

Телефоны и адреса экстренных служб

**КГБУ Хабаровский центр
психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи**

г. Хабаровск,
проезд Трамвайный, 5 «а»
Переулок Фабричный, 23 «а»
тел. 8(4212)307470, 307092

Сайт: pmss27.ru

**КГБУЗ Краевая клиническая
психиатрическая больница**
г. Хабаровск, ул. Кубяка, 2
тел. 8(4212)363645, 363939

**Единый общероссийский телефон
доверия для детей, подростков
и их родителей**
8 800 2000 122

Краевое государственное бюджетное
учреждение Хабаровский центр психолого-
педагогической, медицинской и социальной
помощи



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КГБУ «ХАБАРОВСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

Переживание горя

Телефон: 8(4212) 307470, 307092

Чего НЕЛЬЗЯ говорить переживающим горе

- «Ты должен бы уже справиться с этим».
- «Тебе нужно чем-то занимать себя».
- «Время лечит все раны».
- «Будь сильным»,
- «Тебе нужно держаться»,
- «Не следует давать волю слезам».

Что НЕЛЬЗЯ делать:

- * отстраняться от ребенка, лишая его своей поддержки;
- * внушать позитивные выводы из утраты;
- * упоминать, что смерть можно было предотвратить неким образом;
- * сравнивать реакции горя ребенка с горем других знакомых вам людей;
- * рассуждать о своем горе, чтобы показать вашу печаль;
- * пугаться интенсивных эмоций и уходить из ситуации;
- * пытаться говорить с ребенком, не затрагивая его чувств;
- * применять силу (сжимать в объятиях, хватать за руки и т. д.);
- * расценивать отказ ребенка от разговора или от предлагаемой

Признаки ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ у подростков

- Выглядит угрюмым, подавленным, проявляет признаки безразличности, одиночества
- Проявляет нехарактерное для него стремление к уединению, появляются сложности во взаимоотношениях с окружающими, враждебность
- Обвиняет себя в том, что не предотвратил трагедию, не поддержал, не был рядом
- Появляются нарушения сна и пищевого поведения: мало либо слишком много спит, отсутствие аппетита
- Частые жалобы на самочувствие

Что делать, если вы заметили признаки переживания горя

Что говорить?

- ⇒ Признайте ситуацию. Например: «Я слышал, что твой ... умер». Используйте слово «умер», а не какой-либо эвфемизм («ушел», «покинул» и т. п.).
- ⇒ Выразите свое участие. Например: «Я очень огорчен, что это случилось».
- ⇒ Спросите, как он или она себя чувствует.
- ⇒ Предложите вашу поддержку.

Что делать?

Будьте с ребенком (даже если вы не знаете, что сказать).

Будьте хорошим слушателем. Принимайте любые выражаемые чувства и сопереживайте горюющему вместо того, чтобы советовать, как ему справиться с утратой

Продолжайте предлагать поддержку даже после того, как начальный шок прошел.

Если ребенок перестает следить за собой, не заботится о здоровье (с которым появляются проблемы), длительное время не выходит из подавленного состояния, говорит о самоубийстве, обратитесь к психологу.