

Помощь при переживании утраты у учеников и их родителей

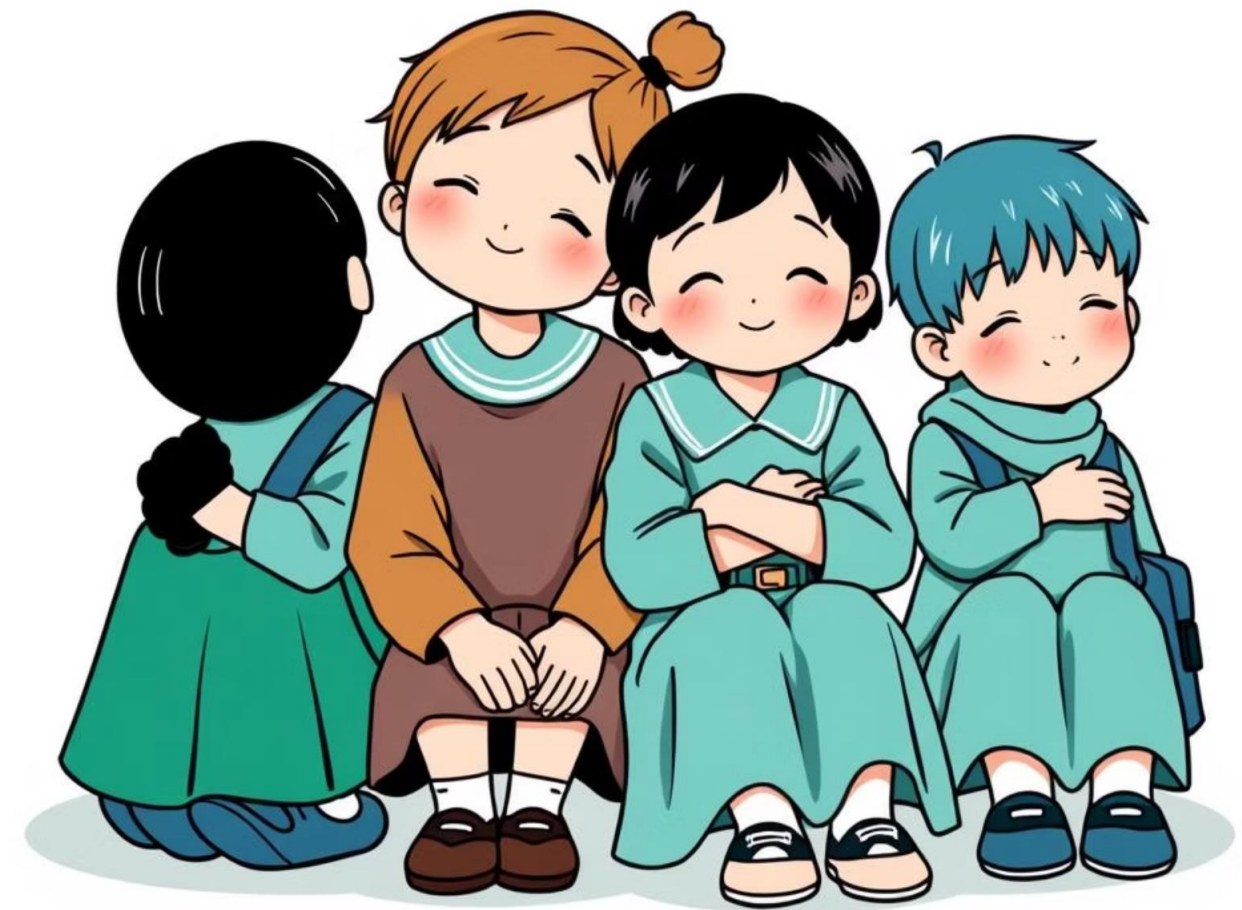
Понимание и поддержка в моменты скорби — ключевая задача для школьных психологов. Это обучение направлено на развитие навыков эффективной помощи детям и семьям, переживающим утрату.



Почему важно обучать психологов ОУ работе с утратой?

Потеря близких — одна из самых сильных стрессовых ситуаций для детей и родителей. Она может глубоко повлиять на образовательный процесс, поведение и эмоциональное состояние.

Психологическая поддержка, оказанная своевременно, помогает предотвратить долгосрочные негативные последствия и способствует здоровому развитию ребенка.



