



# РАБОТА С СЕМЬЕЙ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ ГОРЕ

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ,  
оказывающих  
кризисную помощь  
семьям

МЕТОДИЧЕСКИЕ

МАТЕРИАЛЫ

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ У ДЕТЕЙ.....</b>	<b>3</b>
<b>КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ, ПЕРЕЖИВШЕЙ ТРАВМУ.....</b>	<b>5</b>
<b>РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ ПОТЕРЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>6</b>
Общие установки в отношении потери и горя.....	6
Предрассудки, усугубляющие переживание потери и горя.....	7
<b>РАБОТА ПСИХОЛОГА С УТРАТОЙ И ГОРЕВАНИЕМ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.....</b>	<b>7</b>
Начальный этап.....	9
Второй этап.....	10
Третий этап.....	11
Четвёртый этап.....	12
<b>КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ ПО ВОПРОСАМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОТЕРИ У ДЕТЕЙ .....</b>	<b>12</b>
<b>ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВЗРОСЛЫМ (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ).....</b>	<b>15</b>
<b>КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ .....</b>	<b>15</b>
<b>УВЕКОВЕЧЕНИЕ ПАМЯТИ .....</b>	<b>16</b>
<b>КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ .....</b>	<b>16</b>
<b>КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ .....</b>	<b>17</b>

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ У ДЕТЕЙ

Реакция на смерть различны в зависимости от возраста или стадии развития ребенка.

Психолог Мария Нади описывает следующие различия в детских реакциях 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 осознают и объясняют мир, учитывая мнения и действия окружающих их взрослых. Ребенок не в состоянии понять значения 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 другой взрослый включится в его ситуацию и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребенком, таким образом, продолжая 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 более раннем возрасте, когда 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 более или менее отстранен от ребенка эмоционально. Вместо утешения и поддержки мать или отец, возможно, ругают ребенка и отвергают его, в то время как нормальные реакции ребенка на смерть близкого выражаются, может быть, в назойливости, плаксивости и капризах.

Если у родителей умер один ребенок, ситуация для второго ребенка, возможно, станет аналогичной. Родители поглощены своим горем, и им очень трудно понять проблемы других своих детей. Нам приходилось встречать родителей, которые, потеряв одного ребенка, достаточно долго не осознавали существование других своих детей, а также того, что у них также могли возникнуть психологические проблемы в связи с потерей брата или сестры.

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, думающему или желающему, чтобы нечто случилось, представляется, что это уже произошло. Для этого возраста характерно ощущение связи между способностью совершить нечто и наказанием.

Когда ребенок ощущает в себе сильную склонность к какому-либо проступку, то он закономерно чувствует вину: «Если бы я вел себя более вежливо, если бы я был лучше, мама была бы по-прежнему жива!»; «Если бы я никогда не сердился на моего младшего брата и не хотел бы, чтобы его не было, он бы не умер». У детей в этом возрасте сильное воображение, причем свои мечты им самим трудно выразить словесно; дети не всегда уверены, существуют ли их фантазии на самом деле, во внешнем мире, или они живут только в их собственном сознании. Это обстоятельство делает механизм горя более сложным.

Ребенок мог бы постараться нечто предпринять, чтобы снова вернуться в обычную жизнь, например, начав вести себя очень хорошо, став послушным, — ведь такое поведение ценится взрослыми; последние редко воспринимают состояние ребенка во всей сложности, как «знак беды», хотя в действительности дело обстоит именно так. Или, возможно, ребенок станет более беспокойным и трудным в общении для того, чтобы его наказали, так как, по его мнению, он этого заслуживает, ведь это он виноват в том ужасном, что произошло. Взрослые же совсем не воспринимают подобное: им трудно осознать, что вызывающее поведение — признак вины или горя. Поэтому на ребенка обрушиваются брань и наказания за его плохое поведение — в то время, когда он мог бы испытать успокоенность и облегчение.

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». Нужно быть уверенным в том, что даются конкретные ответы и объяснения. Необходимо пояснить 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 чувства тревоги и беспомощности. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или их близкие люди могут умереть.

**3. В поведении 10-12-летних детей** можно наблюдать фрагментарность. Это поведение можно рассматривать как психологическую защиту ребенка от состояния тревоги и страдания, что означает, что для детского опыта характерно периодическое чередование состояний грусти и развлечений, игр, 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 осознают впервые неотвратимую природу смерти. В то же время, их больше интересуют биологические аспекты смерти. Одновременно, они осознают и социальное значение смерти и потери.

**4. Мышление тинэйджера**, следующая возрастная группа, уже похоже на способ мышления взрослых. Но часто 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 на более ранние представления о смерти, но обычно они заняты, как взрослые, поисками смысла смерти.

Реакции горя у подростков похожи на реакции взрослых и детей. Поскольку у подростков обычно наступает регресс при таком сильном стрессе как потеря, их реакции могут быть больше похожи на детские. Однако, есть 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.

Смерть может быть в чем-то угрозой для подростка, у которого может развиваться страх отчуждения и независимости. Поскольку подростки часто стремятся быть более зрелыми или скрывают свои чувства лучше чем, дети, их чувства, 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 это время, возможно, бывает невыносимой. Некоторые подростки, с которыми мы встречались, инкапсулировали свое горе вместе, вели внешне бурную жизнь. Ночные шатания по городу, эксперименты с наркотиками, нарушения закона — все это также способы вытеснения горя. Часто у человека, переживающего утрату близкого, накапливается гнев, который, возможно, будет вреден как самому человеку, так и другим.

Суицидальные мысли, вероятно, являются примером саморазрушения, но они также, быть может, выражают желание субъекта вновь соединиться с умершим. Почти каждому, кто пережил осязательную потерю близкого человека, приходят в голову мысли о самоубийстве. Достаточно было только однажды спросить об этом у детей из нашей группы, как мы нашли подтверждение этому предположению. Взрослые редко задают детям вопросы о самоубийстве, подобные вопросы — табу для многих из нас. Когда же мы осведомлялись, что именно более всего помогало преодолевать горе, некоторые дети и подростки отвечали, что по-настоящему давала им силу для продолжения жизни и борьбы с проблемами мысль и возможности прекращения своей собственной жизни.

