

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ ТОЖЕ

ГЛУБОКО СКОРБЯТ

Пособие для родителей и опекунов детей в возрасте до 6 лет, переживших потерю близкого человека



Barnardos

ВСТУПЛЕНИЕ

В брошюре рассматриваются аспекты работы с детьми до 6 лет, пережившими смерть близкого. Также здесь можно найти советы для родителей, опекунов и людей, оказывающих поддержку таким семьям в этот сложный период.

Смерть — это неизбежная часть жизни, а горе — общечеловеческий процесс. Мы не можем оградить маленьких детей от реальности смерти или боли утраты. Однако мы можем быть рядом в период глубокой скорби, поддерживая, объясняя и вдохновляя.

Понимание и восприятие детьми смерти зависят от возраста и уровня развития. Они так же глубоко, как и взрослые, переживают боль потери, но выражают это иначе. В связи с эмоциональной и интеллектуальной незрелостью дети не обладают способностью осознать концепцию смерти. Также они могут не знать слов, которые помогут описать их чувства, мысли и воспоминания, поэтому понять их переживания Вы сможете по их поведению.

Взрослые на инстинктивном уровне хотят оградить ребенка от смерти. Вы не можете исправить или отмотать назад произошедшее, но вы можете приложить максимум усилий, чтобы помочь ребенку прожить реалии этого тяжелого периода со всей честностью и открытостью.

Помните, что Вы лучше всех понимаете Вашего ребенка – Вы понимаете уровень восприятия и характер ребенка.

**УХОД ЗА РЕБЕНКОМ МОЖЕТ
БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ
УТОМИТЕЛЬНЫМ НА ЭТОМ
ЭТАПЕ, ПОЭТОМУ НЕ
ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ
ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ.**

ДЕТИ ОТ 0 ДО 2 ЛЕТ

Младенцы познают мир в основном через органы чувств и физические ощущения. Принято считать, что дети до двух лет не понимают смысла смерти, но остро реагируют на разлуку. Хотя младенцы и дети ясельного возраста не могут понять смысл слов взрослых, они легко улавливают тон, язык тела и чувства, когда взрослые расстроены.

Маленькие дети замечают, когда кто-то из их близких внезапно исчезает, и могут встревожиться или расстроиться. Младенцы и малыши могут быть капризными и цепляться за взрослых в этот период. Малыши могут расстраиваться или выглядеть подавленными и незаинтересованными в своем окружении. Они могут остро отреагировать, если взрослые покинут комнату или дом, не будучи уверенными, что те тоже не исчезнут.

Поскольку младенцы познают мир через важных для них людей, им будет не хватать знакомых запахов, прикосновений и звуков.

Хотя дети этого возраста не могут вербализовать свои чувства, важно понимать на что именно они обращают внимание и по каким моментам скучают. Возможно, умерший человек разговаривал с ними, держал на руках, играл с ними, читал, а, возможно, пел как-то по-особому.

Чем Вы можете помочь

- Дети, пережившие потерю, нуждаются в ощущении безопасности и заботы. Соблюдайте график кормления и сна, чтобы сформировать у ребенка чувство безопасности и постоянства.
- Старайтесь окружить детей знакомыми запахами, вкусами, вещами, знакомыми на ощупь, звуками, ритмами и привычным распорядком в знакомом окружении.
- Если ребенок лишился родителя, особенно мамы, положите предмет одежды умершей к кровати малыша. Этот знакомый запах будет успокаивать.
- Поговорите с ребенком о том, что произошло. Дети не поймут слов, но уловят Ваши чувства через звуки и прикосновения.
- По возможности старайтесь ограничить количество помощников в этот период, чтобы создать ощущение постоянства и непрерывности ухода.
- Будьте готовы к возможному регрессу некоторых навыков, уже имеющихся к этому моменту у ребенка, таких как прием пищи, ходьба, самостоятельный сон и использование слов. Проявляйте терпение.

Дети будут погружаться и выныривать из своего чувства горя, поскольку они не могут долго терпеть эмоциональную боль. Это может огорчать и заставлять волноваться взрослых, а иногда Вам может ошибочно казаться, что ребенку лучше, чем есть на самом деле, поскольку большую часть времени он будет вести себя как раньше.

