

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ,  
ЯКА ВТРАТИЛА БАТЬКІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи  
8.0532-з  
спеціальності 053 – Психологія  
Марченко Анастасія Едуардівна  
Керівник: д.пед.н., професор  
кафедри психології Гура О.І.  
Рецензент: д.психол.н., професор  
кафедри психології Клопота Е.А.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Марченко Анастасії Едуардівні

Тема роботи Особливості психологічної підтримки дитини, яка втратила батьків під час воєнних дій

керівник роботи Гура О.І., д.пед.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити теоретико-методологічні основи дослідження феноменів горя та втрати; розглянути теорії, стадії, симптоми, а також вікові особливості горювання у дітей різного віку; проаналізувати психологічні особливості втрати батьків під час війни, та основні напрямки роботи психолога з такими дітьми; запропонувати рекомендації для психологів та педагогів щодо ефективної роботи та взаємодії з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Розділ 3	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-липень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
6	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ А. Е. Марченко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ О.І. Гура

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 56 сторінок, 1 таблиця, 31 джерело.

Об'єкт дослідження – діти, що втратили батьків під час війни.

Предмет дослідження – особливості психологічної підтримки дитини, яка втратила батьків під час воєнних дій.

Мета дослідження – дослідити особливості надання психологічної допомоги дитині, яка втратила батьків під час воєнних дій.

Методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування й систематизація.

Наукова новизна: полягає у визначенні основних напрямків роботи психолога з дітьми, що втратили батьків через війну, розробці психологічних рекомендацій для педагогів та психологів, які взаємодіють з такими дітьми.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи. Основні теоретичні положення можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях у рамках психології розвитку, психології особистості, кризової психології, екстреної психологічної допомоги.

ГОРЕ, ВТРАТА, СИМПТОМИ ГОРЯ, КРИЗОВИЙ СТАН, ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ, ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА.

## SUMMARY

Marchenko A.E. Peculiarities of psychological support for a child who lost his parents during hostilities.

The structure of the master's qualification work. It consists of an introduction, two chapters, conclusions to chapters, general conclusions, a list of used sources with 31 names. The total volume of the main text is 48 pages. The work contains 1 table.

The problem of psychological assistance to people who suffered as a result of military operations is extremely important and relevant nowadays. A large number of children have lost their parents, are experiencing grief and suffering. They need the help of qualified professionals to get through this difficult life crisis.

The purpose of the study is to theoretically investigate the peculiarities of providing psychological assistance to a child who lost his parents during hostilities.

Objectives of the study:

1. To reveal the theoretical and methodological foundations of the study of the phenomena of grief and loss, having analyzed the relevant scientific research in the works of foreign and domestic psychologists.

2. To consider theories, stages, symptoms, as well as age-related features of grief in children of different ages.

3. To study the psychological characteristics of children who lost their parents during the war and the main areas of psychologist's work with such children.

4. To offer recommendations for psychologists and teachers regarding effective work and interaction with children who lost their parents during hostilities.

The object of the research is children who lost their parents during the war.

The subject of the study is the peculiarities of psychological support for a child who lost his parents during hostilities.

Research methods: analysis, synthesis, comparison, abstraction and systematization.

The work analyzes the psychological features of the concept of grief and loss. Also, the age-specific features of children's experience of grief and trauma are demonstrated. Each child experiences grief individually, but there are certain common behavioral trends.

Children who lost their parents due to the war experience difficult emotions, sadness, despair, hopelessness, fear. Psychological help is important, it should be aimed at supporting the development of the child's personal resources, psychological counseling to overcome the consequences of a traumatic situation, and the expansion of behavior patterns.

The work offers psychological recommendations for psychologists, teachers and parents who interact with the child. It is important to work together, not only with the child, but also with everyone who communicates with the child (guardians, teachers, mentors). Adults need to devote more time and attention to children, pay attention to their physical and psychological condition, be attentive to the child's expressions, behavior, emotions, and talk to her a lot.

**Keywords. GRIEF, LOSS, SYMPTOMS OF GRIEF, CRISIS, EXPERIENCED GRIEF, PSYCHOLOGICAL TRAUMA, PSYCHOLOGICAL SUPPORT.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ .....	11
1.1 Наукове розуміння сутності горя та втрати у психології .....	11
1.2 Психологічні теорії горювання, стадії та симптоми.....	15
1.3 Вікові особливості переживання горя у дитячому віці.....	24
РОЗДІЛ 2 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ, ЯКА ВТРАТИЛА БАТЬКІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ.....	31
2.1. Психологічні особливості дітей, що втратили батьків під час війни .....	31
2.2. Особливості та основні напрямки роботи психолога з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій .....	37
2.3. Рекомендації для психологів та педагогів щодо ефективної роботи та взаємодії з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій.....	45
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

## ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах, коли українці зіткнулись із повномасштабними бойовими діями на власній території, ми маємо велику кількість втрат серед військовослужбовців та мирних жителів. Складні соціально-політичні, військові події, що відбуваються в Україні, накладають відбиток на житті та діяльності великої кількості населення нашої держави. Велику частину становлять люди, яких можна віднести до вразливих груп, тобто ті, що потребують великої уваги з боку фахівців. Вплив бойових дій на психіку людей може бути відстроченим у часі і проявитися після зникнення безпосередньої небезпеки для життя.

Спосіб життя і коло спілкування багатьох українців докорінно змінилися, надзвичайно багато дітей втратили батьків через війну, військові дії. Так як психіка дітей, їх особистість ще не є до кінця сформованою, виникає необхідність у наданні комплексної допомоги фахівцями соціальної сфери, працівниками психологічної служби системи освіти, волонтерськими об'єднаннями психологів і психотерапевтів, громадськими організаціями тощо.

Аналіз психологічних досліджень і публікацій показав, що автори досліджують переживання втрат в різних контекстах: феномен, етапи, стадії переживання горя (Е. Кюблер-Росс, Е. Ліндемманн, З. Фройд, та інші), особливості переживання втрати близької людини (В. Волкан, Ю. Заманаєва, J. Littlewood), дитини (J. M. Snaman, В. Отрадинська), втрати в дитячому віці. Також у літературі висвітлюють переживання критичних життєвих ситуацій, втрати смислу (С. Мааді, О. Новохатько, Є. Осін, В. Франкл), втрати батьківщини (Н. Хрусталева), аспекти соціальної підтримки в ситуаціях втрат (І. Добряков, Lehman D.R. et al, Philpott E.).



Поодинокими є методичні розробки психологів щодо надання допомоги вразливим категоріям населення у кризових ситуаціях (Д. Берлінгем, В. Панок, І. Малкіна-Пих, В. Оклендер та ін.), водночас, бракує науково обґрунтованого підходу щодо психологічного супроводу дітей, які втратили батьків.

У зв'язку з цим ми спробували дослідити особливості психологічної підтримки дитини, яка втратила батьків під час воєнних дій. З досвіду попередніх досліджень відомо, що робота з горем і переживанням втрати – процес, що містить багаторівневі психологічні зміни. Актуальність проблеми дослідження ми вбачаємо в тому, що для особистості формується нова психологічна реальність, що впливає на психологічну адаптацію до нових, часто кардинально змінених умов існування, тож важливо вивчити та дослідити, яким чином можна допомогти дитині подолати горе втрати за допомогою психологічного супроводу.

Об'єкт дослідження – феномени горювання та втрати.

Предмет дослідження – особливості психологічної підтримки дитини, яка втратила батьків під час воєнних дій.

Мета дослідження – теоретично дослідити особливості психологічної роботи та допомоги дитині, яка втратила батьків під час воєнних дій.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методологічні основи дослідження феноменів горя та втрати, проаналізувавши відповідні наукові розвідки у працях зарубіжних та вітчизняних психологів.

2. Розглянути теорії, стадії, симптоми, а також вікові особливості горювання у дітей різного віку.

3. Проаналізувати психологічні особливості втрати батьків під час війни, та основні напрямки роботи психолога з такими дітьми.

4. Запропонувати рекомендації для психологів та педагогів щодо ефективної роботи та взаємодії з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій.

Для реалізації поставлених завдань було використано такі теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, абстрагування й систематизація.

Наукова новизна полягає у аналізі та визначенні основних напрямків роботи психолога з дітьми, що втратили батьків через війну, розробці психологічних рекомендацій для педагогів та психологів, які взаємодіють з такими дітьми.

Практична значущість полягає у запропонуванні психологічних рекомендацій для психологів та педагогів щодо ефективної роботи та взаємодії з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій, а отримані висновки після проведеного теоретичного дослідження можуть бути використані психологами освітніх закладів, педагогами, волонтерами для роботи з дітьми, що втратили батьків через війну. Основні теоретичні положення можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях у рамках психології розвитку, психології особистості, кризової психології, екстреної психологічної допомоги.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 31 найменування. Загальний обсяг – 54 сторінки, основний текст – 48 сторінок. Робота містить 1 таблицю.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ

### 1.1 Наукове розуміння сутності горя та втрати у психології

Життя людини – непередбачуване, супроводжується різними подіями, як позитивними, так і негативними; починається життя з народження, а завершується – смертю. Кожна людина впродовж свого життя стикається з певними втратами, які стають атрибутом існування в сучасному світі, а пов'язано це з ціннісними трансформаціями, соціально-політичною нестабільністю, війнами, кризою в економічній сфері, природними катаклізмами тощо [15].

Науковці Власенко І. А. та Вінник Н. Д. підтримують таку думку, що проблема переживання втрат мало обговорюється в сучасному суспільстві. Спостерігається загострення уваги на катастрофах та втратах в інформаційному просторі, проте серйозна не пропрацьованість цієї проблематики на рівні свідомості суспільства.

До втрат відносять смерть, ситуації чи явища, які різко змінюють спосіб життя людини внаслідок втрати чогось або когось із сильним суб'єктивними переживаннями [2].

Різноманіття розуміння втрати та особливостей переживання втрати становлять такі наукові напрями її дослідження в психології:

- втрата як процес із афективними, когнітивними та поведінковими симптомами;
- втрата як послідовне вирішення психологічних задач;
- втрата як процес трансформації значущих зв'язків;
- втрата як подія травмуючого характеру, що руйнує особистість;
- втрата як процес особистісного зростання через смислову реконструкцію;

- втрата як духовний процес щодо узагальнення життєвих закономірностей і змістів [25].

Психологиня Черезова І. О. у своєму посібнику вказує на те, що у психології виділяють поняття чистої втрати (коли втрачаємо людину, з якою були теплі, добрі стосунки) та поняття складної втрати (коли стосунки з людиною були напружені, не прості). Також, втрата буває тимчасовою чи постійною, реальною чи уявною. Фактична (реальна) втрата говорить про те, що вже відбулося за фактом, і втрата є очевидною для інших людей. Наприклад, через пожежу повністю знищено будинок, і за фактом це – втрата людиною особистого майна. Уявна втрата містить психологічне підґрунтя, вона дуже значуща лише для людини, що її переживає та відчуває, при цьому близькі можуть і не здогадуватися про це, або не розуміти глибини переживань людини, яка відчуває втрату.

Українська науковиця Войтович М. В. виокремлює такі типи втрат:

- соціальна (втрата роботи, стипендії чи навчання);
- психічна та фізична (втрата певних здатностей та можливостей, до прикладу, непрацездатність внаслідок інвалідизації, що зазвичай пов'язані з фізичними стражданнями);
  - духовна (розчарування в вірі або ж її втрата);
  - матеріальна (втрата домівки внаслідок війни, стихійного лиха, техногенної катастрофи);
- психологічна втрата (зачіпає різкі зміни у сприйнятті власного Я-образу (переживання втрати молодості, фізичної привабливості з плином часу і тому подібне) [3].

