

Глава 2

ОСМЫСЛЕНИЕ ПОТЕРИ И РЕАКЦИЯ НА СМЕРТЬ

«Дать детям заранее заготовленные объяснения о смерти – значит сделать более мелким их опыт скорби. С четырехлетнего возраста у детей есть способность осмыслять факты смерти, но одной лишь информации недостаточно – им также необходима возможность исследовать чувства, вызванные смертью, для того, чтобы поверить фактам и прийти самим к объяснению того, что они означают».

Хеммингс, 1997 г., стр.31

В 21 веке многие люди сталкиваются с опытом потери кого-либо близкого, когда они находятся еще в очень молодом возрасте. Для одних – это смерть домашнего животного, бабушки или дедушки, кого-нибудь из школы, а для других – смерть одного из самых близких и родных, например, брата, сестры или родителя. С увеличением случаев заболеваний раком и другими болезнями в западном мире, растет и количество детей, сталкивающихся с потерей близких и родных. Прибавьте к этому рост террористической активности, войны, стихийные бедствия и несчастные случаи. Однако, основной целью данного руководства является работа с детьми, потерявшими родителя или равного по значению воспитателя, хотя ряд проблем является сходным с опытом переживания других потерь.

Для многих детей возможность рассказать свою историю, быть услышанными и понятыми, а также возможность задавать вопросы является достаточной и соответствующей их нуждам помощью, которая может быть предоставлена кем-то из семьи или надежным, но не входящим в семью лицом. Эта помощь отражает потребности и взрослых. «В результате потери близкого взрослые часто выражают потребность поговорить об отношениях с покойным и о своем опыте переживания его болезни и смерти, чтобы раскрыть его смысл». (Стоукс и др., 1999, стр.300).

Существует ряд организаций и специалистов, которые могут быть вовлечены в работу с семьями, среди них – хосписы, медицинские учреждения, школы, неправительственные и добровольные организации. Они могут предоставить различного рода поддержку как в период, предшествующий утрате, так и в период после утраты близкого.

→ Не все семьи нуждаются в такого рода вмешательстве со стороны; есть семьи, у которых есть потребность лишь в ограниченном вмешательстве, так как они имеют надежную сеть созданной вокруг них поддержки.

→ Другие семьи и отдельные личности могут иметь лишь фрагментированную сеть поддержки или вообще не иметь никакой поддержки и помощи, и тогда возникнет необходимость в более интенсивной помощи со стороны специалистов и прошедших соответствующее обучение волонтеров, которые помогут таким людям и семьям развить и поддержать способность к восстановлению духовных сил.

ПОТЕРЯ

Существующие сегодня теории о детях, их переживаниях и реакциях на потерю в целом сходятся в том, что дети способны скорбеть независимо от возраста. Однако, следующие факторы влияют на то, как люди переносят тяжелую утрату: возраст, эмоциональное развитие, индивидуальные обстоятельства, значительные факты семейной истории.

Существуют ряд моделей, связанных с процессом скорби, которые были специально разработаны для работы с людьми, переживающими потерю близкого. Необходимо помнить, что эти модели являются лишь попытками объяснить, что происходит с чувствами людей, поскольку люди, естественно, не вмещаются в четкие категории. Надо также помнить, что модели следует рассматривать в пределах соответствующего культурного контекста, и что они представляют собой лишь общую структуру, а не безусловные и окончательные толкования. Некоторые модели потери могут соответствовать реалиям жизненного опыта взрослых, но их нельзя с легкостью переносить на опыт детской скорби.

МОДЕЛИ ПОТЕРИ

Хотя это руководство не является обстоятельным изучением этих моделей, мы далее хотим предложить вашему вниманию общий обзор четырех основных моделей потери.

ПОЭТАПНАЯ МОДЕЛЬ ПОТЕРИ

Поэтапная модель потери (Кублер-Росс, 1982г.) была разработана на основе опыта работы с пациентами, страдающими от неизлечимых болезней, и, соответственно, сравнена с опытом скорбящих об утрате. Она основывается на исследованиях, свидетельствующих о том, что *«пациенты проходят через различные этапы, включая следующие:*

- Потрясение
- Отрицание
- Гнев
- Комплекс вины
- Депрессия
- Разрешение». (Голланд, 2001г., стр.29-30)

Эта модель имеет ряд сложностей. Она часто не принимает во внимание текучесть и изменчивость переживаний человека, а также тот факт, что люди зачастую не скорбят в определенном порядке переживаний, а могут испытывать возвращение к ранее пройденным стадиям.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПОТЕРИ

Функциональная модель потери основана на идеях Вильяма Вордена (1984 г.) и других. В отношении детей главные принципы этой модели были основаны на представлении, что дети проходят через четыре психологические функции:

- Понимание
- Скорбь
- Поминание
- Движение вперед (Голланд, 2001г., стр.31)

МОДЕЛЬ СОХРАНЕНИЯ СВЯЗИ

Модель сохранения связи – относительно новая модель скорби (Сильверман и Класс, 1996г.), в которой предполагается, что *«скорбящий утрату сохраняет связь с покойным: эти связи не жесткие, они плавно проистекают во времени».* (Голланд,

2001, стр.31) Во многих культурных традициях мира есть представление о связи между живыми и умершими, которому может благоприятствовать подобная модель.

