

**Памятка для педагогов, что делать, если в классе есть ребенок,
потерявший родителя военнослужащего.**

Сопровождение ребенка

***Какова роль школы в жизни ребенка, потерявшего родителя
или близкого?***

Классные руководители и педагоги могут сыграть важную роль в помощи ребенку, переживающему горе. Важно, что обстановка в школе и классе отличается от тягостной домашней атмосферы. А регулярность и повторяемость школьного режима приносит ребенку потерянные ощущения безопасности и стабильности. Привычные обязанности школьника могут с течением времени приносить облегчение.

Помните, что возвращение в школу может сопровождаться страхом оставить значимых близких одних. Возможно, в этом случае целесообразно разрешить ребенку в течение какого-то времени оставаться дома.

О чем важно помнить при взаимодействии с ребенком?

Помните о фазах горевания:

- фаза шок - оцепенения,
- фаза поиска – стремление вернуть утраченного близкого
- фаза острого горя – наиболее болезненная фаза по внутренним переживаниям, ощущения пустоты, отчаяния, одиночества
 - фаза «остаточных толчков» - переживания 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

Работа горя рассчитана на период до одного года. Возможны обострения эмоциональных реакций во время семейных праздников, дней рождений - это нормально.

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 это 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 какое время, 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».

Как отвечать на вопросы ребенка?

Договоритесь с родителями о том, что уже знает ребенок и что можно ему рассказывать. Слушайте и отвечайте на вопросы, если ребенок их задает. Это будет воспринято ребенком как знак, что он не одинок.

Если ребенок по каким-то причинам не сможет получить ответы на свои вопросы, то высок риск, что он придумает собственную историю, возможно более пугающую его, чем правда о случившемся.

Помните, ребенок может задавать одни и те же вопросы много раз - это нормально.

Что делать если ребенок начал плакать?

Создайте атмосферу для проявления эмоций. Если ребенок начал плакать в школе, не пытайтесь переключить его, не мешайте выражать эмоции, постарайтесь уединиться с ним и дайте наплакаться.

Пример. «Это нормально плакать, когда теряешь близкого. Я вижу, как ты сильно переживаешь. Я могу побыть рядом с тобой, если ты хочешь».

Какие учебные требования выдвигать ребенку?

В период горевания у ребенка может снизиться успеваемость. Отнеситесь с пониманием и старайтесь не требовать лучших результатов в учебе. Также возможны: нарушения концентрации внимания, склонности к спорам, замкнутости, агрессивности, перепадам настроения, привлечению внимания к себе.

У детей разного возраста разные представления о смерти и разные потребности в процессе горевания:

7-9 лет

В этом возрасте игра по-прежнему основная деятельность ребенка. Важно поощрять игру и общение с другими. Часто взрослых удивляет способность детей играть “как ни в чем не бывало” после утраты близкого. Но для детей игра - это доступный им способ справиться со своими эмоциями.

У родителей из благих побуждений может возникнуть мысль отправить ребенка к другим родственникам или изолировать от процессов прощания. Важно напомнить родителям, что именно физический контакт с самыми близкими и участие в семейных обрядах является утешением для ребенка.

В это в возрасте тема смерти может проявиться в рисунках - это нормально.

9-12 лет

В этом возрасте ребенок способен понять причины смерти и важно проговорить это с ребенком на доступном ему языке, называя всё своими словами, например не “папа ушёл”, “папа умер/погиб”. Если в процессе разговора у ребенка появляются вопросы, важно отвечать на них честно. При этом важно создавать атмосферу, в которой ребенок захочет поделиться воспоминаниями об умершем.

12-16 лет

Важно включать подростков в дела и обсуждения, касающиеся смерти. Подросткам важно предложить помощь. Это может звучать как вопрос, но не как принуждение: “Мне важно тебе помочь. Как я могу это сделать?”. Предложения о помощи могут поступать регулярно, при этом с уважением к чувству независимости подростка.

Часто подростки могут искать помощи не в семье, а у сверстников. Это естественно для данного возраста. Постарайтесь быть рядом и напоминать о том, что вы всегда готовы помочь.

Сопровождение родителей

Какая поддержка необходима родителям?

Окажите поддержку родителям настолько это покажется вам уместным. Важной частью вашей поддержки для родителей будет готовность проявить заботу о ребенке.

