

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ

ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

Коротко самая суть: если взрослый справляется с проживанием потери, это лучший способ помочь ребенку.

То, как ребёнок проживёт горе, потерю, больше всего зависит от того, будет ли рядом с ним поддерживающий взрослый и будет ли сам этот взрослый справляться. Под «справляться» мы не имеем в виду, что он всё время будет спокойным и позитивным, будет «держат лицо». Можно плакать и справляться, можно не плакать и не справляться.

«Справляться» — проживать чувства, пусть даже очень сильные, очень болезненные, оставаясь собой, оставаясь хозяином процесса.

Не рассыпаясь и не отмораживаясь.

Сохраняя достоинство и заботясь о себе и других.

Это лучшее, что можно сделать для детей.

Поэтому, прежде чем задавать вопросы о том, как помочь ребенку, надо задать вопросы самому себе:

- «А как я сам переживаю потерю?»
- «Достаточно ли я бережно к себе отношусь, не обесцениваю ли я свои переживания?»
- «Есть ли кто-то, кто мне может помочь и поддержать?»
- «Нет ли у меня идеи избежать этих переживаний: не ходить туда, не проходить сквозь горе и потерю?»

Всё это будет мешать взрослому проживать горе. Соответственно, это будет мешать и ребёнку.

Специфика детского переживания горя

Детская психика более лабильна, подвижна. И более истощаема. Поэтому, когда мы наблюдаем за горящими детьми, мы часто можем видеть, что в какие-то моменты ребенок подавлен, плачет или выглядит испуганным, а потом он вроде отвлекся и с удовольствием бежит, играет, мячик гоняет, на качелях качается, с ребятами смеется. И нам кажется, что он не горюет, не переживает.

Из-за этого детское горе часто обесценивается: «Это же ребенок, что он понимает. Да он уже все забыл»

В каких-то случаях это так. Если ребёнок остаётся вместе со своими значимыми взрослыми, а они сохраняют присутствие духа и остаются заботливыми, самые трагические события могут не стать для него травмирующими. Ребёнок может быть напуган, изумлен, ошарашен, расстроен и так далее, но в целом пережить все без серьезных последствий.

Мне приходилось работать со взрослыми людьми, которые в детстве имели опыт беженства из горячих точек, буквально ночью из-под обстрелов. И я обращала внимание, как сильно влияет на их состояние то, были ли с ними их взрослые. Если повезло, семья не разлучилась, никто не погиб, а взрослые сохраняли присутствие духа, то у выросшего ребёнка не было признаков посттравматического следа. Он помнит — было страшно, бежали, стреляли.

Но посттравматического следа, меняющего все последующее развитие, не наблюдалась.

При этом, у тех же самых людей мог быть такой след, связанный с какими-то семейными драмами: скандалами между родителями, алкоголизмом члена семьи и т. п.

Состояние ребёнка очень сильно зависит от того, доступны ли его взрослые, относятся ли они внимательно к состоянию ребенка и сохраняют ли присутствие духа.

Это особенность детской психики — ориентироваться на своего взрослого. У ребёнка нет своей какой-то экспертизы по поводу того, что в этом мире хорошо, что плохо. Он не знает, у него нет жизненного опыта. Ребенок ориентируется на реакцию взрослого. Например: моя мама мне рассказывала, что одно из самых страшных воспоминаний её детства было то, как изменилось лицо её отца после того, как к ним пришёл родственник и сказал, что его сестра погибла во время ашхабадского землетрясения. Она не видела трупов, они были не в Ашхабаде, а в Ташкенте, но вот этот момент, когда отец побелел у нее на глазах, развернулся и молча куда-то пошел, с ней остался на всю жизнь, — ей было 7 лет.

Для детей то, что происходит с их взрослыми, очень существенно.

