

УДК: 159.942.5

© Овсяннікова Я.О., 2012 г.

Я.О. Овсяннікова

Національний університет цивільного
захисту України, м. Харків

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЩО ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ БЛИЗЬКОГО

В даній статті відображено особливості переживання горя у дітей. А також проаналізовано основні принципи, якими необхідно керуватися батькам і близьким людям при наданні допомоги дитині, що переживає горе.

Ключові слова: горе, психологічна допомога.

Я.О. Овсяннікова

АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ УТРАТУ БЛИЗКОГО

В данной статье отображены особенности горевания детей. А также проанализированы основные принципы, которыми необходимо руководствоваться родителям и близким людям при оказании помощи ребенку, переживающему горе.

Ключевые слова: горе, психологическая помощь.

J.O. Ovsyannikova

ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL WORK WITH CHILDREN ENDURING LOSS OF THE CLOSE

This article shows the features of mourning children. And also displayed and analyzed the basic principles that should guide parents and loved ones in helping your child experiencing grief

Key words: grief, psychological assistance.

Постановка проблеми. Життя дитини наповнено не тільки радіщами і дрібними засмученнями. У ній зустрічається і справжнє горе. Перші дитячі враження про смерть часто виявляються найбільш яскравими й залишаються такими на все життя. Для одних це може бути знайдена мертва пташка, для інших – смерть улюбленої тварини [2]. Багато хто з дітей знайомляться з поняттям «смерть» лише тоді, коли вмирають їхні рідні бабусі й дідусі. Іноді діти стикаються зі смертю близьких людей внаслідок катастроф, аварій, нещасних випадків, хвороб.

Горе переживається дитиною дуже і дуже нелегко. Реакція дітей на смерть близької людини часто залишається для дорослих таємницею за сімома печатками. Адже іноді батьки і близькі люди навіть не знають, переживає дитина

втрату, а якщо так, то, як саме вона її переживає. Буває й так, що реакція дитини на втрату шокує оточуючих або, як мінімум, приводить їх у здивування. Дорослі часто відчують розгубленість і замішання, не знають, як і чим допомогти дитині в цій ситуації, не мають уявлення про те, як вести себе по відношенню до дитини, яка втратила близьку людину.

Діти, що переживають горе, яке пов'язане з втратою рідних людей, потребують особливого підходу та підтримки. У більшості випадків допомога дітям, які зазнали втрату, не передбачає професійного втручання. Але близьким треба знати, як вести себе з дитиною, щоб не робити помилок, і щоб природний процес скорботи не переріс у хронічний кризовий стан, коли знадобитися допомога професіонала.

Аналіз останніх публікацій. Суттєве значення для вивчення цієї проблеми мав аналіз наукових розробок російських вчених Є.П. Корабліної, І.А. Акіндінової, А.А. Баканової, А.М. Родиної [1], А.А. Осипової [3], Є.М. Черепанової [4], С.А. Шефова [5]. Також без уваги не залишилися і практичні розробки українських вчених – О.В. Тімченко В.Є. Христенка, С.М. Миронця, Н.В. Оніщенко, С.Ю. Лебедевої [2]. Метою даної статті є аналіз та узагальнення дитячих реакцій на втрату близької людини, а також розкриття основних принципів роботи з дітьми, що переживають горе.

Виклад основного матеріалу. Смерть близької людини – потрясіння, яке може винести не кожен дорослий, а тим більш дитина. Діти проживають події інакше, ніж дорослі: набагато яскравіше, гостріше, емоційніше, вони сприймають все по-іншому. Тому перед батьками дітей, які переживають втрату, постає безліч питань. І звичайно, перше з них – чи потрібно повідомляти дитині про смерть близької людини і як правильно це зробити?

