**Этапы проживания горя ребенком с травматическим опытом**

В статье проанализированы этапы горевания ребенка с травматическим опытом, а именно ребенка с опытом потери кровных родителей.

Горевание – болезненный, но здоровый процесс для ребенка, пережившего утрату кровных родителей. Каждый ребенок горюет индивидуально и по-особенному, но  его горевание имеет общие черты реагирования на горе.

Сегодня единой общепринятой классификации этапов горевания не существует. Большинство исследователей придерживаются выделения пяти этапов проживания горя. Эта модель появилась в 1969 году, когда психолог Элизабет Кюблер-Росса опубликовала книгу «О смерти и умирании» (англ. On Death & Dying). Психолог на основе опыта с неизлечимо больными пациентами выделила пять стадий горя: шок (отрицание), гнев, торг, депрессия, принятие. Модель, которую предложила Элизабет Кюблер-Кросс, сегодня наиболее распространена и широко применяется. Конечно это не единственная модель, которая помогает объяснить процесс переживания горя. Например, психиатр Колин Мюррей Паркес разработал модель горя на основе теории привязанности Джона Боулби, которая содержит четыре фазы: оцепенение, тоска, дезорганизация, реорганизация. М. Горовитцем предложил модель, в которой заявил о трех фазах горя: фаза криков, фаза отрицания, фаза навязчивости.

Ребенок, приходя в замещающую семью, проживает пять этапов горя об утрате кровных родителей. Для ребенка не имеет значение – живы или умерли родители. Для ребенка важно, что кровные папа и мама оставили его одного, покинули его. Приходя жить в замещающую семью, ребенок понимает, что появились новые взрослые, которые готовы взять на себя роль значимого взрослого, взять роль мамы и папы. Чтобы начать новые отношения, необходимо завершить старые отношения. Поэтому необходимо оплакать несостоявшиеся отношения с кровными родителями.

**Первый этап горя – отрицание или шок**

Горе подавляет ребенка. Отрицание помогает ребенку принять утрату и записать эту новость в свою жизнь. Отрицание – защитный механизм, который помогает ребенку справиться с напряжением, принять сильные чувства. Цель поддержки на этапе отрицания – помочь ребенку осознать потерю. Для ребенка важен взрослый, который будет проводником для него и может объяснить, что произошло.

Ребенок столкнётся с этапом отрицания еще в государственном учреждении, когда он узнает, что родители не будут больше о нем заботиться, приходить к нему и т.д. Взрослый расскажет о том, что произошло и как дальше будет складываться его жизнь. Однако замещающей семье необходимо объяснить ребенку еще раз почему кровные родители не смогли быть с ним. По мере того, как ребенок выходит из стадии отрицания, эмоции, которые он прятал, начинают нарастать. В такие моменты горюющий сталкивается с сильной печалью, которая раньше была заблокирована.

Замещающим родителям необходимо на этапе отрицания:

* слушать рассказы ребенка о кровных родителях;
* быть терпеливым и дать ребенку время на осознание.

**Второй этап – гнев**

Гнев помогает спрятать чувства. Гнев помогает скрыть боль, с которой сталкивается ребенок. Агрессия направлена на себя, на другого человека, на мир. Иногда объектами гнева могут стать неодушевленные предметы. Эта стадия помогает принять случившиеся, при этом ребенок считает, что это несправедливо и хочет наказать виновных. Цель поддержки на этапе гнева – защитить ребенка и окружающих от него самого, помочь выразить гнев и боль экологичным способом.

Замещающим родителям следует помнить, что потеря кровной семьи ребенком – самая большая и глубокая травма в жизни ребенка, которая будет сопровождать всю жизнь. Когда замещающая семья сталкивается с агрессий ребенка, очень часто она ищет причины в настоящем. В большинстве случаев так дает о себе знать травма утраты.

На втором этапе ребенок испытывает чувство вины:

* вину за то, что кровные родители его оставили;
* вину, что он живет в замещающей семье;
* вину, что ему нравятся замещающие родители и т.д.

Замещающим родителям необходимо на этапе гнева:

* почтительно относиться к утрате ребенка, т.к. ему важно горевать;
* разговаривать и слушать;
* поддерживать выражение чувств экологичным способом;
* называть чувства, которые испытывает ребенок;
* помочь проанализировать случившееся и быть свидетелем утраты;
* напоминать ребенку, о том, что его вины нет и он не мог изменить ситуацию.

**Третий этап – торг**

Горе делает ребенка уязвимыми и беспомощными. Ребенок ищет способ восстановить контроль над жизнью, хочет почувствовать, что может влиять на исход событий. Магическое мышление – защитный механизм на этапе торга. Ребенок верит в чудо. Цель поддержки на этапе торга – помочь осознать необратимость случившегося.

На третьем этапе замещающие родители сталкиваются с фантазиями ребенка. Ребенок рассказывает свои фантазии о том:

* как он жил в кровной семье;
* как он мог жить в кровной семье сейчас;
* что замещающая мама его родила;
* что кровная мама или папа скоро его заберут;
* как он меняет имя, отчество, фамилию, дату рождения и т.д.

Замещающим родителям необходимо на этапе торга:

* говорить правду ребенку;
* помочь увидеть долю ответственности ребенка;
* помочь увидеть долю ответственности других людей и обстоятельств;
* поощрять мысли о необратимости ситуации.

**Четвертый этап – депрессия**

Четвертый этап – тихая стадия горевания. Утрата ощущается как «точка невозврата». Утрата становится явной и неизбежной. Ребенок чувствует бессилие. Ничего не вернуть, агрессия ничего не дает, торги не приносят результат. Наступает отчаяние, опускаются руки. Ребенок становится равнодушным к себе, другим, своим увлеченьям. Ребенок не понимает, как ему жить дальше и как справиться с чувствами, которые он испытывает. Цель поддержки на этапе депрессии – сопереживание и защита от суицида.

Замещающим родителям нужно помнить, что это стадия восстановления. Замещающим родителям следует взаимодействует с ребенком «как после тяжёлой болезни». Поэтому ребенку необходим: режим дня, сон, время и забота.

Четвертый этап максимально пугает замещающих родителей. Следует помнить, что основной путь горевания ребенком пройден, осталось чуть-чуть.

**Пятый этап – принятие**

Пятый этап начинается, когда ребенок принимает случившееся и понимает, что утрата оказала влияние на его жизнь. Ребенок замечает, что он стал другим, изменился, изменилось его отношения с миром. Боль еще не утихла, но ребенок учится с ней жить. Цель поддержки на этапе принятия – помочь наполниться ресурсами.

Замещающим родителям необходимо на этапе принятия:

* помочь найти новые цели;
* помочь найти, то что интересно и хочется узнать;
* не торопить.

В конце этого долгого пути ребенок начинает говорить о кровных родителях спокойно, осознает свою утрату, принимает замещающую семью. У ребенка появляются силы расти и развиваться.

Таким образом, горевание является также реабилитаций ребенка с травматическим опытом. Данный процесс длится два – три года. В результате у ребенка формируется привязанность к замещающим родителям.