

# Как сказать ребенку о смерти отца?

## Консультация психолога

Я часто слышу вопросы и сомнения родителей детей, у которых умер кто-то из близких. Они спрашивают: нужно ли говорить ребенку дошкольного возраста о смерти значимого взрослого? Это непростой вопрос. Порой нам кажется, что знание о том, что у ребенка умер близкий человек и он его больше никогда не увидит, непосильно для ребенка. Многим кажется, что известие о смерти может просто разрушить «хрупкий» мир наших детей. Но так ли это? Мой личный опыт, как психолога, и позиция известных психотерапевтов свидетельствуют о том, дети намного сильнее, чем нам может показаться. Они способны пережить горе утраты близкого человека. Однако их может сильно травмировать постоянное ощущение недоговоренности, секретности и неопределенности. В этих условиях ребенок вынужден домысливать и фантазировать, теряя связь с реальностью и тревожась.

Французский психоаналитик, доктор медицины, специализирующийся в детской психиатрии, Каролин Ильячефф в своей книге «Затаенная боль. Дневник психоаналитика» описывает множество случаев исцеления детей (даже до 1 года), попадающих в больницу и практически умирающих после гибели родителей в автокатастрофах, ареста родителей, смерти отцов и матерей. То, что делала Каролин Ильячефф кажется простым, но эффективным. Она эмпатично, с сопереживанием и честно рассказывала детям правду. К примеру, она могла сказать маленькому ребенку что-то наподобие: - «Я понимаю, что ты сейчас страдаешь без родителей. Это действительно невыносимо - остаться без их поддержки. Я сожалею, но машина, на которой ехала Ваша семья, попала в аварию. Выжил только ты. Я понимаю, что это трагедия для тебя. Но ты не останешься один. Мы сейчас связываемся с твоими родственниками и надеюсь, что кто-то из них о тебе позаботится. Я и врачи сделаем все возможное, чтобы тебе стало лучше. Сейчас, наверно, тебе особенно тяжело, но я уверена, что ты справишься». Такой диалог позволяет ребенку:

- принять действительность;
- оплакать смерть близких;
- знать, что его родители его не бросили, а погибли (они его любили);
- знать, что найдутся люди, которые о нем позаботятся (он кому-то нужен и защищен).

Как Вы уже догадываетесь, родители часто задаются не одним, а несколькими вопросами в случае смерти/гибели одного из родителей ребенка:

1. Когда и как можно сообщить ребенку о смерти одного из родителей?
2. Сообщать ли ребенку о смерти близкого человека?
3. С какого возраста можно сообщать ребенку о смерти?
4. Позволить ли ребенку участвовать в похоронах?
5. Вспоминать ли с ребенком об умершем?
6. Как объяснить ребенку неестественную смерть родителя?
7. Как справляться с собственным горем, поддерживая ребенка?
8. Когда нужна помощь психолога?

## ПОДГОТОВКА К РАЗГОВОРУ

Чтобы сообщить ребенку о смерти отца/матери, важно подойти к этому с максимальной чуткостью и подготовкой. Прежде всего необходимо выбрать подходящее время и место. Разговор должен проходить в спокойной обстановке, когда ребенок сыт, выспался и не отвлекается на другие дела. Избегайте детской комнаты — лучше выбрать нейтральное место.

## СООБЩАТЬ ЛИ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?

Сообщить ребенку о смерти близкого человека и тем более о смерти одного из родителей - не простая задача, но мой ответ однозначен – да! Конечно, родителю потребуется вся его эмпатия, чуткость, устойчивость, самообладание, принятие, честность. Но все равно сделать это не просто. Мне бы хотелось чуть-чуть облегчить для Вас эту задачу и предложить некоторые опорные мысли. Итак, когда погиб/умер кто-то из родителей, нужно сделать следующее:

1. **Не скрывать.** Ребенок всё равно почувствует неблагополучие. К тому же, если ребенку не говорить про смерть одного из родителей, то он может подумать, что отец/мать его бросили и он им не нужен. Имейте в виду, что дети эгоцентричны и могут (если им четко не дать понять обратное) думать, что причина подавленного состояния оставшегося в живых родителя в них.
2. **Говорить честно, просто, используя слово «умер».** Не следует говорить, что папа на облаках в раю и всё видит. Ребенок может это воспринять буквально - ждать возвращения папы с облаков. Не стоит говорить, что папа «ушел». «Ушел» — значит, не захотел с ними жить. Если вы решите

заменить слово «умер» на «уснул», ребенок может решить, что спать опасно. Следует говорить просто: «Папа умер. Я переживаю».

