



Памятка для педагогов: Поддержка ребенка, потерявшего родителя

Эта памятка призвана помочь педагогам в сопровождении детей, переживающих утрату родителя-военнослужащего, обеспечивая им необходимую поддержку и стабильность в школьной среде.



Роль школы в жизни ребенка

Школа играет ключевую роль в помощи ребенку, переживающему горе. Обстановка в школе, отличающаяся от домашней, и регулярность школьного режима приносят ощущение безопасности и стабильности.

Ощущение безопасности

Привычный школьный режим и обязанности могут со временем приносить облегчение и чувство нормальности.

Возвращение в школу

Возвращение может сопровождаться страхом оставить близких одних. Возможно, стоит разрешить ребенку оставаться дома какое-то время.

Фазы горевания

Важно помнить о фазах горевания, чтобы понимать состояние ребенка и адекватно реагировать на его поведение.

Шок и оцепенение

Первая реакция на утрату.

Поиск

Стремление вернуть утраченного близкого.

Острое горе

Наиболее болезненная фаза: пустота, отчаяние, одиночество.

«Остаточные толчки»

Обострения переживаний на даты или события.

Завершение

Образ умершего занимает постоянное место в жизни (около года).

Как начать разговор с ребенком

Возвращение в школу может быть трудным. Важно проявить сочувствие и готовность быть рядом.

Первый контакт

Подойдите к ребенку сами:
«Здравствуй, (имя)! Я знаю о произошедшем. Мне очень грустно. Я буду рядом, если понадобится».

Не ждите немедленной реакции. Важно, чтобы ребенок знал о вашей неравнодушии и возможности обратиться за помощью.

Предложите помощь

Поговорите наедине. Поделитесь собственным опытом утраты, если он есть, чтобы показать, что его чувства нормальны.



Информирование класса и ответы на вопросы

Обсудите с ребенком его желание информировать класс. Будьте готовы к вопросам и эмоциональным реакциям.

1

Информирование класса

Предложите помощь в информировании класса. Убедитесь, что это желание ребенка. Предупредите, что одноклассники могут узнать от родителей.



Ответы на вопросы

Договоритесь с родителями, что можно рассказывать. Отвечайте честно. Повторяющиеся вопросы — это нормально. Если ребенок плачет, дайте ему выплакаться.

3

Если ребенок не идет на контакт

Такое поведение нормально. Горевание может быть отсроченным. Продолжайте проявлять заботу, не настаивая на разговоре.

Учебные требования и возрастные особенности

В период горевания успеваемость ребенка может снизиться. Отнеситесь к этому с пониманием.

7-9 лет

Игра — основной способ справиться с эмоциями. Поощряйте игру и общение. Физический контакт с близкими и участие в семейных обрядах важны.

9-12 лет

Ребенок способен понять причины смерти. Говорите честно, называя вещи своими именами. Создавайте атмосферу для воспоминаний.

12-16 лет

Включайте подростков в обсуждения. Предлагайте помощь, уважая их независимость. Подростки могут искать поддержку у сверстников.



Сопровождение родителей

Поддержка родителей — важная часть помощи ребенку. Рекомендуем им сохранять прежний образ жизни и режим.



Сохранение режима

Предсказуемость создает ощущение стабильности, которую ребенок потерял.



Открытость чувств

Объясните, что плакать при ребенке нормально. Важно объяснить, почему это происходит, например: «Я плачу, потому что мне грустно».



Ощущение безопасности

Ребенку важно знать, что о нем позаботятся. Рекомендуем часто повторять: «Я о тебе позабочусь».



Воспоминания

Поощряйте разговоры об умершем. Рекомендуем создавать «Книгу памяти» или «Шкатулку воспоминаний».



Время вместе

Рекомендуем проводить больше времени с ребенком, включая прогулки и физическую активность.



Психологическая помощь

Тактично предложите родителям обратиться к психологу при необходимости.



Сопровождение класса

Подход к информированию класса должен быть тактичным и учитывать особенности коллектива.

Информирование

Не обсуждайте при ребенке в первые дни. Если одноклассники спрашивают, подтвердите факт, но не вдавайтесь в подробности. Переводите разговор на чувства.

Будьте внимательны к состоянию ребенка на семейных мероприятиях. Обсудите с друзьями ребенка, как они могут помочь. Снижайте напряжение в классе, проводя классные часы на темы взаимоподдержки.

Поддержка

Объясните классу, что однокласснику может быть трудно. Попросите быть внимательнее, не задавать лишних вопросов и оказывать помощь, если она понадобится.

Взаимодействие с педагогическим составом и рекомендуемая литература

Важно информировать коллег и рекомендовать полезные ресурсы.

Для педагогов

Поделитесь информацией о ребенке, переживающем горе. Попросите создать щадящую обстановку в первые месяцы, постепенно возвращаясь к привычным требованиям. Предупредите о возможных эмоциональных реакциях.

Лучшая поддержка от педагогов — сохранять привычный учебный режим.

Рекомендуемая литература

Для взрослых: Джулия Самюэль "Переживая горе. Истории жизни, смерти и спасения", Лариса Пыжьянова "Разделяя боль. Опыт психолога МЧС, который пригодится каждому".

Для детей: Ульф Нильсон «Самые добрые в мире», Юрий Никитинский «Вовка, который оседлал бомбу»

