

# Як допомогти малюкам пережити горе й смерть близької людини



Автор: [Ребекка Парлакян](#)

Цей ресурс від початку було розроблено для розповсюдження на території Сполучених Штатів.

Як би важко (і боляче) нам не було відповідати на запитання про смерть близької людини, це важливий спосіб, за допомогою якого малюки переживають горе й смерть, і який допомагає їм зрозуміти, що сталося.

**З.:** Нещодавно померла моя мама (бабуся мого малюка). Мій син регулярно бачився з бабусею — приблизно раз на тиждень або два, і вона часто доглядала за ним увечері, щоб ми з чоловіком могли трохи відпочити. Безперечно, це величезна втрата для мене, мого сина і всієї нашої родини. Я просто не знаю, як говорити з дворічною дитиною про смерть і про те, чому його бабусі більше немає поряд. Можете мені щось порадити?

**В.:** По-перше, дозвольте висловити Вам щирі співчуття. Втрата батьків часто дуже болісна, і кожна людина переживає її по-різному. Ці біль і горе можуть посилюватися,

коли ми розмовляємо з дітьми, яким важко зрозуміти й усвідомити смерть (як і нам усім!).

Дітям до 3 років потрібні прості, зрозумілі й правдиві пояснення цієї події. Ось кілька порад щодо розмови про втрату з Вашим малюком.

Почніть із коротких, простих і правдивих пояснень. «Бабуся захворіла, і їй було важко дихати. Лікарі дуже старалися їй допомогти, але вона померла».

«Коли хтось помирає, це означає, що він більше не може говорити чи грати. Ми не можемо знову його побачити чи обійняти. Смерть означає, що тіло людини перестало працювати».

Почніть із короткого, простого пояснення, а потім зачекайте й подивіться, чи виникнуть у дитини інші запитання. Якщо Ви надасте дитині більше інформації, ніж вона просить, це може посилити тривогу або збентеження малюка.

## Відповідаємо на запитання малюка про смерть

Нижче наведено кілька поширених запитань малюків про смерть.

- Де бабуся зараз? Малюки можуть не зрозуміти такі вирази, як «Ми втратили бабуся», «Бабуся відійшла у кращий світ» або «Бабусі не стало». Малюк може злякатися, що ви можете «втратити» і його теж, вирішити, що людина насправді перебуває в іншому місці, або стривожитися через те, що її «не стало». Іноді смерть описують як «повернення додому» або «вічний сон». Унаслідок цього малюк може почати боятися звичних дій, як-от повертатися додому після прогулянки або засинати.
- Ти теж помреш? Батьки можуть визнати свій страх, але відразу заспокоїти дитину: «Я розумію, чому ти про це хвилюєшся, але ми сильні й здорові. Ми будемо поряд і піклуватимемося про тебе дуже довго».
- Я теж помру? «Ми правильно харчуємося, добре спимо й ходимо до лікаря, щоб ти був здоровим і жив довго-довго». Чи всі помирають? «Зрештою помирають усі. Більшість людей помирають, коли вони дуже-дуже старенькі, як бабуся».

- А якщо я захворію? «Усі іноді хворіють. Мама й тато піклуватимуться про тебе, і лікарі будуть піклуватися про тебе теж. З тобою все буде добре, навіть якщо ти захворієш».
- Чи можу я померти, щоб бути з бабусею? «Я розумію, що ти хочеш бути з бабусею. Я теж сумую за нею. Коли людина помирає, вона більше не може гратися в кубики, їсти морозиво чи кататися на гойдалках. Бабуся хотіла б, щоб ти робив усе це, і я теж».
- Що таке смерть? Пам'ятайте, що діти раннього віку не здатні цілком зрозуміти поняття смерті. Буде корисно дати просте, конкретне пояснення: «Тіло бабусі перестало працювати. Вона більше не могла ані їсти, ані грати, ані рухатися, як ми».

Якщо ваш малюк став свідком будь-якого лячного для себе аспекту втрати, він має отримати пояснення цієї події в термінах, які відповідають його віку. Наприклад, дитина може побачити/почути прибуття швидкої допомоги, помітити страх і тривогу батьків або побачити ознаки фізичної травми, як-от кровотечі. Батьки можуть пояснити це так: «Коли бабусі було важко дихати, нам усім було страшно. Ми зрозуміли, що вона дуже хвора. Ми викликали швидку допомогу, щоб вона якнайшвидше відвезла бабусю до лікарні».

## Як справлятися зі змінами поведінки

Коли малюк намагається впоратися з горем і смертю близької людини, батьки можуть помітити зміни в його поведінці. Навіть якщо діти не до кінця розуміють поняття смерті, вони знають, що сталася якась дуже важлива й незворотна подія. Ви можете помітити, що малюк почав усюди ходити за вами «хвостиком», вимагати більше уваги або відчувати сильніший, ніж зазвичай, страх розлуки. Також можуть відбуватися зміни в характері сну дитини або відвідування нею туалету. Ці зміни зазвичай тимчасові й поступово зникають із часом, якщо ви відповідаєте на них добротою, терпінням і додатковою увагою та любов'ю.

Батьки також можуть помітити, що малюки грають в ігри, де персонажі помирають. У рольовій грі дитина може вдавати, що іграшковий потяг чи м'яка іграшка «померли». Це цілком нормально. Своїми іграми діти показують нам, про що вони думають. За бажанням ви можете додати до іграшок малюка аптечку лікаря або автомобіль швидкої допомоги, щоб можна було досліджувати цю тему в рольовій грі. З часом увага до неї зникне.

Діти раннього віку можуть ставити одні й ті самі запитання знову і знову. Як би важко (і болісно) вам не було знову й знову відповідати на запитання про смерть близької людини, це важливий спосіб, за допомогою якого малюк формує розуміння цієї події. Малюки й дошкільнята вчаться через повторення, тому ті самі пояснення, почуті вкотре, допомагають їм осмислити пережите.

# Як підтримати свого малюка

Ви можете помітити, що запитання виникають у дітей періодично, із частотою кілька днів або тижнів, протягом яких вони складають в голові інформаційну мозаїку, щоб усвідомити подію цілком.

Абсолютно нормально розмовляти з дитиною про близьку людину й згадувати її. Наприклад, ось так: «Давай сьогодні вранці приготуємо бабусині улюблені кекси. Ми можемо згадувати її, поки будемо їх пекти». Або: «Хочеш, я розповім тобі історію про бабусю, що сталася, коли я була маленькою?». Ви також можете разом роздивлятися фотографії або співати пісні, які любила ваша близька людина.

Плакати в присутності дитини — це нормально; просто поясніть, чому саме ви плачете. «Я плачу, бо мені дуже сумно, що бабуся померла. Я сумую за нею». (Важливо зауважити: якщо ваше горе починає затьмарювати всі інші почуття й ви не можете з ним упоратися, ви заслуговуєте на підтримку. Зверніться до свого терапевта, щоб отримати направлення до місцевого психолога з питань втрати близької людини або рекомендації щодо інших ресурсів.) Якщо відчуття горя і втрати в дитини здається особливо глибоким, постійним або починає заважати іграм чи навчанню, попросіть свого педіатра спрямувати вас до фахівця з психічного здоров'я, який працює з дітьми раннього віку.

**Ще один потужний інструмент, який допомагає дітям раннього віку зрозуміти свої емоції, — книги. Перегляньте наші рекомендації щодо [книг, які допоможуть малюку подолати відчуття втрати й смерті в родині](#).**