

# Підтримка переміщених дітей та сімей, що в контексті війни втратили близьку людину.

Зазвичай в українській культурі сумувати за коханою людиною, яка померла, є дуже приватним процесом. Горе проживається лише в родинному колі, а підтримка надається лише на похоронах та поминальних днях. Тривале горе вважається нормальним процесом, а ідея підтримки втрат за межами сімейного кола є новою, як і надія, що ми зможемо навчитися переносити горе таким чином, щоб це не було приголомшливим.

## Ось деякі ключові моменти для розуміння тяжкої втрати на додаток до війни та переміщення:

### Все таке різне.

Переміщення змінює все, включно з тим, що відчуваєш, переживаючи втрату. Буває дуже важко зорієнтуватися після втрати близької людини, особливо коли це намагаються зробити в іншій країні та іншою мовою.

**Що допомагає дітям почуватися в безпеці, це дорослі, які можуть допомогти їм знайти слова для висловлення їхнього досвіду.**



### Забгато втрат, щоб порахувати.

Втрати через смерть є одним із багатьох видів втрат і різних видів горя. Втрата близької людини може просто загубитися серед інших почуттів та емоцій.

**Дітям допомагає, коли їхні рідні можуть разом поговорити про померлу людину.**



### Печаль приглушається.

Інтенсивна суміш гніву (яка може включати бажання помсти), страх перед новими смертями та почуття провини через те, що ви пережили війну, якої не пережила кохана людина, можуть перевищити відчуття смутку.

**Що допомагає дітям, так це навчитися розпізнавати та поважати всі свої почуття.**



### Я постійно втомлений.

Стрес від необхідності постійно адаптуватися до нового середовища, від незнання, як довго ти можеш перебувати в певному місці, від життя між світами та загрози смерті вдома є абсолютно виснажливими.

**Що допомагає дітям, так це знати, чого очікувати, коли це можливо.**



### Ці смерті надто жахливі, щоб прийняти їх.

Смерті на війні є жорстокими – і для тіл, і для розуму. Про них дуже важко думати. Вони також можуть включати зникнення близької людини, незнання, живий він чи мертвий, і страждання.

**Що допомагає дітям, так це отримати підтримку після травми, щоб полегшити страждання.**

### Немає можливості попроситися.

Незалежно від того, як близька людина загинула під час війни, якщо вона померла у своїй країні походження, ймовірно, не було можливості бути на похованні.

**Дітям допомагає, коли вони знаходять спосіб попроситися.**



### Відключення від систем підтримки.



Незалежно від того, чи хтось помер до чи під час війни, через війну чи за інших обставин – сумувати далеко від дому набагато важче, оскільки ми відключені від нашої звичайної підтримки. Від наших друзів, місць, які здаються нам знайомими та безпечними, звичної їжі та традицій

**Що допомагає дітям, так це отримати підтримку, щоб знайти безпеку та комфорт у новому середовищі.**

Щоб дізнатись більше, напишіть нам листа [bereavement@barnardos.ie](mailto:bereavement@barnardos.ie)