

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма
ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Як розповісти дитині про смерть близької людини



Рекомендації розроблено психологінею Світланою Ройз у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» — ініціативи першої леді Олени Зеленської спільно з

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

ЗМІСТ

1. Підготовка до розмови	4
2. Розмова з дитиною	5
3. Можливі реакції дитини	7
4. Підготовка до похорону	9
5. Похорон	10
6. Супровід в скорботі	11
7. Емоційний стан і потреби дитини	12
8. Адаптація дитини	14
9. Спогади та пам'ять	15
10. Групи підтримки	16



Ми не можемо абсолютно захистити дітей від болю, але напевно здатні бути тими, хто підтримає у складні часи — своєю повагою, силою та уважністю. Бути поруч, щоб знайти чесні, прості й водночас турботливі слова, коли потрібно розповісти про смерть близької людини. Бути поруч, щоб допомогти дитині зрозуміти, що відбувається, і підготувати її до похорону так, аби цей досвід дав змогу попроситися й відчувти підтримку. Бути поруч, щоб прийняти її сльози, гнів чи мовчання.

1. Підготовка до розмови

Говорити на складні теми необхідно повільно і чітко, але тихіше, ніж зазвичай. Використовувати прості слова та короткі речення. Обов'язково робити між фразами паузи, щоб дати дитині можливість усвідомити наші слова — але й бути готовими до того, що вона їх не зрозуміє.

Ми дотримуємось 4 «правил розмови»: близький дорослий, безпечне місце, більше часу та бути в контакті.

Близький дорослий. З дитиною має говорити той, кому вона довіряє. Але ця людина повинна упевнитися, що здатна витримати емоції дитини та матиме сили відповідати на запитання.

Безпечне місце. Для розмови слід обрати місце, де і дорослому, і дитині буде зручно та затишно, де точно ніхто не потурбує. Краще сидіти або стояти так, щоб спиною можна було спертися на спинку крісла чи стіну. І мати можливість обійняти дитину.

Більше часу. Варто починати розмову лише тоді, коли знаємо, що можемо не поспішати. Час знадобиться, щоб надати підтримку в реакціях та відповісти на запитання.

Бути в контакті. Дитині особливо важлива присутність та контакт — очима, обіймами (хоча не всі діти в кризових ситуаціях дозволяють себе торкатися). Важливо відкласти телефон і не відволікатись від співрозмовника.

2. Розмова з дитиною

Починати розмову варто з фраз, які дають змогу підготувати дитину до наступної складної інформації:

У мене дуже сумна звістка...

Я маю тобі розповісти про біду, що сталася...

«N» помер / померла / загинув / загинула.

Треба проговорити не ім'я, а те, як дитина називала близького — дідусь, бабуся, тато, мама. Обов'язково озвучувати прямо: людина померла (або людина загинула) та коротко, без подробиць, пояснити, що саме спричинило її смерть.

Важливо кілька разів наголосити, що у цьому ніхто з близьких не винен і, особливо, що жодні думки дитини, її емоції не могли спровокувати смерть — людина загинула через конкретну хворобу, вірус, війну, трагічну випадковість тощо.

Обережно: не використовуйте метафори. Вони зрозумілі дитині лише після 9-10 років. Вислови на кшталт:

- *«полетів на небо»*
- *«заснув»*
- *«покинув нас»*
- *«тепер завжди буде за тобою спостерігати»*
- *«пішов у землю»*
- *«земля їй / йому буде пухом»*

будуть дивними для малюків. Образи, які припускають у кожному такому словосполученні дорослі, для дітей незрозумілі, адже дитина домальовує власну картинку, виходячи зі своїх знань про світ.

Під час розмови слід пильно спостерігати за зміною

поз дитини. Можна пропонувати: «Ти хочеш у мене про щось запитати?». Завершити бесіду варто тим, що давало б відчуття опори: наприклад, дорослий може передати річ, що належала загиблому, або просто обійняти чи запропонувати просту дію (помити руки, приготувати чай, вийти на вулицю). Доречно буде дати можливість зробити вибір і самій дитині:

*Давай подумаємо, що будемо робити саме зараз.
Нам потрібні сили.*



3. Можливі реакції дитини

Дізнавшись про смерть близької людини, дитина може заплакати, а може навпаки не продемонструвати жодних реакцій.

Якщо емоцій немає — можна обійняти малечу, дати теплий солодкий чай. Сказати, що те, що відбулося — жахливо, але ви точно знаєте, що разом впораєтесь. Запитати: чи хоче дитина про щось дізнатися? І запевнити, що вона може ставити будь-які питання і ви будь-коли готові на них відповідати.

