

## ***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, тики, проблемы со сном. Взрослым необходимо в доступной форме донести ребенку информацию об изменениях в семье, помочь ему справиться с тревогой и адаптировать к новым условиям жизни.

### ***Беседы о смерти***

Тема смерти вызывает не только тревогу, печаль, но и интерес у детей как к части жизни. Как родителям реагировать на детское любопытство, как можно объяснить, что такое смерть, нужно ли скрывать от ребенка утрату близкого человека и что делать с детскими чувствами — такие вопросы встают перед взрослыми, в семье которых произошло несчастье.

**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 знакомым с самим понятием: «Почему завял цветок? Почему птичка лежит на асфальте и не двигается? Что 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, что именно он спрашивает. Беспокойтесь о чем-то конкретном или просто интересуется всем подряд? Даже ответ «умер» не всегда потребует последующего объяснения. Не всегда вопросы ребенка требуют развития темы.

***Важно помнить*** — 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.

***Постарайтесь объяснить, что такое смерть.*** Расскажите о самой сути жизни и смерти — всё 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 обычно проживает длинную жизнь, в которой с ним происходит много разных событий. Расскажите, что у вас с малышом много планов — перечислите, сколько всего вам предстоит сделать.

***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, каким 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. Родителям важно смягчить болезненные последствия этого события и не втягивать детей в совместные распри.

***Объясните, что в семье произошли изменения.*** Расскажите детям, как будет организована теперь ваша жизнь — предварительно договорившись со 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 разъехаться по разным домам. Несмотря на это, он по-прежнему остается 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, времяпрепровождения. Скажите, что продолжите их соблюдать. Например, папа будет ходить с ребенком на рыбалку или в кинотеатр по выходным.

***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 отомщения. 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 разбирательствами между собой, не замечают, что оставляют ребенка совсем одного. В этот период дошкольник может начать болеть, вести себя вызывающе или из активного малыша превратиться в замкнутого, агрессивного. 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. Не закливайтесь на себе, эта ситуация сложна не только для вас, но и для ребенка. Интересуйтесь, что его тревожит, отвечайте на вопросы, уделяйте больше внимания, разговаривайте с ним. Если не в состоянии помочь самостоятельно — обратитесь за помощью к детскому психологу.

## *Беседы о рождении*

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

За несколько месяцев до рждения 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, вопрос или просьбу. 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, чтобы он не сильно скучал. Договоритесь, как вы будете поддерживать связь, пока вы 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. Поговорите, как малышу важно внимание и помощь старшего брата или сестры. Обязательно скажите, что вы любите их обоих.

# ПАМЯТКА для родителей

## Как говорить с детьми на сложные темы

### Памятка, как говорить ребенку о смерти

1. Отвечайте на вопрос ребенка о смерти, уточнив, правильно ли вы его понимаете. Он может нуждаться в развитии темы.
2. Не сравнивайте смерть со сном — маленькие дети воспринимают все буквально.
3. Не скрывайте от ребенка, что в семье произошло горе, если умер кто-то из близких людей.

### Памятка, как говорить ребенку о разводе

1. Расскажите, как будет организована жизнь вашей семьи после развода. Ребенку нужно сориентироваться в происходящих изменениях.
2. Объясните ребенку, что он не виноват в ссорах мамы и папы. Снимите с него ответственность за развод.
3. Помогите справиться со стрессом. Увлекаясь разбирательством между собой, не оставляйте ребенка наедине со своими переживаниями.

### Памятка, как говорить о рождении брата или сестры.

1. За несколько месяцев до родов расскажите ребенку о рождении малыша. «Передайте» ему из животика какое-то важное послание или вопрос.
2. Объясните, что когда вы отправитесь за братиком или сестренкой, то вас не будет дома несколько дней. Попросите ребенка помочь собрать вещи в роддом в игровой форме.
3. На время отсутствия дайте ребенку какой-нибудь предмет на хранение. Поручите, чтобы он приглядывал за ним до вашего возвращения.