

Втрата дитини

Смерть, горе та жалоба

Як вихователі можуть допомогти дітям, які постраждали від травматичної смерті близьких людей

Брюс Д. Перрі, MD, Ph.D. Вона Розенфелт, магістр наук, LPC

Вступ

Для більшості дітей смерть – це новий досвід. І, як і всі нові враження, невідоме може бути заплутаним і лякаючим. Більшість дітей не знають чого чекати після втрати члена сім'ї чи друга. Маленькі діти можуть не розуміти, що насправді означає смерть, і можуть бути збентежені або навіть налякані реакцією інших членів сім'ї у випадку травматичної смерті. Розгубленість і страх зустрічаються найчастіше.

Більшість дорослих при втраті відчувають низку почуттів, які часто супроводжуються вираженням гніву та смутку, проте вони навчилися справлятися з ними. Для дітей все може бути по інакшому.

У той же час діти шукатимуть відповіді та втіхи у своїх вихователів та інших дорослих свого оточення. Хоча дорослі не можуть відповісти на всі запитання, які виникають у дітей про смерть, вони можуть допомогти дітям краще зрозуміти процес життя.

Хоча ця інформація зосереджена на травматичній смерті, вона може бути корисною для вчителів, соціальних працівників та інших дорослих, які працюють і спілкуються з будь-якою дитиною яка втратила близьку людину.

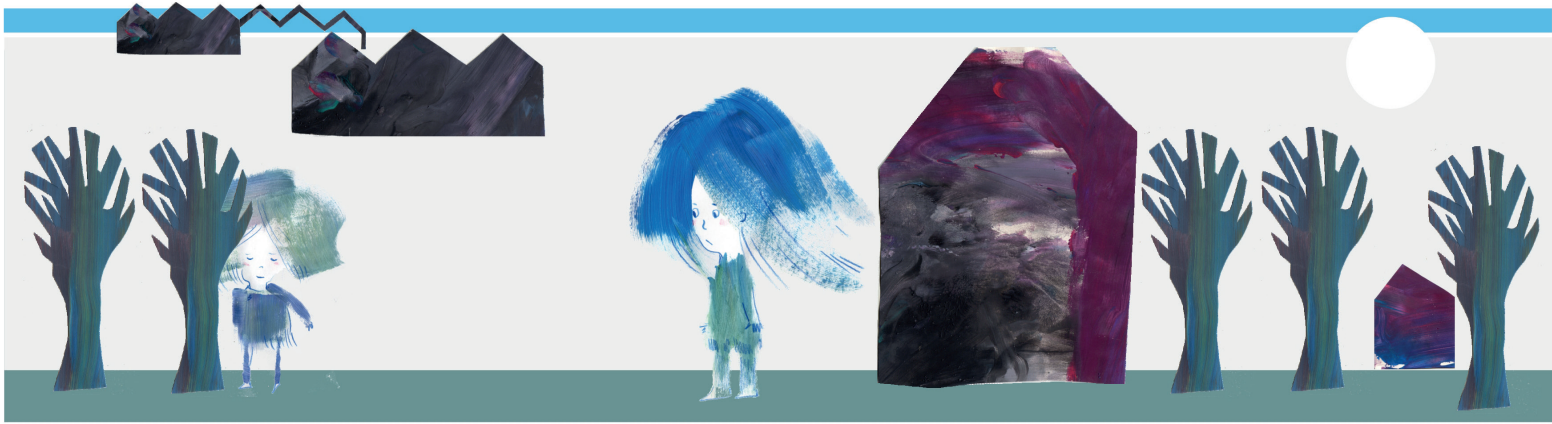
Цей простий посібник розроблений для надання інформації звичайним людям.

Часті запитання

1. Чи варто говорити про травматичні події?

Не бійтеся говорити про травмуючі події. Не потрібно гадати, що діти «не думають про це». Якщо ваша дитина засмучена через подію, вона не може не пам'ятати її, навіть якщо захоче. Травматична смерть має дві основні проблеми для дитини: переробка фактично травматичної події (наприклад, стрілянина, нещасний випадок, пожежа) і подолання втрати близької людини. У найближчому посттравматичному періоді переважають нав'язливі ідеї та думки дитини. У ці перші тижні втрата близької людини вимальовується як тінь. Невдовзі у думках і почуттях дитини буде переважати втрата. Основна емоція першої фази – страх. Основна емоція другої – смуток.

