

# ПАМ'ЯТАЙ ПРО РІЗНИЦЮ

Посібник для  
батьків та опікунів  
школярів та молоді,  
які пережили втрату  
близької людини



**Barnardos**

тому що дитинство триває ціле життя

## Вступ

*“Моя порада – пам’ятати, що завжди є місце або людина, яка може допомогти. Звернутися до дорослого, якому Ви довіряєте, і поговорити – це завжди добра ідея. Якщо Ви не поговорите про це, Вам не зможуть допомогти. Будьте хоробрі.”* (Ребекка, 12 років)

Цей посібник побудований на досвіді роботи з дітьми, які втратили близьку людину, сім’ями та фахівцями в їхніх громадах. Смерть є неминучою частиною життя, а горе є універсальним людським процесом. Ми не можемо захистити дітей від реальності смерті або від болю їхньої втрати. Але ми можемо бути поруч з ними на етапі переживання цієї травми, в період жалоби та горя, ми можемо пояснювати, заохочувати та надавати ресурси.

В **Барнардос, Службі підтримки дітей**, які зазнали втрату, надають 3 кола підтримки:

1. **Психологічна Підтримка** дітей та сімей, які пережили смерть близької людини
2. **Допомога в пошуку** професійної допомоги в громаді
3. **Національна лінія** підтримки для дорослих, стурбованих станом дитини, яка пережила втрату

Цей посібник розроблений з метою поширення інформації про ту допомогу, яку батьки і опікуни можуть надати дітям, що пережили втрату, в період проживання жалоби, щоб діти не залишалися самотніми в своєму смутку. Ми сподіваємося, що ця брошура допоможе батькам і опікунам краще розрізняти що є нормальною реакцією, а на що в поведінці дітей потрібно звернути більше уваги, ми хочемо, щоб батьки знали, чим саме вони можуть допомогти.

## Дбайте про себе, щоб мати сили дбати про мене

Батьки і опікуни дітей та молоді, які пережили втрату, в переважній більшості і самі зазнали втрати. Це створює важкі подвійні завдання, потрібно щось робити з власними стражданнями, а в той самий час допомагати дитині (дітям), які страждають. Під час першого спілкування з батьками/опікунами, дорослі часто говорять нам «Якщо з дітьми все гаразд, то і зі мною все буде добре»; в свою чергу, діти дуже чітко говорять нам, що для них важливо мати можливість сумувати разом із дорослими, а не на самоті - вислів багатьох дітей «дбайте про себе, щоб мати сили дбати про мене».



Діти та молодь, які зазнали втрату, неодноразово розповідали нам про те, що з боку дорослих найкращий спосіб підтримати – це чесно розповісти про те, що вони відчують (діти дуже добре помічають, коли близькі приховують свої почуття) і бути відкритими для пошуку людей, місць або заходів, які допоможуть пережити цей біль. Існує ця «прогалина» в усвідомленні того, як дитяче горе взаємопов'язане з горем дорослих, і діти просили нас про це пам'ятати. Саме тому ми пропонуємо підтримку для всієї сім'ї, а також для ключових в житті дитини дорослих.

Ми не народжуємося зі знанням про те, як пережити жалобу, і ніхто з нас не може винести це самостійно. Дітям пройти це випробування набагато легше, якщо вони знаходять добрі рольові моделі для наслідування у дорослих.

## Травма і скорбота

Різні види смерті можуть бути травматичними для дітей і сімей. Наш мозок і тіло налаштовані реагувати особливим чином, коли ми відчуваємо загрозу нашій власній безпеці або безпеці тих, кого ми любимо.

