



**І. С. ЛИТВИНЕНКО**

**ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

**кредит: Психологічна допомога дітям молодшого  
шкільного віку, які пережили смерть  
одного з батьків (матері)**



**Литвиненко І.С.**

## **Вікова та педагогічна психологія**

*кредит: Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку,  
які пережили смерть одного з батьків (матері)*



**Миколаїв • Видавець Торубара В.В. • 2022**

УДК 159.922.73; 159.923.2.  
ББК 88.4  
Л64

Рекомендовано Вченою радою  
Миколаївського національного університету імені В. Сухомлинського  
(протокол № 21 від 02.06.2021 р.)

## РЕЦЕНЗЕНТИ:

**Прасол Д. В.** – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, практичний психолог Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр № 3» Миколаївської міської ради.

**Мазур В. М.** – доктор філософії в галузі соціальних та поведінкових наук, доцент, завідувачка кафедри психології, спеціальної освіти, фізичної терапії та ерготерапії Миколаївського інституту розвитку людини.

## Литвиненко І. С.

Л64 Вікова та педагогічна психологія. кредит: Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку які пережили смерть одного з батьків (матері) / І. С. Литвиненко. – Миколаїв: видавець Торубара В.В., 2022. – 106 с.

## ISBN 978-617-7472-90-1

В посібнику представлений теоретичний та практичний матеріал щодо роботи практичного психолога з дітьми молодшого шкільного віку, які пережили психотравмуючу ситуацію – смерть одного з батьків, зокрема матері. Також висвітлено роботу з учителем, в якого навчається дитина, його роль у психологічній підтримці цієї дитини, з рідними, які опікуються малечю. Представлений матеріал для усвідомлення дорослими свого ставлення до соціального феномену «смерть». Подані орієнтовні сценарії зустрічей психолога з дитиною.

Представлений матеріал адресований студентам – психологам, практикуючим психологам в закладах загальної середньої освіти, батькам, усім, хто цікавиться питаннями роботи з дітьми, які пережили кризу втрати значимого об'єкта – батьків (одного з них).

УДК 159.922.73; 159.923.2

ISBN 978-617-7472-90-1

© Литвиненко І. С., 2022 (текст)

## Переднє слово

Народна мудрість мовить: «Життя прожити, не поле перейти» або «Життя протягнеться - всього дістанеться». Так, ця народна мудрість торкається життя кожної і підкреслює, що життя зіткане з різноманітних, різнокольорових ситуацій, серед яких, на жаль, часто трапляються психотравмуючі. Їх вплив не можна вимірювати звичайними мірками. З-поміж них, особливо, виділяється психотравмуюча ситуація, яка пов'язана із смертю рідної людини. На жаль, така втрата може увійти в життя людини, коли вона ще знаходиться у «золотому часі» (В. Зеньковський) свого життя - ДИТИНСТВІ (перший період - дошкільний і другий - молодший шкільний вік).

Така жахлива втрата (смерть батьків або одного з них) має руйнівний вплив на зростаючу особистість, вона, немов, вибухова хвиля, руйнує базові структури всієї особистісної організації - образ світу. У дитини (найнезахищеніша частина населення) руйнується звична картина світу, майже вся система життєвих координат і вона опиняється в «полоні» страшених переживань. Така психотравма призводить до низки суттєвих змін на рівні фізіології, емоцій, поведінки, особистісному рівні, часто втрачається інтерес до життя (психіка дітей особливо реагує на психотравмуючі ситуації).

Симптомокомплекс порушень, який розвивається після психологічної травми, називають *посттравматичним стресовим розладом* (ПТСР).

Нас цікавлять особливості переживання дітьми молодшого шкільного віку психотравмуючої ситуації, пов'язаної з кризою втрати - смертю одного з батьків, зокрема матері. Наголосимо, що молодші школярі, вже не вважаються маленькими, як дошкільнята, вони не знаходяться під постійним батьківським доглядом, однак, в той же час ще зовсім не знають, як себе поводити, як реагувати в певних ситуаціях, не мають ще достатнього рівня розвитку мислення, волі, не мають необхідного життєвого досвіду, не завжди знають чи

можна і як говорити про те, що «на душі», куди і до кого варто звернутися за допомогою.

Саме практикуючий психолог повинен допомогти дитині пережити горе й жити далі з вірою в себе, життя, довірою до світу, тобто надати якісну психологічну допомогу.

Пріоритетне значення психологічної допомоги дітям заключається в тому, що дитяча психіка особливо чутлива до психотравм, а маленький життєвий, особистісний досвід не дозволяє дитині самостійно подолати наслідки пережитої втрати.

Зазначимо, поведінка дорослих має сильний вплив на дитину: якщо дорослі зовнішнє спокійні, стримані в оцінці ситуації, яка трапилась в їхній сім'ї, пояснюють дитині, горюють з нею разом, це сприяє нормалізації стану дитини, і навпаки, атмосфера паніки, знервованості, галасу справляє на дитину додатковий травмуючий вплив і ускладнює психокорекційну роботу, оскільки рідні, часто, не мають ресурсів для надання емоційної підтримки дитині, вони самі потребують емоційної підтримки, психологічної допомоги. Психічний стан, поведінка рідних (одного з батьків) можуть як знижувати, так і посилювати наслідки психотравми для дитини. Як правило, рідні (один з батьків) самі знаходяться в стані тривоги, горя тощо і не тільки не можуть заспокоїти дитину, але й часто підтримують її страх - втрату найріднішої людини (одного з батьків), до того ж вони недостатньо знають вікові особливості дітей, частина скарг відноситься не до психологів, а до лікарів, на деякі порушення у дитини не звертають увагу тощо. На жаль, рідні (один з батьків) не завжди готові допомогти дитині пережити втрату-смерть рідної людини (батька чи матері) і тому в роботу психологічну включається спеціаліст практикуючий психолог, який надає психологічну допомогу.

Психологічна допомога включає роботу з тілом, емоційною сферою, образом «Я» у минулому, теперішньому, майбутньому.

Робота з тілом має велике значення (дитина часто уникає будь-яких контактів, придушує відчуття, які пов'язані з тілом, обговорення реакцій тіла).

Робота з емоційною сферою - нейтралізація страхів, обговорення думок, реакцій, пов'язаних з психотравмуючою ситуацією.

Робота з образом «Я» (сильне потрясіння, втрата, часто «виключає» майбутнє, сенс життя).

Можна використовувати невербальні методи (танцювальна терапія, проєктивне малювання, різноманітні методики арт-терапії тощо), вправи, які спрямовані на вираження емоцій, мінімізування психологічного страждання.

*Головне* - перенести акцент в позитивний творчий аспект, знайти для дитини її індивідуальну стратегію подолання горя, донести до свідомості дитини, що переживання всіх почуттів, емоцій, які виникли в психотравмуючій ситуації - необхідно дати можливість вийти назовні усім негативним почуттям, емоціям, допомогти дитині сформулювати питання - «Що хвилює?», розуміти «мову» свого тіла, свій внутрішній світ, вибудовувати «Я - майбутнє» (звісно розуміючи «Я - минуле», «Я - теперішнє»).

Практикуючий психолог, як представник психологічної служби системи освіти, яка є важливою складовою державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я підростаючого покоління України і діє з метою виявлення і створення соціально - психологічних умов для розвитку оптимальних особистості, організовує свою роботу відповідно до такого нормативно-правового документа:

- лист Міністерства освіти і науки України від 11.03.2014 №1/9-135 «Про надання психологічної допомоги учасникам навчально-виховного процесу». (Внаслідок складної соціально-політичної ситуації в країні розповсюдилися серед школярів та інших учасників навчально-виховного процесу такі

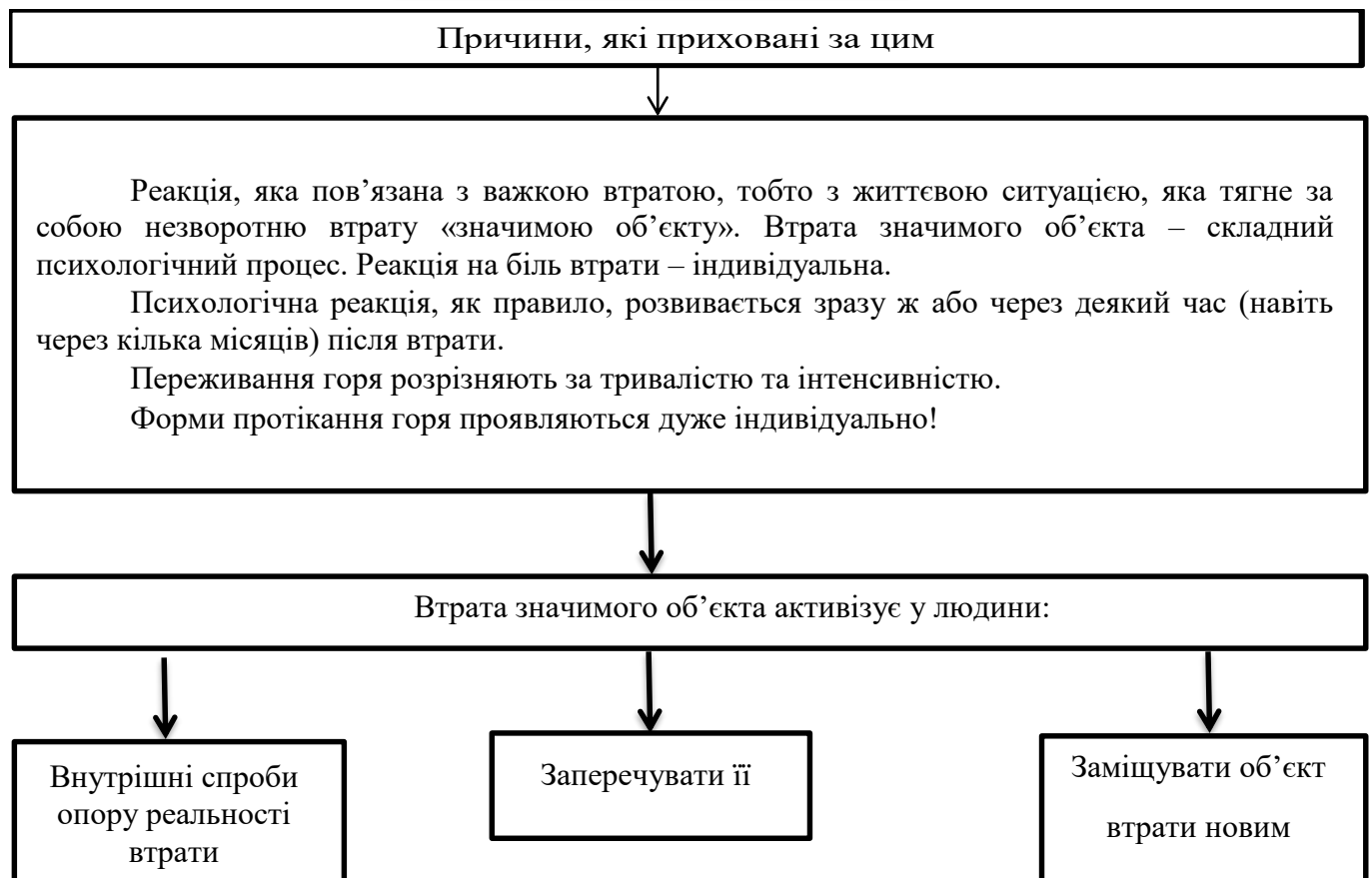
психологічні проблеми, як гострі емоційні розлади, реактивні стани, *переживання втрати близьких*, дезорієнтація та панічні напади).

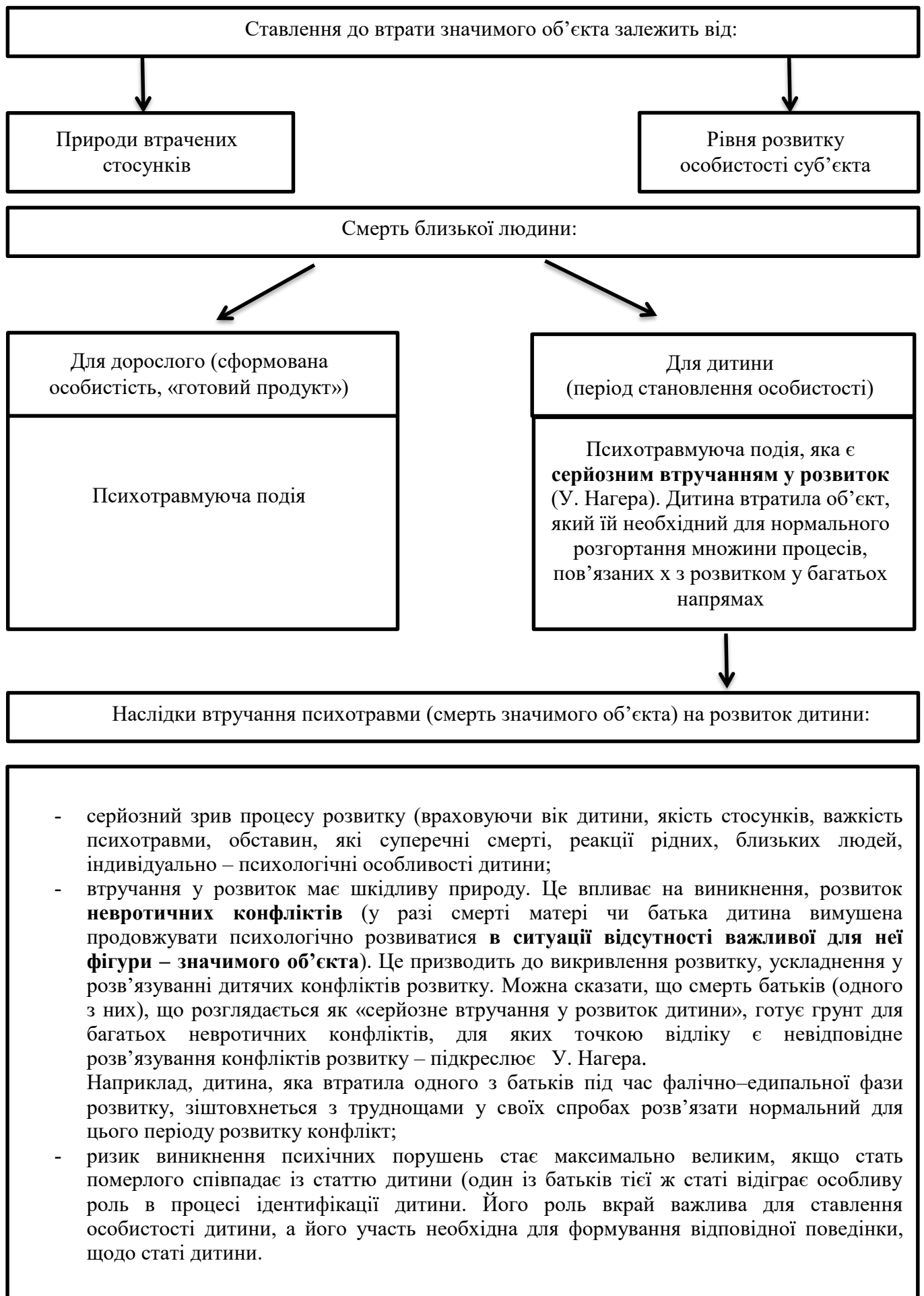
Як бачимо, одине із завдань практикуючого психолога – це надання психологічної допомоги дитині, яка пережила кризу втрати – смерть батьків (одного з батьків).

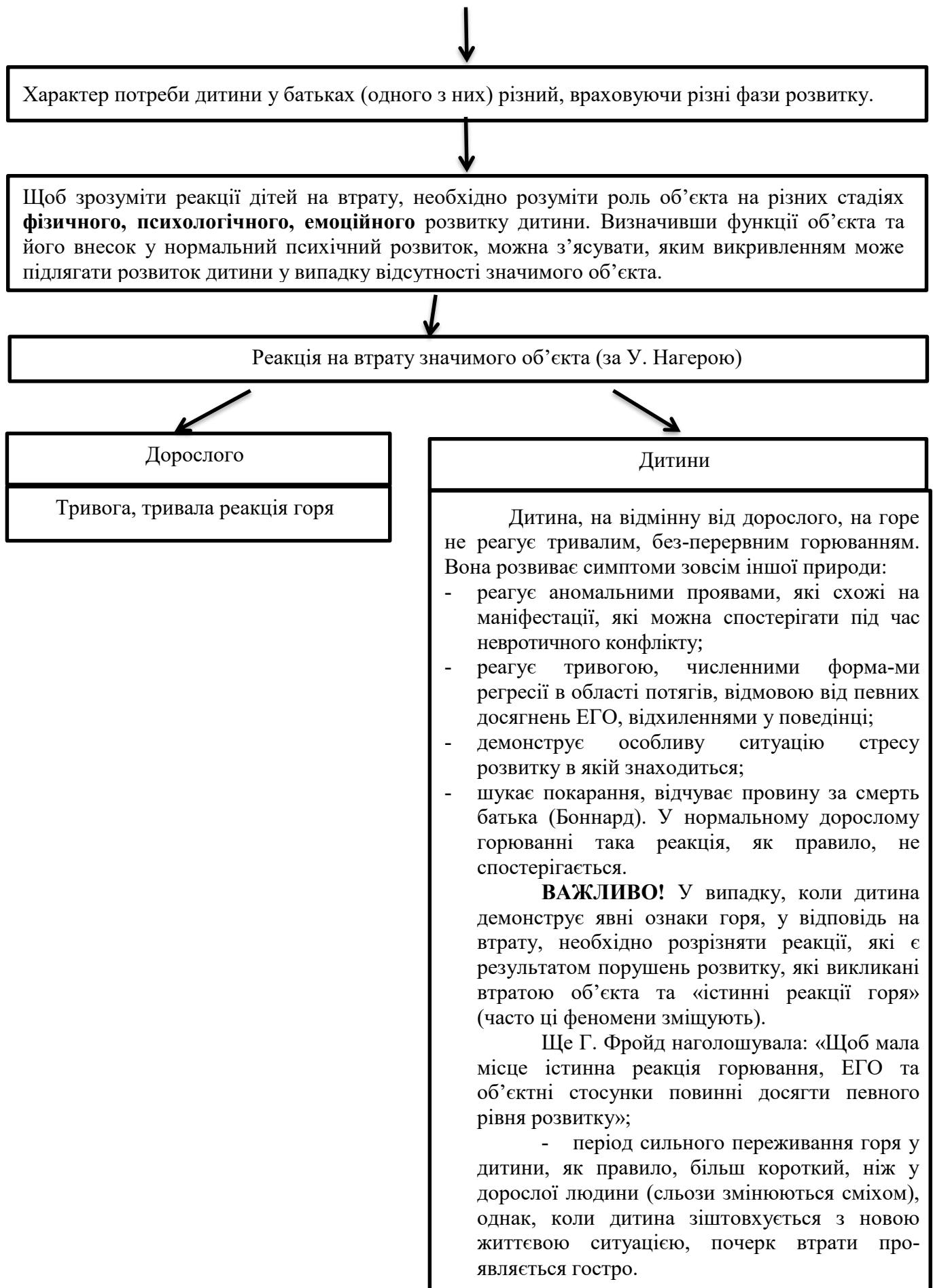
Отже, розглянемо орієнтовні сценарії зустрічей психолога з дитиною, яка пережила втрату – смерть матері.

**«Я плачу за мамою. Я її ніколи вже не обійму, не побачу.**

**Її більше немає...»**









Реакція на втрату дитини, яка знаходиться в **ЛАТЕНТНІЙ СТАДІЇ** психосексуального розвитку:

- її емоційний розвиток потребує існування материнської фігури. У дитини в латентному періоді імперативи розвитку потребуватимуть зберегти її «живою», незважаючи на те, що дитина має знання про реальність смерті та незворотнє зникнення значимого об'єкта;
- заперечення;
- дитина (латентна дитина) сильно катектирує фантазійне життя, в якому втрачений об'єкт може бачитися живим і часто ідеальним. (Фантазійний об'єкт не може замінити відсутнього родителя, проте він може стати неминучою альтернативою, особливо коли підходящі замісники не можуть бути легко доступні дитині.

Іноді дитина здійснює спроби - катектирувати і наділяти материнською роллю певні реальні об'єкти (наприклад, учителя).

*Довідка.* Катексис (англ. *cathexis*) – за З. Фройдом – енергія несвідомого (Ід), яка переключається і поєднується з образами деяких об'єктів. У широкому розумінні об'єкти, які катектирують, - це об'єкти (предмети, люди, ідеї, дії), що не байдужі суб'єктові, викликають у нього зацікавленість і мають особистісний смисл (для маленької дитини об'єктом, який катектирується, є її мати (на ранніх стадіях розвитку), її батьків).

Коли батько, наприклад, вдруге одружується – відновлює сімейну організацію, можна побачити процес розчарування у новому об'єкті навіть, коли жінка намагається добре виконувати материнську роль, яку вона заміщає. Такий безлад у катексисі об'єктів, пише У. Нагера, можливо розглядати як один із неминучих наслідків втрати значимого об'єкта, коли це відбувається в певні моменти життя. Хоча, треба зауважити, що є діти, які більш здатні, у порівнянні з іншими, знаходити найбільш адаптовані рішення в цих важких, психотравмуючих ситуаціях.