У довгостроковій перспективі без вільної розмови про втрату або вираження смутку, гніву та розгубленості одужання дитини буде складнішим. Діти моделюють своє емоційне вираження та поведінку відповідно до своїх



опікунів. Дитині може бути дуже корисно знати, що ви сумні, і варто поділитися з нею, як ви справляєтеся зі своїм смутком: «Іноді я так сумую за татом, я так сумую за ним і просто плачу. І коли це трапляється, я згадую, яким він був щасливим, коли ти народився. Чи пам'ятаєш ти, як ти і наш тато...» може бути дуже корисним, якщо ви допоможете вашій дитині згадати її близьку людину, її звички, переконання та поведінку. Формальні ритуали та вірування вашої культури чи релігії можуть бути дуже корисними для дітей.

Якщо дитина стала свідком травматичної смерті, її здатність оплакувати близьку людину може бути порушена. Тому говорити про травмуючу подію не тільки нормально, але й важливо для тривалого одужання дитини. Головне питання — як ви про це говорите.

2. Як розповісти про подію?

Протягом перших кількох днів або тижнів після травми вихователь повинен сісти з дитиною і сказати їй, що це цілком нормально для травматичної події. Важливо поділитися деякими своїми відчуттями та думками щодо цієї події. Використовуйте відповідні віку пояснення. В дитина, ймовірно, буде дуже тихою. Не турбуйтеся про це. Відразу після смерті дитина не зможе обробляти складну чи абстрактну інформацію. Запросіть її прийти і поговорити про це, коли вона захоче. Нехай дитина сама проявляє ініціативу, як довго і скільки ви говоритимете з нею про травму. У кожної дитини буде різний стиль подолання — одні діти не будуть багато говорити, інші будуть говорити про це незнайомим людям. Часто шестирічна дитина оголошує новому вихователю дитячого садка «Мою маму роз-

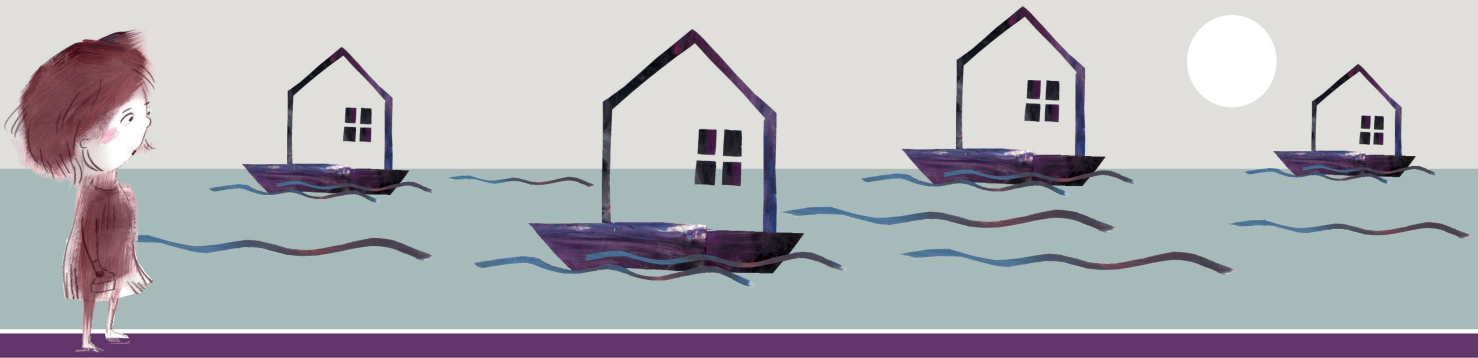
стріляли». А для 15-річного хлопця може бути звичним ніколи не говорити з дорослими про травматичне вбивство брата.

Не дивуйтеся, якщо дитина навіть поведе себе так, ніби близька людина не померла, або що «мама повернеться».

Іноді маленькі діти поведуться так, ніби не чують про що ви говорите. Потрібно багато моментів проживання суму, щоб реальність втрати дійсно охопила маленьких дітей. Між цими моментами суворої реальності діти використовують різноманітні прийоми подолання, деякі з яких можуть збентежити або засмутити дорослих.