Сюди входять один або кілька з наступних:

- Повторне обдумування того, що сталося, спроби зрозуміти те, що не має сенс (**Повторне проживання**)
- Утримання себе від думок / почуттів про цю подію, уникання будь-чого / будь-кого, пов'язаного з цією подією (**Уникнення**)
- Низька оцінка себе/ інших/ життя (**Негативізм**)
- Високий рівень тривожності про те, що трапиться ще щось погане (**Гіпернастороженність**)

Ці фактори, також відомі як реакції на травматичний стрес, зазвичай тривають до трьох місяців після травматичної смерті (або травматичного досвіду). Вони можуть лякати, якщо ми не знаємо, що це нормальна реакція на ненормальний набір переживань. У деяких людей (в яких не відновилося внутрішнє



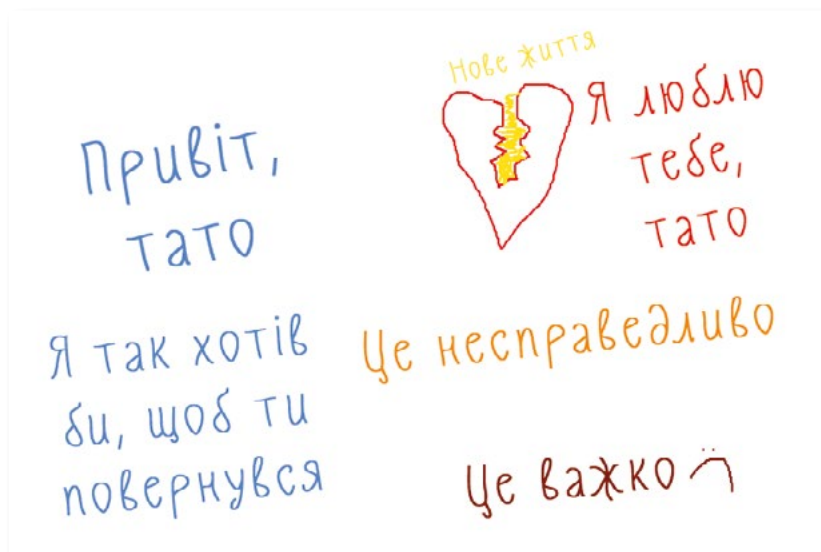
відчуття безпеки) загроза небезпеки та стресу тривають довше й не дозволяють людям пережити жалобу без сильного почуття страху. Це називається травматичним горем – коли травматичні реакції не залишають сил впоратися з емоційним болем від втрати. Іншими словами, страх стає сильнішим за смуток.

Існує багато теорій горя. Ми більше не розглядаємо процес горя як щось, що відбувається в кілька етапів. Сучасні теорії скорботи більше зосереджені на способах розуміння того, що ця подія може відчуватися як цілковита зміна нашого життя і навіть нашої особистості в порівнянні з тим, якою вона була до події. Життя з горем часто сприймається як поділ нашого життя на 2 частини – все, що сталося «до» (смерть), і все, що сталося «після». У «після» кожен аспект нашого життя може мати відтінок або змінитися під впливом втрати.

Процес проживання жалоби в трактовці Вільяма Вордена може бути корисним поясненням внутрішньої боротьби, яка відбувається всередині нас через горе, коли ми намагаємося пристосуватися до цієї нової та невибраної реальності нашого життя. Ось його «4 завдання трауру»:



Скорбота є важкою, тому що це різновид емоційного болю, але коли ми відокремлюємо її, тому що не знаємо, що ще з нею робити, то зрештою робимо усе ще важчим для всіх. Інтеграція життя з нашим горем може тривати дуже довго. Якщо ми зможемо навчитися поєднувати життя і втрату ще в дитинстві - визнати, розуміти наше горе та зростати далі разом із ним – то усунемо ризик невирішеного горя, яке заважає нашому когнітивному, емоційному та стосунковому розвитку протягом усього життя.



## ЕТАПИ РОЗВИТКУ

### ТА ВТРАТА

Кажуть, що дорослі «пливуть у річці горя», а діти — стрибають калюжами. Діти дуже по-різному переживають втрату та горе, коли вони будують стосунки, ростуть і розвиваються когнітивно та емоційно. У наступному розділі розглядаються деякі типові проблеми та реакції дітей і молоді після смерті близької людини, а також пропонуються деякі поради щодо того, як дорослі, яким вони довіряють, можуть надати підтримку.

