

Первые шаги в сопровождении ребенка по переживанию утраты близкого человека

Педагог – психолог
1 кв. категории **ОСГБУСОССЗН**
**«Областной социально-
реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**
Парфенова Л.А.

Помощь горюющему человеку — задача весьма деликатная
и требующая большого
душевного такта.
(С. Шефов)

- ❖ **События, связанные с утратами, уверенно занимают лидирующие позиции по степени стрессогенности. В психологии горе обычно понимается как переживание потери, утраты. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть). Когда ты человек взрослый, ты уже имеешь хоть какой-то опыт проживания смерти, а вот как быть с детьми?**
- ❖ **Детское горе характеризуется трудностями осмысления потери и сильным стрессом из-за несформированности адекватных психологических защит.**

Готовность специалиста

- ❖ Если специалист сам боится темы смерти либо не пережил утрату близкого, то он не сможет выдержать сильных чувств столкнувшегося с горем ребенка. И своей неуместной эмоциональной реакцией во время сообщения о смерти близкого может оставить у ребенка ощущение, что случившееся с ним настолько ужасно, что пугает даже профессионала. Провоцируя у несовершеннолетнего страх и отчаяние.
- ❖ Работая с горем, специалист как никогда должен знать о личных ограничениях и непроработанных темах и быть готовым к встрече с сильными чувствами ребенка.

Как сообщить ребенку о смерти его близкого?

- ❖ Говоря о смерти, необходимо выражаться прямо, употребляя слово «умер». С детьми дошкольного возраста употребление фразы типа: «папа/мама навсегда заснул(а)» может быть неверно истолкованы и стать источником невротических страхов. С дошкольниками необходимо поддерживать не только эмоциональный контакт, а еще установить и тактильный контакт (посадить его к себе на колени, обнять, приласкать). С подростками тактильный контакт проявлять аккуратно, не перегружая объятиями. Внимательно относиться к состоянию и желаниям ребенка. Честно отвечать на вопросы (в том числе о причине смерти), учитывая возрастные особенности. Проявлять терпение к негативным сторонам поведения. Быть готовым к проявлению бурных аффективных реакций. Создать зону безопасности, чтобы несовершеннолетний не нанес вред своему здоровью. При сообщении о смерти близкого сиблингам - необходимо учитывать их межличностные отношения, а также возрастные, индивидуальные особенности.

Задача специалиста на ЭТОМ этапе

- ❖ **чуткость, эмпатия и симпатия к ребенку являются необходимыми предпосылками эффективной работы**
- ❖ **предоставить ребенку возможность выговориться (вербализировать страхи, тревогу, стыд, душевную боль и гнев)**
- ❖ **дать возможность ребенку выразить иногда постыдные чувства. Специалисту принять их существование без осуждения. Легализация и признание таких чувств другим человеком позволяют ребенку снять психоэмоциональное напряжение**

Братъ ребенка на похороны или нет?

- ❖ Участие в похоронах — одна из важных предпосылок работы горя, оно помогает ребенку признать реальность утраты, осознать, что умерший не вернется. В то же время «последние проводы» будут выполнять свою позитивную функцию только в том случае, если ребенок внутренне готов к такой церемонии. Поэтому прежде всего необходимо провести предварительную беседу где вы даете информацию о самих процедурах отпевания и погребения, о том как могут вести себя присутствующие люди. Разъяснить, что отношение этих людей к умершему может быть разное, отсюда их слова и поведение могут тоже сильно отличаться. Ребенок должен заранее знать, что на похоронах люди могут плакать и даже кричать и это нормально. Один взрослый может сказать: «Будь сильным и не плачь», в то время как другой может сказать: «Плакать — это хорошо», или: «То, что мы плачем, означает, что мы любили твоего отца и будем очень скучать по нему». Важно содействовать разрешению возникшего противоречия в конструктивную сторону, предоставляя ребенку право вести себя естественным образом в согласии со своими собственными чувствами и желаниями.

- ❖ Стоит удостовериться в том, что ребенок действительно хочет (согласен) участвовать в погребении. Если он не хочет идти на похороны, то ни в коем случае нельзя его заставлять или вызывать по этому поводу чувство вины. Лучше спросить ребенка, почему он не хочет, и дать возможность рассказать о своих чувствах. Если ребенок сильно настаивает на том, что он не хочет идти на похороны, то это является сигналом, что он очень встревожен и находится в замешательстве. Относительно участия детей в похоронах обычно не ставят каких-либо строгих возрастных ограничений. Считается, что уже с возраста двух с половиной лет дети способны понять идею прощания. При этом можно предложить ребенку попрощаться с умершим каким-нибудь особенным способом — например, поместить в гроб памятный подарок: рисунок, письмо или цветок.

