**Как пережить горе**

**Для родителей детей младшего школьного возраста**

Смерть (по А.Н. Фоминой) – это всегда изменение картины мира, собственных жизненных ролей. Чем более зависим человек от близких, тем труднее будет он переносить потери. Что же говорить о ребенке, развитие которого тесно связано со значимыми взрослыми? Если речь идет о **ребенке, столкнувшимися со смертью близкого человека**, то ситуация осложняется еще и тем, что может произойти серьезный сбой в становлении его характера, развитии его личности.

Ошеломленные смертью близкого человека, взрослые хотят оградить от тяжелых впечатлений похорон. Однако для ребенка может стать намного тяжелее внезапный обрыв связи с близким человеком, а не вид мертвого тела. Обряд похорон – это первый шаг к пониманию реальности утраты.

Особенности переживания смерти близкого человека детьми разного возраста (по А.Н. Фоминой) отличаются. У детей отношение к смерти несколько иное, чем у взрослого человека. По мере взросления у детей происходит изменение в понимании смерти.

Маленький ребенок (дошкольного возраста) еще не до конца понимает, что значит «навсегда», именно поэтому он еще не может относиться к смерти, как к окончательному прекращению жизни. Смерть он воспринимает как разлуку с близким ему человеком, часто с самым дорогим. Так как дети не признают необратимости смерти, то говорят о смерти как об отъезде.

Маленькие дети, по причине недостаточной зрелости, могут даже в день похорон слушать любимую музыку или смотреть какую-либо телепередачу, а взрослые неправильно принимают это за безразличие и жестокосердие…

**В младшем школьном возрасте** дети начинают смерть олицетворять. Вот самые распространенные высказывания детей шести-десяти лет: «Смерть – это скелет. Он очень сильный и может перевернуть корабль», «Смерть кроется в укромном месте» и т.п.

Такое олицетворение смерти – защитная реакция против страха, дающая ощущение, что со смертью можно справиться.

**Очень важно помнить**, что мы обычно обладаем ограниченной способностью выносить острую душевную боль, а **у детей эта способность ниже**. Поэтому в период утраты и **у детей младших классов** быстро развиваются **противоположные мысли и чувства**. Дети кажутся **неспособными поддерживать процесс длительного горевания**, который мы наблюдаем у взрослых.

«Разные, в соответствии с возрастом, способы реагирования на утрату часто ведут к конфликтам и недоразумениям в семье. Взрослый …не может понять кажущееся отсутствие чувств у ребенка. Мать, оплакивающая умершего отца, укоряет ребенка страдающего от сдерживания аффекта, за то, что глаза его остаются сухими» (М. Вольфенштейн).

**Как же в норме ребенок младшего школьного возраста реагирует на горе?** Большая часть наблюдений показывает, что дети этого возраста обращаются с вызванными смертью утратами с помощью **массивного отрицания**, включая отрицание, включая отрицание собственных переживаний, и нередко с помощью **обращения страдания в его противоположность** (веселье, активность).

Даже **если дети внешне не показывают** многих явных признаков горя, **это не означает**, **что они его не испытывают**. По-видимому, повышенная активность помогает детям заполнить чувство пустоты, возникающее в этот период, но внутреннее напряжение и растерянность проявляются в каких-то особенностях поведения.

**Наша задача - не расценивать подобные проявления как плохие или постыдные, а постараться понять их подлинное происхождение**.

С наименьшими психологическими проблемами сталкиваются те дети, в семьях которых как должно относятся к происшедшему событию: говорят о нем с детьми не замыкаются в себе и не дают замкнуться в себе ребенку.

**Характерные реакции детей, потерявших близких:**

* Неспособность поддерживать процесс горевания;
* Массивное использование отрицания горя;
* Поиск замещающих объектов (это могут быть кто-то из родственников, учителя, соседи);
* Одновременное (явное или незаметное) образование симптомов и нарастающие искажения характера.

По А.Н. Фоминой **усиление этих реакций может привести к проявлению патологических симптомов горя**: неспособность эмоционально реагировать на смерть близкого человека- «анестезия чувств»; глубокая депрессия, сопровождающаяся бессонницей, напряжением, самобичеванием; развитие болезней психосоматического характера (язвенный колит, астма); неистовая враждебность, направленная против конкретных людей; желание самоизолироваться, суицидальные намерения.

**Переживающему горе ребенку нужно постоянное, но не навязчивое внимание**. Поэтому важно, чтобы в это время у ребенка была возможность выражать кому – то любые свои чувства (тоску, обиду, одиночество, злость и т.д.) и знать, что его чувства будут восприняты без предупреждения.

**Не следует поверхностно успокаивать**, формальные фразы разрушают эмоциональное объединение, лучше вместе помолчать, взяв за руку. Важно учитывать, что страдающий ребенок может отвергнуть любое участие, но предлагать помощь необходимо, как бы отмечая периодически: ты не один, мы всегда рядом и готовы помочь».

Главное (по А.Н. Фоминой) – это создание вокруг ребенка атмосферы присутствия и понимания. **Учителю важно обратить внимание на то, чтобы ребенок не оставался подолгу один** во время перемены, желательно чтобы с кем-то ходил в школу и из школы.

**Как помочь ребенку младшего школьного возраста в ситуации утраты:**

1. Когда в семье случается горе, ребенок (как и взрослые) должен попрощаться с ушедшим родственником. **Не бойтесь привлечь к этому ребенка. Вспомните вместе с ним ушедшего человека при жизни и о том, как всем было хорошо с ним вместе.** **Скажите ребенку**, что теперь тебе нужно учиться жить без него, но со светлым воспоминанием о нем в твоей памяти.
2. **Для того, чтобы облегчить свое эмоциональное состояние – поговорите о его чувствах.**
3. **Скажите ребенку, что не нужно сдерживать своих слез**, **плач смягчает душевную боль.**
4. **Не пугайтесь того, что у тебя может появиться чувство злости. Это связано с крушением планов, надежд и желаний, которые возлагались на умершего человека.**
5. **Пусть ребенок проговорит свой гнев в отношении людей, которые, по его мнению, виновны в трагическом событии.** Так эмоциональное напряжение ребенка спадет и злость не будет направлена на самого себя.
6. **Обратите внимание ребенка на то, что не нужно пугаться** того, что у него может возникнуть иногда может возникнуть **чувство, что умерший человек где-то рядом,** что ты слышится его голос или кажется, что он идет в толпе людей на улице. Это нормальное явление, он не сходит с ума.
7. **Ребенок, потерявший брата или сестру, не только сам сильно из-за этого переживает, но и часто испытывает, что чувства родителей к нему изменились**. Если такое горе случилось в вашей семье, **постарайтесь вести себя по отношению к ребенку так же, как и раньше.**
8. **Очень важно ребенка «включиться» в жизнь класса -**инициировать егоучастие в классных и внеклассных делах, посещение различных секций, кружки, занятий по интересам, выполнение просьб взрослых, это поможет ребенку отвлечься от грустных мыслей.
9. **В периоды, когда ребенка снова захватят тяжелые переживания, поговорите с ребенком и поддержите его.**
10. **Передайте ребенку какую-либо вещь, доставшуюся от умершего человека - как символ защиты, талисман**. Она будет напоминать о лучших временах, проведенных вместе с ним.

***Постарайтесь донести до ребенка мысль, что жизнь продолжается… И хотя этого человека уже нет рядом, он всегда будет жить в твоем сердце и сердце близких людей.***