### Діти молодшого шкільного віку

#### *Діти молодшого шкільного віку*

**Досвід смерті:** Якщо на цьому етапі життя людина втратила близьку людину, то часто це - перший досвід смерті близької людини в житті. Якщо це так, то, ймовірно, є багато аспектів смерті, сімейних ритуалів і культурних норм, які будуть новими і, можливо, потребуватимуть ретельного пояснення.

**Концепція смерті:** В цьому віці у дитини існує кілька пов'язаних між собою рівнів розуміння (так звані когнітивні віхи), що впливають на здатність маленьких дітей розуміти смерть. Ці віхи включають:

- **Незворотність** – здатність зрозуміти, що смерть є постійною
- **Універсальність** – здатність зрозуміти, що все живе вмирає
- **Неминучість** – розуміння того, що ми нічого не можемо зробити

Дітям потрібно буде пройти через ці етапи розуміння незалежно від того, зазнали вони втрату в ці роки чи ні. Кожне усвідомлення має емоційний вплив і може викликати тривогу, гнів або смуток, оскільки ці поняття стають більш реальними.

**Нормальні реакції:** початковий шок (як у разі смерті, так і після того, як побачили скорботу близьких), згодом досить слабка реакція; нічні жахи/проблеми зі сном; сльози; тривожність при розлуці; повторення одних і тих самих питань; очікування повернення померлого.

**Як ми можемо допомогти:**

- Ділитися правдивою інформацією з дітьми будь-якого віку – їм не обов'язково знати кожную подробицю про смерть, але щоб зберегти їхню довіру, те, що їм розповідають повинно базуватися на фактах.
- Використовувати слова «мертвий» і «помер». Дітей можуть заплутати менш реальні слова чи поняття. Пам'ятайте, що їм потрібно дізнатися, що насправді означає смерть, а також усвідомити, що їхня кохана людина не повернеться. Це може бути тривалий процес.
- Пояснити ритуали (як вони відбуваються у Вашій культурі та родині) і запитати в дітей, в яких з них вони хотіли б/не хотіли би прийняти участь.
- Знати, що в дітей молодшого віку може відбутися регрес – тобто протягом певного часу вони можуть потребувати такого догляду, який отримували в молодшому віці, наприклад, спати в ліжку опікуна, вимагати спеціальних м'яких іграшок/ковдр, багато фізичного контакту; комфортні продукти харчування.
- Повідомити в школі. Вчителі та асистенти можуть відіграти важливу роль в плануванні повернення до школи та відповідної підтримки. Маленькі діти,



які пережили тяжку втрату, часто відчують, що відрізняються від своїх однолітків, і ця «різниця» зазвичай відчувається як «гірший, ніж інші/не такий, як». Якісна підтримка в школі може стати головною допомогою в здатності подолати труднощі шкільного дня в поєднанні з почуттям горя.

- Знайти час і простір для найближчих родичів. Дитина щойно пережила шок від втрати людини, яка була центральною частиною її життя – їй потрібно відчути присутність і оточення іншими важливими близькими людьми в той період, коли вони намагатимуться пристосуватися до (нового) знання про те, що життя може бути непостійним.

### ***Діти останніх класів початкової школи***

**Досвід смерті:** діти цього віку мають більше досвіду/краще розуміння втрати та ритуалів скорботи з досвіду однолітків і громади. В них також з'являється підвищене усвідомлення відмінності від однолітків, які не втратили члена сім'ї, вони часто відчувають збентеження/не хочуть, щоб люди знали про цю відмінність.

**Концепція смерті:** Діти цього віку/етапу розвитку мають здатність зрозуміти, що спричинило смерть. Це означає, що вони також розуміють нюанси, пов'язані з різними причинами смерті, різними факторами та впливом.

**Нормальні реакції:** через здатність зрозуміти причинно-наслідковий зв'язок діти цього віку, як правило, більше зосереджуються на фактах, тому в них може виникнути багато конкретних запитань про смерть – що саме сталося; чому не вдалося цьому запобігти; чи людина відчувала біль чи страх. Вони захочуть знати «чому» і «як». Завдяки своєму розумінню невідворотності смерті вони, швидше за все, будуть більше шоковані, налякані, збентежені та злі, ніж маленькі діти.

