

Изменения в семье. Как подготовить ребенка?

Появление в семье малыша

Вопросы о том, как подготовить ребенка к появлению в семье малыша и как преодолеть отрицательные последствия негативного отношения к маленькому конкуренту, встают очень часто на семейных психологических консультациях. Почему же они столь актуальны, несмотря на то, что большинство детей хочет иметь братьев и сестер, и даже просят родителей об этом?

Родителям заранее известно, что появление в доме ещё одного малыша неминуемо приведёт к изменениям в распорядке и укладе семейной жизни. Но всегда ли они понимают, что это отнюдь не очевидно для ребёнка. Весь опыт предшествующей жизни маленького человечка говорит об обратном. Не раз и не два в доме появлялись другие дети, но с их уходом всё продолжалось по-прежнему. Теперь же «маленький захватчик» не просто властно овладевает вниманием родителей, он требует их заботы, любви, постоянного присутствия возле себя. Его плач раздаётся днём, будит всех по ночам. Поэтому нередко первоначальная радость по поводу обретения долгожданного брата или сестры постепенно сменяется растерянностью, недоумением, раздражением и даже гневом на малыша, да и на родителей, которые ничего не желают понимать, не жаждут возврата к лучезарному прошлому.

Чтобы предупредить подобные эксцессы, желательно заблаговременно подготовить ребёнка к предстоящим изменениям. Если малыш сильно привязан к матери, стоит заранее научить его обходиться обществом отца – вместе с ним отправлять свои естественные надобности, кушать, ложиться спать, выходить на прогулку, организовывать досуг. Инициатором, конечно, должен быть взрослый. С появлением в доме младенца следует особо позаботиться о сохранении сложившихся в семье ритуалов, например, совместном ужине, вечерней сказке, присутствии кого-либо из взрослых при вечернем туалете и т.п. Это создаст впечатление стабильности, которое очень важно в семейной жизни дошкольников.

Второй аспект, к которому часто бывают не готовы родители, – это непонимание детьми того факта, что младенец – не игрушка и не может безраздельно принадлежать старшему ребёнку, как кукла или мячик. Представим ситуацию: год, два, а то и больше человек просил папу и маму «купить» ему братика или сестренку. И вот долгожданный момент наступает: мама возвращается из роддома с большущим конвертом. Но в нём совсем не желанный товарищ по играм и даже не послушный пухленький пупс. Там какое-то странное сморщенное создание, которое только и умеет, что плакать да делать в пелёнки. А родители зорко охраняют покой этого существа, не позволяют шуметь и прыгать, даже в руки брать просто так не разрешают. Такое поведение взрослых ребёнком воспринимается как вопиющая несправедливость. Это всё равно, что подарить желанный конструктор и сразу убрать его на самую верхнюю полку, строго-настрого запретив его трогать без спроса. Конечно, ребёнку обидно, и он начинает выражать свою обиду доступными ему средствами.

Если разница в возрасте детей составляет больше двух-трёх лет, то стоит объяснить старшему, что младенцы появляются на свет абсолютно беспомощными и неумелыми и учатся всему постепенно. В этом деле старший может оказать родителям неоценимую услугу и помощь: разговаривая с маленьким – научит его говорить, играя с ним – научит его играть. Ожидать, что с младенцем можно обращаться, как с любой вещью, тоже не стоит. Малыши требуют внимания и заботы, но совсем особой. Соски, бутылочки, подгузники, памперсы – часть их повседневной жизни, а вовсе не забавные атрибуты

младенчества. Обычно после таких объяснений дети быстрее адаптируются к переменам, произошедшим в поведении родителей и других членов семьи.

Ревность старших детей по отношению к младшим – распространённая проблема адаптационного периода. До появления на свет второго ребёнка родители находились в полном распоряжении первенца, а теперь он вынужден мириться со своеобразным разделом. Ревность старших детей во многом подогревают сами взрослые, особенно если ко времени появления второго родители психологически «дозрели» до роли, связанной с новым отцовством и материнством. В детских стихах Агнии Барто это описывается следующим образом:

...Девчонке только десять дней,
а все твердят о ней, о ней.

