

КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ РОДИТЕЛЕЙ

Авторы — Ирина Лесскис, Самира ПАВЛОВА

Этот вопрос часто прямо задают психологу доброжелательные родственники, стремящиеся дать ребёнку как можно больше помощи и поддержки в такое тяжелое для него время, но не знающие как это сделать. Так что последующее объяснение рассчитано не столько на социальных работников, сколько на тех, кто собирается дальше жить с ребёнком, потерявшим родителей.

Есть три фактора, влияющих на восприятие человеком, в том числе ребёнком, смерти:

А) Конфронтация с идеей собственной смерти (понимание того, что «я тоже умру» и переживание этого факта);

Б) Собственно утрата, потеря субъекта отношений;

В) Системные изменения в связи с утратой одного из членов системы («мир пошатнулся», а то и «рухнул»).

При сообщении ребёнку о смерти родителя нужно учитывать, что в разном возрасте разные факторы имеют разное значение:

До трех лет речь идет не о пространном сообщении (факт «Твои родители умерли» - необходимо прямо констатировать), а об ответах на вопросы. Необходимо дать понять ребёнку, что вот человек, который будет о нем заботиться, присматривать, любить, не рассчитывая, что ребенок это поймёт, но, тем не менее, чётко это обозначив. Ребёнка придется просто подводить к этой реальности, объявлять её ему. Смерть близких в этом возрасте может помочь пережить только любовь, хороший уход и забота. И для ребёнка до трёх лет первична физическая забота. Потому что для него в это время первичен третий фактор - главнейшие люди из его системы ушли. Если система останется в разбитом виде, он просто не выживет.

Для ребёнка 4-7 лет: системный фактор тоже доминирует, но появляются дополнительные нюансы: здесь очень сильно в силу возраста переживание собственной смерти (именно в этот период ребёнок, собственно, начинает осмысливать смерть).

Известие о смерти родителей ребёнку этого возраста надо сообщать спокойно. Именно в этом возрасте лучше, если это сообщает человек посторонний, которому легче сохранять спокойствие, чтобы ребенок чувствовал, что изменения хотя и серьезные, но не угрожают его жизни (спокойствие взрослого передается). Есть и ещё одна причина: нередко ребёнок, да и взрослый, сам того не желая воспринимает того, кто сообщает ему о смерти родителей, как «гонца с недоброй вестью», и стойкая неприязнь к этому человеку может сохраниться на всю жизнь. Выросший ребёнок осознаёт насколько его чувства к родственнику или другу семьи иррациональны и несправедливы, но ему всё равно порой не удаётся с ними справиться.

Говорить об утрате лучше короткими фразами. Можно начать так: «С этого дня у тебя начинается новая жизнь» Это создаёт у ребёнка ощущение, что речь идёт не о крахе и завершении, а о начале. Затем сообщить сам факт: «Твои родители умерли» Необходимо не дожидаясь вопросов, обозначить всю систему: рассказать, где ребёнок будет жить, с кем, будет ли он ходить в свою школу или в другую. Это должен быть до мелочей подробный рассказ о том, как будет устроена его новая жизнь. Поэтому надо подготовиться к этому разговору. Повторим, это нужно, чтобы обозначить, что жизнь ребёнка не кончилась, что в ней существует система.

Ребенку не безразлично, что будет с вещами умершего взрослого, поскольку он в этом возрасте в значительной степени ассоциирует человека и его вещи. Он может прямо спрашивать: «А куда денутся папины тапочки?», например. Это не означает, что он хочет оставить их себе (так это часто трактуют взрослые), скорее, он хочет узнать, что будет с папой - так как тапочки — это как бы часть папы. Можно, даже предваряя эти вопросы рассказать, что будет с его домом и вещами: «папины вещи заберёт дядя», «старую одежду отдадим в церковь», «твою квартиру мы пока будем сдавать» и т.д. Словом, необходимо максимально объяснить бытовую и практическую часть.

Не надо излишне эмоционально высказывать сочувствие (иногда пожилые люди или женщины истерического склада из лучших побуждений начинают рыдать над ребёнком, называть его «сироткой» и «бедной деточкой»): это может сильно напугать. Кроме того, в этот момент ребёнок чувствует себя растерянным, регрессирует, иногда до младенческой сепарации (когда

отделение от матери было равносильно угрозе жизни) - чужие сильные, разрушительные чувства топят его в этом состоянии ещё глубже.

Хорошо, чтобы ребенок в тот момент, когда ему сообщают о смерти значимого взрослого, сидел рядом с кем-то из родственников, прислонившись спиной, чтобы за спиной чисто физически что-то было: это даёт ощущение защищенности. Вообще, сочувствие лучше выражать телесно: обнимать и поглаживать, если ребенок не протестует.

После того, как ребёнок узнает, что родители умерли, нужно дать ребенку с этим пожить. Дать период некоторой адаптации, не дергая и не требуя сильных проявлений чувств. Ребенок может сильно плакать, а может вести себя как обычно, и это шокирует взрослых, которые считают его бессердечным. Напрасно: ребёнок поглощен работой, которую он проделывает в этот момент по воссозданию своего мира, он нуждается не в переживании горя, а в восстановлении своего мира. Восстановление целостности мира более важный (с точки зрения психологической реальности) процесс, чем переживание утраты.

