

## Как пережить горе

Для детей младшего школьного возраста

### Учителю:

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, столкнувшимся 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 относиться 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.

**Ученику:**

Людам в своей жизни приходится сталкиваться со смертью родственников, одноклассников, педагогов, соседей, слышать о гибели людей, попавших в авто- или авиакатастрофы...

У детей твоего возраста это может вызвать противоречивые чувства- от понимания до страха перед различными жизненными ситуациями.

## **Важно:**

Когда в семье случается горе, ребенок (как и взрослые) должен попрощаться с ушедшим родственником. **Не бойся этого. Вспомни этого человека при жизни и о том, как тебе было хорошо с ним вместе.** Теперь тебе нужно учиться жить без него, но со светлым воспоминанием о нем в твоей памяти.

### ***Как тебе вести себя, если в семье случилось горе?***

- 1) Для того, чтобы облегчить свое эмоциональное состояние - **поговори об этом с близкими людьми**, учителем, другом, расскажи о своих чувствах.
- 2) **Не сдерживай своих слез**, плач смягчает душевную боль.
- 3) **Не пугайся** того, что у тебя может появиться **чувство злости**. Это связано с крушением планов, надежд и желаний, связанных с близким умершим человеком.
- 4) **Проговори свой гнев в отношении людей**, которые по твоему мнению, **виновны в трагическом событии**.
- 5) **Не пугайся** того, что у тебя иногда может возникнуть **чувство, что умерший человек где-то рядом**, что ты слышал его голос или заметил его в толпе на улице. Это нормальное явление, ты не сходишь с ума.
- 6) **Ребенок, потерявший брата или сестру**, не только сам сильно из-за этого переживает, но и часто испытывает, что чувства родителей к нему изменились. Если так происходит в твоей семье, постарайся понять близких людей и не осуждай их за такие проявления в поведении.
- 7) **Очень важно «включиться» в жизнь класса**-участвовать в классных и внеклассных мероприятиях, посещать различные секции, кружки, занятия по интересам, выполнять просьбы взрослых, это поможет тебе отвлечься от грустных мыслей.
- 8) В периоды, когда тебя снова захватят тяжелые переживания, **расскажи о них взрослым**, они обязательно поддержат тебя.
- 9) Можешь **носить с собой какую-либо вещь**, доставшуюся тебе от умершего человека - как символ защиты, талисман, она будет напоминать тебе о лучших временах, проведенных с ним.

***Важно понять, что жизнь продолжается... И хотя этого человека уже нет рядом, он всегда будет жить в твоём сердце и сердце близких людей.***