Вислухайте дитину, відповідайте на її запитання (навіть якщо вони дуже болючі — «Мама згоріла?»). Відповідаючи, ви можете забезпечити ясність і підтримку. Ми часто не маємо адекватних пояснень безглуздої чи травматичної смерті. Краще сказати дітям, що ви не знаєте, чому це трапилося, або це вас також бентежить і засмучує. Під час вислуховування та надання підтримки, ви побачите позитивний вплив на здатність дитини впоратися з травматичною втратою.

Під час цього тривалого процесу дитина може знову відчувати втрату та горе. У грі, малюванні та словах дитина може повторити, відтворити та відчути деякі елементи травматичної втрати. Дорослі, що вижили, будуть чути, як діти знову і знову задають ті самі запитання. Можна попросити описати те, що сталося знову і знову. У дитини може розвинутися глибокий розвиток почуттів до інших, хто зазнає втрат, у тому числі до героїв мультфільмів і тварин. «Де мама Міккі Мауса?» Або, побачивши мертвого птаха, вони можуть запитати: «Хто зараз піклується про пташенят?»



Дитина буде переживати й обробляти один і той же матеріал по-різному в різний час після смерті близької людини. У довгостроковій перспективі можливість багаторазової обробки сприятиме подоланню стресу та зціленню. Таке повторне лікування може відбуватися протягом усього розвитку дитини. Навіть через роки після смерті матері, брата чи сестри дитина може «переглянути втрату і спробувати зрозуміти її з точки зору її поточного розвитку».

Одним з найважливіших елементів цього процесу є те, що діти різного віку мають різні стилі адаптації та різні здібності до розуміння абстрактних понять, особливо таких як смерть. Діти різного віку мають дуже різні уявлення про смерть. Дуже маленькі діти можуть неправильно оцінити та прийняти остаточність смерті. Не пов'язуйте сон і смерть. Коли вони поєднуються, не дивно, що діти починають боятися сну. Діти можуть боятися, що близькі люди лягають спати. Намагайтеся пояснити дитині що таке смерть та дізнатися які в неї погляди на потойбічний світ, чи є конкретні страхи смерті тощо. Чим більше ви розумієте концепцію смерті дитини, тим легше вам буде говорити змістовно.

3. Чи варто говорити з іншими про травматичну подію?

Так. Повідомте дорослих і дітей про те, що сталося. Нехай вчителі та батьки друзів дитини і, якщо можливо, однолітки дитини дізнаються про біль дитини. У деяких випадках старші діти можуть отримати користь від участі в цьому процесі. Іноді це може допомогти

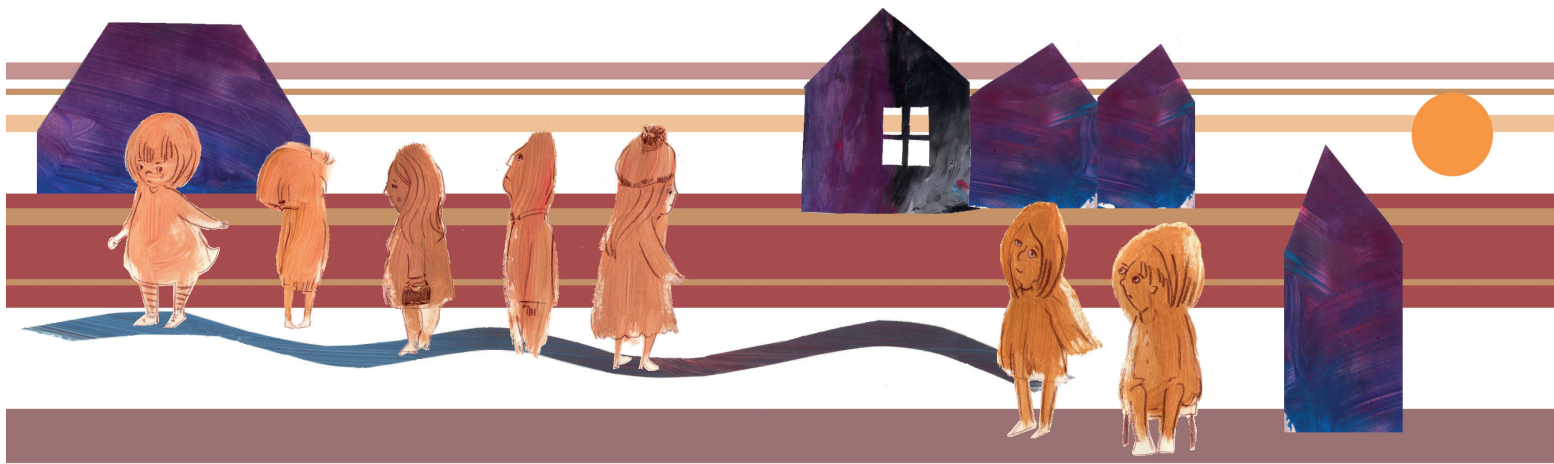
людям у житті дитини бути більш терплячими, розуміючими чи турботливими. Люди часто можуть бути нетерпимими або нечутливими, коли мають справу з болем дитини, яка втратила близьку людину. Коли ви бачите, що це відбувається, не соромтеся відвести цю людину вбік і навчати її як краще в такій ситуації спілкуватися з дитиною.

