**Информация для педагогов**

Острое горе - это определённый синдром с психологической и или соматической симптоматикой. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчёркнутом виде. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искажённые картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.

Потеря близкого человека (родителя, другого близкого родственника) – травма для человека в любом возрасте. Но для ребенка это особая травма, наполненная большей тревогой, чем у взрослых. Ребенку предстоит оторваться от ушедшего и найти нового взрослого, к которому можно привязаться для своего полноценного развития.

Смерть близкого или родного человека - всегда боль. И так бывает, что маленькие дети соприкасаются со смертью мамы или папы. Переживания, связанные со смертью, в разном детском возрастном периоде тоже разные. Дети от 6 лет боятся смерти - катастроф, пожаров, расставания с родными. Дети от 7 лет - страх физической смерти себя и близких людей.

**Реакция на горе может:**

* **быть отсроченной**– ребенок реагирует не непосредственно после известия. Он может какое-то время вести себя как обычно или отстраненно, а позже проявить бурную реакцию;
* **быть скрытой**, когда ребенок не демонстрирует сильный эмоциональных реакций, но внутри испытывает весь спектр чувств, связанных с потерей;
* **проявляться в поведении неожиданно**, бурной реакцией в обычной ситуации;
* **проявляться неравномерно -** когда эмоциональная реакция то возникает, то спадает, то возникает вновь. Переживания горя происходит не по прямой от сильного горя к переживаниям меньшей интенсивности, а витками от сильного горя к улучшению состояния и обратно к сильному переживанию горя.

**Реакция детей на потерю родителя**

Дети, сталкиваясь с реакцией утраты, регрессируют до предыдущей стадии своего развития, т.е. стойкие навыки, полностью сформировавшиеся, сохраняются, а формирующиеся распадаются. Ребенок становится как будто младше, чем был до травмы. Например, годовалый ребенок, перестает ходить и начинает ползать, дошкольники могут сосать пальцы, мочиться в постель, в штаны и т.д. Задача взрослых – способствовать тому, чтобы травма потери не усугубилась травмой развития, т.е. ребенок вышел из кризиса в возраст, соответствующий реальному.

**Целью работы по оказанию помощи детям, переживающим кризисное состояние** состоит в уменьшении негативного эмоционального фона посредством осознании своих чувств, переживаний и выражения их, ослаблении состояния фрустрации, моделировании будущего.

Работа психолога строится в нескольких направлениях:

* работа с ребенком, переживающим кризисное состояние;
* работа с окружением ребенка (родители, лица их заменяющие, другие родственники).

Работа психолога с ребенком может осуществляться через некоторое время после утраты. Содержание, вариативность методов, форм и технологий коррекционной помощи ребенку зависит от его возраста, особенностей переживания кризисного состояния, стадии переживания горя.

**Материал для индивидуального консультирования родителей/лиц, их заменяющих, других родственников по сопровождению ребенка, переживающего кризисное состояние утраты**

Смерть близкого человека всегда наступает внезапно, даже если она явилась итогом долгой и продолжительной болезни. Для взрослого стресс, вызванный смертью в семье, до некоторой степени облегчается хлопотами по организации похорон и поминок. Вся жизнь членов семьи с этого момента на какое то время оказывается подчиненной задаче соблюдения ритуала, в осуществлении которой всем находится дело. Всем, но не ребенку!

Он внезапно выпадает из контекста семейной жизни и остается один со своими переживаниями и далеко не всегда ему удается найти способ обратить на себя внимание взрослых, показать, что он нуждается в их помощи и участии.

Взрослые и дети переживают примерно одинаково с той лишь поправкой, что ребенок лишен взрослого опыта, на который мог бы опереться, и поэтому он нуждается в поддержке. С другой стороны, именно эти переживания и формирует его собственный опыт, на котором зреет личность ребенка, и если родители поведут себя правильно, происшедшее в семье несчастье закалит и укрепит его.

Взрослые могут допускать в данной ситуации различные ошибки. Обычно родители (другие взрослые) рискуют впасть в две крайности. Первая крайность — опасаясь за ранимую детскую психику, всячески обходить стороной тему смерти, а если в семье кто-нибудь умирает, стараться скрыть от ребенка этот факт. «Большая ошибка» - надеяться на то, что ребенок не заметит исчезновения из своей жизни близкого человека, особенно родителей. Как бы они не старались делать вид, что ничего не произошло, им это не удастся.

