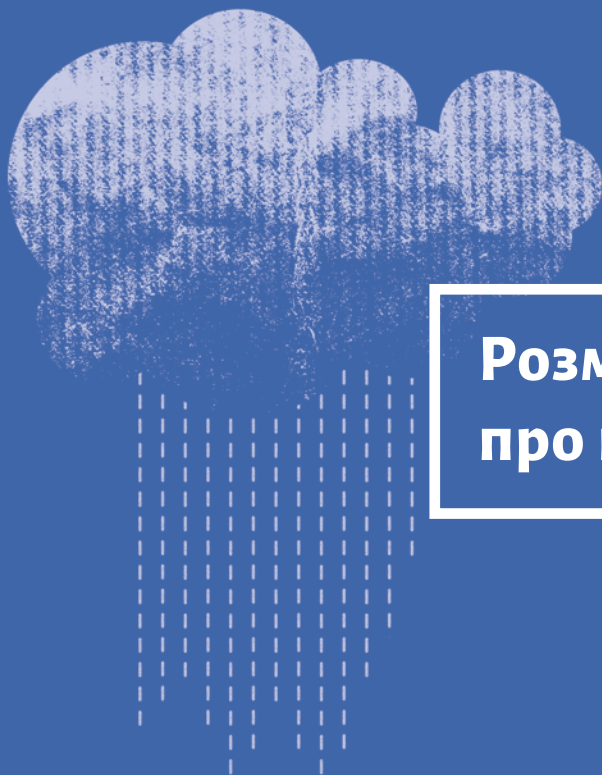




Поговоримо про...



**Розмови
про втрату**

Поговоримо про...



**Розмови
про втрату**

Вступ	3
Початок	4
Як розповісти дитині?	8
Етапи жалоби	10
Чи діти переживають скорботу схожим чином?	14
Чи повинна дитина йти на похорон?	
Чи брати її на цвинтар?	18
Коли закінчується жалоба?	20
Чи можна плакати при дитині?	22
Моя дитина тепер інша, тому що пережила трагедію	26
Нове життя, новий партнер	30
Свекри, бабуся і дідусь	34
Як впоратися з нещастям	36
Як діти розуміють смерть і якими можуть бути прояви жалоби	38
Про Фонд «Зростай з нами»	42
Про Центр ветерана дій за межами держави	43
Про Фонд «PGZ»	44

Шановні Пані та Панове!

Розмови про смерть — це важка тема. Особливо, коли на жалобу й горе наражається сім'я, в якій є діти. Ми, дорослі, бажаючи захистити найменших, у такій ситуації часто пригнічуємо свої почуття і не знаємо, як розповісти про те, що сталося. Чим молодша дитина, тим складніше. «ДЕ ТАТО?», «ЧИ МАМА ПОВЕРНЕТЬСЯ?», «А ТИ ТАКОЖ ПОМРЕШ?» — як впоратися з усіма цими запитаннями? Особливо, якщо ви й самі переживаєте важкі часи.

Бажаючи підтримати кожну сім'ю, яка опинилась у подібній ситуації, Фонд «Зростай з нами» та Центр діяльності ветеранів за межами держави організували зустріч Фонд «Польська група озброєння» (PGZ), на якій рідні загиблих воїнів, поліцейські та пожежники поділилися досвідом.

Видання, яке Ви тримаєте в руках, — це запис зустрічей людей, які зіткнулися з раптовою й несподіваною втратою близької людини. Родини розмовляли з психологом доктором Зузанною Теплиць про те, як впоратися з власними почуттями, а особливо про те, як допомогти своїм дітям пережити таке горе.

Висловлюємо подяку всім, хто брав участь у підготовці та виданні цієї публікації.



Магдалена Павляк
Голова правління
фонду «Зростай з нами»

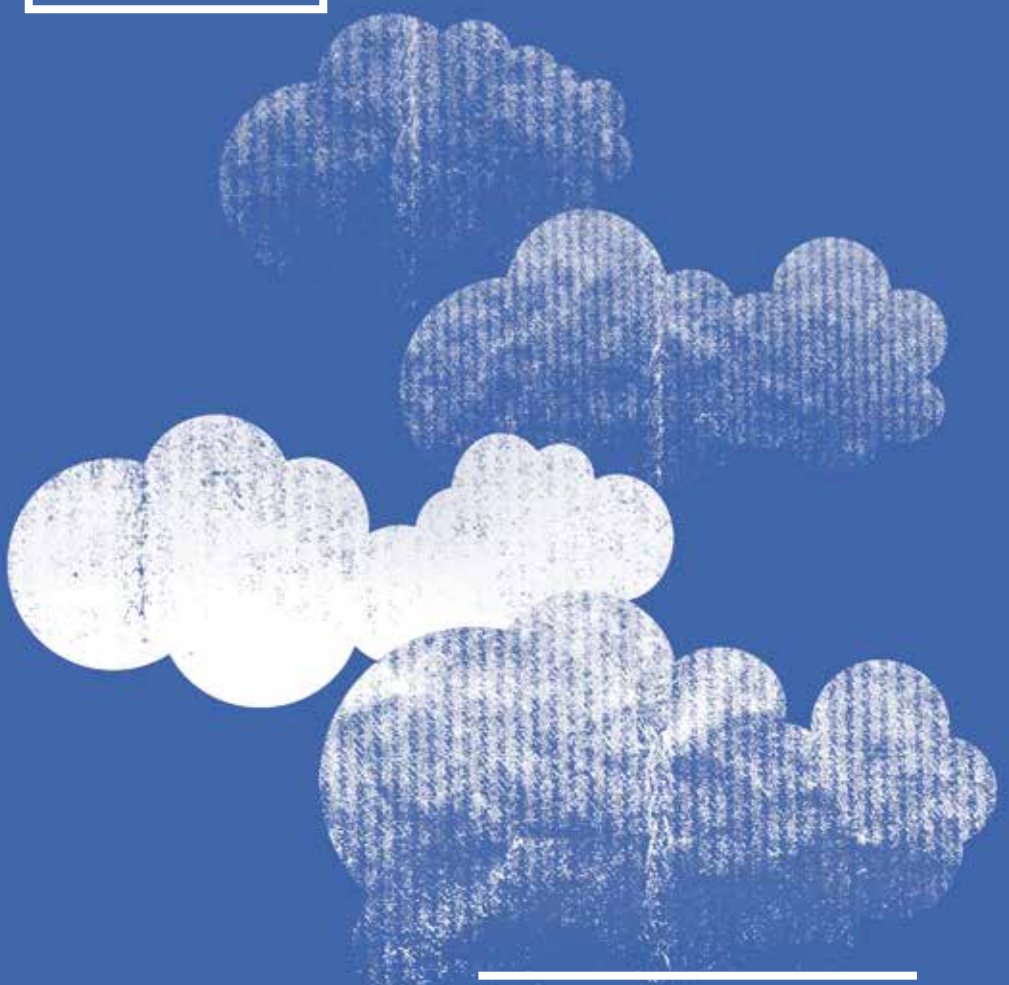


**майор д-р Катажина
Радковська**
Директор Центру ветерана
дій за межами держави



Анета Кордовська
Голова правління
Фонду PGZ

Початок



Що відбувається? Чому замість того, щоб отримати допомогу, близькість і підтримку, ми раптом відчуваємо, що ми зовсім самотні, ніби в порожнечі?

Перший період після втрати близької людини — це не тільки відчай, розпач, незворотні зміни в житті, але ще й відчуття відчуженості, неприйняття іншими людьми. Люди, які колись хотіли бути в нашій компанії, раптом ніби відвертаються від нас, уникаючи нас і будь-яких контактів з нами. Ми стаємо «прокаженими», ніби захворіли на якусь загадкову заразну хворобу, яка не передбачає одужання. Стишені голоси, делікатні зауваження без запрошення до розмови на будь-яку тему, навіть дуже тривіальну, уникання зорового контакту.

