

«Вказівник» у мандрівці скорботи по дитині.

- 1) Підготовка до мандрівки
- 2) Шлях дорослих через жалобу - досліджуйте країну жалоби самостійно, щоб бути провідником
- 3) Шлях дитини в жалобі
- 4) Шлях підлітка в жалобі
- 5) Допомога в жалобі

Пункт 1:

Шановні,

Батьки, опікуни, бабуся, дідусь, тітка, дядько... Якщо Ви тримаєте цей вказівник у долонях, напевно є дві причини: перша - знаєте дитину, яка втратила когось важливого, друга - можливо і Ви втратили когось із близьких. Ви піклуєтеся про цю дитину, шукаючи для неї допомоги. Знайте, що Ваша турбота, доброта і, перш за все, готовність бути присутнім – це те, що йому найбільше потрібно, і що Ви можете йому дати. Однак може бути важко надати таку підтримку, коли Ви самі втратили кохану людину. Варто і до себе ставитися з теплом і турботою.

Кеннет Дока назвав боротьбу з втратами - подорожжю, в яку кожен вирушає зі своїм багажем досвіду. Іноді в цій подорожі дорослий відчуває себе розгубленим, а дитина може зовсім загубитися. Щоб бути його/її провідником, варто самому знати дорогу.

Сподіваємося, що цей вказівник стане Вашою мапою з нелегкими стежками дитячої скорботи, що дозволить уникнути легкого, але небезпечного шляху - такого як замовчування проблеми, та допоможе Вам і дитині стабілізувати емоційний стан.

Жалоба – це подорож у невідоме. Коли ми втрачаємо кохану людину, неможливо уникнути жалоби без переживань і тривоги. Те ж саме відбувається з дитиною та підлітком. Він відчуває біль, тугу, гнів, безпорадність і багато інших емоцій. Часто він їх не розуміє, не може їх висловити. Можливо, Ви відчуваєте те ж саме, можливо, Ви почуваетесь безпорадні. Давайте спочатку розглянемо втрату як явище саме в собі.

Пункт 2:

Оплакування – це тривалий процес. Його не можна скорочувати або пропускати. Буває, правда, що його відкладають, але це не допомагає уникнути болю. Цей біль у разі втрати часто є відображенням стосунків і почуттів до померлої людини. Сам процес жалоби є двобічний - з одного боку, ми повинні боротися зі згаданим болем, з іншого - ми повинні навчитися жити в новій реальності, реальності без померлої коханої людини, віднайти готовність продовжити власне життя з новим, зовсім іншим відношенням до померлої/померлого.

Існує багато повір'їв про траур – як його «треба» переживати, як одягатися, скільки він «повинен» тривати. Проте цей стан – справа вкрай індивідуальна. Немає належної тривалості

жалоби. Вона триває стільки, скільки мусить тривати та має синусоїдальний характер. Бувають моменти покращення і погіршення настрою та сил, на що часто мають вплив спогади - важливі моменти (свята, ювілеї), місця, які відвідували разом, пісні, фото... Таку ж емоційну нестабільність відчуває і дитина. Запах парфумів, якими користувалася мама, бабусина кружка, книжка, яку читав дідусь, гумка для волосся сестри... Буває, оточенню здається, що це єдині моменти, коли дитина сумує, раптом про це згадує, а потім повертається до перерваної гри. Такий стан може бути дивним або тривожним, але він цілком природний. Діти часто «стрибають» у своїй емоційності. Однак це не змінює їхньої туги за померлим.

Мінливість і інтенсивність емоцій можуть дуже втомлювати і впливати на ступінь концентрації, уваги та пам'яті. Це цілком природно і часто зустрічається навіть у дітей. Погіршення успішності, дратівливість і розсіяність іноді є сигналами того, що дитина або підліток переживає горе. Варто придивитися до цього уважніше, тому що за такою поведінкою приховуються важливі і важкі емоції. Усвідомити їх, назвати і повністю пережити – це шлях у цій подорожі через жалобу. На цьому емоційному шляху дитині, часто ще й підлітку, потрібен провідник, який вкаже і підкаже як порадити собі з таким незрозумілим і дуже складним відчуттям. Щоб бути корисним дитині, варто придивитися до своїх емоцій і спробувати назвати їх.

Таблиця емоцій

Подорож через жалобу є нелегкою. Це боляче, викликає відчуття розгубленості та нерозуміння. У той же час цей процес є неминучим і дуже важливим. Переживання болю втрати дозволить Вам повернутися до власного життя в певний момент, з готовністю будувати його далі. Також це дає нам сили зіткнутися з невизначеністю і непередбачуваністю світу, який дає уроки втрати частіше, ніж ми сподіваємось - втрати через смерть, через розрив стосунків, відносин, втрати роботи, тварин. Однак, перш ніж це станеться, неминучим є:

- **Зауважити втрату:** помічаючи втрату: після смерті близької людини, ймовірно, першими Вашими почуттями є шок, зневіра, бажання заперечити, відчуття відірваності від життя. Світ ніби той самий, але час раптом сповільнився, речі відбуваються поза Вами, ніби за склом. Ви ніби знаєте, що Ваша кохана людина померла, але Ви цього ще не відчуваєте. Вам може здаватись, що Ви її чуєте або бачите, хапаєте телефон, щоб подзвонити їй ... ДІТИ ВІДЧУВАЮТЬ те саме . Це природна, фізіологічна реакція організму - бажання знайти людину, яку втратили. Тому перше завдання жалоби — визнати, що смерть стала фактом і що втрата незворотна. Важливою частиною у цьому процесі є участь у похороні – ритуалі прощання з померлим, який робить видимою реальність смерті. Також може допомогти написання листа або виконання останньої волі покійної/покійного. Ціна за сприйняття правди о смерті - біль, порожнеча, безпорадність, жаль і туга.
- **Навчитись радити собі з поняттям болю у широкому сенсі:** відчувати біль на всіх рівнях свого існування (ментальному, фізичному, духовному та соціальному) є основою жалоби. Це бурхливе море у цій подорожі. Почуття порожнечі змішується з безпорадністю, що викликає жаль і гнів, близькі до відчуття провини. Такі скрайні, але водночас пережиті емоції важко зрозуміти як людині, яка їх відчуває, так і оточенню. Це час смутку, розгубленості, образи, відчуття обману. ДІТИ ПОЧУВАЮТЬСЯ ТАК САМО. Це

природний стан. Кожна емоція так чи інакше є інформацією про вас, Ваші потреби та стосунки. Кожна емоція «говорить» про щось важливе. Це час, аби навчитися прислухатися до себе, дозволити існувати цим емоціям, які допоможуть Вам пройти індивідуальний курс, який буде корисним в Вашій подорожі через жалобу. Цей час є також важливий, щоб навчитися слухати свою дитину.

