

Відділ освіти, молоді та спорту
Жовтневої районної державної адміністрації
РАЙОННИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ В ЖИТТІ ДИТИНИ: ПРАВИЛЬНІ СЛОВА

Методичні матеріали з теми



м. Миколаїв – 2014

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ В ЖИТТІ ДИТИНИ: ПРАВИЛЬНІ СЛОВА

Методичні матеріали з теми



Укладач: *СІКАЛЕНКО Руслана Олексіївна*, методист РМК з психологічної служби відділу освіти, молоді та спорту Жовтневої РДА Миколаївської області

Рецензент: *АКИМОВА Ніна Миколаївна*, практичний психолог Калинівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Жовтневої районної ради, «психолог-методист»

Відповідальна за випуск: *ПИРОЖОК Світлана Іванівна*, завідувач РМК відділу освіти, молоді та спорту Жовтневої райдержадміністрації Миколаївської області

Рекомендовано методичною радою РМК відділу освіти, молоді та спорту Жовтневої райдержадміністрації Миколаївської області, протокол від 11.09.2014 р. № 4.

Методичні матеріали містять інформацію про те, як діти переживають втрату (смерть) близької людини та рекомендації щодо подолання надмірних переживань; вони допоможуть дорослим правильно організувати підтримку в нелегкий період.

Запропоновані матеріали адресовано працівникам психологічної служби та педагогам загальноосвітніх навчальних закладів для роботи з дітьми, які переживають смерть близької людини.

Втрата близької людини в житті дитини: правильні слова. Методичні матеріали з теми / Укл.: Р. О. Сікаленко. – Миколаїв: ВОМСЖРДА, 2014. – 18 с.

ДИТЯЧЕ ГОРЕ. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ? [1, 3-4]

Розмова про смерть у людини викликає дві реакції: або відсторонене філософствування, або мовчання. Страждання позбавляють сили говорити, залишаються лише відчуття й переживання. Допомогти знайти слова, щоб розповісти про біль, страх, самотність, порожнечу, — це робота психологів, які зустрічаються у своєму кабінеті з дитячою скорботою.

Дана тема викликає у практиків багато запитань: Як допомогти дитині подолати втрату? Як сказати про смерть близької людини? Які ритуали прощання важливі й потрібні для малюка? Які реакції на смерть нормальні, а що має насторожувати? Яка роль спогадів? Яка роль інших людей у полегшенні процесу скорботи?

Скорбота — це не стан, а процес, у ньому закладена певна динаміка та природна логіка. Наші предки, навчені архетипічним досвідом, передали нам знання про скорботу в ритуалах оплакування померлого (похорони, поминальні дні, дев'ятий день після похорону, сорок днів, рік). Народна мудрість учить: щоб пережити втрату, потрібний час, безпечне місце й люди, які готові бути поруч.

Спостереження й дослідження психоаналітиків Елен Дойч, Шамбау говорять, що та «скорбота, яку ми спостерігаємо в дорослих, відрізняється від дитячого процесу скорботи». Рохлін (1959) стверджує, що характерний для дорослих тип скорботи нетиповий для дітей. Це пов'язано з тим, що дитина не спроможна довго витримувати сумні емоції, така здатність зростає й дозріває з віком.

Нормальні ознаки перебігу горя в **дітей**, особливо **маленьких**, включають поведінку, спрямовану на одержання уваги, втрату апетиту, енурез, розлад шлунку, занепокоєння, порушення сну, кошмари, плач, труднощі в концентрації уваги, зростання тривоги й нав'язливу поведінку. Турбуватися з приводу перерахованих симптомів варто, якщо вони тривалі.

У **старших дітей** часто бувають зміни характеру й особистісних проявів: депресивний настрій, розлади сну й апетиту; ангельська поведінка, брутальність, проблеми в навчанні, недолік концентрації та відмова відвідувати школу. У школі часто спостерігається неуспішність або надмірна старанність. У хлопчиків, особливо підлітків, нерідко виникають труднощі в навчанні у перші місяці після втрати (хоча зовсім не обов'язково, щоб у дітей, які переживають горе, з'являлися проблеми в навчанні).

У **підлітків** горювання може спричинити регресію на більш ранню, більш залежну стадію розвитку. Емоції можуть придушуватися, виражаючись у проявах байдужості або відсутності почуттів. У пошуках любові й афекту можливі незрілі сексуальні стосунки. Деякі підлітки починають лінуватися, проявляти делінквентну поведінку, влаштовувати дрібні крадіжки як протест проти глибоких змін у родині. Найчастіше таке зустрічається в дівчаток-підлітків, які втратили матерів. Інші занурюються в себе, стають самокритичними й тихими. Багато підлітків горюють, плачуть, залишаючись наодинці у своїх кімнатах, а в соціумі намагаються здаватися бадьорими й сильними.

Щоб зменшити біль, дехто з підлітків вдається до саморуйнівної поведінки — алкоголю або наркотиків. Реакція на страх смерті може спонукати дітей до небезпечних змін у їхньому житті. Конфронтуючи зі смертю, вони намагаються подолати свої страхи та продемонструвати контроль над смертністю. Деякі діти беруть на себе батьківську роль, а разом із нею й важку відповідальність; вони різко дорослішають, не дозволяють собі

горювати.

Описані вище реакції на втрату допоможуть фахівцю зрозуміти внутрішній біль дитини й підтримати її. Стадії горювання — це наступний етап, який важливо діагностувати.

