

Как сообщать ребенку о смерти близкого человека

В жизни практически каждого человека в определенный момент встает вопрос о том, что такое смерть. Обычно это происходит в детстве и связано со смертью кого-то из родственников или близких людей



1. Сообщение о смерти. Похороны.

Самое сложное для взрослого - это сообщить ребенку о смерти близкого. Когда умирает близкий человек, это всегда тяжело для всей семьи. Будет очень большой ошибкой вообще не сказать об этом ребенку или сообщить: "Твой дедушка уехал и когда-нибудь обязательно вернется". Ребенок чувствует эмоциональное состояние, в котором находятся взрослые. Поэтому насколько бы тяжело не было взрослым, ребенку необходимо об этом

сказать.

Лучше всего, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикоснуться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, возможно, взять на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению к взрослому, принесшему печальное известие. Часто дети не верят: "Ты говоришь неправду", могут кричать, проявлять агрессию. Здесь взрослому надо проявить понимание и спокойствие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя. Зачастую взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребенку именно так, как не надо себя вести: делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем ребенка горе, думая, что этим оберегают его, а на самом деле предлагают ему самому справиться с горем, самому вырабатывать защитные механизмы и искать пути выхода из кризиса.

Объясните ребенку факты простым языком; будьте осторожны, чтобы не зайти слишком далеко в подробностях. Ребенок сам будет задавать вопросы по мере их возникновения, пытайтесь осознать ту или иную реальность

Если у детей есть вопросы, то ответьте на них честно. Страшные подробности следует упустить. "Помнишь, папа болел? Обычно эта болезнь лечится, но папа был настолько слаб, он три дня был без еды, воды и сна, 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.

Для того чтобы у ребенка не было разрывов и пустых мест в представлении о мире и человеческом бытии в нем, он должен иметь возможность попрощаться с умершим человеком. У него должна быть информация о том, как протекает процесс похорон, прощания и что происходит с мертвым человеком.

По мнению психолога П.Коулмена: « Большинство маленьких детей способны присутствовать на поминках или похоронах. *Почувствуйте сами , брать их туда с собой или нет.* Если решили взять ребенка на прощание с близким человеком , то объясните ребенку, что на похоронах присутствуют в основном взрослые, а детям идти туда не обязательно. Возможно, будет полезно провести с детьми некий ритуал: прочесть молитву вместе, послать воздушный шарик «небеса» и т.д. Так же стоит объяснить ребенку, если планируется его присутствие на похоронах: «Папа (бабушка, брат и т.д.) будет лежать в гробу. Его руки будут сложены на груди. Возможно он будет выглядеть не таким , каким ты его помнишь. Каждый захочет встать перед гробом и попрощаться с папой. Если ты захочешь можешь тоже это сделать.» Предупредите ребенка , сколько времени вам предстоит провести на похоронах.

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”.
- “*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.

- *“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.
- *“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.
- *“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, оба 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.
- *“Не могу представить себе, что наша семья будет снова счастлива”.* Жизнь все время меняется, но она может быть прекрасной и насыщенной. Настанет время, когда вы снова станете смеяться. Успокойте горюющих детей, что жизнь продолжается, и что они снова вернутся к учебе и к своим играм, что будут каникулы и праздники.
- *“Твой папа, упокой Господи его душу, никогда не перечил мне, если я просила его помочь по хозяйству. Почему же ты так поступаешь?”* Никогда не делайте неприятных сравнений!
- *“Мы поговорим о смерти твоего дедушки позднее.”* Будьте готовы прекратить все свои дела и ответить на вопросы и слова ребенка.

2. Реакция на известие о смерти



Известие о смерти близкого человека может вызвать различные реакции: гнев, чувство вины, печаль, агрессию, страх. Иногда ребенок может внешне не проявлять своих чувств, а реакция будет выражаться в нарушениях поведения, психосоматических расстройствах. Смерть близкого человека вызывает

чувство гнева и у детей, и у взрослых. Мы чувствуем гнев от того, что умерший причинил нам так много печали или оставил нас одинокими. Мы чувствуем гнев на врачей и медсестер, которые не сохранили того, кого мы любили и мы чувствуем гнев на самих себя, что были не способны

предотвратить смерть. Дети более склонны выражать свой гнев открыто, особенно, когда они теряют кого-то, от чьей любви и заботы они зависели.

Некоторые дети оборачивают свой гнев вовнутрь и возникает депрессия, отстраненность или симптомы физического заболевания. Если подобное поведение продолжает сохраняться несколько месяцев, может потребоваться помощь специалистов. Дайте ребенку знать, что чувства, испытываемые им в этой ситуации - будь то страх, отчаяние, агрессия или желание поиграть с игрушками, - вполне нормальны, естественны и не заслуживают никакого осуждения.

Ребенку зачастую очень трудно найти подходящие слова, чтобы назвать то, что его тревожит. И истинное содержание его беспокойства мы должны уточнить для себя, прежде чем отвечать на его вопрос. Это можно сделать, задавая ему вопросы типа: "Ты беспокоишься, что я не смогу быть здесь, чтобы позаботиться о тебе?".

