

Горе у дитинстві

Рекомендації для батьків та опікунів

Ставши дорослими, ми розмовляємо про смерть за допомогою евфемізмів і, так би мовити, кодових слів. Наприклад, близька людина «пішла з життя» або «відпочиває». Слова на кшталт «мертвий» здаються занадто гострими і болючими. Однак діти ще не засвоїли цей «код». Коли ми уникаємо відверто говорити з дітьми про смерть, прогалини в знаннях заповнюються їхніми власними теоріями та ідеями, багато з яких можуть бути гірші за реальність.

Цей інформаційний аркуш допоможе вам осмислити, як краще розмовляти про смерть зі своєю дитиною, а також як підтримати її після смерті близької людини. У цьому процесі важливо враховувати вік дитини, рівень її розвитку та потреби.

Як розмовляти з дітьми про смерть

Будьте відкритими для обговорення. Відверті розмови про смерть можуть здаватися табу, але це не обов'язково. Коли ми самі торкаємося теми смерті у розмовах, ми також даємо дітям дозвіл ставити питання та висловлювати свої почуття. Однак не примушуйте їх розмовляти, якщо вони не готові до цього.

Навчайте дітей смерті, як факту існування. Багато дітей не розуміють, що смерть постійна. Вони можуть цікавитися, як померлий буде їсти чи пити, чи відчуває він біль. Поясніть, що коли людина помирає, її тіло перестає працювати, і вона більше не потребує цього. Дітям може знадобитися багато нагадувань про те, що людина не повернеться.

Уникайте використання евфемізмів для позначення смерті. Діти можуть неправильно розуміти такі фрази, як, наприклад, «він пішов», «він спочиває» або «ми її втратили». Вони можуть почати шукати людину, яку «втратили», і чекатимуть, що хтось, хто «пішов» повернеться. Замість цього просто скажіть, що людина померла.

Дадайте точну інформацію про те, як загинула людина. Поясніть те, що сталося, дуже просто і без подробиць, які можуть налякати або травмувати дитину. Наприклад, «вона померла, тому що була дуже хвора» або «вони загинули в автомобільній аварії». За відсутності інформації діти складають власну версію подій.

Дайте зрозуміти, що діти не винні. Діти можуть вірити в те, що вони сказали чи зробили, щось що спричинило смерть людини. Підтверджуйте факт того, що думки, слова та неслухняна поведінка дитини не можуть спричинити смерть людини.

Запевніть дітей, що вони в безпеці. Після смерті, зокрема смерті опікуна, багато дітей починають турбуватися про свою власну безпеку та безпеку своєї родини. Запевніть дітей, що вони в безпеці і про них завжди піклується хтось з дорослих.

Горе у дитинстві

Рекомендації для батьків та опікунів

Підтримка дітей після смерті

дайте можливість вибору. Коли смерть створює хаос, можливість вибору може відновити у дитини відчуття контролю. Наприклад, залучіть свою дитину до планування поминок, і дозвольте їй вибирати, як вона хоче брати участь.

Використовуйте заходи та ритуали для згадки померлої людини. Це може означати приготування улюблених страв людини, малюнків чи записів у щоденник, або чогось іншого, що має значення для дитини. Це допоможе дітям продовжувати думати про померлого та відчувати зв'язок із ним.

Співчуйте горю своєї дитини. Немає «правильного» чи «неправильного» способу відчувати себе після смерті. Діти можуть бути дуже емоційними або зовсім не емоційними. Деякі діти спочатку не виглядають стурбованими, або навіть відчують полегшення, але пізніше висловлюють смуток і біль. Нікому не повинно бути соромно за те, що він відчуває

Зберігайте рутини та розпорядок дня, де це можливо. Діти люблять структуру та передбачуваність. Однак втрата близької людини може привести до безладу у житті. Намагайтеся дотримуватися регулярних розпорядків, таких як прийом їжі, сон та щоденна діяльність.

Намагайтеся доглядати за собою. Ваша власна здатність справлятися з досвідом смерті вплине на здатність вашої дитини впоратися в цих обставинах. Подбайте про своє психічне та фізичне здоров'я, використовуючи соціальну підтримку, займайтеся фізичними вправами та дотримуйтеся звичок здорового харчування та сну.

Намагайтеся регулювати свої емоції. Якщо ваші діти бачать, що ви засмучені, або що ви плачете – це нормально. Однак уникайте інтенсивних проявів емоцій у присутності дітей. Вони можуть їх налякати.

Будь-які слова про самогубство сприймайте серйозно. Як і дорослі, діти можуть мати потужні емоційні реакції з приводу смерті близької людини. Доречно звернутися за професійною допомогою, коли дитина висловлює суїцидальність, або якщо їй не вдається впоратися зі своїм горем.