

Советы для родителей

Как стабилизировать психоэмоциональное состояние

1 совет

Примите ситуацию. Протест и сопротивление только забирают вашу энергию и силы.

2 совет

Не ищите виноватых. Вы можете изменить свое отношение к смерти, быть примером самообладания для ребенка. Окажите поддержку и помощь себе и ему.

3 совет

Установите тайминг на горе и тревогу. Проживание горя и перемен будет острым в первые дни. Установите четкие временные границы, дайте себе свободно горевать, например, три дня, а дальше «соберитесь».

4 совет

Воспользуйтесь дыхательной гимнастикой, если вас захватили эмоции. Сконцентрируйтесь на дыхании, равномерный вдох и выдох по 3-5 секунд. Продолжайте упражнение 30 секунд - 1 минуту.

5 совет

Уделите внимание физическим нагрузкам. Физическое и психологическое состояние связаны. Активность снимает мышечное и нервное напряжение, помогает отвлечься от тревожных навязчивых мыслей.

6 совет

Поддержите себя тем, что любите. Выделите время на любимые занятия. Приятные дела «лечат» в таких ситуациях, наполняют жизнь смыслом, радуют.

7 совет

Обратитесь за поддержкой. Радость, которую вы разделили с кем-то, удваивается, а горе - уменьшается.

8 совет

Проявите заботу о ближнем. Забота об окружающих приносит радость, отвлекает от грустных мыслей, наполняет жизнь смыслом.

При стабильном эмоциональном состоянии родителя. Выясните, знает ли ребенок о гибели родственника. Если не знает, подготовьте родителя к разговору по шпаргалке. Задайте ряд вопросов, чтобы подготовиться к работе с ребенком. Например, спросите: «Как он отреагировал на информацию о гибели родственника? Как изменилось его поведение и эмоциональное состояние? Как вы оцениваете эмоциональное состояние ребенка на данный момент?».

Вопросы, которые можно задать родителю в стабильном эмоциональном состоянии

Какой информацией владеет ребенок о факте гибели родственника?

Как он отреагировал на информацию о гибели родственника?

Как изменилось поведение и эмоциональное состояние ребенка после получения информации о гибели родственника?

Какое эмоциональное состояние у него на данный момент?

Кто помогает осуществлять уход за школьником в период переживания горя?

Допустимо ли обсуждение случившегося в коллективе сверстников в целях организации поддержки школьника со стороны других детей?

Есть ли необходимость с точки зрения родителя в психологической поддержке школьника?

Как рассказать ребенку о смерти родителя?

Как я скажу ребенку о смерти?

Говорите нежно и с любовью, простыми, честными словами. Выберите тихий уголок, обнимите и расскажите правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Избегайте эвфемизмов - «мы его потеряли», «ушел в иной мир». Они питают страхи ребенка, путают его, не дают полной картины. Когда сообщите новость, сделайте паузу, чтобы ребенок мог осмыслить и отреагировать. В нескольких коротких фразах расскажите, как умер близкий человек. Если ребенок спрашивает, что означает «умер», объясните это простыми: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

Какой будет первая реакция ребенка?

Реакция ребенка может быть неожиданной или возмутительной (может засмеяться). Примите ее спокойно, будьте готовы, не удивляйтесь и не возмущайтесь. Если ребенок захочет уединиться, разрешите, но проверьте его через 20-30 минут. Если играет, присоединяйтесь, играйте по его правилам. Если бы найдете ребенка неподвижно сидящим или забившимся в угол, сядьте рядом молча, обнимите его. Если после разговора ребенок начал «беситься», дайте ему время, можете даже присоединиться. Когда он выдохнется, сядьте рядом, обнимите и поговорите. Когда будете укладывать спать, посидите с ним подольше. Оставьте свет, если он захочет.

Если ребенок спросит, почему это случилось?

«Почему умер папа?» - на этот вопрос трудно ответить. Признайтесь, что сами задаете себе тот же вопрос. Объясните, что смерть – это часть жизни для всего живого на земле. Она приходит к каждому. Есть вещи, которыми мы не можем управлять, например, смертью. Обязательно скажите, что в смерти никто не виноват - ни умерший близкий человек, ни Бог, точно не ребенок. Произнесите четко: «Ты не виноват», «Ничто из того, что ты сказал сделал или подумал, не может быть причиной смерти».

Следует ли брать ребенка на панихиду, похороны, поминки?

Детей старше шести лет следует брать на похороны, если они этого хотят. Когда ребенок участвует в ритуале вместе с семьей, он может проститься с близким человеком, выразить горе, получить поддержку со стороны других членов семьи. Он чувствует принадлежность к тем, кто продолжает жить, это дает ощущение комфорта и безопасности. Заранее подготовьте ребенка к тому, что он увидит и услышит. Объясните, что многие будут плакать. Пусть ребенок задает вопросы. Отвечайте сами или попросите кого-то из членов семьи или друзей.

Что если ребенок не захочет пойти на похороны?

Не заставляйте его. Уважайте выбор. Позаботьтесь, чтобы он не чувствовал себя из-за этого виноватым.

Повредит ли ребенку видеть горе и слезы?

Не бойтесь проявлять эмоции в присутствии детей. Дети учатся выражать горе. Лучше всего они могут сделать это на примере взрослых, которые их любят. Если вы позволяете себе печаль, они тоже могут не скрывать свои чувства. Если взрослый скрывает чувства, дети учатся этому. Но это нездоровая реакция на горе.

Что будет, если из-за горя я не смогу присматривать за ребенком?

Прежде чем вы сможете заботиться о ребенке, вам нужно позаботиться о себе. Отдохните, хорошо питайтесь, не стесняйтесь обратиться за утешением и помощью к членам

семьи и друзьям. Подумайте, может ли кто-то из взрослых позаботиться о детях до тех пор, пока вам не станет лучше.

Сообщить ли учителям о смерти?

Да, и как можно скорее. Учителя будут следить за поведением ребенка и его эмоциональным состоянием в течение недель и месяцев после гибели. Они станут вашими союзниками, поймут и поддержат ребенка, когда вас нет рядом, когда он сердится, печалится или огорчается.

Когда ребенок будет опять играть?

Как только он захочет. Горе у детей проявляется скачками. Сегодня он может плакать и печалиться, а завтра смеяться и кататься на качелях. Дети не могут горевать непрерывно, они нуждаются в передышке. Игра помогает ребенку выразить свои чувства. Движение избавляет от тревожности и стресса.

Что я могу сделать для ребенка прямо сейчас?

Будьте рядом с ним, будьте с ним честными, любите его.