



ОБСУЖДЕНИЕ С ДЕТЬМИ ВОПРОСА О СМЕРТИ И ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В БОРЬБЕ СО СКОРБЬЮ¹

ЧТО ТАКОЕ СКОРБЬ?

Скорбь - это название болезненных эмоций, которые мы испытываем, когда умирает человек, которого мы любим или с которым мы чувствуем связь. Эти чувства проявляются по-разному, но все мы испытываем их потому, что чувствуем любовь к другим. Именно наше сильное чувство привязанности к другим позволяет нам выживать. Именно поэтому мы чувствуем себя плохо, когда разлучаемся с теми, кого любим, и поэтому безвозвратная разлука смерти причиняет сильную боль.

Мы можем скорбеть и о других потерях: разлуке с друзьями и семьей, с домашними животными или домом; о знакомых местах, таких как школа, работа или места поклонения. Также мы можем скорбеть о нематериальных потерях: о чувстве безопасности, надеждах и вере в будущее.

Эта брошюра написана для того, чтобы помочь вам понять, как дети разных возрастов переживают утрату и горе; как поговорить с ними об этом и как помочь им справиться со смертью близкого человека во время пандемии.

СКОРБЯТ ЛИ ДЕТИ?

Да, но их реакция на смерть будет сильно варьироваться в зависимости от их возраста, предыдущего жизненного опыта, их личности и того, как жизнь и смерть понимаются в их культуре. Следующие заметки показывают, как меняются понимание и реакция детей по мере того, как они взрослеют. Это лишь приблизительное руководство, так как дети, ставшие свидетелями смерти и пережившие потери в более раннем возрасте, поймут больше.

0 - 2 года

Любая длительная разлука с любимым человеком болезненна для младенца, и он, скорее всего, заплачет, уйдет в себя или рассердится. Они не могут понять, что смерть окончательна, и чем дольше разлука, тем сильнее будет стресс. Они, скорее всего, будут более капризными и беспокойными.

3-5 лет

Дети в этом возрасте все еще не понимают, что смерть - это навсегда, и могут постоянно спрашивать, вернется ли их любимый человек. Они начинают понимать простые объяснения: *Мама больше не может ни дышать, ни говорить, ни двигаться*. У них также может быть "волшебное мышление". То есть, они верят в то, что они сделали что-то, чем вызвали смерть, например: *"Папа не вернется, потому что я был непослушным"*. Они могут вести себя как более маленькие дети, боясь разлучаться с близкими, пачкать трусы или ходить под себя. Кроме того, некоторые дети могут продолжать жить так, как будто ничего не случилось, и делать вид, что им все равно.

6 - 11 лет

Дети начинают понимать, что смерть - это навсегда, что любимый человек не может вернуться, и что смерть может случиться с каждым, поэтому они могут беспокоиться о том, что умрут другие любимые члены семьи и друзья. Маленькие дети могут еще иметь волшебное мышление, но их все больше интересуют причина и следствие, они задают конкретные вопросы, например: *"Что происходит с телом бабушки?"* Они хотят понять, что произошло, и могут проявлять заботу о других. Очень распространены гнев и физическая боль. Они могут быть направлены на того любимого человека, который умер и/или на себя. Это может выражаться в вызывающем поведении. В некоторых культурах мальчики, возможно, уже учатся скрывать свои чувства.

12 - Подростки

Подростки понимают, что смерть необратима и случается со всеми, в том числе и с самим ребенком. Им интересно, почему происходят различные события, они проявляют интерес к абстрактным идеям, таким как справедливость и несправедливость. Они чувствительны к противоречиям и лжи в информации, которую получают. В этом возрасте им хочется быть независимыми людьми, завязывать крепкие отношения со сверстниками, и при этом оставаться ближе к родственникам, которых любят. Дружба со сверстниками очень важна, и разлука или потеря друзей будет тяжелым испытанием. Возможна самая различная реакция - "проявление безразличия", гнев или тяжелая скорбь, плохая концентрация, потеря интереса к повседневным делам. Они также могут чувствовать себя виноватыми, или что недостаточно старались. Некоторые подростки почувствуют ответственность, и после смерти одного из родителей захотят взять на себя роль взрослого в семье.

