

Часть главы 4 из книги Е. Черепановой «Психологический стресс. Помоги себе и своему ребенку».

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ГОРЕ

В 1988 г. в Англии вышла книга "Помогая детям справиться с горем". В ней предлагаются рекомендации для учителей, в классе которых есть ребенок, потерявший кого-либо из близких. Ее автор Р. Нельс дает советы учителям, как помочь ребенку преодолеть горе.

Начальная школа.

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-либо из близких. В первые недели может появиться тенденция к изоляции, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь с терпением, старайтесь не показывать своего удивления, не заставляйте ребенка делать что —либо вопреки его воле.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время его выслушать. Чаще прикасайтесь к ребенку.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка.

4. Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним.

5. Докажите ребенку, что плакать не стыдно.

6. Никогда не говорите ему: "Ты ведь так не думаешь, не правда ли?" Особенно если это касается детских страхов или чувства вины.

7. Старайтесь быть в контакте с родителями.

8. С особым вниманием относитесь к "трудным" дням, например, праздникам.

Средняя школа.

Если в классе есть ученик, потерявший кого-либо из близких, рекомендуется провести классное занятие — дискуссию на тему смерти (что, впрочем, полезно в любом случае. — Е.Ч.)

Учитель должен сказать такому подростку, что знает о том, что произошло с ним. Это важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким. Хорошо, если об этом также узнают его товарищи. В школе должно быть место, где ребенок мог бы побыть один, поплакать наедине с собой. Среди его товарищей может быть назначен "помощник", который опекал бы его.

Учителю нельзя забывать, что родители тоже нуждаются и в психологической помощи и поддержке.

Подросток может погружаться в собственные размышления настолько, что теряет связь с окружающим миром. Если он забыл, о чем вы его спросили, проявите терпение, повторите вопрос, скажите, что вы тоже иногда забываете что-то.

Бесполезно говорить подростку, чтобы он больше старался, не впадал в задумчивость. Умственно подросток совершенно дезорганизован. Иногда можно предложить подростку представить себе, что он не на уроке, а занимается, например, своим любимым видом спорта. Этот прием не облегчает горя, но помогает ученику заставить себя работать, не отставая от класса.

Правда, очень важно учитывать, что иногда ребенок использует свое горе в качестве оправдания плохой учебы.

Существуют целые психологические программы для детей, переживающих горе. Одна из таких программ будет предложена в конце главы.

Патологическое горе у детей

До сих пор мы в основном говорили о нормальном горе. Однако существует еще и вариант патологического горя. Что это такое?

Нормальная "работа горя" может стать патологическим процессом, если человек "застревает" на одной из фаз. Как правило — на второй. Это приводит к тяжелейшим послед-

ствиям, когда человек обречен бесконечно долго переживать острую фазу горя — самую тяжелую, самую болезненную. Все симптомы второй фазы усиливаются и подчеркиваются. И у человека развивается тяжелейший синдром посттравматических стрессовых нарушений в полном объеме (см. главу 1).

Причины возникновения патологического горя:

1. Конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью.
2. невыполненные обещания. Например, сын обещал матери приехать к ней, но откладывал, пока не стало слишком поздно...
3. Определенные обстоятельства смерти близкого.
4. Когда человек по разным причинам не присутствует на похоронах и не имеет возможности попрощаться.
5. "Непохороненные мертвецы" — без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены, те, о смерти которых не сообщили близким, и т. п.

Норвежский психолог Алле Дырегров предложил классификацию ситуаций в зависимости от риска возникновения патологического горя у детей. Он различает горе и травму. Горе — нормальный процесс, а травма — процесс образования синдрома посттравматических нарушений.

Чем больше на графике характеристики ситуации смещаются вправо, тем больше риск возникновения патологического горя.

