

Вопрос о смерти неизбежно возникнет у ребенка — рано или поздно на эту тему захочет (или будет вынужден) поговорить любой маленький человек. Пугаться этого не стоит.

Обсуждать смерть и отвечать на вопросы о ней максимально понятно — это нормально.

К какому возрасту у детей формируется понятие смерти?

Первые представления о том, что такое смерть, и страх смерти, у ребенка возникают примерно к 5-6 годам. Причем сначала появляется страх смерти родителей. Ребенок активно общается и состоит в социальных группах, ходит в детский сад, на улицу, в секции. К этому времени у кого-нибудь из детей уже есть опыт утраты: от самого простого, но трагичного для ребенка — смерти домашнего животного — до серьезной потери близких людей, таких как бабушка или дедушка. Дети делятся переживаниями с окружающими, конечно, на том уровне, который доступен им. А их сверстники, в свою очередь, тоже воспринимают эту информацию, как могут. Пока смерть для них — неконкретный образ, что-то на уровне фантазий и ощущений. Но дети уже начинают понимать, что утрата значимых для них людей — очень страшно и плохо. Так формируется страх смерти близких. К тому же, в 5-6 лет начинается активное созревание лобных долей и появляется абстрактное мышление. Этот процесс завершится только к 11-12 годам. А пока дети только-только начинают понимать причинно-следственную связь, анализировать информацию, делать выводы. Такая физиологическая основа и социализация приводят к тому, что у детей постепенно формируется представление о смерти. Где-то к 7-8 годам у ребенка появляется осознание того, что он тоже смертен, возникает страх собственной смерти. Но даже у детей среднего возраста и подростков смерть не воспринимается, как что-то конечное для них. Да, они могут осознавать трагичность смерти, но не в отношении самого себя, им кажется, что они будут жить вечно, что жизнь не закончится. В этом заключена опасность подростковых суицидов, которые скорее являются криками о помощи, чем желанием уйти из жизни. Окончательно представление о смерти формируется только в юношестве.

Что сказать ребенку, когда он спрашивает, что такое смерть?

Смерть — часть жизни и мира. Это нужно донести до ребенка, чтобы он не воспринимал ее как что-то ужасное и противоестественное. Стоит говорить о том, что умерший человек, животное или даже цветок в этом мире жить уже не будет, свою жизнь он завершил смертью. Почему важно донести до ребенка понимание конечности этого процесса? Потому что ребенку надо научиться жить в мире без умершего, осознать и принять потерю. Кстати, это понимание важно не только для детей, но и для взрослых.

Что делать со страшной атрибутикой, например, кресты или венки? Дети тоже сталкиваются с ними.

В этом случае нужно пояснить, что в жизни людей есть такое понятие как традиции, что важные моменты своей жизни человек сопровождает определенными ритуалами. Например, в день рождения у нас есть торт со свечками, воздушные шарик, подарки, на свадьбе — невеста в белом платье, повсюду цветы. И когда люди умирают, тоже есть свои ритуалы. Так сложилось, что у нас все, что связано с трауром, — черное, а, например, в Индии — белое. Но это совсем не значит, что черное — это что-то страшное. И у жениха на свадьбе чернй костюм, на маме черное платье, когда она собирается в театр. А венки делают из искусственных цветов, чтобы они дольше стояли. То есть нужно подать это с рациональной стороны, чтобы у ребенка не появлялись страхи. Объяснить, что есть и другие ритуалы, связанные со смертью. Эта тема не должна быть табуирована, о ней нужно и важно говорить.

Говорить даже тогда, когда, кажется, что это будет для ребенка травматичным? Когда случилась смерть близкого, например.

Надо сообщать такие новости даже самым маленьким детям в возрасте 2-4 года. Может они все и не до конца осознают, но почувствуют, что взрослые ведут себя как-то не так. Дети склонны винить себя, и малыш подумает, что это именно он стал причиной такого поведения родных. Если умер близкий и значимый для ребенка человек, он в любом случае будет задавать вопрос, куда он пропал. Неправильно было бы обманывать, говорить, что он уехал путешествовать или в командировке. Ребенку надо сказать правду. Если этого не сделать, малыш будет ждать и надеяться, что тот самый взрослый скоро вернется. Постоянное ожидание выматывает, а родителям все сложнее и сложнее будет отвечать на его вопросы.

Как лучше сообщать такие новости?

Во-первых, если близкий умер от болезни, надо так и говорить: он болел, врачи сделали все, что могли. Если с ребенком ходили в больницу, он легче воспримет эту информацию. Не стоит очень углубляться и подробно рассказывать, как работали врачи, как именно это случилось. Если это произошло внезапно, сначала нужно сказать, что этот человек, например, дедушка, умер и его с нами никогда не будет, это была тяжелая болезнь или произошел несчастный случай — в зависимости от обстоятельств. В целом, если ребенок не расспрашивает, не надо говорить лишнего. Если все-таки интересуется, нужно объяснить, но очень дозированно, не вводя ребенка в какие-то травматические подробности.

