

Заборонені слова для дорослих, коли дитина переживає втрату близької людини

Є теми, на які складно говорити навіть у сімейному колі. Є речі, про які важко казати близьким, особливо дітям, тому рідні схильні уникати розмов про це, сподіваючись захистити дорогих людей від негативних емоцій настільки довго, наскільки це можливо, але цим можемо погіршити ситуацію. Як сказати дитині про смерть близької людини? Як допомогти впоратися з горем? Як підтримати дитину в скорботі

Підготовка до розмови

Ми дотримуємось 4 «правил розмови»:

- Близький дорослий – з дитиною має говорити той, кому дитина довіряє. Але тоді, коли сам дорослий зможе витримати емоції дитини та матиме сили відповідати на запитання.
- Безпечне місце – обираємо місце, де б самому дорослому та дитині було більш зручно та затишно. Знаємо, що ніхто не потурбує. Краще сидіти\стояти так, щоб спиною можна було спертися на спинку крісла чи стіну. І мати можливість обійняти дитину.
- Більше часу – починаємо розмову лише тоді, коли знаємо, що можемо не поспішати. Щоб надати підтримку в реакціях та відповісти на запитання.
- Бути в контакті – дитині особливо важлива присутність та контакт – контакт очей, доторку, можливість обійнятись. (хоч не всі діти в кризових ситуаціях дають до себе доторкнутись). Важливо відкласти телефон і не відволікатись від дитини.

Розмова. ЯК САМЕ

Розмови на складні теми мають проводитися повільно і ми говоримо чітко, але тихіше, ніж зазвичай. Простими словами. Короткими реченнями. Ми говоримо і робимо паузу, щоб дати можливість усвідомити наші слова. Маємо бути готовими до того, що дитина не зрозуміє нас.

ЩО САМЕ

- Розмова починається з фраз, що дають змогу підготувати дитину до наступної складної інформації: *«У мене дуже сумна звістка... я маю тобі розповісти про біду, що сталася... Н помер\ померла\ загинув\ загинула»*. Ми називаємо не ім'я, а так, як дитина називає близького: дідусь, бабуся, тато, мама. Ми коротко без подробиць кажемо, що знаємо про те, як саме померла близька людина.
- Ми говоримо прямо – Людина померла. Людина загинула.
- Обов'язково потрібно говорити про те, від чого померла людина (без подробиць). І наголосити на тому, що ніхто в цьому не винен (це конкретна хвороба, вірус, війна, трагічна випадковість).
- Нам важливо наголосити, що жодні думки дитини, її емоції не могли спровокувати смерть (зараз ми говоримо, що винні лише вороги). Важливо кілька разів наголосити на тому – що ніхто з близьких не винен в смерті.

Обережно

Не використовувати метафори – метафори зрозумілі дитині після 9-10 років. Для малюків – за ними будуть зовсім не ті образи, які ми припускаємо. «Він полетів на небо», «він заснув», «він нас покинув», «він тепер завжди буде за тобою спостерігати», «пішов у землю», «земля йому буде пухом» – це все незрозуміло, за кожним цим словосполученням – образ, який дитина домальовує, виходячи зі своїх знань про світ.

Важливо говорити повільніше, ніж зазвичай, спостерігати за рухами дитини. Можна пропонувати: *«Ти хочеш у мене про щось запитати?»*.

Можливі реакції дітей

Дитина може заплакати, може навпаки не демонструвати жодних реакцій.

Ми можемо проявити свої емоції – це нормально, плакати. Але важливо, щоб дитині не прийшлося стати для нас самих тим, хто втішає. Той, хто сповіщає про смерть, може сказати, що зараз йому боляче та сумно. І зараз так важливо бути разом, щоб підтримати один одного.

Якщо дитина не проявляє емоцій, то можна її обійняти, дати теплий солодкий чай. Можна сказати, що те, що відбулося – жахливо. Але ви точно знаєте, що ви всі разом впораєтесь. Дитина може розізлитись на загиблого – мислення дитини егоцентричне. Вона може розсердитися на померлого, що той її покинув, зрадив, не дотримався обіцянки. Дитина може говорити, що її обдурили, бо обіцяли бути поруч.

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 згодна, то обійміть і скажіть, що і ви (можливо) відчуваєте одночасно злість, біль та страх. І це нормально. І ще раз можна додати, що близька людина точно, якби могла, весь час була б поруч. І його\її любов була і є з дитиною.

Можна запитати, чи хоче дитина про щось дізнатися? І запевнити, що дитина може ставити будь-які запитання, і ви будь-коли готові на них відповідати.

Завершення розмови

Розмова має завершитись тим, що давало б відчуття опори (обійми, можливо, дорослі передадуть річ, що належала загиблому). Можливо, сказати: *«Давай подумаємо, що будемо робити саме зараз. Нам потрібні сили»*. І запланувати просту дію (помити руки, приготувати чай, вийти на вулицю).

Похорон. Підготовка

- Рішення, чи брати дитині участь в похороні, кожна родина приймає, враховуючи родинні традиції, вік та стан дитини. Дитина не завжди хоче бути присутня на похованні. Їй потрібно надати вибір. Її не можна змушувати, соромити. Якщо вона відмовиться, важливо одразу запропонувати свій особистий ритуал прощання. (запалити свічку, написати листа, помолитись, заспівати пісню...).
- Якщо поховання буде відбуватись у відкритій труні, і дитина буде бачити померлого, попередьте, що після смерті людина може бути зовні несхожа на ту, яку дитина пам'ятає. Після похорону ви можете разом подивитись на фото, відновити образ.
- Напередодні похорону дитині важливо розповісти про те, що вона там побачить. Пройдіть з нею послідовність дій. Розкажіть про те, навіщо труна чи обряд кремації. Та розкажіть про те, що люди, на похованні можуть плакати – коли ми сумуємо за тими, хто нам дорогий, ми іноді плачемо. Дитина може ставити питання – на які важливо відповідати. Вона може ставити одне й те саме питання багато разів. Просіть дитину ставити вам питання. Обіцяйте на них відповідати.

