

«Мама, ты умрешь?». Когда в семье горе: что говорить малышу.

Если в семье или среди знакомых кто-то умер, у ребенка нарушается картина мира. Он, хотя почти не понимает происходящего, видит, что произошедшее очень важно для окружающих взрослых. Чувствительные малыши начинают бояться собственной смерти. Тревожные, сложные детские вопросы требуют простых ясных ответов. Как помочь ребенку? Что говорить детям, когда в семье горе?

Татьяна: «У подруги умер муж. Ее сыну 3,5 года. Он постоянно спрашивает про папу. Ему говорят, что папа на работе в другой стране, что там нет телефона, но он очень скучает и любит малыша. Она думает сказать правду, когда ему будет лет шесть. Но правильно ли обманывать?»

На взгляд психологов, неправильно. Я думаю, что в шесть лет ребенок не легче перенесет трагическое известие, чем в три года. В более сознательном возрасте только ухудшится его реакция. У него будет дурное переживание, что папа умер, а его обманули. Дети очень обижаются, когда их обманывают.

В обществе существуют культурные традиции, мифы, религиозные представления. Например, объяснение, что папа теперь на небе, будет воспринято ребенком трех лет, а то и более взрослым, с верой, что это действительно так.

— Папа смотрит, радуется твоим успехам и тебя любит.

Могут ли дети присутствовать на похоронах?

Это вопрос очень трудный, и каждая семья решает его самостоятельно. Мне кажется, что ребенку можно дать возможность попрощаться. Не стоит, наверное, включать его в долгие процедуры с траурной музыкой, рыданиями. Это ему не надо. А просто дать попрощаться с усопшим.

У Льва Толстого в повести «Детство. Отрочество. Юность» есть незабываемая сцена прощания Николеньки с матерью.

«Я стал на стул, чтобы рассмотреть ее лицо. Я смотрел и чувствовал, что какая-то непонятная, непреодолимая сила притягивает мои глаза к этому безжизненному лицу. Я не спускал с него глаз, а воображение рисовало мне картины, цветущие жизнью и счастьем. Я забывал, что мертвое тело, которое лежало предо мною, и на которое я бессмысленно смотрел, как на предмет, не имеющий ничего общего с моими воспоминаниями, была она... На время я потерял сознание своего существования и испытывал какое-то высокое, неизъяснимо-приятное и грустное наслаждение. Вспоминая теперь свои впечатления, я нахожу, что только одна эта минута самозабвения была настоящим горем.

Я не переставал плакать и был грустен, но мне совестно вспомнить эту грусть, потому что к ней всегда примешивалось какое-нибудь самолюбивое чувство: то желание показать, что я огорчен больше всех, то заботы о действии, которое я произвожу на других, то бесцельное любопытство... Я презирал себя за то, что не испытываю исключительно одного чувства горести, и старался скрывать все другие; от этого печаль моя была неискренна и неестественна».

Важно ощущение, что ты попрощался. А не просто — был человек и нет. Наверное, многие помнят фото, которое облетело весь мир: трехлетний Джон Кеннеди Младший отдает честь гробу своего отца. Так закладывается переживание значимости жизни и смерти человека до всякого полного осознания. В других трудных случаях: развода или тяжелой болезни, когда ребенок естественным образом включен в переживания семьи, с ним обязательно нужно беседовать. Не отворачиваться и не прятать эмоции. Когда взрослые вместо этого говорят: «я просто устал», «плохо спал», «все нормально», у ребенка растет чувство тревоги. Его обмануть невозможно.

Дети переживают по-другому.

Родителям иногда может показаться, что дети бесчувственны. Ребенку сообщили о смерти дедушки, он говорит: а, понятно, — и идет играть. Безусловно, дети понимают уход человека из жизни совсем иначе, чем взрослые. И чем младше ребенок, тем больше по-своему. Это совсем не значит, что они бесчувственные, они просто не могут охватить значение этого события. Им очень грустно, что дедушка был и теперь не придет никогда. Слово «никогда» их пугает так же, как нас. Естественно, что иногда это доходит до них в какой-то другой форме. Ребенок вспоминает дедушку, как ему было с ним хорошо. Дети воспринимают потерю с эгоцентрическим оттенком. Не столько жалко дедушку, сколько себя, что больше нельзя сидеть на его коленях и слушать сказки.