- **Навчитись жити далі без втраченої людини:** смерть близької людини часто асоціюється з розпадом попереднього способу життя. Змінюється все – від основного ритму дня до планів на майбутнє. Часто цей стан описують як «втрата ґрунту», «ніби світ завалився». **ДІТИ ВІДЧУВАЮТЬ ТЕ САМЕ.** Зі смертю близької людини дитина втрачає відчуття безпеки. Його світ справді руйнується. Те, що було очевидним і певним, раптом перестає існувати. Виникає недовіра, невпевненість, яка може викликати страх. Дитина відчуває страх навіть сильніше, ніж дорослий, як ментальне, так і фізично. Можуть бути фізіологічні труднощі (наприклад, нічне нетримання сечі), труднощі зі сном, запитання чи фрази («Я не хочу, щоб ти теж помер», «Ти теж помреш?»). Почуття тривоги у дитини є важливим моментом для налагодження близькості. Тільки уважна присутність і ніжність є ефективним засобом від страху.
- **Зміцнення зв'язку:** коли страх вдається приборкати, з'являється місце для плекання пам'яті про втрачену людину. Побудова та підтримка інших, духовних відносин, дозволяє Вам повільно, крок за кроком, безпечно почати своє повернення до життя. Без відчуття провини за уявлену радість, зустріч з друзями. Усвідомлення того, наскільки важливим було життя покійного, а також плекання його «дрібних частинок» — часто вимовляних фраз, згадування улюблених страв, характерна поведінка, приносить полегшення та втіху. **ДІТИ ВІДЧУВАЮТЬ ТЕ САМЕ.** Ритуали надзвичайно важливі в житті дитини, наприклад, регулярні години сну та активності, книга перед сном, казка в певний час і виконання домашнього завдання після вечері. Надзвичайно важливо, щоб у той час, коли відчуття безпеки дитини було настільки порушено, продовжувати плекати його щоденні ритуали. Варто також визначити разом і додати до них речі, які виконувались разом із втраченою людиною або дозволили їй вільно згадувати. Це дозволить Вам відновити відчуття стабільності маленькими кроками.
- **Відновлення пошкодженої віри чи філософії життя:** після втрати близької людини Ви можете відчути сумніви в сенсі життя. Вас можуть турбувати екзистенційні питання, на які важко відповісти. **ДІТИ ВІДЧУВАЮТЬ ТЕ САМЕ.** Вони теж відчувають невпевненість у собі, виникають питання «чому?». Так само, як Вам потрібен співрозмовник, хтось, хто буде слухати вас без засуджень, так й дитині потрібен хтось, кому вона зможе крикнути про свій жаль або поставити багато запитань, на які, можливо, не буде відповіді. І так само, як ви, мабуть, не хочете, щоб Вам брехали, не робіть цього своїй дитині. Вона потребує безпеки, заснованої на довірі. Якщо Ви не знаєте відповіді на запитання дитини, просто скажіть про це. Можна запропонувати пошукати відповіді (якщо можливо), можна навчити дитину, що на деякі важливі питання просто немає відповідей, але також можеш показати дитині, що під її питаннями є укриті емоції - наприклад, під імпульсивним, прямим питанням «чому дідусь мав померти?» може ховатись багато горя, смутку чи гніву, які дитині важко назвати та висловити.

Батьки, опікуни, бабуся, дідусь, тітка, дядько... Тепер Ви знаєте, що таке процес жалоби. Ви також вже знаєте, що почуття, які мають право з'явитися в цій подорожі, не залежать від віку. Діти в жалобі відчують те саме, що й дорослі. Однак їм потрібен хтось, хто навчить їх відкривати і називати ці емоції, а також покаже, як з ними боротися і як їх переживати.

Якщо Ви проходите цей шлях, описаний вище, це означає, що Ви теж переживаєте траур. Це може бути важко - бути підтримкою для дитини, але це не означає, що Ви слабкий/слабка, це є природним станом речей. Отже, може бути корисно отримати підтримку для себе та/або для дорогої Вам дитини. Вашим супутником у цій траурній подорожі може бути будь-хто, кому Ви довіряєте, - близькі, друзі, але також і психолог.

Пункт 3:

Прийняття того, що потреби дитини, яка пережила горе, такі ж, як і дорослої людини - пошук стабільності, безпеки, справлятися з болем і тугою, але також Ваша готовність бути поруч з ним є ключем до допомоги Вашій дитині в переживанні трауру. Деякі поради та інформація про те, що характерно для дитячого трауру, можуть допомогти Вам у цій подорожі. Можливо, ви вже чули якісь «добрі поради» про те, що (не) можна, а що (не) слід робити дитині, яка втратила близьку людину. Часто такі «добрі поради» викликані турботою. Однак вони нерідко базуються на міфах і припущеннях, які сприяють почуттю розгубленості, і водночас скорочують досвід переживання трауру.

Перш ніж вирушити в подальшу подорож, переконайтесь, чи якісь з них не оселились у Ваших думках.

Міф	Факт	Інформація
Дитина все одно нічого не розуміє.	Дитина стає свідком жалоби в родині. Бачить і відчуває, що щось змінилося. Це накладається на його власний досвід втрати, виходить за межі його розуміння та вирішення ситуації. Дитині потрібні контакт і розмова, щоб за допомогою дорослого протистояти втраті і відновити рівновагу.	Дослідження показують, що навіть новонароджені можуть відчувати і реагувати на емоції дорослих.

