#### КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

#### КАК РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ?

***Смерть — тема не детская. Стоит ли с ребенком вообще вести беседы о смерти? Конечно. Ведь, живя в этом мире, все неизбежно — рано или поздно сталкиваются с утратой — будь то любимый хомячок, канарейка, прочие домашние любимцы или друзья, родные, близкие. Но как и когда рассказать малышу о смерти, чтобы после этого разговора у него не возник страх?***

Смерть близкого человека одна из самых сильных психологических травм. Она делает нас беспомощными, слабыми. Мы бессильны в этой ситуации, не можем ничего изменить. Вместе со смертью близкого уходит часть мира человека - связи, привязанности, забота, отношения. Пройдет немало времени, пока человек сможет пережить, «прогоревать» утрату и жить дальше.

Во многих культурах и религиях слово смерть избегается и заменяется более мягкими выражениями: «его больше нет с нами», «он ушел в другой мир», «он отдал Богу душу». Будто существует некий «заговор молчания»: все стараются избегать разговоров на эту тему, делают вид, будто ничего не произошло. От детей вообще принято скрывать смерть близких людей. А вопросы: «Мама, а когда я умру? Почему все умирают?» вообще приводят взрослых в тупик.

Первое представление о смерти у ребенка формируется около 2-3 лет. Это ещё очень наивное, неполное представление, скорее связанное не со страхом, а с любопытством узнать - а куда делась кошечка? А что будет, когда все состарятся?

К 5-7 годам у ребенка развивается логическое мышление, он начинает интеллектуально воспринимать смерть.

В этом возрасте дети уже осознают, что смерть – неизбежна и окончательна. Ребенок может задавать много вопросов, так как появляются страхи собственной смерти, смерти родителей, друзей.

***Сказка с печальным концом***   - Нe хочу, чтобы она умирала! - кричала Оленька и стучала об пол ногами,  
   - Ну, что ты, ведь это же сказка, — успокаивала внучку бабушка ("Надо же, какие сказки глупые печатают", — ворчала она себе под нос, задвигая подальше "Русалочку" Андерсена).

И действительно, зачем ребенку такие сказки? И все же, как ни странно, именно сказка готовит детей воспринимать жизнь такой, какая она есть. И именно в сказке маленький человек, возможно, впервые сталкивается с явлением смерти. Конечно, в литературном произведении смерть, как и все остальное, метафоризирована, приукрашена: Русалочка не умерла, а превратилась в пену; Спящая царевна ожила. Поэтому для первого, вводного, разговора о смерти необходимо использовать эту возможность. Разумеется, не стоит сразу же обрушивать на ребенка «всю правду жизни»: "А ты знаешь, мы тоже умрем! Все!". Кстати, в раннем детском возрасте реальная смерть окружающих — непонятна. Поэтому если ребенок мал, то вполне подойдет "сказочное" объяснение: "он улетел на небо" (как Маленький принц). С возрастом, безусловно, потребуются более правдоподобные объяснения. Но пока — пусть малыш верит в сказки. А уж более серьезный разговор о смерти, как правило, возникает в более старшем возрасте (6—7—10 лет), когда ребенок сталкивается с непонятным еще ему явлением «смерть» воочию.

***Как дети воспринимают смерть***

Становясь старше, дети все чаще сталкиваются со смертью: в книгах, на телеэкране (к сожалению, зачастую с насильственной), в жизни... Как же они воспринимают смерть? Надо сказать, что смерть нереальная, литературная или "киношная", воспринимается совсем не так, как реальная. Если же малыш столкнулся с реальной смертью, то его реакция во многом будет зависеть от того, как реагируют взрослые. Ребенка, скорее, могут напугать крики и стенания близких людей, чем известие, что кого-то не стало. Но излишняя сдержанность также вредна, ведь ребенок может замкнуться, а непонимание и невозможность спросить (взрослые-то молчат) усугубит его состояние. Поэтому искреннее, но не "бьющее через край" переживание взрослых поможет и малышу пережить потерю.

Часто детей волнует, умрут ли их родители и они. Не стоит говорить, что мы никогда не умрем. Ведь дети, наблюдая смерть других, скорее всего, поймут, что это не так. Лучше сказать: "Да, все мы когда-то умрем, но это будет очень и очень не скоро". Не стоит также говорить об умершем "он уснул" или "он уехал путешествовать" и пр., так как дети 8—9 лет мыслят буквально, а не отвлеченно, и у них на всю жизнь может возникнуть страх к путешествиям или они будут бояться спать.

Отвечая ребенку на вопрос о смерти, можно использовать метафоры: « У человека есть душа и тело. Душа - это птичка, тело - клетка. Когда душе надоело сидеть в клетке, она улетает. Клетка ей больше не нужна».

Важно отвечать на все детские вопросы. Кроме того, важно называть эмоции ребенка: «Тебе грустно, что умерла бабушка», «Тебе страшно, когда ты думаешь о смерти».

***Не отрекаются любя***

Страшнее всего терять близкого человека. А ведь для ребенка потеря родителей это еще и потеря безопасности. Как помочь малышу пережить это горе?

Существуют разные мнения по поводу того, говорить ребенку о смерти или нет. В нашей культуре долгие десятилетия было принято молчать, «беречь» ребенка от лишних переживаний. Кроме того, многие родители считают, что ребенок еще «не понимает» что произошло.

На сознательном уровне малыш действительно может не до конца осознавать, что произошло. Однако у ребенка очень хорошо развита эмоциональная чувствительность, он легко улавливает мимику, жесты окружающих. Недосказанность, тайна вызывает ещё больше опасений, тревоги. Ребенок чувствует, что от него что-то скрывают, и он перестает доверять взрослым.

Попытайтесь рассказать ребенку, почему умер человек, при этом опуская страшные подробности (мучения, переживания, страдания). Не стоит подавать смерть как рядовое событие (болел и умер) — это вызывает чувство незащищенности (и со мной может случиться так же). Постарайтесь честно ответить на вопросы ребенка, будьте откровенны и не стесняйтесь признаться, что вы тоже страдаете, чувствуете боль, пустоту. Но избегайте чрезмерных эмоций, так как ребенок будет бояться за вас.

Не стоит глушить всякие воспоминания о близком человеке, даже если это причиняет боль. Дети страдают от потери близкого человека, но еще больше они переживают, если им не разрешают (сознательно или бессознательно, слишком болезненно реагируя на всякое упоминание) вспоминать умершего. Хорошие воспоминания служат основой для восстановительного процесса. Ведь лучший способ забыть, как ни странно, — это вспомнить. Люди легче привыкают к утрате, если могут свободно вспоминать умершего и скорбеть о нем.

Объясните ребенку возможные реакции на смерть: «Тебе может быть очень одиноко, грустно. Я могу помочь тебе. Я буду рядом. Тебе может захотеться поплакать, это нормально».

Возможно, будет полезно провести с детьми некий ритуал: прочитать вместе молитву, послать воздушный шарик "на небеса", написать короткое письмо покойному и сжечь его, пустить по воде венок, свечу.