

## Вступ. Чого дорослі не помічають

За дитячим горем криється цілий світ почуттів і переконань, сформований і забарвлений віком дитини, її особистістю, сімейними обставинами, культурними особливостями, стадією розвитку та життєвими ситуаціями.

Дорослі, які намагаються допомогти дитині, що горює, не маючи прямого доступу до її внутрішнього світу, часто дивляться на поведінку дитини і формують уявлення про те, що вона відчуває і що на неї впливає, спираючись на зовнішні враження.

І таким чином вони можуть *багато* чого не помітити.

Вони можуть не зрозуміти, що дитина відчуває у зв'язку з втратою, що вона розуміє про цю втрату, що вона має хибні уявлення про смерть і втрату загалом. Вони можуть упустити уявлення дитини про цю втрату зокрема і про те, яку роль, на думку дитини, вона відіграла у тому, що ця втрата сталася.

Існує багато речей, які важливо *не* пропустити.

Коли дитина втрачає когось, кого любить, вона не перестає любити цю людину. Дитина насправді може навіть не вірити у те, що цієї людини більше немає. Вона може почати шукати її скрізь, куди б не пішла, і щоночі бачити втрачену близьку людину у своїх снах.

Діти не перестають потребувати тих, кого вони втратили, і не перестають прагнути їх присутності. Вони продовжують сумувати за ними, не тільки за турботою, яку ті дарували, або

за веселощами, які вони мали разом, але за *ними самими* — за їхньою присутністю, товариством, любов'ю.

Але коли дитина втрачає близьку людину, її любов до неї перетворюється на одностороннє рівняння. Це нерозділена, самотня любов, яка включає у себе сильне почуття туги за втраченою близькою людиною.

Для кожної дитини ця туга може відчуватися по-різному. Це може бути біль. Або ж розгубленість. Це може відчуватися як нескінченна порожнеча. Відчуття болю в шлунку або головного болю, який ніколи не припиняється. Деякі діти перестають їсти. Інші починають їсти занадто багато, щоб заповнити цю порожнечу.

Більшість дітей не можуть довго витримувати це відчуття, і тому роблять перерви, повертаючись до ігор та шкільних занять. Через це може здатися, ніби дитина більше не горює. Але насправді це не означає, що біль, порожнеча, туга, а головне — любов припинилися.

Наприклад, Хлої було чотири роки, коли померла її бабуся. Вона була близька з бабусяю, бачилася з нею щонайменше раз на тиждень впродовж усього свого життя. Після того як їй сказали, що бабуся померла, Хлоя пішла до вітальні. Батьки помітили, як вона спокійно грається зі своїми ляльками, і відчули полегшення. Побачивши, що вона повернулася до своєї звичної діяльності, їм здалося, що дівчинка дуже добре сприйняла цю новину.

Кілька тижнів потому, коли у Хлої почалися проблеми з вкладанням у ліжку і вона відмовлялася засинати, якщо хтось із батьків не лягав поруч із нею, вони не пов'язували це з її реакцією на смерть бабусі. Вони вважали, що для її «чіпкої» поведінки немає вагомих причин.

Батьки не помітили, що її поведження перед сном було певним способом спілкування з ними.

Правда полягала у тому, що Хлоя була дуже налякана. Їй сказали, що бабуся «заснула назавжди і тепер перебуває з Богом на небесах», тому вона боялася засинати, хвилюючись, що ніколи не прокинеться і потрапить до Бога на небеса.

Після звістки про смерть бабусі Хлоя пішла гратися зі своїми ляльками у гру, в якій вкладали їх спати, і вони засинали, а потім потрапляли на небеса. Вона грала в цю гру знову і знову, намагаючись зрозуміти, як хтось може заснути назавжди і де знаходяться небеса.

