

## Если у ребенка – горе

### Советы психолога - взрослым

Встречаясь с детским горем, мы, взрослые, зачастую не знаем, что делать, как реагировать. Иногда дети горюют по таким поводам, которые для взрослых просто не понятны. Это может быть потерянная безделушка, сломанная игрушка и т.д. При внимательном отношении взрослого к ребенку эту трагедию можно помочь пережить, найдя эквивалентную замену утраченному. Однако совсем иное, когда ребенок лишился или безвозвратно потерял своего родителя. Общение и отношения с ребенком, пережившим смерть родителей, должны быть очень осторожными и максимально корректными.

Ощущение горя, когда человек падает духом, чувствует одиночество, испытывает жалость к себе и стремится к уединению, может сопровождаться целой гаммой других эмоций. Например, смерть близкого человека может вызвать и гнев (не могут осуществиться планы, не могут быть удовлетворены желания, связанные с этим человеком), и страх (тревога за свою жизнь и судьбу), и чувство вины (сожаление, что не было лучших отношений с умершим, осознание того, что для утраченного человека не было сделано всего необходимого).

Горе обладает большим значением для человека. Оно дает возможность превозмочь себя и свыкнуться с потерей. Неспроста история человечества так бережно хранит традиции и ритуалы горевания. Все они вне зависимости от особенностей культуры включают в себя 3 фазы:

1. Признание горя (осознание потери),
2. Переживание всех сопутствующих горю эмоций (отреагирование печали через плач, гнева через агрессию, вины и стыда через прощение себя и других),
3. преобразование жизни (окончательное расставание, прощание с утраченным объектом или предметом и нахождение «замены» ему).

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании реальности смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому, насколько это необходимо, нужно говорить о том, что произошло, и много раз. Независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет. Информация, которую ребенок получает, и те разговоры, которые с ним ведутся, имеют решающее значение для того, как ребенок справится с несчастьем. Чтобы доверие к взрослым не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию о том, что произошло.

Позволяя ребенку задавать вопросы и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать «не знаю», если нет ответа, взрослый поможет ребенку лучше понять случившееся. Иногда очень трудно ответить на прямые детские вопросы, но дать честный ответ - очень важно.

Поэтому очень важно избегать метафор, типа «умерший спит», «он ушел»... Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить на него прямой ответ. Нет также смысла ждать похорон с сообщением о случившемся: ребенок может неверно понять некоторые слова окружающих и еще больше испугаться.

После смертного случая дети очень болезненно переносят всякие расставания. У них может усилиться беспокойство, что опекающий их взрослый тоже может исчезнуть. Дети испытывают сильную нужду в близости, особенно в первое время после смертного случая. Поэтому лучше всего избегать ненужных разлук.

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся. Дети могут выражать это по-разному.

В определенные моменты они могут часами смотреть на фотографии умершего, могут взять с собой что-либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

У ребенка может возникнуть желание посетить те места, где они были вместе с умершим или посетить его могилу. Если есть возможность, можно сделать это вместе с ребенком, вообще желательно, чтобы ребенок имел возможность ухаживать за могилкой близкого человека. Посещение места несчастного случая также может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей существуют свои способы справляться с сильными чувствами. Например, дети часто имитируют похоронную процессию, они хоронят животных и насекомых, что помогает им

понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают лучше понимать смысл события, когда они играют или рисуют. Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Если поведение ребенка сильно меняется или если сильные эмоции не теряют интенсивности в течение настолько длительного времени, что это начинает беспокоить, необходимо обратиться за профессиональной помощью.

### **Говорите открыто и честно**

- незамедлительно расскажите о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло
- скажите, что умерший никогда не вернется
- расскажите о церемонии прощания и похоронах

### ***Избегайте неясностей***

- не говорите о «путешествии» или «сне»
- избегайте абстрактных объяснений
- давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка

### **Помогите ребенку понять**

- выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом
- отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз
- пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз
- прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло
- позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства
- позволяйте ребенку старшего возраста написать о происшедшем - все, от дневника или стихотворения до сочинения в школе, помогает

### **Сделайте потерю реально ощутимой**

- позвольте ребенку видеть мертвого
- позвольте ребенку присутствовать на похоронах
- не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств
- часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео
- берите ребенка с собой на кладбище
- печаль, тоска - естественные реакции. Покажите ребенку, что такие реакции разрешены

### **Не отступайте от заведенного порядка**

- постарайтесь не разлучать ребенка с родителями (близкими людьми). Даже кратковременное отсутствие их дома может быть причиной беспокойства.
- попытайтесь сохранить заведенный ранее порядок в вашем доме
- согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите
- не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад
- развейте опасения ребенка о том, что он или его близкие скоро умрут
- говорите с ребенком о его страхах
- уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко

### **Приглушите чувство вины у ребенка**

- поговорите серьезно с ребенком, если он проявляет чувство вины
- уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к смертному случаю.