

# Як ти...

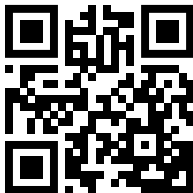
Як розмовляти з тими, хто  
втратив близьких



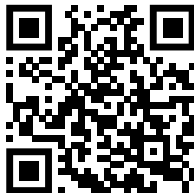
# Як ти...

Як розмовляти з тими, хто втратив  
близьких

**Наш сайт:**  
[yakty.com.ua](http://yakty.com.ua)



**Залишити відгук**  
[yakty.com.ua/feedback](http://yakty.com.ua/feedback)



**Посібник**  
**«Як ти, брате/сестро?»**



**Посібник**  
**«Як ти, кохана(ий)?»**



**Посібник**  
**«Як ти...»**



**Задонатити на друк**  
**посібників**



Цей посібник призначений для тих, кому потрібно або хто бажає поговорити з людиною, яка втратила когось із близьких.

Посібник не є інструкцією з лікування чи з надання психологічної допомоги. Його мета – допомогти спростити складне спілкування про втрату рідних людей і запобігти шкоді, яку може завдати небезпечна розмова.

Науково доведено, що чим більше контактів, розмов і стосунків підтримує людина, тим більш стресостійкою вона є і тим легше їй справлятися з трагічними змінами.

Ви потрібні тим, хто поруч, і цей посібник може вам допомогти підтримати близьких людей і зміцнити ваші стосунки.

## **«Як ти...»**

Втрата близької людини – як вибух, як контузія. Це настільки сильне втручання в психіку, що в людини обривається не тільки зв'язок з людиною, яку вона втратила, у ній суб'єктивно обриваються також і всі інші зв'язки.

Людина відчуває, що втрачає зв'язки з іншими людьми, а з ними – і сенс життя.

Після втрати люди завжди відчують самотність. Сильні емоції чи апатія також можливі, але основне відчуття – це відчуття самотності.

Люди навколо часто не розуміють, що відбувається з цією людиною, або неусвідомлено лякаються тієї напруги, яку в ній відчують. Через це вони схильні радити, що потрібно рухатися далі, залишити минуле в минулому, припинити згадувати про травматичні події. Або ж починають уникати контакту та віддалятися.

Від таких порад самотність людини, яка зазнала втрати, тільки збільшується.

Іноді людина намагається поговорити про той нестерпний біль, який відчуває, але часто отримує токсичну реакцію. Тоді вона уникає подальших розмов, чим блокує процес власного одужання.

Через повномасштабну війну багато українців відчують самотність і біль, тож нам важливо знати психологічні закономірності «роботи горя» і володіти алгоритмом того, як у цій роботі можливо підтримувати.

Посібник «Як ти...» – це узагальнений досвід тих, хто втратив близьких людей; тих, хто допомагає таким людям; і тих, хто допомагає тим, хто допомагає. Звісно, ми не знаємо, що відчуваєте саме ви, не можемо уявити весь ваш біль і проблеми, які ви вирішуєте, щоб пережити те, що трапалося з вами чи з тими, хто поруч з вами. Ми можемо тільки поділитися своїм досвідом про те, як з цим можна жити, справлятися і підтримувати стосунки.

Ми дуже вдячні багатьом ветеранам, бійцям, волонтерам, військовим і цивільним психологам, які поділилися з нами своїм досвідом та своїм болем, за те, що допомагали нам вивірити поради і розроблений алгоритм, а також зробити текст посібника більш зрозумілим та практичним.

Команда проєкту «Як ти, брате?»:



**Антон Семенов**

психотерапевт, соціальний психолог, кандидат соціологічних наук



**Іван Симоновський**

військовий, дизайнер у Banda Agency, співвласник в URBAN SPACE 500



**Олександр Кучерук**

майстер презентації, архітектор онлайн-курсів



**Яна Сабляш**

філологиня, мовна тренерка в Є-Мова





**Роман Єременко**

фотограф



**Оксана Мединська**

дизайнерка



**Тетяна Коробейник**

фахівчиня зі створення  
сайтів



**Олеся Брекалова**

відеоредакторка



**Ксенія Сотнікова**

спеціалістка з  
комунікацій



**Алія Ісакова**

Психологиня,  
фасилітаторка

Цей алгоритм є адаптацією до цивільних обставин військових протоколів – ізраїльського «ЯЛОМ» і американського «ICOVER», яку ми зробили за теоретичною підтримкою клієнтоцентрованої психотерапії Карла Роджерса і практичного досвіду профільних фахівців, українських військових, ветеранів, членів їхніх родин та волонтерів.

