



# Save the Children



## Скорбь по близкому человеку, когда присутствие на похоронах НЕВОЗМОЖНО

Анн-Софи Дибдал (Save the Children), Коэн Севенантс (Child Protection Area of Responsibility) 10/05/2020

Потеря близкого человека - всегда тяжелая утрата. Многие люди, потеряв родного человека, описывают свои переживания как что-то, что трудно передать словами. Преодоление этих переживаний требует времени. Чтобы процесс преодоления скорби начался, нам необходимо пережить момент некоего завершения. Одна из функций поминальной службы состоит в том, чтобы предоставить такой момент и дать людям попрощаться со своими близкими.

Для скорбящего человека прощание — это начало долгого пути к излечению от страданий.

К сожалению, в исключительных случаях у людей нет возможности пойти на похороны или посетить поминальную службу. В таком случае отсутствует конкретный момент, когда человек может перейти на стадию излечения от боли утраты. Отсутствие момента прощания с близким человеком затрудняет процесс преодоления переживаний, связанных с утратой, как для вас, так и для ваших детей. Ниже мы предлагаем возможные способы преодоления переживаний, которые помогут войти в процесс осознания произошедшего, несмотря на невозможность посетить поминальную службу. Кроме того, мы поделимся идеями альтернативного проведения поминальной церемонии. Такие моменты особенно важны для детей.

- **Свеча:** соберитесь вокруг горящей свечи со своими домочадцами. Если у вас есть фотография или портрет умершего, можно его использовать во время поминальной церемонии. Один из домочадцев должен вести церемонию. Каждый из присутствующих по очереди говорит об умершем, пока горит свеча. Это могут быть воспоминания о человеке, о том, каким он был, что он значил для окружающих, как он повлиял на вашу жизнь, а также прощальные слова. Когда все будет сказано, можно подождать в тишине, пока не погаснет свеча или вместе ее задуть.
- **Последний ужин:** можно организовать вместе с домочадцами последний ужин, оставив один стул пустым. Это место для умершего. Если у вас есть его фотография или портрет, можно положить его на стол. Еду следует приготовить заранее, чтобы все внимание за ужином уделялось умершему. Церемонией руководит кто-то из домочадцев. Каждому дается возможность сказать что-то важное человеку, с которым идет прощание.

- **Письмо:** написание письма умершему человеку – более личный способ прощания. В письме можно выразить все то, что вы хотели бы сказать человеку, который больше не с вами. Ваши дети также могут написать письмо или нарисовать рисунок. Написание такого письма может занять от нескольких часов до нескольких дней. Когда письмо уже написано, можно решить, что с ним дальше делать: закопать или сжечь, бросить в реку или просто сохранить его вместе с другими вещами умершего человека в безопасном месте.
- **Захоронение личных вещей: у многих людей есть вещи, которые им особо дороги, или которые они часто носят с собой.** Это может быть что угодно: от ручки или рубашки до кольца. Выберите одну из таких вещей, которая принадлежала умершему, и захороните ее. Можно сделать это у себя во дворе или на участке земли. Вы можете следовать правилам ритуала похорон. В этот момент будет уместно дать возможность вашим близким сказать несколько слов умершему.
- **Сожжение личных вещей:** во многих местах поминальные службы проходят вместе с процессом сожжения небольших вещей. Такой ритуал можно провести отдельно от похорон, что поможет вам и вашим детям осознать произошедшее. Вы можете, например, сжечь рисунки или письма, в которых говорится о вещах, которые вы желаете умершему.

Можно также найти другие, подходящие лично вам варианты для прощания с близким человеком. Один из благоприятных путей, ведущих к моменту прощания, включает себя следующие этапы:

- Обсудите со всеми близкими вам людьми, почему вы организуете эту церемонию.
- Обсудите с родными и близкими, как вы будете проводить данную церемонию. В некоторых случаях важно согласие местных и религиозных лидеров. Это также может быть важно для других людей, чтобы они знали, как почтить память покойного и поддержать вас.
- Договоритесь со всеми участникам мероприятия о времени и деталях проведения церемонии прощания.
- Сделайте все необходимые приготовления и убедитесь, чтобы вас никто не отвлекал. Будет уместно одеться так же, как на официальные похороны.
- Пусть у церемонии будет формальное начало и конец.

Мы можем найти успокоение в воспоминаниях о людях, которых мы потеряли. Этот процесс одинаково естественен как для детей, так и для взрослых. Здесь мы предоставляем несколько вариантов, как можно достичь этого.

Иногда мы пытаемся уберечь детей от неприятных эмоций, не упоминая при них умерших людей или не демонстрируя им свое горе. Конечно, детей нужно оберегать, но им также нужно учиться у нас тому, как разбираться в своих эмоциях и чувствах, и у них тоже должна быть возможность выразить свои эмоции, чтобы они не запутались и не замкнулись в себе.

Иногда дети боятся задавать вопросы или говорить об умершем, так как они боятся огорчить взрослых.

В целом:

- Если умерший человек жил с вами, сохраните некоторые из его вещей. Не торопитесь от них избавиться. Вы можете подключить детей к процессу сортировки вещей умершего.
- Если возможно, сохраните некоторые вещи умершего, чтобы передать ребенку, когда он подрастет.
- Смерть не мешает нам любить тех, кого мы потеряли. Любовь остается с нами.
- Покажите детям, что вам важны отношения, которые связывали вас с человеком. Они стоят того, чтобы их помнить и делиться с другими.