Види втрат залежно від стресоутворюючого фактору:

- втрата близької людини(смерть);
- втрата сім'ї через розлучення (сімейна криза);
- втрата здоров'я через хворобу;
- втрата особистої свободи через насильство;
- втрата волі (тюремна);

- втрата роботи (професійна криза) [25].

Коли ми розглядаємо втрату, пов'язану зі смертю, важливо пам'ятати, що людина, яка з нею стикається, переживає не лише смерть фізичну (вмирання тіла), а також психологічну – втрата близьких, значущих стосунків, розрив прихильностей, переживає зміну способу буття – життєвий стиль, спосіб мислення, самоствалення, ставлення до навколишнього світу та основних екзистенційних потреб.

Реакція втрати може бути патологічною, якщо вона проявляється надмірним емоційним вибухом, дуже довгим або ж відсутнім неприйняттям події, що відбулася.

У психології існує поняття синдрому втрати, яке застосовується до ситуації або явища різкої зміни способу життя внаслідок втрати кого-небудь або чого-небудь із суб'єктивним відчуттям та переживанням (смерть близької людини, втрата професії, втрата місця проживання внаслідок стихійного лиха, непрацездатність внаслідок інвалідизації тощо). Синдром втрати може бути причиною психогенних розладів або соматовегетативних порушень.

Тож, ми проаналізувати втрату, її особливості, основні види. Здійснений аналіз феномену втрати дає підстави розуміти, що будь-яка втрата є джерелом горя; вона здатна викликати відчуття горя у людини, яка залишилася без чогось важливого. На основі цього, пропонуємо розглянути феномен горя у працях українських та закордонних вчених.

Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату чогось важливого, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, гнів, смуток, почуття провини, безпорадність, розпач. Горе дуже важливе для психологічної адаптації особистості, оскільки воно дозволяє людині змиритися з втратою, прийняти та адаптуватися до неї [3].

У словнику-довіднику за редакцією П. П. Горностая, Т. М. Титаренко ми зустрічаємо термін «горе», який означає – «важке переживання людиною втрати значущих цінностей: близьких людей, здоров'я, стосунків, інших смислів [14]». Залежно від глибини переживання, горе характеризується

психічними стражданнями (душевний біль) та фізичними стражданнями (спазми, задишки), зниженням життєвого тону, безсонністю, пригніченим настроєм, апатією до навколишнього світу, зниженими вітальними та соціальними потребами [2].

Проживання людиною горя ставить складне та серйозне завдання, яке полягає в тому, щоб по-справжньому пережити втрату та повернутися до життя. Для цього потрібно пройти певні внутрішні процеси та виконати важливу внутрішню роботу – «роботу горя». Дане поняття у психологію ввів науковець З. Фройд в роботі «Сум і меланхолія». Психолог пише: «Важка печаль – це реакція на втрату коханої людини – відрізняється ... скорботним настроєм, втратою інтересу до оточуючого світу, оскільки він не нагадує померлого, – втратою здатності вибрати новий об'єкт любові, що означало б замінити загиблу людину, відмовою від будь-якої діяльності, яка не стосується пам'яті померлого... ця затримка і обмеження «Я» є вираженням заглибленості в печаль, при якій не залишається інтересів та намірів для чогось іншого» [24].

Американські психологи Р. Моуді та Д. Аркенджел представляють складну гаму емоційних компонентів переживання горя, вони вважають, що «горе – це не емоції, а процес, що залучає різні почуття» [2]. До цих почуттів відносять ізоляцію, гнів, паніку, тривогу, депресію (пригніченість), досаду, страх, жаль, фрустрацію, провину, любов та почуття, що відображають власне процесуальний аспект переживання горя: розраду, смиренність або прийняття. Науковці ставлять акцент на тому, що переживання втрати носить індивідуальний характер.

Горе буває нормальним та патологічним. При переживанні нормального горя особистість, що пережила втрату, з часом долає потрясіння та починає знову жити повноцінним життям. За умови патологічного горя, переживання залишається не завершеним, не вирішеним, не прийнятим, що зумовлює психологічні проблеми особистості та призводить до дезадаптації індивіда.

У психологічній науці розрізняють депресію та горе. Горе – природний процес, що включає в себе багато різних почуттів: гнів, образа, смуток, провина, та навіть, радість. Депресія в свою чергу характеризується відсутністю почуттів, нездатністю повноцінного «горювання» на свою втрату. Депресія охоплює не лише вмирання почуттів особистості, а й бажання волі до життя; внаслідок цього людина наче ставить на паузу, «заморожує» власне життя, і сподівається, що «холод» допоможе уникнути та позбавити її від страждань.

Важливо пам'ятати, що «робота горя» (Е. Ліндеман) є природним процесом, необхідним для того, щоб оплакати, відгорувати смерть близької людини та пережити втрату, стати незалежним від неї, пристосуватись до нових реалій життя та знайти нові стосунки з людьми та зовнішнім світом [3].

Отже, втрати часто зустрічаються та супроводжують нас у житті, хочемо ми цього чи ні. До втрат відносять смерть, ситуації чи явища, які різко змінюють спосіб життя людини внаслідок втрати чогось або когось із сильним суб'єктивними переживаннями. Втрати бувають чистими та складними, тимчасовими чи постійними, реальними чи уявними, а також соціальними, психічними, фізичними, духовними, матеріальними психологічними.

Горювання – це природна реакція на втрату чогось важливого, універсальне переживання всіх людей, що включає душевний біль, гнів, смуток, почуття провини, безпорадність, розпач. Горе дуже важливе для психологічної адаптації особистості, оскільки воно дозволяє людині змиритися з втратою, прийняти та адаптуватися до неї.

## **1.2 Психологічні теорії горювання, стадії та симптоми**

Проблема переживання людиною горя досліджувалась у працях великої кількості вчених, які представляли психоаналітичні, когнітивні та феноменологічні позиції. На сьогоднішній день праці українських та закордонних науковців втілились у багаточисельні напрямки дослідження даного феномену. Існує чимало теорій, які описують особливості переживання

горя, його основні стадії, симптоми, тими тощо, серед яких теорії таких науковців: Ерік Ліндемман, Елізабет Кюблер-Рос, Вамік Волкан, Джон Боулбі, Колін Паркес, Джордж Поллок та ін. Психологи зазначають, що кожна людина здатна індивідуально пережити горе, запропоновані стадії можуть мати різну порядковість та особливості протікання.

Ми вже зазначили, Ерік Ліндемман є автором виразу «робота горя», цей термін використовується та вживається дотепер. Він описує процес, який переживання людьми великої втрати. Через «роботу горя» людина звільняється від прив'язаності до померлого, намагається адаптуватися до світу, де вже немає померлого, і починає створювати нові стосунки.

Е. Ліндемман описав особливості гострого та нормального горя, та що дуже важливо - описав разом із почуттями фізичні відчуття, які виникають через реакцію на горе.

### **Прояви горя втрати: [23]**

1. **Фізичне страждання:** періодичні напади від декількох хвилин до години зі спазмами в горлі, випадки задухи, прискорене дихання та потреба важко зітхати. Згодом постійні зітхання зберігаються довший час, і знову помітні, якщо людина починає згадувати або розповідати про свої страждання. Спостерігається відчуття порожнечі в шлунку, відсутність апетиту, м'язової сили; звичайний легкий рух стає вкрай обтяжливим та наче неможливим, від легкого фізичного навантаження виникає цілковита знемога, безсилля. На фоні фізичних симптомів людина чітко відчуває страждання на психічному фоні у вигляді душевного болю, емоційної напруги. Свідомість набуває затьмареного фону: виникає певне відчуття нереальності, збільшення емоційної відстані, яка відділяє людину від інших.

2. **Захоплення образом втраченого.** Через відчуття нереальності виникають зорові, слухові ілюзії. Людині, яка переживає горе здається, що вона чує кроки, рухи померлого, зустрічає його образ в натовпі людей, впізнає знайомі запахи тощо. Через надмірну емоційну залученість може втрачатися кордон між переживанням та реальністю.



**3. Почуття провини.** Індивід, що переживає горе, намагається відшукати в пам'яті події та вчинки те, чого він не зробив для померлого. Він активно шукає та пригадує власні помилки, упущення, неуважність, вони перебільшуються та пропокують розвиток ідеї самозвинувачення.

**4. Ворожі реакції.** У стосунках з іншими людьми втрачається та зникає симпатія, знижується теплота і природність спілкування, людина роздратована, зла, висловлює бажання, щоб її залишили в спокої та не турбували. Ворожість може виникати спонтанно та не піддаватися поясненню, хтось старається контролювати спалахи агресії, гніву, проте це не завжди вдається.

**5. Втрата колишніх природних моделей поведінки.** Нездатність функціонувати на попередньому рівні. Людина в період горювання починає робити що-небудь, але все це відбувається автоматично та без інтересу.

У вчинках спостерігається метушливість, квапливість, людина стає непосидючою, може здійснювати хаотичні дії, шукати собі яке-небудь заняття, але вона є абсолютно нездатною до найпростішої організованої діяльності. З часом знову починає освоювати список звичних справ, інколи доводиться ніби заново «вчитися» їх робити, шукати нові сенси після того, що сталося.

**6. Ідентифікація з втратою.** У вчинках, поведінці та висловлюваннях людини починають з'являтися риси поведінки померлого, ознаки його передсмертного захворювання.

Мета «роботи горя», про яку писав Е.Лінденманн полягає в тому, щоб пережити його, стати незалежним від втрати, адаптуватися до життя, пристосуватися до того, що змінилося та знайти нові смисли, відносини з людьми та світом.

Дані ознаки Е. Ліндеманн описує як патогномонічні для переживання горя, тобто такі, що зустрічаються в людей, які переживають горе, та свідчать про його наявність, не допускаючи інших пояснень, і пропонує ще одну, шосту, яка доповнює цілісну картину. Ця ознака характеризує людей, що перебувають на межі патологічних реакцій [9].

Узагальнивши відомі теорії процесу горювання та опираючись на результати спостережень, деякі науковці виокремлюють такі критичні періоди процесу горювання [3].

**Перші 48 годин.** Людина шокована втратою і відмовляється вірити в те, що сталося. Емоційно це іноді проявляється як страх втратити когось близького вам або себе (як фізично, так і морально).

**Перший тиждень.** Почуття втрати може автоматично змінюватися разом із пов'язаними проблемами (похорони тощо) і супроводжуватися відчуттям «падіння», емоційного чи фізичного виснаження.

**Від 2 до 5 тижнів.** Існує тотальне відчуття покинутості як з точки зору членів родини, так і друзів, які повернулися до повсякденного життя.

**6-12 тижнів.** Усуваються всі наслідки шокowego стану та усвідомлюється реальність втрати. Спектр емоцій, які відчуваються в цей час, досить широкий, і людина відчуває себе розгубленою, не може добре контролювати себе.

**Від 3-х до 4-х місяців.** Починається цикл «хороших і поганих днів». Через фрустрацію людина стає дратівливою і нетерплячою. У більшості випадків виникають почуття гніву та емоційний регрес, через зниження імунітету частішають фізичні захворювання, особливо інфекційні та простудні.

**6 місяців.** Перших пів року від втрати, може початися депресія, слабшає тяжкість пережитого, але важкі емоції досі присутні. Людина вперше проживає річницю з дня смерті близької людини, її дні народження, спільні дати, свята особливо важко переносяться і можуть викликати депресію.

**12 місяців.** Перша річниця з дня смерті часто буває травматичною та навіть переламною, в залежності від наслідків пережитих за рік страждань.

**Від 12-ти до 24-х місяців – 1-2 роки.** Відбувається певного роду «розсмоктування» горя: біль втрати стає з кожним разом терпимішим, людина по-трохи починає повертатися до звичного буденного життя, людина входить у звичне русло [3].

