**Психологическая помощь детям при потере близких, родных людей**

Детский психолог: Жилкина В.В.

Смерть близких обычно вызывает у детей и подростков сильные реакции. Это может быть отчаяние, страх, озлобленность, проблемы со cном, чувство беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение беспомощности и опасности, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и оставленности.

Но горе детей и подростков признается еще в недостаточной степени. Слишком часто случается, что их горе не осознается взрослыми, и они остаются одни со своими мыслями и непонятными чувствами. В этом случае им очень трудно справиться со своим горем.

Можно повторять мною раз, что детское горе – интенсивно глубоко и длительно, но важнее, чтобы мы, взрослые, помогли и поддержали их наилучшим o6paзом с самого начала. Мы надеемся, что эта брошюра поможет вам в этой работе

**ДЕТСКОЕ ПОНИМАНИЕ СМЕРТИ**

Детское понимание смерти следует за умственным развитием и формируется постепенно. Недостаточное понимание обычно у детей до 5 лет.

« Юн хочет, чтобы мы приготовили Агнес комнату в новом доме, и он постоянно говорит о том, когда она вернется.»

«Скоро прилет Андерс? Где он?>

«Кто кормит папу там, в могиле?»

Легко неправильно понять эти реакции у маленьких детей и воспринять их как отрицание произошедшего. Скорее, эти реакции являются выражением недостаточного опыта. Дети не понимают, что смерть окончательна, и поэтому думают, что тот, кто *умер,* может вернуться или что можно пойти к нему или к ней в гости.

Дети, также как и взрослые, принимают действительность постепенно и колеблются между отрицанием и принятием того, что произошло. Детям дошкольного возраста нужно еще и еще paз повторять, что тот, кто умер, ушел и не придет oбpaтно. Дети должны знать что умерший человек больше не
дышит, что его сердце не бьется, ногти и волосы не растут, что умерший не может думать и не чувствует никакой боли.

Когда вы говорите с очень маленькими детьми, надо помнить, что им трудно понимать абстрактные объяснения. Четырехлетке, который знает, что Анна похоронена в земле, но которому говорят, что «Анна вместе с Христом», может быть трудно понять связь.

У детей в возрасте между 5 и 10 годами постепенно развивается понимание, что смерть окончательна и что все жизненные функции прекращаются, когда человек умирает. Потом они начинают понимать, что смерть неизбежна, что все – и они в том числе – когда-то умрут. Как и совсем маленьким детям, им необходимы конкретные вещи, которые могут быть поддержкой в горе, фотоальбом, видео, могила и т. д.

Представление о смерти становится более абстрактным только к 10 годам тогда дети лучше понимают какие последствия несет за собой смерть и больше думают о том, что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом того, что произошло, и заняты мыслями о несправедливости смерти.

Детям 10 лет и старше, особенно мальчикам, часто бывает трудно показать свои чувства вызванные смертным случаем.

Дети могут переживать горе по-разному на разном возрастном уровне, поскольку понимание смерти приходит постепенно. Внезапно у них может возникнуть желание говорить о смерти. даже если в течение долгого времени они казались абсолютно равнодушными. На это нужно смотреть не как на шаг назад, но как на возможность нового и более зрелого переживания и понимания смертного случая.

**ДЕТСКИЕ РЕАКЦИИ НА ГОРЕ**

Когда дети узнают о смертном случае у них, как и у взрослых, может возникнуть желание нереальности и сомнения. И тогда они вообще не показывают никаких сильных чувств. Иногда их реакция выражается протестом, слезами и oозлобленностью.

В первое время после смертного случае у детей можно наблюдать следующие реакции:

 - Сильный страх находиться вдали oт взрослых. Они всегда хотят быть рядом со своими родителями.

- Проблемы со (ном

 - Озлобленность, раздражительность или другой тип поведения, привлекающий к себе внимание.

- Замкнутость и изоляция.

- Печаль, тоска, чувство потери.

- Мучительные воспоминания и фантазии.

Таким образом, дети переживают горе не каким-то определенным образом, а реагируют на него по-разному. Вот несколько самых обычных реакций.

# Тревожность

Четырехлетний Андреас не выпускает своих родителей из поля зрения с тех пор, как умерла его сестра. Он сильно протестует, когда другие присматривают за ним, даже если это люди, которых он знает очень хорошо. Он несколько раз за ночь заходит в спальню родителей, чтобы проверить, что они там. Когда папа отдыхает после обеда, Андреас начинает беспокоиться, что он тоже умрет..

