**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 для  назви 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 |