

# Чи хтось із твоїх близьких помер?

Ідеї, які допоможуть тобі у твоєму горі



CHILDHOOD  
BEREAVEMENT  
NETWORK

Нагадай мені, що, як і пори року, все зміниться.

Розкажи людям, що саме допомагає мені почувати себе краще і дає мені відчуття безпеки.

Запитай, чи я можу взяти щось, що їм належало

Подбай про мене і дозволь мені поспати, поїсти, відпочити, подумати та розслабитися.

Звернися до ..... за допомогою та підтримкою, коли мені це потрібно.

Задавай питання про те, що сталося, навіть якщо люди засмучені. Мені потрібні факти, щоб зрозуміти ситуацію, і розмова про них допоможе мені.

Поділись з іншими, якщо я починаю думати, що вина лежить на мені.

Нагадай мені, що я не божеволію. Мій сон, їжа, мислення, пам'ять, концентрація та мотивація будуть постійно змінюватися - то вгору, то вниз.

Смійся та розважайся, не відчуваючи з цього приводу провини.

Поговори в моїй уяві з людиною, яка померла, або напиши їй листа. Це може допомогти мені сказати те, що я ніколи не встигнув сказати, і бути емоційно з ними.

Заведи скриньку пам'яті або книгу, що допоможе мені запам'ятати їх.

Залишайся на зв'язку з друзями та родиною, навіть якщо вони не поруч.

Знайди способи вираження моїх почуттів за допомогою письма, малювання, музики або вправ.

Знайди у школі дорослого, з яким мені комфортно спілкуватися. Попроси будь-яку додаткову допомогу, яка мені потрібна з моїм навчанням.

Я спробую.....

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

Я можу... Ти можеш...

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

# Чи хтось із твоїх близьких помер?

Ідеї, які допоможуть тобі у твоєму горі

Люди по-різному радять собі, коли хтось помирає.

Часом важко чітко знати, що робити та чим зайнятися, щоб пережити цей час, особливо коли нам доводиться бути окремо від сім'ї та друзів.

Ось кілька пропозицій інших молодих людей, які також зазнали втрат, щодо того, що ти можеш зробити.

Познач ті, що, на твою думку, можуть допомогти в даний момент, і збережіть це як нагадування.

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

Ти

Я можу... Ти можеш...

Registered charity  
number 258825

NATIONAL  
CHILDREN'S  
BUREAU

Part of the family

РАЗОМ ПІДТРИМУЄМО ДІТЕЙ У СКОРБОТІ