

Как помочь ребенку пережить потерю

Балыкова Анна Павловна,
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП Московского района

Горевание

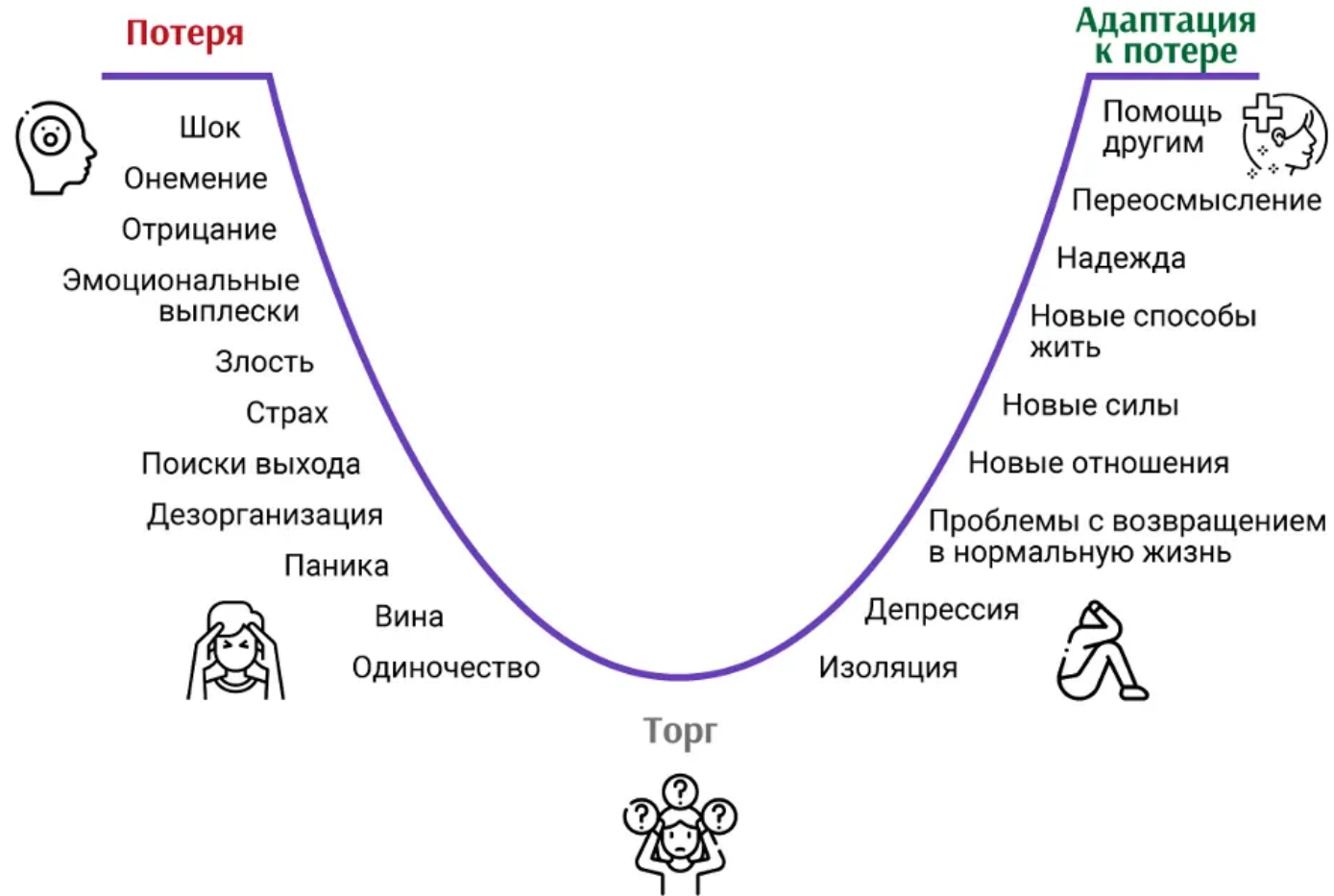
Это естественный процесс

Оно нелинейно, длительно и субъективно

Патологическое горевание – это застревание на одной из стадий проживания горя

*В норме горевание длится 1 год

Стадии горя



5 стадий проживания горя

1. **Отрицание** – отказ обсуждать, человек делает вид что ничего не произошло, впадает в мир иллюзий, ощущение, что это просто плохой сон.
2. **Гнев** – на себя, на умершего, на окружающих, на весь Мир. Могут добавляться чувства несправедливости, обиды, возмущения.
3. **Торг** – «Если бы это (не)произошло....». Желание заключить сделку, которая бы изменила реальность.
4. **Депрессия** (не заболевание) – грусть, печаль, сожаление, страх, переживание неопределенности.
5. **Принятие** – адаптация к новой реальности, постепенная перестройка своей жизни.

Особенности детского горя

- ❑ **Детская психика более лабильна, подвижна и более истощаема.** В какие-то моменты ребенок подавлен, плачет или выглядит испуганным, а потом он вроде отвлекся и с удовольствием бегает, играет, с ребятами смеется. И нам кажется, что он не горюет, не переживает. Из-за этого детское горе часто обесценивается: «Это же ребенок, он ничего понимает. Да он уже все забыл». Но на самом деле ребёнок переживает горе и потерю.
- ❑ **Еще одна особенность детской психики — эгоцентризм.** Ребёнок считает, что всё на свете происходит из-за него.
- ❑ **Состояние ребёнка очень сильно зависит от того, доступны ли его взрослые, относятся ли они внимательно к состоянию ребенка и как они сами справляются с потерей.**
