

Чи хтось із твоїх близьких помер?

Ідеї, які можна дати своїм мати,
батько чи опікун



CHILDHOOD
BEREAVEMENT
NETWORK

Поговоріть зі мною чесно і поясніть, що сталося, так, щоб я міг зрозуміти.

Допоможіть мені створити скриньку пам'яті чи книгу.

Зверніть увагу, якщо я відчуваю себе самотнім, і дізнайтеся про існуючі групи та ресурси для мене.

Обійміть мене.

Поговоріть зі мною про похорон і про те, як я можу бути залучений, навіть якщо я не можу бути там.

Допоможіть мені зберегти спогади, розмовляючи про них та згадуючи їх.

Дайте мені час побути наодинці, але поговоріть зі мною, якщо ви хвилюєтеся, чи у мене виникли проблеми зі сном чи інші проблеми.

Допоможіть мені іноді веселитися і сміятися. Це не означає, що я «залишив усе позаду».

Переконайтеся, що школа знає про мою втрату.

Нагадуйте мені, що це не моя вина та я не повинен звинувачувати себе. Можливо, мені треба буде поговорити про це.

Допоможіть мені підтримувати зв'язок з іншими рідними та друзями, навіть якщо ми не поруч

Організуйте, щоб я (або ми) отримали додаткову допомогу, якщо я відчуваю себе засмученим або відчуваю, що не можу з вами поговорити.

Будь ласка, спробуй...

.....
.....

Я можу... Ти можеш...

childhoodbereavementnetwork.org.uk

Чи хтось із твоїх близьких помер?

Ідеї, які можна дати своїм мати, батько чи опікун

Люди по-різному справляються, коли хтось помирає. Часто батьки або опікуни хочуть допомогти тобі у твоєму горі, але не знають як.

На іншій стороні цієї картки ти знайдеш поради від інших молодих людей, які пережили горе, щодо того, як твої батьки або опікуни можуть тебе підтримати.

Постав галочку там, де, на твою думку, в цей момент може бути в нагоді допомога, і дай цю картку своїм батькам або опікунові, щоб почати розмову.

Наші листівки "Я можу... Ти можеш..." створені, щоб допомогти тобі отримати необхідну підтримку. Для отримання додаткових ідей (англійською мовою) та місцевих і національних організацій підтримки відвідайте childhoodbereavementnetwork.org.uk

З подякою молодим людям і тренерам "Seasons for Growth" у Центрі Нотр-Дам у Глазго.



CHILDHOOD
BEREAVEMENT
NETWORK

МАТИ, БАТЬКО ЧИ ОПІКУН

Я можу...

Ти можеш...

Registered charity
number 258825

NATIONAL
CHILDREN'S
BUREAU

Part of the family

РАЗОМ ПІДТРИМУЄМО ДІТЕЙ У СКОРБОТІ