

Когда умирает кто-то из близких, дети, чтобы осознать произошедшее, смотрят на реакцию взрослых рядом. Ребенок в такой момент сталкивается с сильными и сложными переживаниями, и ему необходима ваша поддержка, чтобы понять, что эти чувства значат и что с ними делать. Когда вы сами горюете, беседа с детьми о смерти может быть особенно трудной. Но она очень важна: чем больше мы об этом говорим, тем меньше боимся. Смерть не должна стать для ребенка запретной темой, чем-то таинственным, о чем нельзя задавать вопросы. Прочные и доверительные отношения с близкими, честный и открытый диалог, возможность свободно выразить свои чувства и мысли помогут детям справиться с непростым периодом горевания.

Мы надеемся, что эта книга поможет вашему ребенку прожить этап первого осмысления смерти и справиться со страхом и отчаянием. В ней собраны упражнения, совместная работа над которыми поможет вам и вашему ребенку принять свое горе, подготовиться к изменениям, связанным с утратой близкого, а главное — настроиться на хорошее в будущем.

## ПРИВЕТ!

Эта книга написана, чтобы поддержать тебя, если ты столкнулся с утратой значимого и любимого человека. Когда такое случается, даже взрослые не всегда понимают свои мысли и чувства и могут рассказать о них. Перед тобой задания. Они помогут тебе и твоей семье вспомнить и записать хорошее и важное о человеке, который умер. Даже если твоего близкого больше нет рядом, ты можешь продолжать любить его всю свою жизнь и хранить о нем теплые воспоминания.

## ЭТА КНИГА ПРИНАДЛЕЖИТ

---

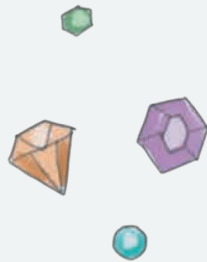
## Я НАПИШУ ЭТУ КНИГУ В ПАМЯТЬ О...

---

## МНЕ ПОМОГАЕТ ПИСАТЬ

---

# ЭТО Я



Меня зовут

---

Сколько мне лет

---

Мое любимое животное

---

Моя любимая еда

---

Моя любимая одежда

---

Моя любимая игра или игрушка

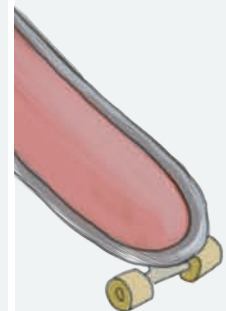
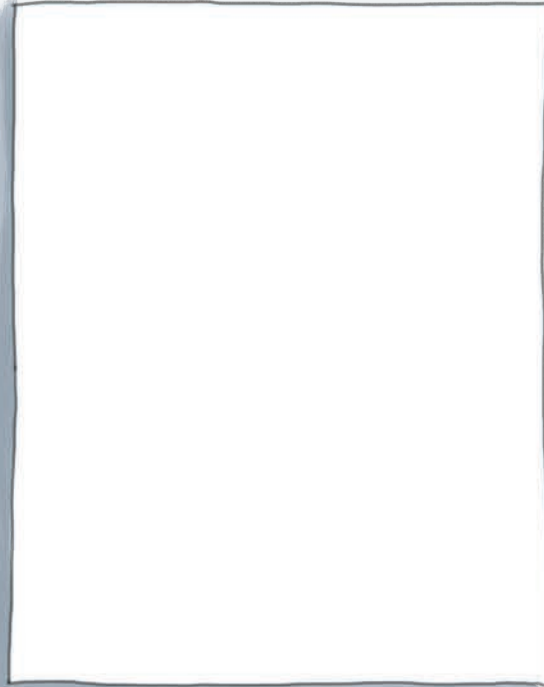
---

