

# ВЛИЯНИЕ РАЗЛУК И ПОТЕРЬ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

по материалам Ослон В.Н.

*М. де Монтень*

«Ваше бытие, которым вы наслаждаетесь, одной совей половиной принадлежит жизни, другой – смерти. В день своего рождения вы в такой же мере начинаете жить, как и умирать»

# Столкновение со смертью

- Возможность испытать любовь
- Поиск смысла жизни
- Возможность стать собой

Страх смерти порождает пути достижения символического бессмертия:

- Биологический (надежда на продолжение жизни в потомстве);
- Теологический (связь с вечными духовными ценностями);
- Творческий (сохранение собственной уникальности в результатах своей деятельности);
- Чувственной трансценденции (достижение различных состояний просветления, экстаза, расширения осознания, др.)

# Смерть=потеря=горевание

- Горе – это ответная реакция на потерю.
- Горевание – это естественный и необходимый процесс, для того чтобы отпустить потерю или оплакать смерть.
- Горевание наполнено очень сильными, порой разрушительными эмоциями и поэтому приводит к длительным или кратковременным изменениям в структуре личности.

# Стадии горевания

- Стадия шока
- Стадия отрицания
- Стадия агрессии
- Стадия депрессии
- Стадия принятия смерти
- Стадия построения планов на будущее без потери

## Задачи в работе с горем

- ✓ Принять реальность потери
- ✓ Создать новую идентичность
- ✓ Перенести энергию с потери на другие аспекты жизни

Острое горе – определенный синдром с  
психологической и соматической  
симптоматикой  
(3-4 месяца)

Признаки острого горя:

- Физическое страдание
- Поглощенность образом умершего
- Чувство вины
- Враждебные реакции
- Утрата моделей поведения



## Болезненные реакции горя представляют собой искажения нормального горя

- Отсрочка реакции
- Повышенная активность без чувства утраты
- Появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего
- Ряд психосоматических заболеваний
- Изменения в отношении к друзьям и родственникам
- Яростная враждебность к определенным лицам
- Дальнейшая утрата форм социальной активности
- Ажитированная депрессия

Дети проходят те же стадии горевания,  
период острого горя у них короче

Патологические реакции детей на смерть  
или утаивание факта смерти:

- Энурез, заикание, сонливость,  
бессонница, обкусывание ногтей,  
анорексия, галлюцинации
- Длительное неуправляемое поведение
- Острая чувствительность к разлуке
- Полное отсутствие каких-либо  
проявлений чувств
- Отсроченное переживание горя
- Депрессия

# Благоприятные условия проживания горя для детей:

- Хорошие отношения с родителем до его смерти
- Получение адекватной информации, откровенных ответов на вопросы ребенка
- Участие в процессе оплакивания вместе со всей семьей
- Хорошие отношения с оставшимся в живых родителем и уверенность в нерушимости этих отношений



Страх, который испытывают умирающие дети, - это отражение ужаса их родителей

«... Поскольку дети обладают большей верой и более тесным контактом с бессмертием, смерть им не кажется проблемой. Кажется, что самой большой проблемой умирающих детей является страдание, которое они причиняют своим родителям»

*С. Левин*

## Возрастные особенности разрешения переживаемого детьми горя утраты:

- От рождения до 2-3-х лет – нет никакого представления о смерти
- 3-6 лет – воспринимает смерть сродни сну или путешествию. Постоянство смерти не осознается.
- 7-9 лет – смерть реальна и окончательна, однако вообразить себе смерть близких трудно
- 10-12 лет – реакция горя похожа на реакцию и взрослых и детей

## Мини-лекция об утратах и потерях

- **Сегодня мы поговорим об утратах и потерях. Некоторые потери можно предвидеть и ожидать. Невозможно прожить жизнь, не испытав ни одной потери. Некоторые потери приходят к нам неожиданно.**
- **Сначала человек не хочет в это поверить. Он говорит себе: «Этого не может быть, я проснусь и обнаружу, что все в порядке». Он как бы пытается спрятать голову в песок.**
- **Но, как бы это ни было бы тяжело, несправедливо, это случилось. И это как-то нужно пережить. Ничего не остается, как признать, что это с ним произошло. Он начинает злиться. На того, кто его покинул. На всех, кто остался. На самого себя. Хочется, чтобы все вокруг почувствовали такую же душевную боль. Хочется наказать, отомстить. Все раздражает. Хочется накричать, стукнуть. Но и это проходит.**
- **Начинается печаль. Человеку кажется, что он один в этом мире. Что никто его не понимает, не может помочь. Ему начинает казаться, что это его вина, что это он сделал что-то не так.**

