**Консультация психолога: "Как помочь ребенку, у которого умер один из родителей?"**

Многие стесняются говорить о смерти, особенно со своими детьми. Но смерть является неизбежным фактом жизни. При разговоре с детьми следует дать понять, что смерть – жизненное явление. Во время самого разговора, родители могут почувствовать, что дети уже что-то знают и что, в случае необходимости, им предстоит рассказать, поскольку ребенок может бояться или переживать.

Затем следует предоставить детям необходимую информацию, поддержку и понимание. Беседа не решит все проблемы, но без нее помочь ребенку будет очень сложно. То, о чем вы собираетесь рассказать детям, зависит от их возраста и уровня восприятия. Это также зависит от собственного опыта, убеждений, чувств и жизненных ситуаций, в которых мы сами находились. При этом нужно учитывать то, что ситуации бывают разные и требуют такого же подхода в объяснении. Иногда разговор стимулируется телевизионными сообщениями о несчастных случаях со смертельным исходом, которые обсуждаются в спокойной обстановке.

Другого рода беседа, возникшая в результате семейного кризиса, протекают эмоционально. Возможно, здесь Вы найдете ответы не на все волнующие вопросы, но наша задача – дать общую информацию, в которой каждый найдет что-то ценное для себя.

**Дети могут знать многое**

Дети узнают о смерти раньше, чем мы думаем. Они видят мертвых птиц, насекомых и животных, лежащих на дороге. По крайней мере, раз в день они узнают об этом из телевизионных сообщений. Дети слышат о смерти в сказках и часто используют элементы с летальным исходом во время игры. Смерть является частью жизни и они, в определенной степени, знают о ней. Если мы позволяем детям говорить с нами о смерти, нам следует предоставить им необходимую информацию, подготовить их к критическим ситуациям и успокоить, если это необходимо. Следует выявить истинный интерес к тому, что они говорят. Детям будет с нами легче общаться, если мы будем открыты для диалога, честны и чувственны – но это часто легче сказать, нежели сделать. Возможно, достичь этого будет легче, если мы внимательно изучим те моменты, которые иногда вносят затруднение в процесс общения.

**Коммуникационные барьеры**

Многие не желают говорить на неприятные темы. И пытаются не показывать свои чувства и надеяться, что в таких случаях лучше помолчать. Но умалчивание не всегда означает, что вы не хотите вести беседу. Дети очень наблюдательны. Они хорошо понимают без слов по выражению лица, по походке или положению рук. Если вы стараетесь умолчать о чем-то, дети сразу это чувствуют. Для ребенка отсутствие диалога значит многое: если мама не хочет это обсуждать, это действительно плохо, поэтому я тоже лучше помолчу. В действительности, заставляете их больше волноваться, и не даете возможность рассказать о своих чувствах. С другой стороны, было бы неразумно рассказывать детям о том, что они еще не понимают или не хотят знать. Поэтому нужно постараться найти золотую середину – между молчанием и рассказом о жизни, хотя это сделать не так и легко.

**ПОСТАРАЙТЕСЬ:**

* быть отзывчивыми на желание ребенка поговорить;
* честно сказать, что мы расстроены;
* выслушать их и принять их чувства;
* ответить на все вопросы и не говорить, что они слишком малы для этого;
* кратко и точно отвечать на все вопросы согласно их возрасту.

Возможно, будет трудно проверить свои чувства и убеждения и поговорить с ребенком откровенно по мере возможности.

**Не на все вопросы есть ответы**

Во время беседы с детьми многие из чувствуют себя неуютно, если нет ответа на вопрос. Особенно маленькие дети думают, что родители знают все, даже о смерти. Но смерть, то, что определенно ясно в жизни, является самой большой неопределенностью. Чтобы узнать, что такое смерть, нужно прожить жизнь. Если вы сами все еще боитесь и не знаете ответы на свои вопросы, как ответить на них ребенку?

Вам следует рассказать об убеждениях, хотя это не всегда приятно. Если вы сомневаетесь, лучше ответить: “Я просто не знаю, как ответить”. Это будет лучше, нежели рассказывать то, в чем вы полностью не уверены. Дети обычно чувствуют, когда родители сомневаются. Безобидная ложь, не важно, как она представлена, может вызвать недоверие или смятение. Кроме того, рано или поздно, дети все же узнают. Поэтому лучше это спокойно сделать сразу, что и поможет ребенку осознать тот факт, что все знать невозможно.