Внутрішнє життя дитини, після перенесеної втрати, якісно змінюється. Ці значні зміни, можуть серйозно вплинути на її подальший розвиток.

Латентні діти (У. Нагера, Шамбау) часто реагують на смерть значимого об'єкта таким чином: можуть не демонструвати явних ознак горя, однак за цим фасадом, психолог може побачити множину лиходійських ознак, розладів поведінки, формування симптомів, порушень.

**ВАЖЛИВО!**

Реакції дитини на втрату можуть проявлятися по-різному, в залежності від її віку:

- відтерміноване переживання горя;
- відсутність переживань;
- довготривала некерована поведінка;
- агресивність, замкнутість;
- гостра чутливість до розлуки, головний біль;
- боязнь смерті як токової, власної, тих дорослих (рідні, близькі люди), хто поруч;
- невідпрацьовані страхи переслідують у нічних жахіттях, фантазіях;
- енурез, втрата апетиту, напади блювоти;
- нестабільність емоційної сфери;
- безсоння, занепокоєння, заїкування, гризе нігті;
- гальмування емоційного, соціального розвитку тощо.

Зверніть увагу! Новітні дослідження показали, що осиротілі діти утворюють групу ризику. Після смерті одного з батьків у 50% дітей з'являються тривожні симптоми.

Неможливо дати готовий рецепт за кожним конкретним випадком. Головне – дати дитині увагу, турботу, любов, показати їй розуміння її внутрішнього життя, повагу до її почуттів,

розділити її горе, оплакування близької людини. Часто у дітей виникає почуття провини і смерть сприймається як покарання.

У цей період важлива для дитини адекватна інформація.



#### Психологічні особливості переживання дитиною втрати «значимого об'єкта»

- нерівномірність (грається, сміється, раптом сумує, плаче);
- гостре переживання горя дитиною, значно коротше, ніж у дорослих;
- усвідомлення, переживання втрати може прийти з величезним запізненням («За мною до школи приходять лише татусь...» або «А хто мені тепер пояснить (розкаже) про те, як треба... Мені б матуся навчила»);
- може виявляти надмірний інтерес до похорону (на погляд дорослих).

Стадії переживання дитиною горя – втрати «значимого об'єкта» - одного з батьків. Стадії можуть бути розмиті та залежать від особистості людини.

Головне – це знати, на які стадії переживання, горювання знаходиться дитина **ЗАРАЗ** і враховуючи це, надати їй психологічну допомогу. Робота суворо індивідуальна (спочатку) і клопітка.



Є. Кюблер-Росс:

1. Стадія шоку – «уход» у себе / ридання.
2. Стадія заперечення – знає, що матуся померла, але не може повірити, що її більше

немає поряд. Створює свій ілюзійний світ. Спостерігається розбіжність між свідомим і несвідомим ставленням до смерті – втрати. (На свідомому рівні – усвідомлює смерть одного з батьків (матері), а в глибині душі не може це прийняти, змиритися із втратою).

Варіанти розбіжностей:

- установка на зустріч (шукає очима померлого серед людей, очікує зустрічі з ними);
  - здається, що чує голос померлого (бувають галюценогенні видіння);
  - спілкування з фотокарткою померлої людини, ніби вона поруч;
  - «забуває» втрату (серверує стіл як це було раніш, на 3 особи, «забуваючи», що матусі вже немає – вона померла);
  - культ померлого (не дозволяє торкатися речей померлого).
3. Стадія гніву й образи («Чому Бог дозволив померти матусі»). Звинувачує долю, рідних, себе, гнів виражається в тому, що її покинула рідна людина.
  4. Стадія страждання і депресії.
  5. Стадія прийняття й реорганізації (ослаблення душевного зв'язку з померлим, поступове емоційне прийняття втрати, відновлюються втрачені соціальні зв'язки, відновлюється зв'язок часів: дитина жила до цієї стадії у минулому і не приймала змін, що відбулися в її житті, то тепер у неї поступово з'являється / повертається здатність повноцінного життя. Перебудовуються цілі – відбувається реорганізація життя.

Інші дослідники виділяють такі стадії:

- Шок – перша реакція (емоційне заціпеніння – відсутність почуттів до події, яка склалася);
- Заперечення, несприйняття смерті (заперечення – амортизатор для людської душі, щоб під час шоку, набратися сил для подальших переживань);

- пошуки – логічна стадія горя для дитини (вона хоче знайти померлого родителя, а неможливість його знайти, породжує численні страхи). Часто діти переживають ці пошуки як гру у схованки (зорово уявляють, як померлий приходить до хати);
  - Відчай (усвідомлює незворотність процесу і починає ридати);
  - Гнів («Чому вона померла, покинула мене?»);
  - Тривога, почуття тривоги, що призводить до депресії – супроводжується комплексом почуттів: безнадійність, байдужість. Депресія – найважливіша стадія;
  - Зміни у поведінці, неухважність або надмірна старанність у вчинках, висловлювання в голос, небажання рости тощо);
  - Зміни в шкільній успішності.

Вивчення дитячого розуміння та ставлення до смерті (віковий аспект). Дитина у різних вікових періоди свого життя переживає горе по-різному. Дитяче горе має свою специфіку, однак є прояви загальні для різного віку.

- **Сільвія Ентоні** – піонер емпіричного вивчення дитячого розуміння та ставлення до смерті.

У 1937 р. – 1939 рр. ХІХ ст. провела клініко – психоаналітичне дослідження того, як діти різного віку, різного рівня розумового розвитку, психіатричного статусу відкривають для себе такий феномен, як «старість». За Ентоні, рання форма поняття смерті, має орально – сепаруючий характер, у тому сенсі, що дитина може зрозуміти смерть як акт ковтання – випльовування або як сепарацію людей один від одного. Емоційним супроводом такого розуміння є сум, печаль, а не тривога.

Більш зрілою формою дитячого розуміння про смерть виступає розуміння смерті як кінцевої події – форма розуміння супроводжується саме тривогою;

- **Марія Неджі** – вивчала відповіді дітей на питання про смерть (у кількості 378 будапештських малеч віком від 3 до 11 років. Виділила три стадії в розвитку дитячого розуміння смерті (деякі дослідники переглядають її висновки, критикують).

*I стадія* (до 5 років), діти вважають, що смерть не є останньою і розуміють як від'їзд, стан тимчасового обмеження функціонування. П'ятирічні діти знають, що смерть пов'язана з «відокремленням», однак вірять, що померлий день живе «Смерть не змінює буття померлого, скоріше – змінює життя тих, кого він покинув і з ним втрачається можливість спілкуватися.

*II стадія* (6-9 років), діти розуміють скінченність життя, але не розуміють її неминучості, справжньої причинності. Смерть – це кінцева подія, якої можна уникнути, яка відбувається виключно за зовнішніх причин. На цій стадії з'являються персоніфікації смерті (скелет, янгол, монстр), які приносять смерть.

*III стадія* (після 9 років), діти розуміють, що смерть не тільки – кінець, незворотня, але і неминуча. За М. Неджі, ця стадія є захоплюючою, у розвитку розуміння смерті.

- **А. Гезелл** розглядав перше розуміння дитиною смерті, емоційне ставлення до неї та усвідомлення власної смертності. За Газеллом, діти до 5 р.ж. починають розуміти смерть неемоційно, а на 6 р.ж. – виникає емоційна реакція на ідею смерті. З 8 р.ж. діти починають вірити у власну смертність;
- **І. Ялом** вважав, що діти починають розуміти смерть дуже рано, але потім «навчаються» у дорослих страху і засобам її заперечення. Висока тривалість стимулює вибудовування психологічних захистів, які витісняють тривожну інформацію із свідомості;
- Деякі дослідники вважають, що страх смерті з'являється у середньому дошкільному віці. Поштовхом до розуміння, що таке є смерть події: смерть улюбленої папуги, телепередачі, смерть близької людини тощо;

- **О. Захаров** наголошував, що зростання самосвідомості у молодшому шкільному віці пов'язане перш за все з новою соціальною позицією школяра. Соціоцентрична спрямованість особистості, зростаюче почуття відповідальності про являється у наростанні страху смерті батьків (у 98% хлопчиків і 97% дівчаток). Пов'язані зі страхом смерті страхи пожежі, війни. Вони виражені так само інтенсивно, як у старшому дошкільному віці. Специфіка страхів у молодшому шкільному віці обумовлена і розвитком так званого магічного настрою – віри у нещасні цифри, дні чорну кішку тощо. Більш широко – це страх горя, фатального збігу обставин, тобто всього того, що потім отримує розвиток у страхах перед долею, прококуванням тощо;

- **С. Шефов** характеризує такі вікові особливості переживання горя дитиною:

1. *До другого року* життя дитина не розуміє смерть одного з батьків, однак відчуває відсутність «значимого об'єкта». Вона може стати дратівливою, галасувати, можуть з'явитися розлади кишечника, сечовипускання.

2. *Від двох років до трьох.* Дитина знає, що близьку людину можна покликати і вона з'явиться. Повинен пройти час в житті дитини, щоб вона усвідомила – близька людина не повернеться.

3. *Від трьох до п'яти років.* Дитина, ще досить обмежено розуміє, що таке смерть. Дітям цього віку потрібно знати, що смерть – не сон! Необхідно м'яко пояснити, що мати (батько) вже не повернеться. Може виявитися психосоматика, зміни настрою (головний біль, біль у животі, проблеми з травлення, шкірні висипання тощо), може боятися темряви, часто плакати, може думати, що вона погано поводитись і сталося горе. Необхідно переконати дитину, що це не так! Згадувати веселі моменти, які померла мати робила з нею. Треба бути поряд з дитиною, розмовляти, грати з нею тощо.

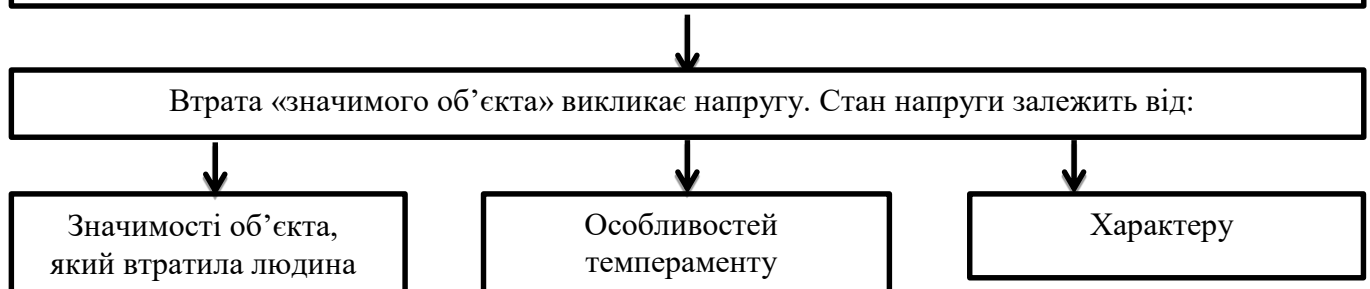
4. *Від шести до восьми років.* Все ж дитина ще відчуває труднощі у розумінні реальності смерті. Переживає почуття невизначеності і ненадійності, можуть виявити агресію в школі до однокласників, учителів.

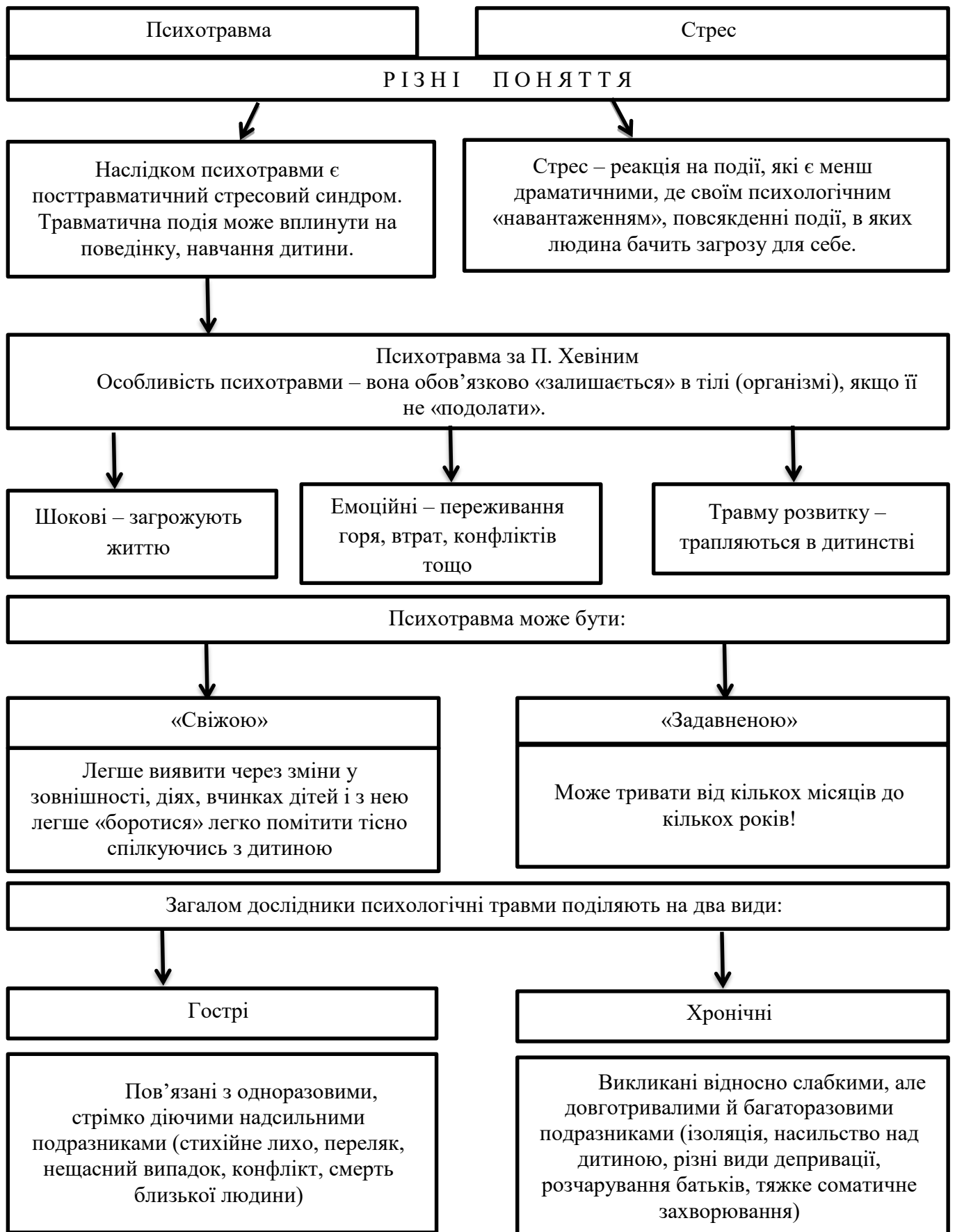
5. *Від дев'яти до дванадцяти років.* Переживання втрати може призвести до безпорадності, що суперечить прагненню, у цьому віці, бути більш незалежним. Можуть виникнути проблеми з визначенням своєї ідентичності, приховані емоції негативно впливають на її подальший розвиток. Заохочуйте дитину грати, займатися спортом, організовуйте дозвілля, допоможіть зрозуміти, що бути щасливою, радіти життю – це правильно.

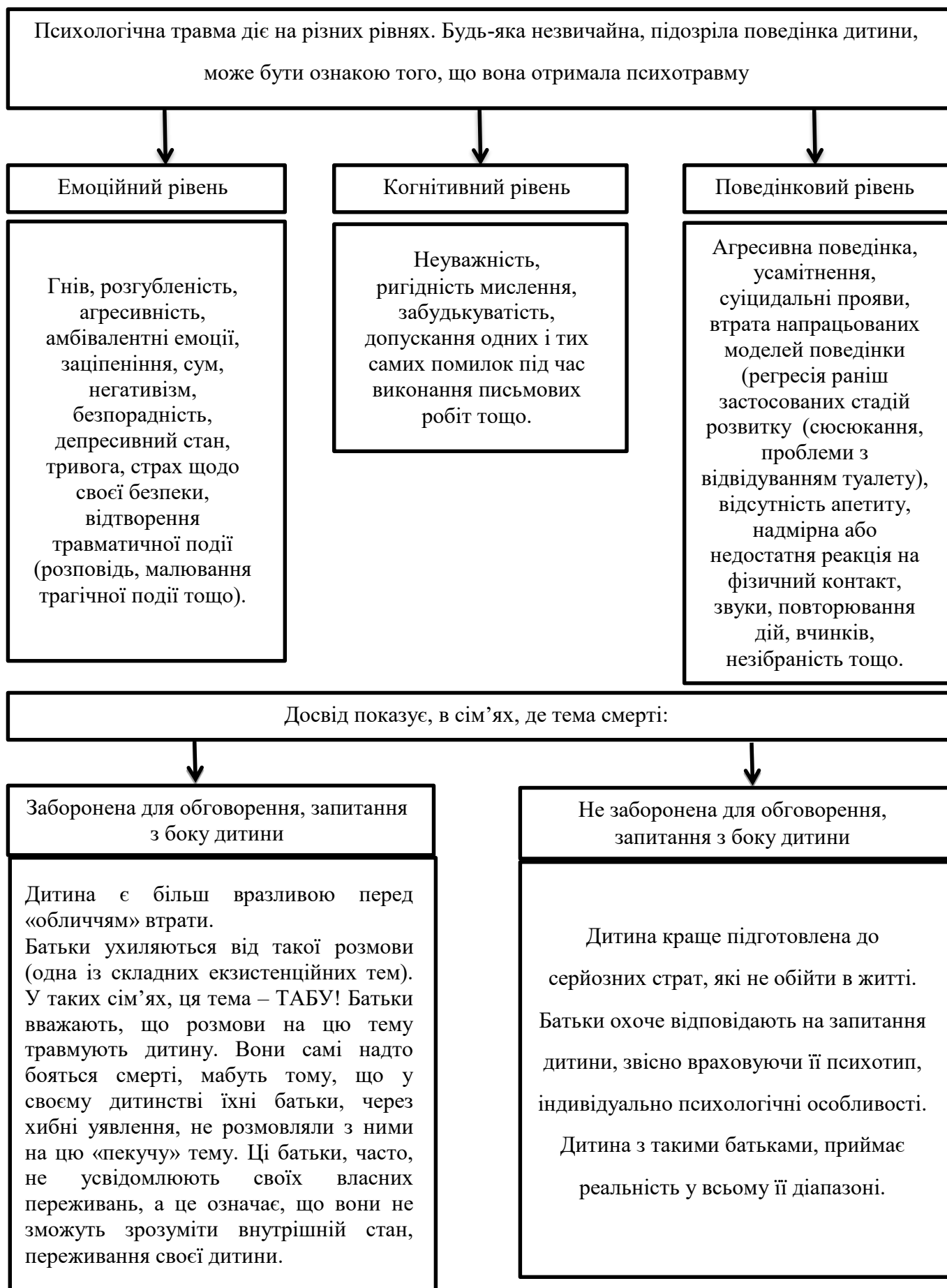
- **Д.М. Ісаєв**, втрату близької людини відніс до ситуації підвищеного ризику психічної травматизації, які сприяють виникненню реакцій дезадаптації.

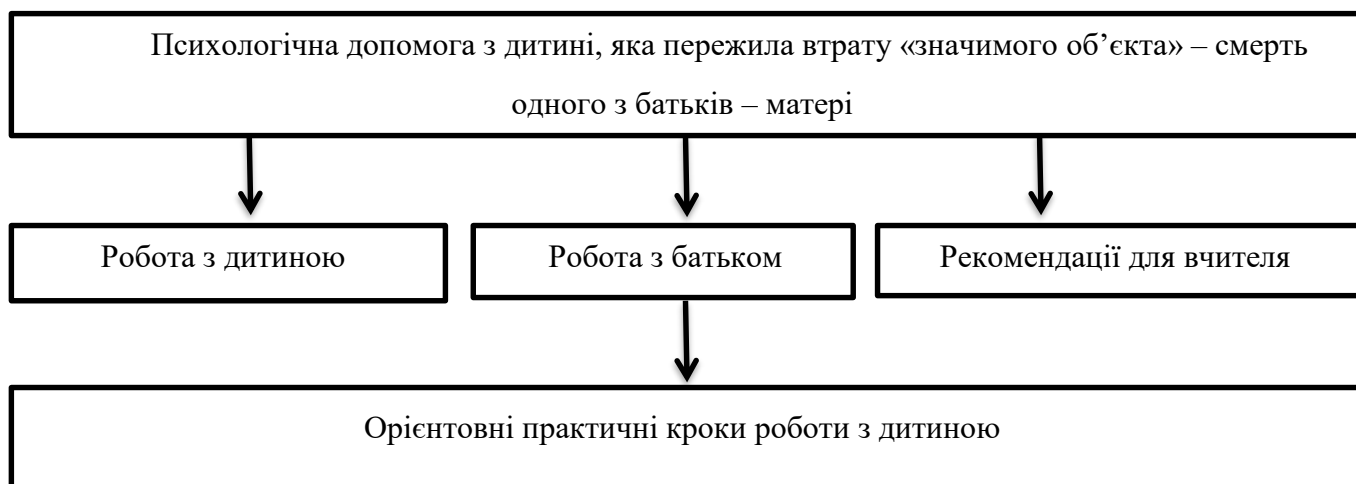
Втрата близької людини («значимого об'єкта») – найжахливіше, що може статися в житті людини, особливо в період її становлення – дитинстві (діти – категорія найвразливіша і нестійка по відношенню до впливу стресових ситуацій).

