

# КОЛО(♡)СІМ'І

Центр здоров'я та розвитку

---


Професійна турбота про психологічний  
розвиток та здоров'я усіх членів родини



## ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ

---

ПУТІВНИК ДЛЯ БАТЬКІВ І ТИХ, ХТО ПОРУЧ



ТІ, КОГО МИ ЛЮБИМО,  
НЕ ВІДХОДЯТЬ.  
ВОНИ ПОМИРАЮТЬ – І ТОДІ  
**ЗАЛИШАЮТЬСЯ**

Наомі Шіхаб Не

Маємо надію, що цей  
путівник буде для вас  
джерелом підтримки і надії.  
Попри біль і смуток втрат,  
ми зможемо берегти у серці  
пам'ять про дорогих нам осіб  
і творити життя, наповнене  
змістом та любов'ю.

Втрати є сумною, болісною, і, на жаль, неминучою частиною життя. Ми не можемо оминати їх. І війна додала нашому народу стільки болісних втрат...І коли дитина стикається з досвідом втрати, вона потребує підтримки рідних та близьких, щоби впоратися з цим досвідом втрати.

Цей путівник укладено з метою підтримки вас, батьків, на шляху допомоги вашій дитині в досвіді переживання втрати. Сподіваємося, що десять виокремлених завдань та способів підтримки допоможуть добре розуміти дорогу переживання втрати та добре орієнтуватися на ній.

# 1

## ДИТИНІ ВАЖЛИВО ПОВІДОМИТИ ПРО СМЕРТЬ

Коли сталася втрата, насамперед важливо повідомити дитину. Найкраще, коли це зробить хтось із найближчих дитині рідних. Важливо зробити це в місці, де і ви, і дитина має можливість побути наодинці. Адже, звісно, це повідомлення може викликати смуток і сльози, тому важливо побути з цим разом, надати необхідну підтримку – насамперед, обіймами співчуття... Важливо використовувати прості слова і пояснення, які зрозумілі дитині відповідно до її віку. І бути відкритим до усіх запитань дитини та її потреби розуміти, що сталося і що буде далі...

Для дітей дошкільного віку поняття смерті може бути невідомим і тому важливо пояснити їм загалом, що таке смерть, що відбувається, коли людина помирає. У дітей може виникнути багато запитань щодо цього, які вони можуть поставити як одразу, так і згодом. Важливо бути відкритим до цих запитань (навіть, якщо ми не завжди маємо відповіді на них) і говорити з дитиною на тему смерті і втрати.

**Звісно це дуже непросто  
говорити про це – але дітям  
важливо знати і розуміти,  
що сталося, могли говорити  
з нами про все, що їх хвилює,  
мати нашу підтримку  
і присутність.**



