

Как помочь детям пережить горе?

Реакция детей на смерть близкого человека часто остается для взрослых тайной за семью печатями. Несомненно, дети способны и практически всегда переживают потерю близкого человека, только не всегда это происходит в явной и понятной для окружающих форме.

Что отличает детское горе?

Детскому горю в целом свойственны такие особенности, как **отсроченность, скрытность, неожиданность, неравномерность**.

У ребенка могут отсутствовать явные проявления горя, такие как плач или словесное выражение эмоций, однако присутствовать признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения и невротических симптомов. Дети переживают горе неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени.

Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь течет своим чередом. Всем нам надо время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. **В это трудное время детям, прежде всего, требуется поддержка, демонстрация любви и заботы.**

Период острого переживания у горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает.

***ШОК** – первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень часто маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

***ОТРИЦАНИЕ СМЕРТИ** – следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

***ПОИСКИ** - для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, что умерший родственник входит в дверь.

***ОТЧАЯНЬЕ** – оно наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

***ГНЕВ** – выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул». Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, подросток вдруг перестает общаться с родными, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

***ТРЕВОГА И ЧУВСТВО ВИНЫ** – ведут к депрессии. Смерть близкого воспринимается как наказание («я был плохим и мама покинула меня»). Помочь нужно путем объяснения обстоятельств смерти и подтверждения, что он всегда был и остается любимым.

!!! «Сигналы опасности» 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 (больше 6 месяцев), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей;
- частые и необъяснимые вспышки гнева, падение настроения, деструктивные способы выражения гнева;
- стойкая тревога или фобии, частые приступы паники, продолжительный страх находиться одному;
- постоянные ночные кошмары, отказ идти спать, трудности засыпания;
- гиперактивность и непоседливость (если раньше этого не было);
- множественные жалобы на физические недуги;
- употребление алкоголя и наркотиков;
- воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение;
- избегание разговоров и даже упоминания об умершем или о смерти;
- чрезмерная имитация умершего, появления устойчивых симптомов его заболевания;
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;
- длительное снижение интереса к окружающему.

Как родители могут помочь ребёнку?

- не удивляйтесь никаким поведенческим и личностным изменениям
- заботьтесь о нем и утешайте его
- уделяйте ребенку больше внимания, проводите с ним больше времени
- позаботьтесь, чтобы он знал, куда вы уходите, когда вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке
- разрешите ребенку говорить о горе, когда ему этого хочется

- будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий
- снизьте уровень требований к ребенку - требуйте от него простых вещей
- будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (грызет ногти, сосет палец и т.п.)
- помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством
- не торопите его, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть»
- поделитесь с ним воспоминанием о травме или испуге, которые пережили вы сами (Вы это пережили, и он тоже сможет это пережить - вот о чем говорите вы, когда рассказываете о своем опыте)
- будьте рядом с ребенком, будьте с ним честными, просто любите его!