

Ребенок переживает невосполнимую утрату

Как помочь ребенку в данной ситуации?

- 1) **Для того, чтобы облегчить эмоциональное состояние ребенка – поговорите с ним о его чувствах.**
По мере продвижения процесса горевания ребенок сможет связно говорить о событии **без эмоционального срыва** и этим разговором облегчать свое состояние.
- 2) **Скажите ребенку, чтобы он не сдерживал слез, плач смягчает душевную боль.**
- 3) **Объясните ребенку, что не стоит пугаться чувства злости, которое может к нему прийти.** Любые разговоры о случившемся могут провоцировать у него агрессивные вспышки, раздражение. Злость связана с крушением планов, надежд, желаний, связанных с умершим человеком. Это чувство может свидетельствовать о глубине полученной ребенком травмы.
- 4) **Пусть ребенок проговорит свои негативные чувства в отношении людей,** которые, по его мнению, виновны в трагическом событии. Только в этом случае будет снижаться его эмоциональное напряжение, и злость не направиться на случайные объекты, а также на самого себя.
- 5) **Скажите ему, чтобы он не пугался периодически возникающего у него чувства, что умерший человек где – то рядом, что ему слышен его голос или он заметил его в массе людей на улице.** Для стадии поиска – это характерное явление, он не сходит с ума.
- 6) Если в вашей семье случилось горе (ребенок потерял сестру или брата), у родителей могут возникать к оставшемуся ребенку очень непростые чувства – от сверхопеки до пристального внимания, до раздражения и отстраненности. Такая непереносимая психологическая нагрузка может вызвать как эмоциональный срыв, так и нарушение в развитии. **Постарайтесь относиться к вашему ребенку так же, как и раньше.**
- 7) **Помогите ребенку «включиться в жизнь».** Иницируйте его участие в классных и внеклассных делах (поговорите об этом с учителем). Последите за тем, чтобы он посещал различные секции, кружки, занятия по интересам. Просите ребенка выполнять какие-либо ваши поручения и просьбы. Это поможет ему «встряхнуться».
- 8) **В периоды, когда его снова захватят тяжелые переживания, поговорите с ним о его эмоциональных ощущениях, окажите ему поддержку.**
- 9) **Постарайтесь помочь создать в его памяти образ ушедшего из жизни человека,** вместе найдите для этого образа смысл и постоянное место в потоке жизни.
- 10) **Передайте ему какие-то вещи умершего близкого, которые будут определенными символами, будут наполнять его жизнь и связывать события жизни с образом ушедшего любимого человека.**
- 11) **Помните, что завершение работы горя не происходит полностью.** И в определенные моменты своей жизни ребенок будет заново осмысливать и переживать то, что было связано с внезапно ушедшим близким.

Объясните ребенку, что жизнь продолжается... И хотя ушедшего человека уже нет рядом, он всегда будет жить в его сердце и сердцах близких ему людей.