1. Психологические аспекты детской и семейной утраты



Стадии переживания горя у взрослых

Горевание-это естественный процесс, необходимый для того, чтобы отпустить потерю или оплакать смерть. Понимание этих этапов помогает психологам и близким оказывать адекватную поддержку.

1. Отрицание

Первоначальная реакция на потерю, проявляющаяся в шоке, оцепенении и неверии в произошедшее, попытка отвергнуть реальность утраты.

3. Торг

Попытки договориться с судьбой, с высшими силами, или с самим собой, чтобы вернуть утраченное или изменить произошедшее.

5. Принятие

Постепенное смирение с реальностью утраты, поиск новых смыслов и адаптация к жизни без ушедшего. На этой стадии формируются новые цели и интересы.

2. Гнев

Возникает фрустрация и злость, направленная на себя, других, обстоятельства или даже на умершего. Может проявляться раздражительностью и возмущением.

4. Депрессия

Стадия глубокой печали, тоски, изоляции и потери интереса к жизни. Сопровождается чувством безнадежности и опустошенности.

Важно помнить, что взрослые могут переключаться между этими стадиями, возвращаться к предыдущим и продолжительность каждой стадии индивидуальна.



Модель изменения в истории по Кюблер-Росс



Стадии переживания горя у детей

У детей процесс переживания горя проходит примерно такие же стадии, как и у взрослых, однако важно учитывать возраст ребенка, уровень эмоционального развития и особенности восприятия окружающего мира. Рассмотрим основные стадии, предложенные психологами:

1. Отрицание

Первая реакция — ребенок испытывает шок, отказываясь верить в произошедшее событие. Ребенок ведет себя отстраненно, выглядит спокойным внешне, но внутри ощущается сильнейший стресс.

Особенности: малыши младшего возраста могут даже притворяться, будто ничего страшного не произошло, пытаются сохранить привычный порядок вещей.

3. Торг

Ребенок пытается заключить своеобразный договор с судьбой или Богом, обещая хорошее поведение взамен возвращения любимого человека.

Особенности: Для младших школьников характерно верование в магическое мышление («если буду хорошо учиться, бабушка вернется»)

5. Принятие

Заключительная фаза — постепенное осознание реальности потери и возвращение к обычной жизни. Эмоциональный фон стабилизируется, ребёнок учится жить дальше, сохраняя память о близком человеке.

Особенности: Старшие дети способны строить планы на будущее, постепенно восстанавливают социальные связи, начинают заботиться о себе и близких людях.

2. Гнев

Следующая стадия характеризуется всплеском эмоций, часто выражающихся в агрессии и раздражительности. Ребёнок чувствует обиду и злость на мир, родителей или самого умершего родственника («почему именно он?»).

Особенности: дети дошкольного возраста чаще всего проявляют гнев в виде истерик, капризов, отказа следовать правилам поведения.

4. Депрессия

Наступает период грусти, апатии, отсутствия интереса к ранее любимым занятиям. У ребёнка снижается самооценка, появляются мысли о собственной вине («это моя вина, что папа умер»).

Особенности: Подросткам особенно тяжело переживать одиночество и отсутствие поддержки сверстников

! Важно помнить, что каждый ребенок уникален и переживает горе индивидуально. Поддержка семьи, специалистов-психологов, педагогов и друзей помогает детям быстрее адаптироваться и восстановить психоэмоциональное равновесие



Особенности переживания утраты у детей разных возрастов



Дошкольники (3-6 лет)

Регрессивное поведение, страхи, снижение вербализации, игры на тему смерти.



Младшие школьники (7-12 лет)

Снижение успеваемости, раздражительность, соматические жалобы, чувство вины.



Подростки (13-18 лет)

Уход в себя, рискованное поведение, проблемы с общением и концентрацией, поиск смысла.

Типичные реакции детей на утрату

Дети выражают горе по-своему, и важно знать типичные проявления, чтобы вовремя оказать помощь.

Эмоциональный шок

Онемение, отрицание, ступор.

Повторяющиеся вопросы

Многочисленные вопросы о случившемся.

Агрессия или замкнутость

Вспышки гнева или отказ от общения.

Регрессия в поведении

Например, желание спать с родителями, ночное недержание.