МОДЕЛЬ ДВОЙСТВЕННОГО ПРОЦЕССА

Штробе и Штут (1995г.) описывают скорбь как динамический процесс – *«Эта модель описывает колебание между концентрацией внимания на переживании утраты и избеганием его, предполагает, что обе реакции могут существовать бок о бок друг с другом. Ребенок может различить, что родитель легко расстраивается или входит в состояние беспокойства, когда говорит об умершем члене семьи (сосредоточение внимания на переживании утраты) или ведет себя репаративно, как, например, не говорит об умершем человеке или занимается чем-то, что отвлекает его. Это может быть полезным и конструктивным для семьи (отвлекают и поддерживают друг друга), или же повлечь за собой проблемы (неверно истолкованные поведение и чувства). Развитие социальных служб помощи понесшим утрату, которые в своей работе учитывают динамику этого процесса, служит содействию семье в смирении с утратой и понимаю того, как скорбят отдельные члены семьи.»* (Стоукс и др., 1999 г., стр 295-6). Это может содействовать развитию служб, в которые могут обратиться отдельные люди и семьи, когда они чувствуют в этом необходимость.

ОПЫТ УТРАТЫ И ВМЕШАТЕЛЬСТВО

НЕИЗЛЕЧИМАЯ БОЛЕЗНЬ

Когда ребенок сталкивается с действительностью получения родителем диагноза угрожающей жизни или такой неизлечимой болезни, как рак, то это называется «предчувствие траура». Для многих детей и их семей предложение помощи и поддержки уже на стадии получения диагноза может значить очень многое. Необязательно, чтобы эта поддержка была интенсивной или постоянной, она должна зависеть от индивидуальных обстоятельств.

Существует ряд причин, почему раннее вмешательство людей, готовых оказать семьям помощь и поддержку, может быть уместно и своевременно. Среди них:

- Дает возможность лучше понять систему взаимоотношений в семье; сделать прогноз потенциальных реакций у отдельных людей и их эмоциональных нужд;
- Дает возможность содействовать семье в вовлечении детей в процесс происходящего – чем скорее они осознают что, как и почему, - тем лучше будет их способность восстановить душевные силы;
- Помощь семье в предоставлении детям необходимой информации и объяснений; а также, если у детей есть потребность, возможности рассказать о своих переживаниях; и
- Предотвращение или снижение вероятности возникновения критической ситуации - и вмешательства уже на этой стадии. Работать с семьями в пике траура очень сложно, хотя и не невозможно.

У детей могут возникнуть определенные сложности, связанные с предвиденной, но длительной по сравнению с внезапной смертью, смертью родителя, так как эти дети могут «оплакивать страдания родителя до его смерти вместе с оплакиванием самой приближающейся смерти» (Голланд, 2001, стр.185).

Среди вопросов, часто задаваемых родителями, страдающими неизлечимыми болезнями, наряду с вопросом «Сколько еще осталось?» есть вопрос «Как мои дети будут справляться?». Работая с семьей до смерти родителя, вы сможете помочь и поддержать их в этом процессе и способствовать обсуждениям и беседам, которые,

возможно, хотелось бы иметь умирающему до смерти; а также поговорить с умирающим о том, как дети будут справляться с ситуацией и эмоциями, вызванными ею.

НЕОЖИДАННОЕ ГОРЕ/ВНЕЗАПНАЯ ПОТЕРЯ

Для многих детей опыт смерти и скорби может быть непредвиденным, смерть может случиться неожиданно, как, например, в результате дорожной аварии, самоубийства, убийства или сердечного приступа.

Работая с ребенком, близкий которого умер неожиданно, следует принимать во внимание следующие факторы:

- У ребенка и его семьи не было возможности попрощаться и подготовиться.
- Могут быть сложности, связанные с объяснением внезапной смерти, особенно, если причина смерти не была первоначально известна, или появились новые сведения.

Ребенку не сказали с самого начала правду или не дали необходимую информацию, позднее же - дали больше информации. Это может вызвать осложнения по нескольким причинам, ребенок может *«разозлиться на взрослых за то, что они не сказали ему правду или солгали ему, и чувствовать беспокойство и растерянность от того, что его изначальное чувство доверия ко взрослым было подорвано»*. (Смит, 1999 г., стр.62)

- Следовательно, важно с самого начала вдумчиво давать информацию и разъяснения для того, чтобы сократить вероятность повторной вспышки горя при получении новой информации.
- Следующие факторы могут усилить травму ребенка, столкнувшегося с внезапной смертью, как, например, убийство или самоубийство родителя, или смерть в результате несчастного случая, свидетелем которого он мог быть:
 - Могут быть замешаны средства массовой информации, сообщающие о том, что произошло и как проходит суд.
 - Может возникнуть необходимость в опросе ребенка и его вовлечении в судебный процесс.
 - Могут быть сложности в получении доступа к телу, если оно было изувечено или сильно обезображено.
 - Часто происходят задержки в похоронах и других церемониях, если тело требуется для вскрытия, что отсрочивает формальное прощание.
- Могут быть дополнительные сложности для ребенка, если скончавшийся человек совершил **самоубийство**.
 - Ребенок мог жить с психически нездоровым родителем или близким до совершения этим человеком самоубийства.
 - Ребенок может биться над вопросом, почему родитель «выбрал» или захотел умереть и, соответственно, оставить его; что, в свою очередь, может поднять вопрос о вине и ответственности - «Мог ли я спасти его?», «Было ли мое поведение причиной того, что он захотел умереть?»

→ Самоубийство или психическое расстройство может нести социальное клеймо, и детям будет трудно говорить о том, что их родитель лишил себя жизни.

→ Ребенок может беспокоиться, что психическое расстройство заразно, и что он сам может решить покончить жизнь самоубийством, когда станет старше.

→ Скорбящему в результате самоубийства ребенку может оказаться сложным вспоминать и думать о хорошем в связи с умершим человеком.

