

Позитивне сприйняття реальності, віра у свій внутрішній ресурс для подолання труднощів теж можна вважати важливою складовою процесу адаптації ветеранів до мирного життя. Варто акцентувати увагу на можливостях та надії, а не на труднощах, перешкодах при тренуванні позитивного самосприйняття. [3].

В умовах війни військовослужбовець зазвичай визначає себе через свою діяльність, місце в армії, тому почуття ідентичності більшою мірою зумовлене тривалою приналежністю до певної групи побратимів та посестер. Наступним важливим аспектом адаптації є допомога у формуванні нової ідентичності, котра включає в себе відчуття значущості, корисності для суспільства [5]. Саме тому ресурс ціннісно-мотиваційної сфери особистості є важливим соціально-психологічним чинником адаптації ветеранів війни до мирного життя. Почуття патріотизму, організованість, чіткість завдань є пріоритетом на військовій службі, тому після її завершення ветеран повинен самотужки визначити нові цілі та життєві орієнтири. До прикладу, ветерани можуть стати взірцем застосування принципів командної роботи, дисципліни, лідерства в громадських ініціативах організацій, в бізнесі [5].

Отже, успішна адаптація ветеранів війни до мирного життя залежить від ряду соціально-психологічних чинників. Зокрема, соціальної підтримки родини, друзів, товаришів по службі та організацій, що допомагають ветеранам. Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів, що включає відновлення соціальних зв'язків, отримання пільг, підтримку в працевлаштуванні. Також важливу роль у процесі адаптації відіграють реабілітаційні програми, психологічні служби, що надають можливість ветеранам отримати необхідну психотерапію як можливість адаптуватися до нових соціальних норм та ролей у цивільному житті.

Джерела та література

1. Акименко Ю., Сила Т. Як допомогти родині учасника бойових дій : методичний посібник для соціальних працівників і психологів. Чернігів : Десна Поліграф, 2017. 144 с.
2. Боришевський М. Й., Васютинський В. О. Проблеми соціально-психологічної адаптації військовослужбовців в українській армії. *Розбудова держави*. 2007. № 4 (57). С. 15–19.
3. Доценко Л., Максименко Н. Психологічні чинники адаптації військово-службовців строкової служби в умовах військової частини. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 2 (52). С. 49–55.
4. Криворучко П. П. Психологічна робота у військах (силах) : навч. посіб. Київ : ВГІ НАОУ, 2012. 120 с.
5. Осьодло В. І. Вплив смисложиттєвих орієнтацій на професійне становлення військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. 2019. №5(13). С. 127–137.

УДК: 159.9

Періг І., канд. психол.н., доц.

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, Україна

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ВТРАТУ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

Анотація. У статті піднімається важлива проблема допомоги дітям, які переживають втрату близької людини. Описується складність і значущість проживання таких складних емоцій, як горювання, сум, печаль, образа тощо. Запропонований психологічний підхід для допомоги дітям, які втратили близьку людину.

Ключові слова. Втрата, скорбота, горювання, психологічна допомога

Perig I., PhD (Psych.), Assoc. Prof.

Ternopil Ivan Puluj National Technical University, Ukraine

PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR CHILDREN SURVIVING THE LOSS OF A CLOSE PERSON

Abstract. The article raises the important problem of helping children who are experiencing the loss of a loved one. It describes the complexity and significance of experiencing such complex emotions as grief, sadness, grief, resentment, etc. It proposes a psychological approach to helping children who have lost a loved one.

Keywords: loss, grief, bereavement, psychological help

Смерть близької людини вважається однією з найбільш стресових подій у житті дитини, яка потребує підтримки рідних та близьких, щоби впоратися з цим досвідом втрати. Часто в дитячій психіці живе емоційний біль горювання, важкий і сповнений страху й самотності. Едіт Майз, писала, що «коли помирає той, кого ти любиш, виникає відчуття заціпеніння, тупи й протесту. Таке враження, що ти втратив частину себе, ти відчуваєшся дезорганізованим і багато плачеш...».

Лінда Голдмен зазначає, що діти мають радіти життю, мріяти, вірити та будувати плани на майбутнє. Але для того, щоб рухатися вперед, вони мають пропрацювати тягар горя і втрат [1, С. 11].

Важливим кроком у допомозі дітям, ми дорослі, маємо допомогти собі, бо наші діти неодмінно успадковують рольову модель і те, наскільки ми здатні по-справжньому усвідомлювати і проживати наші власні втрати й горе.

Поняття «горювання», «переживання», «скорбота» невіддільно пов'язані між собою, проте означають різне.

Горювання – це емоційна реакція на втрату близької людини, речі або ідеї. Переживання важкої втрати – це стан, а скорбота – це те, що ми робимо, це відображення нашого горювання у зовнішніх діях. Дитина, що переживає почуття скорботи, витрачає дуже багато енергії, тож вичерпує усі свої енергетичні ресурси [2, С. 15].