ГОРЕ

Ожидаемая утрата

- ребенок подготовлен

Ожидаемая утрата

- ребенок не подготовлен

Неожиданная утрата

- внезапная смерть, болезнь

- ребенок не присутствует

Неожиданная утрата

- несчастный случай, катастрофа, война

- ребенок не присутствует

Неожиданная утрата

- убийство, самоубийство

- ребенок не присутствовал

Неожиданная утрата

- внезапная смерть, болезнь

- ребенок очевидец

Неожиданная утрата

- убийство, самоубийство

- ребенок очевидец

Неожиданная утрата

- несчастный случай, катастрофа, война

- ребенок — выживший

ТРАВМА (возможность возникн. ПТСР)

На рисунке видно, что легче всего переносится ожидаемая утрата, когда ребенок при смерти не присутствует. Так, речь идет о смерти бабушек и дедушек.

В своей жизни ребенок сталкивается со смертью прежде всего этих членов семьи. При этом ребенок заранее знает, что бабушка или дедушка уже старенькие, они скоро должны умереть, они долго болеют. В этом случае, если ребенок подготовлен заранее и не присутствует в самый момент умирания, процесс горя, как правило, протекает легче всего.

Тяжелее бывают случаи, когда ребенок в принципе знает, что бабушка или дедушка могут скоро умереть, но их смерть выступает полной неожиданностью.

И гораздо более травматичными являются случаи, когда ребенок сталкивается с насильственной смертью. Наконец, к самым травматогенным относятся ситуации, когда

ребенок был вовлечен в тот несчастный случай, катастрофу или войну, которые унесли жизнь его близких, но он сам выжил.

Работа горя значительно осложняется в таком случае виной выжившего ("почему я выжил, а он погиб").

Детское восприятие того, что произошло, также сильно зависит от возраста и психологической зрелости. Более маленькие дети иногда вообще могут не понимать смысла происшедшего. Но половые различия в реакциях на то, что произошло, очевидны. Девочки легче могут говорить о своих мыслях, впечатлениях и реакциях, чем мальчики, что способствует в значительной мере их более быстрому исцелению.

Ситуацией, в значительной мере вызывающей патологическое горе (я бы даже сказала — в максимальной степени), являются так называемые "непохороненные мертвецы" — без вести пропавшие, те, чьи тела не были найдены, те, о смерти которых не сообщили близким, и т.п.

Дело в том, что пока событие не произошло, работа горя в полной мере начаться не может. Эта ситуация предельно тяжела. Ситуация неопределенности страшна сама по себе. Любая, пусть даже самая страшная определенность — лучше. В условиях неопределенности человек в своем представлении то хоронит своего близкого, ожидая самого худшего, то вдруг с пробуждающейся надеждой надеется на чудо.

Тяжело пережить смерть, смириться с мыслью, что близкий человек умер, но в ситуации неопределенности это приходится делать несколько раз в день, переходя от надежды к полному отчаянию. Это состояние разрушительно для любого. И даже надежда здесь играет отрицательную роль. Собственно, она-то и не дает возможности начать процесс переживания горя. Пока жива надежда, человек обречен вечно за нее цепляться. Так что в какой-то мере безнадежность лучше.

Поэтому вы можете помочь человеку, отнимая у него надежду, как ни странно это звучит.

Отсюда вытекает одна из самых абсолютных рекомендаций, касающаяся психологии горя.

Всегда и во всех случаях надо сообщать о смерти близкого. Родные, я не знаю каким образом, всегда начинают догадываться о смерти близкого. Им начинают сниться сны, мучить всевозможные подозрения. Они начинают по многу раз спрашивать своих друзей о самочувствии близкого и т.п. И мой опыт, и опыт моих коллег свидетельствует, что информацию о смерти близкого утаить невозможно.

Если же не сообщить, то человек оказывается в той ужасной ситуации, когда его терзают самые страшные подозрения, но он не обладает достаточной информацией и продолжает надеяться, что, может быть, это всего лишь его болезненное воображение. Так он и живет, переходя от полной безнадежности к счастью надежды. Так что, не сообщая человеку о смерти близкого, якобы щадя его, на самом деле вы меньше всего думаете о нем.

Вот что произошло с пятилетней девочкой, которой не сообщили о смерти отца.

Маша Н. (5 лет). У нее год назад умер отец, но мать убеждает ее, что отец "в командировке".

Мать привела девочку ко мне, потому что девочке "везде видятся гробы", которые она все время рисует. Например, она сидит в гостях, вдруг у нее появляется отсутствующий взгляд, после чего она сообщает, что в углу комнаты видела стоящий гроб. Мать водила ее к психиатру, который не нашел никакой патологии, и она решила обратиться к психологу.

