

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПОТЕРЯВШИМ БЛИЗКИХ В СИТУАЦИИ ЧС (Для классного руководителя)

Уважаемые коллеги!

В вашем классе есть ребенок, потерявший родителей. Это трудно, и не всегда бывает понятно, как себя вести.

Мы предлагаем Вам следующие рекомендации.

Вы можете помочь ребенку, непосредственно в школе; классе, так и оказать помощь родителям (близким) в получении информации о дополнительной психологической помощи.

Как помочь ребенку в школе.

Ребенок еще не пришел в школу после события (для учителей среднего и старшего звена!)

- Подготовьте класс к встрече с пострадавшим ребенком. Проведите беседу с классом (10-15 мин):
 - Объясните душевное состояние их одноклассника, переживающего трагедию.
 - Объясните, что излишнее сочувствие и вопросы могут нанести вред.
 - Дайте возможность детям задать вопросы и выразить чувства

Ребенок уже пришел в школу после события.

- Скажите ребенку о Вашем сочувствии его горю, заверьте, что Вы будете рядом с ним в этот непростой период.
- Наблюдайте за состоянием ребенка, и делайте это ненавязчиво. Помните, что в ситуации горя нормальными являются проявления гнева, страха, вины. Привычное поведение может измениться.
- Предупреждайте чрезмерное внимание к ребенку со стороны одноклассников, учителей и родителей других детей: навязчивые вопросы, скопления, любопытство и д.. В этих случаях, по необходимости, принимайте меры (отвлеките внимание детей поручениями, интересной информацией и т.д.).
- Если ребенок сам говорит о случившемся, разговаривайте с ним, слушайте, поддерживайте:
 - Обозначайте словом — чувства, которые он испытывает: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т. п. Помогите ребенку избегать обобщений. («так будет всегда»). Напоминайте ребенку, если это необходимо, что

«это (несчастный случай) случилось в прошлом, а мы живем сейчас, ситуация другая».

- Помогите ребенку возвращаться к позитивным воспоминаниям о погибшем родителе (родственнике), особенно в самые трудные дни. Не торопите его, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».
- Поделитесь с ним воспоминанием о травме или испуге, которые пережили Вы сами. (« Было очень больно, но я пережила, я верю, что и ты сможешь это пережить»)
- Если он говорит о мести, расспросите его о планах и выясните, каковы его реакции. Затем обсудите с ребенком, (не осуждая и не оценивая) как можно не допустить того, чтобы месть руководила его жизнью, и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.
- Скажите ребенку о существовании детского Телефона доверия **8 – 800-2000-122** (звонок бесплатный). Объясните, что когда ему будет грустно, одиноко, тяжело, он всегда может набрать этот номер и обсудить свои чувства с психологом, напомните ему, что часто - разговор – это выход.

Как сказать родителям, близким ребенка, что они могут обратиться за психологической помощью.

- Выразите сочувствие.
- Скажите о готовности оказать посильную помощь.
- Дайте информацию о Городской кризисной службе.
- Предложите рекомендации об особенностях переживания ребенком горя. (см. «Как помочь ребенку, пережившему утрату близких»).

Пример:

«Иван Петрович, примите мои соболезнования, это тяжело. Если Вам и Вашим детям, нужна помощь, Вы можете обратиться к специалистам - психологам городского психологического центра. Эта помощь квалифицированная и бесплатная».

Телефоны: _____.

Контактные лица: (указать ФИО).

*Также можно получить психологическую помощь по телефону доверия для детей и подростков - **88002000122** (звонок бесплатный)».*