

«КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ ОБ УТРАТЕ?»

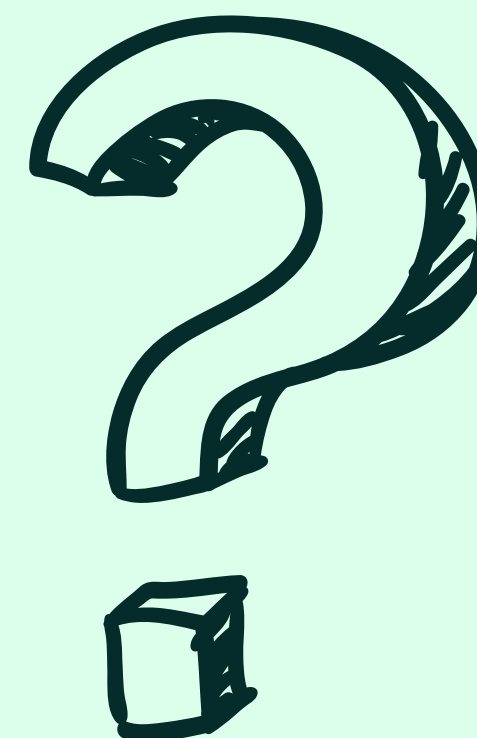


Ермолаева Анна Валериевна,
заместитель руководителя
Федерального координационного
центра по обеспечению развития
психолого-педагогической помощи
в системе образования Российской
Федерации МГППУ

Дети часто в своих переживаниях ориентируются на родителей. Поэтому имеет смысл начинать работу именно со взрослых.

Распространенные вопросы:

- Сообщать ли ребенку о смерти?
- Включать ли его в траурные мероприятия?
- Брать ли ребенка на похороны?
- Вспоминать ли с ребенком умершего?



Самое важное: дети могут переживать горе по-разному!

ЧТО МОГУТ ЧУВСТВОВАТЬ ДЕТИ ПРИ РАЗГОВОРЕ ОБ УТРАТЕ В УСЛОВИЯХ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ?

Нормальная реакция ребенка на горе

- Шок
- Отрицание смерти
- Поиски
- Отчаяние
- Гнев
- Тревога и чувство вины
- Повышенная агрессия и негативизм

К психологу обратилась девочка, 14 лет. Две недели назад старший брат умер от ранений в результате СВО в больнице. В начале встречи немногословна. Спустя время начинает интенсивно плакать и подробно рассказывать о смерти брата: что было в больнице, как реагировали родители и близкие. Особую болезненность вызывает факт, что не пустили попрощаться с братом.

Ребенок может задавать разные вопросы:

«А как он умер?»

«Что бывает после смерти?»

«А где он/она теперь?»

«Почему умирают?»

«Куда деваются мертвые?»

«Все умрут?»

«Зачем умирают?»



КОМПЛЕКС СИМПТОМОВ ГОРЯ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА

КОГНИТИВНАЯ СФЕРА

ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ СФЕРА

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩИХ УТРАТУ РОДИТЕЛЯ В УСЛОВИЯХ ВОЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ

- ребенок плачет об умершем родителе
- надеется на его возвращение, иногда начинает искать его
- описывает отчетливое, яркое ощущение присутствия
- злится из-за утраты или винит окружающих
- обвиняет умершего родителя
- боится потерять выжившего родителя
- может казаться тревожным и его поведение непредсказуемо

КАК ОТВЕЧАТЬ НА СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ?

Сообщать ли ребенку о смерти близкого?



Желательно, чтобы с ребенком разговаривал близкий человек. Выразаться необходимо прямо, говорить «умер», а не «заснул». Для дошкольников возможно сравнение с прошлым опытом, например, в умершей кошке, чтобы ребенок смог осознать случившееся. Очень важен при этом тактильный контакт с ребенком (обнять, посадить на колени).



Включать ли ребенка в процесс семейного оплакивания и в хлопоты, связанные с похоронами?



Если позволяет возраст, и если ребенок не отказывается, полезно подключить его к общим делам, связанным с похоронами, поручив ему то, что он в состоянии выполнить. В эти дни необходимо сделать все, чтобы ребенок чувствовал себя любимым, находился в контакте с близкими ему людьми, а также заботиться о нем как прежде, чтобы он чувствовал, что жизнь продолжается.

