



## Травматична горе у дітей військовослужбовців: інформація для сімей.

Спільно із



Цей проєкт було частково профінансовано Адміністрацією з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA) Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб США (HHS).

Цей проєкт було частково профінансовано завдяки міні-гранту Національного центру з питань дитячого травматичного стресу (NCCTS), координаційного центру Національної мережі з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN).

## Вступ до дитячого горя

Як і дорослі, діти та підлітки можуть відчувати сильний смуток і втрату, або «горе», коли помирає близька їм людина. І, як і дорослі, діти та підлітки виражають своє горе своєю поведінкою, думками та словами, а також емоційним і фізичним станом. **Кожна дитина і кожен із батьків переживають горе по-різному, і не існує правильного чи неправильного способу або тривалості переживання горя.**

Деякі реакції на горе проявляються у дітей незалежно від їхнього рівня розвитку, і діти можуть виявляти своє горе по-різному. Наприклад, діти або підлітки будь-якого віку, які втратили близьку людину, можуть більше спати або плакати, ніж зазвичай. Вони можуть регресувати і повертатися до попередньої поведінки, або у них можуть з'явитися нові страхи чи проблеми в школі. Вони можуть скаржитися на болі. Вони можуть бути злими та дратівливими, або можуть стати замкнутими і ізолювати себе від сім'ї та друзів.



Діти, які втратили близьку людину, також можуть поводитися нехарактерно, і оточуючі можуть не розпізнати це як реакцію на горе. Наприклад, тихе дошкільнятко може частіше влаштовувати істерики, активна дитина може втратити інтерес до речей, якими раніше займалася, а старанний підліток може почати ризиковано поводитися. Незалежно від віку, дитина може відчувати нереалістичну провину за

те, що спричинила смерть. Іноді діти, які втратили близьких, беруть на себе відповідальність дорослих і турбуються про того з батьків, який залишився живим, та про те, хто буде піклуватися про них, якщо вони втратять і цього батька чи матір. Ці хвилювання можуть бути особливо гострими, якщо батько чи мати, які залишилися живими, також служать у збройних силах.

## Травматичне горе у дітей військовослужбовців

Реакція деяких дітей та підлітків на смерть одного з батьків або близької людини може бути більш інтенсивною, ніж звичайна глибока печаль і смуток від горя. У разі дитячого травматичного горя у дітей розвиваються симптоми, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). (У таблиці 1 наведено приклади типових і травматичних реакцій на горе у різних вікових групах.)

Діти із сімей військових можуть бути більш схильні до таких інтенсивних реакцій, якщо, наприклад, смерть була раптовою або травматичною, якщо вона настала за жахливих обставин, або якщо дитина була свідком або дізналася про жахливі подробиці, пов'язані зі смертю. Крім того, хоча посттравматичні стресові реакції можуть виникнути після загибелі в бою батька або матері, які перебували на службі, симптоми можуть з'явитися і якщо

смерть настає через кілька тижнів або місяців після отримання бойового поранення, навіть якщо смерть була прогнозованою для дитини або дорослих, які її оточують.

Посттравматичні реакції можуть перешкоджати здатності дітей горювати, а також їхній здатності пригадувати заспокійливі спогади.

**Не у всіх дітей, які пережили смерть близької людини в травматичних обставинах, розвивається травматичне горе. Однак у деяких випадках у дітей можуть розвинути симптоми ПТСР,** які заважають їм переживати горе і згадувати приємні спогади про померлу людину. Травматичне горе може також заважати повсякденній діяльності, такій як спілкування з друзями і виконання шкільних завдань. До симптомів ПТСР у дітей з травматичним горем можуть належати:

- **Повторне проживання аспектів смерті людини** або нав'язливі думки, наприклад, кошмари про смерть, неможливість перестати думати про те, як померла людина, уявляти, як сильно вона страждала, або уявляти порятунок людини і зміну результату.
- **Уникання нагадувань про смерть або про людину, яка померла,** наприклад, шляхом уникання фотографій померлої людини або новин про військових, відмови від відвідування кладовища, небажання згадувати або говорити про цю людину, або відчуття емоційного оніміння.
- **Підвищена збудливість,** нервозність і метушливість або проблеми зі сном, погана концентрація уваги, дратівливість або гнів, «настороженість», схильність легко лякатися і поява нових страхів.

