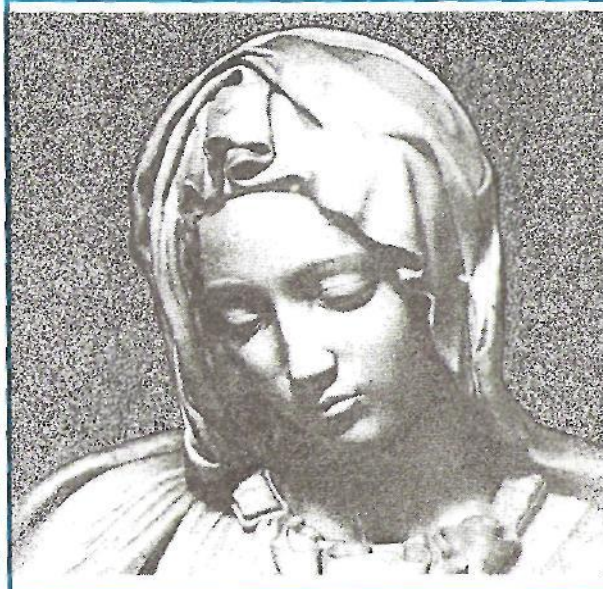


Серия: «Детям и взрослым о жизни и смерти»

## ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ О ЖИЗНИ И СМЕРТИ



*Перевод волонтера ОБО «Белорусский Детский Хостис» О.В.Соляновой.*

*Подготовлено Общественной Благотворительной Организацией «Белорусский Детский Хостис»*

*Издано при денежной поддержке UNICEF.*

**15BM 985-6373-27-1**

**Ж**изнь и смерть — один неразрывный процесс, две стороны одной медали. Но мы предпочитаем знать об одной и не слышать, не замечать другой. Но смерть врывается в нашу с вами жизнь. В виде разных явлений: смерти любимой собаки; поломанного дерева, которое ты посадил своими руками; в виде смерти близкого человека. На эти явления люди реагируют по-разному. И, естественно, по-разному на них реагируют дети, которые отличаются от взрослых тем, что всегда задают вопросы и оградить которых ни от явлений жизни, ни от явлений смерти мы не в силах.

Дети задают вопросы... И вопросы эти порой тяжелы и серьезны. Умеем ли мы отвечать на эти вопросы? Правильно ли мы на них отвечаем? Имеем ли мы право отвечать или оставлять вопрос без ответа?..

Нужно ли говорить с детьми о смерти? Вопрос дискуссионный. Вообще, конечно, слово "смерть" в нашей стране — табу. Все мы стараемся не произносить это слово вслух, не думать, не помнить о нем. Но вопрос не в том, произносить ли слово "смерть". Вопрос в том, нужно ли уметь говорить, можно ли говорить с детьми о смерти, пусть и не употребляя это слово.

Белорусский Детский Хоспис предлагает вашему вниманию переведенное на русский язык исследование американских психологов, работающих в NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH. Мы немного адаптировали его, изменили некоторые названия. Не могу сказать, что мы со всем согласны. Но тем не менее, основу все-таки решили оставить неизменной — наверное потому, что дискуссия — самая лучшая форма познания.

Этой книгой мы начинаем серию брошюр, призванных оказать помощь в определении верного подхода к больному ребенку, детской болезни; выйти на серьезный разговор с детьми о жизни и смерти; поддержать ребенка во время болезни или лечения и т.д. Эти книги предназначены не только психологам, не только врачам, родителям. Предполагаем, что они будут интересны широкому кругу читателей.

Хочу поблагодарить всех тех, кто помогал нам в переводе данного исследования; тех, кто помогал найти деньги на его перевод и издание, и надеюсь на то, что эта книга вызовет интерес.

*Директор Белорусского Детского Хосписа,*

*психолог РНПЦДОГ*

*Горчакова Анна Георгиевна.*

## ВВЕДЕНИЕ

**В**ы обеспокоены тем, что надо поговорить с детьми о смерти. Такая проблема возникает у многих. Некоторые из нас сомневаются, стоит ли говорить о смерти вообще, и тем более — с малышами. Но смерть — это неизбежный факт жизни. Все мы осознаем это, и если мы хотим помочь детям разобраться со столь сложным для них понятием, надо показать, что говорить об этом — нормально.

