

### Горе и утрата



*Чувство и переживание боли утраты — столь же существенная часть жизни, как и переживание радости любви.*

*Алан Волфелт*

В жизни каждого человека встречаются ситуации, когда близкие и дорогие им люди их покидают, не важно, вызвано ли это смертью или разрывом отношений, каждый человек переживает это как горе и утрату. И тогда мы скорбим, плачем, тоскуем. Иначе говоря, переживаем горе. Есть даже психологический термин «работа горя». Специалисты знают, как важно прожить этот период жизни, встречаясь с самыми разными чувствами и состояниями. Это и злость, и отчаянье, и печаль. Нужно время, чтобы восстановить свой мир, что-то заменить, что-то отстроить заново, что-то расставить по местам. Это и есть процесс горевания.

**Горе** (общеслав. «gogje» - то, что жжёт, мучает) - переживание беды, тяжёлого несчастья, утраты жизненно важных ценностей в виде глубокой печали, скорби, глубокого душевного страдания.

Горе – понятие больше психологическое, чем медицинское. В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. К. Изард отмечает, что «утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), действительной или воображаемой, физической или психологической». Иными словами, это очень многоликое явление, и в дополнение к перечисленным видам можно представить еще одну классификацию утрат, созданную по объективному основанию. «Они бывают социальными (утрата работы или учебы), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными» (С.А.Шефов Психология горя).

Таким образом, реакция утраты может быть вызвана не только смертью близкого, но и, например, разрывом родственных связей, переходом из одного образовательного учреждения в другое, уходом из родного дома, коллектива, жестоким обращением и т. д.

Горе относится к процессу переживания психологической, поведенческой, социальной и физической реакции на утрату. Это процесс, растянутый во времени, включающий в себя множество изменений. Это естественная реакция, и её отсутствие может быть отклонением от нормы и признаком патологии. Это реакция на любой вид утраты, а не только смерть. Она зависит от индивидуального восприятия человеком утраты и не требует социального признания или оценки окружающих, т.е. это специфическое субъективное чувство, сопровождающее утрату. В основе психологических причин горя лежит один общий фактор: ощущение потери ценного и любимого, того, к чему имела сильная аффективная привязанность. Горе тем сильнее, чем сильнее привязанность к утерянному объекту. На переживание горя влияют когнитивное, эмоциональное, социальное развитие, культурно-этнические особенности, религиозные верования.

Возможно, психологический смысл горя состоит в выражении любви, которую человек, понесший утрату, чувствует к умершему или потерявшему близкому человеку. Горе также является и процессом, в течение которого человек переживает боль утраты, прощается с ушедшим, учится сохранять память о нем и в то же время жить в настоящем.

Горе – это не просто чувство, горе – это большая работа. Это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и

полноты жизни. Горе — процесс необходимый, и его нельзя считать проявлением слабости, так как это способ, посредством которого человек восстанавливается после ощутимой потери.

### Детское горе

Считается, что самое ужасное, что может произойти с человеком – это потеря ребенка. По мнению известного детского психолога Марии Капилиной потеря родителя для ребенка гораздо страшнее, ведь даже самый любимый ребенок – это только часть нашей жизни, а родитель для маленького ребенка – весь его мир. Причем для ребенка лет до 7-8 нет принципиальной разницы, умерли его родители или его у них забрали.

В нашей культуре принято недооценивать детское горе: «Маленький, что он понимает... Скоро забудет. Да вон он уже смеется». Если ребенок потерял родителей в первые годы жизни, кажется, что он вообще не осознает факта потери.

Реакция детей на смерть близкого человека часто представляется взрослым непредсказуемой, поскольку порой даже трудно однозначно сказать, переживает ли ребенок утрату и каким образом это происходит внутри него. Случается, что реакции ребенка в период переживания горя могут вызывать недоумение у окружающих или даже шокировать. Все это вызывает у близких родственников ребенка непонимание того, чем же можно ему помочь.

Дети, потерявшие кого-либо из родных, испытывают сильные и зачастую новые для себя чувства; детей пугает то, что они не могут объяснить своих реакций на переживание горя, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем. Так, у ребенка могут отсутствовать такие явные проявления горя, как плач или вербальное выражение эмоций, однако при этом зачастую имеют место признаки скрытого переживания утраты в виде действий, изменений поведения и невротических симптомов. Открытые проявления горя случаются неожиданно для окружающих, когда спокойное или веселое настроение резко сменяется потоком слез. Это объясняется волнообразным характером горевания детей – всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже оживлением и моментами веселья. Дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю на протяжении длительного промежутка времени.

Периоды горевания обычно сменяются просветами, когда ребенок, как ни в чем ни бывало, веселится, играет, смотрит любимые мультфильмы. Дети словно делают перерывы в работе горя, справляясь с ним "по кусочкам". Именно это дает повод взрослым сделать вывод о том, что "он уже все забыл". Но переживание горя после небольшой передышки вновь возвращается, порой в новом обличье, в новой «маске»: послушания или протеста, болезни или скуки.

### Переживание детьми утраты семьи

Дети, чьи родители лишены родительских прав, переживают двойную жизненную травму: с одной стороны, это плохое обращение в родной семье и негативный жизненный опыт, с другой – сам факт разрыва с семьей.

Такую вынужденную разлуку ребенок воспринимает почти как смерть своих родителей. Традиционные представления о том, что дети «маленькие, ничего не понимают», что «им все равно» и «они быстро все забудут» - ошибочны. Дети точно так же, как и взрослые, чувствуют боль утраты близких отношений, но у них гораздо меньше возможностей защищаться, по сути – только один: стараться не думать о том, что с ними случилось.

Еще одно традиционное заблуждение – считать, что ребенок не может любить родителей, которые так плохо с ним обращаются. А если любит – значит, «сам - ненормальный». Однако сохранение привязанности к родителям как раз является одним из признаков «нормальности» ребенка. Потребность любить и быть любимым естественна

для всякого душевно здорового человека. Просто эти дети любят своих родителей не такими, какие они есть, а такими, какими они должны были бы быть: додумывая хорошее и не замечая плохое.

Детям трудно адекватно оценить причины изъятия их из семьи, и они могут воспринимать это как насилие, а представителей органов опеки – как агрессоров. Но даже тогда, когда перемещение было ожидаемым, дети испытывают страх и неуверенность, чувствуют себя зависимыми от внешних обстоятельств и незнакомых им людей. В соответствии с особенностями характера и поведения, после отобрания из семьи ребенок может быть подавлен, безучастен к происходящему или агрессивен. Но каковы бы ни были его реакции, взрослым нужно помнить: уход из семьи – самое значительное событие из всех, что происходили до сих пор в жизни ребенка.