Что здесь особенно важно? Первое — сообщить о факте смерти. Второе — не надо говорить такие вещи, как «умерший сейчас на облаке и смотрит на тебя», или «его бог забрал», или «он заснул навсегда». Надо сказать, что хотя в жизни ребенка этого человека уже не будет, но его

любовь не исчезнет бесследно, останется с малышом навсегда в его памяти. Даже совсем маленькие дети понимают, что такое любовь, пусть даже на своем уровне.

Почему нельзя так говорить?

У детей могут формироваться соответствующие страхи. Бог забрал — значит он злой и страшный. Уснул навсегда? — а вдруг я засну и тоже не проснусь. Эти страхи формируются на основе детских фантазий: а что значит сидит на облаке? где оно? сколько там наверху умерших? Значит, они все за нами смотрят и могут даже попадать на нас?.. Ребенок заслуживает того, чтобы вы с ним оставались честным.

В чем особенность переживания утраты в каждом из возрастов?

Маленькие дети 2-3 лет грустят, ощущают, что им чего-то не хватает. Правда, через какое-то время образ близкого стирается, остается печаль, дети могут плакать, грустить какое-то время. Дети 5-6 лет дольше и глубже переживают потерю, потому что связь с тем человеком была сильнее и эмоциональнее. Но они все равно не осознают, насколько изменится их жизнь. Другая ситуация с подростками. Они тяжелее всех воспринимают смерть, потому что понимают, что ничего не вернешь, и уже не будет так, как прежде. Может возникать агрессия по отношению к умершему: «он меня бросил». Или к окружающим — «лучше бы вы умерли». Если подросток после смерти близкого начал вести себя асоциально и агрессивно — скорее всего, это переживания, связанные с утратой. Ни в коем случае нельзя его в чем-то обвинять или отворачиваться от него.

После этого появляется другой вопрос, брать ребенка на похороны или нет, и с какого возраста это делать?

По этому поводу есть разные мнения, и решать здесь родителям. Конечно, о совсем маленьких детях речь не идет. Если это касается значимого человека, ребенка надо брать для того, чтобы он получил опыт совместного переживания горя. А это может случиться тогда, когда он не отлучен в этот момент от семьи. Часто бывает, что детей из лучших намерений куда-то увозят, чтобы они якобы не видели слез и горя. Но это очень важный опыт в жизни ребенка. Если правильно вместе с ним пройти через этот этап, он не будет травмой, а, наоборот, станет бесценным переживанием, которое в дальнейшем даст ему опору. Причем неважно, сколько лет ребенку, он часть семьи. Дети очень отзывчивые и чувствительные, они также могут утешать и подбадривать взрослых.

Если принято решение брать ребенка на кладбище, надо обязательно рассказать ему, что там будет происходить, и сделать так, чтобы рядом с ним был человек, который бы позаботился о

нем на месте. Им может стать не очень близкий родственник или друг семьи — тот, кого ребенок хорошо знает, но несильно вовлеченный в горе. Он должен объяснить ребенку, что происходит, почему все плачут. Если все-таки решили не брать ребенка на кладбище, после похорон надо обязательно сходить на могилу усопшего, чтобы малыш тоже имел возможность попрощаться, чтобы показать, где покоится человек. Рассказать, что делают люди, когда приходят на кладбище. Можно принести то, что ребенок хочет подарить, например, рисунок, или просто поговорить. Пусть малыш сам выберет, что делать.

Что отвечать ребенку, когда он обращается к родителям с вопросом: а вы тоже умрете?

Это очень тяжелый вопрос. Он у детей всегда возникает, когда кто-то из близких умирает. В такие периоды у них сразу теряется ощущение защищенности, привычный мир рушится, становится зыбким и неустойчивым, может начать формироваться тот самый страх потери близких — я останусь один. Не стоит врать, что мы никогда не умрем. Но правду надо преподнести, чтобы ребенок ощутил поддержку. Это может выглядеть примерно так: «да, в какой-то момент все люди умирают», если это маленький ребенок, и он потерял бабушку или дедушку, надо сказать «они были очень старенькие, и, когда люди доживают до такого возраста и старше, они умирают. Мама и папа тоже когда-то умрут, когда станут старенькими. Но перед этим пройдет много-много времени. Мы с тобой рядом, мы вместе». Для малыша, конечно, такого ответа будет достаточно. Если ребенок постарше, надо сказать, что смерть может случиться с любым человеком, в любом возрасте. «Я отвечаю за себя и буду делать все для того, чтобы быть рядом с тобой столько, сколько тебе это потребуется. Правда, обещать тебе, что буду именно столько времени, не могу, но я буду стараться: беречь себя и тебя, и ты, в свою очередь, береги себя. Давай мы будем заботиться друг о друге, тогда проживем долгую и счастливую жизнь». Вот пример того, как это может выглядеть.

Как себя вести, чтобы события, которые происходят внутри семьи при утрате, не были травматичны для ребенка?

Надо обеспечить ему ощущение защиты, дать опору: когда вся семья переживает это вместе, когда он видит искреннее проявление чувств, может сам их проявить и видит со стороны близких поддержку. Когда взрослые говорят, что сейчас мы горюем, и нужно время, чтобы это пережить. Это дает ребенку важное понимание, что горе приходит, а утрата — это часть жизни.

Источник: chips-journal.ru/