УСЛОЖНЕННЫЕ ТРАУР И СКОРБЬ

Как предвидимые, так и неожиданные, траур и скорбь могут быть осложнены для детей (и для взрослых) рядом факторов, например:

- Факторы отношений
 - каков был покойный и тип отношений, которые были у ребенка с покойным
- Факторы обстоятельств
 - характер смерти – внезапная или предвиденная, и
 - участвовал ли ребенок в ритуальных церемониях до и после смерти
- Множественные потери
 - другие потери, которые мог перенести ребенок
 - события до и после траура; например, развод/разъезд родителей; переезд; смена школ; ранее случившаяся смерть; время, проведенное в патронатной семье
- Факторы индивидуальности
 - как на эмоциональном уровне ребенок справляется с ситуацией
- Социальные факторы
 - например: жилищный вопрос, трудоустройство, финансовые и юридические вопросы, факторы психического здоровья, злоупотребление алкоголем или наркотиками, есть ли насилие в семье
 - доступ к системе социальных услуг и помощи населению, наличие соответствующей поддержки

В ЧЕМ НУЖДАЮТСЯ ДЕТИ?

- ✓ **ИНФОРМАЦИЯ**
- ✓ **ОБЪЯСНЕНИЕ**
- ✓ **ПОМОЩЬ В ВЫРАЖЕНИИ СВОИХ ЧУВСТВ**
- ✓ **УЧАСТИЕ В ПРОЩАНИИ**
- ✓ **УТЕШЕНИЕ, ОБОДРЕНИЕ**

РЕАКЦИЯ НА ПОТЕРЮ БЛИЗКОГО – КАК СКОРБИТ РЕБЕНОК

«Когда приходит горе, ребенок испытывает тот же ряд эмоций, что и взрослые, от чувств потрясения и неверия до онемения, отчаяния, гнева и вины.»

Смит, 1999г., стр.12

Детские чувства, действия и реакции могут быть такими же интенсивными, как и у взрослых, но детям может быть сложно четко сформулировать и объяснить «что» и «как» они чувствуют.

Детям иногда бывает сложно определить и назвать свои чувства, потому что у них не слов, кроме, как «грустно»; или описать свои чувства более абстрактно, через поведение или физические проявления, как, например, головная боль или боль в животе.

Иногда детям сложно объяснить, как они себя чувствуют, потому что они не понимают ясно, что происходит, они сбиты с толку. У них может не быть четкой информации о том, что произошло, или же им дали противоречивые сведения - поэтому они бьются, стараясь понять, в чем правда.

«Перемена в поведении ребенка – часто один из первых признаков реакции на горе и [может означать], что они борются со своими чувствами.» (Смит, 1999 г., стр.12)

ВОСПРИЯТИЕ СМЕРТИ И ПОТЕРИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Следует помнить, что дети развиваются эмоционально и физически по-разному, что также относится к их восприятию и реакциям на серьезные заболевания, смерть и потерю близкого. Опыт каждого отдельного ребенка неповторим, также, как и факторы, сопутствующими его потере; поэтому нижеследующая информация предназначена исключительно как общее руководство, и каждого ребенка следует оценивать с учетом индивидуального контекста, опыта и восприятия.

ОТ 0 ДО 5 ЛЕТ

Как говорилось в предыдущей главе, понятия, связанные с привязанностью и разлукой с близким, рассматриваются как особо важные для этой возрастной категории. Даже очень маленький ребенок/младенец ощущает разлуку с человеком, ухаживающим за ним, осознает, что человек отсутствует/его нет, чувствует беспокойство. Он может не понимать следствия потери, но его поведение указывает на ощущение отсутствия. Следовательно, если важный ему человек умирает, когда ребенок еще очень маленький, очень важно, чтобы кто-либо из взрослых помог ему создать память об этом человеке, сделать так, чтобы у него остались значимые вещи в память об этом человеке, например, фотографии, письма, предметы семейной истории. Это может оказаться очень важным для ребенка в более позднем возрасте, когда он захочет поговорить с кем-то о покойном, оценить свои личные отношения с ним, причастность к этому человеку и знать, что эти отношения ценились как важные.

Для очень маленьких детей до 5 лет (хотя и не исключительно) понятие о смерти как о чем-то постоянном, конечном и навсегда является для их восприятия очень трудным. Они могут думать, что смерть обратима, волноваться о том, кто позаботится о покойном: кто, например, будет приносить ему еду, тепло ли ему будет, будут ли у него по-прежнему дни рождения? Они могут задавать такие вопросы, как: «Когда мама вернется с неба?» или «Когда дедушка перестанет быть мертвым?». У них нет

представления о том, что смерть универсальна, и, следовательно, включает и их. Они могут использовать такие слова, как «мертвый», не осознавая полностью их смысл и значение. Детям до 5 лет сложно воспринять отвлеченные понятия или эвфемизмы, например, когда кого-то похоронили и говорят, что «он ушел на небо», или описание смерти как «долгого путешествия» или «долгого сна». Из-за этого могут возникнуть проблемы, как, например, ребенок может начать бояться идти спать или беспокоиться о том, что люди, уезжающие в путешествие, не вернуться назад.

«Магическое мышление» или «всемогущество» – понятие, связанное с представлением ребенка о том, что его поведение, мысли, желания и действия способны повлиять на то, что происходит с ним и окружающими, например, он плохо себя вел, и поэтому мама умерла. Или, если он будет себя очень хорошо вести, то папа поправится.

Детям любого возраста надо напоминать, что ничто их того, что они сделали или не сделали, стало причиной чьей-то смерти – в этом нет их вины. Им нужно заверение, что они не настолько всемогущественны, и иногда вещи происходят по необъяснимым причинам.

Это относится не только к детям до 5 лет. Иногда нам приходится иметь дело с очень сложными ситуациями, которые мы не понимаем, и мы можем ощущать свою ответственность, стараясь понять, какова наша роль в том, что случилось.

