

## **Работа с детьми семей участников СВО после утраты.**

Главные симптомы, которые переживают в этот момент дети – чувства брошенности и депрессии. Взрослым важно знать про работу горя как процесса вообще и про особенности проживания горя детьми.

Стадии проживания горя.

1. **Отрицание.** Человек не верит в то, что происходит, отрицает это. Эта стадия проходит достаточно быстро и может иметь разные проявления: молчаливый уход, малоподвижность, заторможенность, автоматические движения, суетливая активность.
2. **Вторая стадия** – человек чувствует свою вину за случившееся: он переживает, что не смог повлиять на события, что-то не успел, чего-то не сказал. Это вызывает депрессивные состояния.
3. **Третья стадия** – злость на событие, на погибшего, который его «покинул», на Бога, «забравшего» близкого.
4. **Четвертая стадия** – принятие, осмысление того, что произошло и понимание, что необходимо жить дальше.

### **Специфические проявления детского горя:**

1. Изменения в когнитивной и поведенческой сфере: рассеянность, забывчивость, упорное непослушание, агрессия, нарушение работоспособности, отказ посещать детский сад, школу, неадекватность, странности в поступках и высказываниях (например, постоянные поиски пропавшей игрушки или выражаемое вслух желание перестать расти, повторяющиеся и нетактичные вопросы) и др.
2. Невротические и психосоматические симптомы: повышенная возбудимость или физическое переутомление, нарушения сна и/или питания, энурез, головные и другие боли.
3. Печаль, слезы – как бы без причины, с резкими переходами от игры, смеха к плачу, грусти.
4. Тревога, страхи: боязнь умереть самому или потерять оставшегося родителя. Могут возникать и другие, на первый взгляд, «посторонние» страхи или неопределенное беспокойство: страх темноты, страх чужих людей, страх остаться одному.
5. Чувство вины. Смерть близкого иногда интерпретируется детьми как результат их собственного желания смерти отцу – из-за наказания, из - за невыполненное обещания.

### **Специфические реакции детей в разные возрастные периоды.**

**В возрасте до двух лет** - маленький ребенок не понимает ситуации, не может понять смерть родителя, но чувствует состояние близких. Он может замечать отсутствие отца, если с ним были близкие отношения и реагирует на это

раздражительностью, может стать более капризным, крикливым. Могут измениться привычки питания; возможны расстройства кишечника или мочеиспускания.

**В возрасте с двух до трех лет** – дети ищут папу, зовут его, могут звать по телефону - это типичное выражение горя в данной возрастной группе. Близких это может пугать, раздражать – тогда ребенка одергивают, переключают, ругают. Нужно время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не вернется и спокойные реакции на его поведение, чтоб не фиксировать его.

**В возрасте от трех до пяти лет.** Понимание смерти все еще ограничено. Детям этой возрастной группы нужно знать, что смерть не является сном. Им нужно мягко объяснить, что папа умер и не вернется. Ребенок может вдруг начать бояться темноты, бояться засыпать, испытывать периоды печали, гнева, тревоги. Возможны проблемы с кишечником и мочевым пузырем, боли в животе, головные боли, падения настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.).

**В возрасте от шести до восьми лет** – детям по - прежнему трудно осознать реальность смерти, хотя есть понимание, что смерть есть, и она неизбежна и окончательна – многие имеют опыт наблюдения смерти – но это пока не собственное проживание потери. Теряется интерес к прежде любимым занятиям. Появляется агрессивность или обидчивость. Может развиваться склонность цепляться за живого родителя от страха его потерять. Горевание может проявляться несвойственным характеру ребенка образом - во вспышках гнева на учителей, сверстников.

### Как себя вести взрослым?

*Всегда и во всех случаях сообщайте о смерти близкого человека сразу.*

Детям нужно сказать правду сразу же, в естественной манере. Лучше всего это сделать родителю или кому-то из близких людей. Запоздалое сообщение о смерти может породить у ребенка обиду на близких.

*Не отстраняйте детей от процесса прощания (похороны, поминки, выезд на кладбище).*

Из желания не травмировать ребенка близкие иногда уводят его из семьи к родственникам, не берут на похороны. Тем самым взрослые игнорируют чувства детей, отрицают их возможность переживать потерю. Дети очень интуитивны, они видят и чувствуют, что что - то ужасное происходит в семье и на неизвестность могут выдать сильные эмоциональные и поведенческие реакции, так как неизвестность вызывает страх.

*Потеря вызывает порой излишнюю опеку, подавление самостоятельности детей (из страха не справится с ситуацией), или полное игнорирование ребенка (из - за собственного депрессивного состояния)*

Могут формироваться созависимые или отстраненные отношения с ребенком. Если возникают трудности в перестройке взаимоотношений после потери, необходимо обратиться к психологу.

*Разрешите детям радоваться и время от времени отвлекаться от скорби.*

Иначе дети будут чувствовать вину за свое веселье.

*Не избегайте разговоров об умершем в особые дни, например, в дни рождения или на семейных праздниках.*

Рассказывайте разные истории об умершем - не держите в себе воспоминания, помогайте в этом ребенку. Выражайте свои чувства. Заранее продумывайте памятные традиции.

*Поддерживайте эмоциональный и физический контакт с ребенком, внимательно относитесь к его состоянию и желаниям, честно отвечайте на вопросы, проявляйте терпение к негативным сторонам поведения, будьте открытыми к его чувствам.*

Таким образом, детское горе часто отсрочено, внешне скрыто, неожиданно и неравномерно в проявлении. Острая реакция на потерю может случиться не в момент узнавания о ней, не в момент прощания, а через длительное время, до нескольких месяцев. У некоторых детей, внешне спокойных и уравновешенных осознание утраты происходит после какой – то острой ситуации конфликта или похожей ситуации потери. Ребенок может быть спокоен и беззаботен, и вдруг из – за внешне незначительной на взгляд взрослого причины, начинает капризничать, или замыкается, или отказывается выполнять привычное – одеваться, убирать игрушки, чистить зубы. Могут появляться странные высказывания – о том, что не хочется взрослеть, что все равно все умирают и зачем делать то, что делали раньше – учиться, ухаживать за собой, наводить порядок. Часто дети становятся агрессивными – с близкими, сверстниками - что приводит к частым конфликтам в детском саду, школе, дома. Могут меняться бытовые привычки, появляться ритуалы: отказываются спать в своей кровати, не выпускают из рук какую – то вещь отца, не спят без света.

Мультфильмы и фильмы, помогающие детям пережить утрату

Дети мыслят образами, поэтому просмотр мультфильмов позволяет им идентифицировать себя с персонажами и проживать эти события вместе с ними. А родителям важно самим найти смысл происходящего, донести его ребенку и рассказать, как они будут жить дальше и как изменятся маленькие, ежедневные дела малыша.

Какие же мультфильмы смотреть в подобных случаях?

«Навсикая из долины ветров» – о том, как девочка потеряла своих родителей и искала их.

«Рапунцель» – классический мультфильм о проживании травмы – потере родителей.

«Как приручить дракона» – мультфильм о том, как мальчик потерял маму и как он жил дальше без нее.

«Полианна» - фильм о девочке - сироте, находившей ресурс в отношениях с людьми.

