



**ФАКУЛЬТЕТ  
ПСИХОЛОГІЇ**  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА

# Як допомогти дитині пережити втрату

**Вебінар-нетворкінг для педагогів і психологів  
у межах програми «Психологічна підтримка  
вчителів шкіл»**

**Оксана Паркулаб,**

**кандидат психологічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри психології розвитку**



КАФЕДРА  
ПСИХОЛОГІЇ  
РОЗВИТКУ

ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ  
СТЕФАНИКА

Мета – сформулювати уявлення про основні способи надання допомоги дитині в досвіді переживання втрати

Як допомогти дитині пережити втрату чи психотравмуючу подію: путівник для батьків. МН4U за покликанням: <https://www.mh4u.in.ua/ya-fahivecz-iz-psyhichnogo-zdorovya/yak-dopomogty-dytyni-perezhyty-vtratu-chy-psyhotravmuyuchu-podiyu/> Кірсе Ману. **Смуток дитини: як допомогти дитині пережити втрату й жалобу.** Львів, 2012. 264 с.



## Як дорослі можуть допомогти дитині пережити втрату?

- 1. Пояснити дитині, що сталося** (підібрати слова, зрозумілі дитині, відповідно до її віку)
- 2. Залучити дитину в переживання втрати родиною** (ритуал похорону, поминання, молитви за померлих тощо)
- 3. Розділити біль втрати разом з дитиною** (прийняти її смуток, бути поряд)
- 4. Забезпечити потреби дитини та допомогти адаптуватися до змін у житті** (повернутися до звичного ритму життя)
- 5. Допомогти дитині берегти спогади про покійного** (створити «книгу спогадів», додати фото, відео, малюнки тощо)
- 6. Залучення підтримки у соціальному середовищі дитини** (повідомити школу, розповідати про покійного, інші діти діляться про свій досвід різних втрат, зокрема тварин)
- 7. Розмовляти з дитиною про найголовніше для людини – усвідомлення цінності та сенсу людського життя**
- 8. Залучення фахової допомоги** (якщо дитина має стійкий емоційний дистрес, є значні порушення поведінки)

## Як повідомити дитині про смерть близької людини?

- Спробу розповісти дитині про смерть можна порівняти з навчанням ходити (підбирати слова відповідно до її віку).
- Про смерть близької людини потрібно говорити прямо.
- Привести дитину у спокійне захищене місце і дивлячись їй в очі проговорити: «Я маю повідомити тобі сумну звістку. \*Ім'я\* помер. Його більше з нами фізично немає».
- Процес переживання жалоби / горя є спільним між дітьми і дорослими (Е.Кублер-Росс).

## Чи може дитині знадобитися медикаментозна допомога?

- Призначення будь-яких ліків для дітей варто узгоджувати з психіатром. Може бути два типи реакції на звістку про втрату:
- **гіперактивна**, коли дитина збуджена, плаче, не може заспокоїтись. У таких випадках потрібно застосовувати седативні або заспокійливі засоби.
- **апатична**. Якщо її симптоми не проходять тривалий час (пів року-рік), варто звернутися до дитячого психіатра, оскільки мова може йти про ускладнене горе і лікування антидепресантами.

# Чого не можна казати дитині, яка втратила батьків або рідних?

- ▶ Не можна спотворювати факт смерті або подавати його якимось завуальовано («Хтось близький тобі помер»):
- ▶ по-перше, дитина буде дезорієнтована;
- ▶ по-друге, вона буде підсвідомо відчувати нещирість і в неї може сформуватися базова недовіра до світу.



## Чому діти реагують на втрату по-різному?

### **Залежність між реакцією на втрату й віком:**

Діти до 5-ти років реагують подібно до їхніх батьків. *Особливості: на відміну від дорослих, не розуміють, що смерть невідворотна, магічне мислення дає їм віру у чародійство (мама/тато скоро повернеться), можуть відчувати жалобу, не вміють висловити свої почуття й спогади.*

Діти від 5 до 8 років трохи краще розуміють факт смерті та її наслідки, але ще не мають сформованого уявлення про смерть і втрату. Захисна реакція заперечення. Приховують емоції.