*Смерть легко вызывает страх, что произойдет еще одна катастрофа. Это чувство может возникнуть как у детей, так и у родителей. Дети разных возрастов могут высказывать свой страх, что что-нибудь случиться с родителями или тем родителем, что остался в живых. Они также могут испытывать страх, что сами умрут.*

*Если ребенок очень тревожный, у него в результате постоянной бдительности и напряжения могут возникнуть боли в животе, плечах, шее и голове.*

*Маленькие дети могут постоянно прижиматься к родителям, выдавая этим свой страх быть разлученными с ними. Они не отпускают их ни на одну минуту.*

*Часто дети хотят спать с зажженной лампой и открытой дверью, чтобы видеть, что взрослые там.*

*Если смерть произошла при ребенке или если он нашел умершего, он может пугаться каждый раз, когда что-то напоминает о случившемся. В этом случае бывают необходимы совместные «тренировки», например, если смерть произошла в результате автомобильной катастрофы, и при каждом приближении к машине ребенок чувствует сильную тревогу.*

***Замкнутость, изоляция и проблемы концентрации внимания.***

*В первое время после смертного случая надо проследить, не замыкается ли ваш ребенок в себе. Это может быть знаком его борьбы с мыслями и чувствами, с которыми ему нужна помощь. Если к тому же ухудшаются результаты в школе, есть причины, чтобы обратиться за помощью к специалисту.*

**Печаль, тоска**

Горе не измеряется слезами, и дети тоскуют не так долго, как взрослые. Но они могут продолжать думать о мертвом еще долго и чувствовать печаль и тоску. Дети очень скучают, и у ребенка может возникнуть желание вернуться в тe места, где он быт вместе с умершим, точно также, как когда они нюхают его одежду, смотрят на фотографии и видеофильмы.

Когда тоска становится невыносимой подсознание может воссоздать ушедшего. У ребенка может возникнуть ощущение, что умерший находится в комнате и разговаривает, что может так испугать, так и успокоить ребенка. Подготовьте его к тому, чтобы он знал, что такие вещи обычны.

**Вина**

Большинство детей много думают, почему пришла смерть, что ее вызвало.

*Девятилетняя Елена следила заa своим маленьким братом, который умер в коляске. Причина - внезапная младенческая смерть. Елена винила себя за эту смерть, и когда родители пытались объяснить настоящую причину, она сказала: «Вы так говорите, только чтобы утешить меня».*

*Иногда дети думают, что но их собственные мысли или действия вызвали смерть. Они также могут положить вину на родителей. Часто детям трудно найти слова этим мыслям, поэтому попытайтесь осторожно поговорить с ними, oбpaтите внимание, не* *свидетельствует ли игры и рисунки вашего ребенка о чувстве вины.*

## Гнев

Ребенок может испытывать очень сильное чувство гнева, когда любимый человек умирает. Иногда гнев может быть направлен на что-то конкретное или определенного человека. В других случаях ребенок настолько потерян, что он становится тревожным, бессильным и раздраженным. В этом случае гнев может вылиться на вас. Ребенок также может вести себя деструктивно.

*« Это твоя вина. Если бы ты не поехала в больницу, ребенок бы не умер», сказал четырехлетний мальчик, сильно колотя свою маму.*

Такие вспышки гнева довольно обычны. Важно, чтобы взрослые допускали их и объясняли, что чувствовать озлобленность, когда кто-либо умирает, естественно.

Вы можете также сказать ребенку, как можно выражать свои чувства, например, бить noдушку, кричать в лесу или использовать свою энергию на длительною пробежку.

**РЕАКЦИИ РОДИТЕЛЕЙ**

Детские реакции на смерть отражают не только их собственное горе и тоску, но также и реакции родителей. Ребенку мучительно видеть, как его родители плачут и не заботятся о нем, как обычно.

У родителей, переживающих горе, остается меньше сил на своих детей. Они легко становятся нетерпеливыми и сердитыми, когда дети требуют их внимания, и пытаются скрыть свои реакции, чтобы защитить ребенка. Наш же опыт показывает, что ребенок чувствует себя лучше когда родители пытаются описать свои чувства. Тогда ребенку легче понять реакции своих родителей легче показать свои чувства и мысли.

**КАК МОЖНО ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?**

**Давайте конкретную информацию**

Независимо от того, пришла ли смерть внезапно или нет, та информация что pребенок получает, и те paзговоры, которые с ним ведутся, имеют решающие значение для того, как ребенок справится с несчастьем Поэтому важно избегать метафор типа "умерший спит», что «он или она ушел или уехал в путешествие». He ждите до похорон с сообщением о случившемся.

Чтобы доверие к родителям не нарушилось, ребенок как можно скорее должен получить точную информацию. Позвольте ребенку задавать вопросы, и отвечать на них, если есть ответ, и отважиться сказать «не знаю», если у вас нет ответа. Этим вы поможете ребенку лучше понять случившееся.

