**Как помочь ребенку пережить потерю и утрату?**

Главное, что нужно помнить про переживание потери — что это обратная сторона любви. Точнее даже, привязанности. Мы горюем и тоскуем, когда не можем быть рядом с теми или тем, что для нас дорого, к чему мы привязаны, что даёт нам утешение, покой, радость.

Горе может быть огромным — когда мы теряем любимого человека, когда вынужденно оставляем свой дом, теряем свободу или не можем больше заниматься любимым делом. Может быть небольшим, даже говорить неудобно — когда мы теряем какую-то милую нам вещицу, или отрезаем косу, или продаем любимый велосипед. Горе может быть очень понятным: каждый бы горевал на нашем месте. А может быть трудно объяснимым — например, когда дети вырастают, мы чувствуем горечь, как будто их потеряли — хотя они вот они, живы-здоровы, но это уже какие-то другие люди, а где же наш сладкий малыш?

Всю свою жизнь мы любим — и теряем. Любим — и скучаем в разлуке. С самых первых минут, когда мы впервые отделяемся от мамы, и до последних, когда мы простимся со всеми и со всем на этом свете. Так устроено. Поэтому мы не можем ставить себе целью оградить ребенка от горевания. Этого можно было бы достичь, только если запретить ему любить. Задача взрослых — помочь ребенку горе прожить, не разрушившись.

**Как горе может разрушить?**

Например, в минуту боли и отчаяния человек может принять решение больше никогда не привязываться, чтобы не было больно терять. Я знала таких детей, да и взрослых тоже. От невыносимой душевной боли может возникнуть желание умереть, не быть — это понятный риск. Или приходит решение умереть частично — отморозив чувства, отключиться от горя — но вместе с ним отключается и радость, и надежда, и смелость жить. Таких людей знает каждый из нас. В другом варианте горе обращается в ярость и месть, и хочется разрушить весь мир, в котором возможна такая несправедливость. Или горе может погрузить в тяжёлую вину — ведь если бы ты вел себя правильно, этого бы не случилось. И вся жизнь может быть подчинена тому, чтобы не допустить повторения — даже если для этого придется стать насильником над собой или другим. Помните бабушку из «Похороните меня за плинтусом»?

При этом все перечисленные мысли и чувства совершенно нормальны при проживании горя — если мы не застреваем в них на годы, а идем дальше. Для этого и детям, и взрослым нужны определенные условия.

**Что такое горе, по своей сути?**

Представим себе человека, который жил обычной жизнью. В своем доме, со своими близкими, делал свое дело, проводил свой день как привык, отмечал праздники, планировал что-то на будущее, чем-то гордился, во что-то верил.
У него был свой мир, неидеальный, кому-то, возможно, и совсем бы не понравился, но он в нем умел жить, знал, как все устроено, что-то успел переделать под себя, что-то только собирался. В этом своем мире он был хозяином своей жизни, был компетентен, здесь многое было ему дорого, понятно, знакомо — было родным.

И вот происходит нечто, что наносит по этому миру удар. Умер близкий человек. Стихия или война разрушили дом. Болезнь отняла здоровье. Кто-то вынуждено надолго уезжает, или ты сам покидаешь свой дом. Тебя предал близкий человек. Произошло что-то, что не затронуло тебя физически, но мир твой изменился фундаментально. Ты больше не можешь жить по-прежнему, видеть людей такими, как прежде, верить в то же, во что верил, получать силы от того, что тебе всегда их давало. Думать о себе так, как думал раньше.

Вот ещё вчера ты был уверен, что как родитель всегда сможешь защитить своего ребенка, а сегодня ты сидишь с ним в подвале, и понимаешь, что всей силой своей любви снаряд ты в воздухе не остановишь. Землетрясение тоже не прекратишь. И даже если все остались живы и уже давно в безопасности — ты сам изменился необратимо, и ты потерял себя — прежнего.

Что происходит потом? Человек стоит над руинами своей жизни. Не всегда это буквально руины. Это могут быть руины брака, руины доверия, руины детский наивности, руины веры или иллюзий, руины планов (вспомните ковид).
Задача — разобрать эти руины, по кусочку, до самого выстоявшего основания и ответить себе на самые важные вопросы: Что утрачено безвозвратно? Что ещё можно спасти, починить, вернуть? Что осталось со мной даже после случившегося? Это огромная работа. Вот мы и дошли до второй важной мысли про горе.

**Горе — это работа**

Именно поэтому оно «тяжёлое». Поэтому оно так истощает. Поэтому на него нужно время. Поэтому горюющему нужна помощь. И взрослому нужна, и ребенку. А иногда целым большим группам людей, если горе обрушилось сразу на многих.

Во всех традициях есть практики помощи горюющим — практики траура. При всем разнообразии культур и конкретных обычаев в них есть общие элементы и принципы, тысячелетиями проверенные как способы помогать в работе горя.
Вот некоторые из них:

1. Обычная жизнь должна остановиться. Все силы тела и психики должны быть освобождены от прочих забот и направлены на горевание. Поэтому все дела, связанные с потерей (подготовка похорон, оформление документов, организация временного пристанища и пр.) обычно берут на себя соседи, друзья, дальние родственники. Также человек, переживающий потерю, освобождается от всех бытовых ежедневных обязанностей, от присмотра за детьми, обычной работы и пр. От нескольких дней до нескольких недель он занят только прощанием.

2. Человека не оставляют одного, кто-то всегда ненавязчиво находится рядом. При этом не нужно отвлекать, утешать или уговаривать — просто быть рядом, иногда подержать за руку, иногда обнять, иногда напомнить, что нужно попить и поесть. В некоторые моменты собираются вместе все люди, объединенные общей утратой, чтобы никто не остался с ней один на один — отсюда традиция приезжать на похороны даже издалека. В более мягком варианте это традиция проводов — когда перед долгой разлукой собираются вместе люди, которые дороги уезжающему.

3. Помощь в выражении эмоций — чтобы человек не «каменел» в горе, не отмораживал чувства. Это умели делать плакальщицы или ритуальные певцы, иногда оркестры — создавая мощный звуковой поток, они облегчают возможность разрыдаться, среди общего хора это не стыдно и не страшно даже для мужчины, который в других ситуациях привык «держать лицо».

4. Существуют ритуалы благодарности, воздавания чести и сохранения памяти. Должно быть проговорено вслух, чем мы обязаны человеку или месту, за что ценим и любим, что будем помнить после прощания.

