

## **Смерть близкого как кризис в жизни ребенка.**

Смерть близкого человека – одно из самых тяжёлых событий в жизни. Мы, взрослые, всеми силами стараемся оградить своих детей от ситуации, с которой сталкиваются все семьи в определенный момент. Мы боимся, что дети могут получить глубокую психологическую травму, будут долго страдать, поэтому стремимся пощадить и защитить их от страданий. А ведь дети, испытывающие горе в связи с потерей близких людей, нуждаются в особом подходе, поддержке. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребёнку, не имея представления не только о том, как вести себя в этой ситуации, но и о том, каким образом и насколько остро ребёнок воспринимает потерю. Родители, воспитатели, учителя должны знать, как помочь ребёнку пережить горе, предотвратить развитие неврозов. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые ниже средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Это ужасное состояние, когда теряешь близкого человека. Взрослые люди с трудом его переживают, что тогда

а говорить о детях, которые лишаются близких, а особенно родителей? Безусловно, для них это тяжело. Дети нередко неспособны поделить своей реакцией на смерть с помощью слов. Детским переживаниям легко помешать. Иногда, например, им стыдно плакать. Детям часто мешают те самые руководства взрослых, которые они часто говорят: «Будь храбрым», «Не будь плаксой», «Ты уже большой», «Ты же мужчина» и др. Дети слушают взрослых и этим подавляют свое горе в ущерб себе.

*Горе – это поведение, которому обучаются. Слова и действия взрослых учат ребенка, как принимать горе так же, как и другой жизненный опыт.*

Психологические травмы, связанные с потерей близких, которые получены в детстве, способны оставить отпечаток на психике ребенка на всю жизнь. Конечно, взрослые, находящиеся в этот момент рядом, также переживают утрату и в большинстве случаев просто не замечают ребенка, замыкаются на своем собственном горе. А ведь даже самые маленькие дети нуждаются в эмоциональной поддержке, им необходимо обсудить свои эмоции, связанные со смертью близкого человека.

Легче всего утрату переживают дети, в семье которых взрослые поддерживают ребенка, обсуждают с ним случившуюся трагедию, не позволяют ребенку уйти в себя со своим горем. Нередки случаи, когда после смерти одного из родителей второй впадает в депрессию, начинает злоупотреблять алкоголем, опускается на самое дно, оставляя ребенка предоставленным самому себе, наедине со своей бедой. Но ведь именно дети могут помочь пережить утрату любимого человека, ведь они его часть, его продолжение.

Рассмотрим, что же чувствуют дети, когда теряют близких людей.

**Во-первых** — страх. Он может выражаться в самых разных формах — от боязни темноты до ночных кошмаров. Дети могут бояться выходить из дома или вообще из своей комнаты, у них нарушаются внимание, память, они становятся рассеянными. Очень часто родители после смерти родственника пытаются смягчить удар для ребенка и объясняют уход человека тем, что он заснул и больше никогда не проснется. Ребенка это пугает очень сильно. Ему непонятно, как можно навсегда заснуть, поэтому он подсознательно начинает бояться закрывать глаза, чтобы не проспать кого-нибудь из родителей.

**Во-вторых**, дети испытывают враждебность и гнев. Они становятся очень раздражительными, упрямыми, отказываются разговаривать, часто становятся просто неуправляемыми. Также ребенок может отвергать сам факт смерти и всеми силами сопротивляться самой идее смерти и потери. Например, ребенок может разгневаться на оставшегося в живых родителя, брата, сестру, и открыто выразить враждебность близкому. Также ребенок может впасть в депрессивное состояние, тогда его гнев обращается на самого себя.

**В-третьих**, дети начинают испытывать чувство вины за случившееся. Дети живут в мифологическом и эгоцентричном мире, где их слова имеют способность становиться реальностью. Именно поэтому дети чаще всего ищут связь между случившимся и своей виной в этом. Многие считают, что, например, бабушка умерла, потому что они ее не слушались. Иногда дети настолько верят в собственную вину, что перестают есть, спать, отказываются ходить в школу, постоянно думают о том, как им исправить свою вину, чтобы вернуть умершего человека.

**В-четвертых**, дети не меньше, чем взрослые, испытывают душевную боль. Эти муки и страдания могут переходить в физическую боль. У ребенка может болеть голова, наблюдаются желудочно-кишечные расстройства, он может начать часто болеть простудными заболеваниями. И еще, стрессовая ситуация толкает ребенка на возвращение в раннее детство. Это явление называется регрессом. Он может перестать разговаривать, начинает сосать большой палец, как младенец, часто появляется энурез.

