

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Трудности неизбежно встречаются в жизни каждого человека. Их возникновение является естественным, даже где-то закономерным следствием сложного процесса взаимодействия с окружающим миром.

Существуют трудные, а порою и кризисные ситуации в жизни детей, есть основания полагать, что в жизни детей эти ситуации встречаются не реже, а возможно, чаще, чем у взрослых. Трудные ситуации, начиная с мелких неприятностей, неудач в школе и заканчивая переживаниями настоящего горя, связанного с потерей близких людей, друзей, аварий, землетрясений и другого рода катастроф, с которыми сталкиваются дети, у взрослого человека вызывают замешательство, растерянность, и взрослые, не зная, как и чем помочь ребенку, не имея представлений о том, как вести себя с ним, не разрешают эти проблемы, оставляя детей с накопившимися переживаниями один на один.

Как в рамках обычной повседневной жизни помочь детям пережить трудные ситуации, поддержать их, предотвратить развитие неврозов?

Обычно мы стараемся избегать в общении с ребенком разговоров о смерти и объяснений по этому поводу. Однако в тех семьях, где эта тема не является запрещенной, где достаточно правдиво и ясно отвечают на вопросы ребенка в доступной для него форме, дети гораздо лучше подготовлены к серьезным потерям, чем в тех семьях, где эта тема, вызывая у самих родителей сопротивление, не затрагивается и детей ограждают от неё. Современное поколение детей гораздо раньше становится взрослее и самостоятельнее, о многом узнает значительно раньше. Знания о смерти, ее последствия и осознание неизбежности, – такая же необходимая часть подготовки к жизни и вклад в психологическое здоровье ребенка, как и все остальное.

Однако эта тема требует такта, осторожности, учета возрастных особенностей ребенка, его личностных особенностей.

Если произошло трагическое событие и ребенок становится сопричастным в переживании его, то ни в коем случае нельзя игнорировать это. Не надо делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть к тому обстоятельству, которое вызвало сильное эмоциональное переживание, к той ситуации. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует защиту от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение более глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим последствиям.

Период острого горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого, но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает.

Что же считается «нормальной реакцией» на трудную, связанную со смертью ситуацию?

Шок – первая реакция на смерть. У детей обычно выражается в молчаливом уходе или взрыве слез. Маленькие дети не понимают, что происходит, но чувствуют ту обстановку, которая их окружает. Попытки переключить ребенка на развлечения действуют временно и, как правило, не помогают справиться с переживанием.

Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не бегайте вокруг него, создавая ситуацию суеты. Ребенку, как и вам, нужно время, чтобы погоревать, поговорить о том, что он чувствует, нужно дать ему возможность не только высказать свою боль, но и понять, что его боль разделяют близкие ему люди.

Отрицание смерти – следующая стадия переживаний ребенка. Дети знают, что кого-то не стало, знают, что были похороны, возможно, сами присутствовали на погребении, но все их мысли настолько сосредоточены на тех, кого не стало, что они не могут в это поверить, ждут, что вот-вот они появятся.

Затем происходит стадия поиска – ребёнку кажется, что умершие где-то рядом, иногда он слышат их голоса, особенно при сильной привязанности к умершему, верит, что встретится с ними.

Отчаяние наступает, когда дети осознают, что возвращение умершего невозможно. Тогда они снова начинают плакать, кричать, отвергать любовь близких людей (избегание общения), ломать вещи. И только терпение и понимание могут оказаться эффективными для преодоления этого состояния.

Каким же образом помочь страдающему ребенку?

1. Прежде всего, необходимо, чтобы переживания разделялись всеми членами семьи. Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких нам людей в нашей памяти. Это позволит извлечь детям определенный опыт и поддержит их в жизни.

2. Родителю всегда сложно говорить с ребенком об утрате кого-либо из близких, знакомых. Если родитель не может сказать об этом ребенку, то это необходимо сделать взрослому, которому ребенок доверяет, кого он хорошо знает. В момент сообщения важно прикасаться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять его на руки, сесть с ним рядом.

Ребенок может в этот момент продемонстрировать вспышку гнева, по отношению к тому, кто принес это известие. Не надо говорить с ним о том, что он должен взять себя в руки, убеждать его. Сообщите ему о своих чувствах. Ребенок подросткового возраста предпочитают побыть в одиночестве. Не спорьте с ним, оставьте его, но так, чтобы он находился с вами рядом, например в соседней комнате. Окружите ребенка физической заботой: стакан воды, ужин, постель и т. п.

Не изолируйте ребенка от домашних дел, семейных забот, школы. Все решения по безопасности обсудите с ним совместно. Объясните, что ваш контроль связан не с недоверием, а с собственными переживаниями за него, его безопасность. Меры, которые вы предлагаете, связаны с тем, что вам необходимо знать, где он, с кем, так как вы очень его любите и переживаете за него. Говорите ребенку о своих чувствах, а только затем вместе с этим о способах поведения. Возможно, что ребенок будет избегать речевого общения, переходя на жесты, забывая о том, о чем вы его просили, проявите терпение и спокойствие, напомните ему или повторите свой вопрос, скажите, что и вы тоже порой забываете что-то.

3. Выслушайте то, что захочет вам рассказать ребенок, проговорите с ним о его страхах, сомнениях, хотя это и нелегко в отношении детей-подростков. Ребенку требуется признание со стороны взрослых его страхов и боли, он должен выговориться, при этом чувствуя себя с вами на равных, когда нет назидательного тона и нравоучений, тогда это помогает подросткам справиться со своими ощущениями, прояснить свои мысли. В первые дни трагедии нормальным является проявление любых чувств. Если ребенок отказывается от еды, то предложите ему вам помочь приготовить обед для всей семьи. При проявлении агрессии переключите ребенка на физический труд, требующий усилий, пройдитесь с ним по улице вместе, посидите в тишине, рядом.

4. В каких случаях требуется помощь специалиста:

- Если неуправляемое поведение проявляется длительное время, полностью отсутствует проявление каких-либо чувств.
- Анорексия, бессонница, галлюцинации (часто у подростков), равнодушие или подавленное настроение на протяжении длительного времени.
- Отсроченное переживание, необычное или затянувшееся беспокойство, уход от реальности, глубокое погружение в собственные размышления, переживания.

Ситуация потери, как правило, кратковременная, но чрезвычайно острая и значимая для ребенка, поэтому важен ваш пример реагирования на нее, на сознательном или бессознательном уровне, но ребенок принимает для себя ваше поведение в качестве примера для подражания. Если вы впадаете в панику, то и

ребенок становится очень тревожным и мнительным. Необходимо, чтобы действия ребенка все время не наталкивались на ваше сопротивление и ограничение, так как происходит ослабление компенсаторных функций поведения, но и все желания ребенка удовлетворять немедленно нельзя, так как снижается функция преодоления жизненных трудностей и угасает потребность в поисковой активности собственного способа поведения, реагирования на ситуацию. Необходимо, чтобы в семье и в школе велось целенаправленное обучение детей конструктивным способам преодоления трудных ситуаций.

Естественное желание наше с вами – это уберечь, оградить детей от возможных трудных ситуаций, жизненных неприятностей, трагедий, но постоянно контролировать и поправлять каждый шаг, принимать решения за него мы не можем – это и нереально, а в более старшем возрасте приведет к инфантилизму (зависимости), неприспособленности к окружающему миру. Поэтому разумно подготовить детей, обучить их наиболее эффективным способам самозащиты, саморегуляции, проговаривая с ними способы и варианты преодоления трудных ситуаций, не муссируя подробности трагической ситуации, возвращаясь к ней снова и снова.

Некоторые способы, которые сами дети предлагали нам на занятиях «Моя личная безопасность»: громко кричать, звать на помощь, бить в пах, кусаться, убегать в людное место, стучать в двери, быть внимательным, наблюдательным, осторожным, ходить по освещенным улицам, среди большого количества людей, не ходить по одному или вдвоем, а под-группами.

Вот способы, которые, по мнению детей, помогут снять напряжение, успокоиться: послушать музыку, применить самоприказы, самовнушение, сосчитать до 3, 10, выполнить физическую разрядку, упражнения на дыхание, попить воды, поговорить с тем, кому доверяешь, а также сделать массаж ладоней и точечный массаж.

Эти простые способы, многие из которых предложены детьми, могут оказать эффект «пускового механизма» на ребенка по формированию и развитию у него самостоятельных навыков преодоления проблемы, трудной жизненной ситуации.

По материалам «Психологическая поддержка в условиях модернизации образования», издательство «Учитель».