

Как говорить с ребенком про смерть?

Смерть — необратимый процесс, и эту необратимость объяснить детям тяжелее всего. Она может пугать или вызывать интерес, но в какой-то момент каждый ребёнок начинает задавать родителям сложные вопросы. Говорить о смерти с ребенком нужно, однако делать это необходимо так, чтобы не травмировать его.



Начиная разговор с ребёнком на эту сложную тему, важно учитывать возрастные особенности.

- **Дети до трёх лет** не понимают, что смерть означает конец жизни, что она необратима. И сами, без наличия реального повода, редко интересуются этой

темой.

- **В возрасте 3–7 лет** смерть кажется детям чем-то похожим на сон, отъезд или путешествие. Они всё ещё не осознают её необратимость. Эта тема окружена для них аурой таинственности и даже волшебства, вызывает противоречивые чувства любопытства и страха.

- **Детям 7–9 лет смерть** представляется неким злым духом или чёрным ангелом, который приходит, как правило, за пожилыми или тяжело больными людьми. В этом возрасте появляется понимание её необратимости и вместе с ним страх смерти.

- **К 9 годам** он, как правило, проходит. Ребёнок начинает воспринимать смерть спокойнее, как нечто неизбежное и необратимое. Уже в подростковом возрасте люди часто романтизируют смерть, хотя им известно о её природе и последствиях.

Разговоры о смерти особенно тяжело даются самим родителям, ведь так страшно травмировать или напугать ребёнка, хочется его максимально оградить и защитить. Считается, что он не способен усвоить информацию, что для него это «слишком». При этом важно понимать, что, создавая тайну вокруг какой-либо темы, табуируя её, мы дополнительно её заряжаем, делаем страшнее и притягательнее.

Когда речь идёт о разговоре на любую «сложную» тему, очень важен настрой того, кто передаёт информацию. Здорово, если у родителей есть чёткая позиция по этому вопросу и в то же время взрослые достаточно чувствительны для того, чтобы услышать ребёнка, расспросить об истоках вопроса. Если он не вызван реальными событиями жизни, стоит поговорить о его мыслях и чувствах по этому поводу.

Чем честнее и проще будет ответ, тем лучше. Если не знаете, что сказать, - признайтесь, возьмите паузу, чтобы сформулировать ответ. Но потом самостоятельно вернитесь к этому разговору, не дожидаясь напоминаний со стороны ребёнка. Рассказы об ангелах, отъезде в другую страну, сне или переходе в иное измерение выглядят более щадящими, но оставляют много неопределённости («А мы можем его/её навестить?», «А когда он/она проснётся?», «Почему он не возвращается?» и т. д.). В итоге они как раз и приводят к повышению тревожности и появлению страхов: например, ребёнок может начать бояться засыпать или разлучаться с близкими.

Смерть- это неотъемлемая часть жизни. Это неизбежность, но чаще она случается с пожилыми людьми и теми, кто тяжело и долго болеет. Если ребёнок боится потерять вас или умереть сам, то надо успокоить его, рассказав, что это случится ещё очень нескоро.

Важно выбрать правильное время для этого разговора, чтобы у ребёнка была возможность задать все дополнительные вопросы, погрузиться и даже поплакать. Если вам хочется осветить этот вопрос с точки зрения религии, то подготовьтесь к разговору получше, предоставьте ребёнку близкий вам взгляд или несколько вариантов.

Только не стоит их смешивать. Большинство религий смотрят на смерть скорее как на хорошее событие - возвращение домой или освобождение.

Не в наших силах оградить ребёнка от горя и других тяжёлых чувств, сопровождающих потери, но можно поддержать его и помочь пережить этот опыт.