Интенсивность, длительность и завершенность процесса горевания зависят от:

1. Зрелости личности

Если умерший воспринимается как часть меня,
то не происходит отделение и восстановления

2. Характера и значения взаимоотношений перед смертью

Завершенность, конфликты, ссоры,
невыполненные обещания

3. Возможности попрощаться

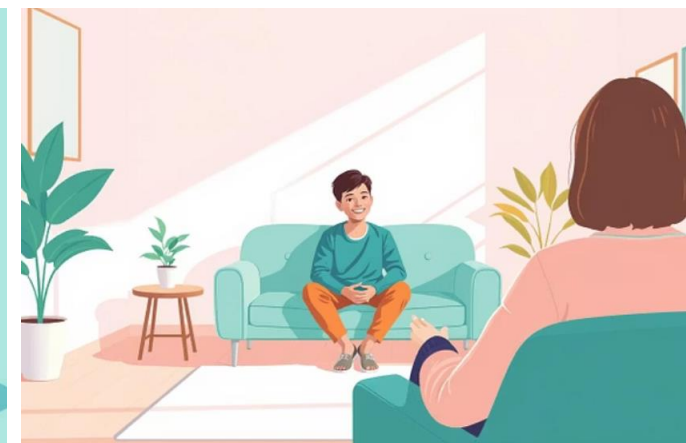
Нет возможности завершить горевание

4. Поддержки окружающих

Необходимо совместное горе, проговаривание,
обмен опытом

5. Культуры и этнической принадлежности

Способы реагирования взрослых на детские травмы



Реакция взрослых на детские травмы имеет решающее значение для процесса исцеления ребенка. Некоторые могут непроизвольно проявлять избегание или отрицание проблемы, что может усугубить чувство изоляции у ребенка. Другие могут впасть в гиперопеку, непреднамеренно препятствуя развитию самостоятельности.

Наиболее эффективные подходы включают открытое общение, валидацию чувств ребенка, создание безопасной среды и активный поиск квалифицированной психологической помощи для ребенка и всей семьи.

2. Средства психологической коррекции и реабилитации при работе с утратой



1. Шок и отрицание

"Не может быть!" Длиться от нескольких секунд, до недель, в среднем 9 дней.

Первая стадия горя — **шок и отрицание** — часто характеризуется ощущением нереальности происходящего, чувством отстраненности и неспособностью принять потерю. Человек может чувствовать себя словно парализованным эмоционально, переживать сильное напряжение или даже физическую слабость. Это естественный защитный механизм психики, позволяющий постепенно адаптироваться к утрате.

Базовое ощущение в ситуации шока- пустота, Как будто "что-то вырвали изнутри"

Критерии завершения - признание случившегося как реального факта жизни.



Как психолог может поддержать клиента на этой стадии?

- 1. Предоставьте возможность выразить чувства** Позвольте клиенту говорить свободно обо всём, что он чувствует. Важно показать, что любые эмоции — будь то гнев, страх, чувство вины или апатия — нормальны и приемлемы. Вы можете сказать примерно следующее: - *«Расскажите, пожалуйста, что именно вы чувствуете прямо сейчас?»* - *«Что приходит вам в голову, когда думаете о случившемся?»*
- 2. Признайте реальность потери** Иногда человеку кажется, будто всё происходящее — лишь сон или ошибка. Важно мягко напомнить, что потеря произошла, и проявить сочувствие. Например: - *«Это действительно трудно осознать сразу... Но мы можем вместе пройти этот путь»*.
- 3. Создавайте ощущение безопасности** Шоковая реакция сопровождается сильным стрессом и тревогой. Убедитесь, что клиент находится в комфортной обстановке и получает необходимую поддержку от близких людей. Иногда полезно организовать встречи с близкими людьми пациента.
- 4. Используйте техники расслабления** Помогите клиенту освоить дыхательные упражнения, медитацию или простую релаксационную технику. Такие методы помогают снизить уровень стресса и тревоги.
- 5. Будьте терпеливы** Каждый проходит через горе индивидуально. Некоторым людям потребуется больше времени, чтобы перейти ко второй стадии. Ваш основной приоритет — поддерживать контакт и создавать пространство для принятия реальности.

!Работа психолога на этапе шока и отрицания заключается главным образом в создании безопасного пространства для выражения чувств и постепенного осознания произошедшей утраты. Терпение, понимание и поддержка — ключевые качества, необходимые специалисту в этот период.



