

И О СМЕРТИ С ДЕТЬМИ ГОВОРИТЕ.

Вступление

Осознающие дети

Преграды, возникающие при общении с детьми по вопросам, связанным с темой смерти.

Уклонение и прямой разговор

Мы не можем ответить на все вопросы

Преодоление запретов

Стадия душевного развития

Индивидуальный опыт

Трудности, существующие в разговорах с маленькими детьми

Религия и смерть

Возможности, которые нам предоставляет повседневная жизнь

Смерть в семье (Некоторые детские реакции)

Чувство вины

Гнев

Регрессия

Депрессия и поведенческие проблемы

После смерти ребенка

Посещать ли детей умирающих?

Присутствовать ли детям на похоронах?

Отправлять ли детей из дома?

Дети также горюют

Заключение

Вступление

Задумывались ли вы когда-нибудь, как говорить с детьми о смерти? Для большинства это очень трудная задача. Но смерть это неизбежный факт нашей жизни. Нам и нашим детям необходимо принять его. Если мы хотим им помочь, мы должны показать им, что говорить о смерти возможно и допустимо. Только говоря с нашими детьми о смерти, мы имеем возможность уяснить для себя, что они знают и чего не знают, есть ли у них страхи, беспокойства, ложные представления. И тогда мы в состоянии дать им необходимые сведения, помочь им понять происходящее и освободиться от лишних тревог. Конечно, разговоры не могут разрешить всех проблем, но без разговоров мы не сможем помочь друг другу.

От возраста и опыта наших детей зависит то, как и при каких обстоятельствах мы будем говорить с ними о смерти. Но это связано также с нашим собственным опытом, убеждениями, чувствами и ситуацией, в которой мы находимся. Если мы говорим о смерти в связи с газетной статьей или телевизионной программой, то это вряд ли сильно подействует на наши эмоции. По-другому обстоит дело, если разговоры являются результатом семейных кризисов. Они неизбежно будут эмоционально заряжены.

И хотя эта книжка не может помочь в любой ситуации, представленная в ней самая общая информация, может быть полезна и она может быть использована в конкретной ситуации каждой семьи.

Осознающие дети

Дети начинают осознавать смерть задолго до того, как мы понимаем это. Они видят мертвых птиц, насекомых, зверей, лежащих на дороге. Они могут видеть, по крайней мере, раз в день смерть по телевизору. Они слышат о ней в сказках и играют в своих играх. Смерть это часть ежедневной жизни и дети на доступном им уровне осознают это.

Если мы позволим нашим детям говорить с нами о смерти, мы получим возможность дать им необходимую информацию, подготовить их к кризису и помочь им, когда они расстроены. Проявляя интерес и уважение к тому, что они говорят, мы поощрим их обращение к нам с вопросами и сомнениями. Но, признавая важность именно такого отношения, мы оказываемся перед необходимостью быть предельно искренними и, обсуждая этот круг проблем с ребенком, не говорить ничего, что не согласуется с нашими представлениями. Этим мы сможем также облегчить ребенку разговоры с нами. Возможно, и нам самим, и нашим детям будет легче подойти к обсуждению вопросов, связанных со смертью, если мы сумеем открыто посмотреть на некоторые проблемы, которые приводят к трудностям в общении.

Преграды, возникающие при общении с детьми по вопросам, связанным с темой смерти.

Уклонение и прямой разговор

Многие из нас склонны не говорить о вещах, которые нас расстраивают. Мы стараемся скрывать наши чувства и полагаем, что лучше вообще ничего не говорить. Но именно замалчивание приводит к возникновению затруднений в общении. Дети очень наблюдательны. Они читают по нашим лицам, наблюдают за руками. Мы выражаем себя в том, что мы делаем, что говорим, и, конечно, в том, что не говорим.

