ЯК РОЗПОВІСТИ ДИТИНІ ПРО СМЕРТЬ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ?

[*07.04.2015*](https://dytpsyholog.com/2015/04/07/%D1%8F%D0%BA-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%96-%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%8C-%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D1%8C/)


В даній статті знайдете рекомендації психолога щодо того, як родповісти дитині про смерть.
1. **Обов’язково треба сказати дитині правду,** як би це не було боляче. Часто батьки не говорять дітям про смерть близького через страх «зустрітися» з реакцією дитини, з її почуттями. Правда дитині потрібна для того,щоб зрозуміти ситуацію, різкі зміни в житті. З невідомості народжується страх. Малюк сприймає це по своєму. Він може подумати, що причина в ньому, що він не такий як треба, поганий і тому близька людина його покинула. Це може призвести до життєвого девізу «Я не вартий нічого в цьому житті». Або може бути інший варіант – дитина може подумати, що людина, яка померла погана, оскільки покинула. Це може призвести до думки про те, що неможна нікому довіряти в цьому світі, оскільки навіть рідна людина зрадила.

2. В доступній формі (в залежності від віку) **треба розповісти дитині про те, що і як сталося.** Також слід розповісти **про душу, що з нею відбувається, про похоронні традиції та обряди**. Варто мати на увазі, що до 5 років діти, як правило, ще не розуміють повною мірою що таке смерть. А діти 5-7 років можуть не цілком усвідомлювати, що зі смерті немає вороття. Тому вони можуть часто питати про померлу людину, чекати коли вона повернеться. Необхідно терпляче пояснювати дітям, що смерть – це назавжди. Краще розповісти дитині про смерть може допомогти книжка **[Окесон Ким Фупса, Эриксона Эвы «Как дедушка стал привидением».](https://dytpsyholog.com/2015/02/03/%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%87%D0%B8%D1%82/%22%20%5Co%20%22%D0%9B%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%B1%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%BA%D0%B0%D0%BC%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%B7%20%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8C%D0%BC%D0%B8%22%20%5Ct%20%22_blank)**.

3. **Сказати дитині про смерть повинна найближча людина**, та, кому дитина більше всього довіряє і з ким може розділити горе.

4. Треба одразу **пояснити дитині всі аспекти смерті, що можуть викликати страх чи почуття провини**. Наприклад, якщо помер батько від хвороби, то пояснити що **не всі хвороби приводять до смерті**. Якщо смерть була непередбачуваною або дитина була в конфлікті з померлим, слід пояснити **що вини дитини немає**. Уникайте таких повідомлень, як «мама заснула на завжди», «дідусь пішов від нас на завжди», щоб не провокувати у дитини страх засинати чи відпускати когось із рідних надовго.

5. **Не викристовуйте образ померлї людини для формування бажаної поведінки** «Не кричи, бо на тебе бабуся з верху дивиться».

6. **Якщо дитина розпитує про померлу людину, намагайтесь не блокувати спогади про неї**. Спитайте що б вона хотіла сказати людині, якої вже немає? Яка б на її думку була відповідь? Можна подивись її фото, відео.

7. **Не заперечуйте почуття дитини** («Не плач», «Заспокойся»), а навпаки – **приймайте будь-які емоції**. Їх треба проговорити (печаль, сум) і допомогти виразити (гнів, агресія). Говорити про померлу людину – часто є способом, який допомагає виразити накопичені почуття. Крім того, можна **промалювати почуття або програти в іграх** ситуацію, яка склалась.

8. Розказуйте дитині про свої почуття, але намагайтесь **не перевантажувати її своїм переживанням горя.** «Відхід в себе», надмірні істерики можуть налякати малюка, запрограмувати його на те, що подальше життя неможливе з радощами і дитина може почати відчувати себе нікому не потрібною – «Мама постійно плаче, а як же я?».

9. Можна запропонувати дитині **зробити щось для померлого (написати лист, намалювати малюнок, зробити щось своїми руками)** і таким чином допомогти дитині попрощатися.

10. Якщо дитина не проти і якщо ви відчуваєте, що вона впорається, може бути можливою її **присутність на ритуалі похорону** (на всьому етапі, або на його частині), поминках. Це може допомогти краще усвідомити те, що близька людина дійсно померла. Слід попередити дитину, що буде відбуватись на похороні.

[Анна Луньова](https://dytpsyholog.com/%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8/)
Дитячий практичний психолог

Інтернет ресурс https://dytpsyholog.com/2015/04/07