Стадії горювання за Kubler-Ross:

- шок і заперечення (німота, зневіра, смерть не сприймається як факт реальності, не усвідомлюється);
- злість («Чому це сталося із мною?»), торги з Богом («Якби...»), гнів на всіх, хто живий; гнів на померлого за те, що покинув);
- депресія (біль, провина, порожнеча, сум, розумова «жуйка»);
- прийняття (від інтелектуального до емоційного);
- рішення й реорганізація (людина формує нові патерни (англ. pattern — зразок, шаблон, система) у своєму житті, з'являється можливість емоційного внеску в соціальний світ).

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСУ СКОРБОТИ В ДІТЕЙ [1, 4-5] (за У. Нагера)

Низька толерантність до гострого болю й тривалого процесу горювання

У людей зазвичай обмежена здатність витримувати гострий біль, а в дітей ця здатність ще нижча. Вольфенштейн писала про те, що «для дітей характерний короткотривалий сум». Цей короткий період суму (який можна розглядати як більшу гнучкість і рухливість уваги й інтересів у дитини, засновану на її допитливості й енергії) можна спостерігати в різноманітних формах. Вольфенштейн (1965) описувала, як діти у віці від латентного до підліткового не можуть довго витримувати сильне страждання, у них швидко з'являються протилежні думки й почуття (за нашими спостереженнями, це ще більш справедливо стосовно дітей прелатентного віку). За її словами, «вони здаються нездатними підтримувати процес тривалої скорботи, що спостерігається в дорослих». Далі Вольфенштейн наводить приклад дев'яти й десятирічних дітей, які плакали, почувши новину про вбивство Кеннеді, але не могли зрозуміти, чому їхні батьки відмовляються в цей вечір від раніше запланованого походу в кіно; розповідає про малюків, котрі проявляли нетерпіння, не знаходячи телевізійних програм, які вони завжди дивилися. Дослідниця зазначає: «Різні вікові способи реагування на втрату часто ведуть до конфліктів і непорозумінь у родині. Дорослий не може зрозуміти гадану відсутність почуттів у дитини. Мати, яка сумує за померлим батьком, докоряє малюкові, котрий страждає від стримування афекту, за те, що його очі залишаються сухими».

Ідеалізація померлого та обезцінювання дорослого вихователя

Діти можуть вважати, що всі обмеження й вимоги їм пред'являються тільки тому, що «вона» або «він» — не їхня справжня мати (батько), або що всі «неприємності» через те, що їх насправді не люблять, бо вони — не рідні діти. Рідні мати або батько були б кращими, терплячішими, більше б розуміли. Іншими словами, у психіці дитини існує «схильність» до ідеалізації померлих батьків і тенденція розщеплювати амбівалентні почуття на позитивні, ті, що ідеалізують померлого, й негативні, спрямовані на того, хто заміщає батька.

Втрата, ускладнена сепарацією від знайомих об'єктів і оточення

Різні автори пропонують описи спостережень за дітьми, які не тільки пережили втрату значимого об'єкта, але і в той же час потрапили в незнайоме середовище, до чужих людей, а інколи ще й отримали додатковий стрес від медичних маніпуляцій. Нагера вважає, що спостерігається тенденція недооцінювати потребу сталості перцептивного досвіду й

середовища для людської істоти, особливо для дитини. Для емоційного благополуччя важливі знайоме оточення й об'єкти, знайомі речі (кімната, іграшки тощо), звуки. Можна зробити висновок, що розлучення з домівкою і знайомим оточенням є для дітей додатковим стресом.

Мислительні процеси і реакції на втрату в дитини

Здатність до абстрактного мислення формується повільно й дуже поступово. Розумові процеси маленької дитини носять конкретний характер. Барнс (1964) описав багато випадків конкретизації розумових процесів у чотирирічної дівчинки та їхній вплив на її реакцію. Так, наприклад, дівчинка не хотіла одягати сукню, яку вона раніше любила, після того, як її маленькі кузини почали наполегливо стверджувати, що її померла мама стала тепер небесним ангелом. Сукня була куплена її матір'ю й називалася «костюм янголятка». Як вважає Барнс, тривога, викликана синонімічністю ангелів і смерті, змусила дитину відмовитися носити сукню.

Ще одна особливість мислительних процесів у дітей – егоцентризм, при якому дитина намагається оцінювати кожну подію з погляду того, як ця подія може на неї вплинути. Анна Фройд і Дороті Берлінгейм (1943) приводили багато прикладів сиріт із Хемпстедського військового притулку, які, усвідомивши факт смерті батьків, намагалися заперечувати його за допомогою фантазій про їхнє нове народження або повернення з небес.

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ СКОРБОТУ [1, 7]

Діти потребують:

- відповідної віку фактичної інформації;
- ясних, відкритих пояснень, які, можливо, потрібно повторити не один раз;
- присутності дорослих, здатних проявляти свої почуття;
- можливості неодноразово ставити запитання;
- допомоги у вираженні своїх почуттів — через розмову, гру, малювання;
- порад, як реагувати на запитання інших дітей і на прояви співчуття дорослих;
- відпочинку від перебування в товаристві скорботних родичів;
- загальної підтримки;
- допомоги у випадку інших втрат;
- знайомої обстановки, щоб відновити почуття, що все нормально.

Дітям також потрібні регулярні запевнення в тому, що:

- смерть не була їхньою провиною;
- вони бажані й улюблені;
- життя триває і не завжди буде таким сумним;
- почуття злості й суму - складові частини скорботи;
- члени родини, які залишилися, здорові й, напевно, не вмруть до старості.