**Про протокол  
«ЯЛОМ»**



**Про протокол  
«ICOVER»**



## **Три кроки розмови з тим, хто втратив близьку людину**

- 1.** Висловити слова співчуття і готовності допомогти в будь-який момент.
- 2.** Залучити до справ.
- 3.** Розповідати добрі історії про людину, яка пішла.

## **Завдання – встановити зв'язок**

Ми втрачаємо людей, проте насправді не втрачаємо зв'язок із ними. Але в тому, що цей зв'язок існує, і в тому, що ми маємо на нього право – потрібно переконатися.

Є правило говорити про мертвих або правду, або добре.

Говорити правду – значить рефлексувати, раціонально осмислювати досвід, навчатися на тому, що сталося. Час правди приходить, коли зв'язок встановлено і емоції заспокоїлися.

Однак, щоб перейти до висновків, потрібно переконатися в тому, що зв'язок з втраченою людиною існує. Це зв'язок через спогади.

Емоційно більшість людей сприймає втрату як покарання. Вони ніби думають: «Якщо Всесвіт так погано зробив зі мною, значить я погана людина. Значить бути зі мною у зв'язку небезпечно. Значить, люди можуть визнати, що я погана людина, і будуть погано до мене ставитися. Значить, я винний у тому, що сталося з близькою людиною».

Через ці думки люди уникають і контактів з іншими, і контактів зі своїми спогадами. Емоції залишаються всередині, і люди їх носять як важкий вантаж.

Розмовляючи так, як описано в цьому посібнику, ми зможете допомогти людині переконатися в тому, що насправді все не так. Що вона не винна, що люди добре до неї ставляться, що бути у зв'язку – нормально і безпечно.

# Ви вже вмієте підтримувати

Більшість людей думають, що факт втрати, як дуже незвичайне явище в нашому житті, вимагає від нас певної особливої поведінки.

У ситуації втрати ми й так відчуваємо стрес, тому нова «особлива поведінка» – це настільки складно, що для багатьох стає непереборною перешкодою та трагедією всього життя.

## **Вам не потрібна ніяка «особлива поведінка»**

Насправді, вам не треба поводитися «по-особливому».

Ви вже можете і вмієте підтримувати. Як ви поведетесь, коли людині сумно? Співчуваєте? Стаєте серйозними та надійними? Стаєте дбайливими та ласкавими?

Усі ці та інші варіанти використовують досвідчені бійці і волонтери, яким доводиться підтримувати одне одного в такі складні моменти.

Робіть те саме, що ви робите в менш напружених ситуаціях. Це нормально, це вже вам підходить і буде для вас природно.

# **Чого ніколи не слід робити**

## **Не слід питати людину про те, що вона відчуває**

Вона цього сама не розуміє. І ще важливіше, вона не розуміє, правильно вона відчуває чи ні.

Якщо звертати увагу на відчуття, наслідком можуть бути почуття провини, сором, розгубленість, відчай.

Увага на відчутті також посилює контакт із фактом втрати, що збільшує і так занадто великий стрес.



## **Не слід питати людину про обставини втрати**

Якщо ви тільки-но дізналися про факт втрати від самої людини, ви можете спитати «Як це сталося?», але, що важливо, без додаткових питань. Про це краще спитати у інших людей.

Усі ваші питання в цей момент додають зайвого стресу і створюють для людини відчуття небезпеки. Людина відчуває себе ніби на допиті і, зазвичай, через це можуть посилюватися відчуття провини, сорому тощо.

## **Не слід жаліти**

З психологічної точки зору є велика різниця між співчуттям і жалістю. Жалість показує, що ви ставитеся до людини як до хворої або як до жертви.