<p>Не варто розповідати дитині про смерть, щоб не налякати її.</p>	<p>Страх базується на незнанні та невпевненості. То, що не скажуть в голос, дитина собі додумає сама. Часто дитина придумує власну історію, звинувачуючи себе в горі. Отже, розмови про смерть можуть навіть знизити рівень тривоги, яку відчуває дитина. Ця розмова має відповідати віку та розумінню.</p>	<p>Передбачається, що діти у віці до 2 років не розуміють поняття смерті, що, однак, не означає, що вони не відчувають втрати.</p> <p>Приблизно до 5 років дитині може бути важко зрозуміти незворотність факту смерті, що пов'язано з ще не повністю розвинутою здатністю до абстрактного мислення. Діти можуть запитати "Коли він/вона повернеться?", "Коли закінчується нежиття?" або буде готувати листівки, сюрпризи, чекаючи на повернення покійного. Це час, коли виникає магічне, фантастичне мислення, що цілком природно для цього етапу розвитку дитини.</p> <p>З 5-7 років дитина починає розуміти, що таке смерть і те, що вона невідворотня. Можуть виникати страх і питання щодо смерті інших близьких людей.</p>
<p>Краще вживати інші, м'якші слова, ніж «смерть» і «помер».</p>	<p>Часто через страх перед словом «смерть» ми вживаємо слова «пішов», «заснув назавжди». Дитина розуміє ці слова буквально.</p>	<p>Використання «м'якших» форм для слова «смерть» або «помер» може викликати у дитини відчуття страху: якщо дідусь пішов, це означає, що інші близькі можуть піти... І почуття провини:... тому що я був неслухняний.</p> <p>Слово «заснув» може призвести до проблем зі сном. Дитина може боятися заснути, що з ним щось трапиться (зникне, буде похованим).</p>

<p>Краще не брати дитину на похорон.</p>	<p>Похорон у нашій культурі – це форма прощання. Це важливий момент у жалобі – і для дорослих, і для дітей. Це дозволяє зробити смерть реальною і визнати, що вона сталася.</p>	<p>Варто поговорити з дитиною про те, що таке похорон і як він проходить, акцентуючи увагу на деталях, крок за кроком. Дозвольте своїй дитині задавати питання і вирішити самій, чи хоче вона бути на похороні. Для дитини може бути важливо брати активну участь у прощанні (наприклад, написати листа, зробити малюнок, який потрібно буде покласти в труну) та в підготовці до похорону (вибирати квіти, фотографії), щоб вона відчула певний вид виконання останньої волі померлого.</p>
<p>Про смерть близької людини краще не говорити, щоб не було боляче.</p>	<p>Відсутність розмови не призведе до відсутності болю і туги - вони з'являться спонтанно і природно через втрату близької людини. Відмова від розмови може лише викликати важкі емоції та змусити дитину почуватися самотньою. Не звертання уваги на спогади та почуття дитини дає їй інформацію, що те, що вона відчуває, як і близька людина, яку втратили - не важливі.</p>	<p>Смерть близької людини може викликати різні емоції: смуток, гнів, жаль, відчуття самотності, покинутості, почуття провини. Це важкі відчуття, часто змішані і незрозумілі дитині. Дитині може бути важко окреслити їх. Дорослий, який виявляє готовність до розмови і чесно відповідає на кожне питання, зможе поволі впорядкувати почуття, даючи дитині відчуття захищеності. Маючи довіру, дитина/підліток зможуть самостійно задати напрямок розмови, і таким чином показати, що їм потрібно. Важливо, щоб дитина відчувала, що не зобов'язана, але може запитати та говорити.</p>
<p>Не варто брати дитину на кладовище / Дитина повинна піти на кладовище.</p>	<p>Люди мають різні потреби. Не всім комфортно відвідувати цвинтар, інші не уявляють дня без відвідування місця поховання. Так само у дітей.</p>	<p>Немає стандартів, скільки разів потрібно відвідувати цвинтар. Відвідування кладовища не впливає на якість переживання скорботи, так само як і невідвідування кладовища не означає, що людина не є у жалобі. Більш важливим питанням є бажання та необхідність, або відсутність такого, до відвідування місця спокою померлого. Важливо уникати будь-якого примусу чи заборони ходити дитині на кладовище.</p>

<p>Дитина трохи постраждає і забуде.</p>	<p>Так само, як дорослий не забуде свою кохану людину, не забуде дитина чи підліток. Залишити дитину в спокої і не обговорювати тему втраченої людини не змінить пережитих почуттів, а лише поглибить їх, створюючи рани на все життя.</p>	<p>Страждання є природним для процесу жалоби. Ми не захистимо дитину/підлітка від цього. Однак те, що дорослий може зробити, щоб крок за кроком повернути відчуття безпеки та спокою, це терпіння, тепло, обійми (допасовані до потреб дитини), дотримання існуючого розпорядку дня (регулярне харчування, забирати із садка та школи в той самий час), дотримання свого слова - це показує дитині, що, незважаючи на втрату важливої людини, в житті бувають передбачувані ситуації, і на дорослих можна розраховувати (не всі зникають з життя дитини). Важливо повернутися до улюблених занять, казок, іграшок. Відновлення почуття безпеки у дитини – процес тривалий, як і траур. При цьому для дитини/підлітка одне з найважливіших завдань, яке ставить жалоба, щоб потім (у дорослому віці) зуміти побудувати стабільні стосунки.</p>
<p>Якщо дитині погано, вона скаже про це сама.</p>	<p>Дорослій людині важко говорити про свої емоції. Ще важче дитині/підлітку зрозуміти і окреслити свій стан. У багатьох дітей емоції можуть проявлятися в тілі чи поведінці.</p>	<p>Дитина/підліток може страждати від хвороб організму (головні болі, болі в животі, зниження імунітету та інші захворювання). Вони також можуть почати вести себе інакше, ніж раніше – стати апатичними, виключеними з життя, або навпаки – дратівливими, схвильованими, агресивними, плаксивими і (не тільки коли говорять про втрату). Можуть виникати труднощі зі сном (засинанням, пробудженням, нічним нетриманням) і необхідність постійно перебувати з кимось або навіть уникати контакту. Це цілком природні реакції на емоції, які Ви відчуваєте. Однак, залишаючись на самоті, вони можуть посилюватися. Тому так важливо мати підтримуючу дорослу людину поряд, а іноді й звертатися за допомогою до фахівця.</p>