Загалом, якщо стає очевидним, що ваша дитина або підліток переживає дуже неприємні спогади, уникає певних видів діяльності або почуттів, або має фізичні, емоційні проблеми чи проблеми із навчанням, він або вона може переживати травматичну реакцію на горе. (Див. **таблицю 1.**)

Ви можете звернутися по допомогу або консультацію для своєї дитини або підлітка, якщо виглядає, що реакції на горе, тривають без будь-якого полегшення, якщо вони з'являються вперше після початкового періоду відносного спокою, якщо вони погіршуються або якщо вони заважають вашій дитині спілкуватися з друзями, ходити до школи або насолоджуватися діяльністю.

**Таблиця 1. Розуміння дітьми смерті та реакції на горе**

| Вік                             | Розуміння смерті                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Типова реакція на горе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Травматична реакція на горе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дошкільнята та малі діти</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Не розуміють, що смерть є остаточною.</li> <li>Можуть думати, що вони знову побачать цю людину або що вона може повернутися до життя.</li> <li>Можуть думати, що це їхня вина, що ця людина померла.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть засмучуватися, коли змінюється їхній звичний розпорядок дня.</li> <li>Можуть хвилюватися або вередувати, коли перебувають далеко від своїх звичайних піклувальників, і можуть бути приставучими та вимагати додаткової уваги.</li> <li>Можуть виражати страхи, смуток і розгубленість у вигляді нічних кошмарів або істерик, замкнутості або повернення до попередньої поведінки.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть повторювано грати в ігри про смерть або про людину, яка померла.</li> <li>Можуть мати проблеми з поверненням до звичного розпорядку дня або досягненням етапів розвитку.</li> <li>Можуть мати труднощі із заспокоєнням.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Школярі</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Поступово здобувають більш зріле розуміння смерті.</li> <li>Починають усвідомлювати, що смерть є остаточною і що люди не повертаються до життя.</li> <li>Можуть мати страшні уявлення про смерть, наприклад, вірити в «бабая» (ориг. Boogeyman), який приходять по людину.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть ставити багато питань про те, як людина померла і що означає смерть.</li> <li>Можуть проявляти дистрес і смуток не завжди зрозумілим чином, наприклад, бути дратівливими і легко злитися.</li> <li>Можуть уникати спілкування з іншими людьми.</li> <li>Можуть скаржитися на фізичні недуги (головний біль, біль у животі).</li> <li>Можуть мати проблеми зі сном.</li> <li>Можуть мати проблеми в школі.</li> <li>Можуть не виявляти жодної реакції.</li> <li>Можуть бачити сни, пов'язані зі смертю або війною.</li> <li>Можуть хотіти зателефонувати додому під час шкільного дня.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть постійно говорити або гратися на тему смерті.</li> <li>Можуть мати кошмари про смерть.</li> <li>Можуть стати замкнутими, приховувати свої почуття (особливо почуття провини), уникати розмов про людину, місця та/або речі, пов'язані зі смертю.</li> <li>Можуть уникати нагадувань про людину (наприклад, уникати перегляду новин по телевізору, відмовлятися відвідувати похорон або кладовище).</li> <li>Можуть стати метушливими, надмірно пильними або знервованими.</li> <li>Можуть мати труднощі з концентрацією уваги на домашніх завданнях або роботі в класі, або можуть мати проблеми із успішністю.</li> <li>Можуть надмірно турбуватися про своє</li> </ul> |

|                 |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть відмовлятися від старих друзів і шукати нових, які пережили подібну втрату.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>здоров'я, здоров'я своїх батьків або здоров'я та безпеку інших людей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть «викидати коники» і стати «класним клоуном» або «хуліганом».</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Підлітки</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>мають повноцінне доросле розуміння смерті.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть мати подібні реакції на горе, як і діти шкільного віку, коли перебувають вдома, з друзями та в школі.</li> <li>Можуть замикатися в собі, ставати сумними або втрачати інтерес до діяльності.</li> <li>Можуть погано поводитися, мати проблеми в школі або вдаватися до ризикованої поведінки.</li> <li>Можуть відчувати провину та сором, пов'язані зі смертю.</li> <li>Можуть хвилюватися про майбутнє.</li> <li>Можуть приховувати свої справжні почуття.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Можуть мати подібні травматичні реакції на горе, як і діти шкільного віку, коли перебувають вдома, з друзями та в школі.</li> <li>Можуть уникати міжособистісних та соціальних ситуацій, таких як побачення.</li> <li>Можуть вживати наркотики або алкоголь, щоб впоратися з негативними почуттями, пов'язаними зі смертю.</li> <li>Можуть говорити про бажання заподіяти собі шкоду та висловлювати думки про помсту або хвилювання щодо майбутнього.</li> <li>Можуть мати низьку самооцінку, оскільки відчують, що їхня сім'я тепер «інша» або що вони відрізняються від своїх однолітків.</li> </ul> |

