

Как сказать ребенку о смерти близкого?

Родители, стремясь оградить ребенка от чувства утраты, а часто, и просто не зная как об этом сказать, скрывают от малыша смерть близкого человека. Как объяснить ребенку – почему любимый дедушка больше не приходит? Почему важно не скрывать от ребенка правду о смерти близкого, и как грамотно ему об этом рассказать.



Почему нам страшно.

Наше отношение к смерти зависит от той культуры, в которой мы живем и того, какое отношение к смерти нам в свое время транслировали родители. Часто взрослым эта тема кажется ужасной. Но для ребенка она может выглядеть совсем иначе. Например, во многих культурах (Индия, Латинская Америка) смерть воспринимается как радостное событие, т.к. человек прошел свой жизненный путь в этом мире, выполнил свое предназначение, решил определенные эволюционные задачи и ушел в иной мир. Даже смерть ребенка не воспринимается как трагедия – он родился чистым и потому быстро ушел из этого мира. Во многих древних религиях отражена идея эволюционного развития души через перерождения и возвращения на Землю (индуизм, иудаизм, буддизм и т.д.). Это порождает иное отношение к смерти, нежели в атеистических или позднехристианских обществах.

Раньше (до революции) в России было принято к смерти готовиться. Осуществлялась как духовная, так и бытовая подготовка. Умирать было принято дома, предварительно завершив все дела, попрощавшись с родными и достигнув состояния прощения и умиротворения, принимая факт своего умирания, как данность. К умирающему приглашали и детей. Они общались с ним, выслушивали напутствие и понимали, что смерть – это такая же часть жизни, как и рождение. При этом не возникало такого панического страха перед этим явлением. В более поздних формах религий возникли ритуалы, вызывающие ужас перед смертью (плакальщицы, черные одежды и т.д.).

Тема смерти приобретала все более ужасающий смысл. В 60-е годы XX века возникла практика помещения умирающего в больницу, что лишало его поддержки и опоры близких, более того, врачи перестали сообщать

умирающему о его смертельном диагнозе. В результате человек жил в иллюзорной надежде, что он не умрет и ему так и не удавалось прийти к состоянию принятия факта своей смерти. В обществе нарастала иллюзия отсутствия смерти. Эта иллюзия транслировалась детям уже с ранних лет.

Почему важно сказать ребенку правду

Даже если не рассматривать смерть, как аспект какой-либо из религий, то в любом случае – физическая смерть – это реальность. Все люди рано или поздно умирают. Это неоспоримый факт. **Поэтому скрыть это явление от ребенка, создав иллюзию, что смерти**



не существует – это нанести ему серьезную психологическую травму в будущем. Он понимает, что если тема запретна и заставляет так переживать и расстраиваться взрослых – значит смерть – это что-то страшное. Постепенно он начинает жить под неосознанным страхом смерти. Взрослые скрывают от детей факт смерти близкого часто из своего собственного эгоизма – они не готовы встретиться с чувствами утраты и горя у малыша, помочь пережить ему это и поддержать его, т.к. их в это время преодолевают собственные чувства.

Примечательно, что для детей эта тема очень важна, и она имеет свои возрастные этапы развития. Так, в возрасте 4-х лет у детей начинается сенситивный период, в котором они начинают осознавать конечность жизни. Сначала это понимание связано с осознанием конечности жизни близких людей, и только потом – конечности своей жизни. Если в этом возрасте скрыть от ребенка факт смерти близкого или неграмотно донести до него эту информацию, то это, действительно, может стать для ребенка травмой на всю жизнь. Факт естественности смерти будет вытеснен из сознания навсегда, и его место займет страх смерти. **Принятие же этого явления, как данности приводит к тому, что качество жизни меняется. Появляется ответственность за свои действия, и жизнь наполняется иным содержанием.**

Как же грамотно поступить в этом случае?

Во-первых, **взрослому необходимо понять и осознать свой собственный страх смерти.**

Тоска и чувство утраты у оставшихся в этом мире во многом связаны с тем, что они не представляют свою жизнь без умершего. Часто причиной тому является отнюдь не любовь, а страх за себя, чувство вины перед умершим и т.д.



