

Как рассказать ребёнку, что такое «смерть»

Детство — прекрасная пора, наполненная любовью родителей, красивыми игрушками, веселыми играми. Но, к сожалению, наш мир соткан не только из светлых тонов. В нем есть и боль, и страх, и смерть. Ребенок сталкивается с этим еще до того, как стать взрослым. И, как ни странно, это хорошо, потому что закаляет психику для испытаний взрослого возраста. Но эти темы весьма деликатны, и нужно уметь правильно реагировать на вопросы ребенка, чтобы действительно ему помочь, а не нанести психологическую травму.

Ксюше 5 лет. Уже несколько месяцев, как воспитательница заметила, что обычно задорная девочка молча сидит в углу и часто плачет. Стала обидчивой и мало улыбается. Родители Ксюши сами были в недоумении и водили дочь по врачам, которые, к счастью, не нашли никаких серьезных болезней. Воспитатель решила рассказать об этом психологу сада. Проведя с Ксюшей несколько исследований, в которых они сочиняли сказки, играли в игры и рисовали, психолог выяснила, что причиной такого поведения стал... сильный страх смерти! Родители, узнав об этом, очень удивились. «Задавала ли вам Ксюша вопросы о смерти?», — поинтересовалась психолог. «Да...» - ответила мама, - однажды она спросила меня, что такое смерть. Я настолько испугалась самого вопроса, что не смогла ответить, а только спросила ее, кто к ней с такими глупостями пристаёт. После этого она меня не спрашивала... Я думала, что она все забыла! Неужели ее подавленность из-за этого?!»

В 3–5 лет приходит период страхов. Ранее бесстрашный ребенок «вдруг» начинает бояться собак, темноты, прыгать с лавочки и многого другого. И в первый раз спрашивает у родителей: «Что такое «смерть»?». Многие взрослые не готовы к такому вопросу, они смущаются и не знают, что ответить. И ребенок понимает, что он спросил что-то «нехорошее», запретное, и мама недовольна его поведением. Но он жаждет узнать, что же значит слово «умереть»! А спросить не у кого, ведь мама дала понять, что эта тема «плохая». Вот и мучается ребенок, ищет сам ответы на вопросы. Ответы, которые должны были дать взрослые.

Плохо или хорошо, что такой маленький ребенок задумывается о смерти? Несмотря на то, что это так пугает взрослых, это естественный, правильный и благотворный процесс, хотя и болезненный на определенный промежуток времени. Важно понимать, что в основе всех остальных страхов лежит как раз страх смерти, небытия. Ребенок начинает понимать, что жизнь конечна, а смерть необратима. Это страшно, так что же в этом хорошего?

Страх смерти необходим. Он самым теснейшим образом связан с инстинктом самосохранения. И если раньше этот инстинкт был бессознательным и многие действия ребенка должен был контролировать родитель, то сейчас все меняется. Активизирующийся страх смерти заставляет ребенка задумываться о последствиях своих поступков. Страх смерти - защитный механизм, удерживающий от многих опасных вещей. Он выходит на передний план в том возрасте, когда ребенок становится все более самостоятельным и может совершать опасные поступки. Гуляя, дети могут достаточно далеко уходить от родителей, им в голову приходят достаточно смелые идеи игр, связанных с прыжками с большой высоты, игрой с огнем, подражательные игры (например, в электрика, пожарного), влекут опасные взрослые предметы (зажигалки, ножи). А теперь давайте на минуту представим, что страх смерти у них отсутствует, а, значит, инстинкт самосохранения остался на примитивном уровне грудничка...

Задумываясь о смерти, ребенок формирует понятие о конечности своего существования, но неодолимая жажда жизни заставляет верить, что он проживет еще очень долго. Сам или с помощью участливых взрослых, малыш делает вывод, что необходимо придерживаться неких норм «правильного» поведения, чтобы действительно жить долго (быть осторожным, слушаться маму, заниматься спортом, хорошо кушать, вовремя ходить к врачу). Именно так формируется необходимое в жизни чувство осторожности.

Почему же многие взрослые считают, что разговоры о смерти способны травмировать детскую психику? У этих взрослых нет опыта таких разговоров с собственными родителями, т.к. когда-то в детстве их родители из понятий ложного «блага» тоже сделали эту тему запретной. И они не могут передать опыт дальше, своим детям. Эти взрослые сами слишком боятся смерти, и поэтому не могут даже говорить о ней. Им кажется, что, произнося слово «смерть», они каким-то образом зовут ее. И, прежде всего, взрослым нужно преодолеть свои страхи, чтобы помочь своему ребенку.

Когда и как приходит страх смерти

Катя рассказывает, что несколько ночей подряд ее 4-летний Даня просыпался и плакал навзрыд. Попытки узнать, в чем же дело, поначалу успехом не увенчались. Но потом Даня все-таки рассказал, что боится остаться один. «Ты умрешь, и папа, и братик, и я останусь совсем один!», — горько плача, сказал мальчик. Поняв, что момент настал, Катя поговорила с сыном о смерти. Этот разговор продолжался не один день. Даня то и дело подходил к маме с каким-то уточняющим вопросом. Но ночной плач прекратился, и через некоторое время Даня, казалось бы, забыл об этой печальной теме, удовлетворив свой интерес с помощью ответов внимательной мамы.

Когда же появляется страх смерти? Как уже было сказано, это происходит в среднем дошкольном возрасте: с 3 до 5 лет. Обычно что-то служит «толчком» к этому: смерть близкого, гибель домашнего любимца, а иногда и телепередачи, эксплуатирующие тему смерти и страданий. Что бы ни послужило толчком, вы не должны испытывать чувства вины («вот, не уберегли дитя от такой печали, такой маленький, а уже про смерть спрашивает»). Если спрашивает — значит дорос. А если дорос, значит должен получить ответы на свои вопросы.

Ребенок, задумывающийся о смерти, испытывает сильную внутреннюю тревогу. Часто это выражается в плаче (особенно по ночам), тревожных рисунках, играх, в которых могут появиться сюжеты смерти, похорон. Это не может не тревожить родителей, поэтому просто сказать «не волнуйтесь!» явно мало. Помните, что при правильном поведении с вашей стороны, этот период пройдет, и у ребенка будут сформированы образы, которые помогут ему справиться с горем, если оно войдет в его жизнь.

Как рассказать о смерти

Первое, и самое важное правило: когда вы услышите вопрос о смерти, вы должны реагировать спокойно. Помните, что ребенок сейчас смотрит на вас во все глаза. Мама испугалась? Значит, и мне стоит бояться! Мама рассердилась? Значит, я поступил плохо и об этом говорить нельзя. Если ваша реакция будет негативной, то ребенок может замкнуться в себе, а его вопросы останутся без так нужных ему ответов.

Правило второе: разговаривайте с ребенком на его языке. Выражайтесь в понятных малышу словах. Не надо слишком пространных рассуждений. Лучше на каждый вопрос

ответить 2–3 понятными фразами. Если ребенок удовлетворится ответами, значит, ему пока достаточно. Если нет, то он задаст уточняющие вопросы (сразу или через некоторое время), на которые также должен получить ответы.

Правило третье: честность. Если ребенок спрашивает вас о смерти, значит, он внутренне готов узнать о том, что жизнь каждого человека (и его в том числе!) конечна. Более того, это знание ему в данный момент необходимо. И было бы большой ошибкой уверять его в обратном.

Как именно можно объяснить ребенку, что такое смерть? Здесь на помощь нам приходит образ бессмертной души, который есть во всех религиях. Век за веком люди верят, что душа бессмертна, и это помогает им справляться со страхом. Поэтому за основу в разговоре с ребенком можно взять вот какой сюжет: сначала человек рождается, растет, становится взрослым, потом у него появляются свои дети, а у детей внуки. И когда человек становится совсем стареньким, он умирает. Его тело хоронят на кладбище, а его душа улетает на небо.

Вот какие удачные объяснения мамочек мне удалось собрать:

Маша, 36 лет: «Я рассказала племяннице, что когда выйдет срок пребывания на земле, человек умирает, и его тело закапывают в землю, на которой потом растут цветочки и травка. А ее душа улетает на небо, где смотрит на тех, кого оставила на земле, и помогает добрым советом. Но чтобы услышать этот совет, нужно прислушаться, т.к. говорит она очень тихо, только тому, кому этот совет предназначен».

Лера, 27 лет: «Когда умер мой отец, я объясняла детям, что наш дедушка болел и Бог сжалился над ним, потому что вылечить его не было возможности, и послал на землю своего Ангела. Он забрал душу дедушки на небо. Там он уже не будет болеть и страдать, а будет смотреть на нас и радоваться. А тело закопали на кладбище. Когда они стали постарше, мы стали ездить на могилку. Мне было проще, потому как дети верят в Бога, ходят в церковь, молятся за умерших. Мне кажется, именно молитва за упокой дедушки помогла пережить старшему сыну эту трагедию. Несмотря на юный возраст (ему было пять), он был очень близок с дедом, очень страдал...»