ДОЛЖЕН ЛИ Я ГОВОРИТЬ СВОИМ ДЕТЯМ, КОГДА КТО-ТО, КОГО ОНИ ЛЮБЯТ, УМИРАЕТ?

Да. Говорите правду, не скрывайте и не откладываете ее.

Естественно желание защитить детей от беды, но даже совсем маленькие дети будут знать, что происходит что-то необычное, семья волнуется и расстраивается, нормальный режим изменился, люди ведут себя по-другому. Родственники и друзья могут умереть в доме или поблизости, а детей не пустят. Люди могут исчезнуть в больнице и не вернуться.

Непонимание того, что происходит, приводит к еще большей печали. То, что воображается, может быть хуже реальности, и дети могут винить себя в событиях, которые им неподвластны.

Кроме того, если детям лгут, чтобы защитить их, а потом они узнают правду от кого-то другого, они не будут доверять тем, кто солгал.

Все дети, включая детей с физическими и умственными особенностями, нуждаются в ясных, честных и последовательных объяснениях, соответствующих их возрасту и способности понимать, для того, чтобы принять реальность утраты.

Правда, рассказанная детям, повысит их доверие к вам и поможет им лучше справиться с потерей.

КАК ЛУЧШЕ СКАЗАТЬ ОБ ЭТОМ МОИМ ДЕТЯМ?

Постарайтесь найти безопасное и тихое место, где бы вы ни жили. Если вы живете в одном помещении с другими, попросите дать вам немного пространства и тишины, пока вы разговариваете со своими детьми.

Устройтесь поудобнее и обдумайте, что вы собираетесь сказать. Скорее всего, дети будут задавать трудные вопросы, и они, и вы будете чувствовать скорбь. Это естественно. Если у вас есть очень маленькие и старшие дети, вы можете рассказать им об этом отдельно, если

это возможно. У детей старшего возраста будет больше вопросов, а младшие могут отвлечься. Попросите других взрослых членов семьи или друзей позаботиться о младших детях во время разговора со старшими.

Попросите детей посидеть с вами. Если это маленький ребенок и у него есть любимый предмет или игрушка, которую он любит носить с собой, пусть он будет у него в руках. Говорите медленно и часто делайте паузы, чтобы дать им время понять, и дать себе время, чтобы справиться со своими собственными чувствами.

Начните с того, что спросите детей, что они уже знают или что, по их мнению, произошло.

Тогда объясните, что на самом деле произошло, словами, соответствующими возрасту вашего ребенка. Используйте слово, которое ваша семья использует для смерти, и не употребляйте таких фраз, как *дедушка находится в другой стране* или *уехал далеко*, или *заснул*, или *находится на облаках*, так как это запутает маленьких детей, которые могут подумать, что человек может вернуться.

Для детей младшего возраста нужно будет объяснить конкретно, что означает, например, смерть: *"Мне очень жаль, но папино тело и сознание полностью перестали работать. Он не может больше двигаться, он не может дышать, он не может думать или чувствовать что-либо, он не может говорить или есть или играть с вами, и он не сможет делать этого никогда"*.

Вам нужно будет дать детям время, чтобы они усвоили эту информацию. Маленькие дети могут отреагировать, показывая, что они не слушают, и продолжая играть. Будьте терпеливы и дожидитесь их внимания. Также будьте готовы к тому, что маленькие дети будут задавать одни и те же вопросы снова и снова, как в текущий момент, так и в следующие дни и недели.

Любопытным детям может понадобиться конкретная информация, например, *где сейчас тело и что станет с ним?*

Дети старшего возраста могут захотеть узнать побольше деталей и будут задать абстрактные вопросы, например, *почему это произошло с нами?* Дайте честные ответы, а когда не знаете ответа, так и скажите.

Некоторые дети могут быть шокированы и откажутся верить вам. Они могут разозлиться и накричать на вас. Сохраняйте спокойствие. Объясните, что понимаете и сами не хотите в это верить. Но, к сожалению, это правда.

