

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»»  
672010, Забайкальский край, г. Чита, ул. Ленина, д. 27 а,**

**Чек-лист для родителей в период горевания  
детей  
«Если ребенок горюет»**

**Чита, 2024 г.**

## Чек-лист «Если ребенок горюет»

В случае потери близкого человека ребенком/подростком, родителям необходимо знать и использовать информацию об особенностях горевания детей и вариантах помощи им. Ниже представлена информация, которую родитель может использовать для того, чтобы помочь своему ребёнку/подростку пережить процесс горевания.

<b>Горе</b>	- это реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратимой разлуки с ним или его смерти. Горе также является и процессом, в течение которого человек учится сохранять память об ушедшем и в то же время жить в настоящем.
<b>Реакции детей/подростков на утрату отличаются от реакций взрослых. Но в своих переживаниях ребёнок/подросток проходит, практически, все те же стадии, что и взрослый человек.</b>	
	
<i>Процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множественных возвращений на ранние стадии. Несмотря на это, знание признаков, характерных для той или иной стадии переживания горя, и понимание их психологического смысла позволяют оказывать помощь страдающему человеку.</i>	
<b>Стадии переживания горя</b>	<b>Начальная стадия горя – шок и оцепенение.</b> Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность происшедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем – семь-девять дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается: обычны утрата аппетита, мышечная слабость, замедленность реакций. Происходящее переживается как нереальное.
	<b>Следующая стадия горя – стадия поиска</b> – характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. На этом этапе сильна вера в чудо, не исчезает надежда каким-то образом вернуть ушедшего.
	<b>Третья стадия – стадия острого горя</b> – длится до шести-семи недель с момента утраты. Сохраняются и поначалу могут усиливаться физические симптомы: затрудненное дыхание, мышечная слабость, повышенная истощаемость, снижение или необычное усиление аппетита, нарушения сна. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущение пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство «оставленности», одиночества, злости, вины, страха, тревоги и беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом ушедшего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности. Горе влияет на отношения с окружающими. Они раздражают скорбящего, он стремится уединиться.
	<b>Четвертая стадия горя – стадия восстановления</b> – длится около года. В этот период восстанавливаются физиологические функции, коммуникативная деятельность. Человек постепенно

	<p>примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом более редких. Конечно, приступы горя могут быть очень болезненными. Человек уже живет нормальной жизнью и вдруг вновь возвращается в состояние тоски, скорби, испытывает ощущение бессмысленности своей жизни и т. д.</p>
	<p>Приблизительно через год наступает последняя стадия переживания горя – завершающая. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с ушедшим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь. Создать в памяти образ ушедшего, найти для него смысл и постоянное место в потоке жизни – вот основная цель на данной стадии. И тогда человек, понесший утрату, сможет любить тех, кто рядом с ним, создавая новые смыслы, не отвергая тех, что были связаны с ушедшим: они останутся в прошлом.</p>

**Проживание горя ребенком/подростком может быть не сразу понятно и заметно родителю, но это не означает, что ребенок/подросток не горюет!**

**Важно обращать внимание на изменения в поведении ребенка/подростка: активность-пассивность (то, что раньше не свойственно было), интересы, включенность в жизнь семьи, друзей, аппетит, сон, увлечения, настроение и т.п.**

**В период потери одноклассника/друга/подруги/иного близкого человека, у ребенка/подростка обязательно будут отмечаться изменения в поведении и родителю важно быть внимательным и чутким. Изменения, если они не длительные по времени (не больше 1-1,5 месяцев), не влияют на качество жизни ребенка и семьи, проходят самостоятельно при помощи родителя и самого ребенка. Если изменения (все то, что не свойственно именно вашему ребенку) длительные и меняют жизнь ребенка и семьи, то возможно понадобится сторонняя помощь (психолога, невролога, психиатра и т.п.) и крайне значимо вовремя это отметить.**

**Родителю нужно знать о нормальных и не нормальных проявлениях горевания ребенка/подростка**

<b>Норма</b>	<b>Не норма</b>
Слезы	Аффективно-респираторный синдром: прерывается дыхание, закатываются глаза, ребенок краснеет – срочно нужна скорая, так как у ребенка может случиться микроинсульт
Перепады настроения	Апатия (особенно у маленьких детей и у подростков затяжная более 2-3 недель)
Раздражительность	Панические атаки
Сны с умершим	Суицидальные мысли, которые не покидают ребенка более месяца-двух и проявления (идеи как убить себя, когда, попытки, самоповреждение и т.п.)
Воспоминания об умершем	Физиологические нарушения (тошнота, рвота, головные боли, боли в шеи, спине и т.п.), которые не проходят самостоятельно или часто появляются и беспокоят ребенка
Горечь, тоска, боль	Нарушение режима сна (если длится больше месяца)