Исследования показывают, что даже шестимесячный младенец глубоко переживает утрату матери. В его поведении проявляются такие же признаки подавленности, тревожности, регресса в развитии, как у детей в «сознательном возрасте».

Дети выражают свои эмоции не так, как взрослые. Если взрослый может выплакать свое горе и таким образом дать ему выход, то детям свойственная скрытая форма переживания. По ним как будто ничего не видно, и это создает иллюзию, что их ничто не беспокоит. Однако это не так — они просто не могут сразу отреагировать на постигшее их горе их реакции часто очень сильно отстоят во времени от самого события. Это и есть тот подводный камень, на который рискуют напороться взрослые, надеющиеся обойти молчанием тяжелую тему. Эмоции, связанные со случившимся, копятся. В детской душе, тот факт, что событие никак не комментируется взрослыми, только способствует нагнетанию мрачных образов в воображении ребенка. Разговаривая о случившемся, называя вещи своими именами, взрослые кладут предел детской фантазии и снимают с события ореол таинственности, помогая ребенку осваивать реальность.

Другая крайность в тактике взрослых встречается намного реже первой. Она состоит в том, что ребенку с самого рождения стремятся показать жизнь без прикрас, не делая никакой скидки ни на возраст, ни на эмоциональное состояние малыша. Эти взрослые не скрывают от ребенка сцен смерти и без колебаний берут его на похороны, руководствуясь принципом: чем раньше он узнает правду о жизни и смерти, тем для него лучше.

Необходимо набраться сил и произнести слова «умер», «похороны», «**смерть**». Особенно маленькие дети, услышав, что «папа навсегда уснул», могут впоследствии отказываться спать. Говорите правду. Если умерший болел, и ребенок об этом знал, то поговорите об этом. Если произошел несчастный случай, то расскажите о несчастье, начиная с того момента, как он с ним расстался. Реагируйте на его слова и чувства, следите за его реакцией. Насколько возможно будьте чуткими в этот момент.

Стоит ли ребенку присутствовать на похоронах? Это зависит от того, насколько ребенок эмоционально устойчив. Если ребенок психически благополучен и взрослые решают его взять на похороны, необходимо учесть, был ли у ребенка хотя бы маленький опыт такого рода, и как он на этот опыт отреагировал. Возможно, он уже видел, как умирают животные: собака, с которой рос малыш и так любил с ней играть, любимая кошка, попугай и т.д. Подобный опыт очень важен для ребенка. С одной стороны, это реальная встреча со смертью живого существа, с другой стороны, умершее существо — не человек, поэтому зрелище это не наносит серьезной травмы детской психике. Ребенок обычно сразу и бурно реагирует на смерть животного, но вскоре успокаивается. Считается, что ребенок может участвовать в прощании с умершим и понять смысл похорон с 2,5 лет. Не надо его заставлять присутствовать на погребении, если он не хочет этого делать, или стыдить за это. Расскажите ему о том, что будет происходить: папу положат в гроб, опустят в яму, засыплют землей. На это место весной будет поставлен памятник, родные могут навещать его, приносить цветы.

Впоследствии вспоминайте об умершем человеке. Говорите о смешных случаях, произошедших с ним и умершим, т.к. смех трансформирует несчастье в светлую грусть. Это поможет осознать произошедшее еще раз и принять его. Чтобы ребенок не приобрел чувство страха, что кто-то из родных или он сам умрет, не успокаивайте его ложью, а скажите честно, что люди рано или поздно умирают все. Но вы собираетесь умереть очень старенькой и постараетесь не оставить его одного.Не используйте образ покойного для формирования у малыша желаемого поведения, например: «Не реви, папа учил быть тебя мужчиной, а это ему не понравилось бы».