# 2

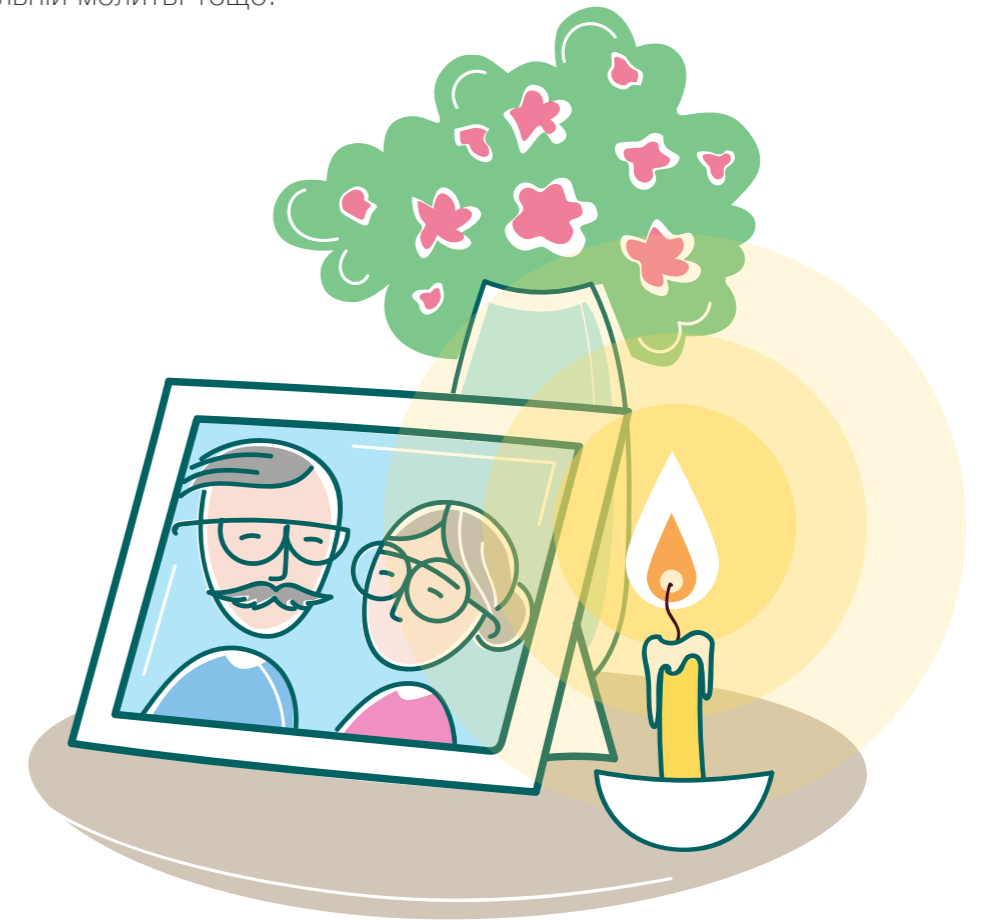
## ЗАЛУЧИТИ ДИТИНУ В РИТУАЛИ ЖАЛОБИ

Кожна родина пов'язана з певною культурою, духовною традицією, у яких є усталені ритуали, що допомагають переживати втрати: ритуал похорону, поминання, молитви за померлих та інше.

**Ці ритуали та духовні  
практики – важлива  
складова процесу  
переживання втрати.**

Звісно, ступінь залучення дитини до цих ритуалів може бути різним залежно від віку дитини та обставин. Наприклад, дитина може не бути на самому похороні, якщо є багато людей, багато сліз і з огляду на її вік їй буде важко бути з цими сильними почуттями близьких їй осіб. Але у таких випадках дитині можна запропонувати прийти попрощатися з тілом померлої особи в інший час, коли нема багато людей і присутні рідні можуть підтримати дитину.

Якщо дитина погоджується і хоче це зробити, то їй важливо пояснити наперед, як це буде, що вона побачить. Цей досвід прощання може бути дуже цінним для дитини. Утім, звісно, якщо дитина боїться і не бажає цього робити, її не можна силувати, і вона може тоді бути залучена по-іншому – відвідини цвинтаря, участь у поминанні, спільній молитві тощо.