Діти від 8 до 12 років мислять абстрактними категоріями, починають усвідомлювати, що смерть — це назавжди, і можуть вдаватися до додаткових питань та уточнень. *Особливості: зміни в поведінці – можуть бунтувати і дистанціюватися від родини, реагувати гнівом та агресією, впадати у тугу та апатію, заперечують власне безсилля і біль.*

Після 12-ти років простежується регрес (асоціальна поведінка, зокрема крадіжки), хочуть привернути до себе увагу. Діти будуть намагатися дізнатися про причини смерті та усвідомити її наслідки. Як і дорослі, вони розуміють кінцевість життя і починають усвідомлювати власну смертність.



## Стадії переживання дитиною втрати близької людини

### Стадія шоку

- спостерігаються різні фізіологічні і поведінкові розлади: порушення апетиту і сну, м'язова слабкість, малорухливість або метушлива активність. Дитині після 8 років може взяти участь у приготуваннях до похоронів

### Стадія заперечення

- психіка просто прагне на якийсь час відгородитися від трагічної реальності, створюючи свій ілюзорний світ (очікує на зустріч із померлим, чує його голос, створює культ померлого тощо)

### Стадія гніву і образи

- дитина сердиться на батька (матір), який її „покинув”. Маленькі діти можуть ламати іграшки, влаштовувати істерики, тупати ногами. Підліток перестав спілкуватися з живим із батьків, без причини б'є і ображає молодших, сперечається з учителями.

### Стадія страждання і депресії

- Страждання, що відчуває дитина, наступають хвилями і супроводжуються плачем, соціальна ізоляція, сердиться на того, хто її покинув, у неї з'являється багато запитань, звинувачує інших і себе


### Стадія прийняття й адаптації

- Емоційне прийняття втрати, яке супроводжується ослабленням або перетворенням душевного зв'язку з померлим, відновлюється зв'язок часів. Дитина продовжує її згадувати і навіть знаходить у цих спогадах підтримку і розраду.

## Переживання жалоби разом з дітьми: підказки для батьків і педагогів

- Усвідомити, що діти мають такі самі **почуття**, як і дорослі (хоча реагують на втрату інакше, ніж дорослі).
- Слід запевнити дітей у тому, що їхні почуття цілком нормальні (агресія, бунт, роздратування, почуття провини, самотність, розпач – це нормальні прояви жалю)
- Потрібно заохочувати (але не змушувати) дітей **розмовляти і ставити запитання** щоразу, як вони цього захочуть. Слід бути щирим і вкритим, відповідаючи на запитання дітей.
- Слід бути готовим **вислухати** дитину, коли вона нарешті наважиться на розмову.
- Не говорити дітям, що вони мають бути сильними й що їм не можна плакати.
- Не слід порушувати **повсякденний ритм життя** більше, ніж це потрібно (школа зазвичай є для дітей тим місцем, де вони почуваються найбезпечніше).
- Слід **згадувати про померлого** (фото, відеоматеріали тощо).
- У **поведінці** дитини можуть проявитися регресивні реакції (атмосфера безпеки).
- Діти можуть вдаватися до надмірної активності (вправи на релаксацію, відпочинок).
- Потрібно дати дитині відчувати, що вона має право бути дитиною (опіка, любов, контроль, дисципліна).
- Заохочувати дітей до розмов з **друзями**. Повідомляти про свої **потреби** (інакше почнуть вдаватися до ризикованих експериментів).
- Слід звернути увагу на тривожні прояви, які свідчать про **патологічний перебіг жалоби** (заперечення дійсності, напади гніву, надмірне почуття провини, безперервна апатія, вороже ставлення до померлого чи інших людей).





**Моніторинг поведінкових реакцій учнів (якщо вказані симптоми зберігаються й повторюються упродовж кількох місяців):**

постійно має сумний вираз обличчя й перебуває у тривалій депресії;

надмірно активний і не може розслабитися серед знайомих і друзів;

не надає значення одягу й своєму зовнішньому вигляду;

виглядає перевтомленим;

уникає товариських зустрічей, щораз частіше хоче побути на самоті;

виявляє байдужість до школи й навчання, хоча раніше любив вчитися;

страждає через почуття меншовартості й докори сумління;

починає вживати алкоголь і наркотики;

потрапляє під вплив коливань настрою, не вміє ними управляти.



