



15 серпня 2024 | № 19 (1579)

НОВИНИ ЧАЕС

Офіційне видання
ДСП «Чорнобильська АЕС»

Крок до енергетичної НЕЗАЛЕЖНОСТІ



Облаштування комфортного міжзмінного відпочинку для персоналу ЧАЕС

див. стор. 5.

У ЦЬОМУ НОМЕРІ

стор. 3-4 - Про актуальні події.

стор. 5 - Про покращення умов праці персоналу на промисловому майданчику станції.

стор. 6 - 7 - Сторінки історії ЧАЕС
Як закладали перший куб бетону у фундамент головного корпусу станції.

стор. 8 - 11 - Психолог Славутицького соціально-психологічного центру радить.

ДАТИ І ПОДІЇ

19 серпня - Всесвітній день гуманітарної допомоги. Відзначається відповідно до рішення Генеральної Асамблеї ООН.

21 серпня - Міжнародний день пам'яті та поминання жертв тероризму. Відзначається щорічно відповідно до рішення Генеральної Асамблеї ООН.

23 серпня - День Державного Прапора України. Відзначається в Україні щорічно згідно з Указом Президента України (№ 987/2004 від 23.08.2004 р.). Європейський день пам'яті жертв сталінізму та нацизму. Відзначається відповідно до Декларації Європейського парламенту від 2 квітня 2009 р.

24 серпня - День Незалежності України.

... тим, хто може говорити про власні відчуття та переживання, набагато легше перенести втрату...

див. стор 8

Міжнародна допомога — Чорнобильській АЕС



В рамках міжнародної гуманітарної допомоги, яку отримує Україна, на Чорнобильську АЕС надійшли комплектуючі для будівництва фотовольтаїчної електростанції (ФЕС) на промисловому майданчику.

Відповідно до Постанови КМУ від 22.07.2022 № 824, Міненерго координує питання отримання, розподілу, використання та обліку гуманітарної допомоги для задоволення потреб енергетики в умовах воєнного стану.

З метою реалізації механізму гуманітарної допомоги Міненерго використовує онлайн-платформу — AidEnergy — це «єдине вікно» для збору, актуалізації та інформування донорів щодо потреб набувачів, опрацювання та підтвердження пропозицій, розподілу гуманітарної допомоги та звітування.

Загалом, за час існування платформи через AidEnergy було подано понад 13 тисяч запитів та розподілено 3,8 тисячі позицій обладнання, наданого партнерами у межах гуманітарної допомоги Україні.

— ДСП Чорнобильська АЕС є активним учасником онлайн-платформи AidEnergy, — розповів заступник начальника електричного цеху Володимир Москалик. — Згідно з нашою заявкою та за результатами відповідного голосування, ЧАЕС стала набувачем обладнання, серед якого мережеві інвертори SG110CX потужністю 110 кВт та фотоелектричні модулі (сонячні панелі) SPR-6PB(-HV) потужністю 275 Вт кожна.

Наразі триває розробка відповідних документів — технічного рішення, технічного завдання, завдання на проектування ФЕС. За мету маємо створення сонячної електростанції для компенсації електроенергії, споживаної для власних потреб.

Потужність ФЕС буде складати приблизно 2 МВт.



Щодо поводження з опроміненним графітом

На початку серпня у Відні (Австрія) відбулася технічна нарада з технологій переробки опромінених графітових відходів. Чорнобильську АЕС на нараді представляв керівник проектів та програм інженерного центру Олександр НОВІКОВ.

Олександр Новіков презентував збиранню інформацію щодо поводження з опроміненним графітом в Україні та поділився досвідом Чорнобильської АЕС у цьому напрямі.

— Обговорення даної проблеми, — зазначив Олександр Новіков, — надзвичайно важливе. Ситуація у світовій атомній енергетиці наразі така, що багато старих реакторів вже зупинено, ще більше наближається до кінця свого терміну експлуатації, і в усьому світі накопичилося близько 250 000 тонн радіоактивного графіту (опроміненого графіту, або «і-графіту»).

