

# Як поговорити з дітьми про втрату близької людини та допомогти впоратися з горем



Горе зазвичай розглядають як емоцію, яку ми відчуваємо, коли втрачаємо близьку для нас людину, а також як стан, який пов'язаний з переживанням втрати. Втрата буває первинною (втрата когось з близьких) та вторинною (втрата здоров'я, звичного способу життя, втрата роботи, кола спілкування тощо). Втрата може бути тимчасовою (розлука) або постійною (смерть), тому і спектр емоцій різний: нам погано, коли розлучаємося з тими, кого любимо, чи тими, хто є для нас значимим, і найбільший біль відчуваємо, коли втрачаємо людину.

Ми також можемо переживати через інші втрати: розлука з друзями та родиною, домашніми тваринами чи домом; втрата доступу до знайомого місця, як-от школа, чи робоче місце, а також за почуттям безпеки, надії та віри у майбутнє.

Переживання кризи чи важкої життєвої події, в тому числі і війни, може викликати страх, розгубленість, відчай, смуток, безпорадність, невпевненість і шок. Щоб дорослі могли допомогти дитині впоратися з ситуацією та пережити втрату близької людини, яка може трапитися раптово, важливо розібратися з тим, як діти різного віку переживають горе, як поговорити і допомогти впоратися з цим.



## Як діти переживають втрату та горе?

Залежно від віку, попереднього життєвого досвіду та особистості реакції дітей на втрату та смерть будуть сильно відрізнятися.



**Для дітей від 0 до 2 років** будь-яка довга розлука з близькою людиною є болісною та може проявлятися через плач, істерику, злість або замкнутість. Дитина не розуміє, що смерть – це безповоротна втрата та чим довше триває розлука, тим сильніше дитина страждає. Швидше за все дитина буде більше вимагати до себе уваги та шукати зв'язок з іншими значущими дорослими.



### Особливості переживання смерті та втрати:

- Усвідомлене розуміння смерті відсутнє.
- Можуть реагувати на вираження дистресу у оточуючих і повторювати їх реакції.
- Зазвичай у цьому віці діти ще не розуміють остаточності й неминучості смерті, сприймаючи її як тимчасову відсутність, сон, хворобу чи «помилку».
- Діти розуміють, що у них є дорослий, коли вони його бачать та взаємодіють. Можуть лякатись втратити дорослого, який різко зникає з поля зору.
- Втрату родича діти переживають як відсутність людини, якої їм бракує.



## Можливі прояви поведінки і реакції дитини на втрату:

- Реакції на втрату можуть прогресувати: протест і плач – відчай – відстороненість і байдужість.
- Страх розлуки, підвищена залежність – необхідність в присутності інших людей, які втішають, і фізичному контакті.
- Дитина продовжує шукати померлих батьків.

**Діти віком від 3 до 5 років** ще також можуть не розуміти, що смерть є безповоротною втратою, тому часто можуть запитувати, коли близька людина повернеться. Дитина цього віку має приблизне уявлення про час, вона може часто питати, коли повернеться померлий. Хоча дитина не зможе повністю зрозуміти вашу відповідь, чесне пояснення необхідно. «Тато (мама) не може повернутися додому, тому що він (вона) помер (померла)». Дитина зрозуміє це пізніше.



Діти цього віку починають розуміти прості пояснення, наприклад: мама/тато (інша значима людина) більше не може дихати чи говорити. У дітей цього віку також присутнє «магічне» мислення: вони починають вірити, що це вони стали причиною смерті, до прикладу, що тато чи мама не повертається, бо я був/була неслухняним/неслухняною. Крім того, дитина може не відходити від когось із батьків/особи, яка їх замінює, або втратити на якийсь час деякі навички – наприклад, можуть перестати проситися на горщик.



## Особливості переживання смерті та втрати:

- Сприймають смерть як тимчасове і оборотне явище («мертвий» – «менш живий»).
- Від 4 років діти часто виявляють природний інтерес щодо феномену смерті. Їм цікаво, як і чому люди помирають, чи це на завжди, і що стається з людьми чи тваринами після смерті.
- У віці 3-5 років і навіть старшому нерідко спостерігається «магічне» мислення: діти вірять, що їхні думки й бажання можуть мати вплив на дійсність.
- Можуть розуміти смерть як інфікування, хворобу, від якої помруть інші.
- Часто вірять, що їх дії здатні вплинути на світ навколо них і що вони якимось чином могли стати причиною смерті.