Брать ли ребенка на похороны?



Стоит удостовериться в том, что ребенок действительно хочет (согласен) участвовать в похоронах. Если он не хочет, то ни в коем случае **нельзя его заставлять** или вызывать у него по этому поводу чувство вины. Если он согласен, то имеет смысл заранее доступно и прямо объяснить ему, что будет происходить, включая процедуру погребения.

Также было бы хорошо **найти взрослого, который мог бы находиться с ребенком** во время похорон, на случай, если ребенок потеряет интерес, устанет и его нужно будет увести домой, а также для контроля того, что могут говорить другие взрослые ребенку во время похорон, т.к. комментарии могут быть противоречивы или приводить в замешательство. Что касается возраста, до которого детей не рекомендуется брать на похороны, то в некоторых источниках встречается цифра **12 лет**. Однако существуют данные, что уже в возрасте двух с половиной лет ребенок способен понять смысл происходящего. Если ребенок не участвовал в похоронах, можно и нужно привести его на кладбище после церемонии для того, чтобы у ребенка была возможность проститься с умершим.



Вспоминать ли с ребенком умершего?

Близкий человек уходит из жизни ребенка, но не уходит из его памяти.

Не следует оставлять без внимания вопросы и высказывания об умершем.

Можно побуждать своими вопросами воспоминания об умершем: «А помнишь.....?»

Желательно время от времени вслух вспоминать об умершем, о том, что ему нравилось, какие-то моменты из его детства, делиться чувствами.

Можно привлечь ребенка к оформлению семейного альбома, в годовщину смерти в той или иной форме почтить память умершего.



Когда возвращаться в школу после похорон?

Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в школу по возможности быстрее после похорон. Между тем все это очень индивидуально.

Ребенок часто боится оставить родителя одного, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве.

В этом случае целесообразно пойти ребенку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы он успокоился и убедился, что родитель умирать не собирается.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Возраст до двух лет

Смерть родителя не может быть понята. Однако ребенок заметит отсутствие родителя и эмоциональные перемены в тех, кто о нем заботится. Даже маленький ребенок может стать раздражительным, более крикливым; могут измениться привычки питания; возможны расстройства кишечника или акта мочеиспускания.

От двух до трех лет

В возрасте около двух лет дети знают, что если люди отсутствуют в поле зрения, то их можно позвать или найти. Поиски умершего родителя – типичное выражение горя в этой возрастной группе. Может потребоваться время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не возвращается. Эти дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна. Им особенно необходимы внимание и любовь.

От трех до пяти лет

Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено. Детям этой возрастной группы нужно знать, что смерть не является сном. Им нужно мягко объяснить, что папа (мама) умер и никогда не вернется. Хотя периоды печали, вероятно, будут короткими, возможны проблемы с кишечником и мочевым пузырем, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, падения настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.). Ребенок может вдруг начать бояться темноты, испытывать периоды печали, гнева, тревоги, плача. С этого возраста дети могут также думать, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти (например, если не дал родителю игрушку, рисунок или подарок); их нужно уверить, что это не так. Детям важно знать, что о них будут заботиться и что семья останется вместе. Полезно вспоминать с детьми некоторые позитивные или особенные вещи, которые родитель делал с ними, такие как совместные игры, праздники и т. д.

От шести до восьми лет

В этом возрасте дети все еще испытывают трудности в понимании реальности смерти. Они испытывают чувства неопределенности и ненадежности, имеют склонность цепляться за живого родителя. Горюющие дети могут вести себя в классе не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев в адрес учителей. Детей желательно подготовить к вопросам со стороны других людей, посоветовать им говорить просто: «Мой папа (или другой близкий человек) умер». Им нужно сказать, что это нормально — не вдаваться в подробности смерти родителя. Ребенок должен сам решить, кому он хочет открыться.

От девяти до двенадцати лет

Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности – тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Они могут скрывать свои эмоции, но тем не менее обижаться на замечания, сделанные в школе. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов. Дети этой возрастной группы также могут пытаться принять на себя роль матери или отца. Это не должно поощряться, особенно эмоционально, но взрослым следует осознать, что «структура» семьи изменилась, и оставшимся членам семьи необходимо перегруппировать и отсортировать их правила, привычки. У ребенка должно быть достаточно времени для игры, спорта и досуга. Важно, чтобы у него были друзья его возраста. Горюющим детям нужно дать понять, что быть все-таки счастливым и радоваться текущим событиям – это нормально.

