

Алевтина Луговская

Почему папа ушел

УДК 37.0
ББК 92
Л83

Алевтина Луговская

Л83 Почему папа ушел / Алевтина Луговская. — М. : Т8
Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 36 с. — (Моя
семья).

ISBN 978-5-517-03201-0

Развод — очень болезненная и деликатная тема для многих взрослых. А что тогда говорить о детях, которые не меньше, а может быть, и больше переживают уход отца из семьи.

Как помочь ребенку в этой ситуации, как доступно, не раня детскую психику, рассказать о причине развода? Необходимо ли ему поддерживать отношения с ушедшим из семьи папой? Как объяснить ребенку приход нового мужчины в семью?

На эти и многие другие вопросы вы получите квалифицированные советы и рекомендации, прочитав эту книгу, написанную практикующим детским психологом Алевтиной Луговской.

BIC VF
BISAC FAM000000

Глава 1. Почему папа ушел?

Не у всех семейная жизнь складывается гладко с первого раза. Статистика утверждает, что каждый третий брак расторгается. И примерно в половине случаев разводящиеся супруги имеют детей.

Один из вопросов, который встает перед родителями, когда они чувствуют, что все мыслимое для спасения брака сделано, но усилия оказались безуспешными: «Когда и как сказать детям?»

Этот шаг всегда дается очень нелегко. Из моей практики известен случай, когда даже через шесть месяцев, после того как развод был оформлен и отец ушел из семьи, мать все еще не решилась сказать своему четырехлетнему сыну о том, что случилось. Правду он узнал только в детском саду, когда случайно услышал разговор воспитательницы и няни о семейном положении их семьи. Почему он сам не спросил маму, куда делся отец? Большинство детей такой вопрос, разумеется, задали бы, так как не сомневаются, что родители на него ответят. Но дети хорошо чувствуют, что на некоторые темы родителям разговаривать неприятно или трудно.

Во время серьезных семейных проблем следует простыми словами объяснить им, что происходит, потому что дети ощущают настроение родителей. Им в этом отношении свойственна большая чуткость и мудрость, чем взрослым. С другой стороны, наивность и неопытность в житейских делах в сочетании с богатым воображением часто заставляют их вообразить гораздо более ужасные вещи, нежели происходящие в действительности.

Однако было бы жестокой ошибкой объявить ребенку без особого подхода, напрямую, рана детскую психику, о разводе и о том, что папа уйдет из семьи. Хотя поговорить с ним нужно как можно быстрее, чтобы он

понял причины напряжения, в каком все это время семья жила. Так в его сознании начнется длительный процесс приспособления к грядущим переменам.

Как сказать ребенку о разводе, если он неминуем? В определенной степени это зависит от возраста сына или дочери, действительных причин развода и отношений между ребенком и каждым из родителей. Конечно, если вашему малышу 1–2 годика, маме гораздо проще сгладить эту ситуацию, не вдаваясь в подробности перемен в жизни, так как он еще очень мал для того, чтобы все понять. И слово «развод» вообще не должно звучать из ваших уст, потому что дитя все равно не поймет, что это такое. Тем более в этом возрасте (а иногда и до трех лет) дети, независимо от их пола, очень сильно привязаны к матери. Недаром говорят, что ребенок всегда чувствует настроение мамы. И если ей плохо, то и ему тоже плохо. Передаются импульсы как психического, так и физического состояния друг друга.

В связи с этим совсем маленькие детки легче переносят разлуку с папой, быстрее привыкают жить вдвоем с мамой. Хотя нельзя сказать, что им совсем не требуется общения с отцом, особенно если они сильно привязаны друг к другу. И если у них возникает вопрос «Где папа? Куда он ушел?», лучше всего ответить, что папа много работает, но он часто вспоминает и думает о них и скоро придет.

Предлагаю поступить именно так, чтобы пощадить ранимую душу малыша. А когда он немного подрастет и станет настойчивее задавать подобные вопросы, лучше сказать ему правду, но без лишних подробностей прошлых конфликтов, семейных сцен. Это ни к чему.

Например, если ребенку исполнилось четыре года или пять лет, можно сказать, что вы с папой старались жить дружно, но ничего не получилось. Все люди разные,

и не все могут жить вместе. Ведь и малыш дружит не со всеми детьми в детском саду или во дворе, кто-то ему не нравится, и они не могут играть вместе.

Но то, что папа ушел, не значит, что он не любит малыша. Это обязательно надо сказать ему. Ведь папа приходит, играет, гуляет с ним, поздравляет с днем рождения.

Вопрос «Почему вы развелись?» человек такого возраста задает вовсе не для того, чтобы услышать взаимные обвинения. Они только усилят его страдания. На самом деле он внутренне протестует: «Я не верю, что могут быть достаточно серьезные причины, чтобы оправдать эту трагедию!»