Испытание горем дает возможность глубже понять себя. Несчастье изменяет представление ребенка о самом себе, своих проблемах, о том, как влияет трагический опыт на личность.

Человек может охарактеризовать себя, анализируя свои умения, чувства и мысли, а также в зависимости от того, как он проживает свою жизнь и что именно ждет от себя в будущем. Эти три временных плана — прошлое, настоящее и будущее — определяют специфику самопонимания и Я-концепцию. В книге Уильяма Дамона и Даниэла Харта «Самосознание в детстве и

юности» данный термин определяется как «некая когнитивная репрезентация себя, собственных интересов и личностной идентичности».

Для того, чтобы понять себя, детям и подросткам необходимы целостность Я-концепции и неразрывность внешнего мира, а также четкость, которая означает получение точной информации о том, что же произошло с ним и открытый разговор о переживаниях, если ребенок в состоянии выразить свои чувства. Самоанализ — это умение, которое раскрывается по мере взросления ребенка, способность выразить себя эмоционально. На самоанализе строится осмысленное поведение, как возможность посмотреть на самого себя со стороны, увидеть себя в отношениях с другими людьми. Далее самопонимание, становится для ребенка инструментом для самоидентификации. Обычно ребенок многое приобретает во время такого процесса; это происходит автоматически, когда ребенок общается с кем-то из родителей или с другими людьми. Когда вдруг ребенок встречается с фактом смерти или другой катастрофой (включая потерю близкого), четыре личностных фактора — целостность, четкость, самоанализ и самосознание — перестают действовать, поэтому ребенок теряет контроль над собой и окружающим миром. Нить нераздельности прошлого, настоящего и будущего рвется. Нет ни прошлого, ни будущего, только ошеломление, шок. Ребенок на неопределенное время беззащитен, и это его пугает. Ему нужна помощь, чтобы все связать снова, однако отец или мать — или оба — сами находятся в кризисе и часто не в состоянии поддержать ребенка, чтобы восстановить его самосознание.

Поэтому требуется помощь педагогов, специалистов.

## КАК ПОМОЧЬ СЕМЬЕ, ПЕРЕЖИВШЕЙ ТРАВМУ

1. Следует помочь им понять, что все члены семьи, независимо от возраста, испытывают боль.
2. Объясните, что каждый выражает горе по-разному.
3. Иногда может создаваться впечатление, что человек равнодушен (например, когда он не плачет) или что он не владеет собой (например, когда он плачет «слишком много») — и то, и другое суждение могут быть ошибочными.
4. Всегда помогайте семье принимать совместные решения относительно похорон, панихиды и т.д. Обычно в семье царит растерянность и кто-то один берет на себя ответственность за организацию необходимых формальностей. Однако позже, когда люди приходят в себя, могут возникнуть обиды и недоразумения.
5. Рассказывайте семье о том, какие реакции могут возникать в ближайшие месяцы, чтобы они не пугались каких-то неожиданных проявлений и не думали, что у них возникают какие-то отклонения от нормы.
6. Помогите обеспечить основные потребности семьи. Принесите продукты, поинтересуйтесь, не нужно ли их куда-то подвезти.
7. Дайте родителям и детям понять, что естественно хранить воспоминания об умершем.
8. Постарайтесь убедить семью присоединиться к группе поддержки — к людям, пережившим аналогичную травму. Это может быть полезно хотя бы для того, чтобы получить необходимую литературу.
9. В период траура родителям, имеющим маленьких детей, понадобится помощь и совет по поводу того, как лучше вести себя с детьми. Было бы хорошо, чтобы кто-то из родных помог с детьми и дал им возможность побыть в одиночестве.
10. Дети снова и снова хотят слышать, что родители их не покинут, что они не останутся одни.

Сейчас, как правило, принято рассматривать процесс преодоления горя как набор заданий для травмированного человека, с которым психотерапевт имеет дело. Уильям Уорден из США и Колин Мюррей-Паркес из Великобритании определили четыре задачи по теме «горе». Бен Вольфе (США), клинический социальный работник и директор Центра по поддержке людей, находящихся в горе, интерпретировал эти четыре задания для пострадавших детей таким образом:

1. Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось;
2. Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого человека;
3. Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего человека;
4. Продолжать жить дальше с живущими и любящими тебя людьми.

Обязательное выполнение заданий для снятия горя представляет собой деятельность по восстановлению Я-концепции, по возвращению к нормальному состоянию.

Известно, что мы — это наши воспоминания, что жизнь — ничто без памяти о прошлом. То, чем мы являемся в настоящее время, в значительной степени основывается на том, что мы представляем собой в прошлом, что случилось с нами прежде; и от того, каковы мы сегодня, от нашего сегодняшнего мышления, от способа реагирования и манеры поведения зависит то, кем мы станем в будущем. Но, пережив утрату, пребывая в проблемах, взрослые часто говорят, что они должны помочь детям забыть то, что случилось в прошлом. Поэтому они надеются, что дети отринут большую часть своего тяжелого опыта.

Важно заглянуть в будущее, дать надежду на позитивные изменения. Таково четвертое задание в системе преодоления горя, и его нельзя выполнить до тех пор, пока жизнь недавно скончавшегося человека не будет признана достойной того, чтобы оставшиеся в живых помнили и отмечали даты этой жизни.

Многие взрослые также считают, что не следует ни им самим, ни их детям афишировать свои чувства и рассказывать о своих переживаниях кому бы то ни было. Взрослые боятся, что в таком случае у детей появятся болезненные переживания — будто дети бесчувственны. Выражение самых различных эмоций вовсе не вредно для ребенка, переживающего горе, — действуя таким способом, ребенок лучше выявляет свое внутреннее состояние. Он может осмыслить то, что с ним произошло, обобщить эти переживания, сделать их частью своего жизненного опыта, частью самого себя.