*Горе — это не просто переживание потери близкого человека, но и процесс душевного исцеления.* Ребенок не меньше взрослых переживает смерть, особенно если уходит из жизни его близкий человек. Нельзя оставлять ребенка наедине со своим горем, ему нужно объяснить, что произошло. При этом важно, чтобы он правильно понял ваши объяснения, поэтому необходимо учитывать возрастные особенности. Ребенок должен понять, что грусть и слезы — это не проявление слабости, а вполне нормальная реакция на потерю любимого человека. В зависимости от возраста дети по-разному воспринимают известие о смерти близкого человека.

Сказать, с какого возраста дети начинают горевать, очень сложно, но известны случаи, когда **даже младенцы** проявляли эмоции по поводу потери

родителей. Они постоянно плакали, отказывались от еды, пытались нанести себе травмы. Совсем маленькие **дети дошкольного возраста** воспринимают смерть, как обратимый процесс. Усиливает это восприятие информация, получаемая из мультфильмов, в которых герои почти всегда каким-то таинственным образом снова возвращаются после уничтожения. Так же дети воспринимают и смерть в реальной жизни. Человека сейчас нет рядом, но он обязательно вскоре вернется.

**Дети младшего дошкольного возраста** пока не могут осознать, что представляет собой смерть, но они чувствуют отсутствие рядом любимого человека. Это заставляет их чувствовать себя брошенными, им грустно и обидно.

В возрасте **от трех до шести** лет дети воспринимают смерть сродни путешествию или сну, «из которого можно проснуться или вернуться». Дети этого возраста понимают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Иногда взрослые на вопросы ребенка о том, почему с ним рядом нет человека, куда он делся, рассказывают малышу про длительные командировки. Не стоит этого делать. Не нужно его обманывать. Рано или поздно вам все равно придется сказать ему правду, и это будет для него ударом. Помимо того, что он узнает о смерти любимого человека, который никогда к нему не вернется, он поймет, что его долгое время обманывали близкие. Ребенку нужно сказать правду. Пусть он ходит на кладбище, помогает ухаживать за могилкой родного человека, это позволит ему проявлять свою любовь к ушедшему человеку, поможет справиться с обидой, что его покинули.

Стоит обратить внимание на поведение и самочувствие ребенка. Если он часто жалуется на боли в животе, постоянно нервничает, хнычет по любому поводу, плохо спит, ночью у него случается недержание мочи, мучают кошмары, следует показать его врачу. Это яркие симптомы того, что у ребенка тяжелая психологическая травма.

Осознание того, что *смерть — это конец жизни и что все люди рано или поздно умирают*, начинает происходить **в возрасте между пятью и девятью годами**. Ребенок **к пяти годам** начинает различать такие понятия, как пространство и время, у него развивается абстрактное мышление, и он постепенно догадывается, что жизнь не вечна. Совершив для себя такое открытие, ребенок начинает беспокоиться за свое будущее, за своих родителей. Психологи считают, что повышенный страх смерти испытывают дети, которые уже потеряли кого-то из близких, или слишком болезненные дети. Девочки начинают бояться смерти гораздо раньше, чем мальчики. Их чаще мучают ночные кошмары. Принятие смерти как естественного финала жизни происходит примерно **к семи-восемью годам**. Если этого не происходит, то у ребенка начинаются серьезные психические нарушения, которые могут усиливать другие виды страхов, что мешает его нормальной жизни. Однако в этом возрасте смерть пока не воспринимается как личная. Ребенок надеется, что ему удастся что-нибудь придумать, чтобы избежать

смерти. В этом возрасте, как правило, происходит олицетворение смерти. Она воспринимается не как физиологический процесс, а как некий персонаж — скелет, старуха с косой или ангел смерти. Многие дети начинают испытывать страх перед смертью, перед олицетворенной смертью. Они начинают бояться темноты, многих мучают ночные кошмары.

Осознание детьми того, что они тоже когда-нибудь умрут, появляется приблизительно **в десятилетнем возрасте**. Они уже могут осознать необратимость смерти, а также отнесенные к самому ребенку социальные последствия случившегося. После знакомства со смертью дети этого возраста становятся угрюмыми, импульсивными, замкнутыми в себе, в своем мире. Для таких детей характерны демонстративные отказы посещать могилу близкого человека, проявления пренебрежительного отношения к погребальным обрядам и ритуалам, а иногда и к памяти умершего человека. Ребенок отказывается говорить с близкими о случившемся, отказывается от помощи специалиста. Однако такое сопротивление необходимо как можно более мягко преодолеть. Нельзя оставлять ребенка один на один с этим горем.

