

# Как помочь детям справиться с потерей близкого человека

Нина ХАРРИС

В недавнем прошлом наши дети жили, в основном, под бодрые песни «Пионерской зорьки» по радио, под весёлые марши детских утренников, сборов отряда, дружины. Это хорошо, что общество воспитывало в молодом поколении оптимизм. Но и здесь был некий перекокс: мы стремились всеми силами убедить детей, что жизнь окрашена только в розовые и голубые тона.

А в жизни случаются трагедии. Опыт последних лет показал, что социальные трагедии («зоны конфликта», «горячие точки») больше всего отразились на детях (см. об этом «НО» №4 за этот год).

Статья, которую мы вам предлагаем, поднимает тему, крайне редкую на страницах журнала: как помочь детям справиться с горем утраты близких людей. Адресована она прежде всего социальным педагогам, а также классным руководителям, воспитателям. Полезно обсудить эту тему с родителями, в доме которых есть тяжело больные люди.

Каким образом возможно помочь ребёнку, когда умирает кто-то близкий? Что делать, если вы тоже переживаете боль утраты? Страдают ли дети так же, как и взрослые? Как это происходит у самых маленьких детей? Каков в норме процесс переживания потери у детей и о чём надо волноваться? Это вопросы, которые волнуют многих родителей и учителей.

Даже если ребёнок никогда не терял близкого человека, всё равно у него есть представления о смерти. Они — составляющая здорового любопытства по отношению к вопросам жизни — так же, как и вопросы о теле, сексе, рождении. Хотя взрослые находят разговоры о смерти достаточно затруднительными из-за опасений за моральное состояние ребёнка, нежелания расстроить его, всё же очень важно признать, что дети испытывают потребность и готовы говорить о своих страхах, которые у них вызывают вопросы жизни и смерти. Беседы на эти темы могут быть самым полезным способом, при помощи которого родители и другие значимые для ребёнка взрослые — учителя, семейные социальные педагоги смогут помочь детям: они должны быть готовы выслушать мысли, страхи, вопросы ребёнка. Это позволит ему осознать, что рядом с ним находятся взрослые, достаточно сильные для того, чтобы помочь ему перебороть свои страхи. Способ выражения чувств и эмоций, испытываемых ребёнком, зависит от его возраста и от реакций родителей. На разных стадиях роста дети по-разному переживают потерю близкого человека, и это — часть их нормального развития. Взрослые должны знать, что дети незаметно для других входят в состояние переживания горя и так же незаметно из него выходят, это является нормой и не должно расстраивать и шокировать родителей.

## Известие о смерти

Известить ребёнка о смерти родителя, близкого родственника, брата, сестры, друга или даже любимого животного бывает очень сложно. Зачастую взрослые, ощущая потребность защитить ребёнка, не говорят правду, но ему необходимо знать о случившемся. Тогда, дети смогут начать преодолевать горе и сохранят доверие к вам, как к человеку, к которому можно обратиться, можно верить, найти у него помощь.

Если смерть была внезапной, её всегда тяжелее пережить. Если в течение некоторого времени, например, нескольких месяцев смерть ожидали, то ребёнку легче её принять. Но это не означает, что процесс переживания горя будет менее болезненным. Смерть часто вызывает шок.

Объясняя ребёнку смерть близкого человека советую использовать прямые слова, такие как «умер», «умирает». Если вы пытаетесь объяснить смерть маленькому ребёнку, используйте сравнения с уже пережитыми потерями, как, например, смерть любимого животного (но

в этом случае переживание боли утраты может оказаться более острым, чем можно было ожидать).

Избегайте фраз типа «он *заснул*», «она *покинула нас*», «мы *потеряли бабушку*», так как эти фразы могут быть перепутаны с повседневными событиями, и вызвать страх собственного засыпания. Ваш ребёнок должен осознать, что умерший никуда не ушёл, и единственное место, куда он может отправиться — это кладбище или крематорий.

