

Как помочь маленьким детям справиться с потерей близкого человека

Дорогие друзья!

Потеря любимого человека - это тяжелое испытание для каждого из нас.

Родители, члены семьи и друзья, которые заботятся о детях в это трудное время, служат для них основным источником любви и безопасности и помогают им успокоиться и прийти в себя. Реакция детей на потерю и разлуку с близким человеком включает взрыв эмоций (например, сильный стресс, печаль, страх или гнев) и изменения в поведении, с помощью которых они выражают свои чувства (например, замкнутость, агрессия - иногда без видимой причины, трудности с засыпанием, плач). Иногда стресс у маленьких детей проявляется в форме эмоциональной отстраненности – на первый взгляд они кажутся оторванными от реальности, но на самом деле рассказывают, как им тяжело внутри. Возможно также поведение, которое для ребенка более не характерно, или которого не было раньше (например, энурез, заикание или нервный тик) - тем самым ребенок говорит нам, как ему плохо.

Горе и тоска у детей и малышей обычно проявляются с разной интенсивностью в разное время дня. Они перемежаются периодами, в течение которых дети погружены в другие дела. Время, когда ребенку плохо, сменяется временем, когда он может играть, интересоваться окружающим миром и думать о других вещах. Это важно, и так должно быть.

Каждый ребенок выражает свои чувства разными путями, и эти различия в ощущениях не противоречат друг другу.

Как рассказать ребенку о смерти близкого человека?

Сообщая о смерти близкого человека, следует исходить из того, что нужно говорить ребенку правду в соответствии с его возрастом, и быть уверенным в том, что в данный момент ему ничего не угрожает:

Существует тенденция скрывать от детей печальные новости из желания их защитить, но дети очень чувствительны и воспринимают напряженность вокруг себя, даже когда им ничего не рассказывают. Если не говорить об этом с детьми, то они остаются наедине с неясным пониманием ситуации. При этом они зачастую представляют себе еще более страшные вещи. Кроме того, если мы не поговорим с ними, то они могут подумать, что для нас невыносимы их чувства и эмоции, и «затаить в душе» это ощущение.

Лучше всего, чтобы эту печальную новость сообщили ребенку два человека, которых он знает и любит. Если возможно, то, конечно же, это должны быть родители, и говорить об этом нужно в тихом спокойном месте. Важно выстроить свой рассказ простыми фразами на основе

известных нам фактов. При этом следует проявлять осторожность - в зависимости от возраста и возможностей ребенка («___ погиб на войне. Он умер и больше не вернется... это очень грустно...»).

Важно не отказываться от этих слов, даже если они очень болезненные, чтобы не поощрять ложную надежду на то, что человек вернется. Также важно не использовать метафоры вместо слова «умер», поскольку дети будут интерпретировать их как нечто неокончательное (например, слово «___ пал» может вызвать у ребенка желание искать умершего, чтобы оказать ему помощь, или страх самому упасть в будущем; выражение «_____ вознесся в небеса» – может вызвать у ребенка желание искать умершего на небе или боязнь того, что придет зима и ___ будет холодно).

Если же ребенок спросит, что такое «умер», попробуйте объяснить это на примере цветка, который растет из корня в земле, затем расцветает, а потом вянет и возвращается обратно в землю.

Сообщать детям подобные новости, конечно же, тяжело и больно и для нас – не бойтесь плакать или выражать при ребенке свою боль. При этом важно не заикливаться на себе и не забывать о ребенке и его чувствах.

Для этого рекомендуется, чтобы разговор вели двое взрослых, которые любят ребенка и заботятся о нем. Вначале они могут потренироваться – написать, как это можно сказать ребенку, и прочесть написанное вслух несколько раз, чтобы тяжелые слова звучали естественно.

Что дальше?

Сообщив ребенку эту тяжелую новость, нужно спросить его, как он себя чувствует, и сказать, что его ощущения нормальны и понятны. Скажите ему, что он не один, а в окружении семьи и друзей, и что вы будете оберегать и любить его. Также нужно говорить о любви к умершему и о том, как сильно он любил ребенка.

Вы должны находиться рядом с ребенком с того момента, когда он узнал о смерти близкого человека - важно оставаться рядом с ним и следить за его поведенческими и вербальными реакциями. Если он дистанцируется от вас, не мешайте ему, но и не оставляйте его одного. Предложите ему заняться вместе любой деятельностью, которая помогла бы ему справиться со своими чувствами и выразить их – например, нарисовать умершего, написать ему прощальное письмо или запустить в небо воздушный шар. Некоторые дети откажутся это делать и будут вести себя иначе («подавление поведения»). Это тоже нормально, не нужно им препятствовать в этом. Важно понять, что любая реакция - это нормально. Ребенок может

переживать, плакать, играть и радоваться другим вещам сразу же после известия о смерти, говорить или не говорить об умершем, или говорить о чем-то другом. Он может испытывать самые разные ощущения (например, сердиться на умершего из-за того, что он покинул его, или интересоваться, что такое шива).