У більшості випадків батьки та інші близькі люди відчайдушно намагаються уберегти дітей від «зайвих», з їх точки зору, переживань. Їм не поспішають говорити правду і, намагаючись пом'якшити удар, протягом довгого часу пояснюють відсутність рідної людини тривалим відрядженням чи лікуванням – в лікарні, санаторії і т. п. Дітей намагаються не брати на похорон,

щоб не лякати драматизмом траурної процесії. І навіть зараз, в поминальні дні, коли дорослі вирушають на кладовище, дітей нерідко прагнуть залишити вдома, «щоб не навіювати сумних думок» [1].

Бажання батьків захистити власного малюка від негативних емоцій, хвилювань цілком зрозуміло, але діти можуть сприйняти таку «турботу і допомогу» двояко:

- може виникнути почуття провини – «якщо мене видаляють з цього середовища, значить це все через мене і мою погану поведінку і це покарання»;
- може наступити страх – «а раптом помруть всі близькі люди?».

Дитина в такій ситуації залишається наодинці зі своїми фантазіями. Вони можуть сильно травмувати дитячу душу, а почуття самотності та ізольованості від інших людей – супроводжувати все життя.

Тому, як би не було боляче, повідомити дитині про смерть близької людини потрібно відразу. Запізніле повідомлення може породити образу у дитини на близьких, що залишилися в живих (Вони мені не довіряють, інакше сказали б відразу), гнів (Як він міг приховати, він же батько, а я його любив!), недовіру (Раз мені не сказали про це близькі люди, значить всі навколо брехуни і нікому довіряти не можна). Батькам і близьким людям необхідно зробити все можливе для того, щоб трагічна ситуація, яка сталася в житті дитини була пережита.

Про смерть близької людини дитині повинен повідомити хтось із рідних. Якщо це неможливо, то повідомити повинен той дорослий, якого дитина добре знає і якому вона довіряє, з ким зможе розділити своє горе. Розмовляючи з дітьми на тему смерті, потрібно пам'ятати про те, що діти сприймають інформацію буквально. Тому не слід уживати таких слів: «полетів», «заснув», «пішов», як в казках, тільки помер [2]. Буквальне розуміння дитиною сказаного може привести до неправильного тлумачення слів, а також спровокувати виникнення сильних страхів, тривоги. Наприклад, якщо дитина дошкільного віку, то буде корисно нагадати подібну подію з минулого, якщо було щось подібне, наприклад ви бачили померлу птаху або померлу кішку. Варто також урахувати, що діти мислять емоційно. Вони покладаються на емоційний тон людини, що розповідає

їм про смерть. Смерть у їхньому сприйнятті може бути сумною, страшною, може викликати розпач або полегшення – все залежить від тону оповідача. Тому чим більше віри і підтримки знайде дитина у цієї людини, тим краще буде проходити її адаптація до нової життєвої ситуації (без мами чи тата, або дідуся, або братика). Спілкування та відносини з дитиною, яка пережила смерть батьків, мають бути дуже обережними і максимально коректними.

Коли говорять з дитиною про смерть, дуже важливо встановити з нею тілесний контакт, можна посадити її до себе на коліна, обійняти, взяти за руку [4]. Якщо малюк проти доторків – варто це врахувати і прислухатися до його бажань. Дитина повинна відчувати, що її як і раніше люблять і що вона потрібна батькам.

Коли діти дізнаються про смерть близької людини у них, як і у дорослих, може виникнути відчуття нереальності та сумніви. І тоді вони взагалі не показують жодних сильних почуттів. Іноді реакція дітей виражається протестом, сльозами і озлобленістю.

Діти переживають горе не якимось певним чином, а реагують на нього по-різному. Серед можливих дитячих реакцій на втрату відзначимо наступні.

Страх. Смерть легко викликає страх, що відбудеться ще одна катастрофа. Це почуття може виникнути як у дітей, так і у батьків. Діти різного віку можуть боятися того, що з батьками трапиться лихо або з тією близькою людиною, що залишилася в живих. Вони також можуть відчувати страх, що самі помруть.