Разъясните детям, что означает, когда тело умершего человека больше не функционирует и не чувствует боли. Тщательно, но деликатно разберите эту тему, так как у ребёнка может возникнуть масса вопросов по поводу того, что происходит с телом умершего человека. В некоторых культурах и семьях ребёнку специально показывают тело умершего, что является полезным для его понимания вопросов жизни и смерти.

Будьте готовы отвечать на бесчисленные вопросы и повторять и пересказывать свой рассказ много раз с тем, чтобы ребёнок его усвоил. Будьте готовы к тому, что ваш малыш неоднократно испытает чувство неловкости. Дети в возрасте до четырёх лет часто думают, что сон и смерть — это одно и то же. Иногда так думают и более старшие дети. Необходимо объяснить разницу; объяснить, что *когда мы спим, наше тело работает, как всегда: мы дышим, видим сны, просыпаемся*.

Реакции детей на смерть и уход человека из жизни очень различны и зависят от личного опыта, возраста, от степени эмоциональности детей.

В процессе переживания горя невозможно выделить чёткие стадии, определить их длительность или порядок, так что здесь нельзя говорить о какой-либо норме, однако есть аспекты, которые наблюдаются у многих людей.

*У очень маленьких детей* в случае потери близкого человека ещё нет достаточного словарного запаса, чтобы выразить своё отношение к потере. Однако даже у очень маленьких детей уже есть предчувствие того, что умерший человек больше не вернётся, и что смерть — это нечто постоянное. Всем известно, как отчаянно плачет ребёнок, если не чувствует себя в безопасности или если родители выходят из комнаты и оставляют его одного надолго. Старайтесь минимизировать эмоциональные срывы и перемены в укладе жизни семьи. Со временем, в атмосфере любви и доверия боль потери может быть облегчена. Смерть влияет и на других членов семьи, что может несколько изменить привычные ребёнку способы заботы о нём, уменьшить внимание к нему, что оставит след в его жизни. Со временем, когда ребёнок вырастет, появится больше возможностей обсудить то, что он чувствовал в детстве в эти трагические дни. Как для детей, так и для взрослых очень важно сохранить память об умершем человеке.

Уже с двух лет дети понимают, что смерть — это окончательно и что умерший человек больше не вернётся, хотя ещё слабо осознают, что смерть близкого может нарушить их привычное существование в безопасном мире. Дети начинают понимать, что смерть — это долгая разлука, и она заставляет их беспокоиться о своём дальнейшем существовании.

Ребёнок может молчать и испытывать чувство к нам недоверия. В этом случае постарайтесь успокоить его. Не надо заставлять ребёнка говорить на эту тему, напоминать о потере. Может быть, в данный момент он испуган. Будьте терпеливы и постарайтесь утешить его.

Если ребёнок испытал шок и не может нормально спать, он особенно нуждается в утешении и терпеливом отношении.

Некоторые дети решительно отрицают происшедшее. Отрицание — необходимое для них «обезболивающее». Позднее реальность возобладает над самозащитой. Это не обязательно произойдёт сразу. Присутствие на похоронах, посещение кладбища могут стать полезными для осознания реальности происшедшего. Похороны не должны быть чем-то трагичным или неприятным. Постарайтесь объяснить детям заранее, что происходит на похоронах, сделайте это на доступном им языке. Например: *тело бабушки (дедушки) положат в гроб, который захоронят в могилу. Она находится в земле. Сложнее объяснить, что происходит в крематории (процесс сжигания сам по себе тягостно эмоционален)*. Но и здесь при определённом такте, культуре можно дать детям разъяснение, сказать, что это очень древний

обычай.

### **Дети старшего возраста и подростки**

могут выразить протест против происходящего: *«Как он мог нас покинуть?»*, *«Почему врачи не сделали всего возможного?»*. Постарайтесь понять их раздражение, гнев. Это нормальная человеческая реакция — чувствовать злость и ощущать покинутость. Это может быть особенно тяжело, если и вы ощущаете злость и отчаяние. Успокойтесь и ответьте на все вопросы. Дайте ребёнку возможность выплакаться.

