

Конспект лекції зі спеціальності

«КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»

Тема 4 Психологічний аналіз горя

1 Втрата близької людини

2. Загальна характеристика переживання дітьми горя. Фази дитячого горя

3 Вікові особливості переживання горя

Найважчою втратою є, звісно, смерть близької людини. Також до втрат відносять тривалі розлуки, припинення відносин із близьким людиною. Втрата може бути соціальною: втрата роботи або навчання, психічної або фізичної: втрата частини організму, відповідних здібностей або можливостей, духовних або матеріальних. У дітей часто втрата тварин або улюбленої іграшки призводить до справжнісінького горя.

Зазвичай слова горе і втрата використовуються як синоніми. Хоча втрата — переживання, людський досвід, пов'язаний зі смертю близького, а горе — це почуття та прояв цього переживання. Разом із втратою близької людини з життя людини йде цілий світ — світ зв'язків, уподобань, стосунків, турботи, і, незважаючи на те, що кожен день мільйони людей переживають горе, втрату, у кожної людини воно унікальне, горе неповторне і може призводити до психологічних криз.

Відома дослідниця Кюблер-Росс багато зробила у тому, щоб смерть перестала бути забороненою темою. Багато часу вона провела біля вмираючих хворих, і вона, узагальнивши свій досвід, систематизувала їх переживання. Коли людина дізнається про те, що хвора на невиліковну хворобу, вона послідовно переживає п'ять основних етапів: заперечення, гнів, депресія, торг і прийняття.

На стадії заперечення, дізнавшись, що він невиліковно хворий, людина вважає це помилкою. Він упевнений, що неправильно поставлений діагноз, що все переплутано, що це може статися з будь-ким, тільки не з ним.

Коли ці ілюзії розвіюються, настає фаза гніву. Людина ставить собі запитання: «Чому саме я?» — і починає звинувачувати Бога, долю, лікарів того, кого він вважає винним у події.

Коли ця стадія завершується, людина втрачає інтерес до життя. Його охоплює почуття розпачу та повної безнадійності. Це стадія депресії.

Але жага життя найсильніша з усіх прагнень людини. І тоді людина переходить до стадії торгів. Людина готова обіцяти все, що завгодно, в обмін на продовження свого життя. Багато хто обіцяє вести праведне життя, кинути пити і палити, різко змінитися, аби тільки в них залишилося життя.

І, нарешті, настає стадія ухвалення, внутрішнього спустошення, люди упокорюються з неминучістю смерті і в душі людини запановує мир і спокій. Людина прагне завершити свій земний шлях, привести справи в порядок і без страху і з умиротворенням чекає кінця.

Звісно, не всі люди переживають описані стадії саме так. І, тим щонайменше, переживання догляду як власного, і іншого людини, містить у собі три основні етапи.

Перший етап при реакціях втрати - це емоційний шок, заціпеніння, скам'янілість.

Другий етап - це туга, плач, порушення сну, апетиту, уваги.

І, нарешті, третій етап — стадія дозволу, прийняття прийнятого, розуміння того, що життя не закінчилося, а триває.

1943 року вийшла книга американського психіатра Еріка Ліндемманна «Симптоматологія і робота гострого горя», що стала класичною роботою, в якій було введено поняття — робота горя. Що б не втратила людина, в першу хвилину втрати вона відчуває гострий душевний біль. У нього виникає нестерпне хворобливе переживання, яке ми називаємо горем. Смерть близької людини — це важка душевна рана, і людина переживає це тяжке

почуття, відчуваючи скорботу. Робота печалі полягає в тому, щоб психічно відірватися від втраченої коханої людини, яка тепер уже безповоротно пішла, і навчитися жити без неї. Психічна енергія у цей момент прямує не так на забування людини, не так на знищення пам'яті про неї, але в створення його образу і перебування місця цього серед інших образів пам'яті людини.

