

МАЛЕНЬКІ ДІТИ ТЕЖ

ГЛИБОКО СУМУЮТЬ

Посібник для батьків
та опікунів дітей віком
до 6 років, які зазнали
втрати



Barnardos

ВСТУП


В посібнику розповідається про деякі аспекти роботи з дітьми до 6 років, що втратили близьку людину. Тут можна знайти поради для батьків і опікунів дітей, а також для тих, хто надає підтримку таким сім'ям в цей складний період.

Смерть є неминучою частиною життя, а горе є загальнолюдським життєвим процесом. Ми не можемо захистити маленьких дітей від смерті в житті або від болю втрати. Але ми можемо супроводжувати їх, бути поруч в період переживання глибокої жалоби, надавати підтримку, пояснюючи і надихаючи.

Розуміння і сприйняття дітьми смерті залежить від віку та рівню розвитку. Вони так само глибоко як і дорослі переживають біль втрати, але виражають це інакше. В зв'язку з емоційною та інтелектуальною незрілістю діти не мають здатності усвідомити поняття смерті. Також вони можуть не знати слів, щоб описати свої почуття, думки та спогади, тому Ви зможете зрозуміти, що вони відчувають з їхньої поведінки.

Дорослі на інстинктивному рівні хочуть захистити дитину від смерті. Ви не можете виправити або повернути назад те, що сталося, але Ви можете можете прикласти максимум зусиль, щоб допомогти дитині прожити реалії цього важкого періода з усією чесністю та відкритістю.

Пам'ятайте, що Ви найкраще розумієте Вашу дитину – Ви знаєте рівень сприйняття та розумієте характер дитини.



**ДОГЛЯД ЗА ДИТИНОЮ МОЖЕ
БУТИ ВИСНАЖЛИВИМ,
ТОМУ НЕ ВІДМОВЛЯЙТЕСЬ
ВІД ПРОПОЗИЦІЙ ПРАКТИЧНОЇ
ДОПОМОГИ ТА ПІДТРИМКИ
НА ЦЬОМУ ЕТАПІ.**

ДІТИ ВІД 0 ДО 2 РОКІВ

Немовлята відчують світ головним чином через органи чуття та фізичні відчуття. Загальновізнано, що діти до двох років не розуміють значення смерті, але гостро реагують на розлуку. Хоча немовлята й малюки не можуть зрозуміти слів дорослих, вони легко вловлюють тон, мову тіла та відчують, коли дорослі засмучені.

Дуже маленькі діти помічають, коли хтось із їхніх близьких раптово зникає, і можуть занепокоїтися або засмутитися. Немовлята та малюки можуть бути вередливими та чіпкими протягом цього часу. Малюки можуть стати засмученими або пригніченими та не зацікавленими в тому, що відбувається навколо. Вони можуть почати гостро реагувати, коли інші дорослі залишають кімнату чи дім – вони можуть боятися, що ті теж зникнуть.

Оскільки немовлята пізнають свій світ через важливих для них людей, їм бракуватиме знайомих запахів, дотиків і звуків.

Хоча діти цього віку не можуть вербалізувати свої почуття, важливо усвідомлювати, що вони помічають і за чим сумують. Можливо, померла людина розмовляла з ними, тримала на руках, грала з ними, читала, а, можливо, співала якимось по-особливому.

Чим Ви можете допомогти

- Діти, що пережили втрату, потребують відчуття безпеки та піклування. Дотримуйтеся розпорядку годування та сну, щоб зберегти у дитини відчуття безпеки та постійності.
- Намагайтесь оточити їх знайомими запахами, смаками, речами, знайомими на дотик, звуками, ритмами та звичним розпорядком у знайомому оточенні.
- Якщо дитина втратила одного з батьків, особливо маму, покладіть предмет одягу померлої до ліжка малюка. Цей знайомий запах буде заспокоювати.
- Поговоріть з дитиною про те, що сталося. Вони не зрозуміють слів, але вловлять Ваші почуття через відчуття звуку та дотику.
- За можливістю намагайтесь обмежити кількість опікунів у цей період, щоб забезпечити відчуття постійності та безперервності догляду.
- Будьте готові до появи регресу в деяких навичках, які до цього вже вміла дитина, таких як їжа, ходьба, самостійний сон та використання слів. Проявляйте терплячість.

