

# Как помочь ребёнку справиться с горем и утратой



**UC DAVIS**  
**HEALTH**

**CHILDREN'S**  
**HOSPITAL**



## Предисловие

Пожалуйста, примите наши соболезнования и знайте, что данное руководство было создано для оказания поддержки вам и вашей семье в это трудное время. Со временем у вас могут возникнуть вопросы или беспокойства относительно процесса скорби, которую переживаете вы, ваши дети или другие члены семьи и друзья. Данный буклет предназначен для того, чтобы помочь вам в то время, когда вы оказываете поддержку своим близким после смерти родного человека.

### Определения

**Скорбь** индивидуальна для каждого человека и является нормальной реакцией на переживание утраты. Она может целиком затронуть ваше самоощущение (разум, тело, душевное начало и эмоции).

**Траур** – это внешнее выражение скорби, включающее мемориальные службы, похороны и т. п. Некоторые формы такого выражения скорби особые для каждой культуры.

**Переживание утраты** – это период после утраты, когда наступает скорбь и траур.

**Утрата** – это смерть близкого человека.

**Опекунами** могут быть любые заботливые взрослые в жизни ребёнка, включая, помимо прочего, членов семьи, учителей, тренеров, детских воспитателей и соседей.

**Адаптация** – это процесс, направленный на то, чтобы справиться с трудным периодом в жизни.

**Упражнения на «заземление»** – это методики, нацеленные на то, чтобы прервать тревожные мысли и сосредоточиться на настоящем моменте.

**Признание и принятие чувств** – это признание чувств человека. «Ты чувствуешь \_\_\_\_\_, сейчас вполне нормально это чувствовать».

## Введение

Когда умирает близкий вам человек, это может вызвать ошеломляющие и обескураживающие чувства. Такие чувства могут привести к тому, что идея оказания поддержки детям или подросткам покажется вам чрезвычайно трудной. На протяжении всего буклета мы поделимся с вами тем, как подойти к обсуждению темы утраты, каковы распространённые реакции и действия по оказанию поддержки, которые помогут детям разного возраста справиться с утратой.

Пожалуйста, пользуйтесь данным буклетом в той степени, в которой он будет лучшим образом полезен для вас и вашей семьи, читая некоторые разделы сейчас, а другие, когда это будет уместно. Он никоим образом не является всеохватывающим. Существует множество дополнительных ресурсов, необходимых для понимания процесса скорби и оказания поддержки детям по мере того, как они попытаются справиться с изменениями и утратой. Вы можете поделиться этим ресурсом с другими играющими важную роль и заботливыми взрослыми в жизни ребёнка, такими как члены семьи, учителя, тренеры или воспитатели.

## Первые несколько дней

### Сообщение новости детям

Разговоры о смерти с детьми могут быть невероятно трудными. Лучше всего провести открытый, честный и насколько это возможно внятный разговор, при этом стоит учитывать несколько других моментов.

#### Перед разговором:

- Когда будете делиться этой новостью, попросите о помощи партнёра. Вы сможете полагаться на взаимную поддержку.
- Подумайте о возрастном развитии своего ребёнка или подростка. Это поможет вам определить, какое число деталей включить в разговор (как правило, меньше для младших детей и больше для детей постарше).
- Если разница в возрасте или характере ваших детей большая, то, возможно, лучше будет поговорить с ними раздельно.

- Проведите разговор в то время дня, когда они смогут переключиться с разговора к спокойным и приятным видам активности. Перед сном – неподходящее время для такого разговора.
- Что приготовить: воду, салфетки и несколько предметов, которые дети могут использовать для снятия стресса.

Дети всех возрастов испытывают чувства, связанные с утратой или расставанием. Однако дети в возрасте до пяти лет не имеют представления о смерти и не считают смерть чем-то необратимым. Как правило, осознание разницы между жизнью и смертью появляется в возрасте от 6 до 8 лет и со временем становится более ясным.

