

Психологическая помощь ребёнку, пережившему смерть близкого человека

В.В. Паскал



Смерть близкого человека – одно из самых тяжёлых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе в связи с потерей близких людей, нуждаются в особом подходе, поддержке.

Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребёнку, не имея представления не только о том, как вести себя в этой ситуации, но и о том, каким образом и насколько остро ребёнок воспринимает потерю.

Родители, воспитатели, учителя должны знать, как помочь ребёнку пережить горе, предотвратить развитие неврозов. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые ниже средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Что отличает детское горе?

Если в семье горе, ребёнок должен видеть это и выражать свои чувства вместе со всеми. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь течёт своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека.

Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжёлым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям прежде всего требуется демонстрация любви и заботы.

Шок – первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом в себя или судорожными рыданиями. Часто маленькие дети могут испытывать чувство

дискомфорта, но не шок: они не понимают, что происходит, но воспринимают атмосферу в доме. Попытки отвлечь ребёнка (взять его на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказываются не самым лучшим выбором в такой ситуации. Они не помогают справиться с горем, а лишь временно действуют. Обнимите ребёнка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обижайте его так, словно он тяжелобольной. Ему нужно время, чтобы погоревать, поговорить о матери, отце, брате или сестре. Если вы считаете, что ребёнок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

Отрицание смерти – следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, но все их мысли настолько сосредоточены на нём, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски логичны для ребёнка. Он потерял кого-то и теперь должен найти его. Невозможность найти умершего способна породить страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.

Отчаяние наступает, когда ребёнок осознаёт невозможность возвращения умершего. Он вновь принимается плакать, кричать, отвергать поддержку других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

Гнев выражается в том, что ребёнок сердится на человека, который его «покинул». Маленькие дети мо-

гут ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестаёт общаться, например, с матерью, «ни за что» бьёт младшего брата, грубит учителю.

Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребёнка могут беспокоить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу? Кто поможет с уроками? Кто даст карманных денег? Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учёбу и т.п.

Как помочь страдающему ребёнку?

Прежде всего необходимо, чтобы переживание потери разделялось всеми членами семьи. Многие согласны с тем, что семье желательно принять траур, в том числе детям (кроме дошкольников). Это и есть один из примеров совместного переживания.

Самое сложное для взрослого – сообщить ребёнку о смерти близкого человека. Лучше, если это сделает кто-то из родных или взрослый, которого ребёнок хорошо знает и которому доверяет.

В этот момент очень важно прикасаться к ребёнку: взять его руки в свои, обнять и т.п. Ребёнок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребёнка не возникло чувства вины в связи со смертью близкого.

Не возмущайтесь, если ребёнок позволил себе вспышку гнева по отношению ко взрослому, принесшему печальное известие. Уговоры взять себя в руки не помогут, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Дети постарше предпочитают в этих случаях одиночество. Не следует спорить с ними или навязывать своё общество, их поведение естественно и является своего рода психотерапией.

Ребёнка надо окружить физической заботой: готовить ему еду, стелить постель и т.п. Не нужно звонить на него в этот период обязанности взрослых или заставлять проявлять сдержанность: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слёз противостоит естественно и даже опасно

для детей, но не надо и заставлять ребёнка плакать, если это не получается.

В то же время в семье не следует изолировать ребёнка от семейных забот. Например, предложите ему помочь приготовить обед, особенно если ребёнок отказывается от еды.

Желательно, чтобы он говорил о своих страхах, но этого не всегда легко добиться. Мало кто из взрослых понимает, что ребёнку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

В этой связи имеется интересный и полезный опыт. Можно, например, собрать группу подростков, потерявших родителей, чтобы они могли поговорить друг с другом. По методике проведения подобных встреч педагог-психолог не участвует в беседе до тех пор, пока его об этом не попросят. Ребятам важно почувствовать себя на равных. Поначалу они с недоверием относятся к членам подобной группы, но, начав говорить, обнаруживают, как много у них общего в чувствах и проблемах. Разговоры, порой болезненные, тем не менее помогают подросткам справиться со страхами, прояснить собственные мысли.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети – в школу. Именно в этот момент чувство потери становится наиболее острым. В первые дни после трагедии дети знают, что могут позволить себе любое проявление горя. По прошествии времени на смену открытому проявлению чувства могут прийти такие явления, как энурез, заикание, грызение ногтей, сонливость или бессонница. Невозможно дать рецепт по каждому конкретному случаю. Главное – исходить из потребности ребёнка в любви и внимании к нему.

Как снять агрессивное поведение?

Маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, отправить их на длительную прогулку пешком или на велосипеде. Надо

иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеобразное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Нельзя допустить, чтобы одному ребёнку было что-то позволено в ущерб другим детям.

В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека, острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Потеря не забывается, но сила выражения эмоций, как правило, ослабевает.

В качестве тревожных симптомов можно выделить неуправляемое поведение, острую чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств; анорексию, бессонницу, галлюцинации (они чаще встречаются у подростков); депрессию.

