

## **"Как разговаривать с детьми об отсутствующем папе"**

Прежде всего постоянно помните, что нет ничего странного и плохого в том, что ребенок интересуется фигурой папы, даже если эта фигура неизвестная, противоречивая, конфликтная или опасная. Для детей естественно психологически опираться на обоих родителей, и они будут пытаться делать это в любом случае, вне зависимости от того, как были окрашены ваши и их отношения с отцом до расставания и были ли эти отношения вообще. Ваша задача в этом случае — стараться не слишком изолировать фигуру папы, чтобы позволить ребенку опереться на то хорошее, что еще осталось (оно обычно остается даже в случае, если контакта с ушедшим папой совсем нет).

Пожалуйста, не сердитесь на ребенка за желание ощутить эту опору. Не ругайте за настойчивый интерес к отцовской фигуре, за повторные вопросы и за то, что ребенок не разделяет ваших (возможно, вполне справедливых) негативных чувств к исчезнувшему отцу. Для оставленного ребенка совершенно нормально задавать вопросы, тосковать, расстраиваться и переживать. Вы со всем этим справитесь, надо только набраться терпения и знать, что отвечать.

Эти разговоры, скорее всего, будут вам очень неприятны — даже если причина, по которой все так сложилось, относительно «честная» и никто не виноват. И уж тем более они будут вызывать много негативных чувств, если ваш ребенок остался без папы по воле этого самого папы. Эмоции связаны не только с тем, что вам нужно будет контролировать свое состояние и беречь детей от всего, что не является их проблемой. Нет, главный источник переживаний совсем в другом: отсутствие папы — почти всегда горе для ребенка, и, разговаривая с детьми, мы вынуждены не только утешать их и успокаивать, но и просто быть с ними рядом, в бессилии и злости, будучи не в силах что-либо изменить. Это мучительно, и никакая мама не захочет такого для своих детей. Но это случается помимо нашей воли. И разговаривать надо — потому что твердая почва под ногами и способы справляться с ситуацией, которые мы можем им дать, значат очень много. Они даже могут частично компенсировать полное отсутствие эмоциональных вложений с другой стороны.

Самый важный пункт для разведенных мам. Не инвестируйте в поддержание образа «хорошего папы» больше, чем сам папа. Соответственно, если его вклад равен нулю или близок к нему — не пытайтесь подхватить падающее знамя, пусть падает. Не нужно оправдывать папин уход из семьи, давая менее травматичные, чем было на самом деле, объяснения. Не нужно придумывать утешительные версии, почему папа снова не пришел, и обещать, что в следующий раз он точно

придет. Не нужно покупать подарки «от папы», чтобы уменьшить чувство брошенности в день рождения.

Короче говоря, не нужно придумывать папу, которого на самом деле нет. Почему? Неужели не лучше с самого нежного возраста честно рассказывать ребенку, какой чудак его папа? Ну, про чудака не обязательно, но в остальном — определенное количество честности необходимо. По очень простым причинам.

Ребенок в отношениях с таким фантазийным или частично фантазийным «хорошим папой» рано или поздно налетит на реального папу и больно ударится (психологически). Это произойдет неминуемо, вопрос только во времени. В момент травмы и после нее ребенку будет плохо, и он впервые начнет понимать, что папа, может быть, не такой уж хороший. Возможно, в этом понимании он пойдет точно по вашим стопам — потому что люди, как правило, ведут себя одинаково во всех типах близких отношений и ваш бывший супруг — не исключение.

Вам в этот момент крайне важно быть на стороне ребенка — то есть признать, что все это вправду очень обидно и больно и что папа достался вот такой, взять на ручки и побыть рядом. Если же вы будете постоянно вкладываться в версию «хорошего папы» и защищать ее, то в момент, когда надежды ребенка развалятся на куски, ему с этими кусками просто некуда будет пойти — ведь вы как бы «на другом берегу», вас нельзя разочаровывать и расстраивать.

