

**Материалы лекций
по курсу «Основы кризисной психологии»**

**для слушателей ИПК и ПК заочной формы обучения
специальности «Практическая психология»**

Составитель: старший преподаватель И. А. Пылишева

Тема 4 ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ГОРЯ

- 1 Потеря близкого человека
- 2 Общая характеристика переживания детьми горя. Фазы детского горя
- 3 Возрастные особенности переживания горя

Самой тяжелой утратой является, конечно, смерть близкого человека. Также к утратам относят длительные разлуки, прекращение отношений с близким человеком. **Утрата может быть социальной:** потеря работы или учебы, психической или физической: утрата части организма, соответствующих способностей или возможностей, духовных или материальных. У детей часто потеря животных или любимой игрушки приводит к самому настоящему горю.

Обычно слова **горе и утрата** используются как синонимы. Хотя утрата — переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого, а горе — это чувство и проявление этого переживания. Вместе с потерей близкого человека из жизни человека уходит целый мир — мир связей, привязанностей, отношений, заботы, и, несмотря на то, что каждый день миллионы людей переживают горе, утрату, у каждого человека оно уникально, горе неповторимо и может приводить к психологическим кризисам.

Известная исследователь Кюблер-Росс многое сделала для того, чтобы смерть перестала быть запретной темой. Много времени она провела около умирающих больных, и она, обобщив свой опыт, систематизировала их переживания. Когда человек узнает о том, что болен неизлечимой болезнью, он последовательно переживает пять основных этапов: отрицание, гнев, депрессия, торг и принятие.

На стадии отрицания, узнав, что он неизлечимо болен, человек считает это ошибкой. Он уверен, что неправильно поставлен диагноз, что все перепутано, что это может случиться с кем угодно, только не с ним.

Когда эти иллюзий развеиваются, наступает **фаза гнева.** Человек задает себе вопрос: «Почему именно я?» — и начинает обвинять Бога, судьбу, врачей, того, кого он считает виноватым в произошедшем.

Когда эта стадия завершается, человек теряет интерес к жизни. Его охватывает чувство отчаяния и полной безнадежности. Это **стадия депрессии.**

Но жажда жизни самая сильная из всех жажд человека. И тогда человек переходит к **стадии торга.** Человек готов обещать все, что угодно, в обмен на продление своей жизни. Многие обещают вести праведную жизнь, бросить пить и курить, резко измениться, только бы у них осталась жизнь.

И, наконец, наступает **стадия принятия**, внутреннего опустошения, люди смиряются с неизбежностью смерти и в душе человека воцаряется мир и покой. Человек стремится завершить свой земной путь, привести дела в порядок и без страха и с умиротворением ждет конца.

Конечно, не все люди переживают описанные стадии именно так. И, тем не менее, **переживание ухода** как собственного, так и другого человека, содержит в себе три основных этапа.

Первый этап при реакциях утраты — это эмоциональный шок, оцепенение, окаменелость.

Второй этап — это тоска, плач, нарушение сна, аппетита, внимания.

И, наконец, **третий этап** — стадия разрешения, принятие свершившегося, понимание того, что жизнь не закончилась, а продолжается.

В 1943 году вышла книга американского психиатра Эрика Линдемманна «Симптоматология и работа острого горя», ставшая классической работой, в которой было введено понятие — работа горя. Что бы не потерял человек, в первую минуту утраты он испытывает острую душевную боль. У него возникает нестерпимое болезненное переживание, которое мы называем *горем*. Смерть близкого человека — это тяжелая душевная рана, и человек переживает это тяжелое чувство, испытывая скорбь. Работа печали заключается в том, чтобы психически оторваться от потерянного любимого человека, теперь уже безвозвратно ушедшего, и научиться жить без него. Психическая энергия в этот момент направляется не на забывание человека, не на уничтожение памяти о нем, а на создание его образа и нахождение места этого образа среди других образов памяти человека.

Первая фаза горя — это шок и оцепенение: «Не может быть...» Вот такова первая реакция на весть о смерти близкого человека. Это состояние может длиться от нескольких секунд, до нескольких недель и в среднем заканчивается к 7-му, 9-му дню после потери. В этот момент человек очень напряжен, у него затрудненное дыхание, он хочет глубоко вздохнуть, но не может, вздох судорожный, теряется аппетит, человеку все равно, как он выглядит, возникает вялость, которая сменяется минутами суетливой активности. В сознании человека появляется ощущение невозможности, нереальности происходящего, оглушённости, очень часто люди не помнят, что с ними происходило в этот период. Человек как бы выключается из настоящего, он существует, но при этом время как будто течет мимо него.

