

# *Н*ереживання втрати близьких людей

[Адаптовано з Duregov 2008]

## *Передмова*

Діти, які живуть у зоні фронту, дуже часто зазнають страждань через утрату близького члена родини або іншої дитини. Хоча це видання фокусується на травматичних наслідках війни, багато реакцій утрати схожі на ті, які викликані впливом самої війни. Цей розділ допоможе вам зрозуміти дітей, які переживають скорботу, і що можна зробити, щоб допомогти їм. Наприкінці цього розділу ми вмістили короткий опис серії групових занять, які можна провести, щоб допомогти таким дітям.

## *Принципи*

Діти, що живуть під час війни і політичного насильства, часто перебувають у скорботі. Цей розділ містить відомості про те, як допомогти дітям прожити стадію горювання. По-перше, вміщена інформація про різні форми реагування дітей на смерть з акцентом на дитячих реакціях на травматичну смерть у воєнний час. Далі йтиметься про ідеї, поради та заходи для дорослих для того, щоб допомогти донести їх до дітей.

Все це можна викладати для груп батьків або пристосувати для використання в школах. Наприкінці запропоновані ідеї та заходи для роботи з дітьми. Їх можна практикувати в дитячих групах; або ви можете організувати окрему групу спеціально для дітей, які переживають скорботу.

У цьому розділі горювання дітей представлено окремо від інших матеріалів цієї книги з двох основних причин. По-перше, дитячий досвід переживання смерті значно варіюється в різних воєнних зонах. У деяких місцях діти можуть мати незначний безпосередній досвід смерті. В інших досвід смерті одного або більше членів родини чи друзів може бути звичайною справою для більшості дітей; також бувають конфлікти, в яких діти стають свідками багатьох убивств. Залежно від характеру і ступеню досвіду смерті, який мають діти у вашій громаді, ви можете використовувати ці матеріали по-різному, можливо, з окремими групами дітей.

По-друге, уявлення про смерть та ритуали і звичаї, які її супроводжують, у різних спільнотах відмінні залежно від культури і релігії. Далі ми побачимо, що ці звичаї грають дуже важливу роль у дитячому горюванні. Таким чином, способи, якими дітям допомагають горювати, відрізняються залежно від їх культурної приналежності. Ми намагалися викласти основні принципи допомоги дітям, але ще раз наголошуємо, що тільки ви зможете вирішити, як їх краще адаптувати для застосування у вашій громаді.

## **1. Дитячий розвиток та розуміння смерті**

Вік 8 або 9 років — це наймолодші діти у вашій групі. Такі діти загалом розумітимуть, що смерть є незворотнім кінцем фізичного функціонування. Діти цього віку є достатньо

конкретними в своєму мисленні і, як правило, зосереджені на тілесних аспектах умирания. Вони знають, наприклад, що мертві люди не можуть говорити або рухатися, що вони не дихають і не їдять, і що їх серце перестало битися. Діти можуть розуміти смерть як результат зовнішніх причин (насильства, наприклад) і внутрішніх процесів (захворювання), і їх інтерес може бути зосереджений на фізичних причинах смерті і фізичному процесі розкладу тіла. Хоча діти молодшого шкільного віку починають розуміти смерть як універсальну і неминучу, їм може бути важко уявити собі смерть, яка може торкнутися саме їх. Деякі діти в цьому віці починають розробляти абстрактні поняття смерті. Вони можуть мати «магічний» компонент, наприклад, припускаючи, що мертві людина все ще може бачити або чути живих, і докладає всіх зусиль, щоб урешті їм додогодити. Діти цього віку здатні зrozуміти позицію інших і можуть проявляти жалісливі й емпатичні почуття до друзів, які зазнали важких утрат. Діти старшого віку і підлітки розвивають додаткове розуміння, що смерть неминуча для всіх і особисто приходить до кожного. Їх концепція смерті стає більше абстрактною, і вони можуть почати сумніватися, чи існує душа або дух, і, якщо так, то що може бути з ними після смерті, а також які фізичні зміни відбудуться. Підлітки можуть задуматися над справедливістю, сенсом і фатумом; і, можливо, також над окультними феноменами (прикмети і забобони).

