**Статья 1**

**Педагог-психолог**

**МБОУ «Каптыревская СОШ»**

**Психологическая помощь ребёнку, переживающему горе**

Жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями. В ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, катастроф, аварий, несчастных случаев. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, потерявшему кого-то из близких, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает потерю.

Важно, чтобы взрослый умел не только профессионально грамотно оказать помощь такому ребенку, но и поддержать его.

Родители, воспитатели, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие неврозов.

Овладение предлагаемыми ниже приемами доступно и необходимо всем взрослым, имеющим дело с детьми, так как в любой момент они могут столкнуться с ситуацией, когда потребуется психологическая помощь, поддержка, понимание. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется лишь тогда, когда предлагаемые средства не срабатывают или оказываются недостаточными.

Что отличает детское горе? Если в семье горе, то нужно, чтобы ребенок видел это и мог выразить его вместе со всеми. Переживания ребенка не только нельзя игнорировать, но важно признать его право на переживание. Даже если в семье психически неполноценный ребенок, никак нельзя недооценивать его способность понять происходящее, а также глубину его эмоций. Он, как и другие дети, должен быть включен в переживания всей семьи, и ему требуются дополнительные знаки любви и поддержки.

Не надо пытаться делать вид, что ничего не случилось и жизнь идет своим чередом. Всем нам требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Это не уменьшает эмоционального потрясения и не гарантирует от неожиданных и трагических реакций, но позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя. В это трудное время детям прежде всего требуются поддержка, демонстрация любви и заботы.

Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает: «В первый день в школе я увидел, что все пришли с мамами и только я пришел с папой».

Что считать нормальными реакциями ребенка? Это обязательно нужно знать, чтобы отличить «проблемного» ребенка от ребенка «с проблемой». Шок – первая реакция на смерть. У детей он обычно выражается молча­ливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справить­ся с горем, а лишь на момент отвлекает внимание. Обнимите ребенка, дайте ему расслабиться, поплакать, по­сидеть или полежать, но не обхаживайте его так, словно у него болят зубы. Ему нужно время, чтобы погоревать, поговорить о матери, отце, брате или сестре. Если ребенок достаточно большой, дайте ему возможность участвовать в приготовлении к похоронам, и он не будет чувствовать себя одиноким среди опечаленных и занятых делами взрослых.

Отрицание смерти – следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски – для ребенка очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.

Отчаянье наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.

Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул», или на Бога, «забравшего» отца или мать. Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться с матерью, «ни за что» бьет младшего брата, грубит учителю. Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы: кто будет провожать его в школу? кто поможет с уроками? кто даст карманных денег? Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и т.п.

**КАК ПОМОЧЬ СТРАДАЮЩЕМУ РЕБЕНКУ**

1. Прежде всего необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи. Многие сходятся в том, что желательно принятие траура всеми членами семьи, включая детей (может быть, кроме дошкольников). Это совместное переживание, понятное каждому члену семьи.

Иногда дети становятся друзьями именно на основании сходства переживаний: «Мы дружим, потому что у нас обеих нет мамы, а есть только папа».

Горе никогда не проходит. Мы сохраняем близких живыми в нашей памяти, и это очень нужно нашим детям. Это позволит им извлечь позитивный опыт горя и поддержит их в жизни.

2. Самое сложное для взрослого – это сообщить ребенку о смерти близкого. Лучше, если это сделает кто-то из родных. Если это невозможно, то сообщить должентот взрослый, которого ребенок хорошо знает и которому он доверяет. В этот момент очень важно прикасаться к ребенку: взять его руки в свои, обнять, взять его на руки. Ребенок должен почувствовать, что его по-прежнему любят и что он не будет отвергнут. Важно также, чтобы у ребенка не возникло чувство вины в связи со смертью близкого.

Ребенок может продемонстрировать вспышку гнева по отношению ко взрослому, принесшему печальное извес­тие. Не надо в этот момент уговаривать ребенка взять себя в руки, ибо горе, не пережитое вовремя, может вернуться месяцы или годы спустя.

Дети постарше предпочитают в этот момент одиночество.Не спорьте с ними, не приставайте к ним, их поведе­ние естественно и является своего рода психотерапией.

