

## **Понимание горя ребенка**

Для любого ребенка смерть родителя — это тяжелейшее испытание. Сколько бы ни было лет вашему ребенку, у вас может возникнуть желание оградить его от печали и растерянности, которые испытываете вы. Детям, как и взрослым, может потребоваться помощь в осознании утраты и приспособлении к жизни после нее. Помните, что то, как ребенок переживает горе, зависит от его возраста, понимания смерти и от поведения окружающих.

### **Переживание горя детьми младшего возраста:**

Дети младшего возраста выражают свое горе иначе, чем взрослые. После смерти родителя у них могут случаться короткие и сильные выбросы эмоций. Кроме того, у них могут возникать физические реакции, такие как болевые ощущения в организме или изменения в режиме сна. Некоторые дети могут выражать горе через изменения в своем поведении. Они могут испытывать трудности с выполнением повседневных задач или вести себя так, как не вели никогда раньше. Они могут горевать в течение коротких периодов времени с перерывами между ними. Например, ребенок может плакать или казаться грустным, а вскоре после этого попроситься на прогулку или начать играть. Другие дети могут не показывать никаких признаков печали или горя.

### **Переживание горя подростками:**

Если дети младшего возраста могут не полностью понимать смерть, подростки имеют об этом более зрелое представление. Подростки находятся на том жизненном этапе, когда происходит формирование их личности, образа мыслей и эмоций. После смерти родителя они могут испытывать широкий спектр эмоций. Некоторые могут почувствовать, что их место в семье изменилось, и взять на себя обязанности взрослых. Подросткам для переживания горя может понадобиться уединение. *Дайте понять ребенку, что он может поговорить с вами и обратиться за поддержкой.*

### **Как помочь вашему ребенку?**

Вам может быть трудно помочь своему ребенку, поскольку вы сами переживаете утрату. Если вы испытываете затруднения в общении с ребенком, попросите о поддержке и помощи члена семьи, друга, социального работника, психолога или религиозного либо духовного наставника.

### **Вот несколько способов того, как вы можете помочь своему ребенку справиться с утратой:**

#### **Поделитесь вашими собственными мыслями и чувствами**

Естественным является стремление не плакать перед ребенком, однако выражение ваших эмоций может послужить ребенку примером того, как справляться с трудностями. *Поделитесь вашими собственными чувствами* по поводу потери любимого человека. Рассказав ребенку о том, что вы чувствуете, вы поможете ребенку выразить и свои чувства. Если ваша семья придерживается каких-либо религиозных или духовных взглядов, вам может помочь упоминание в разговоре вашей веры.

### **Говорите о смерти прямо**

Во время разговора о смерти *избегайте таких фраз, как «ушел» или «покинул»*. Это может ввести ребенка в заблуждение и заставить думать, что его родитель скоро проснется или вернется. Честность и прямота помогут вашему ребенку осознать произошедшее и научиться справляться с горем.

### **Чтите память умершего**

Ритуалы, позволяющие почтить память любимого человека, могут оказать успокаивающий эффект на вас и на вашего ребенка. Благодаря поддержанию старых семейных традиций или созданию новых вы и ваша семья можете сохранить связь с любимым человеком.

Некоторые семьи заводят собственные ритуалы, например: собираются вместе и готовят специальное угощение, разводят сад, посещают любимые места или празднуют дни рождения. Что бы вы ни выбрали, помните, что нет правильного или неправильного способа почтить память любимого человека. Постарайтесь делать то, что будет для вашей семьи наиболее комфортным.

### **Участие в похоронах**

Решение об участии ребенка в похоронах или церемонии прощания принимается вами и вашим ребенком. Возможность присутствия на похоронах позволит ребенку пережить горе вместе с семьей. Если ваш ребенок будет присутствовать на похоронах, заранее убедитесь в том, что он знает, чего ожидать. Вы также можете обдумать возможность участия ребенка в церемонии. Ребенок может написать письмо или нарисовать что-то и положить в гроб.

На похоронах всегда помните о переживаниях ребенка и проверяйте его самочувствие. Возможно, вам стоит попросить кого-то, кому ваш ребенок доверяет, иногда выходить вместе с ребенком на перерывы. Если ребенок захочет покинуть помещение, позвольте ему это сделать. После похорон или церемонии прощания у ребенка могут появиться новые вопросы о смерти.