ОПЫТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И СЕМЬЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ ГОРЕ УТРАТЫ.

 Практически каждый специалист, работающий с детьми, сталкивался с темой смерти и утраты в семьях учеников и воспитанников. Взрослые часто сами боятся говорить с детьми на эту тему. Стараются уйти от прямых вопросов детей и подростков о том, что происходит с человеком после его смерти. А во многих семьях тема смерти – это железное табу. К психологам часто обращаются родители с различными вопросами в ситуациях, когда произошла смерть близкого или родственника. Что считать нормой в поведении ребенка в такой ситуации – наиболее часто тревожит родителей.

 Задача специалиста - познакомить родителей с фазами детского горя, особенностями горевания на разных возрастных этапах у детей.

Фазы детского горя, которые соответствуют

5 стадиям горя по Кюблер- Росс:

1.Отрицания, изоляция.

2.Гнев – дети более открыто, чем взрослые выражают гнев после утраты; могут открыто выражать враждебность умершему.

3.Фаза сделки – пытаются изменить реальность (если я буду хорошим, папа вернется?).

4.Фаза депрессии – гнев обращается на себя (ночные кошмары, нарушения сна, потеря веса и аппетита, физиологические боли, недомогания.

5. Разрешения – конечная фаза траура, когда ребенок окончательно принимает смерть.

Реакции на смерть зависят и от возраста ребенка.

 Младенцы от 0 до 2 лет: чувствуют, что чего – то не хватает, даже если не могут сказать об этом, скучают по умершему, его запаху, звуку голоса,

могут регрессировать, быть раздражительным, навязчивым или замкнутым. Дети могут болеть, испытывать фрустрацию (если нет психологически здорового взрослого).

 Дети от 2 до 6 лет:

Не понимают, что смерть окончательна

Могут верить, что умерший вернется

Могут сначала не отреагировать на известие о смерти

Могут регрессировать, быть раздражительными, выражают чувства с помощью тела.

 Дети от 7 до 12 лет:

Могут осознавать необратимость смерти

Проявляют агрессию, рискованное или импульсивное поведение; нарушение когнитивных процессов, снижение успеваемости, расстройства внимания

Могут выражать опасения по поводу собственного будущего (А я умру? А ты умрешь?). Проявляют интерес к тому, что случилось с умершим.

 Подростки от 13 до 18 лет:

Горе проявляется в виде уединения, депрессивных симптомов, агрессии и аутоагрессии. Могут думать о загробной жизни, могут ненавидеть умершего

Сложно пойти к взрослому, поэтому очень нуждаются в помощи психолога. Стесняются проявлять эмоции. Могут горевать отсрочено.

 Как и взрослые, дети по – разному переживают горе. Часто чувство гнева, агрессии «накрывает» даже самых спокойных и уравновешенных. И здесь еще одна задача специалиста – объяснить родителям, что это нормальная реакция ребенка в процессе горевания.

 На этой стадии переживаний отлично зарекомендовало себя арт-терапевтическое занятие с детьми «Чудо-кактус».

Цель работы - гармонизация эмоционального состояния ребенка, сенсорная стимуляция.

 Техника направлена на проработку психологических проблем и агрессии у детей дошкольного и младшего школьного возраста. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего напряжения в материал. Получившийся кактус является контейнером эмоций ребенка. Колючки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир, а момент прикрепления к этим колючкам цветов может нести в себе коррекционное действие.

〰Материалы: Терапевтическая сказка «Чудо-кактус» пластилин, зубочистки, шаблоны цветов из разноцветной бумаги.

〰Инструкция: После прослушивания сказки ребенок лепит кактус, протыкает его  зубочистками, украшает цветами.

〰Примечание: Дети старшего возраста могут сделать цветы сами из различных материалов (бумага, пластилин, гербарий).

 Сказка «Чудо-кактус» (Сучкова О.Н.)

*На серебристых  песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась новая невидимая преграда. И всякий кто приближался к нему ближе чем его колючки. Каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все во круге называли его кактус «Дерущаяся Злюка». Из-за всех углов только и слышалось: «Ты не ходи этой дорогой, там Дерущаяся Злюка» или «Дерущаяся Злюка опять подрался!», «Дерущуюся Злюку надо по чаще наказывать, вот тогда он перестанет вредничать». Но надо сказать, что после таких слов колючки у кактуса росли еще больше, и становились намного острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко, и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов … и тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся Злюке. О чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много ароматных цветов, а Дерущуюся Злюку стали называть Чудо-Куктус.*

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

 - НЕ ВРАТЬ ДЕТЯМ!

 - НЕ СКРЫВАТЬ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО!

 - ПЛАКАТЬ, РАЗРЕШАТЬ ПРОЖИВАТЬ ЭМОЦИИ КАК СЕБЕ, ТАК И РЕБЕНКУ!

- ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ РЕБЕНКА ПО ТЕМЕ СМЕРТИ!

- ГОРЕВАТЬ, НЕ НАРУШАЯ РЕЖИМ ДНЯ, УЧЕБЫ

- КОНТЕЙНИРОВАТЬ ЧУВСТВА РЕБЕНКА, ОБЪЯСНЯТЬ, ПОЧЕМУ ОН ЗЛИТСЯ и т.д. Пример: « Что бы ты хотел, чтобы я для тебя сделал ? Я понимаю, что тебе сейчас больно…»

- НЕ БОЯТЬСЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