**Як дитині пережити горе:**

**допомога після смерті близьких**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вік дитини** | **Поняття та переконання** | **Важкі емоції** | **Можлива поведінка** | **Як допомогти** |
| 0 – 2 роки | • Немає розуміння смерті• Дитина не вживає слова дляназви емоцій та їх передачі• Усвідомлення відсутності того, кого любить• Помічає зміни в режимних процесах• Помічає зміни в емоціях родини | •Сильне бажання• Сум за контактом, звуками (голосом), запахом і виглядом того, кого любить• Страх бути покинутим• Тривога | • Плач• Хворобливий стан• Розлади травлення• Зниження пропускної здатності травної системи• Покачування• Перезбудження (кидання речами)• Смоктання, кусання• Безсоння | • Фізичний контакт, обійми і заспокоювання• Дотримання режиму• Негайне задоволення фізичних потреб• Залучення дитини при можливості до жалобного процесу • Будьте ніжні та терплячі |
| 3 – 5 років | • Немає розуміння сталості та незмінності смерті• Бути мертвим – то значить спати чи поїхати кудись• Може цікавитися, що робить померла особа• Може розуміти, що припинилися біологічні процеси, але сприймає це, як тимчасовий та зворотній стан• Може цікавитися тим, що станеться, якщо ще й помре мати/батько• Магічні думки та фантазії, часто гірші, ніж реальність | • Страх• Сум• Відчуття небезпеки• Спантеличений• Гнів• Роздратування • Збудження • Хвилювання• Вина | • Регресивні форми поведінки• Повторювання одних і тих самих питань• Усамітнення (заглиблення в себе)• Розігрування сцен смерті, змін, почуттів• Зацікавлення мертвими• Поводження так, наче смерті не сталося• Напружені мрії /сни• Скарги на фізичний стан• Плач• Бійка | • Дозвольте дитині поводитися, наче вона маленька (регресивна поведінка)• Даруйте фізичний контакт• Заохочуйте дітей до гри та розваг• Дозволяйте виражати свої почуття у безпечний спосіб• Давайте прості та чесні відповіді на питання• Дотримуйтеся звичної структури та режиму• Відповідайте на питання, що постійно повторюються• Дозвольте дитині плакати• Говоріть (рефлективне слухання)• Залучіть дитину до родинних ритуалів та скорботи |
| 6 – 9 років | •Розуміє стан смерті, як незмінний• Цікавиться біологічними процесами смерті• Смерть асоціюється з тілесною шкодо, каліцтвом та розкладанням• Його чи її думки чи слова спричинили смерть• Смерть як покарання Формування духовних понять • Хто піклуватиметься про мене, якщо помер той, хто робив це• Думає про важливі моменти свого життя без участі померлої людини (випуск, весілля тощо) | • Сумна• Розгнівана• Одинока• Усамітнена (заглиблена в себе)• Схвильована• Тривожна• Роздратована• Спантеличена• Вина• Страх | • Регресивні форми поведінки• Конкретні питання – цікавість до деталей• Поводиться так, наче смерті не сталося• Ховає почуття• Усамітнюється• Жахи вночі / порушення сну• Проблема зосередитися• Погіршується чи дуже покращуються оцінки в школі• Агресивна поведінка • Захищає того з батьків, хто залишився живий | • Візьміть до уваги потребу дитини поводитися наче маленька• Забезпечте фізичний контакт• Цілеспрямовано проводьте час разом• Відповідайте на питання чесно• Очікуйте спантеличеного стану • Дозвольте виражати емоції як словесно, так і фізично• Заохочуйте до малювання, читання, гри, мистецтва, музики, танців, театральних виступів та занять спортом• Дозвольте дитині вирішити, як вона буде брати участь в похоронному процесі та жалобі• Знайдіть для дитини підтримку її однолітків• Співпрацюйте зі школою, щоб дібрати потрібне навантаження |
| 9 – 12 років | • Розуміє стан смерті, як незмінний• Заперечення• Його чи її думки чи слова спричинили смерть• Думає про важливі моменти свого життя без участі померлої людини (випуск, весілля тощо)• Глибоке усвідомлення смерті (смерть може статися знову)• Що буде, як помре той, хто піклується про мене?• Формулювання духовних понять | • Емоційне сум’яття, посилене фізичними змінами• Шокована• Сумна• Розгнівана• Спантеличена• Самотній• Вразлива• Боязка• Схвильована• Винна• Ізольована• Покинута• Тривожна | • Регресивна поведінка та мінливий настрій• Ховає почуття• Поводиться так, наче смерті не сталося• Агресивна поведінка• Усамітнення• Жахи вночі / порушення сну• Проблема зосередитися• Зміни в оцінках• Розмови про фізичні аспекти хвороби чи смерті | • Дозвольте поводитися наче маленька дитина та запропонуйте втіху• Очікуйте та приймайте зміни в настрої• Заохочуйте дитину до вираження свої емоцій через писання, малювання, музику, спорт тощо• Знайдіть групи підтримки серед однолітків дитини• Будьте доступні, щоб слухати і говорити• Відповідайте на питання чесно• Запропонуйте фізичний контакт• Дайте вибір стосовно участі в похованні та жалобі |
| 12 років і старше | • Розуміє незмінність смерті та її універсальність• Заперечення• Його чи її думки чи слова спричинили смерть• Думає про важливі моменти свого життя без участі померлої людини (випуск, весілля тощо)• Глибоке усвідомлення смерті (смерть може статися знову)• Може відчувати неминучість власної смерті• Мені потрібно контролювати почуття• Якщо я виявлятиму свої почуття, я викажу свою слабкість• Внутрішній конфлікт стосовно залежності і прагнення до незалежності• Може використовувати духовні поняття, щоб пережити горе | • Глибоке самоусвідомлення змін через горе-жалобу• Шокована• Сумна• Розгнівана• Спантеличена• Самотня• Вразлива• Боязка• Схвильована• Винна• Ізольована• Покинута• Тривожна | • Періодична регресивна поведінка• Зміни в настрої• Приховування почуттів• Поводиться так, наче смерті не сталося • Розігрування спантеличення• Агресивна поведінка• Усамітнення• Жахи вночі / порушення сну• Проблема зосередитися• Зміни в оцінках• Імпульсивна та ризикована поведінка• Зміни в групах однолітків• Бійки, крики, сварки• Зміни в харчових звичках | • Дозвольте поводитися наче маленька дитина та запропонуйте втіху• Очікуйте та приймайте зміни в настрої • Дозволяйте виражати сховані почуття, аби тільки вони не завдали можливої шкоди• Заохочуйте дитину до вираження свої емоцій через писання, малювання, музику, спорт тощо• Підтримуйте стосунки з дорослими, які виявляють розуміння• Будьте доступні, щоб слухати і говорити• Відповідайте на питання чесно• Діліться своїм горем-жалобою• Спостерігайте за виявами ризикованої поведінки• Знайдіть групи підтримки серед однолітків• Запропонуйте фізичний контакт• Дайте вибір стосовно участі в похованні та жалобі |