Разговаривая с детьми о смерти, нужно выяснить, что они об этом думают: возможно, у них есть какие-то неправильные представления, страхи или переживания. Тогда мы будем в состоянии оказать помощь, предоставив нужную информацию, обеспечив комфорт и понимание. Беседа, конечно, не решает всех проблем, но наши дети познают мир прежде всего через общение с нами, поэтому особенно важно помочь им таким образом разобраться в весьма сложных для них вещах.

## ДЕТИ ЗНАЮТ

**Д**ети узнают о смерти задолго до того, как мы, взрослые, осознаем это. Они могут увидеть мертвых птиц, насекомых или животных, лежащих на дороге. Хотя бы раз в день дети видят смерть по телевизору. Они слышат о ней в сказках, и в своих играх часто убивают друг друга или просто умирают. Смерть является неотъемлемой частью повседневной жизни, и дети рано или поздно понимают это.

Позволив им говорить с нами о смерти, мы сможем дать детским представлениям о ней определенное направление, подготавливать к кризисам и помогать, если возникнут психологические проблемы. Взрослым следует поощрять желание детей сообщить что-то, выразив к этому свой интерес и уважение. Ребенку будет легче поговорить со старшими, если последние открыты, честны и находятся в гармонии со своими чувствами (порой этот простой на словах совет бывает непросто исполнить).

Если подробнее рассмотреть некоторые трудности, возникающие в процессе общения, то, вероятнее всего, мы сумеем облегчить задачу и себе, и детям.

## БАРЬЕРЫ В ОБЩЕНИИ

**У**клонение. Конфронтация. Хрупкое равновесие.

Многие из нас склонны не разговаривать о вещах, которые могут расстроить или огорчить. Мы пытаемся скрыть свои чувства и надеемся, что лучший выход из положения — это молчание. Но если человек и не говорит о каком-либо событии, это не значит, что он никак не передает своего отношения к нему. Дети — очень внимательные наблюдатели. Они читают мысли по нашим лицам и по тому, как мы ходим или как держим руки. Взрослые ясно выражают свое состояние через то, что делают и говорят, и даже через то, что не говорят.

Когда родители избегают разговоров о чем-то особенно грустном, то и дети часто не решаются ни задавать вопросы, ни вообще касаться этой темы. Для ребенка такое уклонение может служить определенным посланием: "Если мама и папа не могут об этом поговорить, то это действительно плохо, и поэтому я тоже помолчу". На самом деле, избегая беседы, мы порой не защищаем наших детей, а, наоборот, причиняем им еще больше беспокойства, и не даем рассказать о том, что они чувствуют.

С другой стороны, было бы не совсем умно говорить детям то, чего они могут не понять или всегда рассказывать все, что они хотят знать. Мы должны отыскать то хрупкое равновесие, которое может воодушевить ребенка к общению, — равновесие, находящееся где-то между уклонением от беседы и конфронтацией, равновесие, которого не так-то легко достигнуть. Оно заключается в следующем:

- стараться быть отзывчивым к желанию детей поговорить, когда мы видим, что они готовы к этому;

- пытаться не создавать препятствий, которые могут помешать их попыткам побеседовать с нами;

- если мы явно расстроены, честно объяснить это детям;
- выслушивать и принимать их чувства;
- не оставлять без ответа вопросы детей, говоря, что они еще слишком малы для рассуждения об определенных вещах;
- постараться найти простые и ясные объяснения, соответствующие их вопросам, ответы, которые дети смогут понять и которые не ошеломят их большим количеством незнакомых слов.

## ЕСЛИ НЕ ЗНАЕШЬ ВСЕХ ОТВЕТОВ

Беседуя с детьми, многие из нас чувствуют себя неуютно от того, что не могут ответить на все вопросы. А дети, и особенно малыши, считают, что родители знают абсолютно все — даже о смерти. Но смерть является достаточно определенной вещью в жизни, и, в то же время, она есть самая величайшая в ней неопределенность. Принятие смерти может продолжаться в течение всей жизни. Мы можем находить разные **ответы** на разных ее этапах, а можем всегда ощущать чувство дискомфорта и ужас. И если для нас самих есть какие-то неразрешенные вопросы и страхи, то мы тем более должны задуматься над тем, как найти подходящие объяснения для детей.

