

Консультация «Оказание психологической помощи детям, переживающим кризисное состояние утраты»

Существует много непреодолимых внешних препятствий для полноценной жизни человека: случай, болезнь, страх, вторжение социальных, политических и экономических сил. В настоящее время психологи образовательных организаций сталкиваются с последствиями переживания детьми различных травмирующих ситуаций. К травмам, которые могут вызвать состояние острого горя, относятся:

- смерть одного из родителей или обоих (особо остро переживаются внезапная или насильственная смерти, суициды), членов семьи;
- аварии или катастрофы;
- развод;
- утрата отношений (в т.ч. дружеских привязанностей), ссора с близким другом;
- гибель домашнего животного;
- утрата невинности (сексуальное насилие) и т.д.

Острое горе - это определённый синдром с психологической и или соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчёркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искажённые картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.

Потеря близкого человека (родителя, другого близкого родственника) – травма для человека в любом возрасте. Но для ребенка это особая травма, наполненная большей тревогой, чем у взрослых. Ребенку предстоит оторваться от ушедшего и найти нового взрослого, к которому можно привязаться для своего полноценного развития.

Смерть близкого или родного человека - всегда боль. И так бывает, что маленькие дети соприкасаются со смертью мамы или папы. Переживания, связанные со смертью, в разном детском возрастном периоде тоже разные. Дети от 6 лет боятся смерти - катастроф, пожаров, расставания с родными. Дети от 7 лет - страх физической смерти себя и близких людей.

Реакция на горе может:

- **быть отсроченной** – ребенок реагирует не непосредственно после известия. Он может какое-то время вести себя как обычно или отстраненно, а позже проявить бурную реакцию;

- **быть скрытой**, когда ребенок не демонстрирует сильный эмоциональных реакций, но внутри испытывает весь спектр чувств, связанных с потерей;
- **проявляться в поведении неожиданно**, бурной реакцией в обычной ситуации;
- **проявляться неравномерно** - когда эмоциональная реакция то возникает, то спадает, то возникает вновь. Переживания горя происходит не по прямой от сильного горя к переживаниям меньшей интенсивности, а витками от сильного горя к улучшению состояния и обратно к сильному переживанию горя.

Реакция детей на потерю родителя

Дети, сталкиваясь с реакцией утраты, регрессируют до предыдущей стадии своего развития, т.е. стойкие навыки, полностью сформировавшиеся, сохраняются, а формирующиеся распадаются. Ребенок становится как будто младше, чем был до травмы. Например, годовалый ребенок, перестает ходить и начинает ползать, дошкольники могут сосать пальцы, мочиться в постель, в штаны и т.д. Задача взрослых – способствовать тому, чтобы травма потери не усугубилась травмой развития, т.е. ребенок вышел из кризиса в возраст, соответствующий реальному.

Целью работы по оказанию помощи детям, переживающим кризисное состояние «Облако надежды» состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознания своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

Работа психолога строится в нескольких направлениях:

- работа с ребенком, переживающим кризисное состояние;
- работа с окружением ребенка (родители, лица их заменяющие, другие родственники).

Работа с окружением ребенка основана на индивидуальном консультировании взрослых, взявших на себя ответственность и заботу о ребенке (выполняющих функцию родителя), а также педагогов образовательных организаций, которое посещает данный ребенок.

Индивидуальное консультирование может осуществляться в двух направлениях: - консультирование родителей/ лиц, их заменяющих в момент травматической ситуации для ребенка (беседа по обозначению ребенку ситуации утраты),

- консультирование родителей/лиц их заменяющих, педагогов по сопровождению ребенка, переживающего кризисное состояние.

Работа психолога с ребенком может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной помощи ребенку зависит от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя.

Материал для индивидуального консультирования родителей/лиц, их заменяющих, других родственников по сопровождению ребенка, переживающего кризисное состояние утраты

Смерть близкого человека всегда наступает внезапно, даже если она явилась итогом долгой и продолжительной болезни. Для взрослого стресс, вызванный смертью в семье, до некоторой степени облегчается хлопотами по организации похорон и поминок. Вся жизнь членов семьи с этого момента на какое то время оказывается подчиненной задаче соблюдения ритуала, в осуществлении которой всем находится дело. Всем, но не ребенку!

Он внезапно выпадает из контекста семейной жизни и остается один со своими переживаниями и далеко не всегда ему удастся найти способ обратить на себя внимание взрослых, показать, что он нуждается в их помощи и участии.