Следующий этап — фаза поиска. Он наступает на 5-й, 12-й день после известия о смерти. В этот период человеку все время кажется, что умерший присутствует рядом. Такие видения обычны и естественны, но людей они пугают, они считают это признаками надвигающегося безумия. Об ушедшем говорят в настоящем времени, а не в прошедшем. Человек почти реалистично переживает ощущение близкого рядом.

Эта фаза сменяется следующей фазой — **фазой острого горя**, ее еще называют **фазой эмоционального взрыва**. Она длится до 6-7 недель с момента трагического события. Это период наиболее острых страданий, сильной душевной боли. Появляются странные и пугающие мысли и чувства.

Это ощущение бессмысленности, отчаяния, чувство одиночества, злость, страх, вина, тревога, беспомощность. Человека душат слезы, рыдания, появляются боли в сердце, различные физические симптомы: стеснение в груди, ком в горле, нарушение сна, ощущение тяжести любого действия, чувство пустоты в желудке, укороченное затрудненное дыхание, снижение или необычайное изменение аппетита и так далее. Человеку становится трудно сконцентрироваться на том, что он делает, многие дела не доводятся до конца. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, которое проявляется в невольном подражании мимике, жестам, позам, каким-то высказываниям ушедшего.

После того как накал эмоций спадает, возникает ощущение депрессии, подавленность, пустота, **начинается переживание утраты и начало примирения с неизбежным**. На этой стадии возможны различные обострения имеющихся болезней, иногда проявляются те же самые симптомы, которые были у умершего.

Следующий этап — это **чувство растерянности и паники**, человеку нужно изменить всю свою жизнь, найти новое место в жизни без любимого. И неизвестно, что делать дальше и как с этим справиться.

После этого этапа возникает острое **чувство вины** перед умершим, о том, что недодали, что не вовремя вызвали врача, не дали лекарство, если бы можно было все изменить, можно было бы сделать многое иначе.

Вслед за этой фазой наступает **фаза агрессии и враждебности** по отношению к причине горя. Это может быть обида на умершего за то, что ушел и бросил, это гнев на врачей, которые не спасли, это гнев на тех людей или события, которые стали невольными причинами смерти близкого человека.

После этого начинается **фаза пробуждения надежды**, когда человек чувствует, что он продолжается, что он может, он в состоянии справиться со свалившимся на него горем и может жить дальше.

Потом наступает **фаза остаточных толчков и реорганизации**. Жизнь входит в свою колею, восстанавливается сон и аппетит, переживания остаются, но они уже становятся фрагментарными. И эта фаза длится в течение года.

После этого наступает последний этап, когда **человек утверждается в реальности**, это шаг вперед в новую жизнь, жизнь, в которой нет человека, но осталась память о нем. И личность справляется со множеством новых задач, связанных с изменением материальных, социальных отношений.

Примерно через год **работа горя** завершается. Заключительная фаза — **фаза завершения**. Во многих культурах годовщина смерти является последней датой. Поэтому на траур отводится год, после этого человек должен вернуться в нормальное жизненное русло. Смысл и задачи **работы, горя** заключаются в том, чтобы образ умершего занял свое место в жизни человека. Он может быть символом доброты или символом тепла, как мама, и в то же время человек свободен от тягостных переживаний.

Перечисленные фазы характеризуют обычную, естественную *работу горя*. Но иногда случается так, что реакция утраты затягивается, переходит в депрессию. Конечно, тяжелая утрата — это всегда печаль и отчаяние, но иногда эта *работа горя* как бы застывает на определенных фазах и становится чрезмерной.

Выделяют такие «застревающие» реакции утраты.

1 Чувство собственного бессилия, доводящее до отчаяния, и полное отрицание утраты. Описаны случаи, когда мать, потерявшая ребенка в море или на улице, не смиряется с утратой, ищет его, считает, что он жив. Хотя есть явные доказательства того, что ребенок погиб.

2 Тоска по умершему, которая занимает все мысли и чувства человека, и нет сил и возможностей заниматься обычными повседневными делами. Человек полностью поглощен тягостными воспоминаниями.