Задача специалиста на данном этапе

- ❖ информирование о похоронах с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, что поможет подготовить ребенка, уберечь его от возможных психотравмирующих неожиданностей, а также способствовать снижению имеющейся тревоги, связанной с похоронами
- ❖ разъяснение, что ребенок не обязан соответствовать ожиданиям окружающих
- ❖ если ребенок отказывается от участия в погребении необходимо создать условия для отреагирования тревоги, страхов, нивелирование чувства вины, затем предложить посетить кладбище после захоронения
- ❖ обязательная обратная связь после завершения церемонии похорон с целью выстраивания дальнейшей работы

Вспоминать с ребенком умершего или нет?

- ❖ Если взрослые избегают говорить с ребенком об умершем, то детское горе может быть не вполне прожитым, его «работа» остается незавершенной. Умерший близкий человек навсегда уходит из жизни ребенка, но это не значит, что он должен уйти из его памяти. Напротив, будучи значимым при жизни, он после смерти должен занять определенное место в душе ребенка, не отвлекая его, однако, от реальности. Соответственно, взрослым не следует оставлять без внимания адресованные им вопросы и высказывания об умершем. Можно и со своей стороны вопросами пробуждать в ребенке воспоминания о близком: «Ты помнишь, как вы с ним ходили в кино?» Желательно время от времени вслух вспоминать о покойном, например, о том, что ему нравилось («Это было его любимое блюдо»), об интересных моментах его жизни (особенно из детства). Один из вариантов бессознательной переработки утраты и вызванных ею реакций — это проживание их во сне. Поэтому необходимо обсуждать детские сновидения.

Психокоррекционная работа с временной утратой

«А я никому не нужен, лучше бы я умер...»
(из речи воспитанника 5,5 лет)

- ❖ Детское горе достаточно часто бывает неочевидным, протекает скрыто, а ребенок оказывается не в состоянии внятно сообщить взрослым, что он тоже очень страдает, только по-своему. Тогда способы косвенного выражения и проработки горя становятся наиболее эффективными, а иногда — единственно приемлемыми вариантами психологической помощи горюющему ребенку. Работа проводится на эмоциональном и когнитивном уровне.

Обратить внимание на собственные ощущения и чувства (отказ опекуна)

