

Стадии процесса горя.

Шок \ отрицание

Отчаяние

Злость \ депрессия

Примирение

Стадия: Шок или отрицание

Когда случается значимая утрата, часто первой реакцией оказывается шок или отрицание.

Дети и подростки на стадии шока или отрицания в процессе горя могут:

- Выдавать ровные эмоции и не показывать или показывать лишь слегка, что они расстроены и опечалены.
- Показывать послушное поведение, могут стремиться быть довольными и готовыми к сотрудничеству, претендуя показать, что ничего по-настоящему плохого или страшного не произошло.
- Отказываться говорить о прошлом, настоящем или будущем
- Отказываться есть
- Иметь проблемы со сном
- Использовать ритмическое поведение, такое, как раскачивание, мастурбация, наступать на ноги, играть с прыгающим мячом или бить предметы в качестве эмоциональной разрядки
- Задавать повторные вопросы
- Цепляться за определенный предмет, особенно, если он символизирует их прежнюю семью
- Развивать настоящие или воображаемые болезни
- Быть подверженным травмам
- Чувствовать, что их украли или прогнали, особенно, если изъятие и помещение в службу внезапны, если ребенок слишком мал, чтобы понять и \ или, если у ребенка состояние украденного, что ограничивает способность понимать.

Дети и подростки на стадии шока или отрицания в процессе горя нуждаются в:

- Признании, что отсутствие внешнего выражения чувств не означает, что чувств нет. Взрослые могут помочь детям и подросткам выражать свои чувства, сказав: «Страшно жить в новом месте, но тебе здесь безопасно», или «Нормально чувствовать злость или грусть по поводу того, что с тобой случилось».
- Информации о том, почему они переехали, что случилось с их родителями или братьями и сестрами, и когда они смогут их повидать, и информации о том, что случится. Например, «Твоя мама не могла заботиться о тебе, но это не потому, что ты сделал что-либо плохое», «Твои братья и сестры в другой приемной службе и мы можем им позвонить», «Ты останешься здесь, пока социальный работник и твоя мама будут придумывать план, как ты сможешь безопасно жить дома», «Твоя приемная семья скучает по тебе, но у них все в порядке. Мы можем придумать, как повидать их».
- Во времени, чтобы почувствовать себя в безопасности для еды и сна. Возможно, более частые, но маленькие порции еды могут помочь, или поход в магазин, чтобы составить меню. Ночник, сон с любимыми игрушками и чем-либо принесенным из дома, выбор новой пижамы и уверенность, что никто к ним не прикаснется, когда они находятся в их собственной кровати – или в любое другое время без их разрешения – может помочь им уснуть без проблем.
- В возможности подходящим способом использовать ритмическое поведение, как, например, игра в мяч, прыжки через веревку, просмотр телевизора в кресле-качалке, или выбор новой кассеты или записи для прослушивания.
- В постоянных ответах на повторяющиеся вопросы и уверенности, что то, что они спрашивают – нормально.
- В позволении держаться за любимую вещь, без того, чтобы ее мыть, убирать или складывать.
- В медицинском внимании к настоящим болезням и травмам, и уверенности, что воображаемые болезни несерьезны.
- В близком наблюдении, чтобы избежать травм.
- В разрешении допускать ошибки
- В уверенности, что их ценят и уважают и напоминании, что они в безопасности, с наибольшим количеством фактической информации, чтобы помочь понять ситуацию.

Стадия: Злость

Почему депрессии является частью злости

Злость – вторичная эмоция. Мы чувствуем злость только после того, как мы чувствовали что-то еще, типично – чувствовали утрату. Чувства злости сильнее, если были утраты всех категорий: здоровья, значимых людей, и самолюбия. Вот почему мы видим столько злости, исходящей от детей и подростков в нашей службе, также как и от их родителей. Чем опустошительней утрата, тем более вероятно, что будет шок или отрицание или обещание перед тем, как появится злость.

