

Как безопасно рассказать ребёнку о потере близкого человека?

- С ребёнком обязательно должен говорить близкий человек, которому он доверяет.
- Не затягивайте с разговором, его нужно начать как можно скорее. Ребёнок видит и чувствует, что что-то не так. Его воображение может быть хуже правды.
- Подберите место. Место должно быть привычным для ребёнка, например, дома в знакомой обстановке. По возможности возьмите с собой любимую игрушку ребёнка.
- Подберите время, когда ребёнок не переутомлен и не голоден.
- Перед разговором настройтесь, успокойтесь. Говорите с ребёнком спокойным голосом, используя простые слова, честно и прямо.
- Помните, Вам плакать можно, но нельзя впадать в истерику. Постарайтесь ничего не скрывать, говорите открыто и нежно. Нельзя говорить «уснул» или «улетел», так как ложь может перерасти в фобии. Не бойтесь говорить слова «смерть» или «умер».
- Будьте готовы ответить на вопросы ребёнка. Отвечайте честно, но без подробностей.
- Можете вместе поплакать, выразить свои чувства – это нормально.
- Можете сказать ребёнку, что в смерти никто не виноват, и он тоже не виноват.
- Не меняйте в этот день распорядок дня, все должно быть как обычно, не надо делать поблажки.
- Помните, что дети легче переживают утрату. А если Вы заметите, что ребёнок играет в игры, связанные со смертью, не пугайтесь. Так он прорабатывает свой травматичный опыт.
- При желании начните данный разговор с психотерапевтической сказки «Самый важный секрет» из книги Зинкевич-Евстигнеевой Т. Д. «Практикум по креативной терапии» (сказка представлена дальше).
- Для того, чтобы углубиться в данную тему и разобраться, как жить дальше, что делать и как спастись от тоски и душевой боли – книга Хасьминского М. «Человек умер. Что делать и как пережить».



Психотерапевтическая сказка «Самый важный секрет»

Сказки, врачующие душу... Сказки, раскрывающие глубинный смысл происходящих событий. Истории, помогающие увидеть происходящее с другой стороны, — со стороны жизни духа. Такие сказки не всегда однозначны, не всегда имеют традиционно счастливый конец, но всегда глубоки и проникновенны. Психотерапевтические сказки часто оставляют человека с вопросом. Это, в свою очередь, стимулирует процесс личностного роста.

Многие психотерапевтические сказки посвящены проблемам жизни и смерти, отношению к потерям и приобретениям, любви и пути. Эти сказки помогают там, где другие психологические техники бессильны; там, где нам нужно перейти в область философии событий и взаимоотношений.

Немало людей задаются вопросом: «Как объяснить ребенку уход близкого человека? Мы не знаем, как говорить с ним о смерти!» Далее представлена психотерапевтическая сказка, написанная специально для разговора родителя со своим ребенком. Называется сказка «Самый важный секрет».

Далеко-далеко, высоко-высоко есть чудесная страна. Живут там прекрасные существа. Правда, нам они могут показаться необычными: они больше похожи на облака, чем на людей. Эти существа зовутся душами.

Души живут очень интересно: они стараются делать как можно больше добрых дел. Но особенно им нравится наблюдать за людьми и участвовать в их жизни. Так, например, если увидит душа, что какой-то ребенок расстроен, плачет или капризничает, то подлетит к нему поближе и начнет нашептывать ему на ушко добрые хорошие слова. А малыш душу не видит и думает, что плохое настроение и неприятности проходят сами собой. Но души не обижаются на людей за то, что те не замечают их присутствия. Для них самое главное — нести добро в сердца людей.

Есть люди, которые чувствуют присутствие душ рядом. Эти люди называют души ангелами-хранителями. Люди даже рисуют ангелов-хранителей и обращаются к ним за помощью. Конечно, души помогают тем, кто их просит. И эта помощь ощущается людьми как покой на сердце или как чувство спокойной радости.

