Психологическая поддержка ребенка переживающего утрату

Смерть близкого человека – одно из самых тяжелых событий в жизни. Поэтому дети, которые переживают горе, связанное с потерей родных, нуждаются в особом подходе, поддержке. Для ребенка это особая травма, наполненная большей тревогой, чем у взрослых. Ребенку предстоит оторваться от ушедшего и найти нового взрослого, к которому можно привязаться для своего полноценного развития. Смерть близкого или родного человека - всегда боль. Переживания, связанные со смертью, в разном детском возрастном периоде разные. Однако взрослому надо знать, что в любом возрасте ребенок, переживающий боль утраты нуждается в следующем:

- знать, что он не один со своим страхом и болью;

- понимать, что нет его вины в том, что произошло;

- иметь право выразить свои негативные чувства;

- иметь способ или средство, которое позволит ему выразить свои чувства более естественным способом, чем просто отвечать на вопросы: «Как ты себя чувствуешь?» или «Как сильно ты переживаешь из-за того, что произошло?»;

- знать, что его реакции являются естественными, как и те, которые он может еще испытывать из-за полученной травмы;

- получить особое внимание взрослого, направленное на преодоление последствий травмы, для того, чтобы почувствовать облегчение, выработать силу, позволяющую контролировать свой внутренний мир.

Наилучшей помощью травмированному ребенку будет та, когда другой взрослый включится в его ситуацию совместного горевания и постепенно выстроит надежную эмоциональную связь с ребенком. Этот контакт может стать для него той прочной базой, благодаря которой ребенок будет в будущем в состоянии сам справиться с постигшим его несчастьем.