Мне жаль, что...
я не слушаюсь

Мне больно от...
одиночества

Мне хотелось бы...
Х бы ~~было~~ к маме

Мне не хватает...
теплоты и любви


Мне плохо от...
злости

Я испытываю чувство вины...
за переживания

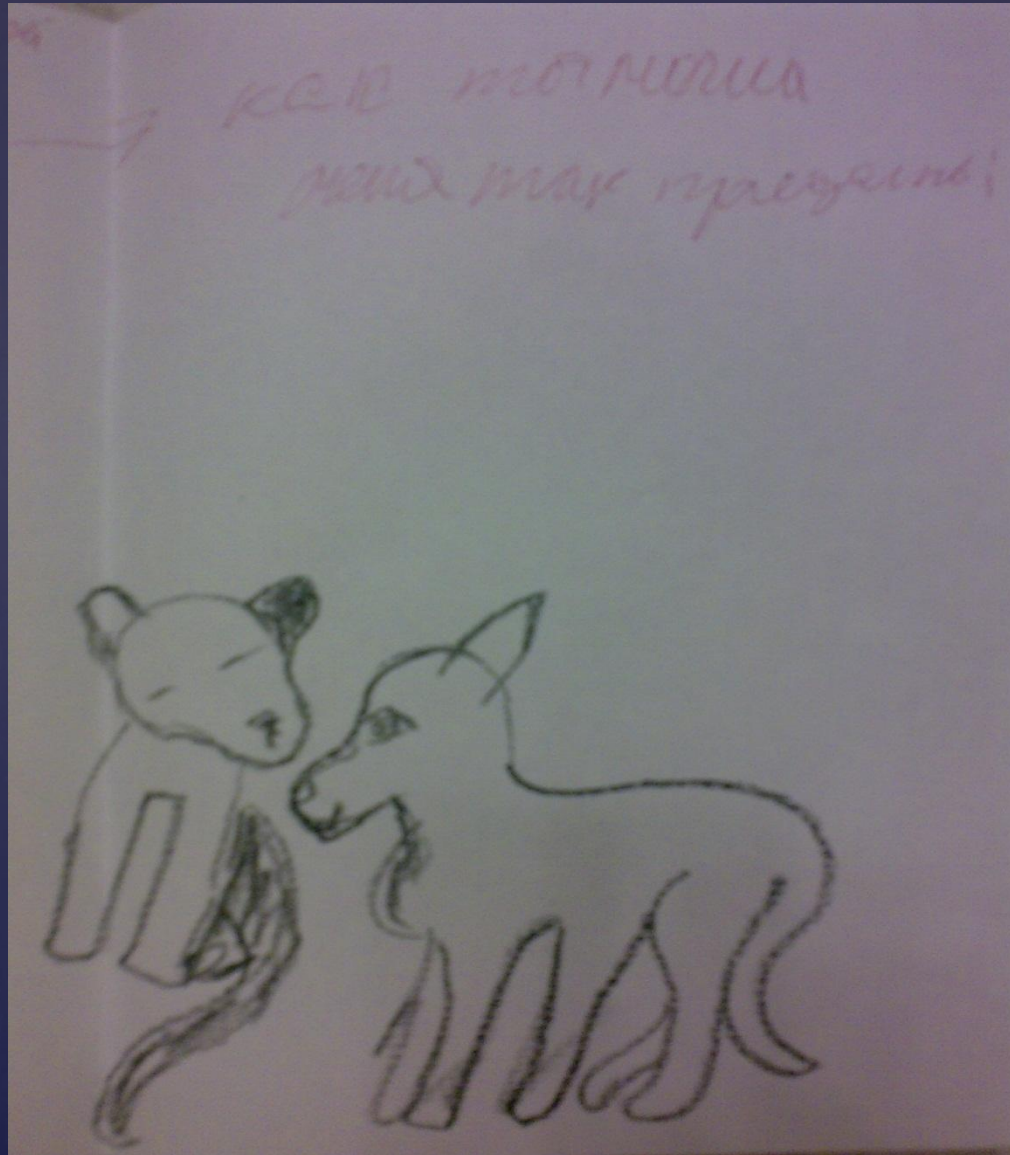
Я злюсь на...
одежду мамы

Мне страшно от...
злости
она забьет из меня по окружению и т.д.

