



## СПІЛКУВАННЯ З ДІТЬМИ ПРО СМЕРТЬ І ДОПОМОГА ДІТЯМ У ПОДОЛАННІ ВІДЧУТТЯ СМУТКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### ЩО ТАКЕ СМУТОК?

Смуток — це болючі емоції, які ми відчуваємо, коли помирає хтось, кого ми любимо або з ким відчуваємо зв'язок. Ці емоції дуже відрізняються, але виникають у кожного з нас через любов, яку ми відчуваємо до інших. Саме наше сильне почуття зв'язку з іншими дозволяє людям виживати. Ось чому ми відчуваємо, що нам погано, коли ми розлучаємося з тими, кого любимо, і чому постійна розлука через смерть створює найглибше відчуття болю.

Ми також можемо сумувати через інші втрати: розлуку з друзями та родиною, нашими домашніми тваринами чи домом; неможливість дістатися до знайомого місця, як-от школа, робоче місце або місце релігійного поклоніння. І ми можемо відчувати смуток через втрату чогось нематеріального: як-от наше відчуття безпеки та стабільності, наші надії на майбутнє та наша віра в майбутнє.

Ця брошура створена, щоб допомогти вам зрозуміти, як діти різного віку переживають втрату і горе; як поговорити з ними про це і як допомогти їм пережити смерть близької людини під час війни.

### ЧИ ВІДЧУВАЮТЬ СМУТОК ДІТИ?

**Так**, але їхня реакція на смерть буде сильно відрізнятися залежно від віку, попереднього життєвого досвіду, їх особистості та способу розуміння життя і смерті в їхній культурі. Наступні примітки описують, як розуміння та реакція дітей змінюються, коли вони дорослішають. Ця брошура містить лише орієнтовну інформацію, оскільки діти, які стали свідками смерті та зазнали багато втрат у більш ранньому віці, будуть краще розуміти, що відбувається.

#### **Вік до 2 років**

Будь-яка тривала розлука з коханою людиною болюча для немовляти, тому дитина може плакати, замикатися у собі чи злитися. Вони не можуть усвідомити, що смерть остаточна, і що чим триваліша розлука, то більше буде відчуватися смуток. Вони, ймовірно, будуть більш вимогливими та скрупульозними по відношенню до інших опікунів.

#### **Вік 3-5 років**

Маленькі діти ще не розуміють, що смерть — це назавжди, неодноразово запитуючи, чи повернеться людина, яку вони люблять. Вони розуміють лише прості пояснення, наприклад: *мама більше не може дихати, говорити чи рухатися*. Вони можуть мати «магічні уявлення» щодо цього. Тобто вони вважають, що щось, що вони зробили, спричинило смерть, наприклад: *татко не повернеться, бо я був неслухняним*. Вони починають поводитися як діти молодшого віку і, відмовляючись розлучатися з опікунами, яким вдалося вижити, навмисно забруднюються калом і мочаться під себе. З іншого боку, деякі діти можуть продовжувати поводити себе, ніби нічого не сталося, і робити вигляд, що їм байдуже.

#### **Вік 6-11 років**

Діти починають розуміти, що смерть — це назавжди, що близька людина не може повернутися, і що смерть може трапитися з кожним, тому вони можуть переживати, що інші близькі члени сім'ї та друзі теж помруть. Діти молодшого віку все ще можуть мати «магічні уявлення» щодо смерті, але вони починають все більше цікавитися причинами та наслідками, задають конкретні запитання, наприклад, *що відбувається з тілом бабусі?* Вони хочуть розуміти, що сталося, і можуть проявляти турботу про інших. Типовою поведінкою є фізичні страждання та біль, такі як гнів. Такі емоції можуть бути спрямовані на близьку людину, яка померла, та (або) на себе. Вони можуть виражатися в цілому як складна поведінка. У деяких культурах хлопчики вже можуть вчитися приховувати свої почуття.

### **12 років-підлітковий вік**

Підлітки розуміють, що смерть необоротна і трапляється зі всіма, у тому числі і з ними самими. Вони зацікавлені в розумінні того, чому щось відбувається, у них зростає інтерес до абстрактних ідей, таких як справедливість і несправедливість, і стають чутливими до невідповідностей будь-якої наданої інформації. У цьому віці в їх свідомості виникає конфлікт між тим, щоб стати незалежною людиною, яка зав'яже тісні дружні стосунки зі своїми однолітками, а також бажанням залишатися поруч із членами сім'ї, яких вони люблять. Дружба з однолітками дуже важлива, тому розлука з друзями та втрата друзів також негативно впливатимуть на їх емоційний стан. Їхня реакція сильно відрізняється: від «показової байдужості» до гніву або крайньої печалі, поганої концентрації уваги та втрати інтересу до повсякденних справ. Вони теж можуть почуватися винними, їм може здаватися, що вони зробили недостатньо. Деякі підлітки будуть відчувати себе дуже відповідальними і захочуть взяти на себе роль дорослого в сім'ї після смерті одного з батьків.

