

Як розмовляти з дитиною, якщо під час війни хтось загинув?

(за матеріалами сайту osvitoria.org)

Якщо хтось загинув, простими словами і чесно відповідайте на запитання дитини про нього і про те, що сталося. Смерть найближчих людей діти переживають по-різному, залежно від віку, але щоб змиритися з подією, багатьом з них потрібна допомога. Це нормально.

Якщо ваша дитина вже перейшла в підлітковий вік і після смерті когось із рідних чи знайомих стала апатичною, неактивною, скаржиться, що зникла енергія і нічого не хочеться робити, худне – це ознака депресії. Підліток може почати культивувати біль за померлим просто щоб перевести фокус уваги і пережити. Адже страждання під час переживання втрати – нестерпні.

Що можна робити?

- писати листи померлому;
- створити книгу пам'яті, де будуть фотографії людини і якісь пам'ятні дрібниці;
- створити «вівтар любові».

Дозвольте собі розділити це горе з дитиною на двох. Поплачте разом, якщо вийде. Скажіть їй, що не варто забороняти собі почуття. Бо якраз не плакати – неприродно для організму.

З турботою, навчально-методичний центр психологічної служби КЗ СОШО