



Помощь маленьким детям с травматическим горем: Советы для лиц, осуществляющих уход за детьми

Каждый ребенок скорбит по-своему. После смерти, которая происходит при травматических обстоятельствах, у некоторых маленьких детей развиваются травматические реакции горя, что затрудняет преодоление эмоций связанных с потерей. Вот способы распознать и помочь маленькому ребенку с травматическим горем.

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО:	ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ МНЕ, КОГДА ВЫ:
1. Несмотря на то, что я очень маленький,	1. Навчіть мене говорити про свої почуття, знайти слова. Скажіть мені, що відчувати печаль - це нормально, що ви іноді теж відчуваєте сум та печаль. Але будьте обережні, щоб не стати дуже емоційним перед моїми очима, тому що я буду хвилюватися за вас.
2. Мои чувства сильно меняются. Иногда мне грустно, а иногда я веселею.	2. Попробуйте понять меня и скажите мне, что вы понимаете, как я себя чувствую и что это нормально.
3. Я не понимаю, что, когда кто-то умирает, он уходит и никогда не может вернуться.	3. Тихо напомниме мне, что человек не может вернуться, даже если я спрашиваю снова и снова. Не говорите другим взрослым вещи, которые напугают меня или смутят, потому что я слышу вас, даже если вы думаете, что я не слышу.
4. Иногда я беспокоюсь, что умру или что вы не вернетесь, если уйдёте. Я могу плакать и цепляться за вас перед сном или по дороге в школу.	4. Скажите мне, что вы сделаете всё для моей безопасности. Скажите мне, что когда вы уходите, вы всегда будете возвращаться и дайте мне нашу фотографию или оставьте записку, чтобы напомнить мне, что вы вернетесь. Напомните мне, что я всегда могу чувствовать себя лучше, когда обнимаю свое одеяло или плюшевого мишку. Помогите мне расслабиться перед сном, читая сказку, слушая музыку, рисуя.
5. Мои расстроенные чувства могут проявляться в виде физических реакций, таких как боли в животе и головные боли, или в виде проблем с поведением, таких как непослушание или драчливость. Иногда я могу вести себя как совсем малыш, сосать большой палец или описаться.	5. Помогите мне сделать что-нибудь, чтобы чувствовать себя спокойнее, вернуться к моей рутине и обычным занятиям и снова начать получать удовольствие.
6. Иногда я снова и снова играю в то, как человек умер (например, сталкивая мои игрушечные машинки или изображая перестрелку с плохими людьми), чтобы попытаться понять это.	6. Помогите мне понять смерть словами, которые я смогу понять. Скажите мне правду просто, без страшных подробностей. Не позволяйте мне видеть фотографии того, что произошло, если это показывают в новостях.



Я ХОЧУ, ЧТОБЫ ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО:	ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ МНЕ, КОГДА ВЫ:
7. Возможно, я не хочу говорить о человеке, который умер, потому что это слишком тяжело или потому, что я не хочу заставлять вас плакать.	7. Не сердитесь, если я еще не хочу говорить об умершем человеке.
8. Мне может не нравиться делать что-то или посещать места, которые напоминают мне о человеке, который умер.	8. Скажите мне, что вы понимаете, что сейчас мне слишком трудно делать что-то или ходить в места, которые мне напоминают об этом. Скажите мне, что это когда-нибудь пройдет.
9. Я могу думать, что человек, который умер, не вернулся, потому что он злится на меня или что это была моя вина. Я могу беспокоиться, что если я сделаю что-то не так (например, не буду следовать правилам), кто-то другой умрет.	9. Заверите меня, что смерть не была моей виной, и я не был тому причиной. Объясните, что человек, который умер, любил меня и вернулся бы, если бы мог, но, когда люди умирают, они не могут вернуться.
10. Я могу волноваться, потому что не могу вспомнить что-то о человеке, который умер, и то, чем мы вместе занимались.	10. Держите фотографии человека, который умер рядом, чтобы я мог их увидеть. Рассказывайте мне истории об этом человеке и сделаете мне книгу памяти, чтобы я мог держать человека в своем уме и своем сердце.

Если вы беспокоитесь о том, что происходит с вашим ребенком, или если какая-либо проблема мешает вашему ребенку веселиться, ходить в школу, проводить время с друзьями или что-либо ещё, посетите со своим ребенком специалиста по психическому здоровью, имеющему опыт лечения травмированных детей.