5. Есть длительный период, отведенный на работу горя — период траура, в течение которого человек живёт как будто немного не здесь — он иначе одевается, не участвует в праздниках, его берегут от лишних нагрузок, а в определенные дни он выполняет ритуалы, раз за разом возвращающие его к потере. Обычно траур длится полный годовой цикл, давая возможность научиться жить без дорогой потери во всех ситуациях.

Все это очень разумно и естественно. Эти правила помогают окружению создать для горюющего безопасный «кокон», сберечь его силы, прожить горе глубоко и полностью, и возродиться для новой жизни.

Но мы живём в гедонистической культуре, где горе — это что-то плохое, нежелательное, без чего лучше бы обойтись. Поэтому в нашей реальности человека после потери сплошь и рядом стремятся «отвлечь и развлечь»: загрузить делами, не упоминать при нем об утрате, предлагать те или иные способы заменить потерянное. Жизнь продолжается, больше позитива! Другой способ — начать избегать горюющего, не писать, не звонить, не общаться — потому что неловко, не знаешь, что сказать, потому что в его присутствии тягостно. Выглядит по-разному, но по сути и то и другое — одно и то же послание горюющему: мы не хотим видеть твое горе, сделай вид, что его нет, не расстраивай нас. Особенно от такого отношения страдают дети: взрослым тяжело видеть их горюющими, поэтому их начинают активно, и иногда очень назойливо «радовать».

**Что делать, если «поставить жизнь не на паузу» невозможно?**

Что, если горе случилось уже давно, а возможностей нормально его проживать не было? Да, бывает, когда события продолжают сыпаться на голову и невозможно сесть и плакать. Хотя, опять же, в традиционной культуре даже во время войн предусматривалось «похоронное перемирие», когда были запрещены любые военные действия, когда искали раненных, хоронили и оплакивали погибших. Нападение на врага во время похоронного перемирия считалось немыслимым коварством, вычеркивало из достойных людей навсегда. Тризны длились по несколько дней, их ритуалы описаны во множестве источников, начиная с Гомера. Или вот у Толкиена: как бы ни спешили Арагорн с товарищами в погоню за орками, они сначала попрощались с павшим Боромиром, провели погребальный обряд, пели и плакали. Так что это во многом вопрос того, какие нормы и правила существуют между людьми.

Иногда можно «явочным порядком» сделать паузу для себя и близких, например, после того, как пришлось экстренно уехать из родного дома, как только есть какая-то крыша над головой и еда, разрешить себе отдых, паузу, не бегать по делам, не выходить из дома, если не хочется, создать «кокон» из теплого одеяла, пить, есть и общаться только с теми, с кем хочется. Практика многих приютов для жертв домашнего насилия: женщине дают комнату, теплую одежду и под дверь приносят еду. И, если не нужна срочная медпомощь, не дергают ни с какими вопросами несколько дней.

Что происходит, если не было условий для проживания горя? Если надо продолжать что-то делать, решать, «сохранять лицо», заботиться о слабых? Горе прячется внутрь, замораживается вместе с частью души. Иногда в результате растягивается на долгие годы, не давая вернуться к жизни. Иногда спустя годы прорывается по какому-то поводу, со стороны не столь трагичному: человек не плакал, теряя близких, а потом кот пропал — и накрыло по полной.

Можно ли отгоревать спустя годы? Можно и нужно, если чувствуете потребность. Иногда лучше делать это с психологом. Иногда достаточно просто себе разрешить думать, вспоминать, плакать, разговаривать с ушедшим человеком или утраченным домом. Иногда помогает вернуться в те же места, или посетить кладбище, посмотреть фотографии или ещё как-то восстановить связь.

Мы помним, что горе — это обратная сторона любви. Не проживая горе, мы лишаем себя возможности вспоминать с теплотой и нежностью, улыбаться воспоминаниям. Анастезия ведь не только притупляет боль — она вызывает общее онемение.

Часто есть очень много страха перед болью потери: если не отвлекаться и не держать себя в руках, я сойду с ума, умру, буду сидеть и выть, буду бесконечно плакать. Переживать горе действительно очень больно, особенно если нет помощи, нет принятых форм горевания, зато есть стыд и страх «распуститься». Именно поэтому так важно быть в «коконе» поддержки людей близких, но в меньшей степени придавленных горем — друзей, и расширенной семьи.

И поэтому так важен ритуал, чтобы были какие-то общепринятые формы действий: повесить фотографию, зажечь свечу, отнести цветы, игрушки, написать записку. Общепринятые тексты: песни, молитвы, плачи, благодарности.
Важно, чтобы была возможность не думать, что делать и как, и как это выглядит со стороны — но чувствовать. И быть вместе.

Есть очень сильная сцена в английском сериале Broadchurch: маленький городок переживает трагедию, убийство ребенка. Его жители в один день теряют спокойствие, доверие друг к другу, становятся «проклятыми» для всех вокруг. И вот когда уже найден убийца и прошли похороны, по предложению священника все собираются на берегу, чтобы зажечь костер в память о погибшем. Они восстанавливают свою общность. И в этот момент они видят, как вдали вдоль берега один за другим загораются костры в соседних городках и поселках. Как знак: мы с вами, вы не одни в своем горе.

Что делать, если вы прямо сейчас переживаете потерю, а условий для этого нет? Надо куда-то ехать, что-то делать, заниматься детьми, в общем, сесть и три дня плакать — не вариант. Можно пообещать себе, что как только будет возможность, вы сделаете это для себя. Попробуйте поговорить со своей горюющей частью, скажите: я тебя вижу, слышу, помню, я не отказываюсь от тебя. Я прошу тебя подождать, пока мы будем в безопасности и сможем горевать.

**Как можно помогать горюющему или как горюющий может помочь сам себе?**

Вспомним две самые важные мысли про горе: горе — это обратная сторона любви и горе — это работа. Собственно, отсюда все и следует. Начнем со второй.

Как бы вы помогали человеку, делающему тяжёлую работу? Что ему нужно? Базовая забота. Приготовить еду и вместе поесть. Важно, чтобы это была то, что-то называется «комфортная еда», то есть привычная, знакомая, любимая. Поэтому, когда беженцы или вынужденные эмигранты на новом месте ищут гречневые хлопья или сметану — это не каприз, не неуважение к местным традициям, а способ пережить потерю, найдя что-то привычное. Бытовой комфорт — насколько это возможно. Теплое, мягкое, уютное. Как можно более удобная постель, одежда, возможность принять душ, ванну, сходить в баню. Личное пространство, возможность закрыть дверь, побыть в тишине, поплакать, помолчать, поспать подольше. Возможность гулять, быть на природе, дышать полной грудью.