- ▣ Он начинает думать, что все, что произошло, произошло из-за него. Он думает: «Если бы я не был таким плохим, если бы я вел себя хорошо, если бы только я сделал то-то и то-то, этого бы не случилось». Но есть события, которые мы можем контролировать, а есть такие, которые происходят помимо нас, и мы не можем оказывать на них влияние. Поэтому и не можем быть виноваты в том, что они произошли. В этом нет и не может быть нашей вины! Моей вины в этом нет!
- ▣ Нередко человеку кажется, что если он начнет снова радоваться, полюбит тех, кто его сейчас окружает и любит, перестанет чувствовать себя виноватым, то он предаст тех, кого любил и с кем расстался. Но это не так! То, что мы помним о них, зажигаем свечу в день их памяти - это и есть наша связь с ними. Это лучшее, что мы можем сделать для них!
- ▣ Но очень важно жить дальше! Посмотрите на свою семью, на нас, кто сидит в этом круге, представьте себе тех, с кем вы обычно общаетесь и с кем вам хорошо, вспомните нашу связующую нить! Возьмитесь за руки и почувствуйте, их тепло, их силу, их поддержку. Почувствуйте как их забота и любовь проникает в нас, дает нам силу и поддержку! Скажите себе: «Я имею право на любовь!» «Я имею право на счастье!»
- ▣ А сейчас откройте свою шкатулку. Это шкатулка, куда вы сейчас сложите свои потери и утраты, свои обиды и злость, и куда потом вы будете складывать те горести, с которыми неизменно сталкивается в своей жизни каждый человек. Напишите на листочке то, что вы хотели бы сложить в свою шкатулку. Сложите и закройте ее. Вы ничего и никого не забыли. Сейчас зажгите поминальную свечку о тех, кого вы помните. *Но жизнь продолжается!!!*

БОЛЬ ОТ ПОТЕРИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ТОГО,  
ЧТО РЕБЕНОК ЗАСТРЕВАЕТ НА ОДНОЙ СТАДИИ  
РАЗВИТИЯ И НЕ ДВИГАЕТСЯ ВПЕРЕД ИЛИ ДАЖЕ  
СПУСКАЕТСЯ НА СТУПЕНЬКУ НИЖЕ В СВОЕМ  
РАЗВИТИИ



# ФАЗЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ У РЕБЕНКА

- **Первая фаза** - это **ФАЗА ТРЕВОГИ** - немедленная реакция на травматическое событие, выражающаяся в тревожном поведении, когда ребенок еще не может осознать произошедшее.
- **Вторая фаза** — **ФАЗА ОТРИЦАНИЯ**. Возможны бессонница, амнезия, бесчувственность, расторможенность, соматические симптомы.
- **Третья фаза** – **ФАЗА НАВЯЗЧИВОСТИ**. Характерны испуг, эмоциональная лабильность, постоянное возбуждение, нарушение сна.
- **Четвертая фаза** - **ПРОРАБАТЫВАНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ**,

Заключительные фазы: ребенок осознает причины произошедшего; оплакав потери, он обретает надежду и способность строить планы на будущее

# Первая фаза. Состояние ребенка

- Повышенная тревожность, патологическая регрессия, раздражительность, повышенная сензитивность и фобические проявления.
- Возбужденное поведение детей в этот момент, можно предположить, что дети испытывали чувство ужаса и беспомощности.
- После случившегося дети многократно проигрывают детали травматической ситуации.

