



**Помощь ребенку,
переживающему горе**



Помощь ребенку, переживающему горе

- ▶ К сожалению, жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями. В ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, катастроф, аварий, несчастных случаев. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю. Важно, чтобы взрослый умел не только профессионально грамотно оказать помощь такому ребенку, но и поддержать его.

Овладение предлагаемыми ниже приемами доступно и необходимо всем взрослым, имеющим дело с детьми и подростками, так как в любой момент они могут столкнуться с ситуацией, когда потребуется психологическая помощь, поддержка, понимание.

Что отличает горе переживаемое подростком?

- Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок **видел это и мог выразить его вместе со всеми**. Переживания ребенка не только нельзя игнорировать, но важно признать его право на переживание. **Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось** и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. **В это трудное время детям прежде всего требуются поддержка, демонстрация любви и заботы.**

Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает.

- **Что считать нормальными реакциями ребенка?**
- **Шок – первая реакция на смерть.** У детей или подростков он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать, поговорить о матери, отце, брате или сестре, друге или однокласснике.
- Отрицание смерти – следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.
- Поиски – для ребенка очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.
- Отчаянье наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. **Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.**
- Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит педагогу.



ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПЕДАГОГ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ

- ▶ **ПЕДАГОГ** часто оказывается **беспомощным**, когда сталкивается с необходимостью помочь ребенку пережить горе. Между тем, **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ** и **ПЕДАГОГИ** могут сыграть решающую роль в помощи этим детям. После любой трагедии привычные ежедневные обязанности могут оказать поддержку, создать ощущение комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение.



Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в учебное заведение по возможности быстрее после трагичных событий/похорон.

Возвращение в школу может быть трудным. Встреча с педагогами и товарищами требует известного мужества. Пережившие горе люди знают, как порой болезненно воспринимаются любые слова даже добрых знакомых. Между тем дети, не очень-то чуткие в обычное время, ведут себя гораздо более естественно и доброжелательно по отношению к своему страдающему товарищу, чем взрослые по отношению к его родителю.

Когда подросток придет в ОУ, педагог должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы тот не чувствовал равнодушия со стороны педагога. В ОУ должно быть подходящее место, куда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать.

- ▶ Родители и вся семья также требуют поддержки. Педагог должен знать, что именно и в каком объеме они сказали ребенку об утрате.

- 
- **Поглощенный собственными переживаниями родитель часто теряет контакт с ребенком, и педагоги обычно оказываются первыми, кто замечает симптомы неблагополучия.** Задача – не ждать, когда произойдет трагедия, а поговорить с ребенком о смерти, когда представится такая возможность. Обычно это не разрешается, считается, что подобный вопрос не «учебный». Да и сами педагоги часто считают, что детей надо ограждать от подобных мыслей. Однако педагог должен уметь помочь своим воспитанникам, переживающим такую трагедию, как потеря кого-то из близких.



Рекомендации для педагогов.

- ▶ 1. **Наблюдайте за изменениями в поведении обучающегося**, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно отмечаются тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. **Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.** Не действуйте вопреки такому подростку.
- 2. **Если подросток хочет поговорить, найдите время выслушать его.** Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Прикосновение имеет для подростка огромное значение (но не забывайте всё это индивидуально). Это позволяет ему почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о близком человеке и делайте это сами.



➤ **3. Постарайтесь привлечь лучших друзей такого подростка.** Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда умирает кто-то, кого вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить о нем добрую память.

4. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах.

➤ Педагог никогда не должен бояться сказать «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка.

5. Покажите ребенку, что плакать не стыдно.

➤ Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. «Вы очень любили/уважали его, и я это понимаю. Очень грустно, что он умер/ушёл». В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй.

- 
- ▶ Приведенные выше приемы кажутся на первый взгляд очень простыми и естественными. Однако в большинстве случаев взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребенку именно так, как не надо себя вести: делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем ребенка горе, а на самом деле предлагают ему самому справиться с горем, самому вырабатывать способы поведения и защиты и искать пути выхода из кризиса. Далеко не всегда он справляется с этой задачей. Помочь ребенку, поддержать его в столь трудной ситуации должны уметь в первую очередь те взрослые, которые живут рядом с ребенком, встречают его каждый день в школе или в детском саду.