

**Niektóre możliwe
działania pomagające
dziecku
osieroconemu:**

Bądź

Akceptuj

Rozmawiaj

Słuchaj

Okazuj uczucia

Niektóre możliwe działania pomagające dziecku osieroconemu:

Zachowaj zwyczaje i nawyki na tyle, na ile jest to możliwe. Zachowaj rytm posiłków, odrabiania lekcji czy pory snu.

Nie ukrywaj przed dzieckiem własnego lęku, tęsknoty czy smutku. Wyjaśniaj powody płaczu. Radzenia sobie z emocjami najlepiej uczy przykład.

Zaakceptuj fakt, że teraz dziecko może bać się samo spać czy bać się ciemności, że nie ma apetytu, że nie może się skoncentrować tak dobrze, jak wcześniej.

Pamiętaj, że jego najważniejsze potrzeby w tym momencie to: potrzeba bezpieczeństwa i bliskości. Taki powinien być kierunek wszelkich Twoich działań. Nie warto trzymać się schematów tylko dla nich samych

Pozwalaj na wyrażanie takich emocji jak: smutek, lęk, rozpacz, radość, złość, nienawiść lub poczucie winy. Pomagaj dziecku wyrażać te emocje w bezpieczny sposób.

**Niektóre możliwe
działania pomagające
dziecku
osieroconemu:**

Wspominaj z dzieckiem osobę
zmarłą ilekroć chce, samemu
również nie powstrzymuj się od
inicjowania wspomnień. Ale
również nie zmuszaj do rozmów o
zmarłym

Przebywaj z dzieckiem,
wspólne spędzaj czas,
przytulaj, bądź blisko.

•Opowiedz dziecku o mogących
się pojawić w najbliższym czasie
uczuciach i reakcjach. Starszemu
dziecku może to bardzo pomóc.

Mniejsze dzieci warto zapewnić,
że to co się stało, nie jest ich
winą.