Психологічна травма – подія, яка раптово з'явилася в житті і призводить до страждань, змінює бачення світу, викликає суттєві зміни у душевному стані людини, порушує настрій, самопочуття, сприйняття світу.









## Зустріч 1. «Розмова по душах»

### Мета:

- навчити розуміти, приймати життя у всьому його розмаїтті (синергія життя), вміти виражати емоції, вербалізувати свої почуття;
- розвивати емоційний інтелект, філософський погляд на життя, уміння аналізувати життєві ситуації, уміння бачити причинно-наслідкові зв'язки;
- виховувати любов, повагу до життя, уміння берегти світлу пам'ять про людину, яка «пішла».

**Попередня робота:** знайомство з дитиною, її сім'єю, рідними, які нею опікуються (психолог, наприкінці кожної зустрічі, проводить бесіду з одним з батьків (рідними або бабусею, дідусем, тобто з тими дорослими з ким живе дитина після втрати близької людини (матері)), щодо надання їм практичних порад, як поводитися з дитиною вдома, у разі необхідності надає психотерапевтичну допомогу дорослому), бесіда з учителем (надає практичні поради, як спілкуватися з дитиною після пережитої психотравмуючої ситуації, як провести бесіду з класним колективом і як пояснити учням, що сталося в житті дитина, яка потребує уваги, розуміння, емоційного тепла, співчуття тощо). Спостереження за емоційним настроєм, поведінкою дитини на уроках, перервах тощо.

## Хід зустрічі

Розмова по душам. (Психолог цікавиться у дитини про її настрій, просить розповісти що сталося в її житті). Під час розповіді дитиною про своє горе, психолог виявляє емпатію, демонструє активне слухання і запевняє дитину, що він її розуміє, співчуває і коли людина плаче за тим, хто «пішов», горює – це нормальна реакція на втрату. Психолог може обійняти дитину, яка плаче – підтримати її і ще раз наголосити, що це нормальний прояв на втрату рідної людини.

Психолог: Розкажи мені про свою маму. (*Дитина розповідає*). Психолог підтримує дитину в переживанні її горя. Відповідає на її запитання, якщо вони виникають.

Психолог: Життя має різні кольори, воно сповнене і радісними, і сумними подіями. Люди повинні вміти приймати життя у всьому її розмаїтті.

Бесіда про життя (філософське – психологічний аспект – синергія життя).

Психолог пояснює дитині, що свої почуття, переживання можна виражати за допомогою слів, рухів тощо.

*Вправи на дихання.*

Психолог: Які емоції панують у тебе в душі? Покажи їх за допомогою пантоміми.

Психолог: Я тебе дуже розумію, адже я також пережила втрату, як і ти. У мене в житті також була така страшна подія – моя матуся «пішла». (Психолог, обнявши дитину або взявши її за руку розповідає про своє горе, як він його пережив, зрозуміло на доступному дитині рівні, враховуючи її вік, індивідуально-психологічні особливості).

Психолог: Вслухайся уважно в таку фразу, вона мені допомогла пережити горе – «Людина жива, поки про неї пам'ятають». (*Бесіда з дитиною*).

Психолог пропонує дитині заплющити очі, взятися за руки або обійнятися і в тиші пригадати обличчя, очі, рідні рисочки найдорожчої людини – мами.

Психолог: Якщо наша душа – твоя, моя заплаче – будемо плакати разом. Це добрі сльози пам'яті, суму за найріднішою людиною.

Психолог: Для мене моя матуся асоціюється із сонечком, а для тебе? (*Відповідь дитини*).

Психолог: Подивись, зі мною завжди ось це – сонечко (показує малюнок), а значить зі мною моя мама, її тепло, яке зігріває мене. В думках вона завжди поряд зі мною.

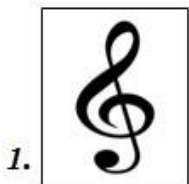
Психолог пропонує дитині намалювати або вирізати картинку, на якій намальоване сонечко. Потім пропонує дитині покласти руку на сонечко і відчутися його тепло. Психолог говорить, що отак і пам'ять про матусю, спогади про неї завжди зігріватимуть і допомагатимуть у житті.

Заключна бесіда з акцентом на повторення фрази: «Людина жива, поки про неї пам'ятають».

Обговорення фрази «Світла пам'ять».

Психолог просить дитину на наступну зустріч принести світлину із зображенням її матусі, де вони разом (улюблені світлини), щоб поговорити про мату-сю, про те, як вони разом грали, ходили до зоопарку, кіно, готували на кухні смаколики тощо.

### **Психологічний акорд завдань для учня**



Які звуки в природі допомагають зрозуміти настрій ПРИРОДИ – веселі, сумні звуки (наведи приклади). Висновок: у Природі бувають і веселі, і сумні ситуації і це – Життя! Воно таке різнобарвне і прекрасне. Які звуки мелодії можуть супроводжувати

життєві ситуації, наведи приклади? Висновок: В житті людини, як і у природі, бувають і радісні, і сумні звуки, фарби, події – таке життя і воно все ж таке чудове.

Дитині пропонується послухати мелодію, в якій змінюється мажор на мінор і закінчується музичний твір мажором. (Психолог звертає увагу на чудову життєствердну мелодію, хоча в ній можна почути і сумні нотки).

Психолог підводить дитину до висновку: цілісна мелодія, в якій є і веселі, і сумні ноти, все ж таки сприймається цілісно, прекрасно (проводить аналогію з життям – синергія). В житті є і радість, і сум – таке життя і воно прекрасне. *(Розмова з учнем).*

Станцюй про те, що «говорить» твоє тіло. Прокричи свій біль у танці, рухах.

2.



Намалюй свій настрій. (розмова). Про що говорять кольори в твоєму малюнку, що в тебе зараз на душі?

3.



Розкажи, що тебе хвилює. Що ти відчуваєш? Про що говорить твоє тіло?

4.



Покажи емоціями, рухами, що в тебе на душі. Назви «ім'я» цих емоцій, якого вони кольору.

Подивись на малюнок – річка з величезними темними хвилями, що ти скажеш про її настрій, як ти це зрозумів? Поясни. Як ти думаєш, яка причина (причини) такого настрою у річки? *(Бесіда, проводиться аналогія з життям людини).*



Які свої думки ти хотів би «озвучити»? Намалюй свої думки. (*Бесіда*). Психолог акцентує увагу, що думки можуть змінюватися і пропонує дитині намалювати в кольорі «легкі», «світлі» думки-хмаринки. Психолог: Який настрій у людини з «легкими» думками? (*Бесіда*).

Психолог: Коли я думаю про свою маму, мої думки ... (*Дитина продовжує*).

Психолог: Візьми в руки сонечко, що символізує матусю! Заплющи очі, побач обличчя матусі, подумай про неї, що ти відчуваєш? (*Відповідь дитини*).

Психолог пропонує дитині обнятися і посидіти в тиші, прислухаючись до свого тіла, почуттів. (*Обговорення*).

### Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення». (*Відповідь дитини*).

В той час, коли дитина відповідає, психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Психолог: Подивись, в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння», не-дарма народна мудрість мовить: «Все в твоїх руках».

(Міні-бесіда на тему «Як ти розумієш цей вислів»).

За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я зрозумів ...»;
- «Думаю, що ..., тому що ...»;
- «Я зрозумів фразу: «Людина живе, поки про неї пам'ятають», вона говорить про те, що ...»;
- «Я побачив, що в житті бувають різні події, але життя все ж таки ...»;
- «Я можу пояснити, чому моя мама, як сонечко і тому я буду ...»;
- «Я знаю, як розуміти вислів «Світла пам'ять людині ...».

Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

## **Зустріч 2. «Моя улюблена світлина з моєю матусею»**

### **Мета:**

- навчити розуміти, вербалізувати свої почуття, розуміти свій внутрішній світ, свої реакції на втрату, приймати зміни в житті;
- розвивати образне, символічне мислення, словниковий запас;
- виховувати життєстійкість.

**Попередня робота:** розмова з рідними дитини, вчителем про психоемоційний стан дитини, її навчання, спілкування з однокласниками.

### **Хід зустрічі**

Розмова «по душам» – про настрій у дитини, її думки, які почуття домінують у неї на даний час.

Психолог пропонує дитині знайти зручне місце і послухати мелодію, а потім сказати, які образи, почуття «народила» ця музика (психолог виконує це завдання разом з дитиною). Обговорення, кожний розповідає про відчуте.

Психолог просить дитину показати світлину її матусі і пояснити, чому саме ця світлина її найулюбленіша. (Розповідь дитини), потім пропонує показати світлину, на якій вона з матусею і пропонує розповісти сюжет цієї світлини. (Розповідь дитини).

(Психолог може показати світлину своєї матусі і світлину, на якій він (добре, якщо б вік був, як і вік дитини) і його матуся. Розповісти про свою маму, спогади про неї, про сюжет своєї світлини, як він береже пам'ять своєї матусі). Повторюється фраза з аналізом: «Світла пам'ять».

Психолог просить дитину розповісти про її матусю, які радісні події вона запам'ятала, якою була її матуся. Він обіймає дитину і вони сидять в тиші, знаходяться в аурі спогадів про матусю дитини. (Обговорення).

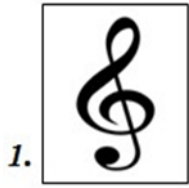
Психолог: Давай ти будеш називати риси своєї матусі, «дарувати» їй ніжні, добрі слова і з кожним словом бери живу квіточку і став її у вазу.

(Дитина виконує завдання). Психолог звертає її увагу на чарівний, красивий букет квітів (матеріалізовані риси характеру матері). (Бесіда).

Психолог: Ти пам'ятаєш про те, що матуся схожа на сонечко. Давай його покладемо до букета квітів. Подивись, яка краса! (Бесіда).

Психолог: Розкажи про свої почуття, як ти їх розумієш, який в тебе настрій, які думки. (Психолог наголошує, що ридання, поганий апетит, поганий сон, втома, гнів, злість, нічого не хочеться робити, заперечення втрати, сумний настрій тощо – це НОРМАЛЬНА реакція КОЖНОЇ ЛЮДИНИ на ВТРАТУ!)

## Психологічний акорд завдань для учня

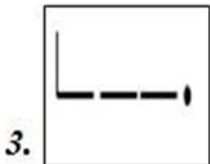


Послухай уважно свої почуття, назви їх, опиши. Вибери мелодію, яка найбільш відповідає твоєму внутрішньому світу (з фонотеки) і давай разом її послухаємо. (Обговорення). Якою була твоя мама? (веселою, радісною ...) Психолог пропонує послухати веселу мелодію, при цьому-му взяти в руки світлинку своєї мами і уявити, пригадати веселі історії з мамою. (Бесіда з дитиною).

Станцюй свій біль, «прокричи» його рухами!

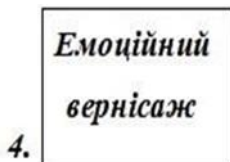


Намалюй для мами її улюблені квіти. (Обговорення улюблених квітів матусі). Психолог пропонує дитині посадити ці квіти (квітку) у себе вдома (турбуватися про неї тощо).



Розкажи, що любила твоя матуся? Чому можна сказати, що у твоєї матусі були «золоті руки», «золоте серце»? Що змінилося в твоєму житті, в тобі з втратою рідної людини?

(Обговорення)



Покажи пантомімою сценку, як ви з мамою проводили вільний час, грали... (Обговорення). Намалюй ці емоції.



Про що ти частіше думаєш? Намалюй свої думки. (Обговорення).



## Психологічний акцент

Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-

розуміння».

Психолог: Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення. *(Відповідь дитини).*

*В той час, коли дитина відповідає психологу, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).*

Психолог: Подивись, в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння», недарма народна мудрість мовить: «Все в твоїх руках». (Міні-бесіда на тему «Як ти розумієш цей вислів»).

За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я зрозумів ...»;
- «Думаю, що ..., тому що ...»;
- «Я можу пояснити, чому у моєї мами були «золоті руки», «золоте серце»...

Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

### **Зустріч 3 «Емоція без маски»**

#### **Мета:**

- навчити диференціювати емоції, відкрито проявляти свої емоції в горі, не приховувати їх, говорити по свої почуття, розуміти, що ці емоції мають право на існування;
- розвивати рефлексію, словниковий запас, емоційний інтелект, уміння вербалізувати свої емоції.
- виховувати шанобливе ставлення до померлої людини.

**Попередня робота:** бесіда з близькими (з тими, хто опікується дитиною, з ким вона живе після втрати матері), педагогом про успішність в навчанні – показник на психотравмуючу ситуацію, загальний психоемоційний стан.

Хід зустрічі

Розмова «По душам» – про настрій, думки дитини.

Психолог пропонує дитині до кожної життєвої ситуації (він сам пропонує або ці ситуації «озвучує» сама дитина) підібрати емоцію, яку відчуває людина в цій ситуації, назвати «ім'я» цієї емоції (або цих емоцій). Потім просить дитину розкласти окремо позитивні емоції і окремо негативні. (Бесіда). До кожної групи емоцій підібрати відповідні кольори («теплі» ... і «холодні» ...), мелодію. (Обговорення).

Психолог звертає увагу дитини, що в ситуації переживання важкого горя – втрати близької людини, не варто приховувати свої емоції, краще їх виявляти відкрито (ридати, плакати, покричати тощо), краще вивільнити ці емоції.

Вправа «Випусти емоцію».

Дихальні вправи.

Психолог: Дозволь разом із тобою проявити емоцію суму. Ти не самотня в переживанні цього горя.

Психолог пропонує дитині на чистому аркуші паперу намалювати себе (або символічно) і позначити літерою «Я». По колу, разом з психологом, дитина малює тих, хто з нею поруч в цей важкий період її життя. Висновок: ти не самотня у своєму горі, з тобою завжди друзі, рідні і вони разом з тобою переживають важку психотравмуючу ситуацію. Цим людям можна довіряти і відкрито висловлювати, виявляти свої емоції і не приховувати їх за маскою (байдужості, надмірної стриманості ...).

Вправа «Знімаю маску».

(Дитина надягає маску, потім називає справжню емоцію, яку вона відчуває, зриває маску і показує свою справжню емоцію).

Бесіда за оповіданням В. О. Сухомлинського «*Чому це на могилі лежить сміття?*»

«У неділю рано-вранці Андрійко з матір'ю пішов на кладовище. Рік тому вони поховали бабусю. Часто ходили на її могилу, поливали квіти.

Тихо на кладовищі. Сіли мама з Андрійком на лавці біля бабусиної могили. Сходило сонце. Щебетали пташки.

Недалеко від бабусиної – свіжа могила, на якій посадили вінки, квіти, що перетворилися на сміття.

– Мамо, а чого на он тій могилі сміття лежить?

– Люди забули про ту могилку...

– Чого вони забули?

– Бо забули про людину, яку поховали.

– Чого ж вони забули про людину? – допитувався Андрійко. – Нащо ж вони несли вінки і клали квіти?

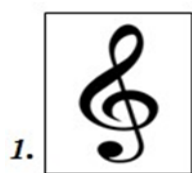
Мати похитала головою й нічого не відповіла. А хлопчик сидів і думав».

Психолог: Розкажіть про свої почуття від прочитаного. Проговоріть уголос те, що відчуваєте, і послухайте дитину (обійміть її).

Психолог: Я тебе дуже розумію. Я відчуваю те саме, що і ти!

Психолог обговорює з дитиною фрази: «Життя прожити не поле перейти»; «В житті, як на довгій ниві»; «Життя протягнеться, всього дістанеться».

### Психологічний акорд завдань для учня



«Прокричи» свій біль у танці, покажи його рухами, мімікою.

Послухай свої почуття, які вони?

Покажи рухами, під музику, які в тебе зараз емоції.

Станцюй свої емоції. (Обговорення).

2.



Намалюй свої почуття в кольорах. Розкажи, про що твій малюнок? Які кольори «живуть» у веселих емоціях, а які в сумних? Розклади емоції, які зображені на картинках (диференціація).

3.



Бесіда «У мене на душі...»

Назви «ім'я» кожної емоції, яка в тебе зараз. (Обговорення).

4.



Роздивись ці чудові картини відомих художників. Як ти вважаєш, які емоції панували в їхніх серцях, коли вони писали свої картини? Як ти це зрозумів?

5.



Про що ти частіше всього думаєш? Які твої спогади про матусю? (Обговорення). На чому ти зосереджуєш свої думки останнім часом.

### Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння». Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі,

про що дізнався, яке твоє враження, ставлення». (Відповідь дитини).

В той час, коли дитина відповідає, психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Щоб квітка-розуміння розкрилась, необхідно закінчити речення. За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я знаю, що не можна придушувати свої емоції, відмовлятися від вираження своїх почуттів, оскільки ...»;
- «Я тепер розумію, що емоції ...»;
- «Я навчилася відкрито виявляти емоції для того, щоб ...»;
- «Я знаю, що ...»;
- «Я проявляю свої почуття, розумію їх і це важливо ...»;
- «Я можу сказати, що я відчуваю і це необхідно для того, щоб ...»;
- «Я знаю, що емоції бувають ...»;
- «Людина в горі не самотня, тому що ...»;
- «Я можу порадити, спираючись на свій досвід ...»;
- «В моїй уяві моя матуся ...».

Я розумію сенс фрази «Людина живе, поки про нею пам'ятають». Я знаю і розумію, чому важливо приходити на могилу до рідної людини, тому що...

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

#### **Зустріч 4. «Ситуації, які змінюють і формують життєвий досвід»**

##### **Мета:**

- навчити сприймати життя в синергії, візуалізувати свій образ «Я-минуле», «Я-майбутнє», «Я-теперішнє», диференціювати емоції, накреслювати орієнтовну стратегію поведінки вихід із психотравмуючої ситуації, створювати місток між образом свого «Я-минуле», «Я-теперішнє», «Я-майбутнє», уявлення свого образу «Я» у часі; Вчити вибудовувати оптимістичне творче ставлення до життя, вчити жити в новій реальності після втрати.

- розвивати емоційний інтелект, символічне мислення, аналогію, розширювати словниковий запас, творчу уяву, співчуття, вибудовувати стратегію розвитку «Я-майбутнє», рефлексію;
- виховувати любов до життя, життєстійкість.

**Попередня робота:** бесіда з рідними дитини (або одних із батьків) про психоемоційний стан дитини, її поведінку вдома, з друзями, про такий режимний момент, як засипання (нічний період). Бесіда з класним керівником про спілкування дитини з однолітками, успішність у навчанні, спостереження за дитиною на уроках та перервах та привітання психолога з дитиною на кшталт: «Як твої справи?», «Як настрій?», «Рада тебе бачити!».

Хід зустрічі

Психолог: Подивись, що в мене в руках? (*Повітряна кулька*). Психолог використовує психологічну вправу Трейсі Браун «Люди як повітряні кульки».

Коли люди народжуються, вони схожі на нові повітряні кульки – форма існує, але немає вмісту всередині кульки.

У міру дорослішання вони стають більше і «наповнюються» всім тим, що формує людину – навчання, відносини, тямущість і т.д. Точно так же росте як кулька, коли наповнюється повітрям. Коли люди починають старіти, у них злегка з'являються морщини і втрачають свою енергію (як кульки, коли потихеньку починають здуватися). Кінець життя, коли людина помирає, може бути пов'язаний з випусканням всього повітря з повітряної кульки. Ніхто не знає куди дівається це повітря, воно може бути навколо нас, але ми його більше не бачимо. Все, що залишилося від кульки – це порожня зморщена оболонка.

Для пояснення раптової смерті можна провести аналогію з кулькою, яка луснула, це може статися без явної причини, можливо, він був частково або повністю надутий (дитина / дорослий). Іноді це відбувається випадково, коли кулька потрапила на гострий об'єкт, а іноді через внутрішній дефект...

Дану аналогію можна використовувати для пояснення інших причин смерті, наприклад, хвороби, коли щось не в порядку з кулькою і це не дозволяє їй наповнитися повітрям або утримувати повітря, так що кулька здується завчасно, іноді це відбувається швидко, іноді поступово. Повітряні кулі так само можуть луснути від впливу інших людей, випадково або навмисно, це може допомогти пояснити смерть, викликану вбивством. Може бути використано як в індивідуальній формі, так і в груповій.

Психолог: Можна сказати, що людина, яка переживає таку важку ситуацію – смерть рідної людини, знаходиться в темному-темному лісі і їй дуже страшно. (Обговорення). Давай будемо саджати в цьому лісі квітки-емоції теплих, яскравих кольорів і згадувати найдорожчу людину. (Психолог пропонує дитині на сірому (чорному) килимі, який символізує темний ліс (кризу втрати), «висаджувати» квіти-емоції (макети квітів) теплих кольорів, які символізують світлу, добру пам'ять про матусю. Символічно темний ліс світлішає, стає більш теплим, ласкавим. (Обговорення).