Ребенка надо окружить физической заботой, готовить ему еду, стелить постель и т.п. Не нужно взваливать на него в этот период взрослых обязанностей: «Ты теперь мужчина, не огорчай маму своими слезами». Сдерживание слез противоестественно для малыша и даже опасно. Но не надо и заставлять ребенка плакать, если он не хочет.

В период горя не следует изолировать ребенка от семейных забот. Все решения должны приниматься сообща, всей семьей.

3. Желательно, чтобы ребенок говорил о своих страхах, но его к этому побудить нелегко. Потребности ребенка кажутся нам очевидными, однако мало кто из взрослых понимает, что ребенку требуется признание его боли и страхов, ему нужно выразить свои чувства в связи с потерей близкого человека.

В этой связи имеется интересный и полезный опыт. Можно, например, собрать группу подростков, потерявших родителей, чтобы они могли проговорить все это между собой. По методике проведения подобных встреч взрослый не участвует в беседе до тех пор, пока они его об этом не попросят. Ребятам важно почувствовать себя на равных. Поначалу они с недоверием относятся к подобной группе, но начав говорить, обнаруживают много общего в чувствах и проблемах. Разговоры, порой болезненные, тем не менее помогают подросткам справиться со страхами, прояснить собственные мысли.

Считается, что после похорон жизнь семьи приходит в норму: взрослые возвращаются на работу, дети – в школу. Именно в этот момент потеря становится наиболее острой. В первые дни после трагедии дети знают, что правомерно любое проявление чувств. По прошествии вре­мени на смену могут прийти такие явления, как энурез, заикание, грызение ногтей, сонливость или бессонница.

Невозможно дать рецепт по каждому конкретному случаю. Главное – исходить из потребности ребенка в любви и внимании к нему. Если ребенок отказывается от еды, можно предложить ему помочь в приготовлении обеда для всей семьи.

Как снять агрессивное поведение? Маленьким детям можно дать различные коробки, ящики, баллоны, бумагу, которые можно мять, ломать и крушить. Детям постарше можно поручить физическую работу, требующую значительных усилий, или отправить их на длительную прогулку пешком, на велосипеде.

Надо иметь в виду, что в многодетной семье может возникнуть своеобразное соревнование: кто сильнее выражает свой гнев. Все вышесказанное не исключает того, что нельзя позволить ребенку зайти в этом слишком далеко. Нельзя допустить того, чтобы одному ребенку было позволено абсолютно все в ущерб другим детям.

В течение многих месяцев, даже всего первого года после смерти близкого человека, острые эмоциональные вспышки будут омрачать такие события, как праздники, дни рождения. Затем сила выражения эмоций, как правило, ослабевает. Потеря не забывается, но семья учится управлять своими чувствами.

4. В каких случаях ребенку требуется специальная помощь? Обычно родители стараются избежать обращения к психиатру. Бывает и наоборот: при малейшем подозре­нии на необычность поведения ребенка родители кидаются к врачу, в то время как помощь требуется им, а не ребенку. В качестве тревожных симптомов можно выделить следующие:

- длительное неуправляемое поведение, острая чувствительность к разлуке, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;

- анорексия, бессонница, галлюцинации (все это чаще встречается у подростков);

- депрессия подростков – это часто гнев, загнанный внутрь.

Общий совет: настораживают отсроченное переживание горя, слишком затянувшееся или необычное беспокойство. Всегда тревожит отсутствие переживаний.

**ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЬ.**

Учитель часто оказывается беспомощным, когда сталкивается с необходимостью помочь ребенку пережить горе. Между тем школа и учитель могут сыграть решающую роль в помощи этим детям: ведь школа составляет огромную часть их повседневной жизни. После любой трагедии при­вычные ежедневные обязанности могут оказать поддержку, создать ощущение комфорта и безопасности, а иногда и принести облегчение. Обстановка в школе резко отличается от тягостной домашней атмосферы.

Обычно рекомендуют, чтобы дети возвращались в школу по возможности быстрее после похорон. Между тем все это очень индивидуально. Ребенок часто боится оставить родителя одного, ему кажется, что отец или мать умрут, оставшись дома в одиночестве. В этом случае целесообразно пойти ребенку навстречу, разрешить ему в течение какого-то времени побыть дома, чтобы он успокоился и убедился, что родитель умирать не собирается.

