

*Бондарук Юлія Сергіївна,
наукова співробітниця
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної роботи,
м. Київ, Україна*

ОКРЕМІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ І ГОРЯ У ДІТЕЙ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД

Постановка проблеми. Так само як хвороби, втрати є невід'ємною частиною нашого життя та можуть відрізнятися за ступенем впливу на нього: певні втрати можуть лишитися непоміченими, а інші можуть призвести до порушення звичного способу життя та призвести до глибоких змін особистості.

В останні роки з'явилися дослідження, що вказують на те, що у період трауру підвищується ризик соматичних захворювань.

Це зумовлене тим, що потужний стрес внаслідок втрати і адаптація до нового життєвого устрою може викликати порушення в імунній системі, соматичні захворювання та бути пусковим механізмом в онкопатології та іноді призводити до психічних розладів [5].

Слід додати, що військовий конфлікт на Сході України, загибель військових зумовлюють особливу актуальність проблеми соціально-психологічного супроводу дітей, які переживають втрату рідних. В нашому дослідженні ми зосередилися на психологічних особливостях переживання горя як природної реакції на втрату, та аналізі психологічних особливостей дитячого горювання і надання психологічної допомоги дитині в час скорботи.

Викладення основного матеріалу. Існує класифікація втрат і тому робота з ними буде відрізнятись. Можна виокремити наступні типи втрат: соціальні втрати (наприклад, втрата роботи чи навчання); психічні й фізичні (втрата певних здібностей і можливостей); духовні (втрата віри, розчарування); матеріальні (втрата домівки внаслідок стихійного лиха, техногенних катастроф, військових дій та ін.); психологічні втрати (переважно стосується різких змін у сприйнятті Я-образу людиною) [1].

Будь-яка втрата викликає сильні переживання, однак найбільш травмуючою є втрата близьких людей, тому в нашому дослідженні ми будемо акцентувати увагу на особливостях переживання горя як реакції на смерть.

Горе – це реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття провини і розпач. Можна означити, що втрата – це досвід людини, пов'язаний із смертю близьких, а горе – це почуття (страждання) та їх прояв.

Для більш ясного розуміння необхідно визначити кого і що можуть втрачати діти. Втрату у дитини характеризують як втрату зв'язку та прив'язаності – тобто досвід взаємодії з людиною. Значний внесок у

дослідження втрат зробив Ерік Ліндемман, який описував процес «роботи горя» протягом якого, особа звільняється від прив'язаності до померлого, адаптується до світу, в якому більше немає померлого і зав'язує нові стосунки [3].

Переживання скорботи змінюється відповідно до вікового періоду розвитку дитини, оскільки це багаторівневий процес. За дослідженнями М.Є. Дашкіної, яка спиралась на теорії психічного розвитку та досвід британських вчених, можна виділити наступні вікові групи і описати їх провідні почуття. Так, у дітей віком 6-8 років з'являються перші роздуми про розуміння майбутнього і про те, що померлий родич (дідусь чи бабуся, або батько) не буде жити разом із ними і його вже ніколи не побачиш.

У дітей може виникати почуття провини і вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями, а тому вважають, що їхні думки та бажання можуть призвести до негативних наслідків. Важливо під час роботи з дитиною обговорювати, що вона не є причиною смерті близької людини і опрацьовувати її фантазії та страшні сни.

А оскільки діти цього віку заінтриговані самим процесом смерті, то в своїй уяві часто малюють монстрів чи привидів, яких бояться.

Психологи наголошують також на важливості чітких та обережних формулюваннях, що використовують дорослі під час пояснення сумної події. Використовуючи слова «пішла від нас», можна змусити дитину чекати на повернення близької людини, оскільки діти часто сприймають смерть як тимчасову відсутність.

Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини може розвинути страх засинання.

Смерть одного з батьків призводить до втрати почуття безпеки, що зумовлене реакціями так званого рептильного мозку на стрес. Наприклад, реакція завмирання – коли дитина потребує часу на усвідомлення того, що сталося, а також виразити такі свої емоційні реакції, як біль, злість чи страх. Або така реакція, як надмірна активність, що зумовлена високим ступенем тривоги, що виражається у тілесних проявах непосидючості, гіперактивності, агресії чи ризикованої поведінки.

