



## **«Как помочь ребенку пережить смерть близкого человека»**

Некоторые дети от пяти до семи лет не полностью понимают окончательность смерти. Бывает, что им приходится неоднократно говорить, что дорогой им человек умер и больше не вернется.

Дети учатся проживать горе от тех, кто о них заботится. Если взрослые стойко переживают смерть близкого человека и не показывают свою печаль, то дети усваивают, что показывать чувства и задавать вопросы недопустимо. И тогда им приходится скорбеть в одиночку.

Предвидьте то, что дети будут проявлять эмоции или уходить в себя, если покойный был им очень близок и важен. Они могут вступать в споры, менее добросовестно относиться к урокам или избегать прежде приятных им занятий.

Если смерть была неожиданной или насильственной, у детей могут появиться кошмарные сны или другие более сильные проявления последствий стресса.

В восстановительном процессе чрезвычайно важную роль играют ритуалы. Заупокойная служба, поминки и похороны помогают лучше осознать реальность того, что близкий человек действительно умер. Они также служат своего рода демаркационной линией, помогающей людям жить дальше.

Воспоминания. Просматривайте фотографии и видеокассеты. И хотя поначалу это бывает больно, приятные воспоминания служат очень важной составляющей восстановительного процесса, поскольку согревают вас от ледящих душу и печальных мыслей об утрате. Дети могут всегда скучать по дорогому им человеку, но со временем они перестанут плакать, вспоминая его, и смогут улыбаться.

Продолжительность периода скорби и печали не одинакова для всех. Даже, когда кажется, что ребенок живет хорошо, у него будет много моментов

гнетущей печали, особенно в первый год. Праздники, дни рождения и особые семейные даты могут усугубить эту печаль.

Чтобы избежать негативных последствий в психике ребенка, полезно прислушаться к следующим рекомендациям:

1. Наблюдайте за поведением ребенка. Отнеситесь с терпением к проявлениям нервозности, замкнутости, возможно агрессии. Если ребенок хочет побыть один, не спорьте с ним.

2. Говорите с ребенком о его чувствах, переживаниях. В такой момент важно прикоснуться к ребенку: обнять, взять за руку, погладить и т.п.

3. Поддерживайте его желание говорить о покойном и делайте это сами. Будьте готовы к вопросам о жизни и смерти, отвечайте на них честно.

4. Признайте чувства ребенка. Не следует говорить, что «тебе скоро станет легче». Гораздо лучше будет произнести: «Я уважаю твои чувства, тоже сожалею, что твой близкий человек должен был уйти так рано. Я знаю, что ты его будешь помнить всегда». Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.

### **Как нужно говорить.**

Будьте откровенны, но чувствительны. Пусть язык ваших жестов передает то, что реакция ребенка имеет для вас большое значение. «У меня очень печальные новости. Сегодня утром умер папа».

Если у детей есть вопросы, то ответьте на них честно. Страшные подробности следует упустить. «Помнишь, папа болел? Его болезнь обострилась. Обычно эта болезнь лечится, но папа был настолько слаб, что лекарства не помогли, и он умер».

Детей будет беспокоить ваша безопасность, а возможно, и их собственная. Если ребенок спрашивает, умрет ли он, или когда собираетесь умереть вы, то нужно успокоить его, что вы будете жить долго, и он тоже.

«Каждый человек рано или поздно умирает. Но большинство людей живут до глубокой старости. Когда я умру, вы все будете взрослыми, и будете жить со своими детьми в собственном доме».

Некоторые дети станут чересчур за вас переживать. Они могут беспокоиться, если, например, вы простудились, или ведете машину в плохую погоду. Выразите им **сочувствие**, а затем успокойте их, сказав, что всегда заботитесь о себе. «Кажется, ты беспокоишься, что я могу умереть так же как папа. Эти мысли пугают тебя. Но ты и твой брат (сестра или кто-то еще) — самое важное в моей жизни, и поэтому тебе нужно знать, что я очень хорошо забочусь о себе. Я всегда пристегиваюсь ремнями и веду машину очень осторожно».

Успокойте детей, напомнив о других моментах, когда они беспокоились, но все оказывалось хорошо. «Помнишь, как в прошлом месяце ты беспокоилась, когда мне нужно было принимать антибиотики от бронхита? Но я поправилась, не так ли?»

Сообщите свое мнение, когда знаете, что ребенок печалится, но ничего вам не говорит. «У нас обед, а мамы нет с нами. Я тоже по ней скучаю».

Придерживайтесь тех или иных религиозных убеждений. Они дают утешение. «Я знаю, что папа сейчас с Богом. Я действительно верю, что он сейчас смотрит на нас. Просто он не может с нами разговаривать. Каждый раз, когда мы молимся за него, он слышит нас. Он умер, но не перестал любить тебя».