Достаточно спросить себя: «А хотели бы мы оказаться в такой ситуации? Что бы мы чувствовали, лишившись привычного окружения людей и вещей – всего того, что мы называем «своим»?». И сразу исчезают сомнения относительно того, что такое событие может расцениваться кем-либо как «хорошее», потому что «правильно» и «хорошо» – разные понятия.

Все дети из неблагополучных семей хотят, чтобы их родные родители были нормальными, заботливыми и любящими. Разлука с семьей по сути является признанием того, что для данного ребенка быть любимым своими родителями – невозможно.

И утрата семьи, даже если она была неблагополучной, – серьезная травма, приносящая ребенку боль, обиду на родителей и на «жизнь вообще», чувство отверженности и гнев.

### Этапы переживания горя

Каждый ребенок, который нуждается в новой семье, испытал или испытывает чувство утраты. Поэтому приемным родителям необходимо знать о тех стадиях, которые проходит человек, переживающий горе. Знание особенностей каждого периода поможет взрослым, находящимся рядом с ребенком, смягчить его боль, создать условия преодоления кризисной ситуации для лучшей адаптации его в новых условиях.

В своих переживаниях ребенок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Полезной теорией, позволяющей понять, что переживает ребенок в ситуации утраты родителей, является теория Элизабет Кублер-Росс, которая выделила пять стадий, которые проходит человек при потере очень важного в жизни человека:

- **Шока и отрицания**
- **Гнева**
- **Торга**
- **Депрессии**
- **Примирения.**



1. **Шок.** Первой реакцией на известие об утрате является шок и отрицание. Ребенок не может поверить в случившееся. Наступает душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Появляется ощущение нереальности происходящего. Человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, в то время как он сам пребывает где-то в другом пространстве и времени. Событие утраты не став психологически настоящим, делит жизнь на несвязанные «до» и «после». Шок оставляет ребенка в этом «до», где родители были

рядом. Ребенок становится скованным, напряженным, малоподвижным. Нередко отсутствует аппетит, нарушается пищеварение. Некоторые дети, бессознательно не воспринимая потерю, могут быть послушными, даже веселыми. Они живут, обходя болезненные воспоминания. Однако не проявленные вовремя чувства рано или поздно дадут о себе знать: либо последует "взрыв", либо начнутся соматические и поведенческие проявления вытесняемых переживаний. Расстройства внимания и интеллектуальные нарушения, капризы и немотивированные слезы, ночные кошмары, расстройства желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности – вот далеко неполный перечень возможных последствий непережитого горя. На интеллектуальном уровне возникают реакции отрицания («не верю», «может, все будет по-прежнему», «ничего не случилось») По мнению психологов, этот период может длиться от нескольких часов до нескольких недель; средняя продолжительность – 7-9 дней. Если человек «застрял» на стадии отрицания более 3-6 месяцев, требуется помощь специалистов.

2. **Гнев.** Начало следующего периода часто ознаменовано появлением сильных эмоциональных реакций. Ребенок начинает испытывать злость, которая может быть направлена на кого-то (что-то) определенное или быть самодовлеющей. Ребенок может начать ненавидеть себя, потому что был отвергнут самыми близкими людьми. Он может гневаться на "предавших" его родителей, на милицию и детский дом, тетеньку из исполкома, учительницу, которые «забрали» его из семьи. Нередко, одновременно со злостью, ребенок испытывает тоску по родителям. Тоска вызывает у ребенка стремление увидеться с членами своей семьи, получить о них какую-либо информацию. Обычно утрата обостряет привязанность, и ребенок начинает идеализировать даже тех родителей, которые обращались с ним жестоко. В этот период часты слезы, агрессивные действия и высказывания, истерики, грубость. Дети в этот период чрезвычайно чувствительны, и нуждаются как в деликатном обращении, так и в специально организованной психологической помощи.

3. **Торг.** Следующий этап переживания горя характеризуется желанием вернуть утраченное. Ребенок почти всегда считает себя виноватым за произошедшее, поэтому мысль: "я не слушался родителей, плохо помогал им - и меня забрали в приют, детдом" может полностью захватить его. В попытке осмыслить ситуацию, ребенок принимает ответственность за происшедшее на себя. Поэтому он пытается договориться с Богом, Судьбой, мысленно загадывая: "Господи, если ты спасешь меня, я обещаю никогда ...". Часто в роли вершителя судьбы выступают приемные родители: "Если я пообещаю вести себя хорошо, вы меня отпустите домой?" Временные границы этого периода размыты, поскольку он нередко сменяет предшествующую фазу.

4. **Отчаяние.** Далее, как правило, наступает депрессия: ребенок впадает в отчаяние, теряет интерес к жизни, отдаляется от людей. Сохраняются, и могут даже усиливаться различные телесные реакции, такие как мышечная слабость, утрата энергии, стеснение в груди, ком в горле, снижение или усиление аппетита, нарушения сна. Могут появиться энурез, заикание, грызение ногтей и др. Это период наибольших страданий, острой душевной боли. У ребенка появляется множество тяжелых и пугающих чувств и мыслей, ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувства брошенности и одиночества, злость, вина, страх, беспомощность. Родители идеализируются, их достоинства преувеличиваются, плохие черты и поступки игнорируются. Переживание горя блокирует становление нормальных взаимоотношений с окружающими. Может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Ребенку трудно сконцентрироваться на том, что он делает, довести дело до конца. В период острого горя его переживание становится ведущей деятельностью человека. Фаза острого горя длится до 6-7 недель с момента трагического события.

5. **Примирение.** Заключительная стадия – принятие или примирение. На этой фазе жизнь налаживается, восстанавливаются сон и аппетит. Переживание горя перестает являться ведущей деятельностью, хотя остаточные приступы могут быть очень острыми.

Причиной приступов горя обычно служат какие-то напоминания. Фаза, как правило, длится в течение года. Признаки реорганизации:

- меньше слез;
- возврат физической активности и интереса к жизни;
- сосредоточение на настоящем и будущем, а не на прошлом;
- появление положительных эмоций, повышение эмоциональной экспрессии;
- восстановление самооценки;
- чувство защищенности.

### Особенности проявлений горя у детей

Дети практически всегда переживают потерю близкого человека, только не всегда это происходит в явной и понятной для окружающих форме.