- ❑ **Детские потери могут быть очень болезненными, и с точки зрения взрослых не значимыми.** Детское горе может быть вызвано смертью любимого питомца, переездом, переходом из любимой школы, разлукой с друзьями. Это же может быть связано с ситуациями развода, разъезда.

Частые ошибки взрослых

Детское горе пугает и расстраивает, хочется, чтобы его не было. Отсюда растут практики обманывать ребенка, скрывать, не брать в больницу, на похороны, на поминки.

Взрослые стараются отвлекать развлечениями, задаривать подарками. Не вспоминать при ребенке, не плакать.

**НО ЭТО ВСЕ ПРИВОДИТ К ТОМУ ЧТО РЕБЕНОК ОСТАЕТСЯ
ОДИН НА ОДИН СО СВОИМ ГОРЕМ!**

Он не понимает, что произошло, не имеет возможности попроситься, поплакать в объятиях родных людей.

Если родители будут делать вид, что ничего не случилось и стараться ограждать ребенка от переживания горя, то потом это горе может прорваться в самый неожиданный момент, и хорошо, если слезами, а не вспышкой ярости, саморазрушения или дикого поведения, а то и откатом в развитии или болезнью.

Как родители могут помочь

Самый важный принцип — дети должны проживать потерю вместе со своей семьей.

- ✓ Помните детям тоже важно попрощаться, и важно быть в это время с близкими.
- ✓ Не обманывать. Не надо говорить, что все хорошо, если все не хорошо. Дети имеют право знать правду.
- ✓ О своем состоянии лучше не врать, не изображать ничего, а говорить что вы чувствуете на самом деле: мне не хватает этого человека, мне горько, что так произошло, я очень расстроен, я тоже тревожусь за то, что будет дальше и так далее, но мы справимся, ты можешь всегда со мной об этом поговорить.

Это все запускает работу горевания и путь к тому, чтобы погоревав, он когда-то принял эту новую реальность и мог в ней жить.

