

**Глава 3****ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

**У профессиональных работников и волонтеров, занимающихся с детьми, потерявшими близких, могут часто возникнуть волнующие их вопросы: «что делать?», «что будет, если я сделаю что-то неправильно?», «к кому я могу обратиться?».**

**Цель этой главы - разговор об основной схеме работ, которые вы можете проводить индивидуально с ребенком, его семьей и задействованными организациями; а также освещение тех факторов, которые следует принимать во внимание в этой работе.**

**РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПОТЕРЯВШИМИ БЛИЗКИХ**

Когда семьи сталкиваются с тяжелой реальностью потери близкого, для детей может быть очень сложным выразить свое беспокойство и страхи по поводу того, что происходит, что произойдет, и кто будет ухаживать за ними. Они могут бояться говорить о своих тревогах с членами семьи их страха отяготить их или же не понять объяснения, которые им дали. Для детей (и взрослых) важно иметь место, где они в безопасной и подходящей обстановке могут рассказать о своих чувствах, тревогах и беспокойствах.

Ребенку, потерявшему близкого, необходимо следующее:

- ✓ заверения в нормальности чувств, которые он испытывает
- ✓ знать, что кто-то может «сдерживать» свои эмоции, и этому человеку не будет больно от того, что он ему расскажет
- ✓ поговорить с кем-то, кто может разъяснить некоторые сложные моменты, связанные с такими заболеваниями, как рак
- ✓ задать вопросы «почему?» и исследовать свои чувства о несправедливости случившегося - «почему мама (папа/сестра/дедушка) умерла?»

Индивидуальная работа с детьми может проводиться как до, так и после утраты, в зависимости от нужд ребенка и семьи, их реакции на случившееся, а также других обстоятельств в семье в это время.

5.6 Работая индивидуально с ребенком, уместно предложить семье, что вы первоначально будете работать с ребенком в течение нескольких оценочных занятий. Затем ваша работа будет проанализирована, и у семьи запрошено мнение о том, видят ли они какие-либо продвижения или изменения в состоянии вещей. 4-6 занятий может быть достаточно, чтобы построить отношения с ребенком таким образом, чтобы он почувствовал, что он может вам доверять и открыться. Достаточно необычно, когда ребенок открывается в течение первого занятия. После первого ряда занятий вы можете пересмотреть необходимость в своем дальнейшем участии.

5.7 В такой работе важно, чтобы фокусом внимания был ребенок, и следить за тем, чтобы темп вашей работы соответствовал его темпу. Может быть уместным сосредоточить внимание на определенных вещах с целью выяснения того, что именно известно ребенку, не будучи слишком директивным в своем подходе. Важно выяснить, что конкретно ребенок подразумевает, когда он говорит, например, слова «рак», «химиотерапия» и «мертвый».

## КТО ДОЛЖЕН ОСУЩЕСТВЛЯТЬ РАБОТУ И ОКАЗЫВАТЬ ПОДДЕРЖКУ

Целый ряд людей может оказывать помощь и поддержку детям и семьям, оплакивающим утрату близкого. Среди них: социальные работники со специальными знаниями о развитии познавательных и эмоциональных функций ребенка; арт-терапевты; консультанты по семейным отношениям; медсестры; психотерапевты; психологи; специально обученные волонтеры.

Люди, работающие с оплакивающими утрату близких детьми, должны иметь следующие существенно важные навыки и знания, независимо от их профессионального обучения и предшествующего опыта:

- Хорошие знания об эмоциональном, познавательном и физическом развитии ребенка;
- Умение слушать. Для этого не обязательно следует пройти обучение в качестве консультанта по семейным отношениям или терапевта. Уметь слушать, сопереживать и сосредотачивать внимание на ребенке – основной навык;
- Умение работать, учитывая темп ребенка; не использовать руководящий подход во многих аспектах работы; понимать, тем не менее, что в некоторых обстоятельствах и некоторые задачи требуют руководящего подхода. Дать возможность ребенку почувствовать, что он может свободно говорить, рисовать, играть и выражать свои чувства;
- Умение определять, чем ребенок озадачен или сбит с толку, воздерживаясь в то же время от указаний ребенку, что ему следует думать или делать;
- Последовательность в работе для того, чтобы можно было установить отношения на основе доверия;
- Умение видеть свои собственные эмоциональные проблемы и не позволить им влиять на рабочие отношения с ребенком.