Взрослые и дети переживают примерно одинаково с той лишь поправкой, что ребенок лишен взрослого опыта, на который мог бы опереться, и поэтому он нуждается в поддержке. С другой стороны, именно эти переживания и формирует его собственный опыт, на котором зреет личность ребенка, и если родители поведут себя правильно, происшедшее в семье несчастье закалит и укрепит его.

Взрослые могут допускать в данной ситуации различные ошибки. Обычно родители (другие взрослые) рискуют впасть в две крайности. Первая крайность — опасаясь за ранимую детскую психику, всячески обходить стороной тему смерти, а если в семье кто-нибудь умирает, стараться скрыть от ребенка этот факт. «Большая ошибка» - надеяться на то, что ребенок не заметит исчезновения из своей жизни близкого человека, особенно родителей. Как бы они не старались делать вид, что ничего не произошло, им это не удастся.

Исследования показывают, что даже шестимесячный младенец глубоко переживает утрату матери. В его поведении проявляются такие же признаки подавленности, тревожности, регресса в развитии, как у детей в «сознательном возрасте».

Дети выражают свои эмоции не так, как взрослые. Если взрослый может выплакать свою горе и таким образом дать ему выход, то детям свойственная скрытая форма переживания. По ним как будто ничего не видно, и это создает иллюзию, что их ничто не беспокоит. Однако это не так — они просто не могут сразу отреагировать на постигшее их горе их реакции часто очень сильно отстоят во времени от самого события. Это и есть тот подводный камень, на который рискуют напороться взрослые, надеющиеся обойти молчанием тяжелую тему. Эмоции, связанные со случившимся, копятся. В детской душе, тот факт, что событие никак не комментируется взрослыми, только способствует нагнетанию мрачных образов в воображении ребенка. Разговаривая о случившемся, называя вещи своими именами, взрослые кладут предел детской фантазии и снимают с события ореол таинственности, помогая ребенку осваивать реальность.

Другая крайность в тактике взрослых встречается намного реже первой. Она состоит в том, что ребенку с самого рождения стремятся показать жизнь без прикрас, не делая никакой скидки ни на возраст, ни на эмоциональное состояние малыша. Эти взрослые не скрывают от ребенка сцен смерти и без колебаний берут его на похороны, руководствуясь принципом: чем раньше он узнает правду о жизни и смерти, тем для него лучше.

Необходимо набраться сил и произнести слова «умер», «похороны», «смерть». Особенно маленькие дети, услышав, что «папа навсегда уснул», могут впоследствии отказываться спать. Говорите правду. Если умерший болел, и ребенок об этом знал, то поговорите об этом. Если произошел несчастный случай, то расскажите о несчастье, начиная с того момента, как он с ним расстался. Реагируйте на его слова и чувства, следите за его реакцией. Насколько возможно будьте чуткими в этот момент.

Стоит ли ребенку присутствовать на похоронах? Это зависит от того, насколько ребенок эмоционально устойчив. Если ребенок психически благополучен и взрослые решают его взять на похороны, необходимо учесть, был ли у ребенка хотя бы маленький опыт такого рода, и как он на этот опыт отреагировал. Возможно, он уже видел, как умирают животные: собака, с которой рос малыш и так любил с ней играть, любимая кошка, попугай и т.д. Подобный опыт очень важен для ребенка. С одной стороны, это реальная встреча со смертью живого существа, с другой стороны, умершее существо — не человек, поэтому зрелище это не наносит серьезной травмы детской психике. Ребенок обычно сразу и бурно реагирует на смерть животного, но вскоре успокаивается. Считается, что ребенок может участвовать в прощании с умершим и понять смысл похорон с 2,5 лет. Не надо его заставлять присутствовать на погребении, если он не хочет этого делать, или стыдить за это. Расскажите ему о том, что будет происходить: папу положат в гроб,

опустят в яму, засыплют землей. На это место весной будет поставлен памятник, родные могут навещать его, приносить цветы.

Впоследствии вспоминайте об умершем человеке. Говорите о смешных случаях, произошедших с ним и умершим, т.к. смех трансформирует несчастье в светлую грусть. Это поможет осознать произошедшее еще раз и принять его. Чтобы ребенок не приобрел чувство страха, что кто-то из родных или он сам умрет, не успокаивайте его ложью, а скажите честно, что люди рано или поздно умирают все. Но вы собираетесь умереть очень старенькой и постараетесь не оставить его одного. Не используйте образ покойного для формирования у малыша желаемого поведения, например: «Не реви, папа учил быть тебя мужчиной, а это ему не понравилось бы».