Работа горя отнимает много душевных сил, и должна быть возможность отдыха, даже некоторой регрессии в детское, слабое состояние. Иногда по отношению к переживающему потерю уместно опекающее поведение: укрыть, обнять, отвести в кровать, уговорить выпить теплое, растереть ему руки. Иногда имеет смысл наблюдение врача, особенно если у человека слабое сердце, или он в шоковом состоянии, или есть беременность, другие особые состояния. Не надо пичкать успокоительными человека, который плачет или кричит. Его лучше обнять и дать выразить горе. Успокоительные могут понадобиться, если горюющий в ажитации, не может спать, долго не ест, или наоборот «закаменел», не разговаривает, не двигается, при этом глаза сухие, могут быть сужены как от боли зрачки. Но тоже лучше сначала попробовать обнять, укрыть, подержать за руку, спросить что-то очень простое, помочь наладить дыхание. И, как мы уже говорили, важна простая практическая помощь — сделать бытовые дела, присмотреть за детьми, освободить на работе от сложных задач (а простые механические действия наоборот могут облегчать состояние). Горе проживается волнами, приступами. Сначала очень тяжело, потом появляются просветы, периоды облегчения, потом опять «накрывает» — это нормально. Важно, чтобы было кому помочь.

Теперь вторая мысль. Когда мы теряем то, что нам дорого, нам кажется, что хорошо не будет уже никогда, что радости больше не будет. Что все, что нам осталось — боль до горизонта. Но мы помним, что горе — обратная сторона любви. Там, за его бетонной стеной — любовь и важно восстановить к ней доступ. Это воспоминания, фотографии, молитвы, разговоры с ушедшим. Это доступ к тому любимому и дорогому, что осталось — обнимать детей, друзей, гладить котиков и собак, трогать воду, снег, землю, деревья.

Горе даёт опыт беспомощности, бессилия перед судьбой, поэтому помогает все, что возвращает контроль: рисовать, лепить, наводить порядок, мыть, очищать, чинить — все, что захочется и получается. Итак, помощь себе или близкому на трёх уровнях: (1) тело — базовая забота, покой, (2) чувства — доступ к переживанию любви, близости; (3) действия — возвращение себе авторства жизни, возможности наводить порядок в мире.

**При переживании горя, чувства и состояния могут быть очень разными. Это не всегда печаль и слезы**

Наверное, все слышали про стадии переживания потери по Кюблер-Росс: шок-отрицание-гнев-торг-депрессия-принятие. В реальности они вовсе не обязательно следуют одна за другой в определенном порядке, могут быть «прыжки» и «откаты», а иногда полный набор состояний в течение дня, а на следующий день все по новой.

Нам важно понимать, что работа горя состоит в том, чтобы «переучить» свой мозг жить в новой реальности, где то, к чему мы привязаны, больше недоступно. Любые длительные отношения формируют прочные нейронные связи, и в определенных ситуациях нас тянет делать то, что мы делали раньше, до потери. Например, во время поездки в Ташкент я все время ловила себя на желании рассказать маме, что я увидела, что изменилось, что осталось прежним. Мамы нет уже почти 15 лет. И обычно я не вспоминаю о ней каждый день. А пока была в Ташкенте — просто постоянно, и как же хотелось хотя бы написать, кинуть фоточку.

Если бы не работа горя, нас каждый раз, сколько бы лет ни прошло, накрывало бы жесткой фрустрацией, как ребенка, который тянет ручки к родителю — и не обнаруживает его. Мы бы каждый раз убивались по поводу любой потери и в 50 бы горько рыдали при виде ларька с мороженым, потому что в 5 как-то уронили только что купленный рожок. Не говоря уже о чувствах, связанных с утратой близких. Именно работа горя позволяет изжить боль и со временем перестать раниться.

Переживая горе, мы испытываем целый спектр чувств и мыслей. Это может быть гнев, ярость на несправедливость, на тех, кто виноват, на самого ушедшего — как он мог нас бросить. Может быть вина (как часть стадии торга): почему я не предотвратил, не предвидел, не сделал все возможное (как будто можно ещё все исправить). Может быть тоска: невыносимо хочется быть вместе, вот хоть вой, телом хочется, как голод. Может быть отчаяние и бессилие: все бессмысленно, хорошо не будет уже никогда, жизнь закончена. Или отупение: нет сил ни на что, ничего не соображаю. Может быть и облегчение, особенно если умирание или расставание было долгим и мучительным. И стыд за это облегчение. Или происходит приступ активности, приподнятого настроения, когда вдруг делается генеральная уборка или планируется путешествие. Иногда непереносимо оставаться в той же обстановке и хочется бежать на край света.
Иногда наоборот, хочется зарыться в свою нору и не двигаться. Кто-то совсем не может есть, кто-то переедает кто-то может сутками плакать, а кто-то ненасытно заниматься сексом или работать 24/7.

Важно понимать, что все эти проявления, как и многие другие, не названные здесь, абсолютно нормальны. Они могут сменять друг друга постепенно, могут скачками, могут накладываться, перемешиваться. Ничего из этого не является «неправильным», «неприличным», «недостойным». Это наша привязанность бьётся о стену потери, ранится, болит, снова надеется, снова бросается, пробует и так, и этак — и остаётся обессиленная, в слезах. И так пока не примет новую реальность. Сколько можно так биться? Сколько нужно, столько и можно. Чем важнее была в нашей жизни эта привязанность, тем крепче мы будем держаться за надежду ее удержать. Тем мучительнее будет «непониманье двух живых с пустотой неживою». Согласитесь, было бы странно, если бы было иначе. Если бы человек узнал, что в его жизни больше нет чего-то очень дорогого и важного, и отреагировал бы так: «а, ну ладно, ничего страшного, прекрасно обойдусь и без этого».

Удивительно, как часто при этом мы обесцениваем свое и чужое горе. Как ожидаем от себя и других, что будем функционировать как ни в чем ни бывало — уже через пару недель. Или что человека не будет крыть, если потеря «не такая уж ужасная» — подумаешь, кот. Или если «он же сам решил» — например, уехать в другую страну, уйти с работы, закончить отношения. Всё это все равно — потери, и все равно нужно научиться жить без того, что стало недоступно, поэтому все перечисленные чувства и состояния будут иметь место. Относитесь к себе в таких ситуациях бережно, как к раненому. Вы и есть раненый.

**Есть ли особенности у детского горя?**

К сожалению, его обесценивают ещё чаще, чем взрослое. «Он маленький, он ничего не понимает, он уже все забыл». Детское горе пугает и расстраивает, хочется, чтобы его не было. Отсюда растут практики обманывать ребенка, скрывать, не брать в больницу, на похороны, на поминки. Кормить россказнями, отвлекать развлечениями, задаривать подарками. Не вспоминать при ребенке, не плакать.

В результате всех этих «заботливых» действий ребенок оказывается один на один с горем, не понимает, что произошло, не имеет возможности попрощаться, поплакать в объятиях родных людей.

Отдельная проблема — практики отделения детей от семей в случае каких-либо трагедий и катастроф. Сразу появляются «добрые» спонсоры или государство и начинает увозить детей в санатории, лагеря, турпоездки — бедные дети такое пережили, надо их порадовать. Результатом оказываются группы растерянных детей, которых не радуют ни море, ни парки аттракционов, а по ночам они сидят в чатах с родными и плачут, считая дни до возвращения домой. Это же иногда проделывают сами семьи, отправляя детей к родственникам или в лагерь на время похорон — из лучших побуждений. Через долгие годы приходилось в терапии прорабатывать последствия этих «мудрых» решений.

Дети — такие же люди. Они тоже любят и тоже горюют. Им тоже важно попрощаться, и важно быть в это время с близкими. Детское горе может выглядеть иначе — психика защищается и нарезает работу горя «кусочками». Поэтому мы можем видеть, как горюющий ребенок в какие-то моменты весело смеётся и играет с друзьями. Это подкрепляет стереотипы «он не понимает», «он забыл». А потом это горе прорывается в самый неожиданный момент, и хорошо, если слезами, а не вспышкой ярости, саморазрушения или дикого поведения, а то и откатом в развитии или болезнью.

**Коротко самая суть:***если взрослый справляется с проживанием потери, это лучший способ помочь ребенку***.**

То, как ребёнок проживёт горе, потерю, больше всего зависит от того, будет ли рядом с ним поддерживающий взрослый и будет ли сам этот взрослый справляться. Под «справляться» мы не имеем в виду, что он всё время будет спокойным и позитивным, будет «держать лицо». Можно плакать и справляться, можно не плакать и не справляться.

«Справляться» — проживать чувства, пусть даже очень сильные, очень болезненные, оставаясь собой, оставаясь хозяином процесса.
Не рассыпаясь и не отмораживаясь.
Сохраняя достоинство и заботясь о себе и других.
Это лучшее, что можно сделать для детей.

*Поэтому, прежде чем задавать вопросы о том, как помочь ребенку, надо задать вопросы самому себе:*

* *«A как я сам переживаю потерю?»*
* *«Достаточно ли я бережно к себе отношусь, не обесцениваю ли я свои переживания?»*
* *«Есть ли кто-то, кто мне может помочь и поддержать?»*
* *«Нет ли у меня идеи избежать этих переживаний: не ходить туда, не проходить сквозь горе и потерю?»*

**Всё это будет мешать взрослому проживать горе. Соответственно, это будет мешать и ребёнку.**

*Специфика детского переживания горя*

**Детская психика более лабильна, подвижна. И более истощаема.**Поэтому, когда мы наблюдаем за горюющими детьми, мы часто можем видеть, что в какие-то моменты ребенок подавлен, плачет или выглядит испуганным, а потом он вроде отвлекся и с удовольствием бегает, играет, мячик гоняет, на качелях качается, с ребятами смеется. И нам кажется, что он не горюет, не переживает. **Из-за этого детское горе часто обесценивается: «Это же ребенок, что он понимает. Да он уже все забыл»**

В каких-то случаях это так. Если ребёнок остаётся вместе со своими значимыми взрослыми, а они сохраняют присутствие духа и остаются заботливыми, самые трагические события могут не стать для него травмирующими. Ребёнок может быть напуган, изумлен, ошарашен, расстроен и так далее, но в целом пережить все без серьезных последствий.

Мне приходилось работать со взрослыми людьми, которые в детстве имели опыт беженства из горячих точек, буквально ночью из-под обстрелов. И я обращала внимание, как сильно влияет на их состояние то, были ли с ними их взрослые. Если повезло, семья не разлучилась, никто не погиб, а взрослые сохраняли присутствие духа, то у выросшего ребёнка не было признаков посттравматического следа. Он помнит — было страшно, бежали, стреляли. Но посттравматического следа, меняющего все последующее развитие, не наблюдалась. При этом, у тех же самых людей мог быть такой след, связанный с какими-то семейными драмами: скандалами между родителями, алкоголизмом члена семьи и т. п.

**Состояние ребёнка очень сильно зависит от того, доступны ли его взрослые, относятся ли они внимательно к состоянию ребенка и сохраняют ли присутствие духа.**

Это особенность детской психики — ориентироваться на своего взрослого. У ребёнка нет своей какой-то экспертизы по поводу того, что в этом мире хорошо, что плохо. Он не знает, у него нет жизненного опыта. Ребенок ориентируется на реакцию взрослого. Например, моя мама мне рассказывала, что одно из самых страшных воспоминаний её детства было то, как изменилось лицо её отца, после того, как к ним пришёл родственник и сказал, что его сестра погибла во время ашхабадского землетрясения. Она не видела трупов, они были не в Ашхабаде, а в Ташкенте, но вот этот момент, когда отец побелел у нее на глазах, развернулся и молча куда-то пошел, с ней остался на всю жизнь, — ей было 7 лет.

*Для детей то, что происходит с их взрослыми, очень существенно.*

*Взрослые должны об этом помнить и, если что-то такое происходит, возвращаться к ребенку и восстанавливать с ним контакт, давая понять, что в общем и целом вы справляетесь, вы не изменились, вы по-прежнему с ребёнком, вы рядом, с вами можно обсудить произошедшее, с вами можно поговорить, поплакать, повспоминать.*

Мгновенный обрыв контакта, когда взрослый проваливается внутрь своего шока, и ребёнок не понимает, что произошло, очень пугает. Обычно и потом взрослые не объясняют свое состояние, и ребёнок в этой ситуации не будет ничего спрашивать, он испугается и замрет. И если взрослые не обратят на это внимание и не помогут как-то переварить этот опыт, объяснить свое поведение, свои чувства, не предложат ребенку с ним поделиться переживаниями, то этот опыт остается как болезненный спазм.