Когда мы избегаем разговоров о том, что огорчает нас, дети часто не решаются затрагивать эту тему или задавать вопросы, с ней связанные. Ребенок может объяснить себе эту ситуацию, например, так: «Если мама и папа не могут говорить об этом, это, должно быть, плохо, так что и я лучше не буду говорить об этом тоже.» В результате умолчания мы вместо того, чтобы защитить наших детей, можем создать причины для их большего беспокойства и не даем им возможности рассказать нам о том, как они себя чувствуют, что думают. Если дети боятся неизвестности, это гораздо хуже, чем если они встречают реальность лицом к лицу. Кроме того, детская фантазия может создать ужасающие образы, и особый вклад в стимулирование фантазии вносят фильмы-ужасы, всевозможные монстры: герои мультфильмов и игрушки, герои компьютерных игр и комиксов. А мы, отказываясь обсуждать эти трудные для нас самих темы, не имеем возможности узнать о проблемах детей и помочь им. С другой стороны, неблагоразумно обрушивать на детей информацию, которую они не могут понять или не хотят знать. Дети очень чувствительны и нам необходимо тактично искать правильные слова, чтобы поддержать их, стремиться к необходимому именно в данной ситуации равновесию между уклонением от обсуждения и прямым, открытым разговором. Подобного баланса нелегко достигнуть, и нам может быть полезно помнить о следующем:

- ☐ чутко улавливать стремление детей общаться, когда они готовы к этому;
- ☐ поддерживать открытость, способствуя, таким образом, попыткам детей обсуждать то, что их волнует;
- ☐ слушать и принимать детские страхи;
- ☐ когда мы по-настоящему расстроены, давать детям честные объяснения;
- ☐ отвечать на вопросы простым языком, соответствующим их возрасту;
- ☐ стараться находить краткие простые ответы, соответствующие вопросам детей, и избегать многословия.

Возможно, труднее всего обсуждать именно вопросы, связанные со смертью, т. к. при этом подвергаются испытанию наши собственные чувства и убеждения. Но, когда возникает удобный случай, мы имеем возможность говорить с нашими детьми более естественно.

Мы не можем ответить на все вопросы

Мы чувствуем дискомфорт при разговорах с детьми, если мы не можем ответить на какие-то вопросы. Кажется, что маленькие дети ожидают, что родители знают все даже о смерти. Но смерть, будучи очень определенным явлением, одновременно самое таинственное явление в жизни. Знакомство со смертью и ожидание ее может длиться всю жизнь. И наши ответы могут быть разными в различные периоды нашей жизни, а может быть, нам никогда не удастся избавиться от чувства неуверенности и страха. И для нас может быть совершенно неясно, как нам найти поддерживающие и утешительные ответы для наших детей, если у нас самих остались страхи и неразрешенные вопросы.

Несмотря на то, что не все наши ответы могут быть утешительными для детей, мы можем поделиться тем, во что действительно верим. Но нам необходимо быть честными и в тех вопросах, в которых мы сомневаемся. Фраза: «Я сейчас не знаю ответа» может быть более поддерживающей, чем наши недостаточно уверенные объяснения. Дети, как правило, чувствуют наши сомнения. Ложь во спасение, независимо от наших намерений, может явиться причиной тревоги и недоверия. Раньше или позже наши дети все равно поймут, что мы не можем знать все. И мы сделаем это открытие менее болезненным для них, если мы спокойно и буднично скажем им, что мы не знаем ответов на все вопросы. Если мы не защищаемся и принимаем чувства ребенка, связанные с неполнотой нашего знания, это, в свою очередь, так же может помочь ему чувствовать себя лучше, в ситуации, когда он чего-то не знает.

Может быть очень важно сказать нашим детям, что различные люди верят в разные вещи и что не каждый верит, как мы. Например, некоторые верят в жизнь после смерти, некоторые нет. Показывая наше принятие и уважение к убеждениям других людей, мы облегчаем для наших детей выбор убеждений, которые более поддерживают их, даже если они отличных от наших собственных.

Преодоление запретов

Смерть — это табуированная тема, и даже те, кто имеет твердые верования, могут стараться избегать разговоров о ней. Когда-то смерть была неотделимой частью жизни. Человек умирал дома, в окружении любивших его. Взрослые и дети переживали смерть вместе, горевали вместе и поддерживали друг друга.