Перша фаза горя - це шок і заціпеніння: «Не може бути...» Ось така перша реакція на звістку про смерть близької людини. Цей стан може тривати від кількох секунд, за кілька тижнів й у середньому закінчується до 7-го, 9-го дня після втрати. У цей момент людина дуже напружена, у неї утруднене дихання, вона хоче глибоко зітхнути, але не може, зітхання судомне, втрачається апетит, людині все одно, як вона виглядає, виникає млявість, яка змінюється хвилинами метушливої активності. У свідомості людини з'являється відчуття неможливості, нереальності того, що відбувається, оглушеності, дуже часто люди не пам'ятають, що з ними відбувалося в цей період. Людина ніби вимикається з сьогодення, вона існує, але при цьому час ніби тече повз нього.

Наступний етап - фаза пошуку. Він настає на 5-й, 12-й день після повідомлення про смерть. У цей період людині весь час здається, що померла присутній поруч. Такі бачення звичайні й природні, але людей вони лякають, вважають це ознаками наближення божевілля. Про минуле говорять зараз, а чи не минулого. Людина майже реалістично переживає відчуття близького поруч.

Ця фаза змінюється слідом за фазою - фазою гострого горя, її ще називають фазою емоційного вибуху. Вона триває до 6-7 тижнів з трагічної події. Це період найгостріших страждань, сильного душевного болю. З'являються дивні та лякаючі думки та почуття. Це відчуття безглуздості, розпачу, почуття самотності, злість, страх, вина, тривога, безпорадність. Людини душать сльози, ридання, з'являються біль у серці, різні фізичні симптоми: сором у грудях, кому в горлі, порушення сну, відчуття важкості будь-якої дії, почуття порожнечі в шлунку, укорочені утруднене дихання,

зниження або надзвичайна зміна апетиту і так далі. Людині стає важко сконцентруватися на тому, що вона робить, багато справ не доводяться до кінця. Часом виникає несвідоме ототожнення з померлим, яке проявляється в мимовільному наслідуванні міміки, жестів, поз, якихось висловлювань минулого.

Після того як напруження емоцій спадає, виникає відчуття депресії, пригніченість, порожнеча, починається переживання втрати і початок примирення з неминучим. На цій стадії можливі різні загострення наявних хвороб, іноді виявляються ті самі симптоми, які були у померлого.

Наступний етап — це почуття розгубленості і паніки, людині потрібно змінити своє життя, знайти нове місце у житті без коханого. І невідомо, що робити далі і як із цим впоратися.

Після цього етапу виникає гостре почуття провини перед померлим, про те, що недодали, що не вчасно викликали лікаря, не дали ліки, якби все змінити, можна було б зробити багато інакше.

Після цієї фази настає фаза агресії і ворожості стосовно причини горя. Це може бути образа на померлого за те, що пішов і покинув, це гнів на лікарів, які не врятували, це гнів на тих людей чи події, які стали мимовільними причинами смерті близької людини.

Після цього починається фаза пробудження надії, коли людина відчуває, що вона продовжується, що вона може, вона в змозі впоратися з горем, що звалилося на неї, і може жити далі.

Потім настає фаза залишкових поштовхів і реорганізації. Життя входить у свою колію, відновлюється сон і апетит, переживання залишаються, але вони вже стають фрагментарними. І ця фаза триває протягом року.

Після цього настає останній етап, коли людина стверджується в реальності, це крок уперед у нове життя, життя в якому немає людини, але залишилася пам'ять про неї. І особистість справляється з безліччю нових завдань, пов'язаних зі зміною матеріальних, соціальних відносин.

Приблизно за рік робота горя завершується. Заключна фаза-фаза завершення. У багатьох культурах річниця смерті є останньою датою. Тому на жалобу відводиться рік, після цього людина має повернутися до нормального життєвого руслу. Сенса і завдання роботи, горя полягають у тому, щоб образ померлого зайняв своє місце в житті людини. Він може бути символом доброти або символом тепла, як мама, і водночас людина вільна від тяжких переживань.