Можете уточнить, чему на их взгляд важно уделить большее внимание.

Что важно рекомендовать родителям, если они обращаются к вам за помощью?

Порекомендуйте родителям сохранять прежний образ жизни и оставлять домашний и учебный режимы прежними, насколько это возможно.

Объясните, что дети, потерявшие родителей, нуждаются в сохранении прежнего режима. Предсказуемость в режиме дня/недели создает ощущение стабильности, которую потерял ребенок из-за утраты близкого.

Часто взрослые делают выбор в сторону замалчивания, то есть ничего не обсуждают с ребенком, или скрывают свои чувства, боятся плакать при ребенке. Важно, объяснить родителям, что нет ничего плохого в том, что дети видят как взрослые плачут. Важно объяснить ребенку, почему это происходит. Например, мама может сказать ребенку: “Я плачу, потому что мне очень грустно и я скучаю по папе”. Это не оттолкнет ребенка, а наоборот создаст нужный для него сейчас контакт с близким человеком.

Замалчивание и изолирование детей от информации приводит к увеличению детской тревоги и ощущению покинутости. Расскажите родителям, что ребенок благополучней переживёт потерю в открытой атмосфере, где с ним честно говорят о произошедшем, и он может задавать любые вопросы.

Создавайте ощущение безопасности. Смерть родителя вызывает у ребенка тревогу: “Кто теперь обо мне позаботиться?”. Детям важно знать, что они в безопасности и о них позаботятся. Можно рекомендовать значимым близким при ребенке часто повторять фразу: “Я о тебе позабочусь”, “Рядом со мной ты в безопасности”.

Горюющему важно говорить об умершем, вспоминать его. Не пугайтесь разговоров об умершем. Это нормальная работа горя. Можно рекомендовать родителям совместно с ребенком создавать “Книгу памяти”, “Шкатулку воспоминаний” об умершем родителе. Собирать в ней рисунки, фотографии, предметы, напоминающие об умершем.

Порекомендуйте родителям проводить с ребенком как можно больше времени. Больше прогулок на свежем воздухе и физической активности.

Тактично озвучьте родителям, что при необходимости они могут обратиться за помощью к психологу.

Сопровождение класса

С чего начать сопровождение в классе?

Нет однозначного ответа на вопрос: стоит ли обсуждать с классом гибель близкого их одноклассника. Совершенно точно можно сказать, что не этично обсуждать случившееся при ребенке в первые дни, когда он вернется в школу. При этом представляется невозможным замалчивать эту тему. Вы лучше других погружены в особенности вашего класса и знаете он больше какой: дружный, разрозненный, сплоченный, неоднозначный. Действуйте по ситуации. При этом важно говорить правду. Если к вам подходят одноклассники ребенка и задают вопросы о произошедшем, будьте максимально тактичны и честны. Подтвердите то, что знаете: *«Да, у вашего одноклассника погиб папа»*. Объясните, что по этическим принципам не готовы обсуждать с ними подробности. Переводите разговор с фактов на их чувства: *«Что вы почувствовали, когда узнали? Как вы сейчас это переживаете?»*. Объясните, что любые их чувства нормальны.

Если вы приняли решения сообщать классу или некоторым одноклассникам / друзьям ребенка. Что говорить?

«Мне нужно поделиться с вами грустной новостью. Папа М. (назовите имя и фамилию ребенка) погиб. М. сейчас может быть очень нелегко и может понадобиться наша поддержка».

«Когда человек теряет близких, ему бывает трудно. Кто-то может замкнуться в себе, или наоборот, искать больше общения и поддержки у окружающих. У человека может измениться поведение, он может проявлять какие-то неожиданные для нас эмоции, например, резко реагировать на то, что раньше было привычным. А может грустить, когда все радуются. Хотя это совершенно не обязательно, и мы не будем заставлять М. не смеяться над веселой шуткой, если сейчас хочется посмеяться».

«Конечно, мы не должны полностью подстраиваться под человека, не веселиться и грустить вместе с ним. Но зная о том, что произошло, мы можем быть более бережными и поддержать его. Как вы думаете, какую поддержку М. хотелось бы получить?».