Переживания такого рода проходят достаточно быстро. Если у ребенка такой опыт был, он поможет при потере близкого; правда, это зависит от того, насколько умерший был близок ребенку. Потеря отца или матери переживается совершенно иначе, чем потеря бабушки или дедушки. Независимо от взаимоотношений в семье, представители старшего поколения всегда немного дальше от ребенка, и ему легче пережить такую потерю. Кроме того, смерть старого человека воспринимается ребенком как нечто более или менее естественное. Совершенно иначе обстоит дело в случае утраты родителей.

Для девочки тяжелее утрата матери, для мальчика — отца. Кроме того, играет роль возраст ребенка. Возраст до двух лет — это период полной связи девочки с матерью. Психологи говорят, что, теряя мать в таком возрасте, ребенок на какое — то время теряет и себя, чувствует себя тоже умершим. Беря маленькую девочку на похороны матери, взрослые рискуют усилить ее и без того тяжелые переживания. Впечатления от похорон могут вызвать серьезный регресс в развитии ребенка.

Возраст после двух лет — период пробуждения самостоятельной личности. Как только ребенок начинает говорить о себе «я», ему можно показывать жизнь в разных аспектах. И в этом возрасте также могут возникать нарушения в развитии, связанные с пережитым потрясением, однако в случае, если есть взрослый, который берет на себя заботу о ребенке, - чаще всего это бывает бабушка, боль утраты переживается гораздо легче, чем в первые два года жизни.

Если взрослые все же решаются взять ребенка на похороны, им следует позаботиться о том,чтобы ребенок на церемонии не был предоставлен сам себе. С ним обязательно должен находиться взрослый. Некоторых детей, особенно не имевших ранее подобного опыта, бывает необходимо заранее подготовить к тому, что они увидят, обьяснить, что в неживом теле, лежащем в гробу, уже нет того, кто был нам так дорог при жизни. В этой ситуации обычно говорят о душе и теле, о том, что отлетевшая от плоти душа человека и есть то, что нам так дорого и что остается с нами после его смерти.

Дети не умеют мыслить категориями будущего,для них реально только то, что происходит здесь и сейчас. После похорон весь мир в глазах ребенка может окраситься в мрачные тона, и будет казаться, что жизнь никогда не вернется в прежний ритм. Поэтому, чтобы церемония не казалась ребенку бесконечной, имеет смысл заранее проговорить весь ее ход, продумать, как вести себя после похорон. Дети чувствует себя гораздо лучше, если знают, что церемония прощания имеет свой конец, после которого можно вернуться к привычной жизни.

Вообще ребенок должен знать, что чувства, испытываемые им в этой ситуации — будь то страх, отчаяние, агрессия или желание поиграть с игрушками, - вполне нормальны, естественны и не заслуживают никакого осуждения. Например, четырнадцатилетняя девочка с удивительным для взрослых упорством может продолжать сидеть за уроками после того, как в соседней комнате скончался ее отец. Это вовсе не было проявлением черствости и равнодушия — наоборот, от растерянности и невозможности постичь случившееся, она попыталась инстинктивно защитить себя таким образом свое сознание.

Чтобы у ребенка не возникало необходимости прятать свои чувства, стоит включить его в общее дело организации похорон. Это только еще больше сплотит семью перед лицом постигшего ее горя. Пусть ребенок поможет накрыть стол или сходит в магазин, дети постарше вполне могут взять на себя приготовление каких - либо блюд или уборку дома.

Маленькому ребенку можно предложить приготовить прощальный подарок умершему, который можно будет положить в гроб, подобно тому как мы кладет туда цветы. Дети обячно с радостью принимают эту идею и полностью отдаются ей, вкладывая в свой рисунок или поделку из бумаги всю свою любовь и скорбь, которые невозможно выразить словами.

Известно, что ребенок лучше переживает потерю даже очень близкого человека, если остается стабильной окружающая обстановка. Бывает, что после смерти в семье взрослые стремятся уехать из квартиры, где все напоминает им о пережитом стрессе. Если взрослому переезд иногда и помогает, то для ребенка это крушение всех устоев. Вообще любые перемены в жизни в этот период, будь то переезд, резкая смена условий существования, падение социально — экономического уровня, очень сильно влияют на ребенка. Если же жизненный уклад остается прежним и все семейные ритуалы и традиционный стиль жизни сохраняются, это облегчает переживание травмы.

