

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕЖИТЬ УТРАТУ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА



В современном мире каждый из нас понимает, что никто не застрахован от несчастных случаев, катастроф, терактов, пожаров и других чрезвычайных ситуаций, но здесь самым страшным является потеря родных и близких, когда переживание утраты дается тяжело не только взрослым людям, но и детям любого возраста. Причем каждый ребенок в процессе горевания может столкнуться с рядом психологических проблем, которые только усугубляют его состояние, поэтому любому родителю необходимо знать, как себя вести в подобной ситуации с детьми, чтобы помочь им прожить утрату значимого взрослого.

Как сообщить ребенку о потере близкого

Многим родителям зачастую очень тяжело сообщать детям о том, что близкого человека больше нет. В итоге такая новость откладывается на неопределенный срок. Более того, многие взрослые ошибочно считают, что новость о смерти ребенок не сможет пережить, из-за чего замалчивают случившееся. Однако стоит помнить, что долго держать ребенка в неведении не получится, да и совершенно нельзя этого делать, иначе можно в дальнейшем столкнуться с его глубочайшей обидой на вас.

Да, ребенок будет испытывать те же чувства, что и взрослые, — боль, страх, грусть, злость, печаль и т. д., но все эти чувства он имеет право проживать вместе с вами.

Почему это так важно? Дело в том, что после потери близкого человека, вне зависимости от возраста, процесс горевания необходим, чтобы снова вернуться к полноценной жизни, принять реальность такой, какая она есть, уметь находить новые смыслы и ценности. Иначе человек, в том числе ребенок, может застрять в одном из разрушающих состояний, и у него будет наблюдаться отсутствие сил для преодоления трудных жизненных ситуаций в будущем.

Основные рекомендации

Приведем основные рекомендации, как максимально деликатно и безопасно для психики сообщить ребенку о смерти близкого.

- Не оттягивайте время, в этом нет никакого смысла. Сообщите эту новость, как только будет реальная возможность.
- Говорить следует тому человеку, с кем у ребенка сложились к настоящему моменту доверительные отношения. Даже если родителю сложно это сделать, так как он сам находится в тяжелом эмоциональном состоянии, то все равно важно найти в себе силы и сообщить самому. При этом вы всегда можете сказать, что вам тоже очень тяжело и непросто, но вы все равно рядом с ребенком, и он на вас может положиться.

- Ни в коем случае не сообщайте подобные новости в состоянии алкогольного опьянения: крайне важно, чтобы взрослый был в ресурсном и адекватном состоянии.
- Постарайтесь выбрать такое время, чтобы ребенок не был сильно уставшим и подавленным по каким-либо другим причинам.
- Не сообщайте такую новость на бегу, как бы вскользь. Вы никогда не знаете, какая будет реакция у ребенка, поэтому нужно, чтобы это было безопасное и комфортное для него место. Может так получиться, что ему захочется побыть в одиночестве и в своем пространстве.
- Если это маленький ребенок, то желательно сначала посадить его на колени и обнять, чтобы он физически чувствовал в такой тяжелый момент опору на взрослого. Если перед нами подросток, то можно взять его за руку и приобнять. Соблюдаем это условие, когда понимаем, что ребенку физический контакт со взрослым приятен и не вызывает дискомфорта.
- Используйте простые прямые фразы, например: «Должен тебе сказать, что папы больше нет, потому что врачам не удалось спасти его. Он умер» или «Твоя тетя умерла, она попала в аварию, в которой не смогла выжить». Не стоит говорить такие фразы: «Он уснул навсегда», «Она улетела на небеса», «Она больше не придет», «Он исчез из этой жизни» и т. п. Такие слова могут ввести маленького ребенка в заблуждение, и он до конца может так и не понять, что на самом деле произошло.
- Не бойтесь показывать свои слезы и эмоции. Если будете тщательно пытаться скрывать их, то ребенок все равно будет чувствовать напряжение, и ему будет казаться, будто это из-за него вы так напряжены и это он что-то делает не так.
- Будьте готовы к тому, что ребенок может начать расспрашивать о смерти, поэтому важно в этом моменте поговорить с ним о ней. Предположим, обсудить, как он к ней относится, что он думает, есть ли у него какие-то вопросы, что именно ему хотелось бы узнать.
- Говорите ребенку о том, что любите его и готовы поддержать в любой момент.

- Если вы наблюдаете переживание ребенком сильных и тяжелых эмоций, скажите ему: «Это абсолютно нормально. Ты имеешь право на любое проявление чувств. И тебе нужно знать, что так с тобой будет не всегда». Фразу «Возьми себя в руки» не говорите, иначе вы обесцените его чувства, вследствие чего он может совсем закрыться от вас.