Смотрите, мы зеваем,

Мы ротик разеваем...

Он всю цветную плёнку истратил на Алёнку...

Мамы и папы, часами просиживающие над младенцем, умиляющиеся величине его ручек, ножек, восхищающиеся бархатистой нежностью его пяточек, зачарованы совершенством и миниатюрностью сотворённого ими самими чуда. Но они порой забывают приобщить к этому процессу своего первенца. И он начинает чувствовать себя всеми забытым и брошенным, никому не нужным несчастным существом.

Стоит ли удивляться после этого, что старший ребёнок в погоне за родительской любовью начинает подражать малышу: хнычет, изображает беспомощность, просится на руки, хочет, чтобы его кормили с ложки, а то и из бутылочки. Преодолеть эту тенденцию можно лишь демонстрацией родительской любви и привязанности в равной степени ко всем своим детям.

Первые недели пребывания новорожденного в доме не забывайте лишний раз обнять и приласкать своего первенца, сказать, как он вам дорог, как вы нуждаетесь в нём и его помощи. Не переставайте советоваться с ним по вопросам воспитания и ухода за младенцем. Фразы «Ну что, пойдём гулять или сначала покормим маленького, а то он будет плакать?», «Как же нам научить малышку держать бутылочку? Может, ты поддержишь немножко, а она посмотрит и поучится у тебя?» - помогут ребёнку почувствовать себя полноправным членом семьи, заботливым братом или сестрой.

Любовь к младенцу может появиться у первенца не сразу. Но, убедившись в своей безопасности, нужности в семье, получив подтверждения незыблемости родительской любви, ваш старший сын или дочь одарят малыша своей привязанностью, дружбой и любовью на долгие-долгие годы. А ваши усилия будут вознаграждены уверенностью, что старший всегда будет опорой и поддержкой младшему, а младший найдет в старшем пример для подражания, получит спутника и единомышленника на всю жизнь.

Развод родителей – это очень серьёзно!

При разводе психологическая помощь нужна всем членам семьи. В данном случае она нужна и маме (чтобы избавиться от чувства вины и обрести себя), и девочке (чтобы понять, что папа любит её и придет, защитит и поддержит). Эта помощь нужна и бабушке с дедушкой (снять страх за судьбу дочери), и папе (чтобы справиться с новой ролью приходящего отца, которая позволит сохранить у Лены доверие к мужчинам), Это доверие так необходимо маленькой девочке для её будущей взрослой жизни, в которой она сможет довериться своему избраннику, а не ожидать от него, что он тоже может предать, как когда-то это сделал отец.

В этом состоит суть психологического «наследования» развода. Девочка, получившая урок предательства со стороны главного Мужчины её жизни – отца, уже не может безоглядно доверять любимому человеку.

Нелишне посмотреть на генограмму супругов, которые собираются разводиться. Зачастую можно обнаружить преемственность разводов, которая передается из поколения в поколение. Может передаваться, например, недоверие мужчинам (женщинам). Одна молодая женщина с удивлением обнаружила, что в её семье во всех поколениях были разводы после 7 лет супружеской жизни по инициативе женщин, которые оставались в результате одни с ребенком. Новых семей эти женщины не создавали, довольствуясь радостями одинокого материнства. Задумавшись над этим фактом, женщина передумала выступать инициатором развода и пересмотрела свои отношения с супругом.

Дети дошкольного возраста часто реагируют на развод родителей страхом одиночества: один из родителей оказался выключенным из жизни малыша, его нет каждый, как это было раньше. А где гарантия, что и второй родитель так же не пропадет? Опасения родителей звуча следующим образом: «Я виноват перед ребенком, из-за меня разрушилась привычная жизнь малыша». Это чувство вины часто мешает родителям увидеть, что их ребенок очень страдает по поводу развода родителей.

