

## Лист із вправами

# ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ДІТЯМ/ ПІДЛІТКАМ, ЯКІ СУМУЮТЬ?



Діти/підлітки на війні в першу чергу стають смертельними жертвами, але є також велика кількість дітей/підлітків-сиріт або дітей/підлітків, розлучених з сім'єю, дітей/підлітків-інвалідів та дуже велика кількість психологічно травмованих дітей/підлітків.

Що ми знаємо про дитину, яка зазнала втрати на війні, так це те, що проблема полягає у втраті і травмі, але першочергова проблема - це виживання. Ризиком є кумулятивний ефект від подальших травм, насильства, жорстокого поводження, невдачі осіб, що забезпечують ресурси.

У дітей прийняття смерті з'являється близько 6-8 років, не пізніше 10-11 років. Дитина віком від 8 до 10 років має природну стійкість, оскільки вона є егоцентричною, вона схильна ставити собі два запитання:

- Хто тепер про мене піклуватиметься?
- Це станеться зі мною?

Лише пізніше вона ставитиме питання про причини смерті.

Діти, що зазнали втрати на війні, наражені на ризик розвитку подальших психічних розладів, які потребуватимуть уваги. Існує також синдром того, хто вижив, почуття провини через відсутність відчуття втрати через те, що дитина не пам'ятає, якою була втрачена близька людина.

Тривале горювання у дітей та підлітків подібні до горювання дорослих з деякими віковими особливостями. Ми можемо спостерігати регрес поведінки, самотність, падіння результатів у школі. Йдеться про те, щоб дитина/підліток не ізолювався: слід заохочувати їх до відновлення спілкування зі своїми однолітками.

Як розповісти дитині правду, як пояснити дитині про смерть? Дитина не готова до смерті близької людини, і втрата послаблює її емоційну рівновагу. Здатність впоратися з втратою залежатиме від спроможностей супроводжуючого дорослого.

Чотири повідомлення, які слід донести до дитини, незалежно від віку (Alain Sauteraud, Living after your death, 2017)

- 1 Родич (покійний) більше ніколи не зможе бути з нею.
- 2 Батько/мати не хотіли його залишати.

## Лист із вправами

### ЯК МИ МОЖЕМО ДОПОМОГТИ ДІТЯМ/ПІДЛІТКАМ, ЯКІ СУМУЮТЬ?

- 3 Батько/мати ніколи не повернеться.
- 4 Дитина не має ніякого відношення до смерті батька/мати (померлого).

Саме доросла людина, яка пережила трагедію, повинна буде створити ментальну оболонку навколо загиблого, супроводжувати його/її у реконструкції його/її історії, того, ким він/вона був/була, його/її життя поза трагедією.

