

«Как помочь ребёнку пережить горе»

К сожалению, жизнь ребёнка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями – в ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких, друзей вследствие несчастных случаев, аварий, болезней, старости, случается горе от потери любимых животных.

История реальная, начало 2000-х, когда не было ветклиник и бегали за молоком для малышей на молочную кухню...

В нашем дворе живёт дюжина мальчишек, веснушчатых, высоких, коренастых, задорных, крикливых, спокойных: Даня, Деня, Макс, Тоша, Эдя и... одна девочка – Олеся.

Года два назад дождливой осенью во дворе у нас прижился дворняга: маленький (сантиметров 30 высотой) лохматый белый пёсик. Назвали Дезом, но все звали Дезиком: эта кличка больше подходила ему.

Родились приметы. Если Дезик во дворе – дети рядом, можно не беспокоиться. Если лает – во дворе чужой. Любил ходить на «молочку», в магазин, ездить в троллейбусе. Никогда не терялся. Кормили его во дворе все. Бабушка Маша выносила косточки и звала: «Бо-о-обик!». Дезик сначала игнорировал такое обращение, но быстро сдавался и подбегал. Все смеялись над бабой Машей, которая так и не выучила его имени, и над слабостью собаки.

Как-то зимой Дезика испинал пьяный мужчина. Дезика дети выходили. Этим летом собаку сбила машина, на глазах у детей он отлетел на обочину дороги, а водитель не остановился. Данил, за велосипедом которого бежал Дезик, долго переживал, пока Дезик заново не окреп. И снова всё встало на свои места.

Дети прыгали через маленькую речку, и Мишка – упитанный добряк – упал в неё. Маленький Дезик кинулся спасать. Все смеялись.

Как-то к вечеру Дезик лёг в песочницу и, задыхаясь, тихо поскуливал. Все решили, что в горле кость. Взрослые вышли на помощь. Я позвонила в «скорую», ответили, что я уже третья звоню и объяснили, что можно сделать. Дети звонили тоже. Диспетчер, видимо, другая, ответила: «Специально не вызову, животным не оказываем помощь». Приехал на машине дядя Рома, друг Денискиного отца, и мальчишки поехали с ослабевшим Дезиком в травмпункт. Во дворе не спали, ждали возвращения до полуночи, верили. В больнице Дезику сделали рентген. У собаки был смещен позвонок и давил на горло. Там собака и умерла при мальчишках. Ребята пришли за моим сыном, чтобы вместе похоронить Дезика. Я тоже стала собираться, а дети, наклонившись в подъезде, плакали (!). Я давно не видела, как плачут 13-летние мальчишки... и одна девочка. Это горе. Настоящее детское горе.

Дезика похоронили под деревом. Сделали крестик и выжигателем написали «ДЕЗИК». Камешками обложили холмик, а Антон сделал дорожку из своей многолетней коллекции пивных пробок. Теперь они приносят на могилку печенье и пряники, которые очень любил пёс. Вспоминают: смеются и грустят.

Это детство. И в нём случилась такая история. Эта история родила в людях нашего дома много новых чувств, с которыми вырастут наши дети. У нас добрый дворик, потому что в нём живут добрые люди. И ещё у нас живёт детство.

Комментарий психолога:

Взрослые часто испытывают замешательство и растерянность, не зная не только, как и чем помочь ребёнку в ситуации горя, не зная, как вести себя по отношению к ребёнку, потерявшему кого-то из близких, но и того, насколько остро он переживает потерю.

Переживания ребёнка ни в коем случае нельзя игнорировать. Трудно представить себе, насколько реакции ребёнка в трагической ситуации сходны с Вашими, уважаемые взрослые. В это трудное время детям прежде всего требуется ваша поддержка, забота и любовь.

Как помочь страдающему ребёнку?

Прежде всего, необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

Самое сложное для взрослого – сообщить ребёнку о смерти близкого. Лучше всего, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребёнок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикоснуться к ребёнку: взять его в свои руки, обнять, возможно, взять на руки. Ребёнок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут.

Важно также, чтобы у ребёнка не возникало чувство вины в связи со смертью близкого, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя. В этот период не следует изолировать ребёнка от семейных забот. Поручите ему что-то посильное. Все решения должны приниматься семьёй целиком.

Ребёнка надо окружить физической заботой: стелить постель, гладить одежду, готовить ему еду. Не нужно взваливать обязанностей («Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами» – это порой говорится даже 8-летнему ребёнку). Сдерживание слёз противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо заставлять ребёнка плакать, если он не хочет.

Желательно, чтобы ребёнок говорил о своих страхах, но не всегда его легко к этому побудить. Потребности ребёнка нам кажутся очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребёнку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого.

Невозможно дать рецепт по каждому отдельному случаю. Главное – исходить из потребности ребёнка во внимании и любви к нему.

В каких случаях требуется профессиональная помощь?

Часто родители стараются избежать обращения к психологу. Бывает и наоборот: при малейшем подозрении на необычность поведения родители кидаются к врачу, в то время, когда помощь требуется им, а не ребёнку. В качестве тревожных симптомов можно выделить следующие:

- полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- острая чувствительность к разлуке;
- бессонница и галлюцинации (чаще встречается у подростков);
- длительное неуправляемое поведение.

Депрессия подростков – это часто гнев, загнанный внутрь. Настораживает отсроченное переживание горя, слишком затянувшееся или необычное беспокойство. Всегда тревожит отсутствие переживаний. Если ребёнок не в силах принять Вашу помощь, не колеблясь, обратитесь к помощи психолога. Часто бывает необходимо лишь несколько сеансов, чтобы найти подход к ребёнку.

Для ребёнка в этот период очень важно сознание того, что кто-то о нём думает. Ведь зачастую взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребёнку именно так: делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем горе, думая, что этим оберегают его, а на самом деле предлагают ему самому вырабатывать защитные механизмы и искать пути выхода из кризиса.

Очень важно признавать право ребёнка на переживание. Давайте будем выбирать адекватную тактику поведения по отношению к детям, которых постигло горе.