Подростковый возраст

Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции, потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Подростки могут вести себя несвойственным им образом. В крайних случаях они могут испытывать депрессию, убегать из дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распущенными или даже иметь суицидальные тенденции. Подростки могут пытаться защитить оставшегося родителя, храня молчание о своих чувствах. Они могут нуждаться в «разрешении» выражать то, что они думают и чувствуют, в поощрении здоровых путей высвобождения эмоций через спорт или культурную деятельность. Подросткам нельзя говорить, что они будут занимать место умершего родителя, скорее, им нужно помочь сфокусироваться на их потребностях, связанных с будущим, таких как образование или подготовка к работе. Старшие подростки будут ясно видеть, как смерть родителя влияет на семью и их собственную жизнь. Они могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Тем не менее, им нужно помочь принимать решения, фокусирующиеся на их собственных потребностях.

КАК ПРАВИЛЬНО ДОНЕСТИ ИНФОРМАЦИЮ О ТРАГИЧЕСКИХ СОБЫТИЯХ, НЕ ТРАВМИРУЯ РЕБЕНКА?

«Кажется, что того, что случилось, не вернешь. Его не получится вернуть, но тебе нужно научиться быть в новых обстоятельствах»

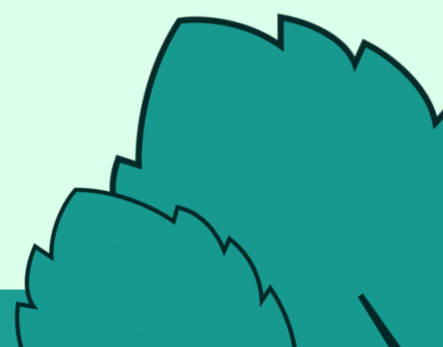
*«Если тебе нужна будет помощь, ты можешь мне об этом сказать».
Если у вас есть опыт переживания утраты: «Ты знаешь, когда-то я проживала подобные чувства. Мне было грустно потерять близкого. Я обращалась за помощью и мне становилось легче»*

Ребёнок уже может описывать произошедшие события. Поговорите о ритуалах. Если он хочет, можно вернуться к конкретным событиям похорон, поминок. Ребенка многое может удивлять ведь он видел ритуалы в первый раз. Ему важно это проговорить:

«Мне стало страшно целовать его в лоб»;