Взрослые должны об этом помнить и, если что-то такое происходит, возвращаться к ребенку и восстанавливать с ним контакт, давая понять, что в общем и целом вы справляетесь, вы не изменились, вы по-прежнему с ребёнком, вы рядом, с вами можно обсудить произошедшее, с вами можно поговорить, поплакать, повспоминать.

Мгновенное обрыв контакта, когда взрослый проваливается внутрь своего шока, и ребёнок не понимает, что произошло, очень пугает. Обычно и потом взрослые не объясняют свое состояние, и ребёнок в этой ситуации не будет ничего спрашивать, он испугается и замрет. И если взрослые не обратят на это внимание и не помогут как-то переварить этот опыт, объяснить свое поведение, свои чувства, не предложат ребенку с ним поделиться переживаниями, то этот опыт остается как болезненный спазм.

Иногда годами люди живут с собранной в камень какой-то мышцей, и они могут этого не чувствовать, потому что притерпелись, это никак не заметно на первый взгляд. Но это запускает различные процессы в теле: когда зажата мышца, вокруг начинает ухудшаться кровообращение что-то начинает болеть, окружающие мышцы начинают тоже зажиматься, в итоге уже страдает сустав, начинаются процессы, которые потом приводят к уже каким-то серьезным состояниям.

Так же и тут, когда ребенок сталкивается с потерей, с каким-то горем и ему не помогают понять, что происходит и не помогают оставаться в контакте с близкими, то происходит замирание, зажимание какой-то раненой части. Потом вокруг этой части начинают формироваться защитные стены, которые стараются сделать так, чтобы не было больно. В итоге нарушается свободное движение мыслей и чувств, искажается само течение жизни.

Например, могут измениться отношения ребенка с родителем - после того, как контакт был оборван и не восстановлен.

Или может изменится отношение ребенка к самому себе, потому что примерно с 6 до 12 лет легко возникает фантазия о том, что «это я виноват, что ...» из-за меня развелись, из-за меня бабушка заболела, из-за меня братик погиб, из-за меня всё это случилось, из-за меня хомячок умер и так далее.

Это еще одна особенность детской психики — эгоцентризм. Ребёнок считает, что всё на свете происходит из-за него. Это некая фантазия о том, что я управляю миром и, если очень постараюсь, не буду нарушать правила, буду всё делать хорошо, то ничего плохого не произойдёт.

А если что-то плохое произошло, значит это я сделал что-то не то, значит это со мной связано.

Пример из практики: в силу несчастного случая утонул младший брат, и старшая сестра годами, десятилетиями жила в уверенности, что в этом есть ее вина. Никто из взрослых так не считал — и поэтому не догадался, что у восьмилетней девочки могут быть такие мысли, не поговорил с ней. В итоге она жила с этой виной очень-очень долго, и это влияло на ее взрослую семейную жизнь и на восприятие себя.

При этом достаточно было бы какого-то разговора со взрослым, чтобы ее спросили, не чувствует ли она себя виноватой и объяснили, что это не так, может быть несколько раз. Но для этого взрослый должен быть в состоянии вести такой разговор, а не просто избегать этой темы и надеяться, что она скорее забудет это потрясения и будет жить дальше как ни в чем не бывало.

Я это очень хорошо знаю по приёмным детям, которые годами живут после потери семьи в уверенности, что всё из-за них: если бы я плохо себя не вел, то папе не пришлось бы меня бить, и меня бы не забрали; если бы я не пошёл к соседям просить еды, то никто бы не узнал, что нас не кормят и нас бы не забрали. Эти мысли с точки зрения взрослого могут звучать странно, нелогично — и поэтому никому не приходит в голову их деконструировать.

Ребёнок переживает горе и потерю так же, как взрослый.

Детские потери могут быть очень болезненными, и с точки зрения взрослых не значимыми. И тут очень важно, чтобы ребёнок не услышал от взрослого никакого обесценивания.

Детское горе может быть вызвано смертью хомячка, переездом, переходом из любимой школы, разлукой с друзьями. Это же может быть связано с ситуациями развода, разъезда.

