

ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О СМЕРТИ?

Говорить или не говорить о смерти близкого? Отказ от разговора приводит к нарастанию тревожности, а также недоверию к взрослым и миру.

Разговор облегчит проживание утраты, снизит эмоциональное напряжение как у ребенка, так и у взрослого.

КТО ДОЛЖЕН НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ О СМЕРТИ?

Лучше всего, чтобы начал разговор родитель, либо другой близкий, имеющий для него авторитет.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА РАЗГОВОРА:

- говоря об утрате не стоит использовать такие слова как «уснул», «уехал», «ушел», так как ребенок может не понимать синонимичные понятия. В разговоре надо прямо употреблять слова «умер», «смерть»;

- нельзя требовать от ребенка «быть взрослым», осуждать за проявление чувств;

- во время разговора важно поддерживать тактильный контакт (держат ребенка за руку, посадить на колени, обнять);

- после общения ребенок должен понять, что негативные эмоции и мысли, которые он испытывает, - это нормальная реакция на утрату, и что это состояние временно, а быть счастливым и радоваться жизни - это нормально.

ФРАЗЫ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ, ГОВОРЯ С РЕБЕНКОМ О СМЕРТИ:

1) «Я знаю, что ты чувствуешь»- никто не может знать, что испытывает другой человек. Вместо этого стоит дать ребенку выразить свои эмоции, когда он будет к этому готов.

2) «Время лечит раны» — это означает, что вы игнорируются сегодняшние чувства и эмоциональное состояние ребенка, вместо того

чтобы помогать ему преодолеть их.

3) «Тебе следует выпустить эмоции, или будет еще хуже!»- некоторым детям комфортнее всё держать в себе.

4) «По крайней мере он умер счастливым /выполняя свой долг /быстро» - обстоятельства смерти не влияют на факт горевания.



1 Смерть похожа на сон?

«Смерть отличается от сна: когда ложишься спать, твое тело продолжает дышать твое сердце бьется, и ты видишь сны. Когда человек умирает, его тело больше не работает, не живет».

2 Что такое смерть?

«Смерть — это конечная часть жизни для всех живых существ на Земле. Она приходит к каждому. Есть вещи, которыми мы можем управлять, а есть такие, которыми не можем. Управлять смертью мы не можем, но можем продлевать жизнь».

3 Что значит умер?

«Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

4 Он вернется?

«Вечность», «навсегда» — сложные в плане понимания понятия для маленьких детей. Они видят, что люди уходят и возвращаются. Персонажи мультфильмов умирают и затем восстают снова. Маленькие дети могут нуждаться в том, чтобы им говорили несколько раз, что человек после смерти не вернется».

5 Ей там холодно? Что он будет есть?

«Вам нужно объяснить ребенку, что тело умершего человека больше не работает. Он больше не может дышать, ходить, разговаривать или есть».

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ РЕБЕНКОМ УТРАТЫ:

Дети до двух лет

- в этом возрасте ребенок еще не может понять «смерть», однако может почувствовать длительное отсутствие родителя;

- у них не получается выразить словами чувство утраты, так как появляется чувство потери и реакции на неё-меняются привычки питания, ребенок становится более раздражительным;

От трех до пяти лет

- поиски родителя- типичное выражение чувства потери в данном возрасте;

- представление и понимание смерти ограничено — могут считать, что близкий далеко уехал надолго уснул;

- думают, что собственные его действия являются причиной утраты близкого;

От шести до восьми лет

- продолжают испытывать трудности в понимании реальности смерти в связи с чувством неопределенности и ненадежности;

- склонны выражать своё горе в форме гнева, адресуя его учителям и другим взрослым.

- стремление не вдаваться в подробности смерти близкого. Ребенок может сам решить, кому он откроется;

От девяти до двенадцати лет

- свойственно чувство беспомощности, прямо противоречащее стремлению быть более независимым;

- склонны скрывать свои эмоции, либо выражать их через агрессию к окружающим;

- могут пытаться принять на себя роль умершего;

Подростковый возраст

- часто ищут помощи вне домашней среды. В крайних случаях могут убегать из дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распушенными.

- формируется чувство отчужденности от друзей, потому что те не умеют грамотно реагировать на новости о смерти.

- заботясь о чувствах близких, им свойственно не делиться своими переживаниями.

- могут нуждаться в «разрешении» выражать то, что они думают и чувствуют, в поощрении здоровых путей высвобождения эмоций через спорт или культурную деятельность.

В ЧЕМ ПРОЯВЛЯЕТСЯ ДЕТСКОЕ ГОРЕВАНИЕ?

- **Отсроченность.** Может не сразу после потери проявлять признаки горя, а после воздействия «тяжелого» значимого события (болезни, насилия, потери других родственников);

- **Скрытость.** Может не выражать признаки потери, держать эмоции в себе;

- **Неожиданность и неравномерность.** Поведение становится волнообразным: смех и радость мгновенно сменяются слезам.

- **Регрессия.** В поведении до предыдущей стадии психологического развития (регулярные болезни, беспричинный плач).

МАРКЕРЫ ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА, УКАЗЫВАЮЩЕЕ НА ТРУДНОСТИ В ПЕРЕЖИВАНИИ УТРАТЫ.

- снижение успеваемости, отказ учиться;
- частые, неконтролируемые вспышки гнева;
- постоянные ночные кошмары, отказ идти спать;

- воровство, вандализм;
- избегание разговоров об умершем;
- постоянное желание встретиться с умершим;

- затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес ко всему, что его окружало (игры, друзья, пища);

Уважаемые родители!

Здесь мы рассказали вам о самых распространенных трудностях в общении с ребенком, переживающим утрату. Конечно бывают и другие сложности, с которыми вы столкнетесь.

Каждый ребенок индивидуален и по-своему реагирует на утрату близкого. Только вы хорошо знаете и понимаете своего ребенка, лучше всех чувствуете, что нужно для его поддержки.

Если после прочтения у вас возникли вопросы, вот наши координаты:

ПОЛЕЗНЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:



www.semya-tsentr.rf

www.88002000122.ru

www.telefon-doveria.ru

www.fond-detyam.ru

www.ya-roditel.ru



454047 г. Челябинск,
ул. Румянцева, 19-а 8 (351) 700-17-71
ул. Жукова, 44-б 8 (351) 721-07-80

Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О СМЕРТИ?



(для родителей)