Наиболее травмирующая ситуация для ребенка – это ситуация «Хронического развода», когда родители то разводятся, то сходятся вновь. При этом нарушается стабильность жизни, так необходимая ребенку дошкольного возраста (и чем младше ребенок, тем больше он нуждается в стабильности семейных отношений). Что менее травмирует ребенка – нестабильность семейных отношений с конфликтами (скрытыми или явными) или развод родителей? На этот вопрос нет однозначного ответа, поскольку бесконечные семейные конфликты могут повредить отношения в семье настолько, что развод будет представляться единственным решением в благо ребенка. С другой стороны, развод является сильнейшим потрясением для малыша, и не случайно развод по шкале стресса стоит на втором месте, означая смерть ребенка.

Понимая влияние развода на психическое здоровье ребенка, говорить о разводе ребенку нужно. При умалчивании об этом событии малыш будет прибывать в состоянии напряжения и тревоги. Дело в том, что дети дошкольного возраста остро воспринимают эмоциональное состояние взрослых и способны уловить малейшее изменение в их взаимоотношениях. Для этого не надо слов, ребенку достаточно посмотреть на маму или прижаться к папе для того, чтобы понять, что с мамой и папой что-то случилось. Скрытие факта развода может породить у ребенка тревогу, опасения, страхи, болезненные фантазии.

Развод, как разрыв супружеских отношений затрагивает реорганизацию всей семейной системы и практически всегда проходит на фоне болезненных переживаний у всех, без исключения.

Характерные ошибки, допускаемые родителями при разводе.

1. Агрессивное поведение, направленное на бывшего супруга. Такое поведение разрушает функционирование родительской пары.
2. Манипулятивное поведение с использованием ребенка для того, чтобы вернуть бывшего супруга.
3. Потеря привычных для семьи контактов.
4. Ослабление связи с общими знакомыми.
5. Осложнение взаимоотношений с членами семьи.
6. Организация коалиции одного родителя с собственным ребенком. Внутрисемейные коалиции предполагают сплочение некоторых членов семьи, направленное против других её членов, и представляют собой альянс дезадаптивного характера. Наличие в семье выраженных альянсов играет положительную роль, давая членам семьи, которые образовали альянс, ощущение близости. Ситуации развода легко может произойти преобразование альянсов в коалиции.

7. Ролевые инверсии, при которых оставшийся с ребенком родитель берет на себя отцовскую роль, а материнскую делегирует родственникам (бабушке или дедушке).

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Развод – это очень серьезно!»

1. Вам рано или поздно придется сказать ребенку о том, что вы развелись, ребенок имеет право это знать.
2. Избегайте искушения говорить ребенку о том, что мама и папа развелись по той причине, что папа (мама) плохой(ая).
3. Необходимо давать простое и доступное пониманию ребенка объяснение о том, что произошло в вашей семье. Не следует рассказывать о причинах и деталях разрыва ваших отношений, учитывайте возраст ребенка и его индивидуальные особенности.
4. Опасайтесь искушения эмоционально привязать к себе ребенка, обсуждая с ним те подробности своей жизни, которые раньше обсуждались с вашим супругом. Тем самым вы и сами можете не заметить, как создадите со своим ребенком отношения такой глубины и силы, что их можно расценивать с психологической позиции как супружеские отношения с собственным ребенком.
5. При разлуке с одним из родителей дети дошкольного возраста испытывают тревогу и беспокойство, которые могут выражаться в истериках, трудном поведении и т.п. Однако отсутствие изменений в поведении не означает, что ребенок не пострадал в результате развода родителей. У него может возникнуть чувство вины за развод родителей (плохо себя вел, не слушался папу и т.п.).
6. Помните, что от того, как вы относитесь к ситуации развода, будет зависеть, как ребенок эту ситуацию воспримет. Если вам трудно пережить предательство бывшего супруга, то ваши отрицательные чувства усилят у ребенка ощущения семейной нестабильности (например, изменились отношения с папой, он стал приходить не каждый день домой, а лишь раз в неделю радовать своим появлением, да и мама стала беспокойная, тревожная и нервная). У ребенка могут возникнуть протестные, депрессивные реакции и страх.
7. Обозначьте те изменения семейных отношений, которые будут касаться ребенка (как часто, например, планируется приход папы и т.п.). Не исчезайте полностью из жизни ребенка, поскольку при такой ситуации он воспринимает развод как разрыв отношений именно с вами. Помните, что вы развелись с супругом, а не собственным ребенком. Сохраните общение с ребенком с обоими родителями, вы оба нужны малышу. Важным будет и сохранение общения ребенка со всеми родственниками со стороны обоих родителей ребенка.