Перелічені фази характеризують нормальну, природну роботу горя. Але іноді трапляється так, що реакція втрати затягується, перетворюється на депресію. Звичайно, важка втрата — це завжди смуток і розпач, але іноді ця робота горя ніби застигає на певних фазах і стає надмірною.

Вирізняють такі «застрягаючі» реакції втрати.

1 Почуття свого безсилля, що доводить до відчаю, і повне заперечення втрати. Описані випадки, коли мати, яка втратила дитину в морі або на вулиці, не упокорюється зі втратою, шукає її, вважає, що вона жива. Хоча є явні докази того, що дитина загинула.

2 Туга за померлим, яка займає всі думки та почуття людини, і немає сил і можливостей займатися звичайними повсякденними справами. Людина повністю поглинена тяжкими спогадами.

3 Уникнення всього, що пов'язане з померлим: спогадів, речей, спільних знайомих, спільних місць, усіяке уникнення нагадування про померлого.

4 Самоототожнення з померлим: прояв деяких рис характеру і навіть симптомів хвороб, на які хворів померлий.

5 Ідеалізація померлого.

6 Нічні кошмари у поєднанні з ізоляцією від суспільства.

До таких реакцій схильні люди, які пережили кілька втрат, ті, у кого з померлими був сильний емоційний зв'язок або складні відносини. Такі реакції виникають у людей одиноких, які відчувають сильну провину перед померлим, у людей, які перенесли тяжкі втрати в ранньому дитинстві, людей,

які повністю зосереджені на власних переживаннях. Така реакція характерна для батьків, які втратили дитину, і тих, у кого близька людина померла несподівано або «соромною» хворобою, про яку не можна говорити — самогубство, СНІД і таке інше. Особливо важко втрату переживають літні вдівці, які не одружилися повторно. З іншого боку, надто ранній повторний шлюб також затягує реакцію втрати та бідування.

У подібних ситуаціях виникає так зване ускладнене горе, під час якого можуть з'являтися галюцинації, депресія, а природні прояви горя досягають незвичайного піку інтенсивності і як би застигають у часі.

Вирізняють кілька форм ускладненого горя. О.М. Моховиков описує такі його форми: хронічне горе, конфліктне, пригнічене, несподіване, відставлене і відсутнє горе.

Хронічне горе. При цій формі переживання носить постійний характер і не знижується з часом. Туга за людиною, яка згодом повинна вщухати, навпаки, наростає. І навіть найменше нагадування про втрату викликає імпульсивні тяжкі переживання: плач, тугу, похмурі думки, апатію» депресію.

Конфліктне горе. Одна чи кілька ознак горя спотворюються, як правило, це почуття провини та гніву. З'являється самозвинувачення: я винен у тому, що сталося.

Наступний варіант - пригнічене або масковане горе. Зовнішній прояв горя або незначний, або повністю відсутній. Але замість цього з'являються скарги на здоров'я та ознаки хвороби, які дуже часто збігаються з тими, що були у померлого. Усвідомлення цього відсутнє. Людина ніби йде в хворобу.

Несподіване горе. Раптово робить майже неможливим прийняття втрати, виникає почуття тривоги і саме у разі несподіваного горя дуже часто зустрічається суїцидальна поведінка серед тих, що вижили, що залишилися живими.

Відставлене горе. Переживання горя відкладається на тривалий період, відразу після втрати виникають емоційні прояви, але потім вони як би

зникають і людина не хоче примиритися з втратою, не хоче розлучатися з дорогими речами, все нагадує про минуле.

Відсутнє горе. При цій формі відсутні будь-які зовнішні прояви, якби втрати не було взагалі. Людина або повністю заперечує її, або перебуває у стані шоку. Якщо цей стан продовжиться, у людини настає сильний емоційний розлад, який отримав назву посттравматичного стресового розладу.

Для того, щоб робота горя протікала рівномірно і була завершена, дуже суттєві ритуали. Вони потрібні скорботним: похорон, поминки, поминання, згадка в пам'ятні дати. Це потрібно не померлим, це потрібно живим, щоб примиритися з втратою, щоб прийняти факт відходу людини з життя.