### Разговор – как объяснить смерть детям:

- Начните разговор с фразы: «Я хочу поговорить с тобой о чём-то очень важном».
- Спросите своего ребёнка или подростка о том, что они знают или думают об этой ситуации. Это поможет начать разговор.
- Перескажите историю: «\_\_\_\_\_ долго болел(а). Врачи сказали нам, что больше нет никаких лекарств или лечения, которые смогли бы помочь его/её организму. Когда организм перестаёт работать, он умирает». Важно использовать чёткие слова, такие как «смерть» и «умирать», и избегать нечётких терминов, таких как «он/она уснул(а)» или «мы потеряли его/её», так как они могут запутать детей.
- Объясните необратимость смерти. «Когда организм перестаёт работать, сердце не может биться, лёгкие не могут дышать и человек больше не может видеть, чувствовать запах, есть или думать».
- Если для вашей семьи важно поделиться со своим ребёнком религиозными или духовными идеями о смерти, возможно, по мере необходимости, вам стоит поговорить со своим религиозным лидером или духовником по поводу дополнительных рекомендаций.

### А что если...

- Ваш ребёнок отреагирует эмоционально. Сосредоточьтесь на поддержке ребёнка и вернитесь к разговору позднее. Возможно, полезным будет разбить разговор на небольшие встречи.

- У вас нет всех ответов. Если вы скажете, что «сейчас я не знаю ответа на этот вопрос, но если когда-то узнаю, я тебе скажу», то это вполне приемлемо.

делиться информацией и оказывать поддержку. В иных ситуациях смерть наступает внезапно. В таких случаях возможно стоит прибегнуть к другим подходам.

*Возможно, полезным будет признать то, насколько некомфортной может быть неизвестность.*

### Продолжительная болезнь

На протяжении продолжительного периода болезни вы уже испытывали боль утраты, и это может иметь ошеломляющий эффект. У вас, наверное, была возможность говорить об ухудшающемся здоровье близкого человека на протяжении всего этого процесса, и тогда смерть может не быть настолько шокирующей для ребёнка. Распространённой реакцией среди детей может быть чувство облегчения относительно некоторых аспектов смерти. Например, возможно, что они снова начнут заниматься тем, что отошло на второй план в связи с множеством домашних нужд близкого человека или его частыми госпитализациями. Нормализация этого может помочь детям, так как они могут испытывать чувство вины по этому поводу.

### Скоропостижная смерть

Скоропостижная утрата может оказаться чрезвычайно тревожным событием для ребёнка и зачастую способствует возникновению страха: умрёт ли кто-то ещё в семье? Умрёт ли он сам? Возможно, полезным будет признать то, насколько некомфортной может быть неизвестность, и наряду с этим поддержать разговор с помощью соображений о том, как пережить утрату и сделать упор на то, что ребёнок всегда будет окружён заботой. Подумайте об использовании такой концепции: «Мы делаем всё возможное, чтобы позаботиться о себе так, чтобы мы смогли прожить здоровую жизнь и, хотя мы не знаем что нас ждёт завтра, я рассчитываю на то, что мы будем вместе на протяжении долгого времени».

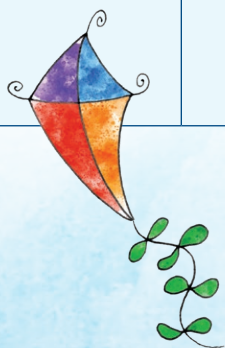




# Возрастные этапы развития

В качестве справочной информации, ниже приведена разбивка по возрастным группам, отражающая типичное понимание ребёнком концепции смерти, распространённые реакции, что говорить или делать, а также соображения о том, как помочь преодолеть горе.

Младенцы и дети пред-дошкольного возраста (от рождения до 2-х лет)			
Типичное понимание концепции смерти	Распространённые реакции на смерть	Что говорить или делать	Как помочь преодолеть горе
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ограниченное понимание смерти, но зачастую может чувствовать эмоции опекуна, расставание и утрату</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Больше плачет, капризничает или цепляется за опекуна</li> <li>Меняется режим питания и сна</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Укрепите чувство защищённости посредством соблюдения привычного распорядка дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечьте физический комфорт (обнимайте и держите на руках)</li> </ul>
Дошкольный возраст (от 3-х до 5 лет)			
Типичное понимание концепции смерти	Распространённые реакции на смерть	Что говорить или делать	Как помочь преодолеть горе
<ul style="list-style-type: none"> <li>Считает, что смерть обратима</li> <li>Может думать, что его не связанные с этим действия вызвали смерть</li> <li>Буквально воспринимает такие фразы как «ушёл из жизни», «потеря», «уснул» или «в лучшем мире»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Иногда демонстрирует равнодушие</li> <li>Трудно «оторвать» от опекунов</li> <li>Может беспокоиться о собственной защищённости</li> <li>Регрессивное поведение, такое как мочеиспускание в постель, детский лепет, страх темноты</li> <li>Часто говорит или спрашивает о смерти</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обеспечьте комфорт и близость</li> <li>Подготовьте ребёнка к событиям</li> <li>Укрепите чувство защищённости посредством соблюдения привычного режима, особенно в конце дня</li> <li>Когда возможно, предоставляйте выбор</li> <li>Установите ограничения, чтобы ребёнок знал, что от него ожидается</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Предоставьте возможность для игр как способа адаптации, когда ребёнку необходимо отвлечься от тяжести скорби</li> <li>Создайте уголок для чтения с уместными для его возраста книгами и предметами, обеспечивающими комфорт, такими как одеяла, подушки, фотографии и предметы, напоминающие о близком человеке</li> </ul>



Школьный возраст (от 6 до 12 лет)			
Типичное понимание концепции смерти	Распространённые реакции на смерть	Что говорить или делать	Как помочь преодолеть горе
<ul style="list-style-type: none"> <li>Начинает понимать необратимость смерти</li> <li>Может не понимать, что смерти подвержены все</li> <li>Может думать, что смерть была вызвана тем, что он что-то сделал, сказал или подумал</li> <li>Может задавать детальные вопросы о смерти и что происходит после неё</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Широкий диапазон эмоций: печаль, тревога, злость, чувство вины, отрешённость</li> <li>Жалобы физического характера, как, например, на головную боль или расстройство желудка</li> <li>Ночные кошмары или плохой сон</li> <li>Нарушение концентрации или трудности со школьными заданиями</li> <li>Отрицание смерти</li> <li>Может демонстрировать сильные эмоции, смешанные с периодами игры как ни в чём не бывало</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>В дополнение к советам касательно дошкольного возраста:</li> <li>Объясните, что все реакции на утрату являются нормальными и что не существует «правильного» способа проявления скорби</li> <li>Внимательно выслушивайте и поощряйте открытое проявление чувств ребёнком</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Предоставьте возможность для игр как способа адаптации, когда ребёнку необходимо отвлечься от тяжести скорби</li> <li>Поощряйте выражение ребёнком своих чувств с помощью наиболее комфортных для него средств, включая искусство, ведение дневника, разговоры, музыку или физическую активность</li> <li>Создайте уютный уголок с одеялами, подушками, книгами и предметами, напоминающими о близком человеке</li> <li>Способствуйте участию ребёнка в похоронах и погребении</li> </ul>
Подростковый возраст (12 лет и старше)			
Типичное понимание концепции смерти	Распространённые реакции на смерть	Что говорить или делать	Как помочь преодолеть горе
<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимает необратимость смерти и может беспокоиться о её воздействии на себя и других</li> <li>Может задаваться вопросом о смысле жизни и о том, почему происходят плохие события</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Может быть трудно говорить о смерти или о своих чувствах с семьёй или друзьями</li> <li>Может искать поддержку среди сверстников или наставников за пределами семьи</li> <li>Меняется режим питания и сна</li> <li>Увеличение случаев рискованного поведения, включая небезопасное вождение, эксперименты со спиртным, наркотиками и сексом, или попадание под влияние сверстников</li> <li>Желание или ощущение давления брать на себя больше ответственности взрослых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выслушивайте и признавайте его чувства, не предлагая решений и не «стараясь всё наладить»</li> <li>Поощряйте общение</li> <li>Когда возможно, предоставляйте выбор</li> <li>Установите реалистичные ожидания</li> <li>Обращайтесь за профессиональной помощью если вас беспокоят мысли ребёнка о причинении себе вреда или самоубийстве</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поощряйте выражение ребёнком своих чувств с помощью наиболее комфортных для него средств, включая искусство, ведение дневника, разговоры, музыку или физическую активность</li> <li>Способствуйте участию ребёнка в похоронах и погребении</li> <li>Создайте уютный уголок с одеялами, подушками, книгами и предметами, напоминающими о близком человеке</li> </ul>

