КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ
ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?
(памятка для родителей и близких родственников)

1. Самая частая реакция родителя на трагедию – избегание обсуждения этой темы. Если вы не видите в себе сил сообщить всё ребёнку, попросите кого-то из своих близких это сделать, но будьте готовы в дальнейшем к собственному разговору на эту сложную тему. Обычно встаёт множество вопросов: говорить или не говорить? когда? если рассказывать, то что? и как говорить? Именно поэтому не стоит скрывать от ребёнка правду, какой бы она горькой ни была. Скрывая от ребёнка что-то важное, вы всегда подвергаете риску ваш контакт с ним, его доверие к вам и к людям вообще.
2. Учитывайте возраст ребёнка и не травмируйте его чересчур подробными объяснениями. До 5-7 лет дети не могут осознать смерть как нечто произошедшее «навсегда» и понять необратимость события, ведь в этом возрасте мышление ещё «мифологическое»: дети верят в сказки и готовы принимать сказочные и нелогичные объяснения. Надо разговаривать откровенно, но очень осторожно. Надо постараться издалека подойти к теме утраты, не стесняясь говорить о болезни или о несчастном случае. При разговоре с ребёнком надо заранее подготовиться ко многим моментам, ведь он может задавать множество вопросов. Не бойтесь этого, отвечайте на его вопросы достоверно.
3. Ребёнок наверняка еще долгое время будет вспоминать близкого человека. Вместе с ребёнком вспоминайте самые лучшие совместные моменты, поддержите его в разговоре, позвольте ребёнку выразить свои чувства и эмоции.
4. Не забывайте, что ребёнок не должен почувствовать себя одиноким, и тогда ему будет немного легче пережить изменения в его жизни. Родители должны стараться проводить как можно больше времени с ребёнком и очень ясно дать ему понять, что он имеет право свободно и открыто проявлять свои чувства.
5. Если умерший человек играл значительную роль в жизни ребёнка, придавая стабильность его миру, то естественной реакцией ребёнка на

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ
ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ УТРАТЫ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА?
(памятка для родителей и близких родственников)

1. Самая частая реакция родителя на трагедию – избегание обсуждения этой темы. Если вы не видите в себе сил сообщить всё ребёнку, попросите кого-то из своих близких это сделать, но будьте готовы в дальнейшем к собственному разговору на эту сложную тему. Обычно встаёт множество вопросов: говорить или не говорить? когда? если рассказывать, то что? и как говорить? Именно поэтому не стоит скрывать от ребёнка правду, какой бы она горькой ни была. Скрывая от ребёнка что-то важное, вы всегда подвергаете риску ваш контакт с ним, его доверие к вам и к людям вообще.
2. Учитывайте возраст ребёнка и не травмируйте его чересчур подробными объяснениями. До 5-7 лет дети не могут осознать смерть как нечто произошедшее «навсегда» и понять необратимость события, ведь в этом возрасте мышление ещё «мифологическое»: дети верят в сказки и готовы принимать сказочные и нелогичные объяснения. Надо разговаривать откровенно, но очень осторожно. Надо постараться издалека подойти к теме утраты, не стесняясь говорить о болезни или о несчастном случае. При разговоре с ребёнком надо заранее подготовиться ко многим моментам, ведь он может задавать множество вопросов. Не бойтесь этого, отвечайте на его вопросы достоверно.
3. Ребёнок наверняка еще долгое время будет вспоминать близкого человека. Вместе с ребёнком вспоминайте самые лучшие совместные моменты, поддержите его в разговоре, позвольте ребёнку выразить свои чувства и эмоции.
4. Не забывайте, что ребёнок не должен почувствовать себя одиноким, и тогда ему будет немного легче пережить изменения в его жизни. Родители должны стараться проводить как можно больше времени с ребёнком и очень ясно дать ему понять, что он имеет право свободно и открыто проявлять свои чувства.
5. Если умерший человек играл значительную роль в жизни ребёнка, придавая стабильность его миру, то естественной реакцией ребёнка на

его смерть будет гнев. Этот гнев может проявляться в ночных кошмарах, раздражении, в жестоких играх или других видах негативного поведения. Часто ребёнок направляет на оставшихся в живых членов семьи свой гнев. Сделайте вид, что всё в порядке и не отвечайте ему тем же, так как ребёнок может усвоить именно ту стратегию поведения, которую Вы ему продемонстрируете.

6. Переживание горя и принятие смерти близкого человека, как у взрослого, так и у ребёнка, должно пройти в норме через 1-3 года. Некоторые дети в течение определённого времени после смерти близкого человека чувствуют глубокую печаль или продолжают верить в то, что любимый человек всё ещё жив. Знайте, что это нормальное явление, Ещё долгое время его печаль будет иногда проявляться, причём порой в самые неожиданные моменты.
7. Если у ребёнка по каким-либо причинам были серьёзные проблемы с естественными проявлениями боли и горя, у него могут возникнуть следующие тревожные симптомы психических отклонений:
    - затяжная депрессия, во время которой ребёнок теряет интерес к деятельности и повседневной жизни;
    - бессонница, потеря аппетита или постоянный страх одиночества;
    - инфантильность, имитация поведения, свойственного маленьким детям, в течение длительного периода времени;
    - ребёнок часто говорит, что хотел бы умереть;
    - ребёнок ведет себя замкнуто, избегает друзей.

Эти симптомы могут означать, что ребёнку требуется профессиональная помощь, которая поможет ему смириться с утратой, а также даст родственникам необходимые указания: как правильно помогать ребёнку в этот тяжелый и болезненный для него период.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (запись по телефону 92-68-09)

его смерть будет гнев. Этот гнев может проявляться в ночных кошмарах, раздражении, в жестоких играх или других видах негативного поведения. Часто ребёнок направляет на оставшихся в живых членов семьи свой гнев. Сделайте вид, что всё в порядке и не отвечайте ему тем же, так как ребёнок может усвоить именно ту стратегию поведения, которую Вы ему продемонстрируете.

6. Переживание горя и принятие смерти близкого человека, как у взрослого, так и у ребёнка, должно пройти в норме через 1-3 года. Некоторые дети в течение определённого времени после смерти близкого человека чувствуют глубокую печаль или продолжают верить в то, что любимый человек всё ещё жив. Знайте, что это нормальное явление, Ещё долгое время его печаль будет иногда проявляться, причём порой в самые неожиданные моменты.
7. Если у ребёнка по каким-либо причинам были серьёзные проблемы с естественными проявлениями боли и горя, у него могут возникнуть следующие тревожные симптомы психических отклонений:
    - затяжная депрессия, во время которой ребёнок теряет интерес к деятельности и повседневной жизни;
    - бессонница, потеря аппетита или постоянный страх одиночества;
    - инфантильность, имитация поведения, свойственного маленьким детям, в течение длительного периода времени;
    - ребёнок часто говорит, что хотел бы умереть;
    - ребёнок ведет себя замкнуто, избегает друзей.

Эти симптомы могут означать, что ребёнку требуется профессиональная помощь, которая поможет ему смириться с утратой, а также даст родственникам необходимые указания: как правильно помогать ребёнку в этот тяжелый и болезненный для него период.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-медико-социального сопровождения детей и подростков (запись по телефону 92-68-09)