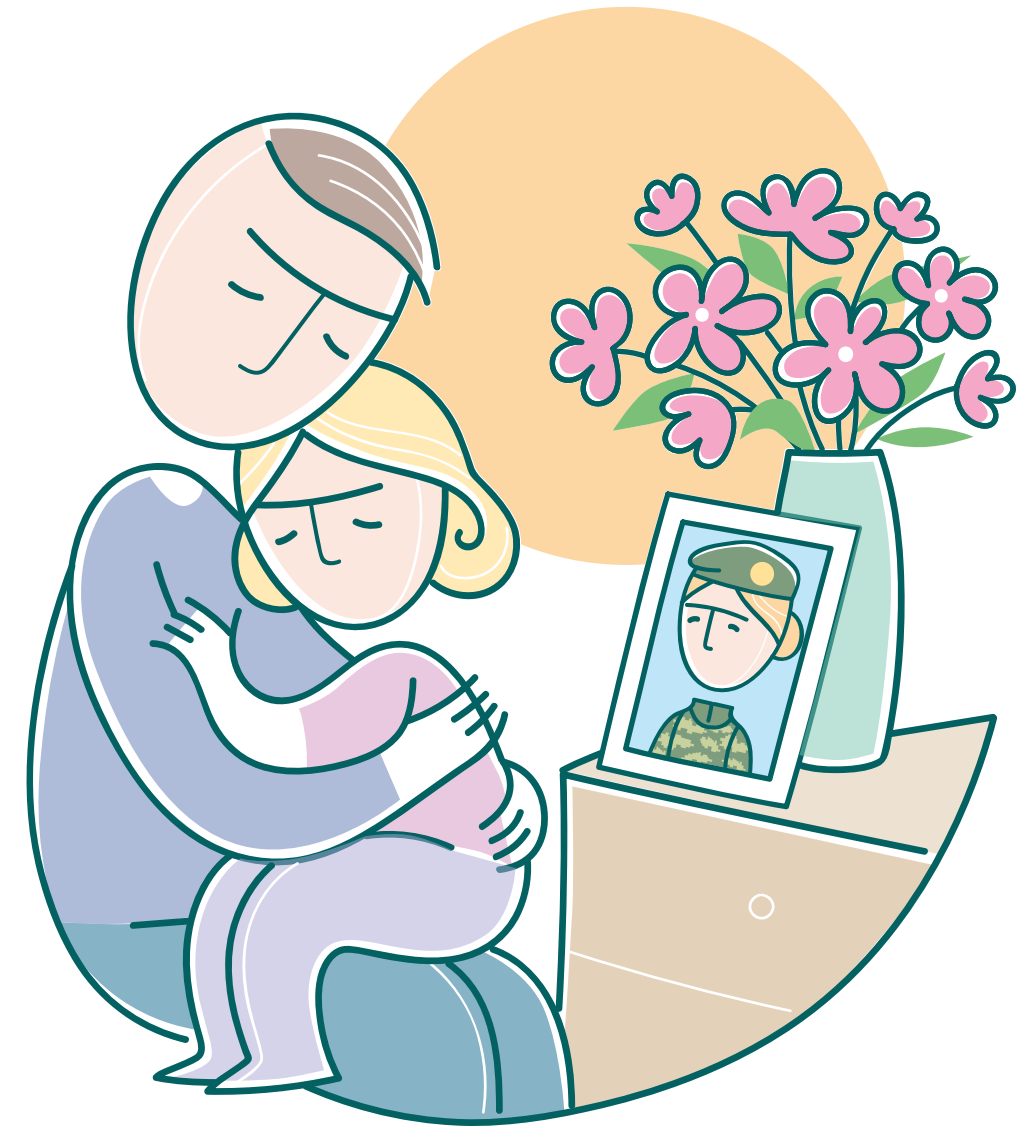
# 3

## РОЗДІЛИТИ БІЛЬ ВТРАТИ

Біль втрати – нелегкий, тому так важливо, що дитина може розділити його з рідними, може мати їхню підтримку і присутність. Дуже важливо бути поруч, бути підтримкою. Коли ми бачимо, що дитина сумує, слова можуть бути не такими важливими, та й не так легко знайти слова розради – втім, усе скажуть обійми, лагідний дотик, зустріч поглядів...

Іноколи нам, дорослим, хочеться якнайшвидше вивести дитину зі стану смутку. І ми намагаємося перемкнути увагу на щось інше, змінити тему розмови, знайти щось «позитивне». Утім переважно, це не те, що потребує дитина в той момент, і не те, що допоможе їй пережити втрату. Біль не стане меншим від того, що будемо його уникати, смуток не зникне від спроб його «заморозити».

Коли дитина відчуває смуток, то важливо прийняти цей смуток, дозволити йому бути. Бо смуток – це вияв любові до тих, кого уже фізично нема з нами. Цей смуток є природним і з ним важливо навчитися жити. Цей смуток важливо огорнути любов'ю та відчуттям підтримки. Розділений біль легшає, у розділеному болю є відчуття любові... І нам важливо відкрити дітям цю силу любові, яка дозволяє тим, кого ми любимо, завжди жити в нашому серці...



# 4

## ПАМ'ЯТАТИ ПРО ПОТРЕБИ ДИТИНИ

Дітям важливо відчувати, що, попри переживання втрати в родині, вони є у безпеці, дорослі потурбуються про них, про важливі складові їхнього життя. Тому так важливо допомогти дітям повернутися, наскільки можливо, до звичного ритму щоденного життя, відновити у відповідний момент навчання, заняття спортом, гуртки, спілкування з друзями – і мати нашу підтримку у цьому. Коли діти переживають втрату, вони можуть в один момент сумувати, в інший – радіти тим, що є гарне і веселе в житті. Нам важливо дозволяти їм мати ці різні почуття і продовжувати свої улюблені активності. І, звісно, головна потреба дітей – відчувати нашу любов, яка власне і дає їм відчуття безпеки.

Це може бути складно дати дітям емоційне тепло, коли ми переживаємо багато сильних почуттів, пов'язаних із втратою – а діти чутливі і вони відчувають нас. Тож у таких ситуаціях нам важливо пояснити дітям, щоби вони не переживали за нас і за майбутнє, що зараз ми сумуємо, тому не можемо радісно бавитися, але за якийсь час ми знову зможемо робити те, що ми любимо робити разом, так, як ми це робили раніше... Водночас важливо мати в кожному дні ті заняття, де ми разом, де дитина відчуває нашу присутність і любов (напр., читати разом у ліжку казку; дивитися разом, обійнявшись, фотоальбом тощо).