3 Избегание всего, что связано с умершим: воспоминаний, вещей, общих знакомых, общих мест, всяческое избегание напоминания об умершем.

4 Самоотождествление с умершим: проявление некоторых черт характера и даже симптомов болезней, которыми болел умерший.

5 Идеализация умершего.

6 Ночные кошмары в сочетании с изоляцией от общества.

К таким реакциям склонны люди, пережившие несколько утрат, те, у кого с умершими была сильная эмоциональная связь или сложные отношения. Такие реакции возникают у людей одиноких, которые чувствуют сильную вину перед умершим, у людей, перенесших тяжелые утраты в раннем детстве, людей, которые полностью сосредоточены на собственных переживаниях. Такая реакция характерна для родителей, потерявших ребенка, и тех, у кого близкий человек умер неожиданно либо «стыдной» болезнью, о которой нельзя говорить — самоубийство, СПИД и так далее. Особенно тяжело утрату переживают пожилые вдовцы, не женившиеся повторно. С другой стороны, слишком ранний повторный брак также затягивает реакцию утраты и горевания.

В подобных ситуациях возникает так называемое *осложненное горе*, во время которого могут появляться галлюцинации, депрессия, а естественные проявления горя достигают необычного пика интенсивности и как бы застывают во времени.

Выделяют несколько *форм осложненного горя*. А.Н. Моховиков описывает такие его формы: *хроническое горе, конфликтное, подавленное, неожиданное, отставленное и отсутствующее горе*.

Хроническое горе. При этой форме переживание носит постоянный характер и не снижается со временем. Тоска по человеку, которая со временем должна утихать, наоборот, нарастает. И даже малейшее напоминание об утрате вызывает импульсивные тягостные переживания: плач, тоску, мрачные мысли, апатию» депрессию.

Конфликтное горе. Один или несколько признаков горя искажаются, как правило, это чувства вины и гнева. Появляется самообвинение: я виноват в том, что случилось.

Следующий вариант — *подавленное или маскированное горе*. Внешнее проявление горя либо незначительно, либо полностью отсутствует. Но вместо этого появляются жалобы на здоровье и признаки болезни, очень часто совпадающие с теми, которые были у умершего. Осознание этого отсутствует. Человек как бы уходит в болезнь.

Неожиданное горе. Внезапность делает почти невозможным принятие утраты, возникает чувство тревоги и именно в случае неожиданного горя очень часто встречается суицидальное поведение среди выживших, оставшихся в живых.

Отставленное горе. Переживание горя откладывается на длительный период, сразу после потери возникают эмоциональные проявления, но потом они как бы исчезают и человек не желает примириться с потерей, не желает расставаться с дорогими вещами, все напоминает об ушедшем.

Отсутствующее горе. При этой форме отсутствуют какие-либо внешние проявления, как если бы утраты не было вообще. Человек либо полностью отрицает ее, либо находится в состоянии шока. Если это состояние продлится, у человека наступает сильное эмоциональное расстройство, которое получило название посттравматического стрессового расстройства.

Для того чтобы *работа горя* протекала равномерно и была завершена, очень существенны ритуалы. Они нужны скорбящим: похороны, поминки, поминовение, воспоминание в памятные даты. Это нужно не умершим, это нужно живым, для того чтобы примириться с потерей, для того чтобы принять факт ухода человека из жизни.

Особая ситуация возникает, когда со смертью сталкивается ребенок. Смерть предстает перед ним с двух сторон. С одной стороны, он является свидетелем факта смерти человека, и для многих детей это является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей очень травматичными, эту травму ребенок может пронести через всю жизнь. И второе, ребенок сам осознает, что он смертен. **Впервые осознание смерти появляется у ребенка в возрасте приблизительно 3-х лет.** Он может несколько раз спрашивать у родителей, не умрут ли они. Ребенок старается избегать этого страха смерти, и столкновение со смертью приводит к осознанию того, что «я тоже смертен». У ребенка могут появляться тягостные переживания, связанные с подобными мыслями, а не только с утратой близкого человека. Большую роль здесь играет поведение взрослых. Иногда взрослые, стараясь оградить ребенка от тягостных переживаний, не дают им попрощаться с пожилыми умершими членами семьи, не берут их похороны, и у ребенка разрывается связь событий: бабушка вчера была, а сегодня нет, кошечка вчера была, а сегодня ее нет. Неучастие в ритуалах не дает ребенку возможности примириться с утратой, порождает тягостные воспоминания. У ребенка рождаются фантазии, он пытается домыслить прерванный событийный ряд, и эти фантазии очень часто переходят лотом в ночные кошмары. Для того чтобы избежать подобных ситуаций, очень важна

позиция взрослых. Чем больше взрослые сопереживают и разговаривают с ним о прошедшем, тем легче дети перерабатывают его и встраивают этот опыт в собственный жизненный опыт.