## Стратегии помощи детям всех возрастов

Перемены могут представлять трудности для всех, и важно обсуждать это со своим ребёнком или подростком. Делайте упор на то, что ваша семья переживёт этот период времени вместе, и что его будут любить и заботиться о нём.

Вот ещё несколько идей, которые могут оказаться полезными по мере того, как вы продолжаете оказывать поддержку своему ребёнку в это трудное время.



- **Будьте открытыми.** Общение с детьми по поводу ваших чувств может помочь ребёнку понять, что делиться чувствами нормально. Это ничего, если ваш ребёнок увидит то, как вы плачете; вы даже можете поплакать вместе.
- **Слушайте и наблюдайте.** Пусть вопросы, рисунки, игры или другие формы выражения чувств ребёнка помогут вам задать направление вашим разговорам. Некоторые вопросы, которые могут возникнуть: «Кто обо мне позаботится?», «Почему пришлось умереть?» и «А я умру?». Продолжайте признавать и принимать его чувства, и будьте с ним честны, используя фразы наподобие такой, что «всё живое умирает, хотя обычно после долгой жизни».
- **Обеспечьте чувство комфорта.** Хотя вы, вероятно, и не сможете избавить ребёнка от печали, создание ощущения комфорта поможет стимулировать чувство защищённости.
- **Будьте честны.** Отвечая на вопросы, внимательно выслушивая и признавая чувства ребёнка, вы можете помочь ему вновь обрести необходимое чувство уверенности. Честное признание того, что вы чего-то не знаете также является частью этого процесса.
- **Соблюдайте привычный распорядок дня.** Определённый режим может помочь ребёнку укрепить чувство защищённости, особенно в хаотичный период. Если вам нужно изменить некоторые аспекты привычного распорядка дня, вы можете задействовать в этом процессе своего ребёнка. Например, если близкий человек больше не может петь ребёнку песни перед сном, спросите ребёнка, чего хочет он взамен или желает ли он, чтобы кто-то другой ему спел.

- **Будьте вместе.** Каждый ребёнок будет переживать происходящее по-своему. Будучи вместе, вы продолжите способствовать формированию связи между вами и укреплению взаимной поддержки.
- **Игры.** Важную роль имеют игры, творческие занятия и физическая активность. Они помогают детям естественным образом выражать свои чувства, беспокойства и вопросы.

## Подготовка ребёнка к тому, чего ожидать

Дети всех возрастов заметят изменения в окружающей их обстановке после чьей-либо смерти. Это может у любого вызвать сумятицу, но особенно у детей младшего возраста, которые полагаются на привычный распорядок, чтобы чувствовать себя надёжно и безопасно. Вы можете помочь своему ребёнку сохранить эмоциональную стабильность, изложив честным и соответствующим его возрасту образом то, чего стоит ожидать на протяжении следующих нескольких дней.

- **Скажите ребёнку о том, что в доме может быть больше посетителей, чем обычно.** По мере их возникновения, отвечайте на вопросы о том, кто будет приходить и уходить, и как посетители могут себя вести (напр., будут плакать, печалиться или молчать).
- **Объясните план на следующие несколько дней,** описав разные ритуальные мероприятия (например, похороны, поминальную службу, погребение или кремацию). Если у ребёнка будет выбор, участвовать в них или нет, и он откажется, то запланируйте, кто присмотрит за ним в это время, а также в других случаях, когда вас рядом с ним не будет.
- **Помогите ребёнку почувствовать себя частью происходящего,** предложив ему выбор участвовать в каких-либо мероприятиях.
- **Вместе с ребёнком подумайте о том, когда ему будет полезно вернуться в школу.** Необходимо учесть множество факторов, а также важно договориться обо всём со школой.
- **С самого начала убедитесь в том, что вы прислушиваетесь к вопросам, беспокойствам и нуждам своего ребёнка.** Дети могут задавать вопросы снова и снова, особенно о вещах, о которых трудно говорить или думать. Возможно, полезным будет отвести определённое время дня для вопросов и разговоров по поводу смерти близкого человека.



