

Переживання смерті близької людини

<https://sesamestreetformilitaryfamilies.org/topic/grief/>

Горе

Смерть коханої людини несе величезне випробування. Цей розділ створений для підтримки вашої сім'ї в такі важкі часи.

Пояснення ситуації. Навчіться пояснювати смерть дітям

Немає нічого легкого в тому, щоб пояснити смерть дітям, особливо коли йдеться про члена сім'ї. Можливо, ви не знаєте, як почати розмову, або що саме сказати. Або ви, можливо, хочете захистити своїх дітей від того болю, який ви самі відчуваєте. Але для емоційного здоров'я та благополуччя ваших дітей важливо, щоб ви відкрито та чесно говорили про ситуацію.

Поясніть, що сталося

- М'яко поясніть, що таке смерть, молодшим дітям. Намагайтеся бути максимально конкретними. Наприклад, ви можете сказати: «Коли людина помирає, її тіло перестає працювати. Серце перестає битися, а тіло перестає рухатися, їсти й дихати». Старші діти можуть краще розуміти смерть, але їм все ще важко зрозуміти, що таке може статися з кимось, кого вони знають. Поясніть, що смерть є природною частиною життєвого циклу кожного.
- Діти можуть проявляти цікавість щодо природи смерті, щодо того, що відбувається після смерті, чи конкретних деталей смерті близької людини. Відповідайте на запитання дітей просто і прямо. Діліться основними фактами, коли це доречно, і не бійтеся визнавати, що у вас немає відповідей на всі питання.
- Діти можуть не усвідомлювати, що смерть – це назавжди. Вони можуть настирливо ставити запитання, наприклад: «Коли тато/мама повернеться?» Намагайтеся використовувати саме такі слова як «помер» і «мертвий». Навіть якщо фрази типу «знайшов спокій» або «пішов від нас» можуть здатися більш щадними, вони в той же час можуть ввести в оману.
- Коли йдеться про самогубства, то правда, сказана дітям, може допомогти захистити їх в разі, якщо інші почнуть запитувати про те, що сталося. Важливо підкреслити, що померла людина хворіла. Ви можете сказати: «Мозок твоєї мами/тата був нездоровим, і це змушувало його/її відчувати себе настільки розгубленим, що він/вона зробив щось, що призвело до його/її смерті». Постарайтесь зосередитися на позитивних спогадах про кохану людину, а не на тому, як вона померла.

Відгукніться на занепокоєння та розгубленість

- Ваші діти можуть зробити неправильні висновки про смерть одного з батьків. Наприклад, діти можуть звинувачувати себе в смерті («Якби я не розсердився на

маму/тата напередодні, вона/він би не помер») і думати, що вони можуть повернути цю людину, якщо поводитимуться краще. Запевняйте своїх дітей, що ніщо з того, що вони робили, не спричинило смерті близького, і також м'яко пояснюйте, що ніщо з того, що вони роблять, не може змінити того, що сталося.

- Ваші діти можуть припустити, що якщо вони не бачать тіла батька, то батько насправді не мертвий. Наберіться терпіння і будьте готові повторювати факти неодноразово. Запропонуйте своїм дітям розраду: «Навіть якщо людина померла, пам'ять про неї може жити в наших серцях».

Пропонуйте заспокоєння

- Ваші діти також можуть почати хвилюватися про вас, думаючи, що якщо один із батьків помер, інший також помре. Заспокоюйте їх словами, як-от «Ніхто не може обіцяти, що не помре, але ми піклуємося про себе, залишаємося здоровими та сильними, і я очікую, що ми будемо разом ще довго».
- «Хто про мене подбає?» може стати великим питанням у головах дітей після смерті одного з батьків. Запропонуйте приклади, які демонструють, як ви та інші люди будете поруч із ними. Ви можете разом скласти список таких людей (бабусі, дідусі, тітки, інші родичі, друзі сім'ї тощо), які можуть долучитись і подбати «у випадку чогось».
- Це важкий час як для вас, так і для ваших дітей. Звертайтеся за підтримкою до родини, друзів та спільноти. Нехай ваші діти знають, що хоча ніхто ніколи не займе місце загиблого батька, багато людей піклуються про вашу сім'ю і готові допомогти вам. Ваше життя може бути щасливим і надалі.

Спілкування та підтримка зв'язків. Дізнайтеся про те, як ваша сім'я може справитися з горем разом

Горе, як набір інтенсивних почуттів, пов'язаних зі смертю, - це сімейне переживання. Горе складне. Воно охоплює широкий спектр емоцій, які можуть виникати і зникати хвилями. Будьте певні, що не існує правильного способу чи належної тривалості для переживання суму. Допомагаючи дітям впоратися зі смертю близької людини, пам'ятайте, що всі діти унікальні і будуть сумувати у своєму темпі. Хоча смуток може ніколи не зникнути повністю, ви і ваша сім'я можете знайти силу та втіху один в одному.

Заохочуйте до прояву почуттів

- Запевняйте своїх дітей, що всі, і ви в тому числі, мають почуття, і що немає почуттів занадто великих, або занадто малих, щоб про них говорити.
- Цілком нормально, щоб ваші діти бачили, як ви плачете, справляючись із втратою. Нормально навіть плакати разом. Поясніть, чому ви плачете. Скажіть: «Мені сумно, але я буду в порядку». Поясніть, що іноді сльози допомагають виявляти болісне почуття.