Понимание траурных обычаев

Если взрослым понятно, что происходит после смерти человека (похороны, шива и т.д.), то ребенку все это нужно объяснить.

Погребение - можно и важно рассказать ребенку, что человек, который умер, будет похоронен. Можно сказать, что тело больше ничего не чувствует, и его закапывают в землю. При этом следует подчеркнуть, что память об умершем и любовь к нему остаются неизменными. Можно поделиться с ребенком взглядами его семьи на то, что произойдет с нами после смерти (умерший вознесся в небеса, он защищает и видит нас даже, когда его с нами нет, и т.д.).

Похороны – решение о том, может ли ребенок присутствовать на похоронах, должно зависеть от его возраста и характера, от нужд и траурных обычаев семьи, а также от того, сможет ли кто-то из членов семьи все время находиться рядом с ребенком. Нужно сказать ребенку, что будут похороны, и они состоятся там, куда идут люди, которые любили умершего, чтобы попрощаться с ним. Это место называется «кладбище».

Если ребенок не идет на похороны, то скажите ему, что дети идут на кладбище в другой день, когда это удобно - в зависимости от семейных традиций. Во время похорон важно, чтобы человек, которого ребенок знает, и которому он доверяет, все время был рядом с ним. И ребенок должен знать, что это похороны. Вы можете попросить его что-нибудь нарисовать или сказать вам что-то, что вы хотели бы, чтобы сказали умершему на его похоронах.

Если ребенок все же придет на похороны, то с ним все время должен находиться взрослый, которого он знает, которому он доверяет, но который не является для него самым близким человеком. Этот взрослый в любой момент должен объяснить ребенку, что происходит, по его просьбе, уйти вместе с ним и переждать за пределами кладбища, занявшись в это время чем-нибудь, чтобы ребенок успокоился.

Шива – важно объяснить ребенку, что такое шива – «к нам придет много людей, мы будем смотреть фотографии и вместе вспоминать человека, который умер; тебя будут спрашивать,

как твои дела, но ты не обязан всем отвечать; ты можешь находиться с нами в гостиной или играть в другой комнате, как захочешь;

ты даже можешь выйти погулять, но для меня важно, чтобы ты был с..." Важно организовать шиву таким образом, чтобы скорбящая семья все время присутствовала на ней и принимала всех, кто приходит выразить свои соболезнования. Однако, при этом нужно, чтобы с ребенком был человек, которого он знает и любит. Не исключено, что каждый день с ребенком будет находиться кто-то другой, но важно, чтобы ребенок знал, кто отвечает за него в данный момент. Важно позволить ребенку самому решить, в какой мере он хочет присутствовать, и что он хочет делать во время шивы. Не нужно мешать ему выражать разные чувства и потребности.

Посещение кладбища – по окончании шивы и впоследствии важно посетить кладбище вместе с ребенком. После первого посещения позвольте ему решить, когда и как часто он хочет ходить на кладбище. Позвольте ему попрощаться с умершим, оставив ему рисунок, игрушку (пусть даже смешную), цветы или что-то еще, что символизирует расставание. Не нужно бояться приводить ребенка на кладбище - в будущем он еще не раз придет сюда, и важно, чтобы он чувствовал себя здесь в безопасности.

Как объяснить похищение или пленение?

Эта ситуация тяжела и болезненна, но о ней тоже необходимо говорить с ребенком. При этом также следует исходить из того, что нужно говорить ребенку правду в соответствии с его возрастом, и быть уверенным в том, что в данный момент ему ничего не угрожает. Насколько это возможно, честно скажите ребенку простыми словами: «очень плохие люди/террористы/люди, которые с нами борются, держат __ взаперти. Он не может вернуться, даже если очень хочет. Все очень беспокоятся/ боятся за ... (назовите имена) и делают все возможное, чтобы он вернулся, но пока никто ничего не знает».

В этом случае тоже важно понять, что ребенок может испытывать разные чувства и реакции - и это нормально. С ним все время должен находиться близкий ему человек, как и при сообщении о смерти.

Важно, чтобы вы тоже не оставались наедине со своими чувствами.

Поделитесь ими с друзьями и семьей.

И помогите нам:

Координаты для связи:

- Линия психологической помощи, укомплектованная социальными работниками – 076-8173621

- *3555 - Центр поддержки «Маккаби без перерыва»
- Заполните бланк направления в детскую поликлинику - <https://www.maccabi4u.co.il/39381-he/Maccabi.aspx>
- Обратитесь к семейному врачу