3. Этапы переживания горя

В эмоциональном состоянии человека, перенесшего утрату близкого, различают три этапа:

- короткий период неверия, когда нам трудно поверить в то, что произошло, и еще какое-то время мы можем вопреки всякой очевидности ждать и надеяться, что умерший оживет, встанет и опять будет с нами. Ребенок в этот период находится в поиске утраченных связей, вся его эмоциональная система настроена на ожидание каких-то сигналов от потерянного человека. На этом этапе ребенку может слышаться голос умершего, шум его шагов или привидеться его фигура на улице;

- осознание факта потери. Когда уходит близкий человек, мы начинаем задумываться о том, все ли мы делали "правильно" при его жизни. В памяти всплывают ссоры, неосторожно сказанные слова, несовершенные поступки - словом, все то, что омрачало наши взаимоотношения, мы испытываем чувство вины. У ребенка это чувство вообще легко пробуждается, а особенно в случае смерти близкого человека. Ребенку начинает казаться, что именно из-за него случилось это несчастье. Такое состояние может не осознаваться ребенком и существовать только на уровне образов и чувств. В этот период у детей растет тревожность, они становятся особенно ранимы, легко уязвимы, капризны и агрессивны. На какое-то время может показаться, что ребенок остановился в развитии, ничего не хочет, ни на что не реагирует. Это нормально. Вернуться к привычной жизни ему помогают действия, которые он обычно выполняет (ходить в школу, гулять с друзьями и т.п.). Взрослый своим примером тоже может показывать, что жизнь продолжается;

- постепенно острота пережитого постепенно притупляется, жизнь возвращается в прежнее русло. На этом этапе ребенок ищет новый объект любви и привязанности, способный заполнить пустоту, образовавшуюся в душе после потери близкого. Дети быстро и бурно развиваются, новые впечатления затмевают старые образы, и взрослым в дальнейшем предстоит помочь ребенку сохранить память об ушедшем, рассказывая о нем. Взрослые

и дети переживают все три этапа примерно одинаково с той лишь поправкой, что ребенок лишен взрослого опыта, на который мог бы опереться, и поэтому он нуждается в нашей поддержке. С другой стороны, именно эти переживания и формируют его собственный опыт, на котором зреет личность ребенка, и если родители поведут себя правильно, происшедшее в семье несчастье закалит и укрепит его.

4. Возможные нарушения

У ребенка могут наблюдаться симптомы неадекватного преодоления тяжелой утраты:

- постоянное желание ребенка прильнуть к родителям, что является необычным для поведения данного ребенка;
- постоянные ночные кошмары, бессонница;
- отчуждение от семьи и друзей;
- необычные проявления враждебности в поведении ребенка;
- повышение нервозности и снижение уверенности в себе;
- частые состояния общего недомогания безо всякой причины (головные боли, боли в животе), т.е. психосоматические расстройства;
- проблематичное поведение и/или сниженная работоспособность в школе;
- неспособность сконцентрировать свое внимание на учебе.

Описанные выше симптомы считаются нормальными и закономерными в период непосредственно после смерти близкого, однако если они сохраняются на протяжении нескольких месяцев, то необходимо проконсультироваться у психолога.



5. Как помочь снять стресс

В беседе с ребенком говорите о таких чувствах как гнев, грусть, ответственность, боязнь, угнетенное состояние, желание плакать или даже умереть.

Подумайте о том, каким образом ребенок может попрощаться с умершим; это могло бы быть письмо, стихотворение, рисунок, или что-то еще. Очень важно показать ребенку, что когда человек умирает, память о нем живет в сердцах других людей, в его делах, в детях. Расскажите ребенку о вашей религии, о Вере; о том, что, в соответствии с вашей верой, происходит с людьми, когда они умирают.

Побудите ребенка к тому, чтобы он всегда приходил к вам, если у него возникнут какие-либо вопросы. Именно близкие люди должны помочь ему; дать правильную, верную информацию.

Дайте ребенку уверенность. Дети должны знать, что о них заботятся, что есть кто-то, на кого они могут рассчитывать. Полезно не изменять обычный распорядок дня. Важно не изолировать ребенка ни физически, ни эмоционально.

Принимайте во внимание сны ребенка; обсуждайте их с ребенком. Страх можно проработать с помощью рисунков или лепки из пластилина, сочинения сказок с хорошим концом. Читайте ему сказки, истории, где завуалировано показана смерть или ее образ. Например, умирание зимы, таяние снега, но приходит весна, и жизнь продолжается...

Найдите ребенку маленький красивый предмет, возможно, разноцветный камушек, чтобы он мог носить его с собой. Сделайте крошечную куклу (или просто человечка, если мальчик говорит, что не хочет играть с куклами) из палки, ниток или скрученной бумаги и другого материала. Она будет служить ребенку для того, чтобы рассказывать ей шепотом о своих бедах; он сможет положить ее под подушку или носить в кармане.

Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка. Если они вызывают беспокойство, то обратитесь за профессиональной помощью.

Консультацию подготовила педагог-психолог Малькова Н.В.