

Консультация для родителей на тему: «Как помочь детям справиться с потерей близкого человека»

Как помочь детям и их родителям справиться с потерей близкого человека

Каким образом, возможно, помочь ребенку, когда умирает кто-то близкий? Что делать, если вы тоже переживаете боль утраты? Страдают ли дети так же, как и взрослые? Как это происходит у самых маленьких детей? Каков в норме процесс переживания потери у детей и о чем надо волноваться? Это вопросы, которые волнуют многих родителей и специалистов.

На самом деле беседы на эти темы могут быть самым полезным способом, при помощи которого родители и другие значимые взрослые смогут помочь детям: они должны быть готовы выслушать мысли, страхи и идеи ребенка. Это позволит ребенку осознать, что рядом с ним находятся взрослые, достаточно сильные для того, чтобы помочь ему перебороть свои страхи.

Способ выражения чувств и эмоций, испытываемых ребенком, зависит от его возраста и от реакций родителей.

На разных стадиях роста дети по-разному переживают потерю близкого человека, и это является частью их нормального развития. Взрослые должны знать, что *дети незаметно для других входят в состояние переживания горя и так же незаметно из него выходят*, это является нормой, и не должно расстраивать и шокировать родителей.

Известие о смерти

Известить ребенка о смерти близкого человека бывает очень сложно. Зачастую взрослые, ощущая потребность защитить ребенка, не говорят правду, но ему необходимо знать о случившемся. Таким образом, дети смогут начать преодолевать проблему и сохранят доверие к вам, как к человеку, к которому можно обратиться.

Если смерть была внезапной, ее всегда тяжелее пережить. Если в течение некоторого времени, например, нескольких месяцев смерть ожидали, то ребенку легче ее принять. Но это не означает, что процесс переживания горя будет менее болезненным. Смерть часто вызывает шок.

Объясняя ребенку, смерть близкого человека используйте прямые слова, такие как *«умер»*, *«умирает»*. Если вы пытаетесь объяснить смерть маленькому ребенку, используйте сравнения с уже пережитыми потерями, как, например, смерть любимого животного (но в этом случае переживание боли утраты может оказаться более острым, чем можно было ожидать).

Избегайте фраз типа *«он заснул»*, *«она покинула нас»*, *«мы потеряли папу»*, т. к. эти фразы могут быть перепутаны с повседневными событиями, и вызвать страх засыпания. Ваш ребенок должен осознать, что умерший никуда не ушел, и единственное место, куда он может отправиться, это кладбище или крематорий.

Разъясните детям, что означает, когда тело умершего человека больше не функционирует и не чувствует боли. В некоторых культурах и семьях ребенку специально показывают тело умершего, что является полезным для его понимания вопросов жизни и смерти.

Будьте готовы отвечать на бесчисленные вопросы и повторять и пересказывать свой рассказ много раз с тем, чтобы ребенок его усвоил. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок неоднократно испытает чувство неловкости.

Дети в возрасте до четырех лет часто думают, что сон и смерть это одно и то же. Иногда так думают и более старшие дети. Необходимо объяснить разницу: *«когда мы спим, наше тело работает как всегда»*.

В отношении процесса переживания горя невозможно выделить четкие стадии, определить длительность или порядок, так что здесь нельзя говорить о какой-либо норме, однако есть моменты, которые наблюдаются у многих людей. Не ожидайте слез и истерики от ребенка, его детская психика отличается от взрослой и реакции на смерть и кладбище могут быть совершенно иными.

Дети младшего возраста.

Дети в возрасте с двух до пяти лет понимают, что смерть - это окончательно, и что умерший человек больше не вернется, хотя еще слабо осознают, что смерть близкого может нарушить их привычное существование в безопасном мире. Дети начинают понимать, что любая долгая разлука заставляет их беспокоиться о своем дальнейшем существовании.

Ребенок может молчать и испытывать чувство недоверия. В этом случае надо постараться успокоить его. Не старайтесь заставлять ребенка говорить на эту тему. Может быть, в данный момент он испуган. *Будьте терпеливы и постарайтесь утешить его.* Если ребенок испытал шок и не может нормально спать, опять же он нуждается в утешении и терпеливом отношении.

