

Если ребенок горюет... В чем здесь ресурс, и что делать родителям

Как детский психолог, я сталкиваюсь с родительской растерянностью перед грустью ребенка и неосознанными попытками уйти от столкновения с ней. Да и сама долгое время замирала при встрече с грустью у других, пока не встретила с ней в себе. И так тема грусти наполнилась ресурсом. В этой заметке хочу поделиться соображениями, почему грустить важно - какие процессы происходят с грустью, как быть с ребенком, когда тот печалится, почему не стоит «отвлекать» / «переключать» / «веселить» на некоторых этапах горевания.



Печаль, грусть, горе и прочие оттенки этой эмоции возникают тогда, когда человек встречается с некоторой конечностью, завершенностью, необратимостью и качественными изменениями. По сути, любое завершение и изменение сопровождается теми или иными оттенками грусти. Грусть сигнализирует, что что-то было значимо и важно в жизни, чего сейчас не стало. Грусть связана с привязанностью. Можно сказать, что грустим мы в процессе сепарации от значимого лица или вещи, когда теряем связанность с ними. Ребенок грустит и часто даже горюет, когда потерял игрушку, когда прощается с кем-нибудь, завершает терапию, встречается с глобальными изменениями в жизни (развод родителей, рождение сиблинга, переезд), смертью близкого человека...

Степень горевания может быть разной – от эмоции грусти как непродолжительной реакции до горевания как сложного внутреннего процесса с множеством чувств, где центральным является грусть. Эта степень зависит от уровня значимости потери для ребенка.

Я намеренно не буду затрагивать тему депрессии как сложного состояния, обсуждение которого должно быть затронуто отдельно. Но взаимосвязь грусти и депрессии, конечно же, есть. И здесь я очень соглашаюсь с автором книги «Горевание» Вареной Каст, что депрессия может происходить, когда горевание происходит со «сбоями»:

- если у человека сохраняются агрессивные чувства к потерянному, но он их не допускает до осознания и принятия; когда происходит идеализация потерянного;

- когда, в целом, процесс горевания не допускается к проживанию человеком, что приводит к ощущению бессмысленности отношений и своего существования;

- когда «остаемся в прошлом», не отпуская потерянное, и тогда живы лишь отчасти;

- когда мы отождествляемся со смертью и пытаемся ее победить, а не принять как часть жизни, путем садистических или аутоагрессивных актов.

Какой ресурс раскрывается в процессе проживания горя, грусти, в том числе и у ребенка,:

А) Грусть сопровождает принятие конечности, границ – в виде завершения, точки, остановки. А границы – это стабильность и опорность, понятность и предсказуемость, спокойствие. В терапии, когда ребенок сталкивается с тем, что встреча длится только n-минут, – у него часто возникает грусть от этой рамки, но которая вполне придает процессу определенность, стабильность и опору. Ребенок начинает осознавать (пока еще не на глубоком философском уровне, скорее, чувственном, интуитивном) «невечность», «конечность», «старое и новое», «начало и конец».

Б) Придание ценности и значимости. У ребенка появляется возможность прочувствовать важность человека\времени\процесса, быть благодарным за такой опыт, ценить то, что было. Благодарность – это еще одно чувство, которое может идти вместе с печалью в процессе горевания. И также важно стимулировать его выражение.

Возможно, вы наблюдаете у ребенка, что он чего-то не ценит. Например, если ребенок не ценит игрушку, которую ему дарят, то либо он ее не хотел,

желание не успело сформироваться. Либо потеря, поломка старой игрушки не сопровождалась грустью – что эта вещь была важна для ребенка, что он с ней играл и мог веселиться, «быть водителем» или «ухаживать за куклой», что эта игрушка не могла работать вечно и как здорово, что была такая вещь! Да, и обесценивание – один из способов не чувствовать потерю, не сталкиваться с ее возможностью. Когда что-то не важно – то и чувствовать боль, когда с этим расстанешься, не будешь.

В) Грусть помогает выйти из связи со старым, чтобы выстроить новое. Наверное, одна из важнейших задач горевания, грусти – принятие новой действительности. И именно грусть помогает прожить процесс перехода, внутренних перестроек. Это отличается от моментального переключения, когда принятия процесса не происходит, а, скорее, вытеснение и диссоциация от изменений. Поэтому стремление взрослого закрыть глаза ребенка на потерю, отвлечь его, сразу же развеселить может обернуться против нормального процесса принятия ситуации.

Что я частенько наблюдаю как реакцию ребенка на потерю – это злость. Как один из первых этапов принятия потери – это нормально. Ребенок пробует вернуть объект и сталкивается с тем, что это невозможно. Но когда грустить в семье не принято, это застыживается или просто отрицается, то принятие конечности и действительности не происходит, опыт не присваивается. И ребенок заикливается в своей злости – попытке что-то раз за разом делать, влиять, сопротивляться, но чтобы объект вернули назад. И, правда, многим взрослым легче воспринимать ребенка разозленного, так как в этом много энергии и жизни, а не грустного. Таким образом, агрессия ребенка часто является симптомом того, что он не отгрустил свою потерю - не смог принять ее.