Особлива ситуація виникає, коли зі смертю стикається дитина. Смерть постає перед ним із двох сторін. З одного боку, він є свідком факту смерті людини, і для багатьох дітей це дуже сильна травма, особливо якщо вони були свідками насильства: вбивства, самогубства і так далі. Такі ситуації є для дітей дуже травматичними, цю травму дитина може пронести через все життя. І друге, дитина сама усвідомлює, що вона смертна. Вперше усвідомлення смерті у дитини у віці приблизно 3-х років. Він може по кілька разів запитувати у батьків, чи не помруть вони. Дитина намагається уникати цього страху смерті, і зіткнення зі смертю призводить до усвідомлення того, що «я теж смертний». У дитини можуть з'являтися тяжкі переживання, пов'язані з подібними думками, а не лише зі втратою близької людини. Велику роль тут грає поведінка дорослих. Іноді дорослі, намагаючись захистити дитину від тяжких переживань, не дають їм попроситися з літніми померлими членами сім'ї, не беруть їхнього похорону, і у дитини розривається зв'язок подій: бабуся вчора була, а сьогодні ні, кішечка вчора була, а сьогодні її немає. Неучасть у ритуалах не дає дитині можливості примиритися зі втратою, породжує тяжкі спогади. У дитини народжуються фантазії, вона намагається домислити перерваний ряд подій, і ці фантазії дуже часто переходять лотом у нічні кошмари. Щоб уникнути подібних

ситуацій, дуже важлива позиція дорослих. Чим більше дорослі співпереживають і розмовляють з ним про минуле, тим легше діти переробляють його і вбудовують цей досвід у свій життєвий досвід.

Також особливим випадком є переживання втрати дитини. Особливо якщо дитина померла раптово, несподівано, реакція батьків, братів і сестер буває тривалою та інтенсивною. Після смерті дитини, що залишилися в живих, відчують сильну кризу переоцінки цінностей. Жодна дитина не заслуговує на смерть. Зіткнувшись із загибеллю дитини, батьки відчують найсильніший внутрішній протест, втрату сенсу життя, провину перед дитиною, і пережили цей стан, яким якимось чином вдалося вирішити для себе питання сенсу життя, говорять про те, що їх життя набуває зовсім нового, глибокого сенсу. Іноді батьки, намагаючись впоратися зі своїм горем, зі своїми гнітючими переживаннями, неспроможна допомогти дітям. Так, деякі батьки, втративши дитину в результаті невиліковного онкологічного або гематологічного захворювання, знаходять у собі сили допомагати батькам дітей, які хворі на таке ж захворювання, і переносять свій важкий досвід лікування та підтримки, таким чином, допомагають іншим людям, знаходять сенс життя у служінні іншим.

Незважаючи на те, що горе супроводжується гострими емоційною, сумувати необхідно, і після смерті близької людини перед тими, хто залишився, постає завдання завершити його справу на землі, виконати певні зобов'язання по відношенню до померлого і продовжувати своє життя, для того щоб нести пам'ять про людину, що пішла.

Загальна характеристика переживання дітьми горя

Більшість людей стикаються в дитинстві зі смертю у вигляді мертвої комахи, птиці або домашніх тварин. Ці смерті, зазвичай не дуже важкі для дітей, дають можливість дітям та їхнім батькам разом обговорити питання, що стосуються смерті, які постають перед усіма дітьми, навіть якщо дитина

не говорить про них вголос. Питання дитини можуть бути такими: «Що таке смерть?», «Чому ми помираємо?», «Чи я помру?», «Чи помреш ти?», «Що трапляється після смерті?». Якщо не давати пояснень дітям і не обговорювати з ними ці питання відкрито, вони починають лякати себе, відчуваючи свою незахищеність та самотність.

