

Поддержка детей, переживающих горе и потерю во время пандемии COVID-19

Детям, столкнувшимся со смертью близкого человека, необходима забота и сочувствие. Взрослые могут поддержать детей в их переживаниях, обеспечивая чувство безопасности и помогая процессу горевания пройти здоровым образом. Настоящее руководство предлагает способы подготовки к разговору о потере с детьми, ожидания от разных возрастных групп и ресурсы для дополнительной помощи.

Подготовка к сообщению печальных новостей

Задача корректной поддержки детей после потери может казаться чрезмерной. Это особенно справедливо, если вы также горюете и вынуждены справляться с собственными эмоциями.

- По возможности новости ребенку должен сообщить самый близкий. Кратко объясните, где и как умер человек.
- У детей будут вопросы, и они нуждаются в ясных ответах. Позвольте им сначала задать вопросы, а потом ответьте самым утешительным и простым образом. Избегайте формулировок типа «скончаться», «уйти» и «мы потеряли их». Дети понимают все буквально, поэтому абстрактные выражения могут вызвать у них страх или замешательство.
- Дети захотят выразить свои чувства. Они могут испытывать состояние оставленности, и их чувства могут вызывать у них замешательство. Объясните им, что такие чувства нормальны. Один способ сделать это состоит в том, чтобы поделиться собственными чувствами. Заверьте детей в том, что вы поддержите их и что вы справитесь с этим вместе.
- Детям необходимо соблюдать привычный режим дня. Даже во время горевания детям полезно ощущение безопасности, которое создается режимом дня. Это может быть сложным во время пандемии COVID-19, но сохранение хотя бы некоторых элементов режима может обеспечить детям предсказуемость и комфорт.

Особенности возрастных групп

Эмоциональное и социальное развитие детей происходит с возрастом. В семьях с несколькими детьми каждый ребенок может испытывать и выражать потерю разными способами в зависимости от возраста. Будьте готовы к тому, что дети будут переживать потерю много лет, а их понимание смерти продолжит развиваться. Во время пандемии семьям часто не удастся горевать привычным для них способом. Если в наличии имеются дистанционные способы проведения религиозных или культурных обрядов, позвольте детям участвовать в них. Важную роль в поддержке детей играют учителя, контакт которых с семьей ребенка после смерти в семье очень желателен. Они могут узнавать о

том, как чувствуют себя дети, предлагать совет и помощь и сотрудничать с семьей в долгосрочной поддержке.

| Возрастная группа | Понимание смерти | Что вы можете ожидать | Что вы можете сделать |
|---|--|---|--|
| Дети преддошкольного и дошкольного возраста (2–5 лет) | <ul style="list-style-type: none"> • Еще не могут думать о будущем, поэтому не могут осознать постоянство смерти • Могут неоднократно спрашивать об умершем | <ul style="list-style-type: none"> • Многочисленные эмоции, даже если они не могут их назвать • Изменение режима сна или питания • Возвращение к таким ранним привычкам, как сосание пальца или ночное мочеиспускание • Фантазии с участием умершего • Назойливое, раздражительное или гневное поведение | <ul style="list-style-type: none"> • Создавайте для детей возможности выразить их чувства через игру и физическую деятельность. Игра для маленьких детей — это способ выразить чувства и справиться с ними. • Говорите об умершем. |
| Дети школьного возраста (6–12 лет) | <ul style="list-style-type: none"> • Понимают, что смерть окончательна, но могут размышлять о том, не вернется ли умерший человек • Могут думать о том, как другие испытывают потерю | <ul style="list-style-type: none"> • Возвращение к таким ранним привычкам, как сосание пальца или ночное мочеиспускание • Изменение режима сна или питания • Проблемы с концентрацией, беспокойство о том, что они или другие заболеют или умрут | <ul style="list-style-type: none"> • Обеспечьте чувство безопасности и надежности. • Поощряйте детей говорить о своих чувствах. • Напоминайте им о том, что вы вместе работаете над тем, чтобы оставаться в безопасности. • Поощряйте физическую активность. |
| Подростки (13–18 лет) | <ul style="list-style-type: none"> • Демонстрируют более глубокое понимание смерти • Могут испытывать трудности в примирении со смертью близкого • Могут думать о том, могли ли они | <ul style="list-style-type: none"> • Обращение к товарищам для обсуждения смерти • Сообщение взрослым, что они не хотят разговаривать или не нуждаются в этом • Потребность проработать отрицание и гнев, что может | <ul style="list-style-type: none"> • Будьте доступны, но предоставьте им пространство для горевания их собственным способом. • Оставайтесь в регулярном контакте. • Поощряйте их говорить с вами или другими людьми, а также |

| | | | |
|--|----------------------|---|---|
| | предотвратить смерть | привести к учащению рискованного поведения или нарушения правил | делиться воспоминаниями об ушедшем человеке. <ul style="list-style-type: none"> • Поддерживайте их желание общаться с товарищами или использовать приложения для поддержки. |
|--|----------------------|---|---|

Забота о самих себе — это часть заботы о детях

Дети могут освоить хорошие стратегии преодоления, наблюдая за тем, как вы заботитесь о себе. Это также уверит их в том, что вы сохраняете свою силу и сможете поддержать их эмоционально. Постарайтесь оставаться в контакте и принимать помощь от друзей, родственников, религиозных или духовных сообществ и специалистов по душевному здоровью.

Когда обращаться за профессиональной помощью

Симптомы горевания, которые продолжаются более шести месяцев или негативно влияют на ежедневное функционирование ребенка, могут означать, что ребенок нуждается в профессиональной помощи. Симптомы могут включать возвращение к ранним привычкам (например, назойливость или ночное мочеиспускание), нарушения сна, плохое настроение, сложности с концентрацией или отчуждение, изменения аппетита, употребление алкоголя или наркотиков, мысли о самоубийстве.

Ресурсы для поддержки

- Если вам или ребенку необходима дополнительная помощь и поддержка, свяжитесь с NYC Well, конфиденциальной горячей линией, доступной более чем на 200 языках. Квалифицированные сотрудники линии работают круглосуточно и без выходных. Чтобы поговорить с сотрудником, позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь чатом по адресу nyc.gov/nycwell.
- Веб-сайт системы NYC Well также предлагает несколько приложений для поддержки здоровья и эмоционального благополучия, которые помогут справиться с потерей вам и вашему подростку. Для получения дополнительной информации посетите nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library.
- С горячей линией штата Нью-Йорк по эмоциональной поддержке при COVID-19 можно связаться по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00. На горячей линии работают специально подготовленные профессионалы, задача которых — выслушать вас, оказать поддержку и предложить направление к специалисту.

- Горячая линия Центра аддикции обеспечивает поддержку тех, кто заботится о ребенке с зависимостью от наркотиков или алкоголя. Позвоните по номеру 855-378-4373 или посетите [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline), чтобы поговорить с сотрудником.
- [Публикации «Как помочь детям преодолеть горе» \(Helping Children Cope with Grief\) Детского института мозга \(Child Mind Institute\) и Национальной сети детского травматического стресса \(National Child Traumatic Stress Network\)](#) предлагают дополнительную информацию о том, что сказать ребенку, чтобы помочь пережить горе.
- [Коалиция поддержки горюющих учеников \(Coalition to Support Grieving Students\)](#) располагает рекомендациями для учителей, сотрудников учебных заведений и родителей, специально созданными для работы с детьми, горюющими во время пандемии.

Рекомендации Департамента здравоохранения Нью-Йорка могут изменяться по мере развития ситуации.

5.21.20