

*Из опыта работы...*

**«Сложная тема: «Как сказать ребёнку дошкольного возраста о потере близкого человека?»**

В данной статье речь пойдёт об утрате в семье ребёнка дошкольного возраста. Уход из жизни близкого человека – это огромный стресс как для взрослого, так и для ребёнка. Взрослому приходится переживать двойной удар, т.к. печальное известие нужно не только пережить и справиться с ним самому, но и преподнести эту информацию ребёнку правильно, без лишней «травмирующей воды». Зачастую бывает так, что родственники не знают, как сказать об этом малышу. Часто начинают придумывать нелепые истории о папе-лётчике или о без вести пропавшем дяде, который затерялся в заснеженных горах и т.д. А ещё хуже, когда разговор надолго откладывается, и до ребёнка горькая информация доходит уже совершенно от посторонних людей. Но есть определённые рекомендации, которых следует придерживаться, чтобы не навредить психике ребёнка. О них и пойдёт речь далее.

Итак:

- 1) **Условия.** Именно они для разговора имеют первостепенное значение. Такую информацию нельзя преподносить на бегу или в непривычной для ребёнка обстановке. Малыш должен быть сытым, спокойным, не уставшим, выспавшимся и максимально расположенным к разговору. Безопасное место (н-р, дом, дача, спальная комната), любимая игрушка и по возможности спокойный уравновешенный взрослый, которому ребёнок более всех доверяет (эмоции допустимы, но без истерики) – это тот базис, на котором основан весь дальнейший разговор. И главное – не затягивайте, «добрые люди» в окружении малыша всегда найдутся.
- 2) **Контакт.** Ребёнку в данный момент важна поддержка, эмоциональный контакт. Поэтому, если это не отвергается ребёнком, то посадите его на колени, приобнимите за плечи, возьмите за руку. Опять же если подобное в вашей семье не принято, то не нужно делать на этом акцент. Просто будьте максимально искренни в своих эмоциях.
- 3) **Как сказать?** Говорите коротко и просто. Продублируйте информацию в одном предложении так, чтобы всё сразу же встало на свои места. Н-р.: «Дядя Витя сложно болел, и врачи не смогли его спасти. Он умер.» Сделайте паузу... Всё, что ребёнку захочется узнать на данный момент, он спросит сам.
- 4) **Ответы.** Отвечайте на вопросы чётко и ясно со своим видением данного аспекта. Ни в коем случае не пугайте малыша, рассказывая ребёнку о смерти родственника, очень важно подчеркнуть, что он не виноват и никто не виноват. Очень часто в произошедшем дети косвенно винят себя. Это особенности

детской психологии и детского восприятия. Нужно это учитывать и говорить о том, что не виноваты ни ребёнок, ни кто-то ещё, это обстоятельства, это жизнь. Нужно быть рядом с ребёнком, чтобы помочь ему пережить эту горе, эту утрату. Если последует вопрос из серии: «А ты тоже умрёшь?» Отвечайте честно: «Да, но не сейчас и не скоро, а когда ты уже будешь большим-большим, взрослым-взрослым и у тебя уже появится своя семья и т.д.»

- 5) **Реакция.** Она может быть самой разнообразной от слёз и ухода в себя, до странных злобных перемен настроения. Наблюдайте за ребёнком. Он уединился в комнате и играет, рисует, раскрашивает, лепит - действуйте по его правилам, т.е. следуйте «за ним», «будьте вместе с ним». Если плачет - обнимите и утешьте, если отталкивает – скажите «я рядом» и просто посидите неподалёку.
- 6) **Стройте планы.** Расскажите о том, что будет происходить в ближайшее время, запланируйте и проговорите вместе с ребёнком планы на будущее. Известность и «понятность» успокаивают! Главное послание: «Случилось горе. Это страшно, больно, плохо. И всё-таки жизнь продолжается и всё обязательно наладится».
- 7) **Ничего не меняйте!** Еда, распорядок дня, привычные ритуалы и др. должны быть привычными. Не стоит вдруг заваливать ребёнка конфетами, если он до этого не ел шоколад, или ездить с ним по всем развлекательным площадкам города, если Вы раньше этого никогда не делали. В качестве поддержки можете посидеть перед сном рядом, пока ребёнок не уснёт, при необходимости оставляйте включенным ночник или свет в коридоре.
- 8) **Норма.** И самое главное, будьте готовы, что разные реакции ребёнка на горестное известие – это своего рода норма. Вопросы, много вопросов – норма, молчание – тоже норма, гнев, злость, обида – норма, энурез на определённый период – тоже может быть нормой. Но взрослый должен понимать, что у всякого переживания есть определённые границы. Так в среднем период горя длится 6-8 недель, дальше наблюдение и при необходимости обращение к специалистам.

Очень бы хотелось, чтобы данная информация оставалась только на уровне рекомендаций и никогда не пригодились в жизни. Но наше пандемийное время диктует порой темы для самых сложных и неприятных разговоров.

Берегите себя и своих близких, особенно детей, которые, как правило, абсолютно незащитны перед сложным миром жизненных перипетий. И при необходимости, конечно же, обращайтесь к профессионалам и узконаправленным специалистам, которые помогут в разрешении даже самых непростых ситуаций.