

# Чи хтось із твоїх близьких помер?

Ідеї, які допоможуть твоїм друзям підтримати тебе



CHILDHOOD  
BEREAVEMENT  
NETWORK

Запитай мене, як я себе почуваю, хоча я не завжди зможу тобі відповісти.

Не тисни на мене, якщо я поведжуся трохи дивно. Я відчуваю себе дуже збентеженим.

Продовжуй розповідати мені про те, що ти робиш, навіть якщо здається, що я не слухаю.

Іноді я можу відчувати себе самотнім. Якщо ти надішлеш мені повідомлення, я буду знати, що ти думаєш про мене, навіть якщо ми не поруч.

Будь собою і будь моїм другом, навіть якщо не знаєш, що сказати. Мені допомагає просто знати, що ти поруч зі мною.

Заступися за мене, якщо мені важко

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

Послухай мене, якщо можеш — це допомагає мені полегшити душу і покращує самопочуття.

Запитай мене, чи ти можеш щось зробити, якщо помічаєш, що я маю поганий день.

Запитай мене, чи я хочу поговорити про те, що трапилося, і не хвилюйся, якщо мені стане сумно. Я знаю, що ти турбуєшся про мене.

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

Поговори зі мною про отримання допомоги від дорослих, якщо ти дійсно занепокоєний через мене.

Будь ласка, спробуй...

.....  
.....  
.....

Я можу... Ти можеш...

[childhoodbereavementnetwork.org.uk](http://childhoodbereavementnetwork.org.uk)

# Чи хтось із твоїх близьких помер?

## Ідеї, які допоможуть твоїм друзям підтримати тебе

Люди по-різному справляються, коли хтось помирає. Часто друзі 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 твій друг може тебе підтримати.

Постав галочку там, де, на твою думку, в цей момент може бути в нагоді допомога, і дай цю картку своєму другу, 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](http://childhoodbereavementnetwork.org.uk)

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



CHILDHOOD  
BEREAVEMENT  
NETWORK

## Друг

Я можу... Ти можеш...

Registered charity  
number 258825

NATIONAL  
CHILDREN'S  
BUREAU

Part of the family

РАЗОМ ПІДТРИМУЄМО ДІТЕЙ У СКОРБОТІ