Що відбувається? Чому замість того, щоб отримати допомогу, близькість і підтримку, ми раптом відчуваємо, що ми зовсім самотні, ніби в порожнечі?!

Є декілька причин. Найпростіша — це бажання захистити самих себе. Ми шукаємо людей, які піднімуть нам настрій і самопочуття, завдяки яким покращиться наш стан, і ми станемо щасливішими. Тож ми шукаємо усміхнених, веселих та оптимістичних людей. Смутні люди нас пригнічують. Щобільше, коли ми підлаштовуємося під їхній настрій — адже посміхатися в присутності скорботних не годиться — ми також сумуємо. Смуток, жаль, відчай відлякують, особливо в ситуаціях, коли ми знаємо, що це глибокий жаль і виправданий відчай. Водночас ми переймаємося, чи мій гарний настрій, мій оптимізм і задоволення від життя не засмутять і не зашкодять тому, хто страждає.

Тоді ми можемо побачити ще одну причину — безпорадність. Як я можу поводитися, що можна говорити, а що не можна? Що ж робити, щоб висловити жалобу, допомогти, але не образити і не посилити біль?

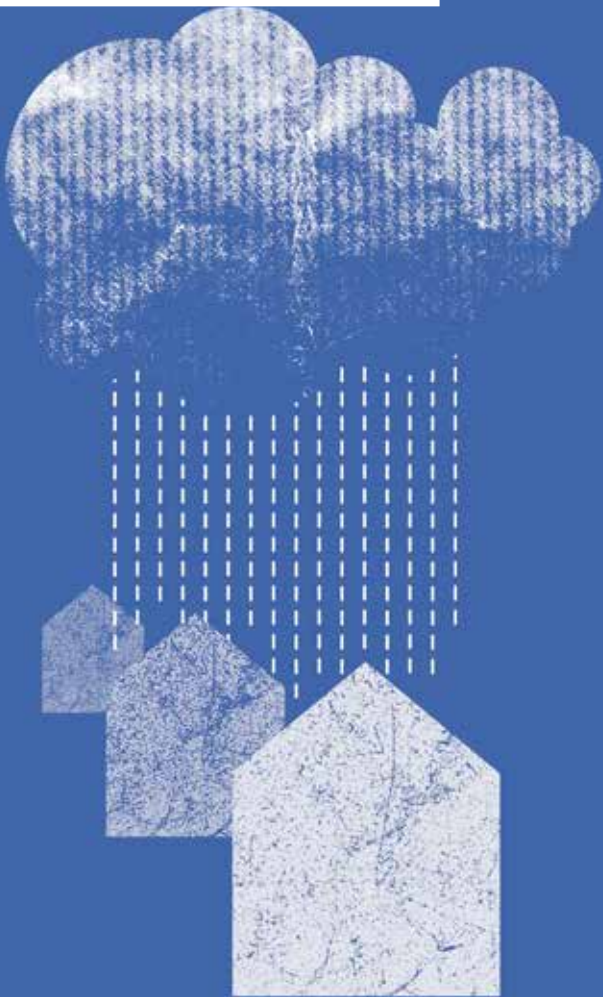
Є багато шаблонних фраз, як то: «ЧАС ЗЦІЛЮЄ РАНИ», «ТРИМАЙСЯ!», «У ТЕБЕ ЩЕ ЖИТТЯ ПОПЕРЕДУ» — усі вони неадекватні, вони нічого не варті. Що означає «ТРИМАЙСЯ»? За що нам триматися? Навіть якщо час допомагає нам впоратися з горем, якось звикнути до втрати, він точно не загоєє такі рани. Він не заповнить ту прірву болю й пустку, що з'явилась у нашому житті.

Як це не парадоксально, але в цій ситуації багато залежить від людей, які пережили скорботу, і саме вони можуть пояснити своїм рідним, як їм допомогти та полегшити їхні страждання. Треба просто сказати близьким, чого ми від них очікуємо, що нам потрібно: «Залишся, але не кажи більше нічого», «ДАЙТЕ МЕНІ ПОГОРЮВАТИ, ДОЗВОЛЬТЕ МЕНІ ВИПЛАКАТИСЯ», «ЗАРАЗ Я ХОЧУ ПОВУТИ САМ». Така проста інформація може допомогти обом сторонам — близькі будуть знати, що робити, і не почуватимуться зловмисниками. Кожен має право по своєму переживати жалобу і втрату. Важко очікувати, навіть від найближчих людей, що вони до кінця зрозуміють, що з нами відбувається та що нам потрібно. Іноді йдеться лише про найпростіші жести — чай, приготований і принесений бутерброд, але без коментарів на кшталт: «АЛЕ ТРЕБА ЩОСЬ ЇСТИ», обіймання без слів, погладжування. Варто також пам'ятати, що близькі люди також страждають, коли бачать наш біль, перед яким відчують безпорадність.

Як це не парадоксально, але в цій ситуації багато залежить від людей, які пережили скорботу, і саме вони можуть пояснити своїм рідним, як їм допомогти та полегшити їхні страждання. Треба просто сказати близьким, чого ми від них очікуємо, що нам потрібно (...).



Як розповісти дитині?



Приховування і мовчання посилюють страх дитини. Щось відбувається, але мені ніхто нічого не каже!

Дуже важко говорити про смерть. Ми не вміємо цього робити, тому що нас ніхто не вчив. А розмовляти з дитиною ще важче. Однак ви повинні бути відвертими і відповідати на запитання. Приховування і мовчання посилюють страх дитини. Щось відбувається, але мені ніхто нічого не каже!

У випадку з маленькою дитиною варто зачекати на запитання. Воно точно виникне: «МАМО, КОЛИ ТАТО ПОВЕРНЕТЬСЯ?» Іноді дитина боїться запитати в матері, бо бачить, що з нею щось не так. Тоді дитина запитає іншого члена родини, і він також повинен бути готовим до таких розмов і запитань. Відповідь має бути короткою і правдивою: «ТАТО ВЖЕ НЕ ПОВЕРНЕТЬСЯ». Важливо відповідати лише на запитання, які ставить дитина, але бути готовим, що вона може запитати знову, і це може бути дуже важко для нас. Дитина може запитати: «ДЕ ТАТО ЗАРАЗ?», Вона може запитати: «ДЕ І ЯК ЦЕ СТАЛОСЯ?» Важливо відповідати дитині відповідно до власного переконання, підкреслюючи, що саме так ми думаємо і віримо в це. Коли ми кажемо: «Я ВІРЮ, ЩО ВІН ДИВИТЬСЯ НА НАС ІЗ НЕБЕС», може статися так, що старша дитина, підліток, відповідь: «АЛЕ Я В ЦЕ НЕ ВІРЮ». Тоді з дитиною не варто сперечатися.

Іноді очікування дитини перевищують наші можливості. Дитина може сказати: «Я ХОЧУ ТУДИ ПІТИ /ПОЇХАТИ, Я ХОЧУ ПОДИВИТИСЯ, ДЕ ЦЕ ТРАПИЛОСЯ». У такій ситуації варто відповідати чесно: «Я ЩЕ НЕ ГОТОВИЙ/А».

Дитина сприймає інформацію про світ так само як і дорослі, знання знижують рівень тривожності. Як боляче і важко це б не було, дорослі також хочуть знати, як це сталося. Це не означає, звичайно, що ми розповідаємо детально, ми просто відповідаємо на запитання дитини. Будьте готові, що питання можуть виникнути навіть через роки, коли дитина виросте і глибше зрозуміє, що сталося.

Етапи жалоби



Чому я, чому це сталося з нами?

Хоча кожен переживає втрату по-своєму, є певні етапи, які є спільними для всіх. Однак варто пам'ятати, що глибина переживань, їх тривалість і спосіб, у який ми показуємо свої почуття, залежить від конкретної особи.

