

Памятка

## «Как помочь ребенку в ситуации горя»

Смерть близкого человека – одно из самых тяжёлых событий в жизни. Поэтому дети, испытывающие горе в связи с потерей близких людей, нуждаются в особом подходе, поддержке.

Учитель в этой ситуации часто оказывается беспомощным, но между тем его роль в помощи детям, потерявшим близкого человека, весьма велика, ведь школа составляет огромную часть их повседневной жизни.

Обычно рекомендуют, чтобы после похорон дети возвращались в школу по возможности быстрее, но подходить к этому вопросу нужно строго индивидуально. Если ребенок в течение какого-то времени хочет остаться дома, целесообразно пойти ему навстречу.

### Рекомендации психолога для учителей

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребёнка, потерявшего кого-то из близких людей. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уходу в себя, агрессивность, гневливость, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, не показывайте своего удивления или неудовольствия.
2. Когда ребёнок придёт в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы тот не чувствовал равнодушия к себе. Важно, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким.
3. Если ребёнок хочет поговорить, найдите время выслушать его, выберите удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, и сердцем. Обнимите ребёнка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребёнка огромное значение, ведь он потерял любящего его человека. Это позволяет ребёнку почувствовать, что вы заботитесь о нём и в любое время готовы помочь ему. Поддержите его желание говорить о близком человеке и делайте это сами. Не пытайтесь сменить тему разговора.
4. Постарайтесь привлечь на свою сторону друзей ребёнка, чтобы они могли поддержать его, опекали его.
5. Будьте готовы к непростым вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель не должен бояться сказать «Я не знаю». Необходимо знать культурный уровень семьи ребёнка, её религиозные установки.
6. Покажите ребёнку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.
7. Можно рассказывать трогательные истории, улыбаться и даже смеяться. На уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь весёлое, например цирк.
8. Если ребёнок считает себя виноватым в смерти матери/отца, он действительно в этом уверен. Дети говорят то, что думают. Их чувства реальны и сильны, о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Уместнее сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, знаю, что твоя мама (твой отец) любила тебя, и ты никогда его не забудешь».
9. Старайтесь быть в контакте с семьёй ребёнка.
10. Необходимо с особым вниманием относиться к детям, потерявшим родителей, в дни праздников, когда дети поздравляют маму или папу. Например, ребёнку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки.

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

Подросток может погружаться в собственные размышления настолько, что теряет связь с окружающим миром. В школе должно быть место, где ребенок мог бы побыть один, поплакать наедине с собой.

#### Литература

- Козина В. Возрастная психология / В. Козина. – СПб. : Питер, 2005 – 240 с.
- Нельс Р. "Помогая детям справиться с горем".
- Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович – СПб.: Речь, 2005 . – 256 с.
- Шульга, Т.И. Методика работы с детьми «группы риска» / Т.И. Шульга, В. Слот, Х. Спаньярд – М.: УРАО, 1999. – 104 с.