Теорія Елізабет Кюблер-Рос. Психологиня у 1969 році у своїй книзі «Про смерть і вмирання», описала 5 стадій горя, серед яких виокремила заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

**Заперечення** – «Я не можу в це повірити», «Це не може бути!», «Це відбувається не зі мною!». Як правило, це тимчасова захисна реакція, спосіб ізоляції від реальності горя. Воно може бути свідомим і несвідомим. Основні ознаки заперечення: небажання обговорювати проблеми, замкнутість, намагання вдавати, що все добре, невіра в те, що трагедія насправді сталася. Часто на цій стадії горя людина настільки старається придушити свої емоції, що в якийсь момент придушені емоції вибухнуть і почнеться наступна стадія.

**Гнів.** «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я більше не можу!» Злість, іноді навіть агресія, породжена зростаючим обуренням несправедливістю та жорстокою долею. Гнів може приймати різні форми: людина може злитися на себе, на оточуючих або на абстрактні ситуації. На цьому етапі важливо не засуджувати людину і не починати сварку: причиною гніву людини є смуток, і це лише тимчасовий етап.

**Торг.** Торговий період - це час надії, коли людина втішається вірою в те, що трагічні події можна змінити або уникнути. Більшість угод, які людина намагається укласти з Богом, із життям, полягає в надії, що всі її проблеми зникнуть.

**Розчарування.** Коли засмучена людина усвідомлює, що торг не приводить до результатів і трагічна зміна реальна, вона впадає в депресію, пригніченість і втрачає сили.

**Прийняття.** «Все буде добре»; «Я не можу цього змінити, але я можу це прийняти». Коли людина розуміє, що трагічну подію неможливо повернути і мертві не повернуться, вона вступає в стадію прийняття. Це був не стан щастя, а смиренно прийнята зміна та відчуття, що вона повинна це прийняти. На цьому етапі люди вперше починають оцінювати перспективи. Незважаючи на труднощі, ми маємо рухатися вперед.

Кюблер-Росс не включила надію до свого списку з п'яти етапів, але вона вважала, що надія є важливою ниткою, яка їх усіх об'єднує, адже дарує віру, що хороший кінець є можливим, і все, що відбувається, може мати свій особливий сенс, який ми зможемо зрозуміти з часом. Кожна зміна має своє завершення. Підтримка цієї віри створює такий тип надії або сенсу, на який посилається Віктор Франкл, і який підтримує Кюблер-Рос [8].

Науковиця Н.А. Усатова розглядає десять стадій переживання горя, як втрати близької людини:

**1. Шок.** Потрясіння, пережите в момент смерті близької людини, має місце навіть у разі її довгого невиліковного хворобливого стану і довгих місяців болісної підготовки до цієї події. Часто цей період життя люди описують, вживаючи вислів «автопілот». Наша пам'ять зберігає дуже мало докладних деталей того, що відбувається в цей час, лише знання того, що повинно бути зроблено. Шок зазвичай проходить через п'ять-шість тижнів, але може тривати і довше, залежно від уміння людини захищатися від хворобливих почуттів.

**2. Вибух емоцій.** Коли шок остаточно розсіюється, людина може переживати сильні емоції, такі як роздратування, страх, каяття і пронизливу самотність. У цей період переглядається власне життя, і люди дуже дивуються, виявивши, наскільки сильно вони залежали від померлого. Усвідомлення цього може призвести до втрати впевненості в собі та почуття неадекватності.

**3. Депресія.** Депресія збирає всі вищезазначені емоції та підсилює їх, додаючи почуття безпорадності й безнадійності. Люди скаржаться на те, що «не почувають» більше поруч із собою тих, кого любили, або хочуть «бути з ними». Сім'я та друзі побоюються суїциду.

**4. Фізичні симптоми страждання.** Це явище переживання тих симптомів, що були у померлого та стали причиною смерті. Так, якщо причиною смерті став інфаркт, близькі можуть відчувати здавлювання у грудях, біль, який поширюється від щелепи вниз до лівої руки, та інші симптоми, що мали місце у померлого.

**5. Занепокоєння.** Людям, які втратили близьких, часто сняться яскраві сни (або вони марять наяву), в яких вони бачать і чують померлих близьких, і можуть звертатися до них з такими словами: «Де зараз мій коханий?», «Чи щасливий він/вона?», «Чи будемо ми разом, коли я помру?» та ін.

**6. Ворожість.** Роздратування, зазвичай, починається на шостому тижні після смерті близької людини і триває близько двох тижнів. Іноді воно виливається навмання, а іноді на конкретну людину.

**7. Провина.** Вона може бути реальною, надуманою чи перебільшеною. Смерть посилює проблеми, які коли-небудь мали місце у стосунках, і малопомітні камінці спотикання перетворюються у непереборну перешкоду. Слово «повинен» не сходить із вуст і звучить як заклинання: «Я повинен був зробити це» або «Я не повинен був цього робити». Згодом раціональне пояснення пом'якшить почуття провини, але зазвичай воно повертається, поки не настане повне позбавлення від страждання.

**8. Страх.** Це може бути страх спати в тому ж ліжку або кімнаті, залишити житло або продовжувати жити в тому ж будинку. Люди бояться самотності, яка приходить разом зі смертю, і в той же час бояться створювати нові відносини. Може бути і побоювання ніколи більше не відчувати минулої радості. Для людини, яка відчуває себе дуже невпевнено без свого близького, життя повне страхів.

**9. Лікування пам'яті.** Люди, які перенесли важку втрату, живуть між хорошими і поганими спогадами. Часом здається, що настав час самобичування, оскільки в пам'яті воскресають всі негативні аспекти взаємовідносин, проте і щасливі моменти виявляються занадто хворобливими. Так може тривати багато місяців, поки не наступить примирення, оскільки лікування криється в самих спогадах. Коли ці спогади стануть приносити менше страждань, людина знову зможе сприймати навколишній світ у його реальності.

**10. Прийняття.** Існує різниця між прийняттям реальності смерті та забуттям померлого. Як і будь-яка серйозна травма, смерть близької людини

залишає на душі рубець, шрам. З часом біль вщухає, і врештірешт до рани можна доторкатися, згадувати і прийняти новий етап життя. У залежності від емоційної близькості людини з померлим прийняття може тривати до 2-х і більше років [19].

Описані періоди та стадії можуть змінюватися, вони не є догмою. Часові періоди, емоції, відчуття переживання горя можуть іноді повертатися на попередні стадії, після цього можуть «перестрибувати» назад у реальність. Важливо розуміти, що кожна людина індивідуально переживає втрату близьких людей.

Симптоми горя бувають різними, їх поділяють на типові та патологічні.

- Типові прояви горя: порушення сну; втрата ваги, анорексія, відсутність апетиту; дратівливість, збудженість; низька концентрація уваги; втрата інтересу до життя, роботи, новин, друзів, церкви тощо; апатія й відчуження; пригніченість; відчуженість, замкнутість; плач; самозвинувачення; соматичні симптоми; суїцидальні думки; постійне відчуття втоми; застосування снодійних та (або) заспокійливих медикаментів; галюцинації, відчуття присутності померлого, ототожнення з ним.

- Патологічні прояви горя: тривале горювання (декілька років); затримка реакції на смерть (коли протягом 2-х та більше тижнів немає вираження страждань); сильна та затяжна депресія, що проявляється через безсоння, самозвинувачення, напругу, докори на свою адресу, самобичування; відсутність ініціатив, мотивації, інтересу до життя; інертність; психосоматичні хвороби (виразковий коліт, ревматичний артрит, астма тощо); галюцинації; іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий; надмірна активність: людина в період горювання починає розвивати активну діяльність, відчуваючи біль втрати; вороже налаштування спрямована проти конкретних людей; поведінка індивіда, що переживає горе часто не узгоджується з нормальними соціальними та економічними порядками; упродовж короткого проміжку часу різкі переходи від страждання до самозадоволення; змінюється ставлення до рідних та друзів; надмірна дратівливість, відхід від соціальної

активності, небажання набридати; прогресуюча самотність; виникнення суїцидальних думок, розмови про суїцид ніби то для возз'єднання з померлим, бажання з усім покінчити; у випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

І.Г. Малкіна-Пих у книзі «Психологічна допомога близьким» виокремлює комплекси симптомів горя: [10]

- емоційний комплекс – печаль, тривога, гнів, безпорадність, байдужість;
- когнітивний комплекс – невіра, нав'язливі думки, відчуття присутності померлого;
- поведінковий комплекс – безглузда поведінка, фетишизм, порушення сну, уникнення речей і місць, пов'язаних із померлим, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, втрата інтересів;
- можливі комплекси фізичних відчуттів та алкоголізація як пошук «безпеки» та спокою [10].

Таблиця 1.1

### Основні стадії горювання

Часові етапи	Прояви
<b>Стадія 1</b> Від смерті близької людини, триває від 1 до 3 днів.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ шок;</li> <li>✓ невір'я, заперечення;</li> <li>✓ ридання;</li> <li>✓ сум'яття.</li> <li>✓ заціпеніння;</li> </ul>
<b>Стадія 2</b> Найважчим є період між 2 та 4 тижнями після смерті; триває протягом року.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ хвороблива туга;</li> <li>✓ заглибленість у переживання;</li> <li>✓ спогади;</li> <li>✓ яскравий образ померлого в душі;</li> <li>✓ відчуття, що померлий живий;</li> <li>✓ сум, слізливість, безсоння;</li> <li>✓ анорексія;</li> <li>✓ втрата інтересу до життя;</li> <li>✓ дратівливість і занепокоєння.</li> </ul>
<b>Стадія 3</b> Зазвичай настає протягом року після смерті близької людини.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ зменшення кількості епізодів суму;</li> <li>✓ здатність згадувати про минуле із задоволенням;</li> <li>✓ поновлення повсякденної активності [3].</li> </ul>

Отже, велика кількість вчених досліджували переживання людиною горя, такі напрямки як психоаналітичний, когнітивний та феноменологічний робили свій вагомий вклад в психологічне розуміння горювання. Горе втрати може проявлятися через фізичні страждання, почуття провини, тривоги, надмірні ворожі реакції, втрату колишніх природних моделей поведінки, та навіть ідентифікацію з втратою.

Узагальнивши відомі теорії процесу горювання та опираючись на результати спостережень, вчені проаналізували та виокремили певні критичні періоди процесу горювання задля розуміння поведінки та особливостей переживання людиною горя. Важливо зробити акцент на тому, що описані періоди та стадії можуть змінюватися, вони не є догмою, вони можуть повертатися на попередні стадії, після цього можуть «перестрибувати» назад, адже кожна людина індивідуально переживає втрату близьких людей.

### **1.3 Вікові особливості переживання горя у дитячому віці**

Дитина є відкритою та незахищеною перед випадковими травмуючими ситуаціями, подіями життя, які розділяють його на до і після. Проте, часто буває, що дорослі, через полон страху нанесення шкоди психіці дитини, мають схильність захищати, відгороджувати дитину від повноцінного переживання та проживання скорботи та горя за померлими близькими, тим самим викривляють, спотворюють даний досвід. Науковиця Т.О. Новікова [18] наголошує на тому, що деструктивність стратегії ставлення людей до смерті полягає у бажанні ізолювати, уникнути, табувати, в той період, як конструктивна стратегія прийняття ідеї смерті – не існування. І сам процес неприйняття смерті людиною посилює її глибинні страхи.

Якщо дитина стикається з проблемою, яку не здатна досягнути за рівнем свого розвитку, вона опиняється у емоційно складній ситуації та перед певними загрозами (особистісними, соціальними і т.д.). Психотерапевт Ірвін Ялом вважає, що смерть одного з батьків є величезною катастрофою в житті дитини



[31]. Проте, психологи вважають, що раптова втрата дитиною батьків може мати навіть конструктивні наслідки, і пов'язані вони з духовним розвитком дитини, але горе викликає і деструктивні розлади. Конструктивний вплив досвіду переживання горя за рідними полягає в тому, що у психіці дитини відбувається усвідомлення цінності життя, гідності людської, плинності часу, також відбувається стрімке дорослішання дитини. Деструктивна складова пов'язана з формуванням психічних розладів, порушенням адаптації перед життєвими фрустраціями. Почуття самотності дитини відносять також до деструктивного чинника, воно пов'язане з неочікуваним та раптовим розірванням зв'язку прив'язаності з батьками [21].

