

Рекомендації для педагогів, батьків стосовно допомоги дитині, яка переживає втрату

- ✓ **Спостерігайте за змінами поведінки дитини.** У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
- ✓ **Поговоріть з дитиною,** якщо вона цього хоче, знайдіть час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слухний для цього час. Під час розмови будьте уважними.
- ✓ **Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою.** Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє дитині відчувати, що ви піклуєтеся про неї і у готові допомогти, вона потребує любові, розуміння і підтримки
- ✓ **Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито.** Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей.

Як потрібно говорити з дитиною, яка переживає втрату

- ✓ **Будьте відверті та емоційні.** Нехай мова ваших жестів передає те, що реакція дитини має для вас велике значення.
- ✓ Якщо в дітей є запитання, то дайте відповідь на них чесно. Страшні подробиці варто упустити.
- ✓ **Дітей буде хвилювати ваша безпека, а можливо, і їх власна.** Якщо дитина запитує, чи помре вона, або коли збираєтеся померти ви, то потрібно заспокоїти її, що ви будете жити довго, і вона теж.
- ✓ Заспокойте дітей, нагадавши про інші моменти, коли вони хвилювалися, але все закінчилося добре.
- ✓ Дотримуйтеся тих чи інших релігійних переконань. Вони дають заспокоєння.
- ✓ Якщо ваша дитина навіть через місяць буде бачити, як ви плачете або хвилюєтеся, то не вдавайте, що з вами все добре.

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості



Як допомогти дитині пережити втрату близької людини

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Втрата і горе можуть мати значний психологічний вплив на людей. Втрата зазвичай асоціюється з чимось, що може повернутися, в той час як горе — із чимось більш постійним, наприклад, розлученням або смертю друга чи члена сім'ї.

Психолого-педагогічна допомога дитині, яка переживає горе, вимагає від дорослих не володіння конкретними формами спеціально організованої психотерапевтичної допомоги, а уміння в межах повсякденного життя допомогти їй пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів. Оволодіння такими прийомами доступно і необхідно батькам, педагогам, всім дорослим, які працюють з дітьми і можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.

Важливо пам'ятати, що дитина може відчувати гостру потребу в підтримці з боку дорослих, але не уміти виразити її, і в цьому випадку завдання дорослого - запропонувати свою допомогу.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ ДІТЬМИ

У різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але і є прояви, загальні для різного віку. Звичайно, діти навіть одного віку реагують на смерть близького порізно.

- 1. Від трьох до п'яти років.** Розуміння смерті в цьому віці все ще обмежено. Дітям цієї вікової групи потрібно знати, що смерть не є сном. Дитина може почати боятися темряви, відчувати сум, гнів, тривогу, часто плакати.
- 2. Від шести до восьми років.** У цьому віці діти все ще відчувають труднощі в розумінні реальності смерті. Вони переживають почуття невизначеності і ненадійності, мають схильність постійно знаходитися поруч з кимось живим з батьків.
- 3. Від дев'яти до дванадцяти років.** Переживання втрати дитиною може привести до безпорадності, що суперечить в цьому віці прагненню бути більш незалежним. У дитини можуть виникнути проблеми з визначенням своєї ідентичності, приховувані емоції, впливає на її подальший розвиток.
- 4. Підлітковий вік.** Підлітки, які переживають горе, часто шукають допомоги поза сім'єю. Деякі молоді люди відчувають себе в ізоляції, тому що спостерігають, що друзі уникають їх або бентежаться і не знають, що сказати.

Стадії переживання дитиною втрати

Стадія шоку дітей характеризується мовчанням або вибухом сліз. На цій стадії спостерігаються різні фізіологічні і поведінкові розлади: порушення апетиту і сну, м'язова слабкість, малорухливість або суєтна активність.

Стадія заперечення. На цій стадії психіка просто прагне на будь-який час відгородитися від трагічної реальності, створюючи свій ілюзійний світ. Спостерігається розбіжність між свідомим і несвідомим ставленням до втрати.

Стадія страждання і депресії супроводжує дитину впродовж усього періоду горювання, але на певному етапі страждання досягає свого піку. Це період максимального душевного болю, який іноді здається нестерпним.

Стадія прийняття і реорганізації. Не дивлячись на важкість і тривалість горя, дитина, як правило, поступово приходять до емоційного прийняття втрати, яке супроводжується ослабленням або перетворенням душевного зв'язку з померлим.