Заперечення > ми обманюємо себе, живемо надією: «ЦЕ ПОМИЛКА, ЦЕ ІНША ЛЮДИНА, ЦЕ ТІЛЬКИ СОН», «СКОРО Я ПРОКИНУСЯ І ВСЕ БУДЕ ОК».

Почуття провини > чим ближче людина, тим частіше і тим більше ми відчуваємо провину. Це стосується всього того, що вже не можна змінити — наприклад: «МИ ПОСВАРИЛИСЯ ЯКРАЗ ПЕРЕД ЙОГО ВІДЇЗДОМ», а ще частіше також того, що ми не встигли сказати: «Я НЕ ПЕРЕПРОСИЛА ЗА МОЮ БЕЗГЛУЗДУ ПОВЕДІНКУ». Також часто почуття провини може бути пов'язане з відчуттями в стосунку до людини, яку ми втратили: «Я ВЖЕ НЕ КОХАЛА ЙОГО ТАК СИЛЬНО, ЯК РАНІШЕ», «ВІН МЕНЕ ДУЖЕ ДРАТУВАВ ОСТАННІМ ЧАСОМ». І з такими думками дуже важко впоратися.

Дезорганізація та відчуття безпорадності > частіше з'являються після виконання всіх формальностей, не тільки похоронних, а й тих, з якими ще важче впоратися — зміна квартири, іноді міста, місця роботи, школи, де навчаються діти. Усе вже зроблено — цей етап, хоча часто й дуже важкий, є простішим, аніж звикання до повної зміни способу життя. Все тепер виглядає інакше — як до цього звикнути, як влаштуватися? Як нам змиритися з такими змінами, коли всередині нас ще звучить бунт проти того, що з нами сталося?

І тоді може з'явитися злість > чому я, чому це сталося з нами? Адже ми цього точно не заслужили, це несправедливо. Якби хоч діти були вже старшими. Від відчуття несправедливості увесь світ здається нам поганим. Ми із заздрістю дивимося на тих, кого це не спіткало, і ця заздрість в нас самих ще більше нас злить, бо ми усвідомлюємо, що вона невиправдана. Ми сердимося на людей, які хочуть виявити до нас співчуття: «ЩО ВОНИ РОЗУМІЮТЬ?» А потім сердимося на себе за те, що поведимося неправильно. Як не парадоксально, але злість може нам допомогти, вона дає нам сили встати вранці і зіткнутися з реальністю. Це почуття, однак, перегорає, замінюється

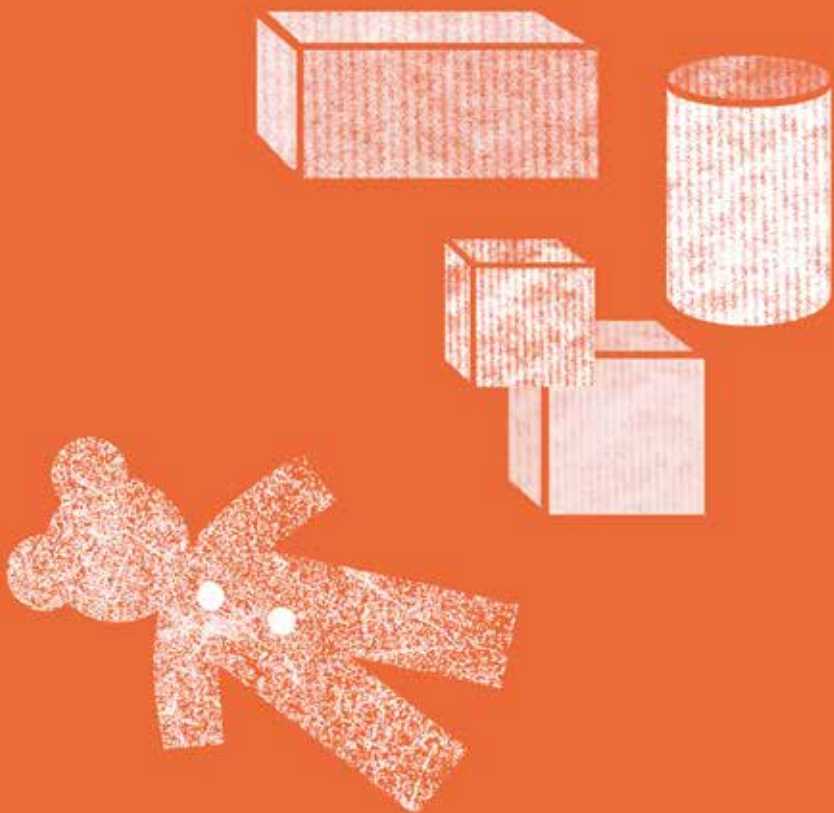
смутом і депресією: «ВСЕ МИНУЛО, Я НЕ ЗНАЮ, ЩО БУДЕ ДАЛІ», «Я ЗНАЮ, ЩО НІЧОГО БІЛЬШЕ НЕ БУДЕ», «СВІТУ КІНЕЦЬ, НІЧОГО ГАРНОГО В МЕНЕ БІЛЬШЕ НЕ БУДЕ, Я НЕ ПОДОЛАЮ ЦЬОМУ, УСЕ В МЕНІ ПЕРЕГОРІЛО», «Я ПРАЦЮЮ НА АВТОМАТІ, ЗМУШУЮЧИ СЕБЕ ВИКОНУВАТИ НАЙПРОСТІШІ ДІЇ».

І все ж трапляється щось приємне й гарне, і іноді ми просто бачимо, що світ, хоча й поганий, і несправедливий, може бути прекрасним, часом і в нашій родині відбувається щось позитивне, і це допомагає нам змиритися з втратою. Ми вже знаємо, що так, як було, ніколи більше не буде, але, можливо, все одно буде добре...

Чи така послідовність фаз жалоби вказує на те, що ми можемо передбачити, що на нас чекає? Чи настане момент, коли ми зможемо сказати собі: «ВЖЕ БУДЕ КРАЩЕ, Я ВЖЕ НАПРИКІНЦІ ЦЬОГО ШЛЯХУ»? На жаль, усе не так просто. Іноді глибокий смуток повертається через багато років, несподівано і з великою силою — знайдений предмет нагадує нам про найближчу людину, або нам здається, що ми побачили її на вулиці. Майже кожен, хто втратив кохану людину, мав такий досвід — ми стежимо за кимось схожим на нього, намагаємося його наздогнати, він зникає в натовпі. Раптом біль повертається, як удар. Іноді якась мелодія, запах чи смак — і спогади повертаються, а разом з ними і раптово відчуття непоправної втрати. Як показує досвід, у свята ми відчуваємося найгірше. Але також у суботи, неділі, відпустки — у моменти, коли робота не заповнює наш день і ми маємо час на роздуми. Однак інтенсивні страждання тривають менше та навіть бувають дні, коли ми зранку наступного дня вже забуваємо про те, що з нами сталося.

І все ж трапляється щось приємне й гарне, і іноді ми просто бачимо, що світ, хоча й поганий, і несправедливий, може бути прекрасним, часом і в нашій родині відбувається щось позитивне, і це допомагає нам змиритися з втратою. Ми вже знаємо, що так, як було, ніколи більше не буде, але, можливо, все одно буде добре (...).

Чи діти переживають скорботу схожим чином?



Тоді варто поговорити чесно — можливо, буде важко, але ми впораємося.

Так і ні. Багато в чому це залежить від віку дитини — чим вона молодша, тим складніше буде передбачити, як вона буде реагувати. Можна лише припустити, що це, однак, зовсім інші переживання, їх важко порівняти з переживаннями дорослих. Перш за все, через значно сильніший страх. Втрата батьків, незалежно від віку дитини, викликає питання про те, що буде далі з рештою родини. Батько зник, а що буде, якщо зникне й мати? А дідусь і бабуса?

