

ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПЕРЕЖИТИ ВТРАТУ?

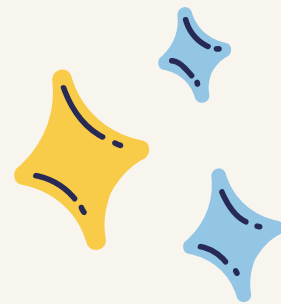
Анна Шапошнікова

психолог, викладач психологічних дисциплін

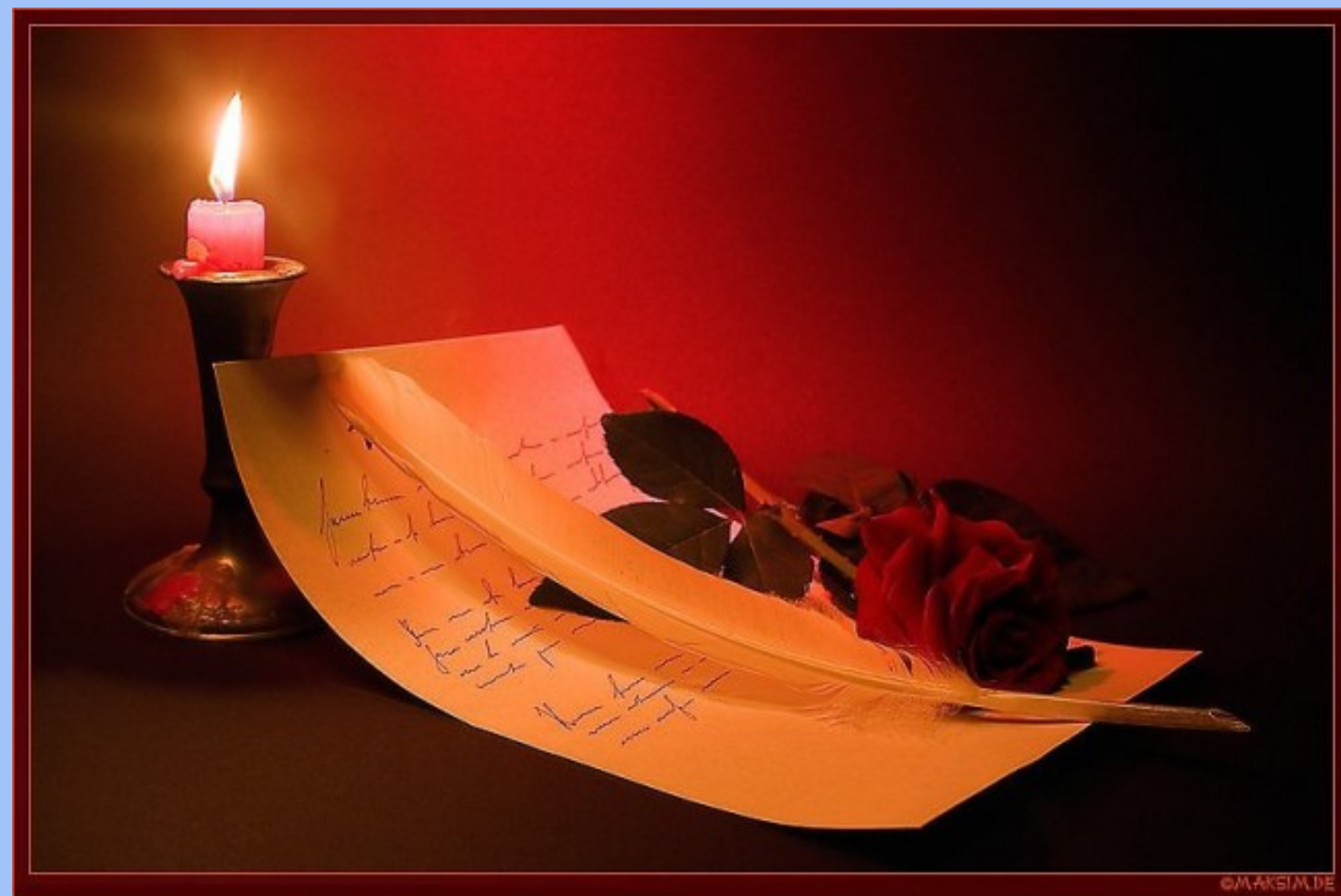
(в презентації використані матеріали

Інституту психічного здоров'я

Українського Католицького університету)



