Как говорить со своими детьми о смерти близкого человека.

Помогите вашим детям справиться с утратой, горем и тягостными переживаниями.

Смерть близкого человека – болезненное и нелегкое испытание для взрослых, а для детей, впервые сталкивающихся с утратой, это может оказаться столь же обескураживающим, сколь и прискорбным. Что такое горе и утрата?

И горе, и утрата могут оказать значительное психологическое воздействие на людей. Утрата обычно ассоциируется с чем-то, что может возвратиться, в то время как горе может быть чем-то более постоянным, как, например, развод или смерть друга, или кого-то из членов семьи. Самым трудным в момент переживания горя после смерти является процесс осознания и принятия того, что умерший человек уже никогда не вернется.

Как дети переживают горе?

Реакция ребенка на смерть близкого человека зависит от его возраста и предыдущего жизненного опыта. Все дети разные, поэтому ниже приводятся варианты ответных действий в зависимости от возраста ребенка, которые могут быть применимы к детям различных возрастов и с разными интеллектуальными способностями.

Маленькие дети (в возрасте до пяти лет) зачастую не понимают, что смерть – это навсегда, и поэтому могут спрашивать, вернется ли умерший человек. Кроме того, они могут демонстрировать иные формы поведения: они цепляются за своего опекуна или проявляют регрессивное поведение, например, начинают мочиться в постель. Подобные формы поведения весьма распространены, и они, как правило, исчезают по истечении определенного периода времени.

Дети более старшего возраста (6–11 лет) начинают понимать, что смерть – это навсегда (хотя некоторые шестилетние дети все же будут всячески отвергать эту мысль), и беспокоиться, что другие любимые ими члены семьи и друзья тоже умрут. Дети могут начать задавать дополнительные вопросы и стремиться понять, что произошло. Они могут демонстрировать свое горе через вспышки гнева и испытывать физические боль или страдания.

Подростки, юноши и девушки - примерно с 12 лет - начинают понимать, что смерть необратима и случается со всеми, включая их самих. Они нередко заинтересованы в том, чтобы понять, прочему происходят те или иные события. Их реакции могут различаться и включать апатию, гнев, крайнее уныние и рассеянность внимания.

Помните о том, что не существует какого-либо «правильного» способа переживать горе, и нет четко определенных этапов, когда должны проявляться различные эмоции или формы поведения. Реакции детей значительно различаются в зависимости от возраста, интеллектуальных способностей, отношений с умершим человеком, реакции других членов семьи, а также от культуры и общества, в котором они живут.

Как сообщить ребенку о смерти близкого человека?

Самое важное – не скрывать правду и не откладывать разговор «на потом». Вполне естественно стремление оградить своего ребенка от печального известия, но все-таки лучше быть честным. Рассказав ребенку о случившемся, вы повысите его доверие к вам и поможете ему лучше справиться с утратой любимого человека.

Постарайтесь найти тихое и спокойное место для разговора с детьми и тщательно обдумайте то, что вы собираетесь им сказать. Попросите детей сесть рядом с вами. Если у вас маленький ребенок, и у него есть любимый предмет, с которым он не расстается (игрушка, теплый шарф или плед), то пусть он возьмет его с собой. Говорите медленно и делайте частые паузы, чтобы дать ребенку время понять услышанное, а себе - возможность справиться с собственными чувствами.

Проявляйте сочувствие и будьте честны с детьми любого возраста, однако в разговоре с маленькими детьми следует использовать особенный понятный язык и не прибегать к эвфемизмам. Говоря что-то вроде «мы кое-кого потеряли», вы еще больше запутаете маленького ребенка, так как он не поймет, что это значит. Психолог д-р Лиза Дэймур рекомендует взрослым теплым и ласковым голосом сказать ребенку: «У меня очень печальные новости, и я хочу с тобой ими поделиться. Твой дедушка умер. Это значит, что его тело перестало работать, так что мы его больше не увидим». Возможно, родителям будет трудно использовать такие прямые формулировки, однако важно быть честными и открытыми.

Необходимо дать детям время усвоить эту информацию. Маленькие дети могут сделать вид, будто они вас не слушают – это их возможная реакция. Наберитесь терпения и ждите их внимания. Будьте также готовы к тому, что дети младшего возраста будут снова и снова задавать одни и те же вопросы, как во время первого разговора, так и в последующие дни и недели.

Проверьте, не появилось ли у детей некое «магическое» мышление. Некоторые дети могут переживать из-за того, что какие-то их слова или поступки могли стать причиной смерти любимого человека. Дети в любом возрасте могут испытывать чувство вины, поэтому следует узнать, не чувствуют ли они себя в чем-то ответственными за случившееся.

Например, вы можете спросить: «Ты переживаешь, что папа умер из-за того, что ты не то сказал или сделал?» Простыми словами объясните детям, что произошло, и убедите их в том, что им не за что себя винить. Можно, например, сказать ребенку: «Успокойся, ты не сделал ничего плохого. Во всем виновата инфекция, из-за которой папа заболел и перестал дышать. Он мог подхватить ее где угодно. Никто уже ничего не мог сделать, и никто не виноват».

Можно ли горевать в присутствии ребенка?

Это не только нормально, но и очень хорошо, если в присутствии ребенка вы показываете, что испытываете грусть и печаль. Постарайтесь подготовиться и вести себя так, чтобы не встревожить ребенка своей реакцией на случившееся, но в то же время будьте честны перед ним. Если вы испытываете грусть и не можете сдержать слез, расскажите детям о своих чувствах и убедите их, что нет ничего предосудительного в проявлении своих чувств и выражении их перед другими людьми. Это поможет детям лучше понимать, называть, и проявлять свои собственные чувства.

Как я могу помочь моему ребенку справиться с горем?

Переживание горя – это крайне важный способ для детей и взрослых примириться с утратой любимого человека. Необходимо, чтобы дети каким-либо образом, который вы сочтете подходящим и который будет для них наиболее комфортным, были вовлечены в данный процесс. Горевание позволяет ребенку принять смерть любимого человека, оценить по достоинству его жизнь и попрощаться с ним.

Важно дать понять ребенку, что смерть — это не что-то, чего стоит бояться.

Несмотря на то, что человека больше нет в реальности, он все равно остается в нашей памяти.

Нужно объяснить ребенку, что вы с ним чувствуете схожие эмоции: можно вместе поплакать, спросить у него, что он чувствует. Порой бывает так, что возникает злость на человека, которого нет рядом, и у взрослых, и у детей. Это эмоции, мотивированные мыслями: «за что он нас оставил», «почему он ушел», «мне необходимо, чтобы он был рядом, а его нет». И это тоже нормально.

Можно сохранить какие-то вещи близкого и объяснить ребенку потерю через магические или даже сказочные тезисы: например, что в этих вещах живет частичка близкого или ваша память о нем. Но ни в коем случае нельзя замалчивать и избегать этих разговоров, иначе ребенку придется переживать это в одиночку.

Иногда родители говорят: «Тебе пока рано об этом знать». И ребенок остается с этим один на один, потому что он не может перестать задавать себе вопросы, особенно если он видит грустных родителей или плачущих родственников вокруг. И в таком случае он, скорее всего, будет переживать гораздо больше страха, чем если родитель аккуратно объяснит ему, что произошло.

Некоторые родители, боясь за ребенка, выбирают ложь. Говорят, что родственник уехал куда-то далеко и больше не вернется. Но так делать нельзя. Ребенок может сразу понять, что вы ему недоговариваете или обманываете его, тогда он просто начнет терять к вам доверие. А если он через какое-то время узнает правду, то может счесть ваш поступок за предательство.

Суть в том, что вопросов о жизни и смерти больше боятся родители. Для взрослых эта тема табуирована, потому что вызывает боль, скорбь, ощущение потери. У ребенка таких ассоциаций еще нет. Если преподносить ему информацию спокойно, грамотно, аккуратно, это будет просто очередной ответ на один из множества вопросов. И он не будет этого бояться.

Стоит ли брать ребенка на похороны? Все очень индивидуально: зависит от традиций и мировоззрений семьи и от личности самого ребенка. В целом похороны — это далеко не обязательное мероприятие для детей, они действительно могут напугать. Тем более что это не единственный способ попрощаться с человеком. То есть стоит понимать, для чего необходимо брать ребенка на похороны и есть ли в этом смысл.

С другой стороны, для некоторых детей (обычно тех, кто постарше) это может быть действительно важным моментом в прощании с близким, и они сами будут проявлять интерес к похоронам.

Найдите способ провести поминальные мероприятия таким образом, чтобы продемонстрировать, насколько значимым был умерший человек для всех вас. Подумайте, что можно сделать, чтобы ваш ребенок мог почувствовать связь с умершим, проявить свою любовь к нему и показать значимость этого человека в своей жизни. Возможно, дети захотят нарисовать картину, прочитать стихотворение или поделиться своими записями воспоминаний об этом человеке или спеть в память о нем песню.

В каждой семье есть свои духовные убеждения или культурные традиции. Если ваша семья исповедует определенную веру, то целесообразно обратиться к своему духовнику, поскольку он сможет поддержать вас в объяснении такого явления, как смерть, и утешить вас и ваших детей в минуты скорби. Как можно защитить психическое здоровье ребенка после смерти близкого человека?

Вот несколько полезных советов, как можно помочь ребенку чувствовать себя более уверенно и защитить его психическое здоровье:

- Продолжайте окружать ребенка любовью и обеспечивайте постоянную заботу о нем с вашей стороны, со стороны родителя, родственника или опекуна, которому он доверяет и которого хорошо знает.
- Младенцы и маленькие дети продолжают чувствовать себя защищенными и любимыми через тактильный контакт, когда вы ласково обнимаете их, вместе поете, прижимаете к себе или укачиваете их перед сном.
- Сохраняйте, насколько это возможно, обычный распорядок дня и алгоритм жизни. Старайтесь регулярно следовать принятому режиму дня, выделяя время для таких занятий, как уборка, выполнение домашних заданий, физические упражнения и игры.
- Если дети демонстрируют вызывающее и/или регрессивное поведение, постарайтесь понять, что таким способом они пытаются выразить те чувства, которые не могут выразить словами, и не наказывайте их.
- Убедитесь в том, что другие дети из окружения вашего ребенка проинформированы – через их учителей или родителей – о случившемся, с тем чтобы они могли поддержать вашего ребенка, когда он вернется в школу.

Не забывайте также заботиться о собственном физическом здоровье и психическом состоянии. Вы тоже горюете. Бывает трудно поддерживать своих детей, когда приходится справляться с собственными переживаниями, поэтому крайне важно находить время для себя и заботиться о своем здоровье и самочувствии. Вы не сможете помочь своим детям, если сами плохо себя чувствуете. Хорошо высыпайтесь, правильно питайтесь, занимайтесь спортом, выделите время для отдыха (например, слушайте музыку); кроме того, у вас должен быть кто-то, к кому вы можете обратиться за эмоциональной поддержкой. Старайтесь избегать любых вредных практик, таких как чрезмерное потребление алкоголя.