

ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Сейчас перед Вами стоит задача — помочь ребенку пережить потерю.

В 4 года ребенок еще плохо осознает весь смысл смерти, и если он не видел на примере животных или птиц, как они уходят из жизни, он будет задаваться вопросом снова и снова. Если Вы будете продолжать поддерживать иллюзию нахождения мамы в больнице, ребенок впоследствии не сможет принять смерть как факт. Он будет продолжать надеяться, что мама «где-то там» и нужно к ней пойти.

Если все сделать правильно, нужно было **дать возможность сыну проститься с мамой**. Увидеть и пережить, завершить отношения с ней. Дать ему выплакаться, почувствовать, что он не один, потому что Вы — для него остались опорой и защитником, и отпустить это переживание.

Если этого не сделать — у ребенка может возникнуть сильное потрясение и недоверие к Вам.

Многое зависит от того, какие у Вас сложились взгляды на жизнь и смерть. Хорошо, если Вы верите в Бога, что после смерти тела душа человека остается жить — Вы сможете рассказать сыну, что «наша мама сильно болела и ушла на небо, сейчас ей там хорошо. Мы ее не видим, но она видит нас и продолжает любить тебя». Если он захочет поговорить о маме — не останавливайте, пусть выговорится.

Сейчас рекомендую выбрать время, когда Вы с сыном никуда не торопитесь, сесть вместе и спокойно поговорить об этом.

Он может заплакать, впасть в истерику, оттолкнуть Вас — отнеситесь терпеливо и с любовью. Обнимите его, покачайте, пусть почувствует, что Вы его любите. Если не дается в руки — посидите рядом. Уделите ему больше времени, чаще будьте вместе.

Вдвоем сходите на могилу, вместе положите цветы. Обычно острый период осознания потери близкого человека длится до года-полтора, потом наступает примирение с фактом. У малышей этот период может быть короче.

Это не легко, но с правдой Вам с сыном будет легче, чем сейчас терзаться. Много мужества, отцовской любви, терпения и сил.

То, что папа может сказать сыну:

"Мама был вынуждена уйти в другую жизнь. Она не хотела тебя оставлять тут одного, но так получилось, что её забрали по необходимости. Мама знает, что ты её любишь, она тебя тоже очень любит, она надеется, что ты будешь её вспоминать долго-долго и желает тебе счастья. Маме хочется, что б ты не слишком грустил без неё, ей хочется, что б ты жил, веселился, учился, был добрым и хорошим человеком. А она будет радоваться твоим успехам. Наступит время, когда в том месте, где сейчас находится мама, возникнет необходимость и в тебе. Тогда тебя туда позовут. Но торопиться не надо. Сначала надо пожить тут. Ведь тут у тебя столько друзей, родных, все тебя любят, разве ты можешь оставить их одних? Они в тебе нуждаются. Поэтому, давай пожелаем маме доброго пути в её другой жизни, чуть-чуть погрустим, поплачем, поскукаем, и будем жить так, что бы ей было приятно смотреть на весёлого, милого мальчика, и гордиться им".



Чем могут помочь близкие человеку, переживающему горе и находящемуся в фазе шока?

Что они должны и чего не должны делать?

1. Разговаривать с таким человеком и утешать его совершенно бесполезно. Он все равно вас *"не слышит"*, а на ваши попытки его утешить лишь удивленно скажет: *"Я себя чувствую хорошо"*.

Но то, что действительно вы можете сделать, - это **ходить за ним повсюду "хвостиком"**, ни на секунду не выпуская его из поля внимания, не оставляя его одного. При этом не обязательно с ним говорить, можно это делать молча. Важно лишь не оставить человека наедине с собой, если вдруг начнется острое реактивное состояние.

2. Если это ребенок, который учится в школе, лучше его **не пускать в школу**, даже если он будет утверждать, что вполне справится.

3. Постарайтесь как можно **больше и чаще касаться человека, тяжело переживающего горе**. Тактильный контакт возникает у нас чрезвычайно рано. По сути дела это самый первый контакт младенца с внешним миром. Поэтому, как бы ни были нарушены взаимодействия горящего с внешним миром, тактильная связь чаще всего сохраняется. Иногда бывает достаточно одних тактильных контактов, чтобы вывести человека из тяжелейшего шока. Особенно, если это такие символические действия, как поглаживание по голове. В этот момент большинство людей начинают чувствовать себя маленькими, беззащитными, им хочется заплакать, как плакали в детстве. Если же вам удалось вызвать слезы, значит, человек переходит в следующую фазу.

4. Нужно **вызвать у человека любые сильные чувства, которые выведут его из шока**. Сильную радость у человека в такой ситуации вызвать, по-видимому, непросто. Но сгодится и злость. Иногда даже помогающему стоит *"вызвать огонь на себя"*, разозлив горящего.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №17 «СКАЗКА»»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ШАРЬЯ

БУКЛЕТ

ДЛЯ ВНИМАТЕЛЬНЫХ И ЗАБОТЛИВЫХ РОДИТЕЛЕЙ



ПОТЕРЯ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
КОКАРЕВА И.В.

2020 г.