

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»»  
672010, Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, д. 27 а,**

**Технологическая карта родительского собрания  
Тема: Как помочь ребенку пережить горе?**

**Чита, 2024 г.**

## Технологическая карта родительского собрания

### Тема: Как помочь ребенку пережить горе?

**Цель:** актуализация вопросов родительской ответственности за безопасность, физическое и психологическое здоровье детей.

#### Задачи:

- проинформировать родительскую общественность об особенностях переживания горя;
- проинформировать родительскую общественность о признаках суицидального поведения детей;
- повысить психолого-педагогическую и правовую компетентность родителей в вопросах горевания детей.

**Форма проведения:** классное родительское собрание.

**Оборудование:** компьютер, проектор, презентация.

**Раздаточный методический материал:** памятки, буклеты для родителей.

**Методические указания:** Перед проведением собрания ведущий должен внимательно изучить все методические рекомендации, найти и прочитать информацию в интернете по данной проблеме, просмотреть видеоролики, для того чтобы быть готовым компетентно ответить на различные вопросы родителей. Задача ведущего предоставить информацию таким образом, чтобы каждый из присутствующих родителей осознал степень важности общения родителя со своим ребенком и межличностных отношений внутри семьи.

После завершения собрания родителям должен быть предоставлен список телефонов и адресов, куда обращаться за профессиональной помощью и за консультацией, буклеты, памятки и признаки суицидальной опасности, алгоритм беседы со своим ребенком.

№	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность родителей	Результат
1.	Завязка, выявляющая проблему	1. Вступительное слово ведущего (Приложение 1А)	Слушают ведущего	Выход родителей на проблему  Включенное обсуждение
		2. Выявление уровня информированности родителей о проблеме горевания детей	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Что знают о горе? Как оно проявляется?	

2.	<b>Процесс активного совместного логического размышления над проблемой</b>	1. Определение актуального уровня информированности родителей о переживании горя	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Как вы считаете, горюет ли ваш ребенок? - Сколько времени он может горевать?	Проблема становится лично значимой, требующей ответа на поставленные вопросы, разрешения конкретных жизненных ситуаций
		2. Информирование о стадиях переживания горя (Приложение 2А)	слушают ведущего, задают вопросы	
		3. Задаёт вопросы	Как понять, что ребенку требуется помощь специалиста? Какие признаки подскажут о том, что ребенок находится в сложной ситуации, возможно наличие суицидальных мыслей у ребенка?	
3.	<b>Кульминационный момент (поворот "на себя")</b>	Информирование родителей о признаках кризисных состояний, суицидальных маркерах		Каждый из присутствующих родителей должен осознать отсутствие или наличие проблем в своей семье, проблем, которые могут спровоцировать у ребенка мысли о суициде
		Демонстрация слайдов (информация для слайда в приложении 3А) <b>Методические рекомендации:</b> - организовать диалог с аудиторией с поворотом родителей, обучающихся «на себя». - создать условия для углубления и осмысления родителями своего личностного Я в контексте данной проблемы.	Родители отвечают на вопросы ведущего: - Уважаемые родители, есть ли кто-то из вас, кто замечал подобные признаки у своих детей??	

4.	<b>Нравственный выбор</b>		Размышление и обсуждение родителей о наличии данных признаков у собственного ребенка	Возникает необходимость принятия решения, варианта поведения родителей
		Ведущий делает акцент на том, что дети перенесли утрату своего одноклассника, поэтому они, так или иначе, находятся в кризисной ситуации.	Слушают, анализируют	
5.	<b>Развязка</b>	Ведущий предлагает обсудить алгоритм действий родителей, если они замечают кризисные признаки Задаёт вопрос: как помочь ребенку в трудной ситуации? <b>Методические рекомендации:</b> - организовать обсуждение важности поддержки семьи, родителей, важности обращения к специалистам (доп. материалы Приложение 4А) Отвечает на дополнительные и уточняющие вопросы родителей.	Принимают участие в обсуждении  Задают вопросы	
6.	<b>Рефлексия Решение собрания</b>	Организует обсуждение решения собрания: - о необходимости быть бдительными, обращать внимание на поведение своих детей не только в жизни, но и сети интернет.	обсуждают решение собрания	Стимулирование самоанализа

## Приложение 1А к технологической карте

Здравствуйтесь. Сегодня мы пришли с вами поговорить о событии, произошедшем в нашей школе, о том, что один из учеников нашей школы/другое совершил самоубийство. Вероятно, вам сейчас очень больно и страшно, возможно вам не хочется об этом говорить, но нам необходимо её обсудить для того, чтобы помочь нашим детям пережить данную ситуацию, ситуацию горя. Наши дети горюют и только Вы сможете им помочь, сделать их переживания легче.