Дитина може вночі перевіряти, чи є ще мама і чи вона жива. Старші діти часто і без причини можуть запитувати в матері чи батька, як у них справи. Вони запитують: «ти також помреш?» Не варто обманювати дитину — вічно ніхто не живе, але заспокоїти її треба: «я нікуди не піду, на мене чекає ще довге життя». Діти також бояться, коли хтось із батьків надовго виходить із дому чи мусить кудись йти: «хто про мене подбає?», «де я буду жити?».

Цей всеохопний страх тим гірший, що маленькі діти не можуть зрозуміти, що сталося. І саме він може призвести до затримки розвитку дитини. Раптово малюк почне хотіти спати в маминому ліжку або хоча б в одній кімнаті з нею. А може, просто боятиметься заснути без світла або коли двері зачинені. Іноді не встигатиме до туалету і мочитиме ліжечко. Це природно, і це пройде, але ви повинні підходити до поведінки дитини з повним розумінням. Відповідати постійно і часто: «так, я почуваюся добре». Дозвольте дитині засинати з увімкненою лампою, не зачиняйте двері до її кімнати. Ви можете знайти забуту м'яку іграшку, яка допомагала їй спати. Ми повинні пояснювати дитині, куди ми йдемо, і точно окреслювати, коли ми повернемося. Якщо ми можемо запізнитися, ми також повинні це дитині пояснити. Старшій дитині, яка вже може висловити те, чого вона боїться, ми можемо розповісти про сім'ю, про те, що є ще хтось, хто може допомогти в разі потреби. Якщо не рідні, то, можливо, друзі чи знайомі.

Старша дитина також може перейматися тим, за що зараз родина буде жити, і хто її утримуватиме. Дитині не потрібно говорити про це прямо, але раптом вона стає більш

ощадливою — не просить купувати речі, які раніше хотіла. А іноді коротко запитуює: «чи ми можемо собі це дозволити?» Така ситуація може бути ще складнішою, якщо мати також має подібний страх. Тоді варто поговорити чесно — можливо, буде важко, але ми впораємося. Вкажіть людей, які можуть допомогти в разі потреби та надати фінансову підтримку.

Іноді ми самі несвідомо підсилюємо страхи дитини. Особливо це стосується дітей старшого віку, підлітків. Ми надмірно контролюємо їх. Більше, ніж раніше. Ми очікуємо інформації навіть при найменшому запізненні. Ми вимагаємо інформації про те, де дитина перебуває та чим займається. Ми показуємо, що боїмося за її безпеку. Іноді ми говоримо прямо: «я не можу заснути, поки ти не будеш вдома» або «я не могла працювати, доки ти не повернувся». У підлітка не вистачає уяви, щоб подумати про те, що з ним щось може статися. Адже він молодий, сильний і незламний, а ще й обережний. Це природно, і сімейна трагедія не змінює цього. Ми також не повинні прищеплювати дитині подібний страх, адже він обмежує.

Є ще один елемент дитячої жалоби й смутку, який дорослі часто не помічають і не розуміють — велике почуття провини. Діти навіть запитують: «чи це покарання?», «я щось зробив неправильно?» Багато дітей вважають, що будь-яка погана подія в житті — це покарання за їхню неправильну поведінку. Варто постійно хвалити дитину, навіть за дрібниці, і наголошувати, що вона не винна в тому, що сталося.

Варто пам'ятати, що свою жалобу дитина переживає й проживає в зовсім іншому середовищі, ніж дорослі. Інші діти в садку, школі спочатку намагаються бути привітнішими, показати, що вони розуміють, що сталося. Часто це відбувається тому, що вчителі нагадують і застерігають: «будьте добрішими до нього, він зараз дуже сумує». Але як довго це може тривати? Дуже швидко дитина опиняється в ситуації стрімких змін — щоденно вона з сумної оселі потрапляє у звичайний, тобто радісний дитячий садок, а потім знову повертається до сумного дому. Це дуже, дуже важко.



Багато дітей вважають, що будь-яка погана подія в житті — це покарання за їхню неправильну поведінку. Варто постійно хвалити дитину, навіть за дрібниці, і наголошувати, що вона не винна в тому, що сталося.

Вдома теж нелегко, бо дитина раптом втрачає якусь опору. У матері чи батька не вистачає терпіння. Вона (мама, наприклад) пригнічена, вона змінилася, хоча дитина нічого поганого не зробила. Дитина спостерігає за поведінкою батьків, не завжди ставить питання, але поведінка домівників впливає на її настрій — вона посилює тривогу і смуток. Часто дитина навіть не може пояснити, що з нею відбувається. Вона просто хоче, щоб усе було як колись. Хоча, щоб увага матері або батька була зосереджена на ній, як і раніше. Іноді навіть може бути неслухняною, але тільки для того, щоб задекларувати: «я тут, подбайте про мене».

Варто також пам'ятати, що дитяча жалоба може, як це не парадоксально, тривати довше, навіть роками, хоча й з перервами, бо час від часу смуток і біль повертаються з усе глибшим розумінням того, що сталося насправді.

Чи повинна дитина йти на похорон? Чи брати її на цвинтар?

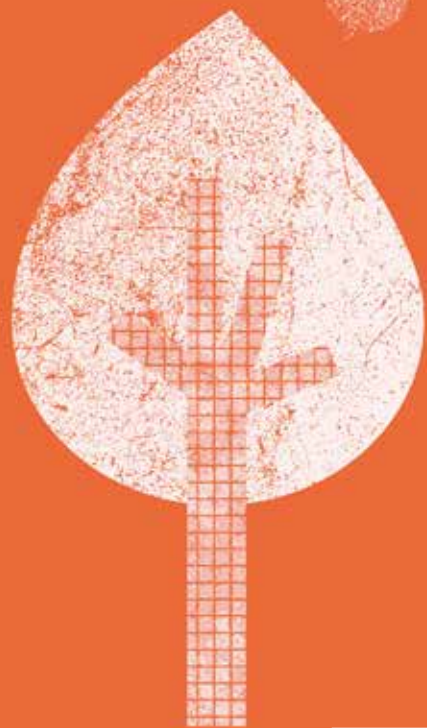
треба дати вибір, а не змушувати. Варто розуміти та прийняти будь-яке рішення дитини. Дочекайтеся моменту, коли дитина сама скаже, що хоче піти на могилу і підіть туди разом із нею.

Це дуже складне рішення, але воно залежить насамперед від дитини. Для зовсім маленької дитини — рік-два — це може бути приголомшливим досвідом, тим складнішим, тому що вона ще не в змозі нічого зрозуміти. Щось відбувається, є смуток, відчай, напруга — це не можна пояснити. Часто дитина також не може сказати, що боїться, тому що відбувається щось погане, чого вона не розуміє. Часом хтось вважає, що дитина має попроситися зі своїм батьком чи матір'ю, але це можна зробити будь-коли й будь-де. Нам не потрібно ходити до церкви, щоб помолитися. Нам не обов'язково йти на кладовище, щоб попроситися. Ми можемо зробити це в будь-який час і в будь-якому місці.

Це стосується і старших дітей, але тоді їм треба дати вибір, а не змушувати. Варто розуміти та прийняти будь-яке рішення дитини. Дочекайтеся моменту, коли дитина сама скаже, що хоче піти на могилу і підіть туди разом із нею. Якщо ми відчуваємо, що не зможемо супроводжувати дитину, наприклад, безпосередньо в тому місці, де сталася трагедія, варто попросити про допомогу когось із близьких; когось, хто в цій ситуації зможе допомогти дитині більше, ніж ми. Тоді варто пояснити дитині, чому ви не йдете з нею: «ДУМКАМИ Я БУДУ З ТОБОЮ, АЛЕ ЗАРАЗ Я ЩЕ НЕ МОЖУ ТУДИ ПІТИ, МЕНІ ЩЕ ТРЕБА ТРОХИ ЧАСУ, МОЖЛИВО, ТРОХИ ПІЗНІШЕ».

