**Лекция 6. Особенности общения с пострадавшими в ЧС. Технологии, методы и формы оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (2 часа).**

**План:**

1. Виды и компоненты общения.

2. Принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС.

3. Принципы оказания помощи клиенту, находящемуся в состоянии горя.

4. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС.

**Учебный вопрос 1. Виды и компоненты общения.**

Общение - это "сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс их взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга".

При характеристике структуры общения в ней выделяют три взаимосвязанные стороны:

- коммуникативную;

- интерактивную;

- перцептивную.

Эти стороны общения определяются в качестве функций, которые общение реализует в совместной жизнедеятельности людей.

Коммуникативная сторона общения, или коммуникация, состоит в обмене информацией между общающимися индивидами. Интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между общающимися индивидами, т.е. в обмене не только знаниями, идеями, но и действиями. Перцептивная сторона общения означает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установления на этой основе взаимопонимания.

Итак:

1. общение – вид самостоятельной человеческой деятельности;
2. общение – атрибут других видов человеческой деятельности;
3. общение – взаимодействие субъектов.

При *психологическом подходе* общение определяется как специфическая форма деятельности и как самостоятельный процесс взаимодействия, необходимый для реализации других видов деятельности личности.

Как и всякое сложное явление общение имеет свои мотивы, средства, способы и виды.

Мотивы общения могут быть личные и социальные.

Средства общения бывают вербальные и невербальные. Основным средством общения является язык, который представляет собой, как уже указывалось, систему словесных знаков, которыми люди обозначают предметы и явления окружающего мира и свои собственные состояния. Невербальные средства общения являются вспомогательными и используются как дополнительные к языковым средствам. Это мимика, пантомимика, жесты, прикосновения и т.д.

Способы общения могут быть непосредственными и опосредствованными. Непосредственное общение осуществляется при помощи различного рода движений головой, туловищем, конечностями, речевых органов и предполагает непосредственное восприятие идущей от субъекта информации. Опосредствованное общение предполагает применение специальных средств для установления контакта и обмена информацией посредством знаков, символов, радио, телевидения, светофоров и т.д.

Виды общения бывают: материальные, символические, речевые и ролевые. Материальное общение является самым древним способом обмена информацией, которая может быть сообщена как при помощи естественных природных объектов, так и предметов, созданных человеком. Естественные объекты и живые существа несут определенную информацию в связи с их способом существования и свойствами им присущими.

Речевое общение дает возможность получать разностороннюю и обобщенную информацию о внешнем мире и о субъективных состояниях индивида, о его мыслях, чувствах, желаниях, мечтах и идеалах. Речевое общение осуществляется посредством слов. Оно может быть устным и письменным.

Устное речевое общение может осуществляться как при непосредственном контакте двух или нескольких индивидов, так и при помощи специальных аппаратов, воспроизводящих звуковую речь человека (радио, телефон, магнитофон, телевидение и т.п.).

Письменное речевое общение основано на использовании графических знаков и образов слов, которые являются продуктом трансформации звуковых и моторных образов слов. Благодаря письменной речи человек может получить безграничную во времени и в пространстве конкретную и отвлеченную информацию о внешнем мире и о внутренних состояниях человека.

Ролевое общение имеет место при выполнении людьми своих социальных функций. В официальных группах ролевое общение имеет должностной характер, в неофициальных – межличностный. В неформальных группах ролевое общение имеет неофициальный характер и его форма зависит от психических свойств общающихся и от межличностных отношений, которые существуют между ними.

**Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное.**

Коммуникация может осуществляться как *вербальными*, так и *невербальными* средствами.

Под вербальной коммуникацией в целом понимается речевое общение людей в процессе их совместной деятельности, устная коммуникация в соответствии с потребностями выражаемой информации отражает взаимообусловленные речевые произведения говорящего и слушающего. Акты речевой коммуникации при этом всегда обусловлены набором параметров, необходимых для их осуществления: сфера общения, ситуация общения, вид коммуникативного контакта, ролевые установки, характеристики участников общения, способы выражения (изложения) предметного содержания в говорении. Слушание, как и говорение, относится к видам речевой деятельности. Для создания ситуации, которую можно назвать коммуникативно- речевой, необходимо именно наличие слушателя. Как правило, говорящий выступает в роли инициатора сообщения. Он изначально программирует ход беседы и прогнозирует речевые действия слушающего. Эффективность устного общения зависит во многом от того, как поняли друг друга участники общения, как отреагировали на слова и поведение собеседника, какими действиями подтвердили правильность восприятия в обратной связи. Прогнозировать или инициировать обратную связь во время речевого взаимодействия можно при условии, что каждый из участников общения использует средства, механизмы, навыки и умения слушания и говорения.

Напомним, что представления о вербальной коммуникации как общении людей в процессе их совместной деятельности подразумевают не только устную, но и письменную форму общения. Если в *устноречевой коммуникации* мы обращаем внимание на речевую деятельность *говорящего* и *слушающего,* то в *письменноречевой* внимание акцентируется на ролях *пишущего* (создающего текст, автора речевого произведения) и *читающего или читателя.*

Чтение и письмо являются самостоятельными видами речевой деятельности. Вместе с тем характеристики устноречевой и письменноречевой деятельности в пределах одной и той же ситуации общения вполне сопоставимы.

Наряду с вербальными средствами коммуникации, как уже отмечалось выше, большое значение имеют невербальные средства.

Термин “невербальное” обычно понимается как несловесный язык. Он объединяет большой круг явлений, включая не только движения тела человека и звуковую модальность речи, но и различные элементы окружающей среды, одежду, элементы оформления внешности и даже различные сферы искусства.

Под *невербальной коммуникацией (в узком смысле) следует понимать средство информации, систему невербальных знаков, символов, кодов, используемых для передачи информации.* Ключевым моментом такого понимания является указание на внешнее сопровождение психических явлений.

