



Как помочь ребенку пережить горе?

- ⇒ Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого-либо из близких. В первые недели может появиться тенденция к изоляции, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь с терпением, старайтесь не показывать своего удивления, не заставляйте ребенка делать что - либо вопреки его воле.
- ⇒ Если ребенок хочет поговорить, найдите время его выслушать. Чаще прикасайтесь к ребенку.
- ⇒ Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка.
- ⇒ Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним.
- ⇒ Докажите ребенку, что плакать не стыдно.
- ⇒ Никогда не говорите ему: "Ты ведь так не думаешь, не правда ли?" Особенно если это касается детских страхов или чувства вины.
- ⇒ Старайтесь быть в контакте с другими окружающими ребенка людьми.
- ⇒ С особым вниманием относитесь к "трудным" дням, например, праздникам.

*Помогите вашему ребенку
отгоревать потерю,
оплакать близкого
и установить связь
с жизнью.*

Отдел экстренной психологической помощи

Начальник отдела
8 (4742) 36 40 19

Педагоги-психологи
8 (4742) 35 20 11

**Телефон доверия
для детей и родителей
8 (4742) 28 40 45**

График работы:
Пн-пт 8.00-20.00
Сб 9.00-15.00

E-mail: oepp@семья48.рф



Как пережить потерю

Памятка для родителей



Горе — это интенсивное эмоциональное состояние, вызванное потерей кого-то или чего-то, с кем или с чем была глубокая эмоциональная связь. Это может быть близкий человек, питомец, работа или даже надежды.

Горевание — это процесс проживания потери, необходимый, чтобы вернуться к полноценной жизни. Если потеря не прожита, то человек как бы застревает в тяжёлом состоянии и не может найти в себе силы, чтобы вырваться из него.

Что мы чувствуем в горе и как его проживаем?

Шок - первое столкновение со случившимся. Нам сложно поверить в то, что произошло. Эта стадия самая короткая, она может длиться от нескольких минут до нескольких дней.

Отрицание — выйдя из состояния шока, человек может уйти в отрицание любой информации о травмирующем событии. Если умер близкий человек, мы фантазируем, что он уехал и скоро вернётся. Если произошёл разрыв в отношениях — верим в то, что всё можно вернуть. Признание того, что это навсегда запустит механизм проживания утраты, и боль от потери будет уменьшаться.

Гнев — в этой стадии человек злится на случившееся, на события вокруг его личной трагедии, на людей. В гневе много силы, и её можно направить на то, чтобы справиться



Не нужно пытаться избавиться от гнева: он есть, и вам нужно пройти через него, используя так называемые Я-сообщения: «Я сейчас очень злюсь, я в гневе. Я вижу и замечаю свои ощущения». Это поможет прожить сложное чувство с опорой на себя.

Торг — на этой стадии мы прокручиваем в голове мысли о том, что мы могли сделать, чтобы этого не случилось, правильно ли поступили. Это стадия ложной надежды на то, что всё можно было изменить.

Депрессия — самая длительная стадия горя. На этом этапе мы чувствуем пустоту, наша жизнь замирает. Эта стадия важна, она даёт время и возможность понять, как жить без кого-то или без чего-то. Здесь очень помогает придумывать себе маленькие цели. Можно задавать себе вопросы: «Что я могу сейчас сделать для себя?», «Какой первый шаг я могу сделать, чтобы мне стало легче?». Хорошо помогают прогулки и привычные простые действия. Они помогают почувствовать, что, даже если утрата случилась, жизнь продолжается.

Принятие — на этапе принятия, возвращения к жизни наши эмоции стабилизируются. Наша боль проходит, и мы воспринимаем прожитую ситуацию как жизненный опыт. Осознаём, как эта ситуация повлияла на нас и что теперь мы не будем прежними. На этой стадии происходит внутренний рост и развитие. Возвращение к жизни происходит через ощущение «со мной всё в порядке».

Почему тяжёлые чувства не уходят полностью, даже когда мы вернулись к жизни?

Проживание горя — процесс волнообразный. Периодически чувства страха, тоски, боли, гнева могут возвращаться, но их будет всё меньше и меньше. Чем сильнее и глубже была эмоциональная связь с тем, кого мы потеряли, тем дольше мы проживаем потерю.

Если вы проживаете горе прямо сейчас

- ⇒ Не подавляйте свои чувства. Позвольте своим чувствам быть, дайте им выйти наружу. Проживайте их интенсивно.
- ⇒ Разделяйте горе с другими людьми, просите о помощи, если она вам нужна.
- ⇒ Следите за своим здоровьем.
- ⇒ Делайте привычные вещи и ставьте небольшие цели.
- ⇒ Обращайтесь за помощью к специалистам, если чувствуете, что «застряли» на любой из стадий проживания горя.

То, что произошло, — это навсегда, невозможно ничего вернуть, и это надо принять. Это факт. И как бы ни было больно, важно признать, что это случилось.

Помните, что ваша жизнь продолжается, что жизнь — это и есть вы сами, что вы точно справитесь. Верьте в себя!

