

Мама на облачке или умерла? Помогаем ребенку справиться с горем

Смерть родного человека – это всегда трагедия. Она сравнима с ударом тупым тяжелым предметом по затылку, она оглушает, выводит из равновесия, в клочья разрывает устоявшуюся картину мира. Вы ничего не видите, не чувствуете, не понимаете, ничего не хотите, у вас ни на что нет сил... Хотя нет, вру, силы есть для того, чтобы плакать, да и то не всегда. Вам невыносимо тяжело, но вы – взрослый и умный, а представьте – каково ребенку, потерявшему близкого человека...

Представили? А теперь я вас разочарую: что бы вы себе ни вообразили, вы будете неправы, лишь только потому, что вряд ли вы в свои три, пять, девять лет переживали подобное. Я говорю сейчас не о смерти далеких родственников или о тех случаях, когда смерть была ожидаема. Нет, я хочу поговорить о ситуации настоящей трагедии, которая произошла неожиданно, мгновенно и нанесла непоправимый ущерб всем, кто хоть сколько-нибудь был с этим событием связан.

Вы скажете: «Вот умная нашлась, сама-то знаешь, каково ребенку?» Я отвечу «Да», потому что я и есть тот самый ребенок, переживший смерть близкого и страшные дни, связанные с прощанием... Я – тот самый ребенок, просто немного повзрослевший и имеющий теперь, спустя годы, возможность рассказать, что такое похороны для маленького человечка, и как он их видит...

Однако я хочу не просто поделиться пережитым, мне хочется представить некий перечень мыслей и выводов, которые были сделаны мной на основе личного опыта. Итак... Чего не стоит делать, если вы хотите помочь ребенку пережить трагедию:

1. Не надо сообщать о смерти будничным, тусклым голосом, фразами типа «Был папа, а теперь нету», «Брата твоего убили», «Мама умерла». Однако не нужно впадать и в другую крайность: истерически вопя, размазывая слезы по щекам, своим и ребенка, кричать нечленораздельные фразы. Я знаю, что горе выглядит именно так, но, ради Бога, постарайтесь держать себя в руках, а если это невозможно, поручите эту задачу более спокойному родственнику, который имеет хорошо налаженный контакт с малышом.

2. Какими словами говорить ребенку о смерти? Обрушивая на него ушат холодной правды, сформулированной «по-взрослому», вы только напугаете его и повергнете в панику. Не надо этого делать. Некоторые считают, что нужно говорить мягко и завуалированно («Бабушка на небе»), но я так не думаю. Про облачко можно говорить только самым маленьким, а деткам постарше лучше сказать, что человек уехал очень далеко и никогда не вернется. Главное слово здесь – **никогда**. Ребенок должен понять, что оттуда, куда «уехал» человек, никто никогда не возвращается.

3. Дети свято верят в чудеса, и когда случается что-то из ряда вон выходящее, хрупкая психика ребенка, будучи не в силах справиться с этим самостоятельно, подсказывает ему выходы из сложившейся ситуации. Тогда ребенок начинает совершать поступки, которые взрослым кажутся глупыми и абсурдными. Например, рисовать позитивные картинки или играть в куклы в то время, когда вокруг горе и плач. Детям кажется, что эти действия вернут все на круги своя и жизнь снова станет «как раньше». Застав малыша за подобными занятиями, не мешайте ему!

4. Стоит ли ребенку видеть похороны? Я считаю, что категорически нет. Присутствие на похоронах губительно действует на детскую психику, ломая и калеча ее на всю оставшуюся жизнь. Ведь ребенок чаще всего не понимает сути происходящего, а вследствие этого весь процесс похорон проходит для него под эгидой панического ужаса перед атрибутами смерти. Вы уверены, что среди присутствующих найдется хотя бы один близкий для ребенка человек, который сможет, так скажем, отрешенно объяснять малышу все происходящее? Если да, то ребенку повезло, но чаще всего такого человека не находится.

5. После того как прошли похороны и черед поминков, начинается обычная жизнь, в которой вы будете учиться жить без умершего. Будет учиться и ребенок вместе с вами, только немного по-другому. Самое главное для него в этот период – знать, что, несмотря ни на что, вы рядом и так будет всегда, что вы помните о нем и не замыкаетесь в своем горе.

6. Ребенок есть ребенок, и он не может вместе с вами сидеть и целыми днями, смотря в одну точку, оплакивать потерю. Такое поведение для ребенка противостоит природе, он в любом случае начнет бегать и играть. Не останавливайте его, пусть он чувствует, что хотя бы в чем-то его жизнь осталась прежней.

7. И последнее. Если ребенка совершенно невозможно оградить от страшных картин похорон, постарайтесь хотя бы смягчить для него все происходящее. Как? Очень просто – объясняйте ему, что, почему и зачем происходит вокруг, ведь для него слово «смерть», «похороны» – это пустой звук, и поэтому все происходящее пугает его своей неизвестностью.

Как известно, самые беззащитные существа – это животные и дети. Когда происходит событие, которое выбивает из колеи, ребенок страдает больше всех, потому что у него еще нет той ясности понимания происходящего, которая есть у взрослого. Не бросайте маленького человечка, замыкаясь в своем горе, ведь кроме вас, у ребенка никого нет. И то, какое влияние окажут похороны на его психику и дальнейшую жизнь, во многом зависит от вас.

Автор - **Елена Авдоница**

[Источник](#)