

---

Консультация на тему:  
*«Психологическая помощь ребенку,  
пережившему горе»*



---

Смерть близкого человека - одно из самых тяжелых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе, связанное с потерей родных, близких людей, нуждаются в особом подходе, поддержке.

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.

Родители, воспитатели, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов. Обращение к специаль-

ной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые ниже средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

### **Что отличает детское горе?**

Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь течет 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, требуется поддержка, демонстрация любви и заботы.

*Шок* - первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень часто маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме.

Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание. 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. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

*Отрицание смерти* - следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

*Поиски* - для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял ко-го-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* - оно 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. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю.

*Тревога и чувство вины* ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу? кто поможет с уроками? кто даст карманных денег? Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и т. п.

### ***Как помочь страдающему ребенку?***

1. Прежде всего, необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Многие сходятся в том, что желательно принятие траура всеми членами семьи, включая детей (может быть, кроме дошкольников). Это совместное переживание, понятное каждому члену семьи.

2. Самое сложное для взрослого - это сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше всего, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должен тот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет.

В этот момент очень важно прикоснуться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять его на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи со смертью близкого.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению ко взрослому, принесшему печальное известие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество. Не следует спорить с ними, ни приставать к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией.

Ребенка надо окружить физической заботой, готовить ему еду, стелить постель и т.п. Не нужно взваливать на него в этот период обязанности взрослых: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет.

В период горя в семье не следует изолировать ребенка от семейных забот.

3. Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но не всегда легко его к этому побудить. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако, мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

В этой связи имеется интересный и полезный опыт. Можно, например, собрать группу подростков, потерявших родителей, чтобы они могли проговорить все это между собой. По методике проведения подобных встреч педагог-психолог не участвует в беседе до тех пор, пока они его об этом не попросят. Ребятам важно почувствовать себя на равных. Поначалу они с недоверием относятся к подобной группе, но, начав говорить, обнаруживают много общего в чувствах и проблемах. Разговоры, порой болезненные, тем не менее, помогают подросткам справиться со страхами, прояснить собственные мысли.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети — в школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии дети знают, что правомерно любое проявление чувств. По прошествии времени на смену могут прийти такие явления, как эну

рез, заикание, грызение ногтей, сонливость или бессонница. Невозможно дать рецепт по каждому конкретному случаю. Главное - исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему.

Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь взрослому приготовить обед для всей семьи.

### **Как снять агрессивное поведение?**

Маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, или отправить их на длительную прогулку пешком или на велосипеде.

Однако надо иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеобразное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Все вышесказанное не исключает того, что нельзя позволить ребенку зайти в этом слишком далеко. Нельзя допустить того, чтобы одному ребенку было позволено абсолютно все в ущерб другим детям.

В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека, острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Потеря не забывается, но сила выражения эмоций, как правило, ослабевает.

В качестве тревожных симптомов можно выделить следующие: длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;

анорексия, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков);

депрессия подростков;

часто гнев, загнанный внутрь.

***Что может сделать школа, чтобы помочь ребенку пережить горе?***

Учитель часто оказывается беспомощным, когда сталкивается с необходимостью помочь ребенку пережить горе. Между тем школа и учитель могут сыграть решающую роль в помощи этим детям: ведь школа составляет огромную часть их повседневной жизни.

После любой трагедии привычные ежедневные обязанности могут оказать поддержку, создать ощущение комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение. Обстановка в школе резко отличается от тягостной домашней атмосферы.

Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в школу по возможности быстрее после похорон. Между тем все это очень индивидуально. Ребенок часто боится оставить родителя одного, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве. В этом случае целесообразно пойти ребенку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы он успокоился и убедился, что родитель умирать не собирается.

Возвращение в школу может быть трудным. Встреча с учителями 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. Тем не менее, учителя должны следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали.

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

Иногда кто-нибудь из старших детей может быть назначен «опекуном» такого ребенка; возможно, это будет кто-то, имеющий аналогичный опыт и могущий при необходимости поддержать ребенка. Родители и вся семья также требуют поддержки. Важно знать, что именно и в каком объеме они сказали ребенку об утрате.

Поглощенный собственными переживаниями родитель часто теряет контакт с ребенком, и учителя обычно оказываются первыми, кто замечает симптомы неблагополучия. Задача учителя - не ждать, когда произойдет трагедия, а поговорить с ребенком о смерти, когда представится такая возможность.

Даже с учащимися начальной школы нужно говорить о столь «запретных» вещах, как воровство, ложь, болезнь, больница, смерть. Этим учитель показывает детям, что с ними можно говорить о чем угодно. Если же учитель избегает подобных тем, то ребенок, с которым случилась беда и который хочет задать вопросы, поделиться своими переживаниями, не видит никого, к кому он мог бы обратиться.

К моменту, когда ребенок заканчивает начальную школу, он должен иметь понятие о смерти как о части жизни. У учителей есть много возможностей подать проблему смерти именно таким образом.

В одной школе учитель воспользовался смертью любимого всеми детьми кролика. Один из учителей хотел убрать кролика ночью, но другой настоял на том, что дети должны его видеть, положить в коробку и похоронить - очень просто, без всяких церемоний, во время перемены. Они выбрали место под деревом, дети принесли растения и посадили их на его могиле.

Учитель предложил им сделать книгу о своем кролике: вклеить туда фотографии, рисунки, истории о кролике. Они спокойно и без лишних эмоций сделали очень красивую книгу о кролике: урок был усвоен, память будет жить, а разговоры о печальном событии помогут смириться с утратой.

### **Рекомендации для учителей начальных классов:**

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.

2. Если ребенок 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, и сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку.

Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о родителе и делайте это сами.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. 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. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель 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. «Ты очень любил маму, и я это понимаю. Очень грустно, что она умерла». В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй. Покажите ему, что можно улыбаться и смеяться. «Мама любила клоунов, не правда ли?» - такая фраза может стать началом разговора о цирке, и на уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь веселое.

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



что ты чувствуешь, знаю, что твой отец любил тебя, и ты никогда не забудешь его».

7. Старайтесь быть в контакте с родителем. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем изменения в поведении ребенка, в его привычках.

Необходимо с особым вниманием относиться к трудным дням для ребенка. Такими днями являются праздники, когда дети поздравляют маму или папу. Ребенку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки.

Понимающий учитель, вооруженный знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет страдающему ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями.