

Переживание горя. Как себя вести в отношении ребенка

В этой теме важно раскрыть, что такое горе утраты, какие бывают стадии горевания и как мы себя ощущаем на каждом этапе. Как мы можем помочь себе, близким и ребенку пережить потерю близкого.

Каждая потеря в нашей жизни запускает процесс горевания. Будь то близкий человек, часть нашей жизни, статус, вещь, образ себя или даже наши иллюзии и ожидания.

Но сейчас я хочу поговорить в первую очередь о глубоком, сильном горе. Горе потери близкого.

Существуют стадии переживания горя

Стадии горевания – это защиты нашей психики. Они помогают нам не сразу принять случившееся, так как это слишком большое потрясение.

Стадии могут наслаиваться друг на друга и чередоваться, но в среднем у них есть определенная продолжительность и порядок. Горевание – болезненный, но здоровый процесс для человека, пережившего потерю. Нарушение его происходит, если человек застрял на каком-то этапе и не может пережить его. В таком состоянии можно застыть на годы. Тогда нужна психологическая помощь.

Если вы находите себя застывшим на какой-то стадии – обратитесь за помощью! В одиночку это не пережить. Нужен человек рядом.

Если кто-то из ваших близких переживает горе, и вы хотите поддержать его, то, пожалуйста, отслеживайте также и свое состояние.

Стоит осознавать, что горе – в любом случае больно и надолго. Что потеря – навсегда. Ваша поддержка очень важна, но она не может оградить человека от его боли. Не нужно ожидать быстрых улучшений состояния.

Какие же существуют стадии переживания горя:

1 стадия. Шок и отрицание

Ощущение нереальности происходящего. Отстраненность, холодность на этом этапе – норма. Трудно осознать и прочувствовать случившееся. Все вокруг как будто нереально, а человек как будто “не здесь”, проявляется рассеянность, отрешенность. Это может длиться, в среднем, до 9-ти дней.

– *Что помогает пройти эту стадию*

Необходимо называть вещи своими именами. Не скрывать случившееся, не замалчивать. Не оставлять человека одного, даже если это ребенок. Не бояться говорить об умершем, говорить смело, но деликатно. Не бояться слез.

– *Как поговорить с ребенком, если он замкнулся*

С помощью пальчиковой или наручной куклы. Говорить с ним от имени куклы. Или говорить двумя куклами друг с другом, а ребенок подключится.

Сначала можно говорить от третьего лица. О “девочке, у которой умерла мама” или даже “белочке/лисичке и тому подобное (смотря какой персонаж ребенку ближе)”.

Конечно, если вы поговорили о чувствах и заметили в ребенке отклик, если в нем что-то зашевелилось в ответ на какие-то ваши реплики, хорошо дать этому место, помочь как-то выразить. Не торопитесь, дайте время. И затем можно дать отклик на его чувства, предложить ясность и поддержку, объяснить, как мы теперь будем жить, что будет происходить.

2 стадия. Гнев и вина

Длится около 40 дней в среднем.

Когда признал факт случившегося, но еще не смирился с ним. Как будто пока я не смирился, пока протестую – еще есть надежда.

Эта фаза включает:

1. Обвинение других и себя.
2. Тоскование и поиск умершего.
3. Страхи и тревога, что потеряет других близких, страх смерти.
4. Гнев на судьбу.

Что может помочь

Помогает проговаривание события и всех чувств, разбор вины: ты на самом деле не виноват.

Если вы вините близкого. Крайне важно в таких ситуациях в лицо не обвинять его в случившемся. Даже если вы говорите в сердцах, эта вина может лечь вечным грузом на его плечи. А если он и сам уже чувствует вину, то такие обвинения для него будут ударом и могут поставить между вами стену, которую бывает потом невозможно или крайне сложно преодолеть.

Если близкий обвиняет вас, попробуйте дистанцироваться от его слов, отдавая себе отчет, что в нем говорит горе. Если вас задевают его слова, лучше остановиться и на время прервать разговор, сказать, что вам чересчур, и вы не готовы это слушать. Предложите человеку обсудить это с кем-то другим.

Чтобы не держать чувства злости в себе также можно использовать рисунок состояния. Нарисуйте свое состояние, как его чувствуете. Поделитесь с близким человеком, что вы нарисовали. Сделайте с этим рисунком, что хотите (можно смять, порвать, главное не держать в себе).

С детьми можно говорить о том, что чувствуешь – через игрушки, через сказочных персонажей: “Однажды у Красной шапочки умерла мама...”. Играть в это.

Можно петь, кричать, двигаться, танцевать, выражая внутреннее состояние, бить боксерскую грушу или пинать подушки.

3 стадия. Депрессия

Самая длинная стадия. До 1 года. Острая форма переживаний – около 3-х месяцев. Затем горевание идет толчками, то накатывая, то отступая.

На стадии депрессии человек проживает острую боль, которая занимает все его психические силы, почти не оставляя места для других дел и отношений.

