

1. Дитячий розвиток та розуміння смерті

Вік 8 або 9 років — це наймолодші діти у вашій групі. Такі діти загалом розумітимуть, що смерть є незворотнім кінцем фізичного функціонування. Діти цього віку є достатньо конкретними в своєму мисленні і, як правило, зосереджені на тілесних аспектах умирання. Вони знають, наприклад, що мертві люди не можуть говорити або рухатися, що вони не дихають і не їдять, і що їх серце перестало битися. Діти можуть розуміти смерть як результат зовнішніх причин (насилюства, наприклад) і внутрішніх процесів (захворювання), і їх інтерес може бути зосереджений на фізичних причинах смерті і фізичному процесі розкладу тіла. Хоча діти молодшого шкільного віку починають розуміти смерть як універсальну і неминучу, їм може бути важко уявити собі смерть, яка може торкнутися саме їх. Деякі діти в цьому віці починають розробляти абстрактні поняття смерті. Вони можуть мати «магічний» компонент, наприклад, припускаючи, що мертва людина все ще може бачити або чути живих, і докладає всіх зусиль, щоб урешті їм догодити. Діти цього віку здатні зрозуміти позицію інших і можуть проявляти жалісливі й емпатичні почуття до друзів, які зазнали важких утрат. Діти старшого віку і підлітки розвивають додаткове розуміння, що смерть неминуча для всіх і особисто приходить до кожного. Їх концепція смерті стає більше абстрактною, і вони можуть почати сумніватися, чи існує душа або дух, і, якщо так, то що може бути з ними після смерті, а також які фізичні зміни відбудуться. Підлітки можуть задуматися над справедливістю, сенсом і фатумом; і, можливо, також над окультичними феноменами (прикмети і забобони).

Реакції горя у дітей

Немає правильного чи неправильного способу дитячого реагування на смерть. Діти можуть реагувати на смерть по-різному. Загальні безпосередні реакції передбачають: шок і зневіру, тривогу і протест, апатію і приголомшення та іноді продовження звичайних видів діяльності. В скорботі діти часто проявляють неспокій, смуток і тугу, гнів, почуття вини, мають яскраві спогади, труднощі зі сном, проблеми у школі і скаржаться на фізичні недомогання. Можуть виникати й інші реакції. Діти можуть демонструвати регресивну поведінку, соціальну ізоляцію, зміни особистості, песимізм щодо майбутнього або заглиблення в пошук причин і сенсу. Ця різноманітність реакцій робить дитяче горювання заплутаним для дорослих, і важким для розуміння того, як допомогти. Деякі з цих реакцій далі описані детальніше.

Безпосередні реакції

Шок і невіра («Це не може бути правдою», «Я тобі не вірю») є найпоширеніші особливо у дітей старшого віку, і батьки часто дивуються, що діти не реагують сильніше. Утім, це не означає, що щось не так, якщо дитина реагує таким чином: це своєрідне заперечення є необхідним і корисним механізмом захисту, що заважає дітям емоційно переобтяжитися. Інші діти можуть реагувати сильніше і можуть стати дуже зажурені, плакати протягом декількох днів після звістки про смерть. А інші діти можуть просто продовжувати жити, нібито нічого не сталося («Чи можу я піти побавитися зараз?»); здається, начебто вони перебувають на автопілоті. Знову ж таки, цей вид реакції може служити захисною функцією, дозволяючи дітям продовжувати займатися звичайними справами, тимчасом як світ здається хаотичним і надто небезпечним.

Подальші реакції

Страх і тривога часто проявляється у дітей після того, як вони дізналися про втрату. Діти, які втратили близького члена сім'ї, часто побоюються, що батьки, які залишилися живими, можуть також померти («Якщо це сталося з батьком, це може трапитися з матір'ю теж»), і діти старшого віку часто думають про наслідки цього («Хто буде піклуватися про мене, якщо ти помереш?»). Страх, що хтось ще може померти, як правило, поширеніший, ніж страх, що вони самі помруть, хоча деякі діти справді розвивають страх своєї смерті. Це може призвести до важкості розлуки або до надмірної прив'язаності навіть у

дітей старшого віку і може проявлятися, наприклад, у страху спати на самоті або у відмові залишатися одному вдома.

Труднощі сну є загальними, і проблема може бути з засинанням або з прокиданням уночі. Це швидше трапляється, якщо слово «сон» уживали як спосіб описати смерть. Іноді діти бояться спати, хвилюючись, що вони не прокинуться.

Смуток і туга з'являються по-різному. Діти можуть часто плакати або стати замкненими та апатичним. Деякі діти намагаються приховати свою печаль, щоб не засмучувати своїх батьків. Туга за померлим може проявитися, коли діти зайняті спогадами про них, коли вони відчують присутність померлої людини або коли вони ототожнюють себе з нею. Діти можуть відшукувати місця, які вони відвідували з померлою особою, або займатися тими ж справами, які вони звикли робити разом з покійним, щоб змусити відчувати себе ближче до померлої людини. Діти можуть іноді хотіти подивитися на фотографії померлого, попросити почитати його листи або почути розповіді про покійного. Це може збентежити дорослих, але це — звичайний спосіб для дітей змиритися з утратою рідної людини. В окремих випадках дітям може здаватися, що вони бачили небіжчика, або чули його голос, наприклад, уночі. Це цілком нормально для дорослих і дітей, але може лякати, якщо діти не готові до цього.

