

Психологическая помощь ребёнку, переживающему горе

Жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями. В ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, катастроф, аварий, несчастных случаев. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю. Важно, чтобы взрослый умел не только профессионально грамотно оказать помощь такому ребенку, но и поддержать его. Родители, воспитатели, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов.

Овладение предлагаемыми ниже приемами доступно и необходимо всем взрослым, имеющим дело с детьми, так как в любой момент они могут столкнуться с ситуацией, когда потребуется психологическая помощь, поддержка, понимание. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Что отличает детское горе? Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Переживания ребенка не только нельзя игнорировать, но важно признать его право на переживание. Даже если в семье психически неполноценный ребенок, никак нельзя недооценивать его способность понять происходящее, а также глубину его эмоций. Он, как и другие дети, должен быть включен в переживания всей семьи, и ему требуются дополнительные знаки любви и поддержки. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется 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 требуются поддержка, демонстрация любви и заботы.

Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает: «В первый день в школе я увидел, что все пришли с мамами и только я пришел с папой». Что считать нормальными реакциями ребенка? Это обязательно нужно знать, чтобы отличить «проблемного» ребенка от ребенка «с проблемой». Шок – первая

реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на момент отвлекает внимание. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать, поговорить о матери, отце, брате или сестре. 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 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, как умерший родственник входит в дверь. Отчаянье 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», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю. Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу? кто поможет с уроками? кто даст карманных денег? Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и т.п.

КАК ПОМОЧЬ СТРАДАЮЩЕМУ РЕБЕНКУ

1. Прежде всего необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Многие сходятся в том, что желательно принятие траура всеми членами семьи, включая детей (может быть, кроме дошкольников). Это совместное переживание, понятное каждому члену семьи. Иногда дети становятся друзьями именно на основании сходства переживаний: «Мы

дружим, потому что у нас обеих нет мамы, а есть только папа». Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

2. Самое сложное для взрослого – это сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикоснуться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять его на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи со смертью близкого. Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению ко взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя. Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией. Ребенка надо окружить физической заботой, готовить ему еду, стелить постель и т.п. Не нужно взваливать на него в этот период взрослых обязанностей: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет. В период горя не следует изолировать ребенка от семейных забот. Все решения должны приниматься сообща, всей семьей.

3. Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но его к этому побудить нелегко. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека. В этой связи имеется интересный и полезный опыт. Можно, например, собрать группу подростков, потерявших родителей, чтобы они могли проговорить все это между собой. По методике проведения подобных встреч взрослый не участвует в беседе до тех пор, пока они его об этом не попросят. Ребятам важно почувствовать себя на равных. Поначалу они с недоверием относятся к подобной группе, но начав говорить, обнаруживают много общего в чувствах и проблемах. Разговоры, порой болезненные, тем не менее помогают подросткам справиться со страхами, прояснить собственные мысли.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети – в школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии дети знают, что правомерно любое проявление чувств. По прошествии времени на смену могут прийти такие явления, как энурез, заикание, грызение ногтей, сонливость или бессонница. Невозможно дать рецепт по каждому конкретному случаю. Главное – исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему. Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь в приготовлении обеда для всей семьи. Как снять агрессивное поведение? Маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, или отправить их на длительную прогулку пешком, на велосипеде.

Надо иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеобразное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Все вышесказанное не исключает того, что нельзя позволить ребенку зайти в этом слишком далеко. Нельзя допустить того, чтобы одному ребенку было позволено абсолютно все в ущерб другим детям. В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека, острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Затем сила выражения эмоций, как правило, ослабевает. Потеря не забывается, но семья учится управлять своими чувствами.

4. В каких случаях ребенку требуется специальная помощь? Обычно родители стараются избежать обращения к психиатру. Бывает и наоборот: при малейшем подозрении на необычность поведения ребенка родители кидаются к врачу, в то время как помощь требуется им, а не ребенку. В качестве тревожных симптомов можно выделить следующие: - длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств; - анорексия, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков); - депрессия подростков – это часто гнев, загнанный внутрь. Общий совет: настораживают отсроченное переживание горя, слишком затянувшееся или необычное беспокойство. Всегда тревожит отсутствие переживаний.