## Можливі прояви поведінки і реакції дитини на втрату:

- Питання, які можуть здатися жорстокими або нетактовним і які, насправді, виникають внаслідок конкретного і буквального бачення світу. Наприклад, діти можуть попросити знайомого сім'ї замінити померлого батька.
- Очевидні протиріччя в усвідомленні фактів: наприклад, можуть визнавати, що знають про те, що їх батьки померли, але пізніше запитують, коли вони повернуться.
- Якщо у дитини виникли помилкові думки, їх буде потрібно виправити. Наприклад, завірте дитину в тому, що смерть не пов'язана ні з якими її словами і діями.

**Діти віком з 6 до 11 років** починають розуміти, що смерть – це назавжди, близька людина не може повернутися та починають хвилюватися, що це може трапитися і з іншими членами сім'ї, близькими або друзями. Уявлення про смерть розширюється. Дитина починає правильно розуміти, що таке смерть, але продовжує вірити, що вона може відбутися тільки з іншими людьми, але не з близькими їй. Діти можуть вважати, що померлий ще живий і знаходиться десь в іншому місці. Вони все ще відчують труднощі в розумінні реальності смерті. Має місце почуття невизначеності і ненадійності. Дитина може переживати горе через гнів, певний фізичний дискомфорт або біль.



### Особливості переживання смерті та втрати:

- Орієнтовно з **8-9 років** діти вже добре усвідомлюють незворотність та неминучість смерті. Але досі можуть не погоджуватися, що з ними чи їхніми рідними це колись станеться теж.
- Вони цікавляться фізичними аспектами смерті, наприклад, який вигляд має тіло, що відбувається з ним у землі.
- Вони не знають, як реагувати на переживання втрати іншими людьми та стурбовані тим, як «правильно» мають реагувати самі.
- Повне розуміння природи смерті і її причин.
- Досить конкретно описують свої відчуття, почуття та думки.
- Може виникнути хвороблива цікавість; часто цікавляться фізичними деталями процесу вмирання.



## Можливі прояви поведінки і реакції дитини на втрату:

- Бажання бути мертвим; дитину потрібно уважно розпитати, що вона думає, що має на увазі, але, як правило, цей вислів означає бажання бути з померлими батьками, а не бажання накладати на себе руки.
- Діти часто можуть хотіти отримати докладне пояснення того, що трапилось. Можуть часто задавати одні й ті ж самі питання.
- Дитину необхідно завірити в тому, що вона або хтось інший не може померти також лише через те, що померли батьки.
- Дитину втішають думки про потойбічне життя, в якій померлі батьки продовжують займатися улюбленими справами і/або продовжують піклуватися про дитину і доглядати за нею.



**У молодшому підлітковому віці (від 12 до 14 років)** більшість дітей має досить повне уявлення про смерть. При переживанні горя у підлітків можуть з'явитися проблеми у визначенні своєї ролі в сім'ї. Ці діти знаходяться на середній стадії розвитку уявлень про самого себе і розуміння значущості своєї особистості. Смерть може поставити їхній

«статус в сім'ї» під питання. Це особливо помітно, коли син втрачає батька, а донька – матір. Дитина може намагатися «рости» швидше і взяти на себе роль померлого члена сім'ї. Донька може почати готувати їжу і вітати батька, коли він повертається додому, як це робила мати. Син може намагатися приймати всі важливі рішення в родині і виконувати повсякденну роботу батька. Звичайно, необхідно, щоб син або донька взяли на себе частину домашньої роботи. Але неприпустимо, щоб вони прийняли на себе всю відповідальність замість одного з батьків, який помер. Будь-які різкі відхилення в поведінці можуть бути формою прохання про допомогу!

## Чи варто говорити дитині про смерть близької для них людини?

Бажання захистити дитину від переживань – цілком природне, але навіть діти молодшого віку будуть розуміти, що відбувається щось не так, як завжди, дорослі стурбовані та засмучені, поведуться інакше. Те, чого дитина не знає, вона має тенденцію вигадувати, і з цими фантазіями може бути важко впоратися. Дитині потрібна інформація, подана словами, які відповідають її віку та розумінню, без неї буде важко розуміти те, що сталося. Втрата близької людини – це втрата стабільності та зв'язаності. Дитина може вперше зустрітись з досвідом втрати. Тому, дитині варто сказати про втрату, не приховувати правду і не зволікати у цьому. Не розуміння того, що відбувається, викликає у дитини ще більше переживань. Приховування ситуації, про яку дитина пізніше дізнається, може призвести до втрати довіри до дорослого, який нічого не сказав про це. Якщо розказати дитині, що сталося, вона буде більше вам довіряти, і це допоможе їй пережити втрату близької людини.

Реакція на втрату може мати дві крайнощі: гіперактивність та гіпоактивність.

**Гіперактивність:** надмірна активність, складність всидіти на одному місці, заснути, зосередитись, притаманні прояви агресії, які можуть бути направлені на себе або інших, ризикова на поведінка, особливо у підлітків.