2. Агрессия

Вторая стадия процесса горевания называется **агрессией**, иногда её также называют фазой гнева или раздражения. На данном этапе человек испытывает сильную боль и непонимание произошедшего события, выражаясь порой агрессивно, раздражённо или обвиняя окружающих, обстоятельства или самого себя.

Агрессия может быть скрытной и явной: ярость, вспышка гнева, полная пассивность, сознательный уход от деятельности, скука, сарказм (грубые шутки), унижение другого, гордыня.

Фазы гнева:

Задача - прохождение от формального признания к внутреннему принятию

Основная фраза - "я знаю, что так случилось, но не принимаю этого"

Форма проявления - протест (в виде гнева или тревоги)

Критерий завершения - Резкое снижение активности



Как психолог может поддержать клиента на этой стадии?

Поддержка клиента на второй стадии горевания, связанной с агрессией, требует особого внимания и профессионализма со стороны психолога. Эта фаза характеризуется сильными эмоциями, такими как гнев, раздражение и обвинения. Задача специалиста — создать условия, позволяющие клиенту безопасно пережить этот сложный этап.

- 1. Эмпатическое слушание** - позволить клиенту высказывать свои чувства, проявляя искреннее внимание и заботу. Необходимо избегать оценочных суждений и демонстрировать полное принятие любых проявлений эмоций. Полезно периодически отражать услышанное, подчеркивая, что подобные чувства являются естественной частью процесса горевания. Формулировка: «Я вижу, насколько сильны ваши чувства. Ваше негодование и злоба сейчас полностью оправданы, ведь такая ситуация вызывает глубокое потрясение и боль».
- 2. Прояснение источников агрессии** - за внешней агрессией часто скрываются глубокие внутренние конфликты, такие как вина, стыд, страх или ощущение собственного бессилия. Разговор с клиентом позволяет вскрыть глубинные причины агрессии и начать работу над ними. Вопросы для обсуждения: «Кого или что именно вы вините в случившемся?», «Почему эта мысль заставляет вас особенно сильно сердиться?».
- 3. Создание условий для безопасного выплеска эмоций** - очень важно научить клиента правильно направлять свою агрессию. Хорошими способами становятся физическая активность (бег, плавание), творчество (живопись, музыка), дыхательные практики и техники визуализации. Эти инструменты позволяют освободиться от накопленной энергии и напряжения. Подсказка: «Возможно, спортзал или прогулки помогут вам выпустить пар и немного успокоиться».
- 4. Разъяснение нормального характера реакций** - часто клиентам сложно признать обоснованность своего гнева, поскольку общество ожидает большей сдержанности. Объясните, что вспышки гнева — нормальный элемент скорби, связанный с сильной внутренней болью и растерянностью. Утверждение: «Злость и раздражение — закономерные этапы переживания утраты. Многие проходят через это, и вы не одиноки в своих чувствах».

5. **Развитие способности нести ответственность** - хотя человек может искренне считать причиной своего состояния внешние факторы, важно осторожно направить его к пониманию собственных действий и решений. Поощряйте осознанность относительно выбора способа поведения и управления своими эмоциями. Примеры советов: «Может попробовать записать свои мысли и чувства в дневник? Так легче отслеживать изменения в настроении».
6. **Укрепление отношений с окружающими** - иногда люди переносят свою агрессию на близких или специалистов. Четко обозначьте границы взаимодействия и напомните клиенту о важности бережного отношения к другим участникам процесса восстановления. Наставление: «Помните, ваш гнев направлен на болезненный опыт, а не лично на меня/других. Давайте попробуем наладить диалог без взаимных нападений».
7. **Использование терапевтических техник** - рассмотрите применение различных методов психологической терапии. Они помогут клиенту глубже исследовать свои чувства и научиться новым стратегиям преодоления трудностей.
8. **Предоставление необходимой информации** - некоторые клиенты нуждаются в дополнительной поддержке в виде чтения книг, статей или участия в группах взаимопомощи. Рекомендуйте проверенные ресурсы, которые помогут глубже понять природу агрессии и пути выхода из неё.



**Терапевтические
техники при
переживании второй
стадии гравания –
стадия агрессии**



Pepaäeaytnise
te tēlknynki

1. Арт-терапия

Арт-терапия — мощный инструмент, помогающий клиенту выразить внутреннюю агрессию символически, не прибегая к словесному выражению.

Рисунки, коллажи, лепка из глины или пластилина позволяют пациенту перенести свои разрушительные импульсы на бумагу или материал, снижая внутреннее напряжение.

