

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ РІДНИХ НА ВІЙНІ?

5 порад батькам



Війна приносить багато страждання та втрат... І для деяких дітей це найважча втрата – батька, матері, рідних... І коли діти стикаються з цим болісним випробуванням, вони так потребують співчутливої і мудрої підтримки з боку дорослих, щоби могли пройти дорогою жалоби, могли розділити біль і отримати належну підтримку, берегти у серці спогади і пам'ять, і жити далі – надією і любов'ю продовжуючи свій шлях, над яким тепер завжди світитимуть зорями з неба ті, хто загинув на полях війни...

1 ВАЖЛИВО ПОВІДОМИТИ ДИТИНУ ПРО СМЕРТЬ ТА ЗАЛУЧИТИ ДО РИТУАЛІВ ПОХОРОНУ

Коли сталася втрата – важливо повідомити дитину. Найкраще, коли це зробить хтось із найближчих осіб. Важливо зробити це у місці, де і ви, і дитина, маєте можливість побути наодинці. Сказати прямо і просто – словами, що зрозумілі дитині відповідно її віку. І тоді бути поруч – з готовністю розділити біль, надати відповідну підтримку. У дітей можуть бути запитання, меншим дітям може бути складно зрозуміти концепцію смерті – про це важливо говорити. І тоді дитині важливо бути, зокрема у перші дні після втрати, поруч з найдорожчими людьми – відсилати її кудись до родичів буде часто лише більшим стресом для неї. І важливо дати дитині можливість попрощатися з тілом померлої людини. Це стосується як участі у похороні, так і у ритуалах довкола похорону – часі прощання з тілом та спільної молитви, відвідин цвинтаря, поминок та ін. Це допомагає дітям усвідомити реальність втрати, розділити біль з іншими, отримати підтримку, почути спогади, висловити любов та вдячність, попрощатися з тілом... Але важливо, щоби дитині було пояснено, що буде відбуватися, що вона може побачити і т.д. І щоби біля неї був хтось з близьких. І щоби вона мала вибір – коли прийти попрощатися (це не обов'язково має бути в часі самого похорону) і як довго бути. Похорон запускає жалобу, а жалоба – це щось, через що потрібно пройти, спроби обійти її марні, вони лише ведуть до психологічних проблем – і тому так важливо, щоби ми, дорослі, дозволили дітям іти разом з нами цією дорогою жалоби – це дуже важливо для них і для нас...

2 БУТИ ПОРУЧ, ПІДТРИМАТИ, РОЗДІЛИТИ БІЛЬ ВТРАТИ

Біль втрати – нелегкий, тому важливо, що дитина може розділити його з близькими людьми. Дуже важливо бути поруч, бути підтримкою. Коли ми бачимо, що дитина сумує, слова можуть бути не такими важливими, та й не так легко знайти слова розради – втім усе скажуть обійми, лагідний дотик, зустріч поглядів... Коли дитина відчуває біль і смуток, то важливо прийняти цей смуток, дозволити йому бути. Бо смуток – це прояв любові до тих, кого уже нема з нами фізично. Цей смуток є природним і з ним важливо навчитися жити. Цей смуток важливо огорнути любов'ю та співчуттям. Розділений біль легше нести... У розділеному болю є відчуття любові... І нам важливо допомогти дітям відкрити цю силу любові та співчуття... Ця підтримка – не лише від членів родини, але й усієї спільноти рідних і друзів, однокласників, учителів і т.д.

3 ДОПОМАГАТИ ДИТИНІ БЕРЕГТИ СПОГАДИ ТА СТОСУНОК

Після смерті наш стосунок із померлою особою не закінчується – смерть зупиняє життя, але не зупиняє любові! Цей стосунок тепер усередині нас, у нашому серці. І дитині важливо допомогти плекати цей стосунок і берегти спогади. Помічними можуть бути різні активності – разом дивитися фото та відео, згадувати і розповідати різні історії, малювати спогади тощо. Багатьом дітям може бути корисним створити разом з рідними «книгу спогадів», куди можна вклеїти фото, записати історії, додати малюнки, записати слова, які ми хочемо сказати. Може бути дуже цінним, у випадку якщо рідні служили у війську, мати можливість продовжувати спілкуватися з побратимами по службі, чути їх історії та спогади, поминати разом... І звісно організувати удома простір, де може бути фото, і дозволяти дітям говорити, і молитися (якщо сім'я віруюча), і разом вшановувати пам'ять добрими вчинками, висадженням дерева і т.д.

4

ПАМ'ЯТАТИ ПРО ПОТРЕБИ ДИТИНИ, ДОПОМАГАТИ АДАПТУВАТИСЯ ДО ЗМІН У ЖИТТІ

Дітям важливо відчувати, що, попри переживання втрати в родині, вони є у безпеці (в умовах війни – це звісно поняття відносне), дорослі потурбуються про них, про важливі складові їхнього життя. Тому важливо допомогти дітям повернутися, наскільки можливо, до звичного ритму щоденного життя, відновити навчання, спілкування з друзями та ін. Звісно, смерть рідних приносить виклики та зміни у життя. І ніхто ніколи не зможе замінити дитині померлих, але з іншого боку важливо потурбуватися, щоби в усіх важливих сферах життя дитина мала належну підтримку. І тому так важливо теж залучити до підтримки рідних, друзів, вчителів. Це дає дитині можливість відкрити теж добро людей, силу взаємної підтримки, силу спільноти... І звісно, у чомусь подорослішати, бо, можливо якісь речі дитина зможе робити тепер самостійно і, можливо, у чомусь й бути підтримкою іншим членам родини.

5

ЛЮБИТИ. ПАМ'ЯТАТИ. ПРОДОВЖУВАТИ ТВОРИТИ ЖИТТЯ

Любов не вмирає. Як і не вмирають усі ті, хто віддав своє життя за свободу нашої батьківщини, за наше вільне майбутнє. Вони житимуть у нашій любові. Ми вшановуватимемо їх пам'ять, відбудовуючи нашу країну – і не просто відбудовуючи – а відроджуючи її мов сад, щоби вона зацвіла ще ряснішим цвітом... Цим цвітом є наші діти. Їм належить наше майбутнє. І найбільше, що ми можемо зробити в пам'ять про тих, хто любив їх так сильно, і хто поліг на полях війни – це дати належну підтримку нашим дітям (а усі діти – то наші діти, бо чужих – не буває!), щоби вони росли, розвивалися, квітнули і вирости світлими, мудрими людьми. У них – продовження нашої спільної історії – вона не про смерть, вона про Любов і вона про Життя...

NOVA
UKRAINE



americares



ІНСТИТУТ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



УКРАЇНСЬКИЙ
ІНСТИТУТ
КОГНІТИВНО-
ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ

КОЛО(С)СІМ'І
Центр здоров'я та розвитку
k-s.org.ua