Для родителей может быть мечтой переехать из маленькой квартиры в большую новую. Они этого хотели, к этому шли. А для ребенка чем-то дорого именно это место, этот двор. У него тут друзья и для него это может быть потерей и очень важно это признавать.

Есть очень хороший мультфильм «Головоломка», где как раз вот эта ситуация: семья переезжает в другой город, девочка переживает потерю друзей, спортивной команды, своего привычного мира и родители сначала выбирают стратегию «изображать позитив»: здесь же все хорошо, здесь прекрасная школа, тоже можно заниматься спортом, у тебя будут новые друзья. Не давая места никакой грусти, никакому сожалению, никакому протесту, потому что они сами нервничают, сами чувствуют себя виноватыми, что увезли ребёнка из ее привычного мира.

Вместо того, чтобы со своими переживаниями встретиться и откровенно их обсудить между собой, сказать ребенку, что им тоже жаль, что пришлось уехать, они оставляют ребенка наедине с его переживаниями, не давая никакой возможности получить поддержку от близких. Они дают понять: ты должна быстренько привыкнуть и стать довольной, нам непереносимо думать, что мы своим переездом причинили тебе страдание, поэтому изволь-ка быть счастливой.

В результате девочка чувствует себя брошенной, преданной и погружается в депрессивное состояние.

И только ее попытка к бегству приводит родителей в разум, и они начинают говорить с ней честно и откровенно, перестают ей эмоционально врать.

Потому что, когда мы детям эмоционально врем, они переживают то, что в психологии называется «эмпатический провал». Когда им плохо — а мы в ответ улыбаемся и предлагаем развлечения. Когда у нас сердце разбито разводом, а мы уверяем, что ничего не изменилось, когда говорим, что с бабушкой все хорошо, она на небе, а сами хотели бы упасть и завывать, потому что у нас теперь нет мамы, — мы тем самым даем им противоречивые сигналы и они не понимают, что происходит и могут ли они продолжать нам верить.

Лучше не врать, не изображать ничего, а говорить, что вы чувствуете на самом деле: мне

не хватает этого человека, мне горько, что так произошло, я очень расстроен, я тоже тревожусь за то, что будет дальше и так далее. При этом сохранять присутствие духа: мы справимся, ты можешь всегда со мной об этом поговорить, у меня есть план, у меня есть поддержка, мы разберемся, мы вместе. Важно не упасть в другую крайность, не делать ребенка ответственным за свое психологическое состояние и за дальнейшую жизнь.

Это не простая задача, но если мы ищем ответ, то он где-то там.

Что делать и чего не делать, чтобы помочь ребенку справиться с потерей:

Не обманывать. Не надо говорить, что бабушка лечится в больнице, если бабушка уже умерла. Не надо говорить, что папа уехал в командировку, если вы расстались и больше не собираетесь жить вместе. Не надо говорить, что все хорошо, если все не хорошо. Дети имеют право знать правду.

Конечно, есть некоторые события и обстоятельства, в детали которых их точно не надо погружать. Но, если вся семья знает, что человек с онкологией находится в терминальной стадии, не надо ребенку говорить, что мы сейчас что-то сделаем и бабушка поправится, не надо морочить ему голову. Это очень болезненно детьми переживается и очень глубокие следы потом остаются.

Кто должен говорить?

Если необходимо сообщить какое-то трагическое известие или какое-то решение, которое повлечет за собой потерю: семья уезжает в другую страну; нам придется отдать кошку, поскольку у тебя аллергия; твои родители разводятся; кто-то из семьи умер — такие новости должен сообщать наиболее близкий ребенку человек. Если это невозможно и разговор приходится вести постороннему человеку, очень важно после этого как можно скорее воссоединить ребенка с его близкими.

Самый важный принцип — дети должны проживать потерю вместе со своей семьей.

Как говорить?

