«Утрата близких»

(Рекомендации взрослым по отношению к детям в состоянии потери родных)

Это ужасное состояние, когда теряешь близкого человека. Взрослые люди с трудом его переживают, что тогда говорить о детях?

Безусловно, для них это тяжело. Многие взрослые убеждены, что ребенок не осознает утраты, продолжает вести себя так, как будто ничего не случилось. Однако настораживать взрослых должна другая детская реакция, адекватная с точки зрения взрослых, а именно – слезы, ступор, отказ от пищи, сна, развлечений.

Психологические травмы, связанные с потерей близких, которые получены в детстве, способны оставить отпечаток на психике ребенка на всю жизнь. Конечно, взрослые, находящиеся в этот момент рядом, также переживают утрату и в большинстве случаев просто не замечают ребенка, замыкаются на собственном горе. А ведь самые маленькие дети нуждаются в эмоциональной поддержке, им необходимо обсудить свои эмоции, связанные со смертью близкого человека.

Что же дети чувствуют, когда теряют близких людей. Во-первых, страх. Он может выражаться в самых разных формах – от боязни темноты до ночных кошмаров. Во-вторых, дети испытывают враждебность и гнев. Они становятся очень раздражительными, упрямыми, отказываются разговаривать, часто становятся просто неуправляемыми. В – третьих, дети начинают испытывать чувство вины за случившееся. Иногда дети настолько верят в свою вину, что перестают спать, есть, отказываются ходить в школу, постоянно думают о том,

как им исправить свою вину, чтобы вернуть умершего человека. В-четвертых, дети не меньше, чем взрослые, испытывают душевную боль. Эти муки и страдания могут переходить в физическую боль. У ребенка часто болит голова, наблюдаются желудочно-кишечные расстройства и т.д.

Иногда взрослые, сами того не желая, вредят своими поступками и словами. Ребенку необходимо помочь перебороть свои естественные страхи смерти, а вместо этого родители еще больше его запугивают. Рассмотрим несколько правил, касающихся того, что делать по отношению к ребенку **НЕЛЬЗЯ:**

1. Нельзя высмеивать детские страхи. Не стоит говорить ребенку, чтобы он не боялся, потому что он должен быть смелым. Это для него пустой звук. Он не может пока контролировать свои страхи.
2. Нельзя ругать или наказывать ребенка за его страхи.
3. Нельзя игнорировать страх ребенка, иначе он перестанет доверять родителям и будет бояться признаться кому-либо в своем беспокойстве.
4. Нельзя разрешать ребенку смотреть телевизионные передачи, в которых идет речь о насилии и смерти, фильмы ужасов, переполненные убийствами и кровью.
5. Нельзя приводить ребенка на церемонию похорон до подросткового возраста.

Как же помочь ребенку избавиться от своих страхов по отношению к данной проблеме?

1. Уважайте страх ребенка. Отнеситесь спокойно к его проблеме. Ведите себя так, чтобы он видел, что вы понимаете, что он чувствует.
2. Не скупитесь на ласку и внимание для своего ребенка. Чувствуя вашу теплоту, он сможет успокоиться.
3. Постарайтесь отвлечь ребенка от тревожных мыслей. Пусть в его жизни будет больше ярких событий.
4. Создайте дома благоприятную психологическую атмосферу, чтобы ребенок мог доверять вам и делиться своими тревогами.
5. Попробуйте увлечь ребенка каким-то интересным занятием. Если у него появится хобби, он перестает зацикливаться на своих страхах.
6. Боритесь с собственными страхами. Дети копируют поведение взрослых, поэтому ваши фобии могут передаться и ему.

Горе - это не просто переживание потери близкого человека, но и процесс душевного исцеления. Ребенок не меньше взрослых переживает смерть, особенно если из жизни уходит его близкий человек. Нельзя оставлять ребенка наедине со своим горем, будьте рядом с ним, и самое главное, ребенок должен всегда знать, что он любим!