## **РАБОТА С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ ПОТЕРЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**

Горевание это естественный процесс, в котором происходит медленное изменение картины мира. В процессе проживания горя происходит разрушение старой картины мира в которой был умерший человек, и становление новой картины мира – без умершего человека. В мировой психологической практике накоплен немалый опыт работы с утратами. В результате выработаны общие принципы помощи людям переживающим потерю. Эти принципы с незначительными изменениями воспроизводятся почти во любом источнике описывающем психологическую работу с горем.

### **ОБЩИЕ УСТАНОВКИ В ОТНОШЕНИИ ПОТЕРИ И ГОРЯ**

- 1) Внимательно слушать, быть способным к слушанию сердцем.
- 2) Дать ребенку знать, что Вам известно о его горе.
- 3) Всем своим поведением дать понять, что любые эмоции нормальны и уместны даже такие например как чувство гнева, слезы, апатия и т.д. Плохими бывают только поступки, чувства плохими не бывают.
- 4) Своим поведением дать понять, что говорить об умершем хорошо и не страшно.
- 5) Сочувствовать утрате и боли.
- 6) Показывать пример терпимого отношения к самым разным чувствам.



## **ПРЕДРАССУДКИ, УСУГУБЛЯЮЩИЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОТЕРИ И ГОРЯ.**

- 1) Избегать контактов с переживающими горе людьми, потому, что чувствуете себя неловки или беспомощно.
- 2) Говорить, что Вы знаете как себя чувствуют люди если у Вас не было подобной потери.
- 3) Избегать разговора который начинает ребенок или его родители, только потому, что Вы боитесь напомнить им об их боли.
- 4) Обманывать детей, скрывать от них реальность смерти.
- 5) Говорить о том, что должен думать скорбящий человек, что он должен чувствовать. Например когда ребенок говорит, что чувствует себя виноватым в смерти отца, спрашивать его «Но ведь ты на самом деле так не думаешь?» или говорить ему: « — Ты уже должен чувствовать себя лучше.»
- 6) Ожидать, что применение каких либо техник методик или подходов может заставить человека быстро «излечится» от его «проблем».

Профессиональная скромность, способность держать в узде свои спасательские амбиции – первичное качество необходимое психологу в работе с людьми, переживающими потерю. Горевание это естественный процесс, похожий чем-то на заживление ран или беременность. Этот процесс невозможно без ущерба для человека ускорить или остановить. Единственное, что мы можем сделать в большинстве случаев, это создать условия необходимые для благополучного протекания этого процесса. Любая методика в этом случае выступает только как средство выражения ребенком своих чувств.

Существует много литературы о специфической работой с переживанием горя и потери. Но несмотря на огромную важность внимания к переживанию потери, для детей гораздо более важной оказывается функция поддержки. Именно поддержка и обеспечение психологической безопасности являются основой в работе с потерей у детей. Мы считаем, что психологическое сопровождение детей, переживающих потерю, должно носить сугубо поддерживающий, а не коррекционный характер.

Основная масса работ о психологической помощи, потерявшим близких, опирается на описание последовательных стадий этого процесса, которое имеет уже почти каноническую форму. Однако переживание потери у детей имеет качественную специфику, поэтому необходимо уяснение особенностей проживания утраты у детей.

## **РАБОТА ПСИХОЛОГА С УТРАТОЙ И ГОРЕВАНИЕМ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### **НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП РАБОТЫ**

Первая стадия проживания потери у ребенка может длиться от нескольких минут до нескольких месяцев. Данная стадия характеризуется часто тем, что ребенок ведет себя как будто так же как и раньше, как если бы ничего не произошло. Это особенно часто происходит с детьми раннего и дошкольного возраста. Три причины способствуют такому положению дел:

- 1) от детей скрывают факт смерти или ухода близкого человека из семьи;
- 2) часто переживания детей не замечаются или обесцениваются взрослыми («Ну, что он там может переживать, он еще маленький!?»);
- 3) дети с большой легкостью прибегают к защите через отрицание и взрослые им в этом помогают.

То, что может насторожить в ребенке на этой стадии — это едва заметная время от времени заторможенность, растерянность, раздражительность и поведение, характерное для детей меньшего возраста (регрессия). Основной проблемой на этой стадии является дезориентация, растерянность как основное переживание ребенка. Переживание растерянности является выражением специфического изменения социальной ситуации развития ребенка. Ребенок понимает, что произошло что-то очень важное и не очень хорошее. Но что именно произошло, он не готов осмыслить и принять, а взрослые не готовы ему объяснить. Такое непонимание возникает с од-

ной стороны из-за ограниченности мышления ребенка, а другой стороны из-за политики дезинформации детей на тему смерти и потери со стороны взрослых.

Невозможность до конца понять что-то очень важное вызывает тревогу. Ребенок, желая уйти от тревоги, еще больше отвлекается, суетится и ограничивает свою способность видеть, слышать и ощущать, то что происходит с ним и вокруг него.

Главной целью работы на этой стадии является поддержка естественных способностей ощущения и ориентировочной активности, которая оказалась временно заблокирована.

Игры и упражнения в данном случае направлены на активизацию сенсорного опыта в условиях максимального комфорта. Необходимо реабилитировать нарушенную способность видеть, слышать ощущать свою жизнь.

### **Свободная игра**

Очень большое место на первом этапе работы занимает свободная игра. В свободной игре ребенок может проигрывать в символической форме переживание потери. Однако на этой стадии проигрывание проблем не вызывает никаких отчетливых эмоций. Пока интерпретации и комментарии о чувствах ребенка по большей части неуместны.