Дети удивительно гибкие существа. Это мы, взрослые, может какое — то время безоглядно предаваться горю, ребенок же не может остановить процесс своего развития даже на период похорон и поминок. Поэтому не стоит одергивать детей, уставших от соблюдения приличий и несколько разыгравшихся на поминальном застолье. Это не может оскорбить ни памяти умершего, ни чувств собравшихся. Разумеется, ребенок должен учиться вести себя прилично и сообразно обстаятельствам. Однако, именно в этой несокрушимой жизнестойкости наши дети могут стать для нас серьезной поддержкой в тяжелые минуты утраты близкого. Собственно, именно так это и бывает, если и мы, в свою очередь, не оставляем их один на один с постигшем горем. В этом — смысл семейного содружества.

Нельзя стараться отгородить детей от умершего. Раз они любили человека при жизни, они должны иметь возможность проститься с ним. Дети способны понимать гораздо больше, чем часто думают о них взрослые. Не опасайтесь за их рассудок, он гораздо устойчивее взрослого, а детская душа ближе к божественному знанию. Поговорите с ними примерно такими словами: «Вот ваша бабушка. Она долго болела, а теперь она умерла, и ей стало хорошо. Видите, какое у нее спокойное лицо. Сейчас она на небе, смотрит оттуда на нас и радуется» .

**Рекомендации специалисту (психологу) по проведению беседы с ребенком, переживающим кризисное состояние утраты**

Важно понимать, что беседа является только частью процесса «работы горя». Большая ее часть совершается в естественных взаимоотношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

-Слушайте, принимая, а не осуждая.

-Сделайте так, чтобы ребенку стало ясно, что у вас есть искреннее желание помочь ему выразить свое горе.

-Принимайте чувства и страхи ребенка серьезно. Будьте готовы, что некоторые дети могут злиться на вас.

-Дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, ребенок не способен делиться с вами своими переживаниями.

-Побуждайте к разговору о травмирующем событии и выражению чувств. Подбадривайте ребенка тем, что несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя.

-Соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутываться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

-Не удивляйтесь, если ребенок повторяет историю о травмирующем событии. Повторение и проговаривание - естественный способ справиться с горем.

-Дайте ребенку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например нарушения сна, плохой аппетит, соматические симптомы и .д.

-Позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в тоже время избегать процесса «работы горя». Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

1) побуждайте выражение и осознание чувств, 2) работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости, 3) если чувство вины необоснованно, помогите ребенку избавиться от него. Если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как ребенок может с этим жит.

* Не сердитесь, если ребенок сделает шаг вперед в результате работы кого — то другого, если он готов вернуться в свою естественную среду поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми, переживающими тяжелую утрату: Эффективно завершить отношения поддержки.

**Памятка специалистам (педагогам, воспитателям) при работе с ребенком, пережившим горе.**

Специалисты (педагоги, воспитатели, специалисты системы профилактики и т.д.) часто оказываются беспомощными, когда встают перед необходимостью помочь ребенку пережить горе. Однако они могут играть решающую роль в помощи этим детям.

наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего какого — то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденции к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте совего удивления.

Если ребенок хочет поговорить — нужно выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите для этого удобное время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о горе и делайте это сами.

Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда происходит утрата, беседы об этом помогут сохранить добрую память.

Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честны в ответах. Детей часто интересуют вопросы об утрате. Специалист 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.

Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.

Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение у ребенка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым, он действительно так думает. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства сильны и реальны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не стоит говорить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше сказать : «Я знаю, что ты чувствуешь».

Старайтесь быть в контакте с родителем или лицами, его заменяющими. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителей (другим взрослым) изменения в поведении ребенка, его привычках.

Помните, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи.

**Материалы для организации индивидуальной коррекционной помощи ребенку, находящемуся в кризисном состоянии**

Начинать коррекционную работу с ребенком целесообразно после 2-х месячного естественного переживания горя («естественная работа горя»).

***Этапы коррекционной помощи:***

-Выстраивание «зоны доверия»;

-Создание ресурсного состояния;

-Осознание потери;

-Построение образа новой жизни (изменение базовых убеждений, когнитивной картины жизни);

-Нахождение смысла потери, извлечение опыта.

-Перестройка образа будущего.