Иногда годами люди живут с собранной в камень какой-то мышцей, и они могут этого не чувствовать, потому что притерпелись, это никак не заметно на первый взгляд. Но это запускает различные процессы в теле: когда зажата мышца, вокруг начинает ухудшаться кровообращение что-то начинает болеть, окружающие мышцы начинают тоже зажиматься, в итоге уже страдает сустав, начинаются процессы, которые потом приводят к уже каким-то серьезным состояниям.

Так же и тут, когда ребенок сталкивается с потерей, с каким-то горем и ему не помогают понять, что происходит и не помогают оставаться в контакте с близкими, то происходит замирание, зажимание какой-то раненой части. Потом вокруг этой части начинают формироваться защитные стены, которые стараются сделать так, чтобы не было больно. В итоге нарушается свободное движение мыслей и чувств, искажается само течение жизни.

Например, могут измениться отношения ребенка с родителем — после того, как контакт был оборван и не восстановлен.

Или может изменится отношение ребенка к самому себе, потому что примерно с 6 до 12 лет легко возникает фантазия о том, что «это я виноват, что …» из-за меня развелись, из-за меня бабушка заболела, из-за меня братик погиб, из-за меня всё это случилось, из-за меня хомячок умер и так далее.

**Это еще одна особенность детской психики — эгоцентризм. Ребёнок считает, что всё на свете происходит из-за него.**Это некая фантазия о том, что я управляю миром и, если очень постараюсь, не буду нарушать правила, буду всё делать хорошо, то ничего плохого не произойдёт.

А если что-то плохое произошло, значит это я сделал что-то не то, значит это со мной связано.

Пример из практики: в силу несчастного случая утонул младший брат, и старшая сестра годами, десятилетиями жила в уверенности, что в этом есть ее вина. Никто из взрослых так не считал — и поэтому не догадался, что у восьмилетней девочки могут быть такие мысли, не поговорил с ней. В итоге она жила с этой виной очень-очень долго, и это влияло на ее взрослую семейную жизнь и на восприятие себя.

**При этом достаточно было бы какого-то разговора со взрослым, чтобы ее спросили, не чувствует ли она себя виноватой и объяснили, что это не так, может быть несколько раз.** Но для этого взрослый должен быть в состоянии вести такой разговор, а не просто избегать этой темы и надеяться, что она скорее забудет это потрясения и будет жить дальше как ни в чем не бывало.

Я это очень хорошо знаю по приёмным детям, которые годами живут после потери семьи в уверенности, что всё из-за них: если бы я плохо себя не вел, то папе не пришлось бы меня бить, и меня бы не забрали; если бы я не пошёл к соседям просить еды, то никто бы не узнал, что нас не кормят и нас бы не забрали. Эти мысли с точки зрения взрослого могут звучать странно, нелогично — и поэтому никому не приходит в голову их деконструировать.

**Ребёнок переживает горе и потерю так же, как взрослый.**
Детские потери могут быть очень болезненными, и с точки зрения взрослых не значимыми. И тут очень важно, чтобы ребёнок не услышал от взрослого никакого обесценивания.

Детское горе может быть вызвано смертью хомячка, переездом, переходом из любимой школы, разлукой с друзьями. Это же может быть связано с ситуациями развода, разъезда.

Для родителей может быть мечтой переехать из маленькой квартиры в большую новую. Они этого хотели, к этому шли. А для ребенка чем-то дорого именно это место, этот двор. У него тут друзья и для него это может быть потерей и очень важно это признавать. Есть очень хороший мультфильм «Головоломка», где как раз вот эта ситуация: семья переезжает в другой город, девочка переживает потерю друзей, спортивной команды, своего привычного мира и родители сначала выбирают стратегию «изображать позитив»: здесь же все хорошо, здесь прекрасная школа, тоже можно заниматься спортом, у тебя будут новые друзья. Не давая места никакой грусти, никакому сожалению, никакому протесту, потому что они сами нервничают, сами чувствуют себя виноватыми, что увезли ребёнка из ее привычного мира. Вместо того, чтобы со своими переживаниями встретиться и откровенно их обсудить между собой, сказать ребенку, что им тоже жаль, что пришлось уехать, они оставляют ребенка наедине с его переживаниями, не давая никакой возможности получить поддержку от близких. Они дают понять: ты должна быстренько привыкнуть и стать довольной, нам непереносимо думать, что мы своим переездом причинили тебе страданье, поэтому изволь-ка быть счастливой.

В результате девочка чувствует себя брошенной, преданной и погружается в депрессивное состояние.

И только ее попытка к бегству приводит родителей в разум, и они начинают говорить с ней честно и откровенно, перестают ей эмоционально врать. Потому что, когда мы детям эмоционально врем, они переживают то, что в психологии называется «эмпатический провал». Когда им плохо — а мы в ответ улыбаемся и предлагаем развлечения. Когда у нас сердце разбито разводом, а мы уверяем, что ничего не изменилось, когда говорим, что с бабушкой все хорошо, она на небе, а сами хотели бы упасть и завыть, потому что у нас теперь нет мамы, — мы тем самым даем им противоречивые сигналы и они не понимают, что происходит и могут ли они продолжать нам верить.

Лучше не врать, не изображать ничего, а говорить, что вы чувствуете на самом деле: мне не хватает этого человека, мне горько, что так произошло, я очень расстроен, я тоже тревожусь за то, что будет дальше и так далее. При этом сохранять присутствие духа: мы справимся, ты можешь всегда со мной об этом поговорить, у меня есть план, у меня есть поддержка, мы разберемся, мы вместе. Важно не упасть в другую крайность, не делать ребенка ответственным за свое психологическое состояние и за дальнейшую жизнь.

**Это не простая задача, но если мы ищем ответ, то он где-то там.**

**Что делать и чего не делать, чтобы помочь ребенку справиться с потерей:**

Не обманывать. Не надо говорить, что бабушка лечится в больнице, если бабушка уже умерла. Не надо говорить, что папа уехал в командировку, если вы расстались и больше не собираетесь жить вместе. Не надо говорить, что все хорошо, если все не хорошо. Дети имеют право знать правду.

Конечно, есть некоторые события и обстоятельства, в детали которых их точно не надо погружать. Но, если вся семья знает, что человек с онкологией находится в терминальной стадии, не надо ребенку говорить, что мы сейчас что-то сделаем и бабушка поправится, не надо морочить ему голову. Это очень болезненно детьми переживается и очень глубокие следы потом остаются.

Кто должен говорить?