ДЕТИ ОТ 2 ДО 5 ЛЕТ

Постоянство смерти – очень трудная концепция для понимания. В этом возрасте дети могут продолжать верить, что умерший человек вернется, что он отсутствует только на короткое время, что его можно посетить где-нибудь. Они могут быть удивлены и разочарованы тем, что их любимый человек не появляется на день рождения или другие особые события. Как взрослые мы понимаем, что это невозможно, но у маленьких детей нет такого уровня понимания, и мы иногда легко об этом забываем. Может казаться, что однажды дети это поняли, а на следующий они забывают снова.

Дети могут волноваться из-за того, что другие люди или опекуны оставляют их в одиночестве, они могут цепляться и требовать большего количества заверений, также достаточно распространены такие проявления регрессивного поведения, как недержание мочи и какание в постели, нарушение сна.

Детям младшего возраста может помочь их собственная природная открытость, а также склонность к четкости и прямоте.

Дошкольные и другие детские учреждения могут быть очень полезны в вопросах наблюдения за состоянием и поддержки Вашего ребенка в этот период, поскольку они легко могут заметить разницу. Попросите персонал детского учреждения делиться с Вами их оценкой ситуации и наблюдениями.

Чем Вы можете помочь

- Дайте детям время, необходимое для осознания – возможно, историю нужно будет повторить несколько раз.
- Будьте прямыми и откровенными. Несмотря на инстинктивное желание защитить, ложная информация может причинить вред.
- Вашему ребенку может потребоваться дополнительная привязанность.
- Для ребенка нормально видеть, что Вы тоскуете, и понимать, что так бывает.
- Избегайте попыток развеселить ребенка, если он расстроен и волнуется. Напротив, поддержите и скажите 'Я знаю, что тебе грустно и плохо'.
- В этот период может возникнуть соблазн засыпать ребенка лакомствами и сюрпризами. По возможности лучше воздержаться от этого.

В долгосрочной перспективе проследите за тем, чтобы ребенка привлекали к занятиям и мероприятиям в детском саду или в другом детском учреждении, несмотря на событие потери в семье. Например, к изготовлению открытки на день мамы/папы. Эти упражнения могут оказаться важными для сохранения связи с умершим любимым человеком.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Когда Мэри было три года после года борьбы с раком, умер ее дедушка. До этого Мэри регулярно ходила к нему в гости, поскольку дедушка и бабушка жили неподалеку. Дедушка умел играть на пианино, поэтому они вместе пели и играли детские песни на пианино. В те периоды, когда дедушка ездил на лечение, девочке честно рассказывали о болезни дедушки и о том, что он лежал в больнице, а врачи и медсестры пытались помочь ему выздороветь. После смерти дедушки Мэри не была на похоронах, в то время за ней присматривали другие бабушка и дедушка. По возвращении домой Мэри никто ничего не рассказал. В следующий раз, когда ее семья приехала к дедушке домой, Мэри спросила, где он, и ей сказали, что он на небесах. Мэри продолжала играть в игрушки. Она спрашивала каждый день в течение недели, может ли дедушка поиграть с ней на пианино. Бабушка отвечала, что он не мог прийти, поскольку был на небесах и может быть играл на фортепиано там.

Мэри начала ходить как хвостик за мамой целыми днями.

Через неделю маме Мэри стало плохо – у нее появилась инфекция дыхательных путей. Она взяла Мэри с собой к врачам. Мама объяснила, что врач поможет ей выздороветь. Мэри повернулась к ней и спросила: Ты тоже сейчас пойдешь на небо? Можно я пойду с тобой, чтобы поиграть с дедушкой на пианино?»

В этом примере Мэри частично рассказали правду, но часть этой информации было трудно понять трехлетнему ребенку. Дети обрабатывают полученную информацию таким образом, что часто придумывают объяснения или истории, которые невозможны или, в некоторых случаях, могут вызвать у них самих ощущение неуверенности и даже страха. К примеру, если используется концепция небес, важно объяснить значение этого слова простыми словами, а также объяснить, что значит быть мертвым.

Мэри было бы легче понять все, если бы ей объяснили, что когда человек умирает, ему больше не нужно тело, тело больше не работает, и такой человек не может вернуться. Дети привыкают к тому, что обычно люди возвращаются после работы или прогулки, поэтому эту разницу важно подчеркнуть. Следует объяснить, что любовь и воспоминания о человеке должны храниться в наших сердцах.