Также особым случаем является переживание потери ребенка. Особенно если ребенок умер внезапно, неожиданно, реакция родителей, братьев и сестер бывает длительная и интенсивная. После смерти ребенка оставшиеся в живых испытывают сильнейший кризис переоценки ценностей. Ни один ребенок не заслуживает смерти. Столкнувшись с гибелью ребенка, родители чувствуют сильнейший внутренний протест, потерю смысла жизни, вину перед ушедшим ребенком, и пережившие это состояние, которым каким-то образом удалось решить для себя вопросы смысла жизни, говорят о том, что их жизнь приобретает совершенно новый, глубокий смысл. Иногда родители, пытаясь справиться с собственным горем, со своими гнетущими переживаниями, не в состоянии оказать помощь детям. Так, некоторые родители, потеряв ребенка в результате неизлечимого онкологического или гематологического заболевания, находят в себе силы помогать родителям детей, которые больны таким же заболеванием, и переносят свой тяжелый опыт лечения и поддержки, таким образом помогают другим людям, находят смысл жизни в служении другим.

Несмотря на то, что горе сопровождается острыми эмоциями, горевать необходимо, и после смерти близкого человека перед оставшимися встает задача завершить его дело на земле, выполнить определенные обязательства по отношению к умершему и продолжать свою жизнь, для того чтобы нести память об ушедшем человеке.

Общая характеристика переживания детьми горя

Большинство людей сталкиваются в детстве со смертью в виде мертвого насекомого, птицы или домашних животных. Эти смерти, обычно не очень тяжелые для детей, дают возможность детям и их родителям вместе обсудить вопросы, касающиеся смерти, которые встают перед всеми детьми, даже если ребенок не говорит о них вслух. Вопросы ребенка могут быть такими: «Что такое смерть?», «Почему мы умираем?», «Умру ли я?», «Умрешь ли ты?», «Что случается после смерти?». Если не давать объяснений детям и не обсуждать с ними эти вопросы открыто, они начинают пугать себя, чувствуя свою незащищенность и одиночество.

Дети не должны быть заслонены от процесса умирания близкого человека. Удаление ребенка от умирающего отрицает его возможность продолжать быть близким ему и увеличивает шок, когда приходит смерть. Разделение процесса умирания с близким человеком может быть волнующим и вознаграждающим опытом для обоих. Любимый ребенок может принести огромную поддержку умирающему человеку. Возможность разделить последние часы жизни с близким помогает детям узнать о смерти естественным образом.

Когда приходит смерть, детям нужно сказать правду сразу же, в ласковой и естественной форме, причем желательно, чтобы это сделали родители или кто-либо из близких. «Высылка» детей из семьи в ситуации горя или игнорирование их переживаний показывает неуважение к их чувствам и отрицает их право на печаль. Для ребенка быть «высланным» из семьи означает ужасное наказание и увеличивает уже возникшую душевную боль. Горе детей усугубляется страхом удаления от родителей. Потеря может казаться ребенку угрозой выживанию, а отсутствие родителя может провоцировать у маленьких детей сильную тревогу, поскольку без кого-то, кто удовлетворяет их физические и эмоциональные потребности, их жизнь будет в опасности. Детям необходимо убеждение в том, что они не останутся в одиночестве и что их нужды будут удовлетворены.

Конечно, ограниченный словарный запас детей может помешать откровенному обсуждению. Хотя дети часто испытывают те же чувства, что и взрослые, их внешнее выражение бывает более скрытым и непонятным. Детские защитные реакции на потерю могут раздражать и тревожить взрослых. Ребенок, например, может сказать что-нибудь вроде «Гав, гав, ты умер» или «Я все равно его не любил» или разразиться жутким смехом. Дети нередко не способны поделиться своей реакцией на смерть при помощи слов. Иногда они легче выражают себя, рассказывая историю или изображая свои переживания в рисунках. Способность поделиться своими чувствами с помощью рассказов или рисунков является важным способом для горящего или находящегося в печали ребенка высвободить свои эмоции.