Важно, чтобы люди, работающие с потерявшими близких детьми, имели возможность пройти курс обучения по вопросам, связанным с этими проблемами. Они должны пользоваться соответствующей профессиональной поддержкой, и им в помощь следует иметь профессиональный контроль.

## КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И ДОВЕРИЕ

Работая с детьми, потерявшими близких, важно сохранять соответствующий уровень конфиденциальности и доверия.

- Ребенку необходимо чувствовать себя в безопасности, когда он рассказывает о случившемся, своих чувствах и переживаниях, о которых он, возможно, никогда и никому ранее не рассказывал. Постоянство общения с одним и тем же взрослым дает ребенку возможность построить отношения доверия. Если же коллектив сотрудников, работающих с ребенком, постоянно меняется, то ребенку приходится постоянно пересказывать свою историю, и это может повлиять на его способность выздоровления от травмы.
- Ребенку необходимо знать, что то, о чем он говорит, не будет без необходимости обсуждаться с разными людьми.
- Важно, чтобы дети знали, что взрослые, которые работают с ними, не будут слишком эмоционально задеты или расстроены, когда дети будут говорить на сложные/эмоциональные темы и делиться воспоминаниями. Важно сохранять надлежащую эмоциональную дистанцию.
- Когда ребенок делится своими воспоминаниями или переживаниями, трудно удержаться, чтобы не обнять его. Однако, физический контакт следует ограничить таким образом, чтобы он не был неправильно истолкован ребенком, или не послужил барьером, мешающим ребенку открыто проявить свои чувства.

Такой подход помогает развить позитивные терапевтические отношения – ребенок знает, что он может доверять вам, что вы справитесь с его сложными чувствами, эмоциями и вопросами.

**НО вы не можете гарантировать ребенку стопроцентную и безусловную конфиденциальность.**

Определенную информацию, которую вы узнали во время индивидуальных или групповых занятий, будет необходимо обсудить с кем-либо еще.

- Может оказаться необходимым найти прояснение некоторым фактам.
- Могут возникнуть вопросы, связанные с охраной ребенка или его поведением, которые нельзя держать в секрете, так как ребенку может угрожать опасность. Этим могут заняться соответствующие официальные органы.

Очень важно, чтобы вопрос конфиденциальности обсуждался, когда вы впервые начинаете работу с ребенком или группой (в самом начале встречи), чтобы дети знали, что вы не можете гарантировать 100% конфиденциальность и почему. Убедитесь в том, что правила и принципы конфиденциальности записаны и согласованы, и что родитель знает о конфиденциальности и ее ограничениях.

**Вернитесь к главе 2 – Ситуации, когда дети и семьи могут нуждаться в помощи специалистов.**

## СПОСОБЫ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПОТЕРЯВШИМИ БЛИЗКИХ

Не существует одного универсального способа работы с детьми, оплакивающими утрату близких. Способы работы с ребенком зависят от возраста ребенка, его эмоционального и умственного развития, навыков работника и того, какие «инструменты» у него имеются в распоряжении. Ребенку важно предоставить возможность исследовать свои эмоции с использованием удобных ему средств, благодаря которым он поймет смысл происходящего.

### ИГРА

В западном мире растет популярность игровой терапии, (среди авторов Вирджиния Акслейн и Анн Каттанач), но идея игры – не новая. «Поскольку игра для детей – естественное средство выражения, ребенку дается возможность разыграть накопленные им чувства внутреннего напряжения, крушения надежд, незащищенности, агрессии, страха, недоумения, замешательства». (Смит и Пеннелс, 1997 г., стр. 69)

Не часто встречается, чтобы дети просто сидели и разговаривали, как это делают взрослые. С помощью игры дети постигают смысл своего мира, не только смысл потери близкого. Для детей может быть очень сложным четко сформулировать, в чем у них проблема, или что их беспокоит; и через игру они могут дать лучшее выражение своему миру и своей истории. Они могут переодеваться в костюмы/использовать ролевую игру и разыграть то, что их беспокоит или то, что их путает, например: больницы; врачи; умирание; похороны; то, что происходит в семье или дома; их фантазии о том, что происходит после смерти; или как бы они хотели, чтобы это было. Игра, которой никто из взрослых не руководит, является одним из наиболее эффективных способов работы с детьми, так как она позволяет им рассказать «свою» историю.