В широком смысле понятие *“невербальная коммуникация” означает социально обусловленную систему взаимодействия, в структуре которой преобладают непроизвольные, неосознаваемые комплексы движений, выражающие личностную неповторимость человека.* По-существу, здесь речь идет о “невербальном поведении” личности. Ядро такого поведения составляют самые разнообразные движения (жесты, экспрессия лица, взгляд, позы, интонационно-ритмические характеристики голоса, прикосновения), которые связаны с изменяющимся психическим состоянием человека, его отношениями к партнеру, с ситуацией взаимодействия. Невербальное поведение считается многими исследователями той частью общения, которая с трудом поддается формализации и за которую человек не несет ответственность. Несмотря на это невербальные средства так же, как и вербальные, используются для организации обратной связи в процессе общения. Невербальная коммуникация выполняет функции контроля, регуляции, информации, диагностики, коррекции взаимодействия. Сочетание вербальных и невербальных компонентов зависит от ситуации общения, главными компонентами которой являются отношения между участниками, цели взаимодействия, вид общения. При этом невербальное поведение может выступать как средство, дополняющее речь, как “автономный текст”, существующий параллельно речи, а также как единственное средство общения.

Смысл высказывания может меняться в зависимости от того, какая интонация, ритм, тембр были использованы для его переда­чи. Речевые оттенки влияют на смысл высказывания, сигнализируют об эмоциях, состоянии человека, его уверенности или неуверен­ности и т.д. Поэтому наряду с вербальными и невербальными сред­ствами коммуникации в общении используются ипаравербальные средства, которые представляют собой совокупность звуковых сигналов, сопровождающих устную речь, привнося в нее дополнитель­ные значения. Примером такого рода может служить интонация, сигнализирующая нам о вопросительном характере предложения, сарказме, отвращении, юморе и т.д. То есть при паравербальной коммуникации информация передается через голосовые оттенки, которым в разных языках придается определенный смысл. Поэто­му произнесенное слово никогда не является нейтральным.То, как мы говорим, иногда важнее самого содержания сообщения.

Действие паравербальной коммуникации базируется на исполь­зовании механизма ассоциаций человеческой психики. Ассоциации представляют собой способность нашего интеллекта восстанавливать прошлую информацию благодаря свежей информации, которая в данный момент принимается человеком, то есть когда одно пред­ставление вызывает другое. Эффект в данном случае достигается бла­годаря тому, что говорящий создает общее информационное поле взаимодействия, которое помогает собеседнику понимать партнера. Средствами достижения эффективной коммуникации здесь служат следующие характеристики человеческого голоса:

1) Скорость речи.

Оживленная, бойкая манера говорить, быст­рый темп речи свидетельствуют от импульсивности собеседника, его уверенности в своих силах. И, напротив, спокойная медлен­ная манера речи указывает на невозмутимость, рассудительность, основательность говорящего. Заметные колебания скорости речи обнаруживают недостаток уравновешенности, неуверенность, лег­кую возбудимость человека.

2) Громкость.

Большая громкость речи присуща, как правило, искренним побуждениям либо кичливости и самодовольству. В то время как малая громкость указывает на сдержанность, скром­ность, такт или нехватку жизненной силы, слабость человека. За­метные изменения в громкости свидетельствуют об эмоциональ­ности и волнении собеседника. Как показывает коммуникацион­ная практика, усилению эмоциональности речи в иных случаях способствует отсутствие логических доводов.

3) Артикуляция.

Ясное и четкое произношение слов свидетель­ствует о внутренней дисциплине говорящего, его потребности в ясности. Неясное, расплывчатое произношение свидетельствует об уступчивости, неуверенности, вялости воли.

4) Высота голоса.

Фальцет зачастую присущ человеку, у которого мышление и речь больше основываются на интеллекте. Грудной голос является признаком повышенной естественной эмоци­ональности. Высокий пронзительный голос является признаком страха и волнения.

5) Режим речи.

Ритмическое говорение означает богатство чувств, уравновешенность, хорошее настроение. Строго циклическое говорение показывает сильное осознание переживаемого, напряжение воли, дисциплину, педантичность. Угловато-отрывистая манера речи служит выражением трезвого, целесообразного мышления.

Назначение паравербальной коммуникации заключается в том, чтобы вызвать у партнера те или иные эмоции, ощущения, переживания, которые необходимы для достижения определенных целей и намерений. Такие результаты обычно достигаются с помощью паравербальных средств общения, к которым относится: просодика - это темп речи, тембр, высота и громкость голоса; экстралингвистика - это паузы, кашель, вздохи, смех и плач (то есть звуки, которые мы воспроизводим с помощью голоса).

Следующим средством паравербальной коммуникации является манера, с одной стороны, говорить многословно, а с другой, лаконично, не используя слишком много слов. Во многих культурах часто содержание высказывания имеет второстепенный характер.

**Вывод по первому вопросу.** Итак, общение – это вид самостоятельной человеческой деятельности; атрибут других видов человеческой деятельности; взаимодействие субъектов. При психологическом подходе общение определяется как специфическая форма деятельности и как самостоятельный процесс взаимодействия, необходимый для реализации других видов деятельности личности.

Как и всякое сложное явление общение имеет свои мотивы, средства, способы и виды. Компонентами общения являются вербальная, невербальная и паравербальная коммуникация.

**Учебный вопрос 2. Принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС**

Правила для сотрудников спасательных служб:

1. Дайте знать пострадавшему, что вы рядом и что уже принимаются меры по спасению.

Пострадавший должен чувствовать, что в создавшейся ситуации он не одинок. Подойдите к пострадавшему и скажите, например: «Я останусь с вами, пока не приедет «Скорая помощь». Пострадавший также должен быть проинформирован о том, что сейчас происходит: «Скорая помощь» уже в пути».

2. Постарайтесь избавить пострадавшего от посторонних взглядов.

Любопытные взгляды очень неприятны человеку в кризисной ситуации. Если зеваки не уходят, дайте им какое-либо поручение, например, отогнать любопытных от места происшествия.

3. Осторожно устанавливайте телесный контакт.

Легкий телесный контакт обычно успокаивает пострадавших. Поэтому возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Даже оказывая медицинскую помощь, старайтесь находиться на одном уровне с пострадавшим.

4. Говорите и слушайте.