Вони можуть намагатися керувати своїми почуттями за допомогою соціальних мереж або ігор. Вони можуть відчувати себе нездатними приєднатися до однолітків у звичайних соціальних заходах, вважаючи, що будь-яка насолода буде нелояльною до померлої коханої людини. Вони можуть задавати нескінченні запитання або зовсім уникали згадок про померлого.

#### Як ми можемо допомогти:

- Відверто розповісти дітям про свій власний досвід хвиль горя. Показати їм, що емоційну підтримку можна знайти в інших дорослих.
- Створити вдома культуру спілкування, в якій всі питання будуть прийнятні. Ця здатність бути відкритими та спілкуватися про складні речі стане ще більш цінною, оскільки діти ростуть, розвиваються та заново переживають свою втрату на різних етапах життя.
- Виділяти час для того, щоб разом згадувати померлу людину, мати можливість залишати зв'язок з цією людиною в повсякденному житті та проводити час разом усією сім'єю там, де це можливо. Ці заходи можуть допомогти зміцнити сім'ю.
- Підтримувати в спробах побудувати дружні стосунки, в заняттях та захопленнях, залучати до діяльності. Розширення можливостей отримання життєвого досвіду може допомогти відвести на другий план те, над чим ми не маємо контролю.
- Пам'ятати, що перехід до середньої школи без присутності близької людини, яка б їх підтримала, разом із зміною розпорядку дня в новому шкільному середовищі може здатися дітям дуже складним. Відсвяткуйте закінчення одного етапу і старт наступного, покажіть, що пам'ятаєте і розумієте почуття відсутності їхньої коханої людини на цьому етапі.

## Діти середнього шкільного віку

**Досвід смерті:** підлітки будуть знайомі з реальністю смерті та важливістю похоронів. Вони можуть менше знати про досвід скорботи, якщо вони раніше особисто не пережили смерть близької людини. Вони можуть відчувати розчарування своїми однолітками, які не завжди розуміють, що таке жалоба.

**Концепція смерті:** молоді люди цієї вікової групи багато років живуть з розумінням того, що смерть є постійною, універсальною та неминучою. Жити з розумінням причини смерті може бути новим почуттям. Здібності до мислення підлітка дозволяють висувати гіпотези про те, що сталося, а також про те, що було б, якби.

**Нормальні реакції:** молодші підлітки зазвичай активно адаптуються до нового шкільного режиму, нових стосунків і безлічі змін, які приносить підлітковий вік. Втрата -це інша величезна життєва зміна, з якою потрібно впоратися – вона може здаватися абсолютно несправедливою і дестабілізуючою, залишати мало сил для прийняття ситуацій, які вони вважають несправедливими або тривіальними.

Підлітки, як правило, реагують на смерть когось із близьких у спосіб, який іноді можна охарактеризувати як реакції, властиві для їхньої «нормальної» особистості – підліток, який до цього вважався схильним до занепокоєння, тепер може стати більш тривожним. Підліток, який до цього швидко заводився, тепер може не стриматись навіть у незначних ситуаціях. З іншого боку, деякі молоді люди можуть реагувати протилежним чином – активні, комунікабельні особистості стають замкнутими та, навіть, починають виглядати антисоціальними.

Деякі діти будуть уникати зайвих розмов про втрату і можуть вирішити проводити більшу частину часу на вулиці з друзями. Таке рішення може допомогти нарешті відволіктись та перепочити від непереборного почуття втрати. Деяким дітям почне здаватися, що в їхніх однолітків (відносно) дріб'язкові проблеми, і це змусить їх відчувати себе ізольованими у своєму горі. В результаті діти віддадуть перевагу обмеженню своїх соціальних контактів.


Підлітки можуть краще усвідомлювати екзистенціальний вплив смерті, оскільки світогляд і системи переконань, які вони виробили в дитинстві, можуть бути зруйновані тим, що сталося. Їм може бути важко орієнтуватися в нормальному процесі дослідження сенсу та мети життя без внутрішньої карти, над якою вони працювали до появи смерті.