Наиболее продуктивной стратегией работы на первом этапе является наблюдение, слушание и прояснение. Психологу важно просто выяснить, что именно делает ребенок, без каких либо далеко идущих выводов.

Например, ребенок швыряет игрушечный самолет. В данном случае важно прояснить самолет идет на посадку, взлетает, летит домой или падает? Выяснение думает ли ребенок о гибели своего дяди в авиакатастрофе, скорее всего, не принесет положительного результата на этой стадии. Точно так же желательно, чтобы содержание откликов психолога на игру ребенка не включало далеко идущие предположения.

### **Освоение комнаты**

Часто дети, переживающие потерю, не стремятся к исследованию игрового пространства, они ограничивают свою активность. Ребенок стремится делать только то, что ему уже известно и знакомо, не исследует игрушки и мало контактирует с психологом. Прямые попытки побудить ребенка к игре и общению приводят в таких случаях к негативным последствиям.

В работе с травмированными детьми важно, чтобы взрослый сам проявлял способность играть и проявлял интерес к окружающему пространству не принуждая ребенка.

Стоит предложить взрослым, воспитывающим ребенка и самому ребенку принести на первые встречи знакомые игрушки. Важно создать условия для привычных занятий ребенка.

Игра начинается с того, что взрослый сам начинает изучать комнату, находит себе занятие не теряя из виду ребенка. Когда ребенок проявляет минимальный интерес, взрослый может начать осторожно комментировать свои собственные действия.

Психологический смысл подобных действий в том, что они поддерживают ориентировочную активность ребенка.

### **«Мой Дом – моя крепость»**

В комнате должны быть места, в которых можно спрятаться. Можно построить дом или крепость из стульев блоков и других подручных материалов.

Такие игры способствуют укреплению чувства безопасности у ребенка.

### **Игра «Я вижу, я слышу»**

Взрослый перечисляет то, что видит слышит думает, наблюдая при этом за взглядом ребенка. Когда у ребенка пробуждается интерес, взрослый напоминает, что можно смотреть и играть с любыми предметами.

Можно спрашивать о том, что тут больше всего интересно, при этом перемещаться в пространстве?

Другой вариант этой игры заключается в том, что взрослый перечисляет то, что он видит слышит и чувствует, а затем передает инициативу ребенку, например: «Я вижу ковер, а ты?», «Я слышу гул машин, а ты?»



### **Самый приятный рисунок**

Диагностический пыл психолога, стремление «вскрыть» травматические переживания приводят часто к тому, что ребенок отказывается от контакта. Поэтому важно поддержать стремление ребенка к защите своего «Я» от болезненных переживаний.

Ребенку предлагают нарисовать такой рисунок, который приятно рисовать. Если графические навыки ребенка не очень хорошие, то можно предложить рисовать пальцами и гуашью каляки-маляки. Предложите ребенку нарисовать приятные каракули, так, чтобы приятно было рисовать.

Часто дети нарисовав идилическую картинку обретают смелость разыграть или нарисовать то, что их огорчает, пугает....

### **Ощупывание, разглядывание, прислушивание**

Ощупывание с закрытыми глазами различных предметов: бархат, ленточки, кусочки металла, камушки, мех, бумага и т. д., а затем угадывание на что похожи эти ощущения.

Ребенку можно предложить по очереди 10 дощечек с разными поверхностями (шероховатые, гладкие, пушистые и т. д.). Ребенок с закрытыми глазами ощупывает дощечки и раскладывает их последовательно от самой неприятной на ощупь до самой приятной.

На взгляд самой неприятной дощечкой может оказаться совсем другая. Сравни, различаются ли твои впечатления ощупывания от зрительного восприятия.

Для расширения сенсорного опыта интересно ощупывание различных предметов ступнями, прикладывание их к спине и угадывание, что это.

Живой интерес вызывает игра, в которой ребенок закрывает глаза, а взрослый подносит ему мешочек с различными предметами. Ребенку нужно достать предмет, ощупать его, догадаться, что это, и только затем можно открывать глаза. Важно предусмотреть награду за правильное узнавание. К тому же разряду относится игра, где ребенок закрывает глаза, а взрослый «шумит» предметами, издавая разные звуки (по стеклу карандашом, по доске мелом, смять бумажку в руке и т. д.). Ребенку нужно догадаться, что это за звук. Ребенок и взрослый прислушиваются к разным звукам, например, к естественным звукам записанным вместе с медитативной музыкой на пленку. Можно слушать звук на улице и пытаться догадаться, что это шумит.

Запахи являются очень сильным проводником эмоций. Примером использования обоняния является игра в которой ребенок закрывает глаза, ведущий подносит ему пузырьочки с запахами. Ребенку нужно определить, что это за запах. (Использовались пищевые ароматизаторы с запахами малины, апельсина, шоколада и т. п.)

Интересны игры, проводимые в группе. Ребенок закрывает глаза. В это время взрослый тихонько подходит к другому участнику группы и просит положить в центр круга любой предмет. Когда ребенок открывает глаза, нужно догадаться, чей это предмет.

Зрительный опыт можно разыграть чрез разглядывание мира через разноцветные стеклышки, через воду, различные растворы.

Следствием усиления сенсорного опыта может стать возникновение сильных эмоций у ребенка. В работе со всеми модальностями ощущений могут возникнуть яркие ассоциации поэтому психолог должен быть очень внимателен и осторожен, быть чутким к сопротивлению, изменять темп работы в случае неготовности ребенка.

### **Работа с глиной**

На этой стадии важно дать ребенку понять, что от него не требуется лепить что-то конкретное. Стоит показать ребенку, что он может получить удовольствие от простого разминания глины. Стоит попробовать способы обращения с материалом. Важно спрашивать ребенка, как ему больше нравится: с закрытыми или с открытыми глазами, с большим куском глины или поменьше, мять или ударять и т.д.?

Можно предложить ребенку: «Подружись с куском глины, узнай какой он? Он холодный или теплый?»