Основная сложность при работе с детьми состоит в том, что у них нет моделей поведения в скорби, они не знают, что должны делать и чувствовать. Кроме того, их опыт не позволяет понять, что утрата означает полную перемену жизни, отсутствие изо дня в день и навсегда отношений с ушедшим человеком (или людьми). Облечь свои

переживания в слова дети тоже не могут. Они как бы «замирают», и их поведение может выглядеть таким же, как всегда – что сбивает с толку взрослых, ошибочно полагающих, что «дети не понимают» или «им все равно».

Детскому горю в целом присущи такие черты, как отсроченность, скрытость, неожиданность, неравномерность. Острая реакция на потерю иногда откладывается на месяцы. В некоторых случаях настоящее осознание и переживание утраты приходит под воздействием какого-либо значимого события, например, еще одной потери.

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. Открытое выражение детского горя подчас оказывается неожиданным для окружающих: только что ребенок играл, резвился и вдруг «ударяется в слезы». Примечательно, что дети переживают горе очень неравномерно и склонны выражать свою печаль от случая к случаю, волнообразно: всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением или даже моментами веселья.

Детское внешне выражаемое горе обычно довольно интенсивно, но непродолжительно. В такой момент особенно важно окружить ребенка душевным теплом, обнять, погладить по голове, дать почувствовать, что он не одинок, его любят и что плакать не стыдно. Еще у детей часто возникает интерес к ситуации как к чему-то новому, необычному, и это порождает множество самых невероятных вопросов. Взрослым предстоит с пониманием отнестись к возможной «нетактичности» ребенка, которая вовсе не означает равнодушия к умершему. На вопросы следует отвечать честно и доступно, причем нужно быть готовым к повторяющимся вопросам об одном и том же, терпеливо объясняя все заново.

Многие дети демонстрируют изменения в поведении: становятся непослушными, агрессивными или рассеянными. Здесь также требуется понимание и терпимость; нужно стараться замечать странности в поступках и высказываниях (например, постоянные поиски пропавшей игрушки или выражаемое вслух желание перестать расти и стараться понять смысл этого).

Ребенок, переживающий горе, часто становится более замкнутым, молчаливым, в острых случаях даже наступает мутизм - полная потеря речи на нервной почве (этот сюжет довольно часто встречается в кино и в литературе, можно вспомнить фильм

"Патриот" или книгу "Два капитана"). Сам ребенок может не осознавать связи своего состояния с потерей. Он часто жалуется, что ему "скучно", но на предложение чем-нибудь заняться отвечает "неохота". Самым предпочитаемым обществом становятся для него маленькие дети (еще не умеющие говорить), очень старые люди, домашние животные. Их преимущества в том, что они "не пристаю́т", но при этом избавляют от одиночества, с ними можно просто посидеть рядом, прикоснуться, поухаживать без риска вторжения в свой внутренний мир.

Часто дети в состоянии горя часами выполняют однообразные действия - расставляют рядами игрушки, раскладывают по коробкам карандаши или пуговицы. Они охотно соглашаются на самую рутинную работу, например, чистят картошку. Еще одно излюбленное их занятие - натягивать повсюду веревки и нитки, обматывая ножки мебели, связывая между собой разные предметы. Таким образом, они пытаются как бы "связать" оборванные нити своей жизни, помочь внутреннему процессу наведения порядка и преодоления хаоса.

Выходя постепенно из стадии шока, ребенок может столкнуться с новыми аспектами горя. Один из них - гнев. Взрослые тоже испытывают гнев после потери, злясь на врачей, которые не сделали всего необходимого, на самих себя, что не предусмотрели, не спасли, на судьбу, на самого ушедшего – почему не был осторожен, почему не лечился, почему не подумал о нас. Ребенку признаться себе, что он злится на покинувшего его родителя, очень страшно. Это особенность детской психики – ребенок еще не осознает в полной мере границ между личностями и сознаниями разных людей. Малыш может зажмурить глаза с угрозой: "Я сейчас сделаю вам всем темно!"

Ребенок постарше уверен, что, если он будет злиться на маму, она это сразу узнает, и тогда "уж точно не придет".

Поэтому самому ребенку его злость кажется немотивированной, безадресной. Он может ни с того ни с сего, на фоне ровного настроения, вдруг пнуть ногой игрушку, стул, или ударить кулаком по чему придется. "Из-за чего ты злишься?" - "Я не злюсь, просто достало все" (или "Сам не знаю, накатило"). Кроме вспышек ярости, могут возникать дисфории – продолжительные периоды дискомфорта, раздражения непонятно на что и на все сразу. Ребенку может разонравиться привычная еда, начинает раздражать ("колоться", "душить", "натирать") одежда, мешают громкие звуки, сильные запахи.

Еще одна мучительная составляющая процесса переживания горя – ощущение вины. В этом отношении дети гораздо уязвимее взрослых именно из-за особенностей мышления, о которых только что шла речь. Для ребенка все, что происходит вокруг него, происходит из-за него. "Если мамы больше нет со мной – это из-за того, что я плохой. У хороших детей мамы не умирают". "Меня забрали у родителей, потому что я плохо себя вел. Если бы я слушался, папе не надо было бы меня бить, и к нам не пришла бы милиция". "Если бы я не попросил у соседей поест, никто не узнал бы, что мама пьет, и меня не забрали бы". Вывод из всех этих ситуаций ребенок делает один: "Теперь маме (папе) плохо, они там одни, без еды (в милиции, в больнице), их обижают, а я тут в хороших условиях, конфеты ем. Я настоящий предатель". Это особенно сильно переживают дети, которые с малых лет выполняли опекающие, родительские функции, и считают себя в ответе за взрослых.

Ребенок, ставший жертвой насилия со стороны собственных родителей, оказывается в самом сложном положении. Он злится на них - не может не злиться, ведь из-за них он испытал боль и страх. Но сразу вслед за волной злости приходит мучительная волна вины и ужаса, что теперь они потеряны навсегда - из-за него. В результате ребенок приходит в состояние крайнего стресса, у него появляются признаки аутоагрессии – гнева, направленного на самого себя.

Он может до крови щипать и царапать себя, под корень сгрызать ногти, вырывать у себя волосы, или "нечаянно" каждый день получать ушибы, ожоги, порезы; подростки могут всерьез думать о самоубийстве. Такие дети нуждаются в длительной реабилитации

и в профессиональной психологической помощи, но даже после нее последствия травмы долго дают о себе знать.

