

## Рекомендации по оказанию помощи ребенку в состоянии горя

- Не следует оставлять ребенка одного, но и не перегружать опекой. Главное создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.
- Позволить говорить об умершем, вспоминать положительные эмоциональные эпизоды и события прошлого.
- Постараться обеспечить присутствие небольшой группы людей, которые знали умершего, и попросить их говорить о нем (ней). Присутствие близких людей облегчает страдание.
- Предоставлять возможность выражать любые чувства (гнев, страх, вину и т. д.). Все они должны быть приняты без предубеждения.
- Дать возможность выплакаться, не следует поверхностно успокаивать человека («успокойся», «все пройдет», «время лечит» и т. д.)
- Не следует всем своим видом постоянно подчеркивать сочувственное отношение.
- Постепенно приобщать скорбящего к повседневной деятельности.

## Периоды горевания (в норме)

Первые сутки. Психологический шок. Отказ верить в произошедшее.

До 9 дней. Опустошенность, покинутость, упадок сил. Чувство пустоты не восполняется.

До 40 дней. Осознает потерю. Уходит шок. Много эмоций. Тяжело их контролировать.

После 40 дней. Частая смена настроения. Приступы плача. Соматические жалобы. Желание уединиться.

Первые 3-4 месяца – острое горе. Затем период «хороших и плохих дней». Затем горе переходит в печаль, а печаль в светлую память.

## ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ к детскому психологу. Это следует сделать в том случае, если ребенок:

- Горько плачет в течение долгого времени;
- У него случаются частые и продолжительные приступы гнева;
- Происходят резкие изменения в поведении;
- Заметно снижаются школьные успехи и оценки;
- Надолго замыкается в себе;
- Теряет интерес к друзьям и занятиям, которые он прежде любил;
- Страдает от ночных кошмаров и плохо спит;
- Часто жалуется на головные боли и другие недомогания;
- Резко худеет;
- Становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни;
- Видит будущее в мрачном свете или вообще не проявляет интереса к этой теме.