### **Приятный и неприятный цвет**

В этом упражнении ребенок выбирает один карандаш который нравится и другой, который не нравится. Затем предлагается нарисовать рисунок этими двумя цветами, такой чтобы было

интересно. Совмещая приятное и неприятное в одном рисунке, ребенок учится принимать разные эмоции, в том числе «негативные».

### **Самое чудесное место на свете**

Ребенку предлагается представить самое прекрасное место на свете, отправиться в путешествие туда, где очень-очень хорошо. Это прекрасное место можно построить, нарисовать, вообразить. Важно чтобы ребенок представил себя там, где он чувствует себя в полной безопасности. В этом упражнении важно никак не оценивать переживания ребенка, стоит лишь помогать ему подробно развернуть свою фантазию или воспоминание.

Это упражнение может вызвать очень сильные чувства у ребенка. «Самое прекрасное место» может быть связано с умершим. Боль отчаянья, которое может возникнуть в этот момент, говорит о переходе на вторую стадию.

Если ребенок сопротивляется, отказывается выполнять упражнение, отвлекается, значит он не готов еще столкнуться с болью, или тревога очень сильна. Причиной сопротивления может быть недостаточное доверие между взрослым и ребенком. Во всех случаях сопротивления к нему стоит отнестись с уважением и завершить упражнение.

Однако как и в сопровождении взрослых важнейшим итогом работы на первой стадии проживания потери является возвращение способности чувствовать различные эмоции в том числе и боль, отчаянье... Если психолог готов встретить эти чувства в ребенке то в момент возникновения сильных переживаний самым целительным является телесный контакт, ласковые слова и понимание горя ребенка. Это понимание может возникнуть только через глубокое и осмысленное проживание психологом своего собственного горя.

Первая стадия часто не вызывает опасений у взрослых призванных заботиться о ребенке, однако длительное застревание в ней делает растерянность хроническим переживанием разрушительно действующим на все остальное развитие ребенка. Поэтому переход на стадию отчаянья так важно для успешного проживания потери.

## **ВТОРОЙ ЭТАП РАБОТЫ**

Большинство авторов сходится на том, что после отрицания и замороженности чувств, приходит эмоциональное осознание потери. В это время душевная боль настолько сильна, что кажется ее невозможно преодолеть. У детей эта стадия горя характеризуется острой тревогой нарастанием регрессивного поведения, появлением страхов. Увеличение заболеваемости, появление соматических симптомов, нарушение сна — обычное явление у детей переживающих потерю.

Первая стадия переживания горя характеризуется отрицанием потери и надеждой, что утраченное можно вернуть. Психологическая сущность второй стадии переживания потери у детей том, что стена отрицания падает под натиском времени. Утраченные отношения не возвращаются слишком долго. С младенчества мы многократно убеждаемся в том, что родители, несмотря на долгое отсутствие, обязательно вернуться и все будет хорошо. Эта прочная уверенность на второй стадии ломается.

Основная проблема второй стадии в появлении очень сильных чувств, которые трудно выразить. Невыраженное отчаянье разрушает, чувства кажутся непреодолимыми. Страх ребенка перед чувствами сильно подогревают взрослые, которые не принимают многие эмоции и считают, что ребенок не должен переживать. Стремление избавить ребенка от его «негативных» эмоций резко усугубляет отчаяние. Боль в таких случаях, становится заглаженной и хронической.

Основная стратегия работы на второй стадии:

- 1) обогащение репертуара выражения и переживания различных чувств;
- 2) проверка ребенком на собственном опыте знания о том, что сильные чувства не так страшны и есть люди способные встретиться с его чувствами.

### **Свободная игра**

В свободной игре на этой стадии ребенок начинает эмоциональной вовлекаться в переживания, которые только лишь проигрывал во время первой стадии. Однако важно отметить, что

возникновение эмоций еще не означает, что ребенок готов принять рассуждения взрослых и интерпретации. Здесь наиболее уместен подход характерный для недирективной игровой терапии (В Экслейн 2000, Г. Лэндрэт 1998). Основная работа заключается в том, чтобы отражать чувства ребенка, делать проясняющие комментарии, уточнять, что именно во время игры вызывает чувства ребенка. Отличие от недирективной игровой терапии заключается пожалуй в том, что отражение чувств желательно проводить в невербальной форме, в виде сценок, рисунков, мимики и только в последнюю очередь словами.

### **Различные техники и упражнения**

Уместно обсуждение чувств, игра в людей с различными чувствами (злостью, любовью, страхом и т. д.), рисование чувств, танцы выражающие разные чувства, сказки и истории, раскрывающие смысл эмоциональных переживаний. Любые способы помогающие в выражении эмоций подходят для работы с детьми во второй стадии переживания потери.

Психологические следствия второго этапа работы.

Выражение и проживание различных эмоций ведет к осознанию потребностей. Потребности побуждают нас искать в окружающем мире то, чего не хватает.

## **ТРЕТИЙ ЭТАП РАБОТЫ**

Сущность третьей стадии горя у детей в нарастании фрустрации — очень значимые психологические потребности ребенка оказываются длительно не удовлетворены, а новые способы удовлетворения еще не сформированы. Такая ситуация приводит к возникновению кризиса. Кризис характеризуется взрывными реакциями, эмоциональной лабильностью, постоянным возбуждением, гиперактивностью и агрессией. Игра ребенка на этой стадии может быть насыщена агрессией на весь мир на взрослых и сверстников.

Важной чертой третьего этапа работы является, то, что ребенок начинает направлять свои чувства и ожидания связанные с его прошлым на психолога. Ребенок начинает воспроизводить свои отношения со значимыми людьми прямо «здесь и сейчас». В том, что делает ребенок по отношению к психологу начинают проявляться его неудовлетворенные в отношениях с близкими психологические потребности.