Сегодня для многих смерть становится более одинокой. Многие люди умирают в больницах, домах престарелых, где им обеспечен необходимый медицинский уход. Любящие их имеют очень мало удобных случаев быть с ними и упускают возможность разделить с ними последние моменты их жизни. Течение жизни становится изолированным от умирания. Следовательно, смерть становится дополнительной тайной и для некоторых дополнительным страхом.

Многие люди начинают понимать, что отношение к смерти как к табу приносит ущерб и умиранию, и самой жизни. Усилия, направленные на рост знаний и свободу общения в вопросах, связанных со смертью, создают возможность преодолеть табу.

Частью этих усилий является движение создания хосписов для детей и для взрослых, помогающих обустроить умирание дома в окружении любимых и любящих, домашних животных, любимых вещей. Родители могут бояться даже думать о смерти ребенка дома, но создаваемые сейчас в различных регионах России хосписы ставят перед собой задачу обеспечить возможность получения помощи и совета во всех нуждах, возникающих в семье в связи с болезнью и смертью близкого человека.

Для лучшего понимания того, что дети думают о смерти, необходимо изучить детское восприятие. Ученые находят, что два фактора влияют на представления детей о смерти: стадия их душевного развития и их опыт (включая влияние окружения, этический, культурный, религиозный фон).

Мы должны осознать, что смерть это естественное завершение жизни каждого из живущих. Печаль, сопутствующая умиранию, может быть лучше всего смягчена заботой друг о друге, если вы ухаживаете за больным или просто находитесь рядом.

Стадия душевного развития

Исследования показали, что дети проходят через ряд стадий понимания смерти. Например, дошкольники, как правило, видят смерть как обратимую, временную и безличную. Наблюдения за героями мультфильмов в телевизионных сверхъестественных возвращениях после того, как они уничтожены, приводит к усилению этих представлений.

В возрасте между 5 и 9 годами многие дети начинают осознавать, что смерть это конец и что все живущие умирают. Но они еще не воспринимают смерть как личную. Они затаивают надежду, что как ни будь смогут избежать ее благодаря собственной изобретательности. На этой стадии у детей проявляется тенденция к олицетворению смерти. Они могут ассоциировать смерть со скелетом или с ангелом смерти. У некоторых детей бывают кошмары, связанные с этими образами.

В период с 9–10 лет и до подросткового возраста дети начинают точнее понимать, что смерть необратима, что все живущие умирают и что они тоже когда-то умрут. Некоторые начинают работать над развитием философского взгляда на жизнь и смерть. Подростки часто заняты поиском смысла жизни. Некоторые подростки реагируют на страх смерти тем, что рискуют жизнью. В предстоянии смерти они стараются преодолеть свои страхи, утверждая свой «контроль» над смертью.

Индивидуальный опыт

Кроме того, что полезно знать об этапах постижения детьми проблем, связанных со смертью, важно понимать, что, как и все процессы роста, развитие детей имеет индивидуальные темпы. Также важно всегда помнить о том, что путь, по которому каждый ребенок приобретает опыт своей жизни, единственный в своем роде и имеет уникальные формы выражения и способы управления чувствами.

Некоторые дети задают вопросы о смерти уже в 3 года. Других могут не встревожить смерть дедушки или бабушки, но при этом они могут сильно отреагировать на смерть домашнего животного. Другие могут быть никогда и не упоминают о смерти, но все равно они выражают свои фантазии в игре. Они могут представлять, что игрушка или животное умирает и выражать свои чувства через игру со своими друзьями, уделяя внимание умиранию или развитию детально разработанной церемонии похорон.