З 2001 року тисячі дітей військовослужбовців втратили батьків, які загинули в бойових операціях в Іраку та Афганістані. Багато інших дітей втратили братів, сестер, двоюрідних братів і сестер та інших родичів, які загинули на війні. Діти, які втратили членів сім'ї-військовослужбовців під час війни, багато в чому схожі на інших дітей, які переживають горе. Як і інші американські діти, вони походять з різноманітних сімей різної конфігурації. Однак ті, хто допомагає або працює з дітьми військовослужбовців, які переживають горе, повинні бути обізнані з певними унікальними аспектами втрати членів сім'ї-військовослужбовців.

По-перше, багато батьків-військовослужбовців могли бути у відрядженні на службі тривалий час перед смертю. Через це діти, які, можливо, вже певний час давали раду із фізичною відсутністю батьків, можуть не відчувати жодних негайних змін у своєму повсякденному житті, коли дізнаються про смерть. **Попередній досвід відсутності людини може ускладнити те, як деякі діти приймають постійність своєї втрати або беруть участь у горюванні своєї родини.**

Крім того, смерть військовослужбовців під час війни є частиною громадського життя, що зменшує приватність, яку зазвичай мають сім'ї під час горювання. Через таку відсутність приватності членам сім'ї та іншим дорослим, які піклуються про дітей, може бути складно захистити дітей від несподіваних або небажаних втручань у процес сімейної скорботи. Сім'я може вважати за краще, щоб смерть залишалася приватною справою. У таких обставинах громади повинні бути уважними та поважати побажання сім'ї, яка втратила близьку людину.

Однак навіть люди з добрими намірами можуть порушувати бажану приватність. ЗМІ можуть бути особливо настирливими, а іноді навіть агресивними, наприклад, коли вони несподівано з'являються в домівках або на похороні, де присутні діти, які втратили близьких. Відповідальних членів родини потрібно заохочувати встановлювати обмеження для неспроханих відвідувачів або людей з добрими намірами, щоб захистити інтереси дітей.

З огляду на політичний характер війни та публічний характер військових смертей, діти військовослужбовців можуть відчувати розгубленість через те, як про смерть повідомляють або як її подають у їхніх родині, у школі чи в громаді. Дитина, яка випадково почула розмову про те, що батько або мати загинули «даремно» у «непотрібній» війні, може набагато важче прийняти та осмислити цю смерть, ніж дитина, смерть батьків якої вважається «благородною» або «героїчною». Крім того, старші підлітки можуть мати власні думки та почуття щодо війни, і це може або полегшити, або ускладнити їхнє горе через втрату рідної людини.

Смерть військовослужбовців може по-різному переживатися сім'ями та громадами залежно від того, як вона сприймається. Багато дітей військовослужбовців втрачають близьких у боях, і в деяких випадках тіло може бути понівечене, наприклад, якщо смерть була спричинена саморобним вибуховим пристроєм (СВП). Багато інших смертей трапляються в результаті нещасних випадків, ризикованої поведінки, медичних захворювань або самогубств. Будь-яка з цих обставин може ще більше ускладнити реакцію дітей і вплинути на їхню здатність прийняти втрату.



Від прибуття групи військових у формі, яка повідомляє про смерть, до похоронних військових почестей, військові традиції та ритуали супроводжують смерть загиблих військовослужбовців. Оскільки участь родини є добровільною, члени родини можуть вирішити, якою мірою військовий ритуал стане частиною процесу скорботи родини. Для багатьох дітей та сімей такі військові церемонії приносять певне утішення.

Однак навіть коли сім'ї обирають військові похоронні послуги, молодших дітей можуть збентежити або налякати ці події, тому їх варто підготувати до того, що буде відбуватися. Наприклад, їм потрібно розповісти, використовуючи відповідні їхньому віку слова, де буде тіло (наприклад, у труні), як будуть реагувати люди (наприклад, «Люди будуть у формі, а деякі з них будуть плакати») і що вони можуть робити (наприклад, «Твоя тітка буде там, щоб скласти тобі компанію і погратися з тобою, якщо ти втомишся сидіти»).

