

Переживание горя у детей.

Сложность переживания утраты семьей заключается в том, что ее переживают все члены семьи: и взрослые, и дети. Дети, безусловно, больше уязвимы в этой ситуации, так как они не просто лишаются любимого человека, но еще и не могут понять и представить, как теперь будет строиться их жизнь. Понимая, как дети переживают травмирующие события и как выражают свое постоянное беспокойство и страх по поводу того, что произошло, родители, педагоги, психологи и другие взрослые могут помочь им пережить это трудное время. Цель такой помощи – восстановить баланс в жизни этих детей и их семей. В большинстве современных исследований горе определяется как «когнитивная, эмоциональная и поведенческая реакция на утрату значимого объекта».

Это определение предполагает, что детское горе – это процесс, а не какая-то конкретная эмоция «Потеря близкого человека сказывается как на непосредственных переживаниях детей, так и на развитии личности в последующем».

Современные модели переживания горя предполагают сохранение и поддержание связей с умершим, которые могут продолжаться на протяжении всей жизни скорбящего человека. А. А. Баканова говорит о том, что привязанность к ментальному образу умершего родителя выполняет важную функцию с точки зрения развития ребенка, а затем и взрослого. «Горе может возрождаться через много лет и снова активизироваться во время важных жизненных событий – при достижении человеком того же возраста, в котором умер его родитель, или в периоды наибольшей уязвимости (жизненные кризисы, другие утраты, рождение ребенка и т. д.). Это не будет говорить о патологии, но скорее о необходимости совладания с горем на новом жизненном этапе и “вплетения” его в свой жизненный путь. В этом смысле процесс горевания никогда не разрешается полностью. Симптомы горевания у детей могут усиливаться через 2 или 3 года после смерти родителя, претерпевая обострения и ремиссии по мере взросления, а также в силу их когнитивного и эмоционального созревания. Это говорит о необходимости взрослым быть чуткими к состоянию ребенка не только в острый период утраты, но и в отдаленный»¹. Несмотря на то что утрата родителя в детском возрасте имеет разрушительные последствия для ребенка, многие дети справляются с этим при условии сохранения теплых отношений с оставшимся родителем или другими ухаживающими за ребенком родственниками. Дети находят внутренние и внешние ресурсы для

преодоления возникающих трудностей и даже могут демонстрировать признаки травматического роста. Переживание горя детьми, как было показано в параграфе 2.2, во многом определяется их возрастом. Одной из очевидных причин иных (по сравнению со взрослыми) способов реагирования на смерть родителя у детей является ограниченная способность выражать свои чувства словами. Иногда реакция детей на смерть родителя может быть более интенсивной, чем обычные проявления переживания горя.

Особенности переживаний горя у детей дошкольного возраста

Понимание смерти

- Дети дошкольного возраста часто не понимают, что смерть окончательна.
- Могут думать, что снова увидят этого человека или что он сможет вернуться к жизни.
- Могут подумать, что это их вина в том, что человек умер.

Распространенные реакции горя

- Могут расстраиваться, когда их распорядок дня меняется.
- Могут волноваться или суетиться вдали от своих обычных опекунов, могут быть навязчивыми и требовать дополнительного внимания.
- Во взаимодействии могут выражать страхи, печаль и замешательство или проявлять истерики.
- Могут замыкаться в себе или возвращаться к прежнему поведению

Травматические реакции горя

- Могут постоянно играть в игру о смерти или об умершем человеке.
- Возможны проблемы с возвращением к повседневному графику или с достижением основных этапов развития.
- Могут испытывать трудности с утешением

Отметим, что при травматическом горе у детей развиваются симптомы, связанные с посттравматическим стрессовым расстройством. Это может случиться, если смерть была внезапной или травматической, произошедшей при ужасных обстоятельствах. Не у всех детей развивается травматическое горе. Однако в некоторых случаях у них может развиваться посттравматическое стрессовое расстройство, которое мешает им скорбеть.

