**Утрата, близкого человека: психологическая поддержка ребёнка.**

Смерть близкого человека – одно из самых тяжёлых событий в жизни для каждого человека и особенно детей. Дети, переживающие потерю родных, близких людей нуждаются в особой поддержке. Взрослые часто пребывают в состоянии растерянности и замешательства, не зная, как и чем помочь ребёнку в этой ситуации.

Практически все дети проходят следующие этапы переживания горя потери.

* **Первый этап реакции на смерть – шок.** У детей он обычно выражается взрывом слёз или молчаливым уходом.
* **Следующий этап переживания горя – отрицание смерти.** Дети знают, что близкий человек умер, видели его мёртвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нём, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.
* **Следующий этап переживания горя – поиски.** Он потерял кого – то и теперь должен найти его. Невозможность найти порождает страх.
* **Следующий этап переживания горя –** **отчаянье.** Ребёнок осознаёт невозможность возвращения умершего. Он начинает плакать, кричать, отвергает заботу других людей. Его гнев выражается в том, что он сердится на близкого человека. Который его покинул. **Маленькие дети** могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу.

**Подросток** может перестать общаться с ближайшими родственниками, может бить младшего брата, грубить учителю. Проявляются тревога и чувство вины, что может привести к депрессии.

В качестве тревожных симптомов в поведении страдающего ребёнка можно выделить следующие:

- длительное неуправляемое поведение;

- острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких – либо проявлений чувств;

- отказ от пищи, бессонница, галлюцинации (это чаще встречается у подростков);

- депрессия;

Гнев, загнанный внутрь.

**Поддержка ребёнка в семье.**

Для ребёнка очень важна поддержка в семье. Важно, чтобы ребёнок мог выразить горе вместе со всеми. Не надо делать вид, что ничего не случилось и жизнь течёт своим чередом. Это не уменьшит эмоционального потрясения, не позволит предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжёлым психологическим проблемам спустя много лет. В это трудное время детям нужна поддержка взрослых, которую нельзя заменить развлечениями, которые оказываются не самым оптимальным выбором в такой ситуации. Лучше обнять ребёнка, дать ему расслабиться, поплакать, посидеть или полежать, но не обхаживать его так, словно он заболел. Ему нужно время, чтоб погоревать, поговорить об «ушедшем».

Необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи, включая детей (кроме дошкольников). Дети подросткового возраста предпочитают в этот момент одиночество. Не следует приставать к ним, их поведение естественно и является своего рода психотерапией. Считается, что после похорон жизнь семью приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети – в школу. Но именно в этот момент ощущение потери становится наиболее острым. По прошествии времени на смену могут прийти такие явления, как энурез, сонливость или наоборот бессонница, ребёнок может начать грызть ногти

Детям младшего возраста можно дать различные коробки, баллоны, бумагу, ящики, которые можно ломать. Детям постарше – поручить физическую работу, требующую значительных усилий. Если ребёнок отказывается от еды, можно предложить ему помочь взрослому приготовить обед для всей семьи.

**Помощь ребёнку в учреждении дополнительного образования.**

Возвращение в коллектив может быть трудным. Встреча с педагогами и товарищами требует определённого мужества. Хотя дети, не очень чуткие в обычное время, ведут себя более естественно по отношению к своему товарищу, чем взрослые по отношению к его родителю. Тем не менее педагоги должны следить за тем, чтобы ребёнка не обижали и не задирали. Педагог часто оказывается беспомощным, когда сталкивается с детским горем. Когда ребёнок придёт в коллектив, педагог должен сказать, что знает о его горе, чтоб он не чувствовал равнодушия со стороны педагога. Иногда кого–нибудь из старших детей можно назначить «опекуном» такого ребёнка. Возможно это будет тот кто имеет аналогичный опыт и могущий при необходимости поддержать ребёнка.

**Рекомендации педагогам при общении с ребёнком, потерявшем близкого человека.**

1. Наблюдайте за поведением ребёнка, потерявшего кого-то из близких. Относитесь с терпением к проявлениям агрессивности, гневливости, нервозности, замкнутости, невнимательности, которые могут наблюдаться в первые недели, никогда не показывайте своего удивления.
2. Если ребёнок хочет поговорить, обязательно найдите время выслушать его, проявите заинтересованность в разговоре, выберете удобное для этого время. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами и сердцем. Обнимите ребёнка, возьмите его за руку. Это позволит ему по чувствовать, что вы заботитесь о нём и в любое время готовы помочь. Поддержите его желание говорить об ушедшем человеке, делайте это сами
3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребёнка. Объясните им, что когда говорят об ушедших, то сохраняют о них добрую память.
4. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Будьте готовы к вопросам и всегда старайтесь быть честным в ответах. Педагог не должен бояться признать, что он чего-то не знает.
5. Покажите ребёнку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого.
6. Не говорите, что надеетесь на исчезновение у ребёнка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Не следует произносить фраз типа: «Скоро тебе будет лучше», уместнее будет сказать: «Я зная, что ты чувствуешь, знаю что твой ….любил тебя, и ты его никогда не забудешь».
7. Старайтесь быть в контакте с родителем. Ребёнок быстро почувствует связь между вами и его семьёй, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с родителем изменения в поведении ребёнка, в его привычках.
8. Особое внимание требуется в праздничные дни – трудные для ребёнка – когда другие поздравляют маму и папу. Ребёнку можно предложить поздравить кого-то из близких родственников.

Подготовила педагог-психолог Лепехина Т.В.