**Как сказать ребенку о смерти родителя: рекомендации**

*Статья посвящена теме утраты ребенком одного или обоих родителей. В ней я отвечаю на два важных вопроса: как сказать ребенку о смерти родителя и брать ли ребенка на похороны.*

Потеря родителя или обоих родителей – травма для человека в любом возрасте. Но для ребенка это особая травма, наполненная большей тревогой, чем у взрослых. Ребенку предстоит оторваться от ушедшего и найти нового взрослого, к которому можно привязаться для своего полноценного развития.

**Реакция детей на потерю родителя**

Дети, сталкиваясь с реакцией утраты, регрессируют до предыдущей стадии своего развития, т.е. стойкие навыки, полностью сформировавшиеся, сохраняются, а формирующиеся распадаются. Ребенок становится как будто младше, чем  был до травмы. Например, годовалый ребенок, перестает ходить и начинает ползать, дошкольники  могут сосать пальцы, мочиться в постель, в штаны и т.д. Задача взрослых – способствовать тому, чтобы травма потери не усугубилась травмой развития, т.е. ребенок вышел из кризиса в возраст, соответствующий реальному.

Дети проживают горе непонятно для взрослого. **Реакция на горе может:**

* **быть отсроченной** – ребенок реагирует не непосредственно после известия. Он может какое-то время вести себя как обычно или отстраненно, а позже проявить бурную реакцию;
* **быть скрытой**, когда ребенок не демонстрирует сильный эмоциональных реакций, но внутри испытывает весь спектр чувств, связанных с потерей;
* **проявляться в поведении неожиданно**, бурной реакцией в обычной ситуации;
* **проявляться неравномерно,**когда эмоциональная реакция то возникает, то спадает, то возникает вновь.  Переживания горя происходит не по прямой от сильного горя к переживаниям меньшей интенсивности, а витками от сильного горя к улучшению состояния и обратно к сильному переживанию горя.

**Как сообщить ребенку о смерти близкого человека**

* Рассказывать о беде должен самый близкий из живущих с ребенком людей
* Во время  всего разговора  взрослый должен быть способен держать себя в руках. Это не значит, что нельзя тихо плакать, но нельзя полностью погружаться в свои переживания. Если нет уверенности в своей способности удержать эмоции, можно принять легкое успокаивающее. Если нет уверенности в своей способности удержаться от бурных проявлений своих чувств, лучше передоверить этот разговор другому человеку.
* Во время разговора особенно важно, чтобы никто не мешал, и было достаточно времени, чтобы ответить на все вопросы и побыть с ребенком после разговора столько, сколько это необходимо.
* Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.
* Поддерживать с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку,  прикасаться к руке или к плечу.
* Само известие не требует долгих предисловий и должно быть сообщено просто, коротко, простыми предложениями, не допускающими двойного толкования.
* После главного следует сделать паузу, чтобы ребенок мог осмыслить сказанное и отреагировать. Реакция ребенка может быть  неожиданной и непонятной, даже неуместной или возмутительной. Но какой бы она ни была, нужно принять ее спокойно, как само собой разумеющееся. Нельзя давать волю своему возмущению или удивлению.
* Ответьте на вопросы, которые задаст вам ребенок, искренне и серьезно. Попросите его прокомментировать или расширить те замечания, которые показались самыми и неожиданными или непонятными.
* Если ребенка ожидают скорые перемены в жизни в связи со смертью близкого (переезд, переход в другой садик, школу и т.п.), сообщите заранее об этих переменах и дайте время на размышления и разговор.
* Если после такого разговора ребенок предложит  какое-нибудь совместное занятие, непременно нужно соглашаться.
* Если ребенок уйдет с намерением уединиться, нужно дать ему такую возможность, но через 20-30 минут посмотреть, что он делает.
* Если ребенок чем-то занялся – попробуйте присоединиться и играть по его правилам, ничего не предлагая своего.
* Будет очень полезно, если взрослый сможет назвать словами те эмоции, которые видит в ребенке.
* Если Вы найдете ребенка неподвижно сидящим или забившемся куда-нибудь, то сядьте и посидите рядышком молча.
* После, если ребенок позволит, обнимите его и посидите так,  затем можно предложить занятие или игру из любимых.
* Если после разговора ребенок начал «беситься» - это частая реакция, дайте ему время. Можно даже присоединиться. Когда он выдохнется, сядьте рядом, обнимите и поговорите с ним.
* Вечером того же дня предложите ребенку на ужин любимое блюдо. Не устраивайте  пир, просто еда должна быть для него любимой и вкусной. Укладывая спать, посидите с ним подольше. Убедитесь, что рядом есь все любимые игрушки. Оставьте свет, если он захочет.

**Что делать в ситуации истерики**

Если у ребенка случилась истерика, постарайтесь взять ребенка на руки. Держать надо уверенно, но не прижимать слишком сильно. Покачайте его. Поймайте его взгляд и, глядя в глаза, негромким голосом, размеренно, говорите любые успокаивающие слова, пока истерика не перейдет в обычный плач. Если ребенок не дается на руки, кидается на пол и т.п., Вы можете остановить это, быстро обтерев его лицо полотенцем, смоченным в холодной воде.

**Нормальные и тревожные признаки переживания горя**

Если в дни, следующие за разговором, ребенок будет капризным, слезливым, играть в агрессивные игры, ходить за вами хвостиком, цепляться за вас – это нормально.

Не пугайтесь, если ребенок разучиться делать то, что он умел.

Если ребенок в первые ночи после утраты будет мочить постель – это норма. Но если это не проходит и через месяц – необходимо обратиться к психологу. Если ночные кошмары не проходят через шесть недель, это тревожный признак.

**Тревожными признаками** при переживания горя у ребенка, говорящими о необходимости помощи профессионального психолога, являются следующие:

* Ребенок  очень ласков и совершенно послушен в течение 6 недель после утраты (за этим может стоять чувство вины, ощущение себя плохим, страх быть брошенным);
* Идеализация оставшегося или ушедшего взрослого;
* Агрессивное поведение, не ослабевающее и через два месяца после утраты;
* Если у ребенка появилась склонность сосать пальцы, раскачиваться сидя, настойчиво крутить волосы, ходить на цыпочках.

Смерть родителей – всегда травма, но не всегда это травма – остановка в развитии. Горевание у детей завершается иначе, чем у взрослых. В норме они выходят из кризиса в возраст, соответствующий реальному, и создают привязанность к человеку, замещающему умершего.

Переживания, похожие на переживания утраты, неоднократно ожидают взрослого, пережившего утрату в детстве во время утрат и других важных жизненных событий. Особенно часто – когда их дети достигают того возраста, в котором они были сами, когда умерли их родители.

**Нередко возникают вопросы:**

* Сообщать ли о смерти или нет?
* Брать на мероприятия или нет?
* Брать на похороны или нет?
* Говорить об умершем или нет?

В идеале на все эти вопросы следует ответить «Да». Но дать возможность ребенку выбирать. Если ребенок собирается быть на похоронах, с ним должен быть взрослый, который будет реагировать на его неравномерность, будет корректировать социальное окружение. Часто взрослые бояться не справиться  с интенсивностью детских реакций. Однако, если ребенка исключают из похоронных мероприятий, он чувствует себя брошенным. Ребенка нужно посильно включать в организацию. Важно, чтобы появился кто-то, с кем он может установить надежную связь.

**Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.