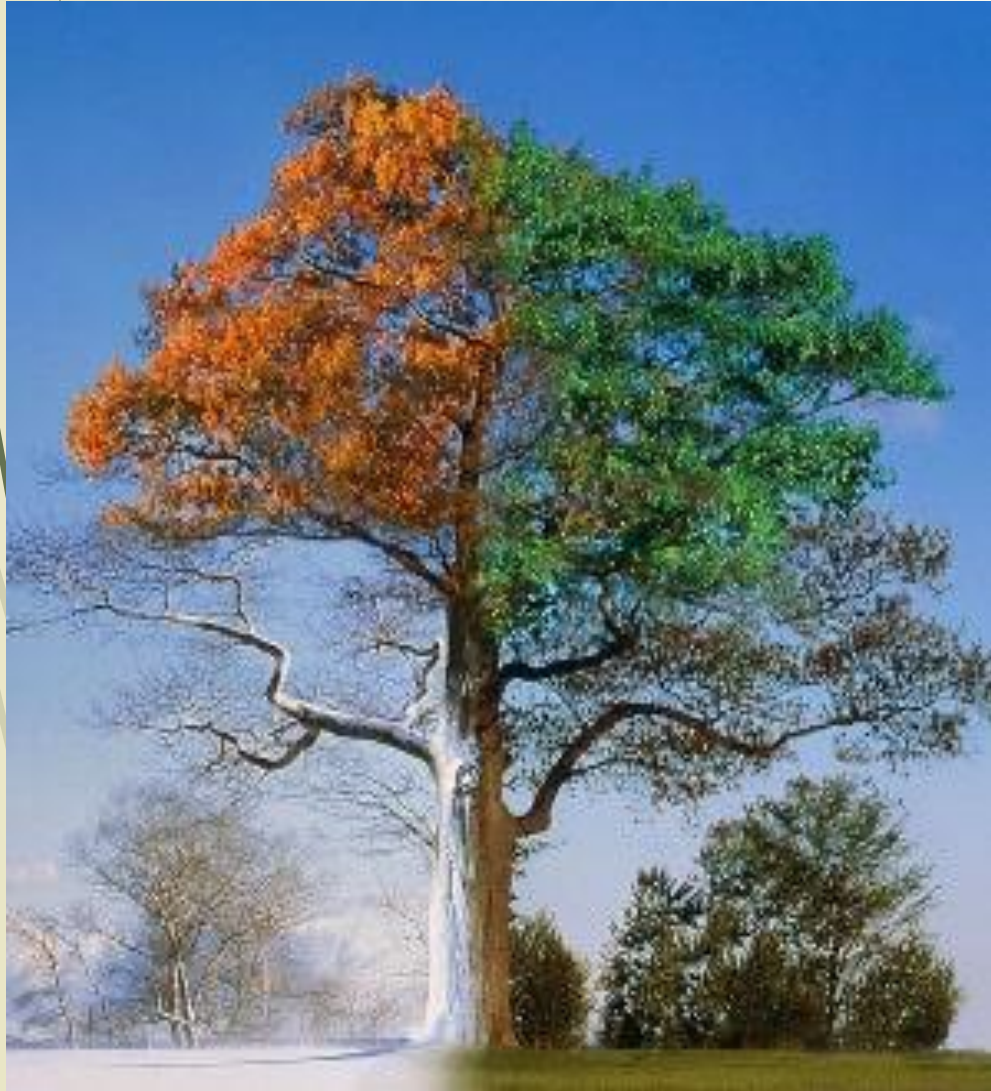
## Роль школи у допомозі дітям пережити втрату

- запобігати, втручатися й забезпечувати опіку;
- учителі мають бути тактовними **порадниками** (увага до почуттів дітей);
- треба, щоб шкільною програмою були передбачені **способи**, за допомогою яких можна подолати проблему жалоби (розповідати про розпач, втрати, вчити турботливо ставитися до себе й інших);
- варто опрацьовувати алгоритм або **перелік дій**, які треба буде виконати, коли школа зіткнеться зі смертю (як правильно реагувати на психологічні травми, з якими вчителі можуть зіткнутися в школі);
- учителі у випадку смерті одного з членів сім'ї дитини можуть стати для неї джерелом **підтримки** (діти шукають безпеки в школі, потребують стабільності);