Т.к. не все ответы могут устраивать, следует использовать только те, в которых мы действительно уверены. Там, где сомневаешься, лучше честно сказать: "Я не знаю ответа на этот вопрос", — чем давать объяснение, в которое сам не очень-то веришь. Обычно дети чувствуют неуверенность взрослых. Любая, даже, казалось бы, безвредная ложь, пусть вызванная самыми благими намерениями, может привести к осложнениям и недоверию. Кроме того, рано или поздно, наши дети поймут, что родители знают не все, и, возможно, мы сможем как-то сгладить это неприятное для них открытие, если будем честно говорить, что не знаем всех ответов на все вопросы. И наша незащищенность и принятие фактов такими, какие они есть, помогут детям легче адаптироваться к мысли, что и они тоже не могут знать абсолютно всего.

Это также поможет объяснить им, что разные люди верят в разные вещи, и что не все думают так же, как мы: например, кто-то верит в жизнь после смерти, а кто-то — нет. Проявляя свое принятие и уважение к убеждениям других, мы сможем облегчить своим детям выбор веры, отличной от нашей, но более приемлемой для них.

## ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАПРЕТОВ

Смерть — тема запрещенная, и даже многие из тех, кто обладает сильной верой, избегают разговоров о ней. Когда-то смерть была неотъемлемой частью жизни семьи. Люди умирали дома, в окружении любящих родственников. Взрослые и дети переживали смерть вместе, вместе горевали и поддерживали друг друга. Сегодня человек чаще встречает смерть в одиночестве. Многие умирают в больницах и домах престарелых, где получают необходимую заботу и медицинскую помощь. Их родные не могут постоянно находиться рядом и часто упускают возможность разделить с ними последние мгновения жизни. Сама жизнь стала как бы изолирована от смерти; соответственно, смерть превратилась в тайну, а для некоторых — и в ужас.

Очень многие начинают осознавать, что трактовка смерти как "табу" наносит вред как смерти, так и жизни; к одиночеству и тревоге добавляются стрессы. Чтобы преодолеть такой запрет, предпринимаются попытки расширить знания о смерти, сообщать их широкому кругу людей. Ученые изучают этот процесс, чтобы помочь живущим лучше понять, как умирающий человек ощущает свое приближение к смерти.

Детское восприятие также изучается с целью выяснить детские представления о смерти. Исследователи установили, что существует два фактора, влияющих на детское представление об этом явлении, — их уровень развития и опыт (окружающая их среда, этнос, религия, культура и индивидуальное восприятие мира).

## СТАДИИ РАЗВИТИЯ

Исследования показывают, что дети проходят ряд этапов в процессе понимания смерти. Например, дошкольники обычно представляют смерть как обратимый, временный и безличный процесс. Они видят, как герои мультфильмов каким-то сверхъестественным образом поднимаются целыми и невредимыми после того, как их только что раздавили или разорвали на части. Наблюдается тенденция к усилению таких представлений о смерти.

Между 5-ю и 9-ю годами большинство детей начинают понимать, что смерть — это конец и, что все живое умрет, но они до сих пор не смотрят на нее как на что-то личное. У них есть спасительная идея о том, что они смогут избежать смерти, благодаря своей собственной изобретательности и усилиям. Во время этого этапа дети склонны олицетворять смерть. Они ассоциируют ее со скелетом или ангелом смерти, а некоторым даже снятся о них кошмары.

В 9-10 лет и в период юношества дети начинают полностью осознавать, что смерть необратима, что все живое рано или поздно погибнет, и они тоже умрут когда-то. Начинается развитие философских взглядов на жизнь и смерть. Подростки в особенности часто увлекаются поиском смысла жизни. Реакцией некоторых на страх перед смертью являются попытки опасных экспериментов над своей жизнью. Выражая протест смерти, они пытаются преодолеть свой страх, утверждая собственный "контроль" над смертельной опасностью.

## ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Наряду с представлением о том, что дети проходят несколько ступеней в процессе познания смерти, также необходимо помнить, что, как и у всего растущего, развитие детей происходит очень индивидуально и поэтапно. Важно не упустить из вида то, что каждый ребенок относится к жизни по-своему уникально, и что каждый имеет свои собственные способы выражения чувств. Некоторые дети, еще не достигнув 3-х лет, уже задают вопросы о смерти. Другие могут никак не отреагировать на смерть дедушки или бабушки, но гибель их любимой птички или кошечки может вызвать сильное потрясение. Некоторые никогда не упоминают о смерти, но выражают свои фантазии в играх; они могут представлять, что игрушка или какое-нибудь домашнее животное умирает, при этом демонстрируют свои чувства и высказывают мысли. Или они могут организовать "смертельную игру" с друзьями, по очереди изображая умирающих или детально разрабатывая похоронные обряды.

Не важно, как дети играют в смерть или как выражают свои чувства, — им все равно нужно симпатизирующее и не осуждающее отношение. Внимательно слушать и смотреть — вот два важных способа, которые помогут узнать, как должным образом откликнуться на нужды детей.

## ВЫЗВАТЬ НА РАЗГОВОР МАЛЕНЬКОГО РЕБЕНКА

Общение с дошкольниками или учащимися младшей школы на любую тему может оказаться сложной задачей, т.к. им необходимо все объяснять просто и кратко. Длинные лекции и запутанные ответы могут показаться скучными или сбить с толку, поэтому их следует избегать. Здесь может помочь использование конкретных и знакомых примеров. Например, доктор Ёрл А. Гроллман в своей книге "Объясняя детям смерть" предлагает сделать объяснение смерти более понятным, показывая ее как отсутствие знакомых жизненных функций, — когда люди умирают, они больше не дышат, не едят, не говорят, не думают и не чувствуют ничего; когда умирают собаки, они не лают и не бегают; мертвые растения не растут и не цветут.

Ребенок может начать спрашивать сразу или задумчиво промолчать, а позже обрушить на вас массу вопросов. И на каждый вопрос нужно будет ответить просто и понятно. Проверять, понял ли ребенок то, что ему сказали, довольно опасно: младшие дети порой сомневаются в услышанном. Кроме того, детям просто необходимо возвращаться к одним и тем же вопросам снова и снова. С

течением времени они приобретают новый опыт и им нужно дальнейшее уточнение и прояснение мыслей и чувств.

Может понадобиться некоторое время для того, чтобы ребенок полностью осознал многообразие смерти и ее эмоциональный смысл. Мальчик, который знает, что дядя Эдик умер, может все равно спрашивать, почему плачет тетя Света. Ему нужен следующий ответ: "Тетя Света плачет потому, что ей грустно от того, что дядя Эдик умер. Она по нему очень сильно скучает. Нам всем плохо, если кто-то, кого мы любим, умирает".

Бывают также периоды, когда нам тяжело слышать то, о чем у нас спрашивают. Вопрос, шокирующий взрослого своей бесчувственностью, для ребенка является всего лишь просьбой к утешению. Например, такой вопрос, как "Когда ты умрешь?", надо выслушивать, понимая, что смерть для маленького ребенка представляется явлением временным. Пока окончательность смерти не осознана полностью, он может думать, что смерть — это разлука, а разлука с родителями и последующая потеря их опеки пугают его. Чья-то забота является реальным делом, поэтому ребенок должен быть уверен, что получит ее. Возможно, наилучшим ответом на такой вопрос будет встречный вопрос: "Ты переживаешь, что меня не будет и никто не позаботится о тебе?" Если причина в этом, то самым подходящим ответом будет: "Я не собираюсь умирать еще долгое время. Я буду рядом, чтобы заботиться о тебе до тех пор, пока это будет необходимо, но если мама и папа умирают, то находится много людей, которые позаботятся о тебе. Это тетя Лена и дядя Женя или бабушка".