Смерть члена семьи

Каким образом, возможно, помочь ребенку, когда умирает кто-то близкий? Что делать, если вы тоже переживаете боль утраты? Страдают ли дети так же, как и взрослые? Как это происходит у самых маленьких детей? Каков в норме процесс переживания потери у детей и о чем надо волноваться? Это вопросы, которые волнуют многих родителей и специалистов.

Даже если ребенок никогда не терял близкого человека, все равно у него есть представления о смерти. Они являются составляющей здорового любопытства по отношению к вопросам жизни - так же, как и вопросы о теле, сексе, рождении. Хотя взрослые находят разговоры о смерти достаточно затруднительными из-за опасений за свое моральное состояние и нежелания расстроить других, все же очень важно признать, что дети испытывают потребность и готовы говорить о своих страхах, которые у них

вызывают вопросы жизни и смерти. На самом деле беседы на эти темы могут быть самым полезным способом, при помощи которого родители и другие значимые взрослые смогут помочь детям: они должны быть готовы выслушать мысли, страхи и идеи ребенка. Это позволит ребенку осознать, что рядом с ним находятся взрослые, достаточно сильные для того, чтобы помочь ему перебороть свои страхи.

Способ выражения чувств и эмоций, испытываемых ребенком, зависит от его возраста и от реакций родителей.

На разных стадиях роста дети по-разному переживают потерю близкого человека, и это является частью их нормального развития. Взрослые должны знать, что дети незаметно для других входят в состояние переживания горя и так же незаметно из него выходят, это является нормой, и не должно расстраивать и шокировать родителей.

Известие о смерти

Известить ребенка о смерти родителя, близкого родственника, брата, сестры или друга бывает очень сложно. Зачастую взрослые, ощущая потребность защитить ребенка, не говорят правду, но ему необходимо знать о случившемся. Таким образом, дети смогут начать преодолевать проблему и сохраняют доверие к вам, как к человеку, к которому можно обратиться.

Если смерть была внезапной, ее всегда тяжелее пережить. Если в течение некоторого времени, например, нескольких месяцев смерть ожидали, то ребенку легче ее принять. Но это не означает, что процесс переживания горя будет менее болезненным. Смерть часто вызывает шок.

Объясняя ребенку, смерть близкого человека используйте прямые слова, такие как «умер», «умирает». Если вы пытаетесь объяснить смерть маленькому ребенку, используйте сравнения с уже пережитыми потерями, как, например, смерть любимого животного (но в этом случае переживание боли утраты может оказаться более острым, чем можно было ожидать).

Избегайте фраз типа «он заснул», «она покинула нас», «мы потеряли бабушку», т. к. эти фразы могут быть перепутаны с повседневными событиями, и вызвать страх засыпания. Ваш ребенок должен осознать, что умерший никуда не ушел, и единственное место, куда он может отправиться, это кладбище или крематорий.