Жаль – це емоційний відгук на безпорадність іншого, коли бракує ресурсів впоратися з ситуацією. Жалість потрібна, щоб ми щось зробили за іншу людину.

Коли людині необхідно впоратися зі своїм внутрішнім болем і змінами у своєму житті, більш корисною буде підтримка, ніж жалість.

Жаль знесилоє людину в момент, коли їй на-  
впаки потрібно вистояти, переконатися, що  
вона витримала удар і може впоратися з його  
наслідками.

Людина, яка зазнала втрату, залишається здо-  
ровою, нормальною і сильною, але вона в цьо-  
му сумнівається, тож головне завдання – допо-  
могти їй повірити у власні сили.

## **Заборонені фрази:**

- Тобі треба жити далі.
- Ти молода(ий), ще знайдеш собі пару.
- Тобі ж дітей треба народжувати.
- Всесвіт несправедливий, йдуть найкращі.
- Треба відпустити.
- Не сумуй за минулим.
- Іншим набагато гірше, вони цілі сім'ї втратили.
- Ти маєш бути сильним/сильною.
- Тримайся заради сім'ї.
- Тримайся, час лікує.
- Зараз війна, усі когось втрачають.

Також не варто говорити нічого, що починаєть-  
ся з «Не треба було», а також «шукати винних».  
«Розбір польотів» – це окрема дія, яка робиться  
на холодну голову, а право на це мають тільки  
ті, хто має відповідальність за наслідки.

## **Не слід говорити, що ви розумієте те, що людина відчуває**

По-перше, тому що це неправда. Ніхто цього не розуміє, навіть сама людина. А по-друге – такою фразою ви ніби знецінюєте скорботу та біль від втрати.

Кожен, хто пережив смерть рідних, відчуває індивідуальний біль, який не зможе зрозуміти більше ніхто.

## **Не треба говорити довго про співчуття**

У цей момент немає нічого, що варте більше ніж однієї фрази. Якщо ви говорите більше, ви вимагаєте до себе забагато уваги.

Будь-яка ваша поведінка або слова, які вимагають уваги, є недоречними.

## **Не треба сильно проявляти свої емоції**

Іноді люди намагаються таким чином передати свої співчуття або показати, що вони теж відчувають біль. Неважливо, з якими намірами це робиться, це виглядає як змагання за увагу і співчуття.

# Що варто робити

Нам всім потрібно бути готовими до втрат. Смерть – природна частина життя, а втрати – природна частина війни.

Помічено, що коли бійці йдуть на війну добровільно й усвідомлено, вони легше переживають втрати, з ними рідше відбувається неконтрольована поведінка, стресові розлади, складності з адаптацією і виконанням завдань.

Добре справляються ті, для кого ймовірність втрат прийнята і осмислена.

## **Співчуйте і робіть спільні справи**

Якщо вам від людини щось потрібно, ви маєте якісь спільні справи, то використовуйте схему, за якою діють більшість досвідчених бійців і волонтерів.

Вони говорять: «Я співчуваю, мені дуже шкода, пам'ятай, що ти не один і будь-коли можеш звернутися за допомогою, але зараз є робота, завдання, накази, які потрібно виконувати, і мені в цьому потрібно твоя допомога», – з акцентом на останніх словах.

І далі залучають людину до поточних або спільних справ.

## **Тримайте правильну дистанцію**

Людині потрібно, щоб ви були поруч, але її буде пригнічувати, якщо ви будете занадто близько або занадто далеко. Йдеться просто про фізичну відстань.

Щоб підібрати правильну відстань, дивіться на фізичну реакцію людини. Поза тіла і вираз обличчя покажуть вам, де її зона комфорту, немов у грі «Холодне-гаряче».

## **Скажіть про те, що до вас можна звернутися по допомогу в будь-який час**

Будь-якій людині завжди потрібно відчувати себе частиною свого гурту. І чим більше стрес, тим більше ця потреба.

Людина може уникати спілкування, лякаючись здатися набридливою чи жалюгідною. Проте ви допоможете, якщо гарантуватимете зв'язок із собою і нагадуватимете про інші соціальні зв'язки.