К тому же, дети поймут, что все люди разные, и каждый воспринимает услышанное по-своему: кто-то верит в загробную жизнь, а кто-то нет. Высказывая свою точку зрения и уважая убеждения других, мы даем детям возможность самим сделать выбор, что следует принимать в качестве ответа на интересующие их вопросы.

**Как преодолеть запретные темы**

Смерть – запретная тема. Даже люди с твердыми убеждениями могут избегать разговора об этом. Было время, когда смерть была неотъемлемой частью семейной жизни: люди умирали дома в окружении любящих их членов семьи. Взрослые и дети переживали эту потерю вместе, скорбя, и поддерживая друг друга.

На сегодняшний день люди умирают в одиночестве: многие в больницах и домах престарелых, в местах, где предоставляется уход и медицинское обслуживание. Близкие не имеют возможности находиться с ними в последние минуты жизни. Живые становятся изолированными от мертвых, следовательно, смерть ассоциируется с тайной, а возможно, и со страхом.

Многие начинают осознавать, что их нежелание разговаривать о смерти делает медвежью услугу и мертвым и живым, способствуя одиночеству, беспокойству и провоцируя стресс. Чтобы преодолеть запрет на эту тему, следует больше узнать об этом. Ученые изучают смертельно больных, чтобы узнать, что они испытывают в последние минуты жизни. Они так же изучают детское восприятие смерти. Было установлено, что на детское восприятие смерти влияет два фактора – возраст и опыт (окружение, этнос, религия, культура и собственное представление).

**Стадии развития**

Согласно исследованиям, дети проходят определенные этапы развития в понимании смерти. Например, дети дошкольного возраста видят ее как необратимый, временный и не относящийся к ним фактор. По телевидению в мультфильмах герои чудом оживают. Это все усиливает их убеждения.

В возрасте от 5 до 9 большинство детей начинают осознавать, что смерть – это конец, и что все живое в конечном итоге погибает, но все же не верят, что это может случиться с ними или близкими родственниками. Они думают, что каким-то образом могут избежать этого с помощью определенных усилий. Дети этого возраста думают, что смерть имеет человеческий образ, ассоциируя ее со скелетом или ангелом смерти. Следовательно, во многих случаях дети видят ночные кошмары.

**Собственный опыт**

Нужно помнить, что дети проходят определенные этапы развития в понимании смерти. К тому же, каждый ребенок развивается и воспринимает жизнь по-своему и по-своему выражает чувства. Одни дети задают вопросы о смерти в возрасте 3 лет. Другие могут оставаться безразличными к смерти бабушки или дедушки, но страдают из-за потери домашнего любимца. Одни никогда не упоминают о смерти, но используют ее элементы во время игры и в своих фантазиях: они представляют, что любимая игрушка или животное умирает, и выражают свои чувства и мысли так же, или играют в "смертные" игры, притворяясь умершим или устраивая пышные похороны. Не важно, что дети думают о смерти, или как выражают свои чувства, им необходимо понимание со стороны взрослых. Чтобы понять, как реагировать, нужно внимательно слушать и наблюдать за ребенком.

**Трудности при разговоре с маленьким ребенком**

Разговор на эту тему с дошкольником нелегкая задача. Детям нужно отвечать просто и кратко. Долгие рассказы и сложные ответы на вопросы скучны для ребенка и еще больше его запутывают. Приводите точные и знакомые примеры. Ребенок может сразу спросить, а может и промолчать, немного подумать и возвратиться к беседе немного позже. На каждый вопрос следует отвечать просто и лаконично. Важно проверить, понял ли ребенок сказанное правильно, поскольку маленькие дети часто путаются. К тому же, дети запоминают постепенно, иногда родителям приходится отвечать несколько раз на одни те же вопросы. Позже у детей появится собственный опыт, и нужно будет отвечать более детально на интересующие их вопросы, одновременно выслушивая их мысли и разделяя их чувства.