Переживания такого рода проходят достаточно быстро. Если у ребенка такой опыт был, он поможет при потере близкого; правда, это зависит от того, насколько умерший был близок ребенку. Потеря отца или матери переживается совершенно иначе, чем потеря бабушки или дедушки. Независимо от взаимоотношений в семье, представители старшего поколения всегда немного дальше от ребенка, и ему легче пережить такую потерю. Кроме того, смерть старого человека воспринимается ребенком как нечто более или менее естественное. Совершенно иначе обстоит дело в случае утраты родителей.

Для девочки тяжелее утрата матери, для мальчика — отца. Кроме того, играет роль возраст ребенка. Возраст до двух лет — это период полной связи девочки с матерью. Психологи говорят, что, теряя мать в таком возрасте, ребенок на какое — то время теряет и себя, чувствует себя тоже умершим. Беря маленькую девочку на похороны матери, взрослые рискуют усилить ее и без того тяжелые переживания. Впечатления от похорон могут вызвать серьезный регресс в развитии ребенка.

Возраст после двух лет — период пробуждения самостоятельной личности. Как только ребенок начинает говорить о себе «я», ему можно показывать жизнь в разных аспектах. И в этом возрасте также могут возникать нарушения в развитии, связанные с пережитым потрясением, однако в случае, если есть взрослый, который берет на себя заботу о ребенке, - чаще всего это бывает бабушка, боль утраты переживается гораздо легче, чем в первые два года жизни.

Если взрослые все же решаются взять ребенка на похороны, им следует позаботиться о том, чтобы ребенок на церемонии не был предоставлен сам себе. С ним обязательно должен находиться взрослый. Некоторых детей, особенно не имевших ранее подобного опыта, бывает необходимо заранее подготовить к тому, что они увидят, объяснить, что в неживом теле, лежащем

в гробу, уже нет того, кто был нам так дорог при жизни. В этой ситуации обычно говорят о душе и теле, о том, что отлетевшая от плоти душа человека и есть то, что нам так дорого и что остается с нами после его смерти.

Дети не умеют мыслить категориями будущего, для них реально только то, что происходит здесь и сейчас. После похорон весь мир в глазах ребенка может окраситься в мрачные тона, и будет казаться, что жизнь никогда не вернется в прежний ритм. Поэтому, чтобы церемония не казалась ребенку бесконечной, имеет смысл заранее проговорить весь ее ход, продумать, как вести себя после похорон. Дети чувствуют себя гораздо лучше, если знают, что церемония прощания имеет свой конец, после которого можно вернуться к привычной жизни.

Вообще ребенок должен знать, что чувства, испытываемые им в этой ситуации — будь то страх, отчаяние, агрессия или желание поиграть с игрушками, - вполне нормальны, естественны и не заслуживают никакого осуждения. Например, четырнадцатилетняя девочка с удивительным для взрослых упорством может продолжать сидеть за уроками после того, как в соседней комнате скончался ее отец. Это вовсе не было проявлением черствости и равнодушия — наоборот, от растерянности и невозможности постичь случившееся, она попыталась инстинктивно защитить себя таким образом свое сознание.

Чтобы у ребенка не возникало необходимости прятать свои чувства, стоит включить его в общее дело организации похорон. Это только еще больше сплотит семью перед лицом постигшего ее горя. Пусть ребенок поможет накрыть стол или сходит в магазин, дети постарше вполне могут взять на себя приготовление каких-либо блюд или уборку дома.

Маленькому ребенку можно предложить приготовить прощальный подарок умершему, который можно будет положить в гроб, подобно тому как мы кладем туда цветы. Дети обычно с радостью принимают эту идею и полностью отдаются ей, вкладывая в свой рисунок или поделку из бумаги всю свою любовь и скорбь, которые невозможно выразить словами.

Известно, что ребенок лучше переживает потерю даже очень близкого человека, если остается стабильной окружающей обстановкой. Бывает, что после смерти в семье взрослые стремятся уехать из квартиры, где все напоминает им о пережитом стрессе. Если взрослому переезд иногда и помогает, то для ребенка это крушение всех устоев. Вообще любые перемены в жизни в этот период, будь то переезд, резкая смена условий существования, падение социально — экономического уровня, очень сильно влияют на ребенка. Если же жизненный уклад остается прежним и все семейные

ритуалы и традиционный стиль жизни сохраняются, это облегчает переживание травмы.