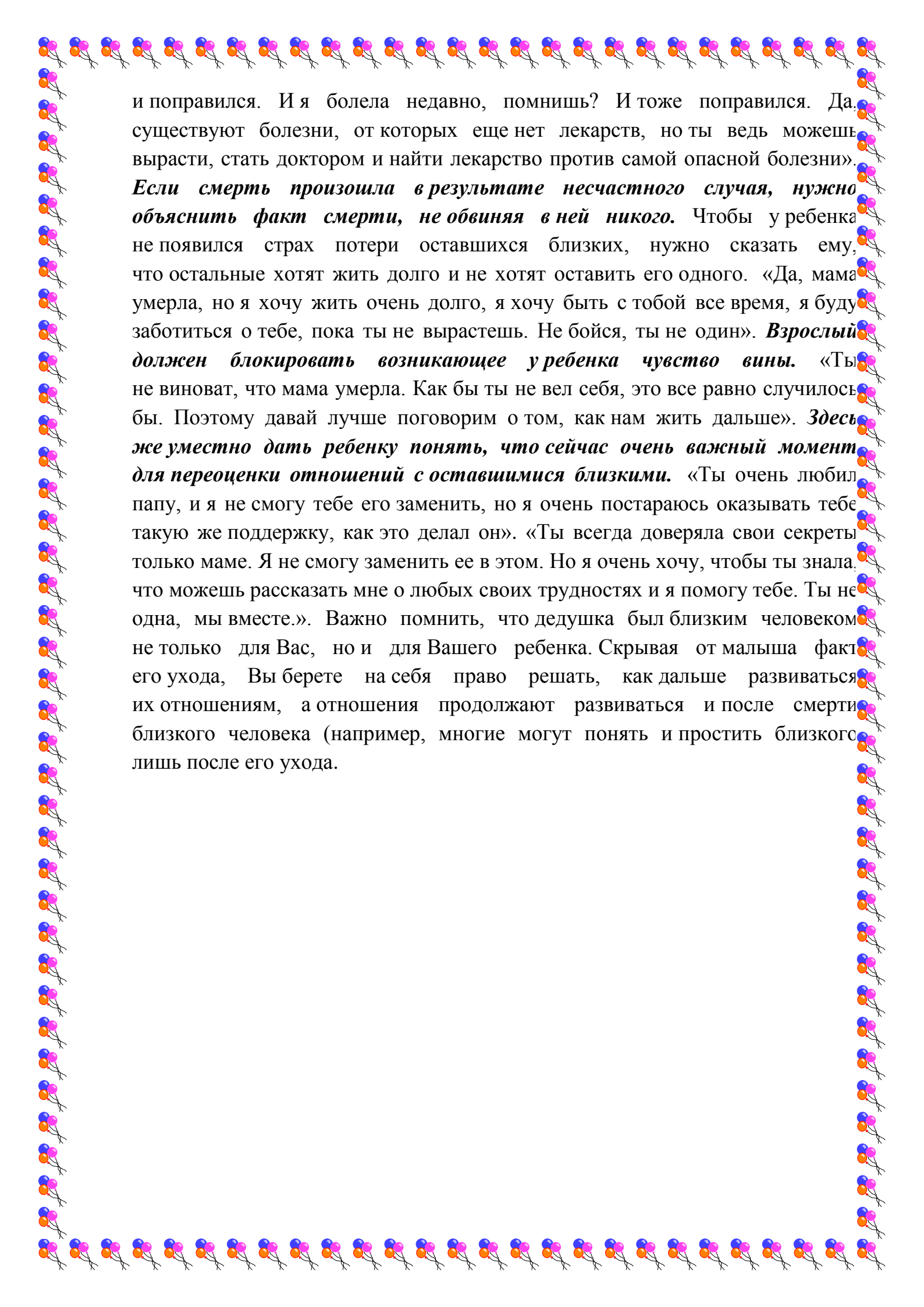
В случае, если между близкими людьми была не болезненная зависимость, а здоровая привязанность, они смогут «отпустить» друг друга. И живущие сохраняют тепло и позитив от имевшихся отношений.

Во-вторых, **это тепло и позитив можно протранслировать ребенку**, например, сказав ему: «Дедушка умер. Когда люди умирают, они не возвращаются. Но он всегда будет с тобой, и всегда будет поддерживать тебя». В этих словах нет никакой мистики или религиозной подоплеки. Даже если Вы человек не верующий, то Вы всегда сможете обратиться к образу умершего в вашем сердце, спросить его о чем-то, получить ответ и поддержку. Этому Вы можете научить и своего ребенка. Малышу не нужно слышать и знать все подробности и факты (например, о течении болезни, или автоаварии) – он ещё очень маленький, не может все понять.

Конкретные слова



Дети, от которых не скрывали факт болезни близкого, воспримут информацию проще и им будет ситуация гораздо понятнее. **Важно сразу объяснить все аспекты смерти ребенку, которые могут вызвать у него страхи или чувство вины.** *Если смерть произошла в результате болезни, пояснить, что не все болезни приводят к смерти, чтобы потом, заболев, ребенок не боялся умереть.* «Бабушка сильно болела, и врачи не смогли ее вылечить. Давай вспомним, ты же болел в прошлом месяце»



и поправился. И я болела недавно, помнишь? И тоже поправился. Да, существуют болезни, от которых еще нет лекарств, но ты ведь можешь вырасти, стать доктором и найти лекарство против самой опасной болезни».

Если смерть произошла в результате несчастного случая, нужно объяснить факт смерти, не обвиняя в ней никого. Чтобы у ребенка не появился страх потери оставшихся близких, нужно сказать ему, что остальные хотят жить долго и не хотят оставить его одного. «Да, мама умерла, но я хочу жить очень долго, я хочу быть с тобой все время, я буду заботиться о тебе, пока ты не вырастешь. Не бойся, ты не один». **Взрослый должен блокировать возникающее у ребенка чувство вины.** «Ты не виноват, что мама умерла. Как бы ты не вел себя, это все равно случилось бы. Поэтому давай лучше поговорим о том, как нам жить дальше». **Здесь же уместно дать ребенку понять, что сейчас очень важный момент для переоценки отношений с оставшимися близкими.** «Ты очень любил папу, и я не смогу тебе его заменить, но я очень постараюсь оказывать тебе такую же поддержку, как это делал он». «Ты всегда доверяла свои секреты только маме. Я не смогу заменить ее в этом. Но я очень хочу, чтобы ты знала, что можешь рассказать мне о любых своих трудностях и я помогу тебе. Ты не одна, мы вместе». Важно помнить, что дедушка был близким человеком не только для Вас, но и для Вашего ребенка. Скрывая от малыша факт его ухода, Вы берете на себя право решать, как дальше развиваться их отношениям, а отношения продолжают развиваться и после смерти близкого человека (например, многие могут понять и простить близкого лишь после его ухода).