Примеры упражнений:

- Создание рисунка на тему: «Моя внутренняя буря».
- Лепка скульптуры, символизирующей объект или событие, которое вызвало сильный гнев.



2. Когнитивная реструктуризация

Этот подход предполагает выявление иррациональных мыслей и убеждений, провоцирующих чувство гнева и агрессии. Пациент учится замечать автоматические негативные мысли («это ужасно», «все должно было быть иначе») и заменять их более реалистичными и рациональными установками.

Упражнения:

- Заполнение журнала самоосознавания, фиксируя ситуации, запускающие агрессию, мысли, сопровождающие эмоции, и возможные альтернативные интерпретации
- Практиковать замену катастрофических утверждений на утверждения типа: «Это тяжело, но я справляюсь».



3. Экспозиционная терапия

Эта техника применяется, когда пациент проявляет чрезмерную реактивность на определённые триггеры, усиливающие гнев.

Метод предусматривает постепенное привыкание к стимулам, вызывающим агрессию, через контролируемое повторное столкновение с этими ситуациями.

Пример задания:

- Медленное погружение в воспоминания, связанные с трагическим событием, под руководством психолога, сопровождаемое глубоким дыханием и практиками расслабления.



4. Диалектическая поведенческая терапия (DBT)

Диалектическая поведенческая терапия предлагает специальные стратегии для регулирования сильных эмоций, среди которых особое значение имеют приемы осознанности, межличностной эффективности и толерантности к стрессу.

Практикуемые техники:

- Осознанное дыхание, медитация, фокусировка на настоящем моменте.
- Упражнения на обучение управлению собственными действиями в ситуациях конфликта и повышения уровня самоконтроля.