### Реакції горя у дітей

Немає правильного чи неправильного способу дитячого реагування на смерть. Діти можуть реагувати на смерть по-різному. Загальні безпосередні реакції передбачають: шок і зневіру, тривогу і протест, апатію і приголомшення та іноді продовження звичайних видів діяльності. В скорботі діти часто проявляють неспокій, смуток і тугу, гнів, почуття вини, мають яскраві спогади, труднощі зі сном, проблеми у школі і скаржаться на фізичні недомагання. Можуть виникати й інші реакції. Діти можуть демонструвати регресивну поведінку, соціальну ізоляцію, зміни особистості, пессимізм щодо майбутнього або загиблення в пошуку причин і сенсу. Ця різноманітність реакцій робить дитяче горювання заплутаним для дорослих, і важким для розуміння того, як допомогти. Деякі з цих реакцій далі описані детальніше.

### Безпосередні реакції

Шок і невіра («Це не може бути правдою», «Я тобі не вірю») є найпоширеніші особливо у дітей старшого віку, і батьки часто дивуються, що діти не реагують сильніше. Утім, це не означає, що щось не так, якщо дитина реагує таким чином: це своєрідне заперечення є необхідним і корисним механізмом захисту, що заважає дітям емоційно переобтяжитися. Інші діти можуть реагувати сильніше і можуть стати дуже зажурені, плакати протягом декількох днів після звістки про смерть. А інші діти можуть просто продовжувати жити, нібито нічого не сталося («Чи можу я піти побавитися зараз?»); здається, начебто вони перебувають на автопілоті. Знову ж таки, цей вид реакції може служити захисною функцією, дозволяючи дітям продовжувати займатися звичайними справами, тимчасом як світ здається хаотичним і надто небезпечним.

### Подальші реакції

Страх і тривога часто проявляється у дітей після того, як вони довідалися про втрату. Діти, які втратили близького члена сім'ї, часто побоюються, що батьки, які залишилися живими, можуть також померти («Якщо це сталося з батьком, це може трапитися з матір'ю теж»), і діти старшого віку часто думають про наслідки цього («Хто буде піклуватися про мене, якщо ти помереш?»). Страх, що хтось ще може померти, як правило, поширеніший, ніж страх, що вони самі помрутъ, хоча деякі діти справді розвивають страх своєї смерті. Це може призвести до важкості розлуки або до надмірної прив'язаності навіть у

дітей старшого віку і може проявлятися, наприклад, у страху спати на самоті або у відмові залишатися одному вдома.

Труднощі сну є загальними, і проблема може бути з засинанням або з прокиданням уночі. Це швидше трапляється, якщо слово «сон» уживали як спосіб описати смерть. Іноді діти бояться спати, хвилюючись, що вони не прокинуться.

Смуток і туга з'являються по-різному. Діти можуть часто плакати або стати замкненими та апатичним. Деякі діти намагаються приховати свою печаль, щоб не засмучувати своїх батьків. Туга за померлим може проявитися, коли діти зайняті спогадами про них, коли вони відчувають присутність померлої людини або коли вони ототожнюють себе з нею. Діти можуть відшуковувати місця, які вони відвідували з померлою особою, або займатися тими ж справами, які вони звикли робити разом з покійним, щоб змусити відчувати себе близче до померлої людині. Діти можуть іноді хотіти подивитися на фотографії померлого, попросити почитати його листи або почути розповіді про покійного. Це може збентежити дорослих, але це — звичайний спосіб для дітей змиритися з утратою рідної людини. В окремих випадках дітям може здаватися, що вони бачили небіжчика, або чули його голос, наприклад, уночі. Це цілком нормальним для дорослих і дітей, але може лякати, якщо діти не готові до цього.