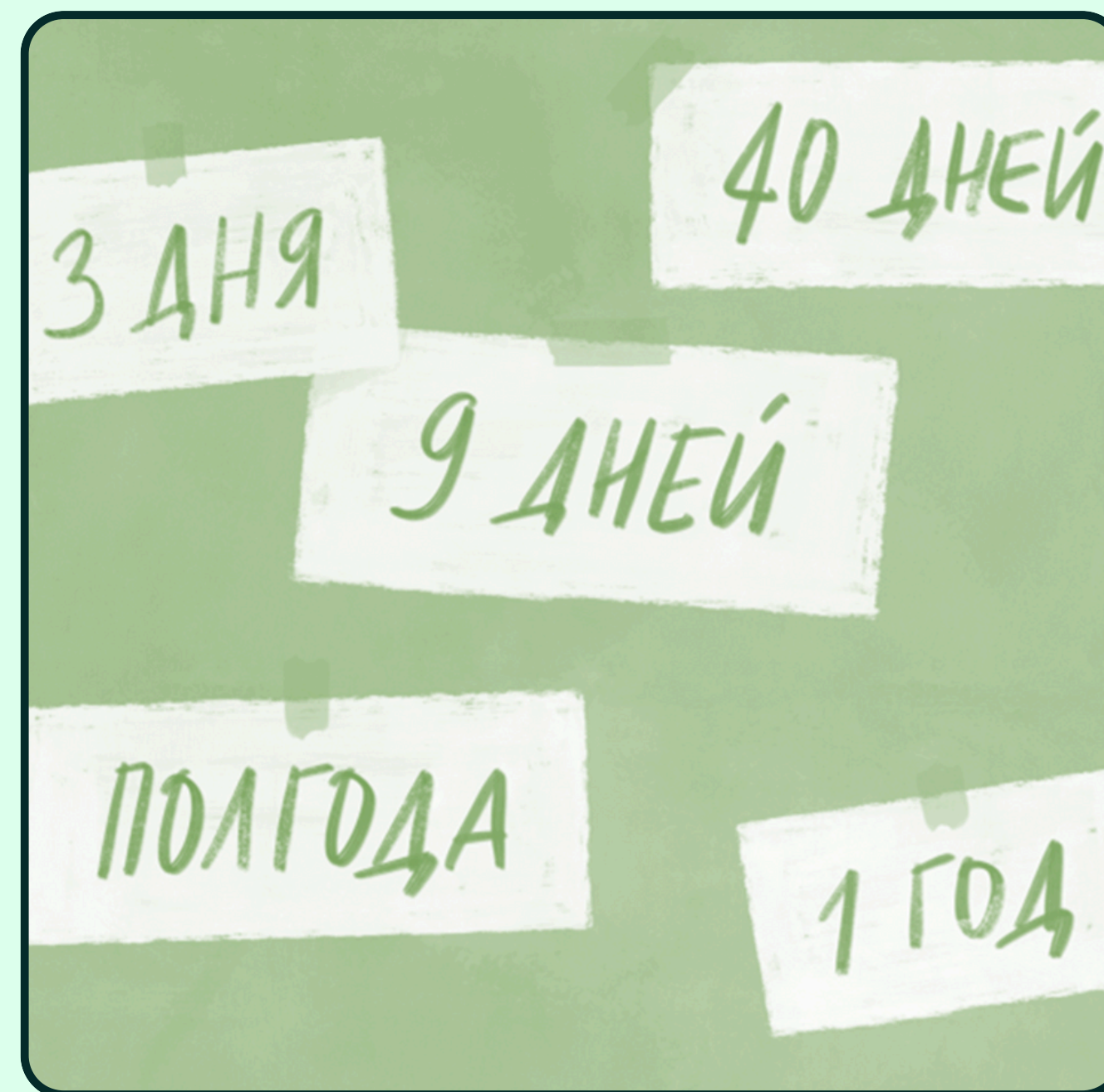
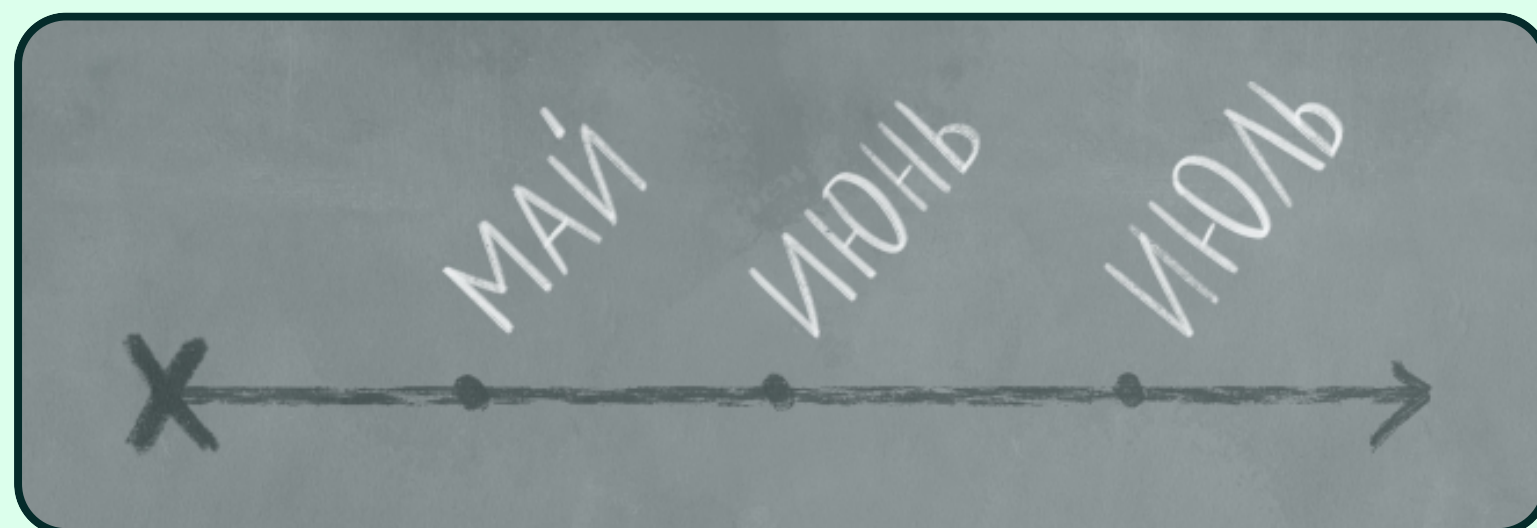
«Я теперь буду помнить его мертвым».