Любую ситуацию можно описать простыми словами. Можно говорить то, во что вы сами верите. Ребенка интересуют простые вещи: бабушка не вернется из больницы, я больше ее не увижу, я больше не смогу с ней играть. Или например: мы с папой разводимся, ты будешь с ним видеться, но вместе жить мы больше не будем.

Мы переедем в другую страну, ты можешь взять с собой какие-то вещи, которые тебе дороги, но остаться здесь мы не сможем.

Здесь должно быть одновременно сообщение о том, что можно оставить, на что можно надеяться, что можно сохранить и одновременно очень твердое сообщение о том, что что-то будет утрачено и тут нет вариантов.

Это запускает работу горевания и путь к тому, чтобы погоревав, он когда-то принял эту новую реальность и мог в ней жить.

Хочу ещё раз подчеркнуть: по возможности не надо разлучать ребенка с близкими после трагических событий. Особенно если это были такие шоковые по-настоящему пугающие события.

Помните был теракт в Беслане? Какие-то добрые товарищи решили, что нужно выживших детей срочно отправить отдыхать в Италию. Вот они собрали группы и отправили детей на курорт, таскали их там в какой-то парк аттракционов, по музеям, на какое-то море, куда-то ещё. Мои

коллеги, которые были сопровождающими, вспоминают это как кошмарный сон. Всё, чего хотели дети — это обратно домой, к родным.

Я разговаривала и с другими коллегами, которые работали непосредственно в Беслане. Сначала психологи ходили по домам и предлагали психологическую помощь. Никто не откликнулся, люди были в шоке и не понимали, чем в такой трагедии может помочь психолог. Но когда они обошли дома, оставляя свои контакты, им начали и говорить: «Мы хотим есть... Я не могу уложить братика, а мама очень плачет. Можете нам помочь?».

Следующие несколько дней, пока подтягивались на помощь родственники пострадавших семей, психологи просто ходили по домам и помогали с детьми и стариками: кормили, укладывали, успокаивали. Окаменевшие от горя взрослые не могли выполнять эти обязанности, у многих были другие, раненые дети, с которыми надо было быть в больнице. Собственно говоря, то что и нужно людям в этой ситуации, чтобы пришли люди, дальние родственники, соседи, друзья, социальные работники и просто помогли. Детям всё равно нужно есть, им всё равно нужно спать.

Взрослые в этом состоянии часто не могут проглотить кусок, не могут спать.

А детям это необходимо.

Дальше коллеги организовали центр, куда можно было детям прийти и отдохнуть от горя.

Очень важно давать детской психике возможность отдохнуть от горя, потому что она слабенькая по сравнению со взрослой и быстрее истощается.

Ребенок горюет, он не может не горевать, но у него за короткое время кончаются силы. Горе — это тяжелая работа. Когда у ребенка кончаются силы, его психика должна ставить горевание на «стоп» и получать отдых, кусочек нормальной жизни. И дети приходили в этот центр, кто-то просто валялся на матах, кто-то рисовал, кто-то тихонечко в углу читал книжку, они жили немножко нормальной жизнью. Это не были какие-то веселые игры, развлечения. Это не была психотерапия, «нарисуй свою боль» — вот это все не нужно в первое время. Нужны места, где тихо, спокойно, где можно что-то поделывать, где тебя не заставляют, где при этом рядом есть заботливые доброжелательные взрослые и где ты можешь поделывать что-то руками. Маленькие дети обычно любят в таком состоянии раскладывать и сортировать, например, машинки расставлять по размеру по цветам, выстраивать их в ряд, какой-то порядок наводить. Куча фломастеров и карандашей, которые можно раскладывать, сортировать по цветам, детали Лего разбирать и пр.