### **ЧИ СЛІД РОЗПОВІДАТИ СВОЇМ ДІТЯМ, ЯКЩО ПОМЕР ХТОСЬ, КОГО ВОНИ ЛЮБЛЯТЬ?**

**Так. Не приховуйте правду і не зволікайте говорити правду.**

Бажання захистити дітей від лиха є цілком природним, але навіть дуже маленькі діти будуть усвідомлювати, що відбувається щось незвичайне, сім'я стурбована і засмучена, звичайний розпорядок дня змінився, а люди поведуться інакше. Родичі та друзі могли загинути під час нападу, їм не дозволяли прийти або вони не могли прийти. Люди могли зникнути та не повернутися.

Нерозуміння того, що відбувається під час війни, викликає додаткові страждання. Уявне може бути гіршим за реальність, і діти можуть звинувачувати себе в подіях, які вони не можуть контролювати.

Крім того, якщо дітям говорять неправду, щоб захистити їх, а потім вони дізнаються правду від когось іншого, вони починають недовіряти тим, хто казав неправду.

Усі діти, у тому числі з фізичними та розумовими вадами, потребують чітких, відвертих, послідовних пояснень, які відповідають їхньому віку та здатності розуміти, аби вони могли прийняти реальність втрати. Якщо говорити дітям правду, їхня довіра до вас зростатиме і це допоможе краще впоратися з втратою.

### **ЯК НАЙКРАЩЕ РОЗПОВІСТИ ДІТЯМ?**

Намагайтеся знайти безпечне і тихе місце, де б ви не знаходилися. Якщо ви перебуваєте в житловому приміщенні разом з багатьма іншими людьми, запитайте, чи можуть вони надати вам трохи місця та тиші, щоб ви могли поговорити зі своїми дітьми.

Влаштуйтеся зручніше і обміркуйте, що ви збираєтеся сказати. Цілком ймовірно, що діти будуть задавати важкі питання і що і вони, і ви будете засмучуватися. Це природно. Якщо у вас є дуже маленькі та діти старшого віку, вам слід поговорити з ними окремо, якщо це можливо. У дітей старшого віку буде більше питань, а діти молодшого віку можуть відволікатися. Попросіть інших дорослих членів сім'ї або друзів подбати про дітей молодшого віку, поки ви розмовляєте зі старшими дітьми.

Попросіть дітей сісти поруч із вами. Якщо це маленька дитина і в неї є улюблений предмет, іграшка або ковдра, яку вона полюбить носити з собою, дайте їй цю річ. Говоріть повільно і робіть часті паузи, щоб дати дітям час зрозуміти, а собі дати час упоратися зі своїми почуттями.

Почніть з того, що запитайте дітей, що вони вже знають або що, на їхню думку, сталося.

Потім поясніть, що насправді сталося словами, які ваша дитина буде здатна зрозуміти відповідно до її віку. Використовуйте слово, яке ваша сім'я використовує для позначення смерті, і не використовуйте такі фрази, як *дідусь знаходиться в іншій країні, або пішов далеко, або пішов спати, або знаходиться на небесах*, оскільки це введе в оману дітей молодшого віку, які можуть подумати, що людина ще може повернутися.

Дітям молодшого віку вам потрібно буде конкретно пояснити, що означає смерть, наприклад: *Мені дуже шкода, але тіло і розум тата повністю перестали працювати. Він більше не може рухатися, він не може дихати, він не може нічого думати чи відчувати, він не може говорити, їсти чи грати з вами, і він не зможе цього робити в майбутньому.*

Вам потрібно буде дати дітям час, щоб вони засвоїли цю інформацію. Реакція малих дітей може характеризуватися тим, що вони будуть робити вигляд, що вони не слухають і продовжують гратися. Наберіться терпіння і дочекайтеся, коли вони звернуть увагу. Також будьте готові до того, що діти молодшого віку будуть задавати одні й ті ж питання знову і знову, як у цей момент, так і протягом наступних днів і тижнів.

