

ЯК ДИТИНІ ПІДТРИМАТИ ДРУГА ЧИ ПОДРУГУ, ЯКІ ВТРАТИЛИ БЛИЗЬКУ ЛЮДИНУ



МІН.
ОХО
ЗДО
УКР



Горе відлякує, і ми не завжди знаємо, як поводитися з тими, у кого померла близька людина, хочемо допомогти, але боїмося зашкодити. Розкажіть своїй дитині, як підтримати друга чи подругу, які переживають втрату.

Що можна зробити:

- Сказати: «Мені дуже шкода», «Ми завжди пам'ятатимемо твого батька/твою матір...», або просто «Я не знаю, як підібрати слова, щоб підтримати тебе».
- Спитати: «Чи можна тебе обійняти?», «Як я можу тобі допомогти?».
- Не варто ставити зайвих запитань, бо вони можуть ранити. Але якщо друг чи подруга захочуть виговоритися, то дуже важливо вислухати їх.
- Не треба зважати на те, що друг чи подруга можуть поводитися дивно: дротуватися, злитися, грубити. Зараз їм важко розібратися та впоратися зі своїми почуттями.
- Не потрібно нав'язувати свою компанію, якщо друг чи подруга хоче побути насамоті. Водночас не можна ігнорувати цю людину, відсторонюватися, припиняти дружбу з нею.
- Не треба стишувати голос чи припиняти розмову, коли входить людина, яка пережила втрату. Їй це може бути неприємно.
- Варто запропонувати дитині, що переживає горе, приєднатися до якоїсь активності. Якщо дитина відмовилася, то краще не вмовляйте, а скажіть, що коли вона захоче долучитися до гри, то ви її чекатимете.
- Важливо просто бути поруч, щоб ваш друг чи подруга знали, що ви у неї є і що вона може розраховувати на вашу увагу, дружбу і допомогу.

Матеріал підготовлено в межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я [«Ти як?»](#) за ініціативою [Олени Зеленської](#).

За інформацією МОЗ.