Дети этого возраста не дифференцируют свои чувства так, как это могут делать дети более старшего возраста, но они демонстрируют соответствующие их возрасту чувства и реакции на события и утраты. Поскольку их когнитивное сознание ограничено, то у них может не быть сильной ответной реакции на сообщение о том, что кто-то умер, например, они могут ответить просьбой пойти поиграть. Аналогично, дети способны часто «входить и выходить из состояния скорби», и это полезно помнить, рассматривая их ответные реакции. Дети всех возрастов способны скорбеть, и в то же время – заниматься другими вещами, и важно признать это правомочным, принять и поощрять.

Родителям очень маленьких детей важно напоминать, что вещи следует объяснять простым, уместным языком, к которому ребенок привык, информацию давать в небольших количествах, т.е. по-малу и часто, а не всю разом.

Наряду с беседами и объяснением на словах полезно использовать игры, игрушки, разыгрывать роли. Если ребенок задает один и тот же вопрос много раз, важно сохранять последовательность в ответах, потому что таким образом ребенок учится познавать и понимать. Дети учатся доверять информации, получаемой от взрослых, поскольку она остается неизменной при каждом повторном вопросе.

ОТ 5 ДО 10 ЛЕТ – ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

У детей этого возраста помимо семьи существует более широкая социальная сеть общения, так как они ходят в школу. Их знания о смерти и потере близких формируются в соответствии с информацией и представлениями, которые они получают, так же, как и знание о том, кому они могут доверять свои чувства, и как они могут проявлять и делиться своими эмоциями и переживаниями. В детях этого возраста начинает развиваться чувство индивидуальности и независимости от семьи, и общение со сверстниками и друзьями начинает играть в их жизни более значительную роль.

У детей этого возраста развивается понимание, что смерть постоянна и необратима, и жизненные функции прекращаются со смертью.

Дети начинают понимать, что смерть универсальна, т.е. включает их самих, что придет время, когда умрут и они. Это может означать, что дети начнут волноваться за близких и дорогих им людей, например, если папа умер, значит ли это, что мама тоже

скоро умрет? Они могут интересоваться явлением смерти: тем, что конкретно происходит, когда человек умирает; что является причиной болезни и смерти; сколько времени проходит прежде, чем тело превращается в скелет. Они могут захотеть увидеть тело кого-то, кто умер. У них есть потребность знать детали и факты. Наряду с потребностью в фактах и информации дети начинают развивать эмоциональный словарь, чтобы полностью понять, что происходит с ними и их семьей.

Часто в этом возрасте дети не понимают все «факты», и их эмоциональная реакция будет соответствующей. Дети могут выразить любопытство относительно ритуальных церемоний, похорон; интересоваться что происходит с телом после смерти; они могут разыгрывать события как способ постижения случившегося. Они могут также использовать игру как способ увидеть смысл в том, чего они не понимают, или что им не было объяснено соответствующим их возрасту образом.

Следовательно, в объяснениях важно быть честным и последовательным, использовать соответствующий детскому возрасту язык, но не давать ребенку всю информацию за один раз, так как это может быть сложным как для познавательного, так и эмоционального восприятия.

Независимо от возраста, ребенка, как правило, лучше вовлечь в событие на раннем этапе, когда близкий ему человек еще болен, для того, чтобы ребенок начал понимать и примиряться с тем, что происходит, а не ждать до последней минуты или же совсем исключить ребенка от происходящего. Если дети понимают, что происходит, то они, как правило, способны принять решение, насколько большое или насколько малое участие они хотят принимать в происходящем.

Дети этого возраста имеют больше знаний о человеческих реакциях и восстановительных механизмах, и именно в этом возрасте мы начинаем предлагать детям индивидуальную поддержку. До школьного возраста работа в основном ведется не прямо, а через родителей/воспитателей. Дети в возрасте от 5 до 10 лет способны понять точку зрения других и могут проявлять сочувствие сверстникам, которые тоже потеряли близкого, и разделять с ними этот опыт. Часто бывает, что ребенок не хочет, чтобы его опыт был исключительным, он хочет получить заверения в том, что есть и другие дети, которые тоже потеряли близких и испытывают те же чувства, которые испытывает он.

Дети могут копировать или подражать эмоциональным и восстановительным реакциям взрослых или защищать взрослых от своих собственных чувств из страха расстроить их еще больше или из-за того, что их будут бранить за их чувства, если, например, они чувствуют гнев, когда остальные члены семьи грустят и плачут. Им необходимо получить добро на проявление любых эмоций и заверения в том, что скорбеть можно по-разному. И, аналогично, родителям детей нужны заверения в том, что их ребенок реагирует соответствующим его возрасту образом.

Дети этого возраста могут задавать множество вопросов, и им необходимы честные, вдумчивые ответы. Если вы не знаете ответа, то вполне допустимо сказать, что вы не знаете, но постараетесь узнать и тогда расскажете ему. Крайне важно помнить, что нельзя придумывать что-то или говорить неправду. Не следует забывать, что нельзя давать детям «заготовленные» объяснения о тяжелой болезни и смерти. Это может унижить их личный опыт и переживания.

Помните, что нет простых ответов на такие вопросы, как «Почему маме пришлось умереть?». Всегда полезно сначала выяснить, что известно ребенку, прежде, чем давать ему свои объяснения.

ПОДРОСТКИ - 11-16 ЛЕТ

Детям этого возраста свойственно более серьезное осознание смерти, долговременных, особенно, эмоциональных, последствий утраты близкого.