Возвращение в школу может быть трудным. Встреча с учителями и товарищами требует известного мужества. Пережившие горе люди знают, как порой болезненно вос­принимаются любые слова даже добрых знакомых. Между тем дети, не очень-то чуткие в обычное время, ведут себя гораздо более естественно и доброжелательно по отношению к своему страдающему товарищу, чем взрослые по отношению к его родителю. Тем не менее учителя должны следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали. Когда ребенок придет в школу, учитель должен сказать ему, что он знает о его горе, чтобы тот не чувствовал равнодушия со стороны учителя. В школе должно быть подходящее место, куда ребенок мог бы при необходимости прийти, если ему хочется побыть одному или поплакать. Иногда кто-нибудь из старших детей может быть назначен «опекуном» такого ребенка; возможно, это будет кто-то, имеющий аналогичный опыт и способный при необходимости поддержать ребенка. Родители и вся семья также требуют поддержки. Учитель должен знать, что именно и в каком объеме они сказали ребенку об утрате. Поглощенный собственными переживаниями родитель часто теряет контакт с ребенком, и учителя обычно оказываются первыми, кто замечает симптомы неблагополучия. Задача учителя – не ждать, когда произойдет трагедия, а поговорить с ребенком о смерти, когда представится такая возможность. Обычно это не разрешается, считается, что подобный вопрос не «школьный». Да и сами учителя часто считают, что детей надо ограждать от подобных мыслей. Однако педагог должен уметь помочь своим воспитанникам, переживающим такую трагедию, как потеря кого-то из близких. Даже с учащимися начальной школы нужно говорить о таких «запретных» вещах, как воровство, ложь, болезнь, больница, смерть. Этим учитель показывает детям, что с ними можно говорить о чем угодно. Если же учитель из­бегает подобных тем, то ребенок, с которым случилась беда и который хочет задать вопросы, поделиться свои­ми переживаниями, не видит никого, к кому он мог бы обратиться. К моменту, когда ребенок заканчивает начальную школу, он должен иметь понятие о смерти как о части жизни. У учителей есть много возможностей подать проблему смерти именно таким образом. Возможно, наиболее простым и очевидным примером может служить смена времен года. В одной школе учитель воспользовался смертью любимого всеми детьми кролика. Один из учителей хотел убрать кролика ночью, но другой настоял на том, что дети должны его видеть, положить в коробку и похоронить – очень просто, без всяких церемоний, во время перемены. Они выбрали место под деревом, дети принесли растения и посадили их на его могиле. Учитель предложил им сде­лать книгу о своем кролике: вклеить туда фотографии, рисунки, истории о кролике. Они спокойно и без лишних эмоций сделали очень красивую книгу о кролике; урок был усвоен, память будет жить, а разговоры о печальном событии помогут смириться с утратой.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ**

1. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно отмечаются тенденция к уходу, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь к этому с терпением, никогда не показывайте своего удивления.Не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время. При разговоре слушай­те не только ушами, но и глазами, сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение имеет для ребенка огромное значение, ведь он потерял тепло любящего родителя. Это позволяет ребенку почувствовать, что вы за­ботитесь о нем и в любое время готовы помочь ему. Под­держите его желание говорить о родителе и делайте это сами.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Если вам удастся их собрать, объясните им, что, когда умирает кто-то, кого вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить о нем добрую память.

4. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Учитель никогда не должен бояться сказать «Я не знаю». Очень важно знать культурный уровень семьи ребенка, ее религиозные установки. Ваши собственные чувства никогда не должны вступать в противоречие с чувствами родителя или смущать ребенка.

5. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Если ваши глаза наполнились слезами, не скрывайте этого. «Ты очень любил маму, и я это понимаю. Очень грустно, что она умерла». В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй. Покажите ему, что можно улыбаться и смеяться. «Мама любила клоунов, не правда ли?» – такая фраза может стать началом разгово­ра о цирке и на уроке рисования можно предложить изобразить что-нибудь веселое.

6. Никогда не говорите: «Ты ведь так не думаешь, не так ли?» Не говорите, что вы надеетесь на исчезновение у ребенка страхов, и не пытайтесь сменить тему разговора. Когда ребенок говорит, что считает себя виноватым в смерти отца, он действительно так думал. Дети честны, они говорят то, что думают. Их чувства реальны и силь­ны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить. Не следует произносить фраз типа «Скоро тебе будет лучше». Гораздо лучше будет сказать: «Я знаю, что ты чувствуешь, и тоже не понимаю, почему твой отец дол­жен был умереть таким молодым. Я только знаю, что он любил тебя, и ты никогда не забудешь его».

