

Октябрь 2008 г.

Помочь детям справиться с утратой, смертью и горем

Общая реакция на потерю

Не существует верного или неверного способа справиться со смертью, однако взрослые могут помочь детям пережить это трудное время. Разговор с детьми о смерти должен происходить в соответствии с возрастом и способностью понимать. Дети будут знать о реакции окружающих их значимых взрослых, поскольку они пытаются выяснить и реагировать на информацию о смерти и трагедии. На самом деле, для дошкольников и детей младшего школьного возраста, реакция взрослых будет играть особенно важную роль на формирование восприятия ребенка в сложившейся ситуации. Диапазон детской реакции на смерть может включать:

- *Эмоциональный шок*: явное отсутствие чувств, внешняя отрешенность или отдаленность
- *Регрессивное (незрелое) поведение*: нужда в убаюкивании, привязанность к взрослым
- *Взрывные эмоции и раздражительное поведение*: чувства гнева, отчаяния, беспомощности
- *Одни и те же вопросы снова и снова*: не потому, что не понимают, а потому, что в информацию настолько трудно поверить или принять

Этапы развития в понимании смерти

Опыт ребенка по поводу утраты и смерти варьируется в зависимости от его возраста, зрелости, духовных верований и когнитивных навыков. Очень важно принять его способ выражения горя, употреблять слова понятные ребенку, а также быть с ним на его уровне.

Ниже приведены некоторые общие рекомендации:

Дошкольники: Маленькие дети могут отрицать смерть как реальное событие и могут рассматривать ее в качестве обратимой. Они могут интерпретировать смерть как разлуку, а не как постоянное действие («мама умерла, но она скоро вернется»). Дошкольники, и даже дети младшего школьного возраста, могут связывать определенные события и магическое мышление с причинами смерти.

Дети младшего школьного возраста: Дети этого возраста (примерно 5-9 лет) начинают понимать окончательность смерти, а также то, что обстоятельства могут привести к смерти. Однако, они могут быть не в состоянии различить реальность от того, что они видят по телевизору или в кино. Они могут чрезмерно обобщать («Если я не пойду на улицу или возле машин, то тогда я не умру»). В данном возрасте смерть воспринимается как нечто, что происходит с другими, но не по отношению к себе или своей семье.

Дети среднего возраста начальной школы: Дети этого уровня способны понимать смерть в качестве заключительного этапа на постоянной основе. Они могут руководствоваться конкретным пониманием расплаты («Должна быть причина того, что он/она умерла»), которое находится в противоречии с растущим осознанием того, что каждый человек умирает. Они могут испытывать разнообразные чувства и эмоции. Выражение чувств может происходить более физическим или агрессивным способом, поскольку идет борьба с несправедливостью, гневом или отчаянием.

Подростки: Дети этого возраста имеют чувство неуязвимости. Оказавшись недалеко от смерти, некоторые подростки ощутили жизнь. Их интересуют вопросы «почему». Они нуждаются в помощи взрослых больше, чем они демонстрируют, однако, предпочитают скорбеть и говорить со сверстниками вместо взрослых. Навыки решения проблем у подростков могут быть нарушены. Для взрослых важно не осуждать, если боль имеет место. Уважайте их горе и сохраняйте их в безопасности. Октябрь 2008 г..

Как и что им сказать?

- Лучше всего сказать детям правду на соответствующем их возрасту языке
- Сообщите им правду о причинах смерти человека
- Поделитесь о том, что необычно для ребенка умереть, однако, такое случается
- Обязательно спросите детей, если у них есть какие-либо вопросы
- Выслушивайте детей и присутствуйте (как физически, так и с Вашим вниманием)

Что делать со своими собственными чувствами?

- Не бойтесь позволить детям увидеть Вас плачущими или на мгновение теряющими самообладание
- Ваши чувства могут позволить им выразить свои
- Дети часто становятся более испуганными, когда Вы пытаетесь скрыть что-либо от них
- Если дети кажутся испуганными Вашими чувствами, то Вы можете им объяснить, что Вам очень печально (или сердитесь, или напуганы), однако, Вы будете в порядке
- Деликатное равновесие представляет собой искренность в собственных чувствах без потрясения ребенка

Помочь детям пережить

Следующие советы предназначены для взрослых, которые хотят поддержать детей, переживших потерю:

- Выслушивайте их
- Физически и эмоционально будьте с ними
- Делитесь собственным горем
- Предоставьте обычную структуру и распорядок
- Сохраняйте Ваши правила по безопасности и поведению
- Предоставьте время для уединения
- Позвольте детям выражать чувства посредством письма или рисунка
- Не думайте, что каждый ребенок определенной возрастной группы понимает смерть одинаково
- Поощряйте детей предоставить комфорт и понимание друг другу
- Не вычеркивайте присутствие человека, который умер. Позвольте детям решать как поступить с предметом или вещью (например, с фотографией или с креслом) - они, возможно, захотят украсить их фотографиями и открытками, думать или вспоминать о человеке, или просто быть рядом с вещью
- Не думайте, что дети всегда скорбят организованным или предсказуемым образом
- Позвольте детям обучать Вас о своем пережитом горе
- Вместо того, чтобы беспокоиться о том, что сказать, сосредоточьтесь на понимании их чувств и нужд

Сделайте всё возможное!

Не существует идеального способа справиться с горем. Смерть трудна для всех нас и она может вызывать много чувств. Помните о собственной потребности скорбеть. Делайте перерывы и получите постоянную поддержку для себя.

Данный документ основан на информации из:

Программы архиепархии Нью-Йорка по предотвращению злоупотреблением наркотиками: www.adapp.org
Национальной ассоциации школьных психологов: www.nasponline.org