У них могут возникнуть волнения, вызванные такими вопросами, как: «Кто будет ухаживать за мной?», «Кто будет платить по счетам и заботиться о маме?», «Перестану ли я когда-либо чувствовать, что мне не хватает папы?». Подросткам часто свойственны размышления о «смысле жизни», что может углубиться в результате смерти близкого человека. Подростки могут быть заняты массой вещей в своей жизни, строя свою независимость от семьи, и может казаться, что они стараются уйти от чувств, вызванных потерей. Подростки способны скорбеть, как взрослые, испытывать чувства грусти, замешательства, гнева и депрессии, но им может быть очень сложно контролировать такие сильные эмоции. Например, они могут испытывать чувство гнева и в результате...вступать в физические столкновения с родителями или другими людьми. Подростки реагируют на потерю, как и другие возрастные категории, по-разному.

Они могут вести себя неосмотрительно, принимать наркотики, алкоголь или наносить себе повреждения как метод обрести контроль над ситуацией или справиться с горем. Таким молодым людям необходимы руководство и помощь, чтобы они могли справляться с горем более безопасными и подходящими методами. Они могут замкнуться в себе или казаться обособленными от происходящего, избегать общества родителей и других членов семьи. Их реакции и манера поведения могут напоминать детские или, наоборот, они могут вести себя как взрослые и ответственные за других членов семьи. Эти и другие реакции типичны как в ситуации, когда подросток пытается справиться с потерей, так и в целом для периода отрочества и процесса взросления. Некоторые семьи ожидают, что подросток возьмет на себя роль взрослого, в особенности, если умер его родитель.

Однако, важно помнить, что подросток еще не развился полностью эмоционально, и нельзя ожидать, что с ним можно обращаться как со взрослым, или что он будет вести себя как взрослый.

Подросткам, как и всем детям, необходимы жесткие лимиты и границы, а также уверенность в том, что окружающие его взрослые по-прежнему способны защитить его. Сталкиваясь с тяжелыми обстоятельствами, им необходимы заверения в том, что их любят, о них заботятся. Им нужна информация и возможность обратиться за поддержкой тогда, когда они чувствуют в этом потребность.

РЕАКЦИИ И ЧУВСТВА

УВСТВА

ОТРИЦАНИЕ

У многих взрослых и детей первоначальной реакцией на смерть близкого может быть отрицание – «все как-будто неправда», «все похоже на сон», «этого не может быть», «это не мой родитель умер».

Отрицание и чувство онемения часто является первоначальной реакцией организма на событие, так как это дает время человеку адаптироваться к своим чувствам и переживаниям.

Отрицание у детей может быть способом притвориться, что смерти не было, и жизнь не изменилась бесповоротно. Их отрицание может быть частью общесемейного подхода к тому, как решается или, скорее, не решается поступать в ситуации. Дети могут демонстрировать отрицание, чтобы замаскировать свои чувства, если они не хотят показать родителю и семье, как они в действительности себя чувствуют.

О ребенке могут ошибочно сказать, что он «находится в состоянии отрицания», если он не находится постоянно в печали. В действительности же, детской реакции свойственны попеременное погружение и выход из состояния грусти. Детям не свойственно долго находиться в унынии так, как это происходит у взрослых. Их реакцию можно рассматривать, как более «здоровую» - поочередное погружение и выход из грусти по сравнению с длительными периодами печали, которую взрослые порой чувствуют необходимым демонстрировать.

Дети, так же, как и взрослые, могут иметь и проявлять ряд других эмоций, как, например:

ПЕЧАЛЬ

Это чувство наиболее часто упоминается в разговорах как с детьми, так и со взрослыми, когда мы говорим о том, какие чувства они испытывают в результате потери близкого. Не следует недооценивать или занижать это очень сильное и подлинное чувство.

ГНЕВ И ЕГО ВЫРАЖЕНИЕ

Ребенок может выражать гнев за то, что его покинули; за то, что родителя не будет с ним, когда он повзрослеет, в особые моменты его жизни, например, день свадьбы. Ребенок может сердиться на оставшегося родителя, особенно, если ребенок не получил правдивой информации, или ему не дали возможность принять участие в таких важных ритуалах, как похороны или церемония прощания. Иногда дети могут гневаться, потому что боятся, что их жизнь никогда не будет, как раньше, и они никогда не будут больше счастливы.

ВИНА, СТЫД И САМООБВИНЕНИЕ

Дети, особенно, очень маленькие дети, достаточно эгоцентричны, они думают, что мир и все то, что в нем происходит, происходит из-за них. Ребенок может беспокоиться, что его поведение вызвало смерть человека, - например, из-за того, что он злился, умерла мама. Следовательно, он может чувствовать вину за свое поведение или за последующие эмоции. Он может воспринимать себя как «дурного» и непослушного или думать, что не сделал что-то, что могло спасти родителя.

Ребенку нужны заверения, что он не явился причиной смерти.

БЕСПОКОЙСТВО И ТРЕВОГА

В результате потери близкого ребенок может испытывать тревогу, что другой родной ему человек тоже умрет. Ребенок может беспокоиться, что забудет покойного, как он выглядел, его голос, поэтому он может чувствовать потребность пересказывать

случившееся снова и снова, или ему нужны заверения в том, что он не забудет этого человека, и что память о нем будет навсегда частью его жизни. Ребенок может тревожиться о своей собственной смертности, о том, что придет время, и он тоже умрет.

БЕСПОМОЩНОСТЬ

Дети могут чувствовать себя беспомощными, когда они неспособны помочь взрослым в их горе и сделать так, чтобы они перестали плакать и стали опять веселыми. Они могут вести себя очень прилежно, чтобы не отягощать оставшегося родителя, но таким образом они не будут иметь достаточную возможность исследовать собственное горе.