Сім'ї, які втратили близьких і проживають на військових об'єктах, ймовірно, будуть оточені підтримкою та інтересом з боку громади. Зазвичай, сім'ї цінують цю увагу та підтримку, але вони також повинні мати свободу вибору щодо того, що є для них найбільш помічним. Однак поєднання смутку та страху, викликаних смертю, може бути складним для дітей військовослужбовців, які втратили близьких, коли вони перебувають серед інших однокласників- дітей військових, які не зазнали втрати.



Крім того, сім'ї резервістів і нацгвардійців або інші сім'ї, які проживають за межами військових громад, можуть виявити, що їхнє унікальне горе є менш зрозумілим оточуючим, а діти, які відвідують школи, де мало інших дітей військовослужбовців, можуть почуватися ізольованими у своєму переживанні втрати. Вони можуть відчувати, що інші не повністю розуміють, через що вони проходять.

Після смерті одного з батьків діти військовослужбовців часто відчувають додатковий стрес, який ще більше посилює наслідки їхньої втрати. Наприклад, їм може знадобитися переїхати з військової бази, де вони жили, до нової громади, де оточуючі не знають про їхню військову ідентичність або про характер смерті члена їхньої родини. За таких обставин діти військовослужбовців можуть раптово перестати бути «військовими», оскільки вони втрачають цю ідентичність, на додачу до того, що залишають позаду своїх друзів і звичні заняття, школи або вихователів. Опинившись у новій громаді, діти та сім'ї також повинні вирішити, чим вони хочуть поділитися з іншими про цю людину та про свій досвід, пов'язаний з військовою службою.

## Як допомогти своїй дитині

- **Створіть відчуття безпеки.** Після смерті близької людини дитина може більше прив'язуватися до вас, відчувати труднощі при потребі розлучитися або надмірно боятися втратити і вас. Під час розлуки заспокоюйте дитину конкретною інформацією про те, коли ви повернетесь. Наприклад, ви можете сказати: «Я заберу тебе відразу після обіду». Наскільки це можливо, дотримуйтесь звичного, передбачуваного, знайомого, заспокійливого і комфортного для дитини розпорядку та занять. Це допоможе дітям почуватися безпечніше та впевненіше в час, коли все може здаватися іншим і нестабільним. Майте на увазі, що оскільки діти часто реагують на стресові ситуації поведінкою, а не словами, може бути потреба у гнучкості дисципліни. Замість того, щоб просто карати за проблемну поведінку, важливо з'ясувати причини такої поведінки та зрозуміти, що вона може бути пов'язана з горем.
- **Будьте терпеливими.** Це може бути важко! Горе вашої дитини може ускладнити її поведінку та потреби, особливо коли ви одночасно намагаєтесь впоратися із власним горем. Пам'ятайте, що зараз усі пристосовуються до багатьох змін у побуті та повсякденному житті, тому з плином часу можуть бути як злети, так і падіння. Ваша дитина може потребувати частіших похвал та позитивного підкріплення. Даруйте їй більше обіймів та заспокоєння.
- **Звертайте увагу на те, що ваша дитина комунікує своїми словами та поведінкою.** Деякі діти можуть висловити свої переживання словами, а інші (особливо дуже маленькі) можуть не розуміти, що відчувають, або не вміти висловити це словами. Будьте відкриті до реакцій та запитань вашої дитини. Слухайте, що ваша дитина говорить вам словами, але також звертайте увагу на зміни в поведінці або скарги на фізичний стан.
- **Заохочуйте вираження почуттів.** Малювання, письмо, ігри, акторська гра та розмови можуть допомогти вашій дитині висловити свої почуття. Допоможіть дитині визначити думки та почуття, які супроводжують її поведінку.
- **Знайте, що може бути складно відрізнити реакції на горе від інших почуттів і поведінки.** Діти мають власний стиль і характер, а тому по-різному переживають горе. Наприклад, деякі можуть приховувати свої почуття, а інші ставати схильними до конфліктів. Крім того, у міру дорослішання діти стикаються з іншими життєвими стресами, такими як невдача у відборі до спортивної команди або хвилювання перед контрольними роботами. Загалом, якщо реакції або поведінка вашої дитини стають більш інтенсивними або тривають протягом тривалого часу, розгляньте можливість звернутися по допомогу до фахівця, щоб відрізнити реакції на горе від інших труднощів у вихованні дітей.
- **Будьте пильними до нагадувань про травму.** Слідкуйте за нагадуваннями, пов'язаними з військовою тематикою, які можуть бути важкими для вашої дитини. Дитина, яка надмірно засмучується або злиться, побачивши людину в формі або почувши про війну, може потребувати додаткової підтримки або професійної допомоги, щоб навчитися справлятися з болючими подіями або образами.
- **Допоможіть дитині зберегти зв'язок із людиною, яка померла.** Діліться історіями, фотографіями та спогадами - це може допомогти вашій дитині зберегти пам'ять про померлу людину як частину свого життя та ідентичності. Ділячись спогадами, дотримуйтесь і поважайте бажання дитини. Якщо вона не виявляє інтересу до розмов



або спогадів про померлу людину, не наполягайте. Спробуйте ще раз іншим разом. Якщо ваша дитина постійно і/або сильно переживає, коли говорить про померлу людину, або здається байдужою чи «замкнутою», розгляньте можливість звернутися по допомогу до фахівця.

- **Надавайте пояснення.** Навіть наймолодша дитина потребує пояснення того, що сталося. Використовуйте просту мову і орієнтуйтеся на реакцію дитини, щоб визначити, скільки інформації запропонувати в конкретний момент. Будьте готові повторити інформацію. Якщо ваша дитина дуже маленька, їй може знадобитися багато років і багато розмов, щоб повністю зрозуміти, що людина, яка померла, не повернеться і що дитина у цьому не винна.
- **Інформуйте інших важливих дорослих про те, що переживає ваша дитина.** Співпрацюйте з вихователями дитячих садків та дошкільних закладів, вчителями, тренерами, молодіжними лідерами та іншими дорослими, щоб підтримати вашу дитину, допомагаючи їм зрозуміти зв'язок між горем та почуттями і поведінкою вашої дитини.
- **Будьте захисником своєї дитини в школі.** Обговоріть вплив смерті на дитину з важливими працівниками школи. Піклувальники та вчителі повинні співпрацювати, щоб розробити відповідний до віку план допомоги учням, які сумують впродовж дня або хвилюються за безпеку піклувальників, коли вони не разом. Візьміть до уваги, якщо школа намагатиметься діагностувати у вашої дитини порушення навчання, емоційний розлад і/або розлад уваги, замість того, щоб визнати вплив горя. Можливо, вам доведеться поговорити з працівниками школи про коригування їхніх очікувань щодо шкільних завдань. Ви можете порекомендувати працівникам школи інформаційний бюлетень «Травматичне горе у дітей військовослужбовців: інформація для працівників школи».
- **Сприяйте залученості.** Участь у проєкті або організації, що допомагає іншим, дозволить вашій дитині відчувати себе потрібною та пов'язаною з іншими. Спільні справи разом із родиною для вшанування інтересів померлого можуть бути життєствердними і допомогти протидіяти почуттю безпорадності.
- **Створіть групи підтримки "рівний-рівному" або ігрові групи.** Діти хочуть відчувати себе нормальними і знати, що вони не самі. Налагодження зв'язків з іншими дітьми, які стикаються з подібними ситуаціями і справляються з ними, може бути надзвичайно корисним. Часто при військових базах існують групи підтримки, а також семінари від Програми допомоги вцілілим, що пережили трагедію (TAPS) і табори Good Grief Camps, які проводяться в різних регіонах країни. Це ідеальне місце для знайомства з іншими людьми.
- **Якщо у вас більше ніж одна дитина, обов'язково проводьте час окремо із кожною дитиною в сім'ї, щоб ніхто не відчував себе обділеним і кожен відчував себе особливим.** Це може бути щось просте, наприклад, похід в парк або спільне випікання чогось смачного.
- **Будьте чутливі до змін у житті вашої дитини, пов'язаних зі смертю.** Смерть військовослужбовця пов'язана з багатьма іншими змінами, які можуть вплинути на процес горювання вашої дитини. Наприклад, якщо ваша сім'я тепер повинна переїхати з військової бази до цивільного будинку або якщо ваша дитина змінює школу, важливо допомогти дитині попрощатися і спланувати перехідний період. Організація та заохочення зустрічей зі старими друзями, а також робота з новою громадою, щоб залучити дитину до заходів та груп, є важливими аспектами адаптації до смерті.
- **Зверніть увагу на те, що горе може переплітатися із іншими проблемами.** Потрібно враховувати індивідуальну ситуацію дитини та її сім'ї. Наприклад, якщо дитина раніше

мала проблеми із психічним здоров'ям або її батьки розлучилися, вона може відчувати додаткові емоції або стикатися з новими життєвими ситуаціями, які потребують уваги. Потрібно також з чуйністю ставитися до майбутніх стосунків із далекими родичами померлої людини, щоб мінімізувати додаткову втрату для дитини.

