

Как помочь ребенку пережившему смерть близких

Будьте рядом с ними, будьте с ними честными, любите их.

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о них. Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени.
- Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.
- Разрешите им говорить о печальном событии, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции. Разъясните 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 других областях.
- Не предъявляйте ребенку высоких требований.
- Будьте терпеливы, если наблюдаются регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.)
- Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.
- Помогите ему не делать обобщений. Напоминайте ему, если это необходимо, что «это (несчастный случай) случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация другая».

- Следует понимать, что новые физические реакции, такие как головная боль, слабость и т.п., являются ответом на переполняющие ребенка страхи и попыткой избежать их. Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.
- Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни. Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».
- Поделитесь с ним воспоминанием о травме 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, ведут себя агрессивно, не слушаются, уходят из дому или подвергают риску свою жизнь потому, что они пытаются убежать от боли, ужаса, страха. Но бегство приводит только к тому, что боль становится сильнее.
- Если дети 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 и т. д.), успокойте ребенка и объясните ему, что в отличие от телегероев люди, испытывающие ужас, часто теряют контроль над собственным телом.
- Если дети говорят о мести, расспросите их о планах и выясните, каковы их 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 с другими людьми, подвергающими их риску.