Діти не повинні бути заслонені від процесу вмирання близької людини. Видалення дитини від вмираючого заперечує його можливість продовжувати бути близьким йому і збільшує шок, коли приходить смерть. Поділ процесу вмирання з близькою людиною може бути хвилюючим і винагороджуючим досвідом для обох. Улюблена дитина може принести величезну підтримку вмираючій людині. Можливість розділити останні години життя з близьким допомагає дітям дізнатися про смерть природним чином.

Коли приходить смерть, дітям потрібно сказати правду відразу ж, у лагідній та природній формі, причому бажано, щоб це зробили батьки чи хтось із близьких. «Висилання» дітей із сім'ї в ситуації горя або ігнорування їх переживань показує неповагу до їхніх почуттів та заперечує їхнє право на смуток. Для дитини бути «висланим» із сім'ї означає жахливе покарання і збільшує вже виниклий душевний біль. Горе дітей посилюється страхом віддалення від батьків. Втрата може здаватися дитині загрозою виживання, а відсутність батька може провокувати у маленьких дітей сильну тривогу, оскільки без когось, хто задовольняє їхні фізичні та емоційні потреби, їхнє життя буде у небезпеці. Дітям необхідне переконання в тому, що вони не залишаться на самоті і що їхні потреби будуть задоволені.

Звичайно, обмежений словниковий запас дітей може стати на заваді відвертому обговоренню. Хоча діти часто відчувають самі почуття, як і дорослі, їх зовнішнє вираження буває більш прихованим і незрозумілим. Дитячі захисні реакції на втрату можуть дратувати та турбувати дорослих. Дитина, наприклад, може сказати щось на кшталт «Гав, гав, ти померла» або «Я все одно його не любив» або вибухнути моторошним сміхом. Діти нерідко не здатні поділитися своєю реакцією на смерть за допомогою слів.

Іноді вони легше висловлюють себе, розповідаючи історію чи зображуючи свої переживання у малюнках. Здатність поділитися своїми почуттями за допомогою оповідань або малюнків є важливим способом для дитини, що горить або перебуває в печалі, вивільнити свої емоції.

Дитячому горю легко перешкодити. Іноді дітям, наприклад, соромно плакати. Їм заважає також неправильне керівництво дорослих, які кажуть: «Будь хоробрим», «Будь чоловіком», «Будь доброю спокійною дівчинкою» або «Не будь плаксою». Діти часто слухняно дотримуються цих вказівок і пригнічують своє горе на шкоду собі. Горе - це поведінка, якій навчаються. Слова та дії дорослих навчають дитину, як приймати горе, так само як і іншому життєвому досвіду.

Дітей різного віку треба заохочувати брати участь у ритуалах, звичаях та будь-яких формах жалоби, прийнятих у сім'ї, якщо діти хочуть цього самі. Це можливість дізнатися про смерть, до того ж це час зближення сім'ї. Однак ніколи не слід змушувати дітей приєднуватися до якихось жалобних процедур без їхньої волі.

Вина може бути особливою проблемою для дітей, які переживають втрату. Вони можуть сприймати втрату дуже особистісно і звинувачувати себе за попередню погану поведінку або за свої амбівалентні почуття до померлої людини. Втрата батьків завжди є складною через амбівалентне ставлення до них дитини. Оскільки виховання дітей часто пов'язані з фрустрованими дітьми, природно, що іноді висловлюють негативні почуття стосовно батьків і навіть бажають їм смерті. Якщо хтось із батьків помирає, дитина може відчувати провину і страх, що це він послужив причиною смерті. Це почуття провини можуть пом'якшити дорослі, що розуміють, якщо переконують дитину, що її провини тут немає.

