

надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна, в пристальном внимании и любви.

Дети от трех до пяти лет все еще не осознают, что такое смерть, некоторые воспринимают ее как сон и надеются, что папа (мама) скоро проснется. Кто-то может начать бояться темноты, испытывать печаль, гнев, тревогу. Могут возникнуть головные боли, кожные высыпания, упадок настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.). В этом возрасте у ребенка может возникнуть мысль, что его слова и поступки стали причиной смерти взрослого. Взрослым необходимо развеять эти фантазии, объяснив, что и почему на самом деле произошло.

Что должны сделать взрослые:

1. Не изолировать детей. Пусть они присутствуют при семейных разговорах об ушедшем человеке, смерти и похоронах.
2. Не скрывайте свои слёзы и эмоции при детях. Нет ничего плохого, что дети видят слёзы взрослого. Объясните, что вам очень грустно и больно прощаться, поэтому вы плачете.
3. Позаботьтесь об открытой атмосфере, когда дети могут задать любые вопросы или поделиться чувствами. Не осуждайте их за вопросы и появление чувств.
4. Если ребёнок маленький, стоит чаще держать его на руках, коленях, играть с ним или сидеть на полу.
5. Чаще говорить ребёнку, что вы его любите.
6. Поблизости с ребёнком рядом, если он плачет. Не пытайтесь его переключить, разрешить ему плакать.
7. Детей успокаивает разговор о событии, поэтому имеет смысл поговорить с ребёнком о том, как он относится к смерти: «Что ты знаешь о смерти? Ты видел когда-нибудь мёртвых? Как ты думаешь, что ты увидишь

на похоронах? Что бы ты хотел узнать о смерти? Что бы ты хотел сказать умершему, о чём спросить?»

8. Если ребёнок дошкольник или младший школьник, предложите ему нарисовать свои фантазии и страхи.
 9. Расскажите о смерти простым языком. Старайтесь не использовать метафоры «дедушка уснул и больше не проснётся», «бог позвал его к себе» и тому подобное. Дети чаще всего понимают всё буквально. Лучше сказать: «Дедушка умер, а это значит, его больше нет среди нас, мы его больше не увидим».
 10. Рассказать, что будет на похоронах: это снимет тревогу и избавит от фантазий.
 11. Дать ребёнку возможность попрощаться с умершим.
 12. Объясняйте ребёнку, что такие сильные и тяжелые эмоции и переживания будут не всегда, что это всё пройдет.
 13. После утраты ребёнок может стать более угрюмым или импульсивным, поддерживайте его и не осуждайте.
- Самое важное — постарайтесь в период непростых перемен, связанных с утратой кого-либо или чего-либо, создать для ребёнка атмосферу стабильности.

Взрослые должны сделать все возможное, чтобы ребенок продолжал вести полноценную жизнь, несмотря на испытание скорбью.



**Как помочь
горюющему ребенку**



Советы психолога

Смерть близкого всегда причиняет боль, взрослые хотят защитить от неё ребёнка. Мы хотим, чтобы дети радовались, смеялись, играли, учились — были счастливы. Но смерть — это часть жизни. Приходит день, когда дети сталкиваются с реальной потерей и взрослые, не по злему умыслу, не хотят говорить, что случилось. Чаще всего они просто не знают как. Исчезают слова. Мы боимся. Не хотим нарушить эмоциональное благополучие ребёнка. Но для эмоционального благополучия ребёнка ему необходимо понять, что такое смерть, оплакать близкого человека и продолжить жить. Близкий человек уходит, и взрослым предстоит ответить на сложные вопросы. Дети очень чутки к переменам. Они видят, что у взрослых «что-то не так», мамы рядом нет, на его вопросы о ней отвечают что-то невразумительное (уехала, заболела).

Неизвестность вызывает страх. Ребенок в такой ситуации может принять два диаметрально противоположных решения: я плохой, поэтому мама меня бросила, я недостоин жизни (удовольствий, радости) или мама плохая, потому что меня бросила, и раз со мной так поступил самый близкий человек, значит, нельзя доверять никому. Как бы ни было больно, сообщить ребенку о смерти близкого необходимо. **Кто же должен сообщить ребенку печальное известие?** Конечно, самый близкий из оставшихся родных, тот, кому малыш больше всех доверяет, с кем сможет разделить свое горе. Выберите место, где вас не будут беспокоить, позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени на разговор. Говоря с малышом, очень важно установить тактильный контакт (посадить его к себе на колени, обнять, приласкать). Говорите правду. Как бы вам ни было тяжело, не используйте иносказательных

выражений. Говорите «умер», а не «навсегда уснул» или «ушел».

Если смерть произошла в результате болезни, поясните, 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 болел недавно, помнишь? И тоже поправился».

Если произошел несчастный случай, нужно объяснить факт смерти, не обвиняя в ней никого. Смерть близкого вызывает у ребенка ощущение собственной незащитности, и он может спросить: «Ты тоже умрешь? И я умру?» Лучше ответить честно: «Да, когда-нибудь в будущем это произойдет», а уже потом успокоить, что обычно люди живут долго. Если ребенок испугается и заплачет, лучше сесть рядом, обнять, позволить выплакаться и затем помочь вернуться мыслями к жизни, которая продолжается.

Очень важно предотвратить чувство вины: «Ты не виноват, что мама умерла. Как бы ты ни вел себя, это не могло повлиять на эту ситуацию. Поэтому давай лучше поговорим о том, как нам жить дальше». Здесь же уместно дать ребенку понять, что ему следует пересмотреть свои отношения с другими родственниками, увидеть в них источник поддержки: «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».

В подобном разговоре, как бы ни было это больно, взрослый должен принять любые эмоции ребенка, возникшие в связи со смертью близкого. *Главное — ребенок должен понять, что он не одинок и имеет право на свободное выражение чувств.*

Нельзя говорить ребенку о том, что он должен или не должен чувствовать и как он должен или не должен выражать свои чувства. Также **опасно нагружать ребенка своими эмоциями.** Истерики родных, их уход в себя могут напугать. Очень важно сориентировать ребенка на активность, объяснить, как наши дела на земле могут помочь ушедшему. **Внимательно отнеситесь к тому, что говорят ребенку другие взрослые.** Их советы могут противоречить вашим.

В целом детское горе так же, как и взрослое, проходит ряд стадий. Начальная — шоковая реакция — может иметь разные проявления: молчаливый уход в себя, малоподвижность и заторможенность, автоматические движения, суетливая активность. В течение какого-то времени ребенок просто не в состоянии поверить в то, что больше никогда не увидит своего близкого. Поэтому вслед за этим он пытается его найти, вступая в стадию поиска. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляя, как умерший входит в дверь. Когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего, наступает отчаяние. Он начинает плакать, кричать, отвергать окружающих. Стадия гнева выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его покинул, или на Бога, «забравшего» отца или мать. Малыши могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, подростки перестают общаться с матерью, ни за что бьют младшего брата, грубят учителям. Тревога и сопутствующее ей чувство вины ведут к депрессии.

Двухлетние дети, как правило, начинают звать и искать умершего, ожидать его возвращения. Им может потребоваться немалое время для осознания того, что человек уже никогда не придет. В этом возрасте дети нуждаются в