Психологічний супровід дітей, які проживають втрату

ІФОІППО

Оксана Хомин,
методистка ОЦППСР
Івано-Франківського ОІППО

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Визначення поняття «втрата»

Переживати скорботу і кризу - це не просто відчувати біль, це означає пройти через цілу низку великих і маленьких випробувань болем, що можуть ускладнити життя на тривалий час

Скорботі потрібен час. Скорбота як процес має різні точки початку, різну тривалість та шляхи розвитку

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Моделі роботи з втратами

- **Джон Боулбі**: горювання – як природна реакція
- **Елізабет Кублер Росс**: 5 стадій проживання горя (заперечення та ізоляція, злість, торг, депресія, прийняття)
- **Вільям Дж. Ворден**: горювання – це процес, а не стан. Людина повинна пройти через «завдання» скорботи
- **Саймон Рубін**: модель дуального процесу

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

МОДЕЛЬ ДУАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

(Duel process model. Stroebe & Schut, 1991, 2007)

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Типи втрати

- **Первинна** – смерть людини
- **Вторинна**:
  - Руйнування сімейної структури, стосунків
  - Ідентичність (чи можна називатися татом/мамою після втрати дитини?)
  - Віра в себе, в Бога
  - Здатність сміятися
  - Мотивація
  - Здоров'я

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

При супроводі людей, які проживають втрату, слід звертати увагу на:

- Які були стосунки з померлим (фізичні та емоційні)
- Як сталася смерть
- Досвід попередніх втрат
- Характер (стресостійкість, самооцінка, цінності)
- Оточення
- Робота, школа, переїзд
- **Кожна людина по-різному переживає горе**

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Реакції на втрату:

- Нормальні:
  - Фізичні (біль, втома, безсоння)
  - Емоційні (сум, біль, сором, вина)
  - Когнітивні (порушення уваги, пам'яті, пошук сенсу)
  - Поведінкові (плач, перенапруження, уникання соц. контактів)
  - Зміни у стосунках та ролях
- Ненормальні (порізи на руках, переїдання і потім викликання рвоти…)

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

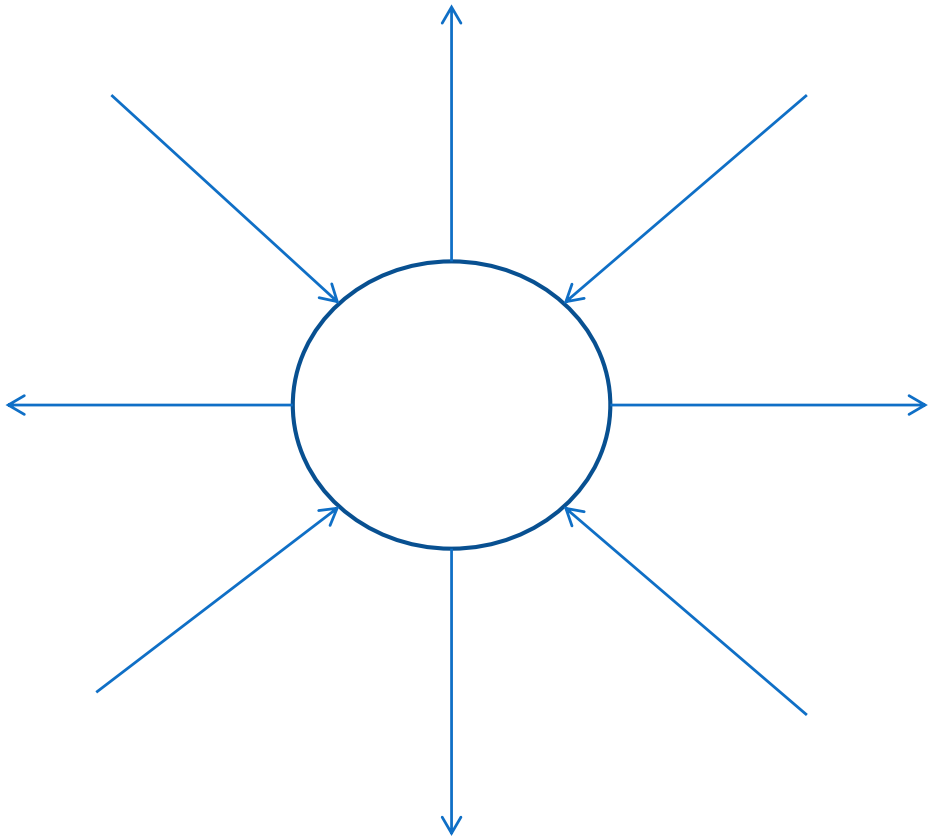
Важливо!

- Горювання сильно впливає на фізичний стан. Але у дітей може бути по-іншому, у них тілесна та емпатійна сфери розділені

- Хороший інструмент самодопомоги на тілесному рівні – дихальні, релаксаційні, медитативні практики.

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Вправа «Енергія»

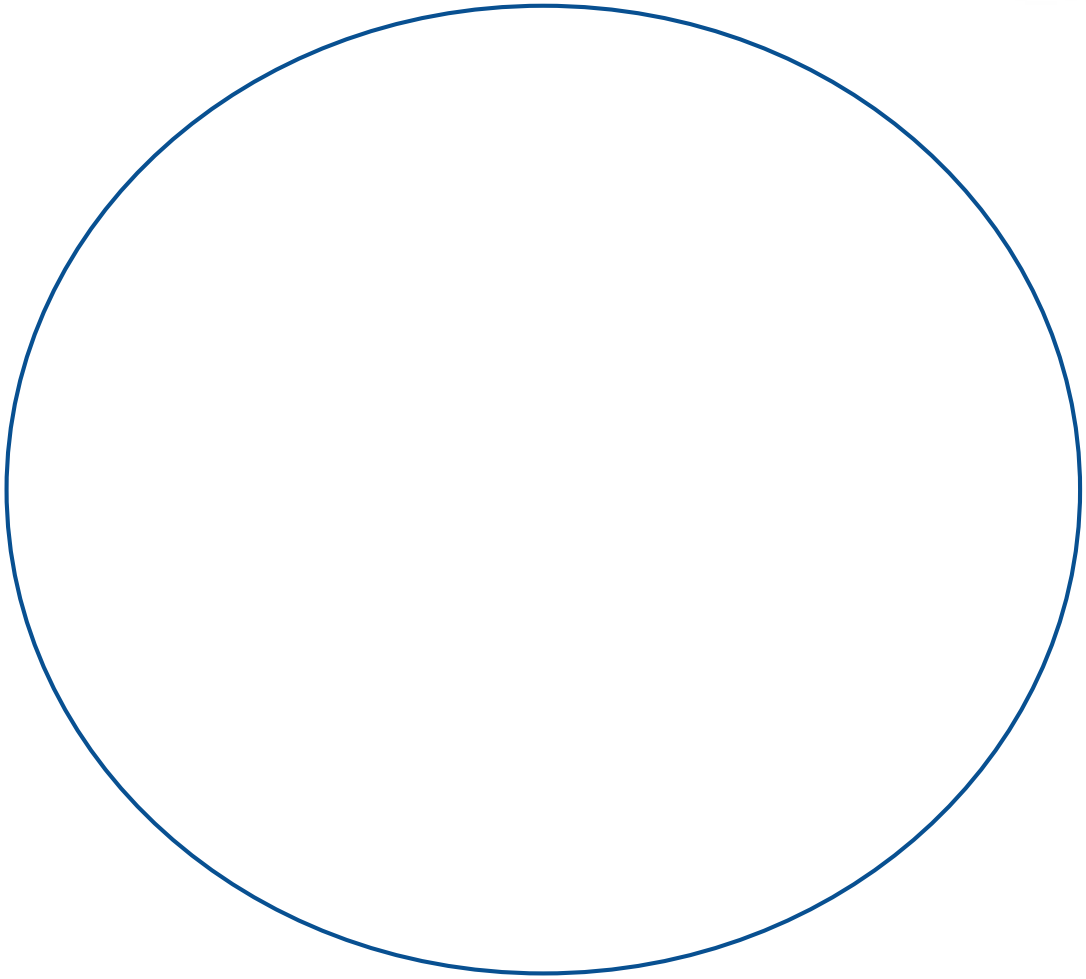


За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Вправа «Найближче оточення»

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Вправа «Коло почуттів»



За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Особливості проживання втрати дітьми різного віку

0-2 р.	• Дитина не розуміє, що хтось помер, але відчуває відсутність померлого і зміну емоційної атмосфери в сім'ї
3-5 р.	• Уявлення про смерть обмежене, як і ставлення до часу. Можуть думати, що причиною смерті стали їх вчинки.
6-10 р.	• Уявлення про смерть розширюються. Але діти ще не до кінця усвідомлюють це. Можуть вважати, що це стається тільки з іншими або померлий просто знаходиться у іншому місці.
11-18 р.	• Зріле уявлення про смерть. Можуть з'являтися проблеми у визначені своєї ролі: дитина може намагатися взяти на себе роль батька чи матері.

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Рекомендації педагогам щодо підтримки дітей, які переживають втрату

- Надавайте фактичну інформацію відповідно до віку
- Зрозуміло та відкрито пояснюйте, що відбувається
- Допоможіть у вираженні почуттів через розмову, гру, малювання…
- Порадьте дитині, як реагувати на запитання інших дітей і проведіть бесіду з учнями
- Будьте готові до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини
- Не залишайте дитину наодинці з її переживаннями, але й не надокучайте

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Рекомендації педагогам щодо підтримки дітей, які переживають втрату

- Пам'ятайте про низьку концентрацію уваги, знизьте навчальні вимоги
- Завжди варто спочатку з'ясувати, що дитині відомо про смерть родича, перш, ніж давати свої пояснення
- Дітям будь-якого віку треба нагадувати, що нічого з того, що вони зробили чи не зробили не може бути причиною чиєїсь смерті
- Важливо контактувати з батьками (опікунами) дитини: вона вловить цей зв’язок і буде почуватися безпечніше

За матеріалами з посібника «Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких людей» Кнута Андерсена та ін. і Інституту психології здоров'я

Дякую за увагу!