Внимательно слушайте, не перебивайте, будьте терпеливы, выполняя свои обязанности. Говорите и сами, желательно спокойным тоном, даже если пострадавший теряет сознание. Не проявляйте нервозности. Избегайте упреков. Спросите пострадавшего: «Могу ли я что-либо для вас сделать?» Если вы испытываете чувство сострадания, не стесняйтесь об этом сказать.

Правила первой помощи для психологов:

1. В кризисной ситуации пострадавший всегда находится в состоянии психического возбуждения. Это нормально. Оптимальным является средний уровень возбуждения. Сразу скажите пациенту, что вы ожидаете от терапии и как долго продлится работа над проблемой. Надежда на успех лучше, чем страх неуспеха.

2. Не приступайте к действиям сразу. Осмотритесь и решите, какая помощь (помимо психологической) требуется, кто из пострадавших в наибольшей степени нуждается в помощи. Уделите этому секунд 30 при одном пострадавшем, около пяти минут при нескольких пострадавших.

3. Точно скажите, кто вы и какие функции выполняете. Узнайте имена нуждающихся в помощи. Скажите пострадавшим, что помощь скоро прибудет, что вы об этом позаботились.

4. Осторожно установите телесный контакт с пострадавшим. Возьмите пострадавшего за руку или похлопайте по плечу. Прикасаться к голове или иным частям тела не рекомендуется. Займите положение на том же уровне, что и пострадавший. Не поворачивайтесь к пострадавшему спиной.

5. Никогда не обвиняйте пострадавшего. Расскажите, какие меры требуется принять для оказания помощи в его случае.

6. Профессиональная компетентность успокаивает. Расскажите о вашей квалификации и опыте.

7. Дайте пострадавшему поверить в его собственную компетентность. Дайте ему поручение, с которым он справится. Используйте это, чтобы он убедился в собственных способностях, чтобы у пострадавшего возникло чувство самоконтроля.

8. Дайте пострадавшему выговориться. Слушайте его активно, будьте внимательны к его чувствам и мыслям. Пересказывайте позитивное.

9. Скажите пострадавшему, что вы останетесь с ним. При расставании найдите себе заместителя и проинструктируйте его о том, что нужно делать с пострадавшим.

10. Привлекайте людей из ближайшего окружения пострадавшего для оказания помощи. Инструктируйте их и давайте им простые поручения. Избегайте любых слов, которые могут вызвать у кого-либо чувство вины.

11. Постарайтесь оградить пострадавшего от излишнего внимания и расспросов. Давайте любопытным конкретные задания.

12. Стресс может оказать негативное влияние и на психолога. Возникающее в ходе такой работы напряжение имеет смысл снимать с помощью релаксационных упражнений и профессиональной супервизии. Группы су-первизии должен вести профессионально подготовленный модератор.

**Вывод по второму вопросу.** Общение с пострадавшими должно строится на принципах гуманизма, бережного отношения к переживаниям потерпевшего, а также вселения уверенности в скорую помощь.

**Учебный вопрос 3. Принципы оказания помощи клиенту, находящемуся в состоянии горя**

Психология горя. Реакции горя — это нормальная ре­акция человека на любую значимую потерю. Самыми большими потерями объективно и субъективно для лич­ности являются те, которые связаны с осознанием соб­ственной смертности и смертью близкого человека.

Процесс горевания в литературных источниках (Василюк, 2002) часто называют работой горя. Это и есть, по сути, большая внутренняя работа, огромный душевный труд по переработке трагических событий. Итак, горевание — это естественный процесс, необходимый для того, чтобы отпустить потерю или оплакать смерть. Условно вы­деляют «нормальное» горевание и «патологическое».

Этапы «нормального» горевания. Для «нормального» го­ревания характерно развитие переживаний по нескольким стадиям с комплексом симптомов и реакций, характерных для каждой.

Картина острого горя схожа у разных людей. При нор­мальном течении горевания характерны периодические приступы физического страдания, спазмы в горле, при­падки удушья с учащенным дыханием, постоянная по­требность вздохнуть, чувство пустоты в животе, потеря мышечной силы и интенсивное субъективное страдание, описываемое как напряжение или душевная боль, погло­щение образом умершего. Длится стадия острого горя око­ло 4-х месяцев, условно включая в себя 4 из описанных ниже стадии.

Продолжительность каждой стадии описать довольно сложно, в связи с их возможной взаимообратимостью на протяжении всей работы горя.

1. Стадия шока. Трагическое известие вызывает ужас,
эмоциональный ступор, отстраненность от всего происходящего или, наоборот, внутренний взрыв. Мир может казаться нереальным: время в восприятии горюющего может ускоряться или останавливаться, пространство — сужаться.

Притупляется восприятие внешней реальности, и тогда в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде.

Наиболее выражены следующие черты: постоянные вздохи, жалобы на потерю силы и истощение, отсутствие аппетита; могут наблюдаться некоторые изменения созна­ния — легкое чувство нереальности, ощущение увеличе­ния эмоциональной дистанции с другими («как они могут улыбаться, разговаривать, ходить в магазины, когда суще­ствует смерть и она так близко»).

2. Стадия отрицания (поиска) характеризуется неверием в реальность потери. Человек убеждает себя и других в том, что «все еще изменится к лучшему», что «врачи ошиблись», что «он скоро вернется» и т.д. Здесь характерно не отрицание самого факта потери, но отрицание факта постоянства потери (Василюк, 2002).

В это время человеку бывает трудно удержать свое вни­мание во внешнем мире, реальность воспринимается как бы через прозрачную пелену, сквозь которую сплошь и ря­дом пробиваются ощущения присутствия умершего: лицо в толпе, похожее на родного человека, звонок в дверь — мелькнет мысль: это он.

Сознание не допускает мысли о чьей-то смерти, оно сто­ронится боли, которая грозит разрушением, и не хочет ве­рить в то, что собственная жизнь теперь тоже должна измениться.

Но постепенно сознание начинает принимать реальность потери и ее боль — как будто до того пустое внутреннее пространство начинает заполняться эмоциями.

3. Стадия агрессии, которая выражается в форме него­дования, агрессивности и враждебности по отношению к окружающим, обвинении в смерти близкого человека себя, родных или знакомых, лечившего врача, и др.

Находясь на этой стадии столкновения со смертью, че­ловек может угрожать «виновным» или, наоборот, занимать­ся самобичеванием, чувствуя свою вину в произошедшем.

Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествовавших смерти, доказательства, что он не сделал для умершего всего, что мог (не вовре­мя дал лекарство, отпустил одного, не был рядом и т.д.). Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличива­ет значение своих малейших оплошностей. Чувство вины может отягощаться ситуацией конфликта перед гибелью.

Картину переживаний существенно дополняют реак­ции клинического спектра. Вот некоторые из возможных переживаний данного периода:

* Изменения сна.
* Панический страх.
* Изменения аппетита, сопровождающиеся значи­тельной потерей или приобретением веса.
* Периоды необъяснимого плача.
* Усталость и общая слабость.
* Мышечный тремор.
* Резкие смены настроения.
* Неспособность сосредоточиться и/или вспомнить.
* Изменения сексуальной потребности/активности.
* Недостаточная мотивация.
* Физические симптомы страдания.
* Повышенная необходимость говорить об умершем.
* Сильное желание уединиться.

Спектр переживаемых в это время эмоций также дос­таточно широк; человек остро переживает утрату и плохо контролирует себя. Когда злость находит свой выход и интенсивность эмоций снижается, наступает следующая стадия.

4. Стадия депрессии (страдания, дезорганизации) — тос­ки, одиночества, ухода в себя и глубокого погружения в правду потери.

Именно на эту стадию приходится большая часть рабо­ты горя, потому что человек, столкнувшийся со смертью, имеет возможность сквозь депрессию и боль искать смысл произошедшего, переосмысливать ценность собственной жизни, постепенно отпускать отношения с умершим, про­щать его и себя.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бес­смысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиноче­ства, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего и его идеализация — подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках.

Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружа­ющими. Здесь может наблюдаться утрата теплоты, раздра­жительность, желание уединиться.

Изменяется повседневная деятельность. Человеку труд­но бывает сконцентрироваться на том, что он делает, труд­но довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недо­ступной. Порой возникает бессознательное отождествле­ние с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что ты­сячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим («он купил эту книгу», «ему нравился этот вид из окна», «мы вместе смотрели этот фильм») и каждая из них увле­кает его сознание в «там-и-тогда», в глубину потока ми­нувшего, и ему приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность (Василюк, 2002).

Это чрезвычайно важный момент в продуктивном пе­реживании горя. Наше восприятие другого человека, в осо­бенности близкого, с которым нас соединяли многие жизненные связи, его образ, пропитано незавершенными совместными делами, нереализованными замыслами, не­прощенными обидами, невыполненными обещаниями. В работе с этими связующими ниточками и заложен смысл работы горя по перестройке отношения к умершему.

Предыдущие стадии были связаны с сопротивлением смерти, а сопутствующие им эмоции носили, в основном, разрушительный характер.

5. Стадия принятия произошедшего. В литературных ис­точниках (см. Дж. Тейтельбаум, Ф. Василюк) эту стадию подразделяют на две:

5.1. Стадия остаточных толчков и реорганизации.

На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавли­ваются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным средоточением жизни.

Переживание горя теперь протекает в виде сначала ча­стых, а потом все более редких отдельных толчков, какие бывают после основного землетрясения. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в пре­дыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как еще более острые. По­водом для них чаще всего служат какие-то даты, традици­онные события («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повсед­невной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»).

Эта стадия, как правило, длится в течение года: за это время происходят практически все обычные жизненные события и в дальнейшем начинают повторяться. Годовщи­на смерти является последней датой в этом ряду. Может быть, именно поэтому большинство культур и религий от­водят на траур один год.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Че­ловеку приходится решать множество новых задач, связан­ных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживани­ем. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственны­ми нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, «что бы он сказал». Но постепенно появляется все больше воспо­минаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности.

5.2. Стадия «завершения». Описываемое нами нормаль­ное переживание горя приблизительно через год вступает в свою последнюю фазу. Здесь горюющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, за­трудняющие акт завершения (например, представление о том, что длительность скорби является мерой любви к умершему).

Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в се­мейной истории, семейной и личной памяти горюющего, как светлый образ, вызывающий лишь светлую грусть.

Продолжительность реакции горя, очевидно, опреде­ляется тем, насколько успешно человек осуществляет работу горя, то есть выходит из состояния крайней зави­симости от умершего, вновь приспосабливается к окружа­ющему, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения.

Большое значение для протекания реакции горя имеет интенсивность общения с умершим перед смертью.

Болезненные реакции горя. Болезненные реакции горя являются искажениями процесса «нормального» горевания.

Отсрочка реакции. Если тяжелая утрата застает челове­ка во время решения каких-то очень важных проблем или если это необходимо для моральной поддержки других, он может почти или совсем не обнаружить своего горя в тече­ние недели и даже значительно дольше.

В крайних случаях эта отсрочка может длиться годы, о чем свидетельствуют случаи, когда людей, недавно пе­ренесших тяжелую утрату, охватывает горе о людях, умер­ших много лет назад.

Искаженные реакции. Могут проявляться как поверхно­стные проявления неразрешившейся реакции горя. Выде­ляются следующие виды таких реакций:

1. Повышенная активность без чувства утраты, а ско­рее с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни (человек себя ведет так, как будто ничего не произошло), может проявляться в склонности к занятиям, близким к тому, чем в свое время занимался умерший.
2. Появление у горюющего симптомов последнего за­болевания умершего.
3. Психосоматические состояния, к которым относят­ся в первую очередь язвенные колиты, ревматические ар­триты и астма.
4. Социальная изоляция, патологическое избегание общения с друзьями и родственниками.
5. Яростная враждебность против определенных лиц (врача); при резком выражении своих чувств, почти ни­когда не предпринимается никаких действий против об­виняемых.
6. Скрытая враждебность. Чувства становятся как бы «одеревеневшими», а поведение — формальным.
7. Утрата форм социальной активности. Человек не может решиться на какую-нибудь деятельность. Отсут­ствуют решительность и инициатива. Делаются только обычные повседневные дела, причем выполняются шаб­лонно и буквально по шагам, каждый из которых требует от человека больших усилий и лишен для него какого бы то ни было интереса.
8. Социальная активность в ущерб собственному эко­номическому и социальному положению. Такие люди с неуместной щедростью раздаривают свое имущество, лег­ко пускаются в финансовые авантюры и оказываются в результате без семьи, друзей, социального статуса или де­нег. Это растянутое самонаказание не связано с осознан­ным чувством вины.
9. Ажитированная депрессия с напряжением, возбуж­дением, бессонницей, с чувством малоценности, жестки­ми самообвинениями и явной потребностью в наказании. Люди в этом состоянии могут совершать попытки само­убийства.