# 5

## ДОПОМОГТИ ДИТИНІ БЕРЕГТИ СПОГАДИ

Після смерті наш стосунок із померлою особою не закінчується, він живе і розвивається у нашій пам'яті, у нашій душі. Тож нам важливо допомогти дітям берегти спогади та мати цей стосунок.

Помічними можуть бути різні активності – разом дивитися фото та відео, згадувати і розповідати різні історії, малювати спогади тощо. Багатьом дітям може бути корисним створити разом з рідними «книгу спогадів», куди можна вклеїти фото, записати історії, додати малюнки, записати слова, які ми хочемо сказати.

Звісно, у кожному стосунку, особливо коли втрата була раптовою, може залишитися щось недоказане, незакінчене, болісне. Тоді ми можемо допомогти дітям навзаєм вибачити і попросити пробачення, якщо є щось, що потребує вибачення. Висловити ці важливі слова прощення, любові, вдячності... Відвідини цвинтаря, час молитви, час, коли разом згадуємо – це чудові моменти, коли ці слова можна сказати. Інколи діти потребують для цього теж ритуальної, символічної дії, наприклад, покласти цю записку зі словами у кульку наповнену гелієм і відпустити в небо...



# 6

## ДОПОМОГТИ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН У ЖИТТІ

Коли помирає близька дитині особа, в житті багато чого змінюється. І ніхто ніколи не зможе замінити дитині померлих рідних, але, з іншого боку, важливо потурбуватися, щоб ті ролі і завдання, які виконувала померла особа у житті дитини, виконували інші люди. Бо дитині далі потрібно, щоби хтось допомагав їй робити уроки, хтось водив на заняття з танців, лагодив велосипед і відвідував батьківські збори.

Тому дуже важливо залучити рідних, друзів, учителів, щоби потурбуватися про усі ці важливі складові життя дитини та дати їй відчуття підтримки й допомоги у подоланні тих викликів і труднощів у житті, які виникли після смерті близької особи. Це дає дитині можливість відкрити теж добро людей, силу взаємної підтримки, силу спільноти... І звісно, у чомусь і подорослішати, бо, можливо, якісь речі дитина зможе робити самостійно і, можливо, у чомусь й бути підтримкою іншим членам родини.





# 7

## ЗАЛУЧЕННЯ ПІДТРИМКИ У СОЦІАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ ДИТИНИ

Коли дитина переживає втрату, важливо повідомити школу, друзів дитини, інші середовища її життя (гуртки, спортивні секції тощо), щоби її могли підтримати друзі, вчителі, наставники. Дитині може бути цінним після перших днів переживання втрати почути слова підтримки, мати можливість розповісти про ту близьку особу, яку вона втратила.

Це теж важливий досвід для інших дітей, для усього класу – вчитися бути підтримкою одне одному у складні моменти життя. Звісно, головною є роль педагогів, щоби створити можливість для цього і теж дати змогу іншим дітям говорити про свій досвід втрат – бо їх може виявитися чимало – і у цьому діти можуть бути джерелом взаємної підтримки.

Втрати і зміни – неминуча складова життя, і в житті дітей їх чимало – і втрати близьких осіб, і домашніх улюбленців, і місць, де ми жили (при переселенні), і зміни в родині при розлученні та багато інших. Тож так важливо, щоб у школі діти мали можливість здобувати не лише академічні знання, а й життєву мудрість, як бути підтримкою одне одному, як переживати втрати, як приймати зміни та долати виклики.