Приступы гнева могут чередоваться с периодами "правильности", почти пугающей послушности. Ребенок вдруг начинает аккуратно складывать свои вещи, сам садится делать уроки, вызывается помочь по дому и т.д. Он словно надеется магическим образом "все исправить", стать "хорошим ребенком, у которого все хорошо". Кстати, из-за этого сотрудники детского дома не предупреждают приемных родителей о том, что ребенок "трудный". Просто в детском доме он вел себя тише воды, ниже травы, надеясь таким образом "все вернуть, как было". И только устройство в новую семью окончательно рушит эту его надежду, тут и проявляются все "трудности" в поведении, многократно усиленные стрессом.

Другой вариант "магического поведения" – ребенок намеренно делает свое положение как можно более ужасным. Он или чудовищно ведет себя, навлекая на свою голову все возможные кары, или тяжело заболевает (разом всеми хроническими заболеваниями, которые у него когда-либо были, присоединив к ним пару новых). Почему? Да потому что ребенком родители занимались в двух случаях: когда он очень плохо себя вел и его надо было наказать, или сильно болел. Воспроизводя эти ситуации, ребенок надеется, что мама (папа) "поймет, что все совсем плохо, и, наконец, придет". Потому что, с точки зрения ребенка, родитель всемогущ, и если он не появляется, то не потому, что не может, а потому, что не считает нужным.

Работа горя обычно завершается стадией нервного истощения. На предшествующие переживания потрачено так много сил, что все чувства притупляются, ребенок прекращает попытки тем или иным способом вернуть утраченное. Он становится апатичен, вял, у него ни на что нет сил, явно снижаются способности к учебе, у него просто нет энергии, чтобы сосредоточиться, почувствовать интерес, постараться. Может наступить регрессия, то есть возврат в более младший возраст. Как будто ребенок разучился делать то, что давно умел – аккуратно одеваться, самостоятельно есть, решать задачи. Его игры становятся очень примитивными, он легко сдается при малейшем затруднении, часто не может довести до конца начатое дело. Он предпочитает мрачные тона в рисунках, в одежде, его лицо словно теряет мимику.

Взрослых должны настораживать длительное неуправляемое поведение, полное отсутствие эмоций, слишком долгое или необычное горевание ребенка. Непременно следует обратить внимание на следующие особенности детского горя:

- резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки, несмотря на старание или настойчивый отказ посещать школу;
- упорное непослушание или агрессия в течение длительного времени, оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей;
- гиперактивность, непоседливость или поведение, свойственное намного более младшему возрасту, в течение длительного периода;
- частые и необъяснимые вспышки гнева, падения настроения, деструктивные способы выражения гнева;
- продолжительный страх находиться одному, стойкая тревога или фобии;
- множественные жалобы на плохое самочувствие; несчастные случаи, лежание ничком как самонаказание или способ привлечь внимание.

Также поводом обратиться за помощью психолога могут быть частые приступы паники, постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна. Иногда отмечаются многочисленные жалобы на физические недуги, чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания. Естественно, ненормально употребление алкоголя или наркотиков, воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение.

Стоит также обратить особое внимание на то, что ребенок избегает разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти или, напротив, постоянно говорит о желании

соединиться с умершим. Затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружающему, не способен справиться с проблемами и повседневными делами, должна стать объектом пристального внимания взрослых.

Наиболее тяжелы потери родителей и братьев-сестер. Главные симптомы, которые переживают в этот момент дети, – чувства брошенности и депрессии. Зачастую тоска по умершему родителю сохраняется на протяжении всей жизни, а влияние травматичного опыта сказывается на личностном развитии и жизнедеятельности. В случае смерти брата или сестры степень тяжести потери определяют возраст умершего и характер взаимоотношений с ним.

Большое значение имеют и обстоятельства смерти близкого. Намного тяжелее переживаются неожиданные утраты, особенно несчастные случаи, убийства и самоубийства, тем более случившиеся на глазах у ребенка. Если его собственная жизнь при этом тоже находилась под угрозой, но он выжил, то психическая травма еще сильнее. Существенную роль в переживании ребенком утраты играют и такие факторы, как его возраст, уровень психического развития, наличие и характер собственного опыта столкновения со смертью (в первую очередь опыта предыдущих потерь).

### **Особенности переживания горя детьми разных возрастов.**

В своем реагировании на утрату ребенок по мере взросления постепенно приходит к взрослым способам восприятия и переживания потери. Характерные черты того или иного возрастного периода можно рассмотреть на примере смерти родителя.

Если смерть значимого взрослого происходит, когда *ребёнку еще не исполнилось 2 лет*, он не в состоянии выразить чувства своей утраты, однако у него появляется чувство потери и реакция на неё, которая может выражаться как раздражительность, плач или изменение пищевого режима, а также нарушение дефекации и мочеиспускания. Может наблюдаться даже временная задержка развития. Как только жизнь семьи более или менее стабилизируется, эти реакции проходят сами собой. В этот период по мере возможности необходимо придерживаться обычного режима сна и питания ребёнка. В возрасте около двух лет дети знают, что если людей нет в поле зрения, их можно позвать или найти. Поэтому поиски умершего родителя – типичное выражение горя в этой возрастной группе. Может потребоваться время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не возвращается. Эти дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна. Им особенно необходимы внимание и любовь. Прикосновение, физический контакт, разговор с ребёнком даст ему ощущение комфорта, тепла и любви. По мере взросления у ребёнка появится возможность лучше понять, что он пережил в тот период, когда он ещё не умел говорить.

*Дети в возрасте от 2 до 6 лет* воспринимают смерть как сон или путешествие, из которого можно проснуться или вернуться. Постоянство смерти ещё не осознается. Дети этого возраста осознают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребёнок не в состоянии понять значения слов «смерть», «никогда больше не вернется».

Ребёнок будет искать умершего человека, но, в конце концов, откажется от своих попыток и смирится; он будет реагировать на утрату, становясь надоедливым и раздражительным, или – в более тяжёлых случаях – замыкаться в себе. Возможны нарушения сна и режима питания, расстройство функций кишечника и мочевого пузыря, головные боли, кишечные колики, сыпь. Дети могут возвращаться к поведению, которое было свойственно им задолго до момента смерти близкого человека, например, сосание пальца, стремление чаще быть на руках или вспышки раздражительности. Дети всех возрастов регрессируют при тяжёлых переживаниях. Могут усиливаться обычные страхи этого возрастного периода (страх темноты, вашего отсутствия или страх, что ребёнка кто-нибудь заберёт). Ребёнок может думать, что он явился причиной смерти. Почти все дети иногда желают, чтобы родителей не было, например, когда предполагают, что будут за



что-то наказаны. Когда один из родителей умирает, ребёнок думает, что его мысли были тому причиной. Скажите ребёнку, что он никоим образом не виноват в смерти и что его мысли, чувства, желания не могут вызвать смерть или вернуть к жизни умершего. У ребёнка могут быть периоды грусти, страха, злости, беспокойства или плаксивости.

