

## ЕСЛИ РЕБЕНОК

ВЫСЛУШИВАЙТЕ РЕБЕНКА, НЕ ЗАБЫВАЯ ПРО ТАКТИЛЬНЫЙ КОНТАКТ

ПРИВЛЕКИТЕ ЛУЧШИХ ДРУЗЕЙ РЕБЕНКА

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ РЕБЕНКА И ОТВЕЧАЙТЕ ЧЕСТНО, НА УРОВНЕ ПОНИМАНИЯ РЕБЕНКА

ДОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ПЛАКАТЬ НЕ СТЫДНО, В ТОМ ЧИСЛЕ НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ

НИКОГДА НЕ СТОИТ ОБЕСЦЕНИВАТЬ ЧУВСТВА, РЕБЕНКА, СТРАХИ И МЫСЛИ ПО ПОВОДУ УТРАТЫ

БУДЬТЕ В КОНТАКТЕ С РЕБЕНКОМ

ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНО ОТНОСИТЕСЬ К РЕБЕНКУ В «ТРУДНЫЕ» ДНИ (ПРАЗДНИКИ, ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ)



## В каких случаях надо обратиться к психологу?

Если...

- ✓ продолжительное время после смерти близкого ребенок испытывает интенсивные негативные эмоции (тоска, тревога, подавленность, гнев, вина, стыд и др.) и/или отказывается от привычной деятельности
- ✓ ребенок высказывает мысли о нежелании жить.
- ✓ продолжает отрицать смерть близкого, несмотря на явные доказательства
- ✓ ребенок говорит или действует так, как будто смерть близкого произошла только вчера
- ✓ ребенок «обнаруживает» у себя симптомы болезни умершего
- ✓ хочет предпринять радикальные изменения в жизни сразу после смерти близкого
- ✓ испытывает непреходящее чувство вины
- ✓ очень сильно реагирует на чужое горе



**ГАУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения в городском округе «город Казань»**  
**Отделение социальной помощи семье и детям**  
**(Кировский район)**

**Мы находимся по адресу:**

**г. Казань, ул. Шоссейная, д. 24**

**Тел.: 8 (843) 554-91-93, 8 (843) 554-92-20**

ГАУСО КЦСОН в г.о. «город Казань»  
Отделение социальной помощи  
семье и детям

КАК ПОМОЧЬ  
РЕБЕНКУ  
ПЕРЕЖИТЬ  
ГОРЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Казань, 2023

Типы реагирования детей на утрату	Помощь взрослых
<b>БЕСПОМОЩНОСТЬ И ПАССИВНОСТЬ</b>	Обеспечить поддержку, комфорт, возможность играть и отдыхать
<b>ПЕРЕСКАЗЫ И ПРОИГРЫВАНИЕ СОБЫТИЙ</b>	Дать возможность говорить и играть, сказать ребенку, что то, что он чувствует и делает в такой ситуации, совершенно нормально
<b>СОСАНИЕ ПАЛЬЦА, ЭНУРЕЗ, ЛЕПЕТНАЯ РЕЧЬ</b>	Не ругать, перетерпеть, это временные явления
<b>РАССТРОЙСТВА СНА</b>	Поощрять рассказы о том, что снится, посидеть с ребенком перед сном
<b>СТЫД, ВИНА, СТРАХ</b>	Побуждать к обсуждению события, связанных с ним чувств и реалистичного видения события
<b>РЕЗКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ</b>	Обсуждать возможные трудности в отношениях со сверстниками и семьей
<b>СОМАТИЧЕСКИЕ ЖАЛОБЫ</b>	Помочь распознать испытанные во время события телесные ощущения, помочь снять мышечное напряжение, восстановить дыхание, релаксация

### Родители детей, переживших утрату, как правило, сталкиваются с вопросами:

1. Сообщать ребенку о смерти его близкого или нет?
2. Включать его в процесс семейного оплакивания и в хлопоты, связанные с похоронами или нет?
3. Брать его с собой на похороны или нет?
4. Вспоминать с ребенком умершего или нет?



### В случае сокрытия случившегося могут быть следующие последствия:

1. Возрастает тревога, создается почва для страхов и недоверия к взрослым, поскольку ребенок, как правило, все равно ощущает утрату или даже догадывается о смерти.
2. Исключенный из общего процесса ребенок будет чувствовать себя покинутым, оставленным наедине со своими чувствами, что только усилит страдание от потери.
3. Если ребенок не присутствовал на похоронах, его отношения с умершим могут оказаться незавершенными, что нарушает проживание горя.
4. Если взрослые избегают говорить с ребенком об умершем, то детское горе может быть не вполне прожитым, его «работа» остается незавершенной.



### Следуя этим советам можно добиться определенных позитивных результатов:

- ⇒ облегчить проживание утраты, снизить психоэмоциональное напряжение;
- ⇒ укрепить взаимоотношения с близкими, оказать эмоциональную поддержку друг другу;
- ⇒ понять и принять смерть как части жизни;
- ⇒ приобрести важный жизненный опыт, выработать модели поведения в случае смерти близкого человека;
- ⇒ продолжить жить полноценной жизнью, несмотря на испытание скорбью.