Можно подумать, что люди не должны помогать душам. Но это не так. Люди могут очень многое сделать для душ. Дело в том, что души очень хотят что-то сделать в том мире, в котором живут люди. Может быть, они хотят построить прекрасные дома, нарисовать чудесные картины, вырастить цветы и фрукты, помочь земле быть чистой и красивой. Но души ведь похожи на облачка, у них нет ног, чтобы ходить по земле, у них нет рук, чтобы рисовать, писать и строить, держать руль машины и сажать цветы. Представь себе, как это непросто: носить в себе чудесные желания и не иметь возможности их воплотить в жизнь!

Вот, оказывается, чем люди могут помочь душам: люди могут помочь душам осуществлять их желание сделать жизнь на земле красивой. Ведь люди имеют руки, чтобы строить и рисовать, они имеют голос и речь, чтобы советоваться друг с другом, они имеют ноги, чтобы ходить и наблюдать за тем, кто нуждается в помощи.

Интересно, а каждый ли человек может помочь душам осуществлять их заветные желания? Может быть, для этого нужно обладать особыми качествами? Если это так, то какими, по-твоему, качествами должен обладать человек, который может помочь душам? (Здесь предполагается выслушать мнение ребенка и обсудить с ним эти вопросы. После можно спросить: а кто из твоих близких или знакомых тебе людей обладает такими качествами? А сам ты ими обладаешь? Как ты думаешь, можно ли развивать в себе эти качества? Что для этого нужно делать? А ты что-то готов делать для этого сам? Кто бы мог тебе в этом помочь? В чем будет заключаться помощь?)

А теперь пришло время открыть важный секрет. Оказывается, души могут становиться людьми! Когда маленький ребенок растет в животе у мамы, только еще собираясь появиться на свет, душа принимает важное для себя решение. Она решает покинуть свою чудесную страну, для того чтобы начать жить рядом с человеком на земле. И когда маленький человечек рождается, вместе с ним рождается и его душа. Душа, которая выбрала этого человечка и ради него покинула свою чудесную страну. Человек растет, и вместе с ним растет душа. Благодаря ей даже совсем еще маленький человек совершает хорошие добрые дела. Как ты думаешь, какие дела человек совершает благодаря душе?

Конечно, прежде всего душа помогает человеку быть чутким. Знаешь ли ты, что это значит?

Благодаря чуткости человек тонко чувствует настроение других людей, особенно тех, кто его любит. Он чувствует, когда близкий человек грустит или радуется, печалится или устал. И вот тогда душа помогает ему найти хорошее слово, чтобы утешить, подбодрить или разделить радость. Как ты думаешь, важно ли это?

Да, ты прав — это очень важно. Потому что благодаря чуткости человек, даже самый маленький, может проявлять свою любовь к близким людям. А любовь, как ты знаешь, это то, без чего не может жить ни одно существо на свете. Однако ты можешь спросить: если все люди обладают душой, а душа помогает им быть чуткими и любящими, то почему некоторые люди ссорятся, воюют, разрушают то, что строят другие?

Есть вопросы, на которые сложно ответить даже взрослым. И этот вопрос один из них. Может быть, люди ссорятся, злятся от того, что не знают, что у них есть душа и можно жить по-другому? А может быть, некоторым людям вовсе не нужно знать, что у них есть душа? А может быть, есть такие люди, у которых нет души? Как ты думаешь?

Над этими вопросами многие люди думают всю жизнь. Правда, они об этом нечасто говорят вслух.

А теперь нам откроется самый главный секрет. Оказывается, душа может жить вместе с человеком только некоторое время. У каждой души есть свой срок жизни вместе с человеком. Например, ты знаешь, что можешь смотреть мультфильмы с пяти до шести часов. Об этом говорят — есть срок смотреть мультфильмы. То есть срок имеет начало и конец. Так с рождением человека начинается срок жизни души и человека вместе. Когда же душа чувствует, что срок ее жизни вместе с человеком на земле подходит к концу, она должна покинуть человека и вернуться обратно в свою чудесную страну. В тот момент, когда душа прощается с человеком и улетает в свою страну, человек больше не может жить один, без души. И про такого человека люди говорят: «Он умирает» или «Он умер».