Другие проблемы могут возникнуть из-за неправильного толкования детьми смерти. Доктор Р.Фалтон в книге Гроллмана "Объясняя детям смерть" указывает на то, что некоторые дети путают смерть со сном, особенно если слышат от взрослых одно из многих эвфемистических сравнений сна со смертью — "вечный сон", "покойся в мире". И, как результат такого неверного толкования, может возникнуть боязнь ложиться спать или отдыхать в постели. Бабушка пошла "спать" — и до сих пор не проснулась. Может быть, я тоже не проснусь.

Аналогично этому, когда детям говорят, что тот, кто умер, — "ушел", появляется боязнь реальной разлуки. Папа ушел и до сих пор не вернулся. Может быть, и мама не вернется из магазина или с работы, или из кино. Вот почему очень важно избегать таких слов как "сон", "покой" или "уходить", когда говорите с ребенком о смерти,

Если сказать детям, что причиной смерти была болезнь, это тоже может создать некоторые трудности, если горькая правда не смягчена утешением. Дошкольники еще не могут отличать временное заболевание от неизлечимого, и незначительное недомогание может послужить причиной излишнего беспокойства. Говоря с детьми о ком-то, кто умер от болезни, надо обязательно объяснять, что умирают только от тяжелых заболеваний, и что мы все тоже иногда боеем, но обычно очень скоро поправляемся.

Другое обобщение, которое мы часто высказываем, не подумав, — это ссылка на пожилой возраст. Утверждения типа: "Умирают только старые люди", или "Тетя Анна умерла, т.к. была старенькой" — могут привести к тому, что дети перестанут вам верить, когда узнают, что умирают не только старики, но и молодые. Лучше сказать что-нибудь вроде этого: "Тетя Анна прожила долгую жизнь, прежде чем умерла. Одни люди живут долго, а другие — нет. Надеюсь, что мы с тобой будем жить долго".

## РЕЛИГИЯ И СМЕРТЬ

Религия — главный источник силы и поддержки для многих людей в тех случаях, когда они сталкиваются со смертью. Но если она не играла важной роли в жизни семьи до смерти, ребенок может испугаться или смутиться неожиданного религиозного объяснения или ссылки на нее. Обычно дети понимают слова буквально, и подобные объяснения, которые могут удовлетворить взрослого, не устроят ребенка. Например, слова типа: "Твой братик сейчас с Богом", или: "Это воля Бога", — могут скорее напугать, чем утешить малыша, который начнет волноваться и бояться того, что Бог придет снова и заберет его, также как забрал братика.

Объяснения, противоречащие нашим чувствам, могут еще больше усугубить неправильное представление детей о смерти. Такие утверждения, как: "Дима счастлив сейчас, потому что он в раю с ангелами", — в сочетании с очевидным горем, выраженным на наших лицах, служат причиной того, что ребенок не знает, чему верить — тому, что он видит, или тому, что слышит. Дети могут поинтересоваться, почему все так грустно, если Дима счастлив. В добавлении к словам религиозного характера им нужно услышать что-нибудь о той грусти, которую мы испытываем в связи с потерей Димы.

Несмотря на то, насколько сильным утешением может быть религиозная вера, смерть означает потерю жизни, отсутствие физического существования. Это период грусти и траура. Важно помочь ребенку осознать реалии смерти — потерю и горе. Попытки оградить детей от этого лишают их

возможности разделить наши чувства и получить необходимую помощь. Когда делишься горем, его легче переносить. Разделение религиозных верований также помогает, если оно сопровождается осознанием того, как дети ощущают и понимают происходящее. Важно научиться проверять вместе с ними, как они слышат и видят происходящее вокруг.

## Возможность БЕЗЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА

Обычно легче говорить о смерти, когда мы менее причастны к ней эмоционально. Очень полезно рассказывать детям о мертвых цветах, деревьях, насекомых и птицах. Некоторые малыши проявляют огромное любопытство к неживым насекомым и животным. Они тщательно их изучают и задают подробные вопросы о том, что происходит с мертвыми предметами. Такой интерес может показаться отталкивающим или причинять нам боль, но это один из способов познания смерти. Не следует внушать детям чувство вины или смущения за их любопытство. Такой интерес предоставляет возможность объяснить впервые, что все живое умирает и, таким образом, освобождает место для новых живых существ, чтобы и они могли занять свое место в жизни.