Кількість опроміненого графіту тільки в Україні становить 5,7 тисяч тонн. Незважаючи на прогрес у роз-



розуміння нагальної необхідності вивчення проблем, що виникають у зв'язку із поводженням з графітом — аж до промислового впровадження технологій його переробки та грамотної й безпечної його утилізації і знаходження відповідних рішень.

поштовх для напрацювання нових рішень, які згодом можуть дійсно стати підґрунтям для глобального вирішення проблеми і-графіту.

Нами було запропоновано МАГАТЕ реалізувати на майданчику Чорнобильської АЕС міжнародний пілотний проект з розробки технології поводження з опроміненним графітом. Однак під час військових дій на території України ризики занадто великі і поки що це питання може розглядатися суто теоретично. Проте деякі західні партнери висловили готовність надати методологічну підтримку для того, щоб ми почали цю діяльність на майданчику.

Довідково. Графіт використовується як сповільнювач і відбивач нейтронів на більш ніж 100 атомних електростанціях, а також у багатьох дослідницьких реакторах і реакторах для виробництва плутонію, у кількостях від кількох кілограмів до понад 3000 тонн, залежно від конструкції. Нинішнє відродження інтересу до концепції високотемпературних реакторів в деяких країнах-членах ЄС зробило важливим продемонструвати, що з усіма вуглецевими матеріалами, необхідно належним чином поводитися протягом усього життєвого циклу.



робці рішень для утилізації, все більше і-графіту знаходиться у «тимчасових» сховищах в очікуванні своєї остаточної долі. У країнах-членах МАГАТЕ, де урядова політика передбачає початок демонтажу реакторів у найближчому майбутньому, зростає

Оскільки жодна країна зокрема, і МАГАТЕ в цілому, не може запропонувати універсальний алгоритм стосовно поводження із опроміненним графітом, кожна з національних ядерних енергетик рухається власним шляхом, і саме тому обмін досвідом є надзвичайно цінним, оскільки дає

Триває облаштування комфортного міжзмінного відпочинку для персоналу ЧАЕС

Заступник Міністра захисту довкілля та природних ресурсів України Сергій Власенко та перший заступник голови ДАЗВ Андрій Тимчук відвідали з робочим візитом Чорнобильську АЕС.

Вони ознайомились з ходом ремонтних робіт в одній із будівель, де знаходяться місця відпочинку працівників. Внаслідок окупації російськими військами зони відчуження та самої станції, адміністрації ЧАЕС довелося докорінним чином змінювати логістику персоналу до місця виконання робіт. Можливості для щоденного проїзду персоналу на промисловий майданчик ЧАЕС з лютого 2022 року немає — працівників пере-



ньої зміни. Нам зі свого боку необхідно зробити все, аби створити комфортні умови для працівників станції», — зазначив Сергій Власенко.

Також учасники зустрічі обговорили питання захисту об'єктів критичної інфраструктури на майданчику ЧАЕС, зокрема безпекову ситуацію на відкритих розподільчих пристроях (ВРП) та заслухали звіт про стан технічного обладнання.

Коли матеріал вже був готовий до друку, на ЧАЕС надійшла частина гуманітарної допомоги від МАГАТЕ, зокрема матраси.

ведено на вахтовий метод роботи.

У травні 2024 року ЧАЕС розпочала ремонтні роботи в одній з будівель, де мешкає персонал: облаштовані спальні місця, душові кімнати, тренажерний та тенісний зали. Найближчим часом ЧАЕС очікує надходження гуманітарної допомоги від МАГАТЕ — зокрема, це нові ліжка та матраци.

«За дорученням Міністра Руслана Стрільця, розпочалися ремонтні роботи, щоб працівниками було зручно і комфортно перебувати у Чорнобильській зоні відчуження під час їх-



Перший кубометр бетону у фундамент ЧАЕС



На мить припинилася робота.