Наприклад, ви можете передати слова підтримки від побратимів, друзів, родичів, представників суспільства.

# До чого потрібно бути готовим?

## Стадії горя не є суворо послідовними

У 1969 році швейцарський психіатр Елізабет Кюблер-Росс опублікувала книжку «Про смерть та вмирання», де описала п'ять стадій, через які проходить людина, яка дізналася про свій смертельний діагноз. Потім модель почали використовувати також для осмислення переживання всіх інших варіантів важких звісток.

На відміну від усталеного стереотипу, ці 5 стадії – Заперечення, Гнів, Торг, Депресія і Прийняття – не є суворо послідовними.

Наприклад, депресія може початися в будь-який момент, навіть відразу після отримання звістки, а із депресії людина може несподівано «вибухнути» спалахом гніву.

Відомо, що ознаки цих стадій, а також симптоми ПТСР, можуть проявитися через багато років після травматичної події.

Етапи справді можна виділити, але вони можуть змінити один одного в будь-якому порядку, і людина може повертатися до одного і того ж етапу багато разів.

## **Втрата – це самотність для тих, хто залишився**

Після втрати близької людини більшість людей відчують самотність і потребують приналежності, прихильності і присутності інших.

Але їм складно це отримати, тому що в цей момент їм важко усвідомлено прикладати зусилля і взагалі показувати свою потребу в підтримці.

Вони вразливі і самотні, але побоюються, що їхні дії можуть погіршити ставлення до них ще більше.



# Якщо нічого не робити

## **Ми народжуємося і помираємо, це природний процес**

Втрати – нормальна і природна частина життя, і в більшості випадків ми і люди навколо нас справляємося з цим без додаткової допомоги від психологів-фахівців.

Головний фактор для цього – наявність підтримки від близьких і друзів. Ця підтримка лікує відчуття самотності і допомагає повернути сенс життя.

Але чим більший стрес, чим більше втрат і втрата, тим складніше відбувається цей процес, тим складніше нам переживати травматичні зміни і важкі втрати.

## **Зараз саме такий важкий період, коли ми зазнаємо багато втрат**

Зараз нам усім потрібно набагато більше взаємодопомоги.

Якщо наших сил і допомоги буде недостатньо, процес «роботи горя» триватиме нескінченно,

стадії змінюватимуть одна одну у випадковому порядку, а їхні негативні прояви погіршуватимуться.

У локальних війнах зростаючу потребу в підтримці можуть компенсувати професійні психологи. Але для наших обставин цього точно буде недостатньо.

Нам, друзям, близьким і рідним, колегам і знайомим потрібно навчитися надавати тим, хто поруч з нами, більше підтримки. Для цього необхідні знання, досвід їхнього використання і готовність діяти попри страх, скутість і дискомфорт.

## **Важливо не боятися:**

- 1.** Бути поруч (і якщо ви близько, і якщо ви далеко).
- 2.** Бути разом (і якщо ваші співрозмовники активні, і якщо пасивні).
- 3.** Бути відвертим (і якщо вам страшно, і якщо вам сумно).

# Як діяти

Практичний досвід вказує, що принципових моментів тільки три, проте всі вони необхідні і використовувати їх потрібно саме в такому порядку. Тоді ви не тільки точно впораєтеся з тим, щоб поговорити з людиною, яка втратила когось із близьких, а зможете її підтримати, допомогти адаптуватися до змін і перетворити горе на світлу пам'ять.

## **Три кроки розмови з тим, хто втратив близьку людину:**

1. Висловити слова співчуття і готовності допомогти в будь-який момент.
2. Залучити до справ.
3. Розповідати приємні історії про людину, якої вже немає.

## Висловити

Перший момент – найважчий. Люди не знають, чого очікувати одне від одного, вони напружені й скуті.

Чим простішими та очікуванішими будуть ваші слова, тим краще.