Дети удивительно гибкие существа. Это мы, взрослые, может какое — то время безоглядно предаваться горю, ребенок же не может остановить процесс своего развития даже на период похорон и поминок. Поэтому не стоит одергивать детей, уставших от соблюдения приличий и несколько разыгравшихся на поминальном застолье. Это не может оскорбить ни памяти умершего, ни чувств собравшихся. Разумеется, ребенок должен учиться вести себя прилично и сообразно обстоятельствам. Однако, именно в этой несокрушимой жизнестойкости наши дети могут стать для нас серьезной поддержкой в тяжелые минуты утраты близкого. Собственно, именно так это и бывает, если и мы, в свою очередь, не оставляем их один на один с постигшем горем. В этом — смысл семейного содружества.

Нельзя стараться отгородить детей от умершего. Раз они любили человека при жизни, они должны иметь возможность проститься с ним. Дети способны понимать гораздо больше, чем часто думают о них взрослые. Не опасайтесь за их рассудок, он гораздо устойчивее взрослого, а детская душа ближе к божественному знанию. Поговорите с ними примерно такими словами: «Вот ваша бабушка. Она долго болела, а теперь она умерла, и ей стало хорошо. Видите, какое у нее спокойное лицо. Сейчас она на небе, смотрит оттуда на нас и радуется» .

Памятка родителям/ лицам, их заменяющим по беседе с ребенком

- Рассказывать о беде должен самый близкий из живущих с ребенком людей
- Во время всего разговора взрослый должен быть способен держать себя в руках. Это не значит, что нельзя тихо плакать, но нельзя полностью погружаться в свои переживания. Если нет уверенности в своей способности удержаться от бурных проявлений своих чувств, лучше передоверить этот разговор другому человеку.
- Во время разговора особенно важно, чтобы никто не мешал, и было достаточно времени, чтобы ответить на все вопросы и побыть с ребенком после разговора столько, сколько это необходимо.
- Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать другого психического дискомфорта.
- Поддерживать с ребенком физический контакт: взять на руки, взять за руку, прикоснуться к руке или к плечу.

- Само известие не требует долгих предисловий и должно быть сообщено просто, коротко, простыми предложениями, не допускающими двойного толкования.
- После главного следует сделать паузу, чтобы ребенок мог осмыслить сказанное и отреагировать. Реакция ребенка может быть неожиданной и непонятной, даже неуместной или возмутительной. Но какой бы она ни была, нужно принять ее спокойно, как само собой разумеющееся. Нельзя давать волю своему возмущению или удивлению.
- Ответьте на вопросы, которые задаст вам ребенок, искренне и серьезно. Попросите его прокомментировать или расширить те замечания, которые показались самыми и неожиданными или непонятными.
- Если ребенка ожидают скорые перемены в жизни в связи со смертью близкого (переезд, переход в другой садик, школу и т.п.), сообщите заранее об этих переменах и дайте время на размышления и разговор.
- Если после такого разговора ребенок предложит какое-нибудь совместное занятие, непременно нужно соглашаться.
- Если ребенок уйдет с намерением уединиться, нужно дать ему такую возможность, но через 20-30 минут посмотреть, что он делает.
- Если ребенок чем-то занялся – попробуйте присоединиться и играть по его правилам, ничего не предлагая своего.
- Будет очень полезно, если взрослый сможет назвать словами те эмоции, которые видит в ребенке.
- Если Вы найдете ребенка неподвижно сидящим или забившемся куда-нибудь, то сядьте и посидите рядышком молча.
- После, если ребенок позволит, обнимите его и посидите так, затем можно предложить занятие или игру из любимых.
- Если после разговора ребенок начал «беситься» - это частая реакция, дайте ему время. Можно даже присоединиться. Когда он выдохнется, сядьте рядом, обнимите и поговорите с ним.
- Вечером того же дня предложите ребенку на ужин любимое блюдо. Не устраивайте пир, просто еда должна быть для него любимой и вкусной. Укладывая спать, посидите с ним подольше. Убедитесь, что рядом есть все любимые игрушки. Оставьте свет, если он захочет.