

**Подготовил
преподаватель
кафедры андрагогики
ИПКиП БГПУ
Сенников Д. С.**

Переживание утраты ребенком – особенности, пути помощи

Несмотря на все научные объяснения, смерть человека остается непостижимой. Страх смерти – это нормальная реакция, она является глубинным чувством тревоги. Человек стремится оградить, защитить себя от мыслей о смерти, и поэтому, когда сталкивается с потерей близких, это всегда ошеломление, потрясение. Это изменение картины мира, собственных жизненных ролей. Чем более зависим человек от близких, тем труднее будет он переносить потери. Что же говорить о ребенке, развитие которого тесно связано со значимыми взрослыми?

Мы часто сталкиваемся с тем, что потрясенный ребенок в период утраты окружен оглушенными этой утратой близкими людьми.

Считается, что потери являются неотъемлемой частью жизни человека, это процесс естественный, и в большинстве случаев человек переживает его без профессиональной помощи. Однако важно всегда помнить об уязвимости человеческой психики в периоды потрясений. Очень сильно возрастает роль пусть не профессиональной помощи, но обязательной поддержки со стороны окружающих, так как внутренние ресурсы человека в это время могут быть парализованы. Если речь идет о ребенке, столкнувшемся со смертью близкого человека: вследствие болезни, старости, катастрофы, аварии, несчастного случая, то ситуация осложняется еще и тем, что может произойти серьезный сбой в становлении его характера, развитии его личности [2].

Надо признать, что взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Важно, чтобы взрослые (родители, воспитатели, учителя) знали и умели не только профессионально грамотно оказать помощь такому ребенку, но и поддержать его.

Изучение предлагаемых ниже приемов доступно и необходимо всем взрослым, имеющим дело с детьми, так как в любой момент они могут столкнуться с ситуацией, когда потребуется психологическая помощь, поддержка, понимание. Обращение к специальной психотерапевтической или

психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Как быть учителям, которым, может быть, однажды придется войти в класс, где их ждут дети, пережившие утрату кого-то из близких им людей?

ЧТО ТАКОЕ ГОРЕ?

Горе – комплексный феномен, охватывающий эмоциональную и соматическую сферы личности, а также сферу повседневной деятельности и общения, где горе создает трудности адаптации, изоляцию, утрату возможности общаться и т. д. [5].

ЧТО ЗДЕСЬ ВАЖНО ЗНАТЬ:

- пережить горе – значит не только **испытать соответствующие эмоции, но и прожить их;**
- чтобы пережить горе, необходимо **прочувствовать, выразить и принять все эмоции, которые оно вызывает;**
- хотя горе болезненно, однако это **нормальное и неизбежное жизненное переживание;**
- горе преодолимо, более того, оно дает возможность личностного роста человека (нормативно прожитое горе **повышает адаптивные способности человека, его стрессоустойчивость**) [5].

Каждый человек проходит свой путь переживаний. Особенности переживаний и их длительность связаны с индивидуальными особенностями горящего и, конечно, с его возрастом. Однако процесс переживания горя все-таки условно можно разделить на несколько этапов. Знание характерных признаков определенной стадии переживания горя и понимание их психологического смысла позволяют более действенно помочь страдающему человеку.

СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

1. ОТРИЦАНИЕ

Когда человек узнает о потере, он переживает шок.

Непонимание, несогласие, неверие в то, что это произошло именно с ним («Это какая-то ошибка», «Не может быть», «Это сон»).

Отрицание случившегося факта – это отчаянная попытка защититься от реальности, сохранить прежнюю жизнь и свой покой.

На стадии отрицания (шока) очень важны внимание и забота о ребенке, понесшем утрату. Это лучше всего выражается в присутствии, прикосновении. Не следует останавливать плач или даже рыдания ребенка – такая реакция смягчает душевную боль.

2. ГНЕВ, АГРЕССИЯ

Сильное чувство гнева – это реакция на разрушение того, что было важно и дорого; неуёмное желание наказать того, кто к этому разрушению причастен.

Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Любые разговоры о случившемся могут провоцировать агрессивные вспышки, раздражение. Злость связана с крушением планов, надежд, желаний, связанных с умершим человеком. Это чувство может свидетельствовать о глубине полученной травмы.

Важно не опровергать обвинительные слова ребенка, а помочь ему проговорить свои негативные чувства в отношении людей, которые, по мнению ребенка, виновны в трагическом событии. Только в этом случае будет снижаться эмоциональное напряжение ребенка, и злость не направится на случайные объекты, а также на самого себя.

3. ТОРГ ИЛИ ЖЕЛАНИЕ ДОГОВОРИТЬСЯ

Когда гнев, агрессия не дает желаемых результатов, человек старается найти пути возвращения к прошлому, ищет то, что могло бы изменить случившееся, исправить непоправимое.