ОБЛЕГЧЕНИЕ

Для многих детей и взрослых за чьей-то смертью может последовать чувство облегчения, особенно, если близкий был болен в течение долгого периода времени, и опыт, предшествующий смерти, был изнурительным как физически, так и морально. Чувство облегчения может иметь место, если отношения с покойным были двойственными, трудными, или покойный дурно обращался с этим человеком.

СМЯТЕНИЕ

Объяснения взрослых по поводу случившегося могут привести детей в замешательство, особенно, если ситуация была очень сложной. Дети могут быть озадачены, как им поступать, если, например, им дают такие противоречивые советы, как «будь взрослым и держи эмоции при себе», а затем - «плакать – это нормально и позволительно».

Дети так же, как и взрослые, могут проявлять много других эмоций в связи с потерей, и среди них, хотя не обязательно и не исключительно, могут быть:

- Шок
- Неверие
- Ощущение присутствия
- Острая тоска
- Рассеянность

Среди физических симптомов могут быть:

- Ощущение пустого желудка
- Сжатие грудной клетки или гортани
- Одышка
- Деперсонализация – чувство отстранения
- Слабость в мышцах и общая вялость
- Недомогание, отсутствие энергии

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И РЕАКЦИИ

Если ребенок не может рассказать о своих чувствах или ему сложно их выразить, то его беспокойство, тревога или расстройство могут проявляться через поведение и игру. Это особенно типично в отношении маленьких детей, но ни в коем случае не исключительно только для них. Более старшие дети и подростки, которые испытывают сложность в разьяснении своих чувств, могут демонстрировать признаки своих затруднений через перемену в поведении. Следующие реакции могут являться индикаторами того, что ребенок переживает горе.

ФИЗИЧЕСКАЯ И СЛОВЕСНАЯ АГРЕССИЯ

Ребенок может быть непослушным и/или проявлять вспышки гнева и раздражения, кричать и визжать. Такое поведение часто направлено на родных, оставшегося в живых родителя, учителя или психотерапевта.

Когда ребенок ведет себя подобным образом, важно не наклеивать на него ярлык «плохого», потому что ребенок не плохой, он просто проявляет таким образом сложности своей борьбы с грустными и тяжелыми чувствами. Важно, чтобы наряду с получением разрешения испытывать грусть, дети придерживались соответствующих границ, например: «это **в порядке** чувствовать гнев, злость и грусть, но **не в**

порядке, когда ты так себя чувствуешь, нападать на кого-то или причинять кому-либо, включая себя самого, боль.»

Поведению подростков свойственны резкие перемены настроения, которые могут быть частыми и/или непредсказуемыми, так как подросткам приходится иметь дело с целым рядом разнообразных и сильных эмоций.

РЕГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Регрессивное поведение бывает не только у тех, кто потерял близких. Часто, когда ребенок пытается примириться с переменами в жизни и ситуацией, в которой он не чувствует себя удобно, он может неосознанно вернуться к поведению, свойственному его более раннему возрасту, когда он чувствовал себя в большей безопасности и сохранности. Примеры такого поведения: сосание пальца, детский лепет, принятие пищи пальцами, припадки плохого настроения, ночное недержание мочи, загрязнение белья. Поведение ребенка, как правило, приходит в норму по мере того, как у ребенка появляется возможность почувствовать себя опять в безопасности и высказать свои страхи или беспокойства.

СОН

В результате переживаний об утрате может измениться и сон ребенка. Ему могут видаться кошмары и плохие сны, он может не хотеть ложиться спать, выключать свет или может просыпаться посреди ночи. Есть вероятность, что эта ситуация еще более усложнится, если ребенку сказали, что умерший «уснул», или кто-то умер, пока ребенок спал. По ночам ребенок может проявлять бдительность и настороженность, переживая, как бы не случилось что-нибудь еще.

ПИТАНИЕ

Нарушения в питании также возможны, если у ребенка пропадает аппетит, он прибегает к еде как к средству утешения или становится слишком разборчивым в том, что ест. Положение может обостриться, если заведенные в доме порядки меняются в результате траура о покойном. Например, человек, который обычно готовил еду, больше не готовит, или изменилось время и место принятия пищи ребенком.

Следует отметить, что только радикальные и продолжительные перемены в образе питания ребенка можно рассматривать как индикатор серьезной проблемы или патологии, или же, если такие изменения имеют место наряду с другими проблемами.

ФИЗИЧЕСКОЕ НЕДОМОГАНИЕ

Чувство скорби, печали может быть физически изнурительным как для взрослых, так и для детей, главным образом, если оно продолжительно или особо травматично. Физическое недомогание может быть ответной реакцией детей на переживаемую ими эмоциональную боль. Дети могут жаловаться на головную боль или боль в животе. Дети способны понять, что иногда чувства вызывают внутри действительную боль, особенно, если их не выпускать, не говорить о них.

В результате опыта утраты у детей может возникнуть беспокойство, что они заразятся чем-нибудь и очень сильно заболеют; их также может волновать мысль о смертности, как своей, так и других. Они могут демонстрировать те же «симптомы», что были и у человека, который умер. Например, папа умер от опухоли головного мозга - и ребенок жалуется на постоянные головные боли; или, родитель умер от рака легких и страдал от одышки - и ребенок испытывает острое тревожное состояние с реакцией паники и чувствует, что ему тяжело дышать. Такого ребенка следует отвести к врачу, чтобы он получил заверения в том, что то, что он испытывает, является ответной реакцией на тяжелую потерю.

