

Памятка для родителей



«Как помочь детям справиться с горем?»

"Ребенок может пройти через все, если только ему говорят правду и позволяют поделиться с любящими его близкими естественными чувствами, которые люди испытывают, страдая."

Пергаменщик Л.А.

Многие взрослые считают, что афишировать свои чувства не нужно, не правильно, особенно, если это

касается болезненных чувств, к которому относится переживание горя.

В течение жизни каждый человек может столкнуться с переживанием горя неоднократно, и поэтому взрослые каким-то образом учатся проживать этот болезненный опыт. Всегда ли легко найти нужные слова поддержки взрослому, если он столкнулся с горем, потерей и утратой? Скорее нет.

А что тогда с детьми? Как сказать о смерти ребенку, что сказать. , а может вообще не говорить? С такими внутренними вопросами может столкнуться родитель.

Почему возникают сомнения?

Во-первых, опыт переживания горя может быть болезненным для самого родителя, он сначала сталкивается со своими чувствами. Поэтому, рассказывая ребенку, родителю точно придется самому еще раз их пережить, а также встретиться с реакциями ребенка, что бывает очень сложно. Часто родители принимают решение просто не говорить или сказать о факте смерти, не уделяя внимания чувствам и переживаниям ребенка.

Во-вторых, что и как правильно сказать, насколько подробно говорить и в каком возрасте стоит начинать?

Здесь у взрослых появляется сложность именно в подборе, как иногда кажется «правильных» слов, которые будут меньше ранить, чтоб ребенок понял, чтоб не спрашивал.

Дети, как и взрослые, переживают боль и утрату близких людей. Если детям не позволяют нормально горевать или работать со своим горем, то возникает более высокий риск развития проблем и осложнений во время переживания горя и в дальнейшей жизни

Стадии переживания потери, следующие: шок-отрицание-гнев-торг-депрессия-принятие. В реальности они вовсе не обязательно следуют одна за другой в определенном порядке, могут быть «откаты» или «переходы» через стадии, даже в течение дня, а на следующий день все по новой.

Не существует правильного или неправильного способа справляться с горем или «необходимого» периода переживания горя после смерти. Процесс горевания различается у разных детей и изменяется по мере того, как они взрослеют. Детская реакция на смерть зависит от возраста, уровня развития, предыдущего жизненного опыта, культурных или религиозных традиций.

Возрастные особенности восприятия смерти у детей (от 3 до 7 лет).

☐ не осознают, что смерть - это конец жизни навсегда

🌐 восприятие смерти, как сновидения или путешествия, из которого можно вернуться	
Как себя ведут	Что делать родителю
- могут не сразу поверить или не отреагировать на известие о смерти кого-либо; - могут проявлять чувства и действия характерные более раннему возрасту; - легкая смена эмоций с переживания горя на другую деятельность, например, к игре или другим занятиям; - могут задавать вопросы про свою смерть или других близких; - тема смерти может проявляться в играх, рисунках.	→ <u>сказать ребенку о случившемся</u>, не на пике своих эмоций, это может быть близкий взрослый человек, который находится в наиболее стабильном состоянии; → <u>говорить понятными фразами</u> для данного возраста, избегая сложных и абстрактных слов. (Например: «Я хочу сказать новость, ... умер», «У меня есть печальная /грустная новость нашего...не стало. он умер». «Ты знаешь ...долго болел, был старенький, он умер»); → <u>можно поделиться своими чувствами</u>, что вам грустно, что вы будете скучать, т.к. ребенок видит ваши реакции, даже если вы их не называете; → <u>сохранять стабильный режим дня</u>, активные игры и другие, обычные для ребенка действия; → <u>привлекать к какому-либо элементу ритуала прощания</u> (согласно возраста и уровня развития - помочь собрать конфеты/печенье для поминания, выбрать фотографию, которая будет стоять на столе и тд. Для детей от 5 лет, возможны посещения религиозных мест, присутствие при процессах отпевания/захоронения и др). Важно здесь спрашивать у ребенка, где он хочет и готов участвовать и дать возможность выйти в любой момент, не выполняя все правила/традиции. Необходимо, чтобы у ребенка был рядом поддерживающий стабильный взрослый, готовый откликнуться на любую реакцию ребенка; → <u>давать ребенку четкую и подробную информацию</u> о том, что будет происходить; → <u>отвечать на вопросы, которые задает ребенок</u> об умершем (согласно возраста и уровня развития, без мелких подробностей и каких-то деталей смерти, особенно шокирующих).

Возрастные особенности восприятия смерти у детей (от 7 до 12 лет)

🌐 возникает более реалистичное восприятие смерти 🌐 интерес к подробностям случившегося	
Как себя ведут	Что делать родителю
- интересуются подробностями случившегося; - проявляют «магическое мышление»: «если б я себя хорошо вел, он бы не умер»; - тема смерти может проявляться в играх, рисунках; - выражают опасения по поводу своего будущего; - проявляют агрессию или рискованное поведение.	→ для детей с 7 до 12 лет действуют те же рекомендации, что и для более младшего возраста, так как дети уже больше могут осознать случившееся, их можно больше привлекать в ритуалы прощания, по их желанию.

Возрастные особенности восприятия смерти у детей (от 13 до 18 лет)

□ развивается абстрактное мышление □ могут высказывать философские размышления о смысле жизни и смерти

Как себя ведут	Что делать родителю
▪ горе может проявляться в виде уединения и депрессивных симптомов; ▪ могут искать помощи не в семье, а у сверстников; ▪ может проявляться агрессивно-протестная реакция «это не ваше дело»; ▪ могут быть резкие изменения эмоций/поведения.	→ подростку нужна поддержка, но не чрезмерная опека; → будьте готовы к более подробным беседам; → будьте открыты для него, когда он будет готов говорить; → давайте ребенку четкую и подробную информацию о том, что будет происходить.

Альтернативные варианты прощания

- устроить вечер памяти со специально подобранной музыкой, песнями, рисунками и пр.;
- посетить место, связанное с воспоминаниями об умершем;
- создать какое-то памятное место по выбору ребенка;
- запустить в небо воздушные шары с письмом умершему (нарисовать рисунок/письмо о том, что происходит в жизни, как ребенок себя чувствует и т.п., прикрепить к воздушному шару и запустить в небо);
- зажечь свечу и делиться друг с другом воспоминаниями.

ПОМНИТЕ! Для любого возраста детей важно взрослому быть рядом с ним (часто ничего и не нужно говорить, а просто присутствовать или обнять) и не останавливать эмоциональные реакции. Ребенок может плакать, злиться, смеяться. Важно, чтобы эти эмоциональные реакции состоялись.

**Телефон для записи на психологическую консультацию -
ГБУ РО ЦППМ и СП 8 (863) 251-14-10**