

В череде счастливых и рутинных моментов жизни нам приходится сталкиваться и со сложностями. Самый большой удар – смерть близкого человека. Рано или поздно через это проходит каждая семья.

Как рассказать ребёнку о том, что умер родственник? Что поможет родителям пережить потерю малыша? Как вести себя с детьми, которые могут скончаться?

Не отстраняйтесь

Часто родители теряются, как объяснить ребёнку, что их близкий ушёл из жизни. Психолог службы качества жизни благотворительного фонда помощи детям «Дедморозим» Ольга Зимина говорит, что в этом вопросе нужно ориентироваться на возраст ребёнка.

«В возрасте до трёх лет дети не понимают значение слова «смерть». Они расстраиваются, если их кто-то покидает, но в основном ориентируются на настроение родителей или бабушек и дедушек. Ребёнку тяжело видеть, что люди грустят, что они в напряжённом состоянии. «Он считывает негативные эмоции, но не понимает, что происходит», – объясняет она. – Поэтому папе и маме нужно при ребёнке стараться быть в стабильном состоянии. Нужно уделять ему внимание, разговаривать, объяснить, что близкий член семьи ушёл, но сейчас он в лучшем месте. К примеру, можно сказать, что теперь он на небе (при этом лучше избегать фразы «он смотрит на тебя с неба» – ребёнка это может испугать). Если умер кто-то из пожилых людей, можно объяснить, что жизнь не бесконечна, что человек уже был старенький. И, к сожалению, его больше нет».

Родители могут давать волю эмоциям, но нельзя забывать о детях. Нужен контакт: можно обняться, поплакать вместе.

«Бывает ситуация, когда в семье умирает папа. «Если мамам тяжело справиться, лучше обратиться к психологу, который подскажет, как вместе с детьми пережить потерю», – говорит Ольга Зимина.

– К примеру, можно рассказать о случившемся в форме сказки или игры. Можно поплакать, вспомнить что-то. Хороший способ – разделить между членами семьи (в том числе между детьми) обязанности папы. Так они заполнят образовавшуюся пустоту».

Быть рядом.

Порой один из членов семьи уходит из жизни не сразу – сначала он долго болеет.

«Надо объяснить ребёнку, что с больным человеком нужно чаще проводить время, общаться. Если человек дома и у него есть силы, можно продолжать, к примеру, играть. «Если же он в больнице, то ему можно приносить рисунки, подарки, читать вместе книжки», – объясняет психолог. – Ребёнку нужно позволить проявлять чувства по отношению к тому, кто заболел. Но окончательное слово за родителями. Некоторые решают не приводить детей к тяжелобольным родственникам. Это их выбор. Но даже в таком случае можно сохранить общение – передавать поделки, письма или созваниваться по телефону».

Чем старше ребёнок, тем больше вопросов по поводу приближающейся смерти он задаёт. Если он уже большой (от 11 лет), можно поговорить с ним о том, что скоро один из родственников покинет вас.

Сообщать о случившемся факте летального исхода близкого должны обязательно родители (или ближайшие родственники). Если не знаете, как сказать ребёнку, лучше обратиться к психологу. Но помните: специалист расскажет, как лучше поговорить с детьми. При необходимости он может находиться рядом в этот момент, но не сообщит о смерти за вас.

Подробностей кончины сообщать детям не надо. Всё это может напугать или привести к тому, что ребёнок заикнется на этом. К примеру, если родственник погиб в ДТП, он начнёт

бояться ездить на машинах. Аналогичная ситуация, если близкий умер от онкологического заболевания: дети могут начать искать у себя симптомы. В этом случае можно сдать анализы и убедить ребёнка, что всё в порядке.

Если в семье случилось горе, не надо кардинально менять режим и распорядок дня ребёнка. Можно взять небольшую паузу на пару дней или недель, но затем вернуться к прежнему расписанию. Сохранение распорядка поможет лучше справиться с горем.

Когда же ребёнок узнал о смерти, ему, как и взрослым, нужно прожить все стадии горя.

Стадии переживания утраты у детей

Шок. Малыши испытывают состояние дискомфорта. Взрослые дети переживают сильнее. Будет правильным дать им поучаствовать в приготовлении к похоронам. Так он не будет чувствовать себя одиноким и отстранённым.

Отрицание смерти. Дети понимают, что человек умер, видели его мёртвым. Но их мысли очень сильно сосредоточены на человеке, и он не может поверить, что его больше нет.

Поиски. Период, когда ребёнок думает: он кого-то потерял, поэтому теперь должен его найти. Во время этой стадии он часто представляет, как домой заходит человек, который скончался.

Отчаяние. Ребёнок осознаёт невозможность возвращения умершего. В этот период он вновь плачет, может кричать и отвергать любовь и внимание других родственников. Помочь преодолеть это состояние помогут только терпение и любовь родных.

Гнев. Ребёнок злится на человека, который умер, за то, что он покинул его. На этой стадии малыши могут начать ломать игрушки, истерить, колотить руками и ногами по полу и т. д. Подростки же перестают общаться с матерью или отцом, начинают грубить учителям, могут без причины ударить брата или сестру.