#### Що ми можемо зробити:

- Знати, що часто переживання горя можна сплутати з нормальним розвитком підлітка. Розчарування, гнів, відчуття великої несправедливості, приголомшення та тривога – усе це емоції, які можна назвати загальними ознаками як підліткового віку, так і горя. Важливо не забувати, що зміни хімії мозку та гормональні коливання є невід'ємною частиною розвитку підлітка, і що більша частина емоційної інтенсивності цього періоду, ймовірно, пов'язана з фізіологічними змінами. Пережити скорботу, одночасно відчуваючи значні зміни в розвитку, може бути дуже складно – це важко, але можливо.
- Показати приклад того, як проходити процес жалоби. Сум знаходить і відходить, посилюється і затихає. Він «захоплює» Вас, коли Ви найменше цього очікуєте. В кожній людині він приходить по-різному, і нам знадобляться різні види підтримки, заспокоєння чи відволікання, коли наше горе змінюється. Будьте максимально відкритими щодо Ваших переживань та

того, що Вам допомагає в Ваші важкі дні. Обов'язково майте для себе різноманітні види підтримки. Ваші особисті «опори» дають Вам силу, щоб у свою чергу підтримати дитину.

- Потрібно бути відкритими для задоволень, сміху та відпочинку в дні, коли це можливо – підлітки також повинні знати, що сміх і любов не означають, що вони забувають про померлу кохану людину.
- Ставити запитання та слухати більше, ніж пропонувати / вказувати. Запитайте, що Ви можете зробити/перестати робити, що було б корисним; не робіть припущень.
- Підтримувати процес індивідуалізації/незалежності. Допомогти підліткам навчитися визначати власні потреби та знаходити реалістичні та творчі способи задоволення цих потреб.
- Намагатися мати реалістичні очікування щодо успішності та оцінок у школі – бути готовими до негативного впливу на оцінки протягом значного періоду (зазвичай до 2 років) після смерті. Горе змінює спосіб функціонування нашого мозку, тому проблеми з організацією, плануванням, вирішенням проблем, погіршення пам'яті і перепади рівнів енергії є дуже поширеними.
- З точки зору соціальної активності дитини (і батьківського занепокоєння, що щось відбувається або забагато, або замало), корисно витратити час і розібратися, чому дитина робить той або інший вибір.
- Нагадувати самокритичним підліткам, що додатковий вантаж у вигляді скорботи, на додаток до подолання труднощів підліткового віку, не є їхньою провиною. Іноді і дорослим може знадобитися таке нагадування!



## **Послання від дітей, які пережили втрату, підліткам, які зараз це переживають -моменти, які варто уникати:**

*В період скорботи люди інколи роблять речі, які не варто робити. Тут наведені деякі з них:*

- У вас може виникнути бажання випити або спробувати наркотики, щоб заглушити біль. Але це ніколи не допомагає. Ви просто відсуваєте на потім складні емоції. Пізніше вони повертаються і вражають ще сильніше під час дорослішання.*
- Ви можете відчувати бажання небезпечно керувати автомобілем або робити інші небезпечні дії, про які раніше ніколи не думали.*
- Ви можете відчути бажання пропустити школу. Якщо Ви це будете робити, було б добре повідомити вчителю, що Ви відчуваєте, оскільки, якщо Вам справді потрібен час без школи, зазвичай це можна організувати, якщо в школі розуміють, що з Вами відбувається. Якщо Ви самі не бажаєте обговорювати це з ними, спробуйте знайти дорослого, який поговорить зі школою від Вашого імені.*
- Ви можете відчути бажання поекспериментувати зі сексом, щоб відчути, що є хтось близький або Вас кохають. Хоча такі бажання є абсолютно нормальними, але це так не працює. І іноді це може закінчитися ще глибшим відчуттям смутку.*
- Ви можете відчувати, що повинні приховувати свої почуття, щоб захистити людей навколо Вас. Але їм не потрібен захист, вони хочуть знати, як Ви насправді себе почуваєте, навіть якщо жакливо.*
- Ви можете захотіти кинути займатися тим, чим Ви раніше цікавилися, спортом, танцями або іншими захопленнями. Це нормально, але було б непогано, якби пізніше, за кілька тижнів або місяців або навіть пару років Ви знов повернулись до цих занять. Починати знову може здатися дивним, але якщо вам це подобалося раніше, Ви, скоріш за все, почнете отримувати задоволення як і раніше. І Ви заслуговуєте на те, щоб насолоджуватися.*

