



Если родитель не справляется со своими чувствами, ему страшно сказать о произошедшем ребенку, то он может сделать это с помощью психолога или позвонить на круглосуточную линию

**ДЕТСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ**

ПО НОМЕРУ

**8-800-2000-122**

ИЛИ ГОРОДСКУЮ ЛИНИЮ

**8(3519)41-55-41**

Очную кризисную психологическую помощь можно получить в Семейном МФЦ.

**Запись по телефону 8(3519)30-30-66.**



## **НАШИ КОНТАКТЫ**

**МУ «Центр социальной помощи семье и детям города Магнитогорска»**



САЙТ ЦЕНТРА



«ВКОНТАКТЕ»

Мы находимся по адресу:  
пр. Metallургов, 6/1, тел. 22-16-09  
пр. Карла Маркса, 185, тел. 30-30-66

МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ  
УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«Центр социальной помощи семье и детям города Магнитогорска»**

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА**



**ЧАСТЬ II**

Избегайте эвфемизмов, обозначающих смерть - таких, как: «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир». Эти выражения питают страхи ребенка: он боится, что его покинут.

Никогда не говорите, что близкий человек «уснул». Ребенок станет бояться засыпать.

Часто дети спрашивают, что означает: «умер»? И опять, объясните это простыми, честными словами: «Его тело больше не живет. Он больше не может ходить, дышать, кушать, спать, разговаривать, слышать и чувствовать».

## КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о ребенке и утешайте его.
- Уделяйте ему больше внимания и времени.
- Позаботьтесь, чтобы ребенок знал, куда вы уходите и когда вы вернетесь, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.
- Разрешите ему говорить о травме, когда он этого хочет или когда возникают новые реакции.
- Нормализуйте (разъясните) реакции, которые возникают или могут возникнуть в будущем.
- Обозначайте словами – особенно с маленькими детьми – чувства, которые он испытывает: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.д.
- 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.
- Снизьте уровень требований к ребенку – не требуйте от него сложных вещей.
- Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении (грызет ногти, сосет палец и т.п.).
- Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.
- Если ребенок говорит о мести, расспросите его о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите, как можно не допустить того, чтобы месть руководила его жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.
- Если ребенок заявляет, что он больше ничего не боится, оберегайте его, поскольку он может быть неосторожен в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими его риску.

## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О СМЕРТИ

Нежно и с любовью, простыми, честными словами. Сядьте с ребенком в тихом уголке, обнимите и расскажите правду. Не бойтесь слов «умер» или «мертвый». Например, вы можете сказать: «Случилось что-то очень, очень печальное. Папа умер. Его больше не будет с нами, потому что его больше нет в живых. Мы его очень, очень любили, и мы знаем, что он тоже любил нас. Мы будем по нему очень, очень скучать».

В нескольких коротких фразах расскажите, как умер близкий человек. Например: «Вы знаете, что в последнее время папа был очень, очень, очень, очень болен. И от этой болезни он умер». Или: «Папа попал в аварию. Его очень, очень, очень, очень сильно ранили. И эта авария привела к тому, что он умер». Многократное повторение «очень» помогает детям отделить смерть близкого человека от того момента, когда он был «очень болен» или «очень сильно ранен».