Варто пам'ятати, що похорон — це, мабуть, найважчий момент, коли ми повинні допомогти дітям з їх горем і болем. Зі зрозумілих нам причин ми зосереджені на власному болю, а дитина переживає все, що відбувається, можливо, навіть більше: «СТАЛОСЯ ЩОСЬ ДУЖЕ СТРАШНЕ, МАМА/ТАТО У РОЗПАЧІ, ПЛАЧУТЬ — ЯК МЕНІ З ЦИМ ВПОРАТИСЯ?».

Коли закінчується жалоба?



для деяких людей рік —
це мить, а втрата — усе ще
відкрита незагоєна рана.

Почуття неприйняття і нерозуміння того, що сталося, іноді може посилюватися з часом. Близькі починають очікувати, що все позаду — вони передають інформацію, що пора повертатися до нормального життя. Це видно з їхньої поведінки. «Я втратила чоловіка» — ця інформація показує, як реагує співрозмовник: він «завмирає», «застигає» і змінюється на обличчі, він також починає говорити тихо, майже пошепки. Питає, коли це сталося, а після того, як дізнається, що рік тому, визнає, що це в минулому — можна нормально розмовляти та навіть посміхатися. Він забуває, що для деяких людей рік — це мить, а втрата — усе ще відкрита незагоєна рана.

Рідні починають пропонувати розважитися: «Ти не можеш безперервно залишатися вдома», «треба виходити в люди». Вони очікують, що ти швидко повернешся до життя: «навіщо так часто ходити на цвинтар, тільки рани роздряпувати». Варто сказати собі: «Я нікому нічого не винна». «Я піду в кіно, коли я буду готова», «я буду святкувати день народження тоді, коли я цього захочу і коли мені це буде в радість». Скажіть прямо: «ще не зараз, ще не час, я скажу, коли я буду готова».

Іноді ситуація також має зворотний характер — оточення очікує більш видимих проявів жалоби: «гляньте, вона носить кольорові сукні», «вона взагалі на цвинтар не ходить, гляньте, яка занедбана могила». Кожен має право переживати втрату на свій спосіб — розмовляти із загиблою рідною людиною на цвинтарі або почуватися на цвинтарі ще більш самотнім, розуміючи, що ця рідна людина точно не там, не на цвинтарі. Носити чорний одяг, бо на жоден інший колір ти не маєш зараз права, або відчувати, що цей чорний одяг — це примусово, це кайдани, ти здався. Жалоба існує, щоб допомогти тому, хто страждає. Це такий собі знак, котрий ще здалеку інформував, що слід бути делікатнішим, не вразити. Однак це не означає, що жалоба є обов'язком. Варто дозволити собі поводитися таким чином, який допоможе нам легше пережити втрату. Слід також пам'ятати, що в нашій культурі те, чого очікують від жінок, відрізняється від того, чого очікують від чоловіків. Чоловікам дозволено менше: вони не плачуть, не показують страждання, не розповідають про свої почуття. Однак часто, як це не парадоксально, саме вони потребують більшої підтримки та допомоги.

Чи можна плакати при дитині?



Ми повинні бути для них надійною базою, притулком, але не якорем.

Діти бояться ситуації, коли батьки поведуться не так, як зазвичай. Плакати — це привілей дітей. Коли дорослий плаче, він слабкий, безпорадний. Діти також розуміють, що батьки страждають і відчують себе тоді ще більш вразливими. Тому часто відповідають проханнями: «МАМА, ТІЛЬКИ НЕ ПЛАЧ».

Чи можна плакати при дитині? Якщо дитина зовсім маленька і ми поки не можемо їй нічого пояснити, краще не варто. Трирічній дитині вже можна пояснити: «ПАМ'ЯТАЄШ, ЯК ТИ ПЛАКАВ, КОЛИ ТИ ВДАРИВСЯ? В ТЕБЕ БОЛІЛА РУКА, АЛЕ КОЛИ ТИ ПЛАКАВ, ТО НІБИ БОЛІЛО ТРІШКИ МЕНШЕ. ЗАРАЗ У МЕНЕ ТАК САМО БОЛИТЬ. АЛЕ ВСЕРЕДИНІ. А КОЛИ Я ПЛАЧУ, ТО МЕНІ ТРІШКИ ЛЕГШЕ. АЛЕ Я ЗАРАЗ ВЖЕ ПРИПИНЮ ПЛАКАТИ».

Очікувати, що ми будемо триматися заради дитини, що ми не дозволимо собі проявити слабкість чи відчай, не будемо плакати — це нереально. Щобільше, це може змусити дитину раптово запитати: «ТОВІ НЕ СУМНО, ЩО ТАТА НЕМАЄ?» Саме заради дітей та їхнього добробуту ми повинні дозволити собі переживати жалобу, хвилини слабкості та сліз. Якщо ми відчуваємо, що мусимо постійно контролювати себе, що не можемо виявляти відчай, нам не тільки складніше пережити горе, але й потрібно буде більше часу, щоб повернутися до «звичайного» життя. Якщо ми не дозволимо собі повністю пережити втрату, ми не зможемо бути гарною підтримкою для наших дітей.

Проте варто пам'ятати про те, що як би важко нам не було, ми — дорослі, ми — опікуни дітей і не можна дозволити, щоб дійшло до ситуації, коли ми міняємося ролями з нашими дітьми. Особливо така небезпека існує, коли наша дитина вже підліток. Раптом ця дитина відчуває себе зобов'язаною піклуватися про свою матір чи батька. Бере на себе домашні справи.

Спочатку це здається приємним і свідчить про те, що дитина вчиться відповідальності — вона ніби стає дорослішою. Перевіряє, чи є продукти в холодильнику. Вона прибирає — не тільки свою кімнату, а й усю квартиру, перевіряє, чи мама записана до лікаря, чи має потрібні ліки.

Вона доглядає за своїми молодшими братами та сестрами — не зрідка, а постійно. Несподівано може виявитися, що ця дитина відчуває відповідальність за стан своїх батьків. Звучать фрази: «я не можу йти в кіно, бо тобі буде сумно без мене», а потім «я не поїду навчатися в інше місто, бо як ти залишишся сама без мене?». Це небезпечне явище. Ми можемо пишатися нашими дітьми, що вони такі дорослі, але все одно вони — діти, навіть якщо вони — підлітки. Діти повинні мати своє життя, вчитися відповідати за себе, а не за батьків. Ми виховуємо дітей, щоб вони нас колись залишили. Ми повинні бути для них надійною базою, притулком, але не якорем. Варто сказати прямо: «я даю раду, впораюся. якщо мені потрібна буде твоя допомога або твоя присутність — я скажу тобі про це».



як би важко нам не було, ми — дорослі, ми — опікуни дітей і не можна дозволити, щоб дійшло до ситуації, коли ми міняємося ролями з нашими дітьми. (...) Саме заради дітей та їхнього добробуту ми повинні дозволити собі переживати жалобу, хвилини слабкості та сліз.

Моя дитина тепер інша, тому що пережила трагедію



Нехай дитина переживає такі моменти забуття, радості і веселощів. Ми не повинні увесь час вважати дитину бідною і нещасною, тому що вона почне думати про себе саме так.

Може бути й інша небезпека — ми дивимося на свою дитину крізь призму втрати. Нам шкода її, бо ми самі страждаємо і бачимо в нашій крихітці перш за все біль. Через це ми певним чином відокремлюємо її від звичайного дитячого життя.

Дитина живе в іншому світі, її не весь час супроводжує жалоба. Вона іноді «забуває», що сталося. І це добре. Нехай вона переживає такі моменти забуття, радості і веселощів. Ми не повинні увесь час вважати дитину бідною і нещасною, тому що вона почне думати про себе саме так. Це може мати різні наслідки. Наприклад, ми несвідомо можемо дозволяти дитині все, щоб таким чином компенсувати втрату. І тут важливо не схибити: ви можете винагородити свою дитину, виявляючи до неї більше ніжності й любові, але не варто змінювати правила і методи виховання. Це буде непросто, адже відповідальність двох людей зараз лягла на одного, але чим менше змінюється життя дитини, тим краще.

