

Памятка педагогам «Особенности поведения детей, переживающих утрату: на что обратить внимание, чтобы выявить неблагополучие».

Процесс горевания это естественный процесс переживания горя, включающий ряд этапов, в течение которых человек постепенно справляется с данной ситуацией. В это время может наблюдаться смена состояния ребенка (улучшение или ухудшение). Узнав о смерти родителя или близкого родственника, дети проходят через те же стадии, что и взрослые. В среднем люди проходят все этапы за год, но дети могут быстрее смириться с потерей из-за пластичности психики, особенно если их активно поддерживают педагоги и родители; период острого горя у них обычно короче, чем у взрослых.

Как правило, выделяют следующие *критические периоды переживания горя*:

48 часов – шок, отказ поверить в происходящее,

1 неделя – ощущение упадка сил, эмоционального и физического истощения,

2-5 недели – чувство покинутости, но могут появляться ощущения, что все неплохо, жизнь продолжается,

6-12 недель – осознается реальность потери, могут возникать сложности в самоконтроле,

12 месяцев – первая годовщина смерти может быть либо травмирующей, либо переломной (зависит от того, как шла работа с горем),

18-24 месяца – «эмоциональное прощание» с умершим.

Особенности поведения детей, переживающих утрату родителя:

- ребенок плачет об умершем,
- иногда надеется на его возвращение, иногда начинает искать его,
- иногда описывает отчетливое, яркое ощущение его присутствия,
- иногда злится из-за утраты и винит кого-то или себя,
- иногда страшится потерять второго родителя,
- может казаться тревожным и его поведение может выглядеть странным.

При неблагоприятном переживании утраты периоды острого переживания горя могут быть более продолжительными. У детей могут проявляться или сохраняться длительное время патологические реакции горя:

- невротические реакции (энурез, заикание, сонливость или бессонница, откусывание ногтей);
- неуправляемое поведение;
- острая чувствительность к разлуке;
- полное отсутствие каких-либо проявлений чувств;
- отсроченное переживание горя;
- депрессия.

Тревожные сигналы в поведении детей в период горя во многом зависят от их возрастных особенностей.

Характерные возрастные особенности переживания горя у несовершеннолетних:

- *От шести до восьми лет.* Дети испытывают трудности в понимании реальности смерти. Горюющие дети могут вести себя в группе (классе) не свойственным своему характеру образом, проявлять гнев.

Маркеры неблагополучного переживания горя: физиологические изменения (расстройства кишечника, акта мочеиспускания, боли в животе, головные боли, кожные высыпания, нарушения сна, невротические реакции (сосание пальца, откусывание ногтей, вырывание волос), и др.); неуправляемое поведение.

- *От девяти до двенадцати лет.* Переживание утраты на данной стадии может приводить к чувству беспомощности – тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. Дети могут скрывать свои эмоции, но, тем не менее, обижаются на замечания, сделанные в школе. Они могут не достигать ожидаемого образовательного уровня, драться в школе или бунтовать против авторитетов.

Маркеры неблагополучного переживания горя: физиологические изменения (головные боли, нарушения сна, неврологические реакции и др.), неуправляемое поведение, снижение

успеваемости, когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), самоповреждающие действия.

- *Подростковый возраст.* Подростки часто ищут помощи вне дома. Некоторые молодые люди чувствуют себя в изоляции, потому что ощущают, что друзья избегают их или смущаются и не знают, что сказать. Подростки могут вести себя несвойственным им образом. Реакции горя у подростков могут быть похожи как на реакции взрослых, так и на реакции детей.

Маркеры неблагоприятного переживания горя: анорексия, бессонница, галлюцинации, признаки депрессии, побеги из дома, употребление ПАВ, сексуальная распущенность, суицидальное поведение, полное отсутствие каких-либо проявлений чувств, снижение успеваемости, когнитивных функций (памяти, внимания, мышления), самоповреждающие действия.

При наблюдении тревожных сигналов в поведении несовершеннолетнего возможно инициировать общение с ним с помощью простых вопросов, например, «Как дела?», «Какой у тебя сейчас будет урок?», «Ты замерз?», «Ты голоден?» и др. Такие вопросы позволят понять, актуальное состояние ребенка и оценить степень ориентированности его в пространстве и времени.