Фази дитячого горя

Дж. Боулбі, відомий психіатр і фахівець із переживання втрати дітьми, визначає три фази дитячого горя, подібні з трьома фазами жалоби у

дорослих. Перша фаза зветься фаза протесту, коли дитина відкидає і пручається ідеї смерті та втрати. Друга фаза - фаза дезорганізації, протягом якої дитина поступово усвідомлює, що втрачена близька ніколи не повернеться. Третя фаза - фаза реорганізації, коли відбувається процес прийняття втрати та остаточне прощання. У цей час діти знову повертаються до життя, хоча все ще засмучуються при зіткненні із чимось, що їм нагадує про горе. Діти журяться більш короткий час, ніж дорослі, якщо їх не заважають.

Лікар Дж.Є. Вільямс виділяє п'ять фаз дитячого горя, які відповідають п'яти стадіям горя Кюблер-Рос.

Перша фаза горя - фаза заперечення, чи ізоляції, друга фаза - фаза гніву, причому, на відміну дорослих, діти відкрито виражають гнів після втрати. Наприклад, дитина може несподівано розгніватися на батька, сестру чи брата, що залишився живим, або відкрито висловити ворожість померлому. Третя фаза — фаза угоди, коли діти намагаються змінити реальність, наприклад, обіцяючи: «Я буду добрим». Четверта фаза - фаза депресії, коли гнів дітей звертається до себе. Під час жалоби діти, як і дорослі, можуть переживати такі симптоми, як нічні кошмари або інші порушення сну, втрата апетиту, фізичні болі або нездужання. П'ята фаза - фаза дозволу, кінцева фаза жалоби, настає, коли дитина остаточно приймає смерть.

У поведінці горюючої дитини можуть з'явитися ознаки регресу. Після втрати в дітей віком можуть виникати поведінкові реакції, властиві більш раннього віку: енурез, ссання пальця, капризи, чіпляння за дорослих. Такий регрес зазвичай явище тимчасове. Дозвіл з боку дорослих на вираження горя запобігатиме закріплення цих симптомів на тривалий час.

Непродуктивне горювання у дітей характеризується явним запереченням, хворобливими роздумами про втрату через місяці після події, особистісними змінами. Якщо дитина нав'язливо зайнята фантазіями про возз'єднання з померлим або через місяці відмовляється прийняти, що кохана

людина дійсно померла, це означає, що вона не змогла успішно впоратися з горем. Депресію треба сприймати дуже серйозно, коли справа стосується дітей. Симптоми депресії у дітей можуть виражатися у віддаленні, апатії, епізодичних шлункових або головних болях психосоматичного характеру, нічних кошмарах, відмові від друзів в результаті агресивності або відходу в себе.

Діти зцілюються набагато швидше, ніж дорослі. Одна відкрита чесна розмова з дитиною про смерть може допомогти їй впоратися зі своїм горем.

Вираз «Діти швидко забувають» часто можна почути у сімейних розмовах. До цього висловлювання дорослі схильні вдаватися тоді, коли бояться зустрітися з дітьми, які втратили близьких, і підтримати їх. Але насправді дитячий досвід переживання горя практично точно повторює переживання горя дорослими. Однак реакції дітей проявляються інакше і часто відрізняються від тих, які очікують від них дорослі. Тому вважаючи, що діти не переживають так сильно, як дорослі, ми виходимо з нашого дорослого досвіду. Думка про те, що діти, які втратили близьких, відчувають такі самі емоційні потрясіння, як і ми, дорослі, призводить нас до безпорадності та неадекватності у відносинах з дітьми і стає для нас важким тягарем.

Інший важливий чинник, який перешкоджає конструктивному виразу дітьми горя, - це змішання почуттів і думок і невміння висловити їх. Так як маленькі діти не в змозі висловити свої почуття так, як це можуть дорослі, ми думаємо, що дітям не властиві такі ж сильні почуття та думки, які характерні для нас.

Діти, які втратили будь-кого з рідних, відчувають сильні і найчастіше нові для себе почуття; їх лякає те, що вони не можуть пояснити свою реакцію на переживання горя, тому вони потребують дорослих, щоб останні допомогли їм розібратися в тому, що відбувається.