Пройдет определенное время, когда ребенок в полной мере осознает причину смерти и последующие эмоциональные осложнения. Зная о том, что дядя умер, он может спросить Вас, почему тетя плачет. Ребенок хочет услышать ответ. “Тетя в печали из-за смерти дяди. Она очень скучает по нему. Мы все испытываем такие чувства, когда кто-то из близких нам людей умирает”. Бывают такие моменты, когда нам трудно отвечать на вопросы детей. Вопрос, который кажется шокирующим для родителей, может оказать психологическую поддержку ребенку. Например, такой вопрос как “Когда ты умрешь?” должен восприниматься Вами как осознание того, что он понимает смерть как временное явление. Поскольку ребенок до конца еще не понял, что такое смерть, он думает, что это означает разделение его с родителями, что существенно настораживает и пугает его. Он боится остаться один, и такая обеспокоенность с его стороны вполне понятна, поскольку ребенок нуждается в постоянной опеке. В такой ситуации Вам нужно ответить следующим образом: “Ты боишься, что если меня не станет, то ты останешься один?”. Потом можете добавить: “Я не собираюсь умирать еще очень долго. Я останусь здесь и буду заботиться о тебе столько, сколько тебе будет нужно, но, если папы или мамы не станет, о тебе обязательно позаботится кто-то из близких нам людей. У тебя еще есть брат, тетя, дядя и бабушка”.

Иногда возникают проблемы из-за детского неправильного представления о смерти. Доктор Р. Фултон указывает на то, что дети путают смерть со сном, если они слышат такие фразы от взрослых как "вечный покой” и "мир праху твоему". В результате такой путаницы, ребенок может бояться засыпать днем и ночью, аргументируя это тем, что бабушка уснула и не проснулась и что это может случиться и с ним.

Подобным образом, если ребенку говорят, что умерший "отошел", он начинает беспокоиться, об отсутствии кого-то из родственников: дедушка отошел и не вернулся, мама еще не вернулась с работы или магазина. Поэтому не желательно ассоциировать смерть со сном, спокойствием или отходом. Ребенок запутается, если Вы говорите, что причиной смерти являлась болезнь. Дошкольники еще не понимают разницу между временным и смертельным заболеванием, и даже незначительный недуг, например простуда, может вызвать беспокойство. Когда говорите ребенку, что кто-то умер от серьезной болезни, следует объяснить, что только очень серьезные заболевания приводят к летальному исходу.

**Смерть в семье – реакция ребенка**

Согласно исследованиям, если в семье кто-то умирает – близкий родственник, сестра, брат или один из родителей – ребенок чувствует себя виноватым. Большинство из нас чувствуют некоторую вину по причине потери любимого человека, но маленькие дети в особенности трудно понимают взаимосвязь “причина-следствие”, думая, что каким-то образом они причастны к их смерти (возможно из-за пожелания смерти этому человеку вспышке гнева). Или же дети рассматривают смерть как наказание: “Папа умер, потому что я плохо себя вел”. Детям нужно помочь справиться с их чувством вины, успокоив их и убедив в том, что их всегда любили и все еще любят. Это так же поможет объяснить обстоятельства смерти. Дети не должны думать, что смерть – это наказание за плохие поступки. Уход из жизни близкого человека вызывает чувство гнева, как у взрослых, так и у детей. Мы сердимся на человека, который умер, потому что это принесло нам много боли и за то, что он оставил нас наедине с жизненными проблемами, на медицинский персонал, за то, что он не спас ему жизнь, да и на самих себя за то, что не уберегли его.

Дети более склонны к открытому выражению своих чувств, особенно в случае потери того, кто их любил и о них заботился. Тяжело наблюдать за тем, как дети выливают вспышки гнева на умершего человека, выражая этим самым свое эгоистическое отношение. Такие чувства являются частью скорби, и нам следует принять их и ни в коем случае не ругать за это. Дети хотят почувствовать то, что и в дальнейшем о них будут заботиться. Некоторые дети держат гнев в себе, впадают в депрессию, перестают общаться с родственниками или сверстниками либо начинают жаловаться на физические недомогания. Если это симптомы наблюдаются на протяжении нескольких месяцев, требуется помощь специалиста.

