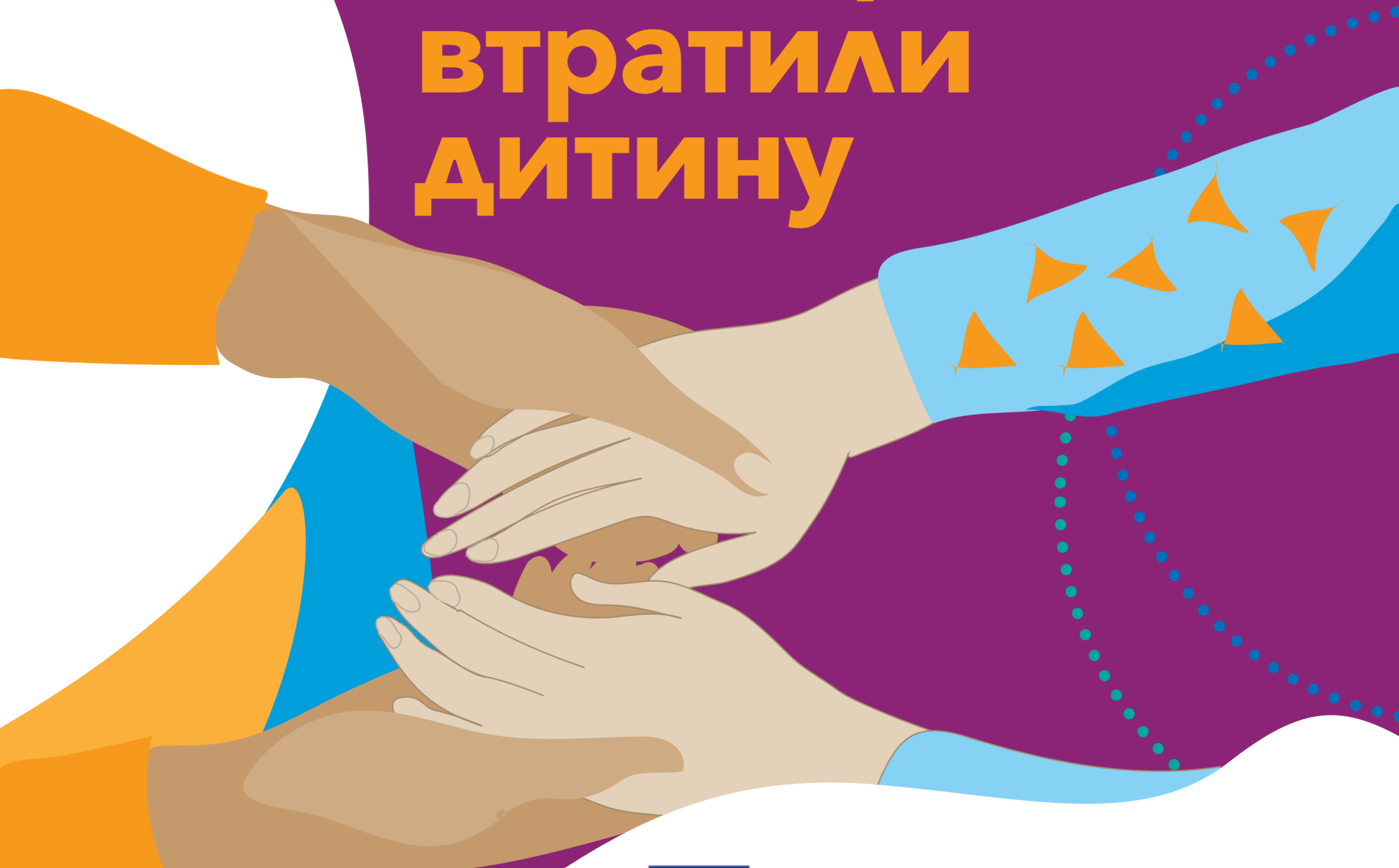


Поради психологів

# Як підтримати батьків, які втратили дитину



**Для людини, її рідних, друзів, колег смерть дитини – це страшне випробування. У таких батьків може змінитись коло найближчого оточення. Не всі можуть витримати і бути поруч з людиною, яка страждає, і надавати допомогу. Не всі люди мають цей досвід, цьому не вчать, і у багатьох немає розуміння як діяти, щоб не нашкодити.**





Часто ми не знаємо, які слова сказати, чим допомогти, як поводитися з людиною, яка втратила дитину, бо ми також можемо відчувати біль і страждання. Часто ношу підтримки хочеться перекласти на інших, більш ресурсних людей, які знають як діяти правильно. Тому ми проходимо повз чужий біль, оскільки боїмось поранитися або заподіяти ще більше болю. І людина може залишитись зі своїм горем наодинці.

**Але в цей час важливо, щоб хтось був поруч і зміг розділити біль втрати, розрадити, надати підтримку, просто мовчки побути разом.**



Тому наша інформація саме для того, щоб зробити Вас впевненішими у власних силах і по можливості допомогти близьким пройти цей складний шлях відновлення.

# Про що важливо пам'ятати:

- Не бійтеся наблизитися до людини, яка страждає. Горювати та оплакувати легше разом з іншими, оскільки у людини є можливість розраховувати на допомогу та підтримку. Скажіть, що у разі потреби людина може звернутися до вас, і ви спробуєте допомогти.
- Якщо ви відчуваєте, що щось зробили не так, можете зупинитись і вибачитись.
- Ви не знаєте напевно, що відчуває зараз людина, до якої ви наблизилися, тому спочатку – СЛУХАЙТЕ. Мовчання краще за слова. Просто будьте поруч.
- Не бійтеся пауз. Залишайтеся поруч. Поважайте тишу.
- Не існує правильних та неправильних шляхів проживання горя. Досвід кожного з батьків, родин є різним. Не критикуйте. Не розповідайте їм, що треба робити. Ви не знаєте, через що їм довелося пройти.
- Допоможіть людині зосередитися на собі, коли вона страждає. Відволікання від себе виснажує і не дає сил прожити горе та відновитися.
- Допоможіть усвідомити, що батьки мають право страждати та отримувати підтримку.


**Найголовніше – ваша щира присутність, зосередженість на спілкуванні, уважність, чуйність: дивіться добрими очима, уважно слухайте, торкайтеся руки або обіймайте (спочатку запитайте, чи можна це зробити).**




Плачте разом. Плакати не соромно. Сльози промивають душевні рани і полегшують біль.




Людина, яка страждає, може бути у стані повної дезорієнтації, не розуміти послідовність дій, робити нелогічні і непередбачувані вчинки, не орієнтуватись у часі, просторі, ситуації. Це потрібно враховувати при взаємодії з нею. Часто може спостерігатись втрата можливості виконувати звичайні дії та обов'язки.





○ Піклування про фізичний стан, здоров'я і забезпечення базових потреб людини в їжі, сні, воді, харчуванні та ліках може стати складовою вашої підтримки через ненав'язливу і доброзичливу позицію.




**Не засуджуйте,  
не дивуйтесь, не сперечайтесь,  
не вказуйте на помилки, не  
звинувачуйте. Батьки зробили  
все, що могли на той момент. Не  
розповідайте про власний або чужий  
досвід втрат.  
Це недоречно.  
Намагайтеся зрозуміти.**




**Не давайте марних обіцянок, які не зможуть справдитись. Слова "Все буде добре!", "Молоді, іще народите." тут зовсім непотрібні і навіть шкідливі, бо саме ними ви знецінюєте горе і втрату. На такі слова людина може відреагувати з агресією, і ви втратите з нею контакт.**


-  Будьте уважними свідками всіх почуттів, що приходять під час вашого спілкування. Вам довіряють найцінніше, найінтимніше – свій біль та горе.
-  Підтримуйте розмову про померлу дитину, якщо людині важливо про це говорити. Не уникайте складних тем. Спогади про дитину допомагають адаптуватися батькам до втрати і поступово через розповіді встановлювати межі між "було і стало". Будьте терплячі, коли людина, яка переживає втрату, знову і знову повертається до спогадів про дитину. Це важлива частина потреби в оплакуванні й адаптації до нової реальності.