Бывает так, что ребёнок не проявляет особой печали по поводу смерти. В этом нет ничего необычного. Дети не могут длительно испытывать отрицательные эмоции. Они остро нуждаются в возобновлении нормальной деятельности и особенно игр. Игры являются также способом психологической защиты в период утраты. Дети в этом возрасте часто рассказывают всем, даже посторонним, об их потере. Таким образом, они ищут поддержки или выявляют реакции других, чтобы понять, что же должны чувствовать они сами.

Самая важная задача взрослого – понять и принять эти реакции ребенка как естественные в данной ситуации. Помните, что ребёнок не только переживает горе, но и продолжает расти. Наилучшей помощью травмированному ребёнку будет та, когда другой взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребёнком, таким образом продолжая внезапно прервавшийся диалог. Этот новый контакт может стать впоследствии той прочной базой, благодаря которой ребёнок будет в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.

*Младшие школьники (7-9 лет)* часто задумываются о смерти, потому что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна. Они знают, что основные жизненные обстоятельства изменить невозможно. Дети их наблюдают и осмысливают, однако им ещё далеко до того, чтобы управлять теми ситуациями, которые могут вызвать чувства тревоги и беспомощности. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или их близкие люди могут умереть. Дети этой возрастной группы нуждаются в простой, честной и точной информации. Это помогает им лучше справиться с горем. Физический контакт (объятия, поцелуи, похлопывание по плечу, мягкое пожатие руки) всегда остается хорошим способом показать любовь.

*В поведении 10-12-летних детей* можно наблюдать фрагментарность. Это поведение можно рассматривать как психологическую защиту ребёнка от состояния тревоги и страдания, что означает, что для детского опыта характерно периодическое чередование состояний грусти и развлечений, игр. Чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы. Знание конкретных фактов поможет восстановить детскую веру в жизнь. Дети осознают впервые неотвратимую природу смерти. В то же время их больше интересуют биологические аспекты смерти. Одновременно они осознают и социальное значение смерти и потери.

*К началу подросткового возраста (обычно в возрасте от 12 до 14 лет)* большинство детей имеет довольно полное представление о смерти. Но часто период переходного возраста – нелёгкое время для переживания горя. Реакции горя у подростков похожи на реакции взрослых и детей. Поскольку у подростков обычно наступает регресс при таком сильном стрессе, как потеря, их реакции могут быть больше похожи на детские. Однако есть специфические особенности горя подростков, влияющие на их реакции. Подростки в трауре могут заниматься переписыванием реальности смерти в грёзах, отрицая или откладывая горе на потом. Другим осложняющим фактором может быть борьба подростка между независимостью и зависимостью. Смерть может быть в чем-то угрозой для подростка, у которого может развиваться страх отделения и независимости. Поскольку подростки часто стремятся быть более зрелыми или скрывают свои чувства лучше, чем дети, их чувства, связанные с потерей, могут быть похоронены заживо.

Наконец, *подростки* уникальны в своем самосознании. Они могут быть больше заняты своим поведением или одеждой, чем самой потерей, совершеннейшее средство отрицания, вызывающее смущение или раздражение окружающих людей. Подростки часто ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции,

потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Некоторые подростки начинают вести внешне «бурную» жизнь. Это могут быть ночные шатания по городу, эксперименты с наркотиками, преступные действия, т.е. проявляются различные нарушения в поведении (девиантное поведение) – всё это также способы вытеснения горя. Часто у подростка, переживающего утрату близкого, повышается уровень тревожности и появляется чувство вины, которые могут привести к мыслям о суициде. Суицидальные мысли являются примером саморазрушения, но они также могут выражать желание субъекта соединиться с умершим.

Подростки могут пытаться защитить оставшегося родителя, храня молчание о своих чувствах. Старшие подростки будут ясно видеть, как смерть родителя влияет на семью и их собственную жизнь. Они могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Тем не менее, им нужно помочь принимать решения, фокусирующиеся на их собственных потребностях, связанных с будущим, таких как образование или подготовка к работе.

Стремление подростка поддерживать горюющих близких, помогать им, разделять с ними скорбь не должно игнорироваться и тем более пресекаться из боязни, что оно может пойти в ущерб его интересам. Безусловно, очень важно, чтобы ребенку предоставляли возможность развиваться своим путем. Однако участие в семейном горе и забота о родных, когда они не затмевают собственных перспектив и не навязываются извне, не могут этому помешать, скорее, наоборот, помогут. С другой стороны, в подростковом возрасте распространенной реакцией на потерю является замкнутость, стремление к одиночеству. В таких случаях не стоит беспокоить ребенка, уединение бывает необходимо ему для совершения работы горя.

### **Как говорить с ребенком о смерти: возрастные особенности**

#### ***Дошкольники***

Психологи считают, что дошкольники еще плохо понимают, что такое смерть. Но общество не дает времени на осознание. Ребенок понимает, что потеря родителей – это горе. Своим горем хочется поделиться. Ровесники еще слишком малы, чтобы понять или посочувствовать. Основная ответная реакция – это любопытство, вопросы, на которые ребенок пока еще сам не нашел ответы. В случае потери родителей ребенком-дошкольником поговорите с воспитателем. Задача педагога оценить обстановку и контролировать поведение детей. Пресекать чересчур навязчивые вопросы, не дать развиться конфликтам. Объясните ребенку, что говорить о потере лучше только с теми людьми, которым доверяешь. Не надо прятать свои слезы, горе, или отмалчиваться. Если ребенок ощущает тоску по умершим, можно довериться тем, кто сейчас к нему близок – приемным родителям, воспитателю, родственникам.

Часто кажется, спустя всего несколько месяцев, малыш совсем забыл своих биологических родителей. Но почему-то все чаще проявляется его плохое поведение. Ребенок то замыкается в себе, то устраивает громкие истерики, раскидывает игрушки, просит купить все и сразу, может нагубить. Может показаться, что эти капризы – причина избалованности, итог чрезмерного внимания к нему. Однако первопричина обычно не в этом. Взрослый человек может проанализировать свое поведение и сказать самому себе: «Я злюсь и срываюсь на своих родных, потому что я потерял дорогого мне человека, и ничего не могу сделать. Я скучаю. Мое поведение – это следствие моего горя». Ребенок так сказать не может. Он чувствует, что его что-то беспокоит, но сформулировать не в состоянии. Поэтому бурные переживания и слезы горечи утраты могут сменяться проказами, или наоборот, чрезмерной усидчивостью и послушностью. В такие моменты нужно быть более внимательным к его чувствам, мыслям, поведению. Нужно найти время поговорить с малышом, обсудить с ним его тревоги.

