

Как помочь ребенку пережить горе от потери родного человека?

Реакция детей на смерть близкого часто остается для взрослых тайной за семью печатями. Ведь иногда они даже не знают, переживает ли ребенок утрату, а если да, то, как именно он её переживает. Тем более неясно, чем можно ему помочь. Несомненно, дети способны переживать и практически всегда переживают потерю близкого человека, только не всегда это происходит в явной и понятной для окружающих форме. Ребенок может не проявлять немедленного горя, а острая реакция иногда откладывается на месяцы.

Родители и близкие родственники детей, переживающие утрату, как правило, сталкиваются с четырьмя вопросами:

1. *Сообщать ребенку о смерти его близкого или нет?* Да. В случае сокрытия случившегося обычно возрастает тревога, создается почва для страхов и недоверия к взрослым, так как ребенок, как правило, все равно ощущает утрату или даже догадывается о смерти близкого.



2. *Включать его в процесс семейного оплакивания и в хлопоты, связанные с похоронами, или нет?* Да. Исключенный из общего процесса ребенок будет чувствовать себя покинутым, оставленным наедине со своими чувствами, что только усилит страдание от потери.

3. *Брать его с собой на похороны или нет?* Да. Если ребенок не присутствовал на похоронах, его отношения с умершим могут оказаться незавершенными, что нарушает работу горя; возможно также возникновение страхов. Участие в похоронах помогает ребенку признать реальность утраты, осознать, что умерший не вернется. Такое решение родителей зависит от возраста и состояния ребенка.

4. *Вспоминать с ребенком умершего или нет?* Да. Умерший близкий человек навсегда уходит из жизни ребенка, но это не значит, что он должен уйти из его памяти. Можно пробуждать в ребенке воспоминания о близком: «Ты помнишь, как

вы с ним запускали воздушного змея?» Желательно время от времени вслух вспоминать, например, о том, что ему нравилось, об интересных совместных моментах их жизни.

«Сигналы опасности», то есть те особенности детского горя, которые должны непременно обращать на себя внимание взрослых:

- резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки, несмотря на старание; настойчивый отказ посещать школу;
- упорное непослушание или агрессия (дольше шести месяцев), оппозиция авторитетным фигурам;
- частые и необъяснимые вспышки гнева, падения тона настроения;
- стойкая тревога или страхи, частые приступы паники; продолжительный страх находиться одному;
- постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна, отказ идти спать;
- затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружающему, не способен справляться с проблемами и повседневными делами и др.

При указанных «сигналах опасности» у ребенка нужно обратиться к специалисту (медицинскому психологу, психотерапевту, психиатру).

Как поговорить с маленьким ребенком, если он замкнулся от известия о смерти отца?

С помощью пальчиковой или наручной куклы. Говорить с ним от имени куклы. Или говорить двумя куклами друг с другом, а ребенок подключится.

Сначала можно говорить от третьего лица. О “девочке (мальчике), у которой(ого) умер папа” или даже “белочке/лисичке и тому подобное (смотря какой персонаж ребенку ближе)”.



1. Сначала говорим о событии от 3-го лица: “У одной лисички папа вдруг заболел и умер.”

2. Затем о чувствах от третьего лица:” Лисичка сначала, когда услышала, что папа умер - немножко испугалась и не поверила. Она хотела, чтобы папа вернулся домой. И ей было не понятно, как он мог умереть? И страшно.”

3. В конце от первого лица о событии и чувствах: “Ты знаешь, что случилось? Ты не хочешь в это верить. Скучаешь по папе. Ты не знаешь, что будет дальше, как мы будем жить?”

Конечно, если вы поговорили о чувствах и заметили в ребенке отклик, если в нем что-то зашевелилось в ответ на какие-то ваши реплики, нужно помочь как-то это выразить, например, нарисовать, обыграть. Не торопитесь, дайте время. И затем можно дать отклик на его чувства, предложить ясность и поддержку, объяснить, как мы теперь будем жить, что будет происходить.

На что обратить внимание, когда помогаете пережить горе ребенку:

1. Все чувства нормальны. В том числе и позитивные, и бесчувствие. Разрешить в доме любые чувства или их отсутствие, любые разговоры об умершем. Помнить о нем. Вспоминайте вместе. (Не насильно). Рассматривайте фотографии. Можно вместе плакать, но взрослый при этом обнимает ребенка, прижимает его голову к груди, а не наоборот.

2. Взрослый остается взрослым, когда делится своими чувствами, не требует от ребенка его жалеть и выдерживать его состояние, не разрушается от своих переживаний, а просто делится ими, не скрывая, но и не перекладывая их груз на ребенка.

2. Поддерживать память и связь с папой – хорошо! Можно писать папе письма и отправлять на небо. Разговаривать со специальной игрушкой, которая все передаст папе.

3. Нужна стабильность остальных взрослых: “Я никуда не уйду. Я буду с тобой всегда. Все будет хорошо.” Поэтому крайне важно, чтобы у вас, взрослых, было достаточно поддержки. Тогда и ребенку будет спокойно.