Маленькі діти можуть постійно притискатися до батьків, показувати цим свій страх бути розлученими з ними. Часто діти хочуть спати з запаленою лампою і відкритими дверима, щоб бачити, що дорослі там. Якщо смерть сталася при дитині або якщо вона знайшла померлого, вона може лякатися кожного разу, коли щось нагадує про подію. В цьому випадку бувають необхідні спільні «тренування», наприклад, якщо смерть сталася в результаті автомобільної катастрофи, і при кожному наближенні до машини дитина відчуває сильну тривогу [1].

Якщо дитина дуже тривожна у неї в результаті постійної пильності і напруження можуть виникнути болі в животі, плечах, шії та голові.

Почуття провини. Почуття провини може бути особливою проблемою для дітей, які зустрілися з втратою. Діти можуть сприймати втрату дуже, особистісно і звинувачувати самих себе за погану поведінку, або за свої амбівалентні почуття до померлої людини [2]. Втрата батьків завжди є складною через амбівалентне ставлення дитини до рідних людей. Якщо помирає мати або батько, діти можуть відчувати провини і страх, що, це вони послужили причиною смерті. Діти також можуть звинувачувати батьків у смерті близької людини. Це почуття провини можуть пом'якшити дорослі, якщо переконують дитину, що її провини в цьому немає. Батькам слід звернути увагу, чи не свідчать ігри та малюнки дитини про її почуття провини.

Гнів. Дитина може відчувати дуже сильне почуття гніву, коли рідна людина вмирає. Іноді гнів може бути направлений на щось конкретне або на конкретну людину. В цьому випадку гнів може вилитися на батьків. Дитина також може вести себе деструктивно. Крім цього дитина може стати тривожною, безсилою і роздратованою.

Печаль, туга. Горе не вимірюється сльозами, і діти сумують не так довго, як дорослі. Але вони можуть продовжувати думати про померлу людину ще довго і відчувати смуток і тугу. У дитини можуть виникнути бажання повернутися в ті місця, де вона була разом з померлим, також може нюхати його одяг, дивитися на фотографії і відеофільми [1].

Коли туга стає нестерпною підсвідомість може відтворити покійну людину. У дитини може виникнути відчуття, що померла людина знаходиться в кімнаті і розмовляє, що може як налякати, так і заспокоїти дитину. В таких випадках батькам і близьким людям необхідно підготувати дитину до того, щоб вона знала, що такі речі нормальні.

Зміни в поведінці. Після смерті близької людини дитина може замкнутися в собі. Це може бути знаком її боротьби з думками і почуттями. А також можуть спостерігатися непослух, ізоляція, неуважність, порушення працездатності, неадекватність, дивацтва у вчинках і висловлюваннях, агресія [5]. Так наприклад, для зниження рівня агресії у маленьких дітей треба дати їм різні коробки, ящики,

балони, папір, які можна м'яти, ламати і трошити. Дітям старшого віку можна доручити фізичну роботу, що вимагає значних зусиль, або відправити їх на тривалу прогулянку пішки, на велосипеді.

Невротичні та психосоматичні симптоми. Підвищена збудливість або фізична перевтома, порушення сну і харчування, енурез, головні та інші болі – в цих випадках обов'язково необхідна психологічна та психотерапевтична допомога [5].

Таким чином, дорослому потрібно прийняти будь-які емоції дитини, що виникли у зв'язку зі смертю близької людини. Якщо це печаль – її необхідно розділити, гнів – дати можливість йому виплеснутися, почуття провини – пояснити дитині, що її провини в цій ситуації немає. Близьким людям необхідно бути добрими і чуйними, наскільки це можливо в даній ситуації. Дитина повинна відчувати, що її як і раніше люблять і вона потрібна рідним людям.