Котлован, де буде споруджено головний корпус, перетворився з будівельного майданчика на святково прикрашений об'єкт», — так описувалось в репортажі «Перший з 200 тисяч» на сторінках газети «Прапор перемоги» від 17-го вересня.

Слід зазначити, що під сам котлован було виїнято більше півмільйона кубометрів землі.

Для урочистої промови на імпровізовану трибуну, зроблену прямо на арматурі, піднялися міністр енергетики та електрифікації СРСР П. Непорожній, міністр енергетики та електрифікації УРСР О. Макухін.

Від будівельників — начальник управління будівництвом В. Кизима.

Бригадир бетонників В. Кузнецов вітав від імені свого колективу, як тоді було заведено, з трудовою перемогою, а бригадир арматурників І. Бороzeneць розповідав «про те, якими досягненнями у праці зустріла важливу подію в житті колективу АЕС — закладання першого кубу бетону — бригада арматурників».

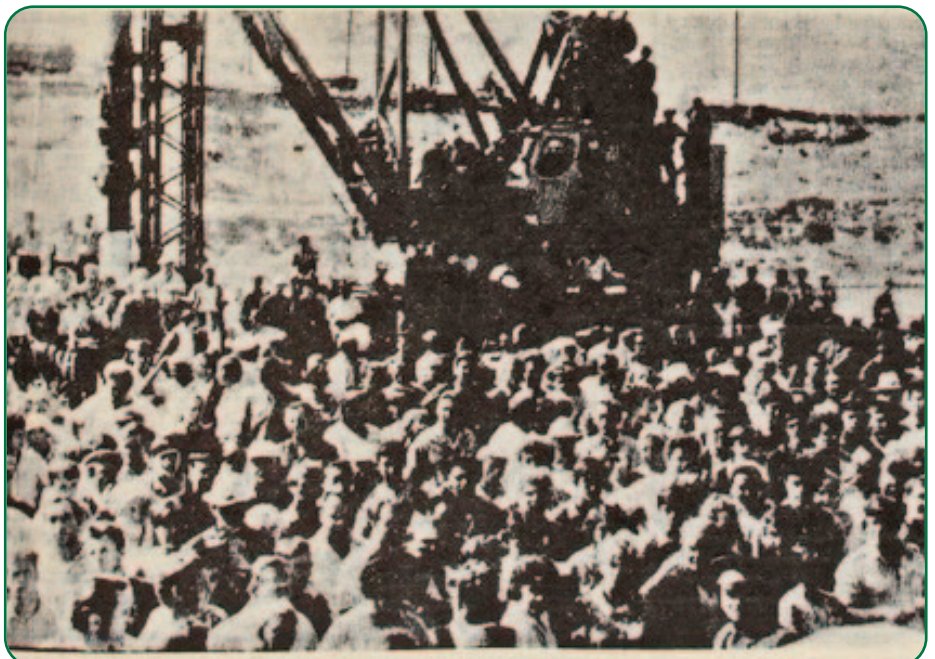
Після закінчення промов, міністр Непорожній надав дозвіл розпочати укладання бетону.

15 серпня 1972 року у фундамент головного корпусу Чорнобильської АЕС – першої атомної електростанції в Україні — було закладено перший кубометр бетону.

Тоді з приводу цієї непересічної події прямо на будівництві відбувся урочистий мітинг, де серед почесних гостей — два профільні міністри. А саму подію присвятили Дню будівельника.

Мітинг, на який власне й зібралось багато тутешніх будівельників, розпочали об 11-й годині.

«Застигли в чеканні, піднявши вгору довгі шиї, баштові крани, бетонники залишили майданчик, який тільки-но залили.



Його вже підвезли на самоскидах та залили у баддю, яку підіймали краном. «Віра», «майна» командують робітники з дільниці №1 Ф. Дюнді та М. Матвєєва.

Бетон виливають на арматуру під звуки духового оркестру, радісні вигуки та аплодисменти присутніх.

Крім того, у підготовлений для бетонування блок вкладають капсулу зі зверненням до майбутнього покоління – молоді XXI століття.

Про урочисту подію також згадує учасник Микола Стрек, на сторінках «Сіверянського літопису» (1995), який тоді був старшим виконробом. «15 серпня (про це зберігся запис у робочому журналі) ми закладали перші кубометри бетону в тіло Чорнобильської АЕС.

При цьому був присутній Петро Степанович Непорожній, який власноруч кинув у бетон капсулу з нержавіючої сталі із посланням молодих до майбутніх поколінь.

Була тоді така традиція.

Координати тієї капсули теж зазначені у робочому журналі, який зберігається в архіві станції.

Якби виникла потреба, за кілька робочих змін, я готовий знайти ту капсулу.

Ця подія відбулася уже за керівництва будівельним комплексом ЧАЕС Василя Трохимовича Кизими, якого я вважаю своїм учителем і з яким працював до самої аварії».

Як вже згадувалось, репортаж про цю подію назвали «Перший з 200 тисяч», тобто старт бетонування, попереду була велика робота.

Фото 1. Репортаж В. Веденко «Перший з 200 тисяч».

Фото 2. Мітинг будівельників ЧАЕС.

Фото 3. Перший кубометр бетону.

Фото 4. Закладання капсули.

**Новосельський А.,
науковий співробітник Національного музею «Чорнобиль»**



Розмова про найважче

Два з половиною роки повномасштабного вторгнення. Важка боротьба українського народу за право на існування. Втрати — у кожного свої, але болісні й невідправні. І розуміння, що з цим якось треба жити далі.

Тема смерті в нашому суспільстві настільки табуована, що дехто не може навіть вимовити це слово вголос. Проте, схватися від розмов про смерть та рефлексій з цього приводу неможливо. Про те, як допомогти собі й іншим пережити втрату близької людини, ми поспілкувалися з психологом Славутиського соціально-психологічного центру Тетяною Сергієнко.

— Маємо сказати одразу: захистити себе від втрат не можливо. Рано чи пізно усі ми втрачаємо близьких. І це великий удар.

Смерть близької людини є однією з найважчих і впливових подій у житті кожної людини. Це особиста трагедія і горе, подолання яких потребують часу та внутрішніх ресурсів.

Здавалося, ще вчора ви жартували, сміялися, плакали разом, будували спільні плани на життя, інколи сперечалися чи навіть конфліктували, а сьогодні особливий світ, наповнений присутністю близької людини, просто перестав існувати.

«Назавжди» — те, що відмовляється сприйняти наша свідомість і що змушує нас почуватися безпомічними, повсякчас шукаючи відповіді на запитання: «Чому це сталося саме з нею/ним?».

Смерть близьких — те, з чим змиритися важко, нестерпно боляче. Це пережив у своєму житті майже кожен із нас. Незалежно від того, чи це близький друг, чоловік, партнер, батько, дитина чи інший родич, смерть завжди є горем.

Через війну раптова втрата близьких торкнулася багатьох українців. Розуміємо, що поки в Україні триває війна, людські втрати, на жаль, неминучі. Під час війни наші громадяни живуть в умовах постійного стресу. Та найгірше



— вона забирає життя як у військових, так і у цивільних громадян. Безпорадність та неможливість щось змінити, щоб повернути близьку людину, — те, що не дає спокою.

До смерті рідної людини ніколи не будеш готовим, і уникнути горя після втрати неможливо, адже мало що можна порівняти з болем, коли людина йде з життя. Але необхідно знайти можливість прийняти втрату та змиритися із нею.

Стадії переживання втрати, як розмовляти про смерть із дитиною та про те, як можна підтримати знайомих, — те, що знати просто необхідно.

Втрата близької людини викликає біль, сум і незрозуміння. Процес опанування таких емоцій переважно є довгим і складним, адже смерть близького означає закінчення стосунків із ним. Принцип тут такий самий, як при розлученні чи розлуці. Відбувається втрата звичного способу життя, думок та мрій про майбутнє.

Психологи стверджують, що тим, хто може говорити про власні відчуття та переживання, набагато легше перенести втрату. Горе — це дуже сильне почуття.

Напевно, ви чули, що у горя є шість стадій: шок, заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття. Про це дуже важливо знати, тому що на кожній стадії у людини різні потреби. Тільки прой-

шовши їх усі, можна по-справжньому зцілитися від втрати.

Якщо людина перебуває на стадії шоку і заперечення, то єдиним фактором, що підтримує, може бути підтримка тих, хто поряд із нею. зокрема, й допомога у повсякденному житті та побуті.

Люди в такому стані стають дуже неуважними. Говорити щось, пропонувати, радити на цій стадії марно. Людина, швидше за все, не почує, тому що вона не перебуває в контакті з довкіллям. Шок — людина ніби оглушена. Вона ще не до кінця зрозуміла, що відбулося. Заперечення — людина відмовляється повірити.

На стадії шоку потрібно бути присутніми та піклуватися про людину, що переживає втрату. Висловлювати свою турботу і увагу краще через дотики — потиск руки чи обійми. Людина може не сприймати слова, але тіло точно відчує тепло підтримки.

Стадію торгу ще називають бунтом проти Бога. В цей період людині, що переживає втрату, хочеться всіх звинувачувати, з'являється агресивність і почуття провини. Часто можна почути: «Раптом я щось могла зробити», «Раптом я зробила недостатньо», «А якби я це зробила, то все було б інакше».

Гострі переживання — період найбільших страждань, що виявляються у по-

рожнечі, відчаю, самотності, злості, вини, страху та тривоги, безсилля, роздратованості, бажанні усамітнитись. Основним переживанням може бути відчуття провини. Можуть виникати сильні порушення пам'яті на події, що відбуваються. Людина в будь-який момент готова заплакати.

Найважчий період горювання — це депресивна стадія. Але цей етап водночас і найпотрібніший, і найважливіший. Тільки після нього можна прийняти те, що сталося. Психологи кажуть, що депресія — це спосіб нашої психіки подолати складні умови. Важливо також знати, що горювання — це не завжди лінійний процес. Тобто зовсім не обов'язково, що проходження через ці стадії буде поетапним. Людині може ставати краще і знову гірше, потім знову краще і таке інше. Але з часом біль зменшується, прийняття відбувається поступово.

Щоправда, така адаптація може стати небезпечною. Депресія може затягнутися. Люди можуть роками не прибирати речі померлих, постійно розмовляти з ними. У зв'язку з цим починаються проблеми з нервовою системою, порушення апетиту та сну, бажання піти в іншу реальність (алкоголь, наркотики). Деякі наслідки депресії виліковуються лише медикаментозно.

Як же допомогти подолати відчай та біль від втрати?

Важливо зрозуміти, що смерть — це те, що лякає людей найбільше, бо ми не знаємо, коли це станеться, що відбувається з нами після смерті та як наші рідні це переживуть. Тому уникання розмов про смерть — це більше про страх теми, аніж про турботу.

Смерть людини — це серйозна зміна для її близьких, адже одна з важливих частин їхнього життя стала порожньою. І людям дуже важко витримувати цю пустоту, звикнути до нового життя.

Заклики «взяти себе в руки», — це заперечення реальних емоцій. Це не допомагає, а навпаки, змушує людину почуватись винною за свої переживання. Найкраще допомагає щирість. Навіть якщо ви скажете: «Я просто не знаю, що тобі сказати. Але я з тобою», — це ліпше, ніж автоматичне: «Мені



дуже шкода». Проста присутність поряд може бути більш цілющою, ніж тисячі слів. Просто бути поруч іноді важливіше тисячі слів та дій.

Поступово слід долучати людину, що горює, до повсякденної діяльності — це важлива частина стадії адаптації. Корисними в цей період можуть бути і прохання друзів, близьких про допомогу, нагадування про обов'язки. Треба допомагати заново включитися в життя, планувати майбутнє.

Не забувайте слухати людину. Дозвольте вашому близькому розповісти про свої почуття та емоції. Не перебивайте його/її, не намагайтеся вирішити проблеми. Просто дослухайтеся. Будьте терплячими. Кожна людина переживає смерть близької людини по-різному.

Допоможіть з організацією похорон, якщо втрата сталася нещодавно. Це може бути важке завдання для вашого близького, і ви можете допомогти.

Спробуйте піклуватися про свого близького. Переконайтеся, що він отримує достатню кількість їжі, води та відпочинку. Якщо є така потреба, організуйте медичну допомогу.

Або зверніться за професійною допомогою. Якщо ваш близький має важкі емоційні стани, може знадобитися втручання професіонала, наприклад, психолога або психіатра. Спеціаліст може надати психологічний супровід у переживанні тяжких етапів життя. Пам'ятайте, що цей процес може зайняти багато часу і буде відрізнятися від чужого досвіду.

Як жити далі?

Дайте собі час на відновлення. Не очікуйте, що зможете повернутися до звичного життя негайно після втрати. Приймайте свої почуття та емоції, дозволяючи собі потрібний час на відновлення. Кажуть, що потрібно прожити одну зиму, одну весну, одне літо, одну осінь, зустріти всі свята, провести всі вихідні та відпустку без близького, щоб навчитися жити далі.

Спробуйте знайти новий сенс у житті. Після втрати ваше життя може змінитися. Спробуйте знайти нові цілі та способи отримувати радість у житті. Це можуть бути нові хобі, пізнавальні подорожі або спілкування з новими людьми.

Пам'ять буде підкидувати спогади, як це було раніше. На перших порах вам буде легше, якщо приберете побутові речі, фотокартки померлого, щоб вберегти себе від болісних переживань. Одночасно не тікайте від гарних спогадів про померлого чи загиблого. Пригадуйте гарні моменти: це може допомогти вам заспокоїтися.

Як прийняти смерть, якщо свідомість відмовляється це сприймати, як навчитися жити без іншої людини, якщо вона займала у чийось житті дуже вагомe місце?

Нам важче впоратись з тим, до чого ми не були готові. Наприклад, якщо людина згасає поступово, у рідних є час попрощатись, подякувати чи попросити прощення.

Підготуватися до того, що неминуче. Таким чином смерть є ніби завершеною.

Коли ж смерть трапляється раптово, близькі просто не готові до цього — от вчора людина була, а сьогодні її не стало, і це особливо важко сприймається.

І тут важливо наступне: треба подякувати загиблому/померлому за той час, який ви провели разом, за ті моменти радості чи смутку, що прожили. Кажуть, час лікує рани. І спробувати відпустити.

Буває, що людина роками не може забути близького, постійно переживає негативні моменти, пов'язані з його смертю, інколи намагається заглушити біль спиртним чи шукаючи інші, не менш шкідливі методи. Чому так відбувається й людина «застрягає» на певному етапі свого горя, як відпустити цю ситуацію й жити далі, не ставши постійним заручником депресії?

Щоб відпустити горе від втрати, необхідно його прожити, опрацювати. Неопрацьований травматичний досвід фіксується на рівні підсвідомості.

До прикладу, якщо довго обдумувати певну думку (як от, звинувачувати себе у тому, що сталося), утворюється стійке «вогнище збуджених нейронів» — домінанта. Це ніби кнопка, що «заїла» і блокує нормальну роботу інших режимів системи. З цим пов'язані відповідні порушення в емоційному стані, поведінці та сприйнятті себе і світу.

Людина зливається з цим болючим переживанням і не може його відпустити.

Спробуйте попросити про підтримку. Іноді вона приходить із неочікуваних джерел.

Дозвольте собі горювати

Важливо дозволити собі виражати свої почуття та горе. Не приховуйте свої сум і біль. Плачте, якщо вам хочеться. Це нормальна реакція на горе. Усі почуття та емоції, з якими ви можете зіштовхнутися, є абсолютно нормальними. Так психіка реагує на цю подію.

Спектр цих переживань може бути надзвичайно широким. Ви можете не тільки плакати, а й кричати, злитися.



Час від часу змінювати свої психологічні стани: сум, розпач, страх, стомленість, зневіра, безсилля, неприйняття. Усе це є абсолютно нормально. Дайте місце і простір для ваших переживань.

Знаходьте підтримку

Пошукайте підтримки у своєму оточенні. Розмовляйте з друзями і родиною, які розуміють ваше горе. Поділіться своїми почуттями з іншими.

Будьте серед людей

Не важливо наскільки сильною є людина, котра зазнала втрати. Інколи приходить час, коли нам потрібен ще хтось. Це може бути просто присутність іншої людини, її тепло, обійми, або слова: «Я поруч».

Дуже часто після втрати люди почувають себе покинутими та самотніми, тому так важливо мати того, кому ви можете довіритись і поділитись з ними своїми почуттями та емоціями. Але не варто очікувати, що вони зможуть позбавити їх вас. Переживання горя спільно з кимось може лише полегшити ваш емоційний стан.

Дбайте про своє здоров'я

Піклування про себе є важливою частиною процесу відновлення. Дотримуйтеся здорового режиму харчування і відпочивайте достатньо. Забезпечте своєму тілу та розуму необхідний відпочинок. Не забувайте про самопочуття, як фізичне, так і психологічне.

Слідкуйте за власним здоров'ям, зберігайте баланс у своєму раціоні, ви-

ходьте на прогулянки, робіть фізичні вправи: вони допомагають знизити рівень стресу. Слідкуйте за сном та його тривалістю, пам'ятайте, що для нормального самопочуття людині потрібно спати 7–9 годин. Час на свіжому повітрі ніколи не буде зайвим, а ще не будуть зайвими дихальні практики.

Дайте собі час

Процес подолання горя є індивідуальним, і кожній людині потрібен різний час. Не поспішайте і не очікуйте, що ви повинні «відновитися у певний строк». Дайте собі дозвіл на горе та відновлення.

Долучайтеся до груп підтримки. Приєднання до такої групи може допомогти вам спілкуватися з людьми, які проходять через подібні труднощі.

Пам'ятайте про самого себе. Ваше горе і втрата не відмінюють вашого власного життя. Намагайтесь відшукати способи знаходити радість і впевненість в майбутньому.

Згодом, коли ви пройдете через процес співіснування із своїм горем, ви зможете знову знайти хороше у житті і зберегти пам'ять про вашу близьку людину в своєму серці. Головне — дозволити собі пройти цей складний шлях і шукати підтримку та втіху там, де вона доступна.

Не вимагайте від себе нічого

Цей час вам потрібен для того, аби відновити себе, свої сили та потурбуватися про себе, тому відкладіть всі важливі рішення на потім.



А от щодо дітей, то тут інша стратегія дій.

Повідомити комусь новину про втрату близької людини вимагає неабияких зусиль. Зазвичай ми відчуваємо страх, підвищену тривогу, провину, сумніви, особливо, коли цю новину потрібно озвучити дитині. Але незважаючи на сумніви, діти мусять знати, що відбувається у їхньому житті. Адже емоції та поведінка дорослого в період горювання може насторожувати та підвищувати тривожність, викликати багато запитань у дитини. Тому дуже важливо, щоб дитина знала про втрату.