Если работник участвует в игре, которой руководит ребенок, то он играет в то, во что хочет играть ребенок, будучи участником истории, предложенной ребенком.

Дети могут использовать мягкие игрушки, детские домики, игры с переодеванием, марионетки и куклы, которые помогают им рассказать о том, что происходит, или о том, что их беспокоит. Им иногда легче говорить «через» игрушку, если трудно сказать что-то напрямую.

В своей работе игротерапевты используют главным образом игры; для этого они проходят специальное терапевтическое обучение. Это обучение, как правило, основывается на психодинамической модели, которая исследует внутренний и внешний миры человека и те области, где может существовать конфликт. Чтобы получить диплом игротерапевта люди часто заканчивают аспирантуру. Однако, умелые и чуткие люди могут включать элементы игры в свою работу с детьми, особенно, хотя и не исключительно, с маленькими детьми, для которых игра является преобладающей формой выражения себя в целом, и своих тревог – в частности.

## БЕСЕДЫ И КОНСУЛЬТАЦИИ

Иногда детям просто нужны благоприятные условия, чтобы они могли:

- говорить о вещах, которые их беспокоят;
- говорить о том, что их пугает или вызывает злость;
- задавать вопросы о том, почему и как что-то произошло; и
- выяснить, кто будет заботиться о них.

Иногда детям сложно говорить с родителями или членами семьи о своих переживаниях, так как их беспокоит, что этот разговор может расстроить родных, заставит их плакать. Помимо этого, дети могут не получить ответов на волнующие их вопросы, или не знать, как выразить словами то, что их беспокоит. Детям, особенно более старшего возраста, важно осознать «законность» своих чувств и переживаний, принять заверения в том, что они не сходят с ума, не думают неправильно, что их чувства и представления естественны для людей, потерявших близких.

Создав благоприятные условия, в которых ребенок не будет прерван братьями, сестрами или другими членами семьи, вы сможете поощрять его «рассказать свою историю», узнать, как он воспринимает то, что случилось и то, что происходит сейчас.

Работая с ребенком, важно не угадывать, что ребенку известно, и не давать ему выши объяснения истории или событий. Когда ребенок спрашивает «что» и «почему», иногда полезно спросить его, что он сам думает, так как это «узаконивает» его историю, а также может помочь в случае, если ребенку дали слишком сложную, противоречивую или недостаточную информацию.

Существует много методов «консультативных терапий», включая личностно-центрированный, Гестальда и психодинамический методы. Можно пройти специальное обучение одной или нескольким методикам, но беседа и слушание всегда может использоваться в сочетании с этими методами.

Для ребенка важно:

- ✓ использование уместного его возрасту языка;
- ✓ создание безопасных условий;
- ✓ сопереживание и понимание;
- ✓ методы работы, основанные на его конкретных нуждах.

## РИСУНКИ, ПРИКЛАДНОЕ ИСКУССТВО И ДРУГИЕ МЕТОДЫ ТВОРЧЕСКОГО ВЫРАЖЕНИЯ

Наряду с беседой и игрой дети выражают свои чувства и переживания через искусство и творчество. Они могут показать свои чувства, используя глину, краски, коллажи и рисунки параллельно с устным рассказом. Они могут изобразить свои чувства, воспоминания, страхи и образы, связанные с покойным. Не ограничиваясь устным общением, давая возможность ребенку продемонстрировать свои переживания творчески, вы сможете лучше понять его переживания, включая те, о которых он не рассказывал ранее. Когда ребенок выражает себя творчески, ему важно получить разрешение запачкаться, создать беспорядок, так как часто наши чувства и эмоции

могут быть тоже очень беспорядочными. Или же дети могут захотеть сделать что-то материальное, в то время как их чувства неосознаны.

Такая работа может проводиться рядом специалистов как часть общей программы помощи детям. Арт терапевты прошли специальное обучение этим методам в терапевтическом контексте и могут работать интенсивно или в течение долгого периода времени с детьми, которые получают пользу от такого вида работы.