3. **Сообщать самим, а не просить знакомых.** Желательно, чтобы о смерти ребенку рассказал самый близкий человек. Им обычно является мама или папа. Это позволит ребенку найти опору в лице родителя и вместе пережить горе. Конечно, желательно, чтобы взрослый мог контролировать свои эмоциональные проявления (не был в аффекте, шоке, истерике) и мог позаботиться о ребенке.
4. **Быть готовым к разным вопросам и реакциям ребенка.** К примеру, ребенок может спросить: умрёт ли он? Или умрет ли мама? На такие вопросы нужно отвечать утвердительно, но обязательно подчеркивать, что это произойдет не сейчас, а когда ребенок станет совсем взрослым и научится жить самостоятельно. Если ребенок заплакал, замолчал, убежал или даже начал играть, не осуждайте его и дайте время осознать эту информацию. Это нормальные проявления шока. Помогите выразить эмоции. Предложите нарисовать страх, написать письмо папе или создать «альбом памяти» с фотографиями. Это помогает пережить горе. Отвечайте на вопросы. Если ребенок спрашивает, куда делся папа, что такое смерть, отвечайте честно, но адаптируя ответы под возраст. Например, «Тело папы похоронят, но он будет жить в нашей памяти, наши воспоминания о нем останутся».
5. **Обеспечить стабильность для ребенка.** Стабильность в повседневных делах (распорядок дня, занятия в студии, секции) дает ребенку ощущение безопасности. В этом плане важно заверить ребенка, что все останется как прежде. Его комната и игрушки, садик и кружки никуда не денутся. Если что-то планируется изменить, то об этом должен знать ребенок. Кроме этого, под стабильностью я понимаю внутреннюю транслируемую уверенность родителя, что ребенок находится под его защитой и ему ничто не грозит.
6. **Помните, что горевание у детей проходит волнообразно:** эмоции могут возвращаться даже через месяцы. Ваша задача — быть рядом, сохранять открытость и терпение. Если чувствуете, что не справляетесь, не стесняйтесь обратиться к детскому психологу.
7. **Объясните дошкольникам, что такое смерть.** Для примера можно использовать истории из жизни или истории с нахождением мертвых птиц, кошек, собак.
8. **Поддерживайте физический контакт.** Возьмите ребенка за руку, обнимите. Это создает ощущение безопасности.

## **С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО СООБЩАТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ?**

Каролин Ильячэфф в своей книге «Затаенная боль. Дневник психоаналитика» описывает случаи положительного психологического эффекта и решения разных психосоматических проблем со здоровьем даже у детей в несколько месяцев, которые ещё не умели говорить. Однако возраст ребенка стоит учитывать. К примеру, дети 3–5 лет воспринимают смерть как временное явление («Папа скоро проснется»). Нам следует быть терпеливыми и объяснять: «Папа больше не сможет дышать, есть или играть. Его тело перестало работать». Стоит избегать абстракций. Вместо «он на небе» скажите: «Мы не сможем его увидеть, но будем помнить». Имейте в виду, что дети могут задавать один и тот же вопрос многократно — это способ осознать утрату. Отвечайте терпеливо.

Дети 6–10 лет осознают необратимость смерти, но могут фантазировать («Может, врачи его оживят?»). Мы можем отвечать: «Смерть случается, когда тело совсем изнашивается или повреждается. Это нельзя исправить». Если причина — болезнь: «Доктора сделали всё возможное, но иногда лекарства не помогают». Смерть одного из родителей может вызвать страхи и тревоги у ребенка, что умрут другие близкие. Мы можем его успокаивать: «Мы здесь, чтобы заботиться о тебе».

Подростки 11–16 лет осознают смерть, но эмоции могут проявляться очень ярко через гнев или отрицание. Важно дать подростку проявлять свои эмоции (проживать утрату). В таких случаях мы можем поддержать подростка: «Ты имеешь право злиться или чувствовать растерянность. Давай поговорим, когда захочешь». Если смерть отца была насильственной, то родители могут поддержать негодование и непонятность ребенка: «Это было неожиданно и несправедливо. Мы тоже не можем это понять». Иногда может помочь предложение подростку вести дневник или создать мемориал в соцсетях (если это уместно).

## **ПОЗВОЛИТЬ ЛИ РЕБЕНКУ УЧАСТВОВАТЬ В ОПЛАКИВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ ПОХОРОН?**

Я полагаю, что самый неблагоприятный сценарий для ребенка — это остаться без внимания родителей и без объяснения причин. Ребенку в этот сложный момент может потребоваться быть в контакте с адекватным взрослым и понимать, что жизнь не останавливается, а продолжается. Для этого, желательно найти в себе силы для заботы о ребенке: накормить, приласкать, уложить спать, вместе погрустить. Замечательно будет, если ребенок сможет чем-то помочь в организации похорон, согласно его возрасту.

Что еще нужно учесть в период подготовки к похоронам:

1. **Старайтесь разделять чувства ребенка.** Не устраивайте истерик при ребенке. Не заставляйте подходить к покойнику, если ребенок не хочет.
2. **Не нужно отправлять ребенка на время похорон к родственникам.** Это заставит его почувствовать себя на обочине семьи и возможно найти в себе недостаток или изъян, из-за которого родители отправили его из дома. Если это произошло, то объясните ребенку причину.
3. **Не задаривайте ребенка подарками.** Это может помешать ему прожить горе утраты. Самой большой поддержкой для ребенка может быть теплое и участливое отношение близких людей, а не подарки.

