

Переживание ребенком горя, связанного с потерей семьи



В последнее время из-за пандемии количество смертей увеличилось, болезнь приходит внезапно и забирает родителей, оставляя детей одних. Реакция детей на смерть близкого часто остается загадкой, не всегда видно, переживает ли ребенок утрату и в какой степени. Бывает, что реакция ребенка на утрату шокирует окружающих, приводит в недоумение. И неясно, чем можно ему помочь. Приемные дети нередко пережили не одну потерю. Они еще не успевали оправиться от одного горя, как на них сваливалось другое. Постоянные потери снижают способность ребенка справляться со стрессами. Любой намек на ситуацию потери вызывает очень сильные эмоции, связанные с предыдущими потерями. Дети и подростки, которые попадают в новую семью (даже в семью родственников), разлучаются со своими семьями и теряют тот мир, к которому они привыкли. Они будут страдать. Они пережили потерю доверия, когда родители не смогли дать им того, что требовалось для их развития или применяли насилие. Некоторые дети жили в учреждениях для детей-сирот, других семьях. Боль от потери или разлуки с близкими - травма, которая может быть причиной того, что ребенок застревает на одной стадии развития и не двигается вперед, или даже спускается на ступеньку ниже в своем развитии.

Маша В. 7 лет. В приемной семье живет 3 года. Когда умер друг семьи, которого Маша знала, она начала сильно плакать и вспоминать свою маму. Приемные родители долго не могли успокоить девочку. На консультации с психологом определили свои дальнейшие действия в общении с ребенком. В таком случае. ВАЖНО принять чувства ребенка. («Ты плачешь...», «Тебе горько, больно...», «у тебя горе...») и быть с ребенком рядом (если ребенок позволяет физический контакт, то гладить, обнимать его).

Детскому горю в целом присущи такие черты, как

- отсроченность;
- скрытость;
- неожиданность;
- неравномерность.

Острая реакция на потерю иногда откладывается на месяцы. В некоторых случаях настоящее осознание утраты приходит под воздействием какого-либо значимого события, например, еще одной потери. Обстоятельства, которые приводят ребенка в новую семью, относятся к неожиданным потерям, которые имеют очень серьезные последствия для детей. Они часто сопровождаются потерей здоровья (из-за насилия или неправильного отношения), потерей любимых людей (родителей, братьев или сестер, других родственников), потерей самоуважения (дети начинают винить себя - это они были плохими, и поэтому их родители отказались от них или умерли).

У ребенка могут отсутствовать явные проявления горя (плач, словесное выражение эмоций), однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты: действия, изменения поведения и невротические симптомы.

Открытое выражение детского горя подчас оказывается неожиданным для окружающих: только что ребенок играл, резвился и вдруг «ударяется в слезы». Примечательно, что дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю, волнообразно: всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже моментами веселья. Взрослых должны настораживать **длительное неуправляемое поведение, полное отсутствие эмоций, слишком долгое или необычное горевание ребенка.**

Непреренно следует обратить внимание на следующие особенности детского горя: резкое снижение школьной успеваемости, настойчивый отказ посещать школу; упорное непослушание или агрессия, гиперактивность, частые и необъяснимые вспышки гнева, падение настроения, стойкая тревога, страх находиться одному.

Поводом обратиться за помощью психолога могут быть частые приступы паники, постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна. Иногда отмечаются многочисленные жалобы на физические недуги, чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания. Естественно, ненормально употребление алкоголя или наркотиков, воровство, распушенность, вандализм, противоправное поведение.

Стоит также обратить особое внимание на то, что ребенок избегает упоминаний об умершем или постоянно говорит о желании соединиться с ним. Затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружающему, не способен справляться с повседневными делами, также должна стать объектом пристального внимания взрослого.



Что могут сделать приемные родители?

1. Принять чувства ребенка

Ребенку важно знать, что родители его понимают, они рядом и на них можно положиться. Не следует употреблять фразу «Я тебя понимаю». Кроме раздражения и агрессии ничего не получите. Важно просто говорить о том, что видите: «Вижу твои слезы..», «Ты плачешь...», «Тебе плохо...». Объясните ребенку, что он может испытывать любые чувства (страх, вину, злость), и необходимость их выражать. Например, *«Плакать – это нормально. Плач помогает выпустить наружу часть грусти», «Нет ничего плохого в том, что ты чувствуешь злость, но нельзя из-за этого причинять вред себе или другим людям, портить вещи», «Твоей вины в случившемся нет»*

2. Заботиться

Узнайте, что любит ребенок из еды, обсуждайте с ним меню и, по возможности, учитывайте его пожелания. Последите, чтобы ночью в коридоре горел ночник, и если ребенок боится темноты - то и в его комнате тоже. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, подержите за руку или погладьте по голове, если возможно - подождите, пока он уснет. Если ночью вам кажется, что ребенок, даже не маленький, плачет - обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихонько посидите рядом, попробуйте поговорить и утешить. Малыша можно просто обнять и даже остаться с ним на ночь (в первое время). Важно: будьте внимательны, если ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие и заботу просто словами: *«Позволь мне немного позаботиться о тебе», «Я бы хотел помочь тебе»*

3. Слушать, сохранять воспоминания

Ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Если возможно, отложите свои дела на потом, или выделите специальное время, чтобы поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает у вас сомнения или смешанные чувства, помните, что ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет. Важно делиться с ребенком своими чувствами по поводу его рассказа: *«Ты можешь поделиться со мной этими воспоминаниями...»*.

А завершить воспоминания можно словами: *«Многие люди заботятся о тебе, и стараются сделать так, чтобы тебе стало лучше. Ты очень хороший и неповторимый человек.»*

4. Хранить памятные вещи

Фотографии, игрушки, одежда связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни.

ВАЖНО: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.

«Эти вещи возвращают тебя в прошлую жизнь, дарят воспоминания...»

«Ты можешь хранить хорошие воспоминания и любовь, которую тебе дарили твои близкие.»

5. Помогать в организации дел

Дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте. Вы можете обсуждать и планировать их дела вместе, давать им конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т.д. Важно поддерживать ребенка, если он злится на себя за свои промахи: *«то, что происходит с тобой - нормальная реакция на ненормальные обстоятельства», «мы справимся» и т.д.*

Таким образом, важно помнить, что процесс горевания у детей может быть отсроченным во времени, может протекать очень бурно, или незаметно. Задача приемных родителей помочь пережить эту утрату, справиться с эмоциональными переживаниями.

*Статья подготовлена Белогруд Людмилой Андреевной,
педагогом-психологом Алтайского краевого центра ППМС-помощи*

Список литературы:

<http://pro-mama.ru/article/gore-i-poterya-stadii-perezivaniya/>

Василюк Ф. Е. Пережить горе // О человеческом в человеке / Под ред. И.Т. Фролова. М.: Политиздат, 1991, с. 230–247.

Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология эмоций. Тексты. 2-е изд. / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Изд-во МГУ, 1993, с. 224–232.

Сидорова В.Ю. Четыре задачи горя // Журнал практического психолога, № 1–2, 2001, с. 110—118.

Хеегаард М. Оплакивая потерю кого-то очень значимого / Перевод Т.Д. Панюшевой. – М.: БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2015.