Вышеописанные болезненные реакции являются край­ним выражением или искажением нормальных реакций.

Перетекая друг в друга по нарастающей, эти искажен­ные реакции существенно затягивают и отягощают горевание и последующее «выздоровление» горюющего. При адекватном и своевременном вмешательстве они поддают­ся коррекции и могут трансформироваться в нормальные реакции, а затем найти свое разрешение.

Один из видов патологического горевания —реакции горя на разлуку, которые могут наблюдаться у людей, перенес­ших не смерть близкого, а лишь разлуку с ним, связанную, например, с призывом сына, брата или мужа в армию.

Общая картина, возникающая при этом, рассматрива­ется как синдром предвосхищающего горя (Э. Линдеманн). Известны случаи, когда люди так боялись известия о смер­ти родного человека, что в своих переживаниях проходили все стадии горевания, вплоть до полного восстановления и внутреннего освобождения от близкого. Такого рода ре­акции могут хорошо предохранить человека от удара не­ожиданного известия о смерти, однако они также являются помехой восстановлению отношений с вернувшимся че­ловеком. Эти ситуации нельзя расценивать как предатель­ство со стороны ожидающих, но по возвращении требуется большая работа обеих сторон по построению новых отно­шений или отношений на новом уровне.

Задачи работы горя. Проходя по определенным ста­диям переживания, горевание выполняет ряд задач (по Г. Уайтеду):

1. Принять реальность потери. Причем не только ра­зумом, но и чувствами.
2. Пережить боль потери. Боль высвобождается толь­ко через боль, а это значит, что непережитая боль потери рано или поздно все равно проявится в каких-либо симп­томах, в частности в психосоматических.
3. Создать новую идентичность, то есть найти свое ме­сто в мире, в котором уже есть потери. Это значит, что че­ловек должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим, найти для них новую форму и новое место внутри себя.
4. Перенести энергию с потери на другие аспекты жиз­ни. Во время горевания человек поглощен умершим; ему кажется, что забыть о нем или перестать скорбеть равно­сильно предательству. На самом деле возможность отпус­тить свое горе дарует человеку чувство обновления, ду­ховного преображения, переживание связи с собственной жизнью.

Человек должен принять боль утраты. Он должен пере­смотреть свои взаимоотношения с умершим и признать изменения своих собственных эмоциональных реакций.

Его боязнь сойти с ума, его страх перед неожиданными изменениями своих чувств, особенно появление резко воз­росшего чувства враждебности, — все это должно быть переработано. Он должен найти приемлемую форму сво­его дальнейшего отношения к умершему. Он должен вы­разить свое чувство вины и найти вокруг себя людей, с которых он мог бы брать пример в своем поведении.

«Лечение» горя. У разных народов, в разных религиях выработаны отношения к смерти, существуют свои ри­туалы прощания с ушедшим. Ритуалы, поминальные даты: 9 дней, 40 дней, годовщина — эти события психо­логически очень точно помогают проходить процессу горевания.

Ритуал оплакивания. В деревнях еще сохраняется по­мощь «плакальщиц» — женщин, которые пронзительны­ми голосами плачут вместе с близкими покойного. Таким образом они нагнетают эмоциональную обстановку, помогая лучше отреагировать близким их утрату, совер­шать горюющему работу горя, продвигая его с фазы шока на фазу реакций.

Кроме этого, тривиальное «На кого ты нас оставил», зву­чащее хором, на бессознательном уровне может являться информацией, что рядом люди, понимающие и разделя­ющие боль, способные помочь. К сожалению, в крупных городах этот обычай почти исчез. Все чаще практикуется накачивание страдающего человека транквилизаторами до полубессознательного состояния, что препятствует нор­мальному отреагированию.

На первых фазах плач является и реакцией и лечением. Не нужно останавливать, успокаивать человека, именно через плач происходит высвобождение. Желательно под­толкнуть человека к посильному участию в организации похорон и всех необходимых мероприятий, например: схо­дить в церковь и поставить свечу, заказать отпевание и т.д. Часто родные из лучших побуждений ограждают горюю­щего от любой деятельности, оставляя его тем самым на­едине с невыносимыми страданиями. Включение в деятельность позволит ему частично отвлекаться от внут­ренних болезненных переживаний.

На первых фазах лучше не оставлять горюющего одно­го, оказывая больше безмолвную поддержку, касаясь ру­кой, обнимая его, тем самым давая поддержку на телесном уровне.

На фазе реакций желательно подтолкнуть человека на конструктивную деятельность: можно сделать мелкий ре­монт в доме или хотя бы переставить мебель, иногда уехать на время или сменить квартиру, выйти на работу и посте­пенно начать заниматься повседневными делами, пусть сначала это будет происходить автоматически.

Часто близкие из уважения к чувствам человека стара­ются не допустить в присутствии горюющего разговоров и обсуждений повседневных дел, забот, прячут нечаянную улыбку, боясь оскорбить человека. Начиная с третьей фазы, это делать можно и даже нужно — аккуратно, постепенно возвращая горюющего к жизни, подводя к моменту ответ­ственности живого перед ушедшим и оставшимися близ­кими людьми. Если, например, у матери погиб взрослый сын, она может взять на себя ответственность воспитывать его детей так, как если бы это делал он.

В случаях, когда горюющий «застрял» на стадии не­приятия случившегося, иногда полезно спровоцировать гнев и затем это чувство направить в русло какой-либо деятельности.