- з дитиною, яка переживає розпач, слід укласти так звані угоди (що можна казати однокласникам, про умовні сигнали, якщо їй стане погано під час уроку, з ким хоче сидіти за партою тощо);
- потрібно звернути увагу на делікатні моменти, вияв почуттів і відчуження дитини (не треба вирішувати за осиротілу дитину, як оформляти новорічну листівку, привітання з Днем матері тощо);
- треба з повагою поставитися до рішення молодої людини – не говорити про смерть (можна запитати про плани на вихідні, самопочуття);
- збиті фрази можуть спричинити роздратування;
- бути уважним і чутливим, щоби розпізнати прихований розпач дитини (треба знати про переживання учня), не забувати про розпач батьків;
- добре було б створити в школі місце, де клас міг би розмовляти про померлого і виражати свій біль (день, година);
- не слід надавати дитині, яка переживає жалобу, виняткового статусу/привілеїв (ставитися щиро, виявляти увагу, але не ізолювати від однокласників).

## Рекомендації вчителям щодо взаємодії з дітьми:






## Вправа «Утішливе дерево»

**Мета:** усвідомлення сенсу понять «життя», «смерть», «любов», «свобода» тощо.

**Завдання:** учні читають текст казки за ролями.

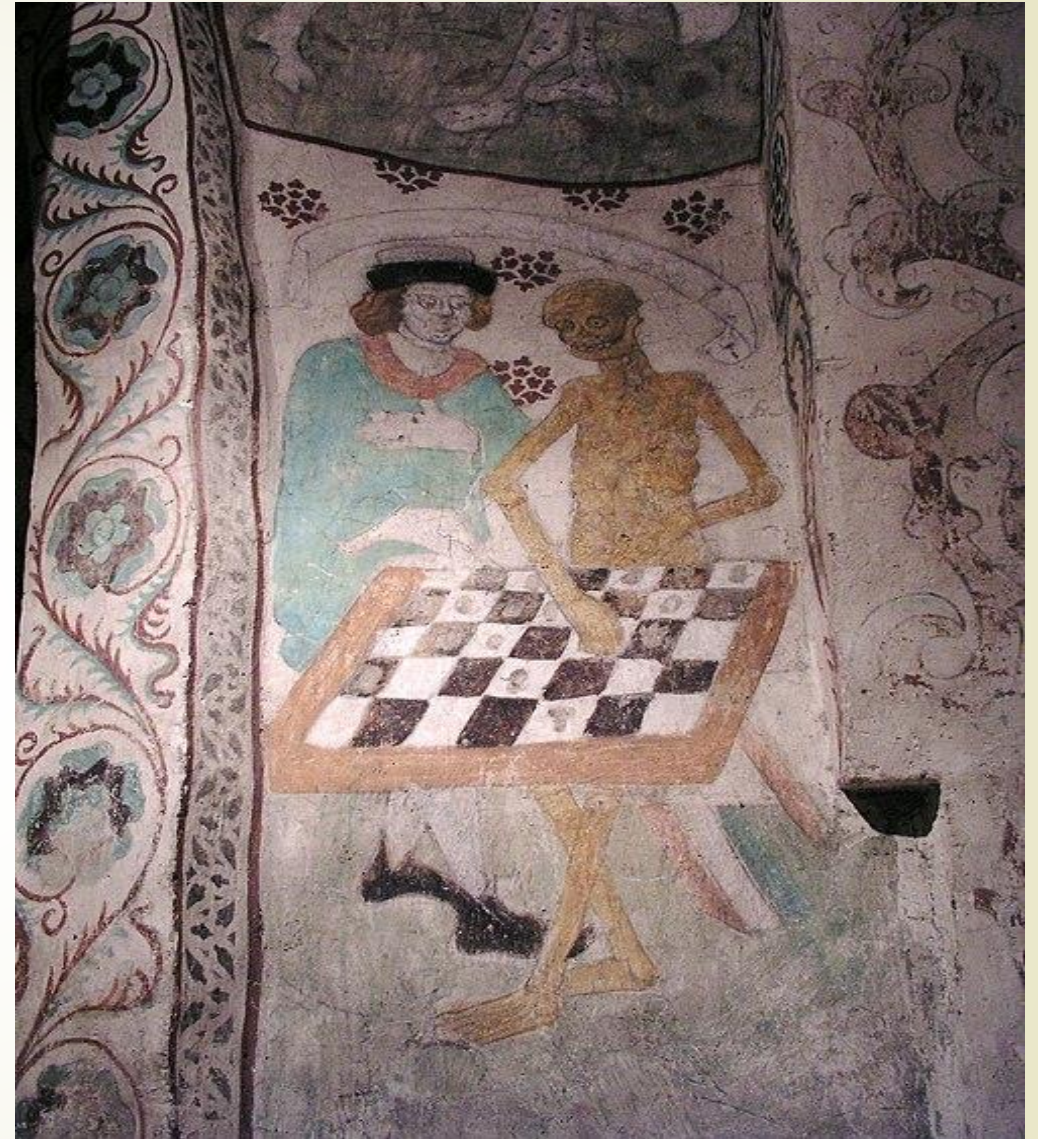
КАЗКА

«Я не знаю, в якій країні та в який час це відбулося, але зараз ще є люди, котрі пам'ятають Утішливе Дерево. Воно росло на краю прірви, було дуже старим, проте міцним, сильним і красивим. Усім, хто до нього приходив, воно ставало у нагоді, бо вміло утішати. З усієї країни до Дерева приходили люди, які потребували розради та заспокоєння. Скільки б їх не було, кожен залишався з Деревом на самоті й розповідав про своє горе, біль, невдачі. Докладно оповідали про найголовніше у своєму житті. Мені розказували, про що саме говорили люди з Деревом. Я вам повідаю деякі бесіди. Зможете почути лише уривки різних розмов про те, що зараз має найважливіше значення у житті людини.»