Большинство маленьких детей способны присутствовать на поминках и похоронах. Почувствуйте сами, брать их туда с собой или нет. Если их пугает идея того, что они увидят покойника, то объясните им, что на похоронах присутствуют в основном взрослые, а детям туда идти не обязательно. Возможно, будет полезно провести с детьми некий ритуал: прочесть молитву вместе, послать воздушный шарик «в небеса» или написать короткое письмо покойному и сжечь его, а пепел развеять, пояснить, что так смысл письма дойдет до папы.

Если ваш ребенок собирается присутствовать на похоронах, объясните, что он увидит. «Папа будет лежать в гробу. Его руки будут сложены на груди. Возможно, он будет выглядеть не таким, каким ты его помнишь, потому что, когда человек умирает, его внешность несколько меняется. Каждый захочет встать перед гробом и попрощаться с папой. Если захочешь, ты можешь тоже это сделать». Предупредите ребенка, сколько времени вам предстоит провести на похоронах.

Если ваш ребенок даже через месяц будет видеть, как вы плачете или расстраиваетесь, то не притворяйтесь, что с вами все хорошо. «Я думала о папе, и мне стало очень грустно. Я очень скучаю по нему».

### **Как не нужно говорить.**

Нельзя говорить: «Я знаю, каково тебе, но мама (которая умерла) хотела бы, чтобы ты был веселым (или ел свой ужин)». Любое замечание, указывающее ребенку, что у него не должно быть такого настроения, может, по меньшей мере, вызвать у него замешательство. В худшем случае, ребенок может почувствовать вину за то, что ведет себя не так, как хотел бы от него умерший родственник. Лучше сказать: «Мама понимает, что ты сейчас печалишься. Она понимает, что ты не хочешь есть. И я тоже понимаю. Но я также уверен, что мама ждет тот день, когда твоя печаль утихнет, и ты станешь веселее. И она знает, что на это нужно время».

Нельзя говорить: «Дедушка сейчас находится в удивительном путешествии, в которое однажды отправляется каждый человек». «Дедушка уснул навсегда». Дети младше восьми-девяти лет мыслят буквально, а не отвлеченно. Используя вместо слов «мертвый» или «умер» другие слова, вы можете запутать ребенка. Он может никогда не захотеть путешествовать, или будет бояться засыпать.

Нельзя говорить: «Бабушка умерла после того, как ее увезли в больницу». «Бабушка умерла в результате несчастного случая». Дети иногда попадают в

больницу, и со всеми детьми когда-нибудь, да что-то случается. Это не значит, что за такими событиями обычно следует смерть. Напротив, пусть ваш ребенок знает, что тот несчастный случай был очень серьезный, а также, что травмы и госпитализация обычно не заканчиваются смертью.

Нельзя говорить: «Бабушка была больна...». Дети тоже болеют. Подтвердите, что бабушка была очень больна, и лекарства, которые обычно помогают, ей не помогли, потому что ее болезнь была очень серьезной.

Нельзя говорить: «Не беспокойся, я никогда не умру». Но как вы объясните ребенку, что папа умер? Лучше сказать, что вы не собираетесь умирать до глубокой старости. Если ребенок спрашивает, что было бы с ним, если бы и мама, и папа умерли, вы можете разъяснить свои планы об обеспечении его опекуном, который будет заботиться о нем. В то же время успокойте его, что вы не думаете, что такое случится.

Нельзя говорить: «Уже прошло два года с тех пор, как умер дедушка. Все уже успокоилось, но почему ты до сих пор расстроен?» Лучший способ забыть — это вспомнить. Как бы противоречиво это не выглядело, но люди становятся способны лучше отвлекаться от утраты, когда у них есть свобода вспоминать умершего и скорбеть о нем. Если вас удивляет печаль вашего ребенка, то вам поможет его понять выраженное вами **сочувствие**. Может быть, грустные воспоминание были вызваны в ребенке тем, что у его друга умер родственник. Бывает много причин. Поэтому, наоборот, скажите: «Это нормально, что иногда в душе возникают такие печальные моменты. Какие именно мысли повергли тебя в такую печаль?»

Душевное восстановление после смерти любимого человека может занять время. Дети быстрее восстанавливаются, если заботящиеся о них люди умеют оказать им поддержку, удовлетворить их потребности, знают, как утешить и успокоить, а также всегда готовы их выслушать.

**Чтобы справиться с утратой, ребенку необходима ваша помощь. Дайте ему понять, что он не один, что вы рядом, что со временем горечь утраты заменят светлые воспоминания об ушедшем.**