

ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ВТРАТУ

Психолого-педагогічна допомога дитині, яка переживає горе, вимагає від дорослих не лише володіння конкретними формами спеціально організованої психотерапевтичної допомоги, а умінням в межах повсякденного життя допомогти їй пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів. Оволодіння такими прийомами доступне і необхідне батькам, учителям, вихователям, всім дорослим, які працюють із дітьми, й можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.

Батьки і вчителі зазвичай розповідають дітям про прояви життя, але прагнуть уникати розмов і пояснень із приводу смерті. Проте досвід показує, що в сім'ях, де тема смерті не заборонена, де в доступних формах відповідають на запитання, дитина виявляється краще підготовленою до серйозних втрат, ніж у сім'ях, де дорослі всіляко ухиляються від таких розмов. Проте ідея ознайомлення детей із цією сумною стороною життя зустрічає значний опір дорослих, які вважають, що дітей слід захищати від подібних думок.

Якщо в сім'ї горе, то потрібно, щоб дитина бачила це і могла виразити його разом зі всіма. Переживання дитини у жодному випадку не можна ігнорувати. Навіть, якщо в сім'ї є психічно неповноцінна дитина, ніяк не можна недооцінювати її здатність зrozуміти, що відбувається, а також глибину її емоцій. Вона, як і інші діти, повинна бути долучена до переживань усієї сім'ї, і їй потрібні додаткові вияви любові й підтримки.

Найскладніше — повідомити датині про смерть близької людини. Краще, якщо це зробить хтось із рідних. Якщо це неможливо, то повідомити повинен той дорослий, якого дитина добре знає й довіряє.

Дитина може продемонструвати спалах гніву стосовно того, хто повідомив їй про смерть близької людини. Не потрібно в цей момент умовляти дитину взяти себе в руки, заспокоїтися, бо горе, не пережите вчасно, може повернутися через місяці або роки.

В період горя в сім'ї не слід ізолювати дитину від сімейних турбот. Всі рішення по-винні прийматися членами сім'ї узгоджено.

Бажано, щоб дитина говорила про свої страхи, але не завжди легко її до цього спонукати. Потреби дитини здаються нам очевидними, проте мало хто з дорослих розуміє, що дитині потрібне визнання її болю і страхів.

Вважається, що після похоронів життя сім'ї приходить у норму: дорослі повертаються на роботу, діти — в школу. На думку А.Андреєвої, саме в цей момент втрати стає найбільш гострою. Через деякий час після трагедії в дитини може початися енурез, зайкання, сонливість або безсоння, вона починає гризти нігті, смоктати палець тощо.

Повернення до школи може бути важким. Зустріч із вчителем і товаришами потребує особливої мужності. В цей період важко й боляче сприймаються будь-які слова навіть від добрих знайомих. Діти, не дуже чутливі в повсякденному житті, поводять себе більш природньо й доброчесніше, ніж дорослі до живого з батьків дитини. Коли дитина прийде до школи, вчитель

повинен сказати їй, що знає про її горе, щоб дитина не відчувала байдужість із боку вчителя.

1. Спостерігайте за змінами поведінки дитини. У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього терпляче, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.

2. Поговоріть з дитиною, якщо вона цього хоче, знайдіть час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слушний для цього час. Під час розмови будьте уважними.

3. Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою. Обійтіть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значення. Це дозволяє дитині відчути, що ви піклуєтесь про неї й готові їй допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння й підтримки.

4. Приверніть кращих друзів до дитини. Якщо вам вдастся зібрати кращих друзів дитини, поясніть їм, що, коли вмирає хтось, кого ви любите, розмови про цю людину допоможуть зберегти про неї добру пам'ять. Серед товаришів дитини може бути той, хто зможе її підтримати у «важку хвилину» в школі.

5. Будьте готові до запитань і завжди будьте чесними у відповідях. Дітей часто цікавлять питання народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім'ї дитини, її релігійні установки.

6. Дайте дитині можливість виражати свої емоції відкрито. Не допустіть, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленької дитині дайте різні коробки, ящики, папір, який можна м'яти, ламати й бити. Підлітку доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль. Якщо ваші очі наповнилися слізами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз протиприродна для малюка і навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть із нею про свої власні почуття.

7. Поясніть дитині, якщо вона вважає себе винною в смерті близької людини, що це не так.

8. Не слід вимовляти таких фраз, як «Скоро тобі буде краще». Ефективніше буде сказати: «Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе, і ти ніколи не забудеш її». Визнайте право дитини на переживання.

9. Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих («Ти тепер чоловік, не засмучуй маму своїми слізами» — так інколи говорять навіть 8-річній дитині).

10. Налагодьте співпрацю в інтересах дитини: батька з вчителями, вчителя з батьками.

11. Не шкодуйте часу, коли, вкладаєте дитину спати. Розмовляйте з нею, заспокоюйте. Якщо потрібно, залишіть увімкненим нічник.

12. Встіновіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини. Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.

13. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається. Сприяйте іграм, які знямають напруження. Дитина, яка перенесла травму, повинна мати можливість грatisя з піском і водою. Корисними також будуть ліплення з пластиліну і малювання фарбами. Ці ігри й заняття мають сильний психотерапевтичний ефект.

14. Звертайтеся до психолога або спеціаліста, який зможе провести профілактику ускладнень у процесі переживання дитиною психологічної травми.