Гнів також поширений у дитячому горюванні. Він частіше притаманний хлопчикам і може набувати форми агресії або опозиційності чи істерики. Діти можуть гніватися на смерть, яка забрала людину від них, або на Бога за те, що дозволив цьому статися, або на дорослих, які не перешкодили цьому (або на те, що дорослі відлучили дитину від горювання), або за те, що вони самі не зробили більше, щоб цьому зарадити, або на мертву людину за втечу від дитини. Гнів може бути поєднаний із почуттям провини. Воно може виникнути, коли діти відчують, що вони не зробили достатньо, аби запобігти смерті, або навіть, що вони, можливо, завдали шкоди або сприяли смерті. Почуття провини може виникнути від стосунків, які були у дитини з померлою людиною. Наприклад, дитина може висловлювати жаль про те, що вона сказала чи вчинила, коли покійний був ще живий. Горювання може привести до проблем у школі, особливо це стосується уваги і концентрації. Думки і спогади про те, що сталося, можуть перешкоджати навчанню, і діти, які переживають утрату, як правило, повільніше мислять і їм може не вистачати енергії або ініціативи. Можуть скаржитися на фізичний стан: на головні болі, болі в животі, або хворобливість і втому.

Види реакцій, перераховані вище, аж ніяк не вичерпні, але вони показують різноманітність дитячих реакцій, які можуть виникнути після переживання смерті. Описані чотири широкі етапи процесу горювання. Перший, часто порівняно короткий етап шоку, заперечення або невіри. Другий це — фаза протесту, коли діти можуть бути схвильованими і неспокійними і можуть кричати або шукати померлого. Третій етап характеризується як етап відчаю, що супроводжується смутком і тугою, і, можливо, гнівом і відчуттям провини. Четвертий етап є етапом прийняття і вирішення. Концептуалізація процесу горювання як низки етапів може бути корисна для помічників у цьому разі. Втім, проходження цих етапів не є безперешкодним; воно, радше, рухається назад і вперед між етапами, і таким чином горювання відпрацьовується. Пам'ятайте, що немає правильного чи неправильного способу горювання для дітей (і дорослих).

Діапазон «нормальних» реакцій горя є дуже широким, але деякі діти можуть переживати скорботу досить складно. Тобто у них може бути відсутня будь-яка реакція переживання горя; або ж вона може бути затримана, продовжена чи спотворена. Всі діти потребують підтримки в скорботі, але ті, що проявляють складні реакції горювання, особливо потребують допомоги. Доведено, що, коли діти не в змозі горювати під час переживання смерті, вони, очевидно, матимуть труднощі протягом усього життя з переживанням цієї події. Не

можливо передбачити, які діти проявлятимуть складні реакції горя, але є деякі види смерті, які призводять до ускладненої реакції горя. На жаль, такі види смерті особливо часто трапляються під час війни.

Досвід смерті у дітей під час війни

Будь-який вид смерті є стресом для дітей. Проте досвід смерті під час війни, як правило, відрізняється від такого ж досвіду в мирний час способами, які ускладнюють це горювання. Досвід смерті у дітей під час війни може бути різний, але загалом його особливо ускладнюють чотири основних фактори. По-перше, на відміну від мирного часу, смерть, швидше за все, була жорстока й очевидна для дитини. По-друге, під час війни загинуло багато людей. По-третє, загроза смерті інших продовжує бути об'єктивно високою після того, як дитина довідалася про втрату. Четверте: це не рідкість, що тіл не знаходять, а зниклі люди просто пропали безвісти.

Коли смерть раптова та насильницька — це травматична смерть. Травматична смерть дуже важка для дітей, особливо якщо вони стають її свідками. Також багато видів нормальних реакцій горювання, описаних вище, можуть бути дуже інтенсивні і часто вони поєднуються з тими видами посттравматичних явищ, про які ми говорили в попередніх розділах. Тож діти можуть мати яскраві інтрузивні образи або спогади про смерть, або вони можуть страждати від нічних кошмарів. Якщо діти стали свідками травматичної смерті, вони, ймовірно, будуть тривожними, роздратованими і надмірно пильними до небезпеки. Якщо ж загинуло багато людей або якщо загроза загинути залишається високою через бойові дії, то діти, зрозуміло, хвилюються, що інші — передовсім їх батьки — можуть померти. Отож види тривоги у дітей або проблеми з відлученням від батьків, які описані вище, ймовірно, будуть інтенсивніші. Масштаб смертей під час війни означає, що дитячі «припущення про безпеку» світу швидко опиняються під сумнівом. У дітей старшого віку це часто породжує виникнення численних питань про справедливість, долю і сенс.

Важливо пам'ятати, що під час війни трапляються також і «звичні» смерті. Бабусі й дідусі або літні дядьки і тітки можуть померти природною смертю. Такого роду смерті дорослі не мають оцінювати як такі, що мусять так чи інак бути «легкими» для дітей. Такі смерті слугуватимуть для дітей нагадуванням про універсальність смерті, і їм треба дозволити сумувати саме за цією людиною серед усього безладдя війни.