Психолог пропонує послухати оповідання Л. Толстого «Лев і собачка». (Обговорення). Психолог пропонує дитині заспокоїти Лева, дати йому поради, як пережити горе, вербалізувати емоції, почуття Царя звірів.

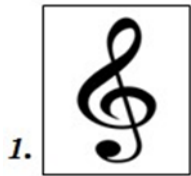
Психолог: Давай, поміркуємо, як житиме Лев без друга. (Бесіда).

Психолог: Давай обнімемо Лева і заспокоїмо його. Ти можеш йому заспівати пісеньку, або пригорнути його до свого серця і подарувати «теплі» слова, пошепотіти йому на вушко, що ти його розумієш і він не один у своєму горі. Ти його підтримуєш, будеш поруч, розумієш, підкажи йому, що він може поричати, поплакати тощо. (Бесіда).

Психолог: Як ти вважаєш, чи змінився Лев після такої втрати, що в ньому змінилося, що він зрозумів, який досвід він набув, переживаючи кризу втрати? Що Лев втратив зі смертю свого друга?

Психолог пропонує дитині подумати і проговорити: «Я-минуле», «Я-теперішнє», «Я-майбутнє». (Бесіда). Що змінилося в тобі і в твоєму житті?

### Психологічний акорд завдань для учня



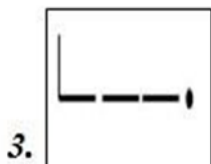
Станцюй мелодію свого тіла. Що відчуває твоє тіло? Звучить мелодія – психолог обіймає дитину і вони слухають музику. Покажи в танці, наскільки біль став менше! Як звучить твоє

життя.



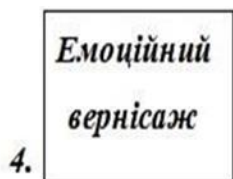
Намалюй емоції Лева, який пережив кризу втрати. Намалюй емоції Лева, після того, як ти його заспокоїв, обняв, пояснив, що він у своєму горі не один. Як Лев «висловив» своє горе – покажи психогімнастикою, поставою, ходою, рухами. (Обговорення).

Якими фарбами, ти б замалювала свій настрій? Яких фарб у твоєму житті найбільше? Поясни.



Розкажи про свої мрії, чого ти хочеш досягти (цілепокладання).

Розкажи, чи полегшало тобі, добери до свого стану низку епітетів.



Подивись на ці портрети (5-6 портретів), які емоції на обличчях ти бачиш? Як ти гадаєш, яка ситуація викликала ці емоції? Як ці люди можуть «перемогти» свій сум, горе?



Розкажи, які твої думки, про що ти частіше думаєш? Чи змінилися твої думки порівняно з першої нашої зустрічі, стосовно того, що трапилось в твоєму житті (смерть мами). (Обговорення).

## Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багат шарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита, і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення?»  
(Відповідь дитини).

*В той час, коли дитина відповідає психологу, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).*

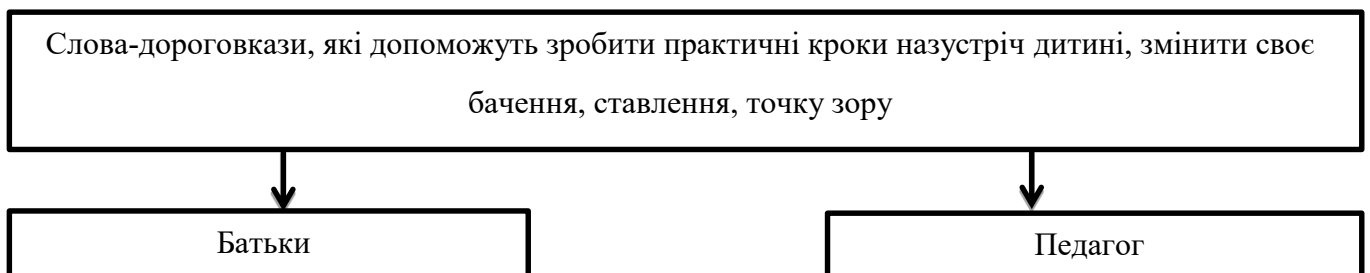
Щоб квітка-розуміння розкрилась, необхідно закінчити речення. За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я тепер знаю, що ...»;
- «Я розумію, що ...»;
- «Людині необхідно розуміти, прислухатися до своїх почуттів, тіла, тому що ...»;
- «Своє горе необхідно ...»;
- «Я тепер усвідомив, що людина жива, доки її ...».

Станцюй свої емоції, свій стан, розкажи про них рухами. (Обговорення)

Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю!



Переживайте зміни в житті РАЗОМ з дитиною.

Любіть, підтримуйте, створюйте простір любові, довіри.

Коли дитина закінчує початкову школу, вона повинна мати уявлення про смерть, як про частину життя людини.

Смерть близької людини – могутній стрес – фактор. Першочергове завдання – допомогти дитині пережити горе, підтримати її, запобігти розвиток неврозів.

Дорослі, які самі пережили горе, не завжди знають, розуміють, як це горе переживає дитина. Вони повинні знати, як поводитися з дитиною та яких помилок не робити, вміти, в межах повсякденного життя, підтримувати, розуміти її почуття, знати її думки.

Перебуваючи поруч з дитиною, уважно, активно слухати її – очима, серцем, співчувайте їй !

Чим більш адекватно зростаюча особистість сприйматиме своє горювання, власні емоційні реакції, тим ефективнішим буде цілющий ефект.

Дайте дитині можливість висловлювати усю гаму своїх почуттів!

Світ, в якому вона жила, після втрати зруйнувався, **НАЗАВЖДИ** розколовся навпіл – «Мама була – мами немає».

Життя дитини якісно змінилося **НАЗАВЖДИ!** Перед нею постає важке, складне завдання – пристосуватися до нових обставин життя, як жити в новій реальності! Дитині необхідно знати, що вона не самотня у своєму горі, що інші переживають з нею такі ж самі почуття.

Сімейне горе об'єднує членів сім'ї, допомагає формуванню таких виснажливих якостей, як турботливість, дбайливе ставлення один до одного, згуртованість.

Більше часу проводьте з дитиною – вона повинна відчувати, що вона не самотня, у неї є ВИ! Більше обіймайте дитину – тактильний контакт важливий для неї! Говоріть, як ви її любите, яка вона захищена, важлива для Вас.

Допомагаючи дитині пережити горе втрати, ви, тим самим, допомагаєте собі.

Переживайте зміни в житті РАЗОМ!

Конструктивні зміни у батьків, допомагають дитині навчитися жити з цією зміною – втратою.

Не забороняйте дитині висловлювати свої почуття, вона може брати участь у процесі оплакування близької людини.

Учитель повинен чітко знати, як, в яких природних реакціях дитина ви-являє своє горе.

Після поховання, життя сім'ї повертається у своє «річище» - дорослі йдуть на роботу, а дитина до школи (втрата відчувається дитиною дуже гостро – вона повинна відповідати на запитання однокласників, які є часто некоректні, травмуючі).

Учитель повинен провести з класним колективом бесіди, як поводитися, спілкуватися з учнем, у якого горе.

Учитель має знати і розуміти, що дуже часто, дитині важко після втрати повертатися до школи – це потребує від неї певних зусиль.

Можемо порадити батькам, щоб дитина скоріше повернулась до школи, але враховуючи її індивідуально – психологічні характеристики.

Головне, щоб пройшовши через горювання, дитина **ПРИЙНЯЛА** те, що відбулось в її житті, змирилася з тим, що є.

Якщо відбудеться адаптація до реальності, яка змінилася, то душевний біль по-трохи «згасає».

Не треба вимагати, щоб дитина стримувала сльози («Ти вже доросла людина. Не плач!»).

Стримувати сльози не природно і навіть небезпечно! К. Биков наголошує, що сум, який не виявляється в сльозах, змушує плакати інші органи.

Дорослому необхідно набути нового досвіду спілкування з дитиною.

Деяким дітям, навпаки краще побути вдома, щоб пережити гостру фазу горювання.

Один з батьків може гостро пере-живати горе – втрату своєї половинки, «зануритися» у свої почуття і при цьому **ВТРАТИТИ КОНТАКТ, ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК З ДИТИНОЮ!**

Саме тому вчитель повинен:

- «підхопити» дитину, помітити її симптоми, які «кричать» про допомогу, спостерігати за поведінкою дитини, її емоціями. Ставитися до них толерантно, з розумінням (прояви часто, бувають негативні, депресивні), сформулювати проб-лему і зробити запит до психолога;
  - проявити ініціативу, щоб поговорити з дитиною про те, що в неї «болить» ( про смерть близької людини). Дитина повинна знати, що до вчителя можна звернутися з будь-яким запитанням, **ПОГОВОРITI ПО ДУШАМ;**
  - дати інформацію про смерть, як частину життя, спираючись на приклади з життя з якими стикаються діти (смерть папуги, собаки);
  - пояснити, що людина (будь-яка жива істота: собака, пташка, метелик тощо) продовжує жити в пам'яті;
  - показати дитині (усьому класному колективу), як він співчуває її горю;
  - підтримувати контакт із сім'єю дитини. Ставлення вчителя до батьків дитини (рідних) вселяє в дитину спокій, відчуття безпеки, єдності захищеності;
  - підтримувати бажання дитини розповідати про те, що сталося в її житті. Відповідати на її запитання чесно і чітко!
- Учитель, обійми дитину! Покажи своє співчуття усім учням!

Покажіть, що плакати за близькою людиною – це нормально і правильно!

Пам'ятайте, якими важливими для дитини є свято 8 Березня, День матері (12 травня)! Приготуйте, разом з дитиною, подаруночки для бабусі, тітоньки, сусідки.

Розмовляйте з дитиною на будь-яку тему, до якої у неї з'являється інтерес, навіть на таку психотравмуючу, як «смерть», «смертність людини». Дитина буде вдячна вам за це!

Зверніть увагу, дорослі самі часто бояться говорити на цю тему, мабуть тому не знаходять сил, часу на бесіди з дитиною про складні екзистенційні проблеми та цінності!

Дорослі повинні усвідомити, що такий феномен як «смерть», неминучість особистої смертності як онтологічний аспект існування людини, мусить бути доступним для розуміння в цьому віці (відбувається формування нового (рівня інтелектуальних можливостей). Нагальність цієї теми пов'язана з тим, що вона впливає на ставлення особистості, з тим, що сьогодні спостерігається зниження цінності власного життя в контексті того, що свідомість дитини «бомблять» темою смерті і в Інтернетних мережах, сайтах («Блакитний кит» тощо), ЗМІ, кінострічках тощо, до яких і додаються і відповідні життєві ситуації.

Усвідомте! Діти починають усвідомлювати смерть задовго до того, як ми помічаємо це. Діти з цим явищем стикаються у своєму житті: бачать мертвих комах, тварин, колекції мертвих метеликів, бачать смерть у казках, мультфільмах, телепередачах тощо. Діти на доступному рівні досягають, розуміють це.

Якщо ми дозволимо дітям говорити про це з нами, ми зможемо дати їм необхідну інформацію, допомогти їм, коли вони засмучені, однак, головне самим дорослим розуміти своє ставлення до цієї невід'ємної частини людського життя!

Не уникайте розмов на цю тему, якщо дитина ставить вам запитання!

Важливо розуміти, що розвиток дитини, як і усі процеси росту, має індивідуальні темпи та особливості. Кожна дитина набуває ДОСВІД ЖИТТЯ, єдиний у своєму роді.

Горювання за померлим – ознака глибокого переживання втрати, це процес зцілення! Покажіть дитині, що відчувати сум, плакати – це природньо і нормально. Вираження свого горя не є ознакою слабкості. Спонукайте людину до обговорення її переживань. Дозвольте говорити про втрачений об'єкт любові.

Залучайте дитину до нових, цікавих заходів, подій. Цьому має сприяти оточення. Дитина потребує співчуття, співпереживання.

Головне, самим дорослим розуміти своє ставлення до смерті – цієї невід'ємної частини людського життя і вміти розмовляти з дитиною по цю тему! Для цього ми пропонуємо дві частини для дорослих:

- розширення теоретичних горизонтів з запропонованої теми «Теоретичні стежки»;
- практична частина « Практичні стежки».

### **«Теоретичні стежки»**

*( мета – надати своїм знанням більш чіткої структурованості)*

#### **Зміст поняття «ситуація», « життєва ситуація». Види ситуацій.**

У словнику іншомовних слів «ситуація» (фр. situation) тлумачиться як становище, обстановка, сукупність обставин. У психологічній енциклопедії ситуація (лат. situatio – становище) – це сукупність зовнішніх відносно суб'єкта умов, внаслідок яких створюються обставини, що змушують його проявляти відповідну активність. До елементів ситуації відносять обставини, що виникли на даний момент і впливають на наступну поведінку та діяльність суб'єкта. Вчені стверджують, що особистість неможливо зрозуміти поза ситуацією. Вочевидь, що особистість не є закритою системою, існує нерозривний зв'язок між людиною і умовами її життя. На тісний зв'язок людини і ситуації вказував

К. Левін. Зазначимо, що початок дослідження феноменів «середовище» і «ситуація» відносять до 1917 р., коли Курт Левін розробляв теорію поля. У 30-х роках минулого століття в американських соціологічних журналах відбувалася досить жвава дискусія щодо детермінації соціальної поведінки і ролі особистості і ситуації в ній. В цих гострих дискусіях брали участь відомий персонолог Г. Олпорт, С. Квін., В. Томас та інші. К. Левін зазначав: «Для того, щоб зрозуміти та передбачити психологічну поведінку, слід для кожного виду психологічної події (дії, емоції, переживання тощо) визначити ту короткочасно діючу цілу ситуацію, що являє короткочасну структуру та стан особистості і психологічного оточення (середовища)». Так, наприклад, російський учений Є. Г. Сіляєва підкреслює, що поняття середовища і ситуації не тотожні. Середовище – складне утворення (географічне, соціальне, марко - мікросередовище тощо). Середовище – позасуб'єктне, а ситуація завжди суб'єктна («чиясь ситуація»). Середовище характеризується стійкістю, тривалістю, стабільністю, а ситуація завжди короткочасна. Привертає увагу і думка Р.В.Кадирова який наголошує, що поняття « середовища» і « ситуація» не є синонімами, оскільки «ситуація» включає в себе не тільки зовнішні умови, а й саму людину. З цього випливає, зазначає Кадиров, що ситуація – це «складна суб'єктно-об'єктивна реальність (актуальний стан середовища та значущість для особистості) в конкретних умовах життєдіяльності , на яких фокусується особистість протягом певного проміжку часу». Величезна множина життєвих ситуацій мають величезну психологічну значимість, які виходять за рамки повсякденних, мають проблемний характер. Науковець аналізуючи такі ситуації ( особливо складні, важкі, надзвичайні, екстремальні, кризові та ін.), дає таке визначення – це ситуації , які «виходять за межі звичайного, нормального людського досвіду», а це означає, що кожна людина набуває досвід, який сприяє її розвитку ( вона не скочується « на дно»). Зазначимо, що у сучасних дослідженнях немає єдності у розумінні сутності ситуації. Існує множина визначень, але ми наведемо визначення поняття

«ситуація» відомого українського психолога, вченого Н. В. Чепелевої, яке дотепер застосовується у професійному колі практикуючих психологів: «Ситуація – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, які спонукають та опосередковують його активність». Далі Н. В. Чепелева розлого деталізує, що ж саме мається на увазі під зовнішніми умовами. Це насамперед усі реальні предмети, люди, дії, які просторово відокремлені від суб'єкта. Крім того, це можуть бути події, що передували поведінці людини, тобто відокремлені від неї у часі. Аналізуючи зміст поняття «ситуація», учений наголошує, що будь-яка ситуація висуває перед людиною певні вимоги, що зумовлюють характер її поведінки в реальних обставинах. Ці вимоги можуть бути зовнішніми, закріпленими у вигляді норм, правил, приписів, особливо коли мова йде про типові життєві ситуації, поведінка в яких, підкреслює Н. В. Чепелева, набуває навіть характеру ритуалів. Правила поведінки в типових життєвих ситуаціях можуть бути закріплені і у певній ролі, котра регламентує поведінку людини. Найтиповіші життєві ситуації охоплюють основні сфери діяльності людини: навчання, працю, соціальну взаємодію і називаються соціальними, головна специфіка яких, пише вчений, полягає в тому, що вони трапляються в житті кожної людини. Підкреслимо, розширення кола психологічних досліджень вказало на необхідність розгляду особистості не тільки в контексті соціальних процесів, які відбуваються в суспільстві, але і в контексті соціальних ситуацій, в яких вона функціонує. Поведінка людини, великою мірою, залежить від ситуації, її характеру, вимог. Велике значення процесу адаптації до ситуації надавав представник гуманістичної психології Е. Фромм. У своїй книзі «Втеча від свободи» він висвітлив два види адаптації – статичну та динамічну. Статичну Е. Фромм розумів як таку адаптацію, що сама по собі не веде до змін особистості, і наводить приклад, коли людина, яка зазвичай під час їжі користувалася ложкою, виделкою, бере у руки палички (китайський спосіб) і починає їсти. Така адаптація не впливає на людину, і її характер залишається незмінним, оскільки ні нових рис характеру, ні нових прагнень вона не набуває.

Прикладом динамічної адаптації учений вважав таку ситуацію: дитина підкорюється суворому батькові, вона надто його боїться, щоб діяти по іншому, і стає «слухняною». В той час, коли вона пристосовується до неминучої ситуації, у неї щось відбувається. Може розвиватися інтенсивна ворожість відносно батька, яку вона придушуватиме, бо не тільки виявити, а й навіть усвідомити її було б надто небезпечно. Ця придушена ворожість (хоча вона ніяк не виявляється) стає динамічним фактором її характеру. Вона може посилити страх дитини перед батьком і тим самим призвести до ще більшого підкорення; може викликати безпредметний бунт – не проти когось конкретно, а проти життя взагалі, підкреслює Е. Фромм. У цих двох випадках відбувається пристосування людини до зовнішніх обставин, але саме другий вид адаптації – динамічний – якісно змінює людину, на відміну від першого – статичного.

Глибокий теоретичний аналіз поняття «життєва ситуація особистості» здійснили у тісній співпраці В. Г. Панок і Н. В. Чепелева. В їхніх наукових працях уперше в українській практичній психології життєва ситуація стала предметом всебічного розгляду. Так, наприклад, В. Г. Панок пише, що життєва ситуація особистості визначається сукупністю обставин життєдіяльності, природних і соціальних чинників, які певним чином, прямо або опосередковано, впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, обумовлюють зміст та напрями подальшого її розвитку, сприяють виникненню та розв'язанню проблем. Особливе місце в психологічній науці посідає поняття «соціальна ситуація розвитку», яке вперше увів Л. С. Виготський. Соціальні ситуації розвитку мають величезне значення для психічного розвитку дитини. Л. С. Виготський писав, що на початку кожного вікового періоду складається цілком своєрідне, специфічне, для певного віку, виключне, єдине, неповторне відношення між дитиною та навколишньою дійсністю, передусім соціальне. Ситуації, в яких знаходиться дитина і які впливають на її особистість, мають не тільки позитивне забарвлення. Багато ситуацій дитинства мають і негативний вплив на психічний розвиток. Так А. Адлер, виокремив несприятливі ситуації

дитинства, серед яких є наприклад, така – ситуація дитини, якою нехтують. У перспективі, ця категорія дітей може обрати досить жорсткий тип психологічного захисту, помилковий стиль життя, мати викривлену картину світу тощо. Іншими словами, ці діти не будуть життєвокомпетентними, зрілими, життєстійкими особистостями, які вміють розв’язувати складні, часто психотравмуючі життєві ситуації. Порівнюючи поняття «життєва ситуація» і «соціальна ситуація розвитку», Н. В. Чепелева підкреслює: «Якщо соціальні ситуації можна класифікувати за основними сферами діяльності людини (праця, навчання, дозвілля тощо), то життєвих ситуацій, в які ми потрапляємо, безліч». Вони, продовжує автор, не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування залежно від конкретних життєвих обставин. І, як справедливо далі зазначає вчений, одні з них надають нам сил, надихають, підіймають до небес, а інші можуть розчавити, дратувати, пригнічувати. До типових життєвих ситуацій відносять смерть близьких людей, хворобу, травму, втрату роботи, сімейні ситуації, початок і закінчення навчання. Людина реагує на ті чи інші життєві ситуації по-різному, залежно від її індивідуальних особливостей. Розмірковуючи над тим, яке з двох понять – «життєва ситуація», або «соціальна ситуація» – є більш широким, В. Г. Панок пише, що наприклад раптова травма або каліцтво, хронічне захворювання, які часто виникають в житті людини, іноді кардинально змінюють соціальну ситуацію розвитку особистості. Саме тому поняття «життєва ситуація», робить висновок В. Г. Панок, є більш широким, ніж «соціальна ситуація», оскільки воно включає в себе не тільки соціальні чинники, але й біологічні, природні, психологічні й духовні, які складають єдину систему і впливають один на одного. На думку вченого, життєва ситуація містить три групи складових: соціальне оточення людини в сукупності різного роду соціальних інституцій, груп та окремих людей, соціальних умов життєдіяльності, законів, правил, міфів, традицій – усього соціального контексту життєдіяльності; природне (об’єктивне)

середовище існування, у тому числі й організм людини; сама особистість як носій активності, як суб'єкт, що перетворює себе й оточуючий світ.