Да, многие дети не могут сразу понять, простить и воспринимать все достаточно серьезно. Поэтому задача родителей состоит в том, чтобы с максимальной ясностью, не единожды, но много раз объяснять, что они уже давно, в течение многих лет, обдумывали этот шаг, не раз безуспешно пытались все начать заново и окончательно убедились, что вместе жить не получается.

Так поступить более справедливо по отношению к ребенку, поскольку в этом случае вина распределяется между родителями поровну. Ему необходимо снова и снова напоминать, что у него, как и раньше, есть и папа, и мама, что оба они по-прежнему его любят, и хотя один из родителей (чаще всего папа) живет отдельно, они с ним будут встречаться очень и очень часто.

Для взрослых все это самоочевидно и недостойно упоминания. Однако опыт показывает, что у малыша может возникнуть впечатление, будто с разрушением семьи он полностью и безвозвратно теряет одного из родителей.

Иногда в страхе дети спрашивают: «А я тоже должен разводиться?» На самом деле он спрашивает: «Теперь я

потерю обоих родителей и останусь один?» Даже если он знает, что теперь будет жить с мамой, все равно опасается, что в будущем, если между ним и мамой возникнут противоречия, она может развестись с ним.

В процессе развода очень важно позволять ребенку задавать все возникающие у него вопросы, пусть рассказывает о своих фантазиях и страхах – с тем чтобы ваши объяснения как можно надежнее успокаивали его тревоги.

Часто возникает необходимость специально подчеркивать, что не дитя является причиной развода. Многие малыши в силу своего простодушия страдают постоянным чувством вины. Происходит это потому, что их часто за что-нибудь ругают, к тому же в своем возрасте они еще не научились, как взрослые, отличать свою от вины других людей. Поэтому, когда они во время родительских ссор слышат свои имена, особенно во фразах «Если бы не дети!», они склонны приходить к выводу, что послужили причиной кризиса.

Порой, когда ребенок умоляет кого-нибудь из родителей отказаться от развода, тот, не выдержав, из сострадания может сделать вид, будто примирение возможно. На самом деле это только затягивает мучения.

Больше всего ребенок нуждается в том, чтобы ему помогли поверить – папа его любит. К сожалению, в некоторых семьях ребенка бросает отец, который вообще не желает его видеть. Как же вести себя маме, когда уже подросток дитя начинает задавать вопросы: «Где мой папа? Почему он с нами не живет?»

Согласитесь, мама находится в очень сложном положении. Ей больно об этом говорить, но вопрос нельзя оставить без ответа. Как объяснить малышу, что папа не желает его видеть или просто никогда его не хотел? Такие

объяснения, конечно же, неприемлемы и могут серьезно ранить психику маленького человечка.

Приведу отрывок из одного письма, который нельзя читать без боли в сердце:

«Моей чудесной маленькой дочери год и шесть месяцев, и с каждым днем она становится все красивее. За месяц до ее рождения мой муж объявил, что требует развода и никогда больше не хочет видеть ни меня, ни ребенка. Не могу найти слов, чтобы передать, как потрясена я тогда была и как жила все это нелегкое время. Сейчас я чувствую себя намного лучше и очень люблю свою дочку.

Хочу вас спросить о том, как сказать ребенку, что отец не хочет ее видеть и почему он этого не хочет? Как защитить ее от неизбежных вопросов и возможных насмешек со стороны других детей? Я не смогу лгать ей. Но и не могу сказать ей, что ее просто не хотели».

В письме не говорится о том, что заставило этого отца бросить семью. То обстоятельство, что это случилось незадолго до родов, заставляет вспомнить, что есть немало мужчин, которые воспринимают рождение ребенка как некую угрозу, во всяком случае, подсознательно. Испытываемый в детстве страх от того, что рождение братика или сестрички лишит их любви родителей, у таких людей выражен сильнее обычного. Подсознательно они сохранили его и в своей взрослой жизни и теперь боятся потерять любовь супруга. Разумеется, такой страх у подавляющего большинства быстро проходит, когда они убеждаются, что супруга может одновременно любить и ребенка, и его самого.

Однако проблема, как объяснить ребенку, почему отец ушел и не возвращается, мало зависит от причин разрыва. Это одна из самых трудных проблем. Мама, вероятно, до сих пор испытывает горечь из-за поведения

отца, которое привело к разрыву или разводу. В то же время малыш, как и любое человеческое существо, жаждет любви, и отец ему нужен не меньше, чем мать. То обстоятельство, что отца с ними нет и он даже не дает о себе знать, только усиливает тоску малыша. (Например, в детских приютах и детских домах дети лишенных родительских прав родителей только и говорят о том, как их любят мама и папа, и о том, что они скоро придут их навестить, пусть даже прошедшие месяцы и годы давно уже доказали обратное.)