Света, 25 лет: «Когда Ваня спросил у меня, что такое смерть, я сказала, что когда человек умирает, то его тело остается на земле, и его хоронят родственники, а душа летит на небо. И еще сказала, что человек остается жить в нашем сердце. Да, мы не можем больше увидеть его, поговорить, но пока человека помнят его родные, он живет».

Ребенок обязательно задаст вам уточняющие вопросы: «А ты умрешь? А папа? А бабушка? А кот Васька? А... я?». На все эти вопросы надо отвечать честно: «Да, все мы когда-нибудь умрем, но это будет очень нескоро. Мы еще долго-долго будем вместе. Ты будешь расти, у тебя тоже будут детки, а я стану бабушкой, и буду нянчиться с внуками, и только когда стану совсем старенькой, я умру. А ты будешь дальше жить и умрешь совсем стареньким». Говоря так, вы задаете ребенку хорошую позитивную программу долгой жизни. Важно то, что вы делаете упор не на факте смерти, а на факте долгой жизни. Это приносит ребенку облегчение и позволяет легче примириться с необходимостью конечности жизни, ведь это еще будет так не скоро!

Ребенок спросит вас, от чего умирают люди. Здесь можно ответить, что люди в основном умирают в старости от болезней, которые бывают у пожилых людей. Это поддержит идею о том, что его кончина еще очень и очень далека. На первый раз это может удовлетворить

ребенка, но наступит момент, когда он узнает, что умер кто-то молодой или даже его возраста. Тут нужно сказать, что это бывает очень редко, но нужно быть аккуратным (не бегать через улицу, не играть с опасными предметами, соблюдать различные правила безопасности), ходить к врачу, если что-то заболело и принимать лекарства, чтобы выздороветь. В этот период слово «опасно», которое вы говорите ребенку, приобретает особый смысл. То, что опасно, может привести к смерти, а, значит, опасностей нужно избегать. Именно поэтому в этом возрасте очень важно обращать внимание ребенка, если он занялся чем-то сомнительным и объяснять, к чему это может привести. Так формируется сознательная осторожность.

Ребенок задаст вам вопросы о ритуале похорон. Надо честно сказать, что умершего кладут в гроб вместе с цветами, родственники последний раз смотрят на него, плачут, прощаются. Потом гроб закапывают в землю, и на этой земле начинают расти цветы. Потом люди приходят на кладбище, ухаживают за могилкой и вспоминают умершего.

Малыш обязательно задаст вопросы о том, что происходит с душой: «А дедушка нас видит? Он на небе? А он может вернуться?». На это можно ответить, что душа умершего на небе, что там спокойно и хорошо, поэтому душа радуется, когда о человеке вспоминают что-то хорошее, и печалится, если долго плачут. Иногда умерший приходит во снах, но этого не надо бояться, это душа так передает привет. А о том, что умерший может вернуться, надо, конечно, отвечать отрицательно.

Если у вас был домашний питомец, и он умер, то не скрывайте это от ребенка. По этому поводу я вспоминаю рассказ одной моей знакомой. Ее сын, 4-летний Андрей, сообщил приехавшей в гости бабушке самую важную новость последних дней: «А у нас кошка умерла, и ее закопали!». Причем сказано это было даже с какой-то важностью от сознания принадлежности к этому событию. Но бабушка не смогла отреагировать адекватно: «Что ты, Андрюшенька, приехали доктора, кошку выкопали и полечили!». На что умный мальчик посмотрел на бабушку странным взглядом и твердо сказал: «Нет, бабуля! Врачи не успели, кошка умерла!». Это та самая ситуация, когда дети мудрее взрослых. Смерть домашнего любимца — это, конечно, испытание для ребенка. Но оно в более мягкой форме готовит его психику к тем трагедиям, с которыми он обязательно в жизни столкнется. Переживая смерть животного он в мягкой форме проходит все стадии горевания.