Достаточно часто у людей, находящихся в состоянии горя, развивается заученная беспомощность. Родные и близкие, переполненные любовью и заботой к горююще­му, своим поведением закрепляют эту реакцию. В этих слу­чаях необходимо объяснять родственникам, что человека, переживающего горе, необходимо загружать делами, те­ребить любыми способами, не обращая внимания на вна­чале негативную реакцию со стороны горюющего.

Переживания детей. У детей другие представления о жизни и смерти, не такие, как у взрослых.

Дети, узнав о смерти родителя или близкого родствен­ника, проходят через те же стадии — шок, отрицание, гнев, депрессия и отчаяние, чувство вины и постепенное при­нятие. Однако период острого горя у них обычно короче, чем у взрослых.

Среди особенностей поведения детей, переживших ут­рату родителя, можно выделить следующие: ребенок пла­чет, надеется на возвращение родителя, иногда начинает его искать, иногда описывает яркое ощущение его присут­ствия, иногда злится из-за утраты и винит окружающих, иногда обвиняет умершего родителя или боится потерять выжившего.

Обычно родители стараются скрывать от детей свои чув­ства по поводу утраты. Это объясняется не столько тем, что родители не хотят расстраивать детей, сколько их собствен­ным страхом перед интенсивностью детских эмоций. Од­нако скрывание факта смерти родителя или запрет на выражение чувств не принесет ничего, кроме патологичес­ких реакций, среди которых можно выделить:

* энурез, заикание, сонливость или бессонница, об­кусывание ногтей, анорексия (отсутствие аппетита), галлюцинации;
* длительное неуправляемое поведение;
* острая чувствительность к разлуке;
* полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
* отсроченное переживание горя (актуализированное, например, каким-либо психотравмирующим или кризисным событием);
* депрессия (у подростков — это гнев, загнанный внутрь).

Ребенку нужно быть включенным в переживания всей семьи, и его эмоции ни в коем случае не должны игнори­роваться. Это самое основное правило, так как ребенок тоже должен отгоревать свою потерю. В процессе пережи­вания ребенок приобретает опыт совладания с ситуация­ми потери в дальнейшей жизни.

В период горевания, особенно острого горя, ребенок должен чувствовать, «что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут». В это время ему нужна поддержка и забота со стороны взрослых (родителя или психолога), их понимание, доверие, а также доступность контакта, что­бы в любое время ребенок мог поговорить о том, что его волнует или просто посидеть рядом и помолчать.

Наверное, самый лучший способ помочь ребенку справиться с горем — это доверять естественному ходу са­мого горя, чувствовать состояние и потребности ребенка, находящегося в этом процессе. Для ребенка важно выразить свои переживания — будь то желание поплакать или отреаги­ровать свой гнев, рассказать грустную или смешную исто­рию об умершем, посмотреть вместе фотоальбом с его фотографиями, сделать ему подарок, нарисовать свои чув­ства или подержаться в тишине за руки.

При создании соответствующих условий работа горя у де­тей проходит так же, как и у взрослых.

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя (Ромек и др., 2004).

1. Помощь на стадии шока. Необходимо присутствовать рядом с человеком, понесшим утрату, не оставлять его одного, заботиться о нем. Выражать свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают свое участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция. Страдающий человек всегда вправе не принять руку, так же как и другое участие, но предлагать помощь необходимо.

2. Помощь на стадии острого горя. Следует говорить об умершем, причине смерти и чувствах в связи с происшедшим. Спрашивать об умершем, слушать воспоминания о нем, рассказы о его жизни, даже если они неоднократно повторяются. Вопросы: «На кого он был похож?», «Можно ли увидеть его фотографии?», «Что он любил делать?», «Что вы сейчас вспоминаете о нем?» вовсе не бестактны, они позволяют скорбящему выговориться.

В случае внезапной или насильственной смерти необходимо неоднократно обсуждать все мельчайшие детали, до тех пор пока они не утратят своего устрашающего, травматического характера, – только тогда человек, потерявший близкого, сможет оплакивать его.

Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать. При этом не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение, подчеркивать особый статус страдающего человека.

3. Помощь на стадии восстановления. Надо помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее. Поскольку человек может неоднократно возвращаться к переживаниям острого периода, необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить об умершем. Полезными в этот период могут быть и какие-либо просьбы о помощи со стороны друзей, близких, выполнение которых поможет пережившему утрату «встряхнуться»; иногда эффективны даже упреки в безразличии, невнимании к близким, напоминания об обязанностях.

**Вывод по третьему вопросу.** Итак, навыки, необходимые при общении с переживающими горе: внимательное отношение; активное слушание; пересказ/парафраз; отражение чувств.

**Учебный вопрос 4. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС**

Известно, что чрезвычайная ситуация может явиться отправной точкой будущих перемен в убеждениях, образе жизни, причиной изменения состояний и чувств или за­пуске механизма динамики уже имеющегося опыта трав­матических переживаний людей, оказавшихся в эпицентре событий. Это касается не только пострадавших, но и спе­циалистов, которые оказывают им помощь. Обычно люди, работающие в чрезвычайных ситуациях, не задумывают­ся, какой след в них самих оставила работа, хотя для них не проходит бесследно то, что они видят горе и страдания других людей.

Жертвы катастроф могут разлучиться с любимыми или потерять кого-то из близких; самое наихудшее – это пребывать в ожидании вестей обо всех возможных утратах. Кроме того, жертва может потерять из-за катастрофы свою социальную роль и позицию. В случае длительных травматических событий человек может лишиться всяких надежд на восстановление утраченного.

Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого он кажется наиболее существенным событием жизни, как бы «водоразделом» между происшедшим до и после травмирующего события, а также всем, что будет происходить потом.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия экстремальных ситуаций, как количество смертей, физических болезней и травм, то сейчас среди специалистов растет обеспокоенность их последствиями для психосоциального и душевного здоровья населения. Из людей, перенесших психотравму, 80 процентов нормально функционируют, а у 20 процентов через некоторое время (2–6 месяцев) возникают те или иные проблемы в одной или нескольких сферах жизни: аффективной, психосоциальной, профессиональной, психосоматической (Пергаменщик и др., 1999).