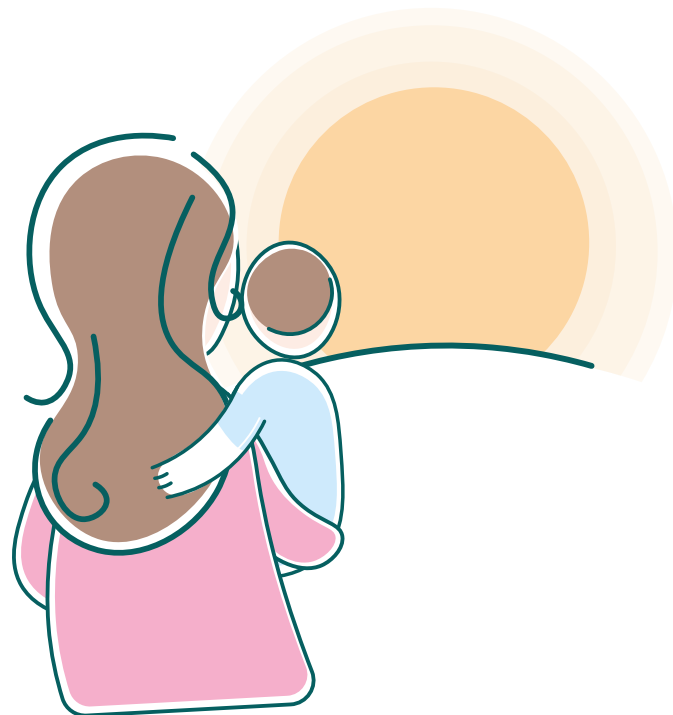


# 8

## ПЕРЕОСМИСЛЮВАТИ ЗМІСТ ЖИТТЯ ТА НАШІ ЦІННОСТІ

Втрати змушують нас усвідомлювати таємницю і цінність людського життя, задумуватися над найголовнішим: який сенс нашого життя, що є у ньому найважливішими цінностями. Тож дуже важливо, що ми можемо говорити про це разом із дітьми, що посеред цього непростого, сумного досвіду ми теж можемо задумуватися над призначенням власного життя – і це важливо як для нас дорослих, так і для дітей.

**Згадувати життя рідних,  
віднаходити спогади,  
які в нас залишилися  
– допомагають нам  
теж глибше зрозуміти,  
що не стирається часом  
– і у певний спосіб  
надихає жити теж так,  
щоби залишати по собі  
добрі сліди...**

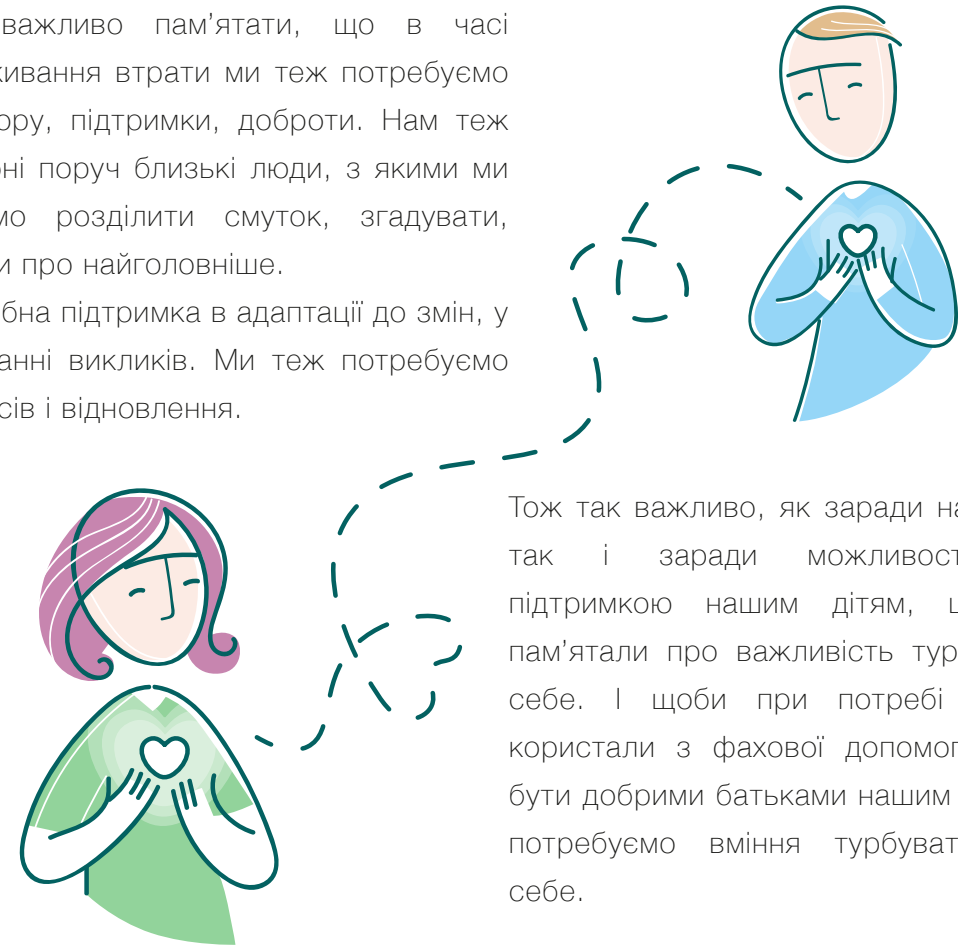


# 9

## ТУРБОТА ПРО СЕБЕ

Нам важливо пам'ятати, що в часі переживання втрати ми теж потребуємо простору, підтримки, доброти. Нам теж потрібні поруч близькі люди, з якими ми можемо розділити смуток, згадувати, думати про найголовніше.