Пока мы беседовали с мамой, девочка попросила карандаш и стала рисовать.

Сначала она рисует человечка.

Я: Кого ты нарисовала?

Маша: Папу. Папа уехал и живет в домике.

(В этот момент я начинаю сомневаться, действительно ли девочка не догадывается о смерти отца.)

Я: Нарисую домик, в котором живет папа.

М.: Рисует красный прямоугольник, в нем черный квадрат. Внутри его три черты, делящие его на три части, внутри расположен человечек. Рядом рисует красный, вполне

реалистичный дом с окошком, который соединен с прямоугольником дорожкой. Поясняет, что рядом нарисовала их собственный дом.

(На этом этапе я уже не сомневаюсь, что девочка все знает.)

Я: Папе нравится его домик?

М.: Нет, он скучает по нас, и домик плохой, тесный.

(Опять образ гроба!)

Я: Нарисуй другой домик, который папе понравился бы.

М.: Рисует тот же черный квадрат, но побольше, с такими же двумя параллельными линиями внутри, как и на предыдущей рисунке. Разница только в том, что вместо человечка внутри — три цветка. Один поменьше, два побольше. (Точь-в-точь соответствует числу членов их семьи.)

Я: А этот домик папе нравится?

М.: (После длительной паузы) Тоже не нравится.

Я: Придумай такой домик для папы, который бы ему точно понравился.

М.: Берет синий карандаш и, увлекаясь, рисует большой дом с окнами и с дверьми. На окошке занавеска, стоит цветочек. Из трубы выходит дым. Говорит: "Здесь папе нравится, но он скучает по нас".

Я: Что еще должно быть в этом домике, чтобы папа не скучал? Чтобы ему совсем было хорошо здесь.

М.: Надолго задумывается.

Ее мать в это время едва сдерживает рыдания, так как начала уже понимать, о чем идет разговор. После длительной паузы сообщает: "Чтобы папа не скучал по нас, нужно, чтобы в его доме вместо мамы и меня ждала бы другая тетя, чтобы папе было весело".

Мать, внезапно переставая плакать, заинтересованно:

"Какая другая тетя?"

М.: Тетя, которая родила бы ему ребеночка — девочку.

(Маша строит, создает как бы параллельное пространство, в котором мог бы жить ее отец. Не правда ли, это напоминает традицию, когда в гроб умершему кладется все, что ему может понадобиться на том свете — жен, вещи и т.п.)

Я: А теперь папа будет скучать?

М.: Еще немножко будет, потому что он беспокоится о нас.

Я: Что нужно сделать, чтобы он не так беспокоился?

М.: Нужно ему сказать.

Я: Вот в этом замечательном домике живет папа. Скажи ему то, что ты хотела сказать.

М.: Папа, о нас не беспокойся. У нас все хорошо. Не скучай, до свидания. (Машет рукой, прощаясь, переворачивает страницу и начинает, припевая, рисовать цветочки.)

Вот такой случай. К сожалению, я не имела возможности наблюдать эту девочку в течение длительного времени, но за три недели после этого разговора девочка гробов ни разу больше не видела. Она повеселела, у нее наладился аппетит, она стала лучше спать.

Что же произошло на этом психотерапевтическом сеансе? Из-за того, что девочке не сказали о смерти отца, у нее стал развиваться патологический процесс, сопровождаемый галлюцинациями. Этот покойник не был похоронен.

Что означает символика похорон? Прежде всего возможность попрощаться. Девочка была лишена этой возможности. Поэтому я и создала ей эту возможность на сеансе.

Создав домик (удобный и т.п.) для отца, она тем самым в какой-то мере разрешила свое чувство вины ("папа живет в маленьком тесном домике"). А разрешив проблему с чувством вины, она смогла попрощаться с отцом.

Повторяю, похороны во всех культурах организованы и продуманы таким образом, чтобы человек мог проститься с близким. Когда человек по разным причинам не присутствует на похоронах, у него может возникнуть патологическое горе, и тогда, чтобы облегчить его страдания, рекомендуется так или иначе воспроизвести процедуру похорон и прощания. Если невозможно это сделать в реальности, то остаются такие символические пути, как было показано на примере с Машей.

