

Давайте обсудим...

Прощание на расстоянии

Поддержка детей при прощании с близким человеком может помочь им понять свои чувства и справиться с утратой. Вот несколько способов того, как вы можете помочь ребёнку сохранить память о близком человеке:

- **Напишите письмо:** попросите взрослого отнести письмо в больницу и прочитать его вслух близкому человеку.
 - **Сделайте рисунок:** ребёнок может оставить рисунок у себя или отправить его в больницу, чтобы повесить в комнате.
 - **Проявите творческий подход:** сочините стихотворение или песню. Можно записать их и отправить аудиозапись в больницу.
 - **Сохраните памятную вещь:** выберите особый и безопасный предмет, который принадлежал близкому человеку, чтобы хранить его в своей комнате.
 - **Сделайте подушку:** возьмите часть одежды близкого человека и сделайте из неё подушку для объятий.
 - **Делитесь воспоминаниями:** составьте список того, чему ребёнок научился у этого человека, или попробуйте хобби, которое он любил.
 - **Посадите что-нибудь:** посадите дерево или цветы либо создайте небольшой «сад памяти» из камней.
- **Сделайте альбом:** просмотрите старые фотографии и соберите их в книгу, добавив письменные воспоминания.
 - **Слушайте музыку:** создайте сборник из песен, которые напоминают вам о близком человеке.
 - **Отправьте «объятие»:** обведите руки ребёнка на бумаге и вырежьте их. Соедините их верёвкой длиной с размах рук ребёнка. Такое «объятие» можно отправить в больницу.



С целью получения дополнительной информации или чтобы связаться с детским специалистом, пожалуйста, посетите сайт: <http://ucdavis.health/childlife>