## ЗАЛИШАТИ МІСЦЕ ДЛЯ СКЛАДНИХ ПИТАНЬ

### Реалії сімей, які пережили втрату

Прощатися завжди важко: деякі люди, які телефонують на нашу гарячу лінію одразу після смерті близької людини шукають



поради, як залучити дітей до похорону так, щоб допомогти їм попрощатися з померлим. Часто це пов'язано з тим, що смерть була раптовою, і тому не було можливості попрощатися в житті. Інші телефонують через місяці чи роки й шукають способи допомогти дитині, яка глибоко сумує за померлим, вшанувати їхню втрату тепер, коли глибина втрати стала ще більш значущою.

**Все інакше:** смерть близької людини може зруйнувати наші основні уявлення про те, що має, а що не повинно статися в житті. Наш світогляд і системи переконань можуть потребувати суттєвого перегляду або змін. Деякі інші зміни, до яких також дуже болісно звикати, це: реальність зміни сімейного оточення; втрата родинного житла; змінені ролі в сімейній структурі; нові первинні опікуни; діти, які переживають втрату рідного брата або сестри, стають єдиною дитиною або тепер стали молодшою/старшою дитиною.

**Також відбуваються інші стресові події:** один з фактів, про який ми чуємо, є те, що скорбота може ускладнювати речі, які і до цього здавалися важкими. Іноді ще до смерті

були певні стресові фактори/ втрати, і з ними важко було впоратися, або не було необхідної підтримки. Інший факт, про який ми чуємо, це те, що смерть може викликати нові труднощі. Нові, додаткові стресові фактори/втрати можуть просто здаватися приголомшливими. В обох випадках ці труднощі посилюють стрес від травматичних реакцій та горя через смерть. Все може переплутатися, і стає важко зрозуміти, з чого починати створення плану підтримки.

## Поширені запитання батьків та опікунів

**Що розповісти дітям?** Якщо причина смерті невідома, або якщо смерть сталася внаслідок самогубства, передозування чи вбивства, багато батьків/опікунів не знають, з чого почати і як поділитися інформацією, яка допоможе дитині, а не завдасть ще більшої шкоди. Іноді всі намагаються захистити один одного, нічого не кажучи, але це ускладнює ситуацію. Наша порада полягає в тому, щоб завжди бути чесним з дитиною відповідно до її віку, починаючи з того, що вона вже знає, і надаючи правдиву інформацію, яку можна доповнювати деталями по мірі зростання. Знання того, що дорослі будуть з ними чесними, допомагає дітям навчитися довіряти важливості правди та вірити, що дорослі будуть поруч із ними навіть у найважчих речах, які вони можуть уявити.

**Ми зможемо пройти через це?** Найбільше батьки/опікуни можуть хвилюються, коли чують, що їхня дитина прагне бути з померлим, або говорить про бажання померти, щоб бути разом. Як правило, такі речі говорять маленькі діти, які все ще розвивають своє уявлення про смерть і про те, що відбувається з людьми після смерті, і це одна з ознак болю переживання горя та спосіб сказати, як сильно болить їхнє серце. Ще одне поширене занепокоєння батьків/опікунів – це те, що дитина сильно плаче особливо



вночі в ліжку. Насправді, плач є дуже хорошою ознакою того, що дитина відчуває себе комфортно, висловлюючи своє горе. Батьки/опікуни також хвилюються, коли дитині важко розлучитися з ними або з комфортом сімейного дому, щоб піти до школи. Це можна бути викликано страхом, що трапиться щось погане або непереборне. Залучення до підтримки в питанні подолання емоційного болю шкільного персоналу може допомогти зменшити тривогу.