Форма реагування дитини на втрату і тяжкість її переживання залежать від різних факторів. Одним з найвагоміших є ступінь рідства з померлим. А також взаємини, які були між дитиною і померлою людиною. Як правило, найбільш важко діти переживають смерть батьків, братів, сестер.

У такій ситуації багато що залежить від здатності рідних людей, які залишилися поруч з дитиною, заповнити втрату (наскільки це можливо), душевним теплом і турботою, створити відчуття міцності сімейних відносин. Також на дитячу реакцію впливає світогляд найближчих родичів, ступінь їх релігійності. Велике значення мають і обставини смерті близької людини. Помітно важче переживаються несподівані втрати, нещасні випадки, вбивства і самогубства, особливо ті, що трапилися на очах у дитини. Якщо її власне життя теж перебувало під загрозою, але вона вижила, то психічна травма ще сильніше [4]. Істотну роль в переживанні дитиною втрати грають і такі чинники, як її вік, рівень психічного розвитку, наявність і характер власного досвіду зіткнення зі смертю (в першу чергу досвіду попередніх втрат).

Дитячому горю в цілому властиві такі особливості, як відстроченість, скритність, нерівномірність. Дитина може відразу не відреагувати на звістку о

смерті близької людини, так як гостра реакція іноді відкладається на місяці. У деяких випадках усвідомлення і переживання втрати приходить з великим запізненням і під впливом будь-якої значимої події [3]. У дитини можуть бути відсутні явні прояви горя, такі як плач або словесне вираження емоцій, проте присутні ознаки прихованого переживання втрати у вигляді дій, змін поведінки і невротичних симптомів (наприклад, сплески істерик, агресії, соматичні порушення). Рідним людям потрібно уважно спостерігати за поведінкою і емоційним станом дитини, якщо вона не висловлює свої переживання, і, по можливості, допомагати їй усвідомити і виразити почуття, пов'язані зі смертю близької людини.

Необхідно надати дитині можливість запитувати, розмірковувати та висловлювати свої страхи і побоювання. Якщо не надати дитині висловитися з приводу того, що сталося, то це може привести до «розмови її тіла» – появи всіляких болячок, виникнення нічних кошмарів або повернення її на більш ранні етапи розвитку (може початися, наприклад, смоктання пальця). Тому, навіть маленькі діти потребують професійної психологічної підтримки та обов'язкового обговорення емоцій, які виникають у них в результаті втрати близької коханої людини. Дитині, у якій словниковий запас ще невеликий, можна запропонувати намалювати своє почуття (горе можна переживати і так, як би дивно це не здавалося). Наприклад, страх може бути чорним, смуток – синім, образа – зеленою, гнів – фіолетовим. Головне, щоб дитина зрозуміла, що вона не самотня і має право на вільне вираження почуттів, які будуть прийняті близькими людьми. Здатність поділитися своїми почуттями за допомогою розповідей або малюнків може бути важливим засобом для дитини, яка переживає горе або перебуває в печалі, вивільнити свої емоції.

Хотілося б зазначити, що діти виражають свої почуття в грі. Якщо звернути увагу на те, у яку гру грає дитина, які почуття вона виражає і які теми зачіпає, можна одержати натяк на те, що дитина переживає й хоче сказати.

Відкрите вираження дитячого горя часом виявляється несподіваним для оточуючих: тільки що дитина грала, бавилася і раптом «вдаряється в сльози». Такі

реакції дітей часто викликають нерозуміння і неприйняття з боку дорослих, хоча вони абсолютно нормальні. Діти переживають горе не так як дорослі люди, сплеск емоцій і потік сліз змінюються відносним заспокоєнням або навіть пожвавленням і моментами веселощів [5]. Вони схильні висловлювати свою печаль протягом тривалого проміжку часу. А «адекватна» з точки зору батьків і близьких людей поведінка дітей в такій ситуації може свідчити про виникнення глибокого комплексу.