Отже, життєва ситуація утворюється внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників і є актуальною для особистості у даний період життя та переживається нею, зазначає В. Г. Панок. Підкреслимо, традиційно переживання трактується як синонім емоційній реакції людини. Корифей психологічної науки Л. С. Виготський вважав, що переживання – «одиниця» аналізу особистості. Послідовниця ідеї видатного психолога Л. І. Божович писала, що переживання являє собою ніби вузол, в якому зав'язані різнобічні впливи внутрішніх і зовнішніх обставин. Зазначимо, що в українській психології проблемами переживань займалися Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ф. Б. Василюк та ін. Переживання вчені розглядали як активний внутрішній процес, який перетворює психологічну ситуацію, змінює картину світу за допомогою внутрішніх і зовнішніх дій. Український учений С. Д. Максименко пропонує своє бачення феномену «переживання». В своїй книзі «Психологія особистості» він пише: «Переживання слід розглядати як перенесення чого-небудь в живий стан, тобто переведення події, якогось відчуття, предмета, що оточують людину, в стан живого сприйняття, в стан живого ставлення». І далі, автор більш детально розвиває свою думку: «Процес переживання являє собою, фактично, репрезентацію свідомості того, що відбувається в оточуючому світі, або в біологічному тілі, або «всередині» самої особистості. Таким чином, термін «переживання» фактично виявляється релевантним, тобто відповідає терміну «свідомість». Можна сказати, що переживання – це своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані й усвідомлювані процеси». Ф. Б. Василюк розглядає переживання як процес активного діяльнісного подолання, проживання особистістю якихось несприятливих ситуацій. Своє бачення феномену «переживання» висловлював А. Браун. Він наголошував, що переживання будь-чого є процесом, який відбувається всередині людини впродовж певного відрізка часу, а «градус»

переживання залежить від індивідуальних, психологічних, вікових особливостей індивіда. Ф. Лерш розглядав процеси переживання в тісній єдності з поведінкою людини.

Ситуації, в які потрапляє людина і від яких залежить її поведінка, визначається «актуальним оточенням і поєднанням умов та обставин» (В. Г. Панок). Резюмуючи, В. Г. Панок пише, що життєва ситуація усякої людини визначається одночасно об'єктивними умовами життєдіяльності, суб'єктивними соціально-психологічними та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Привертає увагу наукова творчість С. Д. Максименка, в якій дістало подальшого поглибленого аналізу поняття соціальної ситуації розвитку особистості. Великого значення у динаміці соціальної ситуації учений надає прогнозуванню. Він пише, що будь-яка активність індивіда виявляється тісно пов'язаною із прогнозуванням: від елементарних сенсорно-перцептивних актів відображення до складних особистісних акцій, коли треба спрогнозувати наслідок певного вчинку.

Виявляється, що майбутнє, наголошує С. Д. Максименко, набагато більше детермінує розвиток особистості ніж минуле. Предметом прогнозування, стверджує психолог, може бути тільки цілісна особистість, і аж ніяк не окремі її елементи. За С. Д. Максименком, прогнозування обумовлює актуальну поведінку особистості, її психічне життя, оскільки вона сама прогнозує своє життя, ставить цілі, життєві ситуації, умови існування з іншими людьми, особливості життя своїх дітей. Це вказує на те, що людина є «причиною самої себе» (Б. Спіноза), вона є творцем, автором, режисером свого життя (К. О. Абульханова-Славська) і, спираючись на свій унікальний, неповторний внутрішній світ, здібності, моделює свій життєвий шлях. Особистість є складною системою, що розвивається, тобто вона сама моделює і реалізує власну генезу, пише С. Д. Максименко. Такий погляд на особистість знайшов своє відображення у вичерпному авторському визначенні: «Особистість – це

форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ». Як бачимо, ключовими є поняття «особистість», «соціальне оточення», «прогнозування».

Учені вказують на те, що життєву ситуацію можна розглядати стосовно тих психологічних проблем, які вона породжує. Причиною виникнення психологічної проблеми можуть бути:

1. Проблема, яку утворює сама життєва ситуація;
2. Внутрішні психологічні проблеми особистості, які змінюють її ставлення до життєвих ситуацій. В результаті ситуація перетворюється на внутрішню і психологічну.

Як правило, людина намагається осмислити певну життєву ситуацію, яка трапляється в її житті. До її осмислення людину примушують внутрішні проблеми, які змінюють звичайний погляд на знайомі зовнішні обставини, наголошує Н. В. Чепелева. У творчому науковому доробку вченого знаходимо визначення поняття «психологічна ситуація». Причиною виникнення психологічних ситуацій є проблема, яку містить життєва ситуація, а також внутрішні психологічні проблеми особистості, що змінюють її ставлення до самої життєвої ситуації. Підсумовуючи своє бачення психологічної ситуації, Н. В. Чепелева підкреслює: «Психологічна ситуація є відображенням реальної життєвої ситуації у смисловій сфері людини». Психологічні ситуації розрізняються за рівнем усвідомлюваності проблем: від неусвідомлюваних, частково усвідомлюваних до цілком усвідомлюваних. Психологічні ситуації розрізняють за позитивною чи негативною оцінкою. Вчені розділяють «усталені» та «проблемні» життєві ситуації, що складають більшість. Останні потребують від людини гнучкого реагування, варіативної поведінки, оскільки не мають однозначного розв'язання. Для проблемних життєвих ситуацій характерним є поява нових умов, які, порушуючи усталені ситуації, вимагають від особистості прийняття життєво важливих рішень і виборів, як відносно

можливих стратегій діяльності, так і відносно можливостей їх досягнень (В. Г. Панок, Н. В. Чепелева). Отже, проблемна ситуація – співвідношення обставин та умов, яке містить протиріччя і не має однозначного вирішення (Н. В. Чепелева). Успішність розв’язання тієї чи іншої складної життєвої ситуації, знаходження оптимального способу поведінки в суперечливих обставинах, великою мірою, залежить від аналізу та осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій, звертає увагу Н. В. Чепелева. Життєвий шлях людини «начинений» різного роду подіями, ситуаціями, що і є «причиною проблем для кожної людини, які складаються у певну послідовність, утворюючи її життєву історію» (за В. Г. Панком).

Отже, з викладеного ми бачимо, що ситуація і людина тісно пов’язані між собою. Ситуація – це не лише зовнішні відносно людини обставини, сама ситуація великою мірою впливає на людину. Такий зворотний зв’язок визначає емоційні реакції, ставлення особистості до оточення. Психологи використовують широкий спектр понять для аналізу життєвих труднощів: стрес, фрустрація, життєва криза, скрутні обставини, конфлікт, критичні ситуації, напружені ситуації, проблемні, екстремальні, психотравмуючі ситуації та інше. Ці терміни підкреслюють специфіку явищ, що утворюють ситуацію.

Варто також звернути увагу і на наукову діяльність Я. В. Васильєва. Творчо опрацювавши наукову спадщину величезної плеяди талановитих учених, які внесли свою лепту у розуміння такого феномену, як ситуація, Я. В. Васильєв викристалізував напрям психологічної науки – футурреальна психологія, в рамках якого розглядає ситуацію як просторово-часовий континуум, підкреслюючи, що розв’язання будь-яких ситуацій, перш за все життєвих, спрямоване на досягнення певних цілей, які ставить перед собою людина. Ситуації у просторовому вимірі складаються із зовнішніх умов діючого суб’єкта та внутрішніх умов. Часові параметри ситуацій, поєднані з просторовими параметрами, дозволили встановити чотири типа ситуацій: глибинного минулого часу, актуального минулого, теперішнього часу і

майбутнього. Розглядаючи ці ситуації у контексті мікроциклу розвитку, Я. В. Васильєв встановив три фази або стадії. Так, стадія адаптації спирається на ситуації минулого часу, друга стадія – усвідомлення – на ситуації теперішнього часу, фаза подолання – на ситуації майбутнього часу. Далі психолог зазначає: передбачаючи розвиток ситуації майбутнього часу, у ситуаціях теперішнього часу відбувається усвідомлення і розуміння процесу розв’язання ситуацій. Протягом усього свого життя суб’єкт постійно розв’язує ситуації.

За Я. В. Васильєвим життя – це велика ситуація, яка складається з чотирьох маленьких, але надто важливих і значущих: дитинство – до чотирнадцяти років, ситуації сходження до середини життя, ситуації, що йдуть низхідною і старість. Дослідження психолога дозволили висунути одне з важливих положень футурреальної психології – між ситуаціями теперішнього часу і майбутнім здійснюється зв’язок тільки за допомогою цілей і чим більше цілі йдуть у майбутнє, чим вони віддаленні і вищі, тим більше вони охоплюють ситуації теперішнього часу. У своїх наукових працях учений робить наголос на тому, що суб’єкт, розв’язуючи ситуації теперішнього часу, завжди орієнтується на майбутній час і живе заради нього. І далі, Я. В. Васильєв підкреслює: «Людина постійно включена у розв’язання ситуацій майбутнього часу, які вирізняються невизначеністю умов. Подолання невизначеності є рушійною силою розвитку особистості». Психолог стверджує, що використання таких методів (експериментально доведено), як уміння подивитися на ситуацію зі сторони, зміна позицій і рольових функцій розширюють спектр дій (зовнішніх, внутрішніх), дозволяють людині парадоксально мислити, бачити конкретну ситуацію з різних точок зору. Все це допомагає особистості обирати правильну стратегію, тактику поведінки в конкретній ситуації, змінити своє ставлення до інших людей, що в свою чергу, сприяє ефективній взаємодії, взаєморозумінню, взаємодопомозі.

Особлива увага ситуаціям приділяється у соціальній психології, яка досліджує як на думки, почуття, відчуття, мотиви і вчинки впливає взаємодія людей та їхня спільна діяльність. Психологи прагнуть зрозуміти поведінку в її соціальному контексті.

*Довідка.* Поведінка – це засіб пристосування організму до умов навколишнього середовища. Поведінка – це дія..., це реакція на ситуацію (П. Фресс).

У широкому розумінні соціальний контекст включає в себе реальну, уявну або символічну присутність інших людей; дії та взаємодії, що мають місце між людьми, особливості умов, в яких здійснюються вчинки, а також очікування і норми, які закладають основу для вчинків у даних умовах (Sherif, 1981). Фахівці за результатами досліджень довели: соціальні ситуації суттєво впливають на поведінку людини і часто є сильнішими за її моральні цінності, переконання, набутий досвід (Р. Герриг, Ф. Зимбардо). Знані американські психологи Л. Росс, Р. Нісбетт – активні учасники когнітивної революції у соціальній психології. Так, перу Л. Росса належать праці, присвячені соціальним конфліктам, Р. Нісбетт – соціальний психолог, зробив вагомий внесок у вивчення проблем зайвої ваги, психології харчування, процесів причинної атрибуції. Результатом плідної, творчої співпраці двох лідерів світової соціальної психології стала фундаментальна наукова праця «Людина і ситуація», в якій розкриваються психологічні механізми ситуації, її влада над поведінкою людини, висвітлюються закономірності, на якій інформації можна здійснювати успішне передбачення (або хоча б пояснення) поведінки. Так, в одному із параграфів книги, присвяченому застосуванню соціальної психології у повсякденному житті, автори зазначають: «...стикаючись зі словами, вчинками, які на перший погляд свідчать про дурість, безглуздість, продажність, запроданство або доброчесність ми повинні наказати собі зробити паузу й уважно розглянути ситуацію, знайти відповіді на низку запитань: які об'єктивні риси ситуації, суб'єктивна інтерпретація ситуації в якій діяла ця

людина...» Такий підхід остерігає нас робити скороспілі умовиводи про людей і про смисл їхньої поведінки, наголошують Л. Росс, Р. Нісбетт. Щоб пояснити, зрозуміти поведінку людини, психологи закликають звернутися до «трьох китів»:

- до деталей ситуації, що вислизають з поля зору;
- до недооцінених відмінностей в інтерпретації;
- до порушень динамічної рівноваги соціальних сил, які не завжди є усвідомленими, які допомагали, дотепер, підтримувати статус.

У психологічних дослідженнях активно розробляються класифікації ситуацій. Говорять про екстремальні, надзвичайні (часто терміни використовують як синоніми), виділяють складні, важкі життєві ситуації, кризові, критичні, травматичні, ситуації горя, беручи до уваги їх тривалість, джерело походження тощо.

Як бачимо, життя – ланцюжок частих кризових ситуацій і характер, успішність розв’язання психотравмуючих, кризових ситуацій і визначає особливості розвитку особистості.

### ***Важкі життєві ситуації***

Сьогодні поряд з екстремальними, надзвичайними, психотравмуючими, критичними ситуаціями широко використовується як у науковому, так і в соціальному контексті поняття «важка життєва ситуація», яке вбирає в себе практично всі події, пов’язані з різним ступенем дискомфорту їх учасників.

Під важкими життєвими ситуаціями розуміють як певні катастрофічні події, які загрожують життю (масові), так і повсякденні події, що вміщують суб’єктивні

переживання конкретної людини. Так, наприклад, Л.В. Трубіцина, відомий дослідник життєвих ситуацій (психотравмуючих), звертає увагу на те, що індивідуальні важкі події, як правило, менш помітні порівняно з масовими, груповими, але якщо говорити про кількість постраждалих, то, можливо, саме

індивідуальні події посіли б перше місце . Л.В. Трубіцина до індивідуальних відносить події, пов'язані з повсякденним життям. Майстер психології С.Л Рубінштейн писав, що жити – означає змінюватися і відбуватися, діяти і страждати, зберігатися і змінюватися, підкреслюючи тим самим складність і цінність людського життя. Таке життя! Кожна людина йде своїм шляхом, реагує по-своєму на все, що трапляється на її життєвому шляху, оскільки має свої індивідуальні особливості, свою індивідуальну історію розвитку. Фундатор психоаналізу З. Фройд у 1892 р. писав: « Травмуючий вплив може справити будь-яка подія, що викликає болюче, тяжке почуття жаху, страху, сорому, душевний біль, і від сприйнятливості людини залежить імовірність того, що ця подія набуватиме характер травми». Головне, щоб людина мала можливість «виплеснути почуття» або «виплакаться», тобто відреагувати на подію, певну життєву ситуацію. Тільки тоді, наголошував З. Фройд, коли людина відреагувала в достатній для неї мірі (індивідуальній), афект поступово спадає. Він підкреслював, що «ображення, на яке вдалося відповісти хоча б на словах, згадується зовсім інакше, ніж те, яке прийшлося стерпіти» або «мова слугує для людини сурогатом вчинку і з її допомогою можна майже так само «відредагувати» афект». Загалом варто розуміти, що реакції на важкі життєві ситуації мають надзвичайно широкий діапазон реагування: від негайного до відставленого на багато років, а то і десятиліть.

### ***Психотравмуючі ситуації***

Перш за все з'ясуємо, що таке травма. Семантичне наповнення цього терміну може бути як медичне, так і психологічне. Почнемо з медичного визначення. Травма (від грец. trauma – рана) – це пошкодження тканини організму людини або тварини з порушенням їх цілісності та функцій, що з'явилися внаслідок зовнішніх впливів (механічні, термічні).

Психічну травму науковці визначають як порушення цілісності та функцій психіки людини, що з'явилися внаслідок зовнішніх впливів. У

психологічній енциклопедії знаходимо таке визначення поняття «психічна травма» – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей. Глибина психічної травми залежить від особистої значущості травмуючої події, емоційної стійкості, психічної захищеності людини.

Психічні травми поділяють на два види: гострі – пов'язані з одноразовими подразниками (стихійне лихо, переляк, конфлікт, нещасний випадок, смерть рідних); хронічні – викликані відносно слабкими, але довготривалими й багаторазовими подразниками (ізоляція, насильство, різні види депресій, розлучення батьків, тяжке соматичне захворювання).

Один з дослідників психотравмуючих ситуацій Л. В. Трубіцина зазначає, що є події, які для одних – це порушення психічного здоров'я, важке, сильне переживання, трагедія, що можуть позначатися на фізичному стані, а в очах іншої людини – це звичайний перебіг подій, хід життя з певними проблемами, що можна спокійно вирішити. Л. В. Трубіцина підкреслює, що не кожна людина отримує психічну травму, переживаючи одні й ті ж самі події. Саме тому є сенс говорити саме про потенційно травмуючі події. Тобто є події, які навіть для більшості людей можуть стати травмуючими, однак може знайтися одна людина, яка спокійно сприймає ті ж самі події та не переживатиме ніякої травми. Як правило, вчені починають розглядати процес розвитку психічної травми з травмуючої ситуації (події) – стресора. Так, Н. В. Тарабріна дає таке визначення психотравмуючим ситуаціям – це такі екстремальні критичні події, що мають могутній негативний вплив, ситуації загрози, які потребують від індивіда екстраординальних зусиль, щоб подолати наслідки цих впливів.

Травмуючі події (стресори) можуть бути пов'язані:

- зі смертю людини або загрозою її життю;
- із загрозою її фізичному, психічному здоров'ю;
- із ситуаціями приниження (вони можуть бути іноді більш травмуючими для людини, аніж фізична небезпека);

- із ситуаціями «провалу», втрат.

За тривалістю травмуючі ситуації поділяють на наступні різновиди: короткочасні, ті, які повторюються, довготривалі.

За масштабністю психотравмуючі ситуації поділяють на:

- масові (військові події, технічні, природні катастрофи, теракти);
- групові (аварії, дорожньо-транспортні пригоди, масові отруєння);
- індивідуальні (пов'язані з повсякденним життям).

Учені виділяють два види травматизації: первинну (людина була безпосередньо учасником або свідком події); вторинну (коли людина стає свідком події через розповідь інших людей, огляд хроніки подій, читання періодичної літератури, показ подій по телебаченню тощо). Варто наголосити, що сьогодні все більше і більше увагу фахівців привертає вторинна психотравматизація, до якої відносять «травму уяви», що виявляється у деяких людей. Вони вигадують собі можливі травмуючі події та реагують на них як на реальну травму. Така реакція, наголошують учені, менш сильна, ніж реакція на реальну подію, однак, усе ж таки, має неприємні наслідки (фобії, порушення дитячо-батьківських стосунків тощо).

### ***Втрата як психотравмуюча ситуація. Види втрат***

Втрати пронизують життя людини, залишаючи болючі «зарубки» на її серці. Незважаючи на їх руйнівний характер, мудреці стверджували, що одним із головних завдань людини є те, щоб чомусь навчитися у втрат, у горя. Хід життя кожної людини залежить від її здібностей долати кризу, адаптуватися до втрат і використовувати зміни в житті як засіб для росту, наголошують В. Волкон і Е. Зінтл. Якщо втрату пережито, «відпрацьовано», вона може дати поштовх особистісному зростанню, оновленню, поштовх до нових звершень.

У словнику української мови втрата — це дія, внаслідок якої хтось (людина) лишається без кого-, чого-небудь, втрачає когось, щось.

У довіднику з психологічної допомоги у кризових ситуаціях знаходимо наступне визначення: «Криза втрати – це сильні емоції, переживання в результаті втрати, наприклад, близької людини». Психологи підкреслюють: коли людина переживає кризу втрати, її охоплює скорбота, що є природньою психологічною відповіддю, відгуком на будь-яку втрату. Це зусилля, яке здійснює людина для того, щоб пристосувати свій внутрішній світ до іншої нової реальності, яка змінилася. Сум – це емоція, що супроводжується скорботою, і люди періодично сумують, коли зіштовхуються з втратами. Письменниця Г. Ділард пише: «Втрата – це ціна, яку ми сплачуємо за те, що живемо». Так, наприклад, Т. Г. Кривоніс, досліджуючи різновиди кризових ситуацій (травматичні кризи, кризи змін), велику увагу приділяє таким кризам втрат, як втрата партнера, смерть, нещасні випадки, операції, звістка про смертельну хворобу, втрата жит-ла, втрата громадянства (статус біженця). Вчений зазначає, що ці події загрожують безпеці, забезпеченню базових, життєво важливих потреб людини. Кризу змін Т. Г. Кривоніс визначає як таку ситуацію, за якої відбувається конфронтація з принциповими життєвими питаннями.

Учені класифікують втрати наступним чином: соціальні (втрата роботи, навчання), психологічні, фізичні, духовні та матеріальні.

К. Ізард відмічав, що втрати людини можуть бути як тимчасовими (наприклад, розлука), так і постійними (смерть).

Учені звертають увагу, що втрати тісно пов'язані з ростом та розвитком людини, тобто перехід від одного періоду особистісного розвитку до іншого супроводжується втратами.

