**Как помочь подростку справиться с горем**

Каждый год тысячи подростков страдают от потери близких людей. В результате смерти одного из родителей, брата, сестры, друга или родственника, они испытывают чувство опустошенности, поскольку человек, который умер, помогал им найти свое место в современном обществе. Осознание того, что близкого человека уже больше не вернуть, остается с подростками на протяжении длительного времени. В сложившейся ситуации дети могут рассчитывать на поддержку взрослых, учителей, школьных психологов или друзей. Если взрослые открыто и честно выражают эмоции по поводу смерти любимого человека, подростки, таким образом, узнают о чувствах радости и боли, которые испытывают другие люди.

Многим подросткам советуют быть сильными

К сожалению, многие взрослые из-за недостатка опыта, отказываются говорить с детьми на тему смерти. Поведение осиротевших подростков часто указывает на то, что они испытывают комплекс вины, хотя иногда их заставляют казаться лучше, нежели они есть на самом деле. Когда умирает один из родителей, подросткам советуют быть сильными и поддерживать оставшегося в живых родителя, при этом сами подростки не знают, хватит ли у них сил, чтобы заботиться о ком-то еще. Такое давление окружающих фактически мешает подростку выражать чувства скорби.

Подростковый период и так нелегкий

Их нельзя назвать детьми, но они еще пока и не взрослые. Ни в один из периодов развития, не считая младенчество, не происходит такое количество перемен как между 13 и 18 годами жизни. Именно сейчас подростки стараются избавиться от опеки родителей и жить самостоятельно. В случае смерти одного из родителей, брата, сестры или близкого родственника, на подростка обрушивается ряд проблем в этот и без того сложный период жизни. В то же время осиротевший ребенок сталкивается с физиологическим, психологическим и формальным давлением. Даже если подростки кажутся взрослыми, они нуждаются в утешении, поскольку находятся в трауре, и по той причине, что физическое развитие не всегда совпадает с эмоциональной зрелостью.

Подростки часто сталкиваются с преждевременной смертью

Беда, как правило, приходит без предупреждения. Родитель может умереть от инфаркта, брат или сестра – в автокатастрофе, а друг - совершить самоубийство. Причина этих смертей часто приводит к длительному и обостренному чувству нереальности.

Подросток испытывает недостаток поддержки

Многие считают, что в таких ситуациях подростки могут обратиться за помощью к друзьям или близким родственникам. На самом деле это не всегда соответствует действительности. Недостаток необходимой поддержки часто связан с общественными возлагаемыми на них ожиданиями. Другие члены семьи надеются, что они скоро станут взрослыми и начнут помогать оставшемуся в живых родителю, младшим братьям и сестрам.

Многим из них говорят: “Сейчас тебе следует позаботиться о своей семье”. Когда подросток чувствует такого рода ответственность, у него автоматически отсутствует возможность выражать свои эмоции по поводу смерти близкого ему человека. Иногда мы думаем, что дети найдут поддержку среди сверстников, но когда речь заходит о смерти, это не всегда так. До того момента, пока друзья сами не испытают такие чувства, они в полной мере не смогут помочь сверстнику приобрести душевное равновесие.

Возможное появление внутрисемейных конфликтов

Подростки стремятся к независимости и пытаются отделиться от родителей, поэтому могут возникнуть конфликты внутри семьи. Если кто-то из родителей умирает в этот период, у подростка остается чувство вины по поводу случившегося. Несмотря на то, что стремление подростков к независимости вполне нормальное явление, невооруженным глазом можно увидеть то, как сильно они скорбят о смерти близкого человека.

Возможно, подростку понадобится помощь

Как ранее было сказано, существует много причин, по которым подросток может тяжело переносить потерю близкого человека. Некоторые из них, начинают вести себя неподобающим образом и, кажется, что они чем-то напуганы.

Внимательно следите за:

симптомами хронической депрессии, нарушением режима сна, беспокойством и низкой самооценкой

понижением успеваемости или отсутствием интереса к школьным видам деятельности

ухудшением отношений с друзьями и членами семьи

опасным поведением, связанным со злоупотреблением алкоголя и наркотиков, драками и повышенной сексуальной активностью

отрицанием боли и в тоже время проявлениями силы и зрелости

Чтобы поддержать подростка в особенно трудное время, Вам нужно изучить весь спектр существующих служб и центров. Школьные психологи, церковь и частные врачи окажут существенную помощь, в то время как другим может понадобиться всего лишь немного больше внимания со стороны близких родственников. Важно то, что Вы помогаете подростку почувствовать себя в безопасности и выражать свои эмоции в период скорби.

Роль взрослых в период скорби

То, каким образом взрослые реагируют на смерть любимого человека, имеет сильное влияние на ответную реакцию подростков. Иногда они не проявляют желание говорить о смерти, полагая, что дети впоследствии будут страдать. Однако в действительности, подростки все равно трудно переносят потерю близкого человека. Взрослым следует объяснить, что выражение чувств - вполне естественное явление в сложившейся ситуации. Также нужно убедить детей, что боль от невосполнимой потери со временем пройдет. Если Вы не говорите об этом, подросток будет испытывать чувство изолированности, что только ухудшит его эмоциональное состояние и обострит чувство одиночества и горя.

Очень полезно в такой ситуации обратиться за помощью в группы поддержки. Подростки имеют уникальную возможность приходить туда в любое время, задавать интересующие их вопросы и получать квалифицированные ответы. Им помогут осознать тот факт, что смерть сильно изменила их образ жизни.

Осознание важности потери

Помните, что смерть близкого человека - это большое потрясение для подростка, в результате чего его жизнь полностью изменится. Осознайте всю значимость потери ребенком любимого человека, будьте нежны по отношению к нему и его чувствам. Скорбь – сложное чувство. У подростков, оно проявляется по-разному. Взрослым следует объяснить, что детям ни в коем случае не стоит скрывать свою печаль. Напротив, скорбь является естественным выражением любви и памяти человека, который навсегда ушел из жизни. Взрослые должны четко понимать свои задачи, поскольку подростки не стоят перед выбором - горевать или нет. Выражая любовь и понимание, они поддерживают ребенка в этот ранимый период и способствуют его дальнейшему росту и развитию.