Когда дочке моей было три с половиной года, мы переехали из одной квартиры в другую, и она тяжело привыкала. Несколько недель мы ходили, перешагивая через натянутые по всему дому нитки, потому что она брала клубки, катушки ползала по квартире и ножки стульев, столов всё что могла, стягивала нитками, спутывала, как паутиной. Это довольно типичное поведение для ребенка, переживающего потерю: такой символический способ соединить две реальности, навести связи между тем, что было, и тем, что есть.

Любое рисование: руками, кисточками, карандашами, лепка, конструкторы, рукоделие, простая домашняя работа — все это хорошо.

Контакт с разными поверхностями, потому что в ситуации сильного страха или горя, — часто нарушается чувство своего тела, его границ. Поэтому всякие сухие бассейны, где можно побарахтаться в шариках, почувствовать границы своего тела, игры с мягкими большими подушками, заворачивания в одеяло, строительство домиков и шалашей — все это помогает почувствовать себя лучше. Хорошо покачаться на каком-то гамаке, качелях — ритм найти, поймать ровное дыхание. Массаж, постукивание по плечам, растирание пальцев — можно делать то это для ребенка, можно вместе с ним, можно научить его делать для себя и других.

Если есть какая-то массовая беда: беженцы, стихийные бедствия, теракты, то очень важно, чтобы такие «островки покоя» создавались везде, где возможно: в пунктах временного размещения, например. Если это какая-то частная семейная история — то же самое, все эти принципы, правила

они для вас актуальны.

В это время мы ставим на паузу все развивающие занятия, все занятия требующие преодоления, вызова, высокой продуктивности, это всё сейчас не актуально. Позволяем ребенку регрессировать, усиливаем базовую заботу: еда, тепло, объятия, укладывать спать. Может быть он у вас, например, уже сам засыпал, а сейчас ему больше понадобится чтобы с ним посидели, полежали. Как бы немножко откатываемся назад по возрасту.

Привлекайте ребенка что-то раскладывать, разбирать. Рисование, лепка, месить тесто, лепить пельмени, смешивать салат, рукоделие, если он умеет или вы можете его научить, клубки сматывать наматывать, старое вязанье распускать т. е что-то такое что дает возможность совершать какие-то простые механические повторяющиеся действия, это задает ритм, нормализует дыхание.

При этом сразу видно результат, что даёт веру в возможность изменить мир к лучшему — хотя бы только вот в этом, но прямо сейчас. Это очень важно — ощущение, что ты в этом хаотичном мире, который куда-то понёс всех, что-то можешь сделать.

Очень хорошо помогают детям также любые ситуации, когда они могут быть полезны, особенно если речь идет не о самых маленьких детях, а о детях восьми лет и старше. Если они могут ухаживать за домашними животными, если они могут помогать с маленькими, если они могут помогать пожилым людям, вам чем-то могут помочь. Это тоже возвращает чувство, что ты хозяин своей жизни. Не щепка в потоке, с которой что-то происходит, и ты можешь только страдать, а ты тот, кто может что-то делать.

Если говорить о детях 12 лет и старше, то они могут участвовать в волонтерских проектах, помогать не только своей семье, но и соседям, кому-то ещё. И для них это может быть поддерживающей историей про то, что они пережили испытание достойно, были полезны.

Важно, чтобы это не сочеталось с требованием «не чувствовать».

Ты можешь делать много полезного и помогать, но ты не обязан быть сильным и взрослым в смысле «не показывать свои чувства». Ты можешь плакать, ты можешь горевать, ты можешь злиться, это всё доступно.

Мы не должны ожидать от ребёнка, что он рано повзрослеет в том смысле, что начнет сам справляться со своими чувствами, их как-то соберет в кулак и не будет нас расстраивать и не будет это всё нам предъявлять.