Діти будуть занурюватися і виринати зі свого почуття горя, оскільки вони не можуть довго терпіти емоційний біль. Це може засмучувати та змушувати хвилюватися дорослих, а інколи Вам може помилково здаватися, що дитині краще, ніж насправді, оскільки більшу частину часу вона буде поводитися як раніше.

ДІТИ ВІД 2 ДО 5 РОКІВ

Постійність смерті — дуже важка концепція для розуміння. У цьому віці діти можуть продовжувати вірити, що померла людина повернеться, що вона відсутня лише на короткий час або що її можна відвідати десь. Вони можуть бути здивовані та розчаровані тим, що їхня кохана людина не з'являється на їхній день народження або інші особливі події. Як дорослі ми розуміємо, що це неможливо, але маленькі діти не мають такого рівня розуміння, і ми інколи легко про це забуваємо. Може здаватися, що одного дня діти це зрозуміли, а наступного вони забувають знову.

Діти можуть хвилюватися через те, що їх залишають на самоті інші люди або опікуни, бути чіпкими та вимагати багато запевнень. Регресивна поведінка, така як нетримання сечі в ліжку, забруднення та порушення сну також поширені.

Дітям молодшого віку може допомогти їхня власна природна відкритість, а також здатність до чіткості і прямої.

Дошкільні та інші дитячі установи можуть бути дуже корисними для спостереження за станом та для підтримки Вашої дитини в цей період, оскільки вони можуть легко помітити різницю. Заохочуйте персонал дитячого закладу поділитися їхнім досвідом та спостереженнями.

Як Ви можете допомогти

- Дайте дітям час, потрібний для усвідомлення – можливо історію потрібно буде повторити кілька разів.
- Будьте прямі та відверті. Незважаючи на інстинктивне бажання захистити, неправдива інформація може заподіяти шкоду.
- Ваша дитина може потребувати додаткової підтримки на рівні дотику.
- Для дитини нормально бачити, що Ви сумуєте, і розуміти, що це нормально.
- Уникайте спроб 'розвеселити дитину', якщо вона засмучена і неспокійна. Навпаки, підтримайте і скажіть 'Я знаю, що тобі сумно і погано'.
- У цей час може виникнути спокуса засипати дитину ласощами та сюрпризами. За можливості краще цього уникати.

У довгостроковій перспективі простежте, щоб дитину залучали до занять і заходів в дитячому садочку чи іншому дитячому закладі незважаючи на подію втрати в родині. Наприклад, до виготовлення картки на день мами/тата. Ці вправи можуть виявитися важливими для збереження зв'язку з померлою коханою людиною.

ПРИКЛАД 3 ЖИТТЯ

Коли Мері було три роки, після року боротьби з раком, помер її дідусь. До цього Мері регулярно ходила до нього в гості, оскільки дідусь і бабуся жили неподалік. Дідусь вмів грати на піаніно, тому вони разом співали та грали дитячі пісні на піаніно. У ті періоди, коли дідусь їздив на лікування, дівчинці чесно розповідали про хворобу дідуса та про те, що він лежав у лікарні на лікуванні, а лікарі та медсестри намагалися допомогти йому одужати. Після смерті дідуса Мері на була на похороні, в той час за нею приглядали інші бабуся і дідусь. Після повернення додому Мері ніхто нічого не розповів. Наступного разу, коли її сім'я приїхала до дідуса додому, Мері запитала, де він, і їй сказали, що він на небесах. Мері продовжувала грати в іграшки. Вона запитувала кожного дня протягом тижня, чи дідусь може пограти з нею на піаніно. Бабуся відповідала, що він не міг прийти, оскільки був на небесах і напевно грав на фортепіано там.

Мері почала ходити за мамою цілими днями. Через тиждень мамі Мері стало погано – в неї була інфекція дихальних шляхів. Вона привела Мері з собою до лікарів. Її мати пояснила, що лікар буде допоможе їй одужати. Мері повернулася до матері і запитала: «Ти теж зараз підеш на небо? Можна я піду з тобою пограти з дідусем на піаніно?»

