

Как пережить горе

Для родителей детей младшего школьного возраста

Смерть (по А.Н. Фоминой) – это всегда изменение картины мира, собственных жизненных ролей. Чем более зависим человек от близких, тем труднее будет он переносить потери. Что же говорить о ребенке, развитие которого тесно связано со значимыми взрослыми? Если речь идет о **ребенке, столкнувшимся со смертью близкого человека**, то ситуация осложняется еще и тем, что может произойти серьезный сбой в становлении его характера, развитии его личности.

Ошеломленные смертью близкого человека, взрослые хотят оградить от тяжелых впечатлений похорон. Однако для ребенка может стать намного тяжелее внезапный обрыв связи с близким человеком, а не вид мертвого тела. Обряд похорон – это первый шаг к пониманию реальности утраты.

Особенности переживания смерти близкого человека детьми разного возраста (по А.Н. Фоминой) отличаются. У детей отношение к смерти несколько иное, чем у взрослого человека. По мере взросления у детей происходит изменение в понимании смерти.

Маленький ребенок (дошкольного возраста) еще не до конца понимает, что значит «навсегда», именно поэтому он еще не может относиться к смерти, как к окончательному прекращению жизни. Смерть он воспринимает как разлуку с близким ему человеком, часто с самым дорогим. Так как дети не признают необратимости смерти, то говорят о смерти как об отъезде.

Маленькие дети, по причине недостаточной зрелости, могут даже в день похорон слушать любимую музыку или смотреть какую-либо телепередачу, а взрослые неправильно принимают это за безразличие и жестокосердие...

В младшем школьном возрасте дети начинают смерть олицетворять. Вот самые распространенные высказывания детей шести-десяти лет: «Смерть – это скелет. Он очень сильный и может перевернуть корабль», «Смерть кроется в укромном месте» и т.п.

Такое олицетворение смерти – защитная реакция против страха, дающая ощущение, что со смертью можно справиться.

Очень важно помнить, что мы обычно обладаем ограниченной способностью выносить острую душевную боль, а у детей эта способность ниже. Поэтому в период утраты и у детей младших классов быстро развиваются **противоположные мысли и чувства**. Дети кажутся **неспособными поддерживать процесс длительного горевания**, который мы наблюдаем у взрослых.

«Разные, в соответствии с возрастом, способы реагирования на утрату часто ведут к конфликтам и недоразумениям в семье. Взрослый ...не может понять кажущееся отсутствие чувств у ребенка. Мать, оплакивающая умершего отца, укоряет ребенка страдающего от сдерживания аффекта, за то, что глаза его остаются сухими» (М. Вольфенштейн).

Как же в норме ребенок младшего школьного возраста реагирует на горе? Большая часть наблюдений показывает, что дети этого возраста обращаются с вызванными смертью утратами с помощью **массивного отрицания**, включая отрицание, включая отрицание собственных переживаний, и нередко с помощью **обращения страдания в его противоположность** (веселье, активность).

Даже если дети внешне не показывают многих явных признаков горя, это не означает, что они его не испытывают. По-видимому, повышенная активность помогает детям заполнить чувство пустоты, возникающее в этот период, но внутреннее напряжение и растерянность проявляются в каких-то особенностях поведения.

Наша задача - не расценивать подобные проявления как плохие или постыдные, а постараться понять их подлинное происхождение.

С наименьшими психологическими проблемами сталкиваются те дети, в семьях которых как должно относиться к происшедшему событию: говорят о нем с детьми не замыкаются в себе и не дают замкнуться в себе ребенку.

Характерные реакции детей, потерявших близких:

- Неспособность поддерживать процесс горевания;
- Массивное использование отрицания горя;
- Поиск замещающих объектов (это могут быть кто-то из родственников, учителя, соседи);
- Одновременное (явное или незаметное) образование симптомов и нарастающие искажения характера.

По А.Н. Фоминой усиление этих реакций может привести к проявлению патологических симптомов горя: неспособность эмоционально реагировать на смерть близкого человека-«анестезия чувств»; глубокая депрессия, сопровождающаяся бессонницей, напряжением, самобичеванием; развитие болезней психосоматического характера (язвенный колит, астма); неистовая враждебность, направленная против конкретных людей; желание самоизолироваться, суицидальные намерения.

Переживающему горе ребенку нужно постоянное, но не навязчивое внимание. Поэтому важно, чтобы в это время у ребенка была возможность выражать кому – то любые свои чувства (тоску, обиду, одиночество, злость и т.д.) и знать, что его чувства будут восприняты без предупреждения.

Не следует поверхностно успокаивать, формальные фразы разрушают эмоциональное объединение, лучше вместе помолчать, взяв за руку. Важно учитывать, что страдающий ребенок может отвергнуть любое участие, но предлагать помощь необходимо, как бы отмечая периодически: ты не один, мы всегда рядом и готовы помочь».

Главное (по А.Н. Фоминой) – это создание вокруг ребенка атмосферы присутствия и понимания. **Учителю важно обратить внимание на то, чтобы ребенок не оставался подолгу один** во время перемены, желательно чтобы с кем-то ходил в школу и из школы.

Как помочь ребенку младшего школьного возраста в ситуации утраты:

- 1) Когда в семье случается горе, ребенок (как и взрослые) должен попрощаться с ушедшим родственником. **Не бойтесь привлечь к этому ребенка. Вспомните вместе с ним ушедшего человека при жизни и о том, как всем было хорошо с ним вместе. Скажите ребенку, что теперь тебе нужно учиться жить без него, но со светлым воспоминанием о нем в твоей памяти.**
- 2) **Для того, чтобы облегчить свое эмоциональное состояние – поговорите о его чувствах.**

- 3) Скажите ребенку, что не нужно сдерживать своих слез, плач смягчает душевную боль.
- 4) Не пугайтесь того, что у тебя может появиться чувство злости. Это связано с крушением планов, надежд и желаний, которые возлагались на умершего человека.
- 5) Пусть ребенок проговорит свой гнев в отношении людей, которые, по его мнению, виновны в трагическом событии. Так эмоциональное напряжение ребенка спадет и злость не будет направлена на самого себя.
- 6) Обратите внимание ребенка на то, что не нужно пугаться того, что у него может возникнуть иногда может возникнуть чувство, что умерший человек где-то рядом, что ты слышишь его голос или кажется, что он идет в толпе людей на улице. Это нормальное явление, он не сходит с ума.
- 7) Ребенок, потерявший брата или сестру, не только сам сильно из-за этого переживает, но и часто испытывает, что чувства родителей к нему изменились. Если такое горе случилось в вашей семье, постарайтесь вести себя по отношению к ребенку так же, как и раньше.
- 8) Очень важно ребенка «включиться» в жизнь класса - инициировать его участие в классных и внеклассных делах, посещение различных секций, кружки, занятий по интересам, выполнение просьб взрослых, это поможет ребенку отвлечься от грустных мыслей.
- 9) В периоды, когда ребенка снова захватят тяжелые переживания, поговорите с ребенком и поддержите его.
- 10) Передайте ребенку какую-либо вещь, доставшуюся от умершего человека - как символ защиты, талисман. Она будет напоминать о лучших временах, проведенных вместе с ним.

Постарайтесь донести до ребенка мысль, что жизнь продолжается... И хотя этого человека уже нет рядом, он всегда будет жить в твоём сердце и сердце близких людей.