Одним із дієвих способів горювання є творчий ритуал через написання листа померлому. Слід заохочувати дитину висловлювати свої почуття. Дорослим говорити також про свої почуття. Коли ми можемо поговорити про свої почуття, то вони стають менш приголомшливими, менш гнітючими і не такими страшними. Люди, яким ми довіряємо в цій важливій розмові, можуть допомогти зрозуміти, що ми не самотні.

Дорослі повинні розуміти, що не слід указувати дітям, як вони мають горювати й скорбіти, ми мусимо дозволити їм розповісти нам, на якій стадії цього процесу вони перебувають. Не можна дорослим, які горюють емоційно дистанціюватися від дитини, бо цю ситуацію дитина сприймає як вторинну втрату. Бо якщо ми дозволяємо собі скорбіти, ми допомагаємо дитині, яка переживає важку втрату. Міфом є те, що дорослим слід уникати тем, які змушують дитину плакати. Насправді, плач – це встановлення контакту зі своїм болем і спосіб полегшити його.

У підтримці дитини у переживанні втрати слід враховувати вікові особливості дитини і визначати форми психологічної допомоги. Стосовно цього, Вольфелт зазначав, що якщо дитина достатньо доросла, щоб любити, то вона достатньо доросла, щоб горювати. Будь-яка дитина, яка може любити, здатна й горювати, незважаючи на те, чи здатна вона зрозуміти втрату розумом.

Необхідно дітям розповідати правду про смерть близьких людей і дозволяти відвідувати похорон. Якщо цього не робити, то це створює середовище заперечення, яке не дозволяє їм брати активну участь в процесі горювання. Похорон, написання листа, вкладання особистих речей у труну у церемонії – це дуже конкретні способи, за допомогою яких діти можуть зробити свій внесок у процес прощання.

Сандра Фокс виділила наступні чотири завдання для дітей будь-якого віку, які стосуються втрати: 1) розуміння, 2) горювання, 3) вшанування пам'яті, 4) продовження життя [1, С. 81]. У самому процесі горювання можна виділити чотири фази: 1) шок і зневіра, 2) пошуки й туга, 3) дезорганізація і відчай, 4) відновлення і зцілення.

Психологи рекомендують дорослим зібрати бібліотеку ресурсів з інформацією про попередження, допомогу під час травмуючої події і після неї, щоб мати наготові слова, які допоможуть відповісти на незліченну кількість запитань, які виникнуть у дітей через втрати й горе.

Одним із методів допомоги є створення фотоальбому, колажу або пам'ятного муралу про близьку людину і той час, який був проведений разом. Бо діти люблять виражати свої спогади через мистецтво.

Навіть малі діти можуть взяти участь у проєкті пам'яті. Виготовлення простого сердечка, декорованої скриньки чи рамочки для фотографії, або навіть святкової прикраси, запуск повітряної кульки із запискою може дозволити висловити спогади. Книга пам'яті – це надзвичайно корисні інструменти, які дозволяють дітям висловити почуття й поділитися неказаним.

Для дітей важливо мати полицку з ресурсами вдома або у школі. Обов'язково поставити на неї дитячу літературу, присвячену горюванню та дитячим травмам, відповідно вікові.

Потрібно навчити дітей ідентифікувати свої почуття, наприклад, зобразити свої почуття на малюнку, вести щоденник почуттів, писати й малювати в ньому, виконувати завдання про почуття, скласти перелік того, що злить, засмучує, лякає, розчаровує, відтворити почуття за допомогою піску, глини чи ляльок маріонеток.

Цінний досвід запропоновано групою американських фахівців, а саме: К. Андерсен, Е.Г. Рьокхольт, М. Рісе, які працюють в Центрі психологічної підтримки людей, які втратили близьких при Університетській клініці округу Акерсгус. Вони запропонували 8-ми крокову програму психологічної допомоги дорослим, дітям та підліткам, що зазнали втрати близьких внаслідок смерті. Фахівці запропонували створювати групи психологічної підтримки для різних вікових категорій. Їхній досвід використовується і в Україні ГО «Інститут психології здоров'я», м. Київ. Команда українських психологів проводить навчання даній методиці, а також здійснює психологічну допомогу. Структура занять для дітей містить 8 занять у групах для дітей та підлітків; 8 занять у групах для батьків таких дітей; одне спільне заняття для дітей та батьків. Ця методика ґрунтується на принципах подолання через дію та усвідомлення; використання сімейних ресурсів; дію попри змінені життєві обставини [2, С. 11].

Мета таких груп – створити почуття безпеки, дати знання про почуття горя, допомогти кожному в емоційній боротьбі та контролі над собою; створити спогади, на яких побудоване майбутнє; допомогти зрозуміти скорботу найближчому оточенню, щоб інші значущі для дитини люди змогли допомогти їй.

Отже, дорослим потрібно створити для дітей простір підтримки для їхнього горювання та допомогти спільно пережити втрату.

Джерела та література

1. Голдмен Л. Життя і втрата. Як допомогти дітям, які горюють / пер. з англ. Неля Плахота. К.: Видавець Ольга Товпеко. 2024. 368 с.

2. Андерсен К., Рьокхольт Е.Г., Рісе М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких дітей : методичний посібник. Акерсгус: Університетська клініка. 223 с.