Коли ми говоримо про особливості горювання, в першу чергу варто говорити про віковий аспект сприйняття смерті, що найбільше відрізняється у дитячому та підлітковому віці [28].

Дорослі, які перебувають поруч з дитиною, не завжди розуміють яким способом в неї розвивається дитяче поняття про смерть, і це тому, що ці поняття дуже різні в залежності від рівня розвитку дитини, також вони мають суттєвий вплив на процес становлення особистості в майбутньому, викликають гальмування емоційного та соціального складників.

М. Є. Дашкіна опирається на теорії психічного розвитку та досвід психологів з Великобританії, що здійснювали групову роботу з дітьми, які втратили рідних, науковиця виділяє такі вікові групи і почуття дітей: [3]

Вік до 2 років. Смерть одного з батьків незрозуміла для дитини, але вона помічає відсутність батьків і емоційні зміни своїх опікунів. Дитина стає більш дратівливою і галасливою. У неї можуть спостерігатися зміни в процесі травлення, розлади кишечника або сечовипускання.

Від двох до трьох років. Діти цього віку знають і розуміють, що можна подзвонити або знайти близьких людей, коли вони поза полем зору. Дитині потрібен час, щоб зрозуміти, що близька людина не повернеться. У цей час дитина повинна бути оточена увагою та любов'ю, зберігаючи попередні режими травлення і сну.

Від 3 до 5 років. У цьому віці розуміння смерті ще дуже обмежене. Діти цього віку повинні знати, що смерть – це не сон. Їм потрібно ніжно пояснити, що тато (мама) помер і ніколи не повернеться. Дитина може почати боятися темряви, відчувати сум, злість, тривогу і часто плакати.

Вона може вважати, що її неслухняна поведінка є причиною смерті близької людини. І як тільки дитина починає так думати та говорити, дорослому обов'язково потрібно пояснити та переконати її, що це абсолютно не так. Дуже важливо, щоб дитина відчувала, розуміла та знала, що вона не сама в цьому світі, адже про неї піклуються, в неї є ще рідні люди (бабусі, дідусі, рідні братики чи сестрички тощо) [12].

Діти віком 6—8 років. Діти цього віку швидко розвиваються і вперше починають замислюватися про поняття «майбутнього». Вони починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде жити з нами» або «дідусь помер, і ми його більше не побачимо». На цьому етапі розвитку діти можуть відчувати провину, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями та діями. Вони вірять, що їхні думки та бажання призведуть до незворотних наслідків. Працюючи з такими дітьми, важливо обговорити, що дитина не стала причиною смерті близької людини. Звертатися до дитячих фантазій і кошмарів також необхідно, оскільки в цьому віці вони цікавляться процесом смерті і малюють в своїй уяві монстрів і привидів, яких вони бояться [12].

Діти віком 9—12 років. Діти, як і дорослі, здатні до емпатії, вони можуть відчувати почуття гніву чи смутку, але вони не повністю усвідомлюють, що з ними відбувається. Є розуміння втрати близької людини, що може призвести до почуття безпорадності та безнадійності. Зовні діти наслідують поведінку дорослих, вони знають, що таке смерть, і вміють виявляти співчуття, але в той же час вони можуть заперечувати почуття, не приймати втрату і горе.

Цей вік характеризується гендерною ідентичністю, коли діти намагаються бути ближчими до одного з батьків (тої ж самої статі), і віддаляються від іншого, тому втрата батьків тої ж статі може бути більш болючою.

У цьому віці у дітей з'являється усвідомлення смерті, що особливо страшно. Це посилює їхню схильність заперечувати свої почуття. Тому в цьому віці важливо працювати з почуттями, думками та спогадами, щоб і дітям, і дорослим було легше зрозуміти їх складну та непередбачувану поведінку, яка насправді пов'язана з важким досвідом втрати [3].

Діти віком 13—16 років. Діти цього віку можуть злитися і зривати це на однолітках або членах сім'ї. Їм особисто важко прощатися з дитинством і сім'єю, тому втрата близької людини в цьому віці надзвичайно болісна, особливо для молодших підлітків, адже їх самооцінка ще не до кінця сформована і дуже часто може бути заниженою, у порівнянні зі старшими підлітками. Батьки є дуже близькими людьми для дитини, тому після втрати вона дуже часто може копіювати їхню поведінку, манери тощо. Для підліткового віку є природною ідентифікація зі «старшим», вона триває недовго, але якщо занадто сильна ідентифікація з померлим продовжується, підлітку може бути потрібна допомога в подоланні своєї агресії стосовно людини, яка покинула його на такій важкій та важливій стадії життя. Буває, що виникають агресивні чи депресивні почуття, оскільки дитина в підлітковому віці починає відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікувала [16].

Діти віком понад 16 років. Старші підлітки, переживають процес смерті як дорослі. Діти, які переживають горе, потребують чесного і зрозумілого для них пояснення про смерть, але одночасно такого, яке не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю. Слід обережно використовувати евфемізми. Наприклад, пояснюючи дитині, що померла особа тимчасово пішла від нас, можна змусити дитину чекати на її повернення, тим більше, що діти і самі часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Можливо, саме цим керувалися і древні єгиптяни, які клали в могили померлих їжу, вино й одяг, або американські індіанці, які ховали своїх родичів з усіма їхніми речами. Представлення смерті як тривалого сну може призвести до того, що в дитини може розвинутися страх засинання. Досить легко більшість дітей сприймають пояснення про переселення душі, реінкарнацію тощо.

Старші підлітки переживають процес горювання так само, як і дорослі. У скорботі дітям потрібні чесні та зрозумілі пояснення смерті, які не посилюють їхній страх перед померлим чи власною смертю. Пояснивши дитині, що померлий тимчасово пішов від нас, можна налаштувати дитину чекати його повернення, тим більше, що самі діти часто сприймають смерть як тимчасову відсутність. Думки про смерть як про довгий сон можуть викликати страх заснути. Більшість дітей легко сприймають такі пояснення, як переселення душі та реінкарнація [18].

Навіть подумки усвідомлюючи смерть, підлітки часто відчують себе невразливими і не замислюються про власну смертність. Це відчуття зумовлене невразливістю, яка є нормальним явищем для даного вікового етапу.

Зіткнувшись із втратою близької людини, більшість підлітків глибоко переживають, але не можуть висловити свої почуття. Підлітки під час чину похорону часто можуть нагадувати «мармурові скульптури» із кам'яними обличчями. Це будує ілюзію, наче вони ніяк не реагують на втрату та не переживають, проте насправді це лише ілюзія, адже в них відбувається таке заціпеніння, в якому вони перебувають, і це теж є виразом почуттів, що свідчить про глибоке переживання горя. Чим довшим є заціпеніння, тим глибшою є криза та серйознішими наслідки для психологічного стану дитини підліткового віку.

Отже, переживання горя вважається одним із найскладніших викликів для людини, горе втрати містить стресогенні чинники, які дуже впливають на фізичний та психологічний стан людини, незалежно від її вікового, соціального чи гендерного статусу. Горе вважається природним процесом, який особистість переживає переважно без сторонньої допомоги.

Кожна людина індивідуально переживає процес горювання, психологи виділяють певні етапи, процеси та симптоми горювання, але важливо розуміти, що для кожного вони мажуть мати свої особливості, індивідуальну послідовність, етапи та прояви. Психіка дитини не є до кінця сформованою, відповідно дітям важче переносити втрати. Кожен віковий етап

характеризується своїми особливостями переживання горя, все залежить від індивідуальних особливостей дитини. Тож, у різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але водночас існують прояви, спільні для будь-якого віку. При тому, що навіть однолітки реагують на смерть близької людини по-різному, все-таки можна виділити найбільш характерні вікові особливості переживання горя дітьми, вони пов'язані з розвитком свідомості, Я-образу індивіда, особливостями його розвитку та формування.

Ми проаналізували наукові публікації стосовно розуміння сутності горя та втрати у психології українськими та закордонними вченими. До втрат можна відносити смерть, ситуації чи явища, які різко змінюють спосіб життя людини внаслідок втрати чогось або когось, коли присутні сильні суб'єктивні переживання.

В психології виокремлюють поняття чистої втрати (коли втрачаємо людину, з якою були теплі, добрі стосунки) та поняття складної втрати (коли стосунки з людиною були напружені, не прості). Також, втрата буває тимчасовою чи постійною, реальною чи уявною.

Горе являється переживанням, реакцією на втрату чогось важливого та значущого для людини. Це універсальне включає душевний біль, гнів, смуток, почуття провини, безпорадність, розпач. Горе дуже важливе для психологічної адаптації особистості, оскільки воно дозволяє людині змиритися з втратою, прийняти та адаптуватися до неї.

Горе поділяють на нормальне та патологічне. При переживанні нормального горя особистість, що пережила втрату, з часом долає потрясіння та починає знову жити повноцінним життям. За умови патологічного горя, переживання залишається не завершеним, не вирішеним, не прийнятим, що зумовлює психологічні проблеми особистості та призводить до дезадаптації індивіда.

Так як проблема переживання горя є важливою для суспільства, вчені різних психологічних шкіл та напрямів намагалися пояснити його особливості, типи, стадії, поведінкові реакції, критичні періоди процесу горювання.

Дослідники виокремили симптоми горя, їх поділяють на типові: порушення сну; втрата ваги, анорексія, відсутність апетиту; дратівливість, низька концентрація уваги; втрата інтересу; апатія й відчуження; пригніченість; відчуженість, замкнутість; плач; самозвинувачення; та патологічні: тривале горювання (декілька років); затримка реакції на смерть; сильна та затяжна депресія; відсутність інтересу до життя; психосоматичні хвороби; галюцинації; іпохондрія: надмірна активність; вороже налаштування спрямоване проти конкретних людей; виникнення суїцидальних думок, у випадку особливо сильних переживань горе може стати причиною важкої хвороби і навіть смерті людини, що переживає втрату.

Ми проаналізували вікові особливості переживання горя у дитячому віці. Горювання найбільше відрізняється у дитячому та підлітковому віці. Діти, в залежності від віку, не завжди здатні зрозуміти, що таке смерть, як вона відбувається, та чому рідні люди перестають бути поряд. У них з'являється усвідомлення смерті, що особливо страшно. Це посилює їхню схильність заперечувати свої почуття.

Якщо говорити про підлітків, вони переживають процес горювання так само, як і дорослі. Їм потрібні чесні та зрозумілі пояснення смерті, які не посилюють їхній страх перед померлим чи власною смертю.

Кожна людина індивідуально реагує на втрату та переживає її, психологи виділяють певні етапи, процеси та симптоми горювання, але важливо розуміти, що для кожного вони мажуть мати свої особливості, індивідуальну послідовність, етапи та прояви. На кожному віковому етапі дитини існують свої особливості переживання горя, але все залежить від її індивідуальних особливостей. Тож, у різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але водночас існують прояви, спільні для будь-якого віку.

## РОЗДІЛ 2.

# НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ, ЯКА ВТРАТИЛА БАТЬКІВ ПІД ЧАС ВОЄННИХ ДІЙ

### **2.1. Психологічні особливості дітей, що втратили батьків під час війни**

Російсько-українська війна, що тривала ще з 2013 року на території України (яка на той момент носила назву АТО) принесла багато жаху, болю, розпачу та горя в мирні українські сім'ї, а з початком повномасштабного вторгнення кількість людей, що постраждали, померли, кількість дітей, що втратили батьків, людей, що втратили дітей зростає до дуже високих чисел.

