**Рекомендації для вчителів та батьків**

        Проживання в сучасному світі інколи стає небезпечним і психотравматичним. Найбільш незахищеними та вразливими перед психотравмою є діти та підлітки. Так, близько 45% дітей (до 18 років) переживають хоча б одну травматичну подію; від 25 до 35% дівчат віком до 16 років стають жертвами різних форм сексуального насильства; близько 10% дівчат та 1,5% хлопців до 16 років зазнають насильницького статевого акту.  Психолого-педагогічна допомога дитині, яка переживає горе, вимагає від дорослих не лише володін-ня конкретними формами спеціально организованої психотерапевтичної допомоги, а й вмінням в межах повсякденного життя допомогти їй пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів. Оволодіння такими прийомами необхідне батькам, учителям, вихователям, всім дорослим, які працюють із дітьми, й можуть зустрітися з ситуацією, коли дитині потрібна допомога, підтримка, розуміння.  Третина осіб, що пережили психічну травму, видужують спонтанно, дві третини страждають на вищезазначені розлади психічної діяльності, 50% з усіх душевних розладів внаслідок психотравми належать посттравматичному стресовому розладу.

           Батьки і вчителі зазвичай розповідають дітям про прояви життя, але прагнуть уникати розмов і пояснень із приводу смерті. Проте досвід показує, що в сім'ях, де тема смерті не заборонена, де в доступних формах відповідають на запитання, дитина виявляється краще підготовленою до серйозних втрат, ніж у сім'ях, де дорослі всіляко ухиляються від таких розмов. Проте ідея ознайомлення детей із цією сумною стороною життя зустрічає значний опір дорослих, які вважають, що дітей слід захищати від подібних думок[3].
         Найскладніше—повідомити дитині про смерть близької людини. Краще, якщо це зробить хтось із рідних. Якщо це неможливо, то повідомити повинен той дорослий, якого дитина добре знає й довіряє.
       Дитина може продемонструвати спалах гніву стосовно того, хто повідомив їй про смерть близької людини. Не потрібно в цей момент умовляти дитину взяти себе в руки, заспокоїтися, бо горе, не пережите вчасно, може повернутися через місяці або роки.
         Бажано, щоб дитина говорила про свої страхи, але не завжди легко її до цього спонукати. Потреби дитини здаються нам очевидними, проте мало хто з дорослих розуміє, що дитині потрібне визнання її болю і страхів.
         Вважається, що після похоронів життя сім’ї приходить у норму: дорослі повертаються на роботу, діти—в школу. На думку А.Андрєєвої [2], саме в цей момент втрата стає найбільш гострою. Через деякий час після трагедії в дитини може початися енурез, заїкання, сонливість або безсоння, вона починає гризти нігті, смоктати палець тощо.
          Повернення до школи може бути важким.  В цей період важко й боляче сприймаються будь-які слова навіть від добрих знайомих.  Коли дитина прийде до школи, вчитель повинен сказати їй, що знає про її горе, щоб дитина не відчувала байдужість із боку вчителя.
1. Спостерігайте за змінами поведінки дитини. У перші тижні спостерігаються негативні реакції. Ставтеся до цього терпляче, не показуйте свого здивування, не дійте всупереч дитині.
2. Поговоріть з дитиною, якщо вона цього хоче, знайдітъ час вислухати її. Це не завжди легко зробити, та все ж спробуйте. Поясніть дитині, що ви хочете поговорити з нею, виберіть слушний для цього час. Під час розмови будьте уважними.
3. Оточуйте дитину любов'ю, увагою і фізичною турботою. Обійміть її, візьміть за руку. Дотик має для дитини величезне значения. Це дозволяє дитині відчути, що ви піклуєтеся про неї й готові їй допомогти. Саме зараз вона потребує любові, розуміння й підтримки.
4. Приверніть кращих друзів до дитини. Якщо вам вдасться зібрати кращих друзів дитини, поясніть їм, що, коли вмирає хтось, кого ви любите, розмови про цю людину допоможуть зберегти про неї добру пам'ять. Серед товаришів дитини може бути той, хто зможе її підтримати у «важку хвилину» в школі.
5. Будьте готові до запитань і завжди будьте чесними у відповідях. Дітей часто цікавлять питания народження і смерті. Дуже важливо знати культурний рівень сім’ї дитини, її релігійні установки.
6. Дайте дитині можливість висловлювати свої емоції відкрито. Не допускайте, щоб одна дитина виражала свою агресію за рахунок інших дітей. Для зменшення агресії маленькій дитині дайте різні коробки, ящики, папір, який можна м'яти, ламати й бити. Підлітку доручіть фізичну роботу, що вимагає значних зусиль. Якщо ваші очі наповнилися сльозами, не приховуйте цього. Покажіть дитині, що плакати не соромно. Заборона сліз протиприродна для малюка и навіть небезпечна, але не потрібно примушувати дитину плакати, якщо вона не хоче. Говоріть із нею про свої власні почуття.
7. Поясніть дитині, якщо вона вважає себе винною в смерті близької людини, що це не так.
8. Не слід вимовляти таких фраз, як «Скоро тобі буде краще». Ефективніше буде сказати: «Я знаю, що ти відчуваєш, і теж не розумію, чому твоя мати померла такою молодою. Я тільки знаю, що вона любила тебе, і ти ніколи не забудеш її». Визнайте право дитини на переживания.
9. Не перекладайте на дитину обов'язки дорослих («Ти тепер чоловік, не засмучуй маму своїми сльозами» — так інколи говорять навіть 8-річній дитині).
10.Налагодьте співпрацю в інтересах дитини: батьків з вчителями, вчителя з батьками.
11 . Не шкодуйте часу, коли, вкладаєте дитину спати. Розмовляйте з нею, заспокоюйте. Якщо потрібно, залишіть увімкненим нічник.
12. Встіновіть зв'язок між минулим і майбутнім дитини. Поясніть дитині, що життя продовжується. Покажіть перспективи майбутнього.
13. Спостерігайте за дитиною, коли вона грається. Сприяйте іграм, які знімають напруження. Дитина, яка перенесла травму, повинна мати можливість гратися з піском і водою. Корисними також будуть ліплення з пластиліну і малювання фарбами. Ці ігри й заняття мають сильний психотерапевтичний ефект[3].