### ***Дети младшего школьного возраста***

Дети чуть старше осознают факт смерти гораздо лучше, чем в более раннем возрасте. Для них смерть родителей – еще и нарушение устоявшегося фундамента их собственного мира. Школьники боятся перемен. Поэтому при разговоре о потере родных обратите внимание на самые простые вещи. Объясните, что конкретно изменится в жизни ребенка. Где он будет жить, сменит ли школу, куда денутся вещи родителей. Сводите ребенка на могилу погибших, если это возможно. Этот ритуал помогает осознать, что близкие люди уже не вернуться, но память о них на земле остается. Говорите с ребенком, но не выражайте свое сочувствие слишком бурно. Объясните, что жизнь продолжается – нужно улыбаться, дружить, стараться хорошо учиться.

### ***Подростки***

Подростки скрывают свои эмоции гораздо лучше, чем дети. Но смерть родных они переживают острее. Чаще всего страдает успеваемость в школе и отношения с ровесниками. Переживать горе активно – со слезами, истериками, – подросток не может себе позволить, он чувствует себя слишком взрослым для этого, но эмоции в любом случае будут искать выход. Внимательно, но ненавязчиво присматривайте за подростком в трудный период. Обращайте внимание на его новые знакомства, поведение, занятия после школы. Ведь часто в такие переломные моменты подростки начинают вести асоциальный образ жизни – употреблять наркотики, спиртные напитки, вращаться в сомнительных компаниях. Попытайтесь сделать дом местом, куда подростку хочется вернуться, местом, где нет конфликтов, где его всегда выслушают и помогут.

Канадский специалист С. Вурне советует родителям, какую избрать тактику по отношению к детским вопросам о смерти близкого: «Как родитель, вы можете взять на себя лидерство и объяснить, что, хотя вы не можете всего знать о смерти, вы попытаетесь ответить на вопросы ребенка, насколько сможете. Вы лучше всех знаете своего ребенка. Вы почувствуете, как много ответов и насколько много деталей просит ребенок. Вы можете попросить своего ребенка повторить, что вы сказали, потому что вы «хотите быть уверенны, что объяснили правильно». Вурне приводит также примеры возможных вопросов со стороны ребенка и предлагает варианты конкретных ответов на них:

*Смерть похожа на сон?* Смерть отличается от сна. Когда ты ложишься спать, твое тело продолжает работать. Ты по-прежнему дышишь, твое сердце бьется, и ты видишь сны. Когда человек умирает, его тело больше не работает». Помните, что у детей, которым говорят, что смерть подобна сну, могут развиваться страхи, связанные с засыпанием.

*Почему он умер?* Если смерть наступила от болезни, объясните, что тело человека больше не могло бороться с болезнью, оно перестало работать. Убедитесь, что ваши дети понимают, что, если они заболевают гриппом или простудой или если папа или мама заболевают, их организм может победить болезнь и выздороветь. Их тела продолжают работать. Объясните, что люди обычно не умирают, когда они болеют, что большинство людей выздоравливает. Если смерть наступила от несчастного случая, объясните, что тело человека было повреждено настолько сильно, что перестало работать. Объясните также, что большинство людей, получивших телесные повреждения, могут поправиться и жить долгое-долгое время.

*Ты когда-нибудь умрешь? А я умру?* Дети ищут успокоения, подбадривания. Дайте вашему ребенку понять, что большинство людей живут на протяжении очень долгого времени. В данном случае С. Вурне фактически предлагает уходить от ответа на вопрос, предполагая, что ребенок хочет заверений, что он и его живые близкие не умрут (по крайней мере в скором времени). Однако не каждый ребенок удовлетворится подобным ответом. Конечно, если надежда на разубеждение открыто сквозит в вопросе: «Мам, я ведь не умру, правда?», тогда это возможный вариант. Но если ребенок по-настоящему интересуется, а в ответ слышит уклончивые фразы и чувствует, что взрослый увиливает от

прямого ответа, то это может спровоцировать возникновение недоверия к собеседнику и усиление тревоги. Поэтому в таком случае лучше ответить честно: «Да, когда-нибудь в будущем это произойдет», а уже потом успокоить, что обычно люди живут долго. В то же время есть вероятность, что, услышав честный ответ, ребенок может заплакать, и здесь уже нельзя отказываться от своих слов и оборачивать их в шутку. Лучше сесть рядом с ребенком, обнять, побыть с ним и затем помочь вернуться мыслями к жизни, которая продолжается.

*Я сделал (или подумал) что-то плохое, что привело к смерти?* Может быть, у вашего ребенка был конфликт с человеком, который умер. Может быть, ребенок хотел, чтобы этого человека не было рядом, чтобы получить больше внимания от других членов семьи. Может быть, ваш ребенок сказал ему: «Я хочу, чтобы ты ушел прочь от меня», или даже: «Я хочу, чтобы ты умер». Уверьте детей, что слова и желания не вызывают смерти.

*Он вернется?* «Вечность», «навсегда» — сложные в плане понимания понятия для маленьких детей. Они видят, что люди уходят и возвращаются. Персонажи мультфильмов умирают и затем восстают снова. Маленькие дети могут нуждаться в том, чтобы им говорили несколько раз, что человек не вернется.

*Ей там холодно? Что он будет есть?* Вам нужно объяснить ребенку, что тело умершего человека больше не работает. Он больше не может дышать, ходить, разговаривать или есть.

*Почему Бог позволил этому случиться?* Отвечайте на вопросы, касающиеся Бога и религии, в соответствии с вашими собственными убеждениями (верованиями). Вы можете также проконсультироваться у священников. Это нормально — не знать ответов на все вопросы. Дети могут принять, что вы тоже можете иметь трудности с пониманием некоторых вещей. Лучше избегать высказываний, что Бог «забрал» умершего, чтобы он был с ним, или что «только хорошие люди умирают молодыми». Некоторые дети могут испугаться, что Бог их тоже заберет к себе. Они также могут стараться быть «плохими», потому что они не хотят умереть.