Корисно звертати увагу і на власні почуття, які виникають у дорослого під час спілкування з дитиною. Дорослим потрібно ділитися з дитиною своїми гіркими почуттями, які виникають у результаті втрати близької людини. У дітей ще немає досвіду переживання горя, і часто дитина просто не знає, як висловити свій біль. Якщо дорослі приховують сльози і не показують дитині своїй печалі, у неї може скластися враження, що плакати та горювати неправильно, соромно, правильніше приховувати свої почуття. Також, якщо не допомогти дитині висловити скорботу, вона може відчувати провину від того, що її почуття дуже сильні, і її сльози можуть засмутити близьких людей [4]. Звичайно, коли дорослий розкриває дитині свої почуття, потрібно знати міру, щоб не спровокувати у неї страх і розпач. Дитина повинна не тільки почути, а й відчути, що вона не одна, поруч з нею людина, яка розділяє її почуття. Не потрібно ховати свої почуття від дитини, навпаки, про них теж можна і потрібно говорити.

Як правило, перші дні після смерті близької людини для багатьох дорослих виявляються найбільш важкими – занадто заповнені або їх власними почуттями, або справами і виходить, що дитина залишається одна зі своїми переживаннями, це саме негативне, що може з нею трапитися в цій ситуації. Дорослим необхідно знайти в собі сили так організувати свій час, щоб не збивався режим дня дитини, щоб вона їла, гуляла, спала у звичайний для неї час і навіть трохи пограла. Адже саме це покаже дитині, що життя продовжується, що глобально для неї нічого не змінилося, що її люблять. Головне – не потрібно чекати від неї дорослих реакцій, треба пам'ятати, що вона лише дитина.

Батьків та родичів хвилюють питання, чи потрібно дитині брати участь в приготуванні до похорону і чи брати її на похорон. Якщо дитина не відмовляється, то корисно підключити її до загальних справ, пов'язаних з похоронами, у відповідності з віком доручити їй те, що вона може зробити. Але, в той же час, не можна перевантажувати дитину справами.

Щодо участі дітей у похоронах зазвичай не ставлять якихось строгих вікових обмежень. Вже з віку двох з половиною років діти здатні зрозуміти ідею прощання [5]. Тому, якщо сама дитина не заперечує, то на похорон її брати можна. Краще всього заздалегідь пояснити, що буде відбуватися на похоронах і як ведуть себе люди, які беруть участь в траурному ритуалі. Ці пояснення допоможуть підготувати дитину і вберегти її від можливих психотравмуючих несподіванок [1]. А також завдяки такій розмові у дитини може зменшитися тривога, яка пов'язана з похоронами. Коли дитина розділятиме з рідними та близькими людьми біль втрати і печаль, вона не буде відчувати себе самотньою у своєму горі і буде мати можливість попроситися з померлим нарівні з усіма. Участь в похоронах допоможе дитині усвідомити і прийняти незворотність смерті.

Хотілося б звернути увагу на ще один факт. Дорослим потрібно заохочувати розмови дітей про померлу людину [2]. Якщо дитина постійно бачить померлого у сні, дуже часто говорить про нього, то швидше за все це ознака незавершеної роботи горя, як би зациклення на певній стадії. І часто цьому сприяють близькі люди своїм страхом, своїм бажанням захистити дитину, вберегти її.

Дитина може сама задавати питання, щось згадувати, але часто буває так, що дитина мовчить і дорослі навіть задоволені цим. Але не варто заспокоюватися, треба навпаки наштотувати дитину на розмову про померлого. Це дозволить не закритися дитині, а рухатися далі. Так можна запитати: "А чи пам'ятаєш ти, що любила бабуся їсти на вечерю (який її улюблений торт) ...?", "Чи пам'ятаєш ти, як ви з дідусем робили кораблики?". Ви можете щось згадувати і самі, як би ненароком [4]. Позитивні спогади про померлу близьку людину допоможуть дитині прийняти факт втрати і знайти місце в своєму серці для пам'яті про

покійного. У річницю смерті обов'язково треба вшанувати пам'ять разом з дитиною, щось зробити в пам'ять померлого. Це може бути посаджене дерево, а на дно ями можна покласти лист, який написала дитина або ви разом, може бути малюнок, який намалювала для померлого дитина. Такі ось прості символічні речі бувають дуже корисні не тільки дітям, а й дорослим.