4. Яка різниця між горем і жалобою?

Смуток – це ярлик для набору емоційних, когнітивних, поведінкових і фізичних реакцій, які спостерігаються після смерті близької людини.

Нормальні реакції на горе можуть включати заперечення, емоційне заціпеніння, гнів, смуток, страх, розгубленість, труднощі зі сном, регрес у дітей, розлад шлунка, втрату апетиту, істеричні розлади та багато інших симптомів. Ці симптоми подібні до тих, які часто спостерігаються в гострому посттравматичному періоді.

Траур – це формальний процес реагування на смерть. До них входять похорони, траурний одяг тощо. Ці напівритуалізовані підходи дуже корисні для організації та фокусування реакції на горе відразу після смерті, важливо дозволити дітям брати участь в елементах цього процесу. Головним лікувальним елементом горя є те, що воно дозволяє пережити травму. Замість того, щоб сидіти наодинці з постійними нав'язливими думками про смерть, ви можете згадати минуле, не зосереджуючи увагу на подіях смерті.



5. Скільки повинно тривати горе?

Горе є нормальною реакцією на втрату. Якщо перераховані вище симптоми зберігаються більше шести місяців, або якщо симптоми заважають будь-якому аспекту функціонування, їх слід усунути. Дізнайтеся, чи вплинуло це на успішність у школі. Слідкуйте за змінами в поведінці та втратою інтересу до діяльності. Будьте спостережливі. Будьте терплячі. Будь толерантним. Будьте милосердними. Ці діти постраждали і відчувають постійний біль.

6. Чи варто хвилюватися, коли дитина каже, що чує голос померлого батька?

Очікуйте незвичайних чуттєвих переживань. Протягом шести місяців після втрати діти (і дорослі) часто відчувають незвичайні зорові, слухові або тактильні відчуття. Дитині може здатися, що вона чує голос своєї померлої матері в сусідній кімнаті – вона краєм ока бачить її у переповненому торговому центрі, дитина бачить відображення матері у вікні.

Заспокойте дитину. Ці образи часто інтерпретуються в контексті релігійної системи вірувань — мама повернулася, щоб сказати мені, що все добре — вона все ще зі мною. Це може бути важливо для дитини, і немає жодних підстав підривати ці почуття та переконання. Якщо у вас виникли запитання щодо цих симптомів, зверніться до досвідченого психолога або лікаря.

7. Чи правильно діти розуміють події?

Маленькі діти часто роблять неправильні висновки про причини травматичних подій. На жаль, ці припущення можуть включати почуття провини, зокрема за смерть близької людини. Дитині дуже легко спотворити подію і зробити неправильні висновки про причинно-наслідкові зв'язки. «Моя мати загинула в автокатастрофі, бо йшла за мною до школи. Інший водій розлютився на неї. Мій брат помер, бо допомагав мені робити домашнє завдання».

«Чоловік, який застрелив мого брата, мав застрелити мене, бо він був у моїй кімнаті. Вогонь був Божим способом покарання (або мученицької смерті) моєї родини».

У багатьох із цих спотворених пояснень діти несуть певну відповідальність за смерть. Це може призвести до дуже деструктивного і невідповідного почуття провини. Намагайтеся виправити це. І будьте готові знову і знову виправляти ці хибні, деструктивні ідеї.