Моя мечта

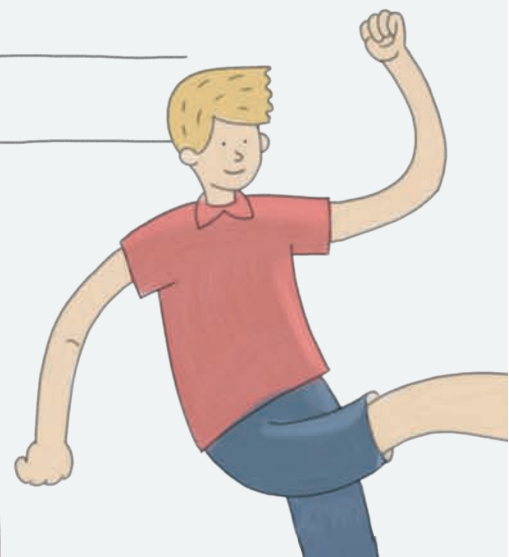
---

---

Приклей сюда свое фото  
или нарисуй автопортрет



4



ЧТО Я ЛЮБЛЮ



---

---

---



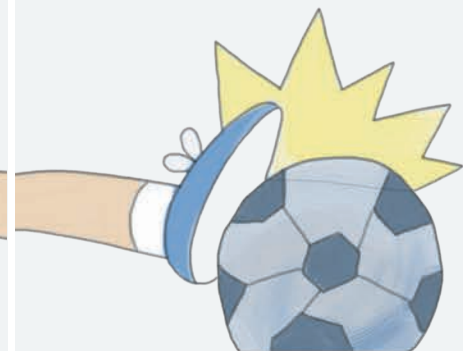
ЧТО Я НЕ ЛЮБЛЮ



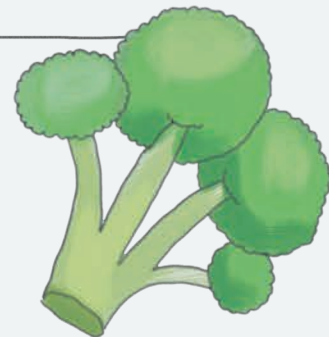
---

---

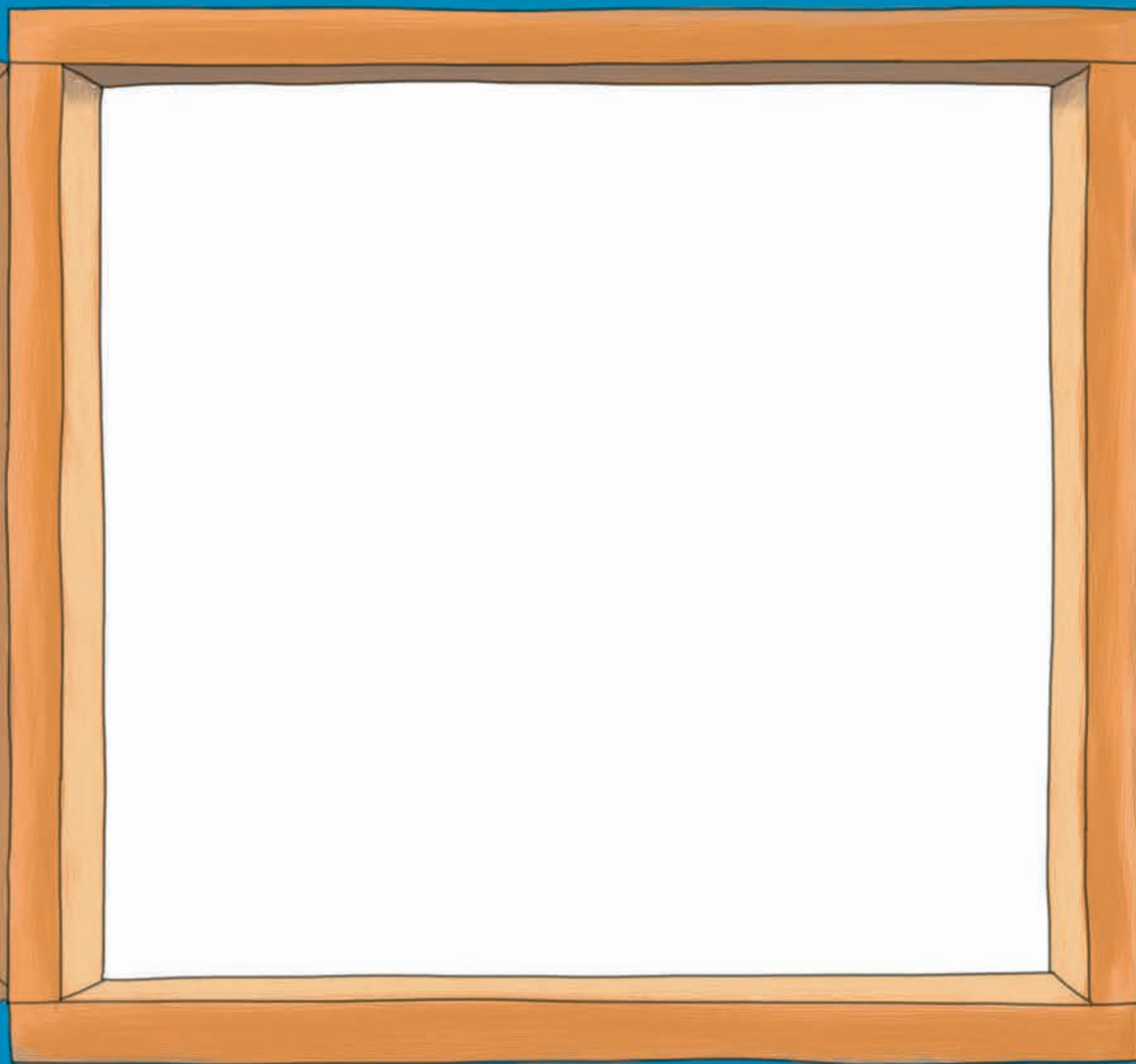
---



5



## ИСТОРИЯ О БЛИЗКОМ



Попроси близких рассказать их любимые истории об этом человеке. Запиши или нарисуй одну из них.

## ЧТО ЗНАЧИТ «УМЕР»

Наша планета заполнена живыми существами: их много на земле, под землей, в воде и в воздухе. Деревья, цветы, грибы, насекомые, рыбы, птицы, животные и человек — живые. Они рождаются, растут и передают жизнь дальше: у животных появляются детеныши, растения формируются из семечка своего родителя.

Живые существа летают, рычат, тянутся к солнцу, ползают, бегают, слушают, смотрят, пьют воду, прыгают, молчат, боятся, купаются, едят, болеют, злятся, любят, мерзнут, хотят домой, выздоравливают, думают, радуются, грустят, говорят, устают. Каждое из них проживает свою особенную жизнь.

Ни один организм не поддерживает жизнь вечно. Со временем он начинает стареть — работать всё медленнее и хуже. Иногда живые существа повреждает болезнь или травма. Чаще всего они поправляются, но иногда разрушение так сильно, что организм не в состоянии продолжать жить. Из-за старости, очень тяжелой болезни или травмы что-то