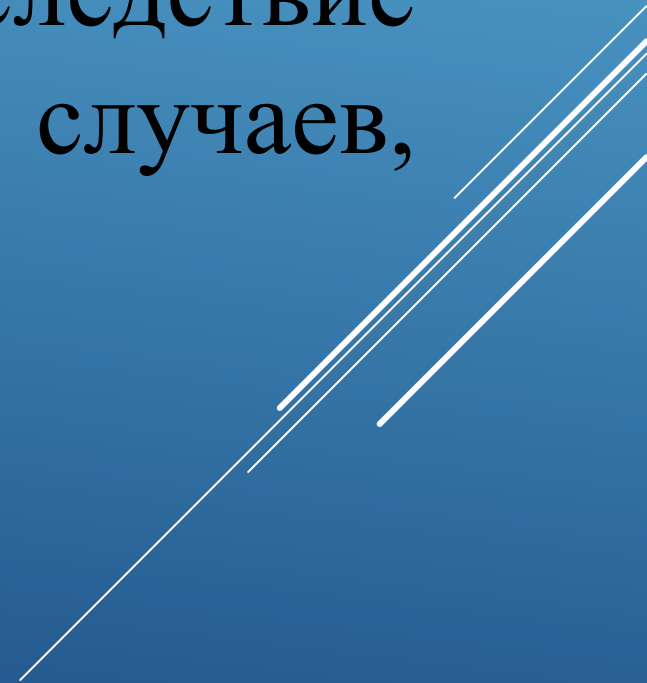


КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ



Жизнь ребенка наполнена не только радостями и мелкими огорчениями, в ней порой встречается и настоящее горе, связанное с потерей близких вследствие болезней, старости, несчастных случаев, катастроф, аварий, землетрясений.

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР



Гóре

интенсивное эмоциональное состояние, сопровождающее потере кого-то, с кем у человека была глубокая эмоциональная связь. Этот термин не используется как синоним для депрессии.



Период острого переживания горя у ребенка обычно короче, чем у взрослого (слезы часто сменяются смехом), но при столкновении с новыми жизненными ситуациями его горе вновь оживает.



**Необходимо знать какие
реакции считаются
нормой при переживании
ребенком горя**



Шок — первая реакция на горе.

У детей он обычно выражается молчаливым уходом или взрывом слез. Очень маленькие дети могут испытывать весьма болезненное чувство дискомфорта, но не шок. Они не понимают, что происходит, но хорошо чувствуют атмосферу в доме. Развлечение (взять на руки, купить игрушку или сладость, включить телевизор) оказывается не самой лучшей политикой в такой ситуации. Оно действует временно и не помогает справиться с горем, а лишь на время отвлекает внимание.

Отрицание -

следующая стадия переживания горя. Дети знают, что близкий человек умер, видели его мертвым, но все их мысли настолько сосредоточены на нем, что они не могут поверить, что его больше нет рядом.

Поиски — для ребенка это очень логичная стадия горя. Он потерял кого-то, теперь он должен найти его. Невозможность найти порождает страх. Иногда дети переживают эти поиски как игру в прятки, зрительно представляют, как умерший родственник входит в дверь.

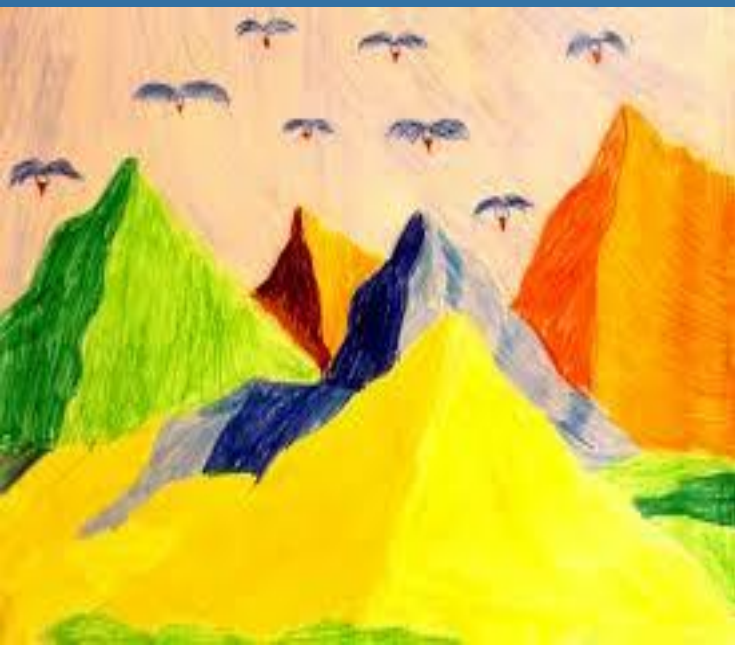
- ▶ Отчаяние наступает, когда ребенок осознает невозможность возвращения умершего. Он вновь начинает плакать, кричать, отвергать любовь других людей. Только любовь и терпение могут преодолеть это состояние.
- ▶ Гнев выражается в том, что ребенок сердится на родителя, который его «покинул». Маленькие дети могут начать ломать игрушки, устраивать истерики, колотя ногами по полу, подросток вдруг перестает общаться