Окрім того, що Хлоя почала страшитися засинати, хвилюючись, що теж засне назавжди, вона почала відчувати більший страх перед розлукою в цілому. Щоранку, коли треба було йти до дитячого садочка, або коли мама чи тато виходили з дому, у неї починалися істерики. Крім того, вона сильно сумувала за бабусяю і не розуміла, чому не може більше ходити до неї у гості.

Її батьки не замислювалися над тим, як Хлоя зрозуміє слова, які вони сказали їй про смерть бабусі. У них було четверо дітей, і Хлоя була третьою. Їх влаштувало те, як вона сприйняла новину про смерть бабусі, адже самі вони були дуже зайняті власним горем, реакцією трьох інших дітей і підготовкою до похорону.

Історія Хлої — це лише один із прикладів того, як діти можуть реагувати на втрату.

У книзі *«Допоможи дитині пережити горе» (How Children Grieve)* я розповідаю багато інших історій про дитяче горе. Заглиблююсь у внутрішній світ дитини, щоб допомогти батькам краще зрозуміти нюанси почуттів і уявлень, які можуть

виникати у дитини, коли вона стикається з втратою. Описую, наскільки унікальними є розуміння і реакція кожної дитини на втрату і наскільки вони зумовлені її особистістю, сімейними обставинами, віком, стадією розвитку і культурним середовищем. Я розповідаю про всі види втрат, включаючи втрати у результаті смерті, покинутості, призову, розлучення та еміграції. І про деякі менш очевидні види втрат, які сім'я може ледве помічати, відомі як невизначені втрати. Безумовно, інші втрати можуть набувати форми раптової і серйозної травми, очевидної для всіх.

Втрата близької людини є спустошливою для будь-кого, але найбільше наші серця краються за дітей – адже втрата рідної людини для них дуже болюча і потенційно може завдати їм шкоди.

Тому, розглядаючи психологічне здоров'я наших дітей, важливо не оминати увагою їхні почуття та внутрішні переживання, коли вони стикаються з втратою. Нам потрібно зрозуміти – з їхньої точки зору – як вони її відчують, а також як на неї реагують і як вона на них впливає.

І важливо пам'ятати, що втрата в дитинстві – це не просто те, що потрібно пережити; вона позначається на житті дитини на довгі роки. Втрата змінює те, що дитина відчуває, ким вона є, як вона бачить і відчуває світ. Якої б втрати не зазнала дитина, з часом вона має її осмислити та переварити.

Існує дуже багато способів, у які дитина може на неї реагувати і зазнавати її впливу. Тяжка втрата у дитинстві може стати перешкодою для розвитку, її можна пережити і впоратися з нею, або ж вона може стати мотивацією для подальшого розвитку.

Щоб розкрити цю тему, я розділила книгу на дві основні частини. Спочатку, у першій частині, я розповідаю про втрати

та горе від немовляти до підліткового віку. Досліджую, що таке горе і як воно впливає на дітей. Розглядаю, як переживається і усвідомлюється горе на різних стадіях розвитку. І насамкінець, у цій першій частині я досліджую різні види втрат, які переживають діти, від смерті батьків, братів і сестер, бабусь і дідусів до улюбленого вихователя чи друга, а також тип втрати – раптова, насильницька чи невизначена.

Розуміючи, що таке горе і як воно впливає на дітей на різних етапах розвитку, читач може перейти до другої частини книги, яка присвячена наданню допомоги горючій дитині.

У цій частині я спочатку розглядаю горе дорослого, який доглядає за дитиною, а також труднощі, пов'язані зі скорботою та доглядом за згорьованою дитиною. Я підкреслюю важливість того, щоб той, хто доглядає за дитиною, отримував належну підтримку, завдяки чому зможе бути поруч зі своєю горючою дитиною, зрозуміти її і піклуватися про неї відповідно до її потреб.

Далі я пояснюю, як допомогти дітям, які переживають кожен з багатьох форм втрати.

Я посилатимусь на експертів у галузі втрат, на дослідження у цій сфері, на літературу, а також наводитиму окремі приклади з моєї клінічної роботи та власного досвіду, щоб висвітлити досвід дитячої втрати в реальному житті.