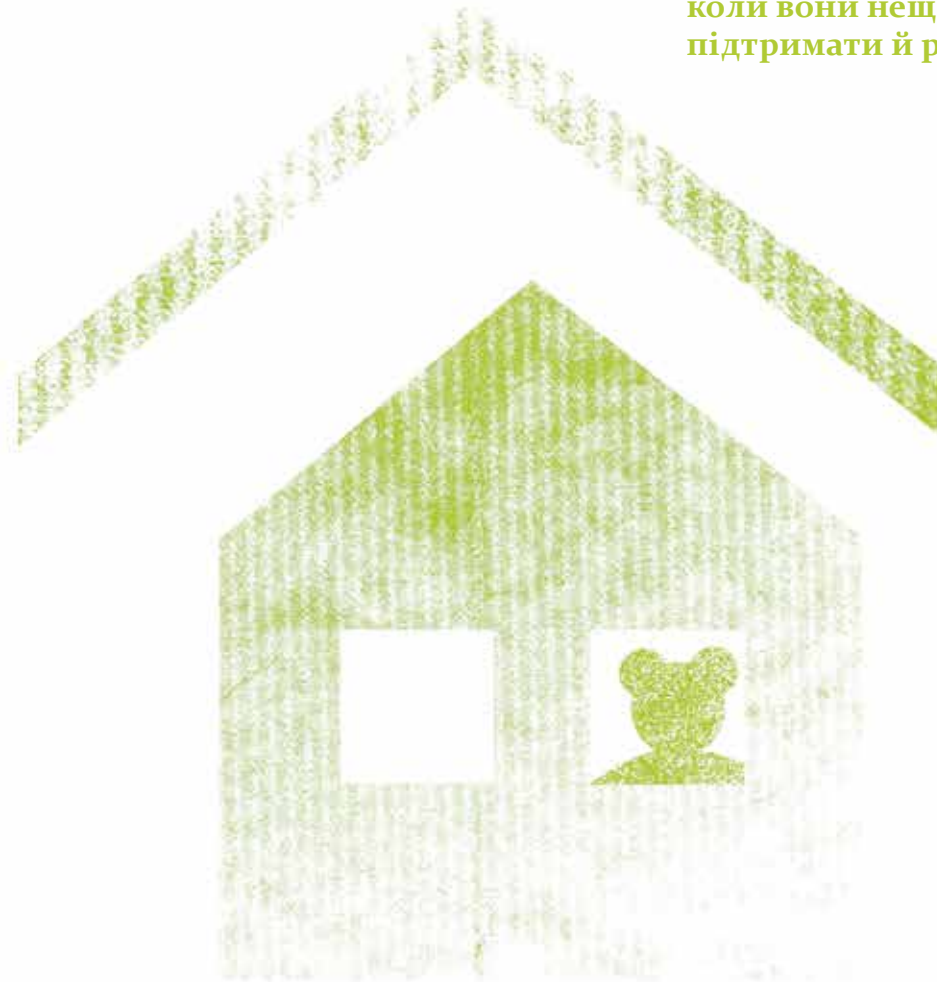
Ми також можемо надмірно захищати дитину, боячись, що їй буде боляче. Іноді варто захистити свою малечу: нехай, наприклад, не ходить в садок/школу на День батька чи День матері. Щодня, однак, неможливо захистити дитину від болю, наприклад, коли вона порівнює свою важку сімейну ситуацію з нормальними умовами життя інших дітей у класі. Проте, не всі печалі й не кожен поганий настрій дитини є наслідком смерті близької людини. Тут можуть бути й інші проблеми, інші втрати — сварки з друзями, невдачі в школі, перше кохання і розставання. Нехай Ваша дитина переживає їх, як і інші діти, ніби горя в родині не було, — не додавайте Вашій дитині тягара.

Втрата батьків, безумовно, впливає на те, як росте і розвивається ваша дитина. Однак чекати неприємностей через це не варто. Проблеми є у кожній дитини, але не у всіх вони лише через жалобу. Коли трапалося щось, що нас турбує, давайте спочатку пошукаємо пояснення того, що сталося останніми днями. Давайте запитано дитину, що сталося. Важливо дійсно допомогти пережити важкі моменти, яких може бути чимало в житті наших дітей, адже дорослішання та статеве дозрівання — також важкі й виснажливі завдання.

Варто пам'ятати також про те, що втрата батька часто є лише початком серйозних подій. Зміна місця проживання, зміна школи чи садка, втрата друзів, колег. Це завжди важко, і дорослій людині теж. Але для молодої людини, підлітка — особливо, оскільки друзі часто так само важливі, а іноді навіть важливіші за сім'ю. Саме друзі-однолітки стають їхнім джерелом самооцінки та ієрархії цінностей. Зовсім нове середовище, часто таке, у якому вже є групи друзів, до яких важко приєднатися, може стати причиною відчуття самотності, відчуженості в той час, коли друзі особливо важливі — добрі та розуміючі.

Відчуваючи біль і відчай, відчуття втрати сенсу життя, ми часто боїмося, що наші діти переживають те ж саме, і головне, ми не хочемо, щоб вони були нещасними. Однак жодні батьківські зусилля не забезпечать дитині щастя. Ми можемо лише намагатися підтримати дітей у важкі хвилини, бути з ними, коли вони нещасні, підтримати й розрадити.

Однак жодні батьківські зусилля не забезпечать дитині щастя. Ми можемо лише намагатися підтримати дітей у важкі хвилини, бути з ними, коли вони нещасні, підтримати й розрадити.



Нове життя, новий партнер



Іноді нам щастить і в нашому житті з'являється людина, яка здатна прийняти нас і наших дітей, створити з нами нову сім'ю.

Іноді нам щастить і в нашому житті з'являється людина, яка здатна прийняти нас і наших дітей, створити з нами нову сім'ю. Це не просто. Саме слово «вдова» може відлякувати. Плюс додатковий «багаж» — діти. Як показує досвід, вдівець з дітьми набагато легше знаходить собі пару, ніж вдова. Не зовсім зрозуміло, чому це так. Можливо, тому, що жінці легше прийняти і виховати дітей свого коханого чоловіка, ніж чоловікові прийняти «чужих» дітей. Звичайно, додатковою перепоною є страх, що новий партнер не полюбить наших дітей, буде недостатньо добрим для них. І на цьому проблеми не закінчуються. Як відреагують діти? Як відреагує родина? Ці два питання тісно пов'язані між собою. Якщо родина добре сприймає нову людину, визнає, що життя триває і що нікого не можна залишати на самоті, є шанс, що діти не будуть бунтувати. Однак достатньо, щоб хтось із родини однозначно заявив, що це не доцільно, що ще рано, що це форма зради, і це може налаштувати дітей проти вітчима чи мачухи.