Часто эта стадия сопровождается обостренным чувством вины. Ребенок начинает верить, что мог бы сделать что-то, чтобы спасти любимого человека. Или вины за то, что тратит так много времени на скорбь, вместо того чтобы уделять его живым близким. Эта фаза может быть облегчена простым участием в жизни ребенка взрослым человеком.

4. ДЕПРЕССИЯ

На данной стадии человек впадает в уныние: ему не хочется никого видеть, ни с кем разговаривать, ничего не хочется делать. Мысли о будущем только в мрачном свете, понимание полной безнадежности. Депрессивное состояние может перейти в клиническую депрессию, если близкие люди ему не помогут, либо он сам не поймет, что эту душевную боль и горе нужно прожить и пережить.

Главное – это создание вокруг ребенка атмосферы присутствия и понимания. Учителю важно обратить внимание на то, чтобы ребенок не оставался подолгу один во время перемены, желательно, чтобы с кем-то ходил в школу и из школы. Можно дать ему телефон службы психологической помощи.

5. ПРИНЯТИЕ

Каким бы не было сильным горе, приходит время, когда человек начинает осознавать и принимать новую реальность, понимать, что это неизбежно и с этим надо продолжать жить. Начинает контролировать ситуацию и принимать новые решения.

В это время важно помочь ребенку включиться в жизнь. В этот период можно обращаться к ребенку с просьбами, выполнение которых поможет ему «встряхнуться». Но не надо забывать о том, что ребенка могут периодически захватывать тяжелые переживания. Важно выслушивать его, оказывая эмоциональную поддержку.

Эти стадии не всегда проходят одна за другой. Кто-то перепрыгивает через стадию, кто-то заикливается на одной. Все зависит от личных обстоятельств, возраста, типа личности, состояния здоровья, образа жизни. Но в разные периоды они возникают и у детей, и у подростков, и могут чередоваться с благополучными периодами (вы видите, что он спокоен или даже радостен) [3, 4].

При благоприятном прохождении стадий горя ребенок, понесший утрату, сможет любить тех, кто живет рядом с ним, создавая новые смыслы; и определенная идеализация умершего родителя не будет мешать построению новых отношений.

Необходимо понимать, что горевание взрослого человека отличается от переживаний ребенка и подростка. По мере взросления у детей происходят

изменения в понимании смерти, в подростковом возрасте ребенок осознает смерть в той же мере, что и взрослый человек, однако остаются существенные различия в отношении к смерти и в переживании утраты.

Несмотря на то, что есть обобщающие признаки, важно помнить, что **детская реакция на горе парадоксальна и непредсказуема.**

СПЕЦИФИКА ДЕТСКОГО ГОРЯ

Выделяют следующие особенности переживания горя у детей:

- **Отсроченность** – острая реакция иногда откладывается на месяцы. Кажется, что ребенок не переживает совсем. (Взрослые часто говорят с удивлением, что ребенок очень спокойно перенес этот процесс, ему все равно).
- **Скрытость** – у ребенка могут отсутствовать явные проявления горя, такие как плач или словесное выражение эмоций, однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты в виде:
 - **изменений поведения** (ведет себя не по возрасту, регрессирует, агрессивен, деструктивен);
 - **невротических симптомов** (энурез, раскачивание, сосет палец, грызет ногти, появляются тики и т.п.).
- **Неожиданность** – открытое выражение детского горя подчас оказывается неожиданным для окружающих: только что ребенок играл, резвился и вдруг «ударяется в слезы».
- **Неравномерность** – у детей горевание часто имеет **волнообразный характер**, когда всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже оживлением и моментами веселья. Периоды веселья часто наводят окружающих на идею о том, что ребенок не переживает (учителя иногда начинают стыдить за это). Просто знайте и помните, что дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени (около года).

НОРМАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ НА ПОТЕРЮ

1. ВОПРОСЫ И ИНТЕРЕС

Важно терпеливо отвечать ребенку. Когда ребенок спрашивает про одно и то же многократно – необходимо отвечать, т.к. ребёнку что-то нужно пережить (проговаривание помогает отреагировать эмоции и

адаптироваться – перенастроиться на новый алгоритм жизни без того, что он утратил).

2. ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

Непослушание, агрессия, истерики, рассеянность, нарушения работоспособности, странности в поступках, высказываниях (**например**, постоянные поиски пропавшей игрушки или выражаемое вслух желание перестать расти) – все это нужно замечать и стараться понять смысл.

3. ОБОСТРЕНИЕ ТРЕВОГИ, СТРАХА СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ ИЛИ СМЕРТИ ДРУГИХ БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

Важно! Говорить правду, что все люди умирают, но сначала они рождаются, затем начинают посещать детский сад, затем школу, затем институт, затем свадьба, затем у них рождаются дети, и т.п. Одним словом, впереди целая жизнь. По поводу страхов не обманывать, лучше говорить правду.