Подобный ответ может либо удовлетворить на какое-то время, либо привести к расспросам о нашей собственной смертности. Здесь понадобятся честность, отсутствие эмоций и простые объяснения. Когда говоришь с очень маленьким ребенком, надо помнить, что пока он может усвоить только ограниченное количество информации. Он может серьезно слушать наши ответы, а затем вскочить и сказать: "Ну, я не собираюсь умирать". В данном случае не стоит убеждать в обратном или думать, что все ваши попытки были напрасны. А для малыша будет легче вновь вернуться к расспросам, когда такая необходимость возникнет.

Еще одна возможность обсудить тему смерти с детьми появляется, когда умирают известные люди, и их смерть, похороны и общественная реакция широко отражаются в средствах массовой информации, на радио и по телевидению. Когда чья-то смерть получает такую огласку, дети волей-неволей видят что-то по телевидению или слышат, как об этом говорят по радио, в школе или дома. Не стоит игнорировать это событие — и даже нельзя. Это естественный и удобный момент для того, чтобы дать необходимую информацию или прояснить какие-либо непонятные моменты.

Если смерть насильственная — убийство или террористический акт, — то, возможно, понадобится что-нибудь сказать, чтобы убедить детей в их безопасности. Средства массовой информации склонны преподносить насилие как обычное условие смерти. Поэтому смерть известного или близкого человека может вызвать ужас или еще больше укрепить искаженное восприятие, которое бывает у детей в отношении опасностей, окружающих их. Они начинают беспокоиться, что "плохие" люди или "плохие чувства" в людях не контролируются. Им необходимо услышать, что большинство людей ведут себя сдержанно и не собираются убивать друг друга, — даже если иногда очень сердиты или плохо себя чувствуют.

## СМЕРТЬ В СЕМЬЕ. РЕАКЦИЯ НЕКОТОРЫХ ДЕТЕЙ

Исследования показали, что когда дети сталкиваются со смертью кого-то из близких родственников, например, брата, сестры, одного из родителей, они часто чувствуют себя виноватыми в этом. Когда смерть близкого человека касается нас, мы тоже ощущаем вину. Но детям, и особенно маленьким, трудно понять все причинно-следственные отношения. Они думают, что каким-то образом послужили причиной смерти; может быть, человек умер из-за их злых мыслей. Они также могут воспринимать смерть как наказание. "Мама умерла и оставила меня, потому что я был плохим". Таким детям можно помочь справиться с чувством вины, если убедить их в том, что их всегда любили и будут любить. В этом также может помочь объяснение обстоятельств смерти. Представление о том, что смерть есть одна из форм наказания, должно быть настойчиво отклонено.

Потеря близкого родственника также пробуждает чувство обиды как во взрослых, так и в детях. Мы досадуем на умершего человека за то, что он причинил своей смертью столько горя и боли, или за то, что бросил нас одних справляться с жизнью. Мы сердимся на врачей и медсестер, которые не смогли помочь ему, и на самих себя за то, что оказались не в состоянии предотвратить смерть.

Дети чаще склонны выражать свои отрицательные эмоции открыто, особенно когда теряют человека, который любил и заботился о них. Достаточно трудно выслушивать слова ненависти,



предназначенные мертвому, и особенно, когда они вызваны эгоистической заботой о себе. Но гнев является частью горя, и мы сможем помочь детям, если примем их чувства и не будем бранить, если они проявляют гнев или страх. Детей просто необходимо убедить в том, что о них обязательно позаботятся.

Нередко дети направляют гнев внутрь себя, и у них начинается депрессия, они замыкаются, а у некоторых проявляются физические недомогания. Если такое поведение преобладает в течение нескольких месяцев, необходима профессиональная помощь.

