



Консультация на тему :
«Как рассказать ребенку про гибель
отца?»»

Подготовила педагог-психолог Думина Ольга Викторовна

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 душеразрывающий плач, 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.

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.

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 случившемся.

Как распознать тревожные признаки?

Близкие должны быть готовы к тому, что в первое время малыш может вести 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.