У цьому прикладі Мері частково розповіли про ситуацію, частково інформація яку вона почула, є точною, а частково така, яку важко зрозуміти трирічній дитині. Діти опрацьовують отриману інформацію таким чином, що часто придумують пояснення чи історії, які є неможливими або, у деяких випадках, можуть викликати в них самих відчуття невпевненості та навіть страху. Наприклад, якщо використовується концепція небес, важливо пояснити значення цього слова простими словами, а також пояснити, що означає бути мертвим.

Мері було б легше зрозуміти, що коли людина померла, їй більше не потрібне тіло, воно більше не працює, і така людина не може повернутися. Діти звикають в житті до людей, які повертаються після роботи чи прогулянки, тому цю різницю важливо підкреслити. Слід пояснити, що любов і спогади про людину повинні зберігатися в наших серцях.

У цьому прикладі також було б дуже важливо пояснити Мері, що більшість людей знову одужують, коли хворіють. Важливо згадати ті моменти, коли вони проводили час разом з дідусем, а також поговорити про смуток через його смерть.

Діти опрацьовують стільки інформації, скільки зможуть – важливо, щоб вони мали змогу повернутися до розмови і дізнатися більше, коли будуть готові або коли виникнуть питання. Діти часто просять пояснити, як людина може бути одночасно і на землі, і на небі, і в серці.



Діти опрацьовують стільки інформації, скільки зможуть – важливо, щоб вони мали змогу повернутися до розмови і дізнатися більше, коли будуть готові або коли виникнуть питання. Діти часто просять пояснити, як людина може бути одночасно і на землі, і на небі, і в серці.

ЯК СКАЗАТИ ДИТИНІ ПРО СМЕРТЬ

Тут можна знайти деякі поради та варіанти підтримки, які можуть допомогти пояснити природу та значення смерті дитині.

- Не бійтеся вживати такі слова, як мертвий і вмираючий, незважаючи на те, що вони здаються суворими. Нижче можна побачити деякі кроки та підказки, які можуть допомогти пояснити дитині природу та значення смерті. Вони з меншою ймовірністю призведуть до непорозумінь.
- Будьте обережні, використовуючи такі фрази, як «Вона заснула», «Він пішов» або «Ми втратили дідуся». Дітей можуть заплутати ці терміни, оскільки ми вживаємо їх щоденно. Діти цього віку часто вважають сон і смерть одним і тим самим. Необхідно пояснити різницю.
- Будьте готові повторити історію кілька разів і відповісти на повторювані запитання. Це спосіб Вашої дитини зрозуміти те, що сталося. Діти часто губляться слухаючи пояснення, і Вам, можливо, доведеться повторювати розповідь про смерть кілька разів.
- Ви або хтось із близьких дитини повинні розповісти їй про те, що сталося, бажано вдома, де вона почувається в безпеці. Якщо член сім'ї помирає, найкращим буде, якщо цю новину повідомить хтось із батьків. Якщо це взагалі можливо, дітям слід дозволити провести деякий час із помираючою коханою людиною, щоб поділитися почуттями та дати можливість попроситися і поділитися любов'ю.

- Якщо смерть сталася раптово, дитина, мабуть, почуватиметься найбільш захищеною, якщо про це повідомить близький член родини, бажано один із батьків. Якщо це неможливо і дитині розповідає про це інший дорослий, спробуйте якомога швидше привезти дитину до того дорослого, якому вона довіряє, бажано когось з батьків, щоб та людина могла повторити новину. Інакше дітям буде важче прийняти втрату, і вони можуть дистанціюватися від реальності.
- Говоріть конкретно. Дуже маленькі діти не здатні зрозуміти, що смерть є незворотною, тому Ви можете спробувати пояснити смерть як зламану іграшку, яку неможливо полагодити. Померлу людину не можна відремонтувати і хоча ми хочемо



це зробити, ми не можемо. Поясніть, що тіло людини перестало працювати, і воно не може робити те, що раніше робило, наприклад, ходити, говорити, рухатися або дихати. Скажіть дитині, що померла людина нічого не відчуває: їй не сумно, не боляче, їй не холодно, вона не хворіє. Померлій людині не потрібно їсти або спати.