Если необходимо сообщить какое-то трагическое известие или какое-то решение, которое повлечет за собой потерю: семья уезжает в другую страну; нам придется отдать кошку, поскольку у тебя аллергия; твои родители разводятся; кто-то из семьи умер — такие новости должен сообщать наиболее близкий ребенку человек. Если это невозможно и разговор приходится вести постороннему человеку, очень важно после этого как можно скорее воссоединить ребенка с его близкими.

**Самый важный принцип — дети должны проживать потерю вместе со своей семьей.**

Как говорить?

Любую ситуацию можно описать простыми словами. Можно говорить то, во что вы сами верите. Ребенка интересуют простые вещи: бабушка не вернется из больницы, я больше ее не увижу, я больше не смогу с ней играть. Или, например, мы с папой разводимся, ты будешь с ним видеться, но вместе жить мы больше не будем.

Мы переедем в другую страну, ты можешь взять с собой какие-то вещи, которые тебе дороги, но остаться здесь мы не сможем.

Здесь должно быть одновременно сообщение о том, что можно оставить, на что можно надеяться, что можно сохранить и одновременно очень твёрдое сообщение о том, что что-то будет утрачено и тут нет вариантов.

**Это запускает работу горевания и путь к тому, чтобы погоревав, он когда-то принял эту новую реальность и мог в ней жить.**

**Хочу ещё раз подчеркнуть: по возможности не надо разлучать ребенка с близкими после трагических событий. Особенно если это были такие шоковые по-настоящему пугающие события.** Помните был теракт в Беслане? Какие-то добрые товарищи решили, что нужно выживших детей срочно отправить отдыхать в Италию. Вот они собрали группы и отправили детей на курорт, таскали их там в какой-то парк аттракционов, по музеям, на какое-то море, куда-то ещё. Мои коллеги, которые были сопровождающими, вспоминают это как кошмарный сон. Всё, чего хотели дети — это обратно домой, к родным.

Я разговаривала и с другими коллегами, которые работали непосредственно в Беслане. Сначала психологи ходили по домам и предлагали психологическую помощь. Никто не откликнулся, люди были в шоке и не понимали, чем в такой трагедии может помочь психолог. Но когда они обошли дома, оставляя свои контакты, им начали говорить: «Мы хотим есть… Я не могу уложить братика, а мама очень плачет. Можете нам помочь?».

Следующие несколько дней, пока подтягивались на помощь родственники пострадавших семей, психологи просто ходили по домам и помогали с детьми и стариками: кормили, укладывали, успокаивали. Окаменевшие от горя взрослые не могли выполнять эти обязанности, у многих были другие, раненые дети, с которыми надо было быть в больнице. Собственно говоря, то, что и нужно людям в этой ситуации, чтобы пришли люди, дальние родственники, соседи, друзья, социальные работники и просто помогли. Детям всё равно нужно есть, им всё равно нужно спать.

Взрослые в этом состоянии часто не могут проглотить кусок, не могут спать.

А детям это необходимо.

Дальше коллеги организовали центр, куда можно было детям прийти и отдохнуть от горя.
 **Очень важно давать детской психике возможность отдохнуть от горя, потому что она слабенькая по сравнению со взрослой и быстрее истощается.** Ребенок горюет, он не может не горевать, но у него за короткое время кончаются силы. Горе — это тяжелая работа. Когда у ребенка кончаются силы, его психика должна ставить горевание «на Стоп», и получать отдых, кусочек нормальной жизни. И дети приходили в этот центр, кто-то просто валялся на матах, кто-то рисовал, кто-то тихонечко в углу читал книжку, они жили немножко нормальной жизнью. Это не были какие-то веселые игры, развлечения. Это не была психотерапия, «нарисуй свою боль» — вот это все не нужно в первое время. Нужны места, где тихо, спокойно, где можно что-то поделать, где тебя не заставляют, где при этом рядом есть заботливые доброжелательные взрослые и где ты можешь поделать что-то руками. Маленькие дети обычно любят в таком состоянии раскладывать и сортировать, например, машинки расставлять по размеру по цветам, выстраивать их в ряд, какой-то порядок наводить. Куча фломастеров и карандашей, которые можно раскладывать, сортировать по цветам, детальки Лего разбирать и пр.

Когда дочке моей было три с половиной года, мы переехали из одной квартиры в другую, и она тяжело привыкала. Несколько недель мы ходили, перешагивая через натянутые по всему дому нитки, потому что она брала клубки, катушки ползала по квартире и ножки стульев, столов всё что могла, стягивала нитками, спутывала, как паутиной. Это довольно типичное поведение для ребенка, переживающего потерю: такой символический способ соединить две реальности, навести связи между тем, что было, и тем, что есть. Любое рисование: руками, кисточками, карандашами, лепка, конструкторы, рукоделие, простая домашняя работа — все это хорошо.

Контакт с разными поверхностями, потому что в ситуации сильного страха или горя, — часто нарушается чувство своего тела, его границ. Поэтому всякие сухие бассейны, где можно побарахтаться в шариках, почувствовать границы своего тела, игры с мягкими большими подушками, заворачивания в одеяло, строительство домиков и шалашей — все это помогает почувствовать себя лучше. Хорошо покачаться на каком-то гамаке, качелях — ритм найти, поймать ровное дыхание. Массаж, постукивание по плечам, растирание пальцев — можно делать то это для ребенка, можно вместе с ним, можно научить его делать для себя и других.

Если есть какая-то массовая беда: беженцы, стихийные бедствия, теракты, то очень важно, чтобы такие «островки покоя» создавались везде, где возможно: в пунктах временного размещения, например. Если это какая-то частная семейная история — то же самое, все эти принципы, правила они для вас актуальны.

**В это время мы ставим на паузу все развивающие занятия, все занятия требующие преодоления, вызова, высокой продуктивности, это всё сейчас не актуально.**Позволяем ребенку регрессировать, усиливаем базовую заботу: еда, тепло, объятья, укладывать спать. Может быть он у вас, например, уже сам засыпал, а сейчас ему больше понадобится чтобы с ним посидели, полежали. Как бы немножко откатываемся назад по возрасту.

Привлекайте ребенка что-то раскладывать, разбирать. Рисование, лепка, месить тесто, лепить пельмени, смешивать салат, рукоделие, если он умеет или вы можете его научить, клубки сматывать наматывать, старое вязанье распускать т. е что-то такое что дает возможность совершать какие-то простые механические повторяющиеся действия, это задает ритм, нормализует дыхание.

При этом сразу видно результат, что даёт веру в возможность изменить мир к лучшему — хотя бы только вот в этом, но прямо сейчас. Это очень важно — ощущение, что ты в этом хаотичном мире, который куда-то понёс всех, что-то можешь сделать.