В этот момент на глазах людей, самых близких этому человеку, появляются слезы. Ведь когда кто-то любимый и близкий уезжает далеко, например, в другой город, многие тоже плачут. Расставание и разлука с теми, кого мы любим, трогают нашу душу. Когда близкого человека нет рядом, нам сложно помочь ему и поддержать его; позаботиться о том, чтобы у него было хорошее настроение и самочувствие.

И вот когда человек умирает, любящие его люди понимают, что его душа улетела далеко. Но как же можно заботиться о том, кого нет рядом? Оказывается, можно. Представь себе, что ты едешь на поезде в другой город. Ехать предстоит много часов и дней, потому что ты хочешь добраться до далекого-далекого города. Если будет жесткое сиденье, то поездка доставит много неприятностей. Поэтому, когда люди отправляются в путешествие, они проверяют: мягкий ли вагон, достаточно ли у них еды и многое другое.

Вот и душа, когда срок ее жизни вместе с человеком заканчивается, должна отправиться в долгое путешествие в свою страну. И чтобы в дороге ей было хорошо, ей нужна помощь людей, которые любили того человека, вместе с которым жила душа.

Какую же помощь мы можем оказать душе близкого нам человека? Прежде всего, нам нужно почаще вспоминать о том времени, когда наш любимый человек делал что-то хорошее и доброе. Например, рисовал, помогал другим, ухаживал за животными, сажал цветы, сочинял стихи. Словом, все, что приносило радость ему и тем, кто был рядом с ним.

Ты спросишь, зачем это нужно. Оказывается, эти воспоминания и разговоры об этом с другими людьми дают душе силу, необходимую для долгого путешествия. Чем больше силы дадут душе те, кто остался на земле, тем быстрее она достигнет своей чудесной страны.

Теперь ты знаешь, как помочь душе в ее трудном путешествии.

Можешь ли ты рассказать о том, как будешь помогать душе?

Для тебя, наверное, важно узнать, что происходит с человеком тогда, когда его душа отправляется в путешествие?

Близкие человеку люди просят землю принять его тело. Оказывается, это тоже дает душе силы для путешествия в свою чудесную страну. Как дерево осенью отдает земле свои листья, для того чтобы стать сильнее весной, так и душа отдает тело человека земле, чтобы стать сильнее. А сила душе нужна, как ты уже знаешь, для того чтобы помогать людям в свершении добрых дел.

Так душа возвращается в свою страну. И другие души, конечно, очень радуются, когда встречаются с ней. Ведь для других душ жизнь души на земле вместе с человеком казалась долгой печальной разлукой. Поэтому, когда душа добирается до своей чудесной страны, там устраивают большой праздник встречи, и все души радуются. Ведь так и мы радуемся, когда приезжает человек, которого мы любим и давно не видели. Тем более мы радуемся, когда он привозит подарки. Правда?

Душа человека тоже приносит другим душам подарки. Самые дорогие подарки для душ — это рассказы о добрых делах человека. Правда, странно? Вместо того чтобы радоваться ярким машинкам или игрушкам, души радуются рассказам о добрых делах!

И здесь мы снова можем помочь душе близкого нам человека. Хорошие воспоминания, забота о других, которую мы будем проявлять на земле, поможет душе рассказать другим душам много интересного и приятного.

Итак, сегодня жизнь открыла тебе еще один свой секрет: секрет дружбы души и человека. Об этом секрете знают немногие даже взрослые люди. Но ты оказался тем, кто его узнал.

Что ты будешь делать теперь, зная этот секрет?

Не нужно бояться рассуждать с ребенком на «взрослые» темы. Если жизнь уже поставила его перед острой ситуацией, то было бы странно обходить актуальные вопросы стороной. Подобное размышление — большая духовная работа, но она, поверьте, гармонизирует даже состояние взрослого человека.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. — «Практикум по креативной терапии».