**ГОРЮВАННЯ- ЦЕ
ПРИРОДНЯ ЕМОЦІЙНА
РЕАКЦІЯ НА ВТРАТУ
ЗНАЧИМИХ СТОСУНКІВ,
МАТЕРІАЛЬНИХ ТА
СУСПІЛЬНИХ
ЦІННОСТЕЙ**



**В світі є люди, що не знають щастя,
але немає таких, що не знали б горя.**

СТАДІЇ ГОРЮВАННЯ

Шок і
заперечення



Біль та
провина



Гнів та
розчарування



Примирення
та побудова
нової
перспективи



1 Шок і заперечення

Першою реакцією на втрату є паралізованість почуттів. Психіка, захищаючись від болі втрати, недопускає усвідомлення її широкомасштабних наслідків. Намагається знизити рівень страждання від розуміння того, що разом із людиною, домівкою, звичним способом життя тощо, ми втрачаємо частину свого "Я", своєї душі, ідентичності, планів на майбутнє і багато чого іншого.

Це не може бути правдою!!
Я тобі не вірю!!
Ви нічого не знаєте! Він просто сховався!

Діти вже із 8-9 років можуть розуміти невідворотність смерті, руйнації та втрати чогось назавжди. Але недостатність життєвого досвіду, ускладнює процес прийняття болючої реальності. Діти намагаються заперечувати сам факт смертності, вдаються до "магічного" мислення, прагнучі зберегти стосунки у внутрішньому світі.

Заперечення факту невідворотності того, що відбулося, у дітей, гостіше ніж у дорослих і може призводити до їх дезадаптації.

2 Біль та провина

Прихований, внутрішній процес переживання горя, смутку, страху і тривоги, що може проявлятися у безсонні та змінах поведінки.

Це етап сліз, спогадів, намагань повернути, пов'язані із втраченим, ритуали і звички.

Будь який спосіб проживання горя від втрати - є виправданим і має бути підтриманим дорослими!

Єдине почуття, яке має приборкуватись дорослими - почуття провини.

І дорослі, і діти, схильні звинувачувати себе у тому, що сталося, бачити зв'язок між втратою та своїми діями. Але це не так!

Важливо пояснювати дитині, що в тому, що таке відбулось немає його провини. Те, що дитини інколи була не слухняна, погано себе поводи́ла тощо, не могло спричинити втрату. Пояснювати, що нормально тужити та гніватися. Нормально плакати, подумки повертатися до минулих спогадів, відчувати біль - це тому, що ми Люди. Ми так влаштовані - ми вміємо цінувати, пам'ятати і любити, хоч інколи це дуже боляче. Біль минає з часом, а вдячність, шана, знання тощо, залишатся з нами назавжди.

3 Гнів та розчарування

Зазвичай, за Тугою йде Гнів - захисна реакція психіки, пов'язана із дитячим розумінням несправедливості життя.

Діти по різному можуть виражати гнів - від проявів очевидної агресії, до прихованої жорстокості, жертвами якою стають інші діти, тварини, або матеріальні цінності. Розчарування у світі, гнів на Бога та на себе, часто зустрічаються як у дітей, так і у дорослих. Гнів, що не може знайти виходу - руйнує особистість.

Варто пам'ятати, що Гнів - природна реакція самозахисту. Завдяки мобілізації фізичних і психічних ресурсів ми здатні опиратися зовнішнім загрозам та внутрішній руйнації. Але ненаправлена, або спрямована на себе (аутоагресія), придушена, або заборонена агресія є деструктивною.

Малювання, театралізація, ліпка, літературна та інша творчість - цивілізовані способи проживати різні емоції, в тому числі і гнів!

4 Примирення із втратою

В кожного свій шлях горювання, але один рік вважається орієнтовною нормою. Це приблизний час, за який психіка здатна реорганізуватися, створити новий образ майбутнього та себе в ньому, звільнитися від негативних емоцій, пов'язаних із смутком, а також мотивацію нових досягнень.

Прийняття особистістю факту невідворотності втрати, нових обставин життя та формування нових життєвих цілей - є закономірним кроком завершення процесу горювання.

Позитивний образ минулого!

Прийняття нових умов життя!

Привабливий образ майбутнього!