Гнів також поширений у дитячому горюванні. Він частіше притаманний хлопчикам і може набувати форми агресії або опозиційності чи істерики. Діти можуть гніватися на смерть, яка забрала людину від них, або на Бога за те, що дозволив цьому статися, або на дорослих, які не перешкодили цьому (або на те, що дорослі відлучили дитину від горювання), або за те, що вони самі не зробили більше, щоб цьому зарадити, або на мертву людину за втечу від дитини. Гнів може бути поєднаний із почуттям провини. Воно може виникнути, коли діти відчувають, що вони не зробили достатньо, аби запобігти смерті, або навіть, що вони, можливо, завдали шкоди або сприяли смерті. Почуття провини може виникнути від стосунків, які були у дитини з померлою людиною. Наприклад, дитина може висловлювати жаль про те, що вона сказала чи вчинила, коли покійний був ще живий. Горювання може привести до проблем у школі, особливо це стосується уваги і концентрації. Думки і спогади про те, що сталося, можуть перешкоджати навчанню, і діти, які переживають утрату, як правило, повільніше мислять і їм може не вистачати енергії або ініціативи. Можуть скаржитися на фізичний стан: на головні болі, болі в животі, або хворобливість і втому.

Види реакцій, перераховані вище, аж ніяк не вичерпні, але вони показують різноманітність дитячих реакцій, які можуть виникнути після переживання смерті. Описані чотири широкі етапи процесу горювання. Перший, часто порівняно короткий етап шоку, заперечення або невіри. Другий це — фаза протесту, коли діти можуть бути схвильованими і неспокійними і можуть кричати або шукати померлого. Третій етап характеризується як етап відчаю, що супроводжується смутком і тургою, і, можливо, гнівом і відчуттям провини. Четвертий етап є етапом прийняття і вирішення. Концептуалізація процесу горювання як низки етапів може бути корисна для помічників у цьому разі. Втім, проходження цих етапів не є безперешкодним; воно, радше, рухається назад і вперед між етапами, і таким чином горювання відпрацьовується. Пам'ятайте, що немає правильного чи неправильного способу горювання для дітей (і дорослих).

Діапазон «нормальних» реакцій горя є дуже широким, але деякі діти можуть переживати скорботу досить складно. Тобто у них може бути відсутня будь-яка реакція переживання горя; або ж вона може бути затримана, продовжена чи спотворена. Всі діти потребують підтримки в скорботі, але ті, що проявляють складні реакції горювання, особливо потребують допомоги. Доведено, що, коли діти не в змозі горювати під час переживання смерті, вони, очевидно, матимуть труднощі протягом усього життя з переживанням цієї події. Не

можливо передбачити, які діти проявлятимуть складні реакції горя, але є деякі види смерті, які призводять до ускладненої реакції горя. На жаль, такі види смерті особливо часто трапляються під час війни.

### Досвід смерті у дітей під час війни

Будь-який вид смерті є стресом для дітей. Проте досвід смерті під час війни, як правило, відрізняється від такого ж досвіду в мирний час способами, які ускладнюють це горювання. Досвід смерті у дітей під час війни може бути різний, але загалом його особливо ускладнюють чотири основних фактори. По-перше, на відміну від мирного часу, смерть, швидше за все, була жорстока й очевидна для дитини. По-друге, під час війни загинуло багато людей. По-третє, загроза смерті інших продовжує бути об'єктивно високою після того, як дитина довідалася про втрату. Четверте: це не рідкість, що тіл не знаходять, а зниклі люди просто пропали безвісти.

Коли смерть раптова та насильницька — це травматична смерть. Травматична смерть дуже важка для дітей, особливо якщо вони стають її свідками. Також багато видів нормальних реакцій горювання, описаних вище, можуть бути дуже інтенсивні і часто вони поєднуються з тими видами посттравматичних явищ, про які ми говорили в попередніх розділах. Тож діти можуть мати яскраві інtrузивні образи або спогади про смерть, або вони можуть страждати від нічних кошмарів. Якщо діти стали свідками травматичної смерті, вони, ймовірно, будуть тривожними, роздратованими і надмірно пильними до небезпеки. Якщо ж загинуло багато людей або якщо загроза загинути залишається високою через бойові дії, то діти, зрозуміло, хвилюються, що інші — передовсім їх батьки — можуть померти. Отож види тривоги у дітей або проблеми з відлученням від батьків, які описані вище, ймовірно, будуть інтенсивніші. Масштаб смертей під час війни означає, що дитячі «припущення про безпеку» світу швидко опиняються під сумнівом. У дітей старшого віку це часто породжує виникнення численних питань про справедливість, долю і сенс.