Г) Возможность присвоить опыт: отношений, взаимодействия, проявления. Что дает возможность по-новому увидеть себя, стать более полным и целостным. Если раньше этот опыт был как бы «на двоих», то теперь каждый берет свое. Здесь часто возникает чувство благодарности и радости от того, что такие отношения были. И на этом этапе можно замечать разность чувств к происходящему: и грусть, и радость.

Так, в кабинете ребенок может грустить, что завершает терапию, но присвоить себе «внутреннего терапевта» – что он уже сам может себя поддержать, сам найти устойчивость, сам обдумать и сделать выбор...и теперь для этого не нужен второй, это все есть у него самого.

Д) Развивать гибкость относительно того, что не только с этим человеком\вещью\местом ты можешь удовлетворять свои потребности. Сместить фокус с прошлого объекта на будущий или нынешний. Этот процесс возможен на последних этапах принятия потери.

Например, когда ребенок теряет игрушку, то очень грустит по ней. Ведь в нее он вкладывал свой особенный смысл – защиту, дружбу, заботу... и важно взять эти качества и увидеть их еще в ком-то, но в первую очередь в себе. Что все это он может проявить сам – а к кому, нужно подумать и выбрать. Важно также помнить, что не сама грусть является целью, а естественный процесс горевания (частью которого, конечно же, есть грусть), который удовлетворяет вышеперечисленные задачи.

Как быть родителю рядом и помогать ребенку справляться с тяжелыми эмоциями:

1. Говорите об утраченном в прошедшем времени, о реальности и необратимости утраты. «Эта игрушка, к сожалению, потерялась», «Хомячок умер», «Теперь мы будем жить в этом городе».

2. Отзеркаливание. Обозначайте ребенку, что замечаете его чувства, называйте их словами «Я вижу, что ты грустишь», «Для тебя это не просто и ты сейчас горюешь». Постарайтесь говорить это максимально эмпатийно, вспомните моменты, когда и вы грустили. Используйте невербальную «подстройку»: слегка повторите позу ребенка, изобразите мимикой эмоцию печали, чтобы ребенок больше чувствовал, что вы понимаете его.

3. Опорность. Быть рядом и сопереживать – не значит также «заваливаться» в сильные чувства. Будьте опорой там, где ребенку она нужна. Для этого Вам сначала нужно отыскать опору в себе:

- стабилизируйте дыхание, делайте глубокий вдох и выдох, пока ребенок рассказывает. Воспользуйтесь следующей метафорой. Делая вдох – принимайте эмоции ребенка, на выдохе – отпускайте всю тревогу, тяжесть и боль. Пусть Ваша обратная связь, данная ребенку, будет уже спокойной и уверенной.

- почувствуйте опору под ступнями, перекатите ступни от пят до носков, встаньте на ноги и почувствуйте опору, похлопайте/посжимайте ноги полностью, чтобы прочувствовать их;

- почувствуйте ось позвоночника, которая идет от копчика до макушки.

Оставайтесь в ресурсе, даже если ребенок грустит. Если Вы чувствуете, что такого ресурса на данный момент нет, бережно скажите о своем состоянии ребенку и подтвердите, что подойдете к нему через определенное время.

4. Символическое выражение чувств. Нарисуйте, слепите, изобразите телом свою грусть. Дайте возможность ребенку выражать это чувство. «Как бы выглядела твоя грусть?», «Какого бы цвета и формы она была?». И в момент выражения грусти и, правда, может быть очень много, но вы увидите, что ребенку раз за разом легче и он принимает факт потери.

5. Ритуалы благодарности и прощания. Такими ритуалами могут быть: письмо; самолетик, выпущенный в небо; огненный фонарик, на котором написаны важные слова.
6. Читайте сказки, в которых есть грустные персонажи или аналогичные события. Лучше терапевтические, нацеленные на определенную проблематику. Так, можете найти «Жила-была девочка, похожая на тебя...» Дорис Бретт (там есть темы развода, появления сиблинга, отчима или мачехи), «Лабиринт души. Терапевтические сказки» (под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева).
7. Вспоминайте, какую роль отыгрывал человек, игрушка, животное, город, школа и т.п. Признавайте важность, ценность этого в жизни. Не бойтесь радоваться про то, что было, даже если сейчас грустно осознавать, что этого уже нет.
8. Говорите о параллельных чувствах, которые могут возникать. Это может быть злость, вина, обида, радость. Например: «Это нормально если ты и грустить, и злишься, что папа уезжает надолго», «Это грустно, что мы переехали из старого дома. И как же здорово, что теперь в новом у тебя будет своя комната/чудесная площадка/больше места...».
9. Говорите о новых возможностях, которые появляются. Можете нарисовать это. Например, если ребенок переходит в другую школу: «Как думаешь, с кем бы ты мог подружиться в новом классе? В какие игры ты бы хотел с ними поиграть? Кому бы ты показал свою игрушку?».
10. Делитесь своими переживаниями, если они есть. «Мне грустно, когда ты плачешь. Вместе с тем, я готова быть рядом и поддерживать тебя», «Я тоже горюю о нашем котике, мне очень-очень грустно». Но в отношении с ребенком важно помнить, что он не может контейнировать взрослые чувства, это не его задача и работа. Поэтому важно говорить и их демонстрировать дозированно.

И главное - будьте рядом.