Одна из важнейших рекомендаций психологов, работающих с детским горем: **всегда, вне зависимости от возраста, рекомендуется брать детей на похороны близкого**

человека.

Еще один важный, на мой взгляд, момент. Чем меньше ребенок, тем легче у него протекает горе. Чем старше становится человек, тем больше он понимает и тем больше начинает бояться смерти. Больше всего боятся смерти пожилые люди.

Есть и другие способы облегчить страдания ребенка во время патологического горя.

Как я уже говорила, часто причиной задержки работы горя выступают не разрешенные вовремя конфликты, непроговоренные чувства. Как и в вышеприведенном случае, задача психолога — помочь эти чувства проговорить и разрешить конфликт, пусть даже и в символической форме. Например, это может быть письмо, написанное умершему и прочитанное на кладбище, или разговор с "пустым стулом", на котором представляется умерший, разговор с фотографией и т.п. Иногда это единственный способ дать людям облегчение в их бесконечном возвращении к тому, что было недоговорено. (Необходимо завершить незавершенные гештальты – Е.Г.)

Еще одна форма работы с детьми, переживающими горе, — групповые занятия. Далее я привожу программу релакс — тренинга, предложенную Р.Нельс. Эту программу могут проводить не только психологи, но и учителя, которые знакомы с психологическими основами травматического стресса.

Упражнения направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть негативные последствия пережитого горя. Занятия проводятся в форме игры, но реализуют очень серьезные цели.

Вот некоторые из них:

- 1) минимизация психологического страдания;
- 2) перевод негативной установки в отношении к себе в позитивный творческий план;
- 3) поиск индивидуальных и групповых стратегий преодоления горя;
- 4) формирование групповой сплоченности для оказания психологической поддержки друг другу.

Релакс— тренинг

1. Детям предлагается разделить на группы по 3 — 4 человека и каждой группе придумать игру без правил. Специальные инструкции не даются, но нужно следить, чтобы дети меньше говорили, а больше играли, демонстрируя в игре, в действии то, что они хотели бы сказать.

Время для придумывания не ограничивается. Взрослый должен следить, чтобы никто никого не обижал.

2. Упражнение

а) Члены группы ложатся на животы и закрывают глаза.

б.) все ползут по направлению к центру с закрытыми глазами.

в) они начинают ощупывать друг друга, ползти друг на друге и образуют "кучу — малу".

После команды "Подъем!" вся группа встает и идет от центра на свои места.

3. Упражнение.

Ведущий собирает группу вокруг себя и предлагает всем сидя попридумывать, пофантазировать. Он говорит примерно следующее: "Я хочу, чтобы вы придумали, что бы вы хотели сделать в будущем. Выберите место и время действия и перенеситесь мысленно в это время и место.

Сосредоточьтесь на том месте, где вы находитесь. Обратите внимание на все детали вокруг вас — ландшафт, дома, людей и т.д. Обратите внимание на себя, во что вы одеты. Кто вас окружает? Что это за люди? Опишите время и место, выбранные вашим воображением. Как вы себя чувствуете и что вы чувствуете в выбранном времени? Когда почувствуете, что вам удалось переместиться во времени, возвратитесь в настоящее..."

4. Предложите детям устроиться поудобнее, закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании. И тогда, может быть, у них всплывет какой-нибудь образ. Далее ведущий говорит детям: "Когда он у вас возникнет, расскажите о нем, опишите его". Другие могут дополнять, но не перебивать. Продолжать игру, пока не иссякнет воображение.

Включите нежную музыку и предложите детям нарисовать свои образы на бумаге. Потом потанцевать и в танце изобразить этот образ.

5. Проведите обсуждение на тему о фантазии. Предложите представить, что вы бы хотели иметь из того, чего здесь нет. Как вы можете превратить фантазию в реальность?

6. Упражнение.

Каждый ложится лицом вниз, образуя прямые линии, параллельные друг другу. Первый в линии перекачивается по спинам остальных до конца строя. Затем следующий и т.д.

7. Упражнение.