## ПОСЛЕ СМЕРТИ РЕБЕНКА

**С**

мерть ребенка в особенности трагична и может стать западней для семьи. Как родители, мы должны разделять горе с оставшимися детьми, потому что они тоже страдают и нуждаются в поддержке, сочувствии и понимании. Очень распространена тенденция идеализировать умершего. Постарайтесь не делать сравнений, которые могут привести к чувству собственной ничтожности и увеличить тем самым вину оставшихся в живых детей. Есть еще один естественный способ справиться с горем — это обратить внимание на жизнь. Понятно, что потеря одного ребенка может послужить поводом для слишком большого беспокойства о благополучии других детей. Однако, нельзя позволять себе опекать их слишком тщательно или уничижать их попытки стать независимыми. Их надо также убедить не подражать умершему ребенку и не уподобляться ему. Каждый ребенок должен чувствовать себя полезным на своем месте и быть свободным в выборе жизненного пути по своему вкусу.

## НАДО ЛИ ДЕТЯМ ПОСЕЩАТЬ УМИРАЮЩИХ

**Б**ольшинство неизлечимо больных людей госпитализируются, и, как правило, массовые посещения их запрещены, особенно это касается детей. Но сейчас медицинский персонал начал понимать ценность таких посещений. Возможность какого-нибудь ребенка посетить умирающего будет зависеть от самого ребенка, от пациента и от ситуации. Если малыш достаточно взрослый для того, чтобы понять происходящее, он может посещать того, кто играл в его жизни важную роль, — при условии, что оба — и ребенок, и умирающий человек — хотят этого.

При определенных обстоятельствах контакт с умирающим может оказаться полезным для ребенка. Это приоткроет покров тайны над смертью и поможет более наглядно понять ее. Это укажет множество путей к общению, уменьшит одиночество, которое испытывают оба, и умирающий, и тот, кто остается жить. Возможность принести хоть минуту счастья умирающему даст повод ребенку почувствовать себя полезным и менее несчастным.

Если ребенок планирует навестить безнадежно больного, он должен быть подготовлен должным образом к тому, что услышит и увидит. Следует описать состояние пациента и условия, в которых он находится, а также и все оснащение палаты. Обязательно напомните ребенку, что он хоть и навещает умирающего, большинство пациентов в больнице чувствуют себя неплохо.

Если посещение невозможно, лучше просто позвонить. Звук детского голоса может стать хорошим лекарством для находящегося в больнице родственника. В то же время, желание ребенка позвонить осуществится, и мы будем знать, что пациент достаточно хорошо себя чувствует, чтобы побеседовать по телефону.

Ни при каких условиях нельзя заставлять ребенка чувствовать себя виноватым, если он не хочет ни позвонить, ни навестить умирающего.

## ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ ПРИСУТСТВОВАТЬ НА ПОХОРОНАХ

**П**охороны выполняют важную функцию. В каждом обществе есть какие-то ритуалы, помогающие принять и осознать потерю любимого человека. Надо или нет вовлекать в это какого-то ребенка, зависит опять-таки от него самого и от сложившейся ситуации. Если ребенок достаточно большой, чтобы понять происходящее и хочет принять в этом участие, то присутствие на похоронах поможет ему осознать реальность смерти.

Если ребенок пойдет на похороны, его надо подготовить к тому, что он там увидит и услышит. Надо объяснить, что в таких печальных случаях люди выражают свое горе по-разному, а некоторые плачут.

По возможности, малыша лучше сопровождать кому-нибудь, кто сможет спокойно отвечать на серьезные вопросы, задаваемые им. Если ребенок не хочет посещать похороны, не следует винить его в этом или упрекать.

## ОТСЫЛАЯ ДЕТЕЙ ИЗ ДОМА

Потеря (состоявшаяся или надвигающаяся) близкого члена семьи приводит наши эмоциональные и физические резервы к самому пику, и становится нелегко справляться с ежедневными обязанностями. Труднее всего заботиться о малышах. И иногда нам хочется отправить детей погостить к родственникам или друзьям, пока мы не сможем "собраться". Отсылая их, мы избегаем разговоров с ними о смерти.

