



# Як говорити з дітьми про смерть близької людини

Допомагаємо дітям упоратися з втратою, горем і душевним болем



**Навіть для дорослих смерть близької людини є стресовою подією, а в дітей, які вперше в житті стикаються з втратою, вона може викликати травму, спричинити тривогу і страх.**

Нижче наведено кілька порад, як ви можете підтримати дитину та визначити, що вона переживає горе.



## Що таке втрата і горе?

Втрата і горе можуть справляти значний вплив на психічне здоров'я людей. Як правило, втрата асоціюється з чимось таким, що може повернутися, тоді як горе — це щось постійне, як, наприклад, розлучення батьків або смерть друга чи родича. Намагання подолати горе, викликане смертю, дуже ускладнює усвідомлення та прийняття того, що ця людина ніколи не повернеться.





## Як діти переживають горе?

Діти по-різному реагують на смерть близької людини — все залежить від їхнього віку та попереднього життєвого досвіду. Їхні реакції також залежать від інтелектуальних здібностей.



**Маленькі діти** (у віці до 5 років) часто не розуміють, що смерть — це назавжди, і можуть запитувати, коли людина, що померла, повернеться. Їхня поведінка може змінитися: наприклад, вони можуть хотіти постійного контакту з батьками чи піклувальниками або проявляти регресивну поведінку, наприклад, мочитися в ліжечку. Така поведінка є дуже поширеною і, як правило, через деякий час припиняється.



**Діти старшого віку** (від 6 до 11 років) починають розуміти, що смерть — це назавжди (хоча деяким шестирічкам усе ще важко зрозуміти це поняття), і можуть переживати, що інші близькі родичі та друзі теж помруть. Намагаючись зрозуміти, що сталося, вони можуть почати ставити багато запитань. Їхнє горе може проявлятися через гнів і відчуження фізичного болю.



**Підлітки та молоді люди віком від 12 років** уже розуміють, що смерть незворотня і спіткає всіх, у тому числі їх самих. Вони намагаються зрозуміти, чому відбуваються ті чи інші події. Їхні реакції можуть бути різними: апатія, гнів, надзвичайний сум, слабка концентрація уваги.

**Пам'ятайте, що «правильного» способу сумувати не існує.**

Також неможливо виділити конкретні етапи, на яких повинні з'являтися ті чи інші почуття чи поведінка. Діти реагуватимуть дуже по-різному залежно від їхнього віку, інтелектуальних здібностей, стосунків із померлою людиною, того, як реагують інші члени сім'ї, а також від культури того суспільства, у якому вони живуть.



## Як сказати дитині, що її близька людина померла?

**Найголовніше — не приховувати правду і не відкладати повідомлення.** Бажання захистити свою дитину — природне, але краще бути чесним. Коли ви розповідаєте дитині про те, що трапилося, це посилює її довіру до вас і водночас допомагає дитині легше пережити втрату рідної людини.

Знайдіть безпечне тихе місце, де можна було б поговорити з дітьми, продумайте наперед, що саме ви скажете. Попросіть дітей сісти поряд із вами. Якщо це маленька дитина і в неї є улюблений предмет, іграшка, одяг чи ковдра, нехай ці речі будуть із нею. Говоріть повільно, часто робіть паузи, щоб дитина мала час на обдумування та розуміння. Так і ви зможете краще керувати своїми почуттями.

Чуйними та чесними треба бути з дітьми будь-якого віку, а з маленькими дітьми треба ще й говорити зрозумілою їм мовою, не вживаючи евфемізмів. Такі слова, як «ми втратили цю людину» можуть ще більше збентежити маленьку дитину, оскільки вона не розумітиме, що це означає.

**Психологиня д-р Ліза Дамур рекомендує:**

Краще, коли дорослий із теплом і ніжністю скаже: «Я мушу повідомити дуже сумні новини. Твій дідусь помер. Це означає, що його тіло перестало працювати і ми його більше ніколи не побачимо». Батькам може бути непросто використовувати такі прямі слова, але важливо говорити чесно та відкрито.

Необхідно дати дітям час на усвідомлення почутої інформації.