Образовать так называемого дракона. При этом каждый ребенок держит другого за кисть руки. У последнего есть яркий платок в кармане. Это и будет хвост дракона. Образовать также и второго дракона. Игра состоит в том, чтобы первый дракон поймал хвост второго дракона, но так, чтобы не потерять свой. Можно сделать драконов больше двух.

8. Упражнение.

Группа делится на 2 - 3 подгруппы. Каждая из них выбирает тему для короткой импровизации. Далее они выбирают три чувства, которые будут включены в разыгрываемую ситуацию таким образом, что ситуация будет развиваться от первой эмоции через вторую и заканчиваться третьей. Но третья эмоция всегда должна быть позитивной.

Например, беспокойство... паника... облегчение (тема — пожар).

9. Упражнение.

После того как каждая группа, участвовав в импровизации, реализует свои идеи, она должна представить три живые картинку, каждая из которых соответствует определенной эмоции.

10. Упражнение.

Члены группы, стоя в кругу, заканчивают следующее предложение: "Я горжусь тем, что..."

Варианты: тем, что я сделал для своих родителей, друзей, для самого себя; тем, чему я научился и т. п.

Из книги Коулмена «Как сказать ребенку о...»

КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ ВЗРОСЛОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ

Что нужно принять во внимание.

Некоторые дети от пяти до семи лет не полностью понимают окончательность смерти. Бывает, что им приходится неоднократно говорить, что дорогой им человек умер и больше не вернется.

Дети учатся тому, как переживать горе, от тех, кто о них заботится. Если взрослые стойко переживают смерть близкого человека и не показывают свою печаль, то дети усваивают, что показывать чувства и задавать вопросы недопустимо. И тогда им приходится скорбеть как-то в одиночку.

Предвидьте то, что дети будут проявлять эмоции или уходить в себя, если покойный был им очень близок и важен. Они могут вступать в споры, менее добросовестно относиться к урокам или изолироваться от прежде приятных им занятий.

Если смерть была неожиданной или насильственной, у детей могут появиться кошмарные сны или другие более сильные проявления последствий стресса.

В восстановительном процессе чрезвычайно важную роль играют ритуалы. Заупокойная служба, поминки и похороны помогают лучше осознать реальность того, что близкий человек действительно умер. Они также служат своего рода демаркационной линией, помогающей людям жить дальше.

Воспоминания. Просматривайте фотографии и видеокассеты. И хотя поначалу это бывает больно, приятные воспоминания служат очень важной составляющей восстановительного процесса, поскольку согревают вас от леденящих душу и печальных мыслей об утрате. Дети могут всегда скучать по дорогому им человеку, но со временем они перестанут плакать, вспоминая его, и смогут улыбаться.

Специалисты соглашаются в том, что продолжительность периода скорби и печали не одинакова для всех. Даже когда кажется, что ребенок живет хорошо, у него будет много

моментов гнетущей печали, - особенно в первый год. Праздники, дни рождения и особые семейные даты могут усугубить эту печаль.

Как нужно говорить.

Будьте откровенны, но чувствительны. Пусть язык ваших жестов передает то, что реакция ребенка имеет для вас большое значение. “У меня очень печальные новости. Сегодня утром умер папа.”

Если у детей есть вопросы, то ответьте на них честно. Страшные подробности следует упустить. “Помнишь, папа болел? Когда он был заложником, его болезнь обострилась. Обычно эта болезнь лечится, но папа был настолько слаб, он три дня был без еды, воды и сна, что лекарства не помогли, и он умер.”

Детей будет беспокоить ваша безопасность, а возможно, и их собственная. Если ребенок спрашивает, умрет ли он, или когда собираетесь умереть вы, то нужно успокоить его, что вы будете жить долго, и он тоже. “Каждый человек рано или поздно умирает. Но большинство людей живут до глубокой старости. Когда я умру, вы все будете взрослыми, и будете жить со своими детьми в собственном доме.”

Некоторые дети станут чересчур за вас переживать. Они могут беспокоиться, если, например, вы простудились, или ведете машину в плохую погоду. Выразите им СОЧУВСТВИЕ, а затем *успокойте* их, сказав, что всегда заботитесь о себе. “Кажется, ты беспокоишься, что я могу умереть так же как папа. Эти мысли пугают тебя. Но ты и твой брат (сестра или кто-то еще) – самое важное в моей жизни, и поэтому тебе нужно знать, что я очень хорошо забочусь о себе. Я всегда пристегиваюсь ремнями и веду машину очень осторожно.”