Реакцію гіпоактивності можна спостерігати, коли дитина стає дуже тихою, мовчазною, втрачає інтерес до будь-чого або демонструє послужливість, відмовляється від ігрової діяльності. Часто можна спостерігати регресивну поведінку у дитини як спосіб повернутися до безпечного стану або фантазування чи сублімацію, за допомогою якої вона намагається впоратися із втратою.

У віці 9-12 років, діти здатні виражати співчуття, вони можуть відчувати печаль, сум чи гнів, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається. Поряд із цим, усвідомлення втрати близької людини викликає почуття безпорадності і безнадії або може відбуватися заперечення почуттів, неприйняття втрати і процесу переживання горя.

Вчені вважають, що втрата батьків своєї статі може переживатися болючіше і пов'язують це із процесом статевої ідентифікації, що відбувається в цьому віці і зближенням з одним із батьків (як правило, своєї статі) і віддаленням від іншого.

Дітей цього віку особливо лякає усвідомлення власної смерті, що і може призводити до заперечення своїх почуттів, а тому психологу важливо працювати із почуттями, думками і спогадами про померлого. Це сприяє кращому розумінню як дітям, так і дорослим причин їх складної та непередбачуваної поведінки, що пов'язана з переживанням важкої втрати.

Для дітей віком 13-16 років втрата близької людини може бути дуже травматичною, що зовні може проявлятися у почуттях гніву по відношенню до членів сім'ї чи однолітків. Або дитина може копіювати поведінку і манери померлої близької людини, з якою у неї ідентифікація, що притаманне підлітковому віку.

Як правило, це триває недовго і потребує допомоги у випадку, коли сильна ідентифікація з померлим затягується і потребує подолання своєї агресії стосовно людини, яка покинула підлітка на такій важливій стадії життя. Агресивні почуття можуть змінюватися на депресивні через сильний біль від втрати людини, з якою підліток себе ідентифікував. Реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не можуть виразити свої почуття, хоча переживають дуже глибоко.

Часто, під час похорону діти можуть виглядати скуто, ніби із застиглим обличчям, і може здаватися, що вони ніяк не реагують на втрату, не переживають жодних емоцій чи почуттів.

Це свідчить про стан заціпеніння, в якому вони перебувають і є проявом глибокого переживання горя. Дорослим слід бути уважними, адже чим довше таке заціпеніння, тим глибшою є криза, що призводить до серйозних наслідків для психічного стану.

Старші підлітки віком понад 16 років, переживають процес смерті як дорослі. Вони потребують чесного, зрозумілого і водночас обережного для них пояснення про смерть (аби не налякати). Їм важливо бачити як дорослі виражають, а не приховують свої почуття, і як опановують себе [2].

Висновки. Отже, скорбота являє собою багаторівневий процес і змінюється з кожним наступним віковим періодом і тому підхід у роботі з дитиною буде відрізнятися.

Окремим важливим аспектом цієї проблеми слід виділити культуру горювання дорослих, адже дитину найчастіше вражають (травмують) реакції дорослого та відсутність належної підтримки близьких. Їй важливо отримувати інформацію, мати можливість задавати питання та отримувати досвід того, як це переживають дорослі.

Подальших розвідок потребує вивчення та вдосконалення методів та технік роботи з ускладненим горюванням на різних етапах його переживання.

Список використаних джерел

1. Войтович М.В. Психологічні особливості горювання / Актуальні проблеми психології. 2019. Том V. Випуск 19, С.10-22.
2. Дашкина М.Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких: На основе опыта Великобритании. М. Е. Дашкина / Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. 12/2003. №10, с.40-42.
3. Линдемманн Э. Клиника острого горя. Э. Линдемманн. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : МГУ, 1984. – с. 212-220.
4. Томчук М.І., Яцюк М.В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату / Навчально-методичний посібник – Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. 58 с.
5. Уманский С.В. Тяжелая утрата и горе. Психологические и клинические аспекты. – Режим доступу до ресурсу: <https://psyfactor.org/lib/psychotherapy5.htm>