

Как помочь ребёнку пережить горе



Когда происходит неприятное событие, мы, взрослые, часто не знаем, как реагировать, что делать и как себя чувствовать. Мы боимся и не знаем, как сказать о произошедшем сыну или дочери. Как сказать ребёнку о смерти или другой серьёзной утрате, разводе, уходе из семьи папы или мамы, серьёзной болезни близкого? Как помочь детям справиться с тяжёлыми потрясениями?

Как правило, взрослые, попав в ситуацию, когда нужно сообщить ребёнку об утрате, впадают в смятение. Они и так переживают горе и тяжесть от внезапно свалившихся задач, которые нужно решать, а тут ещё надо всё объяснить ребёнку.

Многим кажется, что ребёнку будет лучше, если от него скрыть информацию. Совет — не надо так делать. Сначала вспомните: сталкивались ли вы в детстве с тяжёлой утратой, смертью близких или развалом семьи? Что для вас это означало? Как вы переживали этот период? Кто вас поддерживал? Как вы справились с этими чувствами?

Как дети переживают тяжёлые утраты

Они испытывают все те же чувства, что и взрослые: страх, горе, грусть, печаль, злость, отчаяние и тому подобное (заявления, что «ребёнок ничего не почувствовал, ему всё равно» — миф).

Им трудно выражать чувства, сложно объяснять словами, что происходит. У него нет ещё подходящих слов и опыта. Чем младше ребёнок, тем больше вероятность того, что он будет выражать свои чувства при помощи телесных симптомов, эмоциональных проявлений или поведения.

Дети плохо представляют, что именно происходит, и не осознают причины происходящего в силу своего возраста и опыта (именно поэтому у детей в тяжёлых ситуациях и после могут усиливаться тревога и страх).

Детям кажется, что они в чём-то виноваты.

Если взрослые замалчивают ситуацию, стараясь оградить детей от переживаний, то получается следующее:

- ✓ Ребёнок думает, что взрослые его обвиняют в случившемся. Дети могут молчание и горе взрослых воспринимать как обвинение.
- ✓ Если кто-то просто «исчез», начинают бояться, что другие члены семьи могут так же исчезнуть.
- ✓ При разводе ребёнок может думать, что родители его не любят.

Во время травматических переживаний взрослые играют ключевую роль в переживании ребёнком травмы. Взрослые должны помочь ему пережить горе, поддержать, чтобы ему не приходилось справляться с тяжестью утраты самостоятельно.

Что должны сделать взрослые:

1. Не изолировать детей. Пусть они присутствуют при семейных разговорах об ушедшем человеке, смерти и похоронах.
2. Не скрывайте свои слёзы и эмоции при детях. Нет ничего плохого, что дети видят слёзы взрослого. Объясните, что вам очень грустно и больно прощаться, поэтому вы плачете.
3. Позаботьтесь об открытой атмосфере, когда дети могут задать любые вопросы или поделиться чувствами. Не осуждайте их за вопросы и появление чувств.
4. Если ребёнок маленький, стоит чаще держать его на руках, коленях, играть с ним или сидеть на полу.

5. Чаще говорить ребёнку, что вы его любите.
6. Побывать с ребёнком рядом, если он плачет. Не пытаться его переключить, разрешить ему плакать.
7. Детей успокаивает разговор о событии, поэтому имеет смысл поговорить с ребёнком о том, как он относится к смерти: «Что ты знаешь о смерти? Ты видел когда-нибудь мёртвых? Как ты думаешь, что ты увидишь на похоронах? Что бы ты хотел узнать о смерти? Что бы ты хотел сказать умершему, о чём спросить?»
8. Если ребёнок дошкольник или младший школьник, предложите ему нарисовать свои фантазии и страхи.
9. Расскажите о смерти простым языком. Старайтесь не использовать метафоры «дедушка уснул и больше не проснётся», «бог позвал его к себе» и тому подобное. Дети чаще всего понимают всё буквально. Лучше сказать: «Дедушка умер, а это значит, его больше нет среди нас, мы его больше не увидим». Младшим школьникам можно объяснить, что «умер» — это когда тело больше не работает, ничего не чувствует, ему не бывает больно, тепло или холодно.
10. Расскажите, что будет на похоронах: это снимет тревогу и избавит от фантазий.
11. Дайте ребёнку возможность попрощаться с умершим. Можно разрешить положить в гроб, например, рисунок.
12. Объясняйте ребёнку, что такие сильные и тяжелые эмоции и переживания будут не всегда, что это всё пройдёт.
13. После утраты ребёнок может стать более угрюмым или импульсивным, поддерживайте его и не осуждайте.
14. Создайте свои ритуалы для воспоминаний

Люди говорят, что тот, кто умер, продолжает жить в нашей памяти. Это значит, что, даже если твоего близкого больше нет рядом, он остается важным для тебя человеком — и ты можешь помнить и любить его всю жизнь.

Вместе с родственниками и друзьями можно придумать свои ритуалы — способы вспомнить вашего близкого, который умер, и почувствовать

в своем сердце не только печаль, но и любовь. Это можно делать в Новый год или другой праздник, в его день рождения или смерти — либо просто когда становится очень грустно.

Ты можешь:

- купить его или ее любимые цветы
- зажечь свечу и смотреть на нее
- приготовить его или ее любимое блюдо
- посмотреть фотографии, почитать его/ее книги
- достать его/ее любимые вещи и сокровища
- пойти в его или ее любимое место
- записать в письме все, что бы ты хотел сказать ему или ей
- напомнить себе, что умерший человек любил тебя
- посадить цветок в горшке или дерево в саду

Самое важное — постарайтесь в период непростых перемен, связанных с утратой кого-либо или чего-либо, создать для ребёнка атмосферу стабильности.