Детскому горю легко помешать. Иногда детям, например, стыдно плакать. Им мешает также неправильное руководство взрослых, которые говорят: «Будь храбрым», «Будь мужчиной», «Будь хорошей спокойной девочкой» или «Не будь плаксой». Дети часто послушно следуют этим указаниям и подавляют свое горе в ущерб себе. Горе — это поведение, которому обучаются. Слова и действия взрослых учат ребенка, как принимать горе, так же как и другому жизненному опыту.

Детей всех возрастов надо поощрять участвовать в ритуалах, обычаях и любых формах траура, принятых в семье, если дети хотят этого сами. Это — возможность узнать о смерти, к тому же это время сближения семьи. Однако никогда не следует заставлять детей присоединяться к каким-то траурным процедурам помимо их воли.

Вина может быть особой проблемой для детей, переживающих потерю. Они могут воспринимать потерю очень лично и обвинять себя за предшествовавшее плохое поведение или за свои амбивалентные чувства к умершему человеку. Потеря родителей всегда является сложной из-за амбивалентного отношения к ним ребенка. Поскольку воспитание детей часто связано с фрустрированием детей, естественно, что дети иногда выражают негативные чувства по отношению к родителям и даже желают им смерти. Если кто-либо из родителей умирает, ребенок может чувствовать вину и страх, что это он послужил причиной смерти. Это чувство вины могут

смягчить понимающие взрослые, если убедят ребенка, что его вины здесь нет.

ФАЗЫ ДЕТСКОГО ГОРЯ

Дж. Боулби, известный психиатр и специалист по переживанию утраты детьми, описывает три фазы детского горя, сходные с тремя фазами траура у взрослых. Первая фаза носит название фаза протеста, когда ребенок отвергает и сопротивляется идее смерти и потери. Вторая фаза — фаза дезорганизации, в течение которой ребенок постепенно осознает, что потерянный близкий никогда не вернется. Третья фаза — фаза реорганизации, когда происходит процесс принятия потери и окончательное прощание. В это время дети вновь возвращаются к жизни, хотя все еще расстраиваются при столкновении с чем-то, что им напоминает о горе. Дети горюют более короткое время, чем взрослые, если их горю не мешают.

Врач Дж. Е. Вильямс выделяет **пять фаз детского горя**, которые соответствуют пяти стадиям горя по Кюблер-Росс.

Первая фаза горя — фаза отрицания, или изоляции, **вторая фаза** — *фаза гнева*, причем, в отличие от взрослых, дети более открыто выражают гнев после утраты. Например, ребенок может неожиданно разгневаться на оставшегося в живых родителя, сестру или брата или открыто выразить враждебность умершему. **Третья фаза** — *фаза сделки*, когда дети пытаются изменить реальность, например, обещая: «Я буду хорошим». **Четвертая фаза** — *фаза депрессии*, когда гнев детей обращается на самих себя. Во время траура дети, как и взрослые, могут переживать такие симптомы, как ночные кошмары или другие нарушения сна, потеря аппетита, физические боли или недомогания. **Пятая фаза** — *фаза разрешения*, конечная фаза траура, наступает, когда ребенок окончательно принимает смерть.

В поведении горюющего ребенка могут появиться признаки регресса. После потери у детей могут возникать поведенческие реакции, свойственные более раннему возрасту: энурез, сосание пальца, капризы, цепляние за взрослых. Такой регресс обычно явление временное. Разрешение со стороны взрослых на выражение горя предотвратит закрепление этих симптомов на длительное время.

Непродуктивное горевание у детей характеризуется явным отрицанием, болезненными размышлениями о потере через месяцы после случившегося события, личностными изменениями. Если ребенок навязчиво занят фантазиями о воссоединении с умершим или через месяцы отказывается принять, что любимый человек действительно умер, это означает, что он не смог успешно справиться с горем. Депрессию нужно воспринимать очень серьезно, когда дело касается детей. Симптомы депрессии у детей могут выражаться в отдалении, апатии, эпизодических желудочных или головных болях психосоматического характера, ночных кошмарах, отказе от друзей в результате агрессивности или ухода в себя.

Дети исцеляются намного быстрее, чем взрослые. Один открытый честный разговор с ребенком о смерти может помочь ему справиться со своим горем.

