



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как помочь вашему ребенку после смерти родителя

Информация в этой статье разъясняет, как помочь вашему ребенку после смерти родителя.

## Понимание горя ребенка

Для любого ребенка смерть родителя — это тяжелейшее испытание. Сколько бы ни было лет вашему ребенку, у вас может возникнуть желание оградить его от печали и растерянности, которые испытываете вы. Детям, как и взрослым, может потребоваться помощь в осознании утраты и приспособлении к жизни после нее. Помните, что то, как ребенок переживает горе, зависит от его возраста, понимания смерти и от поведения окружающих.

## Переживание горя детьми младшего возраста

Дети младшего возраста выражают свое горе иначе, чем взрослые. После смерти родителя у них могут случаться короткие и сильные выбросы эмоций. Кроме того, у них могут возникать физические реакции, такие как болевые ощущения в организме или изменения в режиме сна. Некоторые дети могут выражать горе через изменения в своем поведении. Они могут испытывать трудности с выполнением повседневных задач или вести себя так, как не вели никогда раньше. Они могут горевать в течение коротких периодов времени с перерывами между ними. Например, ребенок может плакать или казаться грустным, а вскоре после этого попроситься на прогулку или начать играть. Другие дети могут не показывать никаких признаков печали или горя.

## **Переживание горя подростками**

Если дети младшего возраста могут не полностью понимать смерть, подростки имеют об этом более зрелое представление. Подростки находятся на том жизненном этапе, когда происходит формирование их личности, образа мыслей и эмоций. После смерти родителя они могут испытывать широкий спектр эмоций. Некоторые могут почувствовать, что их место в семье изменилось, и взять на себя обязанности взрослых. Подросткам для переживания горя может понадобиться уединение. Дайте понять ребенку, что он может поговорить с вами и обратиться за поддержкой.

## **Как помочь своему ребенку**

Вам может быть трудно помочь своему ребенку, поскольку вы сами переживаете утрату. Если вы испытываете затруднения в общении с ребенком, попросите о поддержке и помощи члена семьи, друга, социального работника, психолога или религиозного либо духовного наставника.

Вот несколько способов того, как вы можете помочь своему ребенку справиться с утратой.

## **Поделитесь вашими собственными мыслями и чувствами**

Естественным является стремление не плакать перед ребенком, однако выражение ваших эмоций может послужить ребенку примером того, как справляться с трудностями. Поделитесь вашими собственными чувствами по поводу потери любимого человека. Рассказав ребенку о том, что вы чувствуете, вы поможете ребенку выразить и свои чувства. Если ваша семья придерживается каких-либо религиозных или духовных взглядов, вам может помочь упоминание в разговоре вашей веры.

## **Говорите о смерти прямо**

Во время разговора о смерти избегайте таких фраз, как «ушел» или «покинул». Это может ввести ребенка в заблуждение и заставить думать,

что его родитель скоро проснется или вернется. Честность и прямота помогут вашему ребенку осознать произошедшее и научиться справляться с горем. Некоторые семьи используют религиозные или духовные убеждения, чтобы помочь ребенку понять, что родителя нет физически. Если вы считаете, что это может быть полезно, попросите помощи у религиозного или духовного наставника.

## **Чтите память умершего**

Ритуалы, позволяющие почтить память любимого человека, могут оказать успокаивающий эффект на вас и на вашего ребенка. Благодаря поддержанию старых семейных традиций или созданию новых вы и ваша семья можете сохранить связь с любимым человеком. В разных культурах и религиях существуют ритуалы почтения чьей-либо памяти. Некоторые семьи заводят собственные ритуалы, например собираются вместе и готовят специальное угощение, разводят сад, посещают любимые места или празднуют дни рождения. Что бы вы ни выбрали, помните, что нет правильного или неправильного способа почтить память любимого человека. Постарайтесь делать то, что будет для вашей семьи наиболее комфортным.

## **Участие в похоронах**

Решение об участии ребенка в похоронах или церемонии прощания принимается вами и вашим ребенком. Возможность присутствия на похоронах позволит ребенку пережить горе вместе с семьей. Если ваш ребенок будет присутствовать на похоронах, заранее убедитесь в том, что он знает, чего ожидать. Вы также можете обдумать возможность участия ребенка в церемонии. Ребенок может написать письмо или нарисовать что-то и положить в гроб. Он также может сделать для похорон коллаж с фотографиями родителя.

На похоронах всегда помните о переживаниях ребенка и проверяйте его самочувствие. Возможно, вам стоит попросить кого-то, кому ваш ребенок доверяет, иногда выходить вместе с ребенком на перерывы. Если ребенок захочет покинуть помещение, позвольте ему это сделать. После похорон или церемонии прощания у ребенка могут появиться новые вопросы о

смерти.

