

**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 насколько 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. Сбирать 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”