Особые взаимоотношения с проблемой смерти у детей, страдающих от угрожающих жизни болезней. Несмотря на то, что и родители, и медики, как правило, считают необходимым скрывать от ребенка серьезность его заболевания, многие дети, как показали исследования, хорошо понимают серьезность своего положения. Опыт работы в группах поддержки в детской онкологической клинике показал, что дети (конечно, не все) хотят знать больше о своей болезни. Они знают или догадываются о том, что родители тщательно скрывают от них, и это противоречие только усиливает их тревоги и страхи. Как бы дети ни справлялись с проблемой смерти, в какой бы форме ни выражали свои чувства, они нуждаются в полном сочувствии и в неосуждающем отклике взрослых. Внимательное наблюдение за ними и выслушивание может дать нам важные ключи к пониманию того, как реагировать наилучшим образом на детские проблемы.

Трудности, существующие в разговорах с маленькими детьми

Общение с дошкольниками и младшими школьниками может быть очень непростым независимо от темы. Объяснения для детей должны быть краткими и простыми. Длинные лекции и запутанные ответы, вероятнее всего, только смутят их или утомят. Использование конкретных и хорошо известных примеров может облегчить Вашу задачу. Для примера доктор Grollman предлагает в книге «Explaining Death to Children» сделать смерть более понятной, объясняя ее как отсутствие обычных проявлений жизни. Когда люди умирают, то они не дышат, не едят, не говорят, не думают или не чувствуют ничего. Когда собаки умирают, они больше не лают, не бегают, мертвые цветы больше не растут и не цветут. Ребенок может задать вопрос сразу или отреагировать задумчивой тишиной и вернуться к обсуждению через какое-то время, задав множество вопросов. Необходимо все время контролировать, достаточно ли понятно сказанное вами, так как дети иногда путают услышанное. Поскольку дети обучаются через повторение, им может быть необходимо повторять вопросы вновь, и вновь услышать ответ.

Проходит время, и дети приобретают новый опыт, который требует дальнейшего прояснения, и для них чрезвычайно важно ощущение, что кто-то разделяет их мысли и чувства. Необходимо время для того, чтобы ребенок мог полностью понять расхождение между самой смертью и эмоциональными переживаниями, с нею связанными. Ребенок, который знает, что дедушка Саша умер, все-таки может спросить, почему тетушка Марина плачет. Он нуждается в ответе: «Тетушка Марина плачет потому, что ей тяжело, что дедушка Саша умер. Она скучает по нему очень сильно. Мы всегда чувствуем печаль, когда кто-то, о ком мы заботились, умирает.»

Бывают также моменты, когда нам трудно вникнуть в то, о чем дети нас спрашивают. Например, вопрос, который кажущимся равнодушием может сильно задеть нас, на самом деле может быть просьбой ребенка об успокоении. Так, вопрос: «Когда ты умрешь?» — важно услышать как результат того, что малыш постигает смерть как то, что со временем обязательно происходит, и в то же время не совсем понимает, что смерть — это конец. Ребенок может представлять себе, что смерть означает отделение и отделение от родителей. Возможность остаться без их заботы пугает его. Дети нуждаются в том, чтобы их успокоили реальной и практической заботой о них.

Ребенку зачастую очень трудно найти подходящие слова, чтобы назвать то, что его тревожит. И истинное содержание его беспокойства мы должны уточнить для себя, прежде чем отвечать на его вопрос. Это можно сделать, задавая ему вопросы типа: «Ты беспокоишься, что я не смогу быть здесь, чтобы позаботиться о тебе?». Если это как раз тот случай, то успокаивающим и подходящим ответом может быть, например, такой: «Я не собираюсь умирать еще долго. Я рассчитываю быть здесь и заботиться о тебе так долго, как ты будешь нуждаться во мне, но если мама или папа умерли бы, найдется много людей, которые позаботятся о тебе. Есть тетя Лена, и дядя Ваня, и бабушка». Другая проблема связана с тем, что у детей формируются ошибочные представления о смерти. Доктор R. Fulton персонаж книги Grollman'a подчеркивает, что некоторые дети, если они слышат такие высказывания взрослых о смерти, как «вечный сон», «вечный покой», смешивают смерть и сон. В результате этой подмены ребенок может начать бояться ложиться спать или задремать.

Аналогично, если детям говорят, что некто, кто умер, «ушел», даже краткое расставание может обеспокоить их. Поэтому важно избегать слов типа «сон», «покой», «уход», когда говорите с ребенком о смерти.

