**Особенности переживания горя у детей и подростков**

У подростков **9-12 лет** понимание потери близкого человека может привести к чувству беспомощности, безнадежности. В этом возрасте также происходит осознание детьми своей смертности (страх своей смерти). И этот факт, особенно их пугает. Поэтому с этой возрастной группой важно проработать чувства, мысли и воспоминания об умершем. И тогда самим детям и взрослым будет легче понять их сложное и непредсказуемое поведение, которое на самом деле, связано с переживанием тяжелой утраты.

Дети в возрасте **13-16 лет** могут испытывать чувство гнева и выплескивать его на сверстников или взрослых. Они испытывают личные трудности от расставания с детством и, возможно с семьей, поэтому потеря близкого человека очень травматична, особенно для младших подростков, так как их самооценка может быть больше занижена, чем у старших. Могут возникнуть депрессивные чувства от потери близкого человека, с которым подросток себя более идентифицирует.

****

Ставропольский край

Курский район

Ст. Курская

Ул. Мира, 30

Тел. 8(87964)6- 50-97

Факс 8(87964)6-50-96

Официальный сайт:

курский-срцн.рф

Педагог-психолог отделения социальной реабилитации

Быстрова О.А.

ГКУСО «Курский СРЦН «Надежда»

Памятка для педагогов:



***«Нормальная модель переживания горя и скорби,***

***следующих за тяжелой утратой».***

ст. Курская – 2017 г.

**«Нормальная модель переживания горя и скорби,**

**следующих за тяжелой утратой»**.

***ПЕРВЫЕ 48 ЧАСОВ***

**Шок** от перенесенной утраты и отказ поверить в произошедшее могут быть очень сильными в первые часы. Эмоционально это иногда выражается в страхе потерять членов семьи и друзей.

***ОТ СМЕРТИ ДО ДВУХ НЕДЕЛЬ***

**Шок:** различные симптомы, слезы и всхлипывания, глубокие вздохи, сильная физическая и душевная боль, страдания, дрожь, стеснение в груди и горле.

**Оцепенение:** чувство потери личности, чувство одиночества, потерянность, нерешительность\*, нерациональное поведение, отчуждение или привязанность.

**Отрицание:** «это неправда», ожидание возвращения, постоянные напоминания, возможность галлюцинаций, вероятность слышать голос умершего.



***ОТ ОДНОГО ДО ТРЕХ МЕСЯЦЕВ***

**Тоска:** страдание, всхлипы, томление, острая эмоциональная боль, симптомы различных болезней, ночные кошмары, нарушение сна, предельная усталость \*, неспособность концентрации\*, бесцельная деятельность, отсутствие интереса к чему-либо, чувство, что умерший рядом, идеализация умершего.

**Поиски:** беспокойство, попытки «заполнить пространство», фрустрация, отсутствие удовольствия от чего-либо, предельная потерянность, прогулки по магазинам, чрезмерные траты, противостояние сонливости, отчуждение.

**Тревога:** чувство безнадежности\*, страхи (часто нерациональные), необычная зависимость.

**Злоба (часто подавленная):** боль воспринимается как несправедливость, зависть к другим, избегание людей, злоба, направленная на все, раздражительность: «другие делают все не правильно», обида на умершего.

**Вина:** самообвинения, религиозные сомнения, вина.

**Одиночество:** чувство отверженности, потеря опыта совместной деятельности.

(\* - симптомы, продолжающиеся некоторое время)

***ОТ ТРЕХ ДО ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ***

**Депрессия:** психодинамические компоненты уже в наличии (потеря, отчаяние, тревога, злоба, угрызения совести, чувство вины, подавленность), обострение существующих проблем с личностью.

**Апатия:** отсутствие воли, агрессии, воли, бесцельность, нерешительность, отрицание всех чувств, безответственность, отказ от помощи друзей, игнорирование собственных потребностей, безразличие, агрессивные отказы.

**Потеря личности:** потеря супружеского или социального статуса, потеря сексуального чувства, зависимость или независимость.

**Смягчение:** обретение себя вновь, выполнение *работы горя*, нахождение смысла в потере, в происшедшем, обретение радости в воспоминаниях, празднование годовщин.

**Стигма:** социальная изоляция, потеря друзей, избегание семейных пар.