

Работа дошкольного
психолога с участниками
образовательного процесса
в ситуации потери
близкого

Материалы круглого стола по работе с семьей в кризисных
ситуациях

Материал подготовлен педагогом-психологом
МБДОУ ДС «Парус» г.Волгодонска Корчагиной Н.Л.

*О милых спутниках, которые наш свет
Своим сопутствием для нас
животворили,
Не говори с тоской: их нет;
Но с благодарностию: были.....*

Психологическая помощь в ситуации потери близкого

Горе – это нормальная реакция на потерю (смерть) близкого, которая сопровождается соматическими, психологическими нарушениями, а также нарушениями в смысловой сфере, имеет фазы течения, конечная цель которых, установление душевного равновесия, осмысленности жизни, принятие (понимание) смерти как части жизни.

Комплексы симптомов горя:

- • **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС** – печаль, гнев, тревога, беспомощность, безразличие;
- • **КОГНИТИВНЫЙ КОМПЛЕКС** – навязчивые мысли, неверие, ощущение присутствия умершего;
- • **ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС** – нарушения сна, бессмысленное поведение, избегание вещей и мест, связанных с умершим, фетишизм, сверхактивность, уход от социальных контактов, потеря интересов;
- • **ВОЗМОЖНЫ КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ ОЩУЩЕНИЙ И АЛКОГОЛИЗАЦИЯ** как поиск комфорта.

К типичным симптомам потери относятся следующие проявления:

- -нарушение сна;
- -анорексия или булимия (потеря /приобретение веса);
- -раздражительность;
- -сложности с концентрацией внимания;
- -потеря интереса к новостям, работе, друзьям, церкви и т. д.;
- -подавленность;
- -апатия и отчуждение, стремление к уединению;
- -плач;
- -самобичевание;
- -соматические симптомы;
- -чувство усталости;
- -применение медикаментов – снотворных и (или) успокоительных;
- -галлюцинации, отождествление с умершим или ощущение его присутствия.
- -суицидальные мысли;

Нетипичные патологические симптомы включают следующие:

- -затянувшееся переживание горя (несколько лет);
- -задержка реакции на смерть близкого (нет выражения страданий в течение двух и более недель);
- -сильная депрессия, сопровождающаяся бессонницей, чувство самоуничтожения, напряжение, горькие упреки в свой адрес и необходимость самобичевания;
- -появление болезней психосоматического характера – таких как язвенный колит, ревматический артрит, астма. Нередко бывает ослабление чувствительности и т. Д.;
- -ипохондрия: развитие симптомов, от которых страдал умерший;
- сверхактивность: перенесший утрату человек начинает развивать кипучую деятельность, не ощущая боль утраты;
- -неистовая враждебность, направленная против конкретных людей, часто сопровождаемая угрозами, однако только на словах;
- -не согласующееся с нормальным социальным и экономическим существованием поведение. Может быть полное изменение стиля жизни;
- -устойчивая нехватка инициативы или побуждений, неподвижность;
- -слабовыраженные эмоции, неспособность чувствовать;
- -резкие переходы от страданий к самодовольству за короткие промежутки времени. Возможное вынашивание суицидальных планов;
- -изменение отношения к друзьям и родственникам; раздражительность, нежелание надоедать, уход от социальной активности;
- прогрессирующая изолированность; -разговоры о суициде, воссоединении с умершим, о желании со всем покончить;
- -другие не отмеченные выше симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства;

Как помочь ребенку пережить горе?

- Дети, также как и взрослые, переживают горе и чувствуют боль утраты.
- Нельзя скрывать от ребенка факт смерти.
- Лучше всего честно сказать ребенку о смерти близкого человека.
- Говоря с ребенком о смерти, нужно употреблять именно слово «умер».
- Если объяснять смерть, употребляя слова «улетел», «уснул», то можно тем самым спровоцировать возникновение сильных страхов, тревоги или фантазий.
- Даже трех-четырехлетнему ребенку можно сказать правду, если он задает такие вопросы.
- Постепенно он поймет, что смерть – это естественная и неизбежная часть жизни и будет лучше подготовлен к серьезным потерям.

Возраст осознания смерти

- До 5 лет ребенок не осознает, что такое смерть.
- Приблизительно в 5 лет начинает понимать, что такое живое и неживое.
- Поэтому осознанно прощаться с умершим могут уже дети с 5 лет.