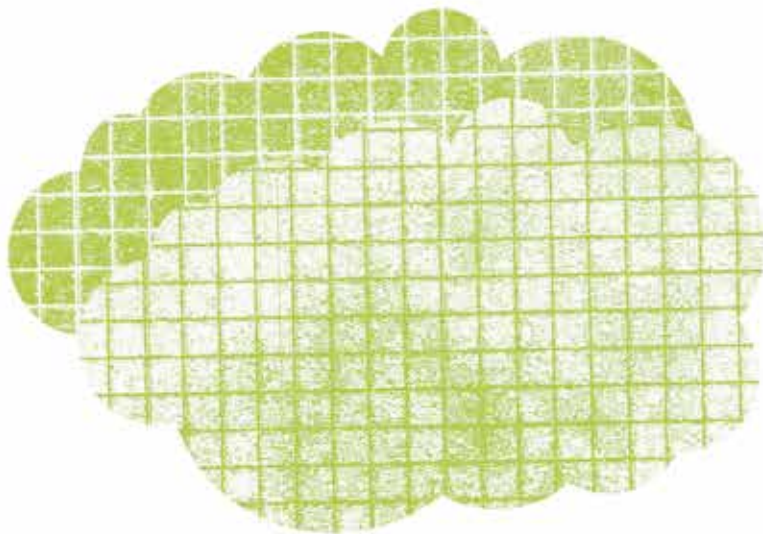
Найчастіше рішення вступити в нові стосунки буває найважчим для батьків загиблого. Як це можливо, щоб хтось намагався замінити того, кого ми вважаємо незамінним? Може бути дуже боляче бачити когось на місці коханої людини — сина/доньки. Але й іншим членам родини, наприклад дітям, це може бути нелегко. Багато залежить від такту і терпіння людини, з якою ми збираємося будувати нове життя. Це не може бути просто заміна, це не може бути людина, яка хоче увійти в родину як новий тато чи нова мама. Ця людина повинна вміти знайти собі місце в сім'ї як партнер, зважаючи на дітей. Вони повинні вирішити, як вони хочуть з ним/нею розмовляти. Тут багато залежить від віку дитини на момент втрати батька. Маленькі діти, які погано пам'ятають втрачених батьків, часто хочуть бути схожими на своїх однолітків, мати когось, кого можна називати «мама» або «тато». Хоча це може бути нелегко прийняти, і це може бути боляче, варто дивитися на це як на щасливе розв'язання дитячої травми.

Нову людину не варто представляти Вашій родині зненацька. Краще дати всім час звикнути до нової ситуації. Дайте їм можливість полюбити когось просто як особистість, а не як члена родини.

Діти старшого віку опиняться в складнішій ситуації. Вони пам'ятають і порівнюють. Тоді вони можуть або більше бунтувати або, навпаки, раптом відчувати, що з них зняли відповідальність за потерпілого батька чи матір, котрі потребують допомоги та підтримки. Момент, коли з'являються зведені брати чи сестри, вимагає виняткової делікатності та уваги, але майже завжди поява молодшого брата або сестри буває важкою для старших дітей.



Маленькі діти, які погано пам'ятають втрачених батьків, часто хочуть бути схожими на своїх однолітків, мати когось, кого можна називати «мама» або «тато». Хоча це може бути нелегко прийняти, і це може бути боляче, варто дивитися на це як на щасливе розв'язання дитячої травми.



Свекри, бабуся і дідусь



Але є онуки. Вони можуть стати посередниками між батьком і родичами. Їм можна дати зрозуміти, що їхні бабуся й дідусі потребують їх навіть більше, ніж зазвичай.

Втрата дитини — це жахливий досвід... Насамперед тому, що це здається неприродним, суперечить біологічному порядку світу. І це вже зовсім інша жалоба, оскільки немає можливості почати все спочатку. Чи означає це, що немає можливості взаємної підтримки і порозуміння?

Я була свідком сімейної дискусії про те, яке слово слід написати першим у некролозі: дружина чи матір. На щастя, вони тоді більше домовлялися, ніж сперечалися, але можете уявити собі, що це могло стати початком нерозв'язного конфлікту, суперечки про те, чия втрата більша, чий біль нестерпніший. Домовитися про таке неможливо, і це іноді без слів, навіть підсвідомо, отруєє контакти зі свекрами. Багато залежить також від того, якими були стосунки з ними до трагедії. Якщо до дружини/чоловіка ставилися як до іншої дитини (дочки/сина), то горе є більш спільним і взаємна підтримка сильніша. Однак це не завжди відбувається так позитивно. У смутку наростають попередні суперечки та образи, котрі часто набувають жахливих розмірів. Буває, що свекри (або хтось зі свекрів) дивляться на невістку чи зятя з докором: «ЧОМУ ти живеш?» Загалом таке не вимовляють, але ці слова можна відчувати в повітрі.

Чи можна щось із цим зробити? Як впоратися? Все змінилося, і часом важко розраховувати на те, що час щось змінить. Але є онуки. Вони можуть стати посередниками між батьком і родичами. Їм можна дати зрозуміти, що їхні бабуся й дідусі потребують їх навіть більше, ніж зазвичай. Важливо проявляти розуміння і не розраховувати на багато.

Як впоратися з нещастям



Дайте собі право переживати жалобу по-своєму: «я нічого не мушу, можу намагатися», але давайте також таке право іншим.

Немає жодних правил чи рецептів для боротьби з нещастям. Бо кожна ситуація різна. Я процитую Льва Толстого з «Анни Кареніної»: «Усі щасливі сім'ї схожі одна на одну, кожна нещаслива сім'я нещаслива по-своєму».

На те, що відбувається зараз, впливає все те, що відбувалося в житті кожного члена родини раніше. Близькі, гармонійні люди більше підтримують один одного. Конфлікти ростуть, коли трапляються нещастя. Однак бувають випадки, коли трагедія зближує розсварені або ворожі сторони. Незалежно від того, що станеться, варто спробувати подивитися на ситуацію очима нашої дитини, очима свекрів. Спілкуйтеся, донесіть до рідних, якими є наші потреби, чого ми від них очікуємо — не чекайте, що вони самі здогадаються. Дайте собі право переживати жалобу по-своєму: «я нічого не мушу, можу намагатися», але давайте також таке право іншим.

Доктор Зузанна Тепліц — психолог, пов'язана з Варшавським університетом, співредактор книги «Етичні проблеми психологічного втручання в розвиток дітей та підлітків» (спільно з Анною Бжезіньською), член Польського психологічного товариства.

Як діти розуміють смерть і якими можуть бути прояви жалоби



Пропонуємо вашій увазі таблицю, що підсумовує наведений вище текст. Вона містить загальні реакції, які найчастіше виникають у дітей та підлітків, коли вони переживають втрату.

Пам'ятайте, що кожна дитина має право переживати горе по-своєму. Ми закликаємо вас спостерігати за своїми дітьми та спілкуватися з ними. Так вам буде легше дізнатися, чи потрібна вашим дітям допомога фахівця.

Якщо вам знадобиться будь-яка підтримка, ми надамо пораду та допомогу. Контактні дані Фонду «Зростає з нами» та Центру ветерана дій за межами держави наведено в кінці цієї брошури.

ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розуміння смерті

1. Вони не розуміють, що смерть — поняття остаточне.
 2. Їм здається, що вони ще колись зустрінуться з людиною, котру втратили.
 3. Вони мають почуття провини; їм здається, що мама/тато загинув через них.
-

Загальні прояви жалоби*

1. Мають поганий настрій, якщо їхнє звичне рутинне життя порушується.
 2. Переживають або нервують, коли особа, котра ними опікується, далеко; вимагають додаткової уваги.
 3. Проявляють, страх, побоювання, сум і втому. Такі почуття можуть проявлятися у нічних кошмарах, нападах істерії, поверненні до дитячої поведінки (до віку, що є молодшим за поточний).
-

Травматичні прояви жалоби*

1. Граються «у смерть» або вдають із себе особу, котра померла.
 2. Мають проблеми з поверненням до повсякденного життя; не досягають вчасно певних етапів розвитку.
 3. Вони не можуть радіти та їх складно втішити.
-

ДІТИ РАНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розуміння смерті

1. Поступово їхнє розуміння смерті стає більш зрілим.
2. Починають розуміти, що смерть — явище остаточне.
3. Мають ірраціональні страхи, наприклад, що у момент смерті людей забирає смерть з косою.

Загальні прояви жалоби*

1. Ставлять багато запитань про те, як загинули тато чи мама і що означає смерть.
2. Не завжди безпосередньо показують свій стрес чи проявляють смуток, наприклад, легко дратуються і впадають у гнів.
3. Уникають інших дітей.
4. Мають больові симптоми (наприклад, голови чи шлунка).
5. Мають проблеми з навчанням.
6. Не проявляють реакцій чи емоцій.
7. Мають сни, пов'язані зі смертю чи з війною.
8. Телефонують додому під час уроків.
9. Закінчують дружбу зі старими друзями і шукають нових, котрі пережили подібне.
10. Мають проблеми зі сном.