Ваше завдання в цей момент – відновити зв'язок і показати, що ви не уникаєте контакту і готові допомагати. Варто так і сказати:

**- Співчуваю. Я тут, поруч, з тобою. Можеш до мене звертатися в будь-який момент.**

Говоріть це спокійно, без емоцій. Це пароль, який дозволяє повернутися до стану «свої». Але якщо ви не можете щиро висловити такі слова, тоді варто обмежитися словами про співчуття і відійти в бік.

## Залучити

Спільна робота дає нам відчуття єдності і право більше знати одне про одного, тому етап залучення необхідний. За нашим досвідом, саме через брак цього етапу в таких розмовах виникають складності.

Щоб здійснити залучення, вам потрібна справа. Іноді це справа, яка привела вас до контакту, наприклад, ви волонтер, який приїхав до військових, і вам потрібно передати речі, отримати свідоцтво передачі і зворотний зв'язок.

Іноді справою може бути ваша допомога, коли ви берете на себе відповідальність за те, що потрібно людині, з якою ви розмовляєте. Наприклад, ви можете відповідати за щось, пов'язане з похоронними заходами, або відновити паркан для родини загиблого побратима.

Принциповий момент у тому, що ви берете на себе відповідальність за цю справу, а людину залучаєте як помічника, щоб це було для неї нескладно, але давало вам можливість бути разом.

Стандартна фраза цього етапу:

**- Я розумію, що тобі зараз складно, але мені потрібна твоя допомога.**

Про те, яка допомога вам потрібна, також говоріть спокійно, без емоцій, зайвих слів та незручності. Ви робите свою важливу справу і не тільки маєте право на це залучення, але це залучення – саме те, що зараз потрібно цій людині.

## **Розповідати**

Коли ви щось робите разом, у вас є час і право поговорити.

Людині важко розмовляти. Зазвичай, її розмови будуть призводити до збудження і сильних емоцій. Якщо таке відбувається, варто обійняти і дати їй заспокоїтись.

Усім буде легше і корисніше, якщо розмовляти будете ви. А єдина доречна тема – це людина, яку ви всі втратили.

Ваше завдання і для себе, і для людини, якій ви співчуваєте – перетворювати горе на світлу пам'ять.

Для цього потрібно згадувати випадки і історії, які можуть викликати приємні спогади і теплі відчуття. Це може бути те, що сталося з вами; те, про що ви тільки чули від інших або від самої людини.

Ви можете починати ці розмови зі слів:

- **Я пам'ятаю, як було добре, коли...**
- **Мені розповідали, що коли..., то він/вона...**
- **Кілька років тому був такий випадок...**

Головне, що ваші розмови мають бути про втрачену людину і про минуле. Те, що сталося не-давно, не тема для таких розмов, бо викликає багато болю і емоцій.

Для того, щоб більш-менш спокійно говорити про сам факт втрати і події, з цим пов'язані, людині потрібен час і багато внутрішньої роботи.

## **Типові фрази для розмови**

**1.** Співчуваю. Мені дуже шкода. Я з тобою. Я завжди поруч. Якщо щось потрібно, можеш звертатися до мене з будь-чим і в будь-який момент.

**2.** Я розумію, що тобі зараз складно, але мені потрібна твоя допомога.

**3.** Я пам'ятаю, як було добре, коли... / Мені розповідали, що коли..., то він/вона... / Кілька років тому був такий випадок...

# Додаток І.

## Самодопомога

### Вам потрібні інші

Головний парадокс «роботи горя» в тому, що це внутрішня робота, для якої необхідні інші люди. Втрата створює усередині людину велику напругу і відчуття самотності, але розрядити її можливо тільки разом з іншою людиною.

У ситуації втрати, можливо, найбільше за все життя вам будуть потрібні друзі, але потрібно прийняти, що ви напружені й інстинктивно будете захищатися від будь-якої додаткової напруги або дискомфорту.



Добре, коли поруч є друзі, контакт з якими не додає вам напруги. Йдіть до них. Проте скоріше за все вам потрібно буде докласти усвідомлених зусиль для відновлення зв'язку з іншими людьми. Це складно, але воно того варте.

## **Вам можна робити те, в чому ви відчуваєте потребу**

Ваше тіло і ваша психіка «знають», що вам потрібно робити в цей момент. Це результат еволюції, тих часів, коли наші предки ще не мали розвиненого мозку і діяли тільки на інстинктах.