### **Втрати, пов'язані зі стадіями росту і розвитку**

| <b>Стадія росту і розвитку<br/>(віковий період)</b> | <b>Втрата</b>                                           |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Новонароджені                                       | - Внутрішноматкового оточення<br>(теплого і безпечного) |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Немовлята                           | - Задоволення від смоктання грудей чи соски.                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Діти шкільного віку                 | - Спонтанності випорожнень як результат привчання користування туалетом;<br>- негайного задоволення потреб із досягненням незалежності (з оволодінням певними навичками)<br>- знайомого оточення з початком відвідування дитячого садка.                                                          |
| Школярі молодшої та середньої школи | - Періодичні втрати нормального функціонування організму внаслідок дитячих хвороб і травм;<br>- друзів та інших близьких людей (учителів, тренерів) протягом шкільних років.                                                                                                                      |
| Підлітки                            | - Знайомого тіла з початком пубертатного періоду;<br>- дитячої свободи і безпосередності у відповідь на соціальні очікування дорослішання;<br>- першої любові (що розцінюються як нищівний кінець)<br>- знайомого оточення, коли покидають дім і починають навчатися чи працювати в іншому місті. |
| Молоді люди                         | - Друзів після закінчення школи у разі                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p>переїзду, зміни роботи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фінансові підтримки батьків, коли покидають дім;</li> <li>- свободи з набуттям більш дорослої відповідальності.</li> <li>- сексуальних партнерів.</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |
| Люди середнього віку | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подружжя внаслідок розлучення чи смерті;</li> <li>- дітей коли вони покидають дім;</li> <li>- друзів у разі зміни роботи, через переїзд чи смерть;</li> <li>- батьків які вмирають;</li> <li>- «молодості» (що пов'язано зі змінами зовнішності, зниженням лібідо, витривалості та фізичних сил);</li> <li>- жінки переживають втрату фертильності в разі настання менопаузи.</li> </ul> |
| Люди похилого віку   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подружжя і друзів у наслідок смерті ;</li> <li>- гостроти відчуттів (зорових, слухових, тактильних);</li> <li>- роботи як результат виходу на пенсію;</li> <li>- звичного вигляду тіла, що пов'язано з погіршенням деяких фізіологічних функцій ;</li> <li>- незалежності.</li> </ul>                                                                                                    |

Особливу увагу втратам, процесу їх переживань приділяли також духовні практики. Давнє вчення йоги намагається пояснити труднощі переживання втрат прив'язаністю (Моха), що виникає до людей, речей, соціального стану, ніби вузол, наповнений енергією. «Залежність та прив'язаність до сім'ї, класу, раси, нації, слави, титулу та інше дуже важко перемогти. Особливо сильна прив'язаність до сім'ї, до кровних родичів. Недарма мовиться: «Кров – не вода!»... Прив'язаність може автоматично викликати страх: і хоча у той момент, «коли ми щасливі, глибоко в нас все ж таки є страх, що ми коли-небудь втратимо те, що маємо» (Maheshwazana, 1987, р. 23-24). Цінність і важливість втраченого об'єкта визначається особистим сприйняттям, тому і реакція кожної людини на втрату є різною.

Виділяють наступні види втрат людини: фактична (дійсна), уявна, фізична, психологічна.

*Фактична (дійсна) втрата* означає, що факт цієї втрати вже відбувся і він очевидний для інших (наприклад, смерть людини, яку ми любимо, або крадіжка особистого майна).

*Уявна втрата* має сенс тільки для особи, яка її переживає, проте невідчутна (і не завжди зрозуміла) для оточуючих. У цьому така втрата близька до психологічної, бо практично завжди має психологічне підґрунтя. Згадайте, як іноді плачуть діти, коли викинули який-небудь їхній камінчик чи шматочок скла. Вони уявляли його частиною піратських скарбів, а дорослим він видався звичайним сміттям. Іноді такий тип втрати переживають батьки, чия дитина залишила дім унаслідок переїзду в інше місто. Відчуття такої ж втрати може бути притаманне матерям, коли сини, до яких вони патологічно сильно прив'язані, одружуються. У народі говорять, що мати ревнує сина до невістки. Таким чином проявляється її уявна втрата. Прикладом може слугувати також

втрата статевого потягу у подружніх відносинах, яка не завжди пов'язана з фізіологічними порушеннями.

*Фізична втрата* завжди пов'язана насамперед із фізичними стражданнями, з відчуттям фізичного болю. Це може бути втрата кінцівки внаслідок нещасного випадку, страждання від опіків, ушкоджень, ран, що не загоюються. Ці втрати майже завжди розділяються оточуючими, і людина може сподіватися на розуміння і підтримку. Людина, яка зазнала фізичної втрати, «сумує сама за собою». І втрата зору, і втрата фізичної мобільності внаслідок деформівного остеоартрозу, і спотворювальні наслідки автокатастрофи приносять такі ж болісні страждання, як і втрата близької людини. І хоча кожна людина любить себе, принаймні, трішечки більше, ніж будь-хто інший, подолати серйозні, докорінні зміни в самому собі дуже важко, і це може стати серцевинною проблеми під час роботи з такими особами.

*Психологічна втрата* стосується переважно зміни сприйняття особою самої себе як індивіда, своєї ролі в сім'ї, у громаді, своїх стосунків та ставлення до себе. Психологічна втрата не завжди є на поверхні та не завжди помітна для інших людей. Прикладом неочевидності психологічної втрати для інших може бути той факт, що чоловіки не менше, ніж жінки, переймаються своєю зовнішністю. Вони страждають від втрати волосся (облисіння) часом не менше, ніж дівчина-підліток від «неправильної» форми носа. Про це зізнаються чоловіки, яких спіткала така доля. Не завжди можна провести межу між фізичною та психологічною втратою. Фізичні ушкодження зовнішності завжди глибоко травмують психіку людини, а тому вона завжди потребує психологічної підтримки колег, друзів чи однолітків. Американський психолог, священник Боб Дейтс писав: «Які б трагедії не відбувалися у світі в цей момент, найбільше горе, найбільша втрата – Ваша».

Підлітки та юнаки понад усе цінують фізичну привабливість і атлетичну будову тіла. Вони можуть сильно страждати через втрату частини тіла чи його функцій. Причиною горя може стати і цукровий діабет, який часто проявляється в підлітковому віці та потребує дотримання режиму харчування, постійних ін'єкцій інсуліну, що серйозно впливає на щоденне життя. Через сильну залежність підлітків від думки і ставлення однолітків вони шукають їхнього схвалення та бояться бути знехтуваними, якщо втрата впливає на прийняття їх іншими. Переживання, пов'язані з фізичними вадами внаслідок хвороби або нещасного випадку, завжди є дуже сильними в юнаків. Вони часто зізнаються, що готові були б перетерпіти ще більші фізичні страждання, щоб зберегти зовнішність. Допомагаючи їм, важливо навести приклади, а ще краще познайомити з людьми, які пройшли через подібні ситуації, але не зламалися, знайшли своє місце в житті. Так, наприклад, Олена Юровська, найсильніша в світі лижниця-інвалід без обох ніг, вважає подарунком долі, що на її шляху зустрілося так багато небайдужих людей, які підтримали її, допомогли і спрямували в необхідне русло. Людям, які потрапили у таку ж біду, спортсменка радить – не боятися шукати себе в житті, Нік Вуйтич – чудовий тому приклад!

### **Як розмовляти з дитиною про смерть ( криза втрати)**

#### ***І про це треба вміти говорити з дитиною***

Багато дорослих людей боїться не тільки говорити, але й навіть думати про смерть. Роздуми, що торкаються життя і смерті, досить хвилюючі, оскільки випробуванню підлягають власні почуття і переконання. Заперечення смерті створює у багатьох людей ілюзію її віддаленості: якщо про неї не думати, то вона мине, не прийде. Ця екстремальна, чуттєва тема не проста навіть для дорослих, то що вже казати про дітей! Сьогодні, в ситуації соціально

економічної кризи значно ослабили дитячо-батьківські зв'язки - батьки мало спілкуються з дітьми, недостатньо звертають увагу на те, як захоплюють дитячий простір, дитячу свідомість фільми, телепередачі, реклами, в яких демонструються відверті сцени смерті, насильства, загроза життю. А скільки пісень, «чорних» віршів, нашпигованих тематикою смерті, руйнування, чують наші діти! Батьки іноді навіть не знають, як говорити з малечею на такі екстремальні теми, а іноді і взагалі не мають бажання про це говорити з дитиною. Вони віддали її «всемогутньому другу» дитини – комп'ютеру або телевізору, які «спілкуються» з малечею, виховують її, а мати, батько залишаються осторонь. От і виходить - батьки є, а дитина росте емоційною сиротою. В результаті ні батько, ні мати не знають думок, почуттів рідної дитини, не знають, як впливає побачена, почута інформація на дитячу свідомість, не знають, як малеча сприймає, відчуває навколишній світ і головне, які робить висновки. Внутрішній світ дитини, особливий світ часто закритий для більшої частини батьків. Може, саме тут і прихована одна із серйозних причин зниження цінності власного життя, нехтування людиною своїм здоров'ям, яке, для більшості сучасних молодих людей, не є цінністю, схильності до безглузлого ризику, самогубства, підвищення інтересу до екстремальних форм дозвілля, відрив від реальності та занурення у віртуальний світ.

У психолого-педагогічній літературі, звісно, є цікаві розробки, які стосуються знайомства дітей з таким феноменом, як смерть, але їх замало. Недостатньо матеріалу, який би детально, крок за кроком висвітлював шляхи знайомства дитини з цим явищем і показував, як дорослому треба вибудовувати розмову на таку «пекучу» тему, не порушуючи психічний стан дитини. Загалом існують досить протилежні погляди на те, чи варто говорити з дитиною, починаючи з дошкільного віку, на цю тему.

*Перша позиція* - ні, не треба- це заборонена тема. Знайомити з такою сумною стороною життя треба якомога пізніше, щоб не нанести психологічну травму ще не зрілій психіці дитини.

*Друга позиція* - так, потрібно, оскільки дитина повинна бути психологічно готовою до зустрічі з такими сумними і такими неминучими подіями в житті. Вона повинна вміти сприймати різні життєві ситуації, розуміти, що смерть -це невід'ємна частина життя. Знання про смерть, поступове її усвідомлення - необхідна частина підготовки дітей до дорослого, самостійного життя, це якісний внесок в її психологічне зростання. Однак, слід наголосити, що дитина не готується до життя -вона вже повноцінно живе. В.О. Сухомлинський визначав дитинство як найважливіший період людського життя, а Ш.О. Амонашвілі зазначав, що дитинство - це не просто віковий період, це процес дорослішання. Тому, задача дорослого - допомогти дитині зрозуміти і прийняти правило: там, де є життя, там є і смерть, є початок і є кінець. Ми прибічники другої позиції, оскільки одне з основних завдань освіти, починаючи з її першої сходинок - дошкільної, - не стільки озброїти дитину системою галузевих знань, скільки наукою життя. Йдеться про те, що дитина має цікавитися родоводом, знати, де поховані померлі родичі, брати участь у вшануванні їхньої пам'яті, доглядати за місцями поховань, а це значить, що дитина вчиться встановлювати причинно-наслідкові та смислові зв'язки між подіями життя, адекватно реагувати на різні життєві ситуації, відчувати життєву перспективу, орієнтуватися у часі, тобто мати елементарне уявлення про минуле, сьогодення, майбутнє. Бажаємо ми цього чи ні, але дитина дуже рано стикається з темою смерті. Вона бачить, що помирає улюблений собака, папужка, хтось з близьких родичів, сусідів тощо. Споглядання, переживання того, як іде з життя людина, особливо рідна - тяжке моральне випробування, оскільки перша зустріч зі смертю дуже часто залишає глибокий відбиток у душі: ви любите людину і

раптом вона вмирає, її немає! От тоді й приходить дійсне розуміння життя і смерті, розуміння такого страшного словосполучення «ніколи не побачу». Споглядання обрядів, ритуалів поховання допомагає дитячій душі дорослішати та сприймати життя не тільки в мажорі, але й у мінорі, цінувати його, час, формувати свої життєві цінності! Знайти, поступово розуміти сенс життя, знаходити свій власний. На жаль, підкреслимо, що надзвичайно гострою проблемою сучасності є бездумне ставлення людини до свого життя! Дитина активно сприймає все, що її оточує. В народних казках, оповіданнях вона чує про «стару з косою», яка «покосила» багатьох людей, про те, як казкові велетні сперечаються з кістлявою і перемагають її завдяки сміливості, розуму. У маленькому оповіданні В.О. Сухомлинського «Дідусь і смерть» («Казки Школи під Голубим Небом») показано, як спокійно старенький вступає в розмову зі своєю смертю і перемагає її завдяки тому, що в його серці живе любов до людей, до життя, що в нього є сенс життя - робити добро на землі. Дуже повчальна історія, не тільки для дітей, але і для дорослих!

Життя є життя, і ми, дорослі, не зможемо закрити дитині вуха, затулити їй очі, сховати її від цієї сумної сторони людського життя, але зможемо їй допомогти пізнавати життя у всіх його проявах! Зрозуміло, для цього поряд з дитиною повинен бути «хтось старший, мудріший, хто має багатий життєвий досвід, хто б узяв на себе не тільки турботу про її благо, а й про її радощі і хвилювання» (В.О. Сухомлинський), обов'язково бачив би в дитині активну творчу особистість, поважав її внутрішній світ і будував взаємостосунки з дитиною на основі діалогу та любові!

Отже, якщо смерть — це частина життя, то про неї теж необхідно говорити. Дитині треба показати, що і на цю тему можна говорити, розмірковувати і це припустимо, нормально. Тільки розмовляючи з дитиною, обговорюючи «болючі» питання, ми знатимемо логіку її думок, уявляти,

наскільки вони хибні, викривлені, тільки тоді зможемо пізнати дитячу душу, зрозуміти, які дитина робить висновки з побаченого, почутого та, як це впливає на її психічний розвиток. Тільки в такому випадку можна допомогти дитині зрозуміти неоднозначні події людського життя, надати доступну інформацію, допомогти усвідомити те, що відбувається, і визволити її від зайвих страхів.

Дитина, ще не в змозі самотійно зрозуміти, що смерть невідворотна... Марність усіх надій дитини перед обличчям смерті - сильний удар для неї. У її душі прокидаються невпевненість, сумнів у своїх силах, тривога. Дитина бачить, що незважаючи на всі її сльози, протести, наприклад, улюблене щеня або мила серцю бабуся не вертаються до неї.

«Насамперед слід допомогти дитині усвідомити втрату», - наголошував Дж. Джайнот. Він зазначав, що головним є - щира розмова з дитиною про втрату, коли вона може поділитися з близькою людиною своїм горем, емоціями, думками, оскільки це шлях до відреагування, що є вкрай необхідним для психічного здоров'я дитини, коли вона може виявити своє горе, усю гаму емоцій, страхи, тривогу - СЛОВОМ (дорослий допомагає підшукати цілющі, необхідні слова), плачем.

Пам'ятаймо! Невідреаговане горе залишається з людиною на ВСЕ ЖИТТЯ!

Ще фундатор психоаналізу З. Фройд наголошував - головне, щоб людина мала можливість «виплеснути почуття» або «виплакати», тобто відреагувати на певну подію, життєву ситуацію. Тільки тоді, підкреслював З. Фройд, коли людина відреагувала в достатній для неї мірі (індивідуальній), афект поступово спадає, а «мова слугує для людини сурогатом вчинку і за її допомогою можна майже так само «відреагувати афект». Реакція на психотравмуючі життєві ситуації мають надзвичайно широкий діапазон реагування: від негайного до відставленого на багато років, а то і десятиліть.

Особливо дискусійним є питання стосовно того, чи потрібно вести дитину на традиційну церемонію - поховання померлого.

Дехто є прибічниками думки, що дорослі не повинні позбавляти право дитини на прощання з померлою людиною, її право на скорботу. Проте є і діаметрально протилежна позиція. Так, наприклад, О. І. Захаров є прибічником такої позиції - до 11-12 років не треба брати дитину на церемонію поховання, оскільки це надважка для дитини психотравма.

Ще раз наголосимо! Перед тим, як починати з дитиною розмову про смерть, дорослому необхідно, перш за все, усвідомити своє власне ставлення до смерті. Це дуже важливо, тому що від цього залежатиме, як, в якій формі і що ми розповідатимемо дитині, не порушуючи її внутрішньої рівноваги, психічного здоров'я, чи зможемо відповідати на її запитання, допомогти пережити їй своє горе – утрату. Ставлення до життя і до смерті тісно взаємопов'язані, тому таке переживання, як смерть, має свої проєкції, саме тому доросла людина мусить чітко усвідомити своє ставлення до цього явища, що, у свою чергу, допоможе, певним чином, ставитися до життя, вибудовувати свою власну життєву позицію щодо цього феномену, розуміти, що смерть як індивідуальний акт має дві сторони:

*перша* - це остання найважливіша подія для людини в цьому світі.

Дійсно, яка ж подія може бути більш важливою!?

*друга* — це перехід у «той світ».

Загалом, культура смерті, як доводить досвід людства, говорить про рівень цивілізації, оскільки ставлення до смерті - важлива частина ставлення до Життя, один з показників духовного розвитку людини.

Отже, розглянемо погляди видатних особистостей на такий феномен як «смерть», щоб співставити їх з власними поглядами, зробити певні висновки, змінити своє ставлення, бачення або ствердитися в правильності свого

ставлення, своєї позиції. І врешті-решт розширити свій світогляд на феномен «смерть».

### ***Видатні особистості про смерть***

Ставлення до смерті, як у теоретичному, так і в емпіричному плані, досить широко досліджувалося в психологічній науці, у філософії тощо.

Життя дуже тісно пов'язане зі смертю, саме тому вчені розглядають життя та смерть як два антагоніста, як два взаємовиключних поняття і як дві сторони «однієї медалі», як нероздільні частини одного вищого космічного Життя, як два гармонійно взаємодіючих процеси, як вдих і видих, адже коли ми вдихаємо, ми живемо, а коли видихаємо помираємо.

Ми наведемо досить категоричні думки, діаметрально протилежні життєві позиції, погляди авторитетних особистостей щодо зазначеної теми, лише для того, щоб підкреслити її значущість.

Загалом, варто наголосити, що у сучасному суспільстві дуже часто на темі «смерть» стоїть печатка «табу». Це, так би мовити, психологічний захист цивілізації від такої надважливої психотравмуючої теми.

Варто зазначити, що ставлення до такого феномену як «смерть» значно змінилося в сучасному соціумі порівняно з минулим. На це вплинули і відмова від релігійних переконань, і розвиток науки, семимильні кроки науково - технічного прогресу, війни, теракти, загроза ядерної війни, екологічні катастрофи, відверті сцени загибелі людей тощо. Все це, значною мірою, зняло завісу таємничості з цього явища, зробило смерть, у нашій свідомості, звичним явищем. Тема смерті в європейській культурі за останні десятиліття зазнала значного переосмислення!

Однак, все ж таки, більшість людей уникають говорити на цю тему, розмірковувати про її наявність в житті, тільки тому, щоб не посилювати власну тривогу, страх, адже смерть є кінцем усього! Вона – остання гавань.

Так, наприклад, М. Хайдеггер підкреслює, що розмова, думки про смерть, часто розцінюються як слабкість, втеча від світу, понуреність, похмурий настрій. У суспільстві, як правило домінують культ здоров'я, радості, молодості, життя і місце для роздумів про смерть нема! Обговорення цієї теми викликає негативні емоції, тому людина уникає розмови - роздумів, відбувається персональне відчуження від міркувань на цю тему («левова» частина людей звикла бачити смерть близьких, сторонніх людей і не думати про власну).

Практика показує, що «крапля в морі» знайдеться людей, які бажають заглибитися в цю тему, обговорювати її стосовно себе. В цьому контексті привертають увагу слова грецького богослова П. Васіліадіса: «Наша трагедія і скорбота перед обличчям смерті збільшується, якщо ми не бажаємо визнати цю надважливу подію в житті людини!» У своїй роботі «Таїнство смерти», він писав про те, що життя без смерті значно збіднене. Богослов був переконаний, що смерть, наш нерозлучний супутник, який збагачує життя розумної людини очікуванням вічності, почуттям обов'язку, відповідальності.

Світлоносець митрополит Антоній Сурожський говорив, що людина повинна навчитися відпускати, не тримати, судорожно, все те, що вона любила, чим дорожила в молодості, щоб після періоду зрілості досягти старості у всій її чарівності, краси. Привертає увагу глибока, змістовна промова Митрополита Київського і всієї України Володимира, Предстоятеля Української Православної Церкви, в якій він розкрив дві найважливіших події людського народження і смерть, які за своїм внутрішнім досвідом, відкритістю Богу багато в чому схожі. Митрополит підкреслює, що дитина *ще* не претендує на все у світі, адже

вона впевнена, що «цей світ і так її», і від цього відчуває себе щасливою і вільною, «радість в серце», а стара людина *вже* не претендує на цей світ, відчуваючи, що багатство і сила цього світу їй вже не потрібні, оскільки їх не можна забрати з собою в Небесний град. Володимир продовжує: «Свобода від марнославства світу робить людину щасливою. В серце приходить радість.»

Так, проблема смерті є всевіковою, з нею можна «зустрітися» у будь-якому віці, однак для людей, які «їдуть з ярмарки», вона не є надуманою, і питання про відношення до смерті починає звучати все голосніше, у просторі індивідуального буття починає лунає непростий діалог між життям і смертю!

О. М. Елютіна підкреслює, що ставлення до феномену «смерть» слугує еталоном, індикатором морального стану суспільства, його цивілізованості і в той же час є симптомом соціального життя. Більш того, продовжує Елютіна, у ставленні до смерті проявляються таємниці людської особистості.

