

## **СТАДИИ ГОРЯ:**

Процесс скорби можно условно разделить на 4 фазы: отрицание (шок), протест, отчаяние и принятие.

Дети способны застревать на одной из фаз в течение очень долгого времени. Время проживания каждой из фаз индивидуально. В норме процесс горевания занимает около года.

Реакция на горе может быть отсроченной, скрытой, проявляться в поведении неожиданно, или неравномерно.

## **ПЕРЕЖИВАНИЯ ПРИ УТРАТЕ:**

Когда ребенок страдает от утраты, он испытывает разнообразные чувства: смутение, покинутость, отрешенность, укор, потеря собственного «Я», вина и страх, ощущение утраты контроля и предательства, желание позаботиться о родителях, скрытая печаль, гнев, стыд и непонимание.

## **КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ БЛИЗКОГО:**

✓ Рассказывать о беде должен самый близкий из живущих с ребенком людей.

✓ Во время всего разговора взрослый должен быть способен держать себя в руках, не погружаться полностью в свои переживания. Если нет уверенности в своей способности удержать эмоции, можно принять легкое успокаивающее или передоверить этот разговор другому человеку.

✓ Во время разговора важно, чтобы никто не мешал, и было достаточно времени, чтобы ответить на все вопросы и побыть с ребенком после разговора столько, сколько это необходимо.

✓ Во время первого разговора ребенок должен быть сыт, не хотеть спать и не испытывать психического дискомфорта.

✓ Поддерживайте с ребенком физический контакт: возьмите на руки, за руку, прикоснитесь к руке, плечу.

✓ Само известие не требует предисловий и должно быть сообщено коротко, простыми предложениями, без двойного толкования.

✓ После главного сделайте паузу, чтобы ребенок мог осмыслить сказанное и отреагировать. Какой бы ни была реакция ребенка, примите ее спокойно, как само собой разумеющееся.

✓ Ответьте на вопросы ребенка искренне и серьезно, уточните непонятное.

✓ Если ребенка ожидают скорые перемены в жизни в связи со смертью близкого (переезд, переход в другой садик и т.п.), сообщите заранее об этих переменах и дайте время на размышления и разговор.

✓ Если после такого разговора ребенок предложит какое-нибудь совместное занятие, согласитесь.

✓ Если ребенок уйдет с намерением уединиться, дайте ему такую возможность, но через 20-30 минут посмотрите, что он делает.

✓ Если ребенок чем-то занялся – попробуйте присоединиться и играть по его правилам.

✓ Будет полезно, если взрослый сможет назвать словами те эмоции, которые видит в ребенке.

✓ Если Вы найдете ребенка неподвижно сидящим или забившимся куда-то, посидите рядом молча.

✓ Если ребенок позволит, обнимите его и посидите, можно предложить любимое занятие.

✓ Если после разговора ребенок начал «беситься», дайте ему время. Можно даже присоединиться. Когда он выдохнется, сядьте рядом, обнимите и поговорите.

✓ Вечером того же дня предложите ребенку на ужин любимое блюдо. Еда должна быть простая, но вкусная. Укладывая спать, посидите с ним подольше. Убедитесь, что рядом есть любимые игрушки. Оставьте свет, если он захочет.

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ:**

▪ Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.

▪ Заботьтесь о них и утешайте их.

▪ Проводите с ними больше времени.

▪ Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.

▪ Разрешите им говорить об утрате, когда им этого хочется.

▪ Поощряйте детей к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции.

▪ Нормализуйте (разъясняйте) реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в будущем.

▪ Обозначайте словом – особенно с маленькими детьми – чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.

▪ Поговорите с учителями: чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка.

▪ Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в др.

▪ Снизьте уровень требований к ребенку – требуйте от него простых вещей.

▪ Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец)

▪ Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме.

▪ Разделяйте его стремление к безопасности, но будьте реалистами.

▪ Помогите ему не делать обобщений.

▪ Напоминайте ему, что «несчастье случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация изменилась».

▪ Следует понимать, что новые физические

реакции, такие, как головная боль, слабость являются ответом на переполняющие ребенка страхи и попыткой избежать их.

- Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.
- Помогите ребенку чаще возвращаться к добрым воспоминаниям об умершем.
- Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».
- Поделитесь с ним воспоминанием о боли или испуге, которые пережили вы сами. (Вы выжили, и он тоже сможет выжить – вот о чем говорите вы, когда рассказываете ему о своем опыте).
- Помогите детям понять, что сейчас они сердятся, не слушаются, уходят из дома или подвергают риску свою жизнь потому, что пытаются убежать от боли, страха. Но бегство приводит к тому, что боль становится сильнее.
- Помогите им сформулировать, что, по их мнению, могло бы быть сделано иначе.
- Если они испытывают чувство стыда или вины, подчеркните, что никто не учил их, как вести себя в этой ситуации, это случилось независимо от их выбора и они за это не отвечают.
- Если возникают физические ситуации, вызывающие чувство стыда (дети плачут, мочатся в штаны, их рвет), успокойте ребенка и объясните ему, что в отличие от телегероев, люди, испытавшие ужас, часто теряют контроль над своим телом.
- Если они говорят о мести, расспросите их о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.
- Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», - оберегайте их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации.

## ЧТО ОТЛИЧАЕТ ДЕТСКОЕ ГОРЕ?

Смерть родителей – всегда травма. Требуется время, чтобы привыкнуть жить без любимого человека. Подобная травма оказывает разрушительное воздействие на все уровни жизни - физический, психологический, социальный.

Дети проживают горе непонятно для взрослого.

Они не знают, как оплакивать утрату, и часто приходят в замешательство от переполняющих их чувств. Чаще всего они как бы «замирают», и их поведение может выглядеть таким же, как всегда – что сбивает с толку взрослых, ошибочно полагающих, что «дети не понимают» или «им все равно».

Сопровождение ребенка в процессе горевания позволяет предотвратить возникновение глубоких страхов, которые могут привести к тяжелым психологическим проблемам много лет спустя.

В это трудное время детям прежде всего требуются поддержка, демонстрация любви и заботы. Важно, чтобы ребенок мог выразить свое горе вместе со всеми членами семьи.

В норме дети выходят из кризиса в возраст, соответствующий реальному, и создают привязанность к человеку, замещающему умершего.

**Тревожными признаками** при переживания горя у ребенка, говорящими о необходимости помощи профессионального психолога, являются следующие:

- ✓ Ребенок очень ласков и совершенно послушен в течение 6 недель после утраты (за этим может стоять чувство вины, ощущение себя плохим, страх быть брошенным);
- ✓ Идеализация оставшегося или ушедшего взрослого;
- ✓ Агрессивное поведение, не ослабевающее и через два месяца после утраты;
- ✓ Если у ребенка появилась склонность сосать пальцы, раскачиваться сидя, настойчиво крутить волосы, ходить на цыпочках.

*Детский телефон доверия: 8-800-2000-122*

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ



---

### Рекомендации родителям и специалистам 2026г.

- \* Принимая без оценки чувства ребенка, позволяя им ему выразить, называя словами ребенку эти состояния, взрослый таким образом помогает ему пройти через процесс горевания и восстановиться.