Но прежде чем отправить детей, с ними стоит серьезно и осторожно поговорить, т.к. в данный момент они больше всего нуждаются в знакомом домашнем окружении и близком контакте с членами семьи. Им нужно время, чтобы свыкнуться с потерей, и, если возможно, их надо заранее подготовить к ней. Даже маленькие дети, которые не осознают до конца смерти, знают, что должно произойти что-то очень серьезное. Отсылая их из дома, мы усиливаем страхи по поводу разлуки с тем, кого они любят.

Если знакомые и заботливые люди будут рядом как до, так и после смерти, это уменьшит страх быть забытым или какие-либо другие стрессы, которые могут испытывать дети.

С другой стороны, не следует держать детей "под замком", пользуясь этим как одним из способов справиться с нашим беспокойством и проблемами. Детям надо разрешить играть с друзьями или навещать родственников, если они того пожелают.

## ДЕТИ ТОЖЕ СКОРБЯТ

Скорбь — это глубокое чувство потери и процесс, через который нам всем приходится пройти, прежде чем мы сможем собраться и продолжить жить полной, нормальной жизнью. Скорбь заживляет раны. Открыто выражая горе и не пряча слез, мы показываем детям, что печалиться и плакать в данной ситуации нормально. Проявление горя никогда не должно преподноситься как слабость. Сыновья, также как и дочери, могут плакать и выражать свои чувства в любой момент, когда им это необходимо.

Ребенок может не выразить большого горя сразу, а мы думаем, что его не тронула смерть близкого человека. Некоторые психиатры уверены, что дети неспособны испытывать глубокое чувство потери, пока они находятся в подростковом возрасте, и поэтому склонны выражать свою печаль время от времени в течение долгого периода и часто в самые неожиданные моменты. Другим членам семьи будет больно беречь старые раны, но детям нужно терпение, понимание и поддержка, чтобы "испить чашу до дна".

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Общение на тему смерти, равно как и любое другое общение, осуществляется легче, если ребенок чувствует, что ему разрешено говорить на данную тему, и верит, что нам действительно небезразличны его мнение и вопросы. Подбодрите ребенка к общению, внимательно выслушивая, уважая его точку зрения и честно отвечая на вопросы.

... Каждый ребенок индивидуален. Общение на тему смерти зависит от его возраста и опыта. Если он слишком мал, то может представлять смерть как явление временное и больше заботиться о разлуке с любимым человеком, чем о самом факте смерти.

... Не всегда легко понять, что ребенок спрашивает на самом деле. Иногда необходимо ответить вопросом на вопрос, чтобы вникнуть в суть его беспокойства.

... Очень маленькие дети могут усвоить ограниченное количество информации. Ответы должны быть понятными, простыми и повторяться при необходимости несколько раз.

... Ребенок часто чувствует себя виноватым или злиться, когда теряет близкого члена семьи. Его надо убедить, что его всегда любили и будут любить и заботиться о нем.

... Ребенку может потребоваться долгое время, чтобы пережить потерю, если он подросток. Ему нужны поддержка и понимание в течение всего времени и разрешение свободно и открыто выражать свои чувства.

... Должен ли ребенок навещать умирающего или присутствовать на похоронах, зависит от его возраста и способности понять ситуацию, его родственных связей с умирающим или умершим человеком, и, что важнее всего, хочет ли он сам этого. Ребенка никогда не надо ругать или прививать ему чувство вины за то, что он предпочитает остаться в стороне. Если ему разрешено навестить умирающего человека или присутствовать на похоронах, его надо заранее подготовить к тому, что он услышит и увидит.

*Серия: «Детям и взрослым о жизни и смерти».*

## **ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ О ЖИЗНИ И СМЕРТИ**

**18ВН 985-6373-27-1**

*Ответственный за выпуск* А.Аношко  
*Художник* В.Батуро  
*Компьютерная верстка* Т.Слесарчук

Сдано в набор 05.12.97. Подписано в печать 19.01.98. Формат 60х84 1/32. Бумага офсетная № 1. Тираж 400. Заказ 3724.

*Отпечатано на предприятии «Технопринт» Ор<sup>м</sup> Лицензия ЛП № 250 от 22 марта 1995 г., тел. 239-91-57*