

www.detkityumen.ru

## Ребёнок и утрата. Как поддержать и помочь пережить

### Создавая будущее

Тема смерти табуирована и очень тяжела, но, к сожалению, неизбежна. И часто взрослые, несмотря на свой опыт и возраст, не знают, как правильно вести себя с ребенком, когда умер кто-то из близких: как сказать, нужно ли вообще сообщать, брать или не брать на похороны. На эти вопросы во второй части форума "Семья" дала ответы **перинатальный и клинический психолог-консультант Наталия Лучкина**.

- Сегодня существует мнение, что дети должны расти в состоянии счастья, а если он испытывает какие-то трудности, грустит, значит, это промах родителей, которые не смогли уберечь его от негативных эмоций. Но задача родителя не оградить, а сопроводить, чтобы ребенок научился правильно реагировать на разные жизненные ситуации. Такое мнение в корне неправильно, - говорит психолог. - Ограждая ребенка от любых трудностей, переживаний, мы отрываем его от реальности. Нужно научить переживать разные эмоции, в том числе потерю близкого человека.

О смерти говорить нужно, как и дать право ребенку на прощание с близким и сохранить память о нем. По словам специалиста, она сталкиваюсь с ситуациями, когда ребенок годами не знал, что умер кто-то из родителей, родные делали вид, что все хорошо, а на все расспросы отвечали, что мама или папа в командировке.

Как ребенок переживет смерть близкого, зависит от возраста и поддержки взрослых.

- Чем младше ребенок, тем больше будут выходить на первый план эмоции, больше будет соматических проявлений. Если умер кто-то из родителей, ребенок будет крепко держаться за оставшегося, и взрослому нужно будет найти силы пережить свое горе и поддержать ребенка. В младшем школьном возрасте у ребенка могут появиться страхи: смерти, темноты, потери близких. Кроме того, у них присутствует магическое мышление, и они могут наделять себя виной за смерть близкого, якобы он когда-то сказал что-то плохое, и от этого человек умер. Нужно обращать внимание не только на психологическое состояние, но и на физическое: нет ли тиков, энурезов, как ребенок спит, как он ест, - объясняет психолог.

Сообщая ребенку о смерти, нужно называть вещи своими именами и обойтись без фраз типа "улетел на небеса", "уснул навсегда". Взрослому можно плакать, ведь это естественная и самая здоровая реакция в подобной ситуации.

Если ребенок захочет присутствовать на похоронах, специалист советует рассказать ему как и что будет происходить, а еще оградить от желающих, которые могут со слезами и причитаниями начинать жалеть, обнимать ребенка, ведь такая реакция взрослых еще больше травмируют его.

**ПРЕЗЕНТАЦИЯ ["Ребенок и утрата. Как поддержать и помочь пережить"](#)**

**ЗАПИСЬ ПРЯМОГО ЭФИРА**

Прямой эфир "Ребёнок и утрата. Как поддержать и помочь пережить"

прошел в рамках [областного форума "Семья"](#)

### Организаторы и партнеры Форума

*Создавая  
будущее*

</p><p> </p><p>

</p><p>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5170/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5170/)