



Помощь детям школьного возраста, переживающим горе: Советы тем, кто оказывает помощь

Потеряв близкого человека, дети переживают горе по-разному. У детей школьного возраста, столкнувшихся с внезапной или особенно пугающей смертью близких, могут возникать различные травматические реакции, с которыми им трудно справиться. Вот некоторые способы распознать травматическую реакцию на горе и помочь школьнику с ней справиться.

Знай, что:	Мне легче, когда ты:
Мне трудно разобраться в своих чувствах. Иногда я чувствую себя нормально, а иногда мне грустно, страшно, я ощущаю душевную пустоту и онемение. Мне очень тяжело избавиться от страха и скорби.	Рассказываешь о своих чувствах и предлагаешь мне поделиться моими, когда я смогу и буду к этому готов.
Иногда мои переживания выливаются в плохое поведение.	Помогаешь мне успокоиться, вернуться к привычному распорядку дня, снова найти что-то радостное в жизни. И относишься ко мне терпеливо.
Мне трудно сосредоточиться и долго удерживать внимание, я плохо сплю, потому что все время думаю о случившемся.	3. Тихо напомните мне, что человек не может вернуться, даже если я спрашиваю снова и снова. Не говорите другим взрослым вещи, которые напугают меня или смутят, потому что я слышу вас, даже если вы думаете, что я не слышу.
У меня могут быть физические реакции: боль в животе, головная боль, учащенное сердцебиение, учащенное дыхание.	Подсказываешь мне способы снять напряжение, переключить внимание и восстановить дыхание.
Иногда мне кажется, что в этой смерти виноват я.	Заверяешь, что моей вины в этой смерти нет.
Иногда я боюсь, что со мной или с теми, кто для меня важен, может случиться то же самое.	Напоминаешь обо всем, что мы делаем, чтобы обеспечить свою безопасность и позаботиться о себе. Помогаешь вспомнить о всех тех, кто заботится обо мне.
Я все время думаю о случившемся. Эти мысли постоянно крутятся у меня в голове.	Терпеливо слушаешь меня. Честно говоришь со мной о том, что случилось, используя понятные мне слова. Не даешь мне смотреть новости об этом событии по телевизору и в Интернете.
Иногда я не хочу ни думать, ни разговаривать о человеке, который умер, потому что для меня это слишком тяжело. Иногда я не хочу тебе все рассказывать, чтобы не расстраивать тебя.	Не заставляешь меня говорить о случившемся. Не сердись, если я отказываюсь говорить о своем горе или об умершем человеке.



Знай, що:	Мне легше, коли ти:
Мне не хочеться нікуди ходити і нічого робити, якщо це нагадує про того, хто помер, або про те, як змінилася після його смерті моя життя. Це мене дуже розстраиває.	Не змушувати мене кудись ходити, якщо мені все ще сумно або лячно.
Мені важко згадувати те хороше, що пов'язано з цим людиною. Заважають спогади, які викликають злість, біль або страх.	Зрозумієш, що мені поки занадто лячно або сумно і я не готовий думати про хороше. Спробуєш, щоб мені стало легше.

Якщо будь-які подібні проблеми заважають вашому школяру радіти життю, ходити до школи, проводити час з друзями або спілкуватися з іншими людьми, зверніться до фахівців з психічного здоров'я, які професійно лікують травмованих дітей.