

Задверье детского горя

Принципы
психологической
поддержки

Приоткрывающая дверь...

Горе, беда,
бедствие,
несчастье,
злополучие,
напасть,
тоска,
печаль,
скорбь,
кручина



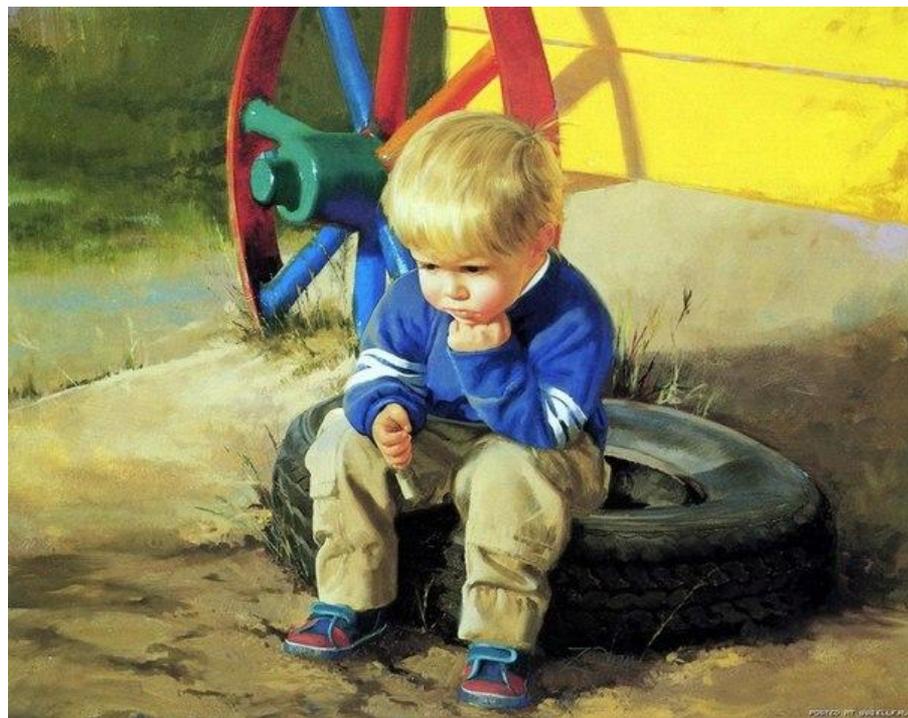
Детское горе вызывают:

ситуации потери (не только смерть близких людей):

- развод родителей,
- переезд на другую квартиру или в другой город,
- перевод из одного садика в другой,
- вынужденный уход из спортивной секции, смена учителя,
- окончание школы.

Любая из этих ситуаций означает, что нечто, чем ребенок, быть может, очень дорожил, закончилось. Это неизбежно когда-то случается, но тем не менее это потеря, на которую некоторые дети вполне естественным образом реагируют горем.

Детскому горю
в целом присущи
такие черты, как:
отсроченность,
скрытость,
неожиданность,
неравномерность.



Основные стадии

У ребенка горе проходит несколько стадий.

Это длительный процесс. Он редко протекает в строгой последовательности, чаще это напоминает *колебание туда и обратно* между различными состояниями.

Выделяют следующие стадии:

- **Первая реакция.** Отрицание случившегося, шок, оцепенение.
- **Острое горе.** Чувство горя включает в себя печаль, депрессию, злость, чувство вины, тревогу, страх и физическое недомогание.
- **Приспособление к случившемуся.** Человек болезненно принимает реальность. Вся дальнейшая жизнь организуется по-новому.

Среди возможных детских реакций на утрату отметим:



- Вопросы, интерес
- Изменения в поведении
- Невротические и психосоматические симптомы
- Тревога, страх
- Печаль, слезы
- Чувство вины

Сигналы опасности

Резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки, несмотря на старание; настойчивый отказ посещать школу; упорное непослушание или агрессия (дольше шести месяцев), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей;

частые и необъяснимые вспышки гнева, падение настроения; деструктивные способы выражения гнева;

стойкая тревога или фобии, частые приступы паники; продолжительный страх находиться одному;

постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна, отказ идти спать;

гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было); поведение, свойственное намного более младшему возрасту, в течение длительного периода;

множественные жалобы на физические недуги; несчастные случаи, лежание ничком (как самонаказание или способ привлечь внимание);

употребление алкоголя или наркотиков;
воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение;
избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти;
чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания;
повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;
затянувшаяся депрессия, во время которой ребенок теряет интерес к окружающему, не способен справляться с проблемами и повседневными делами.



Возрастные особенности переживания горя детьми

- Возраст до двух лет. Смерть родителя не может быть понята.
- От двух до трех лет. Поиски умершего родителя – типичное выражение горя в этой возрастной группе.
- От трех до пяти лет. Ошибочно считают, что смерть – это сон.
- От шести до восьми лет. Испытывают чувства неопределенности и ненадежности.
- От девяти до двенадцати лет. Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности.
- Подростковый возраст. Подростки часто проверяют свое горе и ищут помощи вне дома.



Принципы помощи в горе

- Поддерживать эмоциональный и физический контакт,
- внимательно относиться к состоянию и желаниям ребенка,
- важно быть вместе с ребенком,
- честно отвечать на вопросы,
- проявлять терпение к негативным сторонам поведения,
- быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими чувствами в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние).

Родители детей, потерпевших утрату, как правило, сталкиваются с четырьмя вопросами:

- Сообщать ли ребенку о смерти его близкого или нет?
- Включать его в процесс семейного оплакивания и в хлопоты, связанные с похоронами, или нет?
- Брать его с собой на похороны или нет?
- Вспоминать с ребенком умершего или нет?



Неконструктивное общение с горюющим ребенком (J.W. Worden)



- Сравнивать ребенка с умершим, навешивая тем самым нереалистичные ожидания.
- Излишне опекать оставшихся детей или подавлять их стремление к самостоятельности.

Педагогическая поддержка

- Щадящие условия в школе. Временное ослабление требований к успеваемости.
- Следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали.
- Сообщить о том, что учитель знает о горе и разделяет чувства ученика.
- Рассказать о месте в школе, где можно уединиться и поплакать.
- Назначить «опекуна» ребенку из более взрослых детей, имеющих опыт утраты.
- Понимание изменения поведения и терпимость.
- Поддержка родителей.

Психологическая ПОМОЩЬ



- Эмоциональная поддержка.
- Построение доверительных отношений.
- Актуализация и переживание горя.
- Реабилитация адаптивных механизмов (внутренние и внешние ресурсы).
- Работа с образом будущего.

Методы психологической помощи

- Арт-терапия
- Сказкотерапия
- Sandplay-терапия
- Фототерапия
- Анималотерапия
- И др.



Спасибо за внимание!

