

Как говорить с ребёнком о грустных событиях?

Когда в семье кто-то серьёзно болен или умирает, ребёнок непременно чувствует, что происходит что-то значительное и страшное. Как говорить с ребёнком о грустных событиях?

От трёх до шести. Дети начинают задумываться о смерти очень рано - ведь они видят мёртвых птиц, насекомых, зверьков; они видят смерть почти ежедневно по телевизору. И задолго до того, как грустные события приходят в дом, они знают или догадываются о них.

Однако лет до пяти-шести дети воспринимают смерть как что-то временное, обратимое. И многие сказки о чудесных воскресениях ("Спящая красавица", "Белоснежка и семь гномов", "Сказка о мертвой царевне...") укрепляют в них эти замечательные верования.

Если вы говорите с маленьким ребёнком, расскажите о смерти, как о чем-то естественном (ведь она, по сути, и является таковой), как об отсутствии обычных жизненных проявлений. Например, когда кошка умирает, она больше не бегаёт, не царапается, не мяукает. Можно сказать, что, умирая, все живое освобождает таким образом место на земле для следующих поколений.

Петина кошка выпала из окна и погибла. Пете сказали: "Ты знаешь, Маняша от нас ушла". Петя долго спрашивал, куда она ушла, когда вернется, где она сейчас. "Маняша ушла навсегда, Маняша больше не вернётся", — отвечали взрослые. Через некоторое время Петя вроде привык, что кошки больше нет. Но вскоре он стал не на шутку тревожиться, когда уходила мама. "Мама, не уходи! Мама, я хочу с тобой", — плакал Петя, едва мама собиралась уходить.

Психологи предостерегают от выражений "вечный сон", "уход" в разговоре о смерти. Дети нередко обобщают значения этих слов, переносят их в повседневную жизнь и начинают бояться ложиться спать, засыпать в одиночестве, бояться, что мама уйдёт и не вернётся.

Следует избегать объяснений типа: "она умерла потому, что долго болела" или "он умер потому, что был очень старый". Первый ответ может поселить в ребёнке страх перед любой простудой. Важно объяснить, что только очень серьёзная болезнь может быть причиной смерти.

Объяснение, что умирают лишь старые люди, тоже не годится. Столкнувшись со смертью кого-нибудь в молодом возрасте, ребёнок может вновь начать беспокоиться.

Шесть-девять лет. Становясь старше, дети постепенно осознают, что всё живущее рано или поздно необратимо умирает. Однако довольно долго, лет до девяти-десяти, они верят, что им самим как-нибудь удастся придумать замечательный способ, как этого избежать.

Восьмилетний Тёма пришел из школы взволнованный: он узнал, что у Ани, его одноклассницы, умерла мама. Целый день он расспрашивал няню, "почему люди умирают", "куда девают людей, когда они умирают". Когда пришла мама, он встретил ее вопросом: "Мама, а когда ты умрешь?"

В этом возрасте дети начинают осознавать, что смерть может коснуться их близких. Стоит показать, что вы понимаете чувства ребёнка, и заверить его: "Я собираюсь жить долго, во всяком случае, столько, сколько я тебе буду нужна".

Подростки. В этом возрасте ответы на вопросы о смерти дети ищут уже в других сферах. Многие закапываются в книги, бесконечно беседуют друг с другом, пытаются выработать философский взгляд на вопросы жизни и смерти. Для некоторых компаний такие разговоры превращаются в своеобразную "философскую жвачку", в которой взрослые не видят особого смысла. Но это — не пустая трата времени: так подростки справляются с собственными страхами.

Для подростки детей очень важно не потерять контакт со взрослым и продолжать беседовать на "страшные" темы. Конечно, эти разговоры не будут легкими и приятными. И, скорее всего, вы не раз почувствуете, что не знаете, что сказать. Но, возвращаясь к этой теме раз за разом, вы непременно сможете передать ребёнку то, во что верите сами. И, самое главное, сможете дать ему почувствовать, что он не одинок в этом "лабиринте сложных вопросов".

Резюме:

- Не уходите от сложных детских вопросов, даже если они вас пугают. Старайтесь найти краткие и простые ответы на вопросы, которые задает ребёнок.
- Если вы не чувствуете себя готовыми в данный момент говорить на сложную тему, отложите разговор, но вернитесь к нему в ближайшее время.
- Как бы это ни было сложно, не драматизируйте события. Часто детей пугают именно бурные реакции взрослых.
- Навещать ли ребёнку умирающего, присутствовать на похоронах или нет - всегда решать нужно отдельно. Если вы считаете, что ребёнок должен участвовать, подготовьте его к тому, что он увидит. И непременно будьте рядом с ним.