- Діти цього віку можуть вірити в магію і часто встановлюють зв'язок між власними думками, діями та бажаннями та результатами, які вони фактично не можуть контролювати. Якщо дитина розгнівалася і побажала, щоб хтось пішов або помер, пізніше вона може відчувати відповідальність і провину за смерть. У цьому випадку важливо запевнити їх, що вони не винні в смерті.
- Діти віком від двох до п'яти років можуть стати тихими та апатичними, коли зрозуміють, що померла особа не повернеться. Зверніть на це увагу та дозвольте пережити сумні почуття. Не намагайтеся підбадьорити їх, але більше обіймайте, пропонуйте теплі напої, ванни тощо, щоб посилити відчуття безпеки.
- Повідомте няні, в школі або дошкільному закладі про смерть, і заручіться їхньою підтримкою і готовністю допомогти дитині, попросіть про підвищену увагу до появи ознак стресу. Ці люди можуть бути хорошим джерелом інформації про те, як Ваша дитина відчувається поза домом.

- Заручіться допомогою родини та друзів. Догляд за маленькими дітьми, коли Ви самі зазнали втрати, може бути виснажлив.
- З плином часу дітям потрібні приводи і можливості згадати померлу людину.



Дітям потрібно бачити, що дорослі плачуть і висловлюють сум та переживають інші почуття для того, щоб навчитися пережити жалобу. Їм потрібно дозволити втішати інших, щоб вони могли легше втішитися самі.

ПАМ'ЯТАЙТЕ

- Немає чітких правил щодо того, чи повинні діти дивитися на тіло померлого, але дитині може бути корисним побачити тіло померлого, за умови, **що її підтримує при цьому доросла особа.** Більшість дітей кажуть, що вони були б вдячні за можливість вибору. Навіть якщо вони вирішили не бачити тіло, корисно буде описати їм, як виглядав померлий. За відсутності якоїсь уявної картини фантазія може бути набагато гіршою ніж реальність.
- Діти, які переживають втрату, можуть повернутися до попередніх моделей поведінки, таких як істерики, вимога постійної фізичної присутності, бажання весь час бути на руках та смоктання пальця.
- Досвід смерті в цьому віці може підірвати впевненість у собі, а світ дитини може стати ненадійним і небезпечним. Намагайтеся дотримуватися розпорядку дня, такі процеси як прийом їжі, прийом ванни та час сну, повинні бути максимально за розкладом.
- Діти будуть шукати зниклих батьків/опікунів і неодноразово задавати ті самі питання. Це нормальна поведінка, оскільки вони не сприймають смерть як постійність, а сприймають її як зворотне та тимчасове явище.

ПРОФЕСІЙНИЙ ДОГЛЯД ЗА ДИТИНОЮ, ЩО ПЕРЕЖИЛА ВТРАТУ

Якщо у Вашому дитячому закладі або під опікою є дитина, яка пережила втрату, важливо зв'язатися з батьками дитини або основним опікуном щоб дізнатися, що саме сталося. Дуже важливо поділитися будь-якою інформацією, необхідною для підтримки дитини, поки вона перебуває під Вашою опікою. Корисним буде знати, як дитині пояснили смерть, свідками чого вона була і як реагувала.

Порадьтеся з батьками або опікунами дитини щодо того, що можна розповісти про цю смерть іншим дітям та їхнім родинам у Вашому закладі.

Обов'язково на регулярній основі діліться спостереженнями, фактами, які викликали занепокоєння та позитивними відгуками з батьками або опікунами дитини. Скажіть дитині про те, що знаєте про смерть – важливо, щоб вона розуміла, що Ви знаєте, що сталося в її світі. Домашнє життя може стати незнайомим і неорганізованим після смерті, і садочок може бути джерелом комфорту завдяки існуючому там звичайному для дитини розпорядку

Співробітникам може бути важко працювати з дитиною, яка пережила втрату. Підтримуйте один одного та обмінюйтесь інформацією, щоб мати змогу підтримати дитину та сім'ю.