ТРУДНОСТИ В ШКОЛЕ

Одним из тех мест, где ребенок может выразить свои чувства, является школа. Школа может быть единственным местом, не изменившимся вследствие потери им близкого. Следовательно, школа может рассматриваться как безопасное место, где можно либо вообще не говорить о том, что случилось, либо, наоборот, выразить свое беспокойство. Говоря о школе и детской реакции на тяжелую утрату, следует учитывать следующее:

→ Дети могут испытывать беспокойство в отношении посещения школы. Это беспокойство может быть вызвано необходимостью уйти из дома от оставшегося родителя и тревогой, что может что-нибудь случиться дома, пока они находятся в школе.

→ Им может быть сложно сосредоточить внимание на уроках или сдерживать эмоции в течение целого дня. Или же, наоборот, они могут полностью сосредоточиться на достижении высоких результатов в учебе и образцовом поведении как способе забыть свое горе. Такое поведение может маскировать или прятать реальные чувства ребенка.

→ Им может быть сложно устанавливать отношения со своими сверстниками из страха, что к ним будут относиться, будто они «другие, не как все». Они могут беспокоиться, что им будут задавать вопросы, на которые у них нет ответов, или у них не будет желания рассказывать о каких-то вещах, относящихся к смерти. Они могут волноваться, что сверстники будут их дразнить, если они проявят эмоции, заплачут или же им не поверят, когда они расскажут о случившемся.

Методы работы со школой, ребенком и его семьей, будут рассматриваться более подробно в главе 3 «Что вы можете сделать».

СИТУАЦИИ, КОГДА ДЕТИ И СЕМЬИ НУЖДАЮТСЯ В ПОМОЩИ СПЕЦИАЛИСТОВ

В некоторых случаях у помощника может возникнуть беспокойство о том, что ребенок находится в ситуации, когда ему может кто-либо повредить физически или морально; либо, что его психическое состояние ухудшается. В таких случаях важно, чтобы помощник либо сам обратился за советом в соответствующие официальные органы или содействовал обращению в них семьи. В случаях, когда существует непосредственная опасность для ребенка, как, например, безнадзорность или дурное обращение, помощник должен сразу обратиться к помощи специалистов.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ

В некоторых случаях оставшийся родитель оказывается неспособным ухаживать за ребенком или его способности мешают тот факт, что он не в состоянии справиться с собственным горем. Бывает и так, что его личные обстоятельства до потери близкого исключают его как возможный вариант ухода. Если у ребенка не остается в живых никого из родителей, то в некоторых случаях могут помочь другие члены семьи. Если и это невозможно, то необходимо найти приемлемого альтернативного воспитателя. В этом случае потребуется профессиональная помощь.

В этом случае продолжительной задачей помощника будет создание условий для сохранения эмоционального здоровья ребенка, разлученного с тем, кто был его основным воспитателем, и обеспечения возможности формирования у него позитивной привязанности к альтернативным воспитателям. Принимая во внимание, что долгосрочные последствия отсутствия привязанности крайне отрицательны, работа альтернативных воспитателей крайне важна, так как для нормального развития детям нужны непрерывающиеся отношения. Для некоторых детей, находящихся на альтернативном воспитании, трудно найти приемлемую семью, которая обеспечила бы постоянный уход за ними; поэтому, в результате кончины основного воспитателя, они переходят из одной семьи в другую, не имея опыта постоянства в отношениях, необходимого для правильного формирования личности. Часто бывает, что таким детям не была предоставлена помощь, в которой они нуждались для примирения с утратой, а известно, что неразрешенные потеря и разлука отрицательно влияют на формирование новых отношений.

Альтернативные воспитатели могут нуждаться в совете и помощи в деле формирования у детей здоровой привязанности, особенно, если у детей сложилось мнение о взрослых как о «не заслуживающих доверия». Склонные к плохому обращению родители часто не знают, как избавиться от негативных эмоций безопасным образом, и обращают их на ребенка, нанося ему вред как физически, так и морально. Некоторые взрослые отстраняются от всего и пренебрегают уходом за ребенком, а некоторые злоупотребляют алкоголем и наркотиками. Ничто вышесказанное не способствует развитию у ребенка способности к эффективному взаимодействию с другими людьми.

Многие дети, живущие в таких ситуациях, не могут рассказать другим о том, как они себя чувствуют; выражение эмоций ассоциируется у них с физической болью, и они не выражают их словами. Однако, у таких детей очень часто имеются серьезные причины для сильных эмоций, и если они не находят понимания, то это может повлечь в будущем серьезные проблемы в поведении и нарушения в психике.

Помощь альтернативным воспитателям в понимании того, как формируется взаимосвязь между детьми и взрослыми, благоприятствует значительно лучшему исходу для детей, оставшихся без основного предмета привязанности. Прогноз в отношении будущего для таких детей более оптимистичен, если их сложности в формировании привязанности находят понимание, и им предоставляется соответствующая помощь со стороны специалиста-психиатра.

СИТУАЦИИ, КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА СОВЕТОМ К СПЕЦИАЛИСТУ - ПСИХИАТОРУ

Кратко, ребенок в горе проходит следующие эмоциональные стадии:

- **Шок**
→ Эта стадия наглядно выражается в механическом поведении ребенка, таких реакциях, как: неверие, отрицание, онемение и тревога за себя.
- **Страдания**
→ На этой стадии ребенку свойственны отчаяние, депрессия, печаль, обида, гнев, чувство своей бесполезности, мысли о самоубийстве, усталость и разнообразие психосоматических симптомов.
- **Выздоровление**
→ Ребенок начинает смотреть вперед и участвовать в повседневной жизни как раньше, но может возвращаться предыдущей стадии во время каникул, годовщин и других событий, напоминающих ему о покойном.