4. ПЕЧАЛЬ, СЛЕЗЫ

Внешне выражаемое детское горе довольно интенсивно, но не продолжительно. Важно! Обеспечить душевным теплом, подержать за ручку, т.п. Возможность отреагирования в поддерживающей среде не позволяет горю превратиться в травму (закапсулироваться).

5. ЧУВСТВО ВИНЫ

Смерть близкого или разлучение с ним иногда интерпретируется (особенно часто именно детьми) как результат собственного желания, что создает почву для самообвинения. Дети могут воспринимать смерть близкого как наказание: «Мама умерла или покинула меня, потому что я был плохим». В подростковом возрасте возможно возникновение чувства вины на специфической для этого возраста почве. Если родитель умирает (или его отбирают из семьи) в, то время, когда подросток эмоционально и физически отталкивает его от себя, тогда часто возникают чувство вины и «незавершенные дела». Непроговоренное и непроработанное чувство вины может стать причиной самоповреждающего поведения в будущем.

Если при **нормальных реакциях** учителя могут помочь самостоятельно, то при патологических реакциях на утрату необходимо обязательное обращение к детскому психологу, психотерапевту.

ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ПОТЕРЮ

1. Длительное неуправляемое поведение (**более 6-ти месяцев**).
2. Полное отсутствие эмоций (**более 6-ти месяцев**).
3. Слишком долгое или необычное горевание (**более 6-ти месяцев**).

4. Резкое снижение школьной успеваемости. Плохие отметки, несмотря на старание, а также отказ посещать школу (**более 6-ти месяцев**).
5. Агрессия, нарушения прав других людей, оппозиция авторитетным людям (**более 6-ти месяцев**).
6. Частые необъяснимые вспышки гнева, деструктивные способы выражения гнева.
7. Стойкая тревога или фобия, продолжительный страх находиться одному, частые паники.
8. Постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания или другие расстройства сна, отказ идти спать.
9. Гиперактивность, непоседливость, если раньше этого не было. Поведение, свойственное раннему возрасту в течение продолжительного периода.
10. Множественные жалобы на физические недуги, несчастные случаи.
11. Воровство.
12. Избегание разговоров и даже упоминания об умершем или о смерти.
13. Чрезмерная имитация умершего, повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим.
14. Затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружению и не способен справляться с повседневными делами.
15. Невротические психосоматические симптомы: повышенная возбудимость, головные боли, энурез, т.д.
16. Самоповреждение, суицидальные намерения.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ДЕТЬМИ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Возраст до 2 лет	смерть не может быть понятой, но при этом ребенок замечает отсутствие умершего и изменение эмоционального состояния тех, кто рядом с ним. Ребенок проявляет раздражительность, крикливость, изменение в привычках питания, расстройства кишечника, мочеиспускания.
Возраст с 2 до 3 лет	ребенок начинает искать умершего. Важно! Поддерживать стабильность, распорядок дня.
Возраст с 3 до 5 лет	«Похожа ли смерть на сон?» Смерть не является сном! Умер и никогда не вернется. Объяснять ребенку, что от наших пожеланий никто не умирает или от того, что мы сделали / не сделали. Формировать

воспоминания об умершем и рассказывать ребенку о нем (чтобы не формировался миф).

Возраст с 6 до 8 лет остаются трудности в понимании смерти, чувства неопределенности, ненадежности. Ребенок должен сам решать, с кем делиться, а с кем нет.

Возраст с 9 до 12 лет переживание утраты может приводить к чувству беспомощности. Дети скрывают свои эмоции: становятся более обидчивыми, ранимыми. Невозможно заменить того, кто умер.

Возраст с 13 до 17 лет нужно помогать детям фокусироваться на собственных потребностях. Может развиваться замкнутость, стремление к одиночеству [1].

Жизнь – это проживание чувств разной полярности, в ней есть место и боли, именно потому, что мы живые! Важно только научиться проживать эту боль, эти стрессы и потери.

Когда человек испытывает страх, он либо убегает, либо идет навстречу страху. Это относится к детям и подросткам в том числе. Поэтому нам – взрослым, не стоит избегать разговоров о смерти, нам стоит набраться мужества и при необходимости, обсудить с детьми эту непростую для всех тему.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Как помочь ребенку справиться с горем? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.unicef.by/press-centr/403.html>. – Дата доступа: 09.02.2021.
2. Когда изменяется мир. Ребенок в ситуации утраты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ruk.1sept.ru/view_article.php?ID=200802212. – Дата доступа: 09.02.2021.
3. Кюблер-Росс, Э О смерти и умирании / Э Кюблер-Росс. – Москва : Корвет, 2016. – 294 с.
4. Психологическая помощь ребёнку, переживающему горе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://iemcko.ru/2595.html>. – Дата доступа: 09.02.2021.
5. Tattelbaum, J The courage to grief: Creative living, recovery and growth through grief / J Tattelbaum. – N.Y. : William Morrow, 2008. – 192 с.