

Как помочь ребенку справиться с утратой близкого человека?



Как сообщить ребенку о смерти или другой серьезной утрате? Такие вопросы часто задают родители, так как не понимают, что же им делать? Многим кажется, что ребенку будет лучше, если скрывать от него такую информацию. Этого делать не надо, ведь ребенок все равно может узнать от кого-то другого, лучше расскажите это сами.

Вот несколько советов, как можно рассказать об утрате и помочь ребенку:

1. Не отстраняйте от себя ребенка. Разрешите ему участвовать в семейных дискуссиях об умершем человеке, их уходе и погребении.
2. Не прячьте свои эмоции и слезы от ребенка. В этом нет ни чего плохого, что ребенок видит слезы взрослого человека. Объясните, что Вам очень грустно и больно прощаться, поэтому Вы плачете.
3. Приготовьтесь к тому, что ребенок может задавать Вам вопросы и делиться своими чувствами. Не осуждайте его за это.
4. Если ребенок еще маленький, стоит чаще держать его на руках, коленях, играть с ним.
5. Чаще говорите ребенку, что Вы его любите.
6. Побывать рядом с ребенком, если он плачет. Не пытайтесь его успокоить, ведь ребенку нужно прожить эти эмоции.
7. Ребенка может успокаивать разговор о событии, поэтому имеет смысл поговорить с ним о том, как он относится к смерти: «Что ты знаешь о смерти? Как ты думаешь, что ты можешь увидеть на похоронах? Что бы ты хотел узнать о смерти?».

8. Если ребенок дошкольник или младший школьник, предложите ему нарисовать свои фантазии и страхи.
9. Расскажите о смерти простым языком. Старайтесь не использовать метафоры «дедушка уснул и больше не проснется», «бабушка уехала в путешествие и больше не вернется», ведь ребенок может начать бояться засыпать или куда-то ездить, так как дети понимают такие слова буквально. Лучше сказать: «дедушка умер, а значит, его больше нет среди нас, мы его больше не увидим». Маленьким детям можно объяснить, что «умер» - это когда тело больше не работает, ничего не чувствует.
10. Рассказать, что будет происходить на похоронах – это снизит тревогу и избавит от фантазий.
11. Дать ребенку возможность попрощаться с умершим. Можно разрешить положить в гроб игрушки или рисунки.
12. Разрешите ребенку дотронуться до умершего, если ему этого хочется. Дети делают это из любопытства, и нет ни каких данных, что это причиняет вред детской психике.
13. Объясните ребенку, что такие сильные и тяжелые эмоции и переживания будут не всегда, что все это пройдет.
14. После утраты ребенок может стать более угрюмым или импульсивным, поддержите его и не осуждайте.

На сообщение о смерти близкого человека ребенок может отреагировать спокойно и продолжить заниматься своими делами, для взрослых подобное поведение кажется странным, однако это нормальное явление для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Таким образом, психика ребенка защищается, создает для себя иллюзию, что всё осталось как прежде. Достижение чувства стабильности в трудное для ребенка время является самым важным фактором.

Продолжительность горевания составляет от нескольких месяцев до нескольких лет и состоит из следующих стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия и принятие.

Если вы видите, что ребенок не справляется с каким-то этапом или период горевания затянулся, то обратитесь за помощью к детскому психологу.