## Приложение 2А к технологической карте Стадии переживания горя

Горе – это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем. Процесс переживания горя можно условно разделить на несколько стадий, которые считаются общими для перенесших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. Реакции детей на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок проходит те же стадии, что и взрослый человек. Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.

**Начальная стадия горя – шок и оцепенение.** Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное. Бывает и полная отрешенность от происходящего, бездеятельность. Чувства по поводу происшедшего почти не выражаются; человек в состоянии шока может казаться безразличным ко всему.

Человек

психологически остается в прошлом, отрицая реальность. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. Злость возникает как реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае — потребности остаться в прошлом вместе с любимыми людьми. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство. Иногда злость смешивается с отчаянием.

**Следующая стадия горя – стадия поиска** – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.

**Третья стадия – стадия острого горя** – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.

Стадию острого горя считают критической в отношении дальнейшего переживания горя. Через три-четыре месяца начинается цикл «хороших и плохих дней». Может повышаться раздражительность, возможны проявления вербальной

и физической агрессии, рост соматических проблем, особенно простудного и инфекционного характера из-за подавленности иммунной системы. В этот период может начаться депрессия.

**Четвертая стадия горя – стадия восстановления** – длится около года.

В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. д.

**Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая.** В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.

Было замечено, что такие же переживания и стадии человек испытывает не только в ответ на смерть близкого человека, но и на другие значимые потери. Например, на утрату дома вследствие пожара, на потерю работы, на смерть любимого домашнего животного, на развод или расставание с любимым человеком. Также, мы можем реагировать похожими чувствами на потерю любимых вещей. Конечно, сила и острота переживаний будет не такой интенсивной, но будут наблюдаться всё те же реакции отрицания потери, гнева, поиска и попыток вернуть утраченный объект (например, купить точно такой же кошелек взамен потерянного), печали и грусти, и постепенно – приспособления к новой реальности и примирения с утратой.

## Приложение 3А к технологической карте

Характерные признаки кризисного состояния, которое может привести к суициду, можно разделить на 3 группы: *словесные, поведенческие и ситуационные.*

### ***Словесные признаки***

• Прямо говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить», «Было бы лучше умереть»;

• Косвенно намекать о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;

- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.
- Многозначительно прощаться с другими людьми.
- Упрекать себя в бесполезности, никчемности, вине.

### ***Поведенческие признаки***

- Изменение суточного ритма (спать слишком мало или слишком много);
- Повышение или потеря аппетита.
- Отказ от личных вещей, имеющих большую личную значимость.
- Приведение в порядок своих дел.
- Примирение с давними врагами.
- Потеря интереса к увлечениям, спорту, работе или школе.
- Уход от обычной социальной активности.
- Пропуски занятий, не выполнение домашних заданий.
- Избегание общения с одноклассниками, замкнутость от семьи и друзей.
- Неспособность сконцентрироваться и принимать решения.
- Проявления раздражительности, угрюмости, подавленного настроения, признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния.
- Стремление к рискованным действиям.
- Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен.
- Несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью.
- Стремление к тому, чтобы оставили в покое (что вызывает раздражение со стороны других людей).
- Чрезмерная деятельность или, наоборот, безразличие к окружающему миру, попеременные внезапные приступы эйфории и отчаяния.
- Скучные планы на будущее.

### ***Ситуационные признаки***

- Перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Недавно поменял место жительства.
- Живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм, личная или семейная проблема).
- Испытывает проблемы со школой или занятостью.
- Социально изолирован, чувствует себя отверженным.



- Имеет неприятности с законом.
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки самоубийства.
- Имеет склонность к суициду вследствие того, что он совершился кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Относится к себе слишком критически.

#### Приложение 4А к технологической карте

Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.

Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).

Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).

Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихристюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»).

При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).