

Этапы переживания горя

Разлука с семьей, даже неблагополучной, - утрата для ребенка, которая сопровождается процессом переживания горя.

Процесс переживания горя – достаточно длительный (около года), особенности его протекания и проявлений носят индивидуальный характер, однако *структура*, последовательность стадий – общая для всех людей независимо от возраста, пола и культурной принадлежности.

Основная сложность при работе с детьми состоит в том, что у них нет моделей поведения в скорби, они не знают, что должны делать и чувствовать. Их опыт не позволяет понять, что утрата означает полную перемену жизни, отсутствие изо дня в день и навсегда того тепла и защиты, которые давали отношения с ушедшим человеком (или людьми). Облечь свои переживания в слова дети тоже не могут. Они как бы «замирают», и их поведение может выглядеть таким же, как всегда – что и сбивает с толку взрослых, ошибочно полагающих, что дети «не понимают» или им «все равно».

По изменению *силы чувств и степени контроля над ситуацией* процесс переживания горя подразделяют на следующие стадии:

Начальная стадия (шок) – Оцепенение, тревога, отрицание.

Кратковременная стадия длится от нескольких минут до 2-3 недель.

- *На этой стадии ошеломление нарушает восприятие реальности, происходит «отключение» чувствительности – эмоциональной и физической.
- *В это время человек не чувствует душевной боли за счет защитной реакции психики, но характерны вегетативные реакции тревоги: сердцебиение, напряжение мышц, потение, сухость во рту, нарушение сна и аппетита, желудочные расстройства.
- *На интеллектуальном уровне возникает реакция отрицания «не верю», «ничего не случилось»: человек уже знает, но не в состоянии понять, как такое могло произойти.
- *Повышенный мышечный тонус может приводить к гиперактивности как форме отрицания (убегание, драки и т.д.).
- * На этой стадии для человека важна физическая забота.**

Если человек «застрял» на стадии отрицания более 3-6 месяцев, требуется помощь специалистов.

- *Главная особенность поведения ребенка состоит в том, что он бессознательно не воспринимает потерю.
- *Такой ребенок может быть послушен и даже весел, вызывая удивление у взрослых: «ему все нипочем».
- *Для вновь принятых в семью детей это может означать то, что они привыкают не выражать болезненные чувства.
- *Они живут, изо всех сил стараясь не думать о том, что произошло, плывут по течению.
- *Но такое состояние тянется не долго – либо последует «взрыв», когда переживания нахлынут, либо начнутся соматические и поведенческие проявления вытесняемых переживаний: рассеянность, частое впадение в прострацию, расстройство учебной и любой другой деятельности, требующей сосредоточенности и логики (расстройства внимания и интеллектуальных нарушений), капризы и «слезы без повода, ночные кошмары, расстройства желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности и т.д.

Острая (дезорганизация) – Амбивалентность. Боль и отреагирование. Поиск. Агрессия. Отчаяние. *Утомление. Нарушение регуляции деятельности.*

Чем большее место в жизни занимала потеря, тем труднее в этот период, длящийся от 2-х месяцев до года.

- * В этой фазе горе обрушивается на человека всей тяжестью.
- * Возникают сильные переживания тоски и муки, связанные с необходимостью отказаться и желанием удержать привязанность.
- * Боль и попытка ее утолить вызывают специфическую реакцию поиска: - постоянные всепоглощающие мысли об ушедшем;

- *Появляются сильные, иногда взаимоисключающие эмоции.
- *Жить ребенку с чувствами, вызывающими тревогу и беспокойство, сложно и тяжело.
- *Дети в этот период чрезвычайно чувствительны, и они особенно нуждаются в помощи.

- поиск мест его бывшего присутствия и ожидание возможности встречи в какой-либо форме;
 - нецеленаправленная беспокойная деятельность («занять время ожидания»).
- * Постоянное столкновение надежды с реальностью утраты постепенно подтверждает ее бесповоротность.
- * Характерные признаки этой стадии:**
- Протест против факта потери;
 - гнев на ушедшего;
 - поиск «виноватых» и причин происшедшего;
 - враждебность к тем, кто пытается помочь;
 - ненависть к себе.

Очевидно, что эффективно работать и учиться в это время невозможно. Страдают высшие психические функции – мышление, внимание, память и физические процессы на уровне нарушения автоматизмов.

Затем наступает спад эмоционального напряжения, изнеможение и апатия:

- снижение физической активности (упадок сил);
- мотивационные нарушения (все теряет смысл по сравнению с горем);
- интеллектуальные проблемы (аффект тормозит интеллект).

* В эмоциональном плане изнеможение выражается депрессией, утратой интереса к жизни, незащищенностью и безнадежностью.

* Сочетание отчаяния и утомления может привести к мысли о самоубийстве как способе покончить с болью и воссоединиться с ушедшим.

*** На стадии острого горя необходимо находиться рядом с человеком, оказывать эмоциональную поддержку.**

Если адаптация к потере не проходит более года, и признаки острого горя не смягчаются, участие специалистов становится обязательным.

* Дети испытывают следующие эмоции, причем иногда все сразу:

- Тоска.

Это чувство может вызывать у детей стремление увидиться с членами своей родной семьи, и повсюду их разыскивать.

Нередко утрата обостряет привязанность, и ребенок начинает идеализировать даже тех родителей, которые обращались с ним жестоко.

- Злость.

Это чувство может проявляться против чего-то или быть самодавяющим. Дети могут не любить себя, порой даже ненавидеть, потому что они были отвергнуты оставившими их родителями.

Они могут гневаться на «предавших» их родителей.

На «разлучников» - милицию, детский дом и т.д.