### **Дети в возрасте от 0 до 2-х лет**

Дети этого возраста могут искать или спрашивать об умершем человеке, особенно если он жил в том же доме. Вы можете столкнуться с тем, что ребенок стал раздражительным, плаксивым и у него появились проблемы со сном. Даже совсем маленькие дети улавливают и реагируют на эмоциональную обстановку в семье. Даже несмотря на то, что у ребенка еще не развита речь, с ним все равно можно поговорить, например:

- Ребенок: *«Бабуля...»*

- Вы: *«Да, мы думаем о бабушке».*

Если у вас есть предметы, которые принадлежали умершему, вы можете разместить их в месте, где ребенок может их видеть. Разместите фотографию умершего в своем доме и смотрите на нее вместе с ребенком.

### **Дети в возрасте от 2-х до 4-х лет**

Если ребенок спрашивает, что произошло с умершим, можно вместе нарисовать рисунок, объясняя, что означает смерть. Некоторые захотят услышать о похоронах. Проводите небольшие ритуалы, такие как:

- a. Истории, где вы вспоминаете покойного: *«Помнишь, когда...»*
- b. Выражение благодарности. *«Мне нравилось, когда...»*
- c. *«Нам будет не хватать его, потому что...»*
- d. Поставьте цветы (если возможно) или зажгите свечу перед изображением умершего.
- e. Попросите ребенка нарисовать умершего или воспоминание о том, что они делали вместе. Его можно разместить рядом с фотографией.
- f. Вспоминайте об умершем во время приема пищи или молитв.
- g. Вы можете напоминать ребенку, если у него есть что-то общее с умершим, например: *«Кстати говоря, у тебя глаза, как у бабушки».*

### **Дети дошкольного возраста от 4-х до 6-ти лет**

Хотя дети не понимают постоянную природу смерти, им могут пойти на пользу такие объяснения, как «тетя умерла и не вернется, но мы все равно будем ее помнить».

- a. Не говорите, что умерший человек спит. Это может привести к страху, что во время сна люди исчезают.

- b. Если возможно, почитайте своему ребенку детские книги о смерти. Детям этого возраста все еще нужны визуальные или другие материалы, чтобы помочь понять, и эти инструменты хороши для начала беседы.
- c. Используйте те же способы с воспоминаниями, что и для младшей возрастной группы, но вы можете поручить ребенку больше обязанностей, например, помочь зажечь свечу.
- d. Важно вспоминать истории об умершем.
- e. Если возможно, поговорите по телефону с членами семьи. Покажите ребенку, как выразить сочувствие, например, супругу (-е) умершего. Можно сказать: *«Я тоже скучаю по бабушке, дедушка»*.
- f. Дети этого возраста могут задавать вопросы об умершем, на которые они уже знают ответ, или спрашивать что-то, на что вы уже отвечали. Это их способ начать разговор об умершем.
- g. Создайте коробку воспоминаний. Пусть дети рисуют воспоминания и пишут истории, помогите им в этом. Эти вещи можно хранить в коробке с фотографиями или предметами. Время от времени открывайте эту коробку.

### **Дети младшего школьного возраста в возрасте от 7-ми до 12-ти лет**

Большинство детей этого возраста понимают, что смерть постоянна. Движение вперед по жизни также означает возвращение к воспоминаниям и мыслям об умершем. Убедитесь, что ваш ребенок понимает, что это нормально.

- a. Используйте ритуалы и истории, указанные для младших возрастных групп.
- b. Используйте те же способы, что и для младших возрастных групп, совершайте ритуалы и поручите ребенку его обязанности.
- c. Используйте коробки воспоминаний и поговорите с людьми, которые знали умершего. Некоторые семьи создают памятные книги на основе разговоров с друзьями и семьей.
- d. Ребенок может вести журнал и делать записи каждый раз, когда он думает об умершем или что-то вспоминает.
- e. Празднуйте дни рождения или другие даты, чтобы почтить память умершего. Уделите время, чтобы поблагодарить его за положительное влияние и радостные моменты.
- f. Напомните ребенку, чему он научился у умершего.
- g. Иногда проводите «поминальный ужин»: приготовьте любимые блюда умершего и обсудите, что еще человеку нравилось и что он ценил.
- h. По возможности создайте постоянный предмет памяти — например, посадите дерево.

### **Подростки**

В целом, нет правильных или неправильных способов скорбеть, но каждая культура и каждая семья делает это в соответствии со своими традициями и обычаями. Часть взросления — это понимание и умение выражать эмоции и скорбь, как это уместно в данном контексте. Подростки понимают символы, и их использование может очень помочь в восстановлении после горя.

- a. Используйте ритуалы и истории, указанные для младших возрастных групп.

- b. Используйте те же способы, что и для младших возрастных групп, совершайте ритуалы и поручите ребенку его обязанности.
- c. Символы выражают любовь. Отправка и получение цветов, открыток или еды - символический способ выражения сочувствия. Вы можете дать некоторые вещи подростку, который скорбит.
- d. Помните о важности того, что символизирует подарок. Символы передают эмоции, которые иногда трудно выразить словами.
- e. Будьте хорошим примером для подражания, покажите, как правильно использовать добрые слова и символы поддержки. Вовлеките подростка.
- f. Подросток может создать свой собственный журнал/коробку воспоминаний. Возвращайтесь к этим воспоминаниям всей семьей. Это помогает ценить отношения в семье.
- g. Некоторые подростки стесняются выражать эмоции. Не давите, скажите, что готовы все выслушать и что хранить воспоминания «внутри» — это нормально.
- h. Помните, что у подростков могут быть смешанные чувства. Скажите ребенку-подростку, что это нормально и что ему нечего стыдиться. Некоторыми воспоминаниями лучше всего делиться с близкими лицами, другими же можно делиться с более широким кругом.

-----  
Контактные лица:

- Коэн Севенантс (Child Protection Area of Responsibility), [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)
- Анн-Софи Дибдал (Save the Children) [ASD@redbarnet.dk](mailto:ASD@redbarnet.dk)