По мнению специалистов, самое напряженное время — первые полгода после потери члена семьи. В дальнейшем стресс после трагедии смягчается. Не забывайте о том, что часто, чтобы поддержать ребенка, достаточно обнять его. Ласка и внимание со стороны взрослого помогут ребенку ощутить себя нужным. И тогда любое горе рано или поздно отступит.

### **Адаптация ребенка в замещающей семье**

При помещении в новую семью ребенок снова начинает переживать травму и боль потери. Попав в семью, РЕБЕНОК как бы переживает "наводнение" своими тяжелыми воспоминаниями, с которыми ему трудно справиться и о которых он постоянно, навязчиво пытается рассказать родителям.

Принимая ребенка, приемные родители должны предвидеть, что его прошлый опыт будет влиять на его жизнь в семье. У ребенка могли сформироваться определенные поведенческие стереотипы, которые помогали ему раньше переживать отсутствие заботы или насилия. Но для обычной жизни эти стереотипы не подходят. Общество может расценивать такое поведение как неподобающее или разрушительное. Некоторые дети, пережившие разлуки и потери, могут быть злыми, депрессивными или даже враждебно настроенными из-за боли, которые они перенесли в жизни.

### **ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ ЗЛО, ИЩИТЕ БОЛЬ.**

Некоторые дети выглядят такими послушными, что этому просто невозможно поверить. Они кажутся очаровательными и беззаботными.

**ЭТО ПРОСТО ДРУГОЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ОНИ ВЫБРАЛИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ.** Она все равно выйдет на поверхность, но несколько позже, когда ребенок ощутит себя в безопасности.

*Кристина в 6 лет попала в новую семью после детского дома. В детском доме она была очень послушной и беззаботной девочкой. Сразу понравилась новой семье. Пока шла в новый дом весело смеялась, радовалась, что ее взяли в семью. Но, когда Кристина переступила порог квартиры, она зарыдала. Когда ее попытались успокоить привычными средствами, она бросилась на пол и стала биться в истерике. Она долго не могла успокоиться. Девочка "вдруг" вспомнила, что год назад стала свидетелем убийства своей мамы. Вспомнила, как это произошло, свой ужас (она в течение 3-х суток была с трупом одна). Никто на ее крики не отзывался. Соседи привыкли, что в квартире кто-нибудь всегда скандалит и кричит. Травма была настолько тяжела для девочки, что она ее "забыла", как говорят психологи "вытеснила" ее из памяти. В детском доме девочка ни разу не вспомнила, что с ней произошло. В семье она пережила "эхо травмы". Понадобилась помощь специалиста, чтобы помочь девочке эту травму завершить.*

При помещении в замещающую семью ребенку необходимо приспособиться к изменениям в своей жизни. Приспособление проходит через оживление травматического переживания чувств, связанных с разлукой и потерей. В определенном смысле, ребенок снова проходит стадии переживания травмы, что оказывает влияние на его поведение.

В целом, в период адаптации к приемной семье и свыкания с потерей, поведение ребенка характеризуется противоречивостью и неуравновешенностью, присутствием сильных чувств (которые могут подавляться) и расстройством учебной деятельности. Обычно адаптация происходит в течение года. Приемные родители должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда используемые средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Процесс переживания горя отрицательно влияет на способность ребенка развиваться и учиться, поэтому отставание в развитии типично для детей, помещенных на воспитание в замещающие семьи. У детей ухудшается память, появляются проблемы с обработкой информации. Ребенок может забывать выполнить элементарные просьбы приемных родителей, которые списывают это на отношение ребенка к ним. Ребенку трудно запоминать и информацию, переданную на уроках в школе, что затрудняет обучение, многим детям из замещающих семей трудно учиться. И это не потому, что они родились такими, процесс переживания горя нарушает нормальную работу механизмов памяти.

Следующая проблема – это поведение. Возможно, что ребенок сразу после помещения в семью, ведет себя хорошо и старается угодить приемным родителям, выражая поведением: «Если я буду вести себя хорошо, я вернусь домой», или «Я буду себя хорошо вести – и моя мама будет любить меня». Находясь на стадии отрицания горя, дети чаще всего винят себя в происшедшем и надеются своим хорошим поведением вернуть прежнюю ситуацию.

Дети, изъятые из своих семей и помещенные в замещающую семью, часто пугаются своего собственного гнева (на стадии острого переживания разлуки с родителями). Они опасаются, что если они будут как-то выражать свой гнев, то их за это накажут. Соответственно, многие дети приходят к выводу о том, что для того чтобы выжить в новой семье они должны прятать свои чувства. К сожалению, подавленный гнев выплескивается наружу в виде деструктивных и пассивно-агрессивных поступков. В поведении детей в это время также могут проявляться такие признаки, как выполнение каких-то ритмичных или стереотипных действий. К примеру, ребенок может непрерывно в течение долгого времени бить мячом о землю или стену, прыгать через скакалку, возить машинку, либо сидеть с игрушками, издавая какие – либо звуки. Многие взрослые не воспринимают это однообразное поведение, как реакцию на горе. Им кажется, что, если ребенок продолжает играть, бегать, бросать мяч, он ничего негативного не чувствует и ему вроде бы не приходится справляться с переживанием горя и утраты. На самом деле злость и гнев таких детей может быть очень серьезными. Они сердятся на то, что

пришлось расстаться с родителями, что разрушились связи. Их поведенческие проблемы проявляются во множестве разных вариантов. Этим детям могут раздражать вещи, которые обычных детей не беспокоят. Когда же дети находятся в стадии депрессии, они обычно не печалятся и не плачут – у них просто совсем нет энергии.

Идентичность ребенка также страдает при утрате родителей. Часто дети, в силу своего возраста, не имеют четкого понимания того, что с ними произошло, почему они не живут со своими родными родителями. И тогда, вместо связанной истории о том, кто они есть, у них получается какая-то путаница.

### **Общие рекомендации по оказанию помощи ребенку, переживающему горе**

Чтобы помочь ребёнку, потерявшему близкого человека, нужно учитывать формы и методы работы с такими детьми. Особенно важно быть вместе с ребёнком, поддерживать эмоциональный и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы, проявлять терпение к негативным сторонам поведения, быть открытым чувствам ребёнка и делиться с ним своими в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние). Такова общая стратегия, а конкретные ее воплощения и действия в реальных жизненных ситуациях могут быть разными и зависят от того, в каком возрастном периоде находится ребёнок.