Виправте і поясніть, як ви бачите цю ситуацію. Невдовзі здатність дитини справлятися з горем буде пов'язана з її здатністю розуміти цю подію. Хоча деякі елементи смерті і трагедії завжди залишаться поза межами розуміння, проте важливо пояснити дитині, що деякі речі ми ніколи не зможемо зрозуміти. Не дозволяйте дитині відчувати, що в цьому випадку є таємниця, яка може бути дуже руйнівною. Дайте зрозуміти дитині, що дорослі теж не можуть і не хочуть розуміти деякі речі.

Дитячий відділ Давидіана (1993) П'ятирічна дівчинка, яка пережила рейд ATF на ранчо Апокаліпсис. Коли попросили намалювати її дім. Точки в кімнаті – від куль.

Чим я можу допомогти?

1. Будьте чесними, відкритими та ясними.

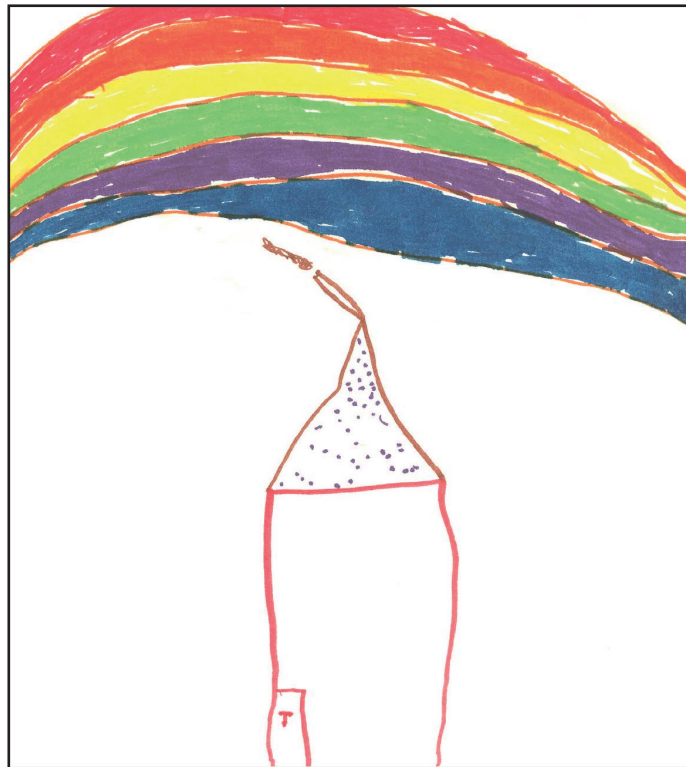
Розкажіть дітям факти про смерть. Хоча немає потреби описувати всю травматичну ситуацію, проте слід надати важливі деталі. Це часто жахає, але важливо дати дитині правдиву інформацію. Уява дитини заповнить деталі, якщо їх не дати. Занадто часто ці уявні деталі спотворені, неточні, жахливі, і можуть заважати тривалому процесу загоєння.

2 Не уникайте теми, коли ваша дитина підхоплює її.

Як і в разі інших травм, дорослі навколо дитини повинні бути доступними, коли дитина хоче говорити, але уникайте запитань, коли дитина не хоче говорити. Це може означати боротьбу з дуже складним запитанням: «Чи це боляче? коли ти згорів до смерті?» Не дивуйтеся, якщо під час вашої відповіді, дитина повернеться в гру і буде поводитися безкорисливо. Дитина не витримує рівня емоційного напруження і справляється з ним, уникаючи його в цей момент.

Діти відчують, що ця тема емоційно важка для дорослих. Дитина намагатиметься сподобатися дорослим, уникаючи емоційних тем або продовжуючи розглядати теми, які, на її думку, дорослі вважають більш приємними.

Діти дивляться на дорослих, щоб зрозуміти як їм інтерпретувати їхні внутрішні стани. Діти молодшого віку навіть відобразатимуть характер та інтенсивність емоцій дорослих. Тому, якщо ви відчуваєте, що не зможете контролювати свої емоції, намагаючись допомогти дитині, вам доведеться використовувати деякі стратегії, щоб подолати свій стрес. Приділіть кілька хвилин, щоб зібратися, а потім спробуйте допомогти дитині. У такі моменти людина може втратити контроль і бути дуже емоційною. Для дитини добре, якщо після того, як ви почуваетесь більш стриманими, ви зможете допомогти дитині зрозуміти, які вас переповнюють емоції: «Так, як ти іноді відчуваєш». Поясніть, що вам також важко



Дитячий відділ Давидіана (1993)

П'ятирічна дівчинка, яка пережила рейд ATF на ранчо Апокаліпсис. Коли попросили намалювати її дім. Точки в кімнаті – від куль.

