

Как говорить с детьми о смерти

Большинство людей боятся говорить о смерти, особенно с собственными детьми. Но **дети начинают осознавать смерть задолго до того, как мы это понимаем**. Они видят смерть по телевизору, мертвых птиц и насекомых на улице, слышат о ней в сказках. Смерть является неизбежным фактом нашей жизни, и если мы хотим помочь детям, нам необходимо помочь им понять, что говорить об этом явлении - это нормально. И хотя подобные разговоры не решат всех проблем, не говорить - значит еще более ограничить себя в способности им помочь.

Существует несколько ситуаций, в которых стоит решить для себя говорить с ребенком о смерти.

Первая - это интерес ребенка к данной теме. Интерес проявляется, как правило, в прямых бесхитростных вопросах, которые вызывают немалую растерянность: “Когда ты должен умереть?”, “Во сколько лет люди умирают?”. В большей степени **малыши склонны говорить не столько о чувствах, сколько о конкретных обстоятельствах**, причём спросить могут что угодно. Например, на что похож гроб изнутри, какой на ощупь покойник, страшно ли лежать под землёй и пр. Такая прямота нередко вводит взрослых в замешательство, а порой и в состояние ступора.

Если ребёнок замечает, что родитель испытывает дискомфорт при этом, то его расспросы, скорее всего, будут прекращены. Любая же задержка во времени нежелательна, т.к. волнующая ребёнка тема, вероятно, является источником психического напряжения. Поэтому стоит подготовиться к разговору, преодолеть замешательство и спокойным голосом ответить на любые, даже самые странные вопросы.

Вторая ситуация, в которой стоит решать говорить с ребенком о смерти или нет - **это уход из жизни близкого человека.** Малыш не до конца осознаёт, что произошло. Однако у ребенка очень хорошо развита эмоциональная чувствительность, он легко улавливает мимику, жесты окружающих. Недосказанность, тайна вызывает ещё больше тревоги. Ребенок чувствует, что от него что-то скрывают, он перестает доверять взрослым. В результате умолчания мы вместо того чтобы защитить наших детей, можем создать причины для их большего беспокойства. С другой стороны, неблагоприятно обрушивать на детей информацию, которую они не могут понять или не хотят знать.

Подобного баланса нелегко достигнуть, для этого полезно помнить о следующем:

- * **улавливать стремление детей общаться, когда они готовы к этому;**
- * **поддерживать открытость**, способствуя, таким образом, попыткам детей обсуждать то, что их волнует;
- * **слушать и принимать детские страхи;**
- * когда мы по-настоящему расстроены, **давать детям честные объяснения;**
- * **отвечать на вопросы простым языком**, соответствующим их возрасту;
- * стараться находить **краткие простые ответы**, соответствующие вопросам и **избегать многословия.**

Стадии развития представлений о смерти у детей.

Взрослые знают, что смерть связана с горем, безвозвратной потерей умершего, и хотят ребенка оградить от известного им, но непосильного (особенно, как им представляется, для совсем маленьких) страдания. Однако, родителям следует иметь в виду, что представления детей о смерти очень сильно отличаются от взрослых. У детей еще нет достаточного эмоционального опыта, ведь ответственный родитель не втягивает детей в тяжелые обстоятельства взрослой жизни.

Когда дети спрашивают о смерти, они скорее хотят получить информацию, выяснить, что значит конец жизни. Известно, что дети проходят через ряд стадий понимания смерти.

Дошкольники до 5 лет, как правило, видят смерть как обратимую, временную и безличную. Своеобразие их мышления состоит в том, что они плохо ориентируются во временной последовательности и не имеют представления о необратимости событий. У них «сказочное» сознание – лишь персонажи сказки погибают, но могут снова ожить.

В возрасте между 5 и 9 годами многие дети начинают осознавать, что смерть это конец и что все живущие умирают, но они еще не воспринимают смерть как личную. Они надеются, что смогут избежать ее благодаря собственной изобретательности. На этой стадии у детей проявляется тенденция к олицетворению смерти. Они могут ее ассоциировать со скелетом или ангелом смерти.

С 9-10 лет и до подросткового возраста дети начинают точнее понимать, что смерть необратима, что все живущие умирают и что они тоже когда-то умрут. Некоторые подростки могут заняться поиском смысла жизни, другие - рисковать жизнью, стараясь преодолеть страхи, утверждая свой "контроль" над смертью.

Разговор о смерти.