**Коли стане легше?** Це питання, як правило, задають через місяці чи роки після смерті, і на нього немає простої відповіді. Ми намагаємося поговорити про те, що кожен член сім'ї живе з різним видом горя, тому що вони мали різні стосунки з померлою людиною, і, отже, мають різні потреби на цьому шляху. Ми говоримо про те, що горе – це процес, що триває все життя, і в міру того, як ми зростаємо, наші знання про те, як найкраще перенести горе теж зростає. Ми розповідаємо, що дітям набагато важче, у короткостроковій, середній та довгостроковій перспективі, пройти через це випробування поодиноці без підтримки. Ми завжди запитуємо дорослих, чи є у них хтось, хто надає їм емоційну підтримку, щоб вони також не були самотні у своєму горі. Часто відповідь ні або ще ні, тому що природний інстинкт батьків/опікунів полягає в тому, щоб намагатися задовольнити потреби своїх дітей. Ми радимо пам'ятати, що найбезпечнішим середовищем для дитини, яка зазнала горя, є дорослі, яким вони довіряють, і для дітей важливо проживати скорботу разом з дорослими, і бачити як дорослі шукали підтримки у своєму горі, тоді і дорослі можуть краще впізнати горе своєї дитини та реагувати на нього. Зрештою це вчить дитину, що можна пройти через щось, незважаючи на те, наскільки важко, за умови належної підтримки, і що вона може довіряти власній сім'ї в тому, що разом вдасться з усім впоратися.

# ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ДИТИНІ ПОТРІБНА ДОПОМОГА СПЕЦІАЛІСТА

Дитяче горе може бути миттєвим або відстроченим. Вони можуть відчувати багато різних емоцій. Вони можуть відчувати шок, заціпеніння або фізичні болю або відчувати труднощі з їжею, сном, концентрацією або прийняттям рішень. Вони можуть відчувати, що життя дуже несправедливе. Це болюча і нормальна реакція на смерть близької людини.

Дослідження показали, що дві третини дітей, які зазнали втрати, не потребують втручання спеціалістів. Підтримка та співчуття їхніх існуючих систем (близька сім'я та повна родина, друзі, школа та громада) є достатніми, щоб допомогти впоратися з глибинним почуттям горя та поступово знову повернутися до життя.

Ще третини дітей і молоді може знадобитися додаткова підтримка. В тих дітей, яким потрібна допомога спеціаліста, ми зазвичай розрізняємо 3 ознаки, які проявляються в поведінці і тривають довше певного часу (3 місяці+) та помітно негативно впливають на дитину:

1. Нова або значно гірша поведінка, прояв якої співпадає з часом втрати. Наприклад, раніше спокійна дитина агресивно виражає гнів і регулярно завдає шкоди собі та/або іншим. Або дитина, яка раніше, можливо, була трохи схильна до тривожності, тепер стала надзвичайно хвилюватися за себе та інших.
2. Така поведінка проявляється однаково в різних місцях. Дитина поводить себе так само вдома та в інших місцях, наприклад у школі, і ці реакції не пов'язані лише з одним місцем чи часом доби (наприклад, тривога розлуки вранці).

3. Ця поведінка постійна і стійка до змін. Допомога інших та втручання не мають великого або жодного впливу, і це засмучує та бентежить дитину.

Нам пощастило бути здатними запропонувати системну підтримку дітям, які пережили втрату. Ми підтримуємо дитину, а також допомагаємо організувати підтримку, яку вона отримує від важливих в її житті людей – батьків/опікунів, членів родини, школи та громади. Є такий вислів «Щоб виростити дитину, потрібне ціле село.» Коли хтось із близьких помирає, цю втрату відчуває не лише дитина – її «село» також переживає втрату, і на деякий час може втратити здатність об'єднатися через шок і горе. Для нас підтримка так званого «села» дитини у процесі самовідновлення є важливою частиною шляху. Ми прагнемо зрозуміти кожну дитину та різні переживання горя кожної сім'ї та допомогти їм знайти шлях до життя, який сприятиме зростанню, позитиву та радості, водночас визнаючи наявність постійного почуття глибокої втрати та смутку. Ми сподіваємось, що навчившись поєднувати страждання та радість вони зможуть протистояти будь-чому разом



