**Задверье детского горя.**

Иногда в жизни ребенка что-то происходит, и это что-то может тесным образом связано с состоянием горя, тоски, печали, скорби. Все это - ситуации потери (не только смерть близких людей). Причины этого могут быть:

* развод родителей,
* переезд на другую квартиру или в другой город,
* перевод из одного садика в другой, новая школа,
* пропажа любимой игрушки, вещи,
* вынужденный уход из спортивной секции, смена учителя,
* окончание школы и т.д.

Любая из этих ситуаций означает, что нечто, чем ребенок, быть может, очень дорожил, закончилось. Это неизбежно когда-то случается, но тем не менее, это потеря, на которую некоторые дети вполне естественным образом реагируют горем. Детскому горю в целом присущи такие черты, как:

отрешенность, скрытость, неожиданность, неравномерность.

Состояния горя - длительный процесс. Он редко протекает в строгой последовательности, чаще это напоминает колебание туда и обратно между различными состояниями. Выделяют следующие стадии:

* **Первая реакция.** Отрицание случившегося, шок, оцепенение.
* **Острое горе.** Чувство горя включает в себя печаль, депрессию, злость, чувство вины, тревогу, страх и физическое недомогание.
* **Приспособление к случившемуся.** Человек болезненно принимает реальность. Вся дальнейшая жизнь организуется по-новому.

**Возможные детские реакции на утрату:** вопросы, интерес, изменения в поведении, невротические и психосоматические симптомы, тревога, страх, печаль, слезы, чувство вины.

**Сигналы опасности:**

* резкое снижение школьной успеваемости, плохие отметки, несмотря на старание; настойчивый отказ посещать школу;
* упорное непослушание или агрессия (дольше шести месяцев), оппозиция авторитетным фигурам, нарушение прав других людей;
* частые и необъяснимые вспышки гнева, падение настроения; деструктивные способы выражения гнева;
* стойкая тревога или фобии, частые приступы паники; продолжительный страх находиться одному;
* постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна, отказ идти спать;
* гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было); поведение, свойственное намного более младшему возрасту, в течение длительного периода;
* множественные жалобы на физические недуги; несчастные случаи, лежание ничком (как самонаказание или способ привлечь внимание);
* противоправное поведение;
* избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти.

**Принципы помощи в горе:**

* поддерживать эмоциональный и физический контакт,
* внимательно относиться к состоянию и желаниям ребенка,
* важно быть вместе с ребенком,
* честно отвечать на вопросы,
* проявлять терпение к негативным сторонам поведения,
* быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими чувствами в приемлемой форме, соблюдая меру (чтобы не спровоцировать страх или отчаяние).

**Педагогическая поддержка:**

* Щадящие условия в школе. Временное ослабление требований к успеваемости.
* Следить за тем, чтобы ребенка не дразнили и не задирали.
* Сообщить о том, что учитель знает о горе и разделяет чувства ученика.
* Рассказать о месте в школе, где можно уединиться и поплакать.
* Назначить «опекуна» ребенку из более взрослых детей, имеющих опыт утраты.
* Понимание изменения поведения и терпимость.
* Поддержка родителей.

**Психологическая помощь:**

* Эмоциональная поддержка.
* Построение доверительных отношений.
* Актуализация и переживание горя.
* Честно отвечать на вопросы.
* Реабилитация адаптивных механизмов (внутренние и внешние ресурсы).
* Работа с образом будущего.