## **ВЗЯТЬ ЛИ РЕБЕНКА С СОБОЙ НА ПОХОРОНЫ?**

Дать возможность попрощаться с близким человеком важно в любом возрасте. Участие в похоронах помогает ребенку признать реальность утраты и осознать, что умерший не вернется. Будут ли дети присутствовать на похоронах - зависит от многих обстоятельств, в том числе от их желания или нежелания. Обычно дети готовы присутствовать на похоронах, т.к. для них это новый опыт, и они остаются в кругу семьи. Но если ребенок все же не хочет идти на похороны, то это его право. Ребенок может и другим способом попрощаться с умершим: сходить на кладбище, поговорить с фотографией, погоревать вместе с близким взрослым. Если ребенок выражает желание участвовать в похоронах, то желательно:

1. Заранее объяснить ребенку:
  - что будет происходить на похоронах;
  - какие он может встретить реакции взрослых;
  - какова процедура погребения.

Это уберезет ребенка от неожиданных травмирующих событий и снизит его тревогу.

2. Важно найти адекватного взрослого человека из ближайшего круга ребенка, который мог бы постоянно находиться рядом с ребенком, объясняя ему происходящее. Этот взрослый должен быть готов в случае необходимости увести ребенка с кладбища. Также в задачи этого взрослого может входить защита права ребенка горевать и плакать, несмотря на увещевания некоторых взрослых: «Будь храбрым и сильным», «Не плачь» и прочее.

## **ВСПОМИНАТЬ С РЕБЕНКОМ УМЕРШЕГО ИЛИ НЕТ?**

Одна моя знакомая говорила, что если мы встречаем кого-то в жизни и подпускаем его чуть ближе к себе, то его образ остается с нами на всю жизнь. Она это сравнивала с некоторыми внутренними ячейками памяти, в которых хранятся переживания и чувства по отношению к конкретным людям. Так и со смертью значимого для ребенка взрослого. Взрослый умирает, но это не значит, что он не оставляет свой след в сердце ребенка. Воспоминания об умершем / погибшем родителе могут позволить ребенку:

- ценить прошлое, проведенное вместе с умершим;
- ощущать себя важным для родителя (он умер, но ребенка не бросал);
- мысленно опираться на его силу.

**Для сохранения памяти о погибшем можно:**

- создать «шкатулку воспоминаний»: положите туда фото, записи голоса отца, его любимые вещи;
- отмечать дни, важные для папы, зажигая свечи или готовя его любимое блюдо;
- говорить об отце: упоминать его в повседневных разговорах: «Папа бы гордился твоим рисунком»;
- разрешить ребенку плакать и смеяться, вспоминая отца;
- посадить дерево в память о папе или запустить воздушные шары с записками.

## **КАК ОБЪЯСНИТЬ НЕЕСТЕСТВЕННУЮ СМЕРТЬ**

Если папа совершил суицид, то ребенку стоит уважительно рассказывать о смерти отца. К примеру, вы можете сказать: - «Папа умер, потому что его мозг заболел, и он перестал понимать, как попросить о помощи. Это не его вина и не наша».

Если речь идет о гибели отца на СВО, то можно прояснить: - «Папа погиб, защищая свою страну, нас с тобой».

Если смерть была насильственной, я рекомендую избегать подробностей. Делайте акцент на чувствах: «Это очень страшно и несправедливо. Мы вместе справимся».

## **КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С СОБСТВЕННЫМ ГОРЕМ, ПОДДЕРЖИВАЯ РЕБЕНКА**

**Не скрывайте слез.** Ребенок должен видеть, что грустить нормально. Объясните: «Я плачу, потому что скучаю по папе. Это не из-за тебя». Я рекомендую искать помощь везде, где только можно её получить. Обратитесь к друзьям, психологу или группам поддержки для вдов/вдовцов. При этом старайтесь не перекладывать роль родителя на ребенка. Избегайте фраз: «Теперь ты мужчина в доме». Ребенок не должен компенсировать утрату.

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ - КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

Ребенку может потребоваться помощь психолога, если:

- он имитирует поведение умершего (например, говорит: «Я скоро умру»);
- появились регрессивные привычки: энурез, сосание пальца у старшего дошкольника;
- отказывается верить в смерть спустя 6–8 месяцев;
- проявляет агрессию к себе или другим («Я хочу присоединиться к папе»).

## В ТЯЖЕЛЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ВСЕГДА ЕСТЬ РЕСУРС

Помните, что всё когда-то закончится. Горе, боль и ощущение невозможности пережить потерю пройдут. Родителям важно про это помнить и передавать установку своим детям «Мы справимся. Это когда-то закончится».

## ОТВЕТЫ НА ЧАСТЫЕ ДЕТСКИЕ ВОПРОСЫ

- **«Где сейчас папа?»**  
«Его тело в земле, а наши воспоминания — здесь, в сердце».
- **«Это я виноват?»**  
«Нет. Никто не мог это предотвратить. Папа тебя очень любил».
- **«А ты тоже умрешь?»**  
«Я планирую жить долго. Но если что-то случится, о тебе позаботятся [имена близких]».