Основной проблемой на этой стадии является то, что потеря закрыла привычный путь удовлетворения важных психологических потребностей ребенка. Ребенок пытается идти прежним путем и наталкивается на неудачу. На этой стадии становится критически важным осознание желаний и потребностей в образной и игровой форме. Различные методы, помогающие ребенку осознать его желания уместны на третьей стадии работы. В отличие от работы со взрослыми уточнение потребности с детьми это процесс во многом невербальный. Здесь важна наблюдательность психолога. Задачей становится выяснение в игре и творческом эксперименте, какие взаимодействия, какие образы и предметы вызывают наибольшее оживление у ребенка. Затем предпринимаются шаги по организации этих взаимодействий, воплощению образов и т.д. Именно в деятельной и образной форме ребенок способен осознать свои потребности и приступить к поиску новых отношений. Так, например если ребенок называет психолога мамой, то можно откликнуться отражением потребной «— Ты хочешь, чтобы мама была сейчас с тобой» или разыграть, спрашивая ребенка, о том, что должна делать мама.

### **Рисование взрослого под руководством ребенка**

Взрослый начинает рисовать, а затем обращается к ребенку, с вопросом, что бы он хотел увидеть на рисунке.

Наиболее интересную версию этой техники предложила Н. Б. Кедрова. Взрослый договаривается, что ребенок в этой игре будет волшебником, и поэтому стоит взмахнуть волшебной палочкой и сказать «я хочу...» как желание тут же исполнится на листе бумаги. Взрослый рисует все, что пожелает ребенок, не оценивая и не переиначивая желания ребенка. Задача психолога отследить какой из рисунков вызывает наибольшее возбуждение, интерес, желание ребенка вмешаться, что- то дорисовать. Именно этот рисунок конкретизируется, проясняется его смысл

для ребенка и в дальнейшем продумывается способ удовлетворения потребности стоящей за рисунком. Так например у разных детей образ лошадки ведет к потребности скакать и прыгать, потребности уехать к бабушке, иметь веселого друга который никогда не предаст.

### **Серийное рисование.**

Идея заключается в том, что ребенок создает серию рисунков один за другим, а затем вместе со взрослым просматривает их разложенные по порядку. В зависимости от возраста и состояния ребенка возможны значительные вариации. Так это, может быть, создание каракулей в которых меняется цвет и настроение рисунка или это может быть рисование серии событий связанных в единый сюжет на подобию комиксов.

Последний вариант возможно применять как в виде рисования взрослого под руководством ребенка. Взрослый начинает рисовать событие, и обращается к ребенку, чтобы он подсказал, правильно ли нарисовано, и что еще нужно в рисунок добавить. Такой подход особенно хорош в работе с детьми не готовыми к самораскрытию и детьми, не имеющими достаточных графических навыков.

Серийное рисование может быть полезно для проработки различных часто повторяющихся неприятных событий в жизни ребенка, для проработки повторяющихся фантазий и воспоминаний об умершем или ушедшем из семьи человеке.

### **Вина**

Особенно важно передать ребенку послание, что он не виноват не в чем. Дети не говорят прямо о чувстве вины поскольку не имеют достаточных способностей к вербализации. Однако это не значит, что дети не переживают вину. Для детей характерно считать, что они могут и должны сделать своих родителей и бабушек и дедушек счастливыми, избавить их от страданий и смерти.

## **ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП РАБОТЫ**

На четвертом этапе работы происходит сознательное отыгрывание событий и переживаний, связанных утратой. Игра ребенка на этом этапе носит характер миростроительства. На этом этапе может быть допустимо разыгрывание сцен, завершающих незаконченные отношения с умершим, выражение этому человеку различных чувств. Однако такой контакт в игре это вовсе не обязателен. Важнее является работа по воссозданию нового мира. Именно поэтому на данном этапе основная цель построение альтернативной картины мира и будущего. Сюжетно-ролевые игры, рисование, коллаж, строительство мира в песочнице, обсуждение мироустройства — вот наиболее перспективные решения в данном случае.

## **КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ВЗРОСЛЫХ ПО ВОПРОСАМ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОТЕРИ У ДЕТЕЙ**

Потеря близкого человека – это боль, которую переживается не только отдельными людьми, но семьей в целом. Вся семейная структура радикально преобразуется. В связи с этим возникает ряд направлений работы связанных с семейным окружением ребенка переживающего потерю.

- 1) Консультативная работа, связанная с устранением воспитательных предрассудков усугубляющих переживание потери.
- 2) Работа с переживанием горя в семье в целом.

### **Воспитательные предрассудки, связанные с потерей и горем у детей**

Подробно соображения по консультированию родителей и детей, переживающих потерю излагаются в работе Черепановой. Здесь важно отметить наиболее распространенные проблемы.

**Первая проблема** заключается в представлении о том, что ребенок, у которого не наблюдаются очевидных изменений поведения не переживает потерю. Это вовсе не так. Дети задумываются о смерти, начиная с 3 лет. Отсутствие очевидных изменений поведения наблюдается часто на шоковой стадии переживания потери у детей. Если родители игнорируют возможные переживания

ребенка, растерянность ребенка может стать хронической, а тревога выражаться в снижении общего здоровья ребенка.

**Второй предрассудок** заключается в том, что якобы необходимо скрывать от ребенка факт смерти близкого человека. Такая позиция хороша с точки зрения сиюминутной выгоды, однако, с точки зрения развития ребенка в целом, крайне губительна.

