Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Як допомогти дитині пережити втрату близької людини

Аліна АХАНКІНА

практичний психолог

Як дорослі можуть допомогти дитині пережити втрату?

1. Пояснити дитині, що сталося (підібрати слова, зрозумілі дитині відповідно до її віку)

2. Розділити біль втрати разом з дитиною (прийняти її смуток, бути поряд)

3. Забезпечити потреби дитини та допомогти адаптуватися до змін у житті (повернутися до звичного ритму життя)

4. Допомогти дитині зберегти спогади про близьку людини (створити «книгу спогадів», додати фото, відео, малюнки)

5. Залучити підтримку у соціальному середовищі дитини

6. Розмовляти з дитиною про найголовніше для людини – усвідомлення цінності та сенсу людського життя

7. Залучити фахову допомогу (якщо дитина має стійкий емоційний стрес, є значні порушення поведінки)

Як повідомити дитині про смерть близької людини ?

- Спробу розповісти дитині про смерть можна порівняти з навчанням ходити (підбирати слова відповідно до її віку).
- Про смерть близької людини потрібно говорити прямо.
- Привести дитину у спокійне захищене місце і дивлячись їй в очі проговорити: «Я маю повідомити тобі сумну звістку. «Ім'я» помер. Його більше з нами фізично немає».
- Процес переживання жалоби / горя є спільним між дітьми і дорослими.

Чи може дитині знадобитися медикаментозна допомога?

Призначення будь-яких ліків для дітей варто узгоджувати з психіатром. Може бути два типи реакції на звістку про втрату:

- ***гіперактивна***, коли дитина збуджена, плаче, не може заспокоїтись. У таких випадках потрібно застосовувати седативні або заспокійливі засоби.
- ***апатична.*** Якщо її симптоми не проходять тривалий час (пів року-рік), варто звернутися до дитячого психіатра, оскільки мова може йти про ускладнене горе і лікування антидепресантами.

Чого не можна казати дитині, яка втратила батьків або рідних?

Неможна спотворювати факт смерті або подавати його якось завуальована

- По-перше, дитина буде дезорієнтована
- По-друге, вона буде підсвідомо відчувати нещирість і в неї може сформуватися базова недовіра до світу

Чому діти реагують на втрату по-різному?

У різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але і є прояви, загальні для різного віку. Звичайно, діти навіть одного віку реагують на смерть близького порізному.

1. **Від трьох до п'яти років**. Розуміння смерті в цьому віці все ще обмежено. Дітям цієї вікової групи потрібно знати, що смерть не є сном. Дитина може почати боятися темряви, відчувати сум, гнів, тривогу, часто плакати.

2. **Від шести до восьми років.** У цьому віці діти все ще відчувають труднощі в розумінні реальності смерті. Вони переживають почуття невизначеності і ненадійності, мають схильність постійно знаходитися поруч з кимось живим з батьків.

3. **Від дев'яти до дванадцяти років.** Переживання втрати дитиною може привести до безпорадності, що суперечить в цьому віці прагненню бути більш незалежним. У дитини можуть виникнути проблеми з визначенням своєї ідентичності, приховувані емоції, впливає на її подальший розвиток.

4. **Підлітковий вік.** Підлітки, які переживають горе, часто шукають допомоги поза сім’єю. Деякі молоді люди відчувають себе в ізоляції, тому що спостерігають, що друзі уникають їх або бентежаться і не знають, що сказати.

Стадії переживання дитиною втрати близької людини

Стадія шоку	*Спостерігаються різні фізіологічні і поведінкові розлади: порушення апетиту і сну, м'язова слабкість, малорухливість або підвищена активність.*
Стадія заперечення	*Психіка просто прагне на якийсь час відгородитися від трагічної реальності, створюючи свій ілюзорний світ (очікує на зустріч із померлим)*
Стадія гніву і образи	*Дитина сердиться на батька (матір), який її «покинув». Маленькі діти можуть ламати іграшки, влаштовувати істерики. Підліток перестає спілкуватися.*
Стадія страждання і депресії	*Страждання, що відчуває дитина, наступають хвилями і супроводжується плачем, соціальною ізоляцією, сердиться на того, хто її покинув, у неї з'являться багато запитань, звинувачує інших і себе*
Стадія прийняття й адаптації	*Емоційне прийняття втрати, яке супроводжується ослабленням або перетворенням душевного зв'язку з померлим, відновлюється зв'язок часів. Дитина продовжує її згадувати і навіть знаходить у цих спогадах підтримку і розраду.*

Моніторинг поведінкових реакцій дітей

Постійно має сумний вираз обличчя й перебуває у тривалій депресії

Надмірно активний і не може розслабитися серед знайомих і друзів

Не надає значення одягу й своєму зовнішньому вигляду

Уникає товарських зустрічей

Проявляє байдужість до овітнього закладу й навчання, хоча раніше любив вчитися

Потрапляє під вплив коливань настрою, не вміє ними управляти

Рекомендації для педагогів стосовно допомоги дитині, яка переживає втрату

- **Спостерігайте за змінами поведінки дитини**. У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
- **Поговоріть з дитиною**, якщо вона цього хоче, знайдіть час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слушний для цього час. Під час розмови будьте уважними.
- **Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою.** Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє дитині відчути, що ви піклуєтеся про неї і готові допомогти, вона потребує любові, розуміння і підтримки
- **Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито**. Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей.

Як потрібно говорити з дитиною, яка переживає втрату

- Будьте відверті та емоційні. Нехай мова ваших жестів передає те, що реакція дитини має для вас велике значення.
- Якщо в дітей є запитання, то дайте відповідь на них чесно. Страшні подробиці варто упустити.
- Дітей буде хвилювати ваша безпека, а можливо, і їх власна. Якщо дитина запитує, чи помре вона, або коли збираєтеся померти ви, то потрібно заспокоїти її, що ви будете жити довго, і вона теж
- Заспокойте дітей, нагадавши про інші моменти, коли вони хвилювалися, але все закінчилося добре.

Якщо дитина навіть через місяць буде бачити, як ви плачете або хвилюєтеся, то не вдавайте, що з вами все добре.