

Памятка членам семьи, в которой ребенок столкнулся со смертью

*Советы педагога-психолога
Поливенко И.С.*

При воспитании дошкольников не стоит умалчивать тему смерти или, наоборот, акцентировать внимание на этой теме.

В возрасте от трех до пяти — семи лет ребенок начинает реагировать на стресс, вызванный смертью близкого человека, расстройствами психомоторного и аффективного характера (заикание, энурез, энкопрез, тики, страхи), снижение настроения, нарушения сна, ночные кошмары, отказ от еды, головные боли, болевые ощущения в теле, агрессивность, непослушание, двигательное расстройство, плач и др.

Насколько сильно ребёнок переживает, зависит от:

- степень сформированности у ребенка понятия смерти;
- степень эмоциональной зависимости ребенка от умершего члена семьи;
- совпадение пола умершего члена семьи с полом ребенка (такое совпадение при наличии полоролевой идентификации усугубляет положение ребенка);
- отсутствие или наличие поддержки членов семьи.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому, насколько это необходимо, нужно говорить о том, что произошло, и много раз. Независимо от того пришла ли смерть внезапно или нет. Информация, которую ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Позволяя ребенку задавать вопросы, и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать “не знаю”, если его нет ответа, взрослый поможет ребенку лучше понять случившееся. Поэтому важно избегать метафор типа “умерший спит” или “он или она ушел или уехал”.

После смертного случая дети очень болезненно переносят всякие расставания. У них может усилиться беспокойство, что опекающий их взрослый тоже может исчезнуть. Дети испытывают сильную нужду в близости, Поэтому лучше всего избегать ненужных разлук.

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся. Дети могут выражать это по-разному.

В определенные моменты они могут часами смотреть на фотографии умершего, могут взять что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

С пониманием относитесь к неадекватным реакциям ребенка (смех, приподнятое настроение, веселость), которые могут появиться после сообщения о потере близкого человека. У ребенка длительное время может сохраняться надежда и ожидание возвращения любимого родителя. Потеря близкого человека может сказываться на состоянии ребенка спустя значительный промежуток времени после утраты.

Дайте ребенку выплакать свое горе, поскольку слезы лучше всего

снимают напряжение и способствуют очищению психики. Помните, что ребенок дошкольного возраста не способен печалиться так, как это делают взрослые. Необходимо помнить, что эти переживания могут возвращаться вновь и вновь.

Не скрывайте от ребенка свои переживания по поводу утраты близкого. Пусть малыш видит, как вам тяжело, что вы тоже страдаете.

Если ребенок спрашивает вас об умершем родственнике, знайте, что эти расспросы очень важны для него, не упустите их, не отмахивайтесь повседневными делами. Говорите с ребенком столько, сколько он готов слушать.

- Говорите открыто и честно

- Избегайте неясностей

Не говорите о "путешествии" или "сне".

Избегайте абстрактных объяснений.

Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.

- Помогите ребенку понять

Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.

Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.

Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.

Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.

Позвольте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.

- Сделайте потерю реально ощутимой

Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.

Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.

Берите ребенка с собой на кладбище.

Печаль, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

- Не отступайте от заведенного порядка

Постарайтесь не разлучать ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.

Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.

Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.

Не затягивайте с возвращением ребенка детский сад. Игры являются также способом психологической защиты в период утраты близких.

Что вам следует делать? Самая важная ваша задача – понять и принять эти реакции ребенка как естественные в данной ситуации. Помните, что ребенок не только переживает горе, но и продолжает расти. При необходимости обращайтесь за помощью. Если какие-то изменения в поведении ребенка не проходят со временем, обратитесь за профессиональной помощью.