      З метою формування гнучкої стратегії поведінки, правильного емоційного реагування та саморегуляції, зняття психофізіологічних «затисків» і оволодіння прийомами релаксації стану учням можна запропонувати програму емоційно-вольової регуляції стану стійкості до стресу.

1. Налаштовування на оптимальний емоційний стан.
         Учневі пропонують подумки пов’язати схвильований, тривожний емоційний стан з однією мелодією, кольором, пейзажем, жестом; спокійний, розслаблений стан пов’язати з іншою мелодією, кольором, пейзажем, жестом, а впевнений активний стан пов’язати з третьою мелодією, кольором, пейзажем, жестом. У ситуації стресу згадати спочатку першу мелодію, пейзаж або колір, потім другу, а потім третю мелодію, колір, жест, і повторити цей спогад кілька разів.
2. Приємний спогад.
         У ситуації стресу для того, щоб позбутися тривоги і зайвого хвилювання, згадати і якомога яскравіше уявити (бажано детально) відчуття, ситуацію, у якій учень відчував повний спокій, був розслабленим (прогулянку полем, лісом, берегом моря або будь-яку іншу приємну ситуацію).
3. Контроль експресії.
         З учнем треба обговорити те, у яких жестах, інтонаціях, усмішці виражається страх, упевненість, спокій. Учню самому корисно потренувати жести, усмішку, погляд у  впевненому, спокійному стані перед дзеркалом, а інтонацію – за допомогою магнітофонного запису.
4. Корекція стану через зміну поведінки в ситуації підвищеного нервового напруження.

      Зміну поведінки можна почати з:
а) уявного тренування. Ситуацію, що викликає тривогу, заздалегідь детально уявляють у важких моментах, що викликають негативне переживання, детально продумують власну поведінку;
б) потім можна провести репетицію.
      Програти з учнем ситуацію, що викликає в нього тривогу, виконуючи роль суворого екзаменатора або глузливого однокласника. Репетитор може зненацька змінити тон розмови,перейти до агресії, висловити нетерплячість, перервати учня, навіть грубо. Учень повинен на всі випадки відпрацювати "способи поведінки”;
в) учень може порепетирувати для себе нову поведінку, уявляючи образ улюбленого кіногероя, впевненого, холоднокровного "супермена” – увійти "в образ” і спробувати наслідувати його, "пожити” в ролі людині, якій щастить[3].

          Перенесені психотравмуючі події в дитинстві, в великій мірі підвищують ризик психічних розладів в підлітків та дорослих. Важкі  травми викликають порушення особистісного розвитку, низьку самооцінку, порушення міжособистісних стосунків (в тому числі подружніх та батьківства) у дорослому віці  протягом тривалого часу, інколи – все життя[4]. Тим актуальнішим вбачається бажання та вміння оточуючих в межах повсякденного життя допомогти дитині  пережити горе, підтримати, запобігти розвитку неврозів.

**Література.**

1.     Абраменкова В.В. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. СПб, Питер,1999.

2.     Андреева А.Д. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. М.: Педагогика, 1995.

3.     Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. М.: Психиатрия, 1996г.

4.     Гурьева В.А. Психопатология подросткового возраста. Томск, Изд-во Томского гос-го ун-та, 1994.

5.     Кон І.С. Психологія ранньої юності. М.: Психологічна служба, 1991

6.      Крогиус Н. В. Личность в конфликте. Саратов, из-во Саратовского гос-го ун-та, 1976 г.