Успокойте детей, напомнив о других моментах, когда они беспокоились, но все оказывалось хорошо. “Помнишь, как в прошлом месяце ты беспокоилась, когда мне нужно было принимать антибиотики от бронхита? Но я поправилась, не так ли?”

Сообщите свое мнение, когда знаете, что ребенок печалится, но ничего вам не говорит. “У нас обед, а мамы нет с нами. Я тоже по ней скучаю.”

Придерживайтесь тех или иных религиозных убеждений. Они дают утешение. “Я знаю, что папа сейчас с Богом. Я действительно верю, что он сейчас смотрит на нас. Просто он не может с нами разговаривать. Каждый раз, когда мы молимся за него, он слышит нас. Он умер, но не перестал любить тебя.”

Большинство маленьких детей способны присутствовать на поминках и похоронах. Почувствуйте сами, брать их туда с собой или нет. Если их пугает идея того, что они увидят покойника, то объясните им, что на похоронах присутствуют в основном взрослые, а детям туда идти те обязательно. Возможно, будет полезно провести с детьми некий ритуал: прочесть молитву вместе, послать воздушный шарик “в небеса” или написать короткое письмо покойному и сжечь его, а пепел развеять, пояснить, что так смысл письма дойдет до папы.

Если ваш ребенок собирается присутствовать на похоронах, объясните, что он увидит. “Папа будет лежать в гробу. Его руки будут сложены на груди. Возможно, он будет выглядеть не таким, каким ты его помнишь, потому что, когда человек умирает, его внешность несколько меняется. Каждый захочет встать перед гробом и попрощаться с папой. Если захочешь, ты можешь тоже это сделать.” Предупредите ребенка, сколько времени вам предстоит провести на похоронах.

Если ваш ребенок даже через месяц будет видеть, как вы плачете или расстраиваетесь, то не притворяйтесь, что с вами все хорошо. “Я думала о папе, и мне стало очень грустно. Я очень скучаю по нему.”

Как не нужно говорить.

Нельзя говорить: “Я знаю, каково тебе, но мама (которая умерла) хотела бы, чтобы ты был веселым (или ел свой ужин).” Любое замечание, указывающее ребенку, что у него не должно быть такого настроения, может, по меньшей мере, вызвать у него замешательство. В худшем случае, ребенок может почувствовать вину за то, что ведет себя не так, как хотел бы от него умерший родственник. Лучше сказать: “Мама понимает, что ты сейчас печалишься. Она понимает, что ты не хочешь есть. И я тоже понимаю. Но я также уверен, что мама ждет

тот день, когда твоя печаль утихнет, и ты станешь веселее. И она знает, что на это нужно время.”

Нельзя говорить: “Дедушка сейчас находится в удивительном путешествии, в которое однажды отправляется каждый человек.” “Дедушка уснул навсегда.” Дети младше восьми-девяти лет мыслят буквально, а не отвлеченно. Используя вместо слов *мертвый* или *умер* другие слова, вы можете запутать ребенка. Он может никогда не захотеть *путешествовать*, или будет бояться *засыпать*.

Нельзя говорить: “Бабушка умерла после того, как ее увезли в больницу.” “Бабушка умерла в результате несчастного случая.” Дети иногда попадают в больницу, и со всеми детьми когда-нибудь, да что-то случается. Это не значит, что за такими событиями обычно следует смерть. Напротив, пусть ваш ребенок знает, что тот несчастный случай был очень серьезный, а также, что травмы и госпитализация обычно не заканчиваются смертью.

Нельзя говорить: “Бабушка была больна...” Дети тоже болеют. Подтвердите, что бабушка была очень больна, и лекарства, которые обычно помогают, ей не помогли, потому что ее болезнь была очень серьезной.