- 
- Дерево, я хочу померти. Моє життя немає сенсу.
  - А смерть має сенс?
  - Щоб не страждати від болю.
  - Але людина не шукає в житті страждання, воно приходить само, тому є невід'ємною його частиною. Так от, хочу запитати, чи зможеш ти знайти в цьому сенс – навіть найпростіший і найменший?
  - Я не задумувався над цим. Дякую, Дерево, я ще прийду до тебе.
  
  - Дерево, я не знаю навіщо прийшла сюди. Я не потребую утіхи.
  - Але я бачу, тобі важко.
  - Я сама в усьому винна. Я нікому не потрібна.
  - А тобі хтось потрібен?
  - Я думаю ні. Я боюся закохатися. І не хотіла б, щоб таке трапилось зі мною. Тому що це робить мене слабшою, залежною, уразливою. Не хочу, щоб колись це сталося.
  - Але ж ти була щасливою! А зараз? Навіщо ти калічиш своє життя?
  - Ти не смієш мене засуджувати! Я маю право жити, як вважаю за потрібне!
  - Я не засуджую тебе. Я хочу тебе утішити, як і інших. То чого ти насправді хочеш?
  
  - Дерево, дороге Дерево, Дякую тобі. Я змогла перемогти. Я – на сьомому небі від щастя!
  - Дякую, що прийшла! Я радію за тебе! Тепер ти зможеш допомагати іншим, тому що ти пізнала біль і радість.
- Це Дерево росло над прірвою сотні років, проте зараз його неможливо побачити. Воно стало невидимим, після того, як його зрубали. Попри це, Дерево й надалі відповідає тим, хто приходить на це місце. Ті, на кого падає тінь його невидимих для ока гілок, стають людьми, які утішають.
- Дерево, вислухай мене!
  - Слухаю !..

Memento mori (лат.  
mementō morī «пам'ятай,  
що [доведеться]  
вмирати», «пам'ятай про  
смерть»)

Важливо пам'ятати, що горе  
в реальному житті  
переноситься дуже  
індивідуально, а  
інтенсивність переживання  
залежить від віку дитини.





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!