Если Вы решили говорить о смерти с ребенком, важно осознавать, что есть вещи, которые ребенок еще не в силах понять, а также то, что он не должен знать, поскольку он ребенок. **Чтобы ему не говорить больше, чем нужно, выясните, знаете ли вы точно, о чем он спрашивает.** Попросите его рассказать вам немного подробнее, что он имеет в виду, что его интересует, почему он это хочет знать. Выслушайте ребенка внимательно, и всегда ему ответьте, иначе у него могут возникнуть страхи. У детей случается путаница, когда они пытаются разобраться, какие вещи живут, или обладают жизнью, а какие являются неодушевленными. Например, согласно одному исследованию более трети детей в возрасте от семи до восьми лет полагали, что часы и река – живые; три четверти – что луна живая. Замешательство ребенка может усугубляться противоречивыми сообщениями, поступающими из окружения. Взрослые не склонны ясно и четко просвещать детей по этим вопросам. Вместе с тем дошкольникам согласно нормальному развитию, положено разобраться со значением смерти. Какие правильные слова подобрать, чтобы рассказать ребёнку правду?

Общие стратегии:

1. **Дети нуждаются в объяснении произошедших событий и в ответах на свои вопросы.** Ответы должны быть простыми, честными и на понятном ребёнку языке.
2. Отвечая честно на вопросы детей, **не бойтесь произнесения слова «умер».**
3. **Говорите прямо, без метафор.** Не стоит также ребенку говорить, что умерший «заснул навсегда» или «отправился в далекий путь, в мир иной». Многие метафоры даже младшие школьники понимают буквально, и после таких слов ребенок может отказаться засыпать или путешествовать.
4. Взрослым следует настроить ребенка на то, что **смерть является естественной частью жизни, мир так устроен.**
5. **Избавьте детей от излишних драматичных и страшных подробностей.**
6. **Оберегайте детей от зрелища травмированных тел животных или людей (в том числе и по телевизору).**
7. Если умерло **домашнее животное, похороните его**, на холмик положите цветы или веточки. Так ребёнок учиться, что похороны – это ритуал прощания, который помогает людям выстроить границу между жизнью и смертью, дает силы продолжать дальше жить.

Несколько распространенных детских вопросов:

"Смерть похожа на сон?" . Примерный ответ: "Не совсем. Смерть похожа на сон только внешне. В остальном она сильно отличается от него. Когда ты ложишься спать, то твоё тело продолжает работать: работает сердце, оно как насос качает кровь по всему организму, работают лёгкие - ты дышишь, желудок переваривает пищу и пр. А ещё ты видишь сны. Когда же человек умирает, то его тело перестаёт работать.

Многие родители, сами того не ведая, допускают серьёзную ошибку, говоря что смерть похожа на сон. В таких случаях у ребят нередко развивается страх перед засыпанием и перед сном как таковым: "если смерть похожа на сон, то, заснув, я могу умереть".

"Почему человек умер?" Если человек умер от старости так и скажите ребёнку, делая акцент на том, что так устроен мир. Можно привести аналогию с листьями на деревьях, которые «умирают» осенью, чтобы весной появились новые, другие листики.

Если смерть человека наступила от несчастного случая, то объясните, что тело было повреждено настолько сильно, что перестало работать. Но расскажите, что в большинстве случаев люди, получившие телесные повреждения могут поправиться и жить еще очень долгое время.

Если же смерть наступила от болезни, можно сказать, что болезнь была очень сильной, тело не смогло больше противостоять ей, а потому перестало работать. Сказав подобные слова, убедитесь, в том, что Ваш ребёнок твёрдо уяснил, что очень *редко* болезнь приводит к смерти, Обычно организм человека побеждает болезнь. Это значит, что не нужно бояться, если мама заболела, к примеру, ОРВИ.

Когда умирают, это навсегда? Малыши готовы верить в то, что умерший человек способен ожить. Они совершенно не удивляются, когда чудесным образом возрождается главный герой мультика. Да и сами они сотни раз «убивали» друг друга, играя в «войнушку», а затем вставляли на ноги. На вопрос **«этот человек вернётся?»**, вы, разумеется, отвечаете, что нет. Но помните, что такие понятия как "навсегда", "вечность", "больше не будет" - очень сложны для понимания ребёнка. Дети видят, что окружающие их люди уходят, уезжают, но в какой-то момент времени возвращаются. Кроме того, персонажи фильмов и мультиков, нередко погибая, оживают снова. Иногда случается так, что ребёнок задаёт этот вопрос множество раз. В таких случаях стоит проявить терпение и настаивать на своих словах. Обычно

должно пройти время, прежде чем этот факт надёжно войдёт в картину мира ребёнка.