Смерть для багатьох людей є **джерелом страху, жаху, тривоги**. Дехто, спостерігаючи природну смерть своїх близьких, переживає сильні негативні емоції - це зрозуміло, але часто саме ці емоції і заважають надати психологічну підтримку вмираючому. Іноді тема смерті для деяких людей - це табу, про яку краще зовсім не говорити. Смерть часто **сприймається як зло**, хоча ще Епіктет говорив: «Зовсім не смерть джерело всього зла, а скоріше страх смерті». Хоча є люди, які смерть сприймають, як звільнення від важкого життя. Так, наприклад, у Б.Л. Пастернака є вислів: «Життя нестерпне... Я вмерти хочу», або у С.Я. Маршака: «Я кличу смерть». Геній Леонардо да Вінчі говорив, що смерть - це солодкий, бажаний сон після цікавого, змістовного життя. Мабуть і таке ставлення, такий погляд на цей феномен також має право на існування.

Що ж так лякає людину, коли йдеться про смерть? Одну з відповідей знаходимо у психотерапевта С. Левіна, який розумів страх смерті, як страх втрати свого «Я». Він писав: «Людина більш всього боїться, що в смерті вона

втратить здатність бути собою». Так, людей дуже лякає перспектива втратити власне тіло, адже попереду крах, пустота - це повне *згасання особистості*. Страх смерті, за С. Левіним, не тільки забирає можливість повноцінного існування, але і безпосереднього контакту зі своїм «Я», із собою. Людину смерть лякає, бо вона втрачає любов, страждання, задоволення, радість. Одним словом ВСЕ! Людина часто боїться того, що асоціюється зі смертю: покарання, втрати, розлуки, старість, безпорадність, зміни тощо. За страхом смерті може приховуватися боязнь безпорадності, незахищеності, залежності, руйнування особистості. Так, наприклад, юнгіанський аналітик Т. Ребеко підкреслює, якщо людина намагається красномовно підкреслювати свою незалежність, вона боїтиметься стати клопотом, тягарем. Якщо людині важливо відчутти свою потрібність, вона боїтиметься своєї безпорадності.

Крістофор Фере, французький психіатр, психоаналітик писав: «Щоб зрозуміти смерть, потрібна довга, важка робота. Проте усвідомлення того, що смерть реальна, призводить до переосмислення своїх пріоритетів і, як це не парадоксально, дозволяє краще прожити відрізок життя, що залишився - надати сенс своїм діям, нести за них відповідальність, не розтрачувати даремно свій час».

І, як знати, може бути, саме такий погляд, досвід, таке усвідомлення дозволяє людям перевершити самих себе. Саме усвідомлення смерті робить можливими великі відкриття, здійснення!

Протягом життя людина проходить багато етапів, коли їй необхідно відмовитись від своїх звичок, моделей поведінки, поглядів. «Будь-яке розставання - відокремлення від батьків, закінчення навчання, перехід на іншу роботу -сприймається, часто, як маленька смерть. Накопичення досвіду, дуже часто, призводить до того, що необхідно щось переглянути в собі, ставлення до

людей, світу в якому живемо, або повністю їх змінити. Це може переживатися людиною як падіння в безодню та активізувати різні страхи» - пише Т. Ребеко.

У багатьох культурах, спільнотах люди не переживають, не відчують страху смерті. Це пов'язано з їхніми містичними та релігійними уявленнями: своє земне існування вони вважають коротким етапом загального безкінечного життя. На їхню думку, смерть - лише поріг, за яким починається інше життя. Їх тіло, земна оболонка має зникнути, але душа безсмертна. «Коли людина прийняла неминучість, невідворотність смерті, чому б їй не танцювати, чому б не вижати все, до останньої краплі, з того часу, який залишається між колискою та могилою» - розмірковує Ошо. Чому не прожити кожную мить, продовжує мудрець, з радістю і такою тотальністю, щоб не було жодної скарги, якщо слідуюча мить ніколи не наступить? Ти можеш померти радісно, тому що ти радісно жив! І далі, Ошо звертається до людей з такими словами: «Смерть одного разу прийде. Сама смерть по собі дуже м'яка, вона м'якше життя. Можна почути звуки життя, і не можна почути ніяких звуків смерті. Коли вона приходить, вона така тиха, м'яка, що ти не знаєш навіть за секунду, що вона приходить. Смерть не проблема. Проблема у тієї смерті, якою ти живеш саме зараз. Проблема смерті в тому, що ти живеш мертвим життям, ось у чому проблема людини! І останнє її чомусь не лякає!» Розмірковуючи над життєвим шляхом людини, мудрець закликає бути «м' якою» як дитина, гнучкою як нова рослина, що проростає. І ці якості можна пронести до кінця життя - ти залишаєшся гнучкою. Якщо ти залишаєшся гнучким, молодим, свіжим, смерть відбудеться, але не з ТОБОЮ. Оскільки ти несеш в собі життя, смерть не може трапитись. Вмирають тільки люди, які вже мертві (при житті, які живуть немов мертві). Люди, які залишаються живими, спостерігають, як приходить смерть - вмирає лише тіло, вмирає розум, але не вони самі. Вони залишаються поза цього, вони залишаються трансцендентальними!»

На Тибеті мовиться: «Не навчиться жити той, хто не навчився помирати».

Легендарний філософ Платон висловлював думку про те, що справжні філософи взагалі «зайняті, по суті, тільки одним - умиранням і смертю». Згідно Платону, життя - це сон, а смерть - пробудження: покинувши тіло, душа набуває здатність вільно мислити та відчувати. У великій праці Платона «Федон», ми відчуваємо величезні зусилля філософської думки дати ясний, незаперечний доказ безсмертя душі. Він стверджує: якби не було реінкарнації, то життя у Всесвіті давно б зникло! Зі свого боку, Епікур висловлює не менш радикальну концепцію, згідно з якою «найстрашніше з усіх нещасть, смерть, не має до нас жодного відношення, оскільки поки ми існуємо, смерть ще не присутня, а коли смерть присутня, тоді нас немає» (уривок з листа до Менекея). Епікур, учитель Щастя, писав, що більшість людей або тікають від смерті, як від величезного зла, або навпаки, бажають її, щоб звільнитися, відпочити від зла життя. Височенний розвиток смерті осмислення знаходимо Стародавньому Єгипті, на Тибеті, індуїстських, мусульманських традиціях, Давньої Русі.

Сучасник Б. Спінози, Паскаль, предметом своїх роздумів мав кінечність людського буття.

Так, смерть - це останній, неминучий акт життя! Найтаємничий і найзначущий! Навіть якщо людина не думає про неї - вона колись настане. Саме тому, вона має бути предметом роздумів, щоб краще пізнати, оцінити життя, як ДАР!

Л. Толстой писав: «Коли життя благо, то і смерть благо, яка є необхідною умовою життя».

Кінець людського, індивідуального життя є початком якогось іншого, нового існування, вважала велика українська поетеса Л. Українка: «Ні! Я жива! Я буду вічно жити! Я в серці маю те, що не вмирає...».

Загалом ситуація смерті розглядається як одна з найекстремальніших подій, провокуючих важкі фрустраційні переживання, які ставлять людину перед екзистенційним вибором якості подальшої життєдіяльності.

Радикальне перетворення теми про смерть міститься в класичному психоаналізі. Цей феномен набув філософсько - антропологічний статус (феномен смерті зазвичай трактувався як зовнішній по відношенню до людей). Одну з впливових концепцій страху смерті сформулював, понад сто років тому, фундатор психоаналізу З. Фройд. Він зазначав, що в житті людини є особлива область, де мислення та почуття її, з давніх давен, майже не змінилися - це ставлення до смерті. Фройд ввів в психологію поняття «потяг до життя» і «потяг до смерті».

Інстинкт смерті (Танатос) діалектично протистоїть інстинкту життя (Еросу) прагнення до життя урівноважено прагненням до смерті.

Страх смерті, потяг до неї вроджені, інстинктивні форми людських переживань і в цьому сенсі інстинкт життя і інстинкт смерті абсолютно рівноцінні в емоційному сенсі, писав З. Фройд. Л. Уотсон, навпаки, вважав, що страх смерті не вроджена, а набута властивість психіки. На думку Уотсона, психологічна реакція на смерть виникає лише у дорослих людей як результат їхнього соціального існування.

Отже, людині, за З. Фройдом, притаманний інстинкт смерті (Танатос), протилежний інстинкту життя (Еросу). Фундатор психоаналізу говорив, що метою життя є смерть і «саме надійніше, що подарувало нам життя, це смерть». З. Фройд писав: «Устремління до життя урівноважено устремлінням до смерті. Страх смерті та потяг до неї вроджені, інстинктивні форми людських переживань, і в цьому сенсі інстинкт до життя та інстинкт смерті абсолютно рівноцінні в емоційному відношенні». (Вступ до психоаналізу).

Учень 3. Фрейда, Карл Густав Юнг досліджував ставлення до смерті у багатьох культурах і дійшов висновку, що колективне несвідоме підштовхує нас ставитися до смерті, як виконання життєвого призначення і як до мети життя, а не як до банального, простого безглузлого припинення існування. Психолог Ф.Б. Василюк пише, що у багатьох духовних традиціях культивується не втеча від смерті, а навпаки - постійна пам'ять про неї. Психологи виділяють п'ять стадій прийняття смерті: заперечення, агресія, пошук виходу, депресія, прийняття смерті. П'ята стадія дуже важлива для людини, оскільки вона змінює цінності, погляди на себе, на життя, дає розуміння того, що час обмежений і, мабуть найголовніше - змінює якість проживання людиною кожного дня. Той, хто зміг прийняти думку про смерть, її неминучість, зможе спокійно сказати: «Так, я хочу вмерти, знову повернутися у землю, щоб знайти спокій у тій, яка народила мене» (Ф. Ніцше «Так говорив Заратустра»).

Свій погляд на феномен «смерть» висловлювали і М. Клейн, Е. Беккер. Вони довели, що страх смерті - найбільш базова рушійна сила активності індивіда суспільства, а І. Ялом, відомий американський психолог, психотерапевт стверджував, що переживання дітей із приводу смерті впливають на їхній подальший розвиток, і ці переживання більш вагомі, ніж переживання з приводу сексуальних проблем (у 3. Фрейда страх смерті є поверховим виявом інших, більш глибоких страхів страх кастрації, страх роз'єднання). Із історії ми знаємо, що античні мудреці вчили не тільки, як правильно жити, але як і вмирати. Традиції античної філософії з раннього дитинства готували людину до її останнього часу, і найвища мудрість розумілася, як постійна готовність до смерті. Психологічна готовність піти з життя є показником мудрості, яка розвивається в процесі роздумів. Великий Цицерон говорив, що кожній людині належить змолodu привчатися без жаху, від якого холоне кров, дивитися на свій останній час, інакше не буде їй спокою, адже «рано або пізно всі ми помremo».

Він наближення смерті змальовував як приємний стан, який відчуває мореплавець, після довгої морської подорожі, який, нарешті, побачив землю і тому старість, смерть для нього легка і навіть приємна. Цицерон наголошував, що сенс занять філософією - підготовка людини до смерті.

Неповторний М. А. Бердяєв, був переконаний, що людина мусить перемагати тваринний страх смерті, однак, повинна нести в собі духовний страх смерті, священний жах перед її таємницею!

Діпак Чопра вважав, що людина мусить, обов'язково, зазирнути в очі власної смерті, щоб по-справжньому, з пристрасстю полюбити життя, але «ця пристрассть не повинна, бути безумною, тому що не страх керує нею». Зазирнувши в очі власної смерті, стверджують мудреці, людина якісно змінюється як особистість. Власні переживання, які пов'язані з роздумами людини про останню свою хвилину життя, є одним з потужних спонукальних мотивів до особистісного росту. Мудрі вчили без страху дивитися в очі смерті, а коли прийде останній час, то ««піти зі спокійною душею» (Сенека). Філософ стверджував: «Протягом усього життя потрібно вчитися ЖИТИ, але, що здивує вас ще більше, те, що протягом усього життя нам треба вчитися ПОМИРАТИ». Мудрі люди вважали, що смерть - безмовні, мовчазні знання. Смерть як і народження унікальна і неповторна, її не уникнути! Її треба прийняти! Вони вважали, що процес, коли людина пішла з життя, повинен сприйматися як природний процес, а не як трагічна несправедливість. Античні автори вчили правильно жити і помирати. Традиції античної філософії з РАННЬОГО ДИТИНСТВА готували людину до її останнього часу і найвища мудрість розумілась як ПОСТІЙНА ГОТОВНІСТЬ ДО СМЕРТІ. Вони вважали, що у людини має бути ГОТОВНІСТЬ ДО ЖИТТЯ 1 ДО СМЕРТІ. Досвід людства доводить, що люди помирають по-різному: хто у смутку, хто в страху, хто у спокої. Все залежить, мабуть, від того, як людина прожила своє життя, чи

виконала свій обов'язок, як використала найцінніший подарунок - час для здійснення.

За тим, як людина закінчує своє життя, можна зрозуміти, чи правильно вона жила. Якщо вона гідно прожила життя, то зможе з мужністю і спокоєм в своєму серці сказати, коли прийде час: «Господи, Ти подарував мені життя і я з вдячністю повертаю його Тобі» (Ошо). Кожний мусить для себе усвідомити, що не в силах жодної людини зупинити Колесо Життя: все нараджується, все вмирає, смерть природне явище - вона повинна бути. «Якщо старе листя не пожовтіє і не опаде, на його зміну не зможе прийти нове, молоде, свіже» (Ошо) навіть народження нової ідеї, теорії супроводжується смертю старої. Філософи стверджують, що розвиток - це один процес творення і руйнування, тому впродовж всього життя людина зустрічається не тільки з надбаннями, а й з втратами. Вся природа стоїть на подвійному принципі росту і розпаду, однак «розпад не є синонімом деструкції - це трансформація в новий ріст» (Г. Адлер).

Дуже гострим для людини є питання, чи надає смерть сенс життю, чи навпаки його забирає. Наведемо декілька поглядів. Так Жан-Поль Сартр стверджував: «Смерть - це те, що позбавляє життя будь-якого сенсу». Отже, смерть розглядається, як заперечення життю. Протилежну думку висловлював Сан Лайт. Він говорив, що життя набуває сенсу тільки завдяки смерті. В своїх книгах мудрець Ошо доводить свою точку зору і стверджує, що смерть не суперечить життю, оскільки саме вона, смерть, знищує людський егоїзм і, більш того, вона є великою рушійною силою в житті людини. Психотерапевт В. Франкл у своїх спогадах писав, що вижив у фашистському концтаборі лише тому, що переробляв в думках свій загублений рукопис. Він помітив, що в таборі виживали тільки ті, кому було заради чого жити, хто зміг знайти сенс життя навіть у жахливих нелюдських умовах. В. Франкл підкреслював, що людина мусить усвідомити, що смерть супроводжує її впродовж всього життя.

Фундатор екзистенціальної психотерапії В. Франкл достатньо глибоко висвітлив питання значення усвідомлення смерті для пошуку сенсу людського життя і дійшов висновку, що «кінець має бути таким, що надає людському існуванню сенсу, а не таким, що позбавляє його». «Смерть немов птаха сидить на лівому плечі людини, то чому б тоді не зробити її своїм союзником, який, хоча і викликає жах, все ж може дати мудру пораду!» - говорив Дон Хуан в книзі К. Кастанеди. Далі психотерапевт наголошує: маючи смерть якості порадника, усвідомлюючи обмеженість часу, відпущеного для життя, люди завжди можуть найкращим способом використати цей час і прожити життя якомога повніше! К. Кастанеда звернув увагу на те, що більшість людей із неврозом не можуть тверезо, розсудливо ставитися до смерті. Він стверджував, що людина, яка боїться подивитися смерті в очі, що «сидить на лівому плечі», позбавляє себе можливості користуватися її порадами, а значить, не зможе любити і радісно прожити життя і робить висновок: людина, яка відвертається від смерті, неминуче відвертається і від життя! Так, смерть дуже лякає своєю неминучістю, визначеністю, насамперед і тим, що її до кінця неможливо пізнати, - це величезна Таємниця! Люди в своїх думках, почуттях, вчинках, як правило, біжать від неї, бояться зазирнути їй в очі і вважають, якщо про неї не думати, вона омине. Яка ілюзія!!! Але чим швидше людина біжить, тим скоріше смерть її наздоганяє, і тоді вже буває занадто пізно, щоб підготуватися до цієї зустрічі. Ми часто чуємо: «Треба поспішати жити!», однак побутує і інша думка - «Хто знає життя, той не поспішає!» є над чим подумати кожному!

Р. Ассаджіолі, А. Маслоу, Р. Мей, Е. Фромм, С. Левін, Дж. Рейнуотер розглядали зіткнення, зустріч людини зі смертю, як одну зі значних можливостей для особистісного росту. Ці представники екзистенціально - гуманістичного напрямку вважали: якою б не була ця зустріч, будь-які наслідки дуже впливають на особистість, її світогляд, життєві цінності. Трагізм полягає в

тому, що людина невміло наближається до смерті і витрачає всі свої сили, щоб уникнути її, взяти під свій контроль явище, про яке боїться навіть подумати! Знов людина живе в ілюзії, що вона все контролює і в її силах щось зупинити, чогось уникнути!

Мудрець М. Монтень вчив: «Філософствувати значить вчитися вмирати». Він наголошував, що смерть...може з'явитися у будь-який момент. Людині ніколи «невідомо, де вона очікує на нас, тому будемо очікувати її усюди». За М. Монтенем, розмірковувати про смерть, означає розмірковувати про свободу, адже хто «навчився помирати, той перестав бути рабом. Готовність помирати звільняє нас від будь-якого підпорядкування і приниження». Ця думка була близькою і для Сенеки, який, у листі до свого друга Луцілія, писав: «А це ж величезна справа і їй довго треба вчитися - вчитися вмирати!» Декого думка великого Сенеки може здивувати - філософ був переконаний, що людина повинна впродовж всього життя вчитися жити, радіти кожній дрібниці, але найдивовижніше те, що впродовж всього життя «нам треба вчитися помирати». Аналогічну думку висловлював і П.О. Флоренський. Він писав, що людина не вміє вмирати, і смерть відбувається в пітьмі, проте «смерть, як і велика діяльність, потребує навику, треба знати, як помирати, треба придбати навик вмирання, треба вчитися помирати». Захоплює думка, ставлення до смерті Ошо. У своїй книзі «Хоробрість», він пише: «Ти знаєш, що є смерть, приймаєш цей факт і не маєш нічого проти смерті. Фактично, йдеш і зустрічаєш смерть обличчям в обличчя! Ти НАСОЛОДЖУЄШСЯ цією миттю зустрічі зі смертю - фізично, психологічно і духовно! Насолоджуючись цією миттю, ти приходиш у прямий контакт із смертю - вона стає майже реальністю...» В Індії (Пенджаб) дванадцята година символи смерті (зустріч двох стрілок о дванадцятій, коли їх більше не дві - вони зустрічаються, зупиняються, стають однією). Так, наприклад, якщо запитати у сардарджи, котра година, і буде дванадцята, він

подумає, що ти проклинаєш його смертю і дуже образиться, втече від тебе. Ошо пише: «Єдиний спосіб вийти за межі смерті - прийняти її. Тоді вона зникне. Єдиний спосіб бути хоробрим - прийняти страх. Тоді ця енергія вивільнюється і ти стаєш вільною людиною». І далі, мудрець наголошує, що смерть знищує егоїзм, гоноровість, більш того, вона стає рушійною силою життя людини.

Р. Мей був упевнений, що смерть тісно пов'язана з любов'ю і що «усвідомлення своєї смертності дає людині можливість відчувати почуття любові». Він вважав, що любов є нагадуванням про смерть, тому, коли помирає близька нам людина, ми починаємо усвідомлювати миттєвості людського життя, його незворотність і тим самим гостро відчуваємо великі можливості, подаровані нам.

Неоднозначним також є ще одне питання **що є смерть для людини- зло чи благо?** Свою думку з цього приводу висловлював Сократ. Він говорив, що «ніхто не знає, чи є смерть великим благом для людей, однак вони її так бояться, наче точно знають, що вона велике зло!» Неповторний філософ спокійно сприймав думку про смерть, тому спокійно говорив, думав про неї і вважав, «якщо смерть сон, тоді вона дивовижне надбання». Звісно, що не всі мають і поділяють таку точку зору. Для більшості життя і смерть - це конфліктуючі сторони, а смерть - це зло. Мудрець Ошо, наголошував, що життя і смерть-частини єдиного вищого космічного життя. І далі, «коли був час жити, людина робила тисячі дурниць, вбивала час, вбивала життя, нудьгувала, ніж дійсно жила повним життям». Ошо наголошував, що життя прекрасне, але і смерть не менш прекрасна. Він переконливо говорив: «Якщо зможеш відчувати себе у безпеці поряд зі смертю, тоді твоє життя не буде напруженим». Мудрець стверджував, що людина буде фрагментарною, однобокою, половинчатою до тих пір, поки вона не зможе прийняти смерть, як невідворотне явище в житті кожної людини. І далі, Ошо писав, що існують лише два поняття, які мають

надмірно приватний, інтимний характер: це смерть і сновидіння. За мене, продовжує мудрець, ніхто не помре і не побачить сон! Перед обличчям смерті людина залишається наодинці із собою – тут її суб'єктність, індивідуальність проявляється найбільшою мірою. Тільки прийняв смерть, стверджував Ошо, ти знайдеш рівновагу». Особливу увагу темі смерті надавав німецький філософ А. Шопенгауер. Він писав: «Смерть - воістину геній- натхненник, або Музагет філософії. Вічно охоплена думкою про свою кончину, людина постійно розмірковує про таємниці буття». Шопенгауер сприймав життя як страждання.