Потери могут быть большими и маленькими, личными и глобальными, изменяющими жизнь и почти незаметны­ми. Единственное, что их объединяет, — это то, как мы их переживаем.

У разных народов, в разных религиях выработаны отношения к смерти, существуют свои ри­туалы прощания с ушедшим. Ритуалы, поминальные даты: 9 дней, 40 дней, годовщина — эти события психо­логически очень точно помогают проходить процессу горевания.

Ритуал оплакивания. В деревнях еще сохраняется по­мощь «плакальщиц» — женщин, которые пронзительны­ми голосами плачут вместе с близкими покойного. Таким образом они нагнетают эмоциональную обстановку, помогая лучше отреагировать близким их утрату, совер­шать горюющему работу горя, продвигая его с фазы шока на фазу реакций.

Кроме этого, тривиальное «На кого ты нас оставил», зву­чащее хором, на бессознательном уровне может являться информацией, что рядом люди, понимающие и разделя­ющие боль, способные помочь. К сожалению, в крупных городах этот обычай почти исчез. Все чаще практикуется накачивание страдающего человека транквилизаторами до полубессознательного состояния, что препятствует нор­мальному отреагированию.

На первых фазах плач является и реакцией и лечением. Не нужно останавливать, успокаивать человека, именно через плач происходит высвобождение. Желательно под­толкнуть человека к посильному участию в организации похорон и всех необходимых мероприятий, например: схо­дить в церковь и поставить свечу, заказать отпевание и т.д. Часто родные из лучших побуждений ограждают горюю­щего от любой деятельности, оставляя его тем самым на­едине с невыносимыми страданиями. Включение в деятельность позволит ему частично отвлекаться от внут­ренних болезненных переживаний.

На первых фазах лучше не оставлять горюющего одно­го, оказывая больше безмолвную поддержку, касаясь ру­кой, обнимая его, тем самым давая поддержку на телесном уровне.

На фазе реакций желательно подтолкнуть человека на конструктивную деятельность: можно сделать мелкий ре­монт в доме или хотя бы переставить мебель, иногда уехать на время или сменить квартиру, выйти на работу и посте­пенно начать заниматься повседневными делами, пусть сначала это будет происходить автоматически.

Часто близкие из уважения к чувствам человека стара­ются не допустить в присутствии горюющего разговоров и обсуждений повседневных дел, забот, прячут нечаянную улыбку, боясь оскорбить человека. Начиная с третьей фазы, это делать можно и даже нужно — аккуратно, постепенно возвращая горюющего к жизни, подводя к моменту ответ­ственности живого перед ушедшим и оставшимися близ­кими людьми. Если, например, у матери погиб взрослый сын, она может взять на себя ответственность воспитывать его детей так, как если бы это делал он.

В случаях, когда горюющий «застрял» на стадии не­приятия случившегося, иногда полезно спровоцировать гнев и затем это чувство направить в русло какой-либо деятельности.

Достаточно часто у людей, находящихся в состоянии горя, развивается заученная беспомощность. Родные и близкие, переполненные любовью и заботой к горююще­му, своим поведением закрепляют эту реакцию. В этих слу­чаях необходимо объяснять родственникам, что человека, переживающего горе, необходимо загружать делами, те­ребить любыми способами, не обращая внимания на вна­чале негативную реакцию со стороны горюющего.

**Вывод по четвертому вопросу.** Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС заключается в переживании утраты в особых травматических обстоятельствах. Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Помощь человеку, понесшему утрату, в большинстве случаев не предполагает профессионального вмешатель­ства. Достаточно информировать близких, как вести се­бя с ним, каких ошибок не совершать. Зачастую помочь мешают всевозможные предрассудки и заблуждения, например, бытует мнение, что не следует с горюющим го­ворить об умершем: «бередить душу». На самом деле, это делать необходимо, но говорить могут друзья, близкие люди, в соответствующей обстановке, а не дальние знакомые, случайно встретившиеся на улице. Если же в окружении человека отсутствуют люди, которыми он может разделить свое горе (родные и близкие, также поглощенные горем, часто не могут выпол­нять этой функции, поскольку сами переживают кризисное состояние), необходима помощь добровольного консультанта экстренной психо­логической помощи либо психолога, психотерапевта. В результате предотвращается опасность развития ПТСР и других за­болеваний.

**Что следует и чего не следует делать при оказании помощи**

**клиенту, находящемуся в состоянии горя**

1. ***Следует***побуждать клиента к обсуждению его пе­реживаний. Позвольте ему просто говорить об утрачен­ном объекте любви, вспоминать положительные эмоциональные эпизоды и события прошлого. При этом следует реконструировать отношение к умершему, избегая его идеализации, лучше помнить реального человека (с «+» и «-») и научиться жить без него.

*2.* ***Не следует***останавливать клиента, когда он начина­ет плакать. Слезы содержат анесте­зирующие вещества, действие которых сходно с действи­ем морфина. Так что рыдания — это, скорее, физиологи­ческая реакция организма, смягчающего душевную боль. (организм одинаково реа­гирует на физическую и душевную боль — слезами.)

3. ***Следует*** помолчать вместе со скорбящим, не пугаясь его молчания.

4. ***Следует***избегать фраз, типа (Меновщиков):

**«На все воля Божья».** Не настолько всеведущ человек, чтобы определять Божью волю, к тому же это не слишком утешительно.

**«Бог выбирает лучших».** Это означает, что все живущие на земле, включая и этого человека, не столь хоро­ши в глазах Бога, кроме того, получается, что Бог не заботит­ся о страданиях, которые причиняет близким умершего.

 **«Мне знакомы ваши чувства».** Каждый человек уникален, мы не мо­жем знать, что чувствует другой человек, поскольку никогда не сможем пережить его чувства.

**«Уже прошло три недели с его смерти, а Вы еще не успо­коились?»** Не существует лимита времени, отпущенного стра­данию. Принято считать, что переживание горя может длить­ся от 6-ти месяцев до 2-ух лет, хотя не исключены отклоне­ния и в ту, и в другую сторону.