И дело не просто в том, что ребенку необходимы проявления нежности или знаки любви со стороны отца. Он должен верить, что его любят, чтобы вырасти здоровой личностью. Он будет изо всех сил стараться в это поверить, даже если ему придется придумать эту любовь самому.

Если же в конце концов он поймет, что отец никогда не испытывал к нему абсолютно никаких чувств – убедит ли его в этом мать, поведение ли отца предоставит неопровержимые доказательства, – последствия удара, нанесенного ему как личности, проявятся в нескольких отношениях. Пришедшее на смену вере и любви чувство глубокой ненависти к отцу заставит его с недоверием относиться и к другим людям.

Еще серьезнее последствия тех уничижительных чувств, которые он начнет испытывать к самому себе. Убежденный в том, что его не любит кто-то из родителей, он может подумать, что вряд ли достоин любви. Ему покажется, что в нем самом есть нечто такое, что мешает его любить. Становясь взрослее, он будет испытывать все те же мучительные сомнения в том, что окружающие действительно относятся к нему с симпатией – независимо от того, как много людей его искренне любят. Это может отразиться на его отношениях с друзьями, коллегами,

начальниками, возлюбленными, семьей и детьми. Его вера в себя пострадает и еще в одном отношении. Поверив, что он сын негодяя, он придет к мысли, что что-то от негодяя есть и в нем самом.

Все сказанное полностью относится и к случаю, если семью бросает мать или если она после развода не проявляет никакого интереса к ребенку. Это несет в себе еще более серьезный удар для малыша.

Как видите, мама, написавшая письмо, совершенно права в своем беспокойстве относительно того, как объяснить ребенку, почему его отец прервал всякие отношения с семьей. Любой на ее месте мучился бы тем же вопросом: как рассказать об этом так, чтобы не убить веру ребенка в жизнь и в людей?

Я хочу посоветовать тем мамам, которые не испытывают к отцу и мужу никаких чувств, кроме презрения, рассказывать о нем только самое лучшее. Свою обиду она должна подчинить любви к ребенку. Да, это потребует величайшего напряжения всех ее чувств, ее великодушия, и не только в течение одного или двух разговоров, но на протяжении всей жизни.

Даже если она не в состоянии сказать ничего хорошего, все равно надо попытаться вспомнить те качества отца, за которые она когда-то его полюбила, все его бывшие доказательства любви к ней. Сказав несколько добрых слов, придется преодолеть искушение тут же уничтожить впечатление от сказанного, намекнув на дурные стороны его характера.

Разумеется, я не пытаюсь убедить, что следует доходить до таких нелепых крайностей, как утверждение, будто отец был ангелом во плоти. Это неискренне. Более того – это и не нужно. Ребенку трудно жить с образом отца, не имеющего никаких человеческих слабостей. Маме придется только избегать обвинений в том, что отец был

по существу подлым, эгоистичным и бесчувственным человеком.

Любому ребенку хочется думать, что его отец обладает такими качествами, благодаря которым люди его любят. Больше же всего ему хочется услышать, что отец любил и все еще любит его.

Конкретные слова, которые мать должна найти для таких разговоров, а также как далеко ей следует заходить в каждом из них, в огромной степени зависят от возраста ребенка и от вопросов, которые он задает.

Ниже приведу пример того, как мать может ответить своему трех- или четырехлетнему малышу, спрашивающему: «Почему у нас нет папы?», «Куда он ушел?», «Почему не возвращается?»

«Мы с твоим папой очень любили друг друга. Потом мы поженились и очень хотели, чтобы у нас был маленький мальчик, чтобы мы заботились и любили его. Потом родился ты. Я тебя очень любила, и твой папа тебя очень любил. Но спустя какое-то время мы с папой перестали жить так дружно, как раньше. Мы с ним начали ссориться, как ты, например, ссорись с Сережей. Мы очень старались снова стать друзьями, но у нас ничего не получалось. Мы все ссорились. Папа очень переживал и в конце концов решил, что будет лучше, если он уйдет. Он подумал, что и ему, и мне будет лучше, если дома прекратятся ссоры. Но ему было очень плохо из-за того, что приходится уходить, потому что он очень сильно тебя любил. Он любил держать тебя на руках и играть с тобой. Я уверена, что он и сейчас все время о тебе думает и очень хочет жить с тобой. Но мне кажется, он боится, что если он придет, чтобы с нами увидеться, все эти ссоры начнутся снова.»

Маме, которая до сих пор испытывает негодование из-за того, что у ее бывшего мужа полностью