Корисно:

- пам'ятати, що діти майже завжди розуміють більше, ніж ми думаємо;
- розуміти, що діти зчитують емоційні стани оточуючих, мову тіла й інколи чують обривки розмов;
- включати дітей у процес скорботи сім'ї;
- розуміти, що діти і втрату, і смерть переживають у різних площинах;
- давати дітям можливість робити свої внески у життя родини;
- заохочувати їх до «прощання», дозволяти бачити тіло, бути на похоронах, відвідувати могилу, якщо вони попередньо підготовлені;

- говорити про померлу людину;
 - згадувати її й у наступні роки — у річниці й важливі дні;
 - переконати, що ви не зникнете раптово, а якщо буде потрібно кудись поїхати, то докладно поясните дитині;
 - розуміти, що погана поведінка — це симптом переплутаних емоцій;
 - приймати дітей;
 - дозволяти їм робити свої внески;
 - говорити дітям, що ви в них цінуєте, це зміцнить їхню життєстійкість і самоцінність;
 - запропонувати їм щось особливе, про що можна було б турбуватися, наприклад, свійську тварину;
 - дозволити радіти.
- Що перешкоджає дитячій скорботі:**
- батько або опікун, який не здатний горювати;
 - батьківська нездатність переносити болючі спогади;
 - батьки, які перебувають у стані скорботи;
 - недолік постійної батьківської турботи, нестабільна сімейна обстановка;
 - страхи, що батьки вразливі, та бажання їх захистити;
 - тривога щодо власної безпеки (наприклад, батько помер самотнім);
 - почуття зніяковілості, провини, нерозуміння їхньої власної ролі в тому, що сталося;
 - амбівалентні почуття до померлого — можливо, батько ображав або був надмірно строгий; сиблінг одержував дуже багато уваги до смерті — з'являється проблема дитячих ревнощів;
 - неможливість розділити почуття — відсутність дорослого, який симпатизував би, вчителя або друга;
 - недоречна передача ролей — «ти тепер старший у родині»;
 - необхідність відповідати батьківським очікуванням стосовно померлої дитини;
 - інші втрати — нестача грошей, переїзд, зміна школи, друзів.

Корисно включати дітей у процес скорботи сім'ї, заохочувати їх до «прощання», - дозволяти бачити тіло, бути на похоронах, відвідувати могилу, якщо вони того хочуть і попередньо підготовлені, говорити про померлу людину...

БАТЬКІВСЬКА ПРИСУТНІСТЬ У ЖИТТІ ДИТИНИ [2, 9]

Що ж робити, якщо дитина переживає горе? Бути поруч. Іноді **просто фізично бути поруч**. Взяти за руку, обійняти, витерти сльози, може, разом поплакати, посумувати, а потім знайти сили, щоб жити. Я дуже хочу, щоб ви почули мене, дорогі батьки!

Не повчати і не жаліти, а співчувати! Відчуваєте різницю? Співчувати — значить розділяти, розуміти і приймати почуття іншого. Для цього важливо пам'ятати себе маленького. Пам'ятати, як важливо в дитинстві знати: **мене люблять, про мене піклуються, я потрібний своїм батькам**. Якщо ви зможете дати це своїй дитині — значить ви «навчите її ловити рибу». Вона почуватиметься сильною, унікальною, цієї сили їй вистачить на все життя.

Часто для дитини найважливіша наша **внутрішня присутність у її житті**: якщо дитина росте в атмосфері любові і довіри (не плутати з розпещеністю і вседозволеністю!), знає, що батьки — надійні, вірні дорослі, саме в них можна й потрібно знайти співчуття, розуміння й підтримку, тоді навіть у найважчій ситуації їй допоможуть той внутрішній стрижень і міцність духу, що закладаються в родині. Вона сама зможе «ловити рибу».

Де шукати допомогу?

Допомога може прийти звідусіль. Шукати допомогу в складній ситуації буде людина зріла, відповідальна; скаржитися, злитися, «ховати голову в пісок» — незріла. Не соромтеся просити допомоги. Звертайтеся до мудрих людей, до своїх батьків, до психологів, психотерапевтів. Якщо ви людина віруюча — шукайте підтримки у священників. Допомогу можна знайти

в різних місцях. Не варто робити інше: займатися «самодіяльністю», якщо немає потрібного досвіду і знань, та пускати все на самоплив — «якось минеться». А раптом не минеться? А дитина поряд чекає. Їй допомога потрібна зараз, а не через півроку, коли в неї вже сформується постстресовий синдром. Адже ж кажуть: «Гарна ложка до обіду». Все потрібно робити вчасно.

І ще. Здавалося б, прописні істини: **людині може допомогти інша людина**. Не гарна табличка на дверях із переліком звань і регалій, не влучна реклама «Результат із першого сеансу». Живій людині у складній життєвій ситуації може допомогти інша жива людина, в якій є знання й досвід. Не можна нічого не робити і сподіватися, що «саме пройде».

Що ж робити, якщо дитина переживає горе? Бути поруч. Іноді взяти за руку, обійняти, витерти сльози, може, разом поплакати, посумувати, а потім знайти сили, щоб жити...

Дуже багато дорослих людей не справляються зі стресом, психічними проблемами, тому що в дитинстві не одержали кваліфікованої допомоги у складній ситуації. Дитячі травми треба проробити й залишити в минулому.

Є такий закон: розділена радість збільшується удвоє, а розділене горе зменшується вполовину. Мій маленький клієнт сказав би, що змінюються смак і колір. Мабуть, горе блідне й перестає бути гірко-солоним.

У цій статті ви, дорогі читачі, не знайдете універсальних порад на всі випадки життя. Кожна ситуація, пов'язана з дитячими травмами, унікальна й делікатна. Заочно щось ради-ти? Часто це не тільки безглуздо, але й шкідливо. Потрібне особисте, живе спілкування.

