

Как сообщить ребенку о смерти близкого человека?

— Бывает ситуация, когда ребенку нужно сообщить об уходе близкого человека в мир иной. Как это сделать?

Отвечает педагог-психолог Анастасия Жук.

— Смерть — одна из самых сложных тем, которые предстоит обговорить родителям с ребенком. Вопросов возникает много: стоит ли говорить об этом, как сказать, кому лучше это сделать и т. д.?

В каждом возрасте у ребенка свое понимание смерти. До 5 лет из-за «сказочного» мышления дети видят смерть как временное и обратимое состояние. Дети в возрасте от 5 до 9 лет понимают конечность смерти, но не относят к себе лично. Подростки 9—11 лет понимают, что смерть неизбежна и необратима.

Уважаемые взрослые, помните, что ваш ребенок тоже проживает горе, и переживания его нельзя недооценивать или отрицать. Переживания ребенка имеют продолжительность, потеря не может быть прожита им за короткий срок. Поэтому рассказать ребенку об утрате нужно как можно быстрее.

Детское переживание горя отличается от взрослого (если взрослый теряет спутника, любимого, друга, то ребенок — учителя, защитника, пример для подражания). Вы можете стать для ребенка примером того, как правильно переживать утрату. Помните: ребенок не может стать заменой умершему, и не может взять на себя тяжесть горя взрослого. Вы должны быть готовы отвечать на вопросы, которые могут возникнуть у ребенка: не он ли стал причиной смерти, может ли с ним произойти то же, кто теперь будет о нем заботиться?

Сообщить ребенку об утрате должен близкий или родной человек, который хорошо его знает. При этом взрослый должен держать себя в руках (без истерик и неудержимых слез). Повремените с разговором, если не чувствуете должной уверенности в себе, но не затягивайте. Выберите время, когда ребенок не испытывает физического дискомфорта насколько это возможно в сложившейся ситуации. Разговаривать лучше в знакомом месте в спокойной обстановке. У ребенка, если он захочет, должна оставаться возможность после побыть в одиночестве. Маленького ребенка обнимите, посадите на колени, детей постарше можно взять за руку. Установите контакт, чтобы ребенок вас слушал и видел. Говорите коротко и просто. Не говорите «ушла», «уснула навеки», «покинула» — это все не очень понятно ребенку. После сообщения сделайте паузу, дальше ребенок спросит все сам. Говорите ему правду, но старайтесь не напугать.

Объяснять причину смерти нужно лаконично. Старость — «люди, растения, животные умирают от старости, так устроен мир». Болезнь — «сильная болезнь может привести к смерти, так бывает, когда наш организм не может с ней справиться». Катастрофа — «иногда повреждения бывают такими, что наше тело перестает работать».

После разговора побудьте с ребенком, ведите себя в соответствии с его реакцией (плачет — обнимите, хочет побыть один — оставьте, но, спустя минут 20—30, проверьте его состояние). В первые дни после потери старайтесь не менять распорядок дня ребенка. Можно первое время посидеть рядом перед сном. Если ему страшно, разрешите спать с включенным светом.

Брать ребенка на поминки можно, если рядом будет находиться близкий человек, который будет заниматься только им (успокоить, в нужный момент оградить от назойливых соболезнований и причитаний). На похороны брать ребенка можно, только если он захочет сам (можно спросить, как бы он хотел попрощаться). Если вы решили отправить на это время ребенка к родственникам, то они должны быть хорошо знакомы. Вы должны конкретно рассказать ребенку, куда и как надолго он уезжает, что будет происходить, кто будет с ним рядом. К ребенку должны относиться как обычно. Не пытайтесь заменить собой умершего и вернуть ребенку утраченное привычное. Но постарайтесь сохранить то важное для него, нехватка чего будет для него особенно ощутимой.