

## **Возрастные особенности переживания горя**

Дети даже одного возраста реагируют на смерть близкого по-разному, однако все же можно выделить **наиболее характерные возрастные особенности переживания горя детьми**. Специалисты приводят эти особенности, рассматривая случай наиболее значимой утраты — смерть родителя:

**1. Возраст до двух лет.** Смерть родителя не может быть понята. Однако ребенок заметит отсутствие родителя и эмоциональные перемены в тех, кто о нем заботится. Даже маленький ребенок может стать раздражительным, более крикливым; могут измениться привычки питания; возможны расстройства кишечника или акта мочеиспускания.

**2. От двух до трех лет.** В возрасте около двух лет дети знают, что если люди отсутствуют в поле зрения, то их можно позвать или найти. Поиски умершего родителя — типичное выражение горя в этой возрастной группе. Может потребоваться время для того, чтобы ребенок осознал, что родитель не возвращается. Эти дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании заведенного порядка питания и сна. Им особенно необходимы внимание и любовь.

**3. От трех до пяти лет.** Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено. Детям этой возрастной группы нужно знать, что смерть не является сном. Им нужно мягко объяснить, что папа (мама) умер и никогда не вернется. Хотя периоды печали, вероятно, будут короткими, возможны проблемы с кишечником и мочевым пузырем, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, падения настроения, возврат к прошлым привычкам (сосание пальца и др.). Ребенок может вдруг начать бояться темноты, испытывать периоды печали, гнева, тревоги, плача. С этого возраста дети могут также думать, что нечто из того, что они сделали или не сделали, могло стать причиной смерти (например, если не дал родителю игрушку, рисунок или подарок); их нужно уверить, что это не так. Детям важно знать, что о них будут заботиться и что семья останется вместе. Полезно вспоминать с детьми некоторые позитивные или особенные вещи, которые родитель делал с ними, такие как совместные игры, праздники и т. д.

**4. От шести до восьми лет.** В этом возрасте дети все еще испытывают трудности в понимании реальности смерти. Они испытывают чувства неопределенности и ненадежности, имеют склонность цепляться за живого родителя. Горюющие дети могут вести себя в классе не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев в адрес учителей. Детей желательно подготовить к вопросам со стороны других людей, посоветовать им говорить просто: «Мой папа (или другой близкий человек) умер». Им нужно сказать, что это нормально — не вдаваться в подробности смерти родителя. Ребенок должен сам решить, кому он хочет открыться.

**5. От девяти до двенадцати лет.** Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности — тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью. Они могут скрывать свои эмоции, но тем не менее обижаться на

замечания, сделанные в школе. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов. Дети этой возрастной группы также могут пытаться принять на себя роль матери или отца. Это не должно поощряться, особенно эмоционально, но взрослым следует осознать, что «структура» семьи изменилась, и оставшимся членам семьи необходимо перегруппировать и отсортировать их правила, привычки. У ребенка должно быть достаточно времени для игры, спорта и досуга. Важно, чтобы у него были друзья его возраста. Горюющим детям нужно дать понять, что быть все-таки счастливым и радоваться текущим событиям — это нормально.

**6. Подростковый возраст.** Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции, потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Подростки могут вести себя несвойственным им образом. В крайних случаях они могут испытывать депрессию, убегать из дома, менять друзей, употреблять наркотики, становиться сексуально распущенными или даже иметь суицидальные тенденции. Подростки могут пытаться защитить оставшегося родителя, храня молчание о своих чувствах. Они могут нуждаться в «разрешении» выражать то, что они думают и чувствуют, в поощрении здоровых путей высвобождения эмоций через спорт или культурную деятельность. Подросткам нельзя говорить, что они будут занимать место умершего родителя, скорее, им нужно помочь сфокусироваться на их потребностях, связанных с будущим, таких как образование или подготовка к работе. Старшие подростки будут ясно видеть, как смерть родителя влияет на семью и их собственную жизнь. Они могут думать, что они должны теперь заботиться о маме (папе) и других членах семьи. Тем не менее, им нужно помочь принимать решения, фокусирующиеся на их собственных потребностях.

Продолжая тему переживания утраты в подростковом возрасте, отметим, что стремление подростка поддерживать горюющих близких, помогать им, разделять с ними скорбь не должно игнорироваться, а тем более пресекаться из боязни, что оно может пойти в ущерб его интересам. Безусловно, очень важно, чтобы ребенку предоставляли возможность развиваться своим путем. Однако участие в семейном горе и забота о родных, когда они не затмевают собственных перспектив и не навязываются извне, не могут этому помешать, скорее, наоборот, помогут. С другой стороны, в подростковом возрасте распространенной реакцией на потерю является замкнутость, стремление к одиночеству. В таких случаях не стоит беспокоить ребенка, уединение бывает необходимо ему для совершения работы горя.

Будущие приемные дети, как правило, уже имели опыт жизни в родной семье, пережили потерю близких людей. Это утрата была связана либо со смертью родителя, либо с потерями, связанными с небрежением нуждами ребенка, или с жестоким обращением по отношению к нему. Боль от потери или разлуки с близкими может быть причиной того, что ребенок застревает на одной стадии развития и не двигается вперед или даже спускается на ступеньку ниже в своем развитии.