в нем не выдерживает и ломается. Внутренние процессы останавливаются, жизнь заканчивается, и организм умирает. Он больше не живет — не может думать, дышать, двигаться, расти, испытывать голод и что-то чувствовать.





## ПОХОРОНЫ

Когда человек умирает, он больше ничего не чувствует и не может начать жить снова. Его тело будет медленно разрушаться — поэтому его хоронят в земле или кремируют (сжигают). На похоронах тело умершего кладут в гроб, опускают глубоко в землю, закапывают и укрывают холм земли цветами. После кремации прах умершего помещают в специальную урну, которую нужно захоронить или разместить в колумбарии, либо — по желанию умершего — его могут развеять в красивом месте.

- На похороны люди приносят цветы как последний дар умершему, знак любви и уважения, обнимаются и держатся за руки, чтобы показать друг другу готовность помочь.
- Во время прощания все по очереди подходят к гробу. Родные и близкие, друзья целуют умершего в лоб или касаются рукой гроба.
- Если твой близкий ходил в церковь, мечеть или синагогу, на похоронах совершается особый ритуал прощания, в котором принимает участие священнослужитель.
- Люди могут плакать, потому что чувствуют горе от потери.
- Могут улыбаться, вспоминая, как им было хорошо вместе с человеком, который умер.
- Могут молчать, поскольку думают о том, что произошло, или не знают, что сказать.