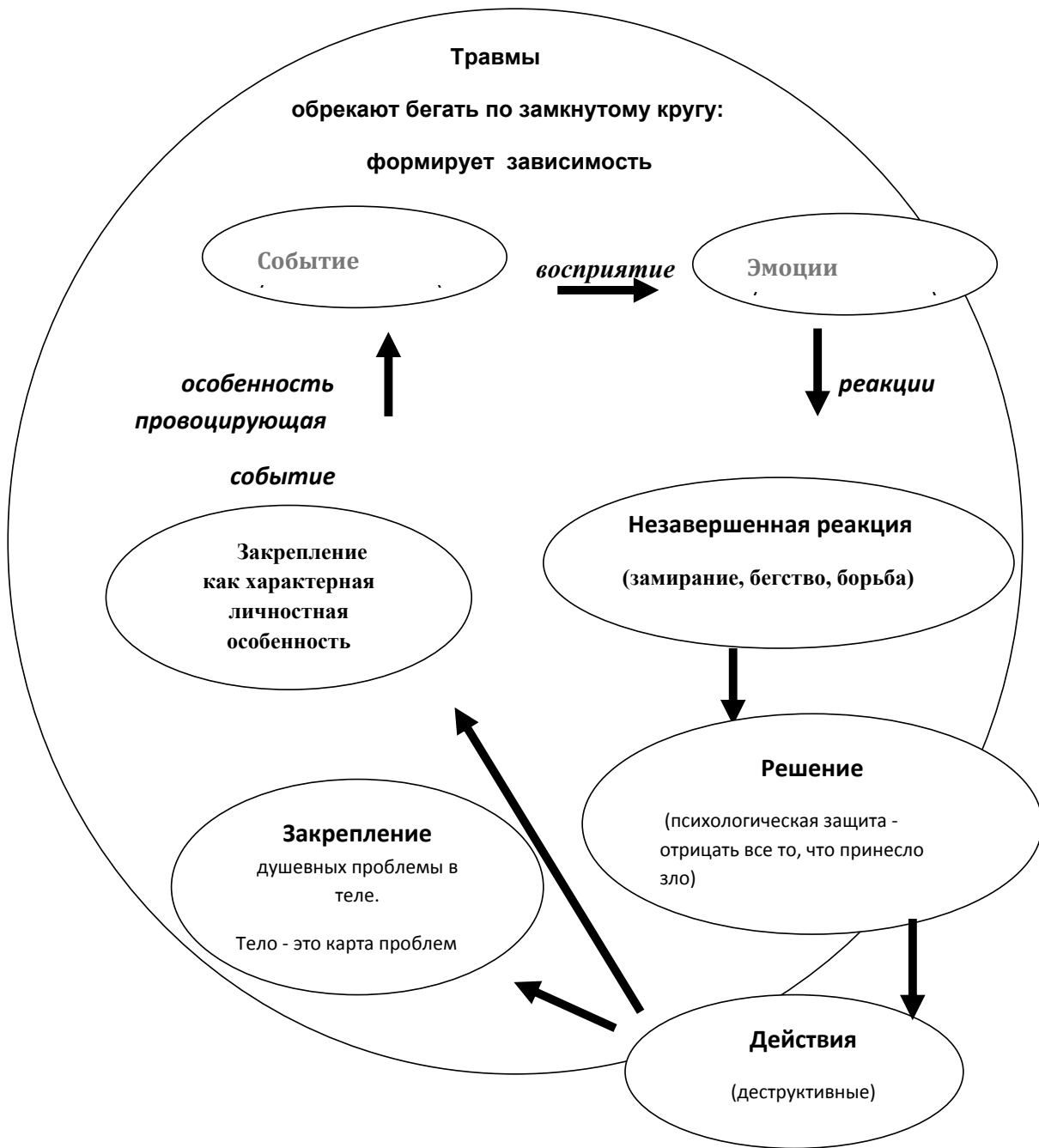
Ребенок рано или поздно обнаруживает, что его обманули в одном из самых важных вопросов — вопросе жизни и смерти. Такой обман разрушает доверие в самых основных переживаниях ребенка. Во вторых, дети, которые не знают о смерти или уходе одного из родителей задаются вопросом: « — Почему у всех есть папа и мама, а у меня нет?». Дети если не знают о смерти члена семьи или разводе отвечают на этот вопрос так: «— Брат от меня ушел потому, что я плохой», «У меня нет папы, потому, что я не достоин его», «У меня нет папы потому, что он плохой».

Такие выводы в процессе жизни только закрепляются и приводят к стойкому искажению личности ребенка по невротическому или психопатическому типу. Конечно, сообщить ребенку о горе в семье это сложная задача, и если это делать как попало, возможно, травма будет слишком глубокой. Сделать это надо, когда взрослый может поддержать ребенка, с учетом его особенностей. Присутствие ребенка на похоронах за редким исключением желательно.

**Третий предрассудок** — это идея о том, что взрослым надо скрывать от детей свое горе. Дети все равно видят, что происходит со взрослыми вокруг них и очень тонко способны улавливать ложь и сокрытие эмоций у взрослых. Исследование проведенное нами на базе телефона доверия для людей потерявших близких показывает, что ребенок отвечает на «железное поведение» взрослых поведенческими или психосоматическим нарушениями.

Работа с изменением семьи в целом описана в работах В. Сатир.

### СХЕМА РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА ТРАВМУ





## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ВЗРОСЛЫМ (ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