Важливо пам'ятати, що під час війни трапляються також і «звичні» смерті. Бабусі й дідусі або літні дядьки і тітки можуть померти природною смертю. Такого роду смерті дорослі не мають оцінювати як такі, що мусять так чи інак бути «легкими» для дітей. Такі смерті слугуватимуть для дітей нагадуванням про універсальність смерті, і їм треба дозволити сумувати саме за цією людиною серед усього безладя війни.

## 2. Допомога дітям пережити горе

Смерть є одним із найважчих воєнних досвідів для дітей, який їм треба пережити, і одним із найважчих для дорослих, які мають допомогти дітям. У наступних розділах уміщені деякі ідеї щодо методів, якими дорослі можуть допомогти, і заходи, які можна провести з дітьми в групі або в школі. Якнайкраще адаптуйте їх для застосування у вашій громаді. Релігійні ритуали і практики можуть бути корисні; далі ми поговоримо про них, узагальнюючи. Тимчасом уживайте керівні принципи залежно від того, який спосіб буде оптимальний для вашої громади.

Як свідчить наш досвід, після травматичних смертей такого роду процес скорботи перевивається посттравматичними симптомами. Наприклад, дитина, яка бачила, як гине її мати, може бути неспроможна пригадати хороші часи, які вона проводила з нею, і може почати плакати, бо щоразу, коли дитина думає про маму, з'являються тривожні інtrузивні образи її смерті. Такій дитині важко допомогти нормальню горювати і допомоги пережити стресові посттравматичні феномени. Ми рекомендуємо спочатку розглянути саме їх. Тому, використовуючи деякі з наведених нижче ідеї, для ефективної допомоги дітям вам доведеться також адаптувати і використовувати ті навички і практики, які ви виконували на перших зустрічах, поєднуючи їх із тими, що запропоновані нижче.

### **3. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через утрату**

Існує дуже багато заходів, які можна вжити, аби допомогти дітям, що втратили рідних під час війни. Дітям потрібен час, щоб опрацювати обидва аспекти втрати — емоційний і когнітивний, і заходи треба спрямувати так, щоб узяти до уваги ці обидва аспекти. Dyregrov (2008) підсумовує деякі рекомендації для дорослих, які допомагають дітям: вони адресовані як для батьків, так і для вчителів.

Відкрите і чесне спілкування:

- Поясніть відповідно віку;
- Знизьте збентеження;
- Не давайте абстрактні пояснення;
- Не пояснюйте смерть як «подорож» або «сон».

Дайте час для пізнавальної майстерності:

- Дозвольте запитання і бесіди;
- Допускайте «короткі бесіди»;
- Перегляньте альбоми та фотографії;
- Дозвольте дітям відвідати могилу;
- Дозвольте дітям гратися.

Зробіть втрату реальною:

- Нехай дитина бере участь у ритуалах (побачить померлого, піде на похорон);
- Не приховуйте свої почуття;
- Згадуйте про померлого.

Стимулюйте емоційне подолання:

- Працюйте для спільноти в школі, вдома чи в ігровій групі;
- Уникайте непотрібних розлучень;
- Говоріть із дітьми про їх занепокоєння тим, що щось відбувається з їх батьками чи з ними;
- Говоріть із дітьми про можливі почуття провини.

Деякі з цих принципів далі пояснені докладніше.

#### **Участь у похороні**

Якщо це можливо, діти мають бути присутні на похороні або на поминальних службах. Іноді ми думаємо, що участь у похороні буде занадто засмучувати дітей, і ми намагаємося захистити дітей, не залучаючи їх до церемонії. Але дітям так само, як дорослим, треба отримати конкретну підставу для їх горювання. Похорон так само, як церковна служба є публічним способом зробити смерть реальною. Коли діти беруть участь у церемонії, вони можуть мати конкретну підставу для горювання. Тобто вони бачитимуть мертвє тіло і бачитимуть, що його спалюють або захоронюють.