Переживання горя – вважається природною реакцією для людини на втрату, але коли приходить жорстока, невинуватна та несправедлива війна – особистість дезінтегрується, втрачає себе, свої напрацювання, матеріальні блага, духовні цінності та сенс власного буття. Політична, соціально-економічна, воєнна нестабільність мають деструктивний вплив на соціальне самопочуття сім'ї, родини, породжують апатію, нервозність, соціальний песимізм, що впливає на формування внутрішнього світу дорослого та дитини.

Особистість дитини ще не є сформованою та стійкою, тому втрата батьків, найрідніших людей вважається одним із найпотужніших факторів психогенних переживань індивіда (неврози, гострі афективні реакції, ситуативно обумовлені порушення поведінки).

Через переживання горя втрати діти стають особливо вразливими та некритичними в ідентифікації з живими мамою або татом. Вони схильні імітувати, «заражатися» емоціями та почуттями батьків, їх ставленням до світу, до самих себе тощо. Така на перший погляд дивна поведінка дитини в такий період є засобом вираження пережитого [17].

Страждання дітей проявляється у змінах поведінки та набутих хворобливих симптомах:

- 1) Регресивна поведінка – повернення до інфантильних моделей поведінки;
- 2) Нічне нетримання сечі – енурез;
- 3) Тілесне самозаспокоєння (розкачування, смоктання пальця, мастурбація і т.д.);
- 4) Жадібність як прояв регресу прив'язаності до матері чи батька, коли її цінність пов'язувалася з почуттям безпеки, комфорту;
- 5) Агресія як дія самозахисту та переживання горя втрати, характерна особливо вразливим дітям;
- 6) Гнів як прояв безпорадності дитини;
- 7) Вдаване послаблення інтересу до навколишнього світу є проявом самотності, туги та депривації прив'язаності до нових людей [21].

Реакція на смерть рідної людини внаслідок воєнних дій залежать від низки факторів:

- Особливість та якість стосунків із померлими батьками;
- Обставини смерті батька/матері;
- Філософське ставлення дорослого до власного життя, смерті, війни;
- Присутність достатньо сильної та впливової фігури іншого дорослого, якому можна довіряти та відчувати безпеку, підтримку, розуміння;
- Доступність соціальної та сімейної підтримки [28].

Важливо розуміти, що єдиної схеми дитячої поведінки внаслідок смерті батьків через війну немає. Це може залежати і від віку, і від самої дитини. Головне – слухати, що вона говорить, яким чином намагається висловлювати, виявляти та проживати свій біль. Важливо уточнювати, що дитина відчуває, про що думає, що їй сниться. Дитина може не виказувати своїх переживань – тихенько плакати, коли ніхто не бачить, не показувати те, як горює. Часто у дітей розсіюється увага – індивід фізично чує, але зовсім не слухає та не сприймає, що йому говорять. Деякі діти перестають спати та їсти, можуть



абстрагуватися від зовнішнього світу, взаємин з родичами, друзями, вчителями тощо, можуть плакати, не спілкуватися. Хтось може переживати все всередині себе, бо має більш пружну психіку [5].

Вважається, що якщо дитина починає плакати, ховатися, кричати, озвучувати, що вона чогось боїться – це, насправді, легший варіант прояву поведінки і горювання, адже таким чином дитина це проявляє, привертає увагу та «просить» про допомогу.

Набагато складніше, коли дитина замикається в собі, тікає до віртуального світу, відмовляється від їжі або, навпаки, з'їдає багато; важливо звертати увагу на особливості харчової поведінки, обов'язково на сон та емоційні реакції. Діти, що пережили втрату найрідніших можуть говорити так: «Я нічого не відчуваю. Все нормально». На питання: «А що тебе тішить?», відповідають: «Нічого». – «А що тебе сердить» – «Нічого». Тобто відбувається ніби табування всіх своїх емоцій, тому що відчувати це все є дуже боляче [22].

Психоаналітики Елен Дойч та Шамбау здійснили спостереження та провели дослідження, після якого довели, що «скорбота, яку ми спостерігаємо в дорослих, відрізняється від процесу дитячої скорботи». Тип скорботи, характерний для дорослих – є нетиповим для дітей, адже дитина не здатна довго витримувати сумні, негативні емоції, така здатність дозріває з віком.

Нормальними ознаками переживання горя дітьми, особливо маленькими, вважають поведінку, яка виявляється в отриманні уваги, втраті апетиту, енурезі, розладах шлунку, занепокоєнні, порушенні сну, кошмарах, плачеві, труднощах в концентрації уваги, зростанні тривоги та нав'язливій поведінці. Якщо перераховані симптоми є тривалими і застрягаючими, тоді вже варто турбуватися з приводу цього.

У дітей старшого віку часто спостерігаються зміни в характері та особистісних проявах: розлади сну і апетиту; депресивний настрій, брутальність, ангельська поведінка, проблеми з навчанням, відмова відвідувати школу тощо. Труднощі у школі часто пов'язані неуспішністю або надмірною

старанністю. У хлопчиків, особливо підліткового віку, часто виникають проблеми в навчанні у перші місяці після втрати (хоча зовсім не обов'язково, щоб у дітей, які страждають через горе втрати, з'являлися проблеми в навчанні).

У підлітків горе може призвести до повернення до більш ранньої, більш залежної стадії розвитку. Емоції можуть бути пригнічені і проявлятися у вигляді апатії або відсутності емоцій. У пошуках любові та прихильності можуть виникнути незрілі сексуальні стосунки. Деякі підлітки починають лінуватися, погано поводитися, влаштовувати дрібні крадіжки на знак протесту проти кардинальних змін. Часто це відбувається у дівчаток-підлітків, які втратили матерів. Інші зациклюються на собі, стають самокритичними та тихими. Багато підлітків відчують сум, самотність і намагаються здаватися в суспільстві життєрадісними і сильними.

Щоб полегшити свій біль, деякі підлітки вдаються до саморуйнівної поведінки. Реакція на страх смерті може спонукати дітей до небезпечних змін у своєму житті. Зіткнувшись зі смертю, вони намагаються подолати свій страх. Деякі діти беруть на себе роль дорослого і несуть важку відповідальність; вони швидко дорослішають і не дозволяють собі сумувати [4].

Виділяють 2 типи поведінки дитини, що пережила психотравмуючу ситуацію – зокрема втратила батьків через війну.

1. Інтерналізована поведінка, характеризується наступними поведінковими рисами:

- закритість та уникнення стосунків з іншими («дитина може бути присутня в колективі, групі, але не включається у взаємодію»);
- знижений настрій, близький до депресії;
- відсутність спонтанності та ігрової поведінки;
- легка піддатливість, слухняність;
- зайва лякливість, пильність;
- фобічні реакції на нетипові подразники;
- часте відчуття головної болі чи болі в шлунку;
- порушення харчової поведінки;

- тенденція до адиктивної поведінки;
- думки про самогубство;
- дисоціативні розлади;
- нанесення пошкоджень собі (різані рани тощо) пов'язані зі спробою набуття контакту з реальністю (вихід зі стану депресії і дисоціації). Біль, що завдає собі дитини у даному випадку є певною копінговою — адаптаційною реакцією на складну життєву обставину. Важливо таку поведінку припинити, щоб вона не закріпилася як копінгова реакція та не збереглася в дорослому віці.

2. Екстерналізована поведінка — поведінка спрямована на інших. Діти з таким типом поведінки скеровують свої емоції та почуття назовні, на інших дорослих, дітей, на предмети зовнішнього світу тощо. Такі діти приносять певні проблеми оточуючим, відповідно зазначені порушення поведінки легко розпізнати.

Характеризується екстерналізована поведінка таким чином:

- дитяча агресивність, ворожість та деструктивність;
- зухвала поведінка, провокування або здійснення нападів на інших;
- знущання над тваринами (аж до їх убивства);
- схильність до деструктивних форм поведінки;
- сексуально забарвлена або сексуально спрямована поведінка [17].

Розлука з батьками, їх втрата через військові дії є для дитини жахливим втіленням страхів, негативних емоцій у ставленні до батьків. Саме через ці почуття виникає почуття провини перед батьками, яке «гіпертрофує» почуття любові та перетворює страждання від смерті та розлуки з ними у пристрасне бажання бути з ними, яке дуже болісно переживається дитиною. Якщо в зовнішньому оточенні виникає натяк на засудження особистісних якостей чи поведінки батьків, дитину це сильно ображає. Навіть особисте негативне ставлення, гнів, образи до батьків також різко засуджуються та заперечуються дитиною.

Образ померлих батьків поступово ідеалізується у свідомості дитини, уявлення про них стає багатшим, кращим, щедришим, терпимішим у порівнянні з тим, як це було насправді, до їхньої загибелі.

Через війну, та весь жах, який вона несе, зокрема загибель батьків, ми можемо спостерігати вдавану байдужість дитини до цього. Судження про те, що діти забувають про трагічний випадок – є помилковим. Діти починають говорити, малювати те, що відбулося, коли несвідомо хочуть подолати почуття, що виникли в результаті трагічної події. Травматичні переживання зокрема проявляються у дітей через сюжетно-рольові ігри, де вони відтворюють більш знеособлено саму подію, та активно програють власну інтерпретацію цієї події. Гра є дуже важливим та потрібним інструментом зняття психічної напруги дитини. Водночас, гра містить і патологічний характер, що виявляється у незмінному, нав'язливому сюжеті, що багаторазово повторюється [21].

Особлива роль у горюванні дитиною належить іграшкам. Втрата батьків, як об'єктів прив'язаності, спонукає дитину до прив'язаності до іншого перехідного об'єкту, яким часто є іграшка чи річ, яку подарували мама або тато, або предмет, що їм належав (колечко, годинник, светр, парфуми тощо). Показником успішного переживання розлуки є набуття нових прив'язаностей, які належать актуальним стосункам дитини із оточення.

Можемо підвести підсумок, що однозначних наукових уявлень щодо різноманітних форм поведінки та психічних порушень у дітей через втрату батьків внаслідок війни не існує. Але науковці сходяться на твердженні, що травматичний досвід порушує нормальний процес розвитку дитини, негативно впливає на формування довіри, ініціативності, активності, міжособистісні стосунки, розвиток мислення, становлення самооцінки, самоконтролю та особливості загалом. Також, особливості дитячого горювання залежать від якості стосунків із померлим; обставини смерті батька/матері; ставлення дорослого до смерті, війни і т.д.

## **2.2. Особливості та основні напрямки роботи психолога з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій**

Кілька десятиліть тому на емоційний стан людини приділяли дуже мало часу. Людину, яка мала певні психологічні проблеми, внутрішні переживання могли просто залишити наодинці, адже було неприйнятно говорити про особисте, про тривоги, душу, переживання, страхи, психологічну втрату тощо. У сучасному світі велика увага приділяється емоційному стану дорослого та дитини. Гуманістичний підхід поширюється на всі можливі сфери, де перебуває людина. Це вкрай важливо для її функціонування та життєдіяльності. Зараз ми можемо побачити, як все частіше дорослі та діти звертаються до психологів та працюють з ними, особливо запити часто є пов'язаними з особливостями Російсько-української війни, в якій живуть українці.

Працівники психологічної служби – психологи надають психологічну та соціально-педагогічну допомогу постраждалим, переселеним, членам їх сімей та родичам загиблих у ході війни. Психологи вважають, що така робота має бути постійною, системною та здійснюватися на високому науково-методичному рівні [13].

Розмова та думки про смерть викликають у людини дві реакції: відсторонене філософствування, або мовчання. Страждання знесилюють, не дають можливість говорити та висловлювати наболіле. Робота психологів полягає в тому, щоб допомогти клієнту підібрати, знайти такі слова, щоб розповісти про власний страх, біль, самотність, порожнечу іншими словами - дитячу скорботу.

Горювання – це процес, а не стан, у ньому закладена певна динаміка та природна логіка. Наші предки, через архетипічний досвід, передали нам знання про скорботу через ритуали оплакування померлого (похорон, поминальні дні) [4].