- Дети могут переживать травму так же, как взрослые.
- Реакция детей сходна с реакцией взрослых, переживших травму.
- Реакции посттравматического стресса иные и более многообразные, чем реакции горя.
- Дети не обязательно должны быть жертвами или свидетелями, чтобы получить травму: достаточно, что они имеют отношение к кому-то (другу, родственнику, ровеснику), пережившему травму.
- Насилие — это не единственный тип события, которое может травмировать детей. Их могут травмировать: дорожные аварии, пожары, серьезные хирургические процедуры, смертельная болезнь близкого человека, трагедия на воде, обнаружение тела, развод, разлука с родителями, авиакатастрофы, наводнения, ураганы и т.д.
- Трагическое событие в семье (например, убийство одного из членов семьи) может травмировать всю семью.
- Каждый член семьи реагирует на травму по-своему.
- Сходные реакции у одних будут выражены сильнее, а у других — слабее.
- Чем дольше дети, пережившие травму, живут без специальной помощи, тем с большей вероятностью посттравматический синдром может приобрести хронический и чрезвычайно болезненный характер.
- Травматическую реакцию нельзя предотвратить, но можно свести к минимуму ее негативные последствия для учебной деятельности ребенка, его поведения, личности и эмоционального развития, если как можно скорее обратиться за помощью.
- Дети, когда им предоставляется такая возможность, могут и хотят обратиться к деталям травмирующего события.
- Дети, пережившие травму, должны находиться под наблюдением в течение нескольких лет, поскольку травматические реакции могут возвращаться и спустя многие годы.
- Специальное вмешательство специалиста по травме может помочь ребенку испытать облегчение, освобождение от того ужаса, который они испытывают, а также сохранить чувство контроля над «монстрами», которых пробуждает пережитое.
- Дети, родители которых обратились за помощью к специалисту по травме, будут вечно благодарны родителям за то, что те с пониманием отнеслись к их потребности поговорить с кем-то, кто понимает, какой ужас они испытывают.
- Не каждый психиатр, психолог, социальный работник, школьный советник или врач знает, что такое травма и как лучше помочь в этой ситуации.
- Существуют вопросы, которые следует задать, чтобы выяснить, насколько школьный советник, социальный работник и т.п. может быть полезен ребенку.
- Существуют совершенно особые способы реагирования на особые реакции ребенка.
- Ребенок, переживший травму, остро нуждается в их терпении, защите, безопасности и базовом доверии.
- Родителям самим тоже нужна поддержка.

## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ

Нежно и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите им правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Например, вы можете сказать: «Случилось что-то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать».

В нескольких коротких фразах расскажите им, как умер близкий человек. Например: «Вы знаете, что в последнее время папа был очень, очень, очень, очень болен. И от этой болезни он умер». Или: «Папа попал в аварию. Его очень, очень, очень, очень сильно ранили. И эта авария привела к тому, что он умер». Многократно повторенное «очень» помогает детям отделить смерть близкого человека от того момента, когда он был «очень болен» или «очень сильно ранен».

Избегайте эвфемизмов, обозначающих смерть — таких, как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут. Никогда не говорите, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать.

Часто дети спрашивают, что означает: «умер»? И опять, объясните это простыми, честными словами: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

## УВЕКОВЕЧЕНИЕ ПАМЯТИ

Когда уходит тот, кого мы любим, нам нужно передохнуть, набраться сил и продолжать жить — независимо от того, шесть нам лет или шестьдесят. Увековечить память близкого человека — это одновременно и оглянуться назад, и заглянуть в будущее.

Увековечить память тех, кого мы любим, можно разными способами. Чтобы ни решили сделать дети — их выбор будет правильным.

Что же можно сделать?

- Расставьте в доме фотографии умершего — особенно в комнате детей. Объясните им, что они могут держать эти фотографии в специально выбранном месте, и доставать их, когда им этого захочется.
- Соберите фотографии умершего в специальный альбом — вместе с детьми. Расскажите им о тех событиях, которые запечатлены на фотографиях.
- Навешайте могилу — объясните детям, что вы приходите сюда, чтобы вспомнить о счастливых минутах, проведенных с покойным, вспомнить его живым.
- Предложите детям написать стихотворение, посвященное умершему. Поместите это стихотворение в рамку и повесьте на видном месте.

## КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ

Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.

Забойтесь о них и утешайте их.

Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени.

Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.

Разрешите им говорить о травме, когда им этого хочется.

Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции.

Нормализуйте (разъясняйте) реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в будущем.

Обозначайте словом — особенно с маленькими детьми — чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.

Поговорите с учителями — чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка.

Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.

Снизьте уровень требований к ребенку — требуйте от него простых вещей.

Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.)

Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.

Если они говорят о мести, расспросите их о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.

Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», — оберегайте

их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими их риску.

## **КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ**

- Ребенок горько плачет в течение долгого времени
- У ребенка случаются частые и продолжительные приступы гнева
- Происходят резкие изменения в поведении ребенка
- Заметно снижаются школьные успехи и оценки
- Ребенок надолго замыкается в себе
- Ребенок теряет интерес к друзьям и к занятиям, которые он прежде любил
- Ребенку снятся кошмары и нарушается сон
- Ребенок часто жалуется на головные боли и другие недомогания
- Ребенок резко худеет
- Ребенок становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни
- Ребенок видит будущее в мрачном свете, или вообще не проявляет интереса к этой теме

**Если родитель не справляется со своими чувствами, ему страшно сказать о происшедшем ребенку, то он может сделать это с помощью психолога или позвонить в службу Детский телефон доверия по единому номеру 8-800-2000-122.**

**Очную кризисную психологическую помощь можно получить в Краевом ресурсном центре по работе с семьями «ВЕКТОР», тел. (342) 299-99-82.**



# МЕЧТУ МОЖНО ВЕРНУТЬ!



## 8 800 2000 122

ЕДИНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков и их родителей

	2013 год	2014 год	2015 год
Количество принятых обращений	7290	13775	17 908
Количество обращений от детей и подростков	6736	12894	16151
Количество кризисных обращений	1312	2560	3559

По данным Службы Краевой детской телефон доверия «Перемена-Плюс»

---

## ПОРТАЛ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ

# ВСЕМЫ.РФ



Место встречи современных родителей, активной молодёжи, детей, бабушек и дедушек, а также семейных психологов, педагогов, юристов, социальных работников, волонтеров, чиновников — людей, объединённых общей идеей помощи семьям и детям Пермского края.

---

## СЕМЕЙНЫЙ ПОРТАЛ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

# ВСЕМЫ.РФ



Уникальный онлайн-сервис:

- последние новости о государственной поддержке семей и детей, информация о проектах, семинарах, курсах и другое;
  - геоинформационная карта для поиска социальных услуг;
  - вопросы-ответы экспертов портала;
  - возможность опубликовать информацию о тех, кто нуждается в экстренной помощи и помочь тем, кому она необходима.
-