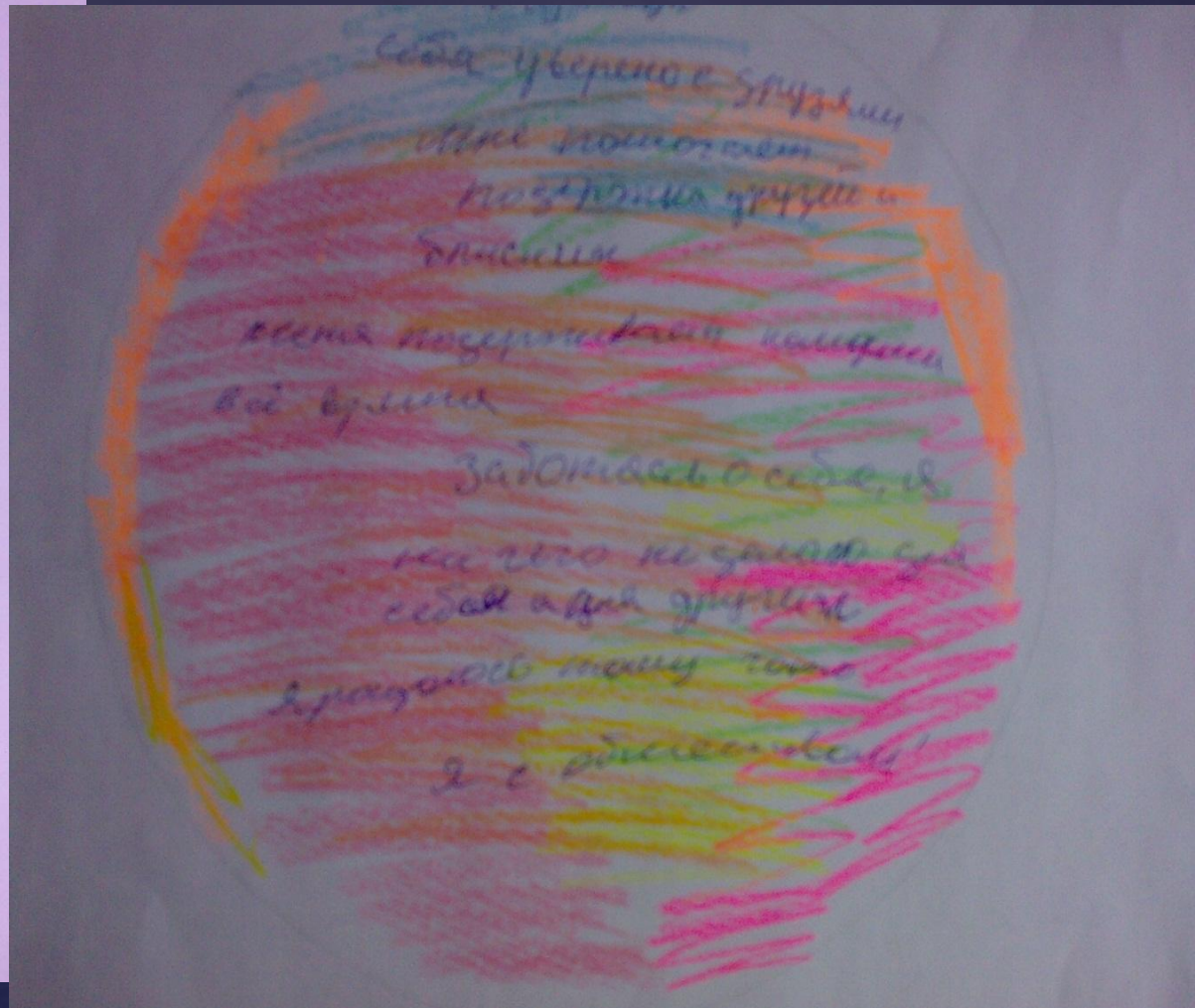
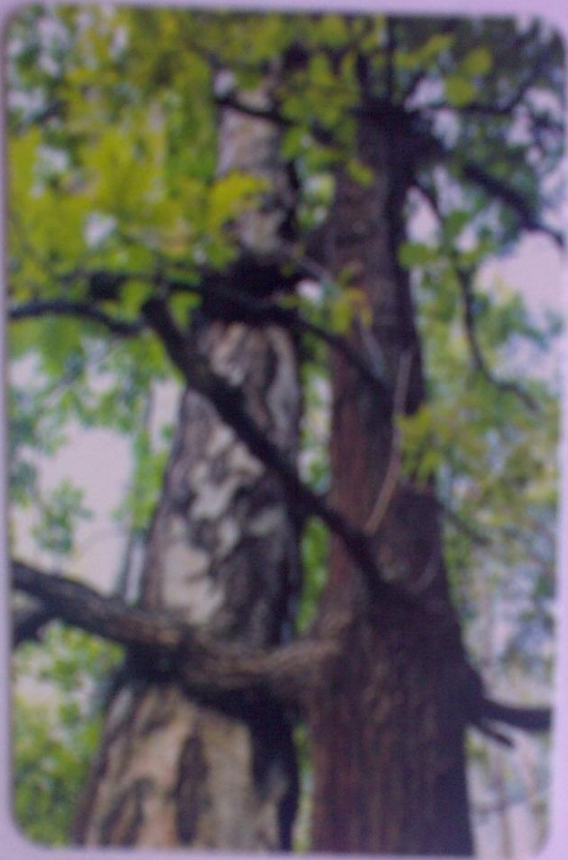
Я соглашусь...
что я тупа



Вывести на уровень сознания подавляемые мысли, чувства



Создание защищенного пространства, ближайшее определение жизненных перспектив (ресурс)



Заключение

❖ Переживание ребенком утраты не всегда происходит в явной и понятной для окружающих форме. Детскому горю в целом свойственны такие особенности, как:

- отсроченность

- скрытость

- неожиданность

- неравномерность

❖ Чтобы по-настоящему пережить утрату и вернуться к жизни должны пройти определенные внутренние процессы, должна быть проделана важная внутренняя работа - «работа горя». И задача специалиста помочь ребенку принять необратимость случившегося. Донести мысль о том, что порой происходят несправедливые и горькие для нас события, над которыми мы не властны. Но мир продолжает оставаться для нас достаточно безопасным местом, и в нем всегда можно найти точки опоры.