«Я вижу, как тебе сложно говорить со мной, с другими, отвечать на вопросы. Ты можешь этого не делать, если тебе не хочется. Но я иногда буду спрашивать у тебя, как твои дела. Вдруг ты захочешь рассказать»



СЛОЖНЫЕ ДАТЫ

Самые тяжелые дни
наступают после похорон.
Когда мир будто
вернулся в нормальное
русло, а ребенок нет.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ И ГОРЕ?

1. Не изолируйте детей. Не скрывайте свои слёзы и эмоции при детях
2. Позаботьтесь об открытой атмосфере, когда дети могут задать любые вопросы или поделиться чувствами
3. Если ребёнок маленький, стоит чаще держать его на руках, коленях, играть с ним или сидеть на полу
4. Чаще говорить ребёнку, что вы его любите
5. Поблизиться с ребёнком рядом, если он плачет. Не пытаться его переключить, разрешить ему плакать
6. Расскажите о смерти простым языком. 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?»*
7. Если ребёнок дошкольник или младший школьник, предложите ему нарисовать свои фантазии и страхи
8. Дать ребёнку возможность попрощаться с умершим. Можно разрешить положить в гроб рисунки или игрушки
9. Объясняйте ребёнку, что такие сильные и тяжелые эмоции и переживания будут не всегда, что это всё пройдёт
10. После утраты ребёнок может стать более угрюмым или импульсивным, поддерживайте его и не осуждайте
11. Можно ли ребёнку дотрагиваться до умершего? Можно, если ребёнку хочется. Дети делают это из любопытства, и нет никаких данных, что это причиняет детской психике вред. Гораздо большее значение имеет отношение самих взрослых к теме смерти и их эмоции по этому поводу
12. Постарайтесь создать для ребёнка атмосферу стабильности

ТЕХНИКИ

Письма

Горюющий пишет письмо умершему, **выражая свои мысли и чувства.**

Если письмо сможет выразить то, что надо сказать умершему, это может помочь оставшемуся в живых с его **незавершёнными делами.**

Книга памяти

Переживающая утрату семья может совместно вести книгу памяти умершего члена семьи.

Эта книга может включать историю семейных событий, **фотографии, напоминающие об умершем, стихи и рисунки разных членов семьи, включая детей.**

Это занятие может помочь вспоминать и в конце концов начать оплакивать **более реальный образ умершего** человека.

Кроме того, дети могут снова и снова возвращаться к этой книге и интегрировать утрату в меняющуюся жизнь растущего человека.

СКАЗКА

Когда умерла моя дочка, мне пришлось неоднократно отвечать на вопросы сынишки КУДА УШЛА СЕСТРЕНКА. Дочка и сын были неразлучны, они вместе ели, вместе спать ложились, вместе играли и гуляли, они все делали вместе. Потом дочки не стало.

Марине было 5,5 лет, а сыну 2,5 года. Как можно было объяснить двухлетнему ребенку, где его товарищ по играм. Я сказала, что Марина улетела на звездочку и теперь будет там жить и ходить там в садик. Как она улетела? У нее выросли крылышки, она стала ангелочком.

Почему Марина улетела? Её позвал Боженька, наша Марина Ему очень понравилась, поэтому Он её позвал. И теперь Марина живет рядом с Ним и смотрит на нас со своей звездочки, она все про нас знает, она нас видит и слышит. Когда Марина вернется? Марина не сможет к нам вернуться, потому что звездочка очень далеко и у нее не хватит сил прилететь обратно. И так я отвечала на его вопросы изо дня в день. Он все понял. Когда он видит на небе звездочки, он говорит — там Марина. Уже без грусти и возмущения. Очень спокойно, он знает — она рядом, просто ее не видно.