<p>Дитина, яка втратила батьків, завжди буде скривдженою.</p>	<p>Смерть близької людини впливає на життя дитини. Однак це не детермінує виключно в негативному сенсі. Дитина/підліток, який втратив батьків чи когось важливого для неї, здатний на щасливе життя та побудову хороших стосунків.</p>	<p>Умовою для того, щоб дитина була щасливою, є переживання жалоби - відчувати біль і навчитися відновлювати почуття безпеки разом з переконанням, що не всі дорослі зникають з його життя.</p>
<p>Оплакування починається в момент смерті.</p>	<p>Немає норми, коли починається траур і коли закінчується. Він може початися ще до смерті близької людини (наприклад, коли ми дізнаємося, що вона скоро помре) або довго по смерті людини.</p>	<p>У дітей жалоба може початися через кілька тижнів або місяців після втрати. Також може видаватися, що вона закінчується, щоб повернутися з часом (ви можете відчувати себе більш сумним або злим після того, як відчуєте себе краще). Це вимагає уважності від супроводжуючого дорослого, а також визнання, що кожен траур відрізняється і має право продовжуватися в міру його розвитку.</p>
<p>Не варто плакати перед дитиною.</p>	<p>Плач - це природна фізіологічна реакція людини, адекватна в ситуації переживання смутку або безпорадності. У кожного з нас є модель переживання цих емоцій. Приховувати плач від дитини важко і це не принесе результату - дитина/підліток відчує напругу, що супроводжує це ховання, помітить червоні очі. Стимування плачу дає інформацію, що це щось погане, небажане. Хоча це може бути звільненням, очищенням і полегшенням.</p>	<p>Залишатися в гармонії із собою і своїми потребами – плакати, коли сльози тиснуть на кінчик носа – під час жалоби – це гарний час, щоб навчити дитину/підлітка уважно ставитися до себе та своїх потреб. Це також повідомлення для дитини, що якщо дорослий плаче, він також має на це право. Спільне переживання почуттів може дуже зблизити Вас. Плачу дорослого можна боятися лише тоді, коли він затьмарює емоції дитини і змушує її взяти на себе роль дорослого опікуна - розрадника.</p>
<p>Добрий знак, коли дитина не впадає у відчай після смерті близької людини і поводить себе як раніше.</p>	<p>Якщо дитина переживає втрату, для неї природно відчувати смуток, жаль і злість. Емоційність дитини відбивається на її поведінці.</p>	<p>Кожен важкий досвід викликає реакцію як у дорослого, так і у дитини/підлітка. Відсутність будь-якої реакції може свідчити про труднощі дитини в переживанні втрати. Це може бути сигналом для пошуку психологічної підтримки. Такий «застиглий» траур може «відтанути» пізніше, а то й у дорослому віці, і вплинути на формування стосунків.</p>

Дитина грає в похорони - потрібен психолог.	Діти звикають до реальності і відчувають емоції, граючись. Це їхній спосіб «влаштувати» собі новий порядок речей.	Гра в лікарню, хворого, вмирання або похорон - цілком природно і не вимагає втручання. Така гра з дорослим може бути корисна для дитини, наприклад, показуючи реакції та поведінку, розповідаючи про емоції. Це також дозволяє дорослому дізнатися, як дитина сприймає втрату близької людини і що зараз переживає.
Траур може бути відповіддю лише на смерть близької людини.	Горе - це процес, який є реакцією на втрату. Незалежно від того, чи стосується смерті чи розриву стосунків, це важливо і необхідно.	І діти, і дорослі зазнають багато втрат протягом свого життя, не обов'язково спричинених смертю. Кожна з них несе в собі процес жалоби, хоча інтенсивність емоцій і реакцій може бути різною. Варто пам'ятати, що дитина має право пережити втрату улюбленого вихованця з такою ж інтенсивністю, як і смерть члена сім'ї.

Пункт 4:

Якщо Ти підліток:

Ти підліток. Це важкий, але дуже важливий етап у житті людини. У нього вписані нестабільні настрої, зміни, внутрішні конфлікти, завдяки яким ти будеш свою ідентичність і знаходиш своє місце в навколишньому світі. Це також час, коли важливе відчуття безпеки. Процес жалоби в підлітковому віці може бути подвійно складним.

Ставши дорослим, ти повністю усвідомлюєш неминучість і незворотність смерті. Твій процес жалоби мало чим відрізняється від процесу оплакування дорослої людини. Ви відчуваєте схожі емоції, у вас можуть бути схожі думки та переконання. Подібним чином ви також демонструєте свої емоції - гнів, жаль, смуток, тугу, з тією різницею, що у тебе вони можуть змінюватись ще швидше. Багато з цих емоцій виходять назовні. Пам'ятайте, що не всім буде легко їх прочитати. Однак це не означає, що вони не захочуть бути з тобою поряд в цей важкий період втрати близької людини. Траур найкраще переживати разом із кимось близьким. Від тебе залежить, наскільки ти дозволиш комусь зануритися у твій світ – можливо, без розуміння, але з готовністю супроводжувати тебе.

Якщо тобі важко знайти людину, з якою ти будеш добре і безпечно почуватись, переживаючи траур, можеш звернутися до психолога, завданням якого — створити таке безпечне місце, де ти зможеш з розумінням пережити втрату.