Дорослі теж можуть проявити свої емоції. Але важливо, щоб дитині не прийшлося стати для нас самих тим, хто втішає. Той, хто сповіщає про смерть, може сказати, що зараз йому боляче і сумно. І тому важливо нині бути разом, щоб підтримати одне одного.

Мислення дитини егоцентричне, тому вона може розізлитись на загиблого. Говорити, що той її покинув, зрадив, не дотримався обіцянки або обдурив. Будь ласка, не потрібно дорікати дитині в егоїзмі. Їй важливо дати дозвіл і на злість:

Ти злишся? Я точно знаю, що якби ця людина могла, вона зробила б усе можливе, щоб завжди бути з тобою. Вона / він точно тебе не покинув.

Якщо дитина дозволяє — обійміть та скажіть, що й ви (можливо) відчуваєте одночасно злість, біль та страх. І це нормально. Ще раз можна наголосити, що близька людина точно, якби могла, весь час була би поруч. І його / її любов була і є з дитиною.



4. Підготовка до похорону

Рішення, чи брати малечі участь в похороні, кожна сім'я приймає, враховуючи родинні традиції, вік та стан дитини.

Діти не завжди хочуть бути присутніми на похованні. Їм потрібно надати вибір, не можна примушувати чи соромити. Якщо дитина відмовиться — важливо одразу запропонувати свій особистий ритуал прощання. Наприклад, запалити свічку, написати листа, помолитись, заспівати пісню.

Напередодні похорону дитині необхідно розповісти про те, що вона побачить. Пройдіть з нею послідовність дій. Розкажіть про те, навіщо труна чи обряд кремації. Поясніть, що люди можуть плакати — бо так ми сумуємо за тими, хто нам дорогий.

Дитина може ставити питання, і варто заохочувати це робити. Дуже важливо відповідати: навіть якщо насправді питання одне й те саме, і звучить багато разів.

5. Похорон

Під час похорону дитину має тримати за руку хтось зі знайомих, давати пити, захищати від недоречної уваги, відповідати на питання та коментувати те, що відбувається (навіть, якщо дитина не запитує).

На похороні загиблого воїна дитині бажано бути. Побачити, як шанують військового, стати частиною «історії героїзму» — але за умови, що дорослі поруч надаватимуть підтримку. У разі можливості варто передати дитині річ близької людини, як-то годинник, брелок, шеврон або ланцюжок.

Якщо прощання відбуватиметься із відкритою труною і дитина буде бачити померлого, попередьте, що після смерті людина може бути зовні не схожа на ту, якою запам'яталася. Але у жодному разі не потрібно змушувати малечу підходити до труни, торкатись померлого чи бути поруч під час релігійних ритуалів.

Пізніше можна разом роздивитися фото близького при житті та відновити його образ у пам'яті. Врахуйте, що після похорону дитина може бути дуже втомлена, гіперактивна, роздратована. Важливо дати можливість усамітнитися, якщо вона цього потребує, але не втрачати фокус уваги — поруч постійно має бути хтось з дорослих. Утім, нормально, якщо дитина вже на поминальному обіді буде відволікатись, грати або жартувати.

6. Супровід в скорботі

Дорослий, який поруч із дитиною, повинен витримати її емоції — і для цього має ще більше турбуватись про себе та просити про допомогу близьких. Також необхідно пояснювати свій стан дитині, аби вона не брала відповідальність за наші почуття і не відчувала свою провину:

Я зараз сумую, я відчуваю втому. Я відпочину і зможу з тобою пограти.

У дорослих, що самі горюють, може не вистачити сил реагувати на емоції, задовольняти потреби дитини. Будь ласка, пропонуйте їм допомогу, проявляйте ініціативу.

7. Емоційний стан і потреби дитини

Трансформації неминучі, але важливо, щоб дитина могла контролювати та передбачати хоч частину свого життя.

Намагайтеся кардинально не змінювати місце проживання та оточення, зберігати режим дня, звичні заняття. Перерозподіліть звичні речі, які регулярно робила померла людина — гуляла з малюком, читала казки, співала. Але тільки, якщо сама дитина цього хоче.

Дитина може демонструвати регресивну поведінку та реакції, повертатись до ігор чи інтересів більш раннього віку — це тимчасовий стан. Також у переживанні скорботи та травматичного досвіду вона може стати більш балакучою або зовсім не хотіти розмовляти.

Загалом емоційний стан може бути нестабільним: із раптовими та у зовсім непередбачуваний час хвилями смутку, туги, агресії. Дитину може буквально затоплювати емоціями — важливо їй пояснити, що це нормально, та показати або створити алгоритм, що в ці моменти можна робити. Такі періоди зазвичай короткі. Діти відволікаються, грають, їдять, ходять у туалет. І — один із важливих пунктів — згадують саму людину та говорять про смерть рідними чи друзями.