- Важливо визнати, що діти можуть бути озлобленими або розчарованими тим, що батьки загинули, навіть якщо тато/мати-військовослужбовець сприймається як герой/героїня. Дозвольте дітям відкрито висловлювати свої почуття. Ви можете сказати: «Я знаю, що ти засмучений, що мама/тато померли. Іноді я відчуваю те саме».
- Діти можуть відчувати широкий спектр почуттів: гнів, смуток, безнадійність, розчарування, розгубленість, самотність, провину, занепокоєння. Але у них не завжди є слова, щоб визначити ці емоції. Допоможіть молодшим дітям знайти альтернативні способи спілкування – наприклад, малювати або розігрувати свої почуття, використовуючи ляльок. Заохочуйте дітей старшого віку досліджувати свої почуття, записуючи в щоденнику або граючи музику.
- Стимування почуття гніву або розчарування може призводити до руйнівної або шкідливої поведінки. Створіть для своїх дітей можливості для безпечного виходу цих інтенсивних емоцій. Заохочуйте дітей побігати, потанцювати або з силою пом'яти глину чи пластилін. Заспокійлива музика та глибоке дихання також можуть допомогти їм відчути себе більш спокійними і розслабленими.

Будьте терплячі та спостережливі

- Будьте терплячі. Можливо, ваші діти не відразу будуть готові до розмови. Дайте їм знати, що ви будете поруч, щоб вислухати, коли вони будуть готові.
- Для багатьох маленьких дітей горе тимчасово переривається звичайним станом, але через кілька годин, днів або навіть років горе знову замінює його. Вчителі чи інші дорослі можуть сказати вам, що діти «повинні пройти крізь своє горе», але горе – це довгий тривалий процес.
- Спостереження за поведінкою ваших дітей може допомогти краще зрозуміти їхні потреби. Іноді реакція дітей на переживання смерті та відсутності батьків може бути особливо важкою. Певні почуття або поведінка можуть зберігатися, посилюватися або проявлятися частіше, що сигналізує про потребу в додатковій увазі. Наприклад, у дітей можуть бути кошмари або страшні думки, вони можуть відчувати проблеми зі сном, ставати надмірно дратівливими, розвивати нові страхи або проявляти регресивну поведінку. Якщо вас турбує подібна поведінка, не вагайтеся звернутись за професійною допомогою.

Пам'ятайте: ви все ще сім'я!

- Дбайте про себе, щоб краще піклуватися про своїх дітей. Намагайтеся підтримувати здоровий розпорядок дня. Займайтеся справами, які вам подобаються і які допомагають відчути спокій.
- Дозвольте своїм дітям бути дітьми. Особливо це стосується дітей старшого віку, які можуть мати нові обов'язки, але все ще потребують часу для розваг та ігор.
- Пропонуйте обнадійливі способи мислення про майбутнє: «У нас все буде добре. Ми залишаємося сім'єю, ми зцілимося».

Жити далі. Навчіться зберігати спогади живими й тріпотливими, але водночас з надією на майбутнє

Почуття горя може ніколи не зникнути повністю, але з часом його буде легше переживати. У якийсь момент ви можете помітити, що ви і ваша сім'я робите «перерви від горя», коли на певний час забуваєте про свій смуток. Дозвольте собі та своїм дітям знову відчувати себе щасливими. Будьте впевнені, що пам'ять про вашу кохану людину продовжуватиме жити у ваших серцях, в той час як ваша родина житиме далі.

Знайдіть способи попрощатися

- Церемонія поховання може стати першим кроком проживання скорботи, але й менше зібрання в близькому колі може бути корисним для вас і ваших дітей. Сплануйте цю зустріч разом і запросіть близьких родичів і друзів. Дозвольте кожному поділитися спогадами та історіями. Це нормально - ділитися веселими спогадами та сміятися!
- Сім'єю, разом посадіть улюблені квіти або дерево коханої людини на її честь.

Зберігайте спогади живими

- Знайдіть способи відзначати життя коханої людини та її важливе місце в родині. Наприклад, можна продовжувати святкувати день народження коханого, час від часу готувати його/її улюблену їжу або разом слухати його/її улюблену пісню.
- Якщо релігійні традиції є частиною життя вашої родини, використовуйте їх для збереження пам'яті про близьку людину.
- Щоб зберегти спогади, переглядайте разом фотографії або носіть у кишені щось на згадку, наприклад невеличку мушлю або камінець із місця, яке відвідували зі своєю коханою людиною.
- Зберіть всією сім'єю фотографії, одяг чи інші речі, які нагадують вам про кохану людину та хороші моменти, які ви провели разом. Потім по черзі розповідайте історії або пишіть про кожен предмет. Ви можете навіть створити «фільм пам'яті» з відео-розповідями.
- Спробуйте зробити «ланцюжок пам'яті»: з паперу, вручну створити й поповнювати серію згадок про кохану людину.

Встановіть «нову норму»

- По мірі того, як діти справляються з горем, ви можете створити нові звички. Пам'ятайте, що ви можете водночас і веселитися, і любити людину, яка померла.
- У вас може виникнути нова структура сім'ї. Можливо, ви зрозумієте, що готові жити в новому місці, або відчуваєте, що хочете поділитися своїм життям з іншими, хто пройшов через подібний досвід.
- Через деякий час ви зможете спланувати відпустку або інші особливі події, і таким чином організувати щось, що вся родина буде чекати з нетерпінням.