В этом примере также было бы очень важно объяснить Мэри, что большинство людей снова выздоравливают, когда болеют. Важно вспомнить те моменты, когда они проводили время вместе с бабушкой, а также поговорить об грусти и тоске в связи с его смертью.

Дети воспринимают столько информации, сколько могут – важно, чтобы они могли вернуться к разговору и узнать больше, когда будут готовы или когда возникнут вопросы. Дети часто просят объяснить, как человек может быть одновременно и на земле, и на небе, и в сердце.



Дети воспринимают столько информации, сколько могут – важно, чтобы они могли вернуться к разговору и узнать больше, когда будут готовы или когда возникнут вопросы. Дети часто просят объяснить, как человек может быть одновременно и на земле, и на небе, и в сердце.

КАК СООБЩИТЬ РЕБЕНКУ О СМЕРТИ

Здесь можно найти некоторые советы и варианты поддержки, которые помогут объяснить ребенку природу и значение смерти.

- Не бойтесь употреблять такие слова, как мертвый и умирающий, несмотря на то, что они кажутся страшными. Ниже можно увидеть некоторые шаги и подсказки, которые помогут объяснить ребенку природу и значение смерти. Они с меньшей вероятностью приведут к недопониманию.
- Будьте осторожны, используя такие фразы, как «Она уснула», «Он ушел» или «Мы потеряли дедушку». Детей могут запутать эти термины, поскольку мы употребляем их ежедневно. Дети этого возраста часто считают сон и смерть одним и тем же. Необходимо объяснить разницу.
- Будьте готовы повторить историю несколько раз и ответить на повторяющиеся вопросы. Это способ Вашего ребенка понять произошедшее. Дети часто путаются, слушая объяснения, и Вам, возможно, придется повторить рассказ о смерти несколько раз.
- Вы или кто-то из близких ребенка должны рассказать ему о случившемся, желательно дома, где он чувствует себя в безопасности. Если умирает член семьи, то будет лучше, если эту новость сообщит кто-то из родителей. Если это вообще возможно, детям следует разрешить провести некоторое время с умирающим любимым человеком, чтобы поделиться чувствами и дать возможность проститься и поделиться любовью.

- Если смерть произошла внезапно, ребенок, вероятно, будет чувствовать себя наиболее защищенным, если об этом ему сообщит близкий член семьи, желательно один из родителей. Если это невозможно и ребенку рассказывает об этом другой взрослый, попробуйте побыстрее привезти ребенка к тому взрослому, которому он доверяет, желательно кому-то из родителей, чтобы взрослый мог повторить новость. Иначе детям будет труднее принять потерю, и они могут дистанцироваться от реальности.
- Будьте конкретны. Очень маленькие дети не способны понять, что смерть необратима, поэтому Вы можете попытаться объяснить смерть как сломанную игрушку, которую невозможно починить. Умершего человека нельзя



отремонтировать, и хотя мы хотим это сделать, мы не можем. Объясните, что тело человека перестало работать, и оно не может делать того, что делало раньше, например, ходить, говорить, двигаться или дышать. Скажите ребенку, что умерший человек ничего не чувствует: ему не грустно, не больно, ему не холодно, он не болеет. Умершему человеку не нужно есть или спать.

- Дети этого возраста могут верить в магию и часто проводят связь между собственными мыслями, действиями и желаниями и результатами, которые они фактически не могут контролировать. Если ребенок в какой-то момент рассердился и пожелал, чтобы кто-то ушел или умер, позже он может чувствовать ответственность и вину за смерть. В этом случае важно заверить ребенка, что он не виноват в смерти.
- Дети от двух до пяти лет могут стать тихими и апатичными, когда поймут, что умерший не вернется. Обратите на это внимание и позвольте прожить чувство тоски. Не пытайтесь ободрить их, но больше обнимайте, предлагайте теплые напитки, ванны и т.д., чтобы усилить чувство безопасности.
- Сообщите няне, в школе или дошкольном заведении о смерти, и заручитесь их поддержкой и готовностью помочь, попросите о повышенном внимании к появлению признаков стресса. Эти люди могут быть хорошим источником информации о том, как Ваш ребенок чувствует себя вне дома.