Очень хорошо помогают детям также любые ситуации, когда они могут быть полезны, особенно если речь идет не о самых маленьких детях, а о детях восьми лет и старше. Если они могут ухаживать за домашними животными, если они могут помогать с маленькими, если они могут помогать пожилым людям, вам чем-то могут помочь. Это тоже возвращает чувство, что ты хозяин своей жизни. Не щепка в потоке, с которой что-то происходит, и ты можешь только страдать, а ты тот, кто может что-то делать.

**Если говорить о детях 12 лет и старше, то они могут участвовать в волонтёрских проектах, помогать не только своей семье, но и соседям, кому-то ещё. И для них это может быть поддерживающей историей про то, что они пережили испытание достойно, были полезны.**

Важно, чтобы это не сочеталось с требованием «не чувствовать».

Ты можешь делать много полезного и помогать, но ты не обязан быть сильным и взрослым в смысле «не показывать свои чувства». Ты можешь плакать, ты можешь горевать, ты можешь злиться, это всё доступно.

Мы не должны ожидать от ребёнка, что он рано повзрослеет в том смысле, что начнет сам справляться со своими чувствами, их как-то соберет в кулак и не будет нас расстраивать и не будет это всё нам предъявлять.

Думаем и о том, что можно сохранить из прежней жизни, допустим если нам пришлось переехать, но у нас были какие-то традиции дома: пекли жаворонков на 21 марта каждый год — значит, нужно постараться, где бы вы ни оказались, что-то придумать. Если нет возможности испечь жаворонков дома, значит, можно договориться с другими семьями, с каким-то кафе. **Важно сохранить те традиции, которые раньше давали вам силы и чувство, что вы среди своих, среди близких, что вы не одиноки.**

Или, если раньше ребёнок читал вечером сказки с бабушкой, понятно, что вы не можете вернуть ему бабушку, но вы можете с ним договориться что теперь вы будете читать ему сказку или, наоборот, теперь он будет читать сказку младшей сестре, как если бы это делала бабушка и каждый раз вспоминать бабушку. То есть сохраняем то, что можно сохранить.

*Когда мы проделываем работу горя, перед нами стоит задача принять изменения и научиться жить без того, что больше недоступно***.**

И очень важную роль здесь играют ритуалы проживания горя. Не случайно в каждой культуре их так много. Это ритуалы воспоминаний, это ритуалы прощания — когда мы ставим свечки, когда мы упоминаем в молитве, когда рассматриваем фотографии, когда отмечаем день рождения уже умершего человека, ходим на кладбище, храним где-то в отдельной коробочке какие-то несколько связанных с ним памятных вещей или, наоборот, активно используем их вещи, например, носим часы отца.

Вот эти ритуалы детям взять неоткуда. Они могут иногда их сами придумывать и сами изобретать, если ребёнок совсем остаётся один на один и никто ему не помогает. Вообще-то лучше бы, чтобы им эти ритуалы предоставляла культура в лице их близких взрослых.

Близкие взрослые должны привлекать ребенка к каким-то ритуалам, которые они сами используют: пойти на кладбище, посадить там цветы; сделать памятный альбом; посмотреть вместе видео; ставить на стол сахарницу со словами «это бабушкина сахарница, она нам подарила ее на свадьбу». То есть вот какие-то такие моменты, которые позволяют сохранять связь. Могут быть особые дни поминовения, когда вспоминают, в каждой культуре это своё и нужно выбрать то, что вам близко и знакомо, а иногда стоит освоить новую традицию или возродить забытые ритуалы. Важно, чтобы это было, чтобы вы знакомили детей с этим и приглашали детей в этом участвовать.

Дети обычно с благодарностью откликаются и участвуют, если сами взрослые опять-таки сохранят присутствие духа. Каждый раз, когда ребёнок отказывается, не хочет об этом говорить, затыкает уши, убегает, отказывается идти на кладбище и так далее, в разговоре со взрослыми выясняется, что сами они не уверены, что это правильно и хорошо. Они боятся за ребёнка, не готовы справляться с детским горем и их в общем-то больше бы устроил ребёнок отрицающий и вытесняющий. Ребёнок, который «забыл, ничего не помнит, уже успокоился, ничего не понял» и так далее.

Дети в этой ситуации боятся не похода на кладбище, они боятся чувств взрослых. Боятся, что взрослые не справятся с их горем и свое горе не предъявляют, припрятывают, отказываются иметь с ним дело.

**Есть такой хороший фильм «Капитан Фантастик».** Там многодетная семья живёт вдали от больших городов, ведут натуральное хозяйство, сами обучают своих детей. Мама умирает, потому что у неё биполярное расстройство и в депрессивной фазе она покончила с собой. Родители мамы хотят, чтобы всё было нормально. Нормально похоронить, провести службу в церкви. А мама оставила совершенно конкретные указания мужу о том, как ее похоронить. И дети решают сделать так, как хотела мама. В фильме есть совершенно потрясающая сцена, когда дети получают наконец доступ к телу матери: кто-то плачет, кто-то украшает цветами, кто-то неотрывно смотрит, чтобы запомнить, кто-то касается, гладит рукой. У них нет никакого страха, только глубокое серьёзное проживание этого прощания. И в этом столько любви, столько безопасности, совместности — это потрясающая на самом деле сцена. После этого они могут уже проститься так, как хотела мама, и быть готовыми к следующей жизни.

Очень важно чтобы мы детям создавали безопасные пространства для проживания совместного горя вместе с семьей, вместе с близкими. Соответственно, если это утрата дома — можно вместе вспоминать, с грустью смотреть на ключи от этого дома, вспоминать как там было хорошо, если есть надежда вернуться — мечтать о том, как вы вернетесь. Это способ проживать вместе. И это самое главное.

**Часто бывает, что потеря актуализирует страх собственной смерти — это нормально, это у всех так, не только у детей.**

Важно, чтобы взрослые не избегали этой темы, и, чтобы ребёнок мог с вами поговорить про то, что он тоже боится умереть, он тоже боится что с ним что-то такое случится. Здесь можно делиться каким-то своими представлениями на эту тему, что соответствует вашему мировоззрению. Как выглядит смерть, что после смерти и так далее — не надо придумывать. Во что вы верите, то и говорите.

Если ребенок постарше, можно говорить с ним о рисках, о том, какие меры принять для того, чтобы эти риски снизить. Если ребенок помладше, ему скорее важно понимать, что есть взрослые, которые стараются тебя защитить.

