**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯСЛИ – САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ТИПА**

**№368 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

**«Как сказать ребенку о смерти родного человека?»**

**Консультация для родителей**

Подготовила:

Данилевич Илона Николаевна,

педагог-психолог МДОУ

«Ясли-сад № 368 г. Донецка»

Донецк 2021

**Как сказать ребенку о смерти родного человека?**

Взрослые оценивают отношение ребенка к смерти и значимость для него этого события сквозь призму собственного опыта и имеющихся представлений. Зачастую подобные представления взрослых оказываются ошибочными, им свойственно преувеличивать травматичность темы смерти для детской психики и в силу этого замалчивать и обходить вопросы, связанные со смертью и умиранием

Родители и воспитатели ждут от ребенка определенной эмоционально-поведенческой реакции на смерть, соответствующей их собственному поведению и представлениям. В то же время у детей при первом столкновении со смертью еще не сформирована собственная концепция, а потому реакция ребенка на данное событие может восприниматься окружающими как патологическая, пугающая.

**Если умер кто-то из членов семьи, то ребенку стоит сказать правду.** Как показывает практика, такие варианты как «Папа/мама уехали в командировку на полгода» или «Бабушка пока переехала в другой город» могут иметь отрицательные последствия.

**Во-первых,** ребенок просто не поверит или решит, что вы недоговариваете. Потому что он видит, что что-то не так, что в доме что-то случилось, отчего-то плачут люди, занавешены зеркала, нельзя громко смеяться. Детская фантазия богата, а создаваемые ею страхи для ребенка вполне реальны. Ребенок решит, что или ему самому, или кому-то в семье грозит что-то ужасное. Реальное горе понятнее и легче, чем все те ужасы, которые может вообразить себе ребенок.

**Во-вторых,** правду ребенку могут сказать «добрые» дяди-тети, другие дети или соседи, неизвестно, в какой форме. И тогда к горю добавится и ощущение того, что родные люди ему лгали.

**Кому лучше поговорить?**

**Первое условие**: близкий и родной ребенку человек, самый родной и близкий из всех оставшихся; тот, кто жил и будет дальше жить с ребенком; тот, кто хорошо знает ребенка.

**Второе услови**е: тот, кто будет говорить, должен достаточно держать себя в руках, чтобы говорить спокойно, не сорваться в истерику или неудержимые слезы (те слезы, что наворачиваются на глаза, – не помеха); ему придется договорить до конца и еще побыть с ребенком, пока тот осознает горькую новость.

Для выполнения этой задачи выберите время и место, когда вы будете **«в ресурсном состоянии»,** и не делайте этого, сняв напряжение алкоголем. Можно использовать легкие природные успокоительные, например валериану.

**Будет ли ребенок винить того, кто расскажет ему о произошедшем?**

Часто взрослые люди боятся быть «черными вестниками». Им кажется, что они нанесут ребенку рану, причинят боль. Другой страх – что реакция, которую вызовет новость, будет непредсказуемой и ужасной (крик, слезы, с которыми взрослый не будет знать, как справиться). Все это не так. Увы, то, что случилось – случилось. Удар нанесла судьба, а не вестник. Ребенок не будет винить того, кто расскажет ему о произошедшем: даже маленькие дети различают событие и того, кто о нем говорит.

Как правило, дети испытывают благодарность к тому, кто вывел их из неизвестности и оказал поддержку в тяжелую минуту. Острые реакции крайне редки, поскольку осознание того, что случилось нечто необратимое, боль и тоска приходят позже, когда умершего начинает не хватать в повседневной жизни.

**Первая реакция – это, как правило, изумление и попытки представить себе, как это: «умер»** или «умерла»…

**Когда и как сказать о смерти**

**Лучше не затягивать.** Но иногда приходится взять небольшую паузу, потому что сообщающий должен и сам немного успокоиться, чтобы во время разговора держать себя в руках. И все-таки говорите так быстро после события, как сможете. Чем дольше ребенок остается в ощущении, что произошло что-то плохое и непонятное, что он наедине с этой неизвестной опасностью, тем для него хуже.

**Выберите время,** когда ребенок не будет переутомлен, когда он выспался, поел и не испытывает физического дискомфорта, когда ситуация настолько спокойна, насколько это возможно в данных обстоятельствах. Сделайте это в месте, где вас не прервут и вам не помешают, где можно будет спокойно поговорить. Сделайте это в привычном и безопасном для ребенка месте (например, дома), чтобы потом у него была возможность пойти и, если понадобится, побыть в одиночестве или использовать привычные и любимые вещи.

**Любимая игрушка или другой предмет могут иногда успокоить ребенка лучше, чем слова.**

**Чем дольше ребенок остается в ощущении, что произошло что-то плохое и не понятное, тем для него хуже.**

**Маленького ребенка обнимите или возьмите на колени.** Главное чтобы этот контакт не был ребенку не приятен. Если в вашей семье не принято обниматься то не делайте в данной ситуации ничего не обычного. Важно что бы при этом он видел и слушал именно вас, а не глядел одним глазом в телевизор или окно. Установите контакт глаза в глаза.

