

ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ ДОМАШНЕГО ПИТОМЦА



Потеря любимого питомца — настоящее горе не только для ребенка, но и для взрослого. И к сожалению, каждый из нас хоть раз в жизни переживал эту непростую ситуацию. И если родители могут взять свои эмоции под контроль, то для детей такая утрата может стать причиной долгой депрессии.

Как поддержать ребенка в этот период и помочь ему вернуться к обычной жизни?

Дайте время

Все люди по-разному переживают утрату. Психологи обычно называют пять этапов горевания, через которые проходят и взрослые, и дети. Очень важно дать ребенку время для реагирования и не торопить.

Не бойтесь эмоций

Боль от потери может вызвать совершенно разные эмоции: гнев, раздражительность, слезы, печаль и даже облегчение. Все эти реакции совершенно нормальны. А проявление чувств и выражение горя помогает человеку справиться и начать процесс исцеления.

Объясните, что винить себя не стоит

Многие дети испытывают чувство вины, корят себя за смерть любимого питомца. Обязательно скажите ребенку, что это обычное течение жизни и неизбежная часть взаимоотношений с животными.

Не требуйте быстрой включенности

Даже если прошло довольно много времени, и ребенок уже успокоился и снова может заниматься привычными делами, но при этом не «включается» эмоционально, не торопите его, дайте время. Такой период называется стадией апатии. И длиться он может до полугода.

Используйте ритуалы

Помочь пережить горе и попрощаться с питомцем могут некоторые ритуалы. Вы можете вместе сходить к месту захоронения животного, сохранить его любимую игрушку, поводок, лежанку и т. д. Очень важно, чтобы у ребенка была возможность выразить эмоции, поплакать, рассказать вам о своих воспоминаниях.

Не торопитесь сразу заводить нового питомца

Очень многие родители думают, что смогут заглушить боль, если в семье появится новый любимец. Однако большинство психологов уверены, что процесс горевания обычно завершается в течение года. начинать разговоры о появлении нового животного в доме рекомендуется через год после завершения стадии горевания.

Самая главная рекомендация: быть рядом с ребенком, поддерживать, говорить открыто, не прерывая процесс горевания. Важно помнить, что каждый переживает подобный период по-разному. Поэтому не стоит обесценивать, запрещать проявление чувств и эмоций, сравнивать ощущения ребенка с чувствами других людей.

Уважаемые родители!

Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте родители28.амур-иро. Консультации оказываются бесплатно.