

Как говорить с детьми о смерти, разводе родителей и рождении ребенка

Когда в семье происходят изменения, ребенок становится их невольным участником. Он ощущает, что все вокруг него поменялось, но не понимает что конкретно, и это вызывает у него тревогу. Если взрослые в этот момент не разговаривают с ребенком, не пытаются объяснить, что происходит или произошло, у дошкольника могут появиться психосоматические симптомы: энурез, навязчивые движения, пищевые расстройства, проблемы со сном. Постарайтесь доступно донести ребенку информацию об изменениях в семье, помочь ему справиться с тревогой и адаптировать к новым условиям жизни.

Беседы о смерти

Тема смерти требует развития в двух случаях:

1. Если ребенок напрямую спрашивает о смерти.
2. Если в семье умер кто-то из близких людей, с которым ребенок был знаком

Тема смерти вызывает не только тревогу, печаль, но и интерес у детей, как к части жизни.

Отвечайте на любопытства о смерти. Говорите с детьми о смерти не только тогда, когда кто-то умирает, но и когда у них возникает об этом вопрос. Ребенок может обращать внимание на символы смерти, будучи не знаком с самим понятием: «Почему завял цветок? Почему птичка лежит на асфальте и не двигается? Что это за странное место мы проехали, где так много крестов?»

Отнеситесь к любым вопросам ребенка, как к попытке узнать больше о мире, в котором он живет. Не отвечайте сразу. Предварительно уточните, правильно ли вы понимаете, о чем именно он спрашивает. Беспокоится он о чем-то конкретном или просто интересуется всем подряд? Даже ответ «умер» не всегда потребует последующего объяснения. Не всегда вопросы ребенка требуют развития темы.

Постарайтесь объяснить, что такое смерть. Расскажите о самой сути жизни и смерти – все когда-то начинается и заканчивается: солнышко встает утром – вечером уходит за горизонт; день начинается и заканчивается, уступая место следующему дню. Ребенку необходимо учиться переживать завершения как этап развития. Тогда идея смерти не станет предметом паники, с которой он не сможет справиться.

Не сравнивайте смерть со сном – маленькие дети воспринимают информацию буквально. Такой ответ может вызвать сильную тревогу и пробудить страх смерти, к которому склонны дети в стрессовых ситуациях. Можно сказать ребенку, что умерший человек подобен увядшему растению, которое больше никогда не распустится: оно не дышит, не двигается, не думает и ничего не чувствует. Когда же мы спим, мы продолжаем жить и чувствовать, а наше тело – функционировать.

Говоря о смерти, внесите понятие «продолжительность жизни». Перед тем как умереть, человек проживает длинную жизнь, в которой с ним происходит много разных и интересных событий. Расскажите, что у вас с малышом впереди много планов – перечислите, сколько всего вам предстоит сделать.

Сообщать ребенку о том, что в семье случилось горе должен самый близкий взрослый, тот, кого дошкольник хорошо знает.

Не скрывайте, что в семье произошло горе. Если умер кто-то из близких людей, не скрывайте от ребенка, что в семье произошло несчастье. Когда у детей есть вопросы, отвечайте на них честно, но не вдавайтесь во «взрослые» подробности того, как это было. Если ваш ребенок видит, как вы плачете, не скрывайте слезы – говорите, что вспоминаете и грустите об умершем человеке. Это поможет ребенку лучше опознать свою грусть. Храните фотографии, рассказывайте, какой был ушедший человек. Тогда ребенок поймет, что об этом человеке помнят.

Примите переживания ребенка. Дошкольники еще не могут выразить свои переживания словами. Не у всех в этом возрасте в полной мере развита речь, поэтому ребенок не сможет объяснить, что чувствует. Плач в таком случае естественный и доступный ребенку способ выражения эмоций, который помогает пережить горечь утраты. Если его чувства в этот момент находят адресата, он быстрее приспосабливается к новой ситуации.

Беседы о разводе

Развод или расставание родителей всегда затрагивает ребенка, даже если он проходит внешне спокойно. Мир, который ребенок воспринимал целостным, – начинает рушиться, вызывая тревогу неопределенности. Важно смягчить болезненные последствия этого события и не втягивать детей в семейные распри.

