

Как сообщить ребёнку о смерти близкого человека

- Самое важное – не скрывать правду и не откладывать разговор «на потом». Рассказав ребёнку о случившемся, вы повысите его доверие и поможете ему лучше справиться с утратой любимого человека.
- Найдите тихое и спокойное место для разговора и тщательно обдумайте то, что вы собираетесь сказать ребёнку. Попросите его сесть рядом с вами.
- Если ребенок маленький, и у него есть любимый предмет, с которым он не расстается (например, любимая игрушка) то пусть на время разговора этот предмет будет с ним.
- Говорите медленно и делайте частые паузы, чтобы дать ребёнку время понять услышанное, а себе – возможность справиться с собственными чувствами.
- Проявляйте сочувствие и будьте честны с детьми любого возраста. Однако в разговоре с маленькими детьми следует использовать простой, понятный им язык и не говорить абстрактно.
- Необходимо дать детям время усвоить эту информацию. Маленькие дети могут сделать вид, будто они вас не слушают – это их возможная реакция. Наберитесь терпения и ждите их внимания.

Советы

- ⇒ Окружите ребенка любовью.
- ⇒ Сохраняйте, насколько это возможно, обычный распорядок дня и алгоритм жизни.
- ⇒ Старайтесь регулярно следовать принятому режиму дня, выделяя время для таких занятий, как уборка, выполнение домашних заданий, физические упражнения и игры.

ГБОУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



Директор
Баланова Татьяна Адольфовна
8 (815 2) 25-66-30; 8 (815 2) 25-66-49

Запись на консультацию:
8 (815 2) 25-41-41

Центр профилактики правонарушений -
(8152) 25-40-61
E-mail: opmpk@mail.ru
Сайт: <http://www.cpmss.ru>
VK: <https://vk.com/cppmssp51>

Рисунки взяты с Интернета



Государственное областное
бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЕНКОМ НА ТРУДНЫЕ ТЕМЫ



г. Мурманск

РАЗВОД

Развод родителей – это серьезное потрясение для ребенка любого возраста и соизмеримо с проживанием им потери близкого человека. Если развод – это уже принятый шаг, сообщить об этом ребенку нужно обязательно.



Советы родителям

- Важно чтобы во время беседы с ребенком присутствовали оба родителя. Даже если одному из родителей очень трудно говорить о разводе, он может молчать, но обязательно присутствовать рядом.
- Говорить о ситуации следует честно, при этом не добавляя своих личных эмоций таких, как: сожаление, грусть, обиду, ужас или агрессию.
- Во время беседы необходимо постараться не вдаваться в детали, давая информации столько, сколько будет необходимо и достаточно для ребенка.
- Следует объяснить ребенку, что он абсолютно не виноват в том, что родители расходятся, и никакие его действия не смогут повлиять на их решение.
- Важно, чтобы в словах родителей прозвучала уверенность в том, что они справятся с этой ситуацией и что происходящее – это не ответственность ребенка.

Чего не стоит делать

Делать вид, что ничего не происходит, или утаивать от ребенка проблему.

Ребенок все равно рано или поздно увидит изменения в отношениях и в привычном ритме жизни. И он может потерять базовое чувство безопасности, чувство доверия к родителям и миру в целом, если родители будут вести себя, как ни в чем не бывало, или придумывать различные объяснения, что, например, папа просто уехал в командировку.

Углубляться в детали или, наоборот, говорить слишком обще или абстрактно.

Не нужно обсуждать подробности родительских взаимоотношений, но также стоит и избегать размытых фраз. Например, таких как «Мы друг другу не подходим». Детям нужны конкретные маркеры проблемы, которые им понятны. Например, можно спросить: «Ты замечал, что мы очень часто ссоримся с папой?»

Оскорблять партнера, ругаться друг с другом во время разговора.

В ситуации развода часто хочется выплеснуть обиду и обвинить во всем вторую половину. Но важно осознать, что ответственность за развод лежит на обоих родителях. Также не нужно сравнивать ребенка с партнером в негативном контексте: «Ты такой же, как твой/я папа/твоя мама».



СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА



Дети, как правило, в силу своего возраста, ещё не сталкивались с горем утраты, и эта ситуация может восприниматься ими как обескураживающая и очень прискорбная. Но реакция будет зависеть от возраста ребенка и его предыдущего жизненного опыта.

Маленькие дети (до 5 лет) часто не понимают, что смерть – это навсегда, и поэтому могут спрашивать, вернется ли умерший человек. Ребенок может быть излишне навязчив в своем поведении с тем членом семьи, который сейчас рядом с ним. Некоторые дети проявляют регрессивное поведение, например, начинают мочиться в постель. Подобные формы поведения весьма распространены, и они, как правило, исчезают по истечении определенного периода времени.

Дети от 6 до 11 лет начинают понимать, что смерть – это навсегда (хотя некоторые шестилетние дети могут всячески отвергать эту мысль) и начинают беспокоиться, что другие любимые ими члены семьи и друзья тоже умрут. Дети могут задавать дополнительные вопросы о том, что произошло. Они могут демонстрировать свое горе через вспышки гнева и испытывать физические боль или страдания.

Подростки (с 12 лет) начинают понимать, что смерть необратима и случается со всеми, включая их самих. Они нередко заинтересованы в том, чтобы понять, почему происходят те или иные события. Их реакции могут различаться и включать апатию, гнев, крайнее уныние, рассеянность внимания.