

## Как помочь приёмному ребёнку пережить горе и потерю?

Во многих случаях процесс переживания горя проходит в несколько этапов.

### 1. Потрясение и недоверие

Когда наша модель мира уничтожена, мы не чувствуем себя способными справиться с жизнью. Это может происходить и с ребенком, принятым в новую семью: его мир рухнул, а что его ждет - неизвестно. Этим, по-видимому, объясняется тот факт, что многие вновь принятые в семью дети начинают вести себя заметно хуже в школе и внезапно становятся мрачными и агрессивными.

### 2. Отрицание

Главная особенность поведения ребенка на этой стадии состоит в том, что он бессознательно не воспринимает потерю. Такой ребенок может быть послушен, даже весел, вызывая удивление у взрослых: «ему все нипочем». Для вновь принятых в семью детей это может означать то, что они привыкают не выражать болезненные чувства, обращаясь к опыту прошлого. Они живут, изо всех сил стараясь не думать о том, что произошло, плывут по течению. Но такое состояние тянется недолго - либо последует «взрыв», когда переживания нахлынут, либо начнутся соматические и поведенческие проявления вытесняемых переживаний: рассеянность, частое впадение в протрацию, расстройство учебной и любой другой деятельности, требующей сосредоточенности и логики (глобальные расстройства внимания и интеллектуальные нарушения - «аффект тормозит интеллект»), капризы и слезы «без повода», ночные кошмары, расстройств желудочно-кишечного тракта и сердечной деятельности и т. п.

### 3. Стадия гнева и смешения чувств

Эта стадия характеризуется появлением сильных, иногда взаимоисключающих эмоций. Жить ребенку с чувствами, вызывающими тревогу и беспокойство, сложно и тяжело. Дети в этот период чрезвычайно чувствительны, и они особенно нуждаются в помощи, чтобы эти подавленные чувства не нанесли вреда. Дети испытывают следующие эмоции, причем иногда все сразу.

а) **Тоска.** Это чувство может вызвать у детей стремление увидеться с членами родной семьи, и повсюду их разыскивать. Нередко утрата обостряет привязанность, и ребенок начинает идеализировать даже тех родителей, которые обращались с ним жестоко.

б) **Злость.** Это чувство может проявляться против чего-то, определенного или быть самодовлеющим. Дети могут не любить себя, порой даже ненавидеть, потому что они были отвергнуты оставившими их родителями, несчастливой судьбой и т. д. Они могут гневаться на «предавших» их родителей. На «разлучников» - милицию и детский дом, которые «вмешались не в свое дело». Наконец, на приемных воспитателей - как на узурпаторов родительской власти, которая им не принадлежит.

в) **Депрессия.** Боль потери может вызвать чувство отчаяния и потерю уважения к себе.

г) **Вина.** Это чувство отражает реальное или предполагаемое отвержение, или обиду, причиненную потерянными родителями. Даже у взрослых людей боль может ассоциироваться с наказанием за что-то. «Почему это случилось со мной?», «Я - плохой ребенок, со мной что-то не так», «Я не слушался родителей, плохо помогал им - и меня забрали». Такие и подобные им утверждения высказывают дети, лишившиеся родителей. Суть происходящего в том, что ребенок в попытке осмыслить ситуацию ошибочно принимает ответственность за происшедшее на себя. С другой стороны, он может также чувствовать вину из-за собственных чувств, например, из-за того, что он любит приемных родителей или наслаждается материальным комфортом, в то время как его родители живут в бедности.

д) **Тревога.** В критических случаях она может перерасти в панику. Принятый в семью ребенок может бояться отвержения приемными родителями. Или испытывать иррациональный страх за свое здоровье и жизнь, также - за жизнь приемных воспитателей и/или родных родителей. В тех случаях, когда ребенок сталкивался с жестоким обращением в родной семье, а к новой семье искренне привязался, он может бояться, что родные родители разыщут его и заберут.

## ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ

**Дать определенность:** ребенку важно знать, что будет дальше, какие порядки в том месте, куда он попал. Постарайтесь заранее рассказать ребенку о других членах вашей семьи, показать их фотографии. Покажите ребенку его комнату (либо часть комнаты), его кровать и шкаф, куда он может сложить личные вещи, объясните, что это - его пространство. Спросите, хочет ли он теперь побыть один или вместе с вами. Старайтесь все время кратко, но внятно рассказывать ребенку о том, что будет дальше происходить: «Сейчас мы покушаем и ляжем спать, а завтра еще раз посмотрим квартиру, сходим погулять во двор и в магазин».

**Утешить:** если ребенок подавлен и проявляет другие признаки горя, постарайтесь мягко обнять его, и скажите о том, что вы понимаете, как грустно расстаться с теми, кого любишь, и как бывает тоскливо в новом, незнакомом месте, но так грустно ему будет не всегда. Подумайте вместе, что могло бы ребенку помочь. Если ребенок расплакался — не останавливайте его сразу. Побудьте с ним вместе и через некоторое время успокойте: если слезы есть внутри, лучше их выплакать.

**Заботиться:** узнайте, что любит ребенок из еды, обсуждайте с ним меню и по возможности учитывайте его пожелания. Последите, чтобы ночью в коридоре горел ночник, и если ребенок боится темноты, то и в его комнате тоже. Укладывая спать, посидите с ребенком подольше, поговорите с ним, подержите за руку или погладьте по голове, если возможно, подождите, пока он уснет. Если ночью вам

кажется, что ребенок, даже не маленький, плачет, обязательно зайдите к нему, но не включайте свет, чтобы не смутить. Тихонько посидите рядом, попробуйте поговорить и утешить. Малыша можно просто обнять и даже остаться с ним на ночь (в первое время). Важно: будьте внимательны, если ребенок напрягается от физического контакта, выразите свое сочувствие и заботу просто словами.

**Проявлять инициативу:** иницилируйте положительное взаимодействие с ребенком, проявляйте первыми внимание и заинтересованность его делами и чувствами, задавайте вопросы и выражайте тепло и участие, даже если ребенок кажется равнодушным или угрюмым. Важно: не ждите ответного тепла сразу.

**Слушать, сохранять воспоминания:** ребенок может захотеть поговорить о том, что с ним было, о своей семье. Если возможно, отложите свои дела на потом или выделите специальное время, чтобы поговорить с ребенком. Если его рассказ вызывает у вас сомнения или смешанные чувства, помните: ребенку важнее быть внимательно выслушанным, чем получить совет.

**Хранить памятные вещи:** фотографии, игрушки, одежду - все это связывает ребенка с прошлым, является материальным воплощением значительной части его жизни. Важно: каждый ребенок, переживший разлуку или утрату, должен иметь что-то на память, и недопустимо выбрасывать это, тем более без его согласия.

**Помогать в организации дел:** дети часто чувствуют себя растерянными в новом месте. Вы можете обсуждать и планировать их дела вместе, давать им конкретные советы по поводу какой-либо деятельности, писать записки-памятки и т. д. Важно: поддерживать ребенка, если он злится на себя за свои промахи: «то, что происходит с тобой — нормальная реакция на ненормальные обстоятельства», «мы справимся» и т. д.

В характере вашего приемного ребенка могут быть черты, про которые вы смело можете сказать: «это уже не его горе, а мое!». Пожалуйста, помните, исправить все сразу нельзя. Сначала ребенок должен привыкнуть к вам, принять изменения в своей жизни, и только потом он будет меняться сам.

### **Понимание и помощь детям, переживающим разлуку или потерю.**

Таблица на основе информации, найденной в собрании сочинений Веры Фальберг, названном «Сведение всех частей воедино», которое включает следующую книгу: «Привязанности и Разлучения». Собрание сочинений «Сведение всех частей воедино» было первоначально опубликовано в 1982 году и переиздано и распространено в январе 1988 года организацией «Сполдинг ФорЧилдрен». Мичиган.

Возраст	Задачи развития	Последствия разлучения или потери	Помощь в минимизации последствий
Младенчество	Младенцы развивают чувство защищенности и доверия из каждодневного опыта. Их основная работа — развить чувство доверия к другим.	Они понимают, что их окружение изменилось. Они реагируют на разницу в температуре, шуме, изменении окружающих предметов. Они могут потерять способность полагаться на окружающий мир и людей, живущих в нем. Они могут стать менее гибкими.	Быть внимательным к потребностям. Свести перемены в распорядке дня к минимуму
Дети, только начинающие ходить и говорить	Они отрываются от матерей, начинают развивать чувство уверенности в своих силах и самоуважения, начинают чувствовать свою способность делать что-то самостоятельно	Разрушение чувства независимости, уверенности в собственных силах и самоуважении. Дети, уже начавшие ходить и говорить, могут продемонстрировать поведение, характерное для младенцев	Понимать, что дети нуждаются в развитии независимости или в развитии баланса между зависимостью и независимостью. Терпимо относиться к прилипчивому поведению, причиной которого является то, что дети не верят, что взрослые всегда будут рядом, как только им понадобятся. Могут вести себя, как будто являются своими собственными родителями, нуждаются в возможностях для проявления доверия, самостоятельности и возможностях контролировать окружающий их мир. Понимать те события, которые связаны с разлучением и потерей, так как подобные события могут вызвать воспоминания в будущем
Дошкольники	Развиваются навыки самообслуживания; обычно задают много вопросов; развивают осознание своей личности и становятся более независимыми, демонстрируют огромный интерес к окружающему миру, развивают речевые навыки и умения; не способны понимать причину и следствие	Мир непонятен им; боязнь быть брошенными; характерно неправильное понимание причин перемещений, возложение вины на себя	Прислушиваться ко всем странным заявлениям для того, чтобы получить представление о понимании ребенком причин размещения его в приемную семью. Быть внимательным к развитию ребенка. Задержки развития речи являются характерной чертой для детей, которые пережили физическое насилие или отсутствие внимания. Нуждаются в постоянстве и предсказуемости, для того чтобы выработать чувство доверия и контроля

<p style="text-align: center;"><b>От 6 до 10 лет</b></p>	<p>Учеба в школе, развитие моторных навыков и отношения со сверстниками своего пола являются самыми важными задачами. Нравственное развитие включает обостренное чувство того, что есть правильно и неправильно. Становится более настойчивым, проблема справедливости является крайне важной. Возросшая способность понимать и обобщать</p>	<p>Мешает развитию способности устанавливать и укреплять дружеские отношения. Характерен регресс в сторону более ранних стадий развития</p>	<p>Нуждаются в объяснении причин потери. Нуждаются в информации о своем прошлом, чтобы понять, кто они есть. Нуждаются в помощи в установлении отношений со сверстниками, в учебе и определении причин и способов контролировать свои негативные чувства. Дети, пережившие сексуальное насилие, нуждаются в заботе и несексуальных отношениях</p>
<p style="text-align: center;"><b>Подростки</b></p>	<p>Потребность в признании сверстниками становится сильнее потребности в сопричастности с семьей. Должны справляться с возникающими сексуальными и агрессивными импульсами. Начинают искать свое место в мире. Хотят независимости от семьи. Развивают интеллектуальные способности и способности к аргументированию. Чувство сопричастности и отношения со сверстниками крайне важны</p>	<p>Чувство потери усиливается вследствие эмоциональной нестабильности и импульсивности, характерных для подросткового возраста. Потеря осложняет процесс осознания себя как личности и влияет на самооценку. Будучи разлученными с семьей на стадии, когда нужна независимость, ребенок испытывает чувство гнева</p>	<p>Имеют потребность быть полноправными участниками процесса планирования, потребность ощущать, что их желания всегда принимаются во внимание. Нуждаются в помощи, чтобы осознать и справиться со своими негативными чувствами и низкой самооценкой. Нуждаются в помощи в обсуждении сексуальных проблем на базе несексуальных отношений. Нуждаются в поддержке в отношениях со сверстниками, например, в помощи справиться с давлением сверстников</p>