Автор: admin
26.12.2011 18:35 - Обновлено 30.10.2014 02:30

Как помочь ребёнку пережить горе утраты близкого человека?

Ситуация из суровой действительности: у ребёнка умер кто-то из родителей, других близких родственников. Это жестокий удар по неокрепшей детской психике. Далеко не каждому взрослому по силам «достойно» вынести такой удар: не впасть в отчаяние, в депрессию, не озлобиться на мир. А как справиться ребёнку?
Попытаюсь дать несколько советов, как помочь ребёнку пережить горе утраты близкого человека без тяжёлых последствий для психики.

1. Как бы ни был ребёнок мал (даже если ему всего 3 годика) не нужно скрывать от него смерть родственника. Многие жалуются на то, что очень трудно объяснить малышу, что, например, папа больше никогда не придёт с работы или братик не вернётся из школы. Нужно постараться отыскать слова, которые были бы доступны для детского понимания. Желательно при этом не говорить намёками, полунамёками, фразами из сказок. «Твоя сестрёнка крепко спит и её долго нельзя будить!», «Твоя бабушка улетела в волшебное царство и не скоро вернётся!» Подобные фразы могут зародить в душе ребёнка ложные надежды, ожидания, иллюзии. Особенно вредны такие фразы: «Вот, ты дедушку не слушался, и он теперь умер!», «Если будешь слушаться нас с мамой, то когда-нибудь твоя сестрёнка вернётся!» Это вообще садизм. Когда со временем ребёнок поймёт правду, он посчитает себя обманутым, если ему сразу не сказали всё как есть.

2. Не нужно щадить психику ребёнка, скрывая от него своё горе, слёзы. Пусть ребёнок видит и знает, что вы тоже оплакиваете, тоскуете, страдаете, горюете и скорбите. Это пробудит в ребёнке сочувствие, сопереживание, сострадание.

3. Не следует оставлять ребёнка одного в своём горе. Ведь смерть близкого - несчастье всей семьи, так вот, важно, чтобы вся семья горевала вместе. Нужно говорить с ребёнком об умершем, помогать ему выплакаться, не надо успокаивать и утешать, пусть горюет наравне со взрослыми.

4. Не нужно, чтобы ребёнок избегал находиться на процессе похорон. Пусть тоже поедет на кладбище, побудет на поминках. Понятно, что ему станет очень страшно, здесь важно, чтобы с ним рядом находился кто-то, не сильно охваченный горем, например, друг семьи.

5. Не нужно сердиться на ребёнка, обвинять его в чёрствости, бездушии, если он вскоре после смерти близкого человека проявляет радость, веселится. Особенно это относится к детям-дошкольникам. Например, 4-х летний малыш узнал, что у него умерла бабушка. Вот он горько плачет, но проходит десять минут, и ребёнок уже снова улыбается. Нет, он не чёрствый, не бездушный, он просто позабыл о несчастье, отвлёкся на любимую игрушку. И если кто-то заплачет опять, ребёнок через некоторое время возобновит скорбеть по бабушке. Скорбь будет искренней.

6. Если это возможно, пусть ребёнок побудет с умирающим родственником последние минуты жизни. Это необходимо для того, чтобы ребёнок не испытывал потом чувства вины за то, что не побыл, не простился, ну, и чтобы не зарождались иллюзии и ложные надежды.

7. Нужно, чтобы повседневный режим ребёнка, особенно маленького, не сильно нарушался в связи со смертью родственника. Не надо отменять праздники в семье. Это покажется вам кощунством, но если у ребёнка, который потерял сестрёнку навсегда, через неделю день рождения, пусть будет праздник. Конечно, не такой весёлый, не такой шумный, но праздник.

8. Не надо заставлять ребёнка постоянно помнить об умершем и говорить только о нём, особенно первое время.

9. Очень важно, чтобы в первые часы и дни после смерти родственника, с ребёнком, семью которого постигло несчастье, находился человек, не охваченный горем. Нужно, чтобы в эти тяжёлые мгновения ребёнку было на кого положиться, чтобы была поддержка, был тот, с кем можно спокойно поговорить об умершем.

Если ребёнок будет знать и чувствовать, что он не одинок в своём горе, что после горя обязательно наступит радость, что его готовы выслушать и поддержать, то тяжесть утраты будет пережита с наименьшим ущербом для психики, а сам ребёнок получит неоценимый жизненный опыт сопереживания. Ведь горевать - это серьёзная и трудная работа.

Автор - **Маргарита Мельникова**

Источник