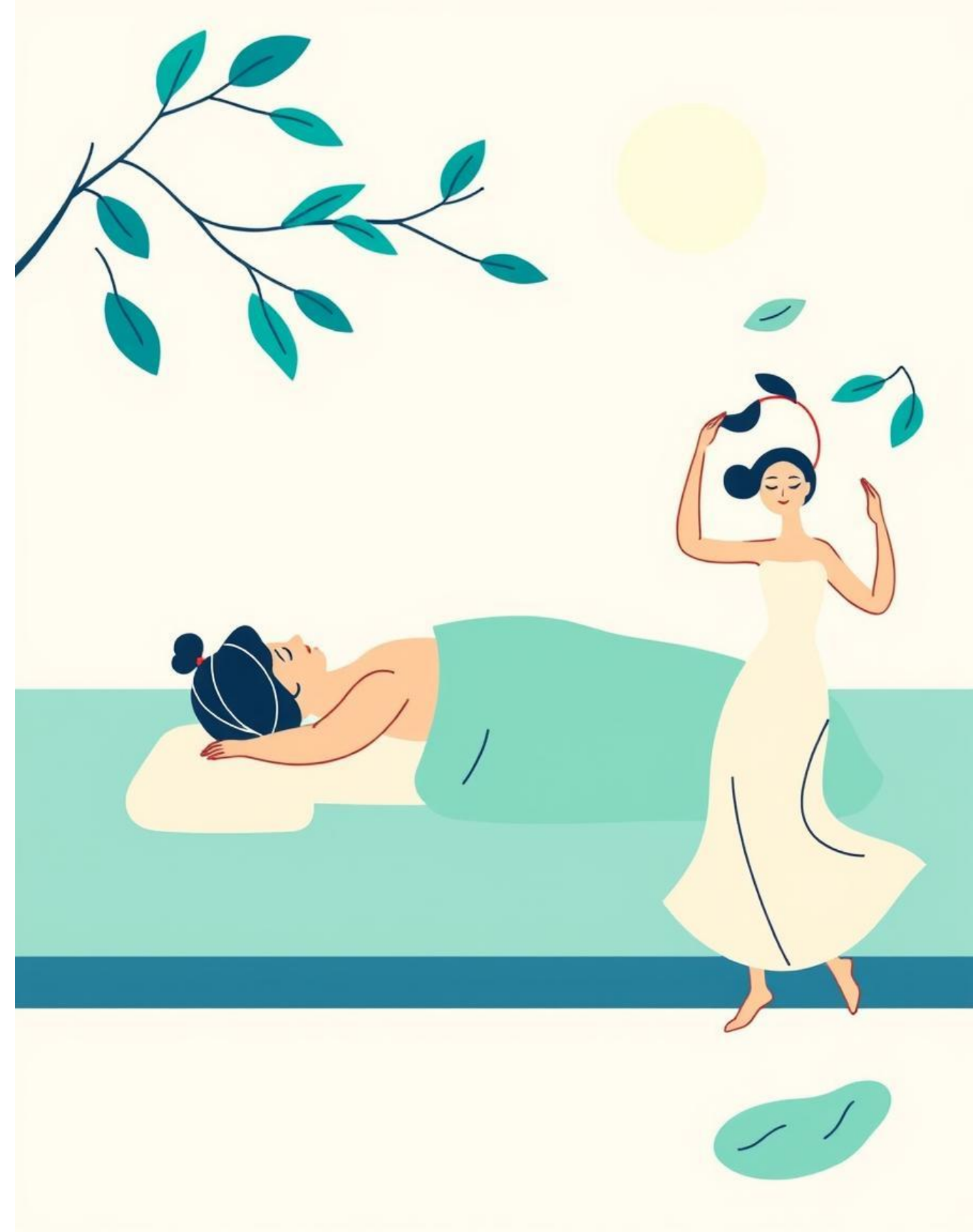


5. Телесно-ориентированная терапия

Телесно-ориентированные техники помогают снять мышечное напряжение и накопленные блоки, возникающие вследствие длительного нахождения в состоянии стресса и гнева. Через движения тела, массаж, танец или динамические телесные практики удастся уменьшить интенсивность физических симптомов агрессии.

Варианты занятий:

- Танцевально-двигательная терапия, где через движение тело освобождается от блоков
- Глубокий массаж, способствующий снижению физического напряжения и тревожности



6. Групповая терапия

Участие в группе поддержки, состоящей из людей, проходящих аналогичные стадии горя, оказывает значительное влияние на снижение интенсивности агрессии. Возможность делиться опытом и получать обратную связь от сверстников облегчает восприятие сложных чувств и даёт ресурс уверенности и надежды.

Организация групповых встреч:

- Проведение регулярных сессий, направленных на обмен личным опытом, обсуждение общих проблем и обретение новых инструментов совладания с горем.



7. Работа с внутренним ребёнком

Многие пациенты испытывают гнев и агрессию, исходя из детской травмы или невыраженных детских потребностей. Техника работы с внутренним ребенком помогает вернуться к первичным источникам боли и проработать ранние установки, формирующие нынешнюю реакцию.

Методы:

- Использование образов внутреннего ребёнка для диагностики ранних травм и коррекции дисфункциональных установок
- Выполнение заданий на прощение, выражение любви и заботы к своему внутреннему ребёнку



3. Торг

Эта стадия характеризуется попыткой избежать реальности потери путем заключения сделок («если бы», «может быть») или поиском способов вернуть утраченное обратно.

Как психолог может поддержать клиента на этой стадии?

1. Эмпатия и активное слушание

Психолог создает атмосферу доверия и безопасности, внимательно выслушивая рассказы клиента о чувствах и мыслях.

Важно подтвердить реальность переживаний и показать клиенту, что его реакции нормальны и понятны.

Пример: Если клиент постоянно повторяет фразу типа «если бы я поступил иначе...»: «Вы много думаете о том, как могли предотвратить потерю. Это естественно, потому что мы часто ищем способы справиться с болью».

2. Признание и поддержка эмоциональных реакций

Клиент на этапе торга испытывает различные эмоции — вину, страх, надежду, отчаяние.

Психологу важно признать право клиента испытывать такие чувства и поддержать его в понимании, что подобные мысли — естественный способ справляться с потерей

Пример: Клиенту, переживающему чувство вины: «Ощущение вины — это частое явление на пути преодоления боли. Мы склонны искать причины и думать, что могли сделать больше. Однако важно помнить, что потеря случилась вне нашего контроля».

3. Подтверждение реальности ситуации

Иногда клиенты пытаются отрицать факт своей утраты, считая, что существует возможность вернуть ситуацию назад. Задача психолога — мягко напомнить клиенту о реальных обстоятельствах, помогая осознать утрату постепенно.

Пример: Для клиента, настаивающего на возможности возвращения близкого: «Ваш близкий человек действительно ушел навсегда, и хотя мысль о возвращении помогает вам временно почувствовать облегчение, важно принять этот факт и двигаться дальше».