Мой дедушка умер, когда мне было шесть лет. Он жил отдельно. Мне сообщил об этом двоюродный брат, тоже шести лет, приехавший со своими родителями.

— А наш дедушка умер, — сказал он с улыбкой.

Меня улыбка озадачила, но несколько не удивила — мой брат был веселый и беспечный ребенок.

Дети видят, что взрослые заняты какими-то необычными делами, разговорами, приготовлениями. Происходит что-то, сильно выходящее за рамки обычной жизни. Это их занимает, им любопытно, хотя немного жутковато. Они начинают смотреть вокруг, огорчаются от того, что кто-то плачет, интересуются тем, что сейчас будет, что такое похороны и т. д.

Думаю, у многих родителей есть свои детские воспоминания первых встреч с тяжелым событием и горем. И вы можете использовать этот опыт, чтобы понять, что происходит в душе вашего ребенка.

Как рассказать?

Все зависит от того, как детям это подать. Сказать, на мой взгляд, надо спокойно, с очень большим уважением к ушедшему человеку и к масштабу события. А не просто: ты не плачь, не расстраивайся, все пройдет. Рождение и смерть — это величайшие события. Это тебе не съел — или не съел конфету, надел теплый шарф или не надел. Передавать нужно с адекватной тональностью. Нужно по возможности подключать сознание ребенка, хотя это не значит, что ему надо стараться передать весь смысл смерти, который и взрослым трудно постичь. Важно посвятить его в общие переживания:

— Знаешь, мама очень любила дедушку, теперь его нет с нами, и мы собираемся сегодня в память о нем.

Мама, ты умрешь?

Лариса (сыну 6 лет): «А если ребенка волнует тема смерти, он начинает понимать, что все умрут, бояться болезней, старости? Как говорить об этом?»

Конечно, страшно быть закопанным в землю. Это совершенно правильная реакция. Со страха смерти, болезней и старости начинались великие религии. Закрывать от ребенка эту сторону жизни, по-моему, неверно. Дети должны знать, что есть и беды и страдания. Но они не должны получать незаживающие раны на этой почве. Помочь им справиться с новым знанием, научиться его переносить — функция родителей. Дети любят играть в страшное, они любят ходить по грани, хотят испытывать страхи и учиться преодолевать их. Вопросы о смерти они тоже должны пережить, но на этот раз лучше вместе с родителями. От спокойного объяснения родителя зависит и их более спокойное принятие мыслей о смерти.

В литературе можно найти замечательные примеры таких разговоров с детьми. Хочется привести один из них (Из воспоминаний Г. Л. Выготской, автору воспоминаний тогда 5-6 лет).

«Это лето для меня было омрачено двумя разными по масштабу, но одинаково огорчительными событиями. Помню, все были потрясены нелепой трагической смертью профессора М. Басова и, по-видимому, поэтому в доме много говорили о смерти. В результате всех этих разговоров я поняла неизбежность смерти, и это меня потрясло. Я была напугана, очень угнетена, все казалось мне непрочным, зыбким. Отец заметил мое состояние и однажды, дождавшись, когда мама уйдет вниз к бабушке, взял меня за руку и привел к нам наверх, на балкончик. Там он посадил меня к себе на колени так, чтобы видеть мое лицо, обнял и спросил:

— Скажи, что случилось?

— Это правда, что все люди умирают? — спросила я и с надеждой посмотрела на него. Мне так хотелось, чтобы он развеял мой страх и сказал, что это не так. Отец выдержал мой взгляд, погладил по голове и спокойно сказал мне:

— Правда. Но только умирают люди очень старые и очень больные. Так что тебе нечего тревожиться. Это все будет очень-очень нескоро, через много-много лет.

Говоря это, он сделал неопределенный жест рукой в воздухе, как бы показывая отдаленность этого момента. Становилось спокойнее, но надо было все уточнить:

— А ты? А мама?

Он улыбнулся:

— Мы тоже нескоро будем старыми, и, видишь, мы здоровы. Так что ты не тревожься, иди спокойно играть. — Спустив меня с колен и поцеловав, он мягко подтолкнул к двери: — Иди к детям играть.

На душе снова стало спокойно. Помню, меня распирало от любви к отцу и благодарности. Поверьте, я это так помню, как будто это произошло только что».

Автор: Юлия Гиппенрейтер

Из книги «Родителям. Книга вопросов и ответов. Что делать, чтобы дети хотели учиться, умели дружить и росли самостоятельными».