Будет очень хорошо, если вы хотя бы частично согласитесь с мыслями своего ребёнка и дадите ему понять, что он не одинок в своём горе, что вы ощущаете то же самое.

Очень трудно помочь ребёнку в состоянии отчаяния, если вы сами испытываете такие же чувства и эмоции. В этом случае полезно признаться ему, что вы также испытываете схожие чувства, стараетесь с ними бороться, преодолеть отчаяние. Дети могут бояться выразить свои чувства, так как это может расстроить родителей. Не скрывайте от детей, что и вам нужна поддержка, это и вашему ребёнку поможет разделить печаль с вами.

Нет простого способа справиться с болью, хотя, конечно, всем этого хотелось бы. Боль — это цена, которую мы платим за то, что у нас был любимый человек, и будет лучше, если найдётся ещё один взрослый человек, который поможет вам успокоить ребёнка. Это может быть учитель, школьный психолог, социальный педагог.

В процессе развития у ребёнка складывается чёткий образ людей, которых он любит, — внутренний образ папы или мамы, бабушки и дедушки, который всегда остаётся с ребёнком и позволяет ему обрести спокойствие во время разлуки. Если умер человек не являющийся близким родственником, то этот факт также может оказать влияние на ребёнка, который в дальнейшем, возможно, «отыграет» эту ситуацию в повседневных видах деятельности. Если ушёл из жизни близкий человек, то переживание боли утраты будет сильным, таким же, как у взрослых.

### **В 10–12 лет**

Дети начинают серьёзно задумываться над вопросами жизни и смерти, а также осознавать, что все люди, включая их самих, смертны. Потеря значимого человека вызывает у них любопытство и способствует более глубокому осознанию проблем жизни и смерти. Другим вариантом может стать самоудаление из ситуации и желание оставаться в неведении. Если ребёнок или подросток не может сам пережить боль утраты, то ему понадобится профессиональная помощь специалиста, который поможет ему выйти из тупика.

Ребёнок может винить себя за какой-то поступок или слово, сказанное ушедшему из жизни, и считать, что это стало одной из причин смерти. Вам необходимо убедить ребёнка в том, что он не сделал ничего такого, что могло бы стать причиной смерти, и что многие люди испытывают чувство вины при потере любимого человека.

Некоторые дети убеждены, что умерший вернётся, чтобы встретиться с ними, порой им кажется, что они видели его на улице. Это может быть симптомом беспокойства и невозможности приспособиться к реальности. Не тревожьтесь: это адекватная реакция, которая присутствует у многих людей так же, как необходимый процесс, предшествующий осознанию того, что смерть неизбежна. Взрослые должны в ненавязчивой форме объяснить ребёнку, что смерть носит фатальный характер, и быть готовыми к тому, что осознание этого займёт много времени. Религиозные ритуалы и культурные традиции могут оказаться полезными в решении этого вопроса в том случае, если они стали частью семейного уклада.

В конечном счёте дети признают факт смерти, ощущая одиночество и отверженность. Признание того факта, что человека больше не существует, является очевидной необходимостью: «отпуская» умершего человека, мы начинаем жить памятью о нём. Взрослый должен делиться болью утраты с ребёнком, однако нельзя полностью перекладывать на него это тяжёлое бремя. Чрезмерные разговоры с детьми о переживании утраты могут привести к ощущению ими отсутствия своего места в жизни взрослых. Родители и люди, заботящиеся о ре-

бёнке, не должны ограждать его от приобретения собственного жизненного опыта, говоря, например, «я знаю, что ты чувствуешь», так как в действительности не могут этого знать. В этом возрасте дети ощущают мир как нечто упорядоченное, привычный распорядок, режим дня и его структура являются очень важными для ребёнка. Постепенно дети начинают отдаляться от семьи, строить отношения с другими детьми, с учителями. Смерть близкого человека может повлиять на ребёнка ощущением опасности и, следовательно, привести его к большей зависимости. Дети могут испытывать эмоциональное беспокойство и вернуться на ту ступень развития, когда эмоции носят полярный характер. Они могут больше интересоваться причиной смерти: «Почему человек умер от рака? Почему он окончил свою жизнь?»