- **Враховуйте різні потреби дітей, які втратили близьких у різному віці.** Діти, які на момент смерті були немовлятами, малюками або навіть дошкільнятами, сприйматимуть смерть інакше, ніж старші діти. Зокрема, дуже маленькі діти не матимуть таких глибоких стосунків, як старші діти або подружжя, і не матимуть запасу спогадів, на які можна опиратися. Батьки, які залишилися в живих, можуть допомогти, розповідаючи історії та надаючи деталі через слова та зображення, щоб допомогти встановити присутність людини та дати дитині відчуття історії. Коли ваша маленька дитина підросте, вона може задавати конкретні питання, щоб зібрати більше спогадів.
- **Допомагайте дитині і згодом.** З плином часу, коли дитина дорослішає, нові ситуації можуть викликати реакції горя. Наприклад, старша дитина, яка здавалася в доброму гуморі, може засмутитися, коли усвідомить, що померла людина не буде присутня на важливій події, такій як спортивні змагання або випускний вечір. Такі реакції є нормальними і очікуваними. Будьте готові знову обговорити втрату з дитиною та, за потреби, зверніться по професійну допомогу.

## Як подбати про себе

- **Висипайтесь, займайтеся спортом і приділяйте час собі.** Ви можете вважати, що зараз найважливіше – це піклуватися про своїх дітей, але для цього вам також потрібно дбати про себе. Подавати приклад турботи про себе – одне з найважливіших речей, які ви можете зробити для своїх дітей. Це запевняє їх, що ви маєте намір залишатися здоровими ще довгий час.
- **Оточуйте себе турботливими, близькими та важливими для вас дорослими.** Вони можуть надати підтримку вам і вашим дітям. Бабусі й дідусі, родичі, особливі друзі та сусіди можуть допомогти забезпечити дбайливу стабільність та відповідні до віку «розваги», яких, можливо, так прагне ваша дитина.
- **Покажіть дитині, як здоровим чином справлятися зі своїми емоціями.** Діти часто беруть приклад з важливих для них дорослих і використовують їх як зразок для своїх власних почуттів і поведінки. Якщо ви сумуєте або засмучені перед дитиною, це нормально. Поясніть, що дорослі теж сумують. Покажіть дитині словами та діями, що навіть коли ви засмучені, ви все одно здатні контролювати свої почуття та піклуватися про неї. Наприклад, ви можете сказати своїй дворічній дитині: «Я плачу, бо мені дуже бракує тата і мені трохи сумно. Давай просто сядемо і пограємося твоїми кубиками? Я люблю проводити час з тобою».
- **Зверніться по професійну допомогу.** Батьки та піклувальники іноді відчувають, начебто повинні впоратися з усім самотійно. Переживання смерті близької людини може бути надзвичайно болісним, навіть нестерпним, і не обов'язково проходить саме собою. Доцільно звернутися по пораду, настанову та підтримку до людей, які знаються на горі та можуть відповісти на ваші запитання про те, що ви переживаєте, щоб ви могли підтримати свою дитину в її переживаннях. Якщо ви таки звернетесь по консультацію, можливо, варто буде поспілкуватися з різними клініцистами, поки не знайдете того, хто підійде саме вам. (Див. таблицю 2 про групи підтримки та організації.)