Також дитина може злитись на однолітків, життя яких не змінилось, і уникати контактів з ними. У цьому випадку варто підтримати:

Мені так шкода, що тобі приходится через це проходити. Я теж сумую. Іноді злюсь, іноді мене бісить, коли бачу інших. Це нормально. Але твої друзі не винні в тому,

що з нами сталося. Напевно, вони хочуть бути поруч і не завжди знають, як висловити співчуття. Наше життя змінилося. Але твоя дружба — з тобою.



8. Адаптація дитини

Дитині, як і дорослим, потрібен час, щоб адаптуватись до нової реальності після втрати близького. У неї може змінитись ставлення до світу та до себе — важливо наголошувати на тому, що іноді дуже складні випробування стаються з прекрасними людьми:

Ми всі точно впораємося. І любов близького до нас, і наша любов одне до одного нам точно допоможе.

Тимчасово може погіршитись успішність в школі або виникнути складності з зосередженням. Варто попередити вихователя дитячого садочку або шкільного вчителя про події в родині.

Дитина може тривожитись за того дорослого, з яким вона залишилась. Намагатись контролювати його переміщення, боятись, що і з ним щось може статися. У цьому випадку слід казати та демонструвати, як ви піклуєтесь про себе, і наголошувати на тому, що ви робите все можливе, щоб бути поруч.

9. Спогади та пам'ять

Ми створюємо простір для спогадів та проживання скорботи, виявлення любові до близьких. Важливо дозволити і собі — сумувати, плакати, розмовляти, пригадувати померлого, робити пам'ятні обіди, присвячувати вірші та події.

Дитині важливо дати дозвіл на радість — буквально сказати, що ми щасливі, коли бачимо її усмішку, коли вона радіє. Не забувайте з нею говорити, розповідаючи різні історії — не тільки героїчні, не тільки про щось серйозне, це можуть бути і веселі випадки. Але образ померлого має бути не ідеалізованим, а реальним. Доречно згадати, що на цю людину ми колись злилися, колись з неї або разом сміялися, за щось вдячні. Пам'ять, емоції, спогади мають бути дозволеними.



10. Групи підтримки

«Ускладнене горе» — це коли точно потрібно звернутись за допомогою спеціаліста. Зокрема якщо дитина проявляє лише скорботу, у її житті немає радості. Або ж навпаки вдає, що нічого не сталося, не ставить питань, не виявляє емоцій, взагалі уникає розмов на цю тему. Ще один привід — коли у її фізичному, емоційному стані, ставленні до себе, до інших, до світу — після втрати немає динаміки.

Учителі та вихователі можуть бути в контактi з родиною і шкільним психологом, щоб разом спостерігати за проявами дитини, яка втратила близьку людину, і вчасно надавати підтримку. Діти, як і дорослі, чутливі до жалості. І ми точно розуміємо різницю — коли ми жаліємо, і коли співчуваємо. Ця різниця тонка, але в співчутті — є повага до сили людини.

У школах проводять хвилини мовчання і пам'яті. Можна створити ще й «стабілізаційні» хвилини чи хвилини любові, які супроводжуються теплими словами:

Уявіть, що ви стоїте під сонцем, яке дає вам тепло. Наче ви знаходитеся в промінцях підтримки всіх, хто вас любить. Усіх, з ким ви пов'язані любов'ю, близькістю і пам'яттю, де б вони не були. Покладіть руку на серце. Прислухайтесь до його стуку. Воно каже: лю-блю, лю-блю. І ця сила в кожній клітині вашого тіла. Зробіть вдих-видих і подивіться одне на одного, наче дивитесь із серця.

Учителі можуть домовитись з дітьми, безвідносно подій, яким жестом чи позначкою вони будуть показувати, що їм потрібна зараз підтримка. Наприклад, щоб до них підійшов дорослий, щоб обійняв (якщо це допустимо у відносинах) або потиснув долоні. Ці жести мають відрізнитись

від піднятої на уроках руки.

Важливо долучати дітей, які переживають втрату, до загальних справ, аби вони могли відчувати своє місце в групі і важливість власного. Але не забуваймо тримати в фокусі, що у людини в скорботі може не вистачити сил. Близькість — зцілює. Підтримка — додає сил дивитись в майбутнє.

Більше рекомендацій для піклування
про ментальне здоров'я — на платформі
«Ти як?» Всеукраїнської програми
ментального здоров'я



WWW.HOWAREU.COM