"Ему холодно под землёй?", "Ему там страшно?", "Как же он там будет?" и пр. При столкновении с подобными вопросами нужно объяснить, что тело умершего человека больше не работает, а потому оно больше ничего не чувствует - ни температуру, ни страх, ни боль и пр.

"Ты, я, папа когда-нибудь умрём?" Отвечая на этот вопрос, учитывайте психологические особенности ребенка. Если он раним и чувствителен, не стоит говорить прямое "да". Дайте понять, что большинство людей на свете живут очень-очень долго. Если же в словах ребенка открыто звучит надежда на разубеждение: "Я, ведь, правда не умру?!", учитывая возраст ребенка и его ранимость, допустимо ответить утвердительно. Но лучше всё же этого не делать, а отвечать на вопрос честно. Можно сказать так: "Когда-нибудь в далёком очень будущем это произойдёт, но это случится очень-очень нескоро, т.к. обычно люди живут очень долго".

Услышав такой ответ, ребёнок может очень расстроиться, но "брать обратно" свои слова нельзя, как и не стоит превращать их в шутку. Лучшим в такой ситуации будет приласкать ребёнка, а когда он успокоится, переключить внимание на какие-то интересные события жизни, которая продолжается и будет нести в себе ещё много увлекательного.

Вы умрете раньше меня? Конечно, когда ребенок начинает понимать значение слова «смерть», он боится потерять вас, ему трудно представить, что когда-нибудь он будет обходиться без вас. Скажите ему: «Никто не живет вечно, и каждый человек когда-то умрет и я тоже, но почти все люди живут до глубокой старости». Успокойте ребёнка, акцентируйте внимание на том, как много событий должно произойти раньше, чем ваша жизнь закончится. Скажите, что вы совсем не собираетесь умирать, что будете жить очень долго.

А я тоже умру? Страх смерти тревожит большинство детей. Успокойте ребёнка и расскажите, что прежде чем ребёнок доживёт до глубокой старости и умрёт, должно произойти ещё очень-очень много событий. «Ты сначала должен вырасти, научиться... (долго-долго перечисляйте способности, которые он приобретет, например, плавать, кататься на велосипеде), пойдешь в школу, найдешь там друзей, далее будешь ходить на работу, потом женишься, у тебя родятся дети, и они тоже должны научиться...»

Что случается с человеком после смерти? Обычно этот метафизический вопрос возникает позже всех остальных. Ребенок составил себе представление о жизненном цикле человека, и теперь заинтересовался вопросом, на который мы не можем дать «научный» ответ.

Объясните разницу между телом и душой. О том, что происходит с телом, нужно честно рассказать: его зарывают в землю или сжигают (перед тем как умереть, человек сам решает, как его будут хоронить). Что касается души, лучше чтобы ваши объяснения были связаны с верованиями, которых придерживаются в вашей семье. Когда ребенок вырастет, он сформирует собственное мнение о загробной жизни или ее отсутствии. А пока ему важно знать, что вы имеете об этом некоторое представление и готовы с ним поделиться.

Кроме того, подчеркните, что как бы то ни было, после смерти человек остается жить в памяти и сердцах людей, которые его помнят.

Бывает, что дети-школьники спрашивают: **"Почему Бог позволил этому событию произойти?"** Отвечать на вопросы подобного плана стоит так же в соответствии с Вашими собственными верованиями. Можно сказать, что "я не знаю, но спрошу у священника". А вот использование таких высказываний как: "только хорошие люди умирают молодыми", "там ему теперь хорошо", "отмучился", Бог "забрал" его, чтобы он был с ним и т.д. стоит избегать. Будучи впечатлительным, ребенок может испугаться, что Бог его (ее) тоже к себе заберёт. Иногда дети после таких заявлений взрослых начинают быть "плохими", потому что решают, что это не приведёт к смерти - "хороших" ведь могут забрать. Кроме этого важно уверить ребенка в том, что его (ее) слова и желания, например, "я хочу, чтобы ты ушла прочь" и пр. неспособны вызывать смерть другого человека.

В итоге он понимает безвозвратность смерти и вместе с тем возможность иного присутствия умерших в жизни – в нашей памяти, воспоминаниях о совместно прожитом. Важно не только то, что родители говорят ребенку, но и то, как они себя при этом ведут, насколько они сумеют владеть своими эмоциями. Дети «учатся» у родителей, как следует относиться к смерти.