**Говорите коротко и просто.** При этом главная информация должна дублироваться «Мама умерла, ее больше нет» лил «Дедушка долго болел...он умен.». не говорите «Ушла», «уснула навеки», «покинула» - это все эвфемизмы, метафоры, которые ребенку не очень понятны. После этого сделайте паузу. Больше говорить не надо. Все что ребенку понадобиться он спросит сам.

**Что дети могут спросить?**

Маленьких детей могут интересовать технические подробности. Закопают или не закопают? А черви его будут есть? И потом вдруг спросит: «А на мой день рождения он придет?» Или: «Умер? А где он сейчас?»

Не удивляйтесь, не возмущайтесь, не считайте, что это признаки неуважения, какой бы странный вопрос ребенок ни задал. Маленькому ребенку трудно сразу понять, что такое смерть. Поэтому он «укладывает себе в голове», что это. Иногда получается довольно причудливо. На вопрос: «Умер – это как? А он теперь какой?» можете отвечать сообразно собственным представлениям о жизни после смерти, говорите понятными ребенку словами, короткими предложениями.

**Ни в коем случае не пугайте.** Не говорите, что это за грехи, в наказание, и избегайте объяснения, что это «как уснул и не проснулся»: ребенок может начать бояться спать или караулить других взрослых, чтобы не спали, а то вдруг не проснутся. Как правило, спрашивают с тревогой: «А ты тоже умрешь?» Отвечайте честно, что да, но не сейчас и не скоро, а потом, «когда ты будешь большой-большой, когда у тебя в жизни появится еще много людей, которые будут тебя любить и которых будешь любить ты…» Обратите внимание ребенка на то, что у него есть родственники, друзья, что он не одинок, что его любит много людей еще и помимо вас. Скажите, что с возрастом таких людей станет еще больше. Например, у него появится жена/муж, собственные дети.

**Первые дни после потери.** После того как вы сказали главное – просто молча побудьте с ним рядом. Дайте ребенку время воспринять услышанное и отреагировать. В дальнейшем поступайте в соответствии с реакцией ребенка. Если ребенок отреагировал на сообщение вопросами, то отвечайте на них прямо и искренне, какими бы странными или неуместными вам эти вопросы ни показались.

Если ребенок заплакал, обнимите его или возьмите за руку. Если ребенок убегает, не ходите за ним сразу. Посмотрите, чем он занят, через небольшое время, минут через 20-30. Что бы он ни делал, постарайтесь определить, хочет ли он вашего присутствия.

Иногда люди имеют право на горевание в одиночестве, даже очень маленькие. Но это следует проверить. Если ребенок уселся играть или рисовать, потихоньку присоединитесь и поиграйте или порисуйте с ним вместе. Не предлагайте ничего, играйте, действуйте по его правилам, так, как ему нужно. Если он плачет, попробуйте обнять и утешить. Если отталкивает, скажите «я рядом» и посидите рядом, ничего не говоря и не делая. Потом потихоньку начните разговор. Скажите сочувствующие слова. Расскажите о том, что будет происходить в ближайшее время – сегодня и в ближайшие дни. Если ребенок хочет побыть один, просит вас выйти из комнаты или отходит от вас, – пусть побудет.

***Тема смерти может появиться в его играх (например, он будет хоронить игрушки), в рисунках.***

**Не меняйте в этот день и вообще в первое время привычный распорядок дня.** Не пытайтесь делать для ребенка что-нибудь исключительное: например, дать шоколад, который ему обычно запрещен, или приготовить что-то, что обычно в семье едят на праздники. Пусть еда будет обычной и еще – той, которую ребенок съест. На разбирательства про «невкусное, но полезное» ни у вас, ни у него в этот день нет сил.

Перед сном посидите с ним подольше или, если потребуется, пока не уснет. Разрешите оставить включенным свет, если он боится. Если ребенку страшно и он просится к вам в кровать, в первую ночь можно взять его к себе, но не предлагайте сами и постарайтесь не вводить это в привычку: лучше все же посидеть рядом с ним, пока он не уснет. **Расскажите ему, какой будет жизнь дальше: что будет завтра, послезавтра, через неделю, через месяц. Известность успокаивает**. Стройте планы и выполняйте их.

**Участие в поминках и похоронах**

**Брать на похороны и поминки стоит только в том случае,** если рядом с ребенком будет человек, которому ребенок доверяет и который сможет заниматься только им: вовремя увести, успокоить, если тот заплачет. Тот, кто сможет спокойно объяснять ребенку, что происходит, и защитить (если понадобится) от слишком настойчивого соболезнования. Если над ребенком начнут причитать «ой ты сиротинушка» или «как же ты теперь» – это ни к чему. Кроме того, вы должны быть уверены, что похороны (или поминки) пройдут в умеренной атмосфере (чья-нибудь истерика может ребенка напугать).