- ❑ Очень важно давать детской психике возможность отдохнуть от горя, потому что она слабенькая по сравнению со взрослой и быстрее истощается. Горе — это тяжелая работа. Желательно чтобы у ребенка было место, где тихо, спокойно, где можно что-то поделывать, где его не заставляют, где при этом рядом есть заботливые доброжелательные взрослые и где он может поделывать что-то руками (рисование, лепка, разложить игрушки, разобрать конструктор).
- ❑ Все развивающие занятия, все занятия требующие преодоления, вызова, высокой продуктивности, это всё сейчас не актуально и лучше сделать перерыв.
- ❑ Позвольте ребенку регрессировать (немножко откатываемся назад по возрасту), усиливаем базовую заботу: еда, тепло, объятия, укладывать спать.
- ❑ Привлекайте ребенка что-то раскладывать, разбирать. Рисование, лепка, совместная готовка (например, дать ребенку что-то размешивать или слепить), рукоделие, если он умеет или вы можете его научить, клубки сматывать наматывать, старое вязанье распускать т. е. что-то такое что дает возможность совершать какие-то простые механические повторяющиеся действия, это задает ритм, нормализует дыхание.
- ❑ Детям 7 лет и старше хорошо помогают ситуации в которых, они могут почувствовать себя полезными, например, если они могут позаботиться о домашнем животном, помочь с младшим ребенком и т.д. (ЗАСТАВЛЯТЬ ЭТО ДЕЛАТЬ НЕ НУЖНО)



❑ Проговаривайте ребенку, что он не обязан быть сильным и взрослым в смысле «не показывать свои чувства». Он может плакать, может горевать, может злиться, это всё доступно.



❑ Важно сохранить те традиции, которые раньше давали вам силы и чувство, что вы среди своих, среди близких, что вы не одиноки.

❑ Важную роль играют ритуалы проживания горя. Не случайно в каждой культуре их так много. Это ритуалы воспоминаний, это ритуалы прощания — когда ставят свечи, когда рассматривают фотографии, когда отмечают день рождения уже умершего человека, ходят на кладбище и т.д. У каждой семьи могут быть свои ритуалы, важно, чтобы это было, чтобы вы познакомили детей с этим и приглашали детей в этом участвовать. Иногда дети придумывают свои ритуалы.

❑ Часто бывает, что потеря актуализирует страх собственной смерти — это нормально. Важно, чтобы взрослые не избегали этой темы, и чтобы ребёнок мог с вами поговорить про то, что он тоже боится умереть, он тоже боится что с ним что-то такое случится. Здесь можно делиться каким-то своими представлениями на эту тему, что соответствует вашему мировоззрению.



Разговор с детьми о смерти



Не стоит инициировать разговор о смерти просто так, ради общего развития.

Оптимальный момент для такой беседы возникает естественным образом — когда ребёнок сам проявляет интерес к этой теме, например, после известий о кончине знакомых людей или известных личностей.

Дети могут возвращаться к этой теме снова и снова в течение длительного времени — недель или даже месяцев. Будьте готовы к тому, что вопросы будут возникать периодически, и каждый раз отвечайте на них максимально честно и открыто, но в рамках понимания ребёнка.

Как говорить с детьми о смерти

Честность превыше всего. Ложь о смерти часто рождается из наших собственных страхов, а не из заботы о детской психике. Однако обман может нанести гораздо больший вред, чем правда.

Лучше избегать сравнений и говорить прямо. Распространённый способ объяснить смерть через сравнение со сном («Уснул навсегда») может принести больше вреда, чем пользы. Ребенок может начать бояться засыпать, темноты, одиночества.

Объясняя смерть близкого человека от болезни, важно быть предельно точным. Общее утверждение «умер от болезни» может вызвать у ребёнка иррациональный страх перед любыми заболеваниями. Лучше конкретизировать.

Избегайте использования сложных метафор вроде «ушёл в лучший мир» или «отправился в последний путь». Такие выражения непонятны детям и могут запутать их или привести к неверным выводам. Используйте простые и понятные слова: «умер», «похороны», «могила».

Готовьтесь к тому, что ребёнок может задавать сложные и неудобные вопросы. Это нормально. Если вы не готовы ответить сразу, не стесняйтесь взять паузу. Честнее сказать: «Мне нужно подумать над ответом», чем дать расплывчатый ответ, который может породить новые вопросы или неверные представления.