### **Подростковый период**

Возраст, в котором интересуются вопросами смерти и смысла жизни больше всего. Смерть значимого человека может настолько повлиять на подростка, что его поступки могут войти в противоречие с его представлениями о будущем. Он теряет ощущение безопасности, когда начинает отдаляться от семьи.

С другой стороны, подростки слишком заняты своей собственной жизнью, которую хотят прожить наиболее полно, и редко способны на глубокие переживания.

Вы можете наблюдать у подростков:

- стремление к независимому существованию;
- более примитивные формы поведения;
- обеспокоенность эмоциями;
- проявление агрессии или протеста.

Поскольку эти тенденции являются частью нормального развития подростка, вам будет очень сложно определить, стоит ли настаивать на оказании помощи. Очень важной может оказаться поддержка ровесников, референтной группы. Если подросток ведёт нормальный образ жизни, учится в школе и общается вне её, нормально питается и спит, то можно ожидать, что переживание боли утраты будет соответствовать описанному выше процессу. Подросток может выразить желание поделиться своими чувствами с чужими людьми, которые не так сильно переживают утрату, как родители и члены семьи, однако не стоит полагать, что такое желание возникнет обязательно.

Постепенно дети осознают, что, несмотря ни на что, жизнь продолжается, и ушедший человек навсегда останется в памяти. Постепенное восстановление начинается по прошествии нескольких месяцев после ухода близкого человека, но в том случае, если смерть была внезапной, процесс восстановления будет более длительным. Для ребёнка очень важно поделиться чувствами, которые он испытывает к человеку, которого он любит. Эффективным методом может стать рассматривание фотографий, рассказы о жизни покойного.

Под влиянием сильного стресса ребёнок может регрессировать на более ранние стадии своего развития. То же происходит и со взрослыми, которые нуждаются в успокоении и заботе. И хотя родителей может волновать подобный регресс, важно помнить, что такая реакция есть выражение потребности в заботе, стремление восстановить атмосферу безопасности в семье.

### **Смерть в результате травмы**

Дети, ставшие свидетелями гибели человека в результате катастрофы, аварии, войны, разрушения дома, могут нуждаться в специализированном подходе. Это необходимо и в случае, если гибель любимого человека произошла при драматических обстоятельствах. Если трагедия произошла в школе, родителям нужно быть готовыми к тройному эффекту травмы, даже если события не оказали прямого воздействия на ребёнка. Помощь может понадобиться как родителям, так и тем, кто связан со школой. В подобных ситуациях следует обращаться за профессиональной помощью.

## **Работая с детьми, переживающими боль утраты любимого человека, помните:**

Дети испытывают такие же эмоции, как и взрослые.

Часто бывает, что дети не могут выразить эмоции словами и выражают свои чувства поведением.

У детей разных возрастов и степени развития — различные уровни понимания происходящего и реакций.

Дети в возрасте от пяти до девяти лет более интересуются вопросами смерти и ритуалами, связанными с ней.

Дети в возрасте от 9 до 12 лет начинают осознавать конечность жизни, они боятся возможности своей смерти.

Подростки горюют гораздо больше, чем дети младших возрастов, у них сильные эмоции, которые на них очень воздействуют.

Взрослые должны разделить горе детей.

Дети могут попробовать охранять взрослых от своего горя.

Надо объяснить смерть как можно проще, на доступном ребёнку уровне.

Обращайтесь с детьми как обычно, насколько это возможно, но будьте готовы к появлению проблем в их поведении.

Включайте детей в процесс переживания горя и позволяйте им участвовать в ритуалах, если они этого хотят.

Вспоминайте об умершем, особенно в годовщины его рождения и смерти.

Всё это поможет вашим детям легче перенести тяжесть утраты близкого человека, избавит их от стрессов и депрессии