► Тревога и чувство вины ведут к депрессии. Кроме того, ребенка могут тревожить различные практические вопросы («Кто будет провожать меня в школу?» «Кто поможет с уроками?» «Кто даст карманные деньги?»). Для более старших детей смерть отца может означать невозможность продолжить учебу и т. п.

Этапы работы с детьми, пережившими горе:

- ▶ Выстраивание «зоны доверия»;
- ▶ Создание ресурсного состояния;
- ▶ Осознание потери;
- ▶ Построение образа новой жизни (изменение базовых убеждений, когнитивной картины жизни);
- ▶ Нахождение смысла потери, извлечение опыта.
- ▶ Перестройка образа будущего.

Форма работа с детьми до 9 лет



В возрасте 7-9 лет ребенок уже понимает значение слова смерть. Проблема – в проявлении чувств: ребёнок сдерживает слёзы, не показывает боли, потому что вокруг и так все плачут, он не хочет расстраивать окружающих и без того поглощённых переживаниями. Когда ребёнок оказывается в другом окружении, у него проявляется плаксивость по поводу и без повода, невротические реакции.

Основные этапы работы: снятие «первых» барьеров, работа со страхами, работа с чувствами (злость, агрессия).

Необходимо

- разговаривать (если ребёнок идёт на контакт),
- рисовать и организовывать беседу по поводу рисунков.

Методы:

- ▶ Творческие и проективные методики. Очень эффективна арт-терапия и телесно-ориентированная терапия.
- ▶ Продуктивное воображение (Пример: мы волшебники, мы можем сражаться с чудовищем, у нас есть волшебная палочка, волшебное кольцо и т.д.).
- ▶ Символ-драма (путешествие по лугу).
- ▶ Сказкотерапия.
- ▶ «Подушка» - можно бить подушку и говорить ей что хочется – снятие агрессии.
- ▶ Рисунок (Не интерпретировать!)

Работа с подростками (10 – 15 лет)



Основные этапы работы:

- ▶ работа с аутоагрессией,
- ▶ Работа с чувством вины,
- ▶ работа непосредственно с травмой.

Методики:

- ▶ Телесно-ориентированная терапия (телесный контакт, снятие зажимов и точечной агрессии).
- ▶ Лепка (пластелин, глина).
- ▶ Арт-терапия.



Телесно-ориентированная терапия:

- ▶ **Центрированное дыхание (10 мин) – снимает страх и тревогу, изменяет отношение к ситуации. Вдох через живот, выдох грудью. Глубокое дыхание, постепенно можно подключать визуальные и слуховые образы, воображение.**
- ▶ **Присоединённое дыхание – метафора: «Я рядом, я тебя поддерживаю».**

► *Арт-терапия*: рисунки гуашью, направленные на построение «ресурсного» места, места, где тебе хорошо.

Упражнение «Точка мира и покоя»

Ребёнку предлагаются листы бумаги разных форматов (от мелких до А3) и акварель. На первых этапах лучше именно акварель, так как она обладает прозрачностью. Позже ребёнок сам может попросить гуашь, и это будет свидетельствовать о некоторой стабилизации состояния. Предлагается нарисовать своё самое сильное негативное чувство в виде точки. Чем больше выбирается для рисунка лист, тем больше это чувство. Затем на листе форматом А3 просят нарисовать «точку мира и покоя». Первый рисунок кладётся в «точку мира и покоя», идёт наблюдение за состоянием ребёнка. Через некоторое время задание повторяется. Чаще всего постепенно выбирается лист бумаги меньшего размера, это свидетельствует о положительной динамике терапии.

Спасибо за внимание

РЕПОЗИТОРИЙ ИТГУ