Думаем и о том, что можно сохранить из прежней жизни, допустим если нам пришлось переехать, но у нас были какие-то традиции дома: пекли жаворонков на 21 марта каждый год — значит, нужно постараться, где бы вы ни оказались, что-то придумать. Если нет возможности испечь жаворонков дома, значит, можно договориться с другими семьями, с каким-то кафе. **Важно сохранить те традиции, которые раньше давали вам силы и чувство, что вы среди своих, среди близких, что вы не одиноки.**

Или, если раньше ребёнок читал вечером сказки с бабушкой, понятно что вы не можете вернуть ему бабушку, но вы можете с ним договориться что теперь вы будете читать ему сказку или, наоборот, теперь он будет читать сказку младшей сестре, как если бы это делала бабушка и каждый раз вспоминать бабушку. То есть сохраняем то, что можно сохранить.

Когда мы проделываем работу горя, перед нами стоит задача принять изменения и научиться жить без того, что больше недоступно.

И очень важную роль здесь играют ритуалы проживания горя. Не случайно в каждой культуре

их так много. Это ритуалы воспоминаний, это ритуалы прощания — когда мы ставим свечи, когда мы упоминаем в молитве, когда рассматриваем фотографии, когда отмечаем день рождения уже умершего человека, ходим на кладбище, храним где-то в отдельной коробочке какие-то несколько связанных с ним памятных вещей или, наоборот, активно используем их вещи, например носим часы отца.

Вот эти ритуалы детям взять неоткуда. Они могут иногда их сами придумывать и сами изобретать, если ребёнок совсем остаётся один на один, и никто ему не помогает. Вообще-то лучше бы, чтобы им эти ритуалы предоставляла культура в лице их близких взрослых.

Близкие взрослые должны привлекать ребенка к каким-то ритуалам, которые они сами используют: пойти на кладбище, посадить там цветы; сделать памятный альбом; посмотреть вместе видео; ставить на стол сахарницу со словами «это бабушкина сахарница, она нам подарила ее на свадьбу». То есть вот какие-то такие моменты, которые позволяют сохранять связь. Могут быть особые дни поминовения, когда вспоминают, в каждой культуре это своё и нужно выбрать то, что вам близко и знакомо, а иногда стоит освоить новую традицию или возродить забытые ритуалы. Важно, чтобы это было, чтобы вы знакомили детей с этим и приглашали детей в этом участвовать.

Дети обычно с благодарностью откликаются и участвуют, если сами взрослые опять-таки сохраняют присутствие духа. Каждый раз, когда ребёнок отказывается, не хочет об этом говорить, затыкает уши, убегает, отказывается идти на кладбище и так далее, в разговоре со взрослыми выясняется, что сами они не уверены, что это правильно и хорошо. Они боятся за ребёнка, не готовы справляться с детским горем и их в общем-то больше бы устроил ребёнок отрицающий и вытесняющий. Ребёнок, который «забыл, ничего не помнит, уже успокоился, ничего не понял» и так далее.

Дети в этой ситуации боятся не похода на кладбище, они боятся чувств взрослых. Боятся, что взрослые не справятся с их горем и свое горе не предъявляют, припрятывают, отказываются иметь с ним дело.

Есть такой хороший фильм «Капитан Фантастик». Там многодетная семья живёт вдали от больших городов, ведут натуральное хозяйство, сами обучают своих детей. Мама умирает, потому что у неё биполярное расстройство и в депрессивной фазе она покончила с собой. Родители мамы хотят, чтобы всё было нормально. Нормально похоронить, провести службу в церкви. А мама оставила совершенно конкретные указания мужу о том, как ее похоронить. И дети решают сделать так, как хотела мама.

В фильме есть совершенно потрясающая сцена, когда дети получают наконец доступ к телу матери: кто-то плачет, кто-то украшает цветами, кто-то неотрывно смотрит, чтобы запомнить, кто-то касается, гладит рукой. У них нет никакого страха, только глубокое серьёзное проживание этого прощания. И в этом столько любви, столько безопасности, совместности — это потрясающая на самом деле сцена. После этого они могут уже проститься так, как хотела мама, и быть готовыми к следующей жизни.

