

## **ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ**

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, вчителям, вихователям, всім дорослим, які працюють з дітьми і можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.

Батьки і вчителі зазвичай розповідають дітям про прояви життя, але прагнуть уникати розмов і пояснень з приводу смерті. Проте досвід показує, що в сім'ях, де *тема смерті не є забороненою*, де в доступних формах відповідають на питання дитини, вони виявляються *краще підготовленими до серйозних втрат*, ніж в сім'ях, де дорослі всіляко ухиляються від таких бесід. Проте ідея ознайомлення дітей з цією сумною стороною життя зустрічає значний опір дорослих, які вважають, що дітей слід захищати від подібних думок.

Якщо в сім'ї горе, то потрібно, щоб дитина бачила це і могла виразити його разом зі всіма. Переживання дитини у жодному випадку не можна ігнорувати. Навіть, якщо в сім'ї є психічно неповноцінна дитина, ніяк не можна недооцінювати її здатність зрозуміти що відбувається, а також глибину її емоцій. Вона, як і інші діти, повинна бути включена в переживання всієї сім'ї, і їй потрібні додаткові знаки любові і підтримки.

Для дорослих – це повідомити дитині про смерть близької людини. Краще всього, якщо це зробить хтось з рідних. Якщо це неможливо, то повідомити повинен той дорослий, якого дитина добре знає і довіряє йому.

Дитина може продемонструвати спалах гніву по відношенню до того, хто повідомив їй про смерть близької людини. Не потрібно в цей момент умовляти дитину взяти себе в руки, заспокоїтися, бо горе, не пережите вчасно, може повернутися через місяці або роки опісля.

В період горя в сім'ї не слід ізолювати дитину від сімейних турбот. Всі рішення повинні прийматися членами сім'ї узгоджено.

Бажано, щоб дитина говорила про свої страхи, але не завжди легко її до цього спонукати. Потреби дитини здаються нам очевидними, проте мало хто з дорослих розуміє, що дитині потрібне визнання її болю і страхів.

Вважається, що після похоронів життя сім'ї приходить в норму: дорослі повертаються на роботу, діти - в школу. Але саме у цей момент втрата стає найбільш гострою. Через деякий час після трагедії у дитини може початися заїкання, сонливість або безсоння, вона починає гризти нігті, смоктати палець тощо.

Повернення до школи може бути важким. Зустріч з вчителем і товаришами потребує особливої мужності. В цей період найскладніше і боляче сприймаються будь-які слова, навіть від добрих знайомих. Доречі, не

рідко діти, не дуже чутливі в повсякденному житті, поводять себе більш природньо і доброзичливо, ніж дорослі по відношенню до такої дитини.

Коли дитина прийде до школи, вчитель повинен сказати їй, що знає про її горе, щоб дитина не відчувала байдужість з боку вчителя.

Для допомоги дитині в переживанні втрати пропонуються психолого-педагогічні рекомендації для батьків, вчителів і дорослих, які працюють з дітьми.

### **Психолого-педагогічні рекомендації для вчителів, батьків, дорослих стосовно допомоги дитині, яка переживає втрату одного з батьків**

- 1. Спостерігайте за змінами поведінки дитини.** У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Віднесіться до цього з терпінням, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
- 2. 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.
- 3. 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 готові допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння і підтримки.
- 4. Приверніть кращих друзів до дитини.** Якщо вам вдасться зібрати кращих друзів дитини, поясніть їм, що, коли вмирає хтось, кого ви любите, бесіди про цю людину допоможуть зберегти про неї добру пам'ять.  
Серед товаришів дитини може бути той, хто зможе її підтримати у „важку хвилину” в школі.
- 5. Будьте готові до питань і завжди будьте чесними у відповідях.** Дітей часто цікавлять питання народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім'ї дитини, її релігійні установки.
- 6. Надайте можливість дитині виражати свої емоції відкрито.** Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики, папір, що дозволяється м'яти, ламати і бити. Підлітку – доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль.  
Якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз протиприродня для малюка і навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть з нею про свої власні почуття.
- 7. Поясніть дитині,** якщо вона вважає себе винною в смерті близької людини, що це не так.
- 8. Не слід вимовляти фраз типу: „Скоро тобі буде краще”.** Ефективніше буде сказати: „Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не

розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе і ти ніколи не забудеш її". Визнайте право дитини на переживання.

**9. Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих** („Ти тепер чоловік, не засмучуй маму своїми слізьми” - це інколи говорять навіть 8-річній дитині).

**10. Налагодьте співпрацю в інтересах дитини:** батьки з вчителями, вчителі з батьками.

**11. Не шкодуйте часу, коли укладаєте спати дитину.** Розмовляйте з нею, заспокоюйте. Якщо потрібно, залишіть увімкненим нічник.

**12. Встановіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини.** Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.

**13. Спостерігайте за дитиною, коли вона грає.** Сприяйте іграм, що знімають напругу. Дитина, яка перенесла травму, повинна мати можливість грати з піском і водою. Корисними також будуть ліпка з пластиліну і малювання фарбами. Ці ігри і заняття мають сильний психотерапевтичний ефект.

**14. Звертайтеся до психолога** або спеціаліста, який зможе провести профілактику ускладнень в процесі переживання дитиною психологічної травми.

Дитина, яка довгий час (від 6 тижнів і більше) не виходить з кризи, потребує спеціальної допомоги, індивідуальної психотерапії, часто корисною виявляється і сімейна терапія. Якщо у дитини більше 6 тижнів після психологічної травми спостерігаються такі симптоми:

- ❖ тривала некерована поведінка;
- ❖ гостра чутливість до розлучення;
- ❖ повна відсутність будь-яких відчуттів;
- ❖ порушення сну (труднощі із засинанням, раннє пробудження, нічні кошмари, пов'язані з травмою, страх спати насамоті або в темряві);
- ❖ відсутність апетиту;
- ❖ зорові або слухові галюцинації (бачить образ померлого, чує, як він її кличе);
- ❖ депресія.

Безумовно, не слід розглядати рекомендації як єдине вірне керівництво до дії у всіх подібних випадках, бо завжди знайдуться діти, особливо більш старшого віку, які прагнуть до самоти в своєму горі, не можуть і не хочуть розділити його з оточуючими і до цього потрібно відноситися з розумінням. 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.