

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В СОСТОЯНИИ ГОРЯ

- Не следует оставлять одного, но и не перезагружать опекой. Главное создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания
- Позволить говорить об умершем, вспоминать положительные эмоциональные эпизоды и события прошлого.
- Постараться обеспечить присутствие небольшой группы людей, которые знали покойного(ую), и попросить их говорить о нем (ней). Присутствие близких людей облегчает страдания
- Предоставлять возможность выразить любые чувства (гнев, страх, вину и т.д.). Все они должны быть приняты без предубеждения.
- Дать возможность выплакаться, не следует поверхностно успокаивать человека. («успокойся», «все пройдет», «время лечит» и т.д.)
- Не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение.
- Постепенно приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

Периоды горевания (в норме)

Первые сутки. Психологический шок. Отказ верить в произошедшее.

До 9 дней. Опустошенность, покинутость, упадок сил. Чувство пустоты не восполняется.

До 40 дней. Осознает потерю. Уходит шок. Много эмоций. Тяжело их контролировать.

После 40 дней. Частая смена настроения. Приступы плача. Соматические жалобы. Желание уединиться.

Первые 3-4 месяца – острое горе. Затем период «хороших и плохих дней».

Затем горе переходит в печаль, а печаль в светлую память.

Как сказать детям о смерти

- НЕЖНО и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите им правду.
- Не бойтесь слов «умер» или «мертвый».
- Например, вы можете сказать: *«Случилось что-то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать».*
- В нескольких коротких фразах расскажите им, как умер близкий человек. Например: *«Это был несчастный случай. Был пожар. Огня*

было не много, но был очень, очень, очень сильный и едкий дым. Было невозможно дышать. Он задохнулся и от этого умер».

- Избегайте устойчивых речевых штампов, обозначающих смерть, таких как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир», «уехал надолго», «улетел на небо». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут.
- Нельзя говорить, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать.

Как объяснить маленькому ребенку, что такое «умер»

Простыми, честными словами: *«Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».*

Как ответить на вопрос «почему?»

На эти вопросы трудно ответить.

- Можно признаться, что вы сами задаете себе те же вопросы.
- Потом объясните, что смерть — это часть жизни для всех живых существ на Земле. Она приходит к каждому. Есть вещи, которыми мы можем управлять, а есть такие, которыми не можем. Управлять смертью мы не можем.
- Обязательно скажите детям, что в смерти никто не виноват — ни умерший близкий человек, ни Бог и уж, конечно, ни ребенок. Скажите очень четко: «Ты не виноват». Ничто из того, что ребенок сказал, сделал или подумал, не стало причиной смерти.
- Избегайте высказываний типа «Бог забрал папу» — они могут пробудить в ребенке страх.

Дети и похороны

- Решение, брать ли ребенка на похороны, каждая семья также принимает самостоятельно.
- Как правило, детей старше шести лет следует брать на похороны, если они этого хотят.
- Когда ребенок участвует в этом ритуале вместе с семьей, он получает возможность выразить горе, обрести силы, получить поддержку со стороны других членов семьи, а также проститься с близким человеком. Он чувствует принадлежность к тем, кто продолжает жить, несмотря на утрату, и это дает ему ощущение безопасности.

- Позаботьтесь о том, чтобы заранее подготовить ребенка к тому, что произойдет и что он увидит и услышит.
- Объясните, что, возможно, многие будут плакать.
- Пусть дети задают вопросы. Если вы сами не чувствуете в себе силы отвечать на них, попросите сделать это кого-то из членов семьи или друзей.
- Если ребенок не захочет пойти на похороны — не настаивайте. Более того, позаботьтесь, чтобы он не чувствовал себя из-за этого виноватым.

Как помочь ребенку, пережившему смерть близких

Будьте рядом с ними, будьте с ними честными, любите их.

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о них. Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени.
- Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.
- Разрешите им говорить о печальном событии, когда им этого хочется.
- Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции. Разъясните реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в будущем.
- Обозначайте словом — особенно с маленькими детьми — чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т. п.
- Поговорите с учителями — чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка. Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.
- Не предъявляйте к ребенку высоких требований.
- Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т. п.).
- Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.
- Помогите ему не делать обобщений. Напоминайте ему, если это необходимо, что «это (несчастный случай) случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация другая».
- Следует понимать, что новые физические реакции, такие как головная боль, слабость и т. п., являются ответом на переполняющие ребенка страхи и попыткой избежать их. Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.

- Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни. Не торопите их, говоря: «Ну пора уже об этом забыть».
- Поделитесь с ним воспоминанием о травме или испуге, которые пережили вы сами. (Вы выжили, и он тоже сможет выжить — вот о чем говорите вы, когда рассказываете ему о своем опыте.)
- Помогите детям понять, что сейчас они сердятся, ведут себя агрессивно, не слушаются, уходят из дому или подвергают риску свою жизнь потому, что они пытаются убежать от боли, ужаса, страха. Но бегство приводит только к тому, что боль становится сильнее.
- Если они испытывают чувство стыда или вины, подчеркните, что никто не учил их, как вести себя в этой ситуации, это случилось независимо от их выбора и они за это не отвечают.
- Если возникают физические ситуации, вызывающие чувство стыда (дети плачут, мочатся в штанишки, их рвет и т.д.), успокойте ребенка и объясните ему, что в отличие от телегероев люди, испытавшие ужас, часто теряют контроль над собственным телом.
- Если они говорят о мести, расспросите их о планах и выясните, каковы их реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью, и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.
- Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», — оберегайте их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими их риску.

ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ к детскому психологу. Это следует сделать в том случае, если ребенок:

- Горько плачет в течение долгого времени;
- У него случаются частые и продолжительные приступы гнева;
- Происходят резкие изменения в поведении;
- Заметно снижаются школьные успехи и оценки;
- Надолго замыкается в себе;
- Теряет интерес к друзьям и занятиям, которые он прежде любил;
- Страдает от ночных кошмаров и плохо спит;
- Часто жалуется на головные боли и другие недомогания;
- Резко худеет;
- Становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни;
- Видит будущее в мрачном свете или вообще не проявляет интереса к этой теме.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Перми