- Заручитесь помощью семьи и друзей. Уход за маленькими детьми, когда Вы и сами переживаете потерю, может быть изнурительным.
- С течением времени детям нужно давать поводы и возможность вспомнить умершего человека.



Для того, чтобы научиться пережить скорбь, детям нужно видеть, что взрослые плачут, выражают печаль и испытывают другие чувства. Детям нужно позволить утешать других, чтобы они могли легче утешиться сами.

ПОМНИТЕ

- Не существует четких правил относительно того, должны ли дети смотреть на тело умершего, но ребенку может быть полезным увидеть тело при условии, что рядом будет взрослый и поддержит его. Большинство детей говорят, что они были бы благодарны за возможность выбора. Даже если они решают не смотреть на тело, будет полезным описать им, как выглядел умерший. При отсутствии какой-либо ментальной картины фантазия может оказаться гораздо хуже реальности.
- Дети, переживающие потерю, могут вернуться к предыдущим моделям поведения, таким как истерика, требование постоянного физического присутствия, желание все время быть на руках и сосание пальца.
- Опыт смерти в этом возрасте может подорвать у ребенка уверенность в себе, мир может казаться ему ненадежным и опасным. Старайтесь соблюдать распорядок дня, такие процессы как прием пищи, прием ванны и время сна, должны осуществляться максимально по расписанию.
- Дети будут искать пропавших родителей/ опекунов и неоднократно задавать одни и те же вопросы. Это нормальное поведение, поскольку они не воспринимают смерть не как постоянное состояние, но как обратимое и временное явление.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ, ПЕРЕЖИВШИМ ПОТЕРЮ

Если в Вашем детском учреждении или на попечении есть ребенок, который пережил потерю, важно связаться с родителями ребенка или основным опекуном, чтобы узнать, что именно произошло. Очень важно поделиться любой информацией, необходимой для поддержки ребенка, пока он находится под Вашей опекой. Полезным будет уточнить, как ребенку объяснили смерть, свидетелем чего он был и как реагировал.

Посоветуйтесь с родителями или опекунами ребенка и уточните, можно ли рассказать об этой смерти другим детям и семьям в Вашем учреждении.

Обязательно на регулярной основе делитесь с родителями или опекунами ребенка наблюдениями, фактами, вызывавшими беспокойство и положительными моментами. Расскажите ребенку о том, что знаете о смерти – важно, чтобы он понимал, что Вы знаете, что произошло в его мире. Домашняя жизнь может стать незнакомой и неорганизованной после смерти, и садик может быть источником комфорта, благодаря существующему там обычному для ребенка распорядку

Сотрудникам может быть сложно работать с ребенком, пережившим потерю близкого. Поддерживайте друг друга и обменивайтесь информацией для поддержки ребенка и семьи.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Детям в период взросления может потребоваться помощь в сохранении воспоминаний об умершем человеке. Это могут быть:

- Собственные памятные вещи, напоминающие об умершем
- Коробка или сумка для хранения особых сувениров
- Книга воспоминаний с рисунками, письмами, записями и фотографиями
- Специальное празднование годовщин и дней рождения

Различные упражнения, помогающие выразить эмоции, такие как:

- Любые упражнения или физическая активность
- Все виды творческих упражнений: рисование, лепка из теста, музыка
- Многократное повторение рассказа в игровой форме, с помощью игрушек и кукол
- Разговоры с умершим человеком – звонки по игрушечному телефону - или письма к нему

Как помочь ребенку, пережившему потерю, не чувствовать себя таким одиноким:

- Читать книги о гибели близких - здесь приводится список
- Разрешить детям участвовать в прощальной процессии вместе с другими членами семьи и друзьями
- Познакомить детей с другими детьми, имеющими подобный опыт

ДРУГИЕ АСПЕКТЫ

Ваша собственная скорбь и поддержка

Каждый человек по-разному реагирует на смерть, и важно помнить, что нет правильного или неправильного способа пережить траур. То, как Вы переживаете потерю, зависит и от уровня поддержки, которую Вы получаете. Многие говорят об отсутствии времени для переживаний, когда их внимание сосредоточено на воспитании детей. Важно, чтобы Вы обращались за поддержкой и принимали ее от других. Если Вас поддерживают, то и Вы можете лучше поддержать своих детей.