Якщо Ви є батьком/опікуном/підтримкою підлітка:

Як батьки або опікуни молодої людини, Ви є тим, хто піклується та турбується про неї. Дорослішання – важливий і важкий період для всієї родини. Часто виникають труднощі перед обличчям трауру – як власного, так і допомоги з жалобою підлітка. Кілька ключових інформації можуть допомогти Вам краще зрозуміти траурний шлях Вашого підлітка.

ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ	ЩО МОЖЕШ ЗРОБИТИ
Підлітковий період - це перехід двох світів: дитячого і дорослого. Траур – це час, коли підлітки назовні часто показують свої переживання як дорослі, а внутрішньо переживають його більше як діти.	Перед Вами доросла людина з дитячою душею та потребами. Намагайтеся використовувати у своїх розмовах мову та фрази, які показують, що Ви бачите підлітка як партнера в розмові о жалобі. З іншого боку, пам'ятайте, що кожній дитині потрібне відчуття безпеки, яке формується за рахунок близькості, ніжності, обіймів, а також дотримання існуючих ритуалів.
Підліток вже цілком розуміє, що таке смерть. При цьому він може не розуміти своїх емоцій.	Поговоріть з ним/нею про це. Не ігноруйте – Ваша уважність і Ваша спроба зрозуміти світ підлітка є проявом турботи.
Пора підліткового віку – це час багатьох внутрішніх конфліктів і втрат. Переживання смерті близької людини часто посилюють труднощі, які переживає підліток.	Як би це не було складно, будьте терплячими до підлітка. Біль часто ховається за агресивною поведінкою. Ваш спокій може бути полегшенням для поведінки, незрозумілої йому самому.
Природною поведінкою підлітка є часта зміна настрою та поведінки. Під час жалоби вони можуть виявлятися з більшою силою.	Розмовляйте. Особливо, якщо підліток уникає розмови про смерть, заохочуйте його до цього, запевняючи, що для нього цілком природне небажання говорити про те, що болить. Ви можете розповісти про свої почуття, це допоможе йому зрозуміти свої. Не засуджуйте свої почуття, уникайте ствеоджень, що щось має або не повинно відчувати. У жалобі виникають різні емоції, які не обов'язково пов'язані з прийнятими нормами - як, наприклад, відчуття полегшення, яке може виникнути, коли померла людина була причиною насильства або її хвороба викликала сильну втому/конфлікти в сім'ї.
Виразити емоції та контролювати їх в такому моменті може бути складніше – з одного боку, підліток може «надмірно» виказувати почуття, з іншого – придушувати їх, виявляючи байдужість.	Поговоріть з підлітком, розпитайте про його/її інтереси та друзів. Заохочуйте до контакту з однолітками - це важливо на даному етапі розвитку. У той же час намагайтеся бути достатньо м'якими, щоб не створювати тиску, який завжди породжує образу та опір.
Переживати траур – це мати багато важких почуттів. Серед них також може бути відчуття полегшення, пов'язане зі смертю близької людини, злість, почуття провини. Нерозуміння пережитих емоцій може призвести до бунту або відштовхування тих, хто хоче йому допомогти.	Не звинувачуйте свого підлітка у погіршенні успішності. Хоча навчання є важливим, йому/їй може бути фізично важко зосередитися на цьому зараз. Залишайтеся на зв'язку з викладачем, поясніть ситуацію, попросіть підтримки.
Поведінка підлітка повністю змінилась – поточні інтереси, друзі.	
Як і доросла людина, підліток також може мати труднощі зі сном, апетитом або концентрацією, що може призвести до труднощів у навчанні.	

<p>Підліток часто хоче допомогти сім'ї, подбати про тих, хто залишився, і взяти на себе роль, яку виконував/ла померлий/ла.</p>	<p>Будьте уважні та пильні щодо цього. Контролюйте ситуацію, не дозволяючи підлітку стати дорослим. Усьому свій час і темп розвитку. Такий «прискорений перебіг дорослішання» може придушити переживання підлітка і вплинути на його подальші стосунки в житті.</p>
---	---

Пам'ятайте:

- Скорботу в своєму житті переживав кожен, але різні люди переживають її по-своєму. Це самотня подорож з так само самотніми супутниками, під час якої Ви можете підтримувати один одного. Пам'ятайте про те, що дитина / підліток / інший дорослий не копіює Ваших почуттів і думає, що уникне спотикань і безвиході у цій подорожі.
- Відбудування почуття безпеки, яке є найважливішим портом у подорожі дитини та підлітка, є процесом, який вимагає часу і є змінним. Однак, коли Ви постійно поряд зі своєю дитиною/підлітком, його тривога зменшується, і світ відновлюється.
- Одним з найпоширеніших почуттів у жалобі є почуття провини. Це дуже неприємна емоція, ми рідко в цьому зізнаємося. Це також може бути пов'язано з тривогою у дітей та підлітків. Найчастіше це стосується приписування собі причин смерті близької людини (наприклад, «я був грубий, тому вона пішла», «я хотіла, щоб він зник, щоб ми змогли піти в кіно») і дорікання собі, що чогось не встигли зробити (наприклад, «я рідко казав своїй матері, що я її люблю», «тоді я повинен був вибачитися перед ним»). Дорослий може сам ініціювати розмову про відчуття провини, тим самим заохочуючи та дозволяючи дитині/підлітку висловлювати свої думки. Розмову важливо вести так, щоб вказати, що смерть близької людини не була пов'язана з дитиною (його вчинками, думками, почуттями). Це важливо для перебігу трауру.
- Під час розмови з дитиною/підлітком варто запитати, як він розуміє те, що чує. Іноді слова, оброблені крізь призму власних емоцій, набувають іншого значення, ніж задумувалося.
- Розмови важливі під час жалоби, але іноді важливі речі відбуваються в тиші. Якщо дитина/підліток не хоче говорити - поважайте це. Важливо, щоб він/вона усвідомлював Вашу готовність слухати, коли він/вона готовий говорити.
- Дитина переживає та організовує емоції через гру, яка іноді може викликати страх у дорослого (наприклад, гра в похорони). Це природна і необхідна поведінка. Приєднуйтесь, у вас буде можливість краще порозумітись з дитиною.
- Дозвольте своїй дитині/підлітку висловлювати свої емоції, ставити запитання, висловлювати занепокоєння та згадувати померлу людину. Кажіть правду - дитина відчуває брехню і втрачає довіру. Якщо ти чогось не знаєш, зізнайся. Це зміцнює Вашу довіру.
- Іноді розмова з дитиною/підлітком може бути надто важкою для дорослого, який переживає втрату на самоті. Тому можна скористатися допомогою іншої близької людини або психолога. Важливо подбати про те, щоб у дитини/підлітка був хтось, хто зможе прийняти всі важкі емоції та відповісти на будь-які питання, які виникають.

ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ВТРАТИ:

Горе — це природний процес подолання втрати. Найчастіше, достатньо власних навичок, щоб відчути це. Іноді, буває, що траур стає важчим шляхом, ніж здається на перший погляд. Тоді варто скористатися допомогою психолога, який щодня працює з людьми, які переживають подібне.

Під час консультації є час поговорити про горе, отримати потрібну інформацію, поділитися своїми думками та почуттями. Психолог допомагає визначити, яка підтримка потрібна і найбільш корисна (індивідуальна, сімейна, групові зустрічі), допомагає окреслити очікування. Іноді сама можливість бути почутим без засудження приносить полегшення і допомагає навести порядок в душі.

Варто скористатись з допомоги професіонала, особливо якщо:

- Після втрати близької людини дитина/підліток поводить ся так, ніби нічого не було.
- Коли Ви не знаєте, як поговорити зі своєю дитиною/підлітком про важку втрату.
- Коли Ви або Ваша дитина/підліток маєте труднощі з апетитом, сном, діяльністю, поведінкою.
- Якщо Ви відчуваєте, що емоції переповнюють вас.
- Якщо у Вас, Вашої дитини чи підлітка є суїцидальні думки.

ДОДАТКИ:

Додаток 1 – емоції для дітей + способи як з ними радити (за мотивами «Книга емоцій» Marine Duvouldy)

(Bardzo proszę o odpowiedź graficzną. Miło byłoby aby było to przyjazne dla dziecka. Treści dla porządku wpisuję w tabelce.)

Щоб опанувати свої (керувати своїми) емоції, потрібні три кроки:

1. Звернути увагу і назвати
2. Прислухатись і прийняти
3. Виразити і пережити

Емоції важливі і природні. Вони з нами все життя, хоча часто змінюються. Їх потрібно висловлювати, проговорювати. Заховані всередині – збільшуються.

Відчуття	Що відбувається з тілом	Що ми робимо / хочемо зробити	Оцінка - наскільки сильно це почуття	Способи як собі зарадити
			<i>Może warto zrobić rysunek termometru z wartością 0 - 10 jako kolorowanka do zaznaczenia przez dziecko na ile czuje daną emocję.</i>	

<p>ЗЛІСТЬ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Стає тепло, іноді жарко • Серце б'ється швидше • М'язи напружуються • Зуби і кулаки стискаються • Насуплюємось 	<ul style="list-style-type: none"> • Кричимо • Плачемо • Б'ємось • Тупаємо ногою • Кидаємось речами • Говоримо неприємні речі 	<p>Оцініть, наскільки Ви сердиті в даний момент:</p> <p>0-2 - роздратування 3-5 - знервованість 6-8 - гнів 9-10 - лють</p> <p>Та на скільки Ви відчуваєте злість після вправ з управління гнівом.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Візьміть подушку або ковдру, покладіть її на підлогу і стрибайте на ній, щоб вистрибати всю злість. Ви також можете вдарити її кулаками. Можете створити разом з дорослим річ, яка в безпечний спосіб прийме Ваш гнів у вигляді стрибків або ударів. 2. Тупаючи та/або б'ючи цю річ, можна голосно кричати. До тих пір, поки Ви не відчуєте втому або не втратите бажання кричати. 3. Візьміть аркуш паперу та олівець будь-якого кольору. Думаючи про свій гнів, намалюйте його швидко, недбало. Він не повинен мати форму. Коли закінчите, подумайте, що б Ви хотіли зробити з карткою? 4. Надувні кульки - можеш взяти повітряну кулю або просто уявити її. Вдуйте в нього весь свій гнів. Сильно дуйте, поки він не лопне або Ви самі не проколоти його. Ви також можете випустити повітряну кульку у вікно і відпустити її разом зі своїм гнівом.
----------------------	--	---	--	--

<p>СМУТОК</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Схиляємо голову, згортаємося в клубок • Відчуваємо стиснення в горлі • Сльози напливають на очі 	<ul style="list-style-type: none"> • Плачемо • Ховаємось • Дивимося вниз • Відчуваємо потребу обіймів 	<p>Оцініть, наскільки Вам сумно в цей момент</p> <p>0-2 - хвилювання 3-5 - смуток 6-8 - депресія 9-10 - повний занепад сил</p> <p>Та на скільки Ви почуваетесь після вправ з подолання смутку.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Якщо Вам сумно, плакати - це природньо. Знайдіть місце, де можна поплакати. Може, ти хочеш, щоб з тобою був дорослий? 2. Часто, коли нам сумно, нам потрібні обійми. Ви можете попросити обійняти когось, хто Вам подобається, або обійняти свою улюблену іграшку. Важливо, щоб обійми тривали досить довго, щоб Ви могли порахувати принаймні до 20. 3. Ви можете намалювати свій смуток - у вигляді будь-якого малюнка, хвилі в морі або хмар, які будуть пливти в небі і забирати Ваш смуток. 4. Прогулюючись біля річки/води, Ви можете знайти палицю або камінчик. Візьміть його і передайте йому всю свою скорботу. Потім киньте його у воду.
---------------	---	---	---	---