Вам можна плакати, кричати, робити собі боляче, звинувачувати інших, мовчати, не підтримувати дітей і інших родичів.

Насправді, якщо ви собі це дозволятимете, ви краще контролюєте свою поведінку. Ви можете краще спостерігати за тим, щоб ваші дії не завдали зайвої шкоди вам і вашим близьким.

Скажіть собі і своїм друзям: «Мені боляче. Дозволь мені робити те, що мені хочеться, і подбай про те, щоб це було безпечно».

## Розповідайте історії

А коли вам стає краще, починайте згадувати про людину, яка пішла, добрі та світлі історії. Історії, які ви можете згадати з теплою усмішкою, з вдячністю за те, що це з вами відбулося, з відчуттям щастя від того, що це було у вашому житті.

Розповідайте про це дітям, друзям, родині, у соціальних мережах. Можна записувати такі історії, ілюструвати їх світлинами.

Але якщо ви візьметесь перебрати всі ті речі, які у вас залишилися, будьте обережні і чутливі до себе. Зазвичай це викликає занадто сильні емоції, тому що нагадує про нещодавні події.

## **Додаток 2.**

# **Телефонна розмова**

Зазвичай люди вважають, що травматичні зміни вимагають незвичайних дій та незвичайних розмов.

Це не так. Насправді цілі розмов залишаються тими ж самими, що і до цього: підтримати зв'язок, показати людині, що ви разом, проінформувати про свої новини та дізнатися про її.

Різниця тільки в тому, що людині важливо переконатися, що ваше ставлення до неї не змінилося через ці події. Що ви разом попри те, що їй може знадобитись ваша допомога.

Посібник  
«Як ти, кохана(ий)?»



Тому на початку розмови по телефону або в повідомленні важливо висловити свої співчуття, а потім запропонувати допомогу.

Краще, якщо ви можете додати, що звернутися за допомогою можна з будь-чим й у будь-який час.

Ваша відкритість до залучення свідчить про те, що вам не байдуже, що зв'язок з вами існує. Людина, яка втратила важливі стосунки, дуже потребує впевненості в тому, що існують і залишилися інші стосунки, що вона не відкинута від усього світу, що вона не самотня.

Далі ви можете використовувати алгоритм розмови на відстані, який ми описали в посібнику «Як ти, кохана(ий)?». Така розмова емоційно підтримує людину і посилює її зв'язок не тільки з вами, а й взагалі з життям і реальністю.

## **Додаток 3.**

# **Візит до родини**

Якщо ви вирішили відвідати сім'ю, яка втратила близьку людину, є кілька важливих моментів, знання яких може допомогти вам бути більш щирими і зробити ваше спілкування більш дружнім та легким.

Щоб ваша зустріч була доброю, налаштуйтеся на те, що ви присвятите свій час повністю та організуйте собі запас за часом.

Людям, до яких ви прийдете, важливо відчувати, що цей візит – ваша єдина справа. Це перше, що показує ваше ставлення до того, хто загинув і до його родини.

## **Підготовка допомагає подолати незручність**

При першому контакті після травматичних змін переважна більшість людей відчують незручність. Її можна подолати, якщо ви підготуєтесь: квіти, цукерки, подарунки для дітей – усе це знімає незручність першого контакту.

Звісно, допоможе, якщо ви домовитесь про свій візит заздалегідь.

## **Спілкування важливо структурувати навколо якоїсь справи**

Коли відвідують вас: виявите гостинність, запропонуйте чай, екскурсію, розкажіть про те, як ви справляєтеся, що у вас при цьому відбувається.

Якщо відвідуєте ви, після вручення подарунків ви можете попросити про чай і екскурсію, поставити питання про побут.

Якщо ви близький друг сім'ї і маєте на це час, дуже добрий варіант – допомогти із чимось по господарству.

## **Головна тема розмови – спогади**

Ваше головне завдання – розповісти близьким, зокрема коханим, дітям, батькам, що рідна людина – найкраща та особлива.