Допитливих дітей може цікавити конкретна інформація, наприклад, *де зараз тіло і що з ним буде?*

Діти старшого віку можуть захотіти дізнатися більше подробиць і задавати абстрактні питання, наприклад, *чому це сталося з нами?*

Надавайте чесні відповіді, а якщо не знаєте відповіді, то так і кажіть.

Деякі діти можуть бути в стані шоку і будуть відмовлятися вам вірити. Вони можуть розсердитися і накричати на вас. Зберігайте спокій. Поясніть, що ви їх розумієте, і що ви самі не хочете в це вірити. Але, на жаль, це правда.

Перевірте, чи є у дітей ознаки наявності «уявлень магічного характеру». Деякі діти можуть переживати, що вони сказали або зробили щось, що спричинило смерть. Діти різного віку можуть відчувати себе винними, навіть якщо розуміють, що війна почалася не з їх вини. Однак деякі діти молодшого віку можуть вважати, що «відбувається щось погане» через те, що вони зробили.

Тому перевірте, чи відчувають вони себе відповідальними за це. Ви можете запитати: *Ви переживаєте, що тато не повернеться через те, що ви сказали чи зробили? Поясніть простими словами, що сталося, і запевніть їх, що вони не винні. Ви нічого поганого не зробили. З цим ніхто не міг нічого вдіяти.*

Діти можуть турбуватися про те, що ви та інші люди, про яких вони дбають, помруть. Поясніть дітям, що усе, що ви робите всією сім'єю, робиться заради безпеки усіх: залишатися в безпечному місці, триматися разом, піклуватися про наше здоров'я. Не варто обіцяти, що ніхто не помре. Зрештою помирають усі. Ви можете запевнити їх, що завжди знайдеться хтось, хто про них подбає.

Запитайте дітей безпосередньо, чи є у них інші запитання, чи є щось інше, що їх хвилює чи лякає. Поясніть, що розділяючи почуття, страхи та занепокоєння, це може допомогти, і що ви тут, щоб вислухати їх, відповісти на будь-які запитання та втішити їх у будь-який час.

## **НІЧОГО СТРАШНОГО, ЯКЩО Я ПОКАЗУВАТИМУ СВОЇ ПОЧУТТЯ З ПРИВОДУ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ ПЕРЕД СВОЇМИ ДІТЬМИ?**

Це буде важким завданням і, можливо, викличе у вас глибокі почуття. Намагайтеся заздалегідь підготуватися до розмови з ними, щоб емоції не опанували вами повністю. Але не турбуйтеся про те, що ваші діти побачать, що ви сумуєте і плачете. Розкажіть їм про свої почуття. Поясніть, що немає нічого поганого в тому, щоб показувати свої почуття і розповідати іншим, що ви відчуваєте. Це допоможе дітям показати та описати власні почуття.

## **ЯК МОЇ ДІТИ МОЖУТЬ ВІДРЕАГУВАТИ?**

**Не існує якогось «правильного» способу сумувати.** Не існує фіксованого порядку чи «стадій», у яких «мають» проявлятися різні емоції чи поведінка. Реакція дітей буде надзвичайно сильно відрізнятися залежно від їхнього віку, власного темпераменту, їхніх стосунків з померлою людиною, того, як ця людина померла, як реагує сім'я, а також культури та суспільства, в якому вони живуть.

Ви, ймовірно, помітите певні зміни у поведінці вашої дитини:

**Почуття:** вони можуть відчувати смуток, злість, заціпеніння, переляк, самотність, провину, роздратування, тривогу, збентеження і тугу за минулим. Вони можуть відчувати більше ніж одне почуття одночасно або взагалі нічого не відчувати і не показувати ніякі емоції протягом тривалих періодів часу, а потім раптово відчувати себе переповненими різними емоціями.

**Роздуми:** вони можуть постійно думати про те, що сталося, знову і знову згадуючи ті самі події. Вони можуть виявити, що неприємні або страшні думки або образи раптово з'являються в їх голові без попередження. У них можуть з'являтися думки про майбутнє і про те, що може статися. Вони можуть стати забудькуватими і розсіяними. Їм може бути важко зосередитися та приділяти увагу звичайним завданням, як-от шкільна робота. У них також можуть виникати втішні образи, думки та щасливі спогади.

**Поведінка:** у дітей може проявитися апатія і вони взагалі нічого не будуть хотіти робити. Вони можуть відсторонитися та самоізолюватися. Або ж вони можуть продовжувати поводити себе звичайним чином, наче нічого незвичайного не сталося. Вони можуть «влаштувати сцени»: вступати у фізичні та словесні суперечки, бути неслухняними або навмисно провокаційними. Вони можуть поводитися як діти молодшого віку: смоктати палець, мочитися в ліжку, вимагати, щоб ви залишалися поруч із ними. Вони можуть влаштувати «повторювану гру на публіку», неодноразово відтворюючи неприємний досвід, наприклад: *тато воює на війні*.