Очень важно, чтобы мы детям создавали безопасные пространства для проживания совместного горя вместе с семьей, вместе с близкими. Соответственно, если это утрата дома — можно вместе вспоминать, с грустью смотреть на ключи от этого дома, вспоминать как там было хорошо, если есть надежда вернуться — мечтать о том, как вы вернетесь. Это способ проживать вместе. И это самое главное.

Часто бывает, что потеря актуализирует страх собственной смерти — это нормально, это у всех так, не только у детей.

Важно, чтобы взрослые не избегали этой темы, и чтобы ребёнок мог с вами поговорить про то, что он тоже боится умереть, он тоже боится, что с ним что-то такое случится. Здесь можно делиться каким-то своими представлениями на эту тему, что соответствует вашему мировоззрению. Как

выглядит смерть, что после смерти и так далее — не надо придумывать. Во что вы верите, то и говорите.

Если ребенок постарше, можно говорить с ним о рисках, о том, какие меры принять для того, чтобы эти риски снизить. Если ребенок помладше, ему скорее важно понимать, что есть взрослые, которые стараются тебя защитить.

Детям постарше иногда полезно с цифрами, с фактами из интернета рассказать, как всё устроено, что делается для безопасности. Я помню девочку, которая в раннем детстве пережила смертельно опасный голод, потому что оказалась на три недели заперта одна в квартире. Ее спасли, но у нее был очень сильный страх, что не будет еды, не хватит еды.

После того, как она попала в приемную семью, приемный папа говорил с ней о том, как город обеспечивается едой. Это была ее любимая сказка на ночь. Каждый вечер он ей рассказывал, как выращивается хлеб, как он хранится, как его везут, как делают муку, как пекут хлеб и булочки, как на машинах везут их в магазин — всегда, каждый день, обязательно. Они ходили в большие магазины, смотрели как много на полках еды, обсуждали тонкости хранения и логистики - и она постепенно успокаивалась.

Для детей младшего школьного и предподросткового возраста недостаточно заверений, что все будет хорошо. Им нужны факты и понимание, что и как делается для того, чтобы риски были ниже.

А еще подростку невыносимо быть только в роли маленького, которого защищают, о котором заботятся. Ему хочется быть самому полезным, чтобы был какой-то выход, например — заработать деньги и перечислить, кому-то помочь, что-то сделать для того чтобы тоже внести свой вклад в преодоление угрозы.

Есть особые ситуации, в которых мы задумываемся о том, надо ли ребенку знать правду.

Это суициды, жестокие смерти, насилие, смерть в результате действий родственников, например папа убил маму. Это какие-то сильные мучения человека перед смертью, это ситуации, когда человек умер от пыток. Такие ситуации, которые могут шокировать и подорвать саму веру ребёнка в устройство мира.

С такими деталями лет до 12 не надо спешить, потому что ребенку важно, что ты больше не увидишь этого человека, ему важно, что в твоей жизни его больше не будет и поэтому мы горюем, тоскуем, расстраиваемся, прощаемся. Все остальные детали лучше сообщать позже, в подростковом возрасте.

Я считаю, что любой человек имеет право это знать в конечном итоге, как именно погиб его близкий человек, но в том возрасте, когда психика уже укрепились. В подростковом, в юношеском, не в детском.

Есть куча ситуаций, в которых нет однозначного ответа, например, сообщать ли ребенку о перинатальных потерях. Понятно, если малыш родился, и ребенок знает, что он родился и его видел, а потом его не стало, вы сообщаете. Если это произошло на более ранних стадиях — тут решает каждая семья по-своему. Если вы расстроены, подавлены и это отражается на вашем контакте с ребенком, лучше объяснить ему простыми словами: мы надеялись с папой что у тебя будет братик, очень этого хотели, но сейчас выяснилось, что его не будет, он не смог родиться и мы из-за этого очень расстроены. То есть какими-то очень простыми словами объяснить — прежде всего свое состояние.

