

Поддержка **в критических ситуациях**



Дети и горе

Когда кто-то, кого любит ребенок, умирает, процесс скорби следует поощрять, а не избегать или подавлять.



Скорбь — это нормальная, естественная реакция на утрату, даже у детей. Когда кто-то, кого любит ребенок, умирает, процесс скорби следует поощрять, а не избегать или подавлять.

Возможность испытать все аспекты скорби жизненно важна для нормального психического развития ребенка.

Дети горюют не так, как взрослые. Более того, процесс скорби у каждого ребенка уникален. Может показаться, что дети испытывают скорбь только в течение редких непродолжительных промежутков времени. Это может быть связано с тем, что ребенок не способен испытывать сильные эмоции в течение длительного периода времени. У ребенка, испытывающего скорбь, грусть может в одночасье сменяться игривостью. Часто создается ложное представление о том, что ребенок на самом деле не понимает потери или быстро справился с ней. Обычно это не так. Детская психика защищает ребенка от того, с чем ему слишком сложно справиться с эмоциональной точки зрения. Дети разного возраста по-разному понимают смерть и связанные с ней события.

Как помочь детям разных возрастов справиться с горем



От младенчества до 3 лет

- Один из родителей или взрослый, которому ребенок доверяет, должен проводить с ребенком время каждый день.
- Между ребенком и взрослым, который обычно о нем заботится, следует установить максимально близкий контакт.
- Назначьте человека, который будет следить за распорядком дня ребенка.
- Если родители (или один из них) отлучаются в целях осуществления ухода за близким человеком, те, кто присматривает за ребенком, могут использовать видеосвязь, телефон и другие средства, чтобы ребенок мог видеть и слышать родителей в режиме реального времени.
- Записывайте детям колыбельные, сказки и сообщения.
- Поддерживайте регулярный физический контакт с ребенком (например, обнимайте и ласкайте его).



От 3 до 5 лет

- Объясняйте происходящее как можно чаще и как можно более простыми словами.
- Найдите человека, который сможет оказывать помощь в случаях, когда человек, обычно осуществляющий уход за ребенком, будет недоступен.
- Регулярно уверяйте ребенка, что о нем всегда будут заботиться.
- Не допускайте и не разрешайте агрессивного поведения, такого как укусы, удары или пинки.
- Используйте игры и рисование как средство, чтобы помочь ребенку понять происходящее.
- Давайте простые, но честные объяснения того, что такое плачь и печаль.



От 6 до 8 лет

- Прежде чем посещать больного, объясните ребенку, что он увидит и что он может почувствовать.
- Отвечайте честно на все вопросы, даже на сложные и неудобные.
- Заверьте ребенка в том, что быть расстроенным, грустным, обеспокоенным или злым — это совершенно нормально, и что его все равно любят.
- Расскажите ребенку о приближении смерти и позвольте побыть с любимым человеком.
- Если у ребенка наблюдаются проблемы в школе, объясните, что ухудшение успеваемости в школе — ожидаемое следствие происходящего, и вы не расстраиваетесь из-за этого.
- Заверьте ребенка, что это не его вина.



От 9 до 12 лет

- Расскажите ребенку как можно подробнее о болезни и честно ответьте на вопросы.
- Заверьте ребенка, что это не его вина.
- Позвольте ребенку провести как можно больше времени с любимым человеком.
- Поощряйте ребенка поддерживать связь с друзьями и участвовать во внеклассных мероприятиях. Объясните ребенку, что наслаждаться жизнью — это нормально.
- Поощряйте ребенка выражать свои чувства, но объясните, что нет ничего плохого в том, чтобы держать чувства при себе.
- Поощряйте желание ребенка прочитать больше информации о болезни и способах ее лечения или желание написать что-то о ней.



Подростки

- Если подросток выражает заинтересованность, расскажите подробную информацию о прогнозе, симптомах, возможных побочных эффектах лекарств и т. д.
- Не разочаровывайтесь, если подросток не проявит особого интереса к обязанностям по уходу.
- Убедитесь, что подросток понимает, что не нужно испытывать вину за то, что он наслаждается жизнью и проводит время со своими друзьями.
- Регулярно напоминайте подростку, что каждый человек может испытывать порой обескураживающие или подавляющие чувства.
- Объясните подростку, что задавать вам вопросы и высказывать мысли, которые, по мнению подростка, могут вас расстроить, — это совершенно нормально.
- Поощряйте подростка вести дневник.



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optum.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС