

# Как помочь ребенку пережить горе?

Наша жизнь, к сожалению, не всегда – веселый праздник: иногда в ней случаются и горести, и настоящие несчастья. Даже нам, взрослым и вроде бы сильным людям, бывает очень непросто справиться с подобными переживаниями. А что же говорить о детях, не успевших еще нарастить «панцирь» против ударов судьбы? Как помочь им пережить утрату близкого, дорогого человека? Давайте поговорим об этом...

Конечно, любая потеря – это беда для маленького человечка, тем более – если это потеря не любимой игрушки, а живого и значимого существа – члена семьи, родственника, даже любимого домашнего животного (до определенного возраста решительно любая смерть – огромный шок и пересмотр всего устройства мира; различия – лишь в силе переживаний).

Ребенок теряет аппетит, у него нарушается сон, он постоянно выглядит усталым и вялым, может начать бояться боли, смерти, физической травмы, боится спать или находиться дома в одиночку, у него появляется противоречивое поведение. С одной стороны, он избегает привычных контактов, с другой – «прилипает» ко взрослым и боится разлучиться с ними хоть на минутку; он может часами перебирать фотографии и вещи умершего, слушать его любимую музыку – но в то же время случается и уничтожение этих вещей...

Словом, горе переживается ребенком порой очень и очень нелегко. Безмерно тяжело и взрослым – порой ты готов сам пойти на любые мучения, лишь бы убрать это страдание из детских глаз...

Однако, любое горе – это работа для души. Если ребенку удалось правильно его пережить, горе дает маленькому человеку нечто важное: опыт, который делает его взрослее, сильнее и чувствительнее к чужим бедам. Если же что-то пошло не так, горе принимает патологический характер.

Какие **причины** ведут к этому? Их несколько:

- взрослые не говорят о своей скорби с детьми;
- факт смерти вообще скрывается от ребенка;

- ребенок испытывает чувство вины в связи со смертью близкого человека.

Так **как же помочь ребенку** справиться с этой непростой работой – работой горя?

Во-первых, необходимо **максимально сохранить существующий уклад жизни ребенка**, его ритм и традиции. Если он посещал детский сад, кружок или спортивную секцию – не стоит резко менять заведенный порядок, чтобы потеря любимого существа не закрепились в детском сознании как глобальная катастрофа с ломкой всего привычного и значимого. Если ребенок раньше спал в другой комнате – нельзя резко переселять его в новое помещение (тем более в то, где раньше жил умерший – руководствуясь «практичным» соображением о том, что теперь комната так или иначе освободилась). Даже если смерть кого-либо из членов семьи повлекла за собой смену места жительства – поселите ребенка по крайней мере на первое время так же, как он жил до этого: с братом или сестрой, с родителями или же в отдельной комнате – словом, так, как он привык.

Во-вторых, **не бойтесь говорить с ребенком о том, что произошло**. Не молчите сами и не обрывайте его вопросы как «неуместные» и «нетактичные». Не стоит прятать слез – лучше объяснить их причину: так мы учим маленького человека выражать свои чувства и вообще чувствовать что-либо в полную силу. Конечно, это не означает, что в присутствии детей допустимо устраивать истерику, но слезы и горестные слова – они имеют право быть. Делитесь с ребенком своими переживаниями, не бойтесь рассказать, как вам плохо и больно – и обязательно выслушайте все, что он захочет вам рассказать о собственных чувствах и мыслях.

Следует обязательно помнить, как опасно может быть чувство вины перед умершим, которое возникает после смерти у любого человека, особенно – у маленького. Ребенок может быть просто раздавлен горем, считая, что это именно он виноват в смерти родного человека, особенно если накануне смерти у них произошла ссора.

То же самое относится и к переживанию развода, тем более если родителям не удалось разойтись по-человечески и один (или сразу несколько) членов семьи навсегда исчезает из детской жизни: в глазах ребенка это по силе эмоций вполне сравнимо со смертью. Ни в коем случае не прививайте ребенку мысль о том, что именно его «плохое поведение» вызвало несчастье – это может оказаться для него совершенно непосильной ношей (а кроме всего прочего, это просто подло).

Даже если умерло домашнее животное – не обвиняйте ребенка в его смерти, лучше помогите похоронить любимца.

Если человек, который умер, был сравнительно молод, тем более – ровесником ребенка или даже младше него, у маленького человечка могут появиться страхи – не случится ли и с ним то же самое. Объясните ребенку, что люди живут обычно долго, до глубокой старости. Напомните ему обо всех знакомых ему людях, особенно взрослых и пожилых, которым уже много лет, а они живы и здоровы. Вспомните вместе всех, кто болел, особенно тяжело или недавно, и остался жив. Если умерший – это брат или сестра, спросите, какие игрушки или вещи он хотел бы оставить себе и как, по его мнению, следует поступить со всеми остальными. Ни в коем случае не выбрасывайте и не раздаривайте их без согласия ребенка.

И последнее: надо **дать возможность ребенку принять участие в ритуале прощания**. Конечно, не обязательно участие в похоронах (а если ребенок младше 7-8 лет – то даже и нежелательно), но вот побывать на поминках, услышать добрые слова воспоминаний о том, каким человеком был умерший и как он был дорог всем – это важно.

Естественно, если вы предвидите эксцессы на похоронах или поминках со стороны неуравновешенных или недоброжелательно настроенных людей, или же тело умершего изувечено – ребенка, бесспорно, лучше оградить от подобного зрелища, однако в других случаях участие в ритуалах памяти будет полезным. Конечно, нельзя самим решать все за детей: ребенка старше 8 лет обязательно следует спросить, хочет ли он сам пойти попрощаться с тем, кого больше не увидит.

Помните, что любой «запертый» стресс, любые эмоции, не имеющие выхода, подобны плотине: они накапливаются и однажды прорываются по принципу «где тонко – там и рвется». А тонко может быть как в сфере физического здоровья, так и в сфере психической...

Если вы не чувствуете в себе сил помочь ребенку самостоятельно – доверьте это специалисту-психологу. Однако вы и сами можете многое: например, рисовать вместе с ребенком свои чувства или писать письма тому, кто ушел.

## Как помочь ребенку пережить горе

Автор: admin

16.02.2011 19:29 - Обновлено 30.10.2014 02:29

---

**Главное – не молчать и не делать вид, что «ничего не произошло»:** тот, кто не видел слез родных над умершими бабушками и дедушками, возможно, не сумеет поплакать и о матери с отцом, когда придет их время.

Автор - **Наталья Проценко**

[Источник](#)