Але в нас, завдяки згоді моїх клієнтів, є унікальна можливість довідатися, як переживали дитячу скорботу в різних ситуаціях і в різних родинах. Для когось такий досвід може бути корисний.

СЛОВО «ГОРЕ» СОЛОНОГО КОЛЬОРУ. ІСТОРІЯ НАУМЕНКО О., ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА, ЧЛЕНА УКРАЇНСЬКОЇ СПІЛКИ ПСИХОТЕРАПЕВТІВ [2, 8-9]

«Якось ми з моїм маленьким мовчазним клієнтом гралися у слова: по черзі називали їх, навімання брали із книжки або «придумували з голови». Наприклад, говориш «сніг» або «настрій», а потім уявляєш, яке це слово на смак, якого воно кольору, як пахне, звучить... Гралися ми, гралися, і раптом пролунало слово «горе». Я вже зібралася відповідати, але хлопчик за мить став дуже серйозним, закусив нижню губу, насупився якось по-дорослому, а потім тихо-тихо почав говорити:

«Горе чорне, величезне-величезне і... солоного кольору». Це я добре запам'ятала: «солоний колір» чорного дитячого горя.

А тоді хлопчик розповів те, про що раніше говорити не міг: у нього для цього не вистачало ні слів, ні сили. Розповів, як пережив смерть улюбленого дідуся... Як батьки

намагалися це приховати від нього. Вигадували, що дідусь «кудись надовго поїхав». А хлопчикові було страшно. Дуже страшно. Та він робив вигляд, що вірить їм, а сам дуже боявся. Дуже. А потім, коли дізнався правду від сторонніх, так розлютився й образився, що майже перестав розмовляти з батьками. Усю цю історію він повідав тихим безбарвним голосом... І нарешті заплакав...

Ми довго працювали з тихим хлопчиком і його батьками. Малювали портрет дідуса, писали розповіді, спогади про найвеселіше, найсумніше, найдурніше... Багато чого робили. Іноді він мовчки ліпив або працював із піском. Але головне те, що дитина змогла пережити своє горе. Хлопчик зміг поговорити про свій біль і образи не тільки із психотерапевтом, але й із найближчими людьми — з батьками. А мама й тато у хлопчика були і залишаються прекрасними людьми. Люблячими і добрими. Просто у важкій ситуації вони розгубилися. Були не готові до того, що сталося в родині. Не знайшли потрібних слів. Злякалися за сина, хотіли вберегти його від переживань. А страх тут — поганий помічник.

Що ж до батьківського обов'язку, то дорослі були не готові до того, щоб, долаючи біду, дати можливість маленькому синові пережити скорботу разом із ними. Горе «солоного кольору». Ось така історія.

Ми, дорослі, намагаємося вберегти наших дітей від переживання важких почуттів: «Вони ще діти!». Часто при цьому забуваємо, що «благими намірами вимощена дорога...» — самі знаєте куди.

Ми, дорослі, хочемо, щоб наші діти не знали горя і незгод, намагаємося «хмари розвести руками». Це природно й зрозуміло: маленьких треба захищати. Але! Як би ми не любили наших дітей, не зможемо завжди бути з ними поруч. Колись ми підемо з їхнього життя, а вони, взявши батьківську естафету, вкладатимуть душу у своїх дітей. А їхні діти — у своїх. І потрібно, щоб цей ланцюжок не переривався ніколи Батьківський обов'язок — віддавати себе, а ні очікувати подяки від дітей. Батьківська любов означає: я навчу свою дитину бути сильною й витривалою. Своїм власним прикладом по кажу, як гідно поводитися у важкій ситуації. Як пережити горе й не зламатися, а випрямитися і знайти ресурси для подальшого життя, нового й прекрасного.

Пам'ятаєте відому притчу: важливіше не давати щоразу рибу, а дати вудку і навчити ловити рибу. Це теж про батьківський обов'язок.

Кожен проживає власне життя. Завдання батьків — уникнути крайностей: не ховати своє чадо від світу, але й не кидати одне «у безодню життєвого моря», не залишати без підтримки.»

У ситуації втрати близької для дитини людини постає складне запитання: як їй про це сказати і що вдіяти? Проте не менш важливим є розуміння того, чого не слід говорити та робити у хвилини горя, і як неправильні слова, сказані під час болючого емоційного переживання, можуть спровокувати невротичні стани та реакції дитини.

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ: «НЕПРАВИЛЬНІ» ТА ПРАВИЛЬНІ СЛОВА [3, 51-52]

Душевне відновлення після смерті близької для дитини людини може тривати доволі довго. Дитина **відновлюється швидше**, якщо люди, які про неї піклуються, вміють надати їй підтримку завжди готові її вислухати, прийняти почуття, задовольнити потреби, знають, як втішити і заспокоїти.

Замовчування, приховування, «неправильні» слова можуть в майбутньому

спровокувати в дитини невротичні реакції та поведінку. Тому дуже важливо бути з нею максимально відвертими, відкритими і доступними для обговорення запитань, пов'язаних із смертю близьких людей.

Пояснення дитині обставин смерті

Найпростішим у ситуації переживання горя дорослі здебільшого вважають пояснення обставин смерті. Проте саме **слова, якими пояснюють** дитині, як близька їй людина пішла з життя, спричиняють найбільш негативний вплив. Отже, яких слів варто уникати, щоб не спричинити в дитини формування страху смерті, який може мати різні прояви.

Страх сну

Часто дорослі, не знаючи, як пояснити дитині, що хтось із рідних помер, кажуть: «Він заснув назавжди». Дитина до восьми або дев'яти років **мислить буквально**. Вона може зрозуміти суть такого висловлювання по-своєму. Через це надалі в неї може розвинутися невротичний страх, пов'язаний з процесами засинання та сну.

