

***О психологической травме и
проживании горя у ребенка,
помещенного в учреждение для
детей, оставшихся без
попечения родителей***

Рекомендации для родителей, желающих
принять в свою семью ребенка,
оставшегося без попечения родителей

Что испытывает ребенок, оставшийся без попечения родителей?

– **сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого**, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической (синдром утраты).

– **чувство горя** – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Хотя преобладающей эмоцией при утрате является печаль, тут также присутствуют эмоции страха, гнева, вины и стыда.



Джордж Вильямс выделил фазы детского горя:

1. Отрицание и изоляция;
2. Гнев.
3. Фаза сделки.
4. Депрессия.
5. Фаза Разрешения.



Когда можно говорить о том, что у ребенка психологическая травма?

Эмоциональные симптомы травмы:

- Шок, отвержение, потеря веры
- Ярость, раздражение, скачки настроения
- Вина, стыд, самообвинение
- Чувства тоски и безысходности
- Растерянность, нарушение концентрации
- Тревога и страх
- Замкнутость
- Ощущение брошенности.

Физические симптомы травмы:

- Бессонница и ночные кошмары
- Пугливость
- Сердцебиение
- Острые и хронические боли
- Повышенная утомляемость
- Нарушение внимания
- Суетливость
- Мышечное напряжение

Какие они – дети, пережившие травматическое событие!?

- У детей имеются повторяющиеся, навязчивые, угнетающие визуальные воспоминания о событии.
- У детей присутствует повторяющееся поведение.
- У детей есть страхи, связанные с травмой.
- Дети по-другому стали относиться к людям, к различным аспектам жизни и к будущему.



- У детей наблюдается нарушение физического развития.
- Присутствуют особенности социально-эмоционального развития (недоверие к миру, отсутствие чувства вины или раскаянья, пассивно-агрессивное выражение эмоций, низкая самооценка)

В чем причина психологических травм детства?

- *Смерть родителей*
- *Семья алкоголиков*
- *Сексуальное насилие*
- *Физическое насилие*



Как помочь ребенку пережить смерть родителей?

1. Сообщать о смерти близких.

2. Вне зависимости от возраста брать детей на похороны близкого человека.

3. Давать конкретную и точную информацию, ответить на все его вопросы.

Понимание смерти - процесс очень постепенный, и надо говорить о том, что произошло, много раз.

4. Не скрывать свои чувства от ребенка, тогда и ему будет легче проявлять свои.

5. Избегать ненужных разлук с ним, особенно в первое время.

6. Дети испытывают сильную потребность вспоминать умершего (смотреть фото умершего, посещать могилу), одновременно осмысливая случившееся.

7. Говорить с ребенком о его страхе смерти, беспокойстве, что его родители скоро умрут.

8. Если у ребенка есть чувство вины, то необходимо снять или приглушить его.

Ребенку, пережившему разлуку с семьей необходимы:

- ✓ определенность;
- ✓ утешение;
- ✓ физическая забота;
- ✓ инициатива;
- ✓ воспоминания;
- ✓ памятные вещи;
- ✓ помощь в организации дел



Особенности детского горя, на которые необходима реакция взрослого:

- резкое снижение школьной успеваемости;
- упорное непослушание или агрессия (дольше 6 месяцев);
- частые и необъяснимые вспышки гнева;
- стойкая тревога или фобии, частые приступы паники;
- постоянные ночные кошмары, нарушения сна;
- гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было);
- употребление алкоголя или наркотиков;
- воровство, половая распущенность, вандализм, противоправное поведение;
- избегание разговоров и даже упоминаний об умершем;
- появление устойчивых симптомов заболевания умершего (имитация);
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим;
- затянувшаяся депрессия