Брать ли ребенка на похороны?

В этом вопросе однозначного ответа нет. Здесь все зависит от его личностных особенностей, поэтому рекомендуется взрослым принять решение самостоятельно в отношении ребенка. В каких случаях можно взять его на церемонию прощания?

- Ваш ребенок способен осознавать свои эмоции, чувства, умеет вести себя в соответствии с окружающей обстановкой.
- Он сам проявляет инициативу. Единственное, обязательно расскажите ребенку, что будет происходить на похоронах, и объясните правила поведения.
- На данный момент ребенок не переживает возрастные кризисы. Но если сейчас у него наблюдается как раз такой период, который проявляется особенно в высокой степени, и вы понимаете, что есть риск ему эмоционально не справиться с процессом прощания с умершим, то брать его с собой не стоит.
- Даже если вы сами вдруг эмоционально очень сильно будете горевать на похоронах, то рядом есть человек, который сможет присмотреть за вашим ребенком.

Что делать, если в силу возраста или объективных причин ребенок не был на похоронах близкого?

На самом деле нужно понимать, что даже официальный ритуал прощания имеет очень важное значение для человеческой психики, потому что такой процесс становится необходимой частью осознания и принятия факта смерти, что уже само по себе заставляет родных приобрести новые ценности жизни, запустить процесс ее переосмысления и продолжать жить дальше. В связи с

этим, если ребенку не удалось присутствовать на похоронах, в любом случае рекомендуется провести свой личный ритуал прощания. Например, можно предложить ребенку (вне зависимости от возраста) следующие варианты:

- надуть воздушный шарик и вместе с ребенком отпустить его в небо, как бы вкладывая в этот процесс «отпускание» умершего человека;
- пустить бумажный кораблик в реку;
- написать на листе бумаге то, что хотелось бы ребенку сказать умершему, после чего сжечь этот лист на улице в безопасной обстановке.

Возможны и иные варианты.

Как дальше жить...

Бывает, что травма потери у ребенка проявляется не сразу после смерти значимого человека, поэтому большое заблуждение, когда взрослые после похорон возвращаются в привычный режим, думая, что и ребенок тоже будет стараться вернуться в обычный распорядок дня. Все случается и наоборот, причем порой душевная боль от потери становится сильнее именно после ритуала прощания, когда приходится смириться с фактом смерти, но так не хочется...

И вот здесь реакции детей проявляются абсолютно различным образом: кто-то уходит в себя, кто-то начинает проявлять агрессию по отношению к окружающим, а у кого-то пропадает аппетит и приходит бессонница. Все эти реакции обоснованны и совершенно естественны при условии, что «измененное поведение» не продолжается изо дня в день в течение как минимум 10–14 дней (острое горе может продолжаться и 6–8 недель). В противном случае не бойтесь обращаться за помощью к соответствующим специалистам.

Что делать взрослому, чтобы у ребенка была возможность менее болезненно пережить потерю близкого?

1. Можно вместе смотреть фильмы или мультфильмы на соответствующую тему. Например, есть прекрасный мультфильм «Тайна Коко», который транслирует ценности семейного счастья и уважения к предкам и показывает, что близкие люди даже после смерти остаются в сердце человека.
2. Вместе обсуждать ваши чувства и переживания: не думайте, что это может стать показателем слабости, наоборот, ребенок благодаря вам будет учиться не прятать свои эмоции, а понимать, что с ним происходит на самом деле.
3. Позаботьтесь о соблюдении здорового режима дня: желательно в такие трудные периоды высыпаться, хорошо питаться, соблюдать личную гигиену.
4. Продолжайте строить совместные планы, обсуждайте будущее. Все это позволит ему понимать, что жизнь продолжается и есть вещи, которые требуют его решений.
5. Не пугайтесь его слез, агрессии или апатии. Не просите ребенка «перестать так себя вести». Проявите понимание и принятие таких его чувств.
6. Обязательно много гуляйте, ходите, бегайте, двигайтесь, то есть уместна будет любая активность, снижающая уровень стресса и способствующая улучшению настроения.
7. Если ребенку хочется и он настроен на это, то можно вспоминать приятные моменты, связанные с умершим.

Как мы видим, даже в тяжелые жизненные периоды важно понимать не только детям, но и взрослым, что жизнь не останавливается, а любовь к человеку, которого больше нет, продолжает жить в сердце любящего!

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.