«В качестве поддержки мы можем говорить какие-то слова или делать действия (например, обнять), а можем просто быть рядом. Важно, чтобы для самого человека это было комфортно. Поэтому я попрошу вас не задавать М. лишних вопросов, и стараться вести обычную жизнь, общаться так, как вы общались, просто быть немного внимательнее к М. и оказывать помощь, если она понадобится».

Неудобные вопросы

Обучающиеся младших классов бывают непосредственными. При этом мы знаем, что многие новости они узнают от родителей. Поэтому можно представить себе ситуацию, когда ребенок поднимает руку на уроке и задает вопрос: «Скажите, а это правда, что у М. умер папа?».

Если ситуация происходит в отсутствие самого ребенка, можно ответить честно и объяснить, что М. может не захотеть об этом говорить. Тем не менее, у одноклассников могут возникнуть другие вопросы о смерти родителей или о смерти вообще. Так дети пытаются найти ответы на свои страхи. В этом случае вы можете ответить на некоторые вопросы, а для ответа на другие пригласить психолога.

Если ситуация происходит в присутствии ребенка, можно коротко сказать: «Да, к сожалению, это так» и сменить тему. Либо уйти от вопроса и вернуться к теме урока.

Мы верим, что у каждого учителя есть свои профессиональные секреты и способы, как не отвечать на неудобные или несвоевременные вопросы детей.

На что обратить внимание?

В школе проходит множество мероприятий, носящих семейный характер, или мероприятий, способных вызвать интенсивные переживания у горюющего ребенка: день семьи, день отца, День защитника отечества и так далее. Будьте особенно внимательны к состоянию ребенка на подобных мероприятиях. Продумайте, возможно вместе с родителями, формат участия в праздниках, требующих участия погибшего.

Чем помогут одноклассники?

Дети иногда способны проявлять сочувствие даже в большей степени, чем взрослые. Используйте это. Обсудите в узком кругу друзей ребенка (2-3 человека), как они могли бы помочь горюющему. Имеет смысл озвучить ребенку, что в классе есть ребята готовые ему помочь.

При этом важно помнить, что излишнее внимание к ребенку может не пойти на пользу. Главное правило помощи: будьте тактичны, аккуратны и деликатны в любых инициативах.

Что делать с классом?

Постарайтесь снизить напряжение в классе. Проводите классные часы на темы взаимоподдержки друг другу, дружбы.

Рекомендуются мероприятия или психологические тренинги, направленные на развитие навыков социального взаимодействия, где дети участвуют в совместной деятельности группами по 3-4 человека для выполнения общего задания, и успех зависит от участия каждого из них.

Взаимодействие с педагогическим составом школы

Как и о чем говорить с педагогическим составом школы?

Поделитесь с педагогическим составом о том, что в вашем классе есть ребенок, переживающий горе. Объясните, что уже сами знаете о возможных изменениях поведения, снижении успеваемости. Попросите педагогов в первые месяцы по возможности создать более щадящую обстановку для ребенка с постепенным переходом к привычным требованиям учебной нагрузки. Обратите внимание педагогов, что речь идет не о попустительстве, а об аккуратном подходе к ребенку, потерявшему близкого.

Предупредите педагогов, чтобы они были готовы к возможным эмоциональным реакциям: плачь, необоснованный гнев, конфликты с одноклассниками и учителями.

Возможные реакции ваших коллег вы знаете лучше, поэтому вы способны сами решить с кем и в каком объеме вы будете делиться информацией

Чем педагоги могут помочь ребенку?

Попросите не расспрашивать ребенка, если он сам не заговорит. Скажите, что семья и ребенок уже получают поддержку от вас.

Объясните, что лучшая поддержка от педагогов - сохранять для ребенка привычный учебный режим.

Рекомендуемая литература

Для взрослых

1. Джулия Самюэль, "Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения"
2. Ирвин Ялом, "Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха и смерти"
3. Девайн Меган, "Поговорим об утрате. Тебе больно, и это нормально"
4. Лариса Пыжьянова, "Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому"

Для детей

1. Амели Фрид, «А дедушка в костюме?»
2. Ульф Нильсон, «Самые добрые в мире»
3. Жак Гольдстин, «Мой друг Бертольд»
4. Юрий Никитинский, «Вовка, который оседлал бомбу»

5. Анджела Нанетти: “Мой дедушка был вишней”