

Как дети переживают утрату и горе.

Педагог-психолог Русакова Н.В.

Когда ребенок сталкивается с непоправимым горем, его нужно пережить правильно.

Дети, потерявшие кого-либо из родных, близких, брата или сестру, как и хорошо знакомых людей — одноклассников, сверстников, испытывают сильные и новые для себя чувства. Их пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживание горя. В этот момент дети крайне нуждаются в помощи взрослых, их нельзя оставлять наедине со своими мыслями.

Переживая горе, дети часто проходят те же этапы, что и взрослые. Сначала бывает шок, потом боль и гнев и, в конце концов, принятие факта. Начальная — шоковая реакция — может иметь разные проявления: молчаливый уход от любого общения, малоподвижность и заторможенность или, наоборот, суетливая активность, автоматические движения.

В течение какого-то времени ребенок просто не в состоянии поверить в то, что больше никогда не увидит своего близкого. Поэтому пытается его найти (стадия поиска). Иногда это похоже на игру в прятки.

Когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего, наступает стадия отчаяния. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только забота и терпение могут преодолеть это состояние.

Далее можно наблюдать стадию «гнева», она выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул». Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с оставшимся родителем, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и сопутствующее ей чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка может тревожить практическая сторона жизни: кто будет провожать его в школу, кто поможет с уроками, кто даст карманных денег? В этих вопросах уже заложен толчок к реорганизации: ребенок задумывается о том, что изменится в его жизни. Насколько быстро ребенок приспособится к новым условиям после утраты, во многом зависит от взрослых. Процесс переживания горя достаточно длительный (около года), особенности его протекания и проявлений носят индивидуальный характер.

В младшем школьном возрасте (6–8 лет) дети все еще не способны полностью осознать реальность. Они испытывают чувства неопределенности и ненадежности. Горюющие дети могут вести себя в классе несвойственным своему характеру образом и даже проявлять гнев в адрес педагога.

Детей желательно подготовить к вопросам со стороны других людей, посоветовать им, говорить просто: «Мой папа (или другой близкий человек) умер». Им нужно сказать, что это нормально — не вдаваться в подробности произошедшего. Ребенок должен сам решить, кому он хочет открыться.

Возраст 9–12 лет характеризуется у детей стремлением к самостоятельности, а переживание утраты на данной стадии приводит к противоположному чувству беспомощности, поэтому у подростков могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Часто они скрывают свои эмоции, но, тем не менее, обижаются на замечания, сделанные в школе. Они могут плохо учиться, драться или даже бунтовать против взрослых.

Подростки часто ищут помощи вне дома. Иногда они чувствуют себя в изоляции, ощущая, что друзья избегают их или смущаются и не знают, как с ними общаться. В этот период можно наблюдать признаки депрессии, подростки могут убегать из дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распушенными или даже иметь суицидальные тенденции.

Старшие подростки могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Независимо от возраста очень важно, чтобы ребенку предоставляли возможность развиваться своим путем.

До сих пор мы речь шла о нормальном горе (говоря языком психологов). Однако существует еще и вариант патологического горя, при котором переживание горя характеризуется отрицанием, болезненными размышлениями о потере уже спустя месяцы после случившегося события, личностными изменениями. Ребенок, который навязчиво занят фантазиями о воссоединении или который через месяцы отказывается принять, что любимого человека действительно нет, не смог успешно справиться с горем.

В подобных случаях можно наблюдать симптомы депрессии, отгороженности, апатии, желудочные или головные боли, ночные кошмары.

Нормальная «работа горя» может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз. Как правило — на второй. Это приводит к тяжелейшим последствиям, когда человек обречен бесконечно долго переживать острую фазу горя — самую тяжелую, самую болезненную. Все симптомы второй фазы усиливаются и подчеркиваются.

К переживанию патологического горя могут привести конфликты или ссоры с близким человеком перед его уходом, невыполненные обещания, определенные обстоятельства смерти близкого, отсутствие на похоронах. Причиной может стать и то, что близкий человек пропал без вести, тело не было найдено.

Легче всего переносится ожидаемая утрата, когда ребенок при смерти не присутствует. Например, если речь идет о бабушке и дедушке, которые находятся не рядом. При этом ребенок заранее знает, что бабушка или дедушка уже старенькие, они скоро могут умереть, они долго болеют. В этом случае, если ребенок подготовлен заранее и не присутствует в самый момент умирания, процесс горя, как правило, протекает легче всего.

Тяжелее бывают случаи, когда ребенок в принципе знает, что бабушка или дедушка могут скоро умереть, но это становится полной неожиданностью.

Наиболее травматичными становятся случаи насильственной смерти, особенно если ребенок был вовлечен в тот несчастный случай, катастрофу или войну.

