



ШКОЛА

ВЫПУСК 73

июнь 2024

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «В семье ребёнка трагедия: молчать или поддержать?»

«На уроках мне всё время хочется плакать. Слезы сами так и текут. Не знаю, что делать, в школу ведь ходить надо. Некоторые учителя говорят, чтобы я перестала, успокоилась, а то другие ребята отвлекаются, невозможно спокойно вести урок. Получается, я всем мешаю? Может, мне уйти... за мамой? Пусть она заберёт меня к себе... на небо» – со слезами говорит 13-летняя Вера.

«Что с такими делать, ума не приложу. У двоих отцы погибли, почти друг за другом. Одна всё время плачет, а другой смеётся невпопад. Ну что тут смешного? Может, есть какой алгоритм, чтобы сидели на уроках как все?» – потерянно рассказывает классный руководитель 4 класса.

Проживание горя – это «работа», которая очень истощает, поэтому для неё нужны своё время и чья-то помощь – помощь взрослого. Потеря близкого, будь то родитель, родственник, друг или домашний питомец, травматична в любом возрасте. Однако для детей это особая травма, и они переживают её зачастую сильнее, чем взрослые, для многих из них этот опыт первый.

Общеизвестными являются стадии переживания горя: шок – отрицание – гнев – торг – депрессия – принятие. В действительности они не обязательно следуют одна за другой в определённом порядке, могут быть «прыжки», а иногда и полный набор состояний в течение дня, а на следующий день всё сначала.

В большинстве случаев детскому горю свойственна запоздалая реакция, скрытость, неожиданность, острые проявления, откладывающиеся на месяцы. Если взрослый может выплакать своё горе и таким образом

дать ему выход, то дети часто демонстрируют скрытую форму переживания. По ним как будто ничего не видно, и это создаёт иллюзию, что всё нормально. Однако это не так – они просто не могут сразу отреагировать, реакции часто сильно отстают во времени от самого события, да и осознание произошедшего приходит не сразу.

Детское горе может выглядеть иначе – так психика защищается, поэтому можно видеть, как горящий ребёнок в какие-то моменты весело смеётся и играет с друзьями. Это подкрепляет стереотипы типа «он не понимает», «он забыл». А потом это горе прорывается в самый неожиданный момент и хорошо, если



слезами и словами, а не вспышкой ярости, агрессии и саморазрушения вплоть до суицида. Чувства и состояния могут быть очень разными. Это не всегда печаль и слёзы. Бывают страхи, нарушения сна, чувство одиночества, тоска, отчаяние и даже поведение, характерное для детей более младшего возраста, так называемый «откат» в развитии.

Детское горе пугает и расстраивает. Хочется, чтобы его не было. Реакция детей на смерть близкого человека часто остаётся для взрослых непонятной, иногда шокирует, приводит в недоумение. Когда они замечают, что ребёнок, подросток какой-то «не такой», на-

пример, плачет всё время или смеётся и не может остановиться, замыкается и не реагирует на вопросы или замечания, то начинают искать «выход», ведь это мешает учебному процессу или игре, выводит из равновесия самого взрослого. В подобной ситуации педагог может быть испуган и не понимать, какую именно помощь он может оказать горящему ребёнку. Вот если бы был конкретный алгоритм, тогда было бы проще, ситуация сразу и разрешилась.

Как любой взрослый реагирует, например, на детский плач? Стараются успокоить ребёнка, отвлечь, часто даже развлечь, только чтобы он перестал плакать. Также в ситуации горевания и родители, и педагоги стремятся «отвлечь и развлечь»: загрузить делами, переключить внимание на что-то интересное, предлагают разные способы заменить потерянное. Жизнь же продолжается, больше позитива! Другой вариант – обманывать или избегать общения с таким ребёнком, ни о чём не спрашивать, делать вид, что всё как обычно, потому что неловко, непонятно, что сказать, а вдруг слова вызовут проявление чувств, и что тогда делать? Выглядит по-разному, но, по сути, и то, и другое – одно и то же послание: мы не хотим видеть твоё горе, сделай вид, что его нет, не расстраивай нас. Дети от такого отношения очень страдают и впоследствии запрещают себе чувствовать. Нет, чувства никуда не уходят, они остаются, но только глубоко внутри, они накапливаются, важно только, чтобы взрослые их не видели. Происходит нагнетание мрачных образов, искажение эмоциональных реакций, боязнь выразить грусть, гнев, замкнутость, тревожность. И что потом ребёнку, подростку со всем этим делать, куда выплеснуть?

В результате неконструктивных действий взрослых ребёнок может сделать и другие деструктивные выводы, дать себе установку на всю жизнь: нельзя никого любить, ведь и этот человек (или животное) тоже может уйти и снова будет очень больно; это несправедливо, весь мир виноват в случившемся, надо отомстить; возможно, это я плохой, если бы я вёл себя правильно, этого бы не случилось, значит, мне тоже не надо жить и т.п.

Чтобы полноценно развиваться, ребёнку необходимо «расстаться» с ушедшим человеком и найти нового взрослого, к которому он сможет привязаться, который окружит его

заботой и теплом. Очень важно, чтобы этот взрослый, будь то родитель или педагог, сам умел справляться с горем – не замыкался в себе, не улыбался всё время, не скрывал переживания, а умел понимать и принимать свои чувства и чувства других, сохранял достоинство, мог вместе погрузиться и поговорить, заботясь о ребёнке. Разговаривая с ним о случившемся, при этом учитывая его личностные и возрастные особенности, отвечал на вопросы, порой даже самые «неудобные», называя вещи своими именами, таким образом ограничивая детскую фантазию и снимая с события ореол таинственности, помогал осваивать новую реальность.

Чувства ребёнка, потерявшего близкого, всегда правильные, любые состояния нормальны. Людям, находящимся рядом, очень важно доверять ему и его чувствам и этим дать понять: мы рядом, мы тебя принимаем со всеми твоими реакциями. Необходимо, чтобы у него была возможность не думать, что и как делать, красиво ли это выглядит со стороны, но чувствовать поддержку и быть



не в одиночестве, но вместе. Если взрослый этого не понимает, он перестаёт быть опорой для ребёнка.

Часто возникает вопрос – сколько будет продолжаться период горевания? Нет определённого срока. Чем ближе и важнее был близкий в жизни ребёнка, тем крепче он будет держаться за надежду вернуть всё обратно.

Не проживая горе, человек лишает себя возможности вспоминать ушедшего с теплотой и нежностью, улыбаться своим воспоминаниям, поэтому без грамотной помощи взрослых ребёнку самому не справиться.

Выпуск подготовили: Ирина Спиркина

Предложения, вопросы, пожелания присылайте по адресу: psiora@gmail.com