Травматичні прояви жалоби*

1. Часто говорять про смерть або граються в ігри, з цим пов'язані.
2. Їм сняться кошмари про смерть.
3. Вони відсторонені, приховують свої почуття (особливо почуття провини), уникають розмов про померлого і/або про місця чи речі, пов'язані зі смертю.
4. Уникають речей, котрі нагадують їм про померлого (напр., уникають новин по телебаченню, відмовляються йти на похорон та/ або походів на цвинтар).
5. Бувають нервові і неспокійні.
6. Мають проблеми з виконанням домашніх завдань, концентрацією на уроках, починають отримувати гірші оцінки.
7. Починають занадто непокоїтися своїм станом здоров'я та/або своїх опікунів, а також інших близьких.
8. Бувають занадто збуджені і: наприклад: стають у класі «клоуном» або проявляють агресію стосовно інших дітей.

ПІДЛІТКИ

Розуміння смерті

1. Розуміють значення смерті так само як і дорослі.

Загальні прояви жалоби*

1. Мають прояви, схожі до тих, які мають діти молодшого шкільного віку.
2. Відсторонюються, сумують і нічим не цікавляться.
3. Бувають занадто збуджені, мають проблеми в школі, наражаються на небезпеку.
4. Мають почуття провини стосовно до загиблого.
5. Переймаються майбутнім.
6. Приховують свої справжні емоції.

Травматичні прояви жалоби*

1. Мають прояви, подібні до тих, які мають діти раннього шкільного віку.
2. Уникають спілкування з людьми та міжособистісних контактів, у тому числі побачень.
3. Починають мати погані звички, щоб заглушити свої негативні почуття.
4. Заявляють, що хочуть зробити з собою щось погане, говорять про помсту, переймаються майбутнім.
5. Мають низьку самооцінку, оскільки відчувають, що їхня родина тепер «інша», або також тому, що їм здається, що вони відрізняються від своїх однолітків.

* Діти та підлітки можуть проявляти наступну поведінку; кожна з цих форм поведінки може виникати окремо або кілька одночасно.

Джерело: National Child Traumatic Stress Network, 2008, *Traumatic Grief in Military Children: Information for Families*. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress



FUNDACJA
DORASTAJ Z NAMI

Фонд «Зростай з нами» вже з 2010 р. допомагає дітям померлих та потерпілих військовослужбовців, пожежників, поліцейських та гірських рятувальників пережити сімейну трагедію.

Мета Фонду — це несіння допомоги дітям у процесі їхнього дорослішання шляхом підтримки їхнього освітнього процесу та розвитку. Фонд надає довготривалу підтримку — дитина може розраховувати на допомогу до моменту виповнення 25 років.

Фонд «Зростай з нами» був створений для того, щоб діти Героїв могли здобути освіту та безпечно прямувати своїм власним шляхом у доросле життя. Ми співфінансуємо витрати на освіту та надаємо психологічну допомогу не лише після смерті батька або матері, але також протягом всього періоду зростання, дозрівання та формування особистості. Ми працюємо заради того, щоб здійснити мрію кожного Героя, який загинув на службі: «Якщо щось станеться, пам'ятай про моїх дітей.»

Завдяки підтримці Стратегічних партнерів Коаліції: Разом для Героїв — Orange Polska, PKN ORLEN, Boeing, Фонд ВГК, Фонд РКО ВР — ми можемо виконувати свою місію.

адреса: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Варшава
телефон (+48) 22 652 20 22
e-mail: biuro@dorastajznami.org
www: dorastajznami.org
fb: facebook.com/FundacjaDorastajzNami



Центр Ветерана дій за межами держави є організаційною одиницею Міністерства національної оборони, від якої ветерани дій за межами держави, сім'ї військовослужбовців та працівників збройних сил, які загинули під час таких дій, одержують допомогу, а також юридичну й психологічну підтримку при вирішенні їхніх проблем.

Ми співпрацюємо з відомствами та невідомчими установами, а також позаурядовими організаціями. Ми працюємо заради інтеграції середовища ветеранів навколо спільних заходів та ініціатив.

Суттєвим напрямком наших дій є також підтримування пам'яті про участь солдат Збройних сил Польщі в місіях за межами держави та реалізація освітньо-програмних завдань.

Ми пропонуємо:

- зустрічі з ветеранами;
- мультимедійні презентації про участь військовослужбовців Збройних сил Польщі в місіях за межами держави;
- відвідування залу традицій ветерана;
- користування бібліотекою.

адреса: ul. Puławska 6a, 00-909 Варшава
телефон/факс: (+48) 261 842 075
e-mail: centrumweterana@wp.mil.pl
www: centrum-weterana.mon.gov.pl
fb: facebook.com/CentrumWeterana

FUNDACJA PGZ

TYM, CO SŁUŻĄ OJCZYŹNIE

Фонд «Польська група озброєння» (PGZ) є корпоративним фондом, пов'язаним з одним із найбільших оборонних концернів в Європі — «Польська група озброєння» (пол. Polska Grupa Zbrojeniowa). З 2017 р. фонд послідовно реалізує свою місію, пов'язану з гаслом «Для тих, хто служить Вітчизні...» (строка з Пісні XII, Книга друга, Пісні Яна Кохановського).

Крім авторських проєктів, присвячених польським традиціям, популяризації патріотизму та підтримці військовослужбовців та ветеранів, Фонд долучається до зовнішніх проєктів відповідно до своїх статутних цілей.

Фонд PGZ та її засновник — корпорація PGZ SA намагаються не лише надавати допомогу військовослужбовцям Збройних сил Польщі, зокрема її ветеранам, але також підтримують проєкти, що реалізуються в різних частинах Польщі, передусім спрямовані на спільноти, пов'язані з PGZ. У 2021 р. Фонд PGZ приєднався до групи партнерів, які підтримують Фонд «Зростає з нами», який від 2017 р. веде «Загальнопольську програму системної допомоги — Коаліція: Разом для Героїв». Можливість співпраці з такими відомими партнерами в цьому проєкті — це честь та привілей, але також відповідальність. Ми раді співпрацювати з такими партнерами.

адреса: ul. Nowy Świat 4a
00-497 Варшава
e-mail: fundacja@pgzsa.pl
www: fundacjapgz.pl
fb: facebook.com/fundacjapgz

Публікація не призначена для продажу.

@Fundacja Dorastaj z Nami

@Centrum Weterana Działań Poza Granicami Państwa

Варшава 2022

РЕДАКЦІЯ: Яцек Любашка

Коректура: Івона Мацішевська

ГРАФІЧНЕ ОФОРМЛЕННЯ, ІЛЮСТРАЦІЇ ТА ВЕРСТАННЯ: to/studio

ВЕРСТКА ШРИФТОМ: Constancia, Zigfrid

ФОНД «ЗРОСТАЙ З НАМИ»: ul. Ogrodowa 7, 00-893 Варшава,
www.dorastajznami.org

ЦЕНТР ВЕТЕРАНА ДІЙ ЗА МЕЖАМИ ДЕРЖАВИ: ul. Puławska 6a,
00-909 Варшава, www.centrum-weterana.mon.gov.pl

ДРУКУВАННЯ ТА ОПРАВА: Військовий центр громадської освіти ім. дипл.
полковника Мар'яна Порвіта, ul. Vanacha 2, 00-909 Варшава,
www.wceo.com.pl

ISBN 978-83-957759-5-6



Fundacja
Dorastaj z Nami



WOJSKOWE CENTRUM
EDUKACJI OBYWATELSKIEJ
IM. POK. DYPL. MARIANA PORWITA

FUNDACJA  PGZ
TYM, CO SŁUŻĄ OJCZYZNIE

ISBN 978-83-957759-5-6



9 788395 775956