Рассказывая детям, что болезнь была причиной смерти, можно тоже испугать их. Дошкольники не знают разницы между временной и фатальной болезнью, и тогда даже легкое недомогание может стать причиной излишних беспокойств. Когда вы говорите ребенку о ком-то, кто умер в результате болезни, важно объяснить, что только очень серьезная болезнь может быть причиной смерти и что, несмотря на то, что временами мы все боеем, обычно мы выздоравливаем. Другое обобщение,

которое мы обычно неосторожно делаем, это соотнесение смерти со старостью. Утверждения типа «Только старые люди умирают», «Она умерла, потому что она была стара» могут привести к недоверию, когда ребенок случайно узнает, что молодые тоже умирают. Лучше сказать примерно так: «Она жила долго до того, как умерла. Многие люди живут долго, но не все. Я надеюсь, что мы оба — ты и я — будем жить долго».

Религия и смерть

Религия для многих людей является главным источником силы и поддержки, когда они имеют дело со смертью. Но, если религия не играла важной роли в семейной жизни до того, как ребенок задумался о смерти, ребенок может прийти в замешательство или испугаться объяснений, которые опираются на религиозные представления.

Дети склонны понимать сказанное дословно и объяснения, опирающиеся на религиозные представления, утешительные для взрослых, могут растревожить детей. Например, объяснения типа «Братик сейчас с Богом», «Этого хотел Бог» могут маленьких детей скорее напугать, чем успокоить. Ребенок может забеспокоиться, что Бог решит взять его, как Он сделал с маленьким братиком. Если наши слова и поведение противоречат друг другу, то это тоже путает детей и может углубить опасения и ошибочные представления, связанные со смертью. Спокойное утверждение «Он счастлив теперь», когда оно соединено со слезами, может смутить, запугать ребенка. Кроме того, нам следует помнить, что дети перенимают у взрослых образ поведения в определенных ситуациях.

Несмотря на то, что религиозные представления могут быть источником силы и поддержки, смерть означает потерю живого существа. Это время грусти и печали. Очень важно помочь детям принять свою потерю и горе. Пытаясь защитить детей, мы лишаем их возможности поделиться с нами своими чувствами, получить так нужную им поддержку. Если у нас с детьми общие религиозные убеждения, мы можем помочь им, оставаясь чуткими к тому, как дети постигают и понимают происходящее. Важно понять, как дети на самом деле слышат и видят события, которые происходят вокруг них.

Возможности, которые нам предоставляет повседневная жизнь

Обычно легче говорить о смерти, когда наши эмоции не затронуты. Может быть, Вам будет полезно говорить с детьми о смерти цветов, деревьев, насекомых или птиц. Некоторые малыши проявляют большой интерес к мертвым насекомым и зверям, им хочется их внимательно исследовать, они задают подробные вопросы о том, что физически происходит с мертвыми существами.

Хотя этот интерес может показаться нам отталкивающим и мы воспринимаем его болезненно, для детей это способ познания смерти. Нельзя, чтобы дети чувствовали

вину или смущение в связи с подобным любопытством. Их интерес может дать нам удобный случай объяснить, например, что все живые существа умирают и освобождают место для новых живых созданий.

Подобный ответ может или удовлетворить ребенка в тот момент или вызвать вопросы о нашей собственной смерти. От нас требуются честные, спокойные и простые ответы. Если мы говорим с очень маленькими детьми, мы должны помнить, что только ограниченное количество информации может быть усвоено ими за раз. Ребенок может серьезно выслушать наши ответы и счастливо ускакать со словами: «Хорошо, но я-то никогда не умру». Нам не нужно пытаться опровергать это утверждение или думать, что наши усилия пропали зря. Мы облегчили ребенку возможность вновь вернуться к этому вопросу, когда ему вновь понадобятся наши ответы.

Другим примером удобного случая обсудить с детьми эти вопросы может быть ситуация, когда умирают известные люди и их смерть, похороны и всеобщая реакция широко освещаются в средствах массовой информации.