## **НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ**

Прежде, чем приступать к индивидуальной работе с ребенком, потерявшим близкого, важно подумать о следующих вопросах:

### **ГДЕ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ РАБОТАТЬ?**

Хорошо, если можно использовать тихую и изолированную комнату или помещение, где вас никто не побеспокоит. Хорошо, если это помещение будет всегда в вашем распоряжении, так как оно будет знакомо ребенку, он будет чувствовать себя в нем удобно и знать, что в этом месте он может говорить о своих переживаниях. Многие оплакивающие утрату дети «чувствуют, что их жизнь перевернулась. Стабильность, вызванная регулярными встречами в одно и то же время и в одном и том же месте каждую неделю, дает им определенность, которой может не быть в остальной жизни» (Смит и Пеннелс, 1997г., стр.75). Иногда помощь в виде занятий может предоставляться незапланированно, но для регулярной работы предпочтительны установленные день, время, и место.

Это место может быть в хосписе, больнице, школе или офисе. Работать с детьми у них дома может быть сложным, так как это не «нейтральное» место. Однако, прежде, чем ребенок решит, хочет ли он разговаривать с вами в другом месте, первую встречу с ним и его семьей важно предложить у них дома, там, где им все знакомо, и где они чувствуют себя удобно.

Выбирая место, имейте в виду, что ребенок, возможно, захочет убедиться, что никто не сможет подслушать, о чем он будет говорить. Также, важно разрешить ему делать там беспорядок. Идеально, чтобы помещение было рассчитано на работу с детьми. Там должны находиться: удобные сиденья; если возможно, соответствующие размеру ребенка стол и стулья; материалы для рисования и художественного творчества: краски, бумага, блески, клей, карандаши, мелки, пастельные карандаши, глина, пластилин, игрушки, куклы, кукольные домики, песочные подносы, кубики, строительный набор «лего», костюмы для переодевания, игрушечная медицинская аптечка для разыгрывания историй. (Если уместно и безопасно, можно использовать даже настоящие медицинские инструменты, как, например, стетоскоп).

### **КАКОВА ПРОТЯЖЕННОСТЬ ВАШЕЙ РАБОТЫ?**

Индивидуальное занятие обычно длится 50-60 минут и не более, чем один час. В начале занятия скажите ребенку, сколько времени вы проведете с ним, а к концу напомните ему, что занятие заканчивается. Часто ребенок хочет сказать что-то важное в последние 5 минут, и это может быть проблематично, если у вас в это время условлена другая встреча, или вы знаете, что не сможете посвятить достаточно времени этому разговору. Важно выразить признание важности темы и сказать ребенку, что вы поговорите об этом во время следующего занятия. Вы можете подкрепить важность этого, сделав вместе с ребенком запись, и обещать, что вы поднимите эту тему на следующем занятии.

Также, очень важно оставить некоторое время в конце занятия для разговора, благодаря которому ребенок не вернется домой, перегруженный эмоциями, которые он будет держать в себе до следующего занятия. Может быть, стоит предложить ему оставить свои волнения и эмоции в этой комнате, с вами, до следующего раза; или

спросить у него, что он собирается делать после занятия, сосредоточив его внимание на чем-то, что не связано с утратой.

Как только возможно, дайте ребенку расписание занятий для того, чтобы он заранее знал, когда будет следующая встреча. Полезно, чтобы он имел копию этого расписания у себя дома. Держите другую копию у себя для того, чтобы во время занятий вы могли вместе с ребенком отметить каждое посещение галочкой или наклейкой.

Важно обсуждать проводимую с ребенком работу с его семьей или воспитателем. Это, также, дает ребенку понять, что есть запланированное, предусмотренное заранее окончание. Опыт и переживания ребенка не следует рассматривать как изолированные от опыта и переживаний семьи. Четко поставленной целью работы должно быть содействие диалогу ребенка и членов его семьи, помощь им в объяснении определенных вещей, а также помощь ребенку почувствовать, что его опыт и переживания являются частью семейного опыта, что он не один. Ребенок может участвовать, а может и не участвовать в обсуждении. В любом случае, ребенок должен знать, что вы встречаетесь со взрослыми, и не будете говорить с ними без его согласия. Если он захочет принять участие, узнайте у него заранее, что он хочет включить в обсуждение, и что он хочет, чтобы взрослый знал. Но при необходимости вы можете взять контроль над ситуацией, если, например, вы считаете, что родителю важно знать о том, что ребенок волнуется, что кто-то еще может умереть в семье; или о том, что ребенок полностью не понимает, что такое смерть; или что он хочет пойти на похороны, но не знает, как об этом сказать маме.