Нельзя говорить: “Не беспокойся, я никогда не умру.” Но как вы объясните ребенку, что папа умер? Лучше сказать, что вы не собираетесь умирать до глубокой старости. Если ребенок спрашивает, что было бы с ним, если бы и мама, и папа, оба умерли, вы можете разъяснить свои планы об обеспечении его опекуном, который будет заботиться о нем. В то же время успокойте его, что вы не думаете, что такое случится.

Нельзя говорить: “Уже прошло два года с тех пор, как умер дедушка. Все уже успокоилось, но почему ты до сих пор расстроен?” Лучший способ забыть – это вспомнить. Как бы противоречиво это не выглядело, но люди становятся способны лучше отвлекаться от утраты, когда у них есть свобода вспоминать умершего и скорбеть о нем. Если вас удивляет печаль вашего ребенка, то вам поможет его понять выраженное вами СОЧУВСТВИЕ. Может быть, грустные воспоминание были вызваны в ребенке тем, что у его друга умер родственник. Бывает много причин. Поэтому, наоборот, скажите: “Это нормально, что иногда в душе возникают такие печальные моменты. Какие именно мысли повергли тебя в такую печаль?”

Душевное восстановление после смерти любимого человека может занять время. Дети быстрее восстанавливаются, если заботящиеся о них люди умеют оказать им поддержку, удовлетворить их потребности, знают, как утешить и успокоить, а также всегда готовы их выслушать.

КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ БРАТА ИЛИ СЕСТРЫ

Смерть ребенка – это трагедия для взрослых. Дети, пережившие смерть брата или сестры, также бывают потрясены реальностью этого факта, поскольку начинают понимать, что даже в их возрасте они не защищены от смерти. Ведь с братом, который теперь умер, они раньше часто играли, спали в одной комнате и каждый день общались. Родные братья и сестры делятся друг с другом своими секретами, и могут положиться друг на друга, когда в их жизни бывают взлеты и падения. Поэтому, когда у ребенка умирает родной брат или родная сестра, ребенок чувствует себя потерянным, сбитым с толку и испуганным. И это происходит одновременно с тем, когда родители сами скорбят об ужасной и безвозвратной утрате. Вот ряд соображений, которые следует учесть при разговоре с ребенком о смерти его брата или сестры.

Что нужно принять во внимание

Переживая горе, дети часто проходят те же этапы, что и взрослые. Сначала бывает шок, потом боль и гнев, и, в конце концов, принятие факта. Эти этапы могут накладываться друг на друга и продолжаться в течение многих месяцев и дольше. Хотя, наблюдая этих детей в повседневной жизни, можно видеть, что если сейчас они горюют, то через минуту они уже могут играть в мяч.

Родители склонны чересчур оберегать ребенка, переживающего смерть брата или сестры. Вполне понятно, что они могут непреднамеренно приучить ребенка тому, что жизнь очень хрупкая, и что смерть может настичь его в любой момент.

Некоторые дети справляются с переживанием семейной трагедии, взяв на себя взрослые обязанности, - хотя иногда они представляют себе это только в уме. Бывает, что они чувствуют, что должны облегчить боль своим скорбящим родителям, или стремятся быть “совершенными” детьми, чтобы не расстраивать родителей еще больше. И хотя учиться сострадать и быть ответственным – это хорошо, детям лучше не взрослеть слишком рано.

Переживающий ребенок может захотеть некоторое время спать вместе с родителями. Пусть он это делает.

Как нужно говорить.

Как утверждает доктор Дэвид Креншоу, психолог, занимающийся вопросами смерти, детям зачастую необходимо говорить, что после смерти организм человека перестает функционировать. Сами они это могут не понимать. “Организм твоей сестры полностью прекратил работать. Теперь ей больше не больно. Она не чувствует ни жары, ни холода.”

Переживающий ребенок может чувствовать свою вину за прошлые ссоры с умершим. Не говорите ему автоматически, что у него не должно быть таких чувств. Сначала ПОСОЧУВСТВУЙТЕ ему: постарайтесь услышать, в чем точно он считает себя виноватым, а затем утешьте его. “Ты говоришь, что чувствуешь себя виноватым в том, что раньше часто дрался с братом. Это вполне нормальное чувство. Я каждый раз виню себя за то, что наказывала его. Знаешь, что? Я наказывала его, как и все родители иногда наказывают своих детей. Случается, что и братья дерутся. Я не обвиняю себя в том, что я поступала как мама, так и ты не обвиняй себя в том, что ты вел себя как брат.

