

КОГДА РЕБЕНКУ НУЖНА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ПОМОЩЬ?

- Если произошедшие после смерти близкого изменения в поведении, эмоциональной сфере сохраняются длительное время и не сглаживаются.
- Если ребенок является свидетелем смерти близкого человека и/или постоянно вспоминает произошедшую ситуацию.



Памятка подготовлена
педагогом-психологом
гимназии
Андриановой Т.А.



Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение - гимназия №19
имени Героя Советского
Союза В.И. Меркулова
города Орла

Дети горюют
более короткое время,
чем взрослые,
если их горю не мешают и не
препятствуют

Памятка для родителей

Как помочь ребенку,
переживающему горе?



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ?



Дети, как и взрослые, всегда переживают потерю близкого человека. Иногда их реакции на утрату шокирует и приводят в недоумение.

После смертного случая у детей можно наблюдать следующие **реакции**:

- сильный страх разлуки;
- проблемы со сном;
- озлобленность, раздражительность или другой тип поведения, привлекающий к себе внимание;
- замкнутость и изоляция;
- печаль, тоска, чувство потери;
- чувство вины;
- гнев на себя или другого;
- тревога, страх;
- мучительные воспоминания и фантазии;
- головные боли, повышенная утомляемость, энурез и т.д.

Таким образом, дети переживают горе не каким-то определенным образом, а реагируют на него по-разному.

1. Избегайте ненужных разлук: дети после смертного случая испытывают сильную нужду в Вашей близости. Разлука может усилить беспокойство детей. Лучше, если ребенок остается в привычной для него обстановке.

2. Говорите открыто и честно, избегая неясностей (это позволит ребенку понять происходящее и справиться с несчастьем, а так же сохранит доверие ребенка к Вам).

- Расскажите о случившемся и дайте конкретную информацию о том, что произошло.

- Скажите, что умерший никогда не вернется. При этом избегайте метафор, абстрактных объяснений («умерший спит», «уехал в путешествие»).

- Позвольте ребенку задавать вопросы. Не бойтесь отвечать на неловкие вопросы. Если ребенок задает такие вопросы, то он достаточно развит, чтобы получать прямые ответы на них. Если у вас нет ответа, говорите «не знаю».

- Расскажите о церемонии прощания и похоронах, если ребенок интересуется.

3. Помогите ребенку понять.

- Выделите время, чтобы поговорить с ребенком о случившемся событии.

- Отвечайте на вопросы ребенка, даже если он повторяет их из раза в раз.

- Проговорите то, как разворачивались события, несколько раз.

- Прислушивайтесь к мыслям и пониманию ребенком того, что произошло.

- Позвольте ребенку рисовать и играть, чтобы он таким образом высказал свои чувства.

- Ребенку старшего возраста позвольте написать о произошедшем. Все: от дневника или стихотворения до сочинения - помогает.

4. Сделайте потерю реально ощутимой:

- Позвольте присутствовать на похоронах.

Не существует какого-то минимального возраста для участия в церемонии прощания и похоронах. Детские фантазии о смерти и о умершем в случае отсутствия информации могут быть страшнее реальности.

!!! Если у Вас нет сил взять с собой ребенка на похороны, не делайте этого.

Если Вы решили взять на похороны ребенка, подготовьте его: расскажите, что там можно увидеть (реакции взрослых, как выглядит умерший), как ребенок может попрощаться (например, положить в гроб рисунок, письмо или что-либо другое). После церемонии поговорите о увиденном, дайте возможность выразить ребенку чувства, например, рисуя или играя.

На церемонии прощания рядом с ребенком должен быть взрослый, который в случае желания ребенка покинуть процедуру уйдет вместе с ним или сможет ответить на возникающие у него вопросы.

- Берите ребенка с собой на кладбище.

- Не скрывайте от ребенка своих мыслей и чувств. Вспоминайте умершего.

5. Не отступайте от заведенного порядка.

- Попытайтесь сохранить заведенный порядок в вашем доме.

- Не затягивайте с возвращением в школу.

6. Не оставляйте ребенка один на один со своими мыслями и чувствами.

- Говорите с ребенком о его страхах и иных возникающих эмоциях.

- Дайте понять, что все переживаемые эмоции естественны при переживании потери.

- Уверьте ребенка, что смертные случаи бывают очень редко.

- Дайте понять ребенку, что он не виноват в произошедшем, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к случившемуся.

Помните: советы всегда надо согласовывать с индивидуальной ситуацией.