І потрібна підтримка в адаптації до змін, у подоланні викликів. Ми теж потребуємо ресурсів і відновлення.



Тож так важливо, як заради нас самих, так і заради можливості, бути підтримкою нашим дітям, щоби ми пам'ятали про важливість турботи про себе. І щоби при потребі ми теж користали з фахової допомоги. Щоби бути добрими батьками нашим дітям, ми потребуємо вміння турбуватися про себе.

# 10

## ЗАЛУЧЕННЯ ФАХОВОЇ ДОПОМОГИ

В окремих випадках досвід переживання втрати може бути особливо складним, болісним і може бути недостатньо ресурсів підтримки, щоби впоратися з цим досвідом. Якщо ви бачите, що цей досвід є особливо складним для вас і для дитини з огляду на обставини смерті та життєву ситуацію, якщо ви бачите, що, попри час, дитина має стійкий емоційний дистрес, є значні порушення поведінки, функціонування дитини в основних сферах життя – важливо вчасно звернутися по фахову психотерапевтичну та соціальну допомогу.

Життя триває... Ми переживаємо втрати, адаптуємось до змін, творимо далі життя. Кожний досвід, попри те, що він може бути дуже сумним і болісним, є важливою частиною нашого життя, того, ким ми стаємо, які дороги вибираємо. Тому так важливо, щоб, стикаючись із непростим досвідом втрати, діти мали поруч мудрих дорослих, які можуть допомогти їм пройти через цей досвід і винести з нього важливі уроки.

Один із найважливіших уроків досвіду втрати – це досвід сили любові, яка сильніша за смерть, яка дозволяє тим, кого ми любимо, жити у пам'яті нашого серця і бути далі частиною нас і частиною нашого життя... З цією любов'ю та із взаємною підтримкою ми віримо, попри усі виклики, ми можемо творити разом змістовне, гарне життя.





## ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку



Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань



Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів



Медикаментозна терапія (за наявності показів)



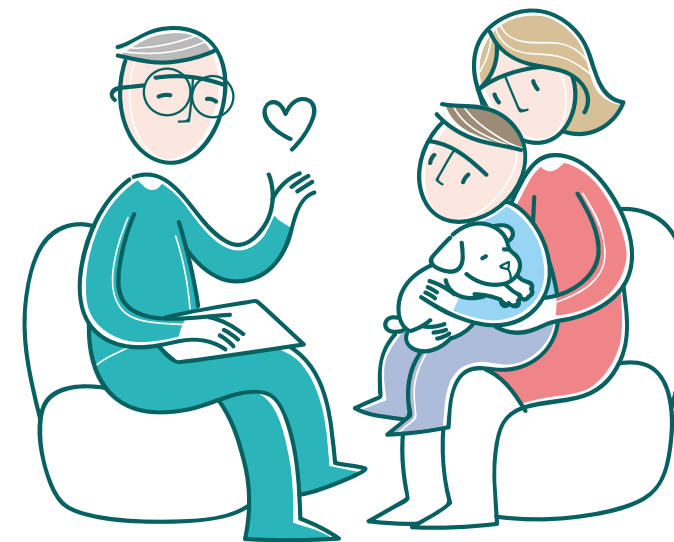
Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)



Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку



Консультування, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя особи, плекання стосунків у родині та ін.



У Львові, Києві, дистанційно  
чи онлайн у телеклініці центру



м. Львів, вул. Ярославенка 21  
www.k-s.org.ua  
kolo.simji@gmail.com  
+38-098-559-65-21



АКАДЕМІЯ  
СТИЙКОСТІ

resilience.k-s.org.ua

Видання реалізовано в межах гуманітарної ініціативи «Вистояти. Перемогти. Відродитися!» у партнерстві та за підтримки:



УКРАЇНСЬКИЙ  
ІНСТИТУТ  
КОГНІТИВНО-  
ПОВЕДІНКОВОЇ  
ТЕРАПІЇ



ІНСТИТУТ  
ПСИХІЧНОГО  
ЗДОРОВ'Я  
УКУ



MH4U



NOVA  
UKRAINE