

## Оказание помощи ребенку, потерявшему родного человека

*Петрова Елена Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*студент*

### Аннотация

Данная статья посвящена проблеме переживания ребенка о потере родного человека, а также особенностям формирования и динамики представлений детей о смерти. Рассматривается вопрос о влиянии потери родного человека на развитие личности ребенка. Разработаны советы, которые помогут ребенку пережить утрату.

**Ключевые слова:** потеря, горе, смерть, ребенок, переживания, помощь.

## How to help a child who has lost a loved one

*Petrova Elena Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

### Abstract

This article is devoted to the problem of a child's experience of the loss of a loved one, as well as to the peculiarities of the formation and dynamics of children's ideas about death. The question of the influence of the loss of a loved one on the development of a child's personality is considered. Tips have been developed to help your child cope with the loss.

**Keywords:** loss, grief, death, child, feelings, help.

В последнее десятилетие наблюдается рост интереса к роли, которую играет смерть на человеческом подсознании.

Главная наша цель – определить, как можно помочь ребенку, потерявшему родного человека, минимизировать переживания по утрате. Также, проанализировать, какие возрастные категории детей сильнее подвержены к страданию из-за потери родного человека.

Проблемы, связанные со смертью, выступают в центре научных разработок К. Юнга «Психология развития индивидуальности». Он рассматривал сексуальность в качестве доминирующей силы первой половины жизни, и проблему биологического дряхления и приближения к смерти – как основную во второй ее половине.

В нормальных условиях озабоченность проблемой смерти возникает в более поздние десятилетия жизненного пути, проявление же ее на ранних этапах обычно связано с психопатологией. Становление индивидуальности

приводит к психологической полноценности личности и включает в себя разрешение проблемы смерти [4].

Вопрос смерти, также, занимает главное место в философии М.Хайдеггеру. По его мнению сознание собственной бренности, ничтожности и смерти неуловимо присутствует в каждом миге человеческой жизни еще до действительного наступления биологического конца или соприкосновения с ним. Не имеет значения, обладает ли индивид фактическим знанием о смерти, ожидает ли он ее приход или сознательно задумывается о бренности существования [2].

Средства массовой информации зачастую способствуют распространению неверных представлений о смерти и умирании. Зачастую в фильмах смерть представлена как абсурдное событие или ситуация личного поражения. В сообщениях о жертвах в ходе военных действий, во время авиационных катастроф, ураганов, наводнений, землетрясений, засух и массовых эпидемии данные столь велики, что воспринять их на личностном уровне просто невозможно. Ее важность и психологические аспекты просто растворяются.

Детям особенно трудно переживать потерю, а усложняет все безразличие взрослых. Важно понимать, как переживают горе в разном возрасте, и искать здоровые методы справиться с болью.

В разном возрасте дети реагируют на смерть по-разному. Младенцы не знают, как передавать эмоции вербально, но уже заметно переживают. Они становятся беспокойными, чаще плачут, у них сбивается привычный распорядок питания и отдыха.

Малыши 2–4 лет эгоистичны. Все в мире вращается вокруг маленького эгоиста. Смерть они воспринимают по-своему: могут считать ее обратимой и переживать лишь о том, что ушедший человек уже не будет опекать их. У малышей проявляются регрессивные реакции (стараются казаться младше своих лет). Сильнее всего стресс сказывается на режиме отдыха и употребления пищи [4].

Родителям детей младше 4 лет стоит поддерживать стабильный распорядок. Важно успокаивать, целовать, гладить и обнимать маленького человека. Не стоит рассказывать ему много о смерти, но общаться важно. Даже если малыш не понимает смысл услышанных слов – он поймет интонации и почувствует заботу. Постепенно контакт наладится, а ребенок начнет понимать больше. Важно подобрать простые, не слишком пугающие и успокаивающие слова.

Пяти-семилетние малыши больше знают о смерти, но понимают это явление поверхностно. Ребенок становится самостоятельнее, но по-прежнему путает реальный мир и фантазию. Он может думать, что близкий человек умер по чьей-то вине. Многие дошкольники считают смерть обратимым явлением. Они спрашивают, как ощущается смерть, что она из себя представляет. Могут, играя, «хоронить» игрушки [1].

Типичные проблемы этого возраста: безостановочные расспросы, страшные сны, бессонница, нарушение питания. А иногда ребенок может,

играя, становиться жестоким. Помочь малышу можно, разрешая ему проявлять вербально чувства. Например, рисуя или рассказывая собственные истории. Пусть в такие моменты взрослые будут рядом и обсудят услышанное. Нельзя упрекать, наказывать за «неправильные» истории. Но нужно мягко направить мышление малыша в правильное русло. Не стоит беспокоиться, что ребенок не до конца осознает ситуацию.

Семи-одинадцатилетние дети уже мыслят логичнее, осознают необратимость смерти (но многие из них надеются, что повлиять на ситуацию как-то можно). Ребенка пугают телесные повреждения. Он переживает, правильно ли ведет себя. Некоторые дети рассуждают о самоубийстве, желая быть рядом с усопшим. Могут становиться замкнутыми, агрессивными. Также младшие школьники продолжают засыпать родителей вопросами и требуют честных четких ответов. Родителям стоит проговаривать с ребенком его переживания, давать честные ответы. Важно быть рядом, когда ребенку это нужно, и позволять ему уединиться, если он об этом попросил [3].

Подростки 11 – 18 лет умеют рассуждать абстрактно и понимают значение смерти. Они реагируют более взросло: идут на контакт с чужими, но могут отказываться обсуждать ситуацию с родными. Часто подростки становятся подавленными, пытаются провоцировать окружающих. Не стоит оберегать подростка от тяжелых чувств. Важно поощрять его выражать эмоции, слушать его, обнимать. Важно не контролировать проблему, а просто находиться рядом. Можно предложить ему обсудить потерю с ровесниками, которые также переживали эту боль. А если эти способы не работают – стоит посетить психолога.

Этапы проживания утраты

Эти психологические фазы проходят все дети:

1. шок;
2. неприятие;
3. злость;
4. принятие.

Сначала ребенок переживает потрясение, далее он постепенно осознает утрату, а в конце – адаптируется к случившемуся. Дети кажутся себе беспомощными, ведь воспринимают ситуацию как собственную неудачу. При этом на каждый этап у разных детей уходит разное количество времени.

Главное для родителей – не давить на ребенка, быть открытым для него и оставаться рядом.

В заключении хотелось бы отметить, что смерть родного человека оказывает очень сильное формирование на психику ребенка, и более выраженным это влияние является на этапе наиболее интенсивного формирования самосознания. Находящиеся в ситуации эмоционального теплого отношения со взрослыми переживают потерю близкого человека легче и демонстрируют более короткий период восстановления жизнедеятельности.

Отсутствие эмоциональной поддержки в период переживания ребенком утраты приводит к появлению представления о враждебности окружающего мира и формируют неадекватную Я-концепцию.

### **Библиографический список**

1. Кублер-Рос Э. О смерти и умирании. М., 2001. 480с.
2. Гроф П. Я., Кабыльницкая С. Л. Психологические особенности детей, лишенных родителей. М., 1984. 370с.
3. Леонтьева Н. Ф. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1995. 236с.
4. Головах А.В. Детская медицинская энциклопедия. М.: Гардарики, 2005. 106 с.