

Рекомендации по оказанию помощи ребенку в состоянии горя

На основе методических рекомендаций ГБОУ ВПО г. Москвы
Московский городской психолого-педагогический университет
Центр экстренной психологической помощи



Поддержка ребенка в горе

Присутствие и понимание

Не оставляйте ребенка одного, но и не перегружайте опекой. Создайте атмосферу присутствия и понимания.

Разговоры об умершем

Позвольте ребенку говорить об умершем, вспоминать положительные моменты и события прошлого.

Выражение чувств

Предоставляйте возможность выражать любые чувства (гнев, страх, вину). Принимайте их без предубеждения.

Не поверхностное утешение

Дайте возможность выплакаться, не используйте фразы типа «успокойся», «все пройдет».

Постепенное вовлечение

Постепенно приобщайте скорбящего ребенка к повседневной деятельности.

Периоды горевания (в норме)



Как сказать детям о смерти

Нежно и с любовью: Простыми, честными словами. Сядьте с детьми в тихом уголке, обнимите их и расскажите правду.

Не бойтесь слов: «умер» или «мертвый».

Пример: «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».

Кратко объясните причину: «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 штампов: Не говорите «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир», «уехал надолго», «улетел на небо». Эти выражения питают страхи ребенка.

Не говорите «уснул»: Ребенок станет бояться засыпать.

Как объяснить маленькому ребенку, что такое «умер»



Тело больше не живет

Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать.



Ответ на вопрос «почему?»

Можно признаться, что вы сами задаете себе те же вопросы. Объясните, что смерть — это часть жизни для всех живых существ на Земле.



Никто не виноват

Обязательно скажите детям, что в смерти никто не виноват — ни умерший близкий человек, ни Бог, ни ребенок. «Ты не виноват».



Избегайте религиозных штампов

Избегайте высказываний типа «Бог забрал папу» — они могут пробудить в ребенке страх.



Дети и похороны

Решение о присутствии

Решение, брать ли ребенка на похороны, каждая семья принимает самостоятельно.

Детей старше шести лет следует брать на похороны, если они этого хотят.

Участие в ритуале дает возможность выразить горе, обрести силы, получить поддержку и проститься.

Подготовка ребенка

Заранее подготовьте ребенка к тому, что произойдет, что он увидит и услышит.

Объясните, что многие будут плакать.

Пусть дети задают вопросы. Если вы не можете ответить, попросите кого-то из семьи или друзей.

Если ребенок не захочет пойти — не настаивайте и позаботьтесь, чтобы он не чувствовал себя виноватым.

Помощь ребенку, пережившему смерть близких

1 Будьте рядом и честны

Любите их. Не удивляйтесь поведенческим или личностным изменениям.

2 Забота и внимание

Уделяйте им больше внимания, проводите больше времени. Сообщайте, куда уходите и когда вернетесь.

3 Разрешите говорить

Разрешите им говорить о печальном событии, когда им этого хочется. Поощряйте делиться мыслями и реакциями.

4 Объясняйте чувства

Обозначайте словом чувства, которые они испытывают: «тебе грустно», «тебе страшно».

5 Общение со школой

Поговорите с учителями. Будьте терпеливы, если у ребенка затруднения с концентрацией или учебой.

Дополнительные аспекты поддержки

Терпение и понимание

Не предъявляйте высоких требований. Будьте терпеливы при регрессии в поведении (грызет ногти, сосет палец).

Физические реакции

Поймите, что головная боль, слабость — это ответ на страхи. Помогите ребенку поделиться ими.

Добрые воспоминания

Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем. Не торопите их забыть.

Собственный опыт

Поделитесь воспоминанием о травме или испуге, которые пережили вы сами. (Вы выжили, и он тоже сможет выжить).

Чувство вины и стыда

Подчеркните, что никто не учил их, как вести себя, это случилось независимо от их выбора, и они за это не отвечают.

Когда обратиться за профессиональной помощью

Обратитесь к детскому психологу, 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 любимым занятиям;
- 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 не проявляет интереса к этой теме.

