

# Влияние горя на отношения «родитель—ребенок»

Помощь родителям

Во время переживания горя человек погружается в себя, уходит в свою боль. Как правило, меняются его способы взаимодействия с миром, окружающими людьми. Самыми уязвимыми здесь оказываются дети. Они, как никто, чувствительны к подобным переменам. Казалось бы, все остается как прежде, однако даже малейшие нюансы являются для ребенка важными.

Внешне это может проявляться по-разному: так, мама (сама того не замечая) может начать *меньше смотреть в глаза своему ребенку, реже дотрагиваться до него*, обнимать, играть и смеяться вместе с ним.

Ребенок начинает чувствовать, что что-то не так, ему может показаться, что родители им недовольны, или обижены на него, или даже его разлюбили. Чтобы сделать такой вывод, детям надо не так уж и много — лишь почувствовать изменение привычного темпа и образа взаимодействия.

## **Что в этом случае дети станут делать?**

Скорее всего, будут стараться всеми доступными способами *привлечь к себе внимание родителей*. Так, девочка может начать ластиться к маме, настойчиво звать играть, больше капризничать. Другими словами, требовать заверений в любви и восстановления прежних отношений. Для поглощенного горем взрослого это очень тяжело. Ему требуется побыть наедине со своими переживаниями, ему самому нужна поддержка. Поэтому, скорее всего, его ответы на эти детские просьбы будут достаточно формальными либо ребенок получит отказ.

Динамика таких отношений представляется следующей: родитель отстраняется (эмоционально или физически), ребенок к нему тянется. Это трудная для обеих сторон ситуация. У взрослого растет напряжение и может накапливаться гнев; у ребенка — повышается тревога.

Что же делать в этих случаях, чтобы избежать увеличения дистанции между родителями и детьми?

## **Как восстановить равновесие в семье?**

Ответить на эти вопросы можно, расставив приоритеты. Во-первых, даже не знающему всей истории ребенку тяжело. Он получает информацию о психологической травме близких людей другими способами, не напрямую, но также страдает. И ему, как никогда, требуется подтверждение родительской любви.



С другой стороны, самому взрослому нужно больше, чем обычно, времени для себя самого, и у него остается меньше сил для общения с ребенком.

Что же делать? Есть несколько путей.

## 1. Поиск способов подтверждения родительской любви

Здесь важно увидеть, чего ребенок от вас ожидает больше всего, что для него является самым необходимым. Попробуйте вспомнить, как ребенок выражает вам свою любовь. Очень может быть, что он общается с вами так, как ему хочется, чтобы вы с ним общались. То есть он изъясняется на понятном ему «языке любви». Например, если девочка постоянно говорит маме о том, как мама красива, как она хорошо выглядит, то может оказаться, что ей самой требуются такие же *слова поощрения*. Если она чаще выражает свою любовь объятиями, поцелуями, то, скорее всего, ей самой хочется больше *объятий, прикосновений*. Если ребенок заваливает вас открыточками, дарит свои рисунки и поделки, то вполне может быть, что ему самому важно получать *подарки*.

Когда ваш ребенок требует к себе все ваше внимание: «Давай поиграем, почитаем, погуляем», — то ответное *внимание* с вашей стороны и время, которое вы потратите на общение с ним, будет значить для него много. И кроме того, таким же выражением любви может стать ваша *помощь* ребенку в том, что он сам пока не может сделать самостоятельно.

Для того чтобы определить, что для вашего ребенка важнее всего в качестве подтверждения любви, можно:

- подумать о том, как ребенок выражает свою любовь окружающим;
- вспомнить, о чем он просит чаще всего;
- обратить внимание, на что ваш ребенок жалуется чаще всего;
- *дать ему возможность выбрать из нескольких вариантов.*

Можно, например, сказать: «Мне хочется, чтобы мы как можно интереснее провели время. У меня сегодня почти нет дел. Что бы тебе хотелось — вместе погулять (*внимание, время*) или вместе приготовить вкусный обед для папы (*помощь*)?» Или: «Я буду очень занята в ближайшие дни, меня не будет дома, я хочу сделать для тебя что-нибудь приятное. Я могу привести тебе что-нибудь в *подарок* или сочинить стихотворение в твою честь (*поощрение*)».

Кроме того, помощницей в подтверждении родительской любви может стать игра «Потому что...». В нее играют так: вам надо по очереди придумать продолжение фразы: «Я люблю тебя, потому что...» Это весело, почти не требует времени и вселяет в ребенка уверенность и спокойствие.

## **2. Честный рассказ о сложности сложившейся ситуации**

Здесь важно не маскировать трудность ситуации, а искать приемлемую форму для ее описания. Например: «У меня сейчас трудное время... (объяснить, почему), и скорее всего я не смогу много времени проводить с тобой, как обычно. Но это не значит, что я не хочу этого и что я не люблю тебя. Я очень хочу быть с тобой и по-прежнему люблю тебя. Просто сейчас мне тяжелее, чем обычно. Я заранее прошу у тебя прощения, если я буду менее ласкова с тобой. Я хочу сказать тебе, что это не навсегда».

## **3. Нахождение новых способов общения**

Необходимо выделить время только для общения с ребенком. Пусть полчаса-час в день, но это время должно принадлежать только ему. Можно спросить о том, как ребенку самому хотелось бы этот час провести — куда-нибудь сходить, вместе поиграть, почитать или просто поговорить. Важно отнестись к этому так же серьезно, как к какой-нибудь деловой встрече, которая записана в ваш ежедневник. Поверьте, для взрослого эти полчаса будут так же важны, как и для ребенка.

Кроме того, это благоприятное время для того, чтобы поговорить с ребенком о том, что является тяжелым для него самого. Из-за чего он переживает больше всего, что его пугает, беспокоит. Можно вспомнить свои детские переживания и страдания и рассказать о том, как вы сами справлялись с ними. Разговор о трудностях, которые бывают в жизни у каждого, растопит лед недосказанности.

Это сделает вас ближе и наполнит теплом ваши отношения.