

3. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через втрату

Існує дуже багато заходів, які можна вжити, аби допомогти дітям, що втратили рідних під час війни. Дітям потрібен час, щоб опрацювати обидва аспекти втрати — емоційний і когнітивний, і заходи треба спрямувати так, щоб узяти до уваги ці обидва аспекти. Dyregrov (2008) підсумовує деякі рекомендації для дорослих, які допомагають дітям: вони адресовані як для батьків, так і для вчителів.

Відкрите і чесне спілкування:

- Поясніть відповідно віку;
- Знизьте збентеження;
- Не давайте абстрактні пояснення;
- Не пояснюйте смерть як «подорож» або «сон».

Дайте час для пізнавальної майстерності:

- Дозвольте запитання і бесіди;
- Допускайте «короткі бесіди»;
- Перегляньте альбоми та фотографії;
- Дозвольте дітям відвідати могилу;
- Дозвольте дітям гратися.

Зробіть втрату реальною:

- Нехай дитина бере участь у ритуалах (побачить померлого, піде на похорон);
- Не приховуйте свої почуття;
- Згадуйте про померлого.

Стимулюйте емоційне подолання:

- Працюйте для спільноти в школі, вдома чи в ігровій групі;
- Уникайте непотрібних розлучень;
- Говоріть із дітьми про їх занепокоєння тим, що щось відбувається з їх батьками чи з ними;
- Говоріть із дітьми про можливі почуття провини.

Деякі з цих принципів далі пояснені докладніше.

Участь у похороні

Якщо це можливо, діти мають бути присутні на похороні або на поминальних службах. Іноді ми думаємо, що участь у похороні буде занадто засмучувати дітей, і ми намагаємося захистити дітей, не залучаючи їх до церемонії. Але дітям так само, як дорослим, треба отримати конкретну підставу для їх горювання. Похорон так само, як церковна служба є публічним способом зробити смерть реальною. Коли діти беруть участь у церемонії, вони можуть мати конкретну підставу для горювання. Тобто вони бачитимуть мертве тіло і бачитимуть, що його спалюють або захоронюють.

Але до участі в похороні дітей треба відповідним чином приготувати. Це означає, що їм треба пояснити, що відбуватиметься під час церемонії, і якщо дитина буде мати змогу побачити тіло померлого, потрібно наперед описати, як воно, ймовірно, буде виглядати. Діти також мають бути готові до експресивних реакцій дорослих; отож можна сказати дітям, не лякаючи їх, що дорослі, ймовірно, теж почувають себе дуже сумно або занадто тривожно. Залежно від того, як відбувається прощання з померлим у вашій громаді, діти можуть брати участь у самій церемонії похорону. Це може бути читання чи проказування молитов або фізична допомога під час похорону. Це можуть бути особисті дії, наприклад, доторкання до тіла або покладання чого-небудь у труну або на труну. Важливо, щоб після цього діти отримали можливість поспілкуватися про те, що сталося, і поставити запитання дорослим, до яких вони мають довіру.

Часто під час війни звичні ритуали і церемонії, пов'язані зі смертю, не можливі. Іноді через бойові дії покійних можуть поховати поспішно з невеличкою церемонією або можуть захоронити їх у непридатному для цього місці; а іноді навіть не можна віднайти всі фрагменти тіла і спорядити його для поховання. Це з великою вірогідністю може зробити горювання ще важчим для дітей. Тому корисно обговорити з іншими керівниками груп або у вашій групі батьків альтернативи, які можна застосувати. Наприклад, можна провести певну невелику церемонію, можливо, з релігійним чи громадським лідером, який з цією метою прийде додому.

Спілкування з дітьми

Якщо ми спілкуємося з дітьми відкрито і правдиво, надаємо їм конкретну і безпосередню інформацію, то збентеження і фантазії дитини можуть звестися до мінімуму. Найкраще уникати метафор або абстрактних понять (коли говорять, наприклад, що померла людина заснула): це може ще більше заплутати дитину.

Батьки можуть відмовитися говорити про те, що сталося, побоюючись подальшого збентеження дітей, або, думаючи, що вони можуть зламатися перед дитиною. Аналогічно, батьки іноді приховують свої почуття смутку від дітей, не бажаючи щоб діти побачили, як вони голосять і плачуть. Якщо батьки постійно тужать і не можуть розмовляти зі своїми дітьми про небіжчика, не проявляючи сильних емоцій, то найкраще для дитини мати довіреного дорослого поза сім'єю, з яким вона може поговорити. Однак, якщо це можливо, батьки мають бути відкриті для своїх дітей. Якщо вони не говорять і приховують свою скорботу, то дитина робить висновок, що це неправильно говорити про померлого, неправильно плакати, а сильні емоції неприпустимі. Діти також можуть думати, що батьки не пам'ятають померлого, якщо вони ніколи не говорять про нього.

