



Тема номера: «Что делать, если в классе есть ребенок, переживший утрату родителя военнослужащего?»

Если в классе есть ребенок, переживший утрату родителя военнослужащего, школа и класс могут стать местом, где ребенок найдет поддержку и стабильность. Однако, важно помнить, что возвращение в школу может быть связано со страхом оставить близких одних. В таких случаях стоит рассмотреть возможность разрешить ребенку оставаться дома на некоторое время, чтобы он мог справиться с горем в своем темпе.



Как начать разговор с ребенком?

Возвращение в учебное заведение может быть трудным. Слова поддержки и сочувствия ребенку могут быть восприняты им болезненно или отстраненно. Тем не менее, важно озвучить, что вы знаете о его горе. В таком случае ребенок не будет чувствовать равнодушие с вашей стороны.

Вы видите ребенка первый раз после того, как узнали о гибели родителя. Важно, чтобы вы сами подошли к ребенку, когда он вернется в школу. Пример, как можно начать разговор: «Здравствуй, (имя ребенка)! Мне хочется тебе сказать, что я

знаю о произошедшем в твоей семье. Мне очень грустно, что это случилось с тобой. Я хочу, чтобы ты знал, что я буду рядом, если тебе понадобится»

Что сказать в первую очередь?

Предложите помощь. Ребенку или подростку самому иногда сложно обратиться за помощью. Поговорите с ребенком наедине. Расскажите, что знаете о его потере. Если у вас есть собственный опыт утраты, поделитесь своими ЧУВСТВАМИ, как вы сами когда-то переживали подобное.

Пример: «Если тебе нужна будет помощь, ты можешь мне об этом сказать». Если у вас есть опыт переживания утраты: «Ты знаешь, когда-то я проживала подобные чувства. Мне было грустно потерять близкого. Я обращалась за помощью и мне становилось легче».

Не ждите, что ребенок сразу поделится своими переживаниями. Помните, что ему может быть достаточно вашего равнодушия. Напомните, что он может обратиться к вам за помощью, когда ему это понадобится.

Обсудите с ребенком его желание или нежелание, чтобы о гибели его близкого узнали в классе. Предложите ребенку свою помощь в информировании класса о случившемся.

Пример: *«Иногда важно, чтобы о нашей беде знали близкие нам люди, наши друзья. Зная о том, что с нами происходит, они могут помочь нам. Если ты хочешь, я могу рассказать ребятам почему ты грустишь? Может, ты хочешь, чтобы кто-то конкретный узнал об этом?»*

При этом важно, чтобы это было именно желание ребенка. **Не настаивайте**, если ребенок ничего не отвечает или резко против. Но также вам важно его предупредить, что помимо воли ребенка дети в классе могут узнать о случившемся от своих родителей. Обратите внимание ребенка, что вы будете готовы помочь ему в этом случае.

Пример: *«Хочу тебе сказать, что некоторые ребята в классе уже могут знать о случившемся в твоей семье. Так бывает, что нам бы не хотелось о чем-то рассказывать, но другим кто-то уже сообщил. Если тебе в какой-то момент станет некомфортно, ты можешь подойти ко мне. Я помогу».*

Что делать если ребенок не отвечает на ваши вопросы, не разговаривает, не идет на контакт?

Помните, такое поведение нормально. Горевание может быть отсроченным. Сниженное настроение, нарушение дисциплины, конфликты с одноклассниками и прочие изменения в поведении ребенка могут возникнуть спустя 1-2 месяца после утраты.

Пример: *«Я вижу, как тебе сложно говорить со мной, с другими, отвечать на вопросы. Ты можешь этого не делать, если тебе не хочется. Но я иногда буду спрашивать у тебя, как твои дела. Вдруг ты захочешь рассказать».*

Фазы горевания:

- фаза шока — оцепенения;
- фаза поиска — стремление вернуть утраченного близкого;
- фаза острого горя — наиболее болезненная фаза по внутренним переживаниям, ощущению пустоты, отчаяния, одиночества;
- фаза «остаточных толчков» — переживание горя перестает быть основной деятельностью. Поводом для «остаточных толчков» чаще всего служат какие-то даты, традиционные события («Новый год впервые без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»);
- фаза завершения — фаза наступает приблизительно через год. Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в смысловом контексте моей жизни.

Процесс переживания горя обычно длится до одного года. Возможны обострения эмоциональных реакций во время семейных праздников, дней рождений — это нормально.

Если тревога становится сильной или продолжительной, и вы не знаете, как помочь ребенку, позвоните на линию детского Телефона Доверия 8-800-2000-122 (124 с мобильного) и профессиональные психологи помогут справиться с этим.

Источник:

1. <https://clck.ru/3PEYqm> – Официальный сайт «Психологическая газета».
2. Картинки взяты из публичного доступа Интернет.