Діти, зазвичай, можуть швидше оговтатись від втрати ніж дорослі. Їх психіка більш пластична і знаходиться у процесі активного саморозвитку. За сприятливих умов, вони можуть повністю відновитися і поновити активне пізнання світу.

**Кожен по своєму, але обов'язково проходить шлях від переживання
смутку до побудови подальшої життєвої перспективи.**

**Більшість з нас декілька разів проходять подібне
коло переживання втрати:**

СУПРОТИВ

СТРАЖДАННЯ

ГНІВ



**ПРИМИРЕННЯ ІЗ
СИТУАЦІЮ**

**Переживання горя хвилеподібне.
Накочує смуток, біль, туга за втраченим,
провина, гнів та розпач...емоції
виплескуються і ми відчуваємо спустошення
та безсилля. Кількість і тривалість подібних
циклів індивідуальна і залежить від віри,
досвіду і філософії Життя.**

НЕГАТИВНІ ПРОЯВИ ГОРЮВАННЯ, ЩО ПОТРЕБУЮТЬ КОНСУЛЬТАЦІЇ СПЕЦІАЛІСТА

Ізоляція та дезадаптація

Дитина уникає взаємодії з дорослими та однолітками. Годинами усамітнюється та не може пояснити що робила, або бреше.

Протестна поведінка

Дітина постійно знаходиться в опозиції - на все реагує критикою, демонструє ворожість та супротив адекватним вимогам. Агресія стає звичною маерою поведінки.

Порушення сну та енурез

Дитина не висипається, прокидається від кошмарів, в продовж дня апатична, відмовляється їсти і втрачає вагу. Проявляється нічне не тримання сечі.

"Дитяча" поведінка

Дитина повертається до поведінки більш раннього віку - робить крок назад у своємо розвитку. Повертається емоїйна неврівноваженість, сльозливість, імпульсивність

Тіки, заїкування та інші нервові порушення

Нервово-психічні порушення, що очевидні та дошкуляють дитині: тремор, автоматичні рухи, кусання нігтів, висмикування волосся, нейро-дерматити тощо.

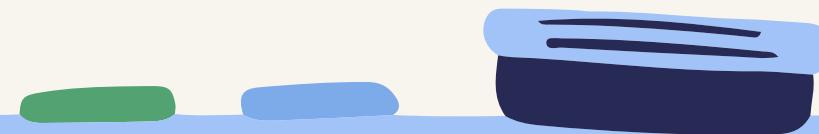
Депресивна поведінка

Байдужість до життя, відсутність цікавості до того, що раніше викликало радість та захоплення. Не уважність до вимог гігієни та незвична слухняність.



ЯК РОЗГОВОРИТИСЬ З ДИТИНОЮ ПРО ВТРАТУ?

Важливі правила, дотримання яких, допоможе дитині
швидше оговтатись від втрати



ПРАВИЛА

Не бійтеся говорити з дитиною про смерть

Дитина потребує знання про світ, про реальність, в якій ми живемо. В тому числі і про смерть, руйнування, втрату.

Підтримуйте Віру дитини у себе

Дітині потрібно чути те, що ви в неї вірите - вірите в те, що вона зможе це пережити

Запитуйте і чуйте відповіді

Цікавтеся думками та переживаннями більше, ніж говоріть

Підтримуйте Віру у майбутнє

Які б важкі часи не наставали, вони обов'язково минуть. Все змінюється. А нашими зусиллями - на краще!

Не уникайте, не біжіть від болі

Долучіться, або створіть самі, ритуали горювання, прощання, пам'яті втраченого

Не відбирайте у дітей радості дитинства

Дитинство - час пізнання, пустощів, радості від найдрібніших речей, творчості і безтурботності



Пояснюйте та відповідайте на запитання з
урахуванням віку.

Чим менше дитина - тим більше у роз'ясненнях
казкових сюжетів, що підводять до правильних
висновків. Чим старша дитина - тим більше
відверості, щодо власних переживань і
реалістичності ситуації.

Ми не можемо оминати тему смерті - вона
частина нашого Буття.

Ставлення до неї може бути різним у різних
людей, але варто пам'ятати, чим більше ми
боїмося, уникаємо, навіть у своїй свідомості, цієї
теми, тим більше вона має влади над нами. Тим
серйозніший руйнівний вплив вона має.

