

# Вікові особливості переживання горя дітьми

У різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але водночас існують прояви, спільні для будь-якого віку. При тому, що навіть однолітки реагують на смерть близької людини по-різному, все-таки можна виділити найбільш характерні вікові особливості переживання горя дітьми.

**1. Вік до двох років.** У цьому віці дитина помічає відсутність одного з батьків та емоційні зміни в людях, які про неї піклуються. Маленька дитина стає дратівливішою, галасливішою, у неї можуть порушитись процеси травлення та сечовипускання.

**2. Від двох до трьох років.** Двохрічні діти вже знають, що відсутніх у полі зору близьких людей можна покликати або знайти. Потрібен час для того, щоб малюк усвідомив, що близька людина не повернеться. В цей час поруч з дитиною повинні бути люди, які будуть оточувати її увагою та любов'ю, підтримувати звичний режим харчування і сну.

**3. Від трьох до п'яти років.** Розуміння смерті в цьому віці все ще обмежене. Дітям цієї вікової групи потрібно знати, що смерть не є сном. Їм потрібно м'яко пояснити, що тато (мама) помер і ніколи не повернеться. У дитини в цей час можуть спостерігатися проблеми з травленням і сечовипусканням, болі в животі, головні болі, шкіряні висипання, зміни настрою. Дитина може почати боятися темряви, відчувати сум, гнів, тривогу, часто плакати. Вона може думати, що її вчинки могли стати причиною смерті близької людини (наприклад, вона не дала батьку чи матері іграшку або малюнок). Якщо дитина про це говорить, то дорослим потрібно переконати її, що це не так. Важливо, щоб дитина знала, що про неї піклуватимуться і що сім'я залишиться разом. Корисно згадувати з дитиною позитивні моменти минулого: як батько (мати) гралася з ним, сімейні свята, спільні подорожі тощо.

**4. Від шести до восьми років.** У цьому віці діти все ще

відчують труднощі в розумінні реальності смерті. Вони переживають почуття невизначеності і ненадійності, мають схильність постійно знаходитися поруч із живим з батьків. Діти, які переживають втрату, можуть поводитися в класі не так, як завжди, проявляти агресію до вчителів, однокласників.

**5. Від дев'яти до дванадцяти років.** Переживання втрати дитиною може призвести до безпорадності, що суперечить прагненню до більшої незалежності в цьому віці. У дитини іноді виникають проблеми з самоідентифікацією, а приховувані емоції можуть негативно впливати на подальший розвиток. Діти цієї вікової групи можуть намагатися взяти на себе роль померлого батька (матері), що не повинно заохочуватися дорослими. У дитини має бути достатньо часу для гри, спорту і дозвілля. Важливо, щоб у неї були друзі з числа однолітків. Дитині, яка пережила горе, потрібно допомогти зрозуміти, що бути щасливою і радіти поточним подіям – це нормально.

**6. Підлітковий вік.** Підлітки, які переживають горе, часто шукають допомоги поза сім'єю. Молоді люди іноді відчують себе в певній ізоляції через те, що друзі можуть їх уникати або бентежитись і не знати, що сказати. Підлітки можуть поводитись не властивим для них чином: тікати з дому; змінювати друзів; вживати алкоголь і наркотики; стати сексуально розбещеними; мати суїцидальні прояви. Щоб цього не сталося, підліткам важливо отримати від оточуючих своєрідний «дозвіл» виражати свої емоції і почуття. Їм не можна говорити, що вони займуть місце померлого з батьків. Важливо допомогти їм сфокусуватися на власних потребах, пов'язаних з майбутнім: необхідність здобути освіту або професійну підготовку.