

Як говорити з дітьми про смерть.

«Куди потрапляють люди, коли помирають?»

Іноді діти ставлять дуже складні, дуже відверті запитання, на які не завжди є прості відповіді. Є теми, такі як смерть, хвороба чи старіння, з якими дорослим буває важко розібратися самим, не кажучи вже про те, щоб пояснити їх маленькій дитині.

В іудаїзмі ритуали і вірування, пов'язані з втратою, діляться на дві категорії: повага до людини, яка померла (кавод хамет), і повага до її сім'ї та близьких (кавод хахай). Вам не потрібно детально пояснювати дітям жодну з цих категорій. Замість цього ви можете показати їм, як їх дотримуватися, ділячись спогадами і дивлячись на фотографії вашої коханої людини (kavod hamet) і сидячого Шиви або відправляючи їжу і листівки їхнім сім'ям (kavod hachai).

Коли сім'я горює, може здатися, що немає ідеальних відповідей чи пояснень. Якщо ви не знаєте, як і з чого почати розмову зі своїми дітьми про смерть або вмирання, ось деякі поради, які допоможуть вам запропонувати дітям та їхнім одноліткам відповіді з єврейської точки зору і заспокоїти їх відповідно до їхнього віку.

Діти до 5 років

Дітям цієї вікової групи, як правило, важко зрозуміти поняття смерті. У цьому віці діти не дуже розуміють такі поняття, як постійність або вічність, але вони розуміють, що дорослі сумують. Ключовими для цієї вікової групи є заспокоєння, повторення і простота.

Ось кілька тез для розмови з дуже маленькими дітьми:

Це нормально використовувати слова «смерть» і «вмирання» з вашими дітьми. Діти не розуміють евфемізмів і можуть заплутатися в тому, що насправді означає смерть. Діти віком від трьох до шести років також можуть думати, що те, що сталося, є оборотним (тим, що можна виправити). Використовуючи пряму мову, ви допоможете їм зрозуміти, що те, що сталося, назавжди.

Пояснюйте все просто. Ось приклад:

«Коли людина або тварина помирає, її тіло перестає працювати. Вони більше не відчують ні холоду, ні спеки, ні голоду».

Заспокойте дитину. Діти цієї вікової групи дуже зосереджені на тому, як речі пов'язані з ними, тому вони можуть турбуватися про власну смертність або задаватися питанням, чи зробили вони щось, що спричинило смерть близької людини.

«Зазвичай люди помирають лише тоді, коли вони дуже старі і прожили дуже довго».

«Дідусь помер, тому що був дуже хворий і його тіло більше не працювало. Ніхто не зробив йому нічого поганого, щоб це сталося».

Нарешті, дітей такого віку краще не допускати до участі в траурних ритуалах або похоронах. Якщо діти не можуть залишитися з кимось, просто скажіть їм, що дорослі, яких вони бачать, можуть бути сумними, і що це нормально - сумувати і ставити запитання. Приготуйте для дітей відволікаючі речі або портфелі, якщо їм потрібно піти з вами. Щоб отримати більше рекомендацій щодо маленьких дітей і похорону, відвідайте 7 способів, як поводитися з маленькими дітьми на похороні від [Modern Loss](#).

Від 5 років і старше

У дитячому садку діти стають більш допитливими та емпатичними. Говоріть дітям правду, відповідно до їхнього віку, і надавайте просту інформацію, коли вони просять. Будьте готові говорити про майбутні життєві події, свята та віхи, на яких ваша кохана людина не буде присутня.

Діти цієї вікової групи краще розуміють, що смерть неминуча. На додаток до заспокоєння, діти можуть відчувати тривогу або нервувати через власну смертність, або захоплюватися нею. Це все нормально. Відповідайте на запитання дитини просто і прямо. З необхідних заходів:

- *Дотримуватися своїх звичок, наскільки це можливо.*
- *Разом ділитися спогадами про людину, яку ви втратили. Говоріть про улюблені моменти, дивіться разом фотографії, розповідайте історії.*

- *Грайте разом. Малюйте. Робіть декоративно-прикладне мистецтво - всі ці види діяльності можуть допомогти дітям розібратися зі своїми почуттями та висловитися.*
- *Поплачте. Дорослі - не роботи. Якщо вам потрібно поплакати - вперед. Плачте разом з дітьми, обійміть один одного, відчуйте свої почуття разом.*

Підлітки (від 10 років)

Коли дітям виповнюється дев'ять чи десять років, вони розуміють, що таке смерть, але їм все ще бракує навичок подолання та спілкування, необхідних для того, щоб переживати втрату так, як це роблять дорослі. Будьте готові до того, що у вашої дитини буде багато запитань. У той час як маленькі діти часто цікавляться, куди людина пішла або що таке смерть, у підлітків часто виникають питання про те, що відбувається з людиною після її смерті. [На БімБам є чудові відео](#) (англійською), які батьки і діти цієї вікової групи можуть переглянути разом, де обговорюються єврейські траурні ритуали і погляди на смерть.

Поважайте індивідуальний процес скорботи вашої дитини. Ваша зазвичай весела й життєрадісна дитина може розсердитися, замкнутися в собі або задавати багато запитань. Деякі діти захочуть якомога швидше повернутися до свого звичного життя, інші будуть примхливими і трохи не в дусі. Незалежно від того, чи хоче ваша дитина гуляти, писати вірші або намагатися щось зробити, підтримайте її. **Горе - це не «один розмір для всіх».**

Не встановлюйте часових обмежень для горя. Це може бути дуже важко для батьків - особливо, коли ми починаємо рухатися вперед або жити далі. Якщо ви стурбовані тим, що ваша дитина розмірковує про смерть близької людини певним чином або заціклюється на деталях, проконсультуйтеся з педіатром щодо консультацій та груп скорботи, які підходять для її віку. [Фонд Мойєра](#) також пропонує чудові заходи та онлайн-ресурси для сімей (*матеріали англійською, скористуйтеся он-лайн перекладачем*).

Приймайте їхні емоції - не існує «нормального», коли людина горює.

Залучайте дитину до участі в деяких заходах, присвячених вашій близькій людині. Заохочуйте її допомагати вибирати фотографії для виставки, писати або створювати щось, якщо вона відчуває в собі достатньо сили це зробити.

Смійтеся разом, коли можете. Горе - це складно, але воно не накладає мораторій на радість. Ваша дитина може відчувати провину за те, що не сумує весь час або не посміхається при приємних спогадах. Це нормально. Нагадуйте дітям, що життя і люди складні, і що можна - і це здорово - відчувати різні, навіть суперечливі емоції одночасно.

Більше матеріалів:

[Рекомендації від Центру Громадського Здоров'я МОЗ України](#) *(Як говорити з дитиною про втрату: три послідовні кроки).*

[Поради від UNICEF](#) *(Як говорити з дітьми про смерть близької людини).*

[Як правильно дитині розповісти про смерть близької людини: пояснює психологиня](#)

[Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців](#) *(Світлана Ройз розповідає, як сказати дитині про втрату близької людини та підтримати в скорботі)*

[Нова Українська Школа](#) *(Як повідомити дитині про смерть людини, з якою вона контактувала. 10 правил від психологині).*