Однако, если ребенок задерживается в одной стадии и не в состоянии перейти к стадии выздоровления, то это может служить показателем паталогического состояния, и в этом случае ему необходима профессиональная помощь. Важным фактором является продолжительность времени, в течение которого человек испытывает симптомы. Разлука, вызванная смертью – не единственная причина, по которой может развиваться депрессивное заболевание; потеря членов семьи в результате других обстоятельств может быть в равной степени травматичным для ребенка. У детей всех возрастов можно увидеть признаки того, что они несчастны и страдают; но концепция депрессивного расстройства, являющегося продолжительным аффективным состоянием, вызывающим психические нарушения, развилась в течение последних двух десятилетий.

Было обнаружено, что нарушения, связанные с переживаниями, у детей походят на те, которые бывают у взрослых, только возникают раньше. (Биардсли и др., 1983г.). Затяжные и ярко выраженные симптомы подавленного или раздражительного состояния, а также пониженная способность получать удовольствие могут указывать на депрессивное расстройство. Депрессия может быть у людей, у которых ранее не наблюдалось заболеваний в семье. Серьезная депрессия обычно проявляется эпизодически (т.е. приходит и уходит, а не остается непрерывной), и может повлиять на академическую успеваемость и семейную жизнь. Однако, она может иметь и продолжительный характер и перейти в хроническое состояние. Серьезная депрессия в детстве имеет далеко идущие последствия – она влияет на познавательные функции и социальную взаимосвязь в детстве и может вызвать затяжное расстройство в зрелости.

Существует множество возможных признаков заболевания, среди них: проявление страха и беспокойства, плохая концентрация, плохое поведение и другие - поэтому для того, чтобы установить диагноз, требуется рассматривать эти признаки в контексте того, где они имели место, и хронологии событий. В этом случае, безусловно, необходима профессиональная помощь. У очень маленьких детей, когда нельзя использовать речевые показатели, о патологическом состоянии могут свидетельствовать не-речевые проявления, такие, как непрекращающееся уныние, ничего не выражающее лицо или неспособность улыбаться. Другие дети могут сами описать свои внутренние переживания: настроения, галлюцинации, мысли о самоубийстве и т.д.

Взрослые должны быть внимательны к любым отклонениям от «особенностей характера» ребенка, и таким проявлениям, как сильные вспышки гнева и высокая раздражимость. Необходимо серьезно относиться к возобновляющимся приступам или заметному усилению чувства страха и беспокойства; симптомам, связанным с разлукой; фобическим симптомам в отношении школы; боязнью темноты или поглощенностью мыслью о приближающемся несчастье. Следует также обращать внимание на плохую успеваемость в школе, пониженную концентрацию, отсутствие уверенности в себе и чувствительность к критике. Отказ идти в школу часто связан с состоянием депрессии или страха. (Бернштейн и Гарфинкель, 1986 г.).

Соматические симптомы и чувство безысходности, особенно, у маленьких детей, не редки в случаях депрессивного заболевания, и с этим когнитивно связаны мысли о самоубийстве. Наблюдается постоянный рост самоубийств в период полового созревания и отрочества. (Шаффер и Фишер, 1981г.). Хотя серьезное депрессивное состояние в любом возрасте может иметь опасные и долгосрочные последствия как для самого человека, так и для его семьи, существуют данные о том, что, чем раньше возникли расстройства, тем дольше процесс выздоровления. Кроме того, было обнаружено, что, если ребенок испытал один приступ серьезной депрессии, то вероятность другого приступа в течение пяти лет составляет 72%. (Ковач, 1984 г.) По этой причине важно, чтобы взрослые были осведомлены о возможности развития у детей, включая маленьких детей, депрессивного расстройства, в особенности, как следствие таких травматических событий, как разлука с близким, потеря родителя или важного в их жизни предмета привязанности.

Если у помощника возникает подозрение о том, что эмоциональное состояние ребенка дает причины для беспокойства, об этом незамедлительно следует поговорить со специалистом - психиатром.



ОСОЗНАНИЕ ПОТЕРИ И РЕАКЦИЯ НА СМЕРТЬ

Следует помнить о следующем:

- Дети всех возрастов способны скорбеть.
- Детям всех возрастов следует напоминать, что ничто из того, что они сделали или не сделали, вызвало чью-то смерть. Им нужны заверения в том, что в этом нет их вины, они не настолько всемогущественны, и иногда события происходят по причинам, которые невозможно объяснить.
- Независимо от возраста лучше, как правило, вовлекать детей в то, что происходит, на раннем этапе, когда кто-то еще болен, с тем, чтобы они могли начать понимать и примиряться с тем, что происходит.
- Важно употреблять уместный детскому возрасту язык, быть честным и последовательным в своих объяснениях.
- Дети могут задавать сложные и требующие подробных ответов вопросы о болезни и смерти. Прежде, чем дать ответ, всегда полезно сначала выяснить, что известно ребенку. Вполне уместно сказать, что вы не знаете ответа, но выясните и дадите ему ответ позже. Не лгите и не придумывайте ответ.
- Помните, что детям не свойственно постоянно находиться в состоянии грусти так, как это происходит у взрослых; дети могут поочередно погружаться и выходить из этого состояния.
- Иногда детям и семьям требуется профессиональная помощь. Если вас тревожит, что благосостоянию ребенку что-то угрожает, как физически, так и морально - необходимо обратиться за советом в соответствующие официальные органы или содействовать обращению семьи в эти органы. В случаях, когда существует непосредственная опасность для ребенка (безнадзорность или дурное обращение), вы должны сразу обратиться за профессиональной помощью.
- Если эмоциональное состояние ребенка дает основания для беспокойства, ситуацию незамедлительно следует обсудить со специалистом в области психического здоровья.

Смотрите Приложение 1 – памятка – способность восстанавливать душевные силы