

**Телефон
доверия
для детей, подростков
и их родителей**

**Бесплатно
Анонимно
Круглосуточно**

*В любое время, вы найдете
открытого и понимающего
собеседника, готового
помочь в кризисной
ситуации или просто
ответить на вопрос!*

8 800 2000 122

**ЕСЛИ
ТРУДНО -
ПРОСТО
ПОЗВОНИ!**



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ



**ПОМОЩЬ
РЯДОМ**



Наш Telegram-канал

@GARMONIAORENBUR

G

Директор
Григорьева Нина Васильевна

**Оренбургская обл, г. Оренбург,
Волгоградская ул, 42/1
тел. +7 (3532) 64-17-70**



**социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних**

**Как пережить
утрату?**



Оренбург

Мифы о горе

есть правильный и неправильный способ горевать

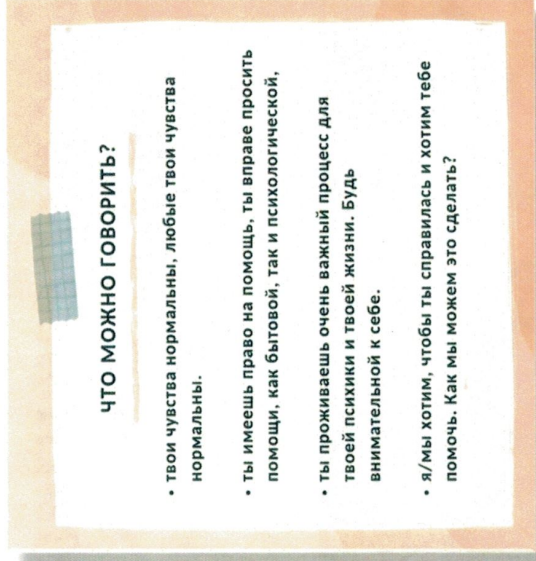
боль отступит быстрее, если ее игнорировать

«...слезами горю не поможешь/слезы – доказательство скорби»

женщины горюют сильнее мужчин

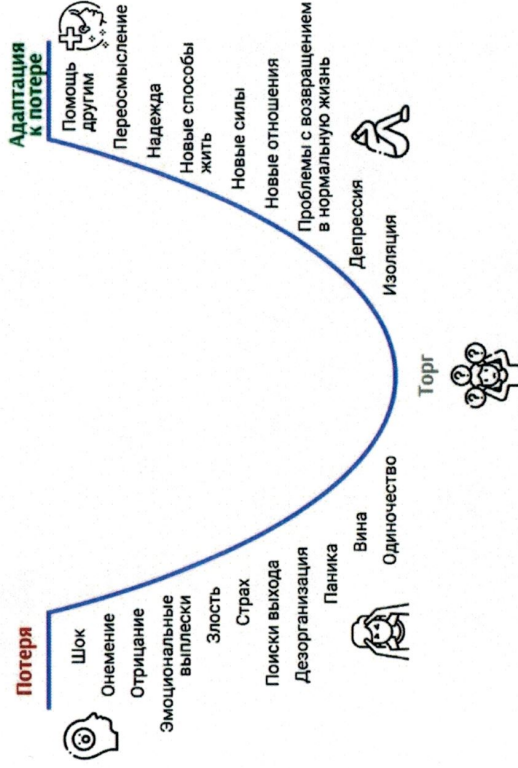
«...время лечит, и у горя есть конец...»

«...важно быть сильным».



Горе – интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то или чего-то. Процесс переживания горя – достаточно длительный (около года), особенности его протекания и проявлений носят индивидуальный характер, однако последовательность стадий – общая для всех людей независимо от возраста, пола и культурной принадлежности.

Стадии горя



Возможность находится рядом зависит не столько от степени родства, сколько от возможности

выдержат пространство, заряженное горем.

Быть безопасным и не оценивающим человеком для горюющего. Своим поведением и словами создать атмосферу, в которой любые эмоции горюющего человека в этот период законны и имеют место быть.

Что говорить нельзя:

1. Не думай об этом
2. Переключись
3. Подумай о чем то другом
4. Нельзя спрашивать как умер человек
5. Не стоит говорить «Легче не станет, эта боль навсегда, нужно научиться с этой жить»
6. «Не плачь», «Успокойся»

Полезные фразы:

1. Я готов тебя выслушать
2. Твои чувства важны
3. Да это действительно трудно, больно, сложно, страшно
4. Мне хочется помочь тебе справиться
5. Я хочу тебе помочь
6. Я здесь для тебя я тебя вижу и слышу
7. Я принимаю все что с тобой происходит
8. Ты можешь здесь быть собой

Главная задача при работе:

- Утешение, поддержка
- Помочь пережить горе, а не притупить