ПРАКТИЧНА ДОПОМОГА

Дітям під час дорослішання може знадобитися допомога у збереженні спогадів про померлу людину. Це може включати:

- Власні пам'ятки, що нагадують про померлого
- Коробка або сумка для зберігання особливих сувенірів
- Книжка спогадів з малюнками, листами, записами та фотографіями
- Спеціальне святкування річниць та днів народження

Різні вправи, що допоможуть виразити емоції, такі як:

- Будь-які вправи або фізична активність
- Усі види творчих вправ: малювання, ліплення з тіста чи музика
- Багаторазове повторення розповіді через ігрові дії, іграшки чи ляльки
- Розмови з померлою людиною – дзвінки іграшковим телефоном - або листи до неї

Як допомогти дитині, що пережила втрату, почуватися менш самотньою:

- Читати книжки про втрату - тут наведений список
- Дозволити дітям брати участь у прощальних заходах разом з іншими членами родини та друзями
- Знайомство дітей з іншими дітьми, що мали схожий досвід

ІНШІ АСПЕКТИ

Ваша власна жалоба та підтримка

Кожна людина по-різному реагує на смерть, і важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного способу переживати жалобу. Те, як ви переживаєте втрату залежить і від рівня підтримки, яку Ви отримуєте. Багато людей говорять про відсутність часу для переживань, коли їхня увага зосереджена на вихованні дітей. Важливо, щоб Ви звертались за підтримкою і приймали її від інших. Якщо підтримують Вас, Ви можете краще підтримувати своїх дітей.

Діти різного віку

У Вас можуть бути діти різного віку з різним рівнем розуміння та реакцією на смерть. Це може виявитись складним завданням. Іноді здається, що діти по черзі міняються ролями – як тільки один набір реакцій встановлюється в однієї дитини, в іншій дитини реакції стають іншими.

Підтримка Вашого підходу

Коли Ви вирішили розповісти дітям правду про те, що сталося, важливо, щоб про це розповіли іншим дорослим важливим у житті дитини. Опікуни, бабусі та дідусі, школи та няні можуть дуже допомогти, якщо вони знають як саме Ви все розповіли та пояснили. Люди можуть неоднозначно реагувати на те, що Ви настільки відверті з маленькими дітьми щодо смерті, і важливо, щоб Ви самі чітко знали, що Ви хочете розповісти дитині та яка підтримка потрібна дитині від інших.

**КОЖНА ЛЮДИНА
ПО-РІЗНОМУ РЕАГУЄ
НА СМЕРТЬ, І ВАЖЛИВО
ПАМ'ЯТАТИ, ЩО НЕМАЄ
ПРАВИЛЬНОГО ЧИ
НЕПРАВИЛЬНОГО
СПОСОБУ СУМУВАТИ.**

ПОШУК ПІДТРИМКИ ЗЗОВНІ

Якщо через певний період часу (приблизно 3-6 місяців) дитина продовжує проявляти ознаки стресу, наприклад, сняться нічні жахи, має труднощі з їжею, спілкуванням і розлукою, тоді варто звернутися за порадою та підтримкою ззовні.

Барнардос - це служба підтримки дітей, які пережили втрату

Барнардос - це служба підтримки дітей та сімей, які пережили смерть близької людини. Ми не можемо захистити дітей від реальності смерті. Ми не можемо забрати їхній біль або повернути кохану людину. Але ми можемо допомогти зрозуміти, прожити цю тугу та трохи краще впоратися.

Дитяче горе може бути миттєвим або відстроченим. Діти можуть відчувати заперечення, гнів або провину. Вони можуть почуватися розгубленими та нездатними приймати рішення. Вони можуть відчувати шок, оніміння або фізичні болі, або мати труднощі з прийомом їжі, сном, концентрацією. Вони можуть відчувати себе самотніми у світі, їм може здаватися, що про них забули або покинули.

Жорстока насильницька смерть, наприклад вбивство чи самогубство – може мати додатковий травматичний вплив. **Якщо в дитини виникла травматична реакція після смерті близької людини, тоді за необхідності може бути запропоновано раннє втручання.**

Про нас

Може знадобитися час, перш ніж дитина розповість про смерть, але підтримка та готовність вислухати допомагають зціленню. Барнардос, Служба допомоги дітям, які пережили втрату готова надати підтримку. Ми працюємо з сім'ями, щоб допомогти їм підвищити здатність підтримати дитину в період жалоби.

Наші співробітники надають психологічну підтримку особам, що пережили втрату, виходячи з потреб кожної окремої дитини та сім'ї. Наш кваліфікований і досвідчений персонал також пропонує тренінги та консультації для груп і організацій, що працюють з дітьми та сім'ями.