Ещё раз, ребёнку важны не сами факты, ребёнку важен контакт с вами и его пугает всё что угрожает этому контакту.

Если ваше состояние меняется так, что этот контакт меняется, лучше не оставлять это необъяснённым. Вы переживаете то, что переживаете, не надо себя за это винить, это нормально. Вы кого-то любите, вы его теряете, вам плохо. Но важно ребёнку объяснить, что это не его вина, что это не потому, что вы его разлюбили не потому, что он что-то сделал не так. А это потому, что есть какая-то причина, вам сейчас больно, вы переживаете определённые чувства, вы с этим справитесь и со временем станет легче. Это то, что важно знать ребёнку в любой ситуации.

Есть много хороших фильмов и книг про ребёнка в горе. Мне очень нравится **фильм «Мачеха»** старый, с **Татьяной Дорониной**. Там очень хорошо показаны именно маски детского горя. Мы наблюдаем в течение целого года за семилетней девочкой, у которой умерла мама и она живёт теперь в семье отца. В течение всего фильма только один раз ее показывают плачущей. Она замкнутая, она послушная, она тихая. Сначала они думают, что она отстаёт в развитии, потому что она ничего не говорит, не проявляет никакой активности, практически не играет. Она стоит и качает коляску, вот такое механическое действие. Она охотно участвует в том, чтобы чистить картошку, тоже механическое действие руками. Она куда-то уходит, она где-то одна ходит, люди вокруг думают о том, что этот ребёнок какой-то больной или ненормальный. Она плачет только тогда, брат рвет фотографию ее мамы. Только в этот момент мы видим прямое проявление горя.

Потом мы видим, как этот ребёнок постепенно оттаивает, возвращается к жизни именно за счёт постоянной теплой ненавязчивой поддержки. Ее не заставляют делать что-то через силу. Ей создают условия, в которых она может быть не одна, но при этом в душу к ней не лезут. И мы видим переломный момент, когда девочка почувствовала, что она может быть полезной этой новой семье: когда все заболели, она помогает и утешает. Именно в этот момент у неё открывается возможность для новых отношений, понять, что здесь у нее есть своё место, она член семьи.

Есть даже такое выражение у европейских коллег, что приемный родитель — это специалист по детским потерям. Это так и есть, приемные дети — это дети, которые потеряли свою семью, поэтому про детские потери мы много чего знаем и готовим кандидатов в приемные родители к тому, чтобы они с этим работали. Мы поддерживаем их, когда они сталкиваются с проявлением детского горя отложенного, осложненного горя, которое может принимать самые причудливые формы.

Очень легко бывает взрослым, педагогам и приемным родителям решить, что ребенок ненормальный, больной, злой, озлобленный, неблагодарный, ещё какой-то. А сплошь и рядом за этим стоит просто переживание горя в ситуации, когда ты переживаешь его один, когда никто твоего горя не признаёт, когда никакой помощи и поддержки ты не получаешь, и все хотят, чтобы ты скорее стал довольным, благополучным, счастливым ребенком. В этих условиях детское горе может приобретать очень причудливые формы, пугающие, разрушительные для самого ребёнка и для окружающих.

Про это надо знать и это надо уметь обезвреживать.

Самый лучший способ — профилактика. Самый лучший способ, чтобы рядом с каждым ребёнком, который сталкивается с горем, потерей, а это неизбежно, нет ни одного детства, которое бы прошло без потерь (Может быть, кому-то повезло и он не потерял близких, но точно будут какие-то потери друзей, домашних животных, места жительства, ещё чего-то) - Чтобы с каждым ребенком, который проживает горе и потерю **рядом был взрослый, который понимает, как устроено детское горе, знает, умеет помочь, поддержать** и таким образом горе не становится осложненным и не образуются на долгие годы центры напряжения, вокруг которых громоздятся защиты, мешая жить полноценной жизнью.