СТРАХ	<ul style="list-style-type: none"> • Прискорене серцебиття • Прискорене дихання • Тремтять руки • Хочеться плакати 	<ul style="list-style-type: none"> • Плачемо • Кричимо • Ховаємось • Закриваємо очі • Тремтимо • Застигаємо на місці • Хочемо втекти • Ми шукаємо щось безпечне та звичне 	<p>Оцініть, наскільки Ви відчуваєте страх в цей момент:</p> <p>0-2 - занепокоєння 3-5 - тривога 6-8 - жах 9-10 - паніка</p> <p>Та на скільки Ви почуваетесь після вправ з подолання страху.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Візьміть аркуш паперу і намалюйте пакет. В пакеті намалюйте всю свою тривогу. Коли Ви закінчите, розріжте або порвіть пакет. 2. Ви можете попросити дорослого подати Вам руку. Стисніть його руку так сильно, як Вам потрібно, і передайте йому весь свій страх. 3. Коли ми боїмося, ми хочемо сховатися. Ви можете попросити дорослого побудувати безпечне місце, щоб Ви разом сховалися. Ви також можете просто обійняти людину, яка Вам подобається, замість того, щоб ховатись. 4. Ви також можете використовувати свою уяву - уявіть своє безпечне місце або величезну бульбашку з усім, що Вам подобається: звуками і кольорами, які Вам подобаються, важливими для вас людьми, Вашими іграшками ... Глибоко дихайте і залишайтеся в цій бульбашці / місці скільки завгодно довго - поки не відчуєте себе спокійніше.
-------	--	---	--	---

<p>СОРОМ/ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зіщулюємось • Потіємо • Тремтимо • Відчуваємо спеку • Рум'янець на лиці 	<ul style="list-style-type: none"> • Червоніємо • Нам хотілося б зникнути • Плачемо 	<p>Оцініть, наскільки Ви відчуваєте сором в цей момент:</p> <p>0-2 - збентеження 3-5 - зніяковілість 6-8 - відчуття провини 9-10 - сором, зневага</p> <p>Та на скільки Ви почуваетесь після вправ з подолання сорому.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подумайте про свій сором і про те, за що ви відчуваєте провину - малюйте це, поки не відчуєте полегшення. 2. Попросіть дорослого сфотографувати себе. Приклейте фото по центру сторінки. Намалюйте / напишіть хороші речі про себе навколо нього. Попросіть своїх близьких додати або намалювати те, що хорошого вони бачать у вас. 3. Знайдіть або попросіть у дорослого шматок тканини, який можна зав'язати, як плащ. Ви також можете це уявити. Уявіть і відчуйте, як це додає Вам сил. Ви стаєте сильнішим. Поки не скинете накидку.
---------------------------------------	---	--	---	--

ТУГА	<ul style="list-style-type: none"> • Зіщулюємось • Тремтимо • Хочеться плакати 	<ul style="list-style-type: none"> • Плачемо • Журимося • Відчуваємо потребу обіймів • Кричимо 	<p>Оцініть, наскільки Ви відчуваєте тугу в цей момент:</p> <p>0-2 - ностальгія 3-5 - туга 6-8 - мрійливість 9-10 - меланхолія</p> <p>Та на скільки Ви почуваетесь після вправ з подолання туги.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подумайте про людину, за якою сумуєте. Намалюйте для неї малюнок або напишіть листа. Ви можете надіслати його, наприклад, прив'язавши його до повітряної кулі, яку Ви випускаєте. 2. Зробіть скриньку пам'яті – попросіть у дорослого речі, які б Ви хотіли мати на пам'ять і які належали Вашій коханій людині. Підготуйте для них коробку (розфарбуйте, прикрасьте). Покладіть в нього предмети та все, що Ви забажаєте, та що допомагає Вам впоратись з тугою. 3. Закрийте очі і уявіть красиве таємне місце, де Ви зустрічаєте людину, за якою сумуєте. Подивіться на Вашу зустріч. Ви можете повернутися туди, коли захочете. 4. Обійміть людину, яка Вам подобається. Може, потрібно поплакати? Плакати це добре, це приносить полегшення.
------	---	--	--	--

Додаток 2 – емоції для підлітків та дорослих + способи як з ними радити

Нижче Ви знайдете список емоцій. Ви вже знаєте, що жалоба – це процес, який змінюється з часом. Змінюється і інтенсивність цих емоцій. Нотування їх щодня або щотижня, допоможе помітити зміни та окреслити шлях, який Ви вже пройшли у своїй подорожі.

Відчуття	Дата	Інтенсивність 0-10	Мої нотатки
----------	------	--------------------	-------------

Спокій			
Щастя			
Обурення			
Розчарування			
Злість			
Нервозність			
Нетерпіння			
Небажання			
Задоволення			
Вдячність			
Доброта			
Розслаблення			
Ніжність			
Полегшення			
Вдячність			
Відчай			
Прикрість			
Прийняття			
Хвилювання			
Смуток			
Біль			
Любов			
Втома			
Тривога			
Страх			
Невпевненість			
Почуття провини			

Додаток 3 – словосполучення – вибоїни на дорозі

Говоримо	Дитина чує	Наслідки	Використовуйте
-----------------	-------------------	-----------------	-----------------------

