**Как помочь детям пережить травму**

**РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

***«Как сказать детям о смерти?»***Нежно и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите им правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Например, вы можете сказать: «Случилось что-­то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать».  
В нескольких коротких фразах расскажите им, как умер близкий человек. Например: «Вы знаете, что в последнее время папа был очень, очень, очень, очень болен. И от этой болезни он умер». Или: «Папа попал в аварию. Его очень, очень, очень, очень сильно ранили. И эта авария привела к тому, что он умер». Многократно повторенное «очень» помогает детям отделить смерть близкого человека от того момента, когда он был «очень болен» или «очень сильно ранен».  
Избегайте эвфемизмов, обозначающих смерть – таких, как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут. Никогда не говорите, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать. Часто дети спрашивают, что означает: «умер»? И опять, объясните это простыми, честными словами: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».  
  
**«Что ответить, если дети спрашивают: Почему?»**«Почему мама умерла?», «Почему умер папа?», «Почему дедушка попал в аварию?», «Почему это случилось именно со мной?» ­ на эти вопросы трудно ответить. Можно признаться, что вы сами задаете себе те же вопросы. Потом объясните, что смерть – это часть жизни для всех живых существ на земле. Она приходит к каждому. Есть вещи, которыми мы можем управлять, а есть такие, которыми не можем. Управлять смертью мы не можем.  
Обязательно скажите детям, что в смерти никто не виноват – ни умерший близкий человек, ни Бог, и, уж  конечно, не ребенок. Скажите очень четко: «Ты не виноват». Ничто из того, что ребенок сказал сделал или подумал , не стало причиной смерти.

***«Следует ли  говорить о смерти в религиозных терминах?»***Это решения каждая семья принимает самостоятельно. Вообще говоря, это зависит от того, насколько ваши дети религиозны. Если они выросли в религиозной среде, им легче будет понять религиозные объяснения. Если же нет, это, наверное, не лучший момент для приобщения их к религии – такие объяснения их только запутают. В любом случае, избегайте высказываний типа «Бог забрал папу» ­ они могут пробудить в ребенке страх.  
  
***«Следует ли брать детей на панихиду, похороны, поминки?»***Это решение каждая семья также принимает самостоятельно. Как правило, детей старше шести лет следует брать на похороны, если они этого хотят. Когда ребенок участвует в этом ритуале вместе с семьей, он получает возможность выразить горе, обрести силы, получить поддержку со стороны других членов семьи, а также проститься с близким человеком. Он чувствует принадлежность к тем, кто продолжает жить, несмотря на утрату, и это дает ему ощущение комфорта и безопасности.  
Позаботьтесь о том, чтобы заранее подготовить ребенка к тому, что произойдет и что он увидит и услышит. Объясните, что, возможно, многие будут плакать. Пусть дети задают вопросы. Если вы сами не чувствуете себя в силах отвечать на них, попросите сделать это кого-то из членов семьи или друзей.  
Что, если ребенок не захочет пойти на похороны? Не заставляйте его, и позаботьтесь, чтобы он не чувствовал себя из-­за этого виноватым.  
  
***«Повредит ли детям, если они будут видеть горе и слезы?»***Вовсе нет. Дети должны научиться способам выражения горя, и лучше всего они могут сделать это на примере  взрослых, которые их любят. Если вы выглядите опечаленной, это означает, что они тоже могут не скрывать своих чувств. Конечно, если взрослый старается держаться героем и скрывает чувства, дети тоже научатся этому. Но это – нездоровая реакция на горе. Не бойтесь проявлять эмоции в присутствии детей.  
  
***«Что, если взрослый так уйдет в горе, что не сможет присматривать за  детьми?»***Необходимо подумать, может ли кто­то из взрослых позаботиться о детях до тех пор, пока родитель сможет вернуться к своим обязанностям.  
«Нужно ли сообщить учителям о смерти?» Да, и как можно скорее. Учителя проследят за поведением ребенка и его эмоциональным состоянием в течение недель и месяцев после случившегося. Они поймут и поддержат ребенка в те минуты, когда он сердится, печалится или огорчается.  
«Когда дети могут опять начать играть?» Как только они захотят играть.  Горе у детей обычно проявляется скачками.  Сегодня он может плакать и печалиться; завтра он может смеяться и качаться на качелях. Дети не могут горевать непрерывно, они нуждаются в передышке; она   дает им возможность по­своему выразить владеющие ими чувства. Движение помогает им избавиться от тревожности и стресса.  
  
***«Что важнее всего сделать для детей?»***Будьте рядом с ними, будьте с ними честными, любите их.