Проверьте наличие магического мышления. Некоторые дети будут беспокоиться, что они сказали или сделали что-то, что стало причиной смерти. Дети всех возрастов могут чувствовать себя виноватыми, в частности, из-за того, что коронавирус является заразным заболеванием (это означает, что он может передаваться от человека к человеку), и они могут беспокоиться, что именно они стали причиной того, что кто-то заболел или умер. Поэтому любым способом проверьте, чувствуют ли они ответственность. Вы можете спросить: *ты боишься, что папа не вернется из-за того, что ты сказал или сделал?* Объясните простыми словами, что произошло, и заверьте их, что они не виноваты. *Ты не сделал ничего плохого. Это был вирус, из-за которого папа заболел и перестал дышать. Он мог подхватить его где угодно. Никто ничего не мог сделать, и никто не виноват.*

Дети могут беспокоиться, что вы и другие люди, которые о них заботятся, умрут, и что они также могут заболеть. Расскажите им обо всем, что вы делаете как семья, чтобы обезопасить себя: моете руки, сохраняете как можно большую физическую дистанцию от других. Не обещайте, что никто не умрет. В конечном счете все умирают. Можно их успокоить, что всегда будет кто-то, кто о них позаботится.

Спрашивайте детей напрямую, если у них есть какие-то другие вопросы и есть ли что-то еще, что их беспокоит или пугает. Объясните, что, когда делятся чувствами, страхами и заботами, это может помочь, и что вы здесь, чтобы слушать их, отвечать на любые вопросы и утешать их в любое время.

НОРМАЛЬНО ЛИ ТО, ЧТО Я ПОКАЖУ СВОИ ЧУВСТВА ПО ПОВОДУ ПОТЕРИ МОИМ ДЕТЯМ?

Это будет сложная задача и, скорее всего, она вызовет у вас сильные чувства. Постарайтесь заранее подготовиться к разговору с ними, чтобы это вас полностью не сломило. Но не беспокойтесь о том, что ваши дети видят, что вы грустите и плачете. Расскажите им, как вы себя чувствуете. Объясните, что нет ничего плохого в том, чтобы показать свои чувства, и рассказать другим, как вы себя чувствуете. Это поможет детям показать и назвать собственные чувства.

КАК МОГУТ ОТРЕАГИРОВАТЬ МОИ ДЕТИ?

Нет "правильного" способа скорбеть. Нет определенного порядка или этапов, на которых "должны" появляться различные эмоции или поведение. Реакция детей будет сильно варьироваться в зависимости от их возраста, собственного темперамента, их отношений с мертвым человеком, того, как этот человек умер, как реагирует семья, а также культуры и общества, в котором они живут. Скорее всего вы увидите следующие изменения у вашего ребенка:

Чувства: они могут чувствовать себя грустными, злыми, молчаливыми, испуганными, одинокими, виноватыми, раздраженными, обеспокоенными, растерянными и тосковать по прошлому. Они могут выражать одновременно несколько чувств или вообще ничего не выражать в течение длительного периода, а потом вдруг почувствовать себя переполненными разными эмоциями.

Размышления: они могут оказаться постоянно думающими о случившемся, переживая снова и снова одни и те же события. Тревожные или пугающие мысли или изображения могут внезапно появляться в их голове без предупреждения. Они могут думать о будущем и о том, что должно произойти. Они могут стать забывчивыми и рассеянными. Им может быть трудно сконцентрироваться и уделить внимание нормальным задачам вроде школьных заданий. У них также могут быть утешительные образы, мысли и счастливые воспоминания.

Поведение: дети могут стать апатичными и вообще не хотеть что-либо делать. Они могут уйти в себя и изолироваться. Или они могут продолжать свою обычную деятельность, как будто ничего необычного не произошло. Они могут "действовать": затевать драки и словесные перепалки, не слушаться или заведомо провоцировать. Они могут вести себя как маленькие дети: сосать большой палец, мочиться в постель, требовать, чтобы вы оставались рядом. Они могут участвовать в "повторяющейся игре", неоднократно проигрывая печальный опыт, например: *папа едет в больницу*.

Физическое состояние: у детей часто снижается аппетит и появляются трудности с засыпанием и сном. У них могут быть кошмары. Они могут страдать от необъяснимых болей.

