

Давайте обсудим...

Разговоры с детьми о смерти и её наступлении

Разговаривать с детьми и подростками о смерти нелегко, но важно их в эти разговоры включать. Старайтесь говорить об этом открыто, честно и на понятном языке.

Советы, которые стоит взять на заметку:

- **Спросите, что ребёнок уже знает:** дети зачастую знают больше, чем мы думаем. Можно их спросить: «Что ты уже знаешь о том, что происходит?»
- **Подготовьте ребёнка к тяжёлым новостям:** скажите, что вам надо поделиться с ним чем-то серьёзным.
- **Объясните предысторию:** если ребёнок ещё ничего не знает, то сейчас подходящее время поделиться информацией, которая поможет ему понять, как человек оказался в такой ситуации (несчастный случай, болезнь и т.п.)
- **Объясните медицинскую сторону дела:** скажите ребёнку, что медики прибегли к таким методам как лекарства или операция, но организм человека был слишком болен или слаб, чтобы выздороветь.
- **Используйте понятные слова:** говорите прямо, используя слова «умер» или «смерть». Избегайте выражений вроде «уснул» или «ушёл из жизни», так как они могут запутать детей.
- **Объясните, что означает смерть:** скажите ребёнку, что тело «перестало работать». Оно больше не в состоянии дышать, принимать пищу или говорить.
- **Не скрывайте своих чувств:** детям нормально видеть то, что вы чувствуете. Это показывает им, что им тоже можно делиться своими чувствами.
- **Призывайте задавать вопросы:** дети могут задать вопросы или показать свои чувства через рисунки, музыку или игру.
- **Почитайте вместе книгу:** чтение детской книги о смерти может помочь ребёнку лучше понять ситуацию и продолжить разговор.
- **Обратитесь за помощью:** вы не одни. Обратитесь за поддержкой к семье, персоналу больницы или другим ресурсам помощи.



С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт:

<http://ucdavis.health/childlife>