Разъясните детям, что означает, когда тело умершего человека больше не функционирует и не чувствует боли. Тщательно разберите эту тему, т. к. у ребенка может возникнуть масса вопросов по поводу того, что происходит с телом. В некоторых культурах и семьях ребенку специально показывают тело умершего, что является полезным для его понимания вопросов жизни и смерти. Будьте готовы отвечать на бесчисленные вопросы и повторять и пересказывать свой рассказ много раз с тем, чтобы ребенок его усвоил. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок неоднократно испытает чувство неловкости.

Дети в возрасте до четырех лет часто думают, что сон и смерть это одно и то же. Иногда так думают и более старшие дети. Необходимо объяснить разницу: «когда мы спим, наше тело работает как всегда».

Реакции детей на смерть и процесс ухода человека из жизни очень различны и зависят от личного опыта и возраста.

В отношении процесса переживания горя невозможно выделить четкие стадии, определить длительность или порядок, так что здесь нельзя говорить о какой-либо норме, однако есть моменты, которые наблюдаются у многих людей.

Очень маленькие дети и младенцы.

В этом возрасте, в случае потери значимого человека, у ребенка еще нет достаточного словарного запаса, чтобы выразить свое отношение к потере. Однако даже у очень маленьких детей и младенцев уже имеется предчувствие того, что умерший человек больше не вернется, и что смерть - это нечто постоянное. Всем известно, как отчаянно плачет ребенок, если не чувствует себя в безопасности или если родитель выходит из комнаты и оставляет его одного надолго. Для тех детей, кто еще не умеет говорить, смерть может быть описана как нечто, что можно назвать ужасным. Обычно таких детей могут успокоить те взрослые, которые не так сильно переживают эту потерю сами. Старайтесь минимизировать эмоциональные срывы и перемены в укладе жизни. Со временем, при условии наличия атмосферы любви и доверия, боль потери может быть облегчена. Смерть влияет и на других членов семьи, что может несколько изменить привычные ребенку способы заботы о нем, оставив, таким образом, след в его жизни. Со временем, когда ребенок вырастет и научится говорить, появится больше возможностей обсудить то, что он чувствовал в детстве. Как для детей, так и для взрослых очень важно сохранить память об умершем человеке.

Дети младшего возраста.

Дети в возрасте с двух до пяти лет понимают, что смерть - это окончательно, и что умерший человек больше не вернется, хотя еще слабо осознают, что смерть близкого может нарушить их привычное существование в безопасном мире. Дети начинают понимать, что любая долгая разлука заставляет их беспокоиться о своем дальнейшем существовании.

Ребенок может молчать и испытывать чувство недоверия. В этом случае надо постараться успокоить его. Не старайтесь заставлять ребенка говорить на эту тему. Может быть, в данный момент он испуган. Будьте терпеливы и постарайтесь утешить его.

Если ребенок испытал шок и не может нормально спать, опять же он нуждается в утешении и терпеливом отношении.

Дети могут отрицать происшедшее. Отрицание это необходимое *«обезболивающее»*. Позднее реальность возобладает над самозащитой. Это не обязательно произойдет сразу. Присутствие на похоронах, посещение кладбища могут стать полезными для осознания реальности происшедшего. Похороны не должны быть чем-то трагичным или неприятным. Постарайтесь объяснить детям заранее, что происходит на похоронах, сделайте это на доступном им языке. Например: «тело положат в ящик, который захоронят в яму, которая находится в земле» или «его положат в огонь, а пепел, оставшийся от тела, поместят в специальную урну...».

Дети старшего возраста и подростки могут выражать протест против происходящего, например, следующими словами: «как он мог нас покинуть!», «почему врачи не сделали всего возможного!». Постарайтесь понять их раздражение. Это нормальная человеческая реакция - чувствовать злость и ощущать покинутость. Это может быть особенно тяжело, если и вы ощущаете злость и отчаяние. Успокойтесь и ответьте на все вопросы. Дайте ребенку возможность выплакаться.

Будет очень хорошо, если вы хотя бы частично согласитесь с мыслями своего ребенка и дадите ему понять, что он не одинок, и вы ощущаете то же самое.