Так, ніхто не хоче стикатися із фактом
невідворотності смерті, руйнування тощо, але
опираючись цьому, заперечуючи і протестуючи
проти цієї гіркої правди, ми слабшаємо і
знедужуємо.

НЕ БІЙТЕСЯ ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ ПРО СМЕРТЬ

**Відверте та щире спілкування -
найкращі ліки від туги. І для дитини, і
для дорослого!**

ЗАПИТУЙТЕ І ЧУЙТЕ ВІДПОВІДІ

**Говорити з дитиною - це, насамперед,
слухати її і чути.**

Чим більше дитина розповідає і отримує вашої уваги до себе, тим швидше отрута горя виходить з її душі.

Найбільше в процесі горювання нам - і дорослим, і дітям, потрібна Людина поруч. Людина, що, Не перебиваючи, Не критикуючи і Не надаючи порад, разом із нами долає цей складний шлях. Та, хто тримає нас за руку, обіймає, слухає і підтримує віру, нагадує про право поплакати і потужити, не квапить і не вимагає бути "залізною людиною".

В такий спосіб розділяючи з дитиною цей душевний біль, ви допоможете їй і собі пройти колами горювання і вийти переможцем.

**Тобі буває так сумно, що аж кричати хочеться?
Як думаєш, ми зможемо знову сміятися, як раніше?**

Що ти робиш, коли насувається сум?

Що би ти хотів/хотіла почути від ... (ім'я загиблого)?

Що би ти зробив/зробила, як би він\вона повернувся?





НЕ УНИКАЙТЕ, НЕ БІЖІТЬ ВІД БОЛІ

Робіть втрату реальною...як би важко це було

Втрата - то не сон від якого можна прокинутися. Спроби викривити реальність, сховатися від неї, замаскувати, сповільняють нормальний, хоч і болючий хід горювання, а також можуть призвести до формування негативних рис в структурі характеру.

Дорослим важче дається процес горювання. Ми більше розуємо сенс втрати. Зв'язки, що будувалися роками - втрачено.

Дитині легше заповнити пустоту втрати іншими сенсами та переживаннями. Часто, саме ми, дорослі, опираємось нормальному процесу горювання дитини. Уникаючи розмов, думок, місць, що пов'язані із смертю та горем, ми не можемо "чесно" прожити біль і робимо дитину заручником цієї трагедії.

- Перегляньте фотографії та відео
- Відвідайте могилу загиблого (якщо це можливо)
- Дозвольте дитині прийняти участь у поминальних ритуалах
- Згадайте втрачене (померлого, будинок, домашніх улюбленців)
- Не уникайте розмов про втрачене майбутнє.
- Діліться своїми почуттями і запрошуйте поділитися своїми дитину.

У часи втрат, наша самооцінка стає хиткою і дуже вразливою. Страждає впевненість у собі, яка безпосередньо залежить від успішності.

Впевненість у собі Дитини залежить від схвалення дорослих, особливо батьків. Їй вкрай потрібно, щоб на неї дивились із гордістю та захопленням.

Коли родина, а зараз вся країна, опиняється у скруті, з'являється дефіцит схвалення "інших". Кожному, по своєму, не вистачає підтримки - і дорослим, і дітям.

Вкрай важливо знаходити в собі сили підтримувати дітей словами "Який ти молодець!", "Ти впорався! Так тримати!", "Ти зможеш це пережити! Я в тебе вірю!"

ПІДТРИМУЙТЕ ВІРУ ДИТИНИ У СЕБЕ

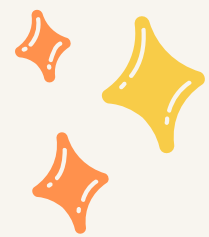
Віра в себе - це повітря для нашого успішного розвитку і дорослішання.

Трагічні події в нашому житті провокують запитання до себе:

"Чим я заслужив/ла?", "Що я не так зробив/ла?", "Чим я завинив/ла?".

Провина, сумніви у собі підривають віру в себе, породжують сумніви і роблять нас безпорадними і безсилими.

Зневіра та невпевненість у собі стають внутрішніми ворогами, що все життя можуть катувати людину, роз'їдати зсередини.