Весь світ стає дитині чужим, коли вона переживає сильне горе через втрату значущої для нього людини. Я-концепція руйнується, і іноді це

призводить до занепаду сил. Потрібна допомога дорослого, щоб маленька людина знову знайшла ґрунт під ногами, щоб до неї повернулася віра в життя. Зруйнована Я-концепція потребує відновлення. Дитині слід допомогти, щоб вона чітко усвідомила значення того, що трапилося до і після перенесеної нею травми, а що є новим, відмінним від його колишнього життя. Образи минулого та сьогодення – це дві частини Я, і їх необхідно об'єднати, відновити цілісність Я-концепції.

Як для дорослих, так і для дітей горе є індивідуальним досвідом, проте існує кілька загальних для всіх вікових категорій виразів горя. Те, як дитина реагує на лихо, що трапилося, пояснюється не тільки його особистісними особливостями, але і його віком. Саме горе — тривалий процес, дитина поступово долає його, розвиваючись у психологічному та пізнавальному плані.

Всупереч уявленням деяких людей, не існує ніякої нижньої вікової межі дитячого переживання горя. Для дитини, яка ще недостатньо володіє промовою, але вже втратила когось із близьких їй людей, горе набуває виключно фізичного та емоційного характеру, стає досвідом довербальним. Дитина не може подолати свою біду, вимовляючись: вона не має ні своїх, ні чужих слів. Зовсім маленька дитина, переживаючи горе, ніби відокремлюється від зовнішнього світу. Фізична відсутність значної особистості залишає у ньому психологічну порожнечу. У старшому віці у дитини з'являються інтелектуальні ресурси для розуміння втрати, але на емоційному рівні вона часто ізолює себе від світу людей, що через деякий час може стати рисою її характеру. Психологічно травмовані діти надалі завжди будуть більш чутливими до розлуки, ніж інші.

Вікові особливості переживання горя

Реакції на смерть різні в залежності від віку або стадії розвитку дитини. Психолог Марія Наді визначає такі особливості дитячих реакцій на загибель залежно від періоду розвитку.

1. У віці від 3 до 6 років діти сприймають смерть схожі на сон або подорожі, «з якої можна прокинутися або повернутися». Постійність смерті ще не усвідомлюється. Діти цього віку розуміють і пояснюють світ, враховуючи думки і дії дорослих, що їх оточують. Дитина не може зрозуміти значення слів «смерть», «завжди» або «ніколи більше не повернеться». Дитина шукатиме померлу людину, але зрештою відмовиться від своїх спроб і змириться; він реагуватиме на вранці, стаючи набридливим і дратівливим, або — у більш важких випадках — замикатися в собі. Найкращою допомогою травмованій дитині буде та, коли люблячий дорослий включиться в її ситуацію і поступово вибудує надійний емоційний зв'язок. дитиною, продовжуючи, таким чином, діалог, що раптово перервався. Цей новий контакт може стати згодом тією міцною базою, завдяки якій дитина зможе сама впоратися з нещастям, що спіткало її.

У ранньому віці присутність поряд матері і батька настільки важлива для розвитку дитини, що він, втративши одного з батьків, зазнає ніби подвійну втрату: батько (мати або батько), що залишився живим, через власне особисте горе в якійсь мірі відсторонений від дитини емоційно. Замість втіхи і підтримки мати або батько часом лають дитину і відкидають її, тоді як нормальні реакції дитини на смерть близької виражаються в настирливості, плаксивості і примхах.

Дитина 3—6 років вважає, що його думки можуть впливати на навколишній світ. Він живе в ілюзії своєї всемогутності, і йому важко відокремити фантазії від реальності. Йому, який бажає, щоб щось трапилося, видається, що це вже сталося. Для цього віку характерне відчуття зв'язку між здатністю зробити щось і покаранням.

Працюючи з дошкільнятами, які переживають горе, важливо пам'ятати, що він не розуміє таких абстрактних слів, як ніколи, завжди. Дитина усвідомлює лише конкретні дії. "Якщо ти кажеш, що дідусь на небесах, то де ці небеса і як він туди потрапив?", "Якщо він зміг піти туди, то зможе і

повернутися назад". Необхідно давати дітям конкретні відповіді, пояснити різницю між самотністю та смертю.