4. Поощрение выражения чувств

Важно поощрять клиентов выражать эмоции открыто и честно. Иногда внутренний диалог : «Я должен держать себя в руках») мешает процессу исцеления. Работа с эмоциями позволяет лучше пережить процесс восстановления

Пример: «Позвольте себе чувствовать боль и горе. Ваши чувства важны и имеют значение».

5. Использование техник когнитивной реструктуризации

Помощь клиенту в изменении иррациональных убеждений и негативных мыслей способствует снижению внутреннего напряжения и улучшению общего состояния

Пример: Когнитивная техника: «Давайте посмотрим на ваши убеждения объективнее. Какие факты подтверждают вашу точку зрения?»

6. Постепенная интеграция опыта

Поддержка клиента в принятии новой реальности и постепенном встраивании Нового опыта в свою жизнь важна для перехода к следующей стадии горя — депрессии и принятия

Пример: «Хотя эта ситуация болезненна, постепенно вы сможете интегрировать новый опыт в свою жизнь и научиться жить дальше».



4. Депрессия

Четвертая стадия процесса горевания — **депрессия** — характеризуется глубокими чувствами грусти, одиночества, подавленности и потери интереса к жизни. Это этап эмоционального опустошения, часто сопровождающийся снижением энергии, потерей аппетита, бессонницей и даже мыслями о самоубийстве.

Фазы депрессии - проявления:

- Сильные душевные боли волнообразного характера
- Страдание сопровождается плачем
- Процесс переживания почти всегда несет элементы депрессии
- Страдание как свидетельство любви и преданности умершему

Основная фраза " боль продолжается и продолжается и у нее нет конца"

Форма проявления - снижение активности, апатия

Критерий завершения - постепенное повышение активности и жизненного тонуса



Как психолог может поддержать клиента на этой стадии?

- 1. Установление доверительных отношений** Самое важное на этапе депрессии — создать атмосферу безопасности и доверия между клиентом и терапевтом. Важно показать клиенту, что вы рядом и готовы выслушивать любые чувства и мысли, не осуждая и не оценивая.
- 2. Признание тяжести переживаний** Психолог должен подтвердить значимость боли клиента, признать тяжесть переживаемого горя и выразить сочувствие. Иногда простая фраза вроде «Это действительно тяжело пережить» помогает человеку почувствовать себя понятым.
- 3. Поддержка выражения чувств** Клиенту важно иметь возможность свободно выражать эмоции: плакать, говорить о своей утрате, вспоминать приятные моменты прошлого. Психологу стоит внимательно слушать и поощрять выражение эмоций («Расскажите подробнее», «Что вы чувствуете?»).
- 4. Обучение распознаванию симптомов депрессивного состояния** Нужно научить клиента замечать признаки ухудшения самочувствия и своевременно обращаться за поддержкой. Это могут быть проблемы со сном, потеря аппетита, апатия, раздражительность, усталость и суицидальные мысли.
- 5. Формирование реалистичных ожиданий** Важно объяснить клиенту, что процесс переживания утраты требует времени и усилий. Каждый проходит этот путь индивидуально, и невозможно заранее сказать, сколько времени займет восстановление. Однако понимание того, что постепенное улучшение возможно, приносит надежду.
- 6. Использование техник психотерапии** Психологи применяют различные методы поддержки клиентов в состоянии депрессии: - **Когнитивно-поведенческая терапия:** изменение негативных мыслей и поведения. - **Арт-терапия:** использование творчества для выражения чувств. - **Семейная терапия:** помощь семье справиться с ситуацией совместно. - **Телесно-ориентированная терапия:** работа с телом и дыхательными практиками для снятия напряжения.
- 7. Подключение ресурсов социальной поддержки** Рекомендуется привлечь близких друзей и членов семьи клиента, чтобы обеспечить поддержку вне сессий терапии. Участие групп взаимопомощи также может оказаться полезным.
- 8. Мониторинг риска самоубийства** Особое внимание уделяется контролю рисков суицидального поведения. Если клиент проявляет склонность к таким действиям, необходима немедленная госпитализация или экстренная консультация психиатра.

5. Принятие

Пятая стадия горевания — **принятие** — является заключительным этапом, характеризующимся внутренним принятием произошедшего события и способностью жить дальше, несмотря на боль утраты. Эта стадия отличается осознанием реальности ситуации и интеграцией опыта потерь в жизнь клиента.