Дети разного возраста

У Вас могут быть дети разных возрастов с разным уровнем понимания и реакцией на смерть. Это может оказаться сложной задачей. Иногда будет казаться, что дети поочередно меняются ролями – как только один набор реакций устанавливается у одного ребенка, у другого ребенка реакции становятся другими.

Поддержка Вашего подхода

Когда Вы решите рассказать детям правду о случившемся, важно, чтобы об этом знали другие взрослые, играющие важную роль в жизни ребенка. Опекуны, бабушки и дедушки, школы и няни могут очень помочь, если они знают, как Вы объяснили все. Люди могут неоднозначно реагировать на то, что Вы настолько откровенны с детьми в вопросах смерти, и важно, чтобы Вы сами четко знали, что Вы хотите рассказать ребенку, и какая поддержка потребуется ребенку от других.

**КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК
ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЕТ
НА СМЕРТЬ, И ВАЖНО
ПОМНИТЬ, ЧТО НЕТ
ПРАВИЛЬНОГО ИЛИ
НЕПРАВИЛЬНОГО СПОСОБА
ПЕРЕЖИТЬ СКОРЬБЬ.**

ПОИСК ПОДДЕРЖКИ ИЗВНЕ

Если через определенный период времени (примерно 3-6 месяцев) ребенок продолжает проявлять признаки стресса, например, ему снятся ночные кошмары, он испытывает трудности с приемом пищи, общением и разлукой, то следует обратиться за советом и поддержкой.

Барнардос - это служба поддержки детей, переживших потерю

Барнардос – это служба поддержки детей и семей, переживших смерть близкого человека. Мы не можем оградить детей от реальности смерти. Мы не можем забрать их боль или вернуть любимого человека. Но мы можем помочь понять, прожить эту скорбь и немного легче справиться.

Детское горе может быть мгновенным или отсроченным. Дети могут испытывать отрицание, гнев или вину. Они могут чувствовать себя растерянными и неспособными принимать решения. Они могут испытывать шок, онемение или физические боли, испытывать трудности с приемом пищи, сном, концентрацией. Они могут чувствовать себя одинокими в мире, им может казаться, что о них забыли или бросили.

Жестокая насильственная смерть, например убийство или самоубийство, могут оказать дополнительное травматичное влияние. **Если у ребенка возникла травматическая реакция после смерти близкого человека, при необходимости может быть предложено раннее вмешательство.**

О нас

Прежде чем ребенок заговорит о смерти, может пройти время, но поддержка и готовность выслушать помогают исцелению. Барнардос, Служба поддержки детей, переживших смерть близкого, готова помочь. Мы работаем с семьями и помогаем им разобраться как лучше поддержать ребенка в период скорби.

Наши сотрудники оказывают психологическую поддержку людям, переживающим боль потери, исходя из потребностей каждого отдельного ребенка и семьи. Наш квалифицированный и опытный персонал предлагает тренинги и консультации для групп и организаций, работающих с детьми и семьями.

Наши офисы находятся в городах Дублин и Корк. Мы также обеспечиваем работу Национальной линии доверия, которая часто является первым шагом в поиске поддержки семьями и специалистами.

Наш телефон службы поддержки: 01 – 4732110.
Служба работает с понедельника по четверг,
с 10:00 до 12:00.

Если дети увидят, как Вы переживаете скорбь, то они смогут принять Вашу модель в качестве примера и научиться у Вас. Показывая и объясняя, что плакать и скорбеть – это нормально, Вы дадите им разрешение делать то же самое, если это необходимо. Также это помогает детям узнавать и использовать слова для объяснения их чувств.

СПИСОК КНИГ

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



ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Эта брошюра была создана Уной Холстед в сотрудничестве с командой Барнардос - службы помощи детям, пережившим потерю близкого.

Мы хотим поблагодарить всех детей и семьи, вдохновившие нас на создание этого пособия. Эта книга появилась благодаря Вам.

Особая благодарность Эйринни, Люсии и Ханни, давшим разрешение на использование их работ.

БАРНАРДОС СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ПОТЕРЮ

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

8/9 Orchard View
Ring Mahon Road
Mahon
Cork

ТЕЛЕФОН СЛУЖБЫ ДОВЕРИЯ

T: 01 473 2110 (работает с понедельника по четверг,
с 10:00 до 12:00)
bereavement@barnardos.ie
www.barnardos.ie

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