

Переживание горя у ребенка

проходит несколько стадий:

Первая реакция. Это отрицание случившегося, шок, оцепенение.

Шок — первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень часто маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме.

- **Острое горе.** Чувство горя включает в себя печаль, депрессию, злость, чувство вины, тревогу, страх и физическое недомогание. Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы.
- **Отрицание смерти.** Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.
- **Поиски** — для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.
- **Отчаяние** — оно наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.
- **Гнев** — выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток

вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу? Кто поможет с уроками? Кто даст карманных денег? Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и пр.

Приспособление к случившемуся. Человек болезненно принимает реальность. Вся дальнейшая жизнь организуется по-новому. В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Потеря не забывается, но сила выражения эмоций, как правило, ослабевает.

В каких случаях ребенку требуется специальная помощь? Обычно родители стараются избежать обращения к психиатру. Бывает и наоборот: при малейшем подозрении на необычность поведения ребенка родители кидаются к врачу, в то время как помощь требуется им, а не ребенку.

В качестве тревожных симптомов выделяют следующие:

- **затянувшееся переживание горя;**
- **отсутствие переживаний;**
- **длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;**
- **анорексия, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков);**
- **депрессия подростков;**
- **аутоагрессия (агрессия, направленная на себя).**

Наша жизнь наполнена разнообразным драматическим опытом, и он не всегда окрашен в радостные, теплые тона. Порой и взрослый, и ребенок сталкиваются с настоящим горем, связанным с потерей близких вследствие болезней, старости, катастроф, аварий, несчастных случаев.

Нельзя пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не

гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя.

Необходимо быть откровенным с ребенком. Для этого найдите спокойное, знакомое ребенку место, где вы сможете поговорить с ним. Честно расскажите ему, как умер его отец (или как умерла его мать). Например: «Ты знаешь, что папа долго болел раком. Сегодня утром папа умер от рака».

Подготовьте ребенка к приходу смерти. Если родитель (кто-то из близких) страдает неизлечимой болезнью в последней стадии, ребенок должен знать об этом. Для осознания реальности ситуации лучше использовать точные медицинские термины, доступные пониманию ребенка.

ВЗРОСЛОМУ (РОДИТЕЛЮ, УЧИТЕЛЮ, ОПЕКУНУ) НЕОБХОДИМО ВЛАДЕТЬ СЛЕДУЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИЕЙ:

1. У ребенка есть горе! Иногда родитель так поглощен своим горем, что не замечает горя ребенка или недооценивает его.

2. Горе ребенка имеет протяженность во времени. Потеря одного из родителей не может быть преодолена ребенком за короткий срок.

3. Ребенку нужно рассказать о смерти немедленно. Обычно это должен сделать другой родитель (близкий человек, которому ребенок доверяет).

4. Детское горе отличается от взрослого. Взрослый человек, потерявший супруга, лишается партнера, спутника, друга и любимого. Ребенок теряет защитника, учителя, воспитателя, образец для подражания. Поэтому он будет реагировать иначе.

5. Ребенку нужен второй родитель (близкий человек) как образец для подражания. Хотя переживание потери близкого человека неодинаково у родителя и ребенка, родитель (близкий человек) может быть полезным примером в том, как он переносит эту смерть. Желательно открыто выражать свои мысли и чувства.

6. Ребенок не может взять на себя тяжесть горя родителя. Хотя ребенок должен видеть горе другого родителя, он не может как-то помочь перенести это горе или быть какой-либо заменой умершему.

7. У маленьких детей чаще всего существуют три основных вопроса. Взрослый должен их услышать и ответить на них:

***Не был ли я причиной этой смерти?
Случится ли это когда-либо со мной?
Кто теперь будет заботиться обо мне?***