Вам може здаватися, що дитина не слухає вас, тож наберіться терпіння і дочекайтеся її уваги. Також будьте готові до того, що молодші діти будуть знову і знову ставити одні й ті самі запитання, як у цей момент, так і протягом наступних днів і тижнів.

Перевірте, чи є в дітей «магічне мислення». Деякі діти переживатимуть, що до смерті близької людини призвело те, що вони сказали чи зробили. Діти різного віку можуть відчувати провину, тому переконайтеся, що вони не почуваються відповідальними за те, що сталося.

Можна запитати:

«Ти думаєш, тато не повернеться через те, що ти сказав або зробив?»

Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть, що вини дитини в цьому немає:

«Ти нічого поганого не зробив. Це мікроб, від якого татові стало погано і він не міг дихати. Він міг піймати його де завгодно. Ніхто не міг цьому зарадити, і ніхто в цьому не винен».



## Чи можна виказувати горе перед дитиною?

**Виявляти свій сум перед дитиною — це цілком нормально і природно.** Спробуйте підготуватися, щоб ваша реакція дитину не налякала, але будьте чесними. Якщо ви сумуєте і плачете, розкажіть їй, як ви почуваетесь; поясніть, що немає нічого поганого в тому, щоб показувати свої почуття, розповідати іншим про те, що відчуваєте. Це допоможе дітям проявити й назвати власні почуття.





## Як я можу допомогти своїй дитині впоратися з горем?

**Один із найважливіших способів, у який і дорослі, і діти можуть змиритися з втратою близької людини, — це жалоба.** Важливо залучати дітей до неї так, як ви вважаєте за доцільне, якщо діти при цьому почуватимуться добре. Жалоба дасть змогу вашій дитині змиритися зі смертю близької людини, вшанувати її пам'ять та попрощатися.

Влаштуйте поминки на вшанування пам'яті померлої людини, які покажуть, наскільки важливою вона була для всіх. Допоможіть дитині усвідомити зв'язок із померлою особою; покажіть її любов і те, наскільки важливою в житті дитини була ця людина. Діти можуть намалювати малюнок, прочитати вірш або інший твір про цю людину, заспівати пісню.

Різні сім'ї мають різне віросповідання, духовні практики чи культурні обряди. Якщо ви залучені до релігійної спільноти, може бути корисно зв'язатися з духовним лідером, який підтримає вас у поясненні явища смерті, а також заспокоїть вас і ваших дітей.



## Як вберегти психічне здоров'я моєї дитини після смерті близької людини?

**Допомогти дитині почуватися краще та захистити її психічне здоров'я можна в кілька способів.**

- Продовжуйте турбуватися про неї та проявляти любов.
- Немовлята й маленькі діти безпеку відчують завдяки сповненим любові обіймам та колисанню, співу.
- Підтримуйте звичайну структуру життя, наскільки це можливо. Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, у якому виконуються поставлені завдання та виділено час на різну діяльність, наприклад, прибирання, виконання шкільних завдань, фізичні вправи та ігри.
- Якщо діти демонструють трансгресивну та/або регресивну поведінку, спробуйте зрозуміти, що це їхній спосіб показати те, що вони не можуть висловити, і не карайте їх.
- Через учителів або батьків поінформуйте інших дітей, із якими дитина спілкується, про те, що сталося, щоб вони могли підтримати дитину після її повернення до школи.



Не забувайте дбати також і про своє фізичне та психічне благополуччя. Ви також сумуєте. Підтримувати своїх дітей, водночас справляючись із власними переживаннями, може бути непросто, тому дуже важливо приділяти час собі та піклуватися про себе. Якщо ви будете погано почуватися, то не зможете допомогти своїм дітям. Важливо висипатися, правильно харчуватися, займатися спортом, знаходити час для відпочинку (наприклад, слухати музику), а також мати можливість звернутися до когось за емоційною підтримкою. Намагайтеся уникати шкідливої поведінки, такої як надмірне споживання алкоголю чи тютюну.



У брошурі використані дані матеріалу «Як говорити з дітьми про смерть і допомогти дітям впоратися з горем», підготовленого програмою співпраці у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки (Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Collaborative). Для отримання детальнішої інформації просимо відвідати вебсайт MHPSS Collaborative.