**Фізичний стан:** діти часто мають менший апетит та труднощі із засинанням чи сном. Їм можуть снитися кошмари. Вони можуть відчувати незрозумілий біль та страждання. Всі ці реакції сильно відрізняються у дітей та у однієї і тієї ж дитини з часом, іноді швидко змінюючись протягом дня. У якийсь момент дитина може займатися своїми звичайними справами, а в наступний момент почати плакати або сильно злитися. Це може відбуватися неодноразово. Вони можуть продовжувати відчувати смуток протягом тривалого часу у складних життєвих обставинах. Почуття смутку також може повернутися через кілька місяців після того, як дитина забула або начебто пододала ці труднощі. Почуття смутку може бути викликане нагадуванням, наприклад річницею, улюбленим заняттям, яким дитина займалася з людиною, що померла, або певною піснею по радію, яка подобалася їм обом. Всі ці реакції є природними. Однак у дуже невеликої кількості дітей реакція може бути інтенсивною і тривалою, і значно порушувати розпорядок повсякденного життя. Або іноді дитина може висловлювати суїцидальні думки або проявляти суїцидальну поведінку, як-от заповідювання шкоди собі чи іншим людям. У таких випадках не соромтеся звернутися за додатковою допомогою до медичного працівника у вашій громаді.

### ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ВПОРАТИСЯ З ПОЧУТТЯМ СМУТКУ?

Одним із найважливіших способів, які всім нам, дорослим та дітям, допомагають змиритися з втратою коханої людини, є **жалоба**. Хоча люди різних культур і релігій сумують по-різному, всі процеси жалоби включають способи прийняття смерті, шанування життя померлого і надання йому значущості, прощання і прояву постійної уваги до померлої людини, при цьому підкреслюючи необхідність рухатися далі і починати нове життя.

У різних сім'ях будуть різні духовні вірування чи культурні звичаї. Якщо у вас є релігійна громада, можливо, буде доцільно звернутися до духовного лідера, який допоможе вам пояснити причину смерті та втішить вас та ваших дітей.

У звичайний час корисно дозволяти дітям брати участь у цих процесах будь-яким зручним для них чином, включаючи відвідування похорону, якщо вони того забажають. Жалоба дозволяє дітям прийняти факт смерті, попрощатися, взяти участь у шануванні життя близької людини, усвідомити його значущість для інших та відчувати тісніший зв'язок як з померлою людиною, так і з близькими друзями та сім'єю, які залишаються. Якщо діти здатні оплакувати, це може допомогти впоратися з більш складними почуттями,

соматичними симптомами та складною поведінкою. Дуже важливо приділити жалобі достатньо часу і не намагатися прискорити процес навіть у ці важкі часи.

### ЯК ВІЙНА МОЖЕ ВПЛИнути НА ЗВИЧАЙНИЙ ПРОЦЕС ЖАЛОБИ?

Може виникнути ряд проблем, які ускладнюють звичайний процес жалоби:

- Смерть вашої близької людини могла бути раптовою внаслідок нападу або бойових дій, і, можливо, у вас і ваших дітей не було можливості побачитися з нею до того, як вона померла, щоб попрощатися.
- Під час війни тіло могло бути недоступне для поховання із застосуванням звичайного похоронного ритуалу.
- Поводження з тілом після смерті за звичаями, наприклад, обмивання тіла, поховання в землю протягом певного часу, може бути неможливим під час війни.
- Деякі тіла можуть залишатися поза увагою протягом тривалого часу або можуть бути поховані в братських могилах.
- Ваші друзі та родичі можуть бути стурбовані своїми втратами та умовами життя і можуть бути не в змозі підтримати вас ні емоційно, ні практично у зв'язку з вашою втратою. Ви можете відчувати, що не бажаєте жодним чином обтяжувати інших. Аналогічно, поряд може не бути однолітків ваших дітей, які могли б їх підтримати.
- Можливо, ви були переміщені та відірвані від вашої звичайної системи підтримки. Окрім смутку, вам і вашим дітям потрібно пристосуватися до нової та невизначеної реальності.
- Звичайний розпорядок дня чи заняття в школі та на відпочинку, які можуть відволікати чи заспокоїти ваших дітей і трохи підняти їм настрій, недоступні.
- Вашій втраті не надається значущості, якої вона заслуговує, оскільки вона є однією з багатьох, які відбуваються в суспільстві одночасно. Для інших людей це просто «цифра», тоді як для вас і вашої сім'ї це людина з особистістю та історією, хтось, кого ви любили і хто мав для вас значення.

### ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ І СОБІ ВШАНУВАТИ ПАМ'ЯТЬ СВОЇХ БЛИЗЬКИХ?

Знайдіть спосіб провести поминки у тому місці, де ви зупинилися, без тіла. Витратьте час на планування, а потім проведіть обряд, який включає молитви або ритуали, які є важливими для вас. Проведіть обряд, щоб вшанувати пам'ять і показати, наскільки важливою була ця людина для всіх вас. Знайдіть способи для вашої дитини встановити зв'язок з померлою людиною, показати свою любов і показати важливість цієї людини в житті дитини. Дітям може сподобатися намалювати малюнок, прочитати вірш або щось, що вони написали про цю людину, заспівати пісню чи зіграти музикальну композицію. Наприклад, запитайте дитину, *чи є якась гра, їжа, пісня чи книга, якими ви могли б вшанувати пам'ять про дідуся? Що, на думку дитини, подобалося дідусеві?* Такий вид діяльності також можна повторювати у знаменні дати, наприклад, у день народження покійного.

Якщо ви пов'язані з релігійною громадою, ваші духовні лідери можуть допомогти вам якнайкраще організувати процес поминання та відповідні ритуали, щоб забезпечити спочин близької людини.

Коли помирає хтось із батьків, багато дітей бачать уві сні цю померлу людину і часто розмовляють з нею; відчувають, що ця людина спостерігає за ними, і зберігають фізичні предмети, пов'язані з нею. Це природно і може заспокоїти дитину. По можливості допоможіть дитині визначити, які дрібні предмети нагадують про померлу людину. Це можуть бути фотографії, якщо вони у вас є, або такі предмети, як гудзики від улюбленої куртки, чи кулон, чи намиста. Або допоможіть дитині створити альбом, в якому вона зможе зберегти пам'ять про людину та щасливі моменти життя, які вона пам'ятає.

## ЩО ДУЖЕ ВАЖЛИВО ЗРОБИТИ, АБИ ПОКРАЩИТИ САМОПОЧУТТЯ ДИТИНИ ТА ЗБЕРЕГТИ ЇЇ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Втрата близького родича може сильно засмутити дитину, особливо якщо вона супроводжується порушенням звичної структури повсякденного життя. На щастя, сім'ї, що залишилися в живих, можуть багато зробити для збереження психічного здоров'я своїх дітей.

Найважливіше, що потрібно зробити, це переконатися, що:

- Дитина отримує любов та постійну турботу від вас, батьків, родича чи опікуна, якому вона довіряє і якого добре знає.
- Захист немовлят та маленьких дітей забезпечується через любовний фізичний контакт, спів, обійми та заколисування.
- Під час війни неможливий нормальний розпорядок життя. Тим не менш, можуть бути створені певні ритуали для організації нового тимчасового розпорядку, такі як прибирання житлового приміщення, спільна молитва, спів пісень перед сном або спільне проведення часу.
- До зухвалої та (або) регресивної поведінки слід відноситися з розумінням і реакція не повинна носити каральний характер.
- Інших дітей в житті дитини, у школі або в колі друзів слід проінформувати (через своїх вчителів або батьків) про те, що сталося, щоб вони могли підтримати дитину.
- Дітям надається можливість допомогти вам, але їх не змушують брати на себе зобов'язання та обов'язки дорослих, що перевищують їхні можливості.
- Ви самі повинні дбати про своє фізичне та психічне благополуччя. Ви також можете горювати. Може бути важко підтримувати своїх дітей, намагаючись впоратися з власними почуттями, особливо в замкнутому просторі. Тому дуже важливо приділяти час собі та піклуватися про себе. Ви не здатні допомогти своїм дітям, якщо вам погано. Дуже важливо, щоб ви висипалися, правильно харчувалися, а також щоб був хтось, до кого ви могли звернутися за емоційною підтримкою. Намагайтеся уникати шкідливих звичок, таких як підвищене споживання алкоголю чи тютюнових виробів.

---

З будь-яких питань звертайтеся до:

- Кун Севенантс (Koen Sevenants), [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)

- Лінн Джонс (Lynne Jones), [lynnemyfanwy@gmail.com](mailto:lynnemyfanwy@gmail.com)

- Ashley Nemiro, [ane@redbarnet.dk](mailto:ane@redbarnet.dk)