2. Молодші школярі (7—9 років) часто замислюються про смерть, оскільки вони розуміють, що смерть неминуча і остаточна. Вони знають, що основні життєві обставини змінити неможливо. Діти їх спокушають і осмислюють, проте їм ще далеко до того, щоб керувати тими ситуаціями, які можуть викликати почуття тривоги та безпорадність. У цьому віці діти розуміють реальність смерті, але їм важко уявити собі, що вони чи близькі їм люди можуть померти.

3. У поведінці 10-12-річних дітей можна спостерігати фрагментарність. Цю поведінку слід розглядати як психологічний захист дитини від стану тривоги та страждання. Для дитячого досвіду характерне періодичне чергування стану смутку та розваг, тому, щоб мінімізувати лякаючі фантазії та сильні переживання у дітей, важливо давати їм точну та докладну інформацію про смерть і дозволяти їм ставити питання. Знання конкретних фактів допоможе відновити дитячу віру у життя. Діти вперше усвідомлюють невідворотну природу смерті, проте їх цікавлять біологічні її аспекти. Одночасно вони усвідомлюють соціальне значення смерті та втрати.

4. Мислення старших підлітків вже схоже на спосіб мислення дорослих. Однак період перехідного віку – нелегкий час для переживання горя. Психологічні захисні механізми ослаблені, підліток вивчає себе: «Хто я?» Йому необхідні рольові моделі поведінки дорослого, щоб знайти себе або відмовитися від чогось у собі. Підлітки можуть регресувати більш ранні уявлення про смерть, але зазвичай вони зайняті, як і дорослі, пошуками сенсу смерті.

Як правило, реакція горя у підлітків схожа на реакцію дорослих і дітей, але оскільки у підлітків зазвичай настає регрес при такому сильному стресі, як втрата, їх реакції можуть бути більше схожі на дитячі. Існують специфічні особливості горя підлітків, що впливають на їх реакції. Підлітки в жалобі можуть займатися переписуванням реальності смерті в мріях, заперечуючи

чи відкладаючи горе потім. Іншим ускладнюючим фактором може бути боротьба підлітка між незалежності і залежністю, у нього може розвинутися страх відокремлення і незалежності. ти. Оскільки підлітки часто прагнуть бути зрілішими або приховують свої почуття краще, ніж діти, їх переживання, пов'язані з втратою, можуть бути поховані живцем. Нарешті, підлітки унікальні у своїй самосвідомості. Вони можуть бути більше зайняті своєю поведінкою або одягом, ніж самою втратою: досконалий засіб заперечення, що викликає збентеження або роздратування оточуючих людей.

Втрата матері або батька у цей віковий період часто буває нестерпною. Деякі підлітки інкапсулюють своє горе разом, ведуть зовні бурхливе життя. Нічні вештання містом, експерименти з наркотиками, порушення закону — все це також способи витіснення горя. Нерідко в людини, що переживає втрату близького, накопичується гнів, який шкідливий як йому самому, і оточуючим.

Суїцидальні думки, ймовірно, є прикладом саморуйнування, але вони часто висловлюють бажання суб'єкта знову з'єднатися з померлим. Майже кожному, хто пережив відчутну втрату близької людини, спадають на думку думки про самогубство. Дорослі рідко ставлять дітям питання про самогубство, такі питання — табу для багатьох із нас. Коли ми дізнаємося про те, що саме найбільше допомагає долати горе, деякі діти та підлітки відповідають, що по-справжньому давала їм силу для продовження життя та боротьби з проблемами думка про можливість припинення свого власного життя.

Контрольні питання:

- 1 Фази переживання дітьми горя.
- 2 Вікові особливості переживання дітьми горя.
- 3 Причини виникнення почуття провини в дітей віком може горя.