Когда умирает кто-то известный, дети неизбежно видят по телевизору какие-то передачи, связанные с этим событием, или слышат упоминания по радио, в школе или в наших разговорах. Все равно случившееся трудно игнорировать. Это естественный момент, которым мы можем воспользоваться, чтобы дать детям необходимую информацию или исправить некоторые ошибочные представления о смерти, которые могут у них быть.

Если мы имеем дело с насильственной смертью, например, убийством, мы можем использовать это как хорошую возможность, чтобы сказать что-нибудь успокаивающее детям об их безопасности. Игра в насилие, становящаяся обычным, будничным явлением, и насильственная смерть широко известного человека или кумира могут стимулировать у детей страхи или подтверждать их искаженное восприятие, связанное с опасностями, существующими вокруг. В результате дети могут начать беспокоиться, что «плохие» люди или «плохие» чувства людей не могут контролироваться. Ребенку бывает необходимо услышать, что многие люди отвечают за свои действия и не убивают друг друга, хотя, конечно, любой человек временами чувствует себя плохо или сердится.

Смерть в семье (Некоторые детские реакции)

Чувство вины

Некоторые исследования показали, что, когда дети переживают смерть близких родных, таких, как брат или сестра, или родители, они часто чувствуют вину. Несмотря на то, что многие из нас чувствуют вину, когда мы теряем кого-то, кого любили, маленьким детям особенно трудно понять причинно-следственные отношения. Они думают, что каким-то образом они были причиной смерти. Может быть, их злые мысли привели к смерти. Некоторые дети могут воспринимать смерть как наказание: «Мама умерла и оставила меня, потому что я был плохой». Детям можно помочь преодолеть чувство вины, уверяя их, что их всегда любили и любят до сих пор. Полезным может быть объяснение обстоятельств смерти. Дети также могут чувствовать, что и они умрут. Мысль, что смерть это наказание, никогда не должна подкрепляться. Заверьте ребенка, что эта смерть не означает, что и другие любимые люди скоро умрут.

Ребенок может не знать, как вести себя после смерти близкого. Поощряйте ребенка к разговорам о его чувствах и в том, чтобы он был откровенен с вами, но не подсказывайте ребенку, что именно он должен чувствовать. Дайте ребенку возможность найти собственные пути выразить свою озабоченность.

Гнев

Смерть близкого человека также вызывает чувство гнева и у детей, и у взрослых. Мы чувствуем гнев от того, что умерший причинил нам так много боли, печали или оставил нас одинокими. Мы чувствуем гнев на врачей и медсестер, которые не сохранили того, кого мы любили и мы чувствуем гнев на самих себя, что были не способны предотвратить смерть.

Дети более склонны выражать свой гнев открыто, особенно, когда они теряют кого-то, от чьей любви и заботы они зависели. Довольно тяжело наблюдать гнев, направленный на умершего, и особенно, когда он выражается в том, что мы можем воспринять как проявление эгоистических интересов. Но гнев — это часть горя, и мы должны помочь детям, принимая любые их чувства, и не бранить их, если они выражают гнев или страх. Детям необходимо, чтобы их уверили в том, что о них будут заботиться.

Регрессия

У детей могут проявиться более ранние формы поведения. Например, они могут начать сосать большой палец, мочиться в постель или писаться днем. Примите это как

сигнал того, что дети нуждаются в поддержке в это время и помните, что, как правило, подобная регрессия временна.

Депрессия и поведенческие проблемы

Некоторые дети оборачивают свой гнев вовнутрь и возникает депрессия, отстраненность или симптомы физического заболевания. Если подобное поведение продолжает сохраняться несколько месяцев, может потребоваться помощь специалистов.

После смерти ребенка

Особенно трагична смерть ребенка, и она может создать чрезвычайные затруднения для семьи. Как родители, мы должны разделить наше горе с нашими оставшимися детьми, чтобы дать им возможность разделить свое горе с нами. Но мы должны стараться не нагружать их своими нереалистичными ожиданиями и заботами. Опасна, например, тенденция идеализировать умершего. Мы должны заботиться о том, чтобы не сравнивать живого ребенка с умершим, так как это может вызвать чувство неполноценности и возрастание чувства вины у других детей.