**Горювання потребує часу. У цьому процесі батьки, які втратили дитину, часто забувають або соромляться просити про допомогу. Не чекайте їхнього дзвінка. Телефонуйте самі.**

 Не питаєте, чим допомогти. Пропонуйте свою допомогу – приготувати обід, сходити за продуктами, прибрати, погуляти разом, посприяти з оформленням документів та інше, що прийде на думку.

**І пам'ятайте, що спочатку батькам, які страждають, може бути важко зустрічатися з людьми.**

 Вони можуть соромитися своїх сліз, свого болю, свого гніву, страху. Допоможіть їм не залишитися наодинці зі своїми почуттями, але перед тим як організувати для них дозвілля та спілкування з іншими запитайте їхнього дозволу і бажання.

 **Якщо відчуєте, що це доречно – можна порадити звернутися до психолога.**



**Горе забирає багато сил, і швидко  
приходить втома. Просто пам'ятайте  
та враховуйте це, коли плануєте  
спільний час. Не потрібно далеких  
походів та поїздок. Не потрібно  
занадто довгих посиденьок.  
Слідкуйте за ознаками втоми і не  
перевантажуйте батьків.**



## Які слова не треба говорити батькам, які втратили дитину:

Ви ще можете спробувати народити собі іншу дитину

В тебе ще є діти

Смерть дитини – Божа воля

У всьому можна знайти щось добре

Чому ті, хто не заслуговують, живуть довго, а діти вмирають

Час лікує рани

Принаймні, у тебе є/можуть бути інші діти

Бог дає випробування під силу

Я розумію, що ти відчуваєш

Завтра буде краще

Досить нити, не вішай носа






Він/вона просто заснув/ла

Все буде добре

Треба жити далі. Життя продовжується

Тримайся

## Що можна сказати натомість:

-  Я поруч, я з тобою
-  Мені жаль, що тобі доводиться проходити через це
-  Я хочу тобі допомогти, але не знаю як. Скажи, як я можу підтримати тебе зараз?
-  Ти можеш сказати, все що хочеш. Я слухаю
-  Я уяви не маю, через що ти зараз проходиш. Можна тебе обійняти?

# Сподіваємось тепер вам буде зрозуміліше, як підтримати близьких у горі.

Напевно, у вас залишилися або з'явилися питання. Відповіді щодо підтримки близької людини або психологічну допомогу можна отримати, в тому числі і безкоштовно. Наразі існує декілька професійних об'єднань, які спеціалізуються саме на супроводі горювання. Зв'яжіться, будь ласка, з координаторами й оберіть свого психолога-консультанта.

Національний центр психологічної підтримки людей у скорботі (ГО "Інститут психології здоров'я")

[www.psyaid.center](http://www.psyaid.center)



Всеукраїнський Центр по роботі з втратою "РОДИННЕ КОЛО"

[www.rodynnekolo.in.ua](http://www.rodynnekolo.in.ua)



Міжнародна асоціація психологів по роботі з горем та тяжкою втратою

<https://www.facebook.com/association.grieftherapy>



**З вірою у силу емпатії та порозуміння.  
Ви зможете з любов'ю підтримати  
близьких. Тепер ви знаєте, де шукати  
допомогу.**



Ця публікація створена в рамках програми "ЄС за ґендерну рівність: разом проти ґендерних стереотипів та ґендерно-зумовленого насильства", що фінансується Європейським Союзом та реалізується спільно структурою «ООН Жінки» та ЮНФПА. Її зміст - відповідальність структури «ООН Жінки» та ЮНФПА, та не обов'язково відображає погляди Європейського Союзу.