



Допомога маленьким дітям які переживають травматичне горе: Поради для людей що піклуються за дітьми

Кожна дитина скорбує по-своєму. Після смерті, яка настає при травматичних обставинах, у деяких маленьких дітей розвиваються травматичні реакції, ускладнюючі боротьбу зі втратою. Ось способи розпізнати потребу і допомогти маленькій дитині, що справляється з травматичним горем.

Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:	ЯК ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:
1..Незважаючи на те, що я ще маленькій, я сумую за рідною людиною і іноді дуже зажурений.	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. Мої почуття сильно змінюються. Іноді мені сумно, а іноді мені хочеться веселитися.	2. Слухаєте мене, спробуйте правильно зрозуміти, а потім скажіть мені, що ви розумієте мої переживання і що ці почуття - нормальні.
3. Я ще не розумію, що коли хтось помирає,	Help me find out what is going on with my family members. Help me have ongoing contact with them, ideally in person, but if not, by phone or video conferencing.
4. Іноді я турбуюсь, що помру або що ви, якщо підете, ніколи не повернетесь. Я можу плакати і чіплятися за вас перед сном або по дорозі до школи.	4. Скажіть мені, що ви зробите усе, що необхідно для нашої безпеки. Скажіть мені, що коли ви кудись йдете, ви завжди повертаєтесь, і дайте мені фотографію, де ми разом, або залиште записку в моєму ланч-боксі, щоб нагадати мені, що ви повернетесь. Нагадайте мені, що я завжди відчуваю себе краще, коли обіймаю ковдру або улюблену м'яку іграшку. Допоможіть мені розслабитися перед сном, читаючи казку або слухаючи музику.
5. Мої бурхливі почуття можуть проявлятися як фізичні реакції, такі як біль у животі, головні болі, або як проблеми з поведінкою, такі як непослух або забіякуватість. Іноді я можу вести себе як немовлятко, смоктати палець або мочитися у ліжко чи штани.	5. Допоможіть мені відчувати себе спокійніше, повернутися до щоденного графіка заходів, і знову бути веселим.
6. Іноді я повторюю одну і туж гру: про те як людина загинула (наприклад, мої іграшкові машини попадають в аварію або, погані люди стріляють), щоб знову і знову спробувати зрозуміти те що сталося.	6. Розповідайте про смерть словами, які я розумію. Скажіть правду просто, без страшних деталей. Не дозволяйте мені бачити фотографії того, що сталося, якщо це показують у новинах.
7. Може так статися, що я не хочу говорити про людину, яка померла, тому що це занадто важко або тому, що я не хочу, щоб ви плакали.	7. Не гнівайтесь, якщо я поки що не хочу говорити про людину, яка померла.



Я ХОЧУ, ЩОБ ВИ ЗНАЛИ, ЩО:	ЯК ВИ МОЖЕТЕ МЕНІ ДОПОМОГТИ:
8. Я можу не хотіти робити те що ми робили разом з людиною, що померла, або відвідувати місця, які нагадують мені про ту людину.	8. Скажіть мені, що ви розумієте, що мені зараз дуже важко робити речі або провідувати місця що нагадують мені про людину що померла.. Скажіть мені, що з часом це стане легше.
9. Я можу думати, що померла людина не повернулася тому що злиться на мене або що смерть - це моя провина. Я можу турбуватися, що якщо я зроблю щось не так (наприклад, не дотримаюсь правил), хтось інший теж може померти.	9. Запевніть мене, що смерть сталася не тому що я щось зробив не так, і я не винен у цьому. Поясніть, що людина, яка померла, любила мене і повернулася би, якби могла, але коли люди помирають, вони не можуть повернутися.
10. Я можу турбуватися, що я не пам'ятаю подробиць про померлу людину і про те, що ми робили разом.	10. Збережіть фотографії людини, яка померла, щоб я міг їх бачити. Розкажіть мені історії про людину і зробіть мені книгу пам'яті, щоб я міг тримати людину у своїй пам'яті та серці.

Якщо ви турбуєтеся про те, що відбувається з вашою дитиною, або якщо будь-яка з цих проблем заважає вашій дитині розважатися, ходити до школи, грати з друзями і робити речі він або вона звичайно роблять, отримайте допомогу фахівця з психологічного здоров'я, який має досвід у лікуванні травмованих дітей.