Проблеми зі сном у п'ятирічного Сергійка почалися після смерті бабусі, яка жила з ним в одній кімнаті. Бабуся померла вночі уві сні. Вранці хлопчик не зміг її розбудити. Батьки пояснили дитині: «Бабуся заснула навіки. Яка хороша смерть». Сергійко подумав, що й він тепер може заснути назавжди, і став боятися «хорошої смерті». Відтоді хлопчик почав засинати лише з увімкненим світлом, щоночі лякався і плакав. «Тиха година» в дитячому садку для нього проходила з протестами і сльозами.

Страх поїздок, подорожей

Також дорослі часто використовують поширений вислів на кшталт «Мама поїхала далеко-далеко, у відрядження (подорож)». Згодом страх подорожей або будь-який від'їзд із дому (наприклад, до оздоровчого табору на екскурсію тощо) може провокувати появу в дитини тривожності. Вона може назавжди втратити бажання мандрувати або кудись виїжджати. І навіть ставши дорослою, несвідомо боятиметься переїздів.

Лізі 28 років, вона успішна людина, проте будь-яке відрядження для неї — сильний стрес. Вона боїться втратити високооплачувану роботу через те, що постійно знаходить привід, щоб відмовлятися від поїздок. З'ясувалось, що коли їй було чотири роки, Ліза втратила батька: його збила машина, коли він був в іншому місті. На похоронах дівчинка не була. Мама їй пояснила, що тато поїхав дуже-дуже далеко. Правду вона дізналася набагато пізніше. Відтоді Ліза під час кожної поїздки в інше місто відчуває напади страху, її переслідує думка, що може статися щось жахливе, непоправне і вона не зможе повернутися додому.

Страх захворювань, лікування

Не слід говорити дитині: «Тато був хворий і тому помер». Потрібно якомога переконливіше розповісти і підтвердити, що тато був дуже хворий, ліки йому не допомогли, тому що хвороба була занадто тяжкою. Окрім того, обов'язково пояснити, що справді існують дуже складні захворювання, але це не означає, що захворіти рівнозначно померти. Інакше в дитини назавжди може розвинутися невротичний страх будь-яких хвороб.

Мама Вови померла, коли йому було шість років. Зараз хлопчику дванадцять і він панічно боїться лікарів та будь-яких уколів. Під час лише одного погляду на

шприц Вову охоплює панічний страх.

І все тому, що коли мама хворіла, їй постійно робили знеболюючі уколи, але вона все одно померла. Дитина назавжди «пов'язала» будь-який укол із невиліковним захворюванням і смертю.

Окрім того, не варто казати дитині таке: «Тато помер після того, як потрапив у лікарню», адже до лікарні може потрапити будь-хто і дитина також. І це не означає, що будь-який візит до лікарні має смертельні наслідки.

Страх травм

«Мама померла внаслідок нещасного випадку», — такі слова можуть назавжди «зупинити» дитину у вияві рухової активності та змусити її обмежувати себе в потенційно травматичних діях. Усі діти є надзвичайно рухливими та активними і час від часу із ними щось трапляється. Проте це не означає, що подібні ситуації обов'язково мають смертельний фінал. Навпаки, потрібно пояснити дитині, що саме сталося із мамою. Нехай вона усвідомлює, що той **конкретний нещасний випадок** був фатальним, хоча зазвичай травми і госпіталізація не закінчуються смертю.

Релігійний страх

Віруючі дорослі доволі часто втішають дитину такими словами: «Бог так любив твого братика, що узяв його до себе на небеса. Він був дуже хорошим хлопчиком». Через деякий час дитина може **почати погано поводитися**, тому що боїтиметься потрапити до Бога на небо. У подібній ситуації ліпше сказати так: «Тепер твій братик солодко спить. Настане час і Бог попіклується про нього».

Трирічному Вадиму сказали, що його тато «пішов на небо». Через три місяці, коли мама не прийшла на свято в дитячому садку, хлопчик розплакався та влаштував істерику. Він вирішив, що немає різниці між небесами і будь-яким іншим місцем. Тому і розгнівався й образився на маму за те, що вона не прийшла до нього на свято.

ПІДТРИМКА ДИТИНИ, ЯКА ВТРАТИЛА БАТЬКІВ ЧЕРЕЗ СУЇЦИД [3, 53-54]

Окремою важливою проблемою є **підтримка дорослими дитини**, батьки якої вчинили самогубство. Така дитина вірить у свою причетність до нещастя або вважає себе винною в тому, що не врятувала загиблого. Завдяки несвідомій ідентифікації втрата одного з батьків через суїцид може стати причиною виникнення суїцидальних думок у самої дитини. Вона почувається покинутою й обманутою, думає, що дорослий до неї байдуже ставився. У підлітковому віці дитина стає тривожною, бо може вважати, що схильність до суїциду може бути успадкована. Саме тому **дорослі повинні спілкуватися з дитиною** про її тривожність, уявлення та погляди, щоб запобігти появі роздумів про самогубство. Допомога практичного психолога необхідна в тому разі, якщо дитина розмовляє і поводить себе не так, як зазвичай, наприклад: змінює звичне харчування, уникає зустрічей із друзями, відмовляється від своїх захоплень або роздає улюблені речі. Важливо вчасно виявити самозвинувачення такої дитини.

Як це не прикро, часто дорослі приховують від дитини обставини, пов'язані з самогубством когось із батьків. Натомість досвід свідчить про те, що здебільшого дитина знає і розуміє все ліпше, ніж показує це дорослим. Часто вона збирає відомості з випадкових розмов або запитує в друзів, у присутності яких батьки

обговорювали самогубство.