Очень трудно помочь ребенку в состоянии отчаяния, если вы сами испытываете такие же чувства и эмоции. В этом случае будет полезным признаться ему, что вы также испытываете схожие чувства и стараетесь с ними бороться. Дети могут бояться выражать свои чувства, т. к. это может расстроить родителей. Вам также нужна поддержка, которая и вашему ребенку поможет разделить печаль с вами. Нет простого способа справиться с болью, хотя, конечно, всем этого хотелось бы. Боль это цена, которую мы платим за то,

что у нас был любимый человек, и будет лучше, если найдется еще один взрослый человек, который поможет успокоить вашего ребенка.

В норме, в процессе развития у ребенка складывается четкий образ людей, которых он любит, т. е. внутренний образ папы или мамы, который всегда остается с ребенком и позволяет ему обрести спокойствие во время разлуки. Если умер человек, не являющийся близким родственником, то этот факт также окажет влияние на ребенка, который в дальнейшем, возможно, отыграет эту ситуацию в игре или в повседневных видах деятельности. Если ушел из жизни близкий человек, то переживание боли утраты будет происходить так же как у взрослых.

Дети в возрасте 6-12 лет. Большая часть того, что было сказано в отношении младших детей, можно отнести и к этой возрастной группе. Однако в этом возрасте дети начинают серьезно задумываться над вопросами жизни и смерти, а также осознавать, что все люди, включая их самих, смертны. Потеря значимого человека вызывает у них любопытство и способствует более глубокому осознанию проблем жизни и смерти, другим вариантом может стать самоудаление из ситуации и желание оставаться в неведении. Если ребенок не может пережить боль утраты, то ему понадобится профессиональная помощь специалиста, который поможет ему выйти из тупика.

Ребенок может винить себя за какой-то поступок или слово, сказанное ушедшему из жизни, и считать, что это стало одной из причин смерти. Вам необходимо убедить ребенка в том, что он не сделал ничего такого, что могло бы стать причиной смерти, и что многие люди испытывают чувство вины при потере любимого человека.

Некоторые дети убеждены, что умерший вернется, чтобы встретиться с ними, или им кажется, что они видели его на улице. Это может быть симптомом беспокойства и невозможности приспособиться к реальности, но, в то же время, это адекватная реакция, которая присутствует у многих людей так же, как необходимый процесс, предшествующий осознанию того, что смерть неизбежна. Взрослые должны в ненавязчивой форме объяснить ребенку, что смерть носит фатальный характер, и быть готовыми к тому, что осознание этого займет много времени. Религиозные ритуалы и культурные традиции могут оказаться полезными в решении этого вопроса в том случае, если они являются частью семейного уклада.

В конечном итоге дети признают факт смерти, ощущая одиночество и отверженность. Признание того факта, что человека больше не существует, является - очевидной необходимостью: «отпускающая» умершего человека, мы начинаем жить памятью о нем. Взрослый должен делиться болью утраты с ребенком, однако нельзя полностью перекладывать на него это тяжелое бремя. Чрезмерные разговоры с маленькими детьми о переживании утраты могут привести к ощущению ими отсутствия места для их собственных эмоций. Родители и люди, заботящиеся о ребенке, не должны ограждать его от приобретения собственного жизненного опыта, говоря, например, «я знаю, что ты чувствуешь», т. к. в действительности не могут этого знать. В этом возрасте дети ощущают мир как нечто упорядоченное, режим дня и его структура являются очень важными для ребенка. Постепенно они начинают отделяться от семьи, строить отношения с другими детьми, с учителями. Смерть близкого человека может повлиять на ребенка ощущением опасности, и, следовательно, привести его к большей зависимости. Дети могут испытывать эмоциональное беспокойство и вернуться на ту ступень развития, когда эмоции носят полярный характер. Они могут больше интересоваться причиной смерти: «Почему человек умер от рака! Почему он окончил свою жизнь!».

Подростки. Подростковый период - возраст, в котором интересуются вопросами смерти и смысла жизни больше всего. Смерть значимого человека может настолько повлиять на подростка, что его поступки могут противоречить его представлениям о будущем. Он теряет ощущение безопасности, когда начинает отделяться от семьи.

С другой стороны, подростки слишком заняты своей собственной жизнью, которую хотят прожить наиболее полно, и редко останавливаются для глубоких переживаний.

Вы можете наблюдать у подростков следующее:

- стремление к независимому существованию;
- более примитивные формы поведения;
- беспокойность эмоциями;
- проявление агрессии или протеста.

Поскольку эти тенденции являются частью нормального развития подростка, вам будет очень сложно определить, где стоит настаивать на оказании помощи. Очень важной может оказаться поддержка ровесников, референтной группы. Если подросток ведет нормальный образ жизни, учится в школе и общается вне ее, нормально питается и спит, то можно ожидать, что переживание боли утраты будет соответствовать описанному выше процессу. Подросток может выразить желание поделиться своими чувствами с чужими людьми, которые не будут так сильно переживать, как родители и члены семьи, однако не стоит полагать, что такое желание возникнет обязательно.

Постепенно дети осознают, что, несмотря ни на что, жизнь продолжается, и ушедший человек навсегда останется в памяти. Постепенное восстановление начинается по прошествии нескольких месяцев после ухода близкого человека, но в том случае, если смерть была внезапной, процесс восстановления будет более длительным. Для ребенка очень важно поделиться чувствами, которые он испытывает к человеку, которого он любит. Мы вспоминаем покойного, пока существуем сами. Эффективным методом является сбор фотографий и составление рассказа о жизни покойного.

Под влиянием сильного стресса ребенок может регрессировать на более ранние стадии своего развития, то же происходит и со взрослыми, которые нуждаются в успокоении и заботе. И, хотя родителей может волновать подобный регресс, важно помнить, что такая реакция есть выражение потребности в заботе и возможности восстановления атмосферы безопасности в семье.

Смерть в результате травмы

Дети, ставшие свидетелями гибели человека в результате катастрофы, аварии, войны, разрушения дома могут нуждаться в специализированном подходе. То же необходимо и в случае, если гибель любимого человека произошла при драматических обстоятельствах. Если трагедия произошла в школе, родителям нужно быть готовыми к тройному эффекту травмы, даже если события не оказали прямого воздействия на ребенка. Помощь может понадобиться как родителям, так и тем, кто связан со школой. В подобных ситуациях следует обращаться за профессиональной помощью.

Главные вопросы работы с детьми:

- Дети испытывают такие же эмоции, как и взрослые.
- Часто бывает, что дети не могут выразить эмоции словами и выражают свои чувства через поведение.
- У детей разных возрастов и степеней развития различные уровни понимания и реакций.
- Дети в возрасте до двух лет испытывают потерю, но не могут осознать.
- Дети в возрасте от двух до пяти лет имеют больше понимания концепции смерти, но объяснения легко смущают их.
- Дети в возрасте от пяти до девяти лет более интересуются вопросами смерти и ритуалами, связанными с ней.

- Дети в возрасте от девяти до 12 лет понимают конечность жизни и они боятся возможности своей смерти.
- Подростки горюют уже гораздо больше, чем дети младших возрастов, у них сильные эмоции, которые на них очень воздействуют.
- Взрослые должны узнать горе детей.
- Дети могут попробовать охранять взрослых от своего горя.
- Дети могут приостановить процесс своего горя, даже отложить горе.
- Объясните смерть как можно проще, на доступном ребенку уровне.
- Обращайтесь с детьми как обычно, насколько это возможно, но будьте готовы к появлению проблем в поведении.
- Включайте детей в процесс переживания горя и позволяйте им участвовать в ритуалах, если они хотят подключаться.
- Вспоминайте об умершем, особенно в годовщины.