Ця тема особливо актуальна у цей період історії, коли ми оговтуємося від масштабної пандемії, переживаємо кілька великих воєн, стихійні лиха, кліматичні зміни та постійно зростаюче насильство з застосуванням зброї.

Ці події різко збільшують кількість дітей, які зазнають втрат. Війни в Україні, Ізраїлі, Газі, Ємені, Афганістані, Ефіопії, Іраку, Сирії, Сомалі, Лівії, Центральноафриканській Республіці,

Демократичній Республіці Конго, М'янмі, Колумбії та Малі вже забрали десятки тисяч життів. Серед загиблих є чимало батьків, які залишили дітей сиротами чи напівсиротами.

Крім того, під час пандемії коронавірусу надзвичайно велика кількість дітей також пережила втрату батьків та близьких людей. Дані, опубліковані у вересні 2022 року, шокують: понад 10,5 мільйона дітей втратили одного або обох батьків чи опікунів через Covid-19. Лише за перші двадцять місяців пандемії щонайменше 5,2 мільйона дітей зазнали втрати когось із батьків. Фактично, на сьогоднішній день кожна четверта смерть від Covid – це втрата одного з батьків або первинного опікуна щонайменше для однієї дитини<sup>2</sup>.

Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі «*JAMA Pediatrics*», найбільше втрат зазнали країни Південно-Східної Азії та Африки, де постраждала кожна п'ятдесята дитина порівняно з однією зі ста п'ятдесяти дітей у Північній та Південній Америці<sup>3</sup>.

Обставини війни та пандемії принесли дітям інші різноманітні втрати, на додаток до тих, які вони понесли внаслідок смерті. Багато дітей зазнали насильства, страху і втрати відчуття безпеки, а також вторинних наслідків війни, включаючи дефіцит продовольства, економічні труднощі, втрату домівки, школи, друзів і громади через вимушене переселення. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) та Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ), у 2023 році приблизно 20 мільйонів дітей і підлітків були змушені покинути свої країни походження як біженці<sup>4</sup>.

Під час пандемії більшість дітей потерпали від страху перед хворобою та пов'язаного з цим відчуття фізичної незахищеності. Багато дітей і підлітків також втратили певний рівень

взаємозв'язку з друзями та родичами на кілька тижнів і місяців. Всі вони втратили можливість навчатися в класі. Ці діти втратили безліч можливостей контактувати з іншими та отримувати тепло й турботу, які могли б мати. Вони втратили можливість навчитися взаємодіяти з іншими або попрактикуватися у взаємодії з кимось. Вони втратили так багато можливостей для соціалізації, навчання і любові. І їм знадобиться чимало часу, щоб надолужити згаяне.

Але навіть у звичайні часи, без пандемії чи війни, діти зазнають численних втрат, які ми часто навіть не помічаємо. Коли батьки впадають у депресію, це втрата для дитини. Коли хтось із батьків відправляється на військову службу або в тривалу подорож – це втрата для дитини. Коли батьки повертаються на роботу після того, як працювали вдома, або після того, як вели домашнє господарство – це втрата. Коли брат чи сестра йдуть на військову службу або переїжджають з дому – це втрата. І коли улюблена няня перестає працювати на сім'ю – це втрата. Коли найкращий друг переїжджає – це втрата. А коли сім'я переїздить до нового міста, штату чи країни – це втрата, яка містить у собі чимало інших втрат.

Для багатьох дітей досвід цих втрат загострюється ще й тим, що дорослі з їхнього оточення також страждають, а отже, менш доступні для того, щоб забезпечити любов і підтримку, необхідну дітям, аби допомогти їм пережити важкі часи. Неважливо, через війну, Covid, стихійне лихо чи будь-яку іншу трагедію, батьки, бабусі й дідусі, вчителі та дорослі в цілому, впродовж останніх кількох років стали менш доступними для дітей, ніж зазвичай. Ці дорослі самі були заклопотані та стурбовані. І, як наслідок, вони, можливо, були менш здатні проявляти любов і терпіння у своїй турботі.