Наші офіси розташовані в Дубліні та Корку. Ми також керуємо Національною лінією довіри, яка часто є першим кроком у пошуку підтримки сім'ями та фахівцями

Наш телефон служби допомоги: 01 – 4732110.
Служба працює з понеділка до четверга,
з 10:00 до 12:00.

Якщо Ви покажете дітям як Ви переживаєте жалобу, то вони зможуть прийняти Вашу модель як приклад і вчитися у Вас. Показуючи та пояснюючи, що плакати та сумувати – це нормально, Ви даєте їм дозвіл робити те саме, якщо це необхідно. Це також допомагає дітям почати підбирати слова, щоб пояснити, що вони відчують.

СПИСОК КНИЖОК

The Invisible String

by Patrice Karst

When Dinosaurs Die: A Guide to Understanding Death

by Laurie Krasny Brown and Marc Brown

No Matter What

by Debi Gliori

Muddles, Puddles and Sunshine: Your Activity Book to Help When Someone has Died

by Winston's Wish

A Terrible Thing Happened

by Margaret M. Holmes

Waterbugs and Dragonflies: Explaining Death to Young Children

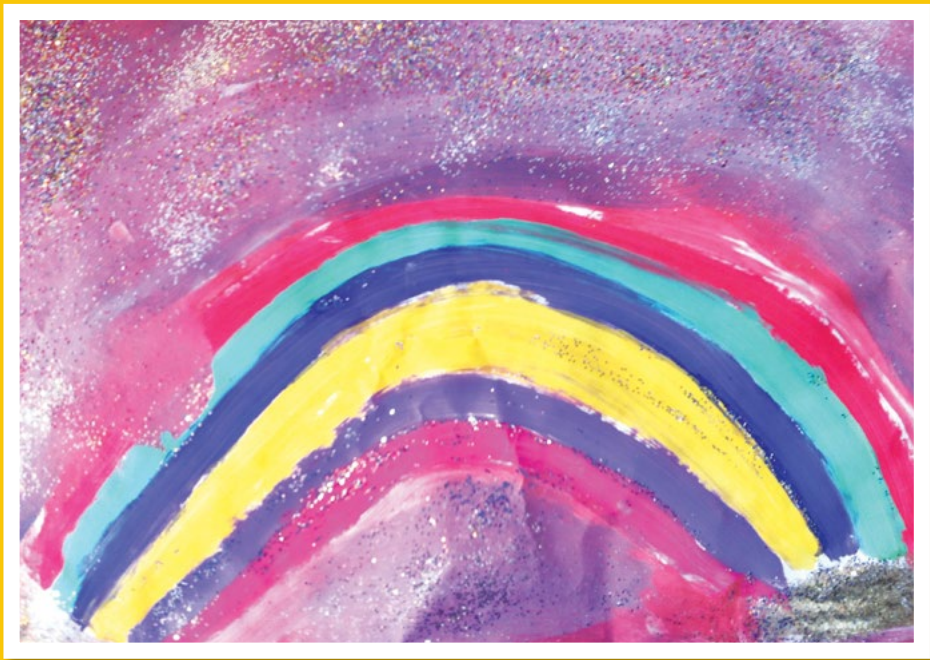
by Doris Stickney

Is Daddy Coming Back in a Minute

by Elke Barber and Alex Barber

The Day the Sea Went Out and Never Came Back

by Margot Sunderland



ПОДЯКА

Цей посібник було створено Уною Холстед у співпраці з командою Барнардос - служби допомоги дітям, які пережили втрату.

Ми хочемо подякувати всім дітям і сім'ям, які надихнули нас на створення цього посібника. Ви зробили появу цієї книжки реальною.

Особлива подяка Ейрінні, Люсії та Ханні, які дали дозвіл на використання їхніх робіт.

**БАРНАРДОС СЛУЖБА ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ,
ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ВТРАТУ**

23/24 Lower Buckingham
Street
Dublin 1
T: 01 8134100

8/9 Orchard View
Ring Mahon Road
Mahon
Cork

ТЕЛЕФОН СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ

T: 01 473 2110 (працює з понеділка до четверга,
з 10:00 до 12:00 Open Monday to Thursday, 10am-12pm)
bereavement@barnardos.ie
www.barnardos.ie

© 2015 Barnardos
ISBN: 978-1-906004-36-1
Registered Charity No: 6015