Дети, как и взрослые, нуждаются в понимании peaлености смерти, и этот процесс постепенен. Поэтому может быть необходимо говорить о том, что произошло, мною раз.

**Избегайте ненужных разлук**

После смертного случая родители часто позволяют другим людям позаботиться о детях, иногда временно, иногда на более длительный период. Но это может усилить беспокойство детей, что их родители тоже исчезнут. Поймите, что дети испытывают сильную нужду в вашей близости первое время после смертного случая.

Если кто-то хочет помочь родителям и позаботиться о детях, лучше, если он будет приходить к детям в их дом, так что они останутся в привычной для них обстановке.

**Позвольте детям присутствовать на церемонии прощания и похоронах**

Наш опыт показывает, что дети не травмируются, если они увидят умершего или будут присутствовать на похоронах. Часто детские фантазии о смерти и об умершем могут быть страшнее реальности. Тем не менее, хотим подчеркнуть, что родители должны прислушиваться к своим собственным чувствам. Если у вас нет сил взять с собой детей, не делайте этого.

Перед тем, как ребенок пойдет на церемонию прощания, надо ему рассказать, что он там увидит: как мертвый выглядит, что его или ее тело холодное, если к нему притронуться, как взрослые будут реагировать и т.д.

Лучше, если взрослый первый войдет в комнату и потом детально опишет ребенку, как там все выглядит.

На церемонии прощания ребенку нужен рядом взрослый.

Ребенок может попрощаться с умершим конкретным образом - положить в гроб рисунок, игрушку, письмо или что-либо другое, имеющее значение. Можно подсказать ребенку, чтобы тот сказал что-нибудь про себя или прошептал что-то умершему на ухо.

После церемонии прощания нужно выделить время, чтобы вместе с ребенком поговорить об этом, или дать возможность выразить свои чувства другим способом, например, рисуя или играя.

Даже если тело умершего имеет серьезные повреждения, мы рекомендуем все же взять ребенка на церемонию прощания, поскольку встреча с умершим делает нереальное реальным. К тому же, уменьшается риск возникновения мучительных фантазий. Но очень важно хорошо подготовить ребенка.

# ПЕРЕРАБОТКА ДЕТЬМИ СМЕРТНОГО СЛУЧАЯ

Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся.

Дети могут выражать, это по разному.

**Смотреть на фотографии умершего.**

В определенные моменты каждый день. Дети, даже очень, маленькие, могут взять что- либо из вещей умершего, носить их с собой, спать с ними.

## Посещать могилу

Если могила недалеко от дома, дети могут ходить туда сами. Посещение места несчастного случая также может помочь ребенку лучше понять, как наступила смерть. Иногда только тогда они начинают понимать, что произошло.

У детей также может возникнуть желание посетить те места, где он был вместе с умершим. Если есть возможность, сделайте это вместе с детьми, даже если для вас как близкого это мучительно ,- это поможет всем вам.

### Конкретные вопросы

*«А малышке надо ползти до неба?»*

*«А внизу в могиле холодно?»*

Дети часто задают такие вопросы, на которые бывают трудно ответить. Задавая детальные вопросы, ребенок постепенно начинает лучше понимать, что произошло. Понято, что иногда трудно отвечать на прямые детские вопросы, но дать честный ответ - очень важно.

Если ребенок настолько развит, что может задать вопрос, то он достаточно развит, чтобы получить прямой ответ на него.

Дети 10 лет и старше обычно не хотят говорить о том. что произошло, потому что это слишком мучительно. Иногда им нужно достаточно долгое время, прежде чем они смогу говорить о смертном друзьями, то особых причин для волнения нет.

Мы заметили, что замкнутость - обычная реакция, отражающая способ детей справляться с сильными чувствами. Постепенно они открываются больше и больше, сами определяя ритм.

**Играть, чтобы лучше понять**

Дети часто имитируют похоронную процессию. Они хоронят животных и насекомых, что помогает им понять, что произошло с умершим. Они также могут рисовать могилы с крестом или рисовать другие вещи, имеющие отношение к умершему.

Для ребенка это нормальный способ выражения своих чувств. Одновременно они начинают лучше понимать, что произошло.

Поэтому важно не останавливать детей, когда они играют или рисуют.

Если ребенок был свидетелем драматического смертного случая, он может повторять одну и ту же игру много раз.

Если поведение ребенка сильно меняется или если сильные эмоции не теряют интенсивности в течение настолько длительного времени, что это начинает вас беспокоить, надо обратиться за профессиональной помощью.

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ БЛИЗКИМ**

Ниже вы найдете несколько советов, которые смогут вам помочь при встрече с детским горем. Конечно, советы надо всегда согласовывать с индивидуаль­ной ситуацией.

