



Як допомогти дітям шкільного віку впоратись із травматичним горем: поради для осіб, які доглядають за дітьми

Діти переживають горе від втрати близької людини по-різному. Якщо смерть була раптовою або страшною, в дитини може розвинутихся травматичне горе, що перешкоджає прожити та подолати скорботу. Нижче наведено деякі способи розпізнати травматичне горе та допомогти дитині впоратися з ним.

Я хочу, щоб ти знав (знала):	Ти допомагаєш мені, коли ти:
1. Мої почуття щодо смерті дивні і незрозумілі для мене. Іноді я відчуваю добре, а іноді мені стає сумно, страшно, або ж я відчуваю спустошеність чи заціпеніння. Мені справді буває важко позбутися відчуття страху та суму.	1. Говориш про свої почуття і спонукаєш мене поділитися моїми, коли це буде комфортно для мене.
2. Іноді через засмученість я поведжуся погано.	2. Допмагаєш мені заспокоїтися, повернутися до звичних справ і розпорядку та знову відчути радість життя. Терпляче чекаєш, доки я почуватимуся нормально.
3. Мені важко сконцентруватися та бути уважним, іноді я погано сплю, тому що постійно думаю про те, що трапилося.	3. Розумієш, що думки про те, що трапилося, застрягли в моїй голові. Допмагаєш мені розслабитися перед сном читаючи книжки, слухаючи музику, чи нагадуючи мені, що я в безпеці.
4. У мене можуть бути фізичні симптоми, наприклад біль у животі, головний біль, пришвидшене серцебиття та дихання.	4. Допмагаєш мені заспокоїтися, відволіктися від думок, сповільнити моє дихання.
5. Іноколи мені здається, що у цій смерті винен я.	5. Заспокоюєш мене, що в тому, що сталося, немає моєї провини.
6. Іноді я думаю, що те саме може статися зі мною, чи людьми, яких я люблю.	6. Нагадуєш мені про те, що ми робимо, щоб бути в безпеці та піклуватися про себе. Допмагаєш мені згадати всіх, хто дбає про мене.

<p>7. Я думаю про те, що сталося, знову і знову.</p>	<p>7. Слухаєш мене. Розповідаєш мені чесно про те, що сталося, словами, які я здатен зрозуміти. Не даєш мені дивитися телебачення чи інші медіа, якщо там розповідають про ці події.</p>
<p>8. Іноді мені не хочеться думати або говорити про людину, яка померла, бо це занадто важко. Можливо, я мовчу через те, що не хочу тебе засмучувати.</p>	<p>8. Не змушуєш мене розповідати про те, що сталося. Не гніваєшся, якщо я не хочу говорити про події або про померлу людину.</p>
<p>9. Я не люблю ходити в місця чи робити справи, які нагадують мені про людину, що померла, або про те, як це змінило моє життя. Це мене засмучує.</p>	<p>9. Не змушуєш мене йти туди, де мені все ще може стати дуже сумно або страшно.</p>
<p>10. Мені важко згадувати хороше про померлу людину, тому що разом із цим я згадую інші речі, які злять, лякають або засмучують мене.</p>	<p>10. Розумієш, що мені досі надто сумно і страшно, щоб думати про радісні часи. Допомогаєш мені почуватися краще.</p>

Якщо будь-яка з цих проблем заважає вашій дитині радіти життю, ходити до школи, проводити час із друзями, чи робити якісь інші справи, ви можете звернутися до психолога або психотерапевта з досвідом у лікуванні психологічної травми у дітей.