Протягом багатьох місяців, навіть усього першого року після смерті близької людини, гострі емоційні спалахи будуть затьмарювати такі події, як свята, дні народження. Потім сила вираження емоцій, як правило, слабшає. Втрата не забувається, але сім'я вчиться керувати своїми почуттями.

Як згадувалося вище, в більшості випадків дитині не потрібна кваліфікована допомога фахівця в переживанні горя. Однак, іноді дитяче горе приймає надмірні деструктивні форми. Серед тривожних симптомів можна виділити наступні:

- тривала некерована поведінка;
- гостра чутливість до розлуки;
- повна відсутність будь-яких проявів почуттів;
- занадто довге або незвичайне переживання дитиною горя;
- депресія підлітків – це часто гнів, загнаний усередину [5].

А також завжди повинно насторожувати дорослих відстрочене переживання горя, занадто тривале або незвичайне занепокоєння дитини [3]. Дитина, що довгий час не виходить з кризи, потребує спеціальної допомоги. У таких випадках потрібна спеціалізована індивідуальна психотерапія як для дитини, так і для батьків, а часто корисною виявляється і сімейна терапія.

У процесі консультування дітей з приводу їх реакцій на смерть близької людини можуть застосовуватися найрізноманітніші методи і методики, які адекватні віку та рівню психічного розвитку маленького клієнта. Психолог в своїй роботі використовує методи арттерапії, казкотерапії, анімалотерапії, ігрової терапії, символ драми та ін. Як зазначалося вище, дитяче горе досить часто буває неочевидним, протікає приховано, а дитина виявляється не в змозі розповісти дорослим, що вона теж дуже страждає, тільки по-своєму. Тоді засоби непрямого

вираження і опрацювання горя стають найбільш ефективними, а іноді – єдиними прийнятними варіантами психологічної допомоги дитині, що горює.

Висновок. На жаль, на сьогоднішній день, горе дітей і підлітків визнається ще в недостатній мірі. Занадто часто трапляється, що їх горе не усвідомлюється дорослими, вони роблять вигляд, що нічого не сталося, намагаються уникати згадок про горе яке, пережила дитина. Батьки та близькі люди залишають дітей і підлітків наодинці зі своїми думками і незрозумілими почуттями, пропонують їм самим виробляти способи поведінки та захисту і шукати шляхи виходу з кризи.

Але саме від дорослих, від їхньої підтримки і співчуття залежить, наскільки успішно дитина впорається зі своїм горем. Доброта до дитини, прийняття її почуттів та емоцій, підтримування емоційного і фізичного контакту, уважне ставлення до її бажань, терпіння до негативних сторін поведінки, чесні відповіді на питання дитини, дозвіл не брати на себе провину за смерть близької людини, заповнення місця, яке займав померлий у житті дитини, допоможуть дітям і підліткам прожити горе без психологічних «ускладнень».

Головними завданнями для близької людини, яка надає допомогу та психологічну підтримку дитині, що переживає горе є:

- запобігти розвитку неврозів, підсвідомих страхів;
- відновити емоційну рівновагу, за короткий проміжок часу.

Список літератури

1. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи / Е.П. Кораблина, И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, А.М. Родина; Под ред. Е.П. Кораблиной. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена: СОЮЗ, 2001. – 319 с.
2. Кризова психологія / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 315 с.
4. Черепанова Е.М. Психологический стресс: Помогите себе и ребенку. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 96 с.
5. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.