Важно знать, когда следует направить семью или ребенка к другим специалистам или службам, когда они нуждаются в дополнительной помощи, помимо поддержки в потере близкого. Об этом мы говорили выше в данном руководстве. Важно увидеть, когда оплакивание умершего ребенком или членами семьи носит патологический характер, т.е. требует более долгосрочного вмешательства; или наряду с их переживаниями существуют другие факторы, которые могут потребовать более специализированного вмешательства, включая семейную терапию и психотерапию.

Если вы проводили постоянную работу с ребенком в течение более 12 месяцев, то вы можете найти полезным направить ребенка/семью в другое учреждение, которое занимается более сложными семейными проблемами или вопросами, отличными от проблем утраты близкого.

Следует принять во внимание, что дети могут вернуться к помощи потерпевшим утрату на более поздней стадии своего развития, или если они потерпели еще одну утрату. Однако, в этом случае следует опять провести оценку, принимая во внимание текущие нужды и потребности ребенка.

## **СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

***В Приложении 3 говорится о следующих практических занятиях с детьми, потерявших близких:***

- Шкатулки и книги памяти
- Ролевая игра
- Вопросы для врача
- Рисунки, изображающие человека, который умер
- Рисунки, изображающие чувства
- «Чувства, лица, страница»

## ЕСТЬ ЛИ НУЖДА В ПОМОЩИ?

Важно помнить, что не все дети, которые потерпели утрату близких, нуждаются в помощи со стороны, или что у них есть проблемы.

Прежде, чем предложить помощь, необходимо провести тщательную оценку для выяснения, нужна ли помощь потерявшему близкого ребенку и, если нужна, то почему.

Оценка должна учитывать следующие факторы: как ребенок справляется с утратой; есть ли в настоящее время другие потери; как справляется семья; какова модель общения в семье.

Для проведения такой оценки необходимо знание того, какие реакции можно считать «нормальными» и «предсказуемыми», и какие - усложненными и проблематичными.

## РАБОТА С СЕМЬЯМИ

Существуют много способов работы с семьями как до, так и после утраты. Однако, необходимо объяснить пациентам и их семьям, насколько важно правильно включать детей в происходящее, а не исключать их из происходящего или сообщать о случившемся «в последний момент».

В работе с семьей не существует одного универсального способа. Мы предлагаем вашему вниманию следующие методы:

- Помощь умирающим родителям/пациентам в написании писем их детям, которые они прочтут во время важных в их жизни событий, как, например, 18-летие, женитьба или замужество, рождение ребенка;
- Помощь родителям/пациентам изготовить шкатулку/специальную емкость, где ребенок может хранить важные для него вещи. Дети часто делают такие шкатулки и кладут туда памятные вещи, хранимые ими в память о человеке, например, фотографии, письма, предметы одежды и ювелирные украшения;
- Помощь родителям в объяснении детям, что такое рак; лечение; похороны, чувства; что случается, когда человек умирает;
- Помощь родителям в вовлечении надлежащим образом детей в процесс траура вместе с остальной семьей;
- Помощь родителям сообщить плохие новости и установить эффективное общение с детьми;
- Предоставление совета и организация направления для ухода за детьми в случаях, когда человек, ухаживающий за ребенком умирает, и необходимо определить нового человека, который возьмет на себя обязанность ухода за ребенком.

Этот список не окончателен, помощь должна основываться на индивидуальных потребностях каждой семьи и уважении к пожеланиям семьи.

## РАБОТА СО ШКОЛАМИ

С раннего возраста дети проводят большое количество времени в школе, иногда больше времени со своими учителями и сверстниками, чем с родителями и семьей. Следовательно, одним из основных учреждений, с которыми следует работать в интересах потерпевших утрату детей, является школа.

Важно, чтобы семья сообщила школе ребенка о том, что она проходит через тяжелое время, и это относится не только к утрате родных; школе важно знать о важных событиях в жизни ребенка. Следует поощрять, чтобы семьи незамедлительно сообщали в школу, если что-то случается в доме, потому что школа тогда сможет принять меры предупредительного характера и оказать ребенку максимальную поддержку. Когда школа находится в курсе событий, она может предоставить помощь и поддержку; принять во внимание индивидуальные обстоятельства; довести до сведения, если ребенок не справляется с ситуацией, нарушается посещаемость, появляются проблемы в поведении и общении со сверстниками, ухудшается успеваемость.