Ваші головні повідомлення: «Ми були крутою командою. Твій батько/твоя мати був/була крутим спеціалістом, добрим другом, людиною з великої букви».

Усі ці люди зберігатимуть пам'ять про цю людину. Ви можете допомогти їм пам'ятати хороше.

## **Додаток 4.**

# **Давня втрата**

У психотерапії люди часто скаржаться на відсутність енергії. У багатьох випадках виявляється, що за цим стоїть давня втрата близької людини.

Через цю втрату людина неусвідомлено відчуває образ на світ і прагне компенсації, відновлення справедливості, ніби саме з нею Всесвіт вчинив несправедливо.

Таке ставлення означає, що буде неправильно відновлювати свій стан і своє середовище самотійно, своїми силами. «Хто зруйнував, той хай і відновлює. А якщо я виправлю все самотійно, справедливість ніколи не буде встановлена» – ось так, приблизно, виглядають ці неусвідомлені мотиви, якщо їх осмислити.



Таке в більшості випадків трапляється через те, що насправді людина не визнає свою втрату. Неусвідомлено вона сподівається, що є шанс, що все може повернутися назад. Вона сама блокує свою діяльність, тому що її дії означать, що повернутися назад неможливо.

Якщо ви опинилися в такій ситуації, вам потрібна людина, яка може вас вислухати. Це може бути психолог, друзі і навіть ваші діти. Поговоріть з ними і розкажіть, чому ви сумуєте за цією людиною. Що ви втратили разом з нею. Чому було добре, коли ця людина була поруч з вами.

Розкажіть історії, які можете згадати з теплою усмішкою.

# **Додаток 5.**

## **Як допомогти дитині прийняти втрату**

### **Кожна дитина – це особистість зі своїми особливостями**

Кожна сім'я також має свої обставини і свою особливу історію, тому, допомагаючи дитині, важливо проявляти чуйність і не нав'язувати їй свій план змін.

Після втрати близької людини всі відчувають багато напруги всередині, і дорослі можуть допомогти дітям тільки тоді, коли самі виконали свою частину роботи з адаптації.

### **Діти мають добрі природні захисні механізми, вони можуть почекати**

Вони можуть почекати, поки ви не розберетеся із собою, але, звісно, не добре, якщо таке очікування буде тривалим.

Якщо дитина включає втрачену людину у свої ігри, якщо будує плани помсти її ворогам, якщо ця людина їй сниться – це все ознаки того, що дитині допомога потрібна вже зараз, і не варто це далі відкладати.

## **Розкажіть дитині те, чого вона не знає**

Ви допоможете дитині, якщо поговорите з нею про того, хто пішов, про те, якою була ця людина, про що мріяла. Буде добре, якщо ви розкажете дитині про випадки, які відбувалися з цією людиною і про які дитина, можливо, ще не знає.

Наприклад, це може бути те, як ви познайомилися; що ця людина робила у віці цієї дитини; як ця людина вам допомагала у важливих для вас справах.

## **Допоможіть дитині розказати свої історії**

А потім буде добре, якщо ви попросите дитину розказати про свої спогади.

Спочатку краще обирати теми, не пов'язані з сильними емоціями, які стосуються давнього минулого.

Під час таких розмов, коли дитина відчуває приналежність до родини, до вас, до цієї людини, коли починає довіряти вам у тому, що ви також сумуєте і готові зрозуміти її емоції, вона почне показувати свою напругу і свої емоції.

Будьте готові обійняти її та співчувати її емоціям стільки, скільки буде необхідним.

Не поспішайте, і врешті-решт ви зможете пригадати та проговорити і ті ситуації, які пов'язані з сильними емоціями, зокрема і негативними.

Не зупиняйте дитину, коли вона почне говорити про свою злість, вину, гнів або образу. Це ознака довіри до вас, і це ті емоції, які їй теж необхідно прийняти, усвідомити та осмислити.

Намагайтеся не робити висновків за дитину. Просто слухайте та питайте про її думки. А коли дитині буде важко продовжувати – розповідайте про свій досвід, про те, як ви самі через це пройшли і впоралися.