Основные характеристики этапа принятия:

- Осознание факта утраты и примирение с ним.
- Постепенный возврат к повседневной активности и интересам.
- Сохранение памяти о близком человеке наряду с движением вперед.
- Появление способности испытывать радость и удовлетворение жизнью.

Фазы исцеления:

- **Главная задача**- новый контекст жизни
- **Формы проявления** - светлая грусть, светлая память
- **Основная фраза** - "Я становлюсь в чем-то больше, чем раньше"
- **Форма проявления** - повторные переживания травмы без возбуждения
- **Критерий завершения** - исчезновение всех симптомов
предыдущих фаз



Роль психолога на стадии принятия

Работа психолога на данном этапе направлена на поддержание и укрепление позитивных изменений, помогающих клиенту интегрироваться обратно в повседневную жизнь.

Ключевые аспекты психологической помощи:

- 1. Признание прогресса** Поддерживайте клиента в признании своего продвижения вперед. Поощряйте положительные изменения и достижения, отмечайте прогресс в восстановлении жизненной активности и интеграции утраченного опыта в новую реальность.
- 2. Работа с памятью** Помогите клиенту сохранять память о близком человеке здоровым образом. Память должна служить источником силы и вдохновения, а не причиной повторяющейся боли. Вы можете предложить клиенту создавать альбом воспоминаний, вести дневник благодарности или организовывать специальные мероприятия, посвящённые близким людям.
- 3. Стимулирование новых начинаний** Поощряйте клиента заниматься новыми видами деятельности, хобби или интересами, которые раньше были невозможны или откладывались. Это позволяет восстановить чувство цели и смысла жизни.
- 4. Развитие социальных связей** Помогите клиенту возобновлять социальные контакты и поддерживать отношения с близкими людьми. Создание новой сети общения способствует укреплению личной значимости и удовлетворению потребностей в поддержке и понимании.
- 5. Формирование здоровых привычек** Напоминайте клиенту о важности заботы о здоровье и благополучии. Регулярные физические упражнения, правильное питание и отдых способствуют улучшению общего состояния здоровья и повышению качества жизни.
- 6. Обеспечение длительной поддержки** Продолжайте оказывать поддержку клиенту даже после завершения основного периода острого горя. Убедитесь, что он имеет доступ к необходимым ресурсам и службам поддержки в случае возникновения трудностей или осложнений. Таким образом, психологическая поддержка на стадии принятия заключается в укреплении достигнутых результатов, формировании здоровой памяти о потерянном человеке и содействии возвращению к полноценной жизни.

Четыре задачи психологической помощи:



Признание факта потери

Горюющий признает реальность утраты, выполняя первую задачу и готовясь к следующей.



Налаживание окружения

Адаптация уклада жизни, поведения и ролей к отсутствию объекта утраты.



Пережить боль потери

Необходимо пережить все сложные и сопутствующие утрате чувства.



Выстроить новые отношения

Создание нового отношения к утрате и продолжение полноценной жизни.

Что важно избегать в работе с детьми, переживающими утрату

Избегайте эвфемизмов

Не используйте слова типа «уснул», «ушел», это может запутать ребенка и умалить значимость потери.

Не торопите горе

Не навязывайте свои представления о времени скорби. Горе — это процесс, который требует времени.

Не сравнивайте потери

Избегайте фраз типа «Бывает и хуже». Каждая потеря уникальна и значима для ребенка.

Не пытайтесь «исправить» чувства

Не навязывайте решения и не обесценивайте эмоции ребенка. Ваша задача — быть рядом и поддерживать.

Взаимодействие с семьей и педагогическим коллективом

- Информирование коллег и родителей о состоянии ребенка (с согласия семьи).
- Совместный поиск адаптаций в учебном процессе (дополнительные перерывы, гибкость в заданиях).
- Поддержка родителей в понимании и сопровождении ребенка в горе, предложение ресурсов.
- Организация групп поддержки и консультаций для взрослых.



Заключение: миссия школьного психолога в поддержке при утрате

Роль школьного психолога в процессе переживания утраты неоценима. Это не просто работа, а истинная миссия, направленная на исцеление и поддержку.



Вместе мы строим путь к восстановлению и психологическому здоровью детей, делая ОУ местом, где каждый ребенок чувствует себя в безопасности и получает необходимую поддержку.