**ПОДВОДЯ ИТОГИ**:

* Каждый ребенок – индивидуальность. Построение диалога о смерти зависит от возраста ребенка и уровня его понимания. Если он еще маленький, он воспринимает уход из жизни как временное явление и больше обеспокоен разлукой с близкими ему людьми, чем самим фактом потери.
* Не всегда приятно слышать, о чем спрашивает ребенок. В некоторых случаях приходится самому спросить, что его беспокоит, перед тем, как ответить на его вопрос.
* Маленький ребенок может воспринимать только ограниченный объем информации. Ответы должны быть краткими и простыми. В случае необходимости повторите их несколько раз.
* Ребенок всегда сердится и чувствует себя виновным, когда теряет близкого человека. Он хочет быть уверенным в том, что и дальнейшем его будут любить и заботиться.
* Ребенок может оплакивать потерю близкого человека длительное время, вплоть до подросткового возраста. Именно в этот период ему требуется понимание и возможность открыто говорить о своих чувствах.
* Посещение ребенком умирающего родственника или его присутствие во время похоронной процессии зависит от возраста и желания самого ребенка. Родителям не следует принуждать ребенка, поскольку он сам должен быть готов к тому, что увидит и услышит.

**Если ребенок потерял близкого человека:**

* заверьте его, что о нем и дальше будут заботиться;
* объясните просто и понятно, что случилось;
* позвольте принять участие в похоронах и поминках;
* утешайте его, даже если сами горюете;
* объясните причины смерти, расскажите о загробной жизни и поговорите на сопутствующие темы;
* дайте возможность выражать мысли и вести себя, как хочется, а не так как это делают взрослые;
* пусть делает то, что и все сверстники. Попрощаться с покойным;
* хранить память об умершем.

**Характеристики возрастных групп**

**Ребенок 2-6 лет:**

* Считает семью центром мира
* Имитирует взрослых и проигрывает сюжеты из взрослой жизни
* Живет сегодняшним днем
* Не понимает время или смерть
* Не представляет жизнь без родителей
* Думает, что мертвые продолжают кушать, пить, принимать ванную, но только на небе
* Думает, что если пройти по могиле, покойный это почувствует
* Фантазирует
* Считает, что если захотеть, то все исполнится (мертвый оживает, а здоровый человек смертельно заболевает)
* Находится в замешательстве и чувствует вину
* Соединяет несочетаемые вещи

**Как помочь ребенку, у которого умер один из родителей?**

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Очень важно, чтобы родитель или опекун понимал эти "основные принципы":

1. Горе ребенка. Иногда родитель так поглощен своим горем, что он не замечает горя ребенка или недооценивает его.

2. Горе ребенка в течение долгого времени. Потеря одного из родителей не может быть преодолена ребенком за короткий срок.

3. Ребенку нужно рассказать о смерти немедленно. Обычно это должен сделать другой родитель.

4. Ребенок испытывает горе не так, как взрослый. Взрослый человек, потерявший супруга, лишается партнера, спутника, дру­га и любимого. Ребенок теряет защитника, учителя, воспитателя, образец для подражания. Поэтому он будет реагировать иначе.

5. Ребенку нужен второй родитель как образец для подража­ния. Хотя переживание потери близкого человека неодинаково у родителя и у ребенка, родитель может быть полезным примером в том, как он переносит эту смерть. Желательно открыто выражать свои мысли и чувства.

6. Ребенок не может взять на себя тяжесть горя родителя.

Хотя ребенок должен видеть горе другого родителя, он не может как-то помочь перенести это горе или быть какой-либо заменой умершему.

7. У маленьких детей чаще всего существуют три основных вопроса. Родитель должен их услышать и ответить на них:

• *Не был ли я причиной этой смерти?*

• *Случится ли это когда-либо со мной?*

• *Кто теперь будет заботиться обо мне?*

**ПОДДЕРЖКА:** Делайте ее основу широкой и твёрдой

Заботьтесь о себе. Вы самый важный человек в жизни вашего ребенка. Он нуждается в вашем присутствии, и, чтобы вы могли наилучшим способом позаботиться о нём, вы должны быть здоровы. Поэтому следите за своим питанием и физической формой. Переживание горя истощает эмоциональ­но и физически.

Поощряйте других общаться с вашим ребенком. Друзья и близкие, по­могающие вам, могут помочь и вашему ребенку.

Делитесь своей верой. Если вы религиозны, то вера - источник поддерж­ки, поэтому делитесь ею со своим ребенком. Если ваша вера неустойчива, направьте ребенка туда, где он сможет получить ответы на свои вопросы. Это может быть очень полезно сейчас и в дальнейшем. Найдите группу поддержки. Такие группы поддержки создаются для де­тей, переживающих подобную потерю. Посещение этой группы пошло бы на пользу вам и вашему ребенку. Обратитесь в вашу церковь, больницу, к пси­хологу, где могут быть такие группы.