Дітям треба дозволити і дати час поговорити з батьками та з іншими про померлих. Мусите приділяти час для когнітивної майстерності, тобто для того, щоб діти розвивали розуміння того, що сталося. Діти будуть робити це, ставлячи запитання, залежно від свого віку. Такі запитання часто дуже емоційні, і дорослим може бути боляче їх чути і важко відповісти. Запитання можуть стосуватися фізичних або духовних аспектів смерті, або особистих питань про померлого. Вихователі мають бути готові до таких запитань. Відповіді мусять бути правдиві і посуті. Якщо ви не знаєте відповіді, то краще про це сказати. Якщо запитання є дуже болючим, ви можете сказати, що вам треба подумати про це, і ви відповісте на нього пізніше. Але якщо ви скажете це, будьте певні, що ви дотримаетесь своєї обіцянки.

Дорослі також мають бути готові до таких собі «коротких розмов». Це може бути шокуєчим для дорослих, коли діти цікавитимуться дуже глибокими запитаннями, а потім підуть бавитися.

Діти можуть повернутися з подібним запитанням пізніше. Пам'ятайте, що діти потребують більше часу, ніж дорослі, щоб зрозуміти, що сталося: їх розуміння розвивається поступово, крок за кроком, і вони можуть «западати навколо» зі словами та ідеями. Діти мають коротший «інтервал суму», ніж дорослі, і менше терпимі до сильних емоцій.

Деякі діти можуть відмовлятися говорити про смерть або про померлого. Це може бути дитячим способом самозахисту, і треба подбати про те, щоб ніхто не змушував дітей і не підштовхував їх занадто швидко до розмов, поки вони не будуть готові. Як і в разі поради, наведеної в розділі про уникання, дорослі мають забезпечити таке емоційне середовище, в якому діти зможуть досліджувати свої почуття, а не підштовхувати їх до розмов про речі, до яких вони не готові. Тут вам стане в нагоді використання інших засобів, крім розмов: усі діти мають знати деякі конкретні засоби праці з горем. Деякі з них описані нижче.

Конкретне висловлення горя

Конкретні засоби висловлення горя є одним із способів зробити нереальне реальним. Його можна стимулювати реальним і видимим зберіганням спогадів про померлу людину як частини дитячого щоденного середовища. Поступово батьки і дитина можуть видалити ті речі, які вже не варто зберігати. Якщо діти мають об'єкти або сувеніри, які нагадують їм про час, проведений разом із спочилим, це допомагає їм пам'ятати про нього. Ви можете мати фотографії або картини з померлим, і діти зможуть дивитися на них, можливо, з одним із батьків, тому вони можуть говорити і ставити запитання, якщо хочуть. Деякі діти хотіли б мати особливі речі померлого — одяг, ювелірні вироби, інструменти — які вони можуть зберігати в своїх власних особливих місцях і дивитися на них приватно, коли вони захочуть згадати померлого. Відвідування могил часто є засобом для дітей, який дає змогу прийти до прийняття смерті. Залежно від їх віку, діти можуть зробити це з сім'єю або з друзями, або самотійно. Інші діти можуть намалювати малюнки з померлим або з їх могилами чи з релігійними об'єктами. Батьки можуть заохочувати це, й іноді це може бути засобом для початку розмов із дітьми про те, що сталося.

Емоційне подолання

Досягаючи відповідного вікового розуміння того, що трапилося, через розмови, малюнки, ігри або відвідання місць поховань, про що йшлося вище, діти також мають знайти способи емоційного подолання. Багато порад, наданих на попередніх заняттях, також застосовуються тут. Діти мають відчувати, що вони можуть розмовляти з батьками, коли це необхідно, і що вони можуть продовжувати бавитися і веселитися весь час. Важливо відновити нормальний режим (наскільки це можливо): це дасть дітям почуття захищеності і безпеки в ці дуже важкі часи. Дітям, що зазнали втрат і відчувають тривогу або страх, можуть бути корисними методи релаксації, які описані вище.

Власні потреби батьків

Мабуть, найосновніше, що батьки можуть зробити для своїх дітей після того, як у сім'ї хтось помер, — це дбати про свої власні потреби. Батьки мають бути інформовані про види реакцій, які вони і їхні діти можуть проявити після чиеїсь смерті. Тут наведені деякі поради, які ми даємо також для батьківської групи. Батьки мають дати собі час, щоб сумувати, якщо вони хочуть допомогти своїм дітям. Це можна реалізувати за допомогою нормальної тривалості жалоби і споминів, наскільки це можливо довго у період після війни. Для батьків може бути також корисним знайти підтримку з боку однолітків своїх дітей: тобто, визнати, що в умовах кризи, вони не можуть брати на себе занадто багато, і це нормально — просити допомоги в інших.