При разводе родителей, рекомендуйте маме не осквернять отца в глазах ребенка. Дошкольнику важно быть продолжением хорошего человека.

Объясните, что в семье произошли изменения. Расскажите детям, как будет организована теперь ваша жизнь – предварительно договоритесь между всеми членами семьи. Детям нужно сориентироваться в происходящих изменениях. Объясните, что вы больше не будете жить все вместе. На вопрос: «Почему?» – расскажите, что так иногда бывает, мама с папой сначала живут вместе, а потом в какой-то момент расстаются. Можете сказать, что вместе стало трудно, и вы решили, что будет лучше разъехаться по разным домикам. Несмотря на это, он по-прежнему останется вашим общим ребенком, о котором вы будете заботиться. С одной стороны, это подтвердит неизменность места ребенка, с другой – поможет осознать, что отношение к другому человеку может меняться со временем.

Расскажите, где и как вы будете жить с ребенком. Как будут устроены встречи со вторым родителем и его родственниками. Будут ли выделены для этого специальные дни. Подчеркните, что останутся неизменными семейные традиции, ритуалы, отношения, времяпрепровождение. Скажите, что продолжите их соблюдать. Например, папа будет ходить с ребенком летом на рыбалку или в кинотеатр по выходным на мультфильмы.

Снимите с ребенка ответственность за развод. Зачастую расставание происходит на фоне высокого напряжения между родителями, конфликтов и взаимных претензий. Ребенок становится «буфером» между ними или средством отмщения. Эта ситуация является крайне тяжелой для ребенка. В силу детской эгоцентричности он может испытывать колоссальное чувство вины и думать, что это все из-за него. Объясните ребенку, что он не виноват, что мама с папой ссорятся, ругаются, потому что не могут понять друг друга.

Помогите справиться со стрессом. Родители, увлеченные разборками, не замечают, что оставляют ребенка совсем одного. В этот период дошкольник может начать болеть, вести себя вызывающе или из активного малыша превратиться в замкнутого. Он будет пытаться обратить на себя внимание, думая, что способен повлиять на ситуацию, словно от него зависит, будут ли родители вместе. Либо его организм начнет сигнализировать о том, что он нуждается в помощи, чтобы справиться со стрессом. Если вы не в состоянии помочь ребенку, привлечите того, кто сопровождает его в сложившейся ситуации – поинтересуется, что его тревожит, ответит на вопросы. Обратитесь за помощью к детскому психологу.

Беседы о рождении

Не обсуждайте появление брата или сестры задолго до его/ее появления. Маленькие дети не любят долго ждать.

Маленький ребенок довольно долгое время является неким центром, вокруг которого закручивается семейная система – его Вселенная. И вот однажды в этой Вселенной раздается голос мамы или папы: «У тебя скоро будет братик». Что это значит и почему родители этому так радуются, непонятно, но уже становится тревожно – грядут перемены.

За несколько месяцев до рождения расскажите ребенку, что у него появится братик или сестричка. Пусть ребенок посмотрит на животик мамы, послушает, что там происходит. Можно поиграть, что из животика малыш просит передать старшему брату/сестре какое-то важное послание или вопрос. Так старший ребенок начнет чувствовать связь с младшим задолго до его рождения.

За неделю до родов начните готовить ребенка к тому, что мамы не будет несколько дней – она отправится за малышом. Пусть старший ребенок поможет подготовить вещи для роддома, придумайте какую-нибудь игру с ними. На время отсутствия дайте ребенку какой-нибудь предмет на хранение, который ценен для вас, например, комнатное растение. Поручите, чтобы малыш приглядывал за ним до вашего возвращения. Пусть ребенок знает, что вы обязательно вернетесь. Договоритесь, как вы будете поддерживать связь, пока будете в роддоме.

В день первой встречи познакомьте старшего ребенка с новорожденным, обсудите, на кого он похож, попросите посидеть с ним рядом в вашем присутствии. Проговорите, как малышу важно внимание и помощь старшего брата или сестры. Обязательно скажите, что вы любите их обоих.