“Ты винишь себя за те моменты, когда вы с сестрой не ладили. Но я помню, что твоя сестра все равно играла с тобой. Ты сердился на нее, и она сердилась на тебя, потому что вы любили друг друга.”

“Хочешь сегодня спать с мамой и папой?” Наверно, тебе плохо спать одному в такое время. Тебе не обязательно спать с нами каждую ночь, но сейчас это было бы хорошо.” (Кроме того, неплохо было бы переставить кровать ребенка в комнату родителей, а также произвести дома некоторые другие изменения дома, которые помогли бы ребенку пережить первые дни после смерти брата или сестры.)

“Пусть игрушки твоего брата напоминают тебе о нем. В одни дни ты сможешь легко играть с этими игрушками, в другие тебе будет тяжело. И то, и другое нормально.”

Некоторые дети чувствуют свою вину в том, что они иногда смеются и радуются, в то время как их родители все еще горюют. “То, что ты можешь смеяться, радует меня и маму. Ребенок не должен так же горевать, как горюют родители.”

“Кажется, сегодня подходящий день для катания на санках. Как насчет того, чтобы одеться и пойти на улицу?” Дэвид Креншоу, специалист по вопросам смерти, рекомендует родителям, чтобы они разрешали детям радоваться и время от времени отвлекаться от скорби. Иначе дети будут чувствовать вину в том, что они радуются.

В первые дни и недели после смерти брата или сестры более спокойных детей можно побудить к разговору. “Давай теперь поговорим немного о Тане. О чем ты хочешь поговорить? Можно вспомнить моменты, которые вызывают у тебя улыбку, можно поговорить о том, что тебя печалит или обсудить вопросы, которые, возможно, у тебя есть.”

Используйте свои религиозные убеждения, чтобы утешить ребенка. “Я не понимаю, почему Бог позволил твоей сестре умереть. Но я уверена, она очень счастлива быть с Богом, и просит Бога помочь нам в трудную минуту.”

“Однажды все мы будем на небесах, но мы должны прожить жизнь как можно полнее, - как и велит нам Бог.”

Как не нужно говорить.

Не избегайте разговоров об умершем ребенке в особые дни, например, в дни рождения или на семейных праздниках. В самом деле, почитайте память покойного, произнесите всей семьей молитву, или вспомнив приятные моменты, которые были на прошлых праздниках. Рассказывайте истории об умершем ребенке. Не держите в себе воспоминания. Наоборот, нужно признавать умершего ребенка и позволять каждому выражать свои чувства. Заранее продумывайте, как вы будете почитать память ребенка (или другого умершего члена семьи). Возможно, брат захочет написать ему открытку, а сестра повесить на рождественскую елку памятное украшение.

Нельзя говорить: “Не могу представить себе, что наша семья будет снова счастлива.” Жизнь все время меняется, но она может быть прекрасной и насыщенной. Настанет время, когда вы снова станете смеяться. Успокойте горюющих детей, что жизнь продолжается, и что они снова вернутся к учебе и к своим играм, что будут каникулы и праздники.

Нельзя говорить: “Твой брат, упокой Господи его душу, никогда не перечил мне, если я просила его помочь по хозяйству. Почему же ты так поступаешь?” Никогда не делайте неприятных сравнений!

Нельзя говорить: “Мы поговорим о смерти твоего брата позднее.” Будьте готовы прекратить все свои дела и ответить на вопросы и слова ребенка.

Актуальный разговор.

Как должны реагировать одноклассники на возвращение в школу ребенка, переживающего утрату? Вы должны улавливать намеки своих детей. Одни дети могут очень смутиться, если одноклассники сделают им большой подарок. Другим может стать легче, когда они узнают, что их горе понято, и что они могут поговорить об этом со своими друзьями. Если у вас есть какие-то идеи, обсудите их с учителем ребенка. Может быть, стоит всем классом написать открытку с соболезнованиями. Может быть, школьников надо научить, как правильно выражать соболезнования ребенку. Знание того, что одноклассники заботятся о тебе, может помочь многим детям, переживающим горе.