Как помочь малышу справиться с горем и смертью близкого человека

Автор: Ребекка Парлакян

Данный ресурс был изначально разработан для распространения на территории Соединенных Штатов.

Как бы тяжело (и больно) нам ни было отвечать на вопросы о смерти близкого человека, это важный способ, с помощью которого малыши справляются с горем и смертью, и пытаются осознать произошедшее.

В.: Недавно умерла моя мама (бабушка моего малыша). Мой сын регулярно виделся с бабушкой — примерно каждую неделю или две, — и моя мама часто ухаживала за ним вечером, чтобы мы с мужем могли немного отдохнуть. Безусловно, это огромная потеря для меня, моего сына и всей нашей семьи. Я просто не знаю, как говорить с двухлетним ребенком о смерти и о том, почему его бабушки больше нет рядом. Можете что-нибудь мне посоветовать?

О.: Во-первых, позвольте выразить Вам искренние соболезнования. Потеря родителей часто глубоко болезненна, и каждый человек переживает ее по-своему. Боль и горе могут усиливаться, когда мы говорим об этом с детьми, которым трудно понять и осознать смерть (как и нам всем!).

Детям до 3 лет нужны простые, понятные и правдивые объяснения этого события. Вот несколько советов по поводу разговора об утрате с Вашим малышом.

Начните с кратких, простых и правдивых объяснений. «Бабушка заболела, и ей было тяжело дышать. Врачи очень старались ей помочь, но она умерла».

«Когда кто-то умирает, это значит, он больше не может говорить или играть. Мы не можем снова его увидеть или обнять. Смерть означает, что тело человека перестало работать».

Начните с короткого, простого объяснения, а затем подождите и посмотрите, возникнут ли у ребенка новые вопросы. Если Вы дадите ребенку больше информации, чем он просит, его тревога или непонимание могут усилиться.

Отвечаем на вопросы малыша о смерти

Ниже приведены несколько часто задаваемых вопросов малышей о смерти.

- Где теперь бабушка? Малыши могут не понимать таких выражений, как: «Мы потеряли бабушку», «Бабушка отошла в лучший мир» или «Бабушки не стало». Малыш может испугаться, что вы можете «потерять» и его тоже, решить, что человек в самом деле находится в другом месте, или встревожиться из-за того, что его «не стало». Иногда смерть описывают как «возвращение домой» или «вечный сон». В результате малыш может начать бояться привычных действий, например возвращаться домой после прогулки или засыпать.
- Ты тоже умрешь? Родители могут признать свой страх, но тут же успокоить ребенка: «Я понимаю, почему ты тревожишься об этом, но мы сильные и здоровые. Мы будем рядом и будем заботиться о тебе очень-очень долго».
- Я тоже умру? «Мы правильно питаемся, хорошо спим и ходим к врачу, чтобы ты был здоров и жил долго-долго». Все когда-нибудь умрут? «Все люди умирают. Большинство людей умирают, когда они очень старенькие, как бабушка».
- А если я заболею? «Все люди иногда болеют. Мама и папа будут заботиться о тебе, и врачи будут заботиться о тебе тоже. С тобой все будет хорошо, даже если ты заболеешь».

- Я могу умереть, чтобы быть с бабушкой? «Я понимаю, что ты хочешь быть с бабушкой. Я тоже скучаю по ней. Когда человек умирает, он больше не может играть с кубиками, есть мороженое или кататься на качелях. Бабушка хотела бы, чтобы ты делал все это, и я тоже».
- Что такое смерть? Помните, что дети раннего возраста не способны полностью осознать понятие смерти. Полезно дать простое, конкретное объяснение: «Тело бабушки перестало работать. Она больше не могла ни есть, ни играть, ни двигаться, как мы».

Если ваш малыш стал свидетелем какого-то пугающего его аспекта утраты, он должен получить объяснение этого события словами, соответствующими его возрасту. Например, ребенок может увидеть/услышать прибытие скорой помощи, заметить страх и тревогу родителей или увидеть признаки физической травмы, такие как кровотечение. Родители могут объяснить это так: «Когда бабушке было тяжело дышать, нам всем было страшно. Мы поняли, что она очень больна. Мы вызвали скорую помощь, чтобы она как можно быстрее отвезла бабушку в больницу».

Как справляться с изменениями поведения

Когда малыш пытается справиться с горем и смертью близкого человека, родители могут заметить изменения в его поведении. Даже если дети не до конца осознают понятие смерти, они понимают, что произошло какое-то очень важное и непоправимое событие. Вы можете заметить, что малыш начал повсюду ходить за вами «хвостиком», требует больше внимания или испытывает больший обычного страх расставания. Вы также можете наблюдать у ребенка изменения в характере сна или посещения туалета. Эти изменения обычно временны и постепенно исчезают, если вы отвечаете на них добротой, терпением и повышенным вниманием и любовью.

Родители также могут заметить, что дети играют в игры, где персонажи умирают. В игре ребенок может разыгрывать ситуацию, когда игрушечный поезд или мягкая игрушка «умерли». Это вполне нормально. Своими играми дети показывают нам, о чем они думают. По желанию вы можете добавить к игрушкам малыша аптечку врача или скорую помощь, чтобы он мог исследовать эту тему в ролевой игре. Со временем внимание к ней исчезнет.

Дети раннего возраста могут задавать одни и те же вопросы снова и снова. Как бы тяжело (и болезненно) вам ни было в который раз отвечать на вопрос о смерти близкого человека, это важный способ, с помощью которого малыш формирует

понимание этого события. Дети раннего и дошкольного возраста учатся через повторение, поэтому многократное прослушивание одних и тех же объяснений помогает им осмыслить пережитое.

Как поддержать своего малыша

Вы можете заметить, что дети задают вопросы «всплесками» в течение нескольких дней или недель, по мере того, как складывают в голове информационную мозаику, чтобы осознать событие полностью.

Совершенно нормально разговаривать с ребенком о близком человеке и вспоминать его. Например, вот так: «Давай сегодня утром приготовим любимые кексы бабушки. Мы можем вспоминать ее, пока будем их печь». Или: «Хочешь, я расскажу тебе историю о бабушке, которая произошла, когда я была маленькой?». Вы также можете вместе рассматривать фотографии или петь песни, которые любил ваш близкий человек.

Плакать в присутствии ребенка абсолютно нормально, просто объясните, почему именно вы плачете. «Я плачу, потому что мне очень грустно оттого, что бабушка умерла. Я скучаю по ней». (Важно отметить: если ваше горе начинает затмевать все остальные чувства и вы не можете с ним справиться, вы заслуживаете поддержки. Обратитесь к своему терапевту за направлением к психологу, работающему с потерей близкого человека, или за рекомендациями других ресурсов.) Если чувство горя и утраты у ребенка кажется особенно глубоким, не утихает со временем или начинает мешать его играм или обучению, попросите своего педиатра направить вас к специалисту по психическому здоровью, работающему с детьми раннего возраста.

Эффективно помочь ребенку раннего возраста понять свои эмоции могут книги. Просмотрите наши рекомендации книг, которые помогут малышу преодолеть чувство утраты и пережить смерть члена семьи.