



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ПОТЕРЯЛИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

(ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ДО 12 ЛЕТ)

Когда умирает близкий человек, наш мир меняется навсегда. Это справедливо как для детей, так и для взрослых. Если ваш ребенок может любить, значит, он может и испытывать горе. Обычно дети справляются с потерей близкого человека, наблюдая за тем, как это делают их родители.

**Ясное
утро**

Круглосуточная
поддержка
в борьбе с раком

8 800 100 01 91

Круглосуточно. Бесплатно. Анонимно.

ясноеутро.рф
contact@yasnoeutro.ru
АНО «Проект СО-действие»

ДЕТИ ГОРЮЮТ ИНАЧЕ, ЧЕМ ВЗРОСЛЫЕ

Игра – это язык детства. В один момент ребенок может плакать или печалиться, а потом встать и пойти играть. В игре у ребенка появляется возможность пережить сложные чувства, а регулярные игры в момент горевания могут стать важной частью процесса оплакивания и принятия смерти. Играя вместе, вы утешаете ребенка, даете возможность побыть рядом и поддержать друг друга.

ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ

Понимание смерти изменяется с возрастом. Часто взрослые хотят смягчить боль утраты и говорят, что умерший «заснул», «потерялся» или «ушел», но это может запутать или испугать вашего ребенка. Дети в возрасте от 2 до 7 лет часто думают, что смерть временна. Возможно, вам придется иногда напоминать ребенку, что близкий человек умер и больше не вернется. Дети в возрасте от 7 до 12 лет понимают, что смерть необратима. Чтобы справиться с пониманием этого, они могут задавать вопросы о подробностях смерти близкого человека.

ПОХОРОНЫ – ЭТО ЧАСТЬ ЖИЗНИ

Позвольте вашему ребенку присутствовать на похоронах, если он хочет этого. Возьмите на кладбище игрушку, с которой ребенок сможет поиграть. Заранее договоритесь о том, чтобы ребенка могли забрать домой, если он захочет уйти раньше. Похороны трудны для всех, возможно, вы захотите оградить вашего сына или дочь от этого опыта. Тем не менее, дети легче воспринимают ситуацию, если у них есть выбор, пойти на похороны или остаться дома.

ВЕРА И ДУХОВНОСТЬ

Мысль о том, что умерший отправляется на небеса, может принести утешение тем, кто верит в загробную жизнь. При этом имейте в виду, что ребенок, который не понимает необратимости смерти, может подумать, что к умершему можно пойти в гости. Рассказывайте так, чтобы ребенок понял – это невозможно.

ЧАСТО ОБНИМАЙТЕ РЕБЕНКА

Помните, что детям в период горевания требуется больше физических прикосновений, чем обычно.

ИЗБАВЬТЕ РЕБЕНКА ОТ СТРАХОВ

Когда умирает близкий человек, маленький ребенок может подумать, что другие люди, которых он любит, тоже скоро умрут или что он виноват в произошедшей смерти. Обращайте внимание на то, что ваш ребенок говорит о смерти, развенчивайте его заблуждения.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

Родители помогают своим детям справиться с горем, при этом они скорбят сами. Заботясь в этот тяжелый период о ребенке, важно не забывать о своих собственных потребностях. Ваши родные и близкие, друзья и соседи могут помочь вам с покупкой продуктов и другими мелкими домашними делами. Это даст вам возможность проводить больше времени с сыном или дочерью.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОДДЕРЖКИ

Если вы чувствуете, что не справляетесь с переживаниями своего ребенка, подумайте о том, чтобы проконсультироваться с психологом. Специалист может рассказать вам о новых способах помощи и поддержки.