**Говорите открыто и честно**

- Незамедлительно расскажитеe о смертном случае и дайте конкретную информацию о том, что произошло.

- Скажите, что умерший никогда не вернется.

- Расскажите о церемонии прощания и похоронах.

**Избегайте неясностей**

- Не говорите о "путешествии" или "сне".

- Избегайте абстрактных объяснений.

- Давайте объяснения, подходящие возрасту ребенка.

**Помогите ребенку понять**

- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о тяжелом.

- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.

- Пройдите через то, как разворачивались события, несколько раз.

- Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.

- Позволяйте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.

- Позвольте ребенку старшего возраста написать о произошедшем - все от дневника или стихотворения до сочинения в школе помогает.

**Сделайте потерю реально ощутимой**

- Позвольте ребенку увидеть мер того.

- Позвольте ребенку присутствовать на похоронах.

- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств.

* Часто вспоминайте ушедшего, сделайте фотоальбом, смотрите на фотографии и видео.

- Берите ребенка с собой на кладбище.

 - Печаль, тоска - естественные реакции даже у детей. Покажите, что такие чувства разрешены.

Не существует какого-то минимального возраста для участия церемонии прощания и похоронах. Позже в жизни знание того что ты был там, даже если тебе было всего полгода и ты был у мамы или папы на руках, может иметь большое символическое значение.

Очень важно, чтобы дети были хорошо подготовлены и чтобы близкий человек был рядом. Он или она могут помочь и поддержать ребенка, ответить на вопросы, рассказать, что происходит — во время похорон и после.

**Не отступайте от заведенного порядка.**

- Постарайтесь не разлучать, ребенка с родителями. Даже кратковременное отсутствие из дома может быть причиной беспокойства.

- Попытайтесь сохранить заведенный порядок вашего дома.

- Согласитесь с тем, что ребенок нуждается в вашей близости и защите.

- Не затягивайте с возвращением ребенка в школу или детский сад.

**Успокойте беспокойство ребенка, что он или его родители скоро умрут**

- Говорите с ребенком об его страхах.

* Уверьте ребенка, что подобные смертные случаи бывают очень редко.

#### Приглушите чувство вины у ребенка

 - Поговорите серьезно с ребенком, если он показывает чувство вины.

- Уверьте ребенка, что ничего, о чем он думал или что он сделал не привело к смертному случаю.

**КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ?**

• Если после смертного случая поведение ребенка сильно изменяется например, если он отдаляется от своих друзей или становится совершенно неуправляемым.

• Если ребенок присутствовал при смертном случае или если он нашел мертвого, и он постоянно вспоминает эти ситуации.

• Если ребенок печален длительное время после смертного случая, потерял интерес к школе или высказывает мысли о нежелании жить.

Использованная литература

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.—229 с.

 2. Актуальные проблемы кризисной психологии: Сб. научн. тр./ Отв.Ред. Л.А. Пергаменщик.— М.: НИО, 1999.—188 с.

3. Бинсвангер Л. Бытие - в - мире.— «КСП+», М. : «Ювента», СПб, 1999.— 300с.

4. Бородин Д.Ю., Галкина Т.В. Обряд плача как форма психотерапии в ситуациях самооценочной дезадаптации // Московский психотерапевтический журнал.— №2.—1997.— С.149 — 159.

5.Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. — М.: Российское педагогическое агентство, 1998.—263с.

 6. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) — М.: Изд-во МГУ, 1984.

 7. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. М.: Педагогика, 1983. 368 с.

8. Дейтс Б. Жизнь после потери / Пер. с англ. В Челноковой.—М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.—304 с.

 9. Зинченко В.П., Мамардашвили М.К. Об объективном методе в психологии // Вопр. философии. ‑ № 7. ‑ 1997 ‑ С. 113‑125.

10. Зощенко М.М. Повесть о разуме.— М.: Педагогика, 1990.—192с.

11. Кафка Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем / Авт. предисловия Д. Затонский, М М.: Политиздат, 1991. 5. 606 с.

10. Квинтин Люк Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Пергаменщика Л.А. − Мн.: НИО, 1997. − С. 183−188.

11. Классификация психических и поведенческих расстройств. Клинические описания и указания по диагностике // Международная классификация болезней (10-й пересмотр). — ВОЗ. Россия Санкт-Петербург: АДИС, 1994. — 285 с.

12. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. - М., 1992.

13. Кон С.И. .Ребенок и общество: Историко-этнографическая перспектива. ‑ М.: Изд-во Наука, 1988. ‑ 270 с.

 14 Коржова Е.Ю. Методика “Психологическая автобиография” в психодиагностике жизненных ситуаций : Метод. Пособие.— Киев : МАУП, 1994.