

ПЕРЕЖИВАНИЕ РЕБЕНКОМ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

ПРОНИНА Наталья Андреевна

кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры психологии и педагогики

Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого
г. Тула, Россия

В статье анализируются возрастные особенности переживания ребенком смерти близкого человека. Даются рекомендации родителям и учителям. Автор подчеркивает необходимость психологического сопровождения переживания смерти в детском возрасте.

Ключевые слова: смерть, ребенок, близкий человек, психолог.

Каждый человек в течение своей жизни сталкивался со смертью близких. Жизнь конечна. Однако процесс горевания, связанный с утратой близкого, зависит от многих факторов: индивидуальные и возрастные особенности, пол, культура, национальность, принадлежность к той или иной конфессии.

Тема переживания ребенком смерти близкого человека является актуальной, анализ психолого-педагогических исследований показал, что на сегодняшний момент работ, посвященных данной проблеме, недостаточно. Мы живем в условиях VANI-мира, где очень множество природных и техногенных катастроф, различного рода заболеваний могут прервать человеческую жизнь.

Данная тема является многоаспектной и волнует умы педагогов [1], психологов [2], врачей [3].

Очень часто взрослые не говорят правду, стараясь защитить детскую неокрепшую психику от травмы потери близкого человека. Психологи сходятся во мнении, что нужно быть откровенным с ребенком и объяснить ему на доступно для его уровня развития произошедшую ситуацию. Ложь породит новую ложь,

ребенок будет ждать приезда или возвращения близкого из больницы, впереди его ждет разочарование: близкие лгут и не выполняют своих обещаний, подобное поведение может поселить в душе страх и недоверие.

Именно доступная для возраста правда необходима ребенку в этот момент, он все равно видит эмоции остальных членов семьи, неожиданно приехавших родственников и другие изменения в жизни.

Важно подготовиться к разговору с ребенком о потере. Максимально бережно сообщить весть об утрате, поддержать, обнять. Тактильный контакт позволяет обрести чувство защищенности, создать зону безопасности. Необходимо говорить спокойно, так как эмоции способны передаваться другому человеку. Ребенок, особенно маленький, будет плакать не потому, что он понимает происходящее, а потому что видит плачущих людей рядом. Если нет возможности самому успокоиться, то лучше делегировать разговор с ребенком кому-то близкому или же компетентному специалисту: священнику или психологу. Не надо врать и говорить, что все будет хорошо, ведь как раньше уже не будет. Если во время разговора все плачут, то надо дать выход эмоциям, слова утешения и поддержки, крепкие объятия нужны любому человеку в трудной жизненной ситуации.

Также необходимо ответить на вопросы ребенка, если они возникли, о смерти и душе, используя мировоззрение, жизненный опыт или конфессиональные знания.

Необходимо приготовиться, что такой разговор будет не единственный, к этой теме придется возвращаться. Ребенку захочется делиться своими мыслями и переживаниями. Ему будет необходима поддержка, так как встреча со смертью произошла впервые, нужно дать время на принятие и понимание этого факта.

Помочь ребенку понять информацию о смерти могут сказки, в адаптированной для возраста форме они знакомят ребенка с конечностью бытия. «Колобок», «Морозко» и другие народные сказки дают возможность прикоснуться к теме

смерти маленькому ребенку. Для детей постарше можно выбрать и обсудить книги: «Синяя птица», «Хроники Нарнии», «Гарри Поттер».

День похорон, панихида, поминки – возможность проститься с умершим и осознать потерю. Но необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка, чтобы не нанести ему травму, не сформировать страхи. Ребенка дошкольного и младшего школьного возраста брать с собой не нужно. У подростка необходимо уточнить, готов ли он к процедуре прощания. Если получают отказ, то настаивать и заставлять нельзя. Нужно проговорить о том, что предстоит, узнать, куда ребенок может пойти.

Потеря близкого – стресс. Горе – сильная отрицательная эмоция, задача которой принять произошедшее событие. Слезы, разговоры об умершем, письма ему позволяют преодолеть боль утраты и вернуться к прежней жизни. Человек должен прожить все пять стадий горевания: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Возможны эмоциональные качели, ухудшение самочувствия. Если есть негативные последствия для здоровья, то необходимо обратиться к врачу. Как реакция на смерть у ребенка дошкольного возраста могут быть соматические заболевания: дерматит, боли в животе, а также регресс психического развития, подросток может стать грубым, замкнутым, агрессивным.

Важно не разлучать ребенка с близкими после трагических событий, горе, разделенное между членами семьи, становится менее болезненным.

Детской психике нужно дать возможность отдохнуть от горя и заняться привычными делами. Работа с тестом, лепка, рисование помогут в этом. Если ребенок старше восьми лет, то его можно привлечь к уходу за домашним питомцем, младшими членами семьи. Понимание своей полезности рождает чувство важности, человек становится хозяином своей жизни. Подростку можно предложить поучаствовать в волонтерских проектах.

Нельзя обесценивать детское горе, детская психика более лабильна, ребенок может переключаться от горя к радости и простым детским забавам: играм,

общению с друзьями. Нельзя винить ребенка в черствости и говорить, что он забыл ушедшего.

Нужно говорить об усопшем, рассказывать истории из его жизни, смотреть фотографии и памятные вещи. Такая стратегия позволяет не блокировать горе, пережить эмоции, принять утрату, сохранить в памяти образ близкого человека.

Сохранение традиций позволит обрести защищенность, близость с остальными родственниками в кругу семьи. Если раньше бабушка читала ребенку перед сном книгу, то теперь эту функцию может взять на себя один из родителей.

Если ребенок не может самостоятельно проработать горе, то необходимо обратиться за помощью к психологу. Специалист способен на проявлении эмпатии, сочувствия, у него есть инструменты по работе с горем. В зависимости от возраста можно выбрать разные формы работы: безоценочное слушанье, игротерапию, сказкотерапию, телесно-ориентированную терапию, арт-терапию. Задача психолога донести до ребенка мысль, что он может прожить боль и потерю без саморазрушения своей психики, помочь проработать чувство вины.

Легче переносится утрата, когда ребенок знает о длительной болезни близкого родственника, если ребенок подготовлен заранее к возможной потере и не присутствовал при кончине. Более травматичными для детской психики становятся столкновение с внезапной смертью, если ребенок стал невольным свидетелем процесса ухода. Здесь потребуется профессиональная помощь психолога. Смерть ребенка – трагедия для всей семьи. Потеряв брата или сестру, ребенок может начать испытывать вину за ссоры, причиненные обиды и даже за то, что он жив. Важно поддержать ребенка в этой трудной жизненной ситуации.

Ребенок может начать бояться потерять оставшегося родственника, может начать постоянно контролировать его, могут появиться страхи, потеря сна и аппетита. Важно понять, что это явление временное, не раздражаться и не срываться на ребенка.

Необходимо обратиться за психологической помощью, если смерть близкого нанесла серьезную травму, и в течение длительного времени ребенок самостоятельно не может с ней справиться.

Переживание горя у ребенка отличается в разных возрастах.

Дети до двух лет не способны понять, что такое смерть. Они не осознают потерю близкого, но зато способны видеть и чувствовать, что эмоциональное состояние членов семьи претерпело изменения. Копируя эмоции взрослых, они тоже могут начать плакать. Такой эффект можно наблюдать в группе детей, если один ребенок начинает плакать, то скоро к нему присоединятся остальные. Именно поэтому взрослым рекомендуется контролировать свои эмоции при ребенке, чтобы не нанести его психике травму. Как реакция на стресс возможны следующие негативные последствия: ухудшение аппетита, сна, проблемы с мочеиспусканием, поведением, расстройством кишечника, регресс психического развития, то есть откат на предыдущую стадию, ребенок может начать проситься спать с мамой. Ребенок может стать беспокойным, крикливым, раздражительным.

Ребенку в двухлетнем возрасте также недоступен для понимания тот факт, что близкого больше нет. Для него очень важным в этот момент является выполнение его физических потребностей: сон, еда, прогулки, а также эмоциональная связь со значимым взрослым.

Детям в возрасте трех-пяти лет можно мягко объяснить произошедшее. Вполне возможно, что дошкольник может начать винить себя в смерти близкого, это является возрастными особенностями, так как дети в данном возрасте очень эгоцентричны. Также могут возникнуть страхи и отсутствие контроля над жизнью. В этот период полезно проводить с ребенком больше времени, разговаривать об усопшем, сохранять установленные семейные традиции.

У детей младшего школьного возраста могут из-за стресса снизиться когнитивные функции: внимание, память, мышление. Чтобы избежать проблем

в школе, родителям необходимо сообщить о произошедшем классному руководителю.

В подростковом возрасте смерть близкого может породить чувство беспомощности, агрессии. Возможны также аффективные вспышки, уход в себя, проблемы с общением и учебой. В этот период дети способны переосмыслить свою роль в семье и занять место ушедшего родителя, продемонстрировать таким образом чувство взрослости и начать заботиться о младших членах семьи, зарабатывать деньги. Учителям с пониманием следует отнестись к снижению успеваемости, проблемам в общении.

В случае смерти близкого для ребенка важно тепло и поддержка значимого взрослого, а также, при необходимости, помощь социального педагога, психолога. Учителя, особенно классный руководитель, должны помочь ребенку справиться с горем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баканова А.А., Кононова Д.Д. Детские вопросы о жизни и смерти как предмет обсуждения на родительских Интернет-форумах // Электронная среда в открытом педагогическом образовании: сб. материалов Междунар. науч.-практ. конф. – СПб: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2017. – С. 102–109;

2. Демчинская М.В. Опыт практической работы с ребенком, переживающим утрату // Социальное обслуживание семей и детей: научно-методический сборник. – СПб.: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016. – С. 87 – 94.

3. Маликова Т.В., Новикова Т.О., Пирогов Д.Г. Переживание утраты детьми дошкольного возраста // Педиатр, 2018. – Т.9. – №6. – С. 111–117.

A CHILD'S EXPERIENCE OF THE DEATH OF A LOVED ONE

PRONINA Natalia Andreevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Associate Professor of Psychology and Pedagogy

Tolstoy Tula State Pedagogical University

Tula, Russia

The article analyzes the age-related features of a child's experience of the death of a loved one. Recommendations are given to parents and teachers. The author emphasizes the need for psychological support for experiencing death in childhood.

Keywords: death, child, loved one, psychologist