Після суїцидального випадку рідні можуть примушувати дитину забути побачене, оскільки вони прагнуть вберегти її від переживань. Дитину переконують, що вона помилилася, і що самогубство було нещасним випадком або пояснюють все хворобою. Найгірший варіант — над дитиною кепкують, кажучи, що вона усе вигадала. Подібне ставлення до дитини може стати причиною виникнення в неї серйозних психічних проблем. Дитина має **дізнаватися про страшні речі від близьких** дорослих, інакше вона втратить довіру до них. Якщо той із батьків, хто залишився, не говорить дитині правди, вона постійно перебуває в стані неспокою, хвилюючись, що правда випадково впливе назовні або що інші дорослі теж замислили самогубство. Якщо після суїциду когось із батьків дитину оточують «рятівною» брехнею, надалі вона стикатиметься з труднощами. Зате коли дитині чесно розповідають про обставини, пов'язані з самогубством, то вона починає **разом із дорослими шукати відповіді** на запитання, які в неї виникли. Отримані правдиві відповіді та поради допомагають їм разом долати будь-які життєві обставини.

Для дитини важливо та потрібно, щоб поруч із нею були дорослі, які можуть розповісти їй правду про те, що сталося. Той із батьків, хто залишився, не повинен уникати подібних розмов лише через непевність у власній реакції або боячись налякати дитину. Відмовчування чи обман завжди породжують дитячу тривожність і пригніченість. Допоможе лише **правда та відверта розмова**.

Від п'ятирічної Олі всі приховували, як померла її мама. Жінку знайшли повішеною у власній квартирі, коли дочки не було вдома. Смерть мами стала сімейною таємницею. Коли Оля запитувала, чому вона померла, бабуся намагалася одразу змінити тему розмови або просто відмовчувалася, зітхала та хрестилася. Оля ж хотіла, щоб про маму частіше згадували, гарно про неї говорили. Вона її постійно чекала, малювала і мріяла про зустріч. Проте на свої запитання про маму не отримувала ніяких відповідей. Правду про смерть рідної людини Оля почула від подружки на вулиці: «Мені мама сказала, що твоя мама повісилася і була така страшна-страшна». Дівчинка в сльозах побігла додому, а згодом у неї стався напад астми й Олю забрали до лікарні.

Дитячі запитання про смерть

Часто після втрати близької людини дитина з острахом запитує в батьків «Мамо (тату), а ти ніколи не помреш?». Щоб заспокоїти дитину, їй відповідають «Не бійся, я ніколи не помру». Проте така відповідь не заспокоює: внутрішньо дитина все одно залишається тривожною, оскільки в її житті вже була втрата. Тому батькам ліпше сказати, що вони не збираються помирати і хочуть дожити до глибокої старості.

Іноді дитина цікавиться, яка доля чекає на неї в разі смерті обох і батьків. У такій ситуації можна їй повідомити, що батьки планують призначити опікуна, який буде піклуватися про дитину, якщо їх не стане. Водночас обов'язково потрібно запевнити дитину в тому, що на їхню думку, нічого подібного не станеться.

Не варто говорити дитині після втрати щось на кшталт: «Ти тепер дорослий. Ти повинен бути сильним». Такі слова можуть стати поштовхом до того, що дитина почне стримувати свої почуття, боятиметься висловити горе і, як наслідок, «завмре»

*Наші особисті нещастя
завжди здаються нам
винятковими, вони не
підлягають порівнянню.*

Микола Некрасов

в ньому. У майбутньому це, безумовно, спричинить невротичні реакції.

Почуття — «живий двигун» горя, тому надзвичайно важливо стимулювати їхнє вираження. Однак не менш важливо — не примушувати дитину виражати емоції, якщо вона до цього не готова.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ГОРЕ [3, 55]

Практичному психологу, який прагне підтримати дитину що пережила втрату першими спадають на думку слова «Мені зрозумілі твої почуття». Проте цю, ніби безневинну фразу висловлену з найліпшими намірами, дитина може зустріти вороже. Це пов'язано з тим, що вона **переживає свою втрату як унікальну** і відчуває, що подібні слова «знецінюють» її горе. Доцільніше, щоб психолог почав бесіду зі слів «Я чув, що твій тато помер». Подібне висловлювання «фіксує» ситуацію. Також слід вживати слово «помер» у прямому значенні, відмовитися від евфемізмів на кшталт «пішов», «покинув» тощо.

Під час розмови психологу **слід бути відкритим** до дитячих переживань, сприймати будь-які почуття, співпереживати замість того, щоб давати поради, як дитині впоратися із втратою. Варто уникати будь-яких оцінок, моралізаторських суджень чи повчань. Головне — допомогти дитині зрозуміти, що всі її емоції є нормальними.

Також практичному психологу потрібно бути щирим під час спілкування, висловити своє співчуття, не приховувати емоції, запропонувати підтримку. Це можна зробити за допомогою таких слів: «Мені прикро, що це сталося», «Не знаю, що сказати, але я хочу, щоб ти знав, що я переживаю разом із тобою», «Скажи, що я можу для тебе зробити?».

Для дитини, яка пережила втрату близької людини, важливо, щоб з нею поруч був хтось із дорослих. Навіть якщо дорослому нема чого сказати, нема чим її втішити. Навіть його присутність, тілесний м'який контакт можуть допомогти підтримати, **розрадити дитину в горі**.