Первая помощь ребенку 3 – 7 лет при реакции на стрессовые события

| № п/п | Симптомы | Первый шаг помощи |
|-------|--|--|
| 1 | Беспомощность и пассивность | Обеспечение поддержки, комфорта, пищи, возможность играть и/или рисовать |
| 2 | Генерализованный страх | Восстановление защиты со стороны взрослых. |
| 3 | Познавательные трудности | Конкретные повторные разъяснения ожидаемых событий |
| 4 | Трудности распознавания собственных беспокойств | Знакомство с эмоциональными состояниями и названиями реакции человека на потерю. |
| 5 | Недостаточность вербализации – элективный мутизм, повторяющиеся невербальные проигрывания травмы, немые вопросы. | Помощь в вербализации общих чувств и жалоб (ребенок до 7 лет не в состоянии осознавать и анализировать свои чувства в ситуации стресса). |
| 6 | Приписывание магических свойств воспоминаниям о травме. | Отделение травмы от вещественных напоминаний (дома, отдельных вещей, игрушек, мест совместного посещения с умершим). |

Продолжение таблицы

| | | |
|----|---|---|
| 7 | Расстройства сна (ночные страхи и кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно в темноте) | Стимулирование вербализации снов. Поощрение рассказов о них родителям, близкому человеку, воспитателю |
| 8 | Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей, близкого человека). | Обеспечение постоянной заботы и ухода (например, заверения, что он будет забран из д/с, что его любят и о нем не забудут, и т.д.) |
| 9 | Регрессивные симптомы (сосание пальца, энурез, лепетная речь) | Переносимость взрослых к этим временным проявлениям. Отделение временных реакций от стойких невротических проявлений. |
| 10 | Тревоги, связанные с непониманием смерти; фантазии о «лечении от смерти», ожидания, что умершие могут вернуться, напасть. | Спокойные, терпеливые, доступные объяснения физической реальности смерти. |

Формы и методы нейтрализации посттравматического состояния

- Поддерживающая терапия;
- Элементы песочной и арттерапии;
- Игровая терапия проживания горя.

В каких случаях ребенку может потребоваться профессиональная помощь психотерапевта или психиатра?

- Если ребенок полностью не способен управлять своим поведением в течении длительного времени;
- Если вы наблюдаете у него полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- Отказ от еды, бессонница в течении длительного времени, галлюцинации;
- Слишком затянувшееся острое переживание горя, сильные страхи.

Работа с взрослыми участниками
образовательного процесса в
ситуации потери близкого

Трехступенчатая модель ПОМОЩИ

- 1 ступень: признание факта потери.
- 2 ступень: эмоциональное принятие мира без объекта потери.
- 3 ступень: выстраивание нового отношения к умершему и планирование дальнейшей жизни.

Формы работы

- Индивидуальное консультирование.
- Индивидуальное консультирование с элементами терапии.
- Индивидуальное консультирование и направление к психотерапевту.

Условия работы

- Безусловное положительное отношение без вынесения каких-либо моральных суждений.
- Эмпатия, понимание чувств, которые испытывает клиент.
- Искренность, открытость и конгруэнтность

Навыки, методы и приемы необходимые психологу для данной работы:

- Внимательное отношение;
- Активное слушание;
- Пересказ/парафраз;
- Отражение чувств;
- Выделение основного;
- Фокусирование;
- Вопросы границ;
- Согласование плана действий;
- Расстановка приоритетов в решении задач;
- Разрешение проблемы и принятие дальнейших решений.

Признаки эффективной работы

- Способность адресовать большую часть чувств не усопшему, а другим людям.
- Способность быть восприимчивым к новым впечатлениям и событиям жизни.
- Способность говорить об умершем без сильной боли, когда тот, кто пережил утрату, вновь способен вести нормальную жизнь.
- Способность клиента быть адаптированным в социуме, когда есть интерес к жизни, освоены новые роли, создано новое окружение и он может в нем функционировать адекватно своему социальному статусу и складу характера.

Не оплакивай , смертный, вчерашних потерь,
Дней сегодняшних , завтрашней меркой не мерь,
Ни былой, ни грядущей минуте не верь,
Верь минуте текущей ,
Будь счастлив теперь.

Омар Хайям