Дети могут отрицать происшедшее. *Отрицание* — это необходимое «обезболивающее». *Присутствие на похоронах, посещение кладбища* могут стать полезными для осознания реальности происшедшего. Похороны не должны быть чем-то трагичным или неприятным. Постарайтесь объяснить детям заранее, что происходит на похоронах, сделайте это на доступном им языке. Например: *«тело положат в ящик, который захоронят в яму, которая находится в земле»* или *«его положат в огонь, а пепел, оставшийся от тела, поместят в специальную урну...»*.

Спасите от чувства вины своего ребенка, дайте ему понять, что он ни в чем не виноват. Ребенок может считать, что «папа ушел, потому что я не слушался», «если я буду вести себя лучше, то папа вернется». Дайте малышу понять, что ни чьей вины здесь нет.

И главное не забывайте заботиться о своем психологическом состоянии, если в самый неподходящий момент накатывают слезы, постарайтесь отойти в уединенное место и проживите свои эмоции.

Смерть в результате травмы

Дети, ставшие свидетелями гибели человека в результате катастрофы, аварии, войны, разрушения дома могут нуждаться в специализированном подходе. То же необходимо и в случае, если гибель любимого человека произошла при драматических обстоятельствах. Если трагедия произошла в школе, родителям нужно быть готовыми к тройному эффекту травмы, даже если события не оказали прямого воздействия на ребенка. Помощь может понадобиться как родителям, так и тем, кто связан со школой. В подобных ситуациях следует обращаться за профессиональной помощью.

Нельзя формировать у ребенка идею о привлекательности смерти. Следует быть очень *осторожным в описании причин смерти родителя.* Не стоит рассказывать о смерти родителя как о сценарии, который захочет повторить ваш ребенок. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие «Он герой, потому что отдал жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший человек» и прочие тезисы, героизирующие или восхваляющие факт смерти. Конструктивнее уделять больше внимания жизни и достижениям умершего. Каким он был человеком, каким хотел воспитать своего ребенка, каковы были его жизненные ценности. Таким образом, *вы можете сделать упор на положительные стороны жизни и сохранить в памяти ребенка именно самые лучшие моменты, которые остались от его родителя.*

Недопустимо описывать погибшего родителя в негативном ключе. Для ребенка родитель в подавляющем большинстве случаев остается фигурой, с которой он себя во многом идентифицирует. Абсолютно недопустимо озвучивать тезисы наподобие «Он погиб, потому что слабо боролся», «Он подвел своих товарищей», «Он глупо поступил». Даже в случае, если в вашем восприятии существуют весомые причины для этого. *Разрушение положительного эмоционального образа родителя в восприятии ребенка – это дополнительная травматизация его психики, итак переживающей потерю.*

Главные вопросы работы с детьми:

- ❖ Дети испытывают такие же эмоции, как и взрослые.
- ❖ Часто бывает, что дети не могут выразить эмоции словами и выражают свои чувства через поведение.

- ❖ У детей разных возрастов и степеней развития различные уровни понимания и реакций.
- ❖ Дети в возрасте до двух лет испытывают потерю, но не могут осознать.
- ❖ Дети в возрасте от двух до пяти лет имеют больше понимания концепции смерти, но объяснения легко смущают их.
- ❖ Дети в возрасте от пяти до девяти лет более интересуются вопросами смерти и ритуалами, связанными с ней.
- ❖ Дети в возрасте от девяти до 12 лет понимают конечность жизни и они боятся возможности своей смерти.
- ❖ Подростки горюют уже гораздо больше, чем дети младших возрастов, у них сильные эмоции, которые на них очень воздействуют.
- ❖ Взрослые должны узнать горе детей.
- ❖ Дети могут попробовать охранять взрослых от своего горя.
- ❖ Дети могут приостановить процесс своего горя, даже отложить горе.
- ❖ Объясните смерть как можно проще, на доступном ребенку уровне.
- ❖ Обращайтесь с детьми как обычно, насколько это возможно, но будьте готовы к появлению проблем в поведении.
- ❖ Включайте детей в процесс переживания горя и позволяйте им участвовать в ритуалах, если они хотят подключаться.
- ❖ Вспоминайте об умершем, особенно в годовщины. Храните фотографии, видео о человеке.
- ❖ Спасите от чувства вины своего ребенка, дайте ему понять, что он ни в чем не виноват.
- ❖ Не формируйте у ребенка идею о привлекательности смерти и не описываете погибшего в негативном ключе.