Під час похорону

- Дитину має тримати за руку хтось зі знайомих. Коментувати те, що відбуватиметься (навіть, якщо дитина не запитує) відповідати на запитання, давати пити. Захищати від недоречної уваги.
- На похороні загиблого воїна – дитині (переважно) важливо бути. Побачити, як шанують загиблого, бути частиною «історії героїзму». (З дитиною поруч мають бути дорослі, пояснювати те, що відбувається, і дати підтримку). Якщо є можливість – дитині важливо передати річ близького, годинник, брелок, шеврон, ланцюжок, будь-що.
- Не потрібно дитину змушувати підходити до труни, дивитись на померлого, торкатись його. Не потрібно змушувати бути поруч під час релігійних ритуалів.
- Після похорону дитина може бути дуже втомлена, гіперактивна, роздратована – важливо дати їй можливість усамітнитися, якщо вона цього потребує, відпочити. Під час поминальних ритуалів часто на дитину не звертають уваги – поруч з нею постійно має бути хтось з дорослих.

І це нормально, якщо дитина вже на поминальному обіді буде відволікатись, грати, жартувати.

Супровід в скорботі та адаптація

Для того, щоб витримати емоції дитини, дорослий, що поруч з дитиною, має ще більше турбуватись про себе. Просити про допомогу близьких, щоб вони могли бути з дитиною. І пояснювати свій стан дитині (я зараз сумую, я втомлена. Я відпочину і зможу з тобою пограти – щоб дитина не брала відповідальність за наші почуття і не відчувала свою провину).

У дорослого, що сам горює, може не вистачити сил реагувати на емоції, задовольняти потреби дитини. Будь ласка, просіть по допомогу (і важливо пропонувати допомогу), щоб піклуватися в цей час про дитину.

Емоції, стан, потреби дитини

Важливо намагатись не змінювати кардинально місце проживання та оточення, зберігати режим дня, звичні заняття, важливо перерозподілити те, звичне, що робила регулярно померла людина – може, гуляла, читала казки, співала. Але тільки, якщо сама дитина цього хоче.

Зміни неминучі, але важливо, щоб дитина могла контролювати та передбачувати хоч частину свого життя.

- Дитина може демонструвати регресивну поведінку та реакції (повертатись до поведінкових реакцій, ігор, інтересів більш раннього віку) – це тимчасовий стан.
- Дитина може ставити одне й те саме питання – важливо на нього відповідати, намагаючись зрозуміти – яка потреба за цим питанням (можливо, буде потрібно визнати та нормалізувати її почуття: ти сумуєш? Чи потрібно ствердження – Я завжди тебе любив та любить, де б не був/була)
- В переживанні скорботи та травматичного досвіду – хтось з дітей стає більш балакучим, хтось зовсім не може чи не хоче розмовляти.
- Емоційний стан дитини може бути нестабільним. На дитину раптом, у зовсім непередбачуваний час можуть накочувати хвилі смутку, туги, агресії, її буквально може затоплювати емоціями – важливо їй пояснити, що це нормально. І показати, створити алгоритм, що в ці моменти можна робити.

- Під час проживання скорботи у дитини періоди смутку можуть бути не довгими, вона відволікається, грає, їсть, ходить у туалет, і один і зважливих пунктів – може згадувати й саму людину, і говорити про смерть – з рідними та друзями.
- Дитина може злитись на однолітків, життя яких не змінилось, і уникати контактів з ними. Ми можемо сказати дитині: мені так шкода, що тобі приходить через це проходити. Я теж так сумую за... і іноді злюсь і 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 виразити співчуття. Наше життя змінилося. Але твоя дружба – з тобою.

Дитині, як і дорослим, потрібен час, щоб адаптуватись до нової реальності.

- У дитини, що втратила близького, 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 один до одного нам точно допоможе».
- Тимчасово може погіршитись успішність в школі, можуть бути складності з зосередженням. – варто попередити вчителя – вихователя дитячого садочку 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 – дитині важливо казати та демонструвати – як ви піклуєтесь про себе. і наголошувати на тому, що ви робите все можливе, щоб бути поруч.

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.
- З дитиною важливо говорити – розповідаючи різні історії (не тільки героїчні, не тільки про щось серйозне, це можуть бути і веселі історії). Важливо, щоб образ померлого був не ідеалізованим, а реальним. Можна говорити про те, що ми на цю людину колись злилися, колись з нього і з ним сміялися, за щось вдячні. Пам'ять, емоції, спогади мають бути дозволеними.

«Ускладнене горе», коли точно потрібно звернутись за допомогою спеціаліста, коли дитина виявляє лише скорботу, у її житті немає радості, або дитина навпаки вдає, що нічого не сталося, не ставить питань, не виявляє емоцій, уникає говорити взагалі на цю тему.

Коли ми бачимо, що в її стані – фізичному, емоційному, ставленні до себе, до інших, до світу після втрати немає динаміки.

За матеріалами Світлани Ройз