

Как говорить с ребенком о болезни близкого?

10 советов психологов

1. **Не оставляйте ребенка один на один с переживаниями.** Постарайтесь поговорить с ним как можно скорее.
2. **Подготовьтесь к разговору:** настройтесь, будьте спокойны, освободите достаточно времени, чтобы пообщаться с ребенком наедине. Сделайте так, чтобы никто не смог потревожить вас в этот момент.
3. **Выберите для разговора место, где не будет суеты и шума.** Сядьте напротив ребенка, сделайте так, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Предупредите его о том, что у вас для него плохие новости — и расскажите о болезни доступным ребенку языком, без абстрактных объяснений вроде «Он уснул» или «Ему надо уехать». Не стесняйтесь слез, но не позволяйте себе дойти до истерики.
4. **Расскажите ребенку честно о том, с какими сложностями может столкнуться семья,** как изменится жизнь каждого члена семьи, о чувствах, с этим связанных.
5. **Заострите внимание на том, что ребенок не виноват в болезни близкого.**
6. Во время разговора ребенок может заплакать, попросить оставить его одного, закончить разговор и уйти. **Не пугайтесь, проявите выдержку и сохраняйте спокойствие.** Предложите продолжить разговор позже, обнимите ребенка, если он разрешит это сделать, можно просто посидеть рядом молча, взять его за руку.
7. **Будьте готовы к любым реакциям ребенка, в том числе и к их отсутствию.**
8. **Не отделяйте ребенка от тяжелобольного человека.** Сразу объясните, что он тоже может заботиться о близком, ухаживать за ним. Поддерживайте желание ребенка помогать, общаться, хвалите его за любую помощь.
9. **Напоминайте ребенку, что важен именно он, его жизнь, чувства и эмоции.**
10. **Обратитесь к психологу, если вам кажется, что это необходимо.**

*Если у вас есть вопросы или вам нужна помощь, обращайтесь на **Горячую линию помощи неизлечимо больным людям** по телефону **8 800 700-84-36**. Она работает круглосуточно и бесплатно для абонентов по всей России.*