Але до участі в похороні дітей треба відповідним чином приготувати. Це означає, що їм треба пояснити, що відбудутиметься під час церемонії, і якщо дитина буде мати змогу побачити тіло померлого, потрібно наперед описати, як воно, ймовірно, буде виглядати. Діти також мають бути готові до експресивних реакцій дорослих; отож можна сказати дітям, не лякаючи їх, що дорослі, ймовірно, теж почують себе дуже сумно або занадто тривожно. Залежно від того, як відбувається прощання з померлим у вашій громаді, діти можуть брати участь у самій церемонії похорону. Це може бути читання чи проказування молитов або фізична допомога під час похорону. Це можуть бути особисті дії, наприклад, доторкання до тіла або покладання чого-небудь у труну або на труну. Важливо, щоб після цього діти отримали можливість поспілкуватися про те, що сталося, і поставити запитання дорослим, до яких вони мають довіру.

Часто під час війни звичні ритуали і церемонії, пов'язані зі смертю, не можливі. Іноді через бойові дії покійних можуть поховати поспішно з невеличкою церемонією або можуть захоронити їх у непридатному для цього місці; а іноді навіть не можна віднайти всі фрагменти тіла і спорядити його для поховання. Це з великою вірогідністю може зробити горювання ще важчим для дітей. Тому корисно обговорити з іншими керівниками груп або у вашій групі батьків альтернативи, які можна застосувати. Наприклад, можна провести певну невелику церемонію, можливо, з релігійним чи громадським лідером, який з цією метою прийде додому.

### Спілкування з дітьми

Якщо ми спілкуємося з дітьми відкрито і правдиво, надаємо їм конкретну і безпосередню інформацію, то збентеження і фантазії дитини можуть звестися до мінімуму. Найкраще уникати метафор або абстрактних понять (коли говорять, наприклад, що померла людина заснула): це може ще більше заплутати дитину.

Батьки можуть відмовитися говорити про те, що сталося, побоюючись подальшого збентеження дітей, або, думаючи, що вони можуть зламатися перед дитиною. Аналогічно, батьки іноді приховують свої почуття смутку від дітей, не бажаючи щоб діти побачили, як вони голосять і плачуть. Якщо батьки постійно тужать і не можуть розмовляти зі своїми дітьми про небіжчика, не проявляючи сильних емоцій, то найкраще для дитини мати довіреного дорослого поза сім'єю, з яким вона може поговорити. Однак, якщо це можливо, батьки мають бути відкриті для своїх дітей. Якщо вони не говорять і приховують свою скрботу, то дитина робить висновок, що це неправильно говорити про померлого, неправильно плакати, а сильні емоції неприпустимі. Діти також можуть думати, що батьки не пам'ятають померлого, якщо вони ніколи не говорять про нього.

Дітям треба дозволити і дати час поговорити з батьками та з іншими про померлих. Мусите приділяти час для когнітивної майстерності, тобто для того, щоб діти розвивали розуміння того, що сталося. Діти будуть робити це, ставлячи запитання, залежно від свого віку. Такі запитання часто дуже емоційні, і дорослим може бути боляче їх чути і важко відповісти. Запитання можуть стосуватися фізичних або духовних аспектів смерті, або особистих питань про померлого. Вихователі мають бути готові до таких запитань. Відповіді мусять бути правдиві і посуті. Якщо ви не знаєте відповіді, то краще про це сказати. Якщо запитання є дуже болючим, ви можете сказати, що вам треба подумати про це, і ви відповісте на нього пізніше. Але якщо ви скажете це, будьте певні, що ви дотримаєтесь своєї обіцянки.

Дорослі також мають бути готові до таких собі «коротких розмов». Це може бути шокуючим для дорослих, коли діти цікавитимуться дуже глибокими запитаннями, а потім підуть бавитися.

Діти можуть повернутися з подібним запитанням пізніше. Пам'ятайте, що діти потребують більше часу, ніж дорослі, щоб зрозуміти, що сталося: їх розуміння розвивається поступово, крок за кроком, і вони можуть «западати навколо» зі словами та ідеями. Діти мають коротший «інтервал суму», ніж дорослі, і менше терпимі до сильних емоцій.