ВИПАДКИ ІЗ ПРАКТИКИ

Ситуація 1 [1, 5-6]

Скарги батьків:

- стосунки з Ельвірою описують як напружені й конфліктні, дівчинка проявляє протилежні тенденції від бажання бути хорошою (допомагати в господарських справах, піклуватися про брата) до реакцій протесту, конфліктів, бажання піти з нової родини й повернутися додому;

- батьки відзначають, що спілкуючись із ними, Ельвіра постійно хитрує, приховує свої недоліки, говорить неправду. Все це очевидно, але дівчинка продовжує обманювати, ніби не може прямо сказати, що відбувається;

- спостерігаються гіперсексуальні потяги до протилежної статі, які проявляються в неадекватній нав'язливій і демонстративній поведінці. Ельвіра може з вікна кричати першому зустрічному: «Давай познайомимось!», кокетує, незважаючи на вік і соціальний статус чоловіка. Акцентує увагу на змінах, що відбуваються в її тілі;

- сильні страхи: не залишається одна в кімнаті, засинає при включеному світлі;

- спостерігаються труднощі з навчанням, низька мотивація до досягнень.

Батьки відзначають, що їм важко встановлювати емоційний контакт, є особистісні труднощі у прийнятті деяких поведінкових проявів Ельвіри. Постійна брехня незрозуміла і викликає сильне роздратування, як і постійні маніпуляції: «Якщо так..., то втечу, поїду додому», «Там краще, мене незабаром заберуть». Такі провокації спричиняють ситуацію конфронтації.

Аналіз

Вивчаючи анамнестичні дані, важливо відзначити, що Ельвіра півроку тому втратила батьків (рідну матір і вітчима), які загинули внаслідок автокатастрофи. Смерть матері — одна з найсильніших психологічних травм для дитини. Для Ельвіри втрата матері співпала з адаптацією до нової родини. Тому головною темою психотерапевтичної роботи став процес скорботи. Ельвіра багато разів докладно згадувала той день, свої передчуття трагедії, момент, коли довідалася про смерть, похорони, порожній будинок. У процесі роботи діагностика показала, що дівчинка знаходиться на стадії «заперечення» (неприйняття факту смерті), тому багато уваги надавалося проробленню фантазій і страхів своєї смерті, розуміння смислу життя, бажання в майбутньому створити свою родину. Ельвіра писала листи мамі, в яких основною темою було «Я завжди буду пам'ятати й любити тебе», таким чином проробляючи почуття провини і приймаючи реальність. Дівчинка також зібрала родинний альбом із фотографій, малюнків і спогадів, читала «Книгу про смерть».

У період зустрічі з травмою Ельвірі снилися дуже бажані сни, які в той же час і лякали її. Спочатку дівчинка багато малювала, особливо на сесіях. Це були спільні малюнки і спільне проживання горя. Докладний опис процесу сесій може бути корисним для розуміння тієї складної роботи, що лягає на плечі батьків, які виховують таких дітей.

Терапевтичний процес і захищений простір дитячого кабінету дав можливість дитині пережити й розділити біль втрати, сум за мамою і рідною домівкою, приймати реальність і ситуацію, в якій тепер вона буде жити...

У випадку з Ельвірою всі важкі, суперечливі почуття були спрямовані на прийомних батьків, але зв'язок цього стану з його причиною і для дівчинки, і для батьків не був очевидний. Почуття провини перед рідною мамою змушувало Ельвіру постійно звинувачувати прийомних батьків і підтримувало бажання повернутися додому. Сильні страхи проза, являлися в ситуації засинання й самотності, а також були пов'язані з бажанням бути кращою, одержати похвалу, стати емоційно близькою та безумовно прийнятою опікунами. Це може пояснити безпричинну брехню Ельвіри.

Під час зустрічі з батьками психологічна робота здійснювалася у двох векторах: усвідомлення батьками своїх емоційних реакцій (дратівливість, нетерпимість, упертість) і розуміння динаміки психологічних процесів Ельвіри. Розуміння батьками реакцій та емоцій, пов'язаних із травмою втрати й індивідуальних особливостей підлітка, дало можливість Ельвірі переживати скорботу як на сесіях, так і в сім'ї з близькими.

Важливо сказати, що цей процес іде по спіралі: моменти поліпшення змінюються вибухами негативізму, протесту і страху втрати; у такі періоди Ельвіра реагує агресивно, знецінює роль старших.

Важливо сказати, що цей процес іде по спіралі: моменти поліпшення змінюються вибухами негативізму, протесту і страху втрати; у такі періоди Ельвіра реагує агресивно, знецінює роль старших.

Стосовно основної теми терапевтичного процесу скорботи, то важливо відзначити, що усвідомлення й розуміння батьками почуттів дитини та вміння контейнувати ці емоційні переживання (гнів, звинувачення всіх, хто залишився жити, ідеалізацію померлих батьків, страх розлуки, почуття провини, депресивність, небажання інтелектуально й емоційно

розвиватися, підміну любові плотськими задоволеннями) — це основа успішної адаптації дитини в родині й можливості прожити емоційну травму, а потім встановлювати емоційно близькі взаємини.

Терапевтичний процес і захищений простір дитячого кабінету дав можливість Ельвірі пережити й розділити біль втрати, сум за мамою і рідною домівкою, пережити потрібну ідеалізацію батьків, поступово приймати реальність і ситуацію, в якій тепер вона буде жити. Як результат, у Ельвіри зменшилися нав'язливі сексуальні бажання, підвищилася мотивація до навчання (поліпшилися оцінки, з'явилися улюблені предмети і прагнення читати). Стосунки з батьками в цей період були рівні, вперше Ельвіра сказала, що сердиться на своїх родичів, засудила тітку за те, що та п'є і свариться, ображалася на дядьків, які, будучи поруч, не відвідували її.

