

## Телефоны и адреса экстренных служб

КГАНОУ «Хабаровский центр развития  
психологии и детства «Псилогия»  
г. Хабаровск, проезд Трамвайный, 5 «а»  
Переулок Фабричный, 23 «а»  
тел. 8(4212)307470, 307092  
Сайт: psylogia.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  
автономное нетиповое  
образовательное учреждение  
«Хабаровский центр развития  
психологии и детства «Псилогия»



## Переживание горя

Телефон: 8(4212) 307470, 307092

### Что НЕЛЬЗЯ говорить переживающим горе

- «Ты должен бы уже справиться с этим».
- «Тебе нужно чем-то занять 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 помощи, как личный выпад.

## Признаки ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ у подростков

- Выглядит угрюмым, подавленным, проявляет признаки безнадежности, 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.