Для многих детей школа – единственное место, остающееся неизменным во времена, когда все остальное меняется как до, так и после смерти родителя. Ежедневный распорядок, последовательность и жесткие границы, которые устанавливает школа, очень важны для детей в то время, когда они чувствуют, что все остальное претерпевает изменения почти каждый день.

Однако, как указывалось в главе 2, некоторые дети могут волноваться, как они будут справляться в школьном окружении. Ребенка может беспокоить следующее:

- что скажут его сверстники;
- какие вопросы они могут задавать о том, что случилось;
- что, если он расстроится или рассердится на виду у друзей, и они будут его дразнить;
- кто заберет его после окончания занятий; и
- что происходит дома, пока он в школе.

Дети могут либо хотеть, чтобы люди знали о том, что происходит, либо держать это в тайне, и их желание следует уважать.

Кроме того, что школе следует знать о случившемся, полезно иметь в виду следующее:

- Связь между семьей и школой способствует облегчению возврата ребенка в школу после утраты. Ребенок может выбрать, каким образом его класс/сверстники узнают о том, что случилось, например, захочет ли ребенок, чтобы его класс узнал прежде, чем он вернется в школу?
- Ребенок может выбрать какого-либо работника школы, помимо классного руководителя, который стал бы для него контактным лицом и поддержкой в школе;
- Ребенку может потребоваться место, куда он может пойти в течение дня, если он почувствует, что он теряет концентрацию, расстроен, сердит или просто хочет побыть какое-то время один;
- Ребенку может потребоваться индивидуальная помощь (с согласия семьи) для того, чтобы поговорить о том, что случилось. Она может быть предоставлена как вне школы, так и в школе;
- Полезно, чтобы школа имела в своем распоряжении соответствующие разным возрастным категориям книги и материалы о серьезных болезнях, смерти, а также материалы о помощи детям, потерявшим близких;
- Школьному персоналу должны быть предоставлены обучение, помощь, советы и консультации в отношении работы с детьми, потерявшими близких. Школьным работникам может потребоваться собственная сеть поддержки, так как беседы с детьми могут вызывать у них сильные эмоции;
- Школы должны обеспечить благоприятное окружение и поддержку детям, потерявшим близких. В частности, школы должны знать о годовщинах и особых днях. Следует понимать, что дети могут скорбеть на протяжении



долгого периода времени, и в течение всего этого времени им нужна поддержка.

## **ДРУГОЕ МЕЖУЧРЕЖДЕНЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО**

Дети и семьи, потерявшие близких, очень редко живут в изоляции. Как правило, они являются частью широкого социального круга общения; и одновременно с учреждением, оказывающим им поддержку в трауре, у них могут быть отношения с другими организациями. Следовательно, иногда вы можете работать с семьей, с которой также работают социальные службы и другие официальные организации. Основной функцией социальных служб и таких организаций является защита законодательной структуры, созданной в интересах детей и уязвимых слоев населения. На них, также, лежит установленная законом ответственность за благосостояние детей. Проблемы охраны детей, включая дурное обращение и безнадзорность, могут иметь отношение и к семьям, оплакивающим потерю близких, и важно, чтобы соответствующие органы занимались проблемами охраны таких детей с использованием деликатного подхода.

Там, где с ребенком и семьей работают одновременно несколько учреждений, работники всех этих учреждений должны рассматривать следующие вопросы:

- Кто осуществляет уход за ребенком дома? Нуждается ли ребенок в альтернативном уходе сейчас, или когда родитель умрет?  
→ Когда детей забирают из семьи, или когда единственный родитель умирает, должны быть предприняты все возможные меры, чтобы братья и сестры остались вместе, или, если это сделать невозможно, обеспечить, чтобы между ними поддерживался регулярный контакт для избежания вторичных потерь.
- Кто будет работать с ребенком, потерпевшим утрату, при условии, что произведенная оценка показала в этом необходимость?  
→ Для ребенка может быть сложным «разделить на части» свое эмоциональное время. В терапевтической работе с детьми обычно не рекомендуется участие многих людей, которые занимаются различными вещами, связанными с утратой. Важно, чтобы подходящий человек занимался конкретным ребенком, и обеспечил последовательность терапии в определенное время и в определенном месте. Работа должна проводиться с деликатностью. Она должна соответствовать возрасту и быть в контексте с остальными событиями в жизни ребенка и семьи.