І навіть якщо в житті дитини ще не сталася втрата, нам, дорослим, важливо пам'ятати, що наша робота полягає у тому, щоб допомогти дітям дізнатися про можливість втрати, в тому числі смерті. Якщо ми це зробимо, вони будуть краще підготовлені, коли це все-таки станеться.

Також наша робота полягає у тому, щоб слухати, що діти говорять про свої почуття, разом з ними визначати, що для них означають їхні втрати або потенційні втрати, працювати над усвідомленням цих втрат з їхньої точки зору і допомагати дітям висловлювати свої почуття з приводу їхніх втрат.

Це вкрай важливо, тому що діти можуть відчувати себе дуже самотніми, втративши когось або щось важливе для них. Без тепла і турботи, без відповідей на численні запитання діти можуть утратити здатність розпізнавати свої справжні почуття. Вони можуть неправильно тлумачити власну роль у втраті, що підриває їхню самооцінку та впевненість у собі. У них можуть розвинутися патологічні варіанти переживання горя. Також може з'явитися недовіра до стосунків з іншими людьми і до здатності цих стосунків забезпечити комфорт і пом'якшити біль. А без належного розуміння й допомоги вони можуть стати дорослими, котрі, переживаючи втрату, не здатні проявляти чутливість до власних почуттів або почуттів і потреб інших людей, включно з власними дітьми.

Важливо знати, що втрата в дитинстві несе в собі певні ризики. Хоча більшість дітей, які пережили втрату, добре справляються зі своїм горем, ці діти піддаються вищому ризику виникнення низки психічних і поведінкових проблем, включаючи депресію, посттравматичні стресові реакції, вживання психоактивних речовин<sup>5</sup>, зниження академічної успішності<sup>6</sup> та суїциду, порівняно з дітьми, які не зазнавали втрати<sup>7</sup>.

А діти, які втратили близьких в умовах війни, знаходяться у ще більшій зоні ризику. Ми знаємо, що травма часто негативно впливає на розвиток дитини, і ми також знаємо, що накопичення численних травм, відоме як «кумулятивна травма», впливає на дітей ще сильніше. У воєнний час відбувається неминуче накопичення травм. І діти, які живуть у таких умовах, більш схильні до розвитку труднощів у процесі подолання горя, ніж діти, які зазнали втрати в мирний час. Ці труднощі включають ПТСР, глибоку депресію, тривожний розлад, суїцидальні думки, соматичні скарги, загальний розлад здоров'я, розлад тривалого або затяжного горя (РТГ) і дезадаптивне горе<sup>8</sup>.

Розлад тривалого або затяжного горя (РТГ) – це відносно новий діагноз, включений до *Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)*, який передбачає тривалий перебіг численних важких симптомів, включаючи гнів, озлобленість, скорботу, емоційне заціпеніння й відчуття, ніби життя не має сенсу<sup>9</sup>. Я детальніше розгляну РТГ далі в книзі – але не як спосіб патологізації горя. Ми знаємо, що горе і скорбота є природними і нормальними процесами в результаті втрати. Я розповім про РТГ та інші способи, якими горе може піти не так, щоб попередити батьків та інших людей, які опікуються дітьми, про те, що бувають випадки, коли дитина, яка пережила втрату, відчуває труднощі в процесі подолання горя і може потребувати додаткового розуміння та допомоги.

Отже, коли ми говоримо про дітей, які зазнали втрат під час пандемії, втрат внаслідок воєнних дій та втрат у повсякденному житті, ми говоримо про велику кількість дітей. Як у Сполучених Штатах, так і в більшості розвинених країн світу, діти живуть у суспільствах, де прийнято уникати розмов про смерть і горе.