

Чек-лист для родителей

Как вести себя с ребенком, который переживает утрату близких

Перевозчикова Юлия Сергеевна,
педагог-психолог

Потеря близких людей заставляет человека научиться жить по-другому. У ребенка же нет ресурсов взрослого человека, чтобы в одиночку справиться с утратой, и потому он так сильно нуждается в значимом взрослом.



Мы предлагаем вам чек-лист, который поможет прожить горе утраты.

- ***Рассказать ребенку о горе в доступной форме.*** Сказать правду, не врать. Часто близкие говорят, что умерший отправился на небеса, смотрит сверху. Ребенок же в свою очередь думает, что человек сменил своё место жительства с земного на небесное, а убеждение о переселении может превратиться в желание переселиться туда же. Также ребёнок не может различать временное отсутствие или утрату навсегда, поэтому важно избегать фраз «заснул», «покинул нас», так как эти фразы могут быть перепутаны с повседневными событиями и могут вызывать страхи.

- **Не запрещать или винить ребенка за «напоминание» об умерших.** У ребенка может возникнуть чувство вины за то, что когда-то он неправильно поступил с погибшим, не слушался, обидел, желал зла. Выслушайте ребенка и в доступной форме поясните, что его вины в том, что произошло, нет. Важно быть таким взрослым, чтобы ребенок при необходимости смог поделиться своими переживаниями, рассказать об отчаянии и страхах.
- **Вспоминать о потерянном близком.** Не торопите ребенка забыть близкого человека и не думать о нем. Ребенок может взаимодействовать и разговаривать с внутренним объектом, а также с предметами, фотографиями, принадлежавшими умершему.
- **Проживать горе доступным для ребенка способом.** Если ребенок забивается в угол, сжимается и молчит, стоит также молча сесть, свернувшись, рядом с ним. В такие периоды делайте это молча или почти молча.
- **Не обесценивайте эмоции ребенка.** На разных стадиях переживание у человека проявляется по-разному. Если ребенок не плачет, это не значит, что он не горюет. Ошибочно предполагать, что дети быстро забывают или не понимают, что произошло. Вера в подобные мифы могут нанести ребенку огромный урон. Детское горе переживается не легче взрослого.



Помните, что утрата близкого – это горе, и ребенок должен пройти через все стадии горевания. У каждого человека свой темп принятия новой реальности. Важно, чтобы рядом оказался значимый взрослый, который сможет оказать поддержку для ребенка.