

Как и в каких случаях говорить с ребенком о смерти

Тема смерти требует развития в двух случаях:

1. Если ребенок напрямую спрашивает о смерти.
2. Если в семье умер кто-то из близких людей, с которым ребенок был знаком

Тема смерти вызывает не только тревогу, печаль, но и интерес у детей, как к части жизни.

Отвечайте на любопытства о смерти. Говорите с детьми о смерти не только тогда, когда кто-то умирает, но и когда у них возникает об этом вопрос. Ребенок может обращать внимание на символы смерти, будучи не знаком с самим понятием: «Почему завял цветок? Почему птичка лежит на асфальте и не двигается? Что это за странное место мы проехали, где так много крестов?»

Отнеситесь к любым вопросам ребенка, как к попытке узнать больше о мире, в котором он живет. Не отвечайте сразу. Предварительно уточните, правильно ли вы понимаете, о чем именно он спрашивает. Беспокойся он о чем-то конкретном или просто интересуется всем подряд? Даже ответ «умер» не всегда потребует последующего объяснения. Не всегда вопросы ребенка требуют развития темы.

Постарайтесь объяснить, что такое смерть. Расскажите о самой сути жизни и смерти – все когда-то начинается и заканчивается: солнышко встает утром – вечером уходит за горизонт; день начинается и заканчивается, уступая место следующему дню. Ребенку необходимо учиться переживать завершения как этап развития. Тогда идея смерти не станет предметом паники, с которой он не сможет справиться.

Не сравнивайте смерть со сном – маленькие дети воспринимают информацию буквально. Такой ответ может вызвать сильную тревогу и пробудить страх смерти, к которому склонны дети в стрессовых ситуациях. Можно сказать ребенку, что умерший человек подобен увядшему растению, которое больше никогда не распустится: оно не дышит, не двигается, не думает и ничего не чувствует. Когда же мы спим, мы продолжаем жить и чувствовать, а наше тело – функционировать.

Говоря о смерти, внесите понятие «продолжительность жизни». Перед тем как умереть, человек проживает длинную жизнь, в которой с ним происходит много разных и интересных событий. Расскажите, что у вас с малышом впереди много планов – перечислите, сколько всего вам предстоит сделать.

Важно

Сообщать ребенку о том, что в семье случилось горе должен самый близкий взрослый, тот, кого дошкольник хорошо знает.

Не скрывайте, что в семье произошло горе. Если умер кто-то из близких людей, не скрывайте от ребенка, что в семье произошло несчастье. Когда у детей есть вопросы, отвечайте на них честно, но не вдавайтесь во «взрослые» подробности того, как это было. Если ваш ребенок видит, как вы плачете, не скрывайте слезы – говорите, что вспоминаете и грустите об умершем человеке. Это поможет ребенку лучше опознать свою грусть. Храните фотографии, рассказывайте, какой был ушедший человек. Тогда ребенок поймет, что об этом человеке помнят.

Примите переживания ребенка. Дошкольники еще не могут выразить свои переживания словами. Не у всех в этом возрасте в полной мере развита речь, поэтому ребенок не сможет объяснить, что чувствует. Плач в таком случае естественный и доступный ребенку способ выражения эмоций, который помогает пережить горечь утраты. Если его чувства в этот момент находят адресата, он быстрее приспосабливается к новой ситуации.