| <b>Таблиця 2. Групи підтримки та організації</b>                                   |                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва</b>                                                                       | <b>Контактна інформація</b>                                                                                                                                                                    |
| Програми сім'ї, морального духу, добробуту та відпочинку армії США (MWR)           | <a href="http://www.armymwr.com">http://www.armymwr.com</a>                                                                                                                                    |
| Місцеві центри ветеранів                                                           | <a href="http://www.vetcenter.va.gov">http://www.vetcenter.va.gov</a><br>800-827-1000 (з питань пільг)                                                                                         |
| Національна гаряча лінія із запобігання самогубствам<br>Гаряча лінія для ветеранів | <a href="http://www.suicidepreventionlifeline.org/Veterans/Default.aspx">http://www.suicidepreventionlifeline.org/Veterans/Default.aspx</a><br>800-273-8255 (273-TALK)<br>(Veterans press "1") |
| Коаліція з питань освіти дітей військовослужбовців (MCEC)                          | <a href="http://www.militarychild.org">http://www.militarychild.org</a><br>254-953-1923                                                                                                        |
| Програма Military OneSource                                                        | <a href="http://www.militaryonesource.com">http://www.militaryonesource.com</a><br>800-342-9647                                                                                                |
| Національна асоціація організацій догляду вдома та хоспісів (NAHC)                 | <a href="http://www.nahc.org/">http://www.nahc.org/</a><br>202-547-7424                                                                                                                        |
| Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN)                  | <a href="http://www.nctsn.org">http://www.nctsn.org</a>                                                                                                                                        |
| Національній асоціації сімей військовослужбовців (NMFA)                            | <a href="http://www.nmfa.org">http://www.nmfa.org</a><br>800-260-0218                                                                                                                          |
| Організація Centering Corporation                                                  | <a href="http://www.centering.org">http://www.centering.org</a><br>866-218-0101                                                                                                                |
| Програма допомоги вцілілим, що пережили трагедію (TAPS)                            | <a href="http://www.taps.org/youth/">http://www.taps.org/youth/</a><br>800-959-8277 (959-TAPS)<br>(цілодобова гаряча лінія)                                                                    |
| Програма охорони здоров'я Tricare: для військових                                  | <a href="http://www.tricare.osd.mil">http://www.tricare.osd.mil</a>                                                                                                                            |
| Від нуля до трьох (Сім'ї військовослужбовців)                                      | <a href="http://www.zerotothree.org/site/PageServer?pagename=key_military">http://www.zerotothree.org/site/PageServer?pagename=key_military</a><br>202-638-0851                                |

## Використані джерела

Cohen, J., Mannarino, A.P., & Deblinger, E. (2006). Treating trauma and traumatic grief in children and adolescents. New York, NY: The Guilford Press.

Goldman, L. (2000). Life & loss: A guide to help grieving children. Philadelphia, PA: Accelerated Development.

Hospice of Southeastern Connecticut Bereavement Program. (n.d). Children's understanding of death. Retrieved May 9, 2008, from <http://www.hospicenet.org/html/understand.html>

Rando, T. (1984). Grief, dying and death: Clinical interventions for caregivers. Champaign, IL: Research Press.

Цей посібник містить дуже загальний огляд того, як смерть близької людини може вплинути на дітей. Допомогу та інформацію також часто можна отримати у військових установах та/або у місцевих капеланів, духовних організаціях, шкільних психологів, педіатрів та місцевих фахівців з психічного здоров'я. Існує багато додаткових ресурсів, включаючи публікації, організації, програми та послуги, які можуть допомогти вам краще зрозуміти та подолати горе, яке можете переживати ви та ваша дитина.

Цей проєкт був частково профінансований Адміністрацією з питань зловживання психоактивними речовинами та психічного здоров'я (SAMHSA) Міністерства охорони здоров'я та соціальних служб США (HHS). Висловлені погляди, політика та думки належать авторам і не обов'язково відображають позицію SAMHSA або HHS.

Рекомендації щодо посилання:

Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу. (2008). Травматична горе у дітей військовослужбовців: інформація для сімей. Лос-Анджелес, Каліфорнія, та Дарем, Північна Кароліна: Національний центр з питань дитячого травматичного стресу.

### **Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу**

Заснована Конгресом у 2000 році, Національна мережа з питань дитячого травматичного стресу (NCTSN) є унікальним об'єднанням академічних та громадських центрів послуг, місія яких полягає у підвищенні стандартів допомоги та розширенні доступу до послуг для травмованих дітей та їхніх сімей у всіх Сполучених Штатах. Поєднуючи знання про розвиток дітей, досвід у всьому спектрі травматичних переживань дітей та увагу до культурних перспектив, NCTSN слугує національним ресурсом для розробки та поширення доказових втручань, послуг, що враховують травматичний досвід, а також громадської та професійної освіти.

Фото надано Програмою допомоги вцілілим, що пережили трагедію (TAPS).

Responsible for translation:

Department of Clinical Psychology and Child and Adolescent Psychotherapy at Catholic University Eichstätt-Ingolstadt