зрозуміти: «Нам потрібно допомагати один одному, коли нам сумно».

3. Будьте готові обговорювати одні й ті ж деталі знову і знову.

Очікуйте почути від вашої дитини те, що їй здається, ніби вона не почула вас, коли ви вперше сказали про смерть. Наслідки травматичної смерті близької людини для дитини можуть бути надзвичайно травматичними. Реакція дитини на смерть батьків, брата чи сестри буде подібна до реакції дитини на інші травматичні події. Це включатиме емоційне заціпеніння, уникнення, смуток і епізодичні прояви гніву, розчарування і страху перед невідомим (майбутнім), беспорядність і розгубленість.

Дитина буде згадувати нав'язливі спогади про близьку людину та її смерть. Якщо немає чіткої картини смерті, дитина буде уявляти різні сценарії. У цьому випадку дитина (якщо вона почуваетесь в безпеці та підтримці дорослих) розпитає про смерть та її особливості. Терпеливо повторюйте своїй дитині чіткі, чесні факти. Якщо ви чогось не знаєте про природу

смерті чи деталі цієї конкретної втрати - скажіть це дитині. Допоможіть їй зрозуміти можливі пояснення, скажіть їй, що ви та інші дорослі можете і часто повинні жити з багатьма невідомостями. Проте в процесі дайте дитині зрозуміти, що є речі, які ми знаємо, та розуміємо. Внесіть у розмову позитивні спогади, образи та спогади про близьку людину.

4. Будьте доступними, турботливими, заспокійливими та передбачуваними.

Робіть все можливе, щоб надавати підтримку коли у дитини буде потреба. Все це полегшує роботу з дитиною. Вона почувається в безпеці та доглянутою. Втрата батьків, братів і сестер та інших близьких є надзвичайно травмаю і назавжди змінить життя цих дітей. Дитина в певному сенсі протягом всього життя буде в своїх думках неодноразово переживати втрату близьких. Кожне свято, кожна «сімейна» подія принесе цій дитині відчуття втрати, та спогад про смерть важливої людини. Доступні, дбайливі та турботливі опікуни, вчителі, терапевти та спеціалісти, які займаються з дитиною зможуть допомогти пережити ці відчуття.

5. Зрозумійте, що діти, які вижили, часто відчують провину.

Дитина, яка вижила після смерті членів сім'ї, часто може відчувати себе винною. Це може бути дуже руйнівним і поширеним переконанням. Почуття провини у дітей пов'язане з хибними припущеннями, які вони роблять після смерті близької людини. Важливим принципом у цьому процесі є те, що діти не вміють висловлювати провину так само, як дорослі. Почуття провини, виражене у дітей, часто спостерігається у поведінці та емоціях, які пов'язані з ненавистю до себе та аутоагресією. Дитина навряд чи зможе сформулювати, що її почуття провини тісно пов'язане з її почуттям нікчемності, або деструктивною поведінкою.


Діти, які пережили раптову смерть батьків, будуть відчувати велику провину.

«Це зі мною було щось не так? Я міг бути там - я мав бути там». Ці думки будуть повторюватися в будь-яких перестановках. І найчастіше результатом цих думок буде почуття провини.

Якщо опікуни та терапевти цих дітей зможуть звести до мінімуму ці потенційно деструктивні ідеї, одужання дитини буде полегшено.


6. Скористайтеся перевагами інших ресурсів.


Можливо, знайдуться інші професіонали, які готові допомогти вам і дитині, якою ви опікуєтеся, з цими проблемами. Скористайтеся ними. Якщо дитина знаходиться на терапії, поговоріть з терапевтом. Пам'ятайте, що втрата не зникає, але те, як переживання дитини впливає на неї з часом буде змінюватися та легше буде переноситися. Травматична подія втрати батька, брата, сестри, однолітка завжди буде з цими дітьми. Однак з часом, з любов'ю та розумінням діти можуть навчитися нести тягар травматичної втрати так, щоб це не заважало їхньому розвитку.




The Neurosequential Model Network
Neurosequential.com
BDPerry.com

[Handouts](http://www.bdperry.com/handouts)
www.bdperry.com/handouts


@BDPerry
@Neurosequential


Info NMN



Переклад: Alena Didoruk