Деякі діти можуть відмовлятися говорити про смерть або про померлого. Це може бути дитячим способом самозахисту, і треба подбати про те, щоб ніхто не змушував дітей і не підштовхував їх занадто швидко до розмов, поки вони не будуть готові. Як і в разі поради, наведеної в розділі про уникання, дорослі мають забезпечити таке емоційне середовище, в якому діти зможуть досліджувати свої почуття, а не підштовхувати їх до розмов про речі, до яких вони не готові. Тут вам стане в нагоді використання інших засобів, крім розмов: усі діти мають знати деякі конкретні засоби праці з горем. Деякі з них описані нижче.

## **Конкретне висловлення горя**

Конкретні засоби висловлення горя є одним із способів зробити нереальне реальним. Його можна стимулювати реальним і видимим зберіганням спогадів про померлу людину як частини дитячого щоденного середовища. Поступово батьки і дитина можуть видалити ті речі, які вже не варто зберігати. Якщо діти мають об'єкти або сувеніри, які нагадують їм про час, проведений разом із спочилим, це допомагає їм пам'ятати про нього. Ви можете мати фотографії або картини з померлим, і діти зможуть дивитися на них, можливо, з одним із батьків, тому вони можуть говорити і ставити запитання, якщо хочуть. Деякі діти хотіли б мати особливі речі померлого — одяг, ювелірні вироби, інструменти — які вони можуть зберігати в своїх власних особливих місцях і дивитися на них приватно, коли вони захочуть згадати померлого. Відвідування могил часто є засобом для дітей, який дає змогу прийти до прийняття смерті. Залежно від їх віку, діти можуть зробити це з сім'єю або з друзями, або самостійно. Інші діти можуть намалювати малюнки з померлим або з їх могилами чи з релігійними об'єктами. Батьки можуть заохочувати це, ѹ іноді це може бути засобом для початку розмов із дітьми про те, що сталося.

## **Емоційне подолання**

Досягаючи відповідного вікового розуміння того, що трапилося, через розмови, малюнки, ігри або відвідання місць поховань, про що йшлося вище, діти також мають знайти способи емоційного подолання. Багато порад, наданих на попередніх заняттях, також застосовуються тут. Діти мають відчувати, що вони можуть розмовляти з батьками, коли це необхідно, і що вони можуть продовжувати бавитися і веселитися весь час. Важливо відновити нормальній режим (наскільки це можливо): це дасть дітям почуття захищеності і безпеки в ці дуже важкі часи. Дітям, що зазнали втрат і відчувають тривогу або страх, можуть бути корисними методи релаксації, які описані вище.

## **Власні потреби батьків**

Мабуть, найосновніше, що батьки можуть зробити для своїх дітей після того, як у сім'ї хтось помер, — це дбати про свої власні потреби. Батьки мають бути інформовані про види реакцій, які вони і їхні діти можуть проявити після чиєєсь смерті. Тут наведені деякі поради, які ми даємо також для батьківської групи. Батьки мають дати собі час, щоб сумувати, якщо вони хочуть допомогти своїм дітям. Це можна реалізувати за допомогою нормальної тривалості жалоби і споминів, наскільки це можливо довго у період після війни. Для батьків може бути також корисним знайти підтримку з боку однолітків своїх дітей: тобто, визнати, що в умовах кризи, вони не можуть брати на себе занадто багато, і це нормально — просити допомоги в інших.

## **4. Вправи для дітей**

Горювання може бути повільним процесом, і велика частина «роботи горя» буде проведена, коли діти перебуватимуть у межах емоційно сприятливого середовища у себе вдома. Нижче наведені пропозиції заходів для дітей, які можуть допомогти процесу горювання: їх можна запропонувати батькам як способи допомоги своїм дітям; можна інтегрувати їх в одне з дитячих занять, про які йшлося вище; можна використати як частину групової роботи для дітей, що зазнали втрат; їх можуть застосовувати в школі вчителі, які добре знають дітей.

