

Как сказать малышу об отсутствии и утраты папы

(Л.М. Макарова, педагог-психолог Детского сада №118 ОАО «РЖД»)

Неполная семья в настоящее время, к сожалению, норма. Часто бывает так, что дети живут с мамой и отчимом, опекунами, с одной мамой или одним папой, с бабушкой или дедушкой. У каждой такой семьи своя история.

Иногда женщина решается родить ребенка без законного супруга, и это ее осознанный выбор.

Раньше, неполная семья испытывала негласное осуждение или сочувствие со стороны общества. К счастью, в современном мире этого нет. Право взрослого человека самому определять статус своей семьи становится его личным делом.

Поддержание семьи с традиционными ценностями является прерогативой семейной политики нашего государства. Вместе с тем, в период специальной военной операции количество неполных семей растет по причине гибели отцов. Эти семьи находятся под пристальной опекой социально-психологических служб государства.

Особенного подхода требуют маленькие дети, оставшиеся без отца или не знавшие его совсем. Дети до трех лет, до похода в детский сад, обычно не задают вопросов и принимают свою семью такой, какая она есть. Но, начиная посещать детские учреждения, малыш замечает, что другие семьи устроены иначе. Он видит, что других детей забирает папа, а его - только мама, или они рассказывают в группе о своих занятиях с папой, игре, прогулке и т.п. В этот момент у ребенка из неполной семьи возникает тот самый вопрос: а, где мой папа?

Рассмотрим ситуацию, когда семья изначально состоит из мамы и ребенка.

Во-первых, важно не избегать ответа, который должен быть простым и конкретным, учитывать специфику восприятия в этом возрасте. Ребенок узнал нечто новое и хочет прояснить это. За этим вопросом у ребенка нет ни горя, ни боли, ни одиночества – это, лишь, чувства мамы, поэтому история, которую она поведает об отце, должна быть неизменной, правда должна быть очень простой, понятной и нейтральной в эмоциональном плане. Ребенок не виноват и не несет ответственности за то, что произошло когда-то с мамой. Разговор следует начать с того, что *в их семье только двое, потому что все семьи разные, и это нормально*. Затем надо сказать правду об отсутствующем родителе, не вдаваясь в подробности и обвинения, кратко и без эмоций: «Конечно, у тебя есть папа, но он живет очень далеко. Если ребенок

спрашивает ежедневно, надо набраться терпения и повторять одну и ту же историю, пока она не уляжется (для этого надо время).

«Мы с папой очень сильно любили друг друга и от нашей любви на свет появился ты. Но папа уехал далеко-далеко по делам, раньше, чем мог узнать об этом. Я не знаю где он, но вижу, что ты очень на него похож, и я этому очень рада.

«Твой папа- хороший, сильный и смелый. Но не все папы могут жить со своими детьми, вот и твой папа не мог. Однако, без него у меня не было бы тебя, поэтому я очень ему благодарна».

«Еще до того, как ты родился, мы с папой решили, что он будет жить в одном доме, а я- в другом. Я очень рада, что мы живем вместе с тобой».

В ситуации развода*: «Ты ни в чем не виноват, так решили взрослые. Мы не живем вместе, но мы тебя любим и будем любить всегда; по-прежнему будем оба ходить к тебе на праздники в детский сад, соревнования и выступления, в которых ты участвуешь. Ты будешь ездить к папе в гости и разговаривать с ним по телефону»

Главное, вовремя снять тревогу и помочь малышу почувствовать, что он в безопасности, что его по-прежнему любят.

Если ребенок зачат в результате насилия, ему ни в коем случае не нужно знать эту правду. С этой проблемой женщине лучше обратиться за помощью к психотерапевту.

Бывает зачатие в результате репродуктивных технологий от анонимного донора. Сообщить об этом можно с помощью простых слов, но лучше позднее детского возраста. На вопрос ребенка о папе, в этой ситуации, можно сказать так: «Папа тебя не знает, но если бы знал, то очень любил бы. Я тоже не знаю, где он сейчас находится, но очень рада, что ты у меня есть, и я тебя очень люблю».

Иногда бывает за вопросом о папе простые ситуации, которые ребенок наблюдает, например, другой малыш сидит на плечах у отца. В этом случае, его можно спросить: «Ты тоже хочешь, чтобы тебя кто-то покатал?» При случае, попросить кого-то из родственников, или мужчин-друзей сделать это.

Рассмотрим еще одну злободневную ситуацию гибели отца на СВО*, о том, как лучше сообщить об это детям. Важно обратить внимание на возраст ребенка. Чем он младше (до 5 ти лет), тем менее эмоциональным должно быть сообщение: «папа теперь будет жить на облачке и смотреть на нас оттуда». На вопрос: «А что, папа наш умер? Нужно ответить правдиво – «Да» и посмотреть на реакцию ребенка, поскольку она может быть разной: он может уединиться или продолжать задавать вопросы. Ответы должны быть сдержанными и конкретными: «А когда это случилось? – Это произошло такого-то числа. При

этом стараться избегать смотреть в глаза ребенку. Это спровоцирует бурную эмоциональную реакцию и нервный срыв, так же как при ребенке искать виноватых (это типичная реакция в ситуации острого горя). Если ребенок убежал и расплакался, дайте ему эту возможность. После того как он немного успокоится, дайте ему порисовать «Папе было бы приятно от тебя получить рисунок, он бы не хотел, чтобы мы долго плакали, ведь его душа наблюдает за нами. Мы с тобой сильные, мы справимся».

Избегайте смотреть при ребенке новостные передачи, чтобы не травмировать его дополнительно. По возможности, нужно сохранять прежний ритм жизни. Дайте себе несколько дней на принятие ситуации. Если вы работаете, то продолжайте работать, детей водите в детский сад, школу. Не игнорируйте поздравления близких, не отменяйте праздники, не запрещайте детям смеяться. Продолжайте посещать места, в которые вы ходили раньше. Старайтесь переключиться, занять себя и детей.

* Подробнее о ситуации развода см. в другой консультации.

* На адаптацию требуется примерно 6–9 месяцев. Первые три месяца эмоции самые острые, когда человеку нужно отреагировать на горе. С третьего по шестой месяц происходит принятие ситуации и осознание. С шестого по девятый месяц — полное принятие и возврат к прежней жизни. Если синдром утраты длится дольше, то нужна помощь психотерапевта.

Использовался материал И.С. Адмиральской, семейного психолога, Справочник педагога-психолога №8, 2014г.