**Все тече, все минає!
І це мине з часом!**

ПІДТРИМУЙТЕ ВІРУ ДИТИНИ У МАЙБУТНЄ

Кожному з нас потрібна приваблива картинка майбутнього. Без жаданих цілей у майбутньому - немає мотивації жити, немає того, що ми називаємо "сенсом життя". На відміну від дорослих, дитина ще не знає, заради чого можна подолати будь які перепони, витримати торттури і не зламатися. У батьків є діти, що наповнюють сенсом кожен день життя і додають хоробрості. А дітям, ми дорослі, маємо допомогти знайти свої сенси і цілі, що будуть їх наснажувати на життєвому шляху.

У цьому процесі пошуку сенсів, вкрай важлива віра у "добро": у перемогу, у світле майбутнє, у щасливий випадок, у Божий промисел тощо. В кожній сім'ї є свої символи віри. Час пригадати їх і передавати дітям, укріплюючи їх віру у щасливе майбутнє.

НЕ ВІДБИРАЙТЕ У ДІТЕЙ РАДОЩІВ ДИТИНСТВА



Кожна дитина має право на щасливе дитинство!

Період дитинства - важливий етап розвитку дорослої особистості. Його роль не варто недооцінювати. Важливим є не тільки те, що дитина пізнає світ, навчається соціальними правилами поведінки та опановує розуміння, що таке "правильно" і "неправильно", а й те, що вона формує ставлення до світу.

Дитина, що не має досвіду гри, пустощів, радості та насолоди від безтурботності, в дорослому віці може мати складності адаптації та побудови здорових стосунків з іншими людьми. Дитині потрібно відволікатися від важких обставин, знати, що вона не зважаючи на біль, має право радіти життю, сміятися та насолоджуватись дитинством.

Не звинувачуйте та не соромте дитину за те, що вона сміється, радіє життю і не розуміє ваших труднощів!

Жартуйте з дитиною!

Пропонуйте їй почитати жартівливі історії чи подивитися комедію!

Підтримайте дитину у її пустощах!

Порадійте з її щирої посмішки!

Запевніть її в тому, що вона має право радіти життю не озираючись!

Звертайте її увагу на красу природи!

Шукайте можливості для того, щоб дитина спілкувалася та грала із однолітками!

Захищайте дитину від свого поганого настрою!

ВПРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Лист загиблому

Запропонуйте дитині написати листа тому, кого він втратив. Написати про свою тугу і біль, про те, як вона сумує, про плани на майбутнє та досягнення .

"Бесіда" з померлим

І діти, і дорослі ведуть внутрішні діалоги із іншими людьми. І це нормально. Запропонуйте дитині поговорити подумки із померлим, запитати його поради, розповісти про значні для дитини події.

Щоденник

Запропонуйте дитині вести щоденник, в якому вона може не соромлячись описати свої почуття, думки і переживання.

Підтримуйте Віру у майбутнє

Які б важкі часи не наставали, вони обов'язково минуть. Все змінюється. А нашими зусиллями - на краще!

Молитва

В часи скрути, ми всі потребуємо діалогу із Богом, Всесвітом, Творцем...хто в що вірить. Запропонуйте дитині поговорити із Всевишнім, розказати йому про свій біль і попросити захисту.

Ритуали та сувеніри

Мова символів більш зрозуміла дитині. Запропонуйте дитині участь у існуючих ритуалах прощання, поясніть, що дитина може створити власний ритуал пам'яті.



ЛІТЕРАТУРА

Книжки для дорослих

Анастасія Леухіна, Зовсім не страшна книга

Еріх Ліндеманн, Клініка гострого горя

Вамік Волкан, Життя після втрати

Джон Боулбі, Прив'язаність, Розлука і Втрата

Книжки для дітей (читати з батьками):

Таємниця життя та смерті, Світлана Ройз

Що таке смерть, Ейтан Борітцер

Мій дідусь став приви́дом, Кім Фупц Окесон

Мій дідусь був черешнею, Анджела Нанетті

<https://www.unicef.org/ukraine/parenting-skills/how-talk-your-children-about-death-loved-one>

<https://nus.org.ua/articles/yak-povidomyty-dytyni-pro-smert-lyudyny-z-yakoyu-vona-kontaktuvala-10-pravyl-vid-psyhologyni/>

<https://www.bbc.com/ukrainian/features-54280481>

Успіхів на шляху до
дійтєвого серця!

Слава Україні!