Різнобічні грані смерті трактуються в екзистенційній філософії. Так, проблема смерті є фундаментальною, однак усвідомлення цього феномену людиною відбулося не відразу і часто дуже важко! Тема смерті знаходиться в полі зору і трансперсональної психології. С. Гроф та його прибічники розмірковують над проблемою: **чи жили ми раніше?!** Деякі філософські школи Стародавньої Греції включали в себе віру в перевтілення (перевтілення і карма-наріжні камені релігій Індії: буддизму, джайнізму, сикхізму, зороастризму), до них відносяться піфагорійці, орфики, платоніки. Це сповідували і есеї, фарисеї, караїми, єврейські громади, деякі африканські племена, американські індіанці, послідовники бразильської умбанди, друїди тощо.

Християнський мислитель Оріген проповідував щодо існування душ, які повертаються на землю. За цю крамольну думку йому винесли вирок: «Кожний, хто стверджує міфічне перед існування душ і приймає наступну жахливу доктрину, повинен бути підданий анафемі!»

Філософське збагачення феномену смерті актуалізує різні філософські традиції, захоплює величезне коло проблем, які досліджують філософи, психологи, культурологи. Особливе місце у трактуванні смерті в трансперсональній психології посідає книга С. Грофа «Людина перед обличчям смерті». Автор «малює» переживання вмираючих у величезній палітрі, і їх

діапазон вкрай широкий: від абстрактних до естетичних, від вторинного програвання травматичних і позитивних дитячих спогадів, подій, пов'язаних зі смертю і відродженням, до глибоких (архетипних) і трансцендентальних форм свідомості. С. Гроф пише: «Різні концепції смерті і пов'язані з ними вірування глибоко впливають не тільки на душевний стан вмираючої людини, а й на ті особливі умови, за яких вона покидає цей світ, а також на поведінку... В результаті процес вмирання і сама смерть можуть бути зрозумілі по-різному і пережиті» С. Гроф, досліджуючи цю проблему, звертає увагу на те, що в різних культурах детально описуються такі важливі події в житті людини, як народження, повноліття, весілля, зміна в житті, смерть. У багатьох обрядах, ритуалах, продовжує С. Гроф, люди вчаться відчувати переходи з однієї стадії життя на іншу, вмирати від одного життя і народжуватися, входячи в інше.

Зазначимо, що сьогодні відбуваються різкі зміни поглядів медиків, фахівців суміжних професій на проблему смерті та вмирання, одним з доказів цього є книга Г. Фейфеля «Значення смерті», яка є своєрідним звітом лікарів, психіатрів, психологів, філософів щодо процесу вмирання.

У своїй книзі, Е. Кюблер-Росс «Про смерть і вмирання» висвітлює свій досвід роботи як психотерапевта з важкохворими, проведення тренінгів, практичних семінарів для лікарів, медсестер, студентів, на яких вона показувала, вчила, що люди на смертельному одрі, гостро потребують щирих людських контактів, відкритого, чесного спілкування. Все це, переконує Є. Кюблер-Росс, навчає людину важливим речам, розширює її свідомість, збагачує, знижує рівень тривоги щодо власної смерті.

В історії людства існують спеціальні керівництва, поради, вказівки, що пояснюють, як діяти під час «зустрічі» зі смертю, що розглядається як на символічному рівні в руслі духовної практики, так і на рівні фізичної загибелі

біологічної оболонки. Кращі зразки таких посібників «Тибетська книга мертвих», «Єгипетська книга мертвих», «Мистецтво смерті».

Психологи, психотерапевти, які заклали основи екзистенційно - гуманістичного напрямку (Р. Ассаджіолі, Дж. Б'юдженталь, А. Маслоу, Р. Мей, Дж. Рейнуотер, В. Франкл, Е. Фромм, І. Ялом та ін.) вважали зіткнення зі смертю однією з можливостей особистісного росту. Тема смерті, в її різних інтерпретаціях, смертності проходить у І. Ялома - видатного психотерапевта, представника екзистенційного напрямку. Ірвін Ялом - писав: «Переживання, що пробуджує» переводить життя людини з повсякденного у онтологічний модус (М. Хайдеггер). Перехід в цей модус існування знижує значимість багатства, престижу, зовнішніх характеристик, інших несуттєвих моментів. «Людина в цьому онтологічному модусі набуває бажання, можливості значно змінити світ. Ми готові взяти на себе основну задачу людини - побудувати істинне життя, яке сповнене сенсом, діяльністю, яке базується на почутті єдності з людьми і яке веде до самореалізації»-так писав Ірвін Ялом у своїй книзі «Взглядываясь в солнце: жизнь без страха смерти». Непересічна особистість, талановитий психотерапевт Ірвін Ялом блискуче описав екзистенційну присутність страху смерті: «Страх смерті має величезне значення у нашому внутрішньому досвіді: він переслідує нас як щось інше, постійно нагадує про себе якимось «підземним гуркотінням», наче вулкан, який дримає. Це - темна, неспокійна присутність, яка тривожить, яка зачайлася на краю свідомості». Кожна людина робить величезну внутрішню роботу, щоб навчитися жити з цим страхом і захищатися від нього. І. Ялом писав: «Заперечення, відкидання страху смерті, самої смерті на будь-якому рівні є відкидання власної природи, що призводить до більшого звуження поля свідомості і досвіду». Як правило, про смерть не прийнято говорити, оскільки вона є джерелом найбільшого страху людини, своєрідним табу. О. Бордуков, у своїх роздумах наголошував: «Якщо смерть є

життєформуючою силою, то такою вона постає як дещо абсолютно інше, як межа, яка втискує життя в його кінечність, і лише в подібний спосіб викликає граничну гостроту існування... Вектор життя спрямований не до смерті, але відображається останньою назад на саме життя».

Відомий дослідник, історик Ар'єс виділив п'ять етапів у зміні уявлень про смерть в європейських культурах:

1 етап «приручення смерті» (раннє середньовіччя, смерть не сприймалась як трагедія, індивідуальний акт);

2 етап з XII ст. називався «смерть своя» (вирішальну роль відіграють почуття індивідуальної відповідальності людини за свої гріхи. Тепер вказується епітафії на могильній плиті - у попередні роки не було прийнято вказувати ім'я померлого на могильній плиті);

3 етап - «смерть далека і близька» (характеризується втратою механізмів захисту людини від природи);

4 етап «смерть твоя» (смерть сприймається як передвісник зустрічі з тими, хто пішов раніше, загибель близької людини сприймається як важка втрата, ніж власна смерть);

5 етап XX ст. формується п'ята форма ставлення до смерті — «смерть перевернута» (її починають боятися, про неї не прийнято говорити, процедура похорону спрощується, клопіт беруть спеціальні контори).

Ар'єв вважав, що смерть людини, першопочатково, становила суспільну турботу і не породжувала особистих проблем.

Проілюструємо один з поглядів нашого сучасника. Так у своїх ліричних мініатюрах І.М. Стариков лаконічно висловлює свою філософію життя, своє ставлення до зазначеного явища, і вважає, що смерть - це благо, яке подароване людству. В мініатюрі «Вдячність» він пише: «Спасибі, Господи, за даровані нам блага: Жінку, Музику і Смерть». В одній із своїх новел «Що сказати Богу»

І.М. Стариков пише: «Коли прийде час попрошу у нього пробачення за те, що дав Йому набагато менше того, ніж Він обдарував мене». Яка життєва мудрість, вдячність, повага до Неба, упокорення, прийняття Життя, як Дару з його початком і кінцем! Дж. Рейнуотер пише: «Я дійшла висновку, що кожному треба усвідомити факт неминучої власної смерті, оскільки наше ставлення до смерті визначає наше ставлення до життя. Ми повинні бути вдячні тому, що існує смерть. Саме вона змушує нас шукати сенс життя!» Мудрець Ошо дотримувався думки, що для людини смерть - друг, а не зло, не ворог, і коли вона це усвідомить, «то почне жити без страху», і, за словами музичного генія, віртуоза Моцарта, буде сприймати смерть як «джерело блаженства».

Як бачимо, багато різних думок, однак усі погодяться з тим, що смерть - це одна з найвеличніших таємниць, як і народження - вона унікальна, неповторна, неминуча, індивідуальна! Мудреці завжди повторювали один одному: «Май пам'ять смертну!» або «Memento more!» Смерть, як будь-яке явище в світі, є по суті амбівалентною! Вона впливає на людину з двох сторін: така зустріч може або посилювати страх і здійснювати руйнівні дії на неї, або надавати сенс життю, зробити його більш радісним, змістовним. Вибір завжди за людиною! Особистість по-різному може реагувати на кризові життєві ситуації, що пов'язані зі смертю, все залежить від її ставлення і адаптаційних можливостей. Все в руках самої людини, і сенс свого життя кожний шукає сам, його не можна отримати з чужих рук.

Такі видатні особистості, як Р. Моуді, Ошо вважали, як, до речі, і багато інших людей, що людське життя продовжується і після смерті, оскільки «воно було до народження, воно буде продовжуватися і після смерті» (Ошо). Народження і смерть це маленькі епізоди у Вічному житті. Життя людини починається і закінчується Таємницею. М. Монтень з цього приводу говорив, що людське буття, яким ми насолоджуємось, однією половиною належить

життю, іншою смерті, оскільки «у день свого народження ви тією самою мірою починаєте жити, як і вмирати». Такої ж думки додержувався і Ошо. Він вважав, що людина починає помирати з самого народження, і з самого початку життя вона наближається до своєї смерті. І далі: «По суті день твого народження - це початок наближення смерті. З кожним новим днем народження твоя смерть все ближче і її не уникнути». Як бачимо, в дії закон Гегеля «заперечення заперечень», який розглядає напрямок розвитку у дії, так, у народженні вже закладений кінець. Великий Еклезіаст стверджував, що з народження, людина вже прямісінько йде до своєї смерті. Він сприймав життя як «усе суєта та втома духу». Відповідне сприйняття життя знаходимо у Керкегора: «Життя - темна, вічна ніч, що таке життя, як не божевілля?!» Великий Марк Аврелій вважав, що життя- боротьба і подорож на чужині! Дійсно, життя і смерть завжди поряд - смертні муки є пологові муки, а пологові муки є смертними муками! Якщо людина це усвідомлює, вона є психологічно зрілою особистістю, яка розуміє і цінує своє життя, кожную хвилину. Така людина усвідомлює, що життя набуває сенсу тільки завдяки смерті, оскільки «саме вона робить життя значимим» (А. Пек, С. Лайт). Треба усвідомити, що смерть - це процес, природне явище, таке, наприклад, як листопад. Кожне листя вмирає, відлітає від рідної гілки- це незворотний закон природи. Все приймає форму і зникає у безформності, кожного дня гаснуть старі зірки і з'являються нові, кожного дня хтось вмирає і в цю ж хвилину хтось народжується. Отак Смерть і Життя змінюють один одного в нескінченному просторі. У І. М. Старикова є оповідання - роздум «Тільки риска», в якому автор ставить запитання читачеві невже заради ризи між датою народження і датою смерті варто жити, шукати сенс життя. Мабуть, у кожного буде своя власна відповідь! Скільки б людина не намагалася пізнати феномен смерті, ми вимушені визнати, оповиті великою що початок Життя народження і його кінець - Смерть таємницею. Час спливає і не чекає - Життя

потихеньку йде від людини, тому треба використовувати кожну мить - вона безцінна, щоб здійснитися, тобто Жити! Сучасний український учений, психолог С.Д. Максименко, розмірковуючи над плинністю людського життя, його сенсом, пише: «Ми часто говоримо про драматизм долі, драму життя, про драматизм самої особистості..., тому що завжди думаємо про скінченність існування й про здійсненність». Майстер психології С.Л. Рубінштейн, розмірковуючи над феноменами «життя», «смерть» писав, що наявність смерті перетворює життя в дещо серйозне, відповідальне. Він прожив нелегке життя. Його життєвий досвід знайшов своє відображення у погляді на життя, яке має дві лінії. Він підкреслював, що життєвий шлях людини, це не тільки рух вперед (горизонтальна лінія), до речі, яка є і у тварин, живих істот, що наближує до смерті, але це і рух угору, до вищих, більш досконалих форм, до найкращих проявів людської сутності (вертикальна лінія). І у цьому русі, по життєвому шляху, тільки людині «дано рефлексувати власне існування. Вибирати, керувати, переживати, змінювати і... насамкінець, зустрічатися з його кінцевим характером -адже я істота природна. В цьому головна драма людського життя» (С.Д. Максименко). І далі, психолог пише: «...Як за ранком іде день, так за дитинством і юністю іде зрілість; як день змінює ніч, так зрілість змінюється старістю; і як вечір змінює ніч, так старість змінюється.. глибокою старістю ідесь там, на межі глибокої ночі і раннього-раннього ранку я піду.. щоб прийшло нове дитинство, нове життя і ніколи не закінчувалося це довічне існування людей.. Як піти з цього світу, що став моїм?» Очікування власного прощання - це трагедія для людини, наголошував С.Л. Рубінштейн, тому що це страх нездійсненності і турботи за близьких - «Як вони без мене?» Але, мабуть, це не все. Нам здається, пише С.Д. Максименко, що людина все одно до кінця, серйозно і по-дорослому не вірить, що її існування перерветься. І отже, оце «Як вони без мене?» обов'язково доповнюється, а як я без них - там, десь? І взагалі -

що там? Розмірковуючи над людським існуванням, С.Д. Максименко підкреслює: «... Життя є кінцевим, як це не прикро переживати (я хотів би ще мати маєтки, автомобілі, садиби, я хотів би, щоб весь світ був моїм!), але Я, шановний мій добродію, мушу йти.». Читаючи ці рядки, що торкаються самісіньких потаємних куточків людської душі, кожен розуміє, як глибоко автор відчуває життя і приймає його таким, яке воно є! Це прояв мудрості! М. О. Бердяєв, розмірковуючи над «вічним» питанням, писав: «Культура бореться зі смертю, хоча безсила перемогти її реально. Культура не розвивається нескінченно. Вона несе в собі насіння смерті». Герой відомої кінострічки «Троя», Ахіл, розмірковуючи над сенсом людського життя говорив: «Боги нам заздять, бо ми смертні. Будь-яка мить нашого життя може бути останньою. Життя яскравіше, коли воно має кінець.»

Усвідомлення власної смертності є значним чинником формування почуття дорослості у зростаючої особистості. Зіштовхнувшись зі смертю, людина назавжди змінюється і ніколи вже не буде такою, якою була раніше. Смерть як феномен людського існування має яскраву особливість - у людини немає прижиттєвого особистісного досвіду смерті. Вона сприймає, пізнає її виключно через особистісний, загальнолюдський досвід.

Як бачимо з вищезазначеного, сама по собі проблематика смерті є багатоплановою, багаторівневою, має особливості переживання у кожному віковому періоді, особливо в «золотому» часі життя (В. Зеньковський) ДИТИНСТВІ!

### **Психологічний вплив страху смерті на людину**

Проблема ставлення до смерті, її вплив на особистість посідає значне місце в контексті сучасної теорії страху і тривоги.

В рамках екзистенційного підходу (А. Камю, С. К'єркегор, Ж. П. Сартр, Л. Шестов та ін.) страх розглядається як важлива характеристика людського буття. А. Кемпінські, Р. Мей, Ф. Ріман та ін. приділяють увагу сенсу страху системі цінностей особистості. Представники смерті, його місцю гуманістичної психології розглядають як позитивні аспекти страху, які пов'язані з розвитком «Я» (А. Маслоу, Ф. Перлз), так і негативні наслідки, до яких страх смерті може призвести.

Коротко окреслимо, як страх смерті може позитивно впливати на особистість (психологічний вплив як результат діяльності, що призводить до змін свідомості, підсвідомості, поведінки), спираючись на видатних науковців, непересічних особистостей:

1. можливість стати собою, усвідомити унікальність свого «Я», свого життя;
2. смерть - чинник людського життя, усвідомлення якого є двигуном розвитку особистості (М. Хайдеггер);
3. усвідомлюючи скінченність свого життя людина розпочинає діяти. Вона немов би прокидається від сну;
4. смерть дозволяє чітко відчувати своє життя, смак життя відповідальність за те, як людина його проживає
5. зіткнення зі смертю-можливість випробувати, відчувати любов;
6. тільки любов може подолати почуття тривоги від усвідомлення своєї самотності та безпорадності перед смертю, - писав Е. Фромм у своїй книзі «Втеча від свободи. Людина для себе»;
7. любов і смерть тісно пов'язані одне з одним, і любов є нагадуванням про смертність, - говорив Р. Мей. Він описує це таким чином: «Коли вмирає хтось з друзів або членів сім'ї, ми дуже яскраво усвідомлюємо миттєвість і незворотність життя. Однак, при цьому виникає більш гостре відчуття, яке

дарує життя - величезні можливості і прагнення зробити ризикований стрибок. Отже, зіткнення зі смертю-це можливість відчувати любов! (А. Маслоу наголошував, що людина була б не здатна пристрасно любити, відчувати екстаз, як би знала, що ніколи не помре);

8. смерть дає можливість переосмислити своє життя і знайти новий сенс;

9. смерть відкриває нові горизонти у розумінні такого феномену як «життя», «світ»;

10. перед обличчям смерті людина залишається наодинці із самою собою (суб'єктність людини виявляється найбільшою мірою);

11. «снують лише два поняття, які мають надмірно приватний, інтимний характер: це смерть і сновидіння. За мене ніхто не помре і за мене ніхто не побачить сні» (Ошо);

12. смерть - можливість здобути самого себе («Ніхто не може померти замість мене, тоді у цій ситуації, коли я залишаю світ, я, нарешті, здобуваю самого себе. У цьому контексті смерть є «даром здобуття себе!»» (В. Д. Губін));

13. зіткнення зі смертю-пошук сенсу життя. П. С. Гуревич говорив: «Зіткнення зі смертю породжує глибоку екзистенційну кризу, прагнення глибоко усвідомити сенс життя». (Дж. Рейнуотер пише: «Я прийшла до переконання, що для кожного з нас надзвичайно важливо усвідомити факт неминучої власної смерті, оскільки наше ставлення до смерті визначає наше ставлення до життя. Ми повинні бути вдячні тому, що існує смерть. Саме вона змушує нас шукати сенс життя».

В. Франкл, засновник екзистенційної психотерапії, в своїх працях глибоко, розлого висвітлював питання усвідомлення смертності для пошуку сенсу людського життя. Він писав: «Кінцевість повинна бути тим, що надає людському існуванню сенс, а не тим, що позбавляє його цього сенсу. Перед обличчям смерті ... ми зобов'язані максимально використовувати час Життя, що

нам відведений, ми не маємо права упустити жодних можливостей, сума яких в результаті зробить наше життя дійсно повне сенсом.»)

Страх смерті пов'язаний з:

1. невротичним страхом змін і особистісного росту (А. Аньял, Ф. Хароніан). Маслоу писав: «За страхом щось пізнати, насправді лежить страх перед дією, страх тих наслідків, які ці знання принесуть, страх відповідальності і пов'язаних з нею небезпек. Частіше буває легше чогось не знати, тому що, як тільки ви це пізнаєте, вам неможна більше відсиджуватися і треба діяти»;

2. страх смерті через страх змін напряду пов'язаний із ставленням людини до власного життя. Людину лякає найбільш важлива зміна в її житті - смерть (якщо життя і смерть розглядати не як протилежні поняття, а різні сторони одного і того ж процесу, то страх смерті - це звичний страх змін, який супроводжує людину протягом усього життєвого шляху);

3. страх змін - страх, який перегороджує дорогу усьому новому, невідомому, що відбувається в житті людини;

4. страх смерті пов'язаний з досягненням влади (І. Ялом пише: «В тій мірі, в якій ми досягаємо влади, в нас послаблюється страх смерті і зростає віра у власній винятковості»). Крайніми проявами дії цього захисту є героїзм, трудовоголізм, нарцисизм, агресія і прагнення до влади.

Отже, діаметрально протилежний погляд на феномен «життя» і «смерть» ми побачили у світоглядах багатьох видатних особистостей як минулого, так і сьогодення!

Ми висвітлили одну з найвеличніших таємниць в житті людини. Про неї написано багато книжок, статей, монографій, автори яких намагались і намагаються доторкнутися до цієї таємниці, розгадати її. Ми спробували представити різнобічні погляди, протилежні, дискутабельні позиції низки

різних талановитих особистостей, з метою, щоб кожний мав можливість вибудувати своє власне ставлення до цього соціального феномену - смерть.

Які ваші враження, думки від прочитаного?

Занотуйте їх, щоб проаналізувати, розібратися в собі, переконатися в правильності (або ні) своєї життєвої позиції, свого ставлення відносно цієї «пекучої теