

Список використаних джерел

1. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. № 4 (2019). DOI: 10.26766/pmgrp.v4i3-4.219.
2. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
3. The American Psychological Association. URL: <https://www.apa.org/> (дата звернення 07.12.2023).
4. Truter E., Fouche A., Theron L. The resilience of child protection social workers: are they at risk and if so, how do they adjust? A systematic metasynthesis. British Journal of Social Work, 2016. DOI: 10.1093/bjsw/bcw048.
5. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 113-117. DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22.
6. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629> (дата звернення 07.12.2023).

ПЕРЕЖИВАННЯ ДІТЬМИ ВТРАТИ РІДНИХ

Атаманчук Ніна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка, Україна

Воєнне сьогодення приносить українцям багато лиха. Деякі діти стикаються з найважчим – втратами батька, матері, рідних. Коли дитина когось втрачає, вона проживає втрату. Такий процес психотерапевти називають горюванням. Діти, які стикаються з цим випробуванням, потребують співчутливої і мудрої підтримки з боку дорослих.

Дж. Боулбі вів спостереження за дітьми віком від 1,5 до 3-х років, котрих залишали в дит'яслах з тривалим перебуванням або у відділенні лікарні, тобто надовго відривали від матерів. Саме ці дослідження лягли в основу теорії прихильності, на якій ґрунтується сучасна модель горя. Дитина, що звикла до постійної присутності матері, залишалася під наглядом сторонніх людей. Зі звичного і знайомого оточення вона потрапляла в чуже. Поведінка дитини в такій ситуації прогнозована; її можна поділити на три фази.

Перша фаза – протест. Дитина гнівно вимагає присутності матері, плаче, сердиться і водночас сподівається на повернення мами. Така поведінка може тривати кілька днів.

Друга фаза. Емоції дитини вичерпуються, вона стає тихішою, більш відчуженою, але при цьому, як і раніше, переживає через відсутність матері та чекає її повернення. Надія поступово втрачається, на зміну їй приходить відчай. На глибинному рівні відбуваються серйозні зміни.

Третя фаза – відчуження. Дитина емоційно відсторонюється, і навіть фізичне повернення матері не завжди відновлює любов і прихильність дитини.

Науковцями доведено, що стилі прив'язаності до матері впливають на подолання важких життєвих ситуацій у дорослому житті, зокрібно й на переживання тяжкої втрати.

Важливий сімейний підхід у роботі з втратою дитини близької людини.

Дитина, яка втратила тата/маму, відчувається безпомічною (1-4 роки). У неї руйнуються нейронні зв'язки взаємодії з близькою людиною, яка за неї відповідає, піклується. Це руйнує систему прив'язаності дитини, орієнтованої на дорослого. Маленькі діти, які втрачають близьку людину, шукають заміну їй в іншій людині, яка підтримає. Зокрема, восьмимісячне немовля горнеться до бабусі, сприймає її як дорослого, на котрого варто орієнтуватися.

Для дітей важливий зв'язок з дорослими. Відсутність поруч близьких людей активує мозкові центри, які відповідають за прив'язаність.

Часто дитина після втрати близької людини втрачає почуття самобезпеки. Вона нехтує небезпекою; промовляє: «От якби я померла, я була б з татом/мамою». На це важливо звертати увагу.

Потрібно зупинити думки, якщо дитина відчуває свою провину в тому, що трапилося, аби вона не думала про дотичність до страшних подій. Для дитини важливо знайти точку опори. У неї можуть змінитися дорослі люди, які нею опікуватимуться.

Варто проводити роботу з дорослими, їм можна поставити питання: Чи була дитина свідком трагедії? Що у її житті змінилося після смерті близької людини? (запитання до рідних). Як змінилися стосунки із вихователем/учителем? (до загибелі та після трагедії) тощо.

Дитина потребує спеціальної допомоги, індивідуальної психотерапії. Якщо вона тривалий час (від шести тижнів і більше) не виходить з кризи, у неї спостерігаються такі симптоми:

- тривала некерована поведінка;
- гостра чутливість до розлуки;
- порушення сну;
- відсутність апетиту;
- зорові або слухові галюцинації (бачить образ померлого, чує, як він її кличе);
- депресія.

У відновлювальному процесі надзвичайно важливу роль відіграють тілесний контакт, розмови, психотерапевтичні вправи, арт-терапія.

Переконані, мистецтво допомагає дітям виразити свої почуття, знайти способи впоратися з травмою, звільнитися від негативних емоцій. Арт-терапія метод, який допоможе дитині розповісти про те, що вона пережила [1, с. 115].

Для прикладу наведемо психотерапевтичну вправу «Намалюй свій відчай» (за Ларисою РЕБРИК).

Мета – показати дітям, що емоції можуть бути різними: у житті трапляється і радість, і відчай, але щоб щось змінити, треба познайомитися зі своїми емоціями.

Хід вправи. А ти знаєш, що таке відчай? Він трапляється із кожним з нас. Це такий похмурий стан, коли ти начебто знаходишся у темряві. Неначе хтось злий та підступний зненацька вимкнув світло... А іноді здається, що твоє серце розтоптане чужими брудними чоботами і в житті ця темрява оселилася назавжди. А як виглядає твій відчай? Намалюй його (рис. 1).



Рисунок 1. Відчай (Поліна М., 8 років)

Отже, процес переживання дітьми втрати рідних дуже складний і особистий. Від підтримки дорослих залежить, наскільки успішно дитина впорається зі своїм горем. Супровід психолога, психолого-педагогічна підтримка спеціалістів та співчуття рідних покликані створити умови для осмислення і прийняття смерті батьків (рідних) дитиною [2, с. 11].

Головне для дорослих – пам'ятати, що кожна дитина проживає втрату по-різному. Будьте уважними до дитини, дозволяйте їй виражати свої почуття, проявляйте доброту, підтримуйте емоційний і фізичний контакт, чесно відповідайте на її питання. Спостерігайте за проживанням втрати дитиною. Якщо відчуваєте, що вашої підтримки недостатньо, зверніться по допомогу до фахівців.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Переживання травматичного досвіду дітьми: ресурс арт-терапії. Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи»: зб. матеріалів XL Міжнарод. наук. практ. інтернет-конф. (м. Переяслав, 4 березня 2024 р.). Переяслав, 2024. Вип. 40. С. 113–117.