Все эти реакции сильно отличаются у разных детей и у одного ребёнка со временем, иногда быстро меняясь в течение дня. В какой-то момент ребенок может быть занят своей нормальной деятельностью, а в следующий начать плакать или стать очень злым. Это может повторяться.

В непростых жизненных обстоятельствах горе может переживаться длительное время. Это может возвращаться без предупреждения через несколько месяцев после того, как ребенок, по всей видимости, забудет или выздоровеет. Это может быть вызвано напоминанием, например, юбилеем, или любимым занятием, которым ребенок занимался с потерянным человеком, или конкретной песней на радио, которая им обоим нравилась.

Все эти реакции естественны. Однако у очень небольшого числа детей реакции могут быть интенсивными, продолжительными и очень разрушительными для повседневной жизни. Или иногда ребенок может выражать суицидальные мысли или поведение, такое как причинение вреда себе или другим. В этих случаях не стесняйтесь обращаться за дополнительной помощью к медработнику в вашем сообществе.

КАК Я МОГУ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ГОРЕМ?

Один из самых важных способов, как для взрослых, так и для детей, примириться с потерей любимого человека - это **траур**. Несмотря на то, что различные культуры и религии скорбят по-разному, все траурные процессы включают в себя принятие смерти, дань памяти умершему человеку и придание ей значения, прощание и внимание к мёртвым, при этом выходя за пределы и начиная жизнь заново.

У разных семей разные духовные убеждения или культурные практики. Если вы состоите в религиозной общине, возможно, будет полезно связаться с духовным лидером (по телефону, если он доступен, или сохраняя соответствующую физическую дистанцию), который может поддержать вас, объяснив смерть, и принести утешение как вам, так и вашим детям.

В обычное время полезно позволить детям быть вовлеченными в эти процессы любым способом, который они находят комфортным, включая посещение похорон, если они этого хотят. Траур позволяет детям смириться с наступлением смерти, попрощаться, отдать дань памяти любимому человеку, осознать его значение для окружающих, а также почувствовать большую связь как с человеком, который умер, так и с любимыми друзьями и семьей, которые остались. Если дети способны скорбеть, это может помочь в процессе преодоления более сложных чувств, соматических симптомов и сложных моделей поведения. Очень важно дать достаточно времени на траур и не пытаться ускорить процесс, даже в это трудное время.

КАК ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ТРАУР?

В это время из-за усилий по контролю над распространением вируса может возникнуть ряд проблем, затрудняющих обычный траур:

- Возможно, ваш близкий человек был один или с незнакомыми людьми в больнице, а вы и ваши дети, возможно, не смогли увидеть его до смерти, чтобы попрощаться.
- Тело, возможно, хранилось или его забрали, если человек умер дома, и не было доступно для захоронения в обычном режиме.
- Обычные процедуры с телом после смерти, например омывание, захоронение в течение определенного времени могут быть невозможны.
- Некоторые тела могут оставаться без присмотра в течение длительного времени или хоронятся в массовых захоронениях
- Ваши друзья и родственники могут быть заняты своими собственными потерями, и быть не в состоянии поддержать вас эмоционально или практически. Вы можете чувствовать, что не хотите каким-либо образом обременять других. Аналогично, сверстники ваших детей могут быть недоступны для оказания поддержки.
- Каждодневные занятия, учеба в школе и отдых, которые могли бы отвлечь, успокоить и немного подбодрить ваших детей, недоступны.
- Вашей потере не придается того значения, которого она заслуживает, потому что она является одной из многих, происходящих одновременно в обществе. Это похоже на "цифру", тогда как для вас и вашей семьи это личность со своей историей, человек, которого вы любили, и который был важен.

ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ И НАМ САМИМ ПОЧТИТЬ ПАМЯТЬ НАШИХ БЛИЗКИХ?

Найдите способ провести памятные мероприятия там, где вы живете, без тела. Спланируйте, а затем проведите церемонию, читая молитвы или совершая ритуалы, которые важны для вас. Используйте церемонию, чтобы воздать должное и показать, насколько этот человек важен для всех вас. Найдите способы, чтобы у вашего ребенка была связь с умершим человеком, продемонстрируйте любовь и покажите важность этого человека в жизни ребенка. Возможно, дети нарисуют картину, прочитают стихотворение или что-то, что они написали об этом человеке, споют песню или сочинят музыкальное произведение. *Например, спросите ребенка: "Есть ли простая игра, еда, песня или книга, которой мы могли бы поделиться, чтобы почтить дедушку; что, по-твоему, дедушка любил?"* Такие действия можно повторять и в знаменательные даты, как, например, день рождения умершего.