Повторюсь, это не значит, что нужно рассказывать ребенку душераздирающие подробности про поведение отца. Достаточно лишь не бежать впереди паровоза, не создавать для ребенка хороший образ папы, если папа явно не утруждается этим сам. И быть готовыми к моменту, когда реальный папа покажет себя. Вот и все.

А как быть, если папы вообще никогда и не было? Например, если ребенок родился от донорской спермы, или отец погиб/пропал еще до его рождения, или отец не знает о существовании ребенка и пути с ним давно разошлись, или... Да, в общем-то, все то же самое. Вопросы у ребенка будут такие же, и ответы на них будут почти такие же. Единственное, что может отличаться, — это общий подход: если вы сами ничего толком не знаете, то и рассказывать вроде как нечего. Конечно, придумывать папу с нуля тоже не нужно. Говорите близко к тому, как есть. Небольшой нюанс: анализируйте и прикидывайте, что уже можно сказать ребенку, а что пока отложить.

Потому что вы, взрослые женщины, уже способны психологически обработать «пустое место» вместо фигуры отца, а маленький человек еще не может. До определенного возраста ему это будет не просто сложно, а даже непосильно. Поэтому оберегайте его от слишком прямой

информации типа «у тебя совсем-совсем нет папы». Обходите эти моменты: отец где-то есть (как физическая фигура и носитель набора хромосом, необходимых для появления нового человека), но где, мы не знаем, с нами он не живет, и мы его вряд ли когда-нибудь увидим.

Или он был, но давно умер, и о нем остались только воспоминания. Почаще говорите о том, что в некоторых семьях тоже нет пап рядом с мамами, это грустно, но вы с ребенком тем не менее настоящая семья, в которой достаточно любви. Потом, когда-нибудь, сможете досказать и подробности (если захотите).

### **Когда говорить?**

Обычно рекомендуется ориентироваться на вопросы ребенка, не загружая его сразу всеми подробностями («Раз уж ты спросил, давай сразу покончим с этой темой» — нет, вот так точно не стоит). Будьте готовы к тому, что некоторые вопросы будут заданы по многу раз, а в целом процесс прояснения ситуации и адаптации к ней может занять у ребенка до нескольких лет.

### **В появлении вопросов выделяют несколько периодов.**

**От двух до пяти лет** — время первого осознания, что у других детей есть папы, и появление первой тревоги «А у меня?». Вопросы обычно простые и прямые, часто ребенок надолго удовлетворяется ответом: «У тебя тоже есть папа» — без каких-либо пояснений.

**От шести до десяти лет** — время первых мыслей и вопросов о причине отсутствия папы. Вопросы более развернутые, и ответы на них должны включать больше фактов о появлении ребенка на свет и об отсутствии отца.

**11–13 лет** — время выстраивания в голове собственной сложной картины, включающей отцовскую фигуру в каком-то виде. Вопросы могут быть абсолютно любые, отвечать на них имеет смысл почти так же, как вы бы отвечали взрослому человеку.

Если ребенок уже ходит в школу и при этом ни разу в жизни не заговаривал с вами об отсутствующем папе, это повод задуматься. Возможно, с ним поговорил кто-то другой (в том числе в не деликатной форме) и у него образовался негативный эмоциональный блок, из-за которого он избегает этой темы и с вами тоже. Тогда можно найти фильм или мультфильм про развод/смерть родителя, посмотреть вместе и предложить обсудить. Если будет упрямо отказываться или реагировать неадекватно и излишне бурно, имеет смысл обратиться за помощью к детским психологам, чтобы выяснить, что происходит.

## Что говорить?

Рассмотрим типичные вопросы детей про отсутствующих родителей (ушедших, умерших, исчезнувших, которых никогда не было) и разные ответы на них. Примеры ответов в этом разделе не являются единственно верными — скорее, это некий общий вектор, который вы сможете подстроить под своего конкретного ребенка, ведь вы его знаете гораздо лучше любых психологов.

### Вопрос 1. Какой он, мой папа (был)?

**Почему возникает:** чем меньше присутствия значимой фигуры в жизни, тем труднее на нее опереться, поэтому всем нам нужны какие-то сведения для конструирования образа (это работает и для взрослых тоже). В ответах сообщайте по возможности только факты — без каких-либо эмоций и без моральной оценки. Если есть фотографии или какие-то вещи отца — покажите или даже отдайте.

Неплохо сделать «коробку воспоминаний» с теми предметами, которые связаны с папой или принадлежали ему (в том случае, когда папа жив, это тоже помогает). Тогда ребенок сможет обращаться к образу папы в случае нужды.

#### *Варианты ответов:*

- родился там-то, учился на того-то, работает (работал) тем-то;
- вот его фотография, посмотри сам;
- (были) темные волосы, голубые глаза;
- я не знала его лично, но думаю, что он был...;
- любит (любил) природу и классическую музыку.

#### *Лучше избегать ответов типа:*

- он (был) плохой человек; у тебя нет отца; это теперь неважно; лучше тебе не знать;
- мне неприятно о нем вспоминать, поэтому не спрашивай меня больше.

### Вопрос 2. Почему он не живет с нами? Почему вы расстались?

**Почему возникает:** большинство детей вплоть до подросткового возраста мыслят таким образом, что все происходящее относят к себе лично — то есть верят, что события и их последствия непременно связаны с ними и вообще почти все случается из-за них.

Если не было никакого простого и понятного объяснения уходу папы, то ребенок, скорее всего, бессознательно будет считать себя ответственным за это и чувствовать вину и тревогу, которые и проявляются в виде таких вопросов. Отвечать нужно так, чтобы развеять эти опасения, при этом не давая слишком много подробностей об отношениях между вами, — это взрослая зона, детям в ней делать нечего.

### ***Варианты ответов:***

- мы с твоим папой стали все время ссориться, и нам стало трудно жить вместе;
- папа не был счастлив и поэтому решил уйти; папа полюбил другую женщину; папе нужно было время на решение своих проблем; он меня сильно обидел, и я разлюбила его; я точно не знаю — но это не связано с тобой.

### ***Лучше избегать ответов типа:***

- папа нас бросил, сбежал;
- папа умер (в том случае, если он не умер);
- папа не выдержал трудностей после рождения ребенка;
- папа мне изменил.

### **Вопрос 3. Почему он не звонит/не приходит? Он что, (больше) не любит меня?**

**Почему возникает:** благодаря способу мышления, при котором все происходящее имеет отношение к ребенку и случается из-за него, бывает очень легко провести следующую параллель: мама, бабушка, родственники и друзья меня любят и общаются со мной. Если папа не общается — значит, я не заслуживаю его любви, что-то со мной не так.

Соответственно, в ответе нужно как можно точнее обозначить, что причины отсутствия папы никак не связаны с тем, что ребенок «какой-то не такой».

### ***Варианты ответов:***

- я знаю, что ты скучаешь и тебе очень больно, что он не звонит/не приходит. Мне тоже больно и грустно за тебя;
- люди, бывает, странно ведут себя, даже когда любят кого-то;
- расскажи мне, что ты чувствуешь в связи с этим;
- он, видимо, чем-то занят и не находит времени для встречи с тобой;
- это точно не связано с тем, любит он тебя или нет, но конкретных причин я не знаю.

### ***Лучше избегать ответов типа:***

- да, он не любит тебя; ты плохо себя вел;
- он больше не хочет нас видеть;
- потому что он устал от тебя;
- потому что он хочет легкой жизни;
- потому что он плохой человек.

### **Вопрос 4. Он вернется? Ты (все еще) любишь его?**

**Почему возникает:** исчезновение отцовской фигуры, особенно в случае развода в более-менее сознательном возрасте ребенка, — это всегда раскол мира на две части, и разные дети по-разному адаптируются к этому расколу. Некоторые очень долго надеются, что все в конце концов станет как было, и периодически проверяют маму такими вопросами.

К сожалению, давать ложную надежду и отмахиваться тут нельзя — в интересах ребенка своевременно понять, что теперь все будет по-другому. Хотя это и может быть больно.

***Варианты ответов:***

- нет, он не вернется, мы все решили окончательно. Мне жаль, малыш;
- я люблю твоего папу за то, что он подарил мне тебя;
- я иногда скучаю по хорошим временам, которые у нас были;
- я всегда буду помнить его.

***Лучше избегать ответов типа:***

- я ненавижу (не люблю) его;
  - если вернется, я выгоню его;
  - он сделал мне столько плохого, как я могу его любить?
- Вырастешь — поймешь.

**Вопрос 5. А мы (я) можем найти его?**

**Почему возникает:** отсутствие живого человека со всеми его достоинствами и недостатками рождает фантазии. У детей они чаще всего положительные — папа или летчик, или капитан дальнего плавания, в общем, сплошная романтика. Это естественно и понятно, и этот процесс часто сопровождается желанием установить реальный контакт. Ведь с такой фигурой хочется познакомиться, хочется быть к ней поближе, возможно — завязать отношения (ребенок еще не может сам логически прийти до мысли, что папа отсутствует как раз по причине нежелания иметь отношения с бывшей семьей, а не из-за каких-то объективных сложностей).

Таких вопросов не стоит пугаться, они не обязательно значат, что ребенок пойдет искать папу на самом деле (вовсе не все дети это делают). Но если даже и пойдет, когда повзрослеет, ничего страшного для вас в этом не будет. Все люди имеют право знать своих родителей и формировать собственное мнение о них. Если же папа — алкоголик, наркоман, абьюзер или преступник, имеет смысл это обозначить сразу.

***Варианты ответов:***

- это не так-то просто, я не знаю, где он, и пока нет возможности его разыскивать;
- он не отвечает на мои звонки/письма, так что пообщаться с ним будет сложно;
- у меня есть его адрес/телефон, если хочешь, можешь написать ему или позвонить, но он вряд ли ответит;
- ты можешь сам поискать его, когда станешь постарше, если все еще будешь хотеть этого;
- твой папа ведет себя небезопасно, так что, может быть, не стоит его искать.

***Лучше избегать ответов типа:***

- не смей искать отца и общаться с ним, я тебе запрещаю;

- а может, ты к нему и жить хочешь уйти?
- он тебе не нужен, забудь его;
- сам ушел, так теперь пусть остается один.

Это основные моменты, которые стоит учесть, — как видите, их не так уж много. Напоследок хочу напомнить еще пару важных вещей, которые наверняка уже знакомы и мамам, и папам, воспитывающим детей без участия второго родителя.

Не удивляйтесь, если через какое-то время после всех этих разговоров ребенок будет обращать на вас больше злости, обиды и агрессии, чем обычно. Это закономерное психологическое следствие проживания болезненной ситуации, которую нельзя изменить. При этом вы — во многих случаях единственный близкий человек, которому ребенок может доверять, поэтому все свои смятенные чувства он принесет тоже вам. Он бы, возможно, злился на ушедшего родителя — но тот уже потерян, так что злиться на него не получается. Потерпите немного, это пройдет.

Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не имел контакта с вашей собственной агрессией по отношению к ушедшему супругу. Да, это непросто, особенно если его уход поставил вас в тяжелую жизненную ситуацию и вы частенько вспоминаете его недобрым словом. Но ребенок не виноват, даже если он косвенно является причиной всего этого. Помните про конфликт лояльности? Каждый ребенок (и вы сами тоже) в любом случае является частью двух родителей, он физически не может разделиться.

Поэтому любые свидетельства ненависти и конфликта между двумя его «половинками» буквально сводят его с ума и, по статистике, часто приводят к поведенческим проблемам. Минимальная способность выдерживать агрессию одного родителя к другому появляется у детей не раньше подросткового возраста. Все, что вы будете говорить до этого, придется тщательно фильтровать. И это окупится, будьте уверены.