Науковець Дж. Вільям Ворден описав реакції горя через розв'язання 4 основних завдань:

1. визнання факту втрати;
2. переживання болю втрати;
3. налагодження оточення, в якому відчувається відсутність померлого;
4. напрацювання нового ставлення до померлого та створення нових емоційних зв'язків для продовження життя.

Він звернув увагу на те, що дані завдання є універсальними для людей, які переживають горе втрати, проте форми та способи їх розв'язання кожна людина обирає індивідуально в залежності від особистісних та соціальних особливостей особистості, яка має пережити ситуацію втрати. Дані завдання індивід розв'язує послідовно. Зазвичай терапія переживання горя є обмеженою в часі, тому що психолог не може постійно перебувати з клієнтом, то ж і зустрічі відбуваються з певним часовим проміжком. Характер та темп психологічних консультацій залежать від індивідуальних факторів людини. Ми розуміємо, що скорботу неможливо поставити на паузу, вона повинна тривати стільки, скільки необхідно для людини.

Завдання психолога полягає в тому, щоб допомогти пережити втрату, а не притупити болісні відчуття, страждання. Під час діагностики психолог має виявити, яке завдання клієнт уже розв'язав, а яке ще потрібно розв'язати. Розуміння ситуації допомагає психологу чи психотерапевту скеровувати терапевтичний процес в потрібний напрямок. Якщо завдання горя, про які ми писали, не будуть розв'язані, горе не зможе розвиватися так би мовити, а ситуація не дійде до логічного завершення, що може призвести до виникнення ускладнень через певний проміжок час (навіть через кілька років) [15].

У посібнику «Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту» [17] розписана схема психологічної допомоги, яка здійснюється в три етапи:

- етап кризової підтримки,

- етап стабілізації,
- реабілітаційний етап.

Мета етапу кризової підтримки — допомогти пережити важкий період горювання. Бондаренко О. Ф. зазначає, що в процесі консультативної допомоги можуть бути використані такі комунікативні навички: мовчання, емпатійне слухання, роз'яснення, рефлексивне мовлення, пояснення, саморозкриття, конфронтація тощо.

Метою фази стабілізації є нормалізація психічного стану клієнта та стабілізація та покращення його фізичного здоров'я.

Адаптація до життєвого етапу є етапом підтримки. Людина звикає до життя без померлої близької людини. Психолог може допомогти клієнту знайти новий сенс свого життя. Наприклад, люди, які пережили військові конфлікти і втратили домівку чи близьких, повинні знайти новий сенс свого існування. Це не може статися миттєво, і потрібен час і експертна підтримка (а також підтримка сім'ї та близьких), щоб виробити нову картину світу та мати можливість набувати нових смислів після сильного стресу.

Ознака того, що психологічна допомога ефективна полягає в тому, що відбулася адаптація людини до нових умов існування, спостерігається нормальне функціонування в змінених реаліях. Допомога спеціаліста ефективна, якщо клієнт віднаходить бажання жити й радіти життю. Увага на постійному переживанні скорботи, небажанні «відпустити» померлого дуже ускладнює роботу фахівця та заважає відреагуванню переживань, пов'язаних з горем втрати [17].

До завдань практичного психолога, який працює з дитиною, що втратила батьків на війні, входить психологічний супровід та підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючої ситуації, розширення способів поведінки. Дані завдання вирішуються практичним психологом через консультування, профілактичні бесіди, психокорекційну діяльність.

Кризова інтервенція - це особливий метод психологічної допомоги при кризі; це робота, спрямована на вираження інтенсивних почуттів та сильних емоцій, які актуалізуються конкретною ситуацією. Допомога при кризі чітко концентрується на проблемі, а не на особистості. Саме це і відрізняє кризову інтервенцію від консультування або психотерапії. Кризова інтервенція вимагає швидкого здійснення терапевтичних цілей у зв'язку з втратою.

В процедуру кризової інтервенції включають:

- негайне втручання, мета якого – вивільнення сильних почуттів страху, безнадії, збентеження;
- висока активність психолога: перейняття ведення та відповідальності;
- залучення ресурсів оточення (в першу чергу близьких та рідних) та інших джерел допомоги;
- консультація лікаря;
- при потребі, залучення інших фахівців;
- організація конкретної допомоги (соціальної, фінансової, педагогічної тощо). Розвиток нових способів поведінки, настанов, механізмів оволодіння собою, які знадобляться майбутньому [19].

Особливості кризових інтервенцій для дітей та підлітків:

1. З дітьми важливо вийти на довірливий зв'язок, допомогти їм досягти рівня вираження емоцій. Полегшення настає від контакту, від присутності. Тож будь-який інструмент, який допомагає будувати зв'язки та підтримувати їх, є корисним. Відповідний контакт може допомогти дітям позбутися самотності. Діти та підлітки спочатку не можуть говорити про кризу. Лише після контакту з дитиною, за допомогою психолога, і її самотність зникає, вона починає говорити.

2. Під час дитячих криз психологи відіграють роль захисту та підтримки. Ми повинні зібрати якомога більше інформації від оточення та дітей, щоб зрозуміти, що означає криза для життя дитини, і надати необхідну підтримку.

3. Діти реагують на кризи розвитком симптомів, які є унікальним способом для них повідомити про страждання. Це може бути енурез, фобії,



алергічні реакції тощо. Цей симптом є захистом від загрозливого досвіду, тому його не слід торкатися на першому етапі кризового втручання. Ми розглядаємо цей симптом як необхідний захист. Як тільки дитина буде відчувати захищеність та зможе говорити про травму, симптом буде не потрібний та просто відступить.

4. У взаємодії з сім'єю та оточенням дитини важливо дослідити питання причини, через яку дитині необхідний захист, може стати менш загрозливим. Дитині психолог допомагає у вираженні того, що є, її почуття та потреби (через гру, творчі матеріали, піскову терапію тощо).

5. Психолог підтримує зв'язок між невербальним рівнем переживання та його вербальним виявом [18].

Розглянемо детальніше напрямки та методи, які психолог може використовувати для роботи з дітьми, які втратили батьків внаслідок війни. У нашому дослідженні ми використовуємо досвід попередніх науковців. Для роботи з втратою спеціалісти успішно застосовують техніки гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, засоби аутогенного тренування та інші. Психологи пропонують як індивідуальні, так і групові форми роботи, взаємності від запиту, психологічного стану дитини та етапу проживання горя [25].

Арт-терапія — метод, заснований на використанні художньої творчості з метою особистісного розвитку та психокорекції. Арт-терапія має різноманітні напрямки: танці, рух, малювання, музику, ліплення тощо. Вона органічно поєднує вербальні та невербальні способи спілкування. Мета арт-терапії полягає у посиленні внутрішнього усвідомлення, креативності, здатності до самовираження, а також збільшення життєвої енергії всього організму. Даний підхід вміщує невербальні форми вираження як важливу частину спілкування, що є необхідною для тих, хто пережив чи переживає психічну травму. Глибокі внутрішні страхи та надії, почуття та сумніви, конфлікти та очікування виражаються клієнтом через художній образ. Дитині буває вкрай важко описати свій емоційний стан, переживання, страхи словами, і саме арт-терапія

допомагає розкритися, заявити про себе, з неусвідомленого перемістити у свідоме, що дуже ефективно при терапії травми. Художня творчість дозволяє отримати прямий вихід на несвідомі процеси та провести глибинну діагностику стану психіки.

Вираження себе через мистецтво часто дає простір для нових роздумів та асоціацій, тим самим розвиваючи здатність долати травму. Паралельно з вивченням свідомого йде вивчення первинних несвідомих процесів.

Переваги арт-терапії роблять її одним із найуспішніших методів психологічної роботи з дітьми, які пережили травматичні події. Психологічний стрес часто гальмує дитячу творчість. Арт-терапія дозволяє надихнути дитину на створення творів мистецтва, стимулювати і розвивати її творчу активність, допомагає зняти стрес, прийняти минуле і сьогодення, підвищити самооцінку.

Щоб брати безпосередню участь у творчому процесі, дітям не потрібні особливі навички чи вміння, кожен може виразити себе, свої переживання та свій статус через малюнок, рух чи звук. Обмежень і протипоказань до арт-терапії немає.

Доведено, що групова робота є ефективною, оскільки спілкування «рівний-рівному» може стимулювати більшу творчу активність і створити атмосферу психологічної безпеки, полегшити контакт з психологом. Відмінності індивідуальної арт-терапевтичної роботи від групової, полягають в тому, що друга передбачає особливу демократичну атмосферу, забезпечує рівність прав та відповідальність учасників групи, нижчий рівень їх залежності від арт-терапевта; вимагає певних комунікативних навичок та здатності адаптуватися до групових норм.

Ще одна важлива перевага групової арт-терапії – це можливість здійснювати невербальне спілкування, яке полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок утрачає егоцентричну спрямованість і стає формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації.

Арт-терапія сприяє процесу відреагування. Під час роботи можна помітити, як слабшають емоції (наприклад, страх), викликані створенням серії «страшних» картинок, змінює емоційний стан дитини. Іноді те, що відчуває дитина, є не катарсичним ефектом, а самостимуляцією, і процес витягування «проблемних місць» не тільки не зменшує напругу, але може призвести до появи нових негативних переживань. Діти «звертають увагу» на сюжети, форми, поєднання кольорів. У цьому випадку завдання психолога полягає в тому, щоб спонукати дитину до творчої зміни картини.

Арт-терапія сприяє розвитку самопізнання та звільненню від негативних емоцій. Динамічно орієнтована арт-терапія може декодувати глибокі почуття та думки, які «витягуються» з несвідомого у вигляді образів. Використання цього методу є необхідним у випадках серйозних емоційних розладів. Тим часом, незважаючи на глибокі опрацювання горя, сесія проходить досить невимушено та легко. Арт-терапія пропонує можливість згуртувати групу в умовах збереження індивідуальності та сприяння комунікативним процесам, опосередкованим загальними творчими процесами [15].

Оволодіння релаксацією з використанням методів нервово-м'язової релаксації може підвищити здатність дітей до саморегуляції свого психічного стану, сприяти формуванню внутрішніх засобів контролю та управління перебігом психологічних функцій, а також створити передумови для оволодіння іншими більш складними техніками психічної регуляції.

Методики аутогенного тренування засновані на використанні прийомів самонавіювання. Його мета – відновити гомеостаз, порушений стресом. Розрізняють нижчий і вищий рівні аутогенного тренування. На нижчому рівні розслаблення навчають за допомогою вправ, призначених для викликання жару, тяжкості та контролю серцевого ритму та дихання. Вищі рівні зосереджені на створенні різних рівнів трансу. Основним механізмом аутотренінгу є формування стійкого зв'язку між «самонаказами» і виникненням певних станів у різних психофізіологічних системах.

І. Малкіна-Пих у розробленому тренінгу «Зцілення горя» пропонує роботу з листами як метод, що допомагає висловити значущі думки та почуття [10]. Те, що було немислимим, неусвідомленим, незрозумілим та навіть неможливим, після вербалізації на листі стає зрозумілим і менш загрозливим. Лист стає пробною дією та допомагає прояснити власну позицію. Цей метод використовують у груповій та індивідуальній терапії, що може мати різні варіанти застосування.

1. Зцілюючі листи. Перший лист дитина пише про свої переживання, почуття, події та їх вплив на життя. Другий лист – відповідь людини (батька чи матері, що загинули) якій вона писала. Це листування має вигляд діалогу.

2. «Лист, у якому я кажу тобі «дякую». В цей лист дитина може вмістити те, що не встигла сказати померлій людині за життя.

3. Лист померлому. Використовується для більш адекватного продовження спілкування з померлим. У цих листах дитина може розказувати мамі чи татові про свої повсякденні події, ситуації, що трапляються, а також подумати над тим, що дитина зрозуміла про смерть, помирання, її ставлення до цих явищ тощо.

4. Послання небес. Це важливе повідомлення, яке посилає тому, хто пише, його несвідоме, «Над-Я».

5. Лист із майбутнього. Теж цікава та ефективна техніка, де в листі дитина має поглянути на своє теперішнє життя з майбутнього, в якому всі проблеми сьогодення розв'язані.

6. Лист від власного «Я». Ця техніка написання листа допомагає, використавши власні ресурси, отримати розраду, зцілення та допомогу з глибин власного несвідомого.

7. Лист власному «Я». Коли людина відчуває невпевненість, їй важко прийняти рішення, то дана вправа є дуже корисною. У листі дитина пробує звернутися до своєї внутрішньої інстанції [11].

Працівникам психологічної служби важливо знаходити нові підходи до взаємодії з учнями, що втратили батьків, працювати з педагогами та батьками

чи опікунами дитини. У цьому напрямку корисними та ефективними є різні профілактичні програми для дітей, спрямовані на навчання нових форм поведінки, тренування стресостійкості особистості, здатної самостійно, ефективно та відповідально будувати своє життя.

Профілактичні програми групових занять можуть включати:

- психологічні тренінги з розвитку комунікативних навичок як в учнів, так і в батьків;
- психологічні тренінги з профілактики асоціальної, агресивної поведінки;
- тренінги, спрямовані на допомогу підвищенні самооцінки, розвитку особистості, досягненні позитивних життєвих цілей тощо [17].

Отже, робота психолога є надзвичайно важливою та потрібною для дітей, які втратили батьків через війну. Завдання психолога полягає в тому, щоб супроводжувати дитину в процесі проживання горя, навчити її розуміти та адекватно виражати власні емоції, думки, переживання, розуміти та опрацьовувати власні страхи. Дитина в такому важкому емоційному стані має відчувати підтримку та безпеку з боку дорослих, тому вкрай важливо, щоб психолог допоміг їй у цьому.

### **2.3. Рекомендації для психологів та педагогів щодо ефективної роботи та взаємодії з дітьми, що втратили батьків під час воєнних дій**

В українському суспільстві присутня нагальна потреба в тому, щоб надати психологічну допомогу постраждалим від війни, внутрішньо переміщеним особам, пораненим людям та сім'ям загиблих.

Психосоціальна стійкість до стресу у дітей допомагає у посиленні ролі позитивних активностей; розвиває навички керування психологічними реакціями; пропагує позитивне мислення; відновлює підтримуючі соціальні зв'язки.

Основна мета психологічних та педагогічних тренінгів полягає у зміцненні соціально-психологічного реагування дітей та їхніх родин, що постраждали внаслідок російсько-української війни, зменшення соціально-психологічних наслідків травми [22].

Батькам, педагогам та всім, хто спілкується та взаємодіє з дитиною, яка втратила найрідніших через війну, важливо розуміти потреби дитини:

- інформація відповідна до віку;
- ясні, відкриті пояснення, які інколи доведеться повторювати не один раз;
- присутність дорослих, які здатні проявляти свої почуття;
- можливість ставити запитання та отримувати чесні відповіді на них;
- допомога у вираженні почуттів — за допомогою розмови, гри, малювання;
- поради, як навчитися реагувати на запитання інших дітей та на співчуття з боку дорослих;
- відпочинок від перебування в колі родичів, які також переживають втрату;
- загальна підтримка;
- допомога у випадку інших втрат;
- знайома, звична обстановка, для відновлення почуття, що все нормально.

Дорослі повинні надавати запевнення в тому, що:

- смерть батьків не через провину дитини;
- дитина бажана та улюблена;
- життя триває та не завжди буде таким важким, сумним;
- почуття злості та суму – це нормально, адже це частина скорботи;
- інші члени сім'ї, родини, що залишилися, здорові й, швидше за все, не помруть до старості [6].

Дорослим, які спілкуються з дитиною, беруть участь в її навчанні, вихованні важливо:

- пам'ятати, що діти зазвичай розуміють більше, ніж дорослі думають;
- дитина зчитує емоційні стани оточуючих, невербальні сигнали, чує обривки розмов;
- дитина має бути включена у процес скорботи сім'ї;
- давати можливість дитині робити свої внески у життя родини, класу, школи, групи тощо, задля того, аби відчувати себе потрібною та важливою в суспільстві;
- попередньо підготувати та заохотити дитинну до «прощання», дозволити бачити тіло, якщо є така можливість, та бути на похороні;
- говорити про померлу людину, згадувати різні історії (веселі, смішні, сумні), ділитися спогадами;
- розуміти, що погана поведінка дитини швидше за все пов'язана з симптомом переплутаних емоцій;
- дозволити радіти [6].

### **Є певні речі, які перешкоджають скорботі дитини:**

- один з батьків або опікун, який не здатний горювати;
- нездатність близького дорослого переносити болючі спогади;
- люди, які проживають з дитиною та перебувають у стані скорботи;
- недолік постійної батьківської турботи, нестабільна домашня атмосфера, обстановка;
- страх, що мама чи тато (або опікун) вразливий, бажання його захистити;
- тривога щодо власної безпеки, що особливо актуально в часі війни;
- почуття провини, синдрому вцілілого, зниковілості, нерозуміння власної ролі в тому, що сталося;
- амбівалентні почуття до померлого — можливо, батько ображав або був надмірно строгий; сиблінг одержував дуже багато уваги до смерті — з'являється проблема дитячих ревнощів;
- потреба розділити власні почуття незадовільнена через відсутність дорослого, якому можна довіритися або відкритися (вчителя, наставник, психолог, друг);

- недоречна передача ролі, покладання великої відповідальності на дитину, незалежно від її віку — «ти тепер старший у сім'ї»;
- нестача грошей, місця проживання, переїзд, зміна школи, друзів [6].

Практичний психолог, який хоче допомогти та підтримати дитину, що втратила батьків через війну, інколи може захотіти висловити: «Мені зрозумілі твої почуття». Але дана фраза для дитини є недоречною та ворожою. Кожна дитина, чи доросла людина, що переживає втрату, відчуває та проживає її унікально та відчуває, що схожі слова «знецінюють» її горе. Психологу доцільніше почати бесіду з таких слів «Я чула, що твій батько загинув на війні», таке висловлювання «фіксує» ситуацію.

Важливо, щоб психолог слід був відкритим до дитячих переживань під час розмови, сприймав будь-які почуття, щиро співпереживав замість того, щоб давати рекомендації чи поради дитині як вона має впоратися із травмою. Потрібно уникати оцінок, моралізованих суджень, повчань. Основне завдання психолога — допомогти дитині зрозуміти, що всі емоції, які вона відчуває є нормальними та природними на ту ситуацію, що сталася.

Психолог має бути щирим, демонструвати конгруентність під час спілкування з дитиною, висловити співчуття, не приховувати емоцій, зі свого боку запропонувати підтримку та допомогу. Для цього можна використати такі слова: «Мені дуже шкода, що так сталося», «Не знаю, що сказати, але знай, я переживаю з тобою», «Що я можу зробити для тебе?».

Дитина, що пережила втрату батьків та проходить процес горювання, має відчувати, що з нею є поруч дорослий. Дорослому буває нема що сказати та чим втішити дитину, але його фізична та духовна присутність, тілесний контакт вже служать допомогою, підтримкою, розрадою дитини в горі [27].

Психологічна реабілітаційна робота з сім'єю важлива для відновлення емоційного стану дитини після пережитого. Травма може зруйнувати нормальні стосунки між батьками та дитиною та призвести до симбіозу або вимушеного відчуження, дистанціювання. Коли виникають розлади поведінки дитини, батьки почуваються некомпетентними та безпорадними та неусвідомлено



сприяють зміцненню негативних стереотипів поведінки: вони потурають примхам дитини, надмірно реагують на іпохондричні скарги, захищають їх, беруть дітей від найменших життєвих труднощів.

Якщо і батьки, і діти зазнали психологічної травми, швидкість, з якою їхній психічний стан відновиться, буде різною. Часто діти швидше повертаються до нормального емоційного рівня завдяки більшій психологічній гнучкості та адаптивності. Стан батьків змінюється повільніше, що перешкоджає нормалізації психологічного розвитку дитини. Хоча батьки піклуються та хочуть забезпечити допомогу своїм дітям, недостатня увага до власного психоемоційного стану часто призводить до того, що вони уникають психологічної допомоги [16].

На основі опрацьованої літератури, ми запропонували рекомендації психологам щодо першої психологічної допомоги для дітей різного віку:

Рекомендації для взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку:

1. Приділіть їм більше часу та уваги ніж зазвичай. Нагадуйте їм, що вони в безпеці, що вони не винні в тому, що сталося. Намагайтеся дозволяти дитині спілкуватися з братами, сестрами та родичами. Якщо можливо, дотримуйтеся своїх щоденних звичок і режиму. Відповідайте на запитання про те, що сталося простою мовою, не вдаючись у жахливі подробиці. Якщо діти налякані та чіпляються за дорослих, тримайте їх поруч із собою чи іншим дорослим. Будьте терплячі до дітей, які повертаються до дитячої поведінки. По можливості створіть умови для гри та розваг.

2. Залучати дітей до творчості – малювання, ліплення з пластиліну. Надати тематичні малюнки: «Мій щасливий день», «Веселка, улюблена тварина». Малювання дозволяє невербально розкрити почуття і переживання дитини і дозволяє дорослим пережити їх разом з дитиною.

Рекомендації психологам щодо надання першої психологічної допомоги дітям старшого віку та підліткам:

1. Приділяйте їм час і увагу. Допоможіть їм робити звичайні речі. Поясніть їм, що сталося і що відбувається зараз. Нехай вони сумують, не

чекайте, що вони будуть сильними. Вислуховуйте їхні думки та страхи, не засуджуючи. Чітко визначте правила поведінки та поясніть свої очікування щодо цих правил. Запитайте їх, чого вони бояться, підтримайте їх і обговоріть найкращий спосіб дій, щоб уникнути травм. Заохочуйте їхнє бажання бути корисними іншим і надайте для цього можливості. У кризових ситуаціях часто можуть допомогти старші діти та підлітки. Знайдіть способи залучити їх до допомоги одноліткам або молодшим, проявляючи турботу, що допоможе їм відчувати більше контролю над ситуацією.

2. Запропонуйте виконати вправи на розслаблення та зняття м'язової напруги: тематичний тест «Квіти», вправи «Образ часу», можливі групові проєкційні малюнки.

Рекомендації психологам під час надання першої психологічної допомоги дитині, що втратила батьків:

- Зберігайте спокій, слухайте, говоріть м'яко та будьте добрими до дітей, вислухайте їхню сторону подій, не плануйте детальних розпитувань, щоб уникнути повторення напружених ситуацій;
- Під час розмов намагайтеся бути на рівні їхніх очей, вживаючи прості слова та зрозумілі їм пояснення;
- Назвіть своє ім'я та скажіть, що ви тут, щоб допомогти;
- Дізнайтеся ім'я дитини, її походження та інші відомості, які можуть допомогти знайти її близьких;
- Якщо у дитини є один з батьків або опікун, потрібно посприяти забезпеченню необхідного догляду за ними;
- Будьте чуйними та уважними у спілкуванні з дітьми, пам'ятаючи, що ваша роль у першу чергу стосується благополуччя дитини. Хоча це включає допомогу батькам і опікунам, переконайтеся, що ви уважні до потреб дитини, які можуть відрізнятися від потреб батьків або опікунів;
- Прийміть і підтримуйте всі емоції, які ваша дитина може виражати або демонструвати. Навіть якщо ви не можете подолати тривогу дитини, ви можете допомогти їй зрозуміти, що ці емоції є нормальними після негативного чи

несподіваного досвіду. Якщо ви знаєте, що збираєтеся зустрітися та поговорити з постраждалим, ви можете взяти з собою олівець, папір або якісь маленькі іграшки – вони можуть допомогти дітям виразити свої почуття різними способами;

- Спробуйте залучити дитину, що втратила батьків до ігор або просто поговорити на теми, які її цікавлять, враховуючи її вік.