Если вы связаны с религиозной общиной, ваши духовные наставники, возможно, смогут поддержать вас лучше, устроив поминовение и соответствующие ритуалы, чтобы гарантировать, что близкий человек упокоится с миром.

Отведите небольшое место в своем доме, где семья может вспомнить близкого человека. Поместите изображение на стену и/или объекты, напоминающие об этом человеке. Важно, чтобы это место не доминировало в жилой зоне, а было небольшим пространством, куда любой желающий может пойти, чтобы вспомнить и погрузиться. Это временные меры и вы можете объяснить своим детям, что после снятия ограничений вы сможете создать правильные поминки и собрать всех вместе, чтобы вспомнить близкого человека.

Когда умирает родитель, многие дети часто мечтают и разговаривают с ним; чувствуют, что усопший родитель наблюдает за ними и сохраняют предметы, связанные с ним. Это может утешить ребенка и это естественно. Помогите ребенку создать "шкатулку памяти", где он может разместить небольшие предметы, напоминающие об умершем человеке. Это могут быть фотографии, если они у вас есть, или такие предметы, как пуговица от любимой куртки, кулон или четки. Или помогите ребенку создать альбом, в котором он будет записывать истории и хранить снимки счастливого времени, о котором он помнит.

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ САМЫМ ВАЖНЫМ ДЛЯ ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ МОЕГО РЕБЕНКА И ЗАЩИТЫ ЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

Потеря близкого человека может сильно расстроить ребенка, особенно когда сопровождается изменениями в порядке и привычках, связанных с повседневной жизнью. К счастью, оставшиеся члены семьи могут сделать многое, чтобы защитить психическое здоровье своих детей.

Самые важные задачи заключаются в обеспечении того, чтобы:

- Ребенок получал любовь и постоянную заботу от вас, от родителей, родственников или опекунов, которым он доверяет и которых хорошо знает.
- Младенцам и маленьким детям обеспечивается безопасность через нежный физический контакт, пение, обнимание и укачивание.
- Насколько это возможно, поддерживается обычный жизненный уклад и порядок. Даже в ограниченном пространстве важно иметь регулярный распорядок с определенными задачами и временем для мероприятий, таких как уборка помещения, выполнение школьных заданий и физических упражнений, игровой деятельности.
- Вызывающее и/или регрессивное поведение понимается, а ответные меры не являются карательными.
- Информирование других детей в жизни ребенка (в школе или в кружках) через учителей или родителей о случившемся, чтобы они могли поддержать ребенка по возвращении в школу.

- Дать детям возможность помочь вам, но не подталкивать к исполнению роли взрослых и выполнению обязанностей сверх их возможностей.
- Вы должны заботиться о собственном физическом и психическом благополучии. Вы тоже скорбите. Тяжело поддерживать своих детей, испытывая собственные чувства, особенно в замкнутом пространстве. Поэтому очень важно, чтобы вы уделяли время себе и заботились о себе. Вы не можете помочь своим детям, если вам плохо. Жизненно важно, чтобы вы полноценно спали, правильно питались, делали физические упражнения, уделяли время, чтобы расслабиться (например, слушая музыку), а также чтобы был кто-то, к кому можно обратиться за эмоциональной поддержкой. Старайтесь избегать вредных привычек, таких как повышенное потребление алкоголя или табака.

ⁱ Эта брошюра была подготовлена Линн Джонс (Lynne Jones) для совместной группы МНПСС по заказу Child Protection Area of Responsibility.

Для вопросов свяжитесь:

- Koen Sevenants ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider les@redbarnet.dk

Материалы, содержащиеся в этой брошюре, частично взяты из следующих источников:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (в печати)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, December 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, March 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/> [Helping children grieve during COVID 19 restrictions/](#)

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *How to tell children that someone has died*, March 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>