Выражение «Дети быстро забывают» часто можно услышать в семейных беседах. К этому высказыванию взрослые склонны прибегать тогда, когда боятся встретиться с детьми, потерявшими близких, и поддержать их. Но в реальности детский опыт переживания горя практически в точности повторяет переживание горя взрослыми. Однако реакции детей проявляются иначе и часто отличаются от тех, которые ожидают от них взрослые. Поэтому, считая, что дети не переживают так сильно, как взрослые, мы исходим из нашего взрослого опыта. Мысль о том, что дети, потерявшие близких, испытывают точно такие же эмоциональные потрясения, как и мы, взрослые, приводит нас к беспомощности и неадекватности в отношениях с детьми и становится для нас тяжелой ношей.

Другой важный фактор, который препятствует конструктивному выражению детьми горя, — это смешение чувств и мыслей и неумение выразить их. Так как маленькие дети не в состоянии выразить свои чувства так, как это могут взрослые, мы думаем, что детям не свойственны такие же сильные чувства и мысли, какие характерны для нас.

Дети, потерявшие кого-либо из родных, испытывают сильные и зачастую новые для себя чувства; их пугает то, что они не могут объяснить свою реакцию на переживание горя, поэтому они нуждаются во взрослых, чтобы последние помогли им разобраться в происходящем.

Весь мир становится ребенку чужим, когда он переживает сильное горе из-за потери значимого для него человека. Я-концепция рушится, и иногда это приводит к упадку сил. Необходима помощь взрослого, чтобы маленький человек вновь обрел почву под ногами, чтобы к нему вернулась вера в жизнь. Разрушенная Я-концепция нуждается в восстановлении. Ребенку следует помочь, чтобы он четко осознал значение того, что случилось до и после перенесенной им травмы, а что является новым, отличным от его прежней жизни. Образы прошлого и настоящего — это две части Я, и их необходимо объединить, восстановить целостность Я-концепции.

Как для взрослых, так и для детей горе является индивидуальным опытом, однако существует несколько общих для всех возрастных категорий выражений горя. То, как ребенок реагирует на случившуюся беду, объясняется не только его личностными особенностями, но и его возрастом. Само горе — длительный процесс, ребенок постепенно преодолевает его, развиваясь в психологическом и познавательном плане.

Вопреки представлениям некоторых людей, не существует никакого нижнего возрастного предела детского переживания горя. Для ребенка, который еще недостаточно владеет речью, но уже потерял кого-то из близких ему людей, горе приобретает исключительно физический и эмоциональный характер, становится опытом довербальным. Ребенок не может преодолеть свою беду, выговариваясь: у него нет ни своих, ни чужих слов. Совсем маленький ребенок, переживая горе, как бы отделяется от внешнего мира.

Физическое отсутствие значимой для ребенка личности оставляет в нем психологическую пустоту. В старшем возрасте у ребенка появляются интеллектуальные ресурсы для понимания потери, но на эмоциональном уровне он часто изолирует себя от мира людей, что спустя некоторое время может стать чертой его характера. Психологически травмированные дети в дальнейшем всегда будут более чувствительны к разлуке, нежели другие.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

Реакции на смерть различны в зависимости от возраста или стадии развития ребенка. Психолог Мария Нади описывает следующие особенности детских реакций на смерть в зависимости от периода развития.

1. **В возрасте от 3 до 6 лет** дети воспринимают смерть сродни сну или путешествию, «из которого можно проснуться или вернуться». Постоянство смерти еще не осознается. Дети этого возраста понимают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребенок не в состоянии понять значение слов «смерть», «всегда» или «никогда больше не вернется». Ребенок будет искать умершего человека, но, в конце концов, откажется от своих попыток и смирится; он будет реагировать на утрату, становясь надоедливым и раздражительным, или — в более тяжелых случаях — замыкаться в себе. Наилучшей помощью травмированному ребенку будет та, когда любящий взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребенком, продолжая таким образом внезапно прервавшийся диалог. Этот новый контакт может стать впоследствии той прочной базой, благодаря которой ребенок будет в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.

В раннем возрасте присутствие рядом матери и отца настолько важно для развития ребенка, что он, потеряв одного из родителей, испытывает как бы двойную утрату: оставшийся в живых родитель (мать или отец) из-за собственного личного горя в какой-то степени отстранен от ребенка эмоционально. Вместо утешения и поддержки мать или отец порой ругают ребенка и отвергают его, в то время как нормальные реакции ребенка на смерть близкого выражаются в назойливости, плаксивости и капризах.