## **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ – ДЕРЖИТЕ ДИСТАНЦИЮ**

Хорошо известно, что люди, которые испытывают сильный эмоциональный стресс, часто выливают переполняющие их чувства на других. Общение с потерпевшими утрату людьми может оставить помощника с такими сильными чувствами, как опустошенность, подавленность, гнев, тщетность происходящего, покинутость, одиночество, а иногда и чувством злоупотребления собой как помощником. Для помощника важно знать, что у него тоже есть доступ к психологической и эмоциональной поддержке, так как ему тоже может угрожать опасность физического истощения, или возможен невольный перевод его эмоций назад на тех, кто не мог справиться с ними в первую очередь. Вы можете понять, как это происходит, мысленно вернувшись к негативному циклу взаимодействия.

Хотя работники стараются этого избежать, часто уровень эмоций в таких семьях и, особенно, у скорбящих детей, настолько высок, что передача негативных эмоций назад тому, от кого их получил, может произойти неосознанно. Те, кто работает с глубоко несчастными детьми, знают, насколько трудно порой просто находиться в одной комнате на протяжении какого-либо времени с тем, кто находится в депрессии или пассивно-агрессивном состоянии. Работник может почувствовать себя никуда не годным и неумелым, и у него могут естественным образом войти в силу те же внутренние защитные механизмы, которыми пользуется и скорбящий человек. Это может вызвать у помощника такие реакции, которых бы у него не было, если бы он как следует подумал о причине.

Следовательно, способность отстраниться и не принимать чувства на себя помогает работнику создать безопасные, доверительные, спокойные и последовательные отношения с пациентом. Важно, чтобы работник понимал, что его личная потребность в эмоциональной поддержке существенно важна для оказания им профессиональной помощи, и потребность в ней не следует воспринимать как знак своей слабости. Совсем наоборот, если работник перегружен проявлением чувств со стороны скорбящего, то его способность оказания профессиональной помощи снижается. Хорошие профессиональные отношения между помощниками и семьями напрямую связаны с успехом большинства программ помощи.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ

### Важно помнить следующее:

- Важно помнить, что не каждый ребенок, который потерпел утрату близкого, нуждается в помощи со стороны, или что у него есть проблемы.
- Обученные профессионалы и обученные волонтеры (не имеющие профессиональных квалификаций) могут эффективно работать со скорбящими детьми при условии, что они обладают необходимыми навыками.
- В работе с детьми необходимо поддерживать соответствующий уровень конфиденциальности и доверия. Однако, вы не можете гарантировать 100% конфиденциальности, и ребенок должен знать с самого начала, когда его проблема не может держаться в секрете.
- Работая со скорбящими детьми, физический контакт должен быть ограничен таким образом, чтобы он не был неправильно истолкован ребенком или послужил барьером, мешающим ребенку открыто проявить свои чувства.
- Важно дать ребенку возможность рассказать свою историю, не угадывая, что ребенку известно, и не давая ему собственных объяснений событий. Когда ребенок спрашивает «что» и «почему», спросите его, что он думает, вместо того, чтобы сразу высказать ему свое мнение.
- В работе с ребенком необходимо использовать понятный его возрасту язык, уметь сопереживать и слушать, работа должна проводиться в удобном для ребенка месте и основываться на нуждах конкретного ребенка.
- Убедитесь, что ребенок знает, сколько времени длится каждое занятие, сколько всего будет занятий, и когда назначена встреча с семьей для обсуждения.
- Работа с потерпевшими утрату детьми может быть эмоционально изнурительной. Для того, чтобы оказывать эффективную помощь детям, помощники должны осознавать свою собственную потребность в эмоциональной поддержке и обеспечить себе доступ к психологической и эмоциональной поддержке.
- Помните, что не все дети, оплакивающие утрату близкого, нуждаются в помощи со стороны, или у них есть проблемы. Прежде, чем начинать индивидуальную или групповую работу, необходимо провести тщательную оценку нужд ребенка.

#### **Смотрите:**

**Приложение 1: Схема эмоциональной устойчивости**

**Приложение 2: информационный листок о поддержке детей, потерявших близких – сообщение плохих новостей, похороны, церемонии**

**Приложение 3: Что вы можете сделать – практические советы**

**Приложение 4: Изучение конкретных случаев работы с детьми разного возраста**