Чтобы дать ребенку новые положительные эмоции, которые заменят старые переживания, вызванные травмой, и позволят снова почувствовать себя в безопасности и полным сил, необходимо стать важным человеком в жизни ребенка:

1. *стать для ребенка человеком, который не представляет никакой опасности;*
2. *контролировать свои эмоции;*
3. *оправдать ожидания ребенка;*
4. *ежедневно демонстрировать ребенку свою уверенность в том, что вы в состоянии ему помочь;*
5. *показывать, что вы всегда рядом.*

1. **Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка.** Поскольку в первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность, относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.
2. **Ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал.** Покажите ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объясните, что это – его пространство. Расскажите о распорядке дня в вашем доме.
3. **Можно назначить кого-то из старших детей «опекуном» такого ребенка.** Лучше, если это будет кто-то, кто имеет аналогичный опыт и может, при необходимости, поддержать. Взрослые должны следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали.
4. **Фотографии, игрушки, одежда – все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни.** Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.
5. **Покажите ребенку, что вы готовы в любой момент поговорить с ним о произошедшем.** Он должен знать, что тема разлуки с семьей не является запрещенной для обсуждения. Если он хочет сам поговорить с вами об этом, не уклоняйтесь от беседы и не пытайтесь сменить тему разговора. При разговоре

слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах.

6. **Если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его, и скажите о том, что вы понимаете, как грустно расставаться с теми, кого любишь**, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы ребенку помочь.
7. **Объясните ребенку, что плакать не стыдно:** *«Ты очень любил маму, я тебя понимаю»*. Если ребенок расплакался – не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри, лучше их выплакать. В то же время покажите ему, что и в этой ситуации можно улыбаться и смеяться.
8. **Поощряйте ребенка говорить о своих страхах.** Ребёнку необходимо признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.
9. **Старайтесь быть в контакте с родителями или другими значимыми людьми ребенка.** Ребенок, который знает, что вы поддерживаете отношения с людьми из его прежней жизни, чувствует себя в большей безопасности. Обсуждайте с ребенком изменения, происходящие в жизни его семьи.
10. **В доме должно быть подходящее место, куда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать.** Не навязывайте в этот момент ему свое общение.
11. **Часто, дети считают себя виноватыми в лишении родителей родительских прав. Объясните, что ребенок не может отвечать за поступки и поведение взрослых людей, даже если они являются его родителями.**
12. **В моменты агрессии маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить.** Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, либо отправить их на длительную прогулку пешком или на велосипеде.
13. **Для ребенка любого возраста можно сделать "шкатулку потерь":** самодельную коробочку, в которую помещаются вещи, символизирующие потерю. Это дает возможность организовать ритуал прощания, и в то же время пересмотреть то важное, что он вынес из этих отношений.
14. **Если у ребенка наблюдается синдром годовщины, т.е. переживания горя и утраты возвращаются к ребенку примерно в то же время (месяц), когда произошло травмирующее событие** (ребенок вдруг опять впадает в ярость или тоску), то можно придумать семейные ритуалы, отдающие должное чувствам ребенка (дополнительная свечка на торте в день рождения - благопожелания от "той" семьи), некоторым детям важно услышать, что "те родители тоже думают о тебе в этот день".

#### **Рекомендуемая литература:**

1. Со статьей **«Принципы общения и помощи горяющему ребенку»** можно познакомиться по ссылке <http://www.memoriam.ru/principy-obshheniya-i-pomoshhi-goryuyushhemu-rebenku>
2. Со статьей **«Ребенок потерял родителей»** можно познакомиться по ссылке [http://www.ya-roditel.ru/parents/family\\_adopt/rebenok\\_poteryal\\_roditeley/](http://www.ya-roditel.ru/parents/family_adopt/rebenok_poteryal_roditeley/)

3. Со статьей **«Переживание горя у детей»** можно познакомиться по ссылке <http://psihologos.akkupunktura.ru/?p=2188>
4. Со статьей **«Смерть родителей. Потеря ребенком родителей»** можно познакомиться по ссылке [http://adalin.mospsy.ru/1\\_03\\_00/10098.shtml](http://adalin.mospsy.ru/1_03_00/10098.shtml)
5. Книгу С. А. Шефова **«Психология горя»** можно скачать по ссылке <http://www.kpfu.ru/portal/docs/F1854135609/001.doc>



На страницах книги вы найдете ответы на вопросы: что же такое горе и как оно протекает? Где кончается нормальное горе и начинается патологическое? В чем заключается психологическая помощь горяющему человеку и как ее оказать? Каким образом горюют дети и как вести себя взрослому по отношению к ребенку, потерявшему близкого человека?

Для практикующих психологов и психотерапевтов она станет спутником и помощником в работе с горящими людьми. Книга рассчитана также на педагогов, врачей и самый широкий круг читателей, желающих глубже понять суть горя и пути восстановления после утраты.

6. Методическое пособие **«Формы и методы работы с детьми, пережившими горе»** (авт.-сост. Разнадёжина Н.А., Якушева Ю.А.) можно скачать по ссылке <http://www.edunyagan.ru/DswMedia/formyimetodyirabotyisdet-mi-perejivshimigore.pdf>

#### **Видео по теме:**

1. Вебинар **«Горе и потеря: переживание утраты детьми»** (1ч 59 мин). Ведущая: Татьяна Панюшева — кандидат психологических наук, детский психолог, психотерапевт. <https://www.youtube.com/watch?v=8ePaVx-2kEQ>
2. Вебинар **«Арт-терапия в реабилитации детей, имеющих опыт утраты родителей. Часть 1»** (1ч 16 мин). Ведущие: Ольга Широкова- педагог, арт-терапевт, Натали Куракина – клинический психолог, арт-терапевт. <https://www.youtube.com/watch?v=VxAAVmOdn8E>
3. Вебинар **«Арт-терапия в реабилитации детей, имеющих опыт утраты родителей. Часть 2.»** (1ч 24 мин) Ведущие: Ольга Широкова- педагог, арт-терапевт, Натали Куракина – клинический психолог, арт-терапевт. [https://www.youtube.com/watch?v=IROUs7TLH\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=IROUs7TLH_A)
4. Фильм **«Мачеха»** (1973 г.), в котором очень точно показана картина детского горя. Замечательный фильм, где героиня Татьяны Дорониной помогает приемной дочери Свете пережить смерть родной матери. Доронина играет женщину невероятной душевной чуткости, которая если и не понимает, то чувствует, что происходит с ребенком, и действует очень точно и правильно. Но всем остальным, включая родного отца, Света кажется просто «ненормальной», «неблагодарной». <http://kinofilms.tv/film/machexa1973/26053>