**Гіпоактивність:** низький рівень активності, відмова від взаємодії з однолітками та дорослими, дитина може багато спати, не виходити на вулицю, виникають складнощі з навчанням, харчуванням.

Важливо надати дитині підтримку, супроводити в процесі проживання втрати та повернути дитину в зону оптимальної активності, де би вона мала можливість проживати втрату і повертатись до діяльності, навчання та дослідження світу.

## Як повідомити дитині про втрату значимого дорослого?

Усі діти, у тому числі з вадами фізичного та розумового розвитку, потребують чітких, чесних, послідовних пояснень, які відповідають їхньому віку та здатності розуміти, щоб вони могли прийняти реальність втрати. Те, як дитина справляється з втратою, залежить і від того, яку підтримку вони отримують від дорослих.

Що можуть зробити батьки, щоб допомогти дитині, яка втратила близьку людину:



### 1. Знайдіть безпечне та тихе місце, щоб поговорити з дитиною.

Подумайте попередньо, що саме будете говорити. Цілком ймовірно, що дитина буде задавати запитання, будьте готовими слухати дитину за можливості відповідати на питання, підтримувати переживання дитини. Якщо ви не знаєте відповіді на питання, то нормально дитині сказати, що ви не знаєте відповіді, але ви поруч. Краще говорити з дітьми різного віку окремо, оскільки діти молодшого та старшого віку можуть по-різному сприйняти інформацію. Запропонуйте дитині посидіти поруч з нею. Якщо дитина ще маленька і в неї є улюблена річ, наприклад, іграшка, яку вона всюди носить із собою, нехай буде із нею. Говоріть повільно і часто робіть паузи, щоб дати час дитині сприйняти інформацію, задати питання.



### 2. Говоріть чесно та співчутливо.

Поясніть що сталося, використовуйте слова «померла», уникайте слів «полетіла на небо», пішла, поїхала, заснула, бо у дитини може виникати страх літати літаком, засинати або колись хтось іде з дому». Ви можете сказати, наприклад: *«У мене для тебе сумна звістка, яку я маю тобі повідомити. Твій/твоя (вказати про кого йде мова) помер/померла. Це означає, що його/її тіло перестало працювати, він/вона не може говорити/істи/дихати/гратися з тобою і ми більше не побачимо його/її»*. Дорослим може бути важко говорити настільки прямо, але важливо

бути чесними та відкритими. Нічого страшного, якщо дитина бачить ваш смуток або сльози. Не давайте занадто багато інформації, запевніть дитину про можливість поговорити із вами, задати питання, коли вона в тому матиме потребу.



### 3. Дайте час дитині на усвідомлення інформації.

Дитина молодшого віку може реагувати так, ніби не слухає вас. Проявіть терпіння та дочекайтеся її уваги. Також будьте готові до одних і тих же запитань знову і знову, як під час розмови з нею, так і протягом наступних днів та тижнів. Дитина старшого віку може попросити розповісти більше подробиць або запитати «Чому це сталося з нами?». Важливо відповідати чесно, у разі, якщо ви не знаєте відповіді – скажіть про це. Дехто з дітей можуть бути шокованими та відмовитися повірити вам, можуть розсердитися і накричати. Поставтеся до цього з розумінням. Важливо дитині не надавати надмірних деталей про подробиці та обставини смерті, які можуть її налякати. Ви можете повторювати інформацію про факт смерті, внаслідок чого людина померла та як дитина може підтримувати спогади про померлого (наприклад: *«Дідусь помер, бо він потрапив під обстріл. Коли ти сумуєш за ним, то можеш переглянути його фото, намалювати малюнок, поговорити зі мною про дідуся».*)



### 4. Поясніть події, які пов'язані з похованням та трауром.

Дитині важливо пояснити, що відбуватиметься після того, як людина помирає. Розповісти про традиції та ритуали поховання аби дитина могла зрозуміти, що відбувається навколо та з її рідними і як вона може брати в цьому участь.

Скорбота – важливий спосіб і для дітей, і для дорослих, примиритися з втратою близької людини. Вона дозволяє дитині прийняти смерть близької людини, відзначити її життя і попрощатися. Можна розповісти дитині, зокрема, як буде проходити поховання, що люди можуть плакати тощо, та що таке поминання. Дитині можна сказати таке: *«Поминання – це зібрання рідних для підтрим-*

*ки тих, хто втратив близьких, у такі хвилини люди згадують про померлого. Вони можуть сказати нам: «Мені шкода за вашу втрату». Ми можемо сказати: «Дякую» або «Дякую, що прийшли». Ти можеш залишатися біля мене і тримати мене за руку, якщо хочеш».* Важливо запитати дитину, чи бажає вона бути на похороні та поминанні. Рекомендовано на кладовище брати дітей від 10 років і щоб з ними був стабільний дорослий, який може підтримати дитину і забрати її, за потреби, наприклад, якщо щось дитину злякає і вона буде просити піти.