Как ни в коем случае нельзя реагировать на вопросы о смерти:

- 1) Ни в коем случае не надо пугаться и начинать спрашивать, «а почему ты меня об этом спрашиваешь?». Реакция должна быть спокойная. Спросил — значит, дорос до этого.
- 2) Нельзя говорить неправду. «Ты не умрешь, я не умру, и т.д.», — это вранье. И ребенок, как существо интуитивное, считывает вашу реакцию. А все ваше тело в этот момент говорит о том, что вы врете. Слова не убедят ребенка. Если вы пообещаете ему, что он и его родные не умрут, а через некоторое время произойдет несчастье, то это будет для ребенка еще большим шоком: горе, увеличенное осознанием того, что его обманули. Также такое вранье мешает формированию необходимой сознательной осторожности.
- 3) Нельзя обещать ребенку, что он «умрет, только если захочет». Ни один человек, находясь в здравом рассудке, этого не захочет. Также не стоит обещать, что он сможет придумать лекарство от смерти. Однако если ребенок сам додумался до этого, не надо

его переубеждать. Надо уточнить, что это будет лекарство не от смерти, а продляющее жизнь.

4) При определении смерти нельзя пользоваться расхожими фразами-шаблонами, такими как: «ушел от нас», «заснул вечным сном». В этих случаях у ребенка могут появиться страх расставания с родными («а вдруг они не вернутся?») и боязнь засыпания, которая может серьезно нарушить сон. Также при объяснении, что такое смерть, нельзя говорить, что это когда человек «уходит далеко-далеко». В этом случае у ребенка не формируется понятия конечности существования, и он продолжает ждать умершего родственника. Также, у него может остаться обида и злость, что тот ушел, не попрощавшись.

А что же дальше?

После того, как разговор о смерти состоялся, у ребенка в поведении могут возникнуть некоторые, как выражаются родители, «странности». На самом деле, это вовсе не «странности», а нормальная работа психики. Что же это может быть?

В сюжетных играх дети начинают затрагивать тему смерти. Например, девочки могут играть в похороны куклы, а мальчики в «смерть в бою». Как бы то ни было, не прерывайте этих игр предложением заняться чем-нибудь повеселее. Помните, что любое переживание ребенок должен «отыграть», причем не один раз. Только так психика ищет выход для внутренней тревоги. Вы можете включиться в игру, чтобы показать, как «правильно» люди ведут себя на похоронах (плачут, скорбят). Конечно, эмоционально это очень тяжелая игра, но, если ребенок ее затеял, значит, она ему необходима.

При просмотре мультика, малыш может испугаться, даже если смотрел его раньше много раз. «А что, Джерри умер? Его же Том ударил кувалдой?», — можете услышать вы. И тут самое время рассказать, что в мультике Джерри не умер, но это только мультик. В жизни, конечно же, так бы и случилось. Вообще, мультфильмы и компьютерные игры дают извращенное представление о смерти, и на это надо обращать внимание детей.

Также вас может удивить повышенная мнительность ребенка. Заметив у себя ранку, особо чувствительный малыш может горько заплакать, представив, что она смертельна. А малыш покрепче спросит: «А от этой раны умереть можно?». Не пугайтесь этих вопросов. Они обязательно будут. Ребенок должен очертить для себя круг смертельных и не смертельных опасностей. Это даст ему ориентиры для поведения, которые необходимо сформировать. Поэтому не смущайтесь, если вы, лежа с кашлем и насморком, услышите вопрос: «Мама, а ты умрешь?». Помните, что малыш не хотел сказать ничего плохого, он просто познает вопросы, связанные с жизнью и смертью. Заверьте его, что будете лечиться и через несколько дней поправитесь.

Вот что рассказывает Лилия, мама 8-летнего Димки:
«Они ТОЧНО перерастают этот страх. Мой крошка, который три года назад, обвивая наши шеи своими ручонками, рыдал: «Я не хочу, чтобы вы уходили на небо!», - сегодня деловито рассуждает на тему, как ему достанется дедушкин мобильник, когда дедушка умрет».

Итак, постепенно вы заметите, что ребенок переключился на более жизнеутверждающие темы, и в его играх тема смерти, если и затрагивается, то как-то вскользь, не являясь основной. Если раньше он плакал по ночам, то сон снова

восстановился. Он снова стал шаловливым и перестал каждый шаг проверять на «опасность для жизни». Это значит, что тема смерти отработала свое, и полученный опыт ушел в подсознание. И он теперь понадобится тогда, когда ребенок будет сталкиваться со смертью (своих родных, в услышанных историях других людей или в телевизионных передачах). И только очень серьезный стресс может вызвать новый виток боязни смерти, например тяжелая болезнь у него или кого-то из родных, смерть близкого. Но это — отдельная тема для новой статьи. В остальных же случаях ребенок, задав новые вопросы и получив ответы, гораздо больше думает о жизни, чем о смерти. И в этом вся прелесть детского взгляда на мир!