Трудно было **привести его на кладбище**, еще труднее объяснить зачем мы здесь. Я сказала, что здесь мы посадили цветы для Марины, Марина смотрит со своей звездочки и радуется, и цветы надо приходить поливать, чтобы они росли и были красивыми. Тогда и Марина будет очень рада, ведь она очень любит цветочки. И сынишка с удовольствием сам их поливает.

Когда сын вырастет, он сам все поймет. Думаю, он не будет на меня сердиться за эту сказку, ведь я сама в нее верю. Моя дочка жива, только очень далеко.

СКАЗКА



Хочу поделиться с вами своим небольшим опытом. Наш папуля просто ушел на работу и не вернулся — остановилось сердце. Когда мне сказали, я вообще не могла думать про детей, хотя находилась с ними дома. Настолько была поглощена случившимся.... А на следующий день Сонюшка гуляя с моей мамой упала с качелей и сломала ручку, причем перелом оказался очень сложным, со смещением и её положили в больницу, прооперировали. Я сама тот день плохо помню, но подруга говорит что я была настолько адекватна и уверена в себе, заставляя её садиться за руль и вести моего ребенка в Москву. Её поразило моё самообладание. Я с трудом в это верю, но наверное когда дело касается деток, каждая мама интуитивно чувствует что в данный момент нужно сделать.

Я даже не сомневалась в том, что должна **сказать старшей, что папа умер**. Ей всего семь. Я просто села с ней рядом уже после похорон, инашла именно те нужные слова которые не сломали психику ребёнка, а дали ему возможность понять что произошло. Я не знаю как я до всего этого дошла....

Я говорила ей, что у Бога есть весы на которые кладут добрые и злые дела человека, и когда добрые дела перевешивают, господь просто призывает его к себе. А наш папа был настолько хорошим и добрым, что его весы уже перевесили, хоть папа наш и был ещё молод, но Бог позвал его к себе. Но папа всегда будет с ней в сердечке, связь с ним никогда не прервётся и он всегда будет помогать нам жить дальше. Она думала, что умирают только старые люди, но когда мы поехали на кладбище и она увидела могилы детей, поняла, что уйти может каждый, когда придёт его срок. И вы знаете она просто всё приняла, плакала немного, но смогла.

Мы часто вспоминаем папу, какой он был и я думаю это важно, чтобы она помнила эту ауру любви в семье и сохранила это чувство. А малышка Сонечка, которой всего ещё три годика не верит, что папа не придет. Часто смотрит его фотографии, говорит что очень «ку» папа, иногда просыпается по ночам и плачет. Я конечно её утешаю хотя самой очень больно. Но главный, кто помогает пройти ей этот путь — это её сестрёнка. Она говорит с ней, рассказывает ей сказки, вспоминает с ней папу и всегда произносит: «Сонюшка мы живем, потому, что у нас есть мама. А папа всегда будет рядом, просто мы его не видим. Ведь он нас очень любит.» И знаете, когда я это слышу, я утираю слёзы, наступаю на свою боль и просто занимаюсь детьми...

Что НЕ нужно делать?

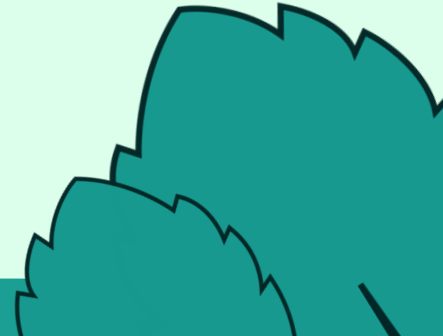
- Проводить беседу о чувствах ребенка в присутствии других людей
- Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом, не обесценивать
- Не уговаривать ребенка «взять себя в руки», не тормозить эмоции
«Не плачь, время лечит»



«На все воля божья»
«Такова судьба»
«Бог забирает лучших»
«На все воля божия»
«Ты должен(а) быть сильным(ой), ради...»
«Держись, крепись»
«Вот уже прошло 2 месяца, а ты все так переживаешь»



«Не надо плакать, не рви себе душу»
«Все там будем»
«Он/она сейчас там. Где нет страданий»
«Живи по принципу: то, что нас не убивает, делает нас сильнее»
«Отвлекись, сходи в кино, магазин...»
«Он/она теперь ангел»
«Повезло, что мы были вместе так долго»



КОНТАКТЫ

чай
с тятёй



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ**



ФКЦ МГППУ



**ermolaevaav@mgppu.ru
8 (926) 595-05-45**