## РЕСУРСИ

**Книжки та зошити для дітей, сімей та груп підтримки**

*Let's Talk About When Someone Dies*

Molly Potter and Sarah Jennings

*Is Daddy Coming Back in a Minute?*

Elke Thompson

*What Happened to Daddy's Body?*

Elke Thompson

*A Terrible Thing Happened*

Marge M Holmes

*When Sadness Comes to Call*

Eva Eland

*The Invisible String*

Patrice Karst

*Extra Yarn*

Mac Barnett

*Happy*

Mies van Hout

*Hey Warrior*

Karen Young



***Muddles, Puddles and Sunshine***

Winston's Wish

***When Something Terrible Happens***

Marge Heegaard

***When Someone Has a Very Serious Illness***

Marge Heegaard

***When Someone Very Special Dies***

Marge Heegaard

***When Someone Dies (Інформація в доступному вигляді для дітей з проблемами розумового розвитку)***

[www.saintaugustines.ie/resources/when-someone-dies/](http://www.saintaugustines.ie/resources/when-someone-dies/)

**Додаткові книги для підлітків, сімей і підтримки**

***The Sad Book***

Michael Rosen

***The Heart and the Bottle***

Oliver Jeffers

***The Grieving Teen***

Helen Fitzgerald

***Straight Talk About Death for Teenagers***

Earl A Grollman

## Ресурси для батьків/ опікунів та підтримки

**Whats Your Grief** [www.whatsyourgrief.com](http://www.whatsyourgrief.com)

**Anxiety in Children and Teens (Karen Young)**

[www.heysigmund.com](http://www.heysigmund.com)

***A Simple Guide to Child Trauma***

Betsy de Thierry

**Ірландська Хоспіс Фундація** [www.hospicefoundation.ie](http://www.hospicefoundation.ie)

**Ірландська мережа підтримки для дітей, які пережили втрату**

[www.childhoodbereavement.ie](http://www.childhoodbereavement.ie)

**Cruse (NI/UK)** [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

**Winston's Wish (UK)** [www.winstonswish.org](http://www.winstonswish.org)

**Dougy Centre (US)** [www.dougy.org](http://www.dougy.org)



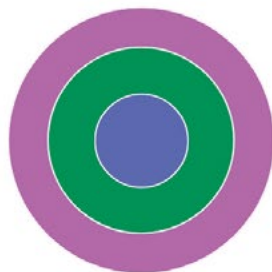


# Barnardos

тому що дитинство триває ціле життя

## Барнардос, служба підтримки дітей, які пережили втрату

## Three Circles of Support



### Психологічна підтримка

Для дітей та сімей, що зазнали втрату близької людини.

Більшість направлень стосуються раптової, несподіваної або насильницької смерті.

Робота з проживанням травми і горя проводиться шляхом поєднання творчих занять, постановок та розмов.

### Ресурси громади

Для професіоналів, які працюють в громаді і займаються з дітьми, які переживають втрату.

- Тренінг на тему психологічної підтримки для людини, яка пережила втрату
- Професійна консультація
- Підтримка у випадку критичних інцидентів

### Національна лінія підтримки

Для дорослих, які турбуються про дитину, що переживає втрату

Члени сім'ї або професіонали можуть звертатися для отримання інформації, за порадою, підтримкою, ресурсами або для направлення

понеділок-четвер з 10:00 до 12:00

Dublin:  
23/24 Lower Buckingham St.,  
Dublin 1  
Tel: (01) 813 41 00

Cork:  
8/9 Orchard View,  
Ring Mahon Road, Mahon  
Tel: (021) 435 76 79

**БАРНАРДОС, СЛУЖБА  
ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ,  
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ**

**Відділення в Корк:** 8/9 Orchard View, Ring Mahon Road,  
Mahon, Cork

**Відділення в Дубліні:** 23/24 Buckingham Street Lower, Dublin 1

**ЛІНІЯ ПІДТРИМКИ**

01 473 2110

[bereavement@barnardos.ie](mailto:bereavement@barnardos.ie)