Как помочь ребенку пережить потерю близкого человека? Очень важным в данном случае оказывается то, как вообще в семье относятся к смерти и говорят ли о ней с ребенком. Ему гораздо тяжелее пережить потерю, смириться с произошедшим, если в семье тема смерти под запретом. Не избегайте таких разговоров. Даже трех-четырехлетнему ребенку можно сказать правду, если он задает такие вопросы. Постепенно он поймет, что смерть - это естественная и неизбежная часть жизни. И будет лучше подготовлен к серьезным потерям.

Как сообщить ребенку о смерти близкого человека? Хочется уменьшить его страдания, но ребенку нужно пережить трудный момент жизни вместе с семьей. Родителям и другим родственникам желательно говорить с детьми о постигшем семью горе, позволять им видеть свою печаль, делиться с ними чувствами. Если они скрывают свои переживания, ребенок может подумать, что горе неприемлемо. В то же время надо учитывать, что дети не в состоянии вынести весь груз боли, испытываемой взрослыми, поэтому нужно стараться сбалансировать, насколько возможно, разделение печальных чувств и совместные более приятные дела. Необходимо, чтобы взрослые продолжали выражать свою любовь к нему – для детей так важно в период траура чувствовать себя значимыми и любимыми.

Особенно важно *быть* вместе с ребенком, поддерживать эмоциональный и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими переживаниями в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние). Всё это не только поможет ребенку пережить горе, но и будет способствовать достижению определенных позитивных результатов, а именно снижению психоэмоционального напряжения, углублению взаимоотношений с близкими, принятию реальности смерти, расширению мировоззрения. Участвуя в траурных мероприятиях, ребенок приобретает важный жизненный опыт, усваивает модели поведения в случае смерти близкого человека.

Сообщать ребенку о смерти близкого необходимо очень тактично, спокойно, в доступной для ребенка форме. В подобном разговоре взрослый должен принять любые эмоции ребенка, возникшие в связи со смертью близкого.

* Если это печаль – ее необходимо разделить (Мне тоже грустно от того, что бабушки больше нет с нами. Давай посмотрим фотографии и вспомним, какая она была).
* Если гнев – дать позволить ему выплеснуться (Я бы на твоем месте тоже ужасно рассердилась, что папа умер. На кого ты злишься? Ведь папа не виноват в этом. Давай лучше поговорим о папе. Что бы ты хотела сейчас ему сказать? Что бы он сказал тебе в ответ?).
* Если вина – объяснить, что он не виноват (Ты ссорился с братиком, но умер он не от этого).

Если ребенок слишком мал, и его словарный запас невелик, можно предложить ему нарисовать свое чувство (горе можно переживать и так, как бы странно это не казалось). Например, страх может быть черным, грусть – синей, обида – зеленой, гнев – фиолетовым. Главное, чтобы ребенок понял, что он не одинок и имеет право на свободное выражение чувств, которые будут приняты его близкими.

К рассмотренным вопросам, которые обычно сами собой встают перед родителями в ситуации утраты, часто добавляется масса вопросов со стороны ребенка. Многие родители просто не знают, как на них отвечать. Дети задают вопросы в очень прямых формулировках. Они могут говорить не столько о чувствах, сколько о более конкретных обстоятельствах: на что похож гроб изнутри, страшно ли лежать в земле, холодно/темно ли там внизу, что умерший будет там есть и т.д. Важно быть готовым к этим вопросам. Нужно объяснить ребенку, что «тело умершего человека больше не работает». Он больше не может дышать, ходить, разговаривать или есть. Не стоит говорить что «дедушка уснул навсегда», «папа навсегда от нас ушел». Дети мыслят очень конкретно. Такие слова могут спровоцировать страх сна (усну – значит умру), страх потери близкого (мама ушла в магазин – она тоже может уйти навсегда, умереть). Еще один вопрос, который часто ставит взрослых в тупик – «Он вернется?». Дело в том, что понятия «вечность», «навсегда» очень сложны в плане понимания для маленьких детей. Они видят, что персонажи сказок и мультфильмов умирают и затем восстают снова. Маленькие дети могут нуждаться в том, чтобы им говорили несколько раз, что человек не вернется.

Смерть близкого вызывает у ребенка ощущение собственной беззащитности, и он может спросить: «Ты когда-нибудь умрешь? А я умру?» Дети ищут успокоения, подбадривания, но далеко не все удовлетворятся уклончивыми ответами. Поэтому лучше ответить честно: «Да, когда-нибудь в будущем это произойдет», а уже потом успокоить, что обычно люди живут долго. Если ребенок испугается и заплачет, ни в коем случае нельзя отказываться от своих слов и оборачивать их в шутку. Лучше сесть рядом с ребенком, обнять, побыть с ним и затем помочь вернуться мыслями к жизни, которая продолжается.

В целом можно сказать, что бояться родителям нечего. *Нормально не знать ответов на все вопросы.* Дети вполне могут принять, что взрослые тоже могут иметь трудности с пониманием некоторых вещей. Но если вопросы заставляют родителей испытывать дискомфорт, ребенок заметит это и перестанет спрашивать. Поэтому родитель может взять на себя лидерство и объяснить, что, хотя он не может всего знать о смерти, он попытается ответить на вопросы ребенка, насколько сможет.

Нельзя говорить ребенку о том, что он должен или не должен чувствовать и как он должен или не должен выражать их. Он может решить для себя, что настоящие чувства – это плохо, их необходимо подавлять, а демонстрировать окружающим лишь желательное поведение. Ни в коем случае нельзя запрещать ребенку проявлять свои эмоции горя. Непрожитые чувства горя – основа для психосоматических заболеваний в более позднем возрасте.

Ребенок должен не только услышать, но и почувствовать, что он не один, рядом с ним человек, который разделяет его чувства. Не нужно прятать свои чувства от ребенка, наоборот, о них тоже можно и нужно говорить. («Я тоже очень тоскую о маме. Давай поговорим о ней», «Я плачу, потому что мне очень плохо. Я думаю сейчас о том, что папа умер. Но я не всегда буду печальной, и ты не виновата в моей грусти. Горе рано или поздно проходит»).

**Забота не должна быть гипертрофированной или навязчивой, самое главное – чтобы она отвечала действительным потребностям ребенка.**

Важно уметь отличать естественные реакции ребенка от тех случаев, когда ему может потребоваться профессиональная помощь. Должно настораживать полное отсутствие каких-либо проявлений чувств, слишком затянувшееся острое переживание горя, сильные страхи, отказ от еды, бессонница в течение длительного времени, галлюцинации

Смерть близкого родственника – большое горе для всех членов семьи. Именно от взрослых, от их поддержки и сочувствия зависит, насколько эта потеря будет ужасна и болезненна для ребенка. Доброта к ребенку, принятие его чувств и эмоций, разрешение «не брать на себя вину за эту смерть», заполнение места, которое занимал ушедший в жизни ребенка, помогут малышу прожить горе без психологических «осложнений».

*Подготовила Хомякова Е.Е.*