Часто в поведении **10-12 летних детей** можно наблюдать фрагментарность. Это поведение следует рассматривать как психологическую защиту ребенка от состояния тревоги и страдания. Для детского опыта характерно периодическое чередование состояния грусти и жажды развлечений. Поэтому, чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания надо давать детям точную и подробную информацию о смерти как таковой и разрешать им задавать вопросы. Знание конкретных факторов поможет восстановить детскую веру в жизнь.

Есть дети, которые начинают философски смотреть на понятия жизни и смерти, **подростки** очень часто пытаются найти смысл жизни. Иногда у подростков наблюдается рискованная форма поведения, выражающаяся как реакция на страх перед смертью. Они пытаются заглянуть смерти в глаза, создавая ситуации на грани жизни и смерти, чтобы доказать себе, что они могут контролировать этот процесс и побороть свой страх.

**Подростки старше 15 лет** уже проявляют максимум понимания того, что произошло. Они способны оказать внимание и поддержку взрослым членам своей семьи, безотказно выполняя поручения и обязанности, связанные с похоронными ритуалами и церемониями. Однако в этом возрасте, в связи с осознанным понимаем происходящего, подростки особо нуждаются в утешении и поддержке, так как в силу особенностей возраста ложная гордость мешает им в этом признаться. Процесс принятия случившегося как факта происходит постепенно. Чтобы справиться с горем, о событии необходимо говорить. Как это ни кажется парадоксальным, но, только проговорив вслух свои эмоции, обсудив с близкими произошедшее, человек может справиться со своим несчастьем.

Анализируя вышесказанное, стоит обратить внимание, что есть случаи, когда дети уже в трехлетнем возрасте начинают задавать вопросы о смерти.

Некоторые из них не связывают смерть с человеком, не воспринимают ее как конец, но при этом бурно реагируют на смерть любимого питомца. Некоторые дети вообще никогда не затрагивают тему смерти, не задают вопросов, но при этом данная тематика может присутствовать в игре. Они разыгрывают различные сценки с игрушками, например, мальчики любят играть в солдатиков, которых убивают на войне. В таких играх могут затрагиваться моменты умирания игрушки, выражения чувств, испытываемых при этом, иногда проигрываются сцены церемонии похорон. Детям дошкольного и младшего школьного возраста тяжело долго пребывать в состоянии страдания, поэтому у них довольно быстро развиваются позитивные мысли и приятные чувства. Дети не могут, как взрослые, горевать длительное время. Но нельзя говорить, что они не страдают и не переживают утрату близкого человека. Их чувства могут быть гораздо сильнее, чем у взрослых, просто выражаются они по-другому. Бывают случаи, когда дети, переживая утрату близких людей, начинают проявлять неадекватное поведение. Иногда при потере родителей у детей падает успеваемость в школе, некоторые проявляют девиантное поведение, начинают воровать, убегать из дома и т.д. Когда погибает близкий человек, дети начинают бояться расставаться с другими близкими. Ими движет страх, что с ними тоже может что-нибудь случиться. В первое время после потери родного человека дети испытывают большую потребность в близости. Им важно, чтобы кто-то близкий находился рядом.

У детей есть свои методы для того, чтобы справиться с негативными эмоциями. Чаще всего они используют для этого игру. В процессе игры они неоднократно воспроизводят ситуацию, которая произошла в реальности. После потери близких людей можно наблюдать, как во время игры дети хоронят игрушки, насекомых, животных. Это позволяет им понять, что произошло с их любимым человеком. В детских рисунках также прослеживается тематика смерти. Дети рисуют кресты или какие-то другие атрибуты, связанные с похоронами. Постепенно они начинают осознавать смысл произошедшего события, поэтому не нужно останавливать подобные проявления в игре или рисовании. Это своеобразный способ выразить свои чувства.

Объясняя ребенку, что такое смерть, почему люди умирают, постарайтесь сделать это просто и доступно, чтобы он мог вас понять. Слова «утрата» и «скорбь» прочно ассоциируются со смертью близкого человека. Но скорбь возникает как реакция на самые разные потери: в случае ссоры с лучшим другом и смерти бабушки действуют одинаковые когнитивные механизмы. Значит, научившись переживать небольшие потери, можно научиться справляться с серьезными утратами.

Подготовила: педагог-психолог  
Борисенко Е.Д.



### **Используемая литература:**

1. Козина, В. Возрастная психология / В. Козина. – СПб. : Питер, 2005 – 240 с.
2. Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Коннторович, Е.И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005 . – 256 с.
3. Шапарь, В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Изд.2-е, стереотип. - Ростов н/Дону.: Феникс, 2010 – 452 с.
4. Шульга, Т.И. Методика работы с детьми «группы риска» / Т.И. Шульга, В. Слот, Х. Спаниард – М.: УРАО, 1999. – 104 с.