## 5. Розкажіть про дії у найближчі дні.

У розпорядку дитини можуть відбутися зміни, про це варто сказати. Наприклад: *«Мені потрібно побути з дідусем/бабусею кілька днів. Це означає, що ви з татом/мамою доглядатимете один одного, але я буду говорити з тобою щодня».*



## 6. Слідкуйте за проявами провини у дитини.

Дітям складно усвідомити, що саме спричинило смерть близької людини, вона може відчувати власну провину. Деякі діти можуть хвилюватися через те, що вони сказали або зробили щось таке, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, тому переконайтеся, що вони не відчують своєї відповідальності та провини за втрату близької людини.



## 7. Підтримуйте дитину.

Діти можуть намагатись стримувати емоції, аби не засмутити того дорослого, хто залишився поруч. Запевніть, що проявляти емоції чи почуття, ділитися страхами та занепокоєння – це цілком нормально та природно. Ви можете сказати: *«Мені здається що тобі дуже сумно. Мені теж сумно. Ми обоє так любили бабусю/дідуса (іншого значимого дорослого), і він/вона нас теж любив/любила».* Скажіть, що ви є тією людиною, яка готова вислухати та втішити у

будь-який час. Важливо аби ви також не намагались стримувати свої емоції. Проговорюйте власні переживання, розкажіть, що виражати емоції – це нормально і ви, як дорослий, знаєте, як з ними впоратись, отож, будете поруч, коли дитина потребуватиме вашої підтримки.



## 8. Подбайте про себе.

Діти різного віку сумують так само глибоко, як і дорослі, але виявляють це по-різному. Вони вчаться сумувати, наслідуючи дорослих, які навколо них, тому поведінка дитина є орієнтиром для дорослого щодо того, як вона почувається.

Втрата близької людини – це те, з чим важко змиритися та про що боляче говорити дорослому, особливо розповідаючи про це дитині. Частиною цього досвіду є пошук способів висловити те, що сталося, зрозуміти те, що сталося, і, нарешті, прийняти це.

Тому, дорослому важливо також:

### **не приховувати власне горювання від дитини**

Те, як ви проживаєте і горюєте, допомагає зрозуміти дитині, що плакати і сумувати після втрати близької людини – це нормально.

### **не боятися згадувати про близьку людину**

Іноді дорослі бояться говорити про померлу людину, припускаючи, що це завдасть болю дитині. Насправді спогади про близьку людину, обмін історіями про неї сприяє зціленню. Якщо ви говорите з іншими дорослими і до вас підходить дитина, то не варто змінювати одразу тему (такі дії сприяють тому, що тема смерті – це табу). Натомість змініть формулювання та кількість інформації, яку проговорюватимете у присутності дитини.

### **не змінювати розпорядок дня**

Дитині потрібна послідовність, тому намагайтеся відновити розпорядок дня, наскільки це можливо (відвідування дитячого садка/школи, наскільки це є доступним). Якщо зміни в роз-

порядку відбуватимуться, то важливо з дитиною проговорити це заздалегідь.

### **не забороняти позитивні емоції**

Втрата може бути пов'язана не тільки зі смутком, але і з відчуттям полегшення, що дорослий вже не страждає (якщо це було так).

Також, діти швидко переключаються з смутку і можуть сміятись, радіти іграшці. Дуже важливо: не робіть зауваження, не соромте дитину, що вона може сміятися, коли в сім'ї траур. Для відновлення дітям дуже важливо отримувати здорові позитивні емоції.

Надавайте можливість собі згадувати приємні та смішні моменти, які пов'язані з померлим. Зокрема, сміх – це чудовий лікувальний засіб. Якщо ви збираєтеся посміятися над спогадами та моментами, які були пов'язані з близькою людиною, це свідчить лише про те, наскільки важливою була її присутність у вашому житті.

### **не встановлювати обмежень у часі для проживання втрати для дитини чи для себе**

Кожен сумує по-своєму. Визнайте, що потрібен час, щоб пристосуватися до змін. Ви також можете звернутися за допомогою до фахівців для отримання додаткової підтримки.



## 9. Орієнтування на життя та відновлення.

Важливо надавати час для переживання втрати, спогадів про померлого (наприклад: застосовуючи техніку «Будильник»: *я про це подумаю з 10.00-12.00 і даю собі можливість плакати, думати, обговорювати*). В інший час надаємо собі і дитині можливість займатись улюбленими справами, шукати нові можливості спільно провести час, радіти життю, наскільки це можливо, створювати традиції спільного часу та дозвілля.

Матеріал підготовано Янковець Вікторією та Пашко Наталією.



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2022

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні, 2022