### **Написання листів**

Діти можуть іноді спочатку вважати, що це щось дивне — писати листа мертвій людині, але часто це може бути великою підмогою. Дітей можна спитати про те, що вони хотіли б сказати людині в останній раз, коли вони бачили її, якби знали, що ця зустріч остання. Що

вони сказали б людині зараз, якби вони могли поговорити з нею? Чи відчуває дитина, що він або вона має попрощатися з людиною, яка померла? Хіба вони сказали їм все, що вони хотіли сказати їм? Дітей можна попросити написати все це в листі до померлої людини. Буває, діти використовують цей лист згодом, щоб показати його довіреному дорослому як основу для розмов про своє горе. Найчастіше діти хочуть зберегти в листі щось приватне, до чого вони можуть звернутися і перечитати, коли вони хочуть думати або відчувати себе поряд із людиною, яка померла.

### «Бесіда» з померлим

Діти іноді неохоче зізнаються, що вони ведуть внутрішні діалоги з особою, яка померла, але це дуже поширений і корисний спосіб роботи з подолання відчуття горя. Діти можуть просто розповісти небіжчику про те, що відбувається зараз у їхньому житті, або попросити у померлого поради. Дітям може бути соромно, що вони роблять це, але це треба заохочувати, бо така бесіда — спосіб згадування померлого і водночас спосіб його відпустити. З плином часу таких «бесід» ставатиме щоразу менше.

### Журнали та щоденники

Написання листів, а також ведення щоденників або журналів, може бути ефективним способом роботи з усіх реакцій горя.

Діти можуть вести особистий щоденник або журнал подій і почуттів. Іноді це спосіб провадити тривалий внутрішній діалог; іноді це спосіб структурування і осмислення дивовижної безлічі почуттів, які супроводжують утрату. Знову ж таки, щоденники можна використати як основу для розмови, якщо дитина хоче; або це може бути приватним і особливим засобом для дитини пам'ятати про померлого.

### Молитва

Молитва та інші релігійні практики можуть бути дуже корисними для дітей. Коли дитина не має релігійного минулого, то час втрати не найкращий для отримання відповідних понять. А проте більшість людей, релігійні чи ні, почиваються комфортно від своєрідної молитви або медитації під час скорботи. Діти також залежно від їх віку та рівня розвитку можуть розмовляти з Богом або Аллахом, просячи їх піклуватися про померлих осіб, і тих, хто ще живий.

### Ритуали і сувеніри

Дітям треба мати деякі конкретні засоби висловлення свого горя. Участь у траурних процесіях або захороненнях може бути дуже корисною. Пізніше може виявитися корисним для дітей відвідати могилу. Туди можна піти з іншими членами сім'ї, але діти старшого віку часто хочуть побувати там самі, отож вони зможуть згадувати померлого і думати про нього наодинці. Часто діти замовчують свої бажання відвідати могилу: вони відчувають, що батьки хвілюватимуться, якщо довідаються, що діти хочуть самі піти на цвинтар або на місце поховання; або дітям може подобатися дотримуватися особливого приватного способу «перебувати з» померлим тоді, коли вони цього хочуть. Для деяких дітей дуже важко буде відвідати могилу, бо вони можуть боятися, що це їх дуже засмутить, або тому, що цвинтар відлякує. Але це варто заохочувати, і дітям можна допомогти знайти можливості відвідувати могили регулярно, можливо, з сім'єю або з друзями.

Фотографії або картини з зображенням померлої людини — це корисні способи пам'яті про неї для дітей. Іноді дітей можна заохочувати переглядати з батьками ці фото або дозволити їм подивитися на знімки, коли вони захочуть це зробити. Також діти можуть захотіти володіти особливими речами, які могли належати померлому, або які нагадують їм про нього.

## Групові заняття

У школі або в групі може бути корисним говорити про смерть і вмирання у загальних рисах і не проводити сфокусовану на горюванні роботу з дітьми. Наприклад, може виявиться доречною проста і відкрита розповідь дітям про смерть. З молодшими дітьми у такій розмові можна обговорити те, що відбувається з організмом, коли він умирає. У групах з дітьми старшого віку варто обговорювати духовні, релігійні або екзистенційні аспекти вмирання. Знову ж таки там, де абстрактні обговорення для дітей важкі, класну чи групову діяльність можна зосередити на ритуалах або конкретних аспектах умирання, наприклад, роздумування про те, чому ми проводимо похорон, і те, що відбувається там. Дитяче подолання горя можна стимулювати груповим або класним мозковим штурмом про те, як діти допомагають іншим дітям, що зазнали втрат.