Симптомы посттравматического стрессового расстройства у детей с травматическим горем:

1. Повторное переживание смерти человека или навязчивых мыслей (испытывают кошмары, постоянно думают о том, как умер человек, представляют, как сильно он пострадал; могут фантазировать о том, как они спасают этого человека).
2. Избегание напоминаний о смерти и умершем человеке (избегают смотреть фотографии умершего, не могут смотреть новости об армии, избегают посещать кладбище, испытывают чувство эмоционального онемения).
3. Повышенное возбуждение, нервозность, проблемы со сном, плохая концентрация внимания, раздражительность, злость, настороженность, легкость испуга, появление новых страхов.

Рекомендации для родителей и других взрослых членов семьи

Родительская компетентность оставшегося родителя и возможность открыто делиться своими чувствами и мыслями, говорить о смерти, эмоционально поддерживать друг друга позволяют ребенку минимизировать тревогу и справиться с поведенческими и эмоциональными проблемами. Чтобы оценить способность семьи поддерживать ребенка в этот сложный период, педагог-психолог может встретиться с членами семьи и с помощью интервью определить стратегии совладания родителя, стиль семейного воспитания, способность родителя говорить с ребенком о смерти, своем эмоциональном состоянии и эмоциональном состоянии ребенка, знает ли родитель, как он может поддержать ребенка и каким **навыкам самоподдержки** может его научить.

1. Обеспечьте чувство безопасности.
2. Родители маленьких детей могут оказать им поддержку, демонстрируя привязанность, обеспечивая утешение и спокойствие. Предоставляйте малышам возможность заниматься привычными занятиями (рисование, игры). Маленьким детям полезно помогать выражать свои чувства словами. Старайтесь забирать их из детского сада в одно и то же время. Помните, что дети реагируют на стрессовые ситуации ухудшением своего поведения и в такие моменты им нужна любовь и поддержка.
3. Будьте терпеливы.

4. Это сложно, тем более что в этот период вы сами справляетесь со своим горем. Вашему ребенку требуется больше поддержки, объятий, комфорта в это сложное время.
5. Поощряйте выражение чувств. Дети могут делать это символически через лепку, рисование, прослушивание музыки. Школьникам следует по возможности предоставлять возможность обсуждать с членами семьи свои проблемы.
6. Отличить реакцию горя от других чувств бывает непросто. Подростки могут скрывать свои чувства, некоторые могут быть склонны к драке. Кроме этого, в повседневной жизни дети могут сталкиваться с другими стрессами: переживания из-за спортивных, школьных успехов, контрольных мероприятий.
7. Помогите ребенку сохранить связь с умершим человеком. Делитесь историями, фотографиями. Если ребенок не заинтересован разговаривать, уважайте его. Если ваш ребенок постоянно плачет, когда говорит об умершем человеке, или кажется вам чрезмерно «закрытым», обратитесь к специалистам.
8. Держите других взрослых, которые окружают вашу семью, в курсе того, что происходит с вашим ребенком. Они могут оказать ему поддержку.
9. Будьте защитником вашего ребенка в школе. Обсудите последствия смерти вашего родственника с преподавателями. Будьте готовы к тому, что вы можете получить информацию о невнимательности ребенка или его нежелании учиться. Возможно, вам придется поговорить о том, как временно откорректировать ожидания учителей в отношении успеваемости, домашних заданий и контрольных.
10. Если у вас больше одного ребенка, постарайтесь уделять внимание каждому их детей отдельно. Это совместное времяпрепровождение может быть очень простым: небольшая прогулка, совместная выпечка, чтение книги на ночь. Учитывайте, что у детей потребности в разном возрасте могут отличаться.
11. Даже через несколько лет реакции горевания могут вновь возвращаться. Например, когда ребенок поймет, что его умершего родителя нет на важной церемонии окончания школы. Будьте готовы поддержать его.