Совершенно естественно справляться с горем, обратив наше внимание на живых. Поэтому понятно, что потеря ребенка может привести к беспокойству о благополучии других наших детей. Тем не менее, мы должны сопротивляться любой тенденции к чрезмерной опеке и не подавлять попытки детей расти независимыми. Мы должны поощрять их в том, чтобы они не старались заменить собой потерянного ребенка, не идентифицировались с ним. Каждый ребенок должен чувствовать свою собственную неповторимость.

Полезно, например, дать детям рисунки умершего. Рисунок поможет детям вспомнить хорошее об умершем человеке.

Посещать ли детей умирающих?

Многие безнадежно больные находятся в клиниках. Сейчас правила в клиниках меняются. Персонал больницы начинает признавать ценность посещения детьми тяжело больных. Стоит или нет ребенку навещать умирающего, в каждом отдельном случае зависит от ребенка, родителей и ситуации. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы понять происходящее, можно разрешить ему навещать кого-то, кто играет важную роль в жизни ребенка, при условии, что, оба и ребенок, и умирающий, хотя и этого.

При подходящих обстоятельствах встречи с умирающим могут быть полезны юным. Это может уменьшить таинственность смерти и помочь ребенку выработать наиболее

реалистичные способы переживания. Это может открыть пути общения, уменьшения одиночества, часто ощущаемого как тем так и другим. Возможность принести мгновения счастья умирающему поможет ребенку почувствовать собственную нужность и уменьшит чувство беспомощности. Ребенка, который собирается навестить умирающего, необходимо тщательно подготовить к тому, что он может увидеть и услышать. Состояние и внешний вид больного могут быть описаны. Назначение оборудования в палате также можно объяснить. Стоит напомнить ребенку, что в больнице большинству пациентов становится лучше.

Если посещения невозможны, их могут заменить телефонные звонки. Звук ребячьего голоса может быть хорошим лекарством для лежащего в больнице родственника при условии, что ребенок хочет позвонить и пациент в достаточно хорошем состоянии, чтобы воспринять это.

При неблагоприятных обстоятельствах не заставляйте ребенка и не вините его, если он решает не навещать умирающего и не звонить или если контакты будут короткими.

Присутствовать ли детям на похоронах?

Похороны выполняют важную функцию. Каждое общество имеет какую-то церемонию, помогающую живущим осознать, принять потерю любимого человека и справиться с этой потерей. В каждом отдельном случае участие ребенка в похоронах зависит от ребенка и от ситуации. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы понять происходящее и хочет присутствовать, участие может помочь ему принять реальность смерти при активной поддержке родных и друзей. Если ребенок присутствует на похоронах, он должен быть предварительно подготовлен к тому, что он увидит и услышит до, во время и после церемонии. Ребенку необходимо знать, что в таких печальных случаях люди могут выражать чувства различными путями и что некоторые люди будут плакать. Если возможно, хорошо бы, чтобы ребенка сопровождал некто, кто будет спокойным и сможет серьезно обсудить происходящее и дать серьезные ответы на вопросы. Не заставляйте ребенка и не вините за нежелание участвовать в похоронах.

Отправлять ли детей из дома?

Свершившаяся или предстоящая неминуемая потеря близкого истощает эмоциональные и физические ресурсы и делает трудным исполнение будничных обязанностей. Особенно сложно заниматься малышами и мы иногда соблазняемся возможностью отправить наших детей погостить к родным или друзьям до того, как мы сможем «собраться». Удалить ребенка это также и способ избежать разговоров о смерти.