Головне — не приховувати правду і не зволікати. Якщо розказати дитині, що сталося, вона буде більше вам довіряти, і це допоможе їй пережити втрату близької людини.

Дуже важливо, щоб повідомлення звучало від дорослої людини, якій дитина довіряє. Дорослий має бути в достатньо ресурсному стані, аби витримати реакції дитини на повідомлення.

Повідомляти краще, опустившись на рівень очей дитини, тримаючи її за руку або обійнявши. Голос має бути тихим та максимально спокійним.

Варто вибрати затишне місце, де дитині було б зручно й безпечно. Краще, якщо ніхто не заважатиме такій розмові. Й щоб була змога обійняти дитину та дати можливість їй не приховувати свої емоції. Відкладіть телефон й інші справи, не відволікайтеся від дитини.

Врахуйте вік дитини та будьте готовими, що дитина може не зрозуміти, про що йде мова. Новина про смерть чи загибель близької людини може викликати неочікувані емоції або уточнюючі запитання, які ви могли не передбачити, тож варто використовувати ті слова, які будуть зрозумілі дитині.

Говоріть простими та зрозумілими для дитини словами, використовуйте прості речення, робіть паузи.

Підготуйте дитину до складної розмови словами: «На жаль, я маю сумну звістку», «Я прийшов, щоб повідомити тобі про сумну подію...»

Будьте щирими. Не використовуйте метафори й не вигадуйте історії на кшталт: «Став хмаринкою, зірочкою», «Татко спить чи втомився, закрив очі»... У дітей можуть сформуватись

невірні судження про реальні речі, а також тривожні думки та страхи. Говоріть прямо: «Тато помер/загинув». «У мене дуже сумна новина, якою я мушу поділитися. Твій тато помер. Це означає, що його тіло перестало працювати, і ми більше не побачимо його». Поясніть причини того, що сталося, до прикладу можна сказати так: «На жаль, у війні завжди гинуть люди. І ми не можемо цього уникнути. Тато загинув, захищаючи нашу країну. Тепер він назавжди залишиться у нашій пам'яті героєм». Не вдавайтеся до подробиць загибелі, проте наголошіть на тому, що думки чи страхи близьких не могли стати причиною смерті людини.

Говоріть про свої емоції та почуття: «Мені зараз дуже сумно, тому я плачу», «Мені дуже важко і тому мені хочеться поплакати чи покричати, але ми разом впораємось».

Спостерігайте за поведінкою дитини та допоможіть їй розібратись з почуттями. Запитайте: «Чого ти зараз хочеш: плакати, кричати, гудіти...? Ти хочеш плакати, бо тобі сумно, страшно, тривожно чи якимось ще?», «Можна я просто побуду поруч з тобою?».

Як же допомогти дитині впоратися з горем?

Підтримка дітей є дуже важливою, адже їм важко справитись з емоціями. Повністю захистити дитину від горя не можна, її потрібно навчати справлятися з будь-якими емоціями та життєвими ситуаціями. Усе, що дитині потрібно в процесі горювання, – це рідна людина поруч, яка безумовно приймає всі її почуття та емоції.

Для цього підтримуйте та приділяйте достатню увагу дитині. Не забувайте обіймати її.

(Далі буде)

НОВИНИ ЧАЕС

Офіційне видання
ДСП «Чернобильська АЕС»

Відповідальний за випуск: Віталій Медвідь

Над номером працювали: Майя Руденко

Зворотній зв'язок:

m.rudenko@chnpp.gov.ua

+380 4593 441 50

Ukraine
NOW ua

Видання засновано у 1995 році. Видається на виконання ст. 10. «Права громадян та їхніх об'єднань на одержання інформації у сфері використання ядерної енергії та радіаційної безпеки» Закону України «Про використання ядерної енергії та радіаційну безпеку» та на підставі ч.3 ст. 15 Закону України «Про медіа».