# Реакция младенцев

- Гипервозбуждение: не прекращающийся плач
- преувеличенная реакция испуга
- отвращение к прикосновению
- проблемы с кормлением
- повышенный мышечный тонус
- Диссоциация: минимальный плач
- преобладающий пристальный взгляд
- минимальная реакция испуга
- нечувствительность к прикосновению
- проблемы с кормлением
- слабый мышечный тонус

# Реакция старших детей

- Старшим детям, страдающим от травмы, трудно смотреть в глаза другим людям
- Дети в состоянии диссоциации – жадные до еды, у них нарушено ощущение сытости. Для этих детей характерно также использование ситуации «ем – не ем» как способа контроля над взрослыми.

## ***Травматический стресс, посттравматические расстройства (ПТСР)***

- Автоматический ответ на травму, включающий выработку опасного количества гормонов стресса, которые влияют на функционирование мозга.
- На все основные системы организма.
- На социальную активность.
- Био- психо- социальная рана.

# Травма и мозг

Травматический стресс оказывает влияние на функционирование мозга.

Кровоснабжение определенных частей мозга прекращается. Это означает, что некоторые клетки мозга умирают. Дети, пережившие травматический стресс и не имевшие возможности сразу восстановиться от него, могут стать инвалидами.

# Признаки травмы в поведении ребенка

**Навязчивые воспоминания** о травме: в специфических играх и рисунках, где они повторяют какие-то аспекты травмы с неблагоприятным исходом

**Игры** однообразны, компульсивны, отсутствие развития, отсутствуют катарсические элементы, т. е. дети, проиграв определенные сюжеты, не испытывают облегчения

**Сны**, на первый взгляд непонятные, но вызывающие ужас

**Нарушения** в познавательной сфере

# физиологические изменения

## □ Зрительная функция:

преобладание периферийного зрения - ведет к склонности ребенка все ломать;

снижение фокусного зрения – ведет к плохой концентрации при выполнении задач, требующих опоры на зрение;

## □ Функция слухового восприятия:

фильтрация звуков с целью защиты от опасности – ведет к потере слуховой чувствительности к звукам человеческого голоса;

ребенок не слышит начало, конец и ключевые слова в предложении – отсюда плохое понимание речи;

невозможность правильно услышать запреты взрослого приводит к нарушению в поведении, которое окружающими воспринимается как непослушание, хулиганство избегающее поведение

## □ Сниженная чувствительность к боли



# Самотравматизация

- в момент травмы организм спонтанно вырабатывает опиоидин
- травмированные дети могут позже проявить попытки причинения вреда себе – например, порезы – для того, чтобы получить порцию опиоидина снова в «достаточной дозе».
- могут начать причинять вред себе, так как они считают, что заслуживают того, чтобы им сделали больно.
- либо ребенок в состоянии диссоциации (сниженной чувствительности) может стремиться причинить боль себе для того, чтобы начать чувствовать хотя бы что-нибудь.

## *Эмоциональные последствия травмы*

- Потеря способности выражать свой опыт посредством речи.
- Снижение или потеря способности к эмпатии.
- Гиперчувствительность к травмам других людей.
- Скучный набор эмоций: ужас или ярость.
- Потеря способности радоваться жизни приводит к обеднению эстетического и духовного опыта.
- Ощущение незначительности и стыда.

# *Социальные последствия*

- Изоляция или членство в девиантной группе
- Ярость этих детей может быть совершенно неконтролируемой, как вспышки гнева годовалого ребенка.
- Ребенок готов общаться только с жертвами схожих травм.
- Усвоение «травматической идентичности» приводит к виктимному или агрессивному поведению

# Когнитивные последствия

Травма приводит к искаженным установкам:

«Люди, которые любят меня, - насиляют меня».

«Все, что я делаю – плохо!»

«Я уродлив и омерзителен»

«Люди, которые заботятся обо мне, - заболевают и умирают».

«Я не заслужил, чтобы быть счастливым, а если я буду счастливым, случится что-то очень плохое».

# типы поведения детей понесших тяжелую утрату:

1. Эмоциональные реакции - плач, раздражительность, сложности концентрации внимания, нарушения сна.
2. Попытки удержать, сохранить связь с умершим - постоянные мысли о родителе, разговоры о небесах и ощущение, что умерший родитель следит за ним с неба.

# НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- ПРИНИМАЯ РЕБЕНКА, Вы должны предвидеть, что его ПРОШЛЫЙ ОПЫТ БУДЕТ ВЛИЯТЬ НА ЕГО ЖИЗНЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ. У ребенка могли сформироваться определенные поведенческие стереотипы, которые помогали ему раньше переживать отсутствие заботы или насилие. 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.

# НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- Ребенок рассказывает и рассказывает, он не может ни остановиться, ни переключиться на что-нибудь другое, рассказывая о таких ситуациях из своей прошлой жизни. Например, о проституировании мамы, алкоголизме родителей, убийствах и суицидах, которые он наблюдал в своей жизни и с которыми обычная семья никогда не сталкивается. Эти рассказы пугают членов семьи, вызывают у них чувство растерянности.
- Как реагировать в такой ситуации? Лучше всего дать ребенку выговориться. Не проговоренные воспоминания останутся с ним и "превратятся" в страхи, с которыми ребенку будет очень трудно справиться. Желательно выслушать ребенка, время от времени сочувственно кивая, но не давая комментариев по поводу содержания его рассказа. Можно обнять ребенка, если он это допустит. После рассказа необходимо сказать ему, что вы понимаете его, видите, как он расстроен, как ему больно, что вы сделаете все возможное, чтобы помочь ему справиться с этой болью, что он может рассчитывать на вас. Неплохо выделить место в доме и договориться о времени, когда вы можете спокойно поговорить с ребенком.

# Восстановление

Для того чтобы восстановиться после травматического стресса, необходимо:

- чувствовать безопасность;
- иметь поддержку людей, к которым мы привязаны;
- иметь возможность рассказать о травмирующем событии.



# Ролевая игра: Рассказ ребенка о травматических переживаниях

Роли:

1. Ребенок, переживший ранее травму, рассказывает о ней родителю
2. Родитель выслушивает и поддерживает ребенка

□ Структура обсуждения:

- 1 Какие чувства испытал при проигрывании роли (своей, чужой)
- 2 Что именно произошло во время ролевой игры
3. Что помогало/мешало, сработало/нет, что можно улучшить
4. Обобщение: что вынесли, уроки, выводы
- 5 Как связано с реальной жизнью, как применить

## *Фазы спонтанного выздоровления*

- Стабилизация.
- Установление чувства безопасности в спокойной обстановке.
- Восстановление психологической саморегуляции.
- Переработка событий через взаимоотношения привязанности.
- Проверка восприятия реальности.
- Адаптация.
- Кто я теперь, если я изменился?
- Восстановление самооценки.
- Открытие заново способности радоваться.

# *Стабилизация*

- Безопасность.
- Дети не могут начать выздоравливать до тех пор, пока они не будут чувствовать себя достаточно безопасно.
- Знания о травме.
- Жертвы травматических событий нуждаются в выработке понимания своих собственных реакций.
- Слова для обозначения чувств.

## *Углубление чувства безопасности*

Чувство безопасности может быть усилено через:

- Гарантии того, что каждый ребенок имеет некоторое пространство, где он может чувствовать себя в безопасности.
- Узнавание того, как сенсорный опыт может увеличить чувство безопасности для ребенка.
- Экспериментирование с пространством в процессе дискуссии с ребенком.
- Поощрение ребенка на то, чтобы он расширял чувство безопасности посредством воображения.

# *Чему нужно научить ребенка*

- Дети должны научиться понимать и распознавать свое стрессовое возбуждение.
- Детям можно помочь, если обсудить с ними, что влияет на их реакции стресса и в каком состоянии они чаще теряют контроль над собой (например, в состоянии голода).

# Как помочь

- ✓ Помочь ребенку приспособиться к себе новому
- ✓ Помочь выстроить новые социальные связи:

поощрение ребенка через развитие разнообразных социальных отношений.

поощрять формирование положительной самооценки через разнообразную совместную деятельность и собственную активность ребенка.

- ✓ Развивать способности радоваться жизни:

активно поощрять ребенка, называть и запоминать (вспоминать) людей и места, где ему было приятно, интересно.

# «Освобождение от груза»

Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики...

Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становится все тяжелее и тяжелее. Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков...

Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней... Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть, даже ложитесь на нее... Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете...

Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне...

Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь, не спеша, попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.