## Ресурсы для вас и вашей семьи

### Ресурсы MSK

Поддержка доступна для вас и вашей семьи вне зависимости от того, в какой точке мира вы находитесь. Центр MSK предлагает ряд ресурсов для переживающих горе семей и их друзей. Вы можете узнать больше об этих ресурсах на странице [www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/support-grieving-family-friends)

**Программа «Разговор о раке с детьми» (Talking with Children About Cancer)**  
«Разговор о раке с детьми» — это программа, предназначенная для оказания поддержки проходящим лечение рака родителям в воспитании детей и подростков. Наши социальные работники предлагают семейные группы поддержки, индивидуальные и групповые консультации, доступ к ресурсам и рекомендации для специалистов, включая школьных социальных работников, школьных психологов, консультантов, учителей и другой персонал. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children)

**Программа для лиц, переживших утрату (Bereavement Program)**  
646-888-4889

Центр MSK предлагает услуги в рамках программы для лиц, переживших утрату, с целью помочь членам семьи и друзьям, потерявшим близкого человека. Людям, потерявшим любимого человека из-за рака, может быть полезно поговорить с другими переживающими горе людьми. Отделы социальной работы, психиатрии и поведенческих наук предлагают группы поддержки и образовательные программы для людей, потерявших близкого человека из-за рака. В число услуг входят короткие курсы индивидуальных консультаций, ресурсы для детей, переживших утрату, группы для взрослых и доступ к местным ресурсам.

Чтобы получить дополнительную информацию или вступить в группу поддержки для лиц, переживших утрату, позвоните в отдел социальной работы по телефону 646-888-4889.

## Центр по предоставлению консультаций центра MSK

646-888-0200

Некоторые семьи, пережившие тяжелую утрату, находят, что им помогли консультации специалистов. Наши психиатры и психологи работают в клинике для понесших тяжелую утрату, где они консультируют и поддерживают отдельных лиц, пары и семьи, а также могут прописать лекарства, которые помогут справиться с депрессией.

## Духовная поддержка

212-639-5982

Наши капелланы готовы выслушать, поддержать членов семьи, помолиться, обратиться к местному духовенству или религиозным группам, просто утешить и протянуть руку духовной помощи. За духовной поддержкой может обратиться любой человек, вне зависимости от его формальной религиозной принадлежности.

## Дополнительные ресурсы

Для понесших утрату родителей и детей доступны книги, образовательные ресурсы и местные программы поддержки. Для получения дополнительной информации об этих программах позвоните вашему социальному работнику или посетите веб-сайт

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/talking-with-children/resources)

## Полезные веб-сайты

Организация Bright Spot Network

[www.brightspotnetwork.com](http://www.brightspotnetwork.com)

Это национальная некоммерческая организация, которая предлагает ресурсы, образование и поддержку семьям, столкнувшимся с диагностированием и лечением рака, а также жизнью после лечения рака. Она работает с молодыми родителями и опекунами, ухаживающими за маленькими детьми на момент постановки диагноза, а также с теми, кому диагноз был поставлен во время беременности.

The Dougy Center: национальный центр для детей и семей, переживающих горе

[www.dougy.org](http://www.dougy.org)

Центр The Dougy Center оказывает поддержку для переживающих горе детей, подростков, молодых людей и семей. Центр предоставляет онлайн-ресурсы и программы для поддержки и помощи семьям, переживающим горе.

**Общество Red Door Community**

212-647-9700

[www.reddoorcommunity.org](http://www.reddoorcommunity.org)

Предоставляет места для встреч людям, живущим с раком, а также их родным и друзьям. Дает возможность людям встречаться друг с другом для создания систем взаимной поддержки. Оказывает бесплатную помощь и организует группы общения, лекции, семинары и общественные мероприятия. Сообщество Red Door Community раньше называлось Gilda's Club.

## **Полезная литература**

**Книги для взрослых о том, как помочь детям и подросткам справиться с горем**

**Guiding Your Child Through Grief (Как помочь ребенку пережить горе)**

Автор: Джеймс П. Эмсвиллер (James P. Emswiler)

**The Grieving Child: A Parent's Guide (Скорбящий ребенок: руководство для родителей)**

Автор: Хелен Фицджеральд (Helen Fitzgerald)

**Helping Children Cope with the Loss of a Loved One: A Guide for Grown Ups (Как помочь детям пережить потерю близкого человека: руководство для взрослых)**

Автор: Вильям С. Кроен (William C. Kroen)

