**Как рассказать ребенку о смерти близкого человека?**

 Смерть близкого человека – это тяжелое испытание, достойно пережить которое способен не каждый. Особенно остро она ощущается ребенком, ведь ему предстоит не только ознакомиться с понятием смерти, но и пережить утрату, научиться жить без близкого человека. Но как сказать ребенку о смерти отца, чтобы не нанести серьезную психологическую травму? Давайте разберемся в этом вопросе!

**Как правильно преподнести печальную новость?**

О случившейся трагедии крайне важно сказать так, чтобы не навредить неустойчивой детской психике. Одно неправильно сказанное слово или действие способно вызвать затяжную депрессию, спровоцировать стойкое чувство вины в случившемся. Вывести малыша из таких состояний будет крайне тяжело и в большинстве случаев невозможно без помощи психотерапевта.

Однозначно ответить на вопрос о том, как сообщить ребенку о смерти близкого человека невозможно. Но можно брать во внимание советы опытных психологов:

* Рассказать о случившемся должен самый близкий человек, важно, чтобы между собеседниками был тесный психоэмоциональный контакт.
* Для объяснения понятия смерти лучше использовать ту версию, которой придерживается вся семья. Например, если все исповедуют православие, то можно сказать, что теперь умерший находится в раю рядом с Богом. Не стоит слишком углубляться в тему, ведь этот момент не самый подходящий!
* Во время беседы взрослый должен быть в трезвом и спокойном состоянии, важно уметь держать эмоции в руках. Если же человек то и дело срывается в истерики и не может удержать душеразрываюший плачь, то беседу лучше отложить или же доверить другому родственнику. Для успокоения перед разговором рекомендуется выпить легкое седативное средство, но алкоголь должен быть полностью исключен.
* Провести беседу нужно как можно скорее, так как это исключит лишние переживания. Ни для кого не секрет, что дети быстро перенимают настроение родителей, и возникшая траурная обстановка не останется без его внимания. Чем раньше близкие расскажут о трагедии детям, тем меньше риск того, что они узнают о ней из третьих уст или же с улицы.
* Важно подобрать правильное время, так как беседе не должны мешать посторонние люди или же домашние дела. Важно беседовать столько времени, сколько это нужно будет.
* Во время разговора следует постоянно поддерживать физический контакт – держаться за руки, обнимать, прикасаться к плечу или коленке.
* Не нужно подбирать долгих предисловий, а саму новость освещать непонятными для малыша тезисами. Лучше использовать простую ежедневную речь и понятия доступные для незрелого разума.
* После речи нужно выждать паузу, во время которой малыш будет самостоятельно осмысливать все сказанное. Не нужно его торопить или переспрашивать понял ли он суть печальной новости. Нужно понимать, что реакция может быть как незамедлительной, так и отложенной.

Как правило, после того, как рассказывают ребенку о смерти у него возникает немало вопросов на эту тему. Отвечать на них нужно правдиво, искренне и серьезно, не стоит выдумать фантастические истории или нелогичные оправдания.

**Возможная реакция**

После столкновения с серьезным психологическим потрясением дети регрессируют до предшествующей стадии развития. Как правило, стойкие навыки никуда не исчезают, а формирующиеся или незакрепленные могут полностью пропасть. Например, дошкольники могут снова начать писать в постель, сосать палец, отказываться от привычной пищи и дел. Задача каждого родителя заключается в том, чтобы как можно быстрее вернуть дитя в нормальное состояние, ускорить вывод из кризиса.

Родные должны помнить, что в соответствии с типом психики и характером дитя, реакция может быть:

* Отсроченной, когда бурные эмоции наступают не сразу же после новости, а спустя некоторый промежуток времени.
* Скрытой – у малыша отсутствует ярко выраженная эмоциональная реакция, но при этом внутри себя он переживает ураган чувств и переживаний.  Спонтанной, проявляющейся в разных ситуациях и носящей различный эмоциональный характер.
* Неравномерной, в ходе которой наблюдаются периоды спада переживаний и бурных эмоций, и периоды резкого обострения с капризами, плачем и истериками.

Истерика – это одна из нормальных реакций на печальные новости, особенно, если у малыша была сильная связь с умершим. В этом случае не нужно паниковать и тем более ругать, ведь это только усугубит ситуацию. Лучше взять на руки, слегка прижать покачать, говорить добрые и успокаивающие фразы. Если случился сильный приступ с падениями на пол и стуками об стенки, то купировать его поможет обтирание полотенцем, намоченным в максимально холодной воде.

**Как лучше себя вести после траурной вести**

Важно знать не только, как сказать ребенку о смерти близкого, но и как вести себя после трудного разговора. Итак, если ребенок:

* Предложил вместе поиграть или заняться любым другим делом вместе, то отказываться нельзя. Нужно отложить все имеющиеся дела и провести это время с дитем, ведь в ходе игры у него могут появляться вопросы о смерти и дальнейшей судьбе умершего, и на них важно ответить.
* Уйдет в другую комнату, желая побыть одному, то не нужно противиться этому, ведь ему нужно все обдумать, пережить. Но при этом через полчаса рекомендуется проверить как он себя чувствует и чем занимается.
* Занялся каким-либо делом самостоятельно, например, начал убирать комнату — лучше присоединиться к нему.
* Сидит неподвижно несколько минут или же забился в угол, под одеяло, под стол, спрятался в игрушки — лучшим решением будет просто молча присесть рядом. Если дите захочет поговорить он обязательно это сделает! А если нет, то ему все равно важно осознавать, что рядом находится близкий человек.
* Начал слишком бурно проявлять свои эмоции – не нужно этому противиться, лучше присоединиться к этому, а потом обняв, поговорить обо всем случившимся.

Важно помнить, что период острого горя в среднем длится от 6 до 8 недель и в это время он может вести себя странно, неадекватно или же время от времени делать непонятные вещи. Не стоит это предотвращать или постоянно расспрашивать о состоянии – дайте ребенку пережить случившееся!

**Как распознать тревожные признаки?**

Близкие должны быть готовы к тому, что в первое время малыш может вест и себя не так как обычно: сильно капризничать, будет безразличным даже к любимым делам, разучится делать привычные вещи, будет писаться в штаны или постель. Однако, если ненормальное поведение сохраняется более 1-1-,5 месяца, то стоит обратиться за помощью к психотерапевту.

К основным тревожным признакам относится:

* Малыш чрезмерно послушный и ласковый на протяжении более 1,5 месяца после печальной новости. Это может свидетельствовать о развивающемся чувстве вины и ответственности за случившееся или появлении боязни утраты других близких людей.
* Идеализация умершего или же, наоборот, окружающих людей.
* Чрезмерно агрессивное поведение даже спустя 8 недель после разговора.
* Появление таких устойчивых негативных привычек, как сосание пальца, раскачивание из стороны в сторону, постоянное теребление волос, ходьба на пальчиках.

При обнаружении любого из вышеперечисленных признаков следует как можно быстрее записаться к специалисту. Чем больше времени бездействовать, тем сложнее будет вывести малыша из депрессии!

**Полезные советы**

Дети дошкольного и младшего школьного возраста не имеют о смерти четкого представления. Поэтому взрослым важно подойти к освещению этого вопроса как можно серьезней. Не стоит избегать разговоров о смерти. Открытый диалог позволит предотвратить развитие многих негативных последствий.

* Если родственник умер из-за болезни, то важно объяснить, что не все заболевания приводят к смерти. В противоположном случае ребенок может бояться заболеть, что вызовет массу неприятных последствий, например, он будет скрывать плохое самочувствие и тем самым запустит болезнь.
* Если причиной кончины был несчастный случай, то нужно объяснить его причины, донести, что в таких ситуациях не бывает виновных. Это необходимо для купирования страха потери родных.
* Всегда открыто отвечайте на вопросы, даже если они будут казаться глупыми. На не отвеченные вопросы малыш будет додумывать ответы, а фантазия у него может нарисовать картины хуже, чем они есть в реальности.

Важно постоянно блокировать возникающее чувство вины, так как оно будет мешать ребенку нормально развиваться дальше. Но при этом, ни в коем случае нельзя задаривать детей подарками, постоянно покупать вкусности и кардинально менять график. Такие действия только усугубят ситуацию, сделают акцент на важности случившегося.