

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»
Ресурсный центр "Растем вместе"

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О СМЕРТИ»

подготовила:
педагог-психолог СРП
Мелихова В.И.

Июнь, 2020 года

Часто родители избегают данную тему. Действительно, тема не из простых. Нужно ли говорить с ребенком о смерти? Когда и как говорить на эту тему? Как сообщить ребенку о смерти близкого, и стоит ли сообщать? С такими вопросами обращаются обеспокоенные родители.

1. Говорить нужно. В бессознательном ребенка уже находятся необходимые знания. Замалчивая данную тему, вы лишь повышаете напряжение ребенка. Особенно это касается смерти кого-то из близких. Ребенок знает, видит, чувствует, что что-то произошло. Но что именно – не поймет. Нет словесной формулировки того, что происходит, что он чувствует. А значит – это безымянный ужас. Напряжение у ребенка растет, что приводит к самым различным сложностям вплоть до психосоматики и неврозов.

2. Лучше говорить тогда, когда ребенок начинает задавать вопросы, проявлять интерес к этой теме. Малыш может спросить, а больно ли птичке (мертвой), если ее толкнуть палкой. А почему одна бабочка летает, а другая просто лежит на земле. (Птичке не больно, потому что она уже неживая, бабочка не летает, потому что она неживая).

3. Данную тему ребенок поймет лучше, если он уже хорошо знаком с понятием живое и неживое. Поэтому, если вы никогда не говорили на данную тему и не знаете с чего начать, начните с этих понятий. Постепенно можно добавлять, что со временем живое тоже становится неживым.

4. Постепенно вводите понятие «умер». Это специфическое слово. Не стоит заменять его словами «уехал», «уснул», «ушел», «покинул». Тогда ребенок начнет бояться спать, будет цепляться за любого, кто уходит (думая, что он умрет).

5. Дайте понять ребенку, что умер – это значит навсегда. Собачка, птичка, прабабушка не вернутся, потому что они умерли.

6. Говорите с ребенком честно. Не бойтесь показывать свои чувства. «Я плачу, потому что скучаю по бабушке, мне грустно и больно, что она умерла».

7. Конечно, не стоит проводить такие беседы, если вы не в состоянии контролировать свои эмоции. Тогда важно сперва помочь справиться себе, а потом уже разговаривать с ребенком.

8. Объясните ребенку, что умершего человека он больше не увидит, но важно помнить его. Можно смотреть фотографии и вспоминать, как весело было играть с бабушкой. Можно сделать что-то, например, поделку, и отнести на могилку.

9. Осознание конечности жизни ребенком помогает формировать естественное чувство осторожности. Если ребенок ничего не боится, подумайте, может это повод поговорить с ним о том, что у него не 9 жизней?

10. «Где бабушка находится теперь?» На этот вопрос можно ответить исходя из обычаев, принятых в семье. Если семья религиозная, можно рассказать, что она переселилась в другой мир. Можно показать могилку и сказать, что тело теперь лежит здесь. Некоторые говорят, что она живет на облачке.

11. Если ребенок потерял родителя, важно дать понять, что с ним рядом есть взрослый, который всегда будет рядом, будет о нем заботиться.

12. Ребенок может задавать вопросы: «а как человек дышит/кушает под землей». Объясняем, что его тело больше не живое, поэтому ему больше не надо дышать и кушать.

13. Не бойтесь, если малыш спросит «а я умру?» Или «мама, а ты тоже умрешь?» Говорите правду. «Да, умрут все. Но я буду жить еще долго-долго, это будет очень нескоро. Ты тоже умрешь, но и это будет очень нескоро. А до этого у тебя будет долгая и интересная жизнь, интересная работа, семья, дети, потом внуки».

14. Ребенок может спросить от чего умер человек. Тоже говорим правду. «Бабушка долго болела. Но не всегда умирают от болезней. В основной выздоравливают. Ты тоже болел, к тебе пришел доктор и вылечил тебя. Да, есть болезни, от которых не лечат. Но они случаются редко». «Дядя попал в аварию. Но аварии бывают редко, в основном люди спокойно ездят на машине и автобусе».

15. Ребенок по-другому переживает процесс горевания. Если в семье недавно случилась трагедия, а малыш то плачет, то вдруг играет как обычно, смеется, веселится, не нужно его ругать. Так детская психика справляется с нагрузкой. Это нормально. Еще таким поведением ребенок может пытаться вернуть все назад, как бы думая: «вот когда я играл и веселился, бабушка была рядом. Может и сейчас, если я начну вести себя также, она появится».

16. Скажите ребенку, что он не виноват в том, что случилось. Для детей характерен эгоцентризм. Им кажется что все, что происходит вокруг – из-за них.

17. Не стоит эксплуатировать образ умершего. «Бабушка все видит с неба, ей это не понравится». Это скажется на психике не лучшим образом. Как минимум, неприятно, когда за тобой все время наблюдают.

18. Говорите спокойным, уверенным тоном. Лучше посадить ребенка на колени, обнять.

19. Да, после этих разговоров ребенок может плакать. Обнимите его, скажите, что вы рядом. Не бойтесь этих слез. Ребенок встраивает информацию в свою реальность. Но теперь напряжение, которое и так было в психике ребенка, получило свое название и объяснение.