Чтобы продолжить жить дальше, нам необходимо оставить образ умершего в прошлом, в своем опыте. И начать включать в жизнь что-то новое, в чем уже не будет его участия. То, что он никогда не разделит с нами. Это болезненное прощание, оно может переживаться, как предательство умершего.

Как помочь

Каждый из членов семьи или другие близкие к умершему могут рассказывать, что он его потерял, о чем скучает, что ему нравилось или не нравилось в умершем, о чем грустит. В доме должны быть фотографии умершего, в альбоме, в рамочках... Вместе их рассматривать.

Важно говорить с уважением, но без замогильного тона, без излишнего трагизма.

Можно писать письма умершему, прощаясь с ним.

4 стадия. Принятие и исцеление

Обратите внимание, что это последняя стадия, ее бессмысленно форсировать и пытаться подключить сразу, когда боль потери еще свежа.

На этой стадии мы учимся заново любить жизнь. Можно поддерживать друг друга в новых смыслах и радостях, которые вы находите. Планирование будущего.

Говорим про человека, которого я потерял. Что он во мне пробудил? Как я могу это нести в мир? (С ребенком, потерявшим маму, можно говорить про то, что мама хотела, чтобы ты был счастлив. Мама научила тебя... Это у тебя от мамы... Можно всей семьей в память о маме время от времени делать то, что она любила.)

Важно понимать, что горевание – не быстрый процесс. Если в вашем доме сейчас горе, то длиться переживание будет около года, если удастся его прожить, не застряв на каком-то этапе. Из этого года острое горе, когда все эмоции особенно болезненны, длится около 4-х месяцев.

На что обратить внимание, когда помогаете пережить горе ребенку

Все чувства нормальны. В том числе и позитивные, и бесчувствие. Разрешить в доме любые чувства или их отсутствие, любые разговоры об умершем. Помнить о нем. Вспоминайте вместе. (Не насильно). Рассматривайте фотографии. Можно вместе пла-

кать, но взрослый при этом обнимает ребенка, прижимает его голову к груди, а не наоборот.

Поддерживать память и связь с умершим – это нормально, даже хорошо. Можно писать письма и отправлять на небо. Разговаривать со специальной игрушкой, которая все передаст ушедшему.

Чтобы поддерживать ребёнка, нужна стабильность остальных взрослых, поэтому крайне важно, чтобы у вас, взрослых, тоже было достаточно поддержки. Тогда и ребёнку будет спокойно. Для поддержки ребёнка, чтобы он не ощущал себя одиноким, брошенным, никому не нужным, чаще говорите: “Я никуда не уйду. Я буду с тобой всегда. Все будет хорошо”

Как оказать экстренную помощь другу или близкому человеку в ситуации горя

– Если ваш друг или родственник столкнулся с потерей и вы хотите ему помочь прямо сейчас.

– Будьте рядом. Спросите, можно ли приехать. Если слышно четкое “нет”, то приезжать, конечно, не стоит. Но если человек не уверен, то лучше приехать. Просто побудьте рядом, выслушайте.

– Если человеку допустим физический контакт, то объятия, держание за руку – это большая поддержка. Спросите о чувствах, мыслях, состоянии. Выспрашивайте (без давления) и выслушивайте любые подробности – их бывает важно выговорить.

– Не бойтесь пауз и молчания, выговаривание может происходить волнами, приступами. Если человек не готов говорить – просто будьте рядом. Постарайтесь не одолевая горюющего своей тревогой, когда вопросы больше нужны вам, чем ему.

– Однако если он начнет раздражаться на вас, не принимайте на свой счет – это даже хорошо, это уже какие-то эмоции.

– Помогите с бытовыми делами: купите и приготовьте еду, заварите чай, поиграйте и погуляйте с детьми. В идеале, конечно, не однократно, например, по очереди с друзьями.

– Но даже один вечер заботы может дать человеку возможность немного оттаять и стать на миллиметр ближе к своим переживаниям. Если вы на расстоянии, предложите что-то из того, что можете. При этом лучше не спрашивать, в чём тебе помочь, а самому предлагать какую-то конкретную помощь: «привезти продукты, забрать ребёнка из детского сада или др. Переживающий утрату может быть сейчас оторван от реальности и сам не способен осознать и сформулировать, какая помощь ему нужна.

– Не ждите улучшения состояния и позитивных эмоций в ответ на вашу помощь, у человека может не быть на это ресурса.

– Если вы замечаете, что что-то не так, что человек совсем замкнулся, надолго заиклился в одном состоянии, что у него проявляется сильная тревожность, навязчивые идеи, полная апатия вплоть до потери работы или игнорирования детей и другие тревожные симптомы – дайте ему обратную связь об этом, расскажите о своем беспокойстве, возможно, предложите контакты подходящих психологов.

В заключение хочется еще раз подчеркнуть, что не нужно заикливаться на горе, испытывать чувство вины до конца своих дней. Необходимо конструктивно пережить это состояние, работать над собой. Не бойтесь проговаривать эмоции, задавать наиболее волнующие вопросы, обращаться за помощью к близким. Так вы дадите выход горю и эмоциям, анализируете ситуацию и свои действия. В конечном итоге вы придете к новому пониманию сути вещей...