Наиболее часто утрата самолюбия заканчивается чувством злости: кто-то ранит наши чувства, не оправдывая наших ожиданий. На самом деле, если вы будете вести “дневник злости” в течение недели и записывать каждый раз, как вы будете злиться, вероятно, это будет из-за того, что кто-то не делает того, что вы хотите, чтобы он делал. Это ранит наши чувства и наше самолюбие. Если есть только утрата самолюбия, то мы можем пропустить стадии шока или отрицания и обещания и перейти прямо к стадии злости.

Что происходит с чувствами злости? Злость может быть выпущена наружу, а может быть спрятана внутри. Злость, загнанная внутрь – это депрессия. Некоторые двигаются назад - вперед между “злостью наружу” и “злостью внутри”. Некоторые никогда не знают, как справиться с этими чувствами и пройти по жизни, проявляя свою злость наружу. Некоторые проходят по жизни, загоняя злость внутрь или находясь в депрессии. Другими словами, некоторые сходят с дороги из-за своих чувств и остаются “вне” всю свою жизнь. Все мы знаем взрослых людей, которые всегда злятся, и знаем других, кто всегда в депрессии.

Дети и подростки, которые утратили здоровье, значимых людей или самолюбие из-за физической зависимости, сексуального насилия, пренебрежения или эмоционального дурного обращения, будут чувствовать злость и выразят ее наружу, загонят внутрь или будут колебаться от одного состояния к другому.

Дети и подростки на стадии “злости наружу” в процессе горя могут:

- Не слушаться и вести себя вызывающе
- Огрызаться и клясться
- Калечить себя
- Драться и ранить других, физически или словесно
- Ранить домашних животных или разрушать имущество
- Употреблять алкоголь или наркотики
- Быть сексуально агрессивными или провоцировать
- Отставать в развитии и поступать не по своему возрасту
- Иметь временные вспышки раздражения, нытья и плача
- Не заботиться о гигиене и одежде
- Мочиться в постель или пачкаться
- Играть на люди в качестве изведенного способа привлечь внимание
- Чувствовать, что они отданы своими родителями и вести себя неадекватно, некомпетентно и \ или чувствовать вину
- Чувствовать, что их забрали у родителей и вести себя возбужденно, боязливо и испытывать ненависть

Дети и подростки на стадии “злости наружу” в процессе горя нуждаются в:

- Разрешении чувствовать злость, потому что эти чувства нормальны
- Помощи, чтобы узнать, как выразить злость способами, чтобы не ранить себя или других, или имущество.
- Ежедневной, постоянной, структурированной поддержке в том, чтобы справиться с чувствами злости.
- Приемных родителей, усыновителях и социальных работниках, которые распознают, что чувства злости наружу и внутрь будут варьироваться в зависимости от возраста ребенка или подростка, пола, культуры или этнической принадлежности, опыта прежней семьи, способностей развития и физических условий.

Дети и подростки на стадии “злости внутри” или отчаяния в процессе горя могут:

- Иметь трудности с едой и сном

- Иметь трудности сосредоточением внимания и следования даже простым инструкциям или правилам
- Отказаться участвовать в мероприятиях дома, школе или богослужении
- Думать о или планировать самоубийство
- Постоянно ныть и плакать
- Говорить, что они ничего не знают или ничего не умеют делать
- Легко бросить любое дело
- Говорить о себе как о недостойных, глупых или уродливых

Дети и подростки, которые находятся на стадии “злости внутри” или в отчаянии в процессе горя нуждаются в:

- Времени, чтобы почувствовать себя лучше насчет еды и сна
- Терпении с вашей стороны, чтобы помочь сосредотачивать внимание и следовать правилам.
- Времени, чтобы побыть одному и почувствовать горе до участия в мероприятиях или поддержке, чтобы попробовать участвовать в мероприятиях хотя бы короткое время (даже по 5-10 мин.)
- Чтобы их комментарии о самоубийстве принимали всерьез. Поговорите с социальным работником или терапевтом и учителем ребенка или подростка немедленно.
- Позволения почувствовать горе и уверенность, что горе может перестать ранить через время
- Похвале за участие в любом мероприятии
- Поддержке и похвале даже за малейшее исполнение. Например, «Ты встал сегодня утром без дополнительных вопросов. Это прекрасно», «Ты был вовремя у школьного автобуса, - ты должен собой гордиться»
- Уверениях, что их ценят, что они достойные, важные и их любят
- Искренних комплиментах

Стадия: Соглашение

На пути в нашем процессе горя следующая стадия – соглашение. Эту стадию может быть тяжело распознать, потому что соглашение обычно проходит внутри.

Дети и подростки на стадии соглашения могут:

- Разговаривать сами с собой или вести воображаемые разговоры с родителями, другими членами семьи или с друзьями.
- Использовать неподходящее поведение как способ, чтобы их “выкинули” и послали куда они хотят (т.е. кровная семья, предыдущая приемная семья, воображаемая семья).
- Стараться быть “совершенными” или “хорошими”.
- Чувствовать вину, потому что они освободились от тяжелой ситуации или потому что они чувствуют себя причиной отделения.

Дети и подростки на стадии соглашения в процессе горя нуждаются:

- В регулярных возможностях поговорить и выразить свои чувства насчет своей кровной семьи, приемных родителей, друзей.
- В регулярном межличностном или другом подходящем контакте.
- В постоянных, не содержащих угрозы, поддерживающих напоминаниях, что не важно, что они делают, - их все равно не выгонят, - что это их дом, временно или постоянно.
- В разрешении выразить злость, грусть и чувство вины наравне с объяснением, что возможность вернуться домой, если они находятся в приемной службе, в первую очередь, зависит от поведения семьи, а не от их собственного.
- В разрешении чувствовать облегчение оттого, что они вне тяжелой или опасной ситуации и уверенность, что они сейчас в безопасности.

Стадия: Понимание

(Разрешение или принятие)

Есть стадия, которая может следовать за действием и депрессией. Как предварительно установлено, некоторые никогда не переступают через свою злость и депрессию. Но многие из нас это совершили и перешли к пониманию своих утрат. Слово “понимание” важно.

Последняя стадия горя типично идентифицируется как стадия разрешения или принятия. Эти слова показывают, что мы должны придти к осознанию реальности нашей утраты и продолжать нашу жизнь. Когда мы думаем о наших утратах, в любом случае, мы удивляемся, если разрешение и принятие являются подходящими словами. Мы удивляемся, если мы должны принять раны, которые мы получили, особенно те, которые были неожиданными. Как приемные родители, усыновители и социальные работники, мы задаемся вопросом, реалистично ли ожидать, что дети и подростки достигнут какого-то уровня принятия или разрешения на право безопасного детства, в чем им, в определенном смысле, было отказано. Кроме того, некоторые благополучно достигают взрослого возраста, прежде чем они становятся способными завершить процесс горя, если только не...

Мы бы хотели предложить другое слово – понимание. Многие из нас не приняли утраты, которые пережили, но мы пришли к пониманию, как они произошли и почему. Другими словами, невозможно для детей и подростков согласиться с разрывом с приемной семьей или усыновителями, который они пережили. Может быть, возможно, впрочем, помочь им начать понимать, что с ними случилось и почему это произошло, согласно их возрасту и уровню развития эмоциональных способностей и других способностей. Также, может быть, возможно помочь детям и подросткам использовать понимание - согласно с возрастом и уровнем развития – справиться с их чувствами и поведением позитивным образом.

Дети и подростки на этой стадии понимания могут:

- Быть способными выразить, почему они чувствуют стыд или вину, почему считают себя сумасшедшими, грустными, плохими или довольными – в зависимости от их возраста, уровня развития, интеллектуальных способностей и культуры.
- Перейти от идеализма (прошлое было прекрасным, а будущее не обещает ничего хорошего) к реализму (прошлое не было прекрасным, и будущее не будет столь уж плохим).

Дети и подростки на стадии понимания в процессе горя нуждаются в:

- Поддержке
- Времени
- Уходе
- Структуре
- Постоянстве
- Осторожном подбадривании
- Информации о прошлом, настоящем и будущем, непредвзятой и подходящей для их возраста, уровня развития и ситуации.