Смерть близкого человека: психологическая поддержка ребёнка.

Смерть близкого человека – одно из самых тяжёлых событий в жизни. Поэтому дети, пережившие подобное горе, нуждаются в особом внимании, поддержке, понимании. А взрослые часто пребывают в состоянии растерянности, замешательства, не зная, как и чем помочь ребёнку.

Проявление тревожных симптомов у ребёнка.

У ребёнка, пережившего подобное горе, могут наблюдаться:

- ✓ длительное неуправляемое поведение;
- ✓ полное отсутствие проявления каких-либо чувств;
- ✓ отказ от пищи;
- ✓ бессонница;
- ✓ галлюцинации;
- ✓ депрессия, загнанная внутрь.

Этапы, которые переживает ребёнок, переживший горе.

Первая реакция на смерть близкого человека – ***шок.*** У детей он проявляется взрывом слёз или, наоборот, молчаливым уходом в себя.

Отрицание смерти – следующий этап. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мёртвым, но все их мысли настолько сосредоточены на этом человеке, что они никак не могут поверить, что его нет рядом, и больше не будет.

Поиски – следующая стадия горя. Если ребёнок потерял кого-то, то ему нужно свою потерю найти. Или того, кто окажется способным заменить умершего человека.

Отчаяние наступает тогда, когда ребёнок осознает, что умерший человек уже не вернётся никогда. Он может подолгу плакать, кричать, отвергать заботу других людей. Только любовь и терпение помогут преодолеть это состояние ребёнка.

Гнев – следующая стадия. Выражается в том, что ребёнок сердится на родителя или близкого человека, который его «покинул». Ребёнок может устраивать истерики или, наоборот, замкнуться в себе, перестать общаться со вторым родителем, который остался с ним, ни за что бить младших братьев и сестёр, грубить старшим и учителям.

Тревога – закономерная стадия горя. Ребёнка начинают тревожить практические вопросы: кто будет будить его в школу, кто поможет с уроками, кто даст карманных денег и т. д., то есть, как он будет жить без существовавших ранее отношений с умершим родителем? И на данном этапе нужна особая поддержка ребёнка в семье.

Взаимоотношения в семье.

Если в семье случилось подобное горе, то нужно, чтобы ребёнок видел это и мог выразить вместе со всеми. Не надо пытаться делать вид, что ничего не произошло! Это только усугубит эмоциональное потрясение ребёнка, приведёт к непониманию между ребёнком и вторым родителем. Горе случилось, и всем в семье придётся привыкать жить без любимого человека!

В это трудное время детям требуется поддержка, демонстрация любви и заботы. Причём развлечения, игрушки, подарки, часто оказываются не самым лучшим выбором в подобной ситуации. Они действуют временно и не помогают справиться с горем, а лишь на время отвлекают внимание.

Лучше обнимите ребёнка, дайте ему расслабиться, поплакать, полежать. Покажите ребёнку, что плакать в подобной ситуации не стыдно! Если ваши глаза наполняются слезами, не скрывайте этого. Ребёнку нужно время, чтобы осознать потерю близкого человека, погоревать, поговорить об этом. Необходимо, чтобы переживание разделялось всеми членами семьи, не замалчивалось. Ведь горе, не пережитое вовремя, загнанное внутрь, может вернуться спустя годы. Но и относиться к ребёнку так, словно он тяжело больной, тоже не нужно. Поговорите с ребёнком о том, как вам всем был дорог ушедший человек. В это время можно вспомнить различные истории из жизни, в том числе и смешные: покажите ребёнку, что жизнь продолжается, в ней есть место не только для печали, но и для улыбок.

Некоторым детям в подобной ситуации требуется одиночество. Какое-то е время не стоит приставать к ребёнку, спорить, привлекать в какие-либо дела. Другие дети, наоборот, пугаются быть в одиночестве. Кому-то будет лучше потрудиться физически, чтобы отвлечься от гнетущих мыслей. Если ребёнок не хочет кушать, можно просто попросить его помочь приготовить обед для всей семьи. Главное, чтобы ребёнок мог поговорить о своих страхах, проблемах, но говорить по своему желанию, когда захочет, без принуждения! Невозможно дать готовый рецепт, который бы подходил всем сразу. Главное – исходить из особенностей характера вашего ребёнка, из потребностей вашего ребёнка во внимании к нему.

Удачи Вам и Вашему ребёнку!

Педагог-психолог МАОУ СОШ № 215 Творогова Т. А.