Ребёнок - часть системы и если вербализовать его чувства, то они будут звучать так: «как я буду что-то переживать, если меня нет?». Его парализует страх разбитой жизни, и этот страх сильнее, чем горе от потери человека. Когда мир восстановится, то ребенок начнет переживать. Иногда на это требуется несколько дней, иногда - 2-3 недели. После этого можно и нужно говорить с ребенком о родителях - расспрашивать его о них, предложить помолиться о них, написать им письмо.

Важно свозить ребенка на кладбище или место, где оборвалась их жизнь, отнести цветы.

Часто задают вопрос, надо ли брать ребёнка на похороны. Во-первых, об этом можно спросить у самого ребёнка, начиная с 4-5 лет. Во-вторых, ребенку не вредно видеть проявления человеческого горя при условии, что рядом с ним постоянно будет взрослый, который переживает, не разрушаясь и готов поддерживать ребёнка морально и физически (маленький ребёнок может просто устать) и давать обратную связь. Детей не стоит ругать, если они смеются на кладбище - нередко это нервная реакция и способ справиться с напряжением.

Следует помнить, что чем младше ребёнок, тем сильнее у него развито магическое мышление («я на него сердился, поэтому он умер», «я плохо себя вёл, поэтому он умер»). Если это представление сохраняется и после объяснений и разговоров на эту тему, то это повод для обращения к детскому психологу.

Подростку так же надо начинать с сообщения именно факта и сдержанного выражения сочувствия, но надо быть готовым к очень бурной реакции протеста. И следует много (после первой сильной реакции) разговаривать с ним о его чувствах и горе.

Системную тревогу всё равно надо снять, обсудив бытовую ситуацию, хотя нет нужды делать это так подробно, как с ребёнком более младшего возраста, но сразу после этого надо говорить о его чувствах. Если с маленьким ребенком надо поговорить о чувствах недели через две, предложить написать письмо, восстановить отношения с родительскими фигурами, то ребенок постарше нуждается в этом быстрее. Страх за собственную жизнь тут меньше, а горя больше.

Разумеется, если ребёнок вообще очень закрытый или в данный момент погружён в своё интимное переживание, то ломиться не надо. Но надо быть очень открытым к тому, чтобы ребёнок мог рассказать о своих чувствах, а эти чувства могут быть очень разные. Например, очень сильная злость на умершего («как ты мог умереть и оставить меня одного!») или вина. Это фактически уже все те чувства, которые бывают у взрослого, однако подросток переживает их, вероятнее всего, первый раз. Эти чувства вполне естественны и для взрослого человека, переживающего потерю: смерть или травму дорого человека. Их надо легализовывать: можно сказать ребёнку прямо, что его чувства - это нормальная реакция на ужасную, ненормальную ситуацию и добавить, что «люди нередко так реагируют», просто потому, что это правда. Тогда у ребёнка не будет дополнительных страданий от ощущения своей «плохости» или ненормальности. Кроме того, подросток также чувствует себя потерянным и неспособным позаботиться о себе, но в отличие от малыша, он осознает свою беспомощность и может о ней говорить.

Что происходит с ребёнком, когда он узнаёт о смерти другого ребёнка, например, брата или сестры?

Это по-своему более сильная травма, чем смерть родителей. Надо учитывать, что здесь страх собственной смерти гораздо сильнее, потому что это событие подрывает успокоительную убежденность в том, что «умирают только старые люди». Сильнее здесь и чувство вины, потому что между братьями и сёстрами обычно существует естественная конкуренция; кроме того, дети чаще сердятся друг на друга - это более легитимно, чем сердиться на «маму и папу». Кроме прочего, дети нередко прямо говорят или думают о брате или сестре «лучше бы тебя не было» или придумывают какие-то вполне прозрачные пожелания смерти.

Поэтому реакция ребенка может быть очень сложной. И тут неплохо, чтобы ребёнок поработал с детским психологом, потому что уж очень силён переживаемый им стресс. «Розенцвейг и Брей представляют данные, указывающие на то, что в выборке больных шизофренией достоверно чаще, чем в выборке из нормальной популяции встречалась смерть сиблинга, наступившая до шестого дня рождения пациента».

Переживание горя родителями для ребенка большой стресс. Это не значит, что родители должны скрывать свои переживания, но хорошо бы, во-первых, сохранить возможность обсуждать с живым ребенком свои чувства, во-вторых, не забывать о нем, сосредотачиваясь на ребёнке умершем.

Распространенная ошибка родителей: перенесение ожиданий с умершего ребенка на оставшегося, которое, к сожалению, бывает поддержано окружающими взрослыми: «ты теперь должен больше радовать мамочку» и т.д. Не стоит усугублять чувство вины, которое и так есть, и вешать дополнительный груз на ребенка. Правило простое: если взрослый не справляется со своими чувствами по поводу потери ребёнка (что тоже вполне естественно), следует искать профессиональной помощи.

Вместо послесловия хотелось бы привести цитату из сборника Ирвина Ялома «Лечение от любви и другие психотерапевтические «

«Мне всегда казалось, что то, как человек встречает смерть, в огромной степени зависит от модели, заложенной родителями. Последний дар родителей своим детям - это урок принятия собственной смерти»