

## Розмова з дітьми про травматичну смерть

Нижче наведено кілька стратегій розмови з дітьми про важкі обставини смерті, які можуть згадуватися в ЗМІ.

Можливо Ваша дитина сама намагається зрозуміти цю інформацію та відчуває занепокоєння чи страх.

Ви можете допомогти їй наступними способами:

### 1

#### ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

Коли батьки відчувають занепокоєння та стрес, діти також можуть почати його відчувати. Якщо потрібно виділіть трохи часу для себе, поговоріть про свої почуття з іншою дорослою людиною, поділіться своїм горем, перш ніж говорити з дитиною.

#### ЗАПИТАЙТЕ СВОЮ ДИТИНУ, ЩО ВОНА ЗНАЄ

Попросіть дитину розповісти Вам, що дитина знає про обставини смерті. Виправте будь яку дезінформацію. Як батьки ми хочемо захистити дитину від всього, що може її травмувати та налякати. Однак відсутність пояснень може нанести ще більшої шкоди.

### 2

### 3

#### ПЕРЕВІРТЕ, ЯКА ПІДРИМКА ПОТРІБНА ДИТИНІ

Запитайте дитину, як вона себе почуває, запропонуйте їй підтримку в той спосіб, який дитина обере самостійно. Можливо дитині потрібно впевнитись у власній безпеці; або відчути комфорт улюбленої ковдри чи з'їсти улюблену страву; переглянути улюблений мультфільм; деяким дітям потрібна фізична активність.

#### СТВОРІТЬ СПОКІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ

Намагайтесь обмежити контакт Вашої дитини з новинами, соціальними мережами. Обговорюйте свої переживання поза зоною чутності Вашої дитини.

### 4

### 5

#### СТВОРІТЬ РОЗПОРЯДОК ДНЯ, ДОТРИМУЙТЕСЬ РУТИНИ

Рутини створює відчуття стабільності та перетбачуваності - це допоможе дитині повернути відчуття безпеки. Зберігайте послідовність прийому їжі, сну, ігор, тощо.

#### ВІДПОВІДАЙТЕ НА ЗАПИТАННЯ ЧЕСНО

Це можливість відверто поговорити з дитиною

- Дайте відповідь на запитання дитини, відповідно до її віку, розумінням та досвіду;
- Уникайте надмірної деталізації подій, великої кількості інформації, це може перенавантажити дитину;
- Дайте дитині знати, що вона може ставити Вам будь-які запитання та отримає на них відповіді. Незнати відповіді - це нормально, поясніть дитині, що розповісте їй, коли будете знати більше.

### 6

**Bereavement Helpline**

**01 473 2110**

**10.00-12.00 | Пн-Чт**

**bereavement@barnardos.ie**