Другий випадок показує, як на сильний біль дитини включилися захисні механізми і звели нанівець її здатність любити й прив'язуватися.

«Досліджуючи особливості емоційного контакту й формування типу прихильності у психотерапевтичній ситуації та у стосунках із прийомною родиною, можна відзначити, що спостерігається, «ніби» дитина свідомо не включається в емоційно-близькі взаємини. При взаємодії залишається відчуття, що тебе використовують без внутрішнього зв'язку, ти не стаєш емоційно значимою людиною. Проективні методики «Три дерева», «Місце на дереві», «Малюнок родини» показують, що у внутрішньому світі, у фантазіях дитини присутня біологічна родина. Ці образи батьків ідеалізовані, хлопчик, ніби живе їхньою любов'ю, ілюзіями ідеальних, близьких, довірчих стосунків. Той факт, що біологічні батько й мати померли, дитина не усвідомлює. Проявляється дія захисних механізмів «заперечення» й «витіснення».

У життєвій історії дитини багато втрат (мати, батько, тітка й дядько, жорстоке вбивство, самогубство). Почуття, які пов'язані з цими травмами втрат, дуже руйнівні, можливо тому хлопчикові так важко дозволити стати ще комусь близьким, із кимось відчувати внутрішній емоційний зв'язок. Досвід спричиняє заперечення реальної сімейної ситуації (нової родини) і знецінювання її у внутрішньому світі (малюнок «Моя сім'я» виконаний простим олівцем, схематично).

Ситуація 2 [2, 9-10]

Хлопчикові було 14 років. Він зустрічався з дівчинкою. Перше кохання. Здавалося, що це на все життя. Вони часто бували в гостях одне в одного, на дачі. Хлопчик мріяв про майбутнє: як вони будуть щасливо жити разом, навіть почав гроші збирати на квартиру. Цілих 57 гривень. А потім дівчинці чомусь сподобався інший хлопчик. Найкращий друг нашого героя. І вони почали зустрічатися «по-дорослому». Тільки забули розповісти про це нашому Ромео, який будував плани на майбутнє. А батьки нашого героя давно все зрозуміли й не знали, що робити? Втрутитися? Зробити вигляд, ніби не бачать і не розуміють, що відбувається подвійна зрада? В їхнього улюбленого сина немає ні коханої дівчини, ні «вірного» друга! А підліткова психіка — річ тонка. І мама дівчинки теж страждала. Їй дуже не подобалася ця ситуація. Вона боялася, що її дочку «доля покарає», та й «кращий друг» не викликав довіри й симпатії. Боялася найстрашнішого — підліткового суїциду...

Якщо дитина росте в атмосфері любові, тоді навіть у найважчій ситуації їй допоможуть той внутрішній стрижень і міцність духу, що закладаються в родині...

А тимчасом ситуація розв'язалася. Наш герой, завдяки друзям, «прозрів»... Це було дуже важко. Хлопчик метався від розпачу до надії. Запитував у батьків, що робити... А що ж тут зробиш? Тільки бути поруч. Розповідати, як самі переживали нещасну любов. А потім виявилось: справжнє щастя те, що батьки зустріли одне одного й у них народився хлопчик, який тепер переживав руйнування надій. Батьки намагалися просто слухати. Розповідали про себе. Тато пояснював, чому не варто «бити морду». Хоч і хочеться.

Тривало це довго. Здавалося, пережити таку бурю емоцій не вдасться. Але час ішов. Батьки не розпитували, не вчили, а продовжували бути поруч. Були відкриті й доступні для спілкування. І криза пройшла. Життя триває. Ну, трохи більше сивого волосся у тата й мами. Зате хлопчик упорався. Не наробив дурниць. Знайшов сили вибачити. І виріс гідною людиною. Це не казка, а реальна історія.

Ситуація 3 [2, 10]

Це було в роки розвалу Союзу, загального дефіциту і плутанини. Родина жила досить скромно. Але подарунки на день народження діти одержували. Молодшому синові подарували в дитячому садку плюшевого зеленого зайця. Точніше, зайця мама сама купила в магазині й віддала виховательці. А вихователька подарувала «від усіх дітей із групи».

Хлопчик із зайцем не розлучався. І на спектакль у ТЮЗ його взяв. Там і забув. Згадав про зайця перед сном. І дуже розхвилювався. Плакав так гірко, ніби втратив найкращого друга. Напевно, для чотирирічної дитини це такі були. Мама вмовляла, пообіцяла, що вранці подзвонить у театр. У сні малюк здригався і плакав.

Уранці дзвонили в театр. Довго пояснювали, що сталося. Але іграшку не знайшли. Тоді мама кинулася шукати такого ж зайця в магазині. Не знайшла. А дитина ось-ось із садка повернеться. Давай телефонувати подрузі. А коли хлопчик повернувся, мамина подруга подзвонила (нібито «тітка з театру») і сказала, що зайчика знайшла маленька дівчинка з іншого міста, дуже йому зраділа, їй він і дістався. Попросила написати дівчинці листа.

Хлопчик намалював зайця, мама написала листа. Його «відправили». Поступово малюк заспокоївся: у його іграшки були добра господиня, вона не кривдила зайця. Тільки через десять років хлопчикові розповіли правду. І він усе зрозумів.

Література

1. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? // Психолог дошкілля. – 2010. - №3. – С.3-7.
2. Науменко О. Слово «горе» солоного кольору // Психолог дошкілля. – 2010. - № 8. – С.8-10.
3. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова» // Практичний психолог: дитячий садок. – 2013. – № 8. – С.51-55.