В подобных трагических ситуациях взрослые стремятся оберегать ребенка и иногда скрывают правду о случившемся. Незнание вызывает страх, ведь ребенок видит, что что-то случилось, но не понимает что именно. Тяжело пережить смерть, смириться с мыслью, что близкий человек умер, но в ситуации неопределенности это приходится делать несколько раз в день, переходя от надежды к полному отчаянию. Надежда не дает возможности начать процесс переживания горя.

Поэтому важно сообщать о смерти близкого человека сразу. Лучше всего это сделать родителям или кому-то из близких людей, давая при этом поддержку и помогая переживать потерю. Попытка увести из семьи или из ситуации горя, игнорирование их переживаний, показывает неуважение к их чувствам и отрицает их право на печаль. Быть «отосланным» из семьи для ребенка выглядит ужасным наказанием, и это увеличивает уже возникшую душевную боль.

Запоздалое сообщение о смерти может породить у ребенка обиду на близких.

Как сказать ребенку о смерти брата или сестры?

Смерть ребенка — это трагедия для взрослых. Дети, пережившие уход брата или сестры, также бывают, потрясены реальностью этого факта, поскольку начинают понимать, что даже в детском возрасте беззащитны. Ведь с братом раньше они часто играли, спали в одной комнате, и каждый день общались, делились секретами... Ребенок, потерявший родного брата или сестру, чувствует себя сбитым с толку, испуганным. Одновременно родители сами скорбят об ужасной и безвозвратной утрате.

Здесь может быть две крайности. Во-первых, разделяя свое горе с детьми, родители могут сравнивать их с умершим, что вызывает у ребенка чувства собственной никчемности и вины. А во-вторых, излишняя опека над

оставшимся ребенком со стороны родителей может подавить стремление детей к самостоятельности.

Переживающий ребенок может захотеть некоторое время спать вместе с родителями. Это вполне допустимо. Можно переставить дома мебель.

Переживающий ребенок может чувствовать свою вину за прошлые ссоры с умершим. Сначала посочувствуйте ему, постарайтесь услышать, в чем точно он считает себя виноватым, а затем утешьте его.

Некоторые дети чувствуют свою вину в том, что они иногда смеются и радуются, в то время как их родители все еще горюют. Родителям необходимо разрешать детям радоваться и время от времени отвлекаться от скорби. Иначе дети будут чувствовать вину за свое веселье.

В первые дни и недели после смерти брата или сестры более спокойных детей можно побудить к разговору. Можно вместе вспомнить моменты, которые вызовут улыбку, можно поговорить о том, что печалит, или обсудить сокровенные вопросы.

Не избегайте разговоров об умершем ребенке в особые дни, например в дни рождения или на семейных праздниках. Важно почтить память совместными воспоминаниями о приятных моментах из жизни умершего члена семьи. Заранее продумывайте памятные традиции. Процесс скорби является естественной реакцией, поэтому ребенку важно помочь выразить свои чувства. Взрослым необходимо поддерживать эмоциональный и физический контакт с ребенком, потерявшим близкого, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым к его чувствам.

Можно использовать следующие фразы:

- Любые твои чувства нормальны.
- Что я могу сделать для тебя?
- Я могу остаться с тобой, или ты хочешь побыть один? Пожалуйста, скажи мне.
- Если от моих слов или действий тебе станет больно – скажи мне, пожалуйста.
- Будет ли тебе чуть легче, если я... (любое актуальное/посильное действие)
- Можно я поделюсь, что мне помогло в моем опыте проживания смерти?

- Я готов тебя слушать столько, сколько тебе нужно.

- Я буду рядом столько, сколько тебе нужно.

- Да, это больно/страшно/трудно.

- Плачь столько, сколько хочется.

- Я хочу тебе помочь сейчас.

- Я здесь для тебя.

-Ты справишься, даже если сейчас не знаешь, как. Даже если сейчас это кажется невозможным. Маленькими шагами.

Желательно говорить о трагедии просто, на понятном языке, но без леденящих кровь подробностей. Например: был пожар, здание было неисправно, спасти удалось не всех. Отвечайте на все вопросы и до тех пор, пока их не останется. Отвечайте честно, но без запугиваний. Там, где нет ответов, говорите прямо. Трудно обещать, что трагедия не повторится больше никогда. Ищите формулировки, чтобы ваш ребенок мог почувствовать себя снова в безопасности.

Полезно повторить правила безопасного поведения в толпе, при пожарах, во время всеобщей паники в местах скопления людей. Чтобы возникло ощущение, что он может повлиять на ситуацию. Хорошо, если ребенок сможет выплакать слезы в любящих объятиях.