**How Do We Tell the Children? A Step-by-Step Guide for Helping Children Two to Teen Cope When Someone Dies (Как поговорить с детьми? Пошаговое руководство по оказанию помощи детям от 2 лет до подросткового возраста, переживающим смерть близкого человека)**

Автор: Дэн Шэфер (Dan Schaefer) и Кристин Лион (Christine Lyons)

Preparing Your Children for Goodbye: A Guidebook for Dying Parents  
(Подготовка ребенка к прощанию: руководство для умирающих родителей)

Автор: Лори Хеддерман (Lori Hedderman)

Take My Hand: Guiding Your Child Through Grief (Возьми меня за руку: как помочь ребенку пережить горе)

Автор: Шэрон Маршалл (Sharon Marshall)

Talking about Death: A Dialogue between Parent and Child (Разговор о смерти: диалог между родителем и ребенком)

Автор: Эрл А. Гроллман (Earl A. Grollman)

**Книги для детей о смерти и переживании горя**

Always by My Side (Всегда рядом со мной)

Для детей в возрасте от 4 до 8 лет

Автор: Сьюзен Кернер (Susan Kerner)

Everett Anderson's Goodbye (Прощание Эверетт Андерсон)

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет

Автор: Люсиль Клифтон (Lucille Clifton)

Gentle Willow: A Story for Children about Dying (Тихая ива: рассказ о смерти для детей)

Для детей в возрасте от 4 до 8 лет

Автор: Джойс С. Миллс (Joyce C. Mills)

The Fall of Freddie the Leaf (Как упал листок по имени Фредди)

Для детей в возрасте от 4 лет

Автор Лео Бускалья (Leo Buscaglia)

The Goodbye Book (Книга прощаний)

Для детей в возрасте от 3 до 6 лет

Автор: Тодд Парр (Todd Parr)

Lifetimes: A Beautiful Way to Explain Death to Children (Течение жизни: как поэтично объяснить детям смерть)

Для детей в возрасте от 5 лет

Автор: Брайан Меллони (Bryan Mellonie)

The Memory Box: A Book about Grief (Сундучок памяти: книга о скорби)

Для детей в возрасте от 4 до 9 лет

Автор: Джоанна Роланд (Joanna Rowland)

I Miss You: A First Look at Death (Я скучаю по тебе: первое знакомство со смертью)

Для детей в возрасте от 4 до 8 лет

Автор: Пэт Томас (Pat Thomas) и Лесли Хэркер (Leslie Harker)

The Next Place (Лучший мир)

Для детей в возрасте от 5 лет

Автор: Уоррен Хэнсон (Warren Hanson)

Sad Isn't Bad: A Good-Grief Guidebook for Kids Dealing with Loss (Грусть — это не плохо: как детям правильно справиться с утратой)

Для детей в возрасте от 6 до 9 лет

Автор: Мишлен Мунди (Michaelene Mundy)

Samantha Jane's Missing Smile: A Story About Coping with the Loss of a Parent (Пропавшая улыбка Саманты Джейн: история о том, как справиться с потерей родителя)

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет

Автор: Джули Кэплоу (Julie Karlow) и Донна Пинхус (Donna Pincus)

Saying Goodbye to Daddy (Прощание с папой)

Для детей в возрасте от 4 лет

Автор: Джудит Вигна (Judith Vigna)

Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (Суп из слез: рецепт исцеления после потери)

Для детей в возрасте от 8 лет

Автор: Пэт Швиберт (Pat Schwiebert)



What on Earth Do You Do When Someone Dies? (Что делать, когда кто-то умирает?)

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет

Автор: Тревор Ромейн (Trevor Romain)

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death (Когда умирают динозавры: руководство для понимания смерти)

Для детей в возрасте от 4 до 7 лет

Автор: Лори Крэнси Браун (Laurie Kransy Brown) и Марк Браун (Marc Brown)

Where Are You? A Child's Book about Loss (Где ты? Детская книга об утрате)

Для детей в возрасте от 4 до 8 лет

Автор: Лаура Оливьери (Laura Olivieri)

Книги для детей с заданиями для понимания смерти и переживании горя

Help Me Say Goodbye: Activities for Helping Kids Cope When a Special Person Dies (Помоги мне сказать «прощай»: как помочь детям пережить смерть близкого человека)

Для детей в возрасте от 5 до 8 лет

Автор: Дженис Сильверман (Janis Silverman)

When Someone Very Special Dies: Children Can Learn to Cope with Grief

(Когда умирает близкий человек: дети могут научиться переживать горе)

Для детей в возрасте от 9 до 12 лет

Автор: Мардж Хигаард (Marge Heegaard)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Helping Your Child After the Death of a Parent - Last updated on December 3, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center