Что может сделать школа, чтобы помочь ребёнку пережить горе?

Учитель в этой ситуации часто оказывается беспомощным, но между тем его роль в помощи детям, потерявшим близкого человека, весьма велика, ведь школа составляет огромную часть их повседневной жизни. Привычные обязанности способны создать ощущение комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение, тем более что обстановка в школе резко отличается от тягостной домашней атмосферы.

Обычно рекомендуют, чтобы после похорон дети возвращались в школу по возможности быстрее, но подходить к этому вопросу нужно строго индивидуально. Ребёнок часто боится оставить родителя, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве. В этом случае целесообразно пойти ребёнку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы он успокоился и убедился, что родитель умирать не собирается.

Возвращение в школу может быть трудным: встреча с учителями и товарищами требует известного мужества. Пережившие горе люди знают, как порой болезненно воспринимаются любые слова даже добрых знакомых. Однако дети, как правило, не очень-то чувствительны, ведут себя

гораздо более естественно и доброжелательно по отношению к своему страдающему товарищу, чем взрослые по отношению к его родителю. Тем не менее учителя должны следить за тем, чтобы ребёнка не дразнили и не задирали.

Когда ребёнок придёт в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы тот не чувствовал равнодушия к себе. В школе должно быть подходящее место, куда ребёнок мог бы прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать. Иногда «опекуном» такого ребёнка может быть назначен кто-нибудь из старших детей, возможно, имеющий аналогичный опыт и могущий поддерживать ребёнка. Его семья также требует поддержки. Важно знать, что именно и в каком объёме близкие сказали ребёнку об утрате.

Поглощённый собственными переживаниями родитель может потерять контакт с ребёнком, и учителя нередко оказываются первыми, кто замечает симптомы неблагополучия. Задача учителя – не ждать, когда ребёнок проявит инициативу, а поговорить с ним о смерти, когда представится возможность. Даже с учащимися начальной школы нужно говорить о таких «запретных» вещах, как воровство, ложь, болезнь, больница, смерть. Этим учитель показывает, что с ним можно говорить о чём угодно. Если же учитель избегает подобных тем, то ребёнок, с которым случилась беда и который хочет задать какие-то важные для него вопросы, поделится своими переживаниями, не увидит никого, к кому он мог бы обратиться.

К моменту, когда ребёнок заканчивает начальную школу, он должен иметь понятие о смерти как о части жизни. Учителя располагают различными возможностями подать эту проблему. Например, в живом уголке умер любимый попугай ребят. Учитель предложил им сделать книгу о своём питомце, вклеив туда фотографии, рисунки, истории о попугае. Дети сделали очень красивую книгу о животном: память о нём будет жить, а разговоры о печальном событии помогут смириться с утратой.

Рекомендации для учителей начальных классов

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребёнка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу в себя, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, не показывайте своего удивления или неудовольствия.

2. Если ребёнок хочет поговорить, найдите время выслушать его, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребёнка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребёнка огромное значение, ведь он потерял любящего его человека. Это позволяет ребёнку почувствовать, что вы заботитесь о нём и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о близком и делайте это сами.

3. Постарайтесь привлечь на свою сторону друзей ребёнка. Объясните им, что, когда умирает тот, кого вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить о нём добрую память.

4. Будьте готовы к непростым вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель не должен бояться сказать «Я не знаю». Необходимо знать культурный уровень семьи ребёнка, её религиозные установки. Ваши собственные чувства не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребёнка.

5. Покажите ребёнку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. Можно рассказывать трогательные истории, улыбаться и даже смеяться. На уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь весёлое, например цирк.

6. Не говорите, что страхи ребёнка беспочвенны, вы надеетесь на их исчезновение, и не пытайтесь сменить тему разговора. Если ребёнок считает себя виноватым в смерти отца, он действительно в этом уверен. Дети говорят то, что думают. Их чувства реальны и сильны, о них

надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Уместнее сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, знаю, что твой отец любил тебя и ты никогда его не забудешь».

7. Старайтесь быть в контакте с семьёй ребёнка. Он быстро почувствует связь между вами, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем изменения в поведении ребёнка, в его привычках.

Необходимо с особым вниманием относиться к праздникам, когда дети поздравляют маму или папу. Например, ребёнку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки.

Понимающий учитель, вооружённый знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет страдающему ребёнку пережить трудный для него период с минимальными потерями.

Литература

1. Козина, В. Возрастная психология / В. Козина. – СПб. : Питер, 2005 – 240 с.
2. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
3. Шульга, Т.И. Методика работы с детьми «группы риска» / Т.И. Шульга, В. Слот, Х. Спаниард – М.: УРАО, 1999. – 104 с.

Виктория Викторовна Паскал – педагог-психолог МОУ «Усть-Нерская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа VII–VIII вида», п. Усть-Нера, Оймяконский р-н, Республика Саха (Якутия).