Осторожное обсуждение происходящего необходимо до того, как дети уедут. Пожалуйста, помните, что в это время они особенно нуждаются в знакомом окружении и близких контактах с членами семьи. Детям нужно время, чтобы приспособиться к потере и, если возможно, их хорошо бы заранее подготовить к ожидаемой смерти. Даже маленькие дети, которые не понимают прямую значимость для них смерти, осознают, что что-то серьезное происходит. То, что их отправляют из дома, усиливает их страхи быть разлученными с теми, кого они любят. Если до и после смерти рядом с ними будут те, кто близок и заботится о них, это может уменьшить страх быть брошенными или другие стрессы, которые они могут испытывать.

С другой стороны, нам необходимо стремиться избегать сверхопеки как способа справиться с нашими собственными тревогами и нуждами. Не следует препятствовать детям играть с друзьями или навещать родных. Детям необходимо найти свой способ справляться со своими страхами и нуждами, подобно тому, как и мы должны управляться с нашими собственными.

Дети также горюют

Горевание — это признак глубокого переживания потери и это процесс, через который мы все должны пройти до того, как обретем мир, придем к новой жизни и вернемся в нормальное состояние.

Горевание — это часть процесса исцеления. Открывая детям наши собственные печали и слезы, мы показываем им, что чувствовать грусть и плакать это нормально. Выражение горя никогда не является признаком слабости. Наши сыновья в той же степени, как и наши дочери, могут позволить себе проливать слезы и выражать свои чувства, когда им это нужно, если они чувствуют в этом потребность.

Нам может показаться, что ребенок безучастен к потере, если он выглядит не очень-то огорченным. Некоторые исследователи душевного здоровья уверены что дети до того как достигнут подросткового возраста, недостаточно зрелы для того, чтобы глубоко прочувствовать потерю. Поэтому, они говорят, дети способны выражать свои печали по прошествии долгого времени и часто совершенно неожиданно. Другие члены семьи могут болезненно относиться к тому, что старые раны открываются вновь и вновь. Но дети нуждаются в нашем терпении, понимании и поддержке для того, чтобы была полностью завершена их «работа горя».

Заключение

- 1 Общение по поводу смерти, как и всякое общение, легче, когда дети чувствуют, что у них есть разрешение говорить об этом и верят в то, что Вы действительно интересуетесь их взглядами и вопросами. Поощряйте их желание общаться внимательным выслушиванием, уважением их взглядов и честными ответами на их вопросы.
- 2 Каждый ребенок индивидуален. Общение с ним по поводу смерти зависит от возраста и опыта ребенка. Очень маленькие дети могут воспринимать смерть как временную, и он или она могут больше беспокоиться по поводу разлуки с любимым человеком, чем по поводу его смерти.
- 3 Не всегда легко «услышать», что же ребенок в действительности спрашивает. Временами может быть необходимо отвечать вопросом на вопрос, чтобы точнее понять, в чем же именно интерес ребенка.
- 4 Очень маленькие дети могут воспринять только немного информации. Ответы должны быть короткими, простыми и повторять их надо столько раз, сколько это будет необходимо.
- 5 Ребенок часто чувствует вину и гнев, когда теряет близкого человека. Родители должны убедить ребенка, что их любовь и забота будут продолжаться.
- 6 Ребенок может нуждаться в том, чтобы горевать, глубоко чувствуя потерю, вплоть до подросткового возраста. Ему необходимы поддержка и понимание на протяжении всего этого процесса горевания и разрешение показывать чувства открыто и свободно.
- 7 Посещать ли ребенка умирающего или участвовать ли в похоронах, зависит от возраста ребенка, его способности понять ситуацию, взаимоотношений с умирающим или умершим человеком и, что особенно важно, хочет ли ребенок этого. Ребенка никогда не надо заставлять или винить за нежелание участвовать в похоронах или посещать умирающего. Ребенка, которого берут навестить умирающего или участвовать в траурных церемониях, необходимо действительно подготовить к тому, что он увидит и услышит.

Данная брошюра является адаптированным переводом брошюры «Talking to children about death», изданной Office of Clinical Center Communications, Clinical Center National Institutes of Health, USA в 1990 г.

Перевод подготовлен кбн Бялик М. А., Инициатива по улучшению паллиативной помощи (<http://ppci.Choosing.Hope.info>).