Участие ребенка в траурных мероприятиях зависит от степени выраженности его эмоциональной реакции на утрату, наличии/отсутствия страхов, согласия/желания самого ребенка.

Ребенка вполне можно спросить, как он хотел бы попрощаться: пойти на похороны (рассказ, как это будет), или, может быть, ему лучше потом сходить с вами на могилу?

**До траурных мероприятий ребенку объясняют весь ритуал, связанный с похоронами, дают** ответы на все возникающие по этому поводу вопросы. В рамках траурных мероприятий не рекомендуется непосредственный контакт с трупом в связи с посмертными явлениями, изменяющими внешность усопшего вплоть до неузнавания. Даже если ребенок изъявил желание участвовать в похоронах, необходимо обеспечить ребенку возможность уйти в любой момент.

**Если вы сочтете, что лучше ему не присутствовать,** и захотите отправить в другое место (например, к родственникам), то расскажите ему, куда он поедет, почему, кто там с ним побудет и когда вы его заберете. Например: «Завтра ты побудешь у бабушки, потому что тут к нам придет очень много разных людей, они будут плакать, а это тяжело. Я приеду за тобой в 8 часов». Конечно, люди, у которых ребенок остается, должны быть по возможности «своими»: теми знакомыми или родными, к которым ребенок и так часто ходит в гости и знаком с их распорядком дня. Договоритесь также, чтобы они относились к ребенку «как всегда», то есть не жалели вслух, не плакали над ним.

**Умерший член семьи выполнял по отношению к ребенку какие-то функции.** Может быть, купал или забирал из детского сада, а может быть, именно он перед сном читал ребенку сказку. Не пытайтесь заменить собой умершего и вернуть ребенку все потерянные приятные занятия. Но постарайтесь сохранить особенно важное, то, нехватка чего будет особенно ощутимой. Скорее всего, в эти самые моменты тоска по ушедшему будет острее обычного. Поэтому отнеситесь терпимо к раздражительности, плачу, гневу, к тому, что ребенок недоволен тем, как вы делаете это, к тому, что ребенок захочет быть в одиночестве и будет избегать вас.

**Ребенок имеет право горевать**

**Не избегайте разговоров о смерти.** По мере «обработки» темы смерти ребенок будет подходить и задавать вопросы. Это нормально. Ребенок пытается понять и принять очень сложные вещи, используя тот мыслительный арсенал, который у него есть.

Тема смерти может появиться в его играх (например, он будет хоронить игрушки), в рисунках. В первое время не пугайтесь, что у этих игр или рисунков будет агрессивный характер: жестокое «отрывание» рук и ног у игрушек; кровь, черепа, преобладание темных цветов в рисунках. **Смерть отняла у ребенка близкого человека, и он имеет право сердиться и «говорить» с ней на своем языке.** Не кидайтесь выключать телевизор, если в передаче или мультфильме мелькает тема смерти. Не убирайте специально книги, в которых эта тема присутствует. Возможно, даже лучше, если у вас найдется «отправная точка», чтобы еще раз поговорить с ним. Не пытайтесь отвлекать от подобных разговоров и вопросов. Вопросы не исчезнут, но ребенок пойдет с ними не к вам или решит, что от него скрывают что-то страшное, что угрожает вам или ему.

**В среднем период острого горя тянется 6-8 недель**

**Не пугайтесь, если ребенок вдруг стал говорить что-то злое или нехорошее о покойном.** Даже в плаче взрослых людей проскальзывает мотив «на кого ты нас покинул». Поэтому не запрещайте ребенку выражать свой гнев. Пусть выговорится, и только потом говорите ему, повторяйте, что покойный не хотел его оставлять, но так уж вышло. Что никто не виноват. Никто не хотел, чтобы это произошло. И что умерший его любил и, если бы мог, никогда бы не оставил.

**В среднем период острого горя тянется 6-8 недель.** Если по прошествии этого времени ребенка не оставляют страхи, если он мочится в постель, скрипит зубами во сне, сосет или грызет пальцы, крутит и/или рвет на себе брови или волосы, раскачивается на стуле, подолгу бегает на цыпочках, боится оставаться без вас даже на короткое время – все это сигналы для обращения к специалистам. Если ребенок стал и остается агрессивным, драчливым или стал часто получать мелкие травмы, если ребенок слишком послушен, старается держаться около вас, часто говорит вам приятные вещи или заискивает – это тоже поводы для тревоги.

**Главное послание: жизнь продолжается**

Все, что вы скажете и сделаете, должно нести в себе одно основное послание: **«Случилось горе. Это страшно, больно, плохо. И все-таки жизнь продолжается и все наладится».** Перечитайте эту фразу еще раз и скажите ее самому себе, даже если покойный настолько вам дорог, что вы отказывается поверить в жизнь без него.