**«Благодарите Бога, что у вас есть еще дети».** Даже если в семье есть другие дети, родители тяжело переносят смерть ре­бенка. Это не уменьшает их любовь к оставшимся детям, а просто отражает потерю того уникального взаимоотношения.

 **«Он прожил долгую и честную жизнь, и вот пробил его час».** Не существует времени, подходящего для того, чтобы умереть. Сколько бы лет ни прожил человек, смерть — это всегда горе. Несмотря на то, что смерть часто несет с собой избавление от страданий, физических или душевных, близкие люди переживают это так же сильно.

**«Извините…»** (признание в утрате требует паузы или соболезнования);

**«Мне очень жаль».** Это очень распространенная автомати­ческая реакция. Мы просим прощения за то, что жизнь закончена, что люди переживают горе, за то, что нам напомнили, что все мы смертны. Однако от человека, переживающего утрату близкого, эти слова тре­буют неадекватного ответа. Что может он сказать в ответ — «благодарю», «все в порядке»? В этой ситуации нет уместного ответа, и когда человек снова и снова слышит подобные соболезнования, эти слова быстро становятся пус­тыми и бессмысленными.

 **«Вы должны быть сильными ради своих детей, мужа и т.д.»** (т.е. человек удобен тогда, когда он силен»;**.** Страдающему человеку нет необходимости быть силь­ным ради кого бы то ни было, не исключая и самого себя. Убеждая людей быть сильными, мы тем самым уговариваем их отречься от реальных эмоций. Это может привести к дру­гим проблемам (Руководство по телефонному консультирова­нию, 1996).

**«Позвоните мне, если что-то понадобится»**, тогда вы должны быть готовы ответить на те­лефонный звонок в любое время дня и ночи (при депрессии звонят в 4-5 ч утра). Страдания не регулируются ходом часов, и часто самое тяжелое время — между полуночью и 6-ю утра.

5. **С*ледует***постараться обеспечить присутствие небольшой группы людей, которые знали покойного (покойную), и попросить их говорить о нем (о ней) в присутствии клиента. Понесшего утрату не надо оставлять одного, однако его не следует перегружать опекой — большое горе пре­одолевается только со временем. Горюющему человеку нужны постоянные, но не навязчивые посещения и хо­рошие слушатели.

6. ***Следует***предпочесть частые и короткие встречи с кли­ентом редким и длительным посещениям. Роль слушателя может выполнять психолог, психотерапевт. *Находиться со скорбящим человеком, сопереживать и слушать его* — главное, что можно сделать. По­мочь близким понесшего утрату человека правильно реаги­ровать на его скорбь.

7***. Не следует*** поверх­ностно и формально успокаивать скорбящего человека. Надо предоставить возможность горюющему выражать любые чувства, и воспринимать их без предубеж­дения.

8. ***Следует***помнить о возможной замед­ленной реакции горя, которая может характери­зоваться изменениями в поведении, ажитацией, лабильно­стью настроения и злоупотреблением психоактивными ве­ществами. Эти реакции могут проявляться также в годов­щину смерти (так называемая реакция годовщины).

9. В процессе скорби нередко наступает озлоблен­ность. Если она остается, то подпитывает де­прессию. Психолог ***должен не* дискутировать** и **не корректировать** злобу скорбящего, а помочь ей вы­литься наружу. Только в таком случае уменьшится вероят­ность ее разрядки на случайных объектах.

10. ***Следует***ра­зобраться в символической природе тоски по умерше­му. Человек, переживший утрату, хочет вернуть утерян­ное. Обычно это иррациональное желание недостаточ­но осознается, что делает его еще глубже. Навязчи­вые мысли и фантазии об умершем постоянно лезут в голову. Места и ситуации, связанные с умершим, приобретают особую значимость. Поиск умер­шего не бесцелен — он направлен на воссоздание утраченного человека. ***Не следует***противиться символиче­ским усилиям скорбящего, поскольку таким образом он старается преодолеть утрату. С другой стороны, реакция скорби бывает преувеличена, и тогда создается культ умершего.

11. ***Следует*** обучить скорбящего новому взгляду на себя, искать новую иден­тичность, т.к. во время траура резко меняется са­мооценка осуществления супружеской роли.

12. ***Следует*** с пониманием воспринимать амби­валентность чувств к умершему как неизбежное изживание скорби. Необходимо вернуться к отношениям, которые прервала смерть, понять их значение в перспективе времени. После смерти близкого амбивалентность является источником чувства вины. Понесший утрату постоянно задает себе вопросы: «Все ли я сделал для умершего?», «Достаточно ли уделял ему вни­мания?».

13. В трауре ритуалы необходимы живым, а не умершим, и они не могут быть упрощены до потери своего назначения. Психологически крайне важно иметь публичный способ выражения сложных и глубоких чувств скорби. Если по какой-либо причине не были совершены ритуалы прощания, пси­холог ***может***порекомендовать их совершить.

14. ***Следует***учитывать, что реакция на ожидаемое го­ре проявляется до наступления утраты и может снизить остроту переживаний и сыграть по­ложительную роль.

15. ***Следует***учитывать, что человек, близкий родствен­ник которого покончил жизнь самоубийством, может отказаться говорить о своих чувствах, опасаясь, что это ка­ким-то образом его скомпрометирует.

**Вопросы для самоконтроля:**

1. Назовите этапы «нормального» горевания.
2. Опишите картину острого горя.
3. Расскажите о фазе реакций.
4. Что происходит на стадии восстановления?
5. Что составляет процесс горевания?
6. В чем появляются болезненные реакции горя?
7. Что такое синдром предвосхищающего горя?
8. В чем состоит смысл и каковы задачи работы горя?

9. Ритуалы прощания с ушедшим как психологическая помощь горюющему.

10. Каковы принципы помощи горюющему?

11. Особенности поведения детей, переживших утрату родителя.

12. Патологические реакции детей, переживших утрату.

13. Расскажите об условиях, способствующих проживанию горя у детей.

14. Какова роль приобретений и потерь в нашей жизни?

15. Как происходит переживание приобретений и потерь?