Ребенок 3—6 лет думает, что его мысли могут оказывать влияние на окружающий мир. Он живет в иллюзии своего всемогущества, и ему трудно отделить фантазии от реальности. Ему, желающему, чтобы нечто случилось, представляется, что это уже произошло. Для этого возраста характерно ощущение связи между способностью совершить нечто и наказанием.

Работая с дошкольником, переживающим горе, важно помнить, что он не понимает таких абстрактных слов, как «никогда», «всегда». Ребенок осознает только конкретные действия. «Если ты говоришь, что дедушка на небесах, то где эти небеса и как он туда попал?», «Если он смог уйти туда, то сможет и вернуться назад». Необходимо давать детям конкретные ответы, объяснить разницу между одиночеством и смертью.

2. Младшие школьники (7—9 лет) часто задумываются о смерти, потому что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна. Они знают, что основные жизненные обстоятельства изменить невозможно. Дети их наблюдают и осмысливают, однако им еще далеко до того, чтобы управлять теми ситуациями, которые могут вызвать чувство тревоги и беспомощность. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или близкие им люди могут умереть.

3. 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 развлечений, поэтому, чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы. Знание конкретных фактов поможет восстановить детскую веру в жизнь. Дети впервые осознают неотвратимую природу смерти, однако их больше интересуют биологические ее аспекты. Одновременно они осознают социальное значение смерти и потери.

4. Мышление старших подростков уже похоже на способ мышления взрослых. Однако период переходного возраста — нелегкое время для переживания горя. Психологические защитные механизмы ослаблены, подросток изучает себя: «Кто я?» Ему необходимы ролевые модели поведения взрослого, чтобы найти себя или отказаться от чего-то в себе. Подростки могут регрессировать на более ранние представления о смерти, но обычно они заняты, как и взрослые, поисками смысла смерти.

Как правило, реакция горя у подростков похожа на реакцию взрослых и детей, но поскольку у подростков обычно наступает регресс при таком сильном стрессе, как потеря, их реакции могут быть больше похожи на детские. Существуют специфические особенности горя подростков, влияющие на их реакции. Подростки в трауре могут заниматься переписыванием реальности смерти в грезах, отрицая или откладывая горе на потом. Другим осложняющим фактором может быть борьба подростка между независимостью и зависимостью, у него может развиваться страх отделения и независимости. Поскольку подростки часто стремятся быть более зрелыми или скрывают свои чувства лучше, чем дети, их переживания, связанные с потерей, могут быть похоронены заживо. Наконец, подростки уникальны в своем самосознании. Они могут быть больше заняты своим поведением или одеждой, чем самой потерей: совершеннейшее средство отрицания, вызывающее смущение или раздражение окружающих людей.

Потеря матери или отца в этот возрастной период часто бывает невыносимой. Некоторые подростки инкапсулируют свое горе вместе, ведут внешне бурную жизнь. Ночные шатания по городу, эксперименты с наркотиками, нарушения закона — все это тоже способы вытеснения горя. Нередко у человека, переживающего утрату близкого, накапливается гнев, который вреден как ему самому, так и окружающим.

Суицидальные мысли, вероятно, являются примером саморазрушения, но они часто, выражают желание субъекта вновь соединиться с умершим. Почти каждому, кто пережил ощутимую потерю близкого человека, приходят в голову мысли о самоубийстве. Взрослые редко задают детям вопросы о самоубийстве, подобные вопросы — табу для многих из нас. Когда мы осведомляемся о том, что именно более всего помогает преодолевать горе, некоторые дети и подростки отвечают, что по-настоящему давала им силу для продолжения жизни и борьбы с проблемами мысль о возможности прекращения своей собственной жизни.

Контрольные вопросы:

- 1 Фазы переживания детьми горя.
- 2 Возрастные особенности переживания детьми горя.
- 3 Причины возникновения чувства вины у детей в состоянии горя.

Литература

- 1 Пергаменщик, Л. А. Психическое здоровье детей: Буклет для родителей и педагогов / Л. А. Пергаменщик, Гончарова С. С. и др. — Мн., 2003. — 12 с.
- 2 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология: учеб. пособие / Л. А. Пергаменщик. — Мн.: Выш. шк., 2004. — 239 с.
- 3 Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова . — Ростов н/Д.: Феникс, 2006. — 315 с.