Пам'ятайте, що діти теж мають власні ресурси для подолання труднощів. Поцікавтеся у них, як справлятися з труднощами, підтримуйте використання позитивних стратегій і допомагайте їм уникати негативних стратегій [17].

Отже, переживання горя – вважається природною реакцією для людини на втрату, але коли приходить жорстока, невиправдана та несправедлива війна – особистість дезінтегрується, втрачає себе, свої напрацювання, матеріальні блага, духовні цінності та сенс власного буття. Через переживання горя втрати діти стають особливо вразливими та некритичними в ідентифікації з живими мамою або татом.

Немає єдиних наукових уявлень щодо форм поведінки та психічних порушень у дітей через втрату батьків внаслідок війни не існує. Але науковці сходяться на твердженні, що травматичний досвід порушує нормальний процес розвитку дитини, негативно впливає на формування довіри, ініціативності, активності, міжособистісні стосунки, розвиток мислення, становлення самооцінки, самоконтролю та особливості загалом.

Психолог є важливою та потрібною постаттю, дорослим для дитини, яка втратила батьків через війну. Спеціаліст здійснює психологічний супровід дитини в процесі проживання горя, він допомагає усвідомити та навчитися адекватно виражати власні емоції, думки, переживання, розуміти та опрацьовувати власні страхи. Науковці вважають, що актуальною у роботі з дітьми, що втратили батьків є як індивідуальна, так і групова форми роботи, проте все залежить від особливостей дитини та етапу горювання.

Існує чимало рекомендацій для батьків, педагогів та психологів, як взаємодіяти з дитиною, що втратила батьків, основне завдання дорослого – бути поряд, зрозуміти, вислухати, підтримати.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано теоретико-методологічні основи дослідження феноменів втрати та горювання, а також проведено здійснено теоретичне дослідження особливості психологічної підтримки дитини, яка втратила батьків під час воєнних дій. Проблема переживання особистістю горя розглядалася великою кількістю вчених, які представляли психоаналітичні, когнітивні та феноменологічні позиції. Сьогодні це втілилось в багаточисельні напрямки дослідження даного феномену.

Горе – це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату чогось важливого, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, що включає душевний біль, гнів, смуток, почуття провини, безпорадність, розпач. Горе дуже важливе для психологічної адаптації особистості, оскільки воно дозволяє людині змиритися з втратою, прийняти та адаптуватися до неї. Горе може бути нормальним або патологічним. При нормальному горі особистість, що пережила втрату, з часом долає потрясіння та починає знову жити повноцінним життям. За умови патологічного горя, переживання залишається не завершеним, не вирішеним, не прийнятим, що зумовлює психологічні проблеми особистості та призводить до дезадаптації індивіда.

Нами було проаналізовано основні теорії, етапи та симптоми горювання. Проявами горя втрати вважають фізичне страждання, захоплення образом втраченого, почуття провини, ворожі реакції, втрату колишніх природних моделей поведінки, ідентифікацію з втратою. Мета «роботи горя», про яку писав Е. Лінденманн полягає в тому, щоб пережити його, стати незалежним від втрати, адаптуватися до життя, пристосуватися до того, що змінилося та знайти нові смисли, відносини з людьми та світом. Теорія Елізабет Кюблер-Росс описала 5 стадій горя, серед яких виокремила заперечення; гнів; торг; депресія; прийняття.

Описані періоди та стадії не є догмою, вони можуть змінюватися. Часові періоди, емоції, відчуття переживання горя можуть іноді повертатися на попередні стадії, після цього можуть «перестрибувати» назад у реальність, адже кожна людина індивідуально переживає втрату близьких людей.

Симптоми горя поділяють на типові та патологічні. Типові прояви горя: порушення сну; втрата ваги, анорексія, відсутність апетиту; дратівливість, збудженість; низька концентрація уваги; втрата інтересу до життя, роботи, новин, друзів, церкви тощо; апатія й відчуження; пригніченість; відчуженість, замкнутість; плач; самозвинувачення; соматичні симптоми; суїцидальні думки; постійне відчуття втоми; застосування снодійних та (або) заспокійливих медикаментів; галюцинації, відчуття присутності померлого, ототожнення з ним. Патологічні прояви горя: тривале горювання (декілька років); затримка реакції на смерть; сильна та затяжна депресія, що проявляється через безсоння, самозвинувачення, напругу, докори на свою адресу, самобичування; відсутність ініціатив, мотивації, інтересу до життя; інертність; психосоматичні хвороби; галюцинації; іпохондрія: розвиток симптомів, від яких страждав померлий тощо.

Ми проаналізувати вікові та психологічні особливості переживання дитиною втрати батьків. Якщо дитина стикається з проблемою, яку не здатна осягнути за рівнем свого розвитку, вона опиняється у емоційно складній ситуації та перед певними загрозами (особистісними, соціальними і т.д.).

У дітей, що зазнали психотравмуючий вплив, можуть виникати різні варіанти розладів адаптації. Виділяють такі прояви: прагнення до ізоляції та обмеження спілкування, висока стомлюваність та знижена активність, поганий настрій, безпричинна дратівливість, нав'язливі спогади, зниження яскравості емоційних реакцій, втрата життєвих інтересів, уникання, агресія. Крім того, спостерігається: зниження апетиту, прискорене серцебиття; м'язова напруга; неприємні відчуття у верхній частині живота.

Для дітей, що втратили батьків внаслідок воєнних дій, характерною може бути загальна дезорганізація, роздратування, плаксивість, уникнення, недовіра,

сепараційна тривога, повторне відтворення травматичних подій. Діти часто відіграють ці події в одноманітних іграх або малюнках.

Ми проаналізували основні напрямки та методи роботи психолога з такими дітьми. До завдань практичного психолога, який працює з дитиною, що втратила батьків на війні, входить психологічний супровід та підтримка розвитку особистісних ресурсів дитини, психологічне консультування з подолання наслідків травмуючої ситуації, розширення способів поведінки. Дані завдання вирішуються практичним психологом через консультування, профілактичні бесіди, психокорекційну діяльність. Для роботи з втратою спеціалісти успішно застосовують техніки гештальт-терапії, нейролінгвістичного програмування, когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, засоби аутогенного тренування та інші. Психологи пропонують як індивідуальні, так і групові форми роботи, взаємності від запиту, психологічного стану дитини та етапу проживання горя.

Нами запропоновано психологічні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, які взаємодіють з дитиною. Важливо працювати в сукупності, не лише з дитиною, а й з усіма, хто спілкується з дитиною (опікуни, вчителі, наставники). Дорослим потрібно більше часу та уваги приділяти дітям, звертати увагу на їх фізичний та психологічний стан, бути уважним до висловів, поведінки, емоцій дитини, багато говорити з нею. Важливим є прийняття, присутність, емпатія, адже вони допомагають дитині розкритися, відчувати безпеку, довіру та бажання поділитися своїми стражданнями.

Проведене теоретичне дослідження не претендує на вичерпне розв'язання складної та багатоаспектної проблеми психологічного супроводу дітей, що втратили батьків внаслідок воєнних дій. Перспективи подальшої наукової роботи ми вбачаємо в дослідженні психологічних особливостей дітей, що втратили батьків, створенні психологічного тренінгу для таких дітей, який буде спрямований на гармонізацію та становлення особистості, подолання травми, формування позитивної самооцінки, впевненості в собі тощо.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посібн. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
2. Власенко І. А., Вінник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. С. 33–37.
3. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 5. Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 19. С. 10-23.
4. Втрата близької людини в житті дитини: правильні слова. Методичні матеріали з теми / Укл.: Р. О. Сікаленко. Миколаїв : ВОМСЖРДА, 2014. 18 с.
5. Дитина втратила батьків на війні: як їй про це сказати та допомогти : веб-сайт. URL: <https://zags.org.ua/tatam/dytyna-vtratyla-batkiv-na-viini-iak-ii-pro-tse-skazaty-ta-dopomohy/> (дата звернення: 12.10.2023).
6. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? *Психолог дошкілля*. 2010. №3. С.3-7.
7. Кризова психологія : Навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. 383 с.
8. Кюблер-Рос Е. Про смерть : веб-сайт. URL : [http://www.ereading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross\\_\\_O\\_smerti\\_i\\_umiranii.html](http://www.ereading.club/bookreader.php/94233/Kyubler-Ross__O_smerti_i_umiranii.html) (дата звернення: 10.09.2023).
9. Ліндемманн Е. Симптоматика та лікування гострого горя. *Американський журнал психіатрії*, 1994. С. 155–160.
10. Малкіна- Пих І. Г.. Психологічна допомога в кризових ситуаціях : URL: [https://ibib.ltd.ua/psihologicheskaya-pomosch-krizisnyih.html#google\\_vignette](https://ibib.ltd.ua/psihologicheskaya-pomosch-krizisnyih.html#google_vignette) (дата звернення: 10.09.2023).



11. Мульована Л. І. Психологічний дебрифінг як метод групової психологічної корекції посттравматичних стресових розладів в учасників бойових дій. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. Чернігів : ЧНТУ, 2014. № 1 (4). С. 64–69.
12. Онищенко Н. В. Горе як реакція постраждалого на втрату. *Проблеми кризової психології: Збірник наукових праць*. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип.12. Ч. II. С. 33–39.
13. Панок В. Г. Психологічна служба : Навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів. Кам'янець-Подільський : ТОВ Друкарня Рута, 2012. 488 с.
14. Психологія особистості : Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
15. Рибик Л. А. Психологічна допомога під час переживання горя вдовами працівників правоохоронних органів. *Юридична психологія*. 2016. № 1. С. 108-117.
16. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник. т. 1: Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу / наук. ред. В. Г. Панок; авт. кол. 1 т.: Н.В. Сосоновенко, А.І. Тінякова. Київ : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. 112 с.
17. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна». 2015. 424 с.
18. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / за ред. В. Г. Панка, К.Б. Левченко, Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
19. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / за ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
20. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Частина 1. Київ : Главник, 2007. С. 89-93.

21. Томчук М. І., Яцюк М. В. Соціально-психологічна підтримка дітей, які переживають батьківську втрату: навчально-методичний посібник. Вінниця : КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2016. 58 с.
22. Травма від війни: як допомогти дітям та на що звертати увагу дорослим? : веб-сайт. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/travma-vid-viyny-dity-dorosli/32324329.html> (дата звернення: 04.10.2023).
23. Ускладнена реакція втрати : веб-сайт. URL: <https://klinikadovira.com/ua/nashi-lugi/psihoterapevt/psihopatologii/oslozhnjonnaya-reaktsiya-utraty> (дата звернення: 06.10.2023).
24. Фрейд З. Печаль та меланхолія : веб-сайт. URL: <https://fip.dp.ua/index.php/FIP/article/view/303> (дата звернення: 06.10.2023).
25. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с.
26. Шестопалова Л. Ф. Посттравматичні стресові розлади у осіб, що пережили екстремальні події: соціально-психологічні фактори формування та профілактика. *Постчорнобильський соціум: 20 років по аварії. Чорнобиль і соціум*.
27. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова». *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С.51-55.
28. Ялінь Айше та ін. Діти та війни: навчання технік зцілення. Робочий зошит для посібника. *Children and War Foundation*, Bergen, Norway. 1999-2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 42 с.
29. Barlow D. Anxiety and Its Disorders. *The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York : The Guilford Press, 1988.
30. Lifton R. Odson E. Living and dying. New York : N.Y., 1974.
31. Yacobson G, Programs and techniques of crises intervention. *American handbook of psychiatry*. N.Y. 1974. 825 p.