7. Старайтесь быть в контакте с родителем. Ребенок быстро почувствует связь между вами и его семьей, и это создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ними изменения в поведении ребенка, в его привычках.

Необходимо с особым вниманием относиться к труд­ным для потерявшего родителя ребенка дням. Такими днями являются праздники, когда дети поздравляют маму или папу. Ребенку, у которого нет матери, нужно посоветовать приготовить поздравление для бабушки. Конеч­но, невозможно заранее учесть все возможные случайности. Понимающий учитель, вооруженный знаниями о том, что смерть не является запретной темой, поможет страдающему ребенку пережить трудный для него период с минимальными потерями. Конечно, ребенок, долгое время не выходящий из кризиса, нуждается в специальной помощи. Здесь требуется специализированная индивидуальная психотерапия как для ребенка, так и для родителя, а часто полезной оказывается и семейная терапия.

Приведенные выше приемы кажутся на первый взгляд очень простыми и естественными. Однако в большинстве случаев взрослые ведут себя по отношению к страдающему ребенку именно так, как не надо себя вести: делают вид, что ничего не случилось, стараются избегать упоминаний о постигшем ребенка горе, а на самом деле предлагают ему самому справляться с горем, самому вырабатывать способы поведения и защиты и искать пути выхода из кризиса. Далеко не всегда он справляется с этой задачей. Помочь ребенку, поддержать его в столь трудной ситуации должны уметь в первую очередь те взрослые, которые живут рядом с ребенком, встречают его каждый день в школе или в детском саду.

**АРТ-Терапевтическая программа «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  РИСОВАНИЯ  ПРИ РАБОТЕ  С ДЕТЬМИ  ПЕРЕЖИВШИМИ ТРАВМАТИЧЕКИЕ  СИТУАЦИИ»**

**ЦЕЛЬ:** Помочь ребёнку начать осознавать себя и своё существование в мире.  
**Количество занятий:** 12 встреч  
**Время работы:** 35-40 минут  
**Интервал:** 1 раз в неделю

**Схема проведения занятия:**

* Вступительная беседа
* Тема.
* Рисование.
* Обсуждение нарисованной картины.

**Дополнительно:** можно подготовить дополнительные задания  на развитие интеллекта и познавательных функций, посильных для ребёнка, чтобы он уходил успешным, укрепляя уверенность в себе, повышая самооценку.

**Для работы используются:** листы плотной альбомной бумаги цветными карандашами. (Дети любят фломастеры, краски, но в данной технологии лучше использовать мягкие цветные карандаши шести основных цветов: красного, черного, синего, зелёного, коричневого). В наборе нет простого карандаша, но если ребёнок попросит – ему можно дать его.

**ЭТАПЫ  ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО  ПРОЦЕССА:**

* **Прояснение отношения ребёнка к процессу рисования, к самой работе.**

Предпринимаются действия, чтобы ребёнок делился своими ощущениями, чувствами, по отношению к работе. В результате ребёнок начинает лучше себя осознавать, то что он делает.

* **Описание рисунка с точки зрения ребёнка.** Ребёнок делится впечатлении о самом рисунке, описывает его так, как ему хочется.
* **Обсуждение содержания рисунка.** Его части, детали, появившиеся образы людей, предметов, животных. Проговариваются чувства, вызванные изображённой ситуацией.
* **Описание рисунка с использованием слова «Я».** Психотерапевт просит ребёнка описать рисунок так, как будто картинкой является он сам. Что он чувствует?
* **Идентификация.** Выбираются важные для предметы на рисунке, для того, чтобы он идентифицировал их с чем-то или кем-то.
* **Работа с героями рисунка.** Ребёнку предлагается вести диалог между двумя героями его рисунка или противоположными сторонами образа или предмета (например, добро-зло, любовь-ненависть, горе-радость, либо печальная и счастливая сторона образа).
* **Обсуждение цветовой гаммы рисунка.** Психотерапевт просит обратить внимание на цвет: что он означает, о чём говорит.
* **Установление параллелей с ситуациями жизни и их обсуждение.** На этом этапе рисунок откладывается и прорабатываются реальные ситуации или рассказы, вытекающие из рисунка или возникающие в ходе беседы.