Детям постарше иногда полезно с цифрами, с фактами из интернета рассказать, как всё устроено, что делается для безопасности. Я помню девочку, которая в раннем детстве пережила смертельно опасный голод, потому что оказалась на три недели заперта одна в квартире. Ее спасли, но у нее был очень сильный страх, что не будет еды, не хватит еды.

После того, как она попала в приемную семью, приемный папа говорил с ней о том, как город обеспечивается едой. Это была ее любимая сказка на ночь. Каждый вечер он ей рассказывал, как выращивается хлеб, как он хранится, как его везут, как делают муку, как пекут хлеб и булочки, как на машинах везут их в магазин — всегда, каждый день, обязательно. Они ходили в большие магазины, смотрели как много на полках еды, обсуждали тонкости хранения и логистики — и она постепенно успокаивалась.

Для детей младшего школьного и предподросткового возраста недостаточно заверений, что все будет хорошо. Им нужны факты и понимание, что и как делается для того, чтобы риски были ниже.

А еще подростку невыносимо быть только в роли маленького, которого защищают, о котором заботятся. Ему хочется быть самому полезным, чтобы был какой-то выход, например — заработать деньги и перечислить, кому-то помочь, что-то сделать для того чтобы тоже внести свой вклад в преодоление угрозы.

*Есть особые ситуации, в которых мы задумываемся о том, надо ли ребенку знать правду***.**
Это суициды, жестокие смерти, насилие, смерть в результате действий родственников, например папа убил маму. Это какие-то сильные мучения человека перед смертью, это ситуации, когда человек умер от пыток. Такие ситуации, которые могут шокировать и подорвать саму веру ребёнка в устройство мира.

С такими деталями лет до 12 не надо спешить, потому что ребенку важно, что ты больше не увидишь этого человека, ему важно, что в твоей жизни его больше не будет и поэтому мы горюем, тоскуем, расстраиваемся, прощаемся. Все остальные детали лучше сообщать позже, в подростковом возрасте.

**Я считаю, что любой человек имеет право это знать в конечном итоге, имеет право знать, как именно погиб его близкий человек, но в том возрасте, когда психика уже укрепилась. В подростковом, в юношеском, не в детском.**

Есть куча ситуаций, в которых нет однозначного ответа, например, сообщать ли ребенку о перинатальных потерях. Понятно, если малыш родился, и ребенок знает, что он родился и его видел, а потом его не стало, вы сообщаете. Если это произошло на более ранних стадиях — тут решает каждая семья по-своему. Если вы расстроены, подавлены и это отражается на вашем контакте с ребенком, лучше объяснить ему простыми словами: мы надеялись с папой что у тебя будет братик, очень этого хотели, но сейчас выяснилось, что его не будет, он не смог родиться и мы из-за этого очень расстроены. То есть какими-то очень простыми словами объяснить — прежде всего свое состояние.

Ещё раз, ребёнку важны не сами факты, ребёнку важен контакт с вами и его пугает всё что угрожает этому контакту.

**Если ваше состояние меняется так, что этот контакт меняется, лучше не оставлять это необъяснённым. Вы переживаете то, что переживаете, не надо себя за это винить, это нормально.** Вы кого-то любите, вы его теряете, вам плохо. Но важно ребёнку объяснить, что это не его вина, что это не потому что вы его разлюбили, не потому, что он что-то сделал не так. А это потому, что есть какая-то причина, вам сейчас больно, вы переживаете определённые чувства, вы с этим справитесь и со временем станет легче. Это то, что важно знать ребенку в любой ситуации.

Есть много хороших фильмов и книг про ребёнка в горе. Мне очень нравится фильм «Мачеха» старый, с Татьяной Дорониной. Там очень хорошо показаны именно маски детского горя. Мы наблюдаем в течение целого года за семилетней девочкой, у которой умерла мама и она живёт теперь в семье отца. В течение всего фильма только один раз ее показывают плачущей. Она замкнутая, она послушная, она тихая. Сначала они думают, что она отстаёт в развитии, потому что она ничего не говорит, не проявляет никакой активности, практически не играет. Она стоит и качает коляску, вот такое механическое действие. Она охотно участвует в том, чтобы чистить картошку, тоже механическое действие руками. Она куда-то уходит, она где-то одна ходит, люди вокруг думают о том, что этот ребёнок какой-то больной или ненормальный. Она плачет только тогда, брат рвет фотографию ее мамы. Только в этот момент мы видим прямое проявление горя.

Потом мы видим, как этот ребёнок постепенно оттаивает, возвращается к жизни именно за счёт постоянной теплой ненавязчивой поддержки. Ее не заставляют делать что-то через силу. Ей создают условия, в которых она может быть не одна, но при этом в душу к ней не лезут. И мы видим переломный момент, когда девочка почувствовала, что она может быть полезной этой новой семье: когда все заболели, она помогает и утешает. Именно в этот момент у неё открывается возможность для новых отношений, понять, что здесь у нее есть своё место, она член семьи. Есть, даже такое выражение у европейских коллег, что приемный родитель — это специалист по детским потерям. Это так и есть, приемные дети — это дети, которые потеряли свою семью, поэтому про детские потери мы много чего знаем и готовим кандидатов в приемные родители к тому, чтобы они с этим работали. Мы поддерживаем их, когда они сталкиваются с проявлением детского горя отложенного, осложненного горя, которое может принимать самые причудливые формы.

Очень легко бывает взрослым, педагогам и приемным родителям решить, что ребенок ненормальный, больной, злой, озлобленный, неблагодарный, ещё какой-то. А сплошь и рядом за этим стоит просто переживание горя в ситуации, когда ты переживаешь его один, когда никто твоего горя не признаёт, когда никакой помощи и поддержки ты не получаешь, и все хотят, чтобы ты скорее стал довольным, благополучным, счастливым ребенком. В этих условиях детское горе может приобретать очень причудливые формы, пугающие, разрушительные для самого ребёнка и для окружающих.

**Про это надо знать и это надо уметь обезвреживать.**
 **Самый лучший способ — профилактика. Нет ни одного детства, которое бы прошло без потерь.** Может быть, кому-то повезло, и он не потерял близких, но точно будут какие-то потери друзей, домашних животных, места жительства, ещё чего-то. Чтобы с каждым ребенком, который проживает горе и потерю рядом был взрослый, который понимает, как устроено детское горе, знает, умеет помочь, поддержать и таким образом горе не становится осложненным и не образуются на долгие годы центры напряжения, вокруг которых громоздятся защиты, мешая жить полноценной жизнью.