Переключение внимания на иные вопросы и возврат к гореванию	Кошмары (регулярные и длительные)
Головные боли (периодические, не изматывающие)	Нарушение аппетита (больше месяца)
Изменение сна	Неуправляемое агрессивное поведение (регулярное и длительное)
Изменение аппетита	<p><b>Если Вам кажется, что у ребенка отмечаются не нормативные признаки переживания горя, обязательно обратитесь за помощью к психологу/психиатру/неврологу/педиатру.</b></p> <p><b>Контакты экстренной помощи в Забайкальском крае:</b>            ГУ «Центр «Семья»» - 89144389050            ГУ Центр «ДАР» - 8(3022)200-175            ГУЗ «Краевая психиатрическая больница им. В.Х. Кандинского – 89148005496, 8(3022)40-14-81            Единый телефон доверия - 8800200122            Полиция -102            Скорая медицинская помощь – 103            Телефон экстренного реагирования -112</p>
Трудное поведение (периодами, не часто)	
Агрессия (периодами, не регулярная)	
Истерики (периодами, не регулярные)	
Суицидальные мысли (у подростков) – норма, если они появляются в острый период горевания (примерно первые месяц-два) и только как мысли в виде одного из вариантов справиться с болью и не оформляются в планы и действия.	

**Безусловно, каждый ребенок/подросток индивидуален и переживания будут отличаться интенсивностью, силой, частотой проявлений, но, в целом будут соответствовать указанным особенностям нормы и не нормы горевания и родителю крайне важно их знать и учитывать.**

### **Как родитель может помочь ребенку, переживающему горе**

<i>В острый период (в момент, когда ребенок узнал о смерти близкого и до похорон)</i>	<i>После похорон</i>
Позволяйте ребенку плакать или не плакать, если ребенок не чувствует такой необходимости	Позволяйте ребенку плакать или не плакать, если ребенок не чувствует такой необходимости
Признать факт потери – назвать словами «смерть», «умер(ла)», «навсегда»	Разрешайте ребенку выражать свои чувства, говорить о них, обсуждать их
Назвать чувства свои и ребенка (боль, страх, ужас, одиночество, горе, страдание, растерянность и т.п.)	Разрешайте ребенку/подростку говорить об умершем, вспоминать его, задавать вопросы о нем и о смерти
Не оставлять одного, но при этом ненавязчиво быть рядом	Разрешайте ребенку играть в смерть (касается маленьких детей, которые могут проигрывать сцены смерти, похорон и т.п.)
Сохранять и поддерживать жизненные потребности ребенка (сон, отдых, еда, вода, одежда по сезону и погоде и т.п.)	Если ребенок/подросток не был на похоронах, можно с ним обсудить возможные обряды прощания (рисунок, письмо, подарок, умершему, отпустить шарик, сходить на могилу, если есть возможность и ребенок согласен)

Поддерживать связь с реальностью посредством практических поручений (что-то подать, принести, переставить и т.п.)	Договориться с ребенком/подростком оставить 1-2 вещи ( не больше) в память об умершем (не нужно и вредно сохранять целые комнаты/шкафы вещей, предметов и т.п.)
	Если ребенок/подросток хочет остаться один, то позвольте ему это, но обязательно держите его в поле своего внимания

**Чего НЕЛЬЗЯ делать в период горевания, чтобы не усугубить его**

- **Нельзя** обманывать ребенка/подростка: не говорить ему о смерти, не договаривать чего-то, что касается ребенка/подростка и умершего
- Ребенка/подростка **не нужно** в период похорон и подготовки к ним развлекать, **НО** после похорон лишать ребенка развлечений **НЕЛЬЗЯ**, если он хочет и готов. То есть ребенка можно водить в развлекательные центры, на детские площадки, в детские коллективы.
- **Нельзя** скрывать своих чувств, нужно и полезно говорить о них
- **Нельзя** запрещать ребенку/подростку горевать: плакать, говорить, вспоминать об ушедшем, смотреть фотографии, видео. ПРИ этом оберегать – **НЕНАВЯЗЧИВО**, от **ИЗЛИШНЕЙ** фиксации на умершем, например, договориться, что смотреть видео/фото можно каждый день не более часа-двух.

Таким образом, чтобы помочь ребенку/подростку пережить горе, важно быть рядом, обращать внимание на его состояние и **ПОЗВОЛИТЬ** ему **ГОРЕВАТЬ**. Чаще всего именно это необходимо ребенку/подростку для переживания потери.