В процессе работы осуществляется наблюдение за внешними проявлениями: особенностями оттенка голоса, положением тела, выражением лица, жестами, дыханием.

**МОЛЧАНИЕ** может означать контроль, обдумывание, припоминание, тревогу, страх, осознание чего-либо, сопротивление.

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ:**

* Кто это? Сколько ему лет?  Где он живёт?  Что делает?  Как себя чувствует?
* Кто этим пользуется?  Кто тебе ближе всех?  Что заставило его так переживать?
* Как завершилась ситуация?
* Что происходит сейчас?
* Что нужно сделать, чтобы побороть страх? Снизить тревогу?
* Представь, что это делаешь ты. Как это? Что будет потом?

**ТЕХНОЛОГИЯ  РАБОТЫ:**

**ПЕРВАЯ  ВСТРЕЧА: Установление контакта. Свободное рисование** *(Ребёнок рисует то, что хочет)*  
 **ВТОРАЯ  ВСТРЕЧА: Мой дом, моя семья**  
 **ТРЕТЬЯ  ВСТРЕЧА: Автопортрет в полный рост.**  
 **ЧЕТВЁРТАЯ  ВСТРЕЧА: Несуществующее животное.**  
 **ПЯТАЯ  ВСТРЕЧА: Я переживаю. Моя боль. То, что меня волнует.**  
 **ШЕСТАЯ  ВСТРЕЧА: Я боюсь. Мой страх. Это меня испугало.**  
 **СЕДЬМАЯ  ВСТРЕЧА: Сон, который меня взволновал.**  
 **ВОСЬМАЯ  ВСТРЕЧА: Я и мои друзья. Я в классе. Мой лучший друг.**  
 **ДЕВЯТАЯ  ВСТРЕЧА: То, о чём я мечтаю. Три желания. Золотая рыбка. Ромашка желаний. Цветик – семицветик.**  
 **ДЕСЯТАЯ  ВСТРЕЧА: Я такой счастливый, я такой довольный. Счастье. Самый счастливый день. Моя радость. Что заставляет моё сердце петь.**

**ОДИННАДЦАТАЯ  ВСТРЕЧА: Если бы у меня была волшебная палочка, я превратился бы…**

**Это я… Автопортрет в лучах солнца.**

**ДВЕННАДЦАТАЯ  ВСТРЕЧА: Моё будущее.**

**Завершение работы. Подведение итогов.**

**Литература:**

1. Водинская М.В. Коррекционные занятия художественным творчеством с детьми, имеющими трудности развития. – Особый ребенок. Исследования и опыт помощи. №2. – Москва, 1999  
2. Выготский Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. //Собр. соч.: В 6 т. – Т.5. – М., 1983.  
3. Дрезнина М. Игры на листе бумаги. - Москва: Издательский дом «Искатель», 1997  
4. Зинкевич- Евстигнеева Т.Д. Основы сказкотерапии. – Спб.: Речь, 2006  
5. Зинкевич- Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - Спб.: Речь, 2002  
6. Зинкевич- Евстигнеева Т.Д., Кудзилов Дм. Психодиагностика через рисунок в  сказкотерапии. - Спб.: Речь, 2003  
7. Крылов Д.Н., Кулакова Т.П. Доклинические формы нервно-психических нарушений у школьников и их профилактика // Школа и психическое здоровье учащихся. – М., 1988.  
8. Красный Ю.Е. Арт- всегда тарапия. – Москва: Межриг. центр управления и полит. консультирования, 2006  
9. Копытин А.И. Системная Арт-терапия.- Спб: Питер, 2001  
10. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий.– Спб: Речь, 2003  
11. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у де­тей. – 1985.  
12. Макарова Е. Преодолеть страх или искусствотерапия. – Москва: Школапресс, 1996  
13. Медведева И., Шишова Т. Разноцветные белые вороны. – Москва: Семья и школа, 1996  
14. Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. Методическое пособие для слушателей курса «Психотерапия». Москва, 2000  
15. Практикум по Арт-терапии. /Под ред. Копытина А.И. – Спб: Питер, 2000  
16. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми - /Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений под редакцией И.В. Дубровиной  
17. Шишова Т. Страхи – это серьезно.- Москва: Издательский дом «Искатель», 1997  
18. Шишова Т. Застенчивый невидимка.- Москва: Издательский дом «Искатель», 1997