На приемных воспитателей.

- Депрессия.

Боль потери может вызвать чувство отчаяния и потерю уважения к себе. Помогая принятому в семью ребенку выразить свою печаль и понять ее причины, воспитатели помогают ему тем самым преодолеть состояние стресса.

- Вина.

Это чувство отражает реальное или предполагаемое отвержение или обиду, причиненное потерянными родителями.

Ребенок в попытке осмыслить ситуацию ошибочно принимает ответственность за происшедшее на себя.

Ребенок может чувствовать вину из-за собственных чувств, например из-за того, что он любит своих приемных родителей и наслаждается материальным комфортом, в то время как его родители живут в бедности.

- Тревога.

В критических случаях она может перерасти в панику.

Принятый в семью ребенок может бояться отвержения приемными родителями.

Он может испытывать страх за свое здоровье и жизнь, а также за жизнь приемных воспитателей и или родных родителей.

Некоторые дети боятся, что родные родители разыщут их и заберут, - в тех случаях, когда ребенок сталкивается с жестоким обращением в родной семье, а к новой семье искренне привязан.

В это время происходит свыкание с потерей: человек способен вновь войти в жизнь.

Происходит осознание того, что наихудшее случилось, человек принял это и уцелел, и теперь снова готов жить и расти.

Признаки восстановления:

- * меньше слез;
- * возврат физической активности и интереса к жизни;
- * сосредоточение на настоящем и будущем, а не на прошлом;
- * появление положительных эмоций, повышение эмоциональной экспрессии;
- * восстановление самооценки;
- * чувство защищенности.

Способность ребенка справляться со стрессом зависит от следующих факторов:

- социальное и эмоциональное благополучие ребенка в момент травмы;
- опыт привязанности и близких отношений с другими взрослыми;
- присутствие и забота близких ребенку людей в момент травмы;
- индивидуальная динамика переживаний и способы отреагирования.

Способы отреагирования и снятия напряжения в стрессе (по Мерфи и Моризэ):

- удаляться в безопасное место;
- отойти от окружающих на некоторое время, чтобы «прийти в себя»;
- использовать различные приемы для успокоения самого себя;
- отреагировать с помощью символических игр и фантазии.

Личностные характеристики, помогающие пережить стресс:

- активность и самостоятельность ребенка
- самоуважение и вера в себя
- уживчивость и способность обращаться за помощью, когда это необходимо
- гибкость и способность приспосабливаться к новому
- ответственность за кого-то, кроме себя.

Для ребенка отчуждение от родной семьи начинается не в момент изъятия, а в момент помещения в новую семью. Дети начинают чувствовать себя отличающимися от обычных детей - тех, которые не лишились семьи. Осознание этого может проявляться по-разному. Этим, по-видимому, объясняется тот факт, что многие адаптирующиеся к новым жизненным условиям дети начинают вести себя заметно хуже в школе и внезапно становятся мрачными и агрессивными.

Советы родителям

Как помочь ребенку, пережившему разлуку с семьей.

Определенность: ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Необходимо заранее рассказать ребенку о других членах вашей семьи, показать их фотографии, оказать ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объяснить что это - его пространство. Нужно все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: «Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим мультик и сходим погулять во двор».

Утешение: если ребенок подавлен, проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его и скажите о том, что понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом незнакомом месте, но так ему будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы

ребенку помочь. Если ребенок расплакался – не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри – лучше их выплакать.

Физическая забота: узнайте, что ребенок любит из еды, обсуждайте с ним меню и по возможности учитывайте его пожелания. Следите, чтобы ночью горел ночник. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, подержите за руку и погладьте по голове, подождите, когда он уснет. Если ночью вам кажется, что ребенок плачет, обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихо посидите рядом, попробуйте утешить. Малыша можно обнять и даже остаться с ним на ночь (в первое время). Важно: будьте внимательны, если ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие и заботу просто словами.

Инициатива: нужно инициировать положительное взаимодействие с ребенком, проявлять первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавать вопросы и выражать тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым. Важно: не ждите от него ответного тепла сразу.

Воспоминания: ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Отложите свои дела на потом или выделите специальное время, чтобы поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает сомнения или смешанные чувства, помните - ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет.

Памятные вещи: фотографии, игрушки, одежда - все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни. Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.

Помощь в организации дел: дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте и при таких серьезных изменениях в своей жизни. Можно обсуждать и планировать дела вместе, давать конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т.д. Важно: поддерживать ребенка, если он злится на себя за свои промахи: «То, что происходит с тобой - нормальная реакция на ненормальные обстоятельства», "Мы справимся" и т.д.

В характере приемного ребенка могут быть черты, про которые смело можно сказать: "Это уже не его горе, а мое!". Пожалуйста, помните, исправить все сразу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к вам, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.

Вышеприведенное описание относится к сфере внутренних переживаний детей, столкнувшихся с проблемой разрыва близких отношений и необходимостью формирования новых привязанностей. При этом существует четкая динамика в процессе проработки внешних отношений с теми людьми, которые заботятся о ребенке, и волею обстоятельств становятся для него самыми близкими, в той или иной степени заменяя родителей.

Большинство детей, чей опыт жизни в семье не был катастрофическим, и чье доверие к взрослым подорвано не окончательно, ждут новую семью как средство исцеления от одиночества и покинутости, с надеждой на то, что в их жизни все еще будет хорошо.

Однако простого перемещения в новую ситуацию и помощи в переживании утраты не всегда достаточно для того, чтобы «новая» жизнь сложилась хорошо: прошлый опыт, навыки и страхи остаются с ребенком.