Тато заснув	Заснув, значить прокинеться.	Страх заснути, порушення сну, відчуття обману, страх, що тато зараз там, де темно, і що зробить, як прокинеться?	Тато помер.
Мама пішла	Вона пішла ... Коли повернеться? Я змусила її піти, бо була неслухняна	Тривога, очікування, почуття провини. Прийняття на себе відповідальності за смерть близької людини.	Мама померла.
Дідусь зараз на хмарі.	Дідусь високо, він може впасти і поранитись. Чому я не бачу його?	Побоювання, невіра. Страх заподіяти шкоду померлому.	Кажучи про місце перебування покійного/душі звертайтеся до своїх переконань. Ви можете сказати: «Я вірю, що він/вона зараз...»
Господь забрав до себе твою бабусю.	Якщо забрав бабусю, то може забрати маму, тата і маленького брата. Чому він забирає?	Гнів, відвернення від Бога.	Бабуся померла. Так буває, що люди, тварини і рослини вмирають. (можна вказати причину смерті).
Не плач, тримайся	Не можу плакати. Плакати погано, це ознака слабкості.	Почуття вини, сорому. Дитина вчиться приховувати свої емоції.	Якщо хочеш плакати, плач. Природно сумувати за кимось або відчувати себе погано.
Маєш бути сильним/сильною для мами. Лише ти в неї залишився/залишилася.	Якщо моя мама сумна, то через мене, тому що я був недостатньо добрим і недостатньо слухняним. Я не можу переживати свої емоції, бо маю бути опорою для мами.	Почуття провини і тривога. Дитина дізнається, що її почуття і потреби не важливі. Вона бере на себе відповідальність за емоції інших людей.	Це важкий час для всіх нас. Ми всі сумуємо. Для мами природно плакати – вона просто дуже сумує за татом.
Я знаю, що ти відчуваєш.	Він/вона знає краще за мене, що я відчуваю. Я повинен відчувати те, що вона каже, а не те, що справді відчуваю.	Ми не можемо вважати, що дитина відчуває те саме, що й ми. Почуття в жалобі різні.	Я намагаюся зрозуміти, що ти відчуваєш, і бачу, що тобі важко.
Мама бачить все, що ти робиш.	Мама постійно дивиться на мене, бачить все, навіть те, чого я соромлюся.	Страх.	Мама є і буде з тобою, коли ти думаєш про неї і хочеш відчувати її присутність.

Додаток 4 – інформація, яка може стати в нагоді під час розмови про смерть та похорон

Можливо, саме Ви будете тою людиною, що принесе сумну звістку дитині про те, що хтось із його близьких помер, а також розкаже про майбутній похорон. Вам може бути корисною наступна інформація:

- Дитині потрібні пояснення – реальна інформація, адаптована до її віку та рівня розвитку.
- Подбайте про те, щоб у вас було гарне місце для спілкування – інтимне, безпечне, знайоме Вашій дитині, де Вам ніхто не заважатиме.
- Подбайте про час – нехай його буде стільки, скільки знадобиться дитині, без поспіху, телефонних дзвінків, годинників.
- Подбайте про близькість і свободу – дозвольте дитині вирішувати, чи хоче вона, щоб її обіймали чи потребує простору. Пам'ятайте, що це може змінюватись під час розмови.
- Запитайте у дитини, що вона вже знає, чого очікує від співбесіди – можна почати зі слів «сталося щось важливе, важке і сумне...». Запитавши дитину про її думки, Ви зможете перевірити те, що вона вже знає і наскільки це правдиве, а також визначити момент початку розмови (чи це буде пояснення, наприклад, наслідків захворювання або Ваше підтвердження смерті близької людини).
- Використовуйте просту мову та короткі речення – у момент шоку людина засвоює мало інформації.
- Будьте обережні – спостерігайте, як дитина реагує, запитуйте, чи можете Ви продовжити і що дитина хоче знати.
- Запитайте – допитайте, що означає «смерть» для дитини, як вона її розуміє. Поділіться фактами про зміни, які відбуваються з організмом – момент, коли серце перестає битися, немає дихання, а шкіра стає холоднішою.
- Запитайте про бажання побачити кохану людину (якщо це можливо) і бажання попроситися - запитайте, як дитина згадує останню зустріч з близькою. Якщо зовнішність людини змінилась після смерті, розкажіть про це. Чим більше Ви розповідаєте, тим меншого шоку зазнає дитина, коли бачить тіло. Скажіть, що Ви будете з дитиною (якщо це можливо) і що вона зможе піти в будь-який момент. Не змушуйте дитину торкатися або цілувати тіло, якщо вона цього не хоче.
- Смерть - щоб зменшити занепокоєння Вашої дитини, коли їй кажуть, що «бабуся померла», Ви можете використовувати метафору, щоб сказати дитині, що людина складається з двох частин: перша невидима (за своїми переконаннями можна назвати її, наприклад, душею), для якої необхідний «одяг», тобто тіло, щоб цю невидиму частину можна було побачити. То, що вмирає, це одяг — бо вона постаріла, зруйнувалася, захворіла. Невидима частина залишається і, на Вашу думку, вона буде... (ціль залежить від Ваших переконань). З іншого боку, з тілом – одягом треба попроситися. Тому буде таке сумне свято, яке ми називаємо похороном.
- Поховання - це ствердження, що ми прощаємося з видимою частиною – тілом – має на меті зменшити страх дитини. Легше прийняти, що в труні знаходиться одяг невидимої частини коханої людини, ніж сама людина. Розповідаючи дитині про похорон, розкажіть про деталі,

розставляючи події в хронологічному порядку - що буде і де (церква / каплиця / кладовище, потім частування), хто прийде, як будуть одягнені гості, що будуть сумні, можуть плакати. Називайте речі такими, якими вони є – труна/урна. Запропонуйте дитині, що вона може взяти участь у організації похорону, наприклад, вибрати квіти чи зображення померлого, намалювати малюнок чи написати листа, щоб покласти його в труну. Чим більше деталей церемонії Ви розповідаєте, тим менше страху у дитини.

- Запевніть дитину, що Ви (або хтось інший) будете поряд на похороні, щоб дитина могла вирішити, де сісти і, якщо захоче, мати можливість вийти. Визначте, що Ви будете робити, якщо вона захоче плакати (обійме, попросить хустку, піде).
- Якщо Ваша дитина хоче попрощатися з померлою людиною, розкажіть, чого може очікувати (холодне тіло, бліді шкіра та нігті). Запевни, що будете з ним.
- Називайте свої емоції (мені сумно, я сумую за тобою). Це допоможе дитині зрозуміти свої почуття.
- Дозвольте дитині поставити питання. Для нього важливі навіть найдивніші речі.
- Пам'ятайте, що Ваші страхи і тривоги не обов'язково повинні бути страхами і тривогами Вашої дитини.
- З добротою в голосі та увагою до реакцій дитини, поважаючи її почуття, можна говорити з нею про найскладніші речі. Спокійно, не поспішаючи, маючи час на себе. Бути поруч.