## Присутствие детей на похоронах

Участие в ритуальных мероприятиях даёт детям младшего возраста и подросткам возможность обработать информацию о том, что произошло, продолжать скорбеть и попрощаться. Ребёнка нужно пригласить, но не заставлять принять участие в похоронной или поминальной службе. Чтобы помочь ему это решить, важно объяснить, кто там будет, что будет происходить, где будет проходить служба, когда будут похороны и по какой причине будет проводиться служба. Позаботьтесь о том, чтобы там присутствовал какой-либо взрослый, который, при необходимости, сможет помочь ребёнку в любое время уйти со службы и особенно после этого.



Если ребёнок нервничает или решит не участвовать в мероприятиях, то предложите ему почтить память близкого человека какими-то другими способами, выражающими и символизирующими прощание издалека. Например, вы можете помочь ему нарисовать картинку, написать письмо, оставить что-то особенное для близкого человека, сделать коллаж из фотографий семьи или близкого человека, составить сборник песен любимых песен близкого человека или сочинить стихотворение, которое будет прочтено во время службы.

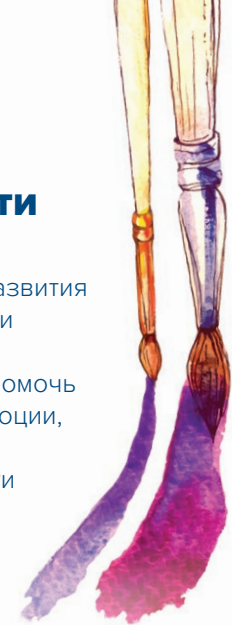
## Взгляд в будущее

Со временем вы продолжите развивать стратегии того, как справиться со своими эмоциями, связанными с испытываемой вами скорбью. Дайте волю своим чувствам, не оценивая их и не сравнивая свою скорбь со скорбью других. Скорее полезным может быть сравнивать то, в какой стадии скорби вы находитесь сейчас с прошедшей стадией. Возможно, вы даже начнёте испытывать моменты, когда вы на короткое время забудете о своей печали. Иногда такие «перерывы в скорби» сопровождаются чувством вины, но они являются естественной частью процесса переживания утраты. Позвольте себе и своим детям снова почувствовать себя счастливыми, зная при этом, что вы никогда не забудете близкого вам человека, и что память о нём продолжит жить в сердцах членов вашей семьи и его близких друзей.



## Занятия для преодоления горя утраты и почтение памяти близкого человека

Преодоление скорби может зависеть от стадии развития ребёнка, его характера, естественных интересов и индивидуального опыта, связанного с процессом переживания скорби. Творческие занятия могут помочь вам и вашему ребёнку понять и выразить свои эмоции, связанные с утратой близкого человека, развить навыки адаптации и почтить его память. Когда дети переживают горе, им может быть трудно понять свои чувства, и чрезвычайно полезными в этом случае могут быть несловесные формы выражения (движение, игра, искусство и музыка). Этот процесс может вызвать комфорт, способствовать выражению чувств и создать долгое напоминание об отношениях между вами. Вот несколько идей того, что можно использовать с детьми или подростками, в зависимости от того, что уместно. Чтобы ознакомиться с дополнительными занятиями, пожалуйста, посетите наш сайт: [ucdavis.health/childliferesources](http://ucdavis.health/childliferesources).



## Самовыражение

- **Создайте «почтовый ящик»** или банку, куда дети могут помещать написанные или нарисованные на листке бумаги вопросы/замечания/чувства, которые у них возникают.
- **Поощряйте ведение дневника.** Полезно будет начать с наводки (напр., «Если бы я смог что-то изменить, я бы...», «После смерти, школа стала...»).
- **Создайте памятный альбом** с особыми фотографиями и памятными предметами.

## «Заземление»

- Сделайте десять **медленных вдохов**, используя вертушку или мыльные пузыри, чтобы практиковать глубокое дыхание. Это может быть полезным для детей младшего возраста.
- **Задействуйте** органы чувств и сосредоточьте внимание на:
  - 5-и вещах, которые можно увидеть
  - 4-х вещах, которые можно услышать
  - 3-х вещах, к которым можно притронуться
  - 2-х вещах, которые можно понюхать
  - 1-й вещи, которую можно попробовать



## Движение

- **Потанцуйте** под музыку.
- **Потопчитесь по земле** или по воздушно-пузырчатой плёнке.
- **Порвите бумагу** или бросьте в стену на улице мягкие мокрые предметы, как, например, бумагу, губку или шарики
- **Предложите заняться растяжкой** или йогой.

## Память

- Носите в кармане небольшой памятный предмет, который напоминает вам о близком человеке.
- Посадите дерево или цветок, либо заройте в землю капсулу с посланием потомкам.
- Создайте особое место в доме, чтобы чтить память близкого человека с помощью фотографий, рисунков и памятных предметов.
- Сделайте шкатулку памяти для хранения особых памятных сувениров.

## Признаки исцеления, признаки потребности

Дети полны жизненных сил. Со временем с помощью поддержки и ресурсов, направленных на преодоление боли утраты, большинство детей после смерти близкого вернётся к своему обычному функциональному уровню. Однако в некоторых случаях, особенно если ребёнок испытывает другие трудности в своей жизни, существует риск более значительного эффекта такой утраты на него, как, например, в форме депрессии или тревожного расстройства. Если вы заметите продолжающееся поведение, которое является помехой в повседневной жизни ребёнка, обращайтесь за помощью к детским и подростковым психологам/психиатрам.

Возможные признаки того, что вашему ребёнку нужна профессиональная помощь:

- Потеря интереса к повседневным занятиям и событиям
- Потеря интереса к друзьям
- Трудности при засыпании и поддержании сна, потеря аппетита или длительный страх оставаться одному
- Регрессия к ранним стадиям развития
- Ухудшение школьной успеваемости или отказ посещать школу
- Чрезмерные игры, представляющие умершего близкого человека
- Повторяющееся выражение желания присоединиться к умершему
- Чтобы узнать, как дела у ребёнка, рассмотрите возможность начать разговор, используя один из следующих вариантов:
  - Мне кажется ты слишком \_\_\_\_\_ последние несколько дней. Скажи мне, что ты чувствуешь в душе. [Или:] Скажи мне, о каких вещах ты думаешь.
  - Как ты себя чувствуешь, когда \_\_\_\_\_?

## Подготовка к важным событиям и годовщинам

Важно учитывать, что сейчас, после смерти близкого человека, праздники и важные события могут чувствоваться по-другому. Признание этого в разговоре с ребёнком может подготовить его к тем непростым эмоциям, которые он может испытывать, и подтвердить его скорбь. Полезным может быть составить план того, как почтить память или отметить такие годовщины, как день рождения, день смерти близкого человека и т. п. Это может быть небольшим мероприятием или ритуалом, большим событием или просто обменом воспоминаний о вашем близком. В особые дни вы можете зажечь свечу. Вы можете отметить день рождения близкого человека, приготовив и насладившись его любимым блюдом, или путём совместного просмотра фотографий.



## Забота о себе

Стремитесь найти источники поддержки для себя, чтобы помочь себе разобраться и справиться со своими чувствами. При наличии плана ухода за собой, вы можете почувствовать, что вы лучше подготовлены помочь своему ребёнку пережить утрату. Исследования дают основания полагать, что то, насколько хорошо ребёнок справляется после смерти близкого, зависит в какой-то степени от того, насколько с этим справляются окружающие его взрослые. Это значит, что следует открыто выражать свои чувства и стремиться найти источники комфорта и вдохновения в своей собственной жизни. Активное использование ресурсов поддержки поможет вам стать для своего ребёнка опорой а, возможно, также и примером того, как он может позаботиться о себе.

Если вы чувствуете, что на каком-то этапе в процессе переживания утраты вам или вашему ребёнку нужна помощь, то вы можете воспользоваться разнообразными ресурсами: доверенные друзья, люди, хорошо знающие вашу семью, медработники, местные и национальные организации, специализирующиеся на оказании помощи скорбящим людям и семьям, либо религиозные или духовные организации. Вы можете воспользоваться услугами индивидуальной психотерапии или сориентироваться больше на внешнее общение через группы поддержки или выездные семинары.

Пожалуйста, ознакомьтесь ниже с перечнем рекомендованной литературы и посетите нашу Интернет-страницу на тему жизни ребёнка

**[ucdavis.health/childliferesources](http://ucdavis.health/childliferesources)**  
где размещены дополнительные ресурсы, список организаций и выездных семинаров, которые могут обеспечить дополнительный уровень поддержки.



## ЛИТЕРАТУРА



### Для всех возрастов

- *Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children*, by Bryan Mellonie (*Целые жизни: как искусно объяснить смерть детям*, автор Брайан Меллони)
- *The Next Place*, by Warren Hanson (*Следующий мир*, автор Уоррен Хэнсон)
- *The Invisible String*, by Patrice Karst (*Невидимая струна*, автор Патрис Карст)
- *Wherever You Are My Love Will Find You*, by Nancy Tillman (*Где бы ты ни был, моя любовь тебя отыщет*, автор Нэнси Тиллман)
- *The Memory Box: A Book about Grief*, by Joanna Rowland (*Шкатулка памяти: книга о скорби*, автор Джоанна Роулэнд)
- *35 Ways to Help a Grieving Child*, by The Dougy Center (*35 способов помочь скорбящему ребёнку*, Центр Доуги)

### Для детей младшего возраста (3 - 6 лет):

- *I Miss You: A First Look at Death*, by Pat Thomas (*Мне тебя не хватает: первый взгляд на смерть*, автор Пэт Томас)
- *The Goodbye Book*, by Todd Parr (*Книга прощания*, автор Тод Пар)
- *We Were Gonna Have a Baby, But We Had an Angel Instead*, by Pat Schwiebert (*for newborn loss*) (*Мы ждали ребёнка, а появился ангел*, автор Пэт Швайберт) (о потере младенца)

### Для детей школьного возраста (7 - 12 лет)

- *Help Me Say Goodbye (workbook)*, by Janis Silverman (*Помоги мне попрощаться (учебное пособие)*, автор Джэнис Силверман)
- *What on Earth Do You Do When Someone Dies*, by Trevor Romain (*Что же делать, когда кто-то умирает*, автор Трэвор Ромэйн)

### Для подростков (12 лет и старше)

- *Helping Teens Cope with Death*, by The Dougy Center (*Как помочь подросткам справиться со смертью*, Центр Доуги)
- *Healing Your Grieving Heart for Teens: 100 Practical Ideas*, by Alan D. Wolfelt (*Исцеление скорбящего сердца (для подростков): 100 практических советов*, автор Алан Д. Уолфелт)





**UCDAVIS  
HEALTH**

**CHILDREN'S  
HOSPITAL**

**Child Life and Creative Arts Therapy Department  
(Отделение жизни ребёнка и арт-терапии)**

Детская больница UC Davis Children's Hospital  
2315 Stockton Blvd • Sacramento, CA 95817

За дополнительной информацией, пожалуйста,  
обращайтесь на сайт: [ucdavis.health/childlife](https://ucdavis.health/childlife)

Отделение жизни ребёнка и арт-терапии оказывает поддержку при адаптации, уделяя особое внимание психологическим потребностям пациентов и их семей. Мы поощряем и оберегаем абсолютную эмоциональную безопасность, особенно в трудные периоды жизни.



*Выражаем особую благодарность  
компании New York Life за её щедрую  
помощь, которая сделала возможным  
создание данного руководства.*