

## Потери

Поговорим о том, с какими утратами приходится сталкиваться детям и взрослым, и как они их переживают.

Для некоторых обсуждение этой темы может стать источником неприятных переживаний, но, к сожалению, утрата и ее переживание являются неотъемлемой частью жизни любого человека. Потери всегда есть и будут в нашей жизни: мы теряем людей, вещи и т. д. И мы не можем выбирать: быть потерям или не быть. Ребенок тоже теряет: окружение, отношения и др.

Все потери условно можно разделить на 2 группы:

ожидаемые потери:

- смерть по старости;
  - длительная болезнь;
  - вырос ребенок и начал жить своей жизнью (поступил в институт, женился, уехал в другой город);
  - потеря работы в результате ухода на пенсию по возрасту;
  - переезд;
  - физиологические изменения организма (старение);
  - потеря свобод и привилегий по мере взросления (детства, молодости)
- и др.

неожиданные потери:

- увольнение;
- катастрофа;
- неожиданная смерть;
- болезнь;
- травма;
- развод;
- бесплодие и др.

Чем отличается наша реакция на ожидаемые потери от реакции на неожиданные?

Ожидаемые утраты	Неожиданные утраты
С ожидаемыми утратами приходится сталкиваться всем людям	С неожиданными утратами приходится сталкиваться не всем людям
Это естественно и нормально	Не считаются «нормальными» и это затрудняет их переживание
Окружающие поддерживают человека, переживающего такую утрату, потому что понимают, что им тоже придется пережить нечто подобное (или уже пережили)	Иногда не получают необходимого понимания и поддержки со стороны окружающих (в случае с бесплодием, например, или «со мной этого не случится»)

Печаль, грусть, тоска	Шок, гнев, вина, стыд (чувственный окрас другой)
Вся наша жизнь готовит нас к ожидаемым утратам	Внезапно, неожиданно

Как бы мы не хотели оградить ребенка от потерь, все равно потери будут. Поэтому наша задача: минимизировать эти потери, помочь пережить.

В целом дети и взрослые реагируют на потери по-разному. Это зависит от многих факторов. Но есть общая схема.

Этапы потери:

- 1) шок, отрицание
- 2) сделка (надо что-то сделать, чтобы все вернулось назад)
- 3) злость: либо взрыв эмоций, либо депрессивное состояние
- 4) понимание
- 5) попытка справиться с горем.

Переживание утраты заключается в «прохождении» через эти этапы. Иногда человек «пропускает» какой-то этап или проходит их в другой очередности. Иногда «застревает» надолго на каком-то этапе.

Переживание горя ребенком имеет свои особенности: взрослея, ребенок переосмысляет его заново (на каждом возрастном этапе). Конечно чувства, осознание каждый раз уже другие. Признаком пережитой потери у ребенка является то, что он с грустью, печалью, но спокойно говорит об утраченном.

Факторы, влияющие на переживание ребенком потери (на его чувства):

- характер утраты (ожидаемая или неожиданная);
- возраст, в котором потеря произошла;
- степень привязанности к человеку, с которым разлучили ребенка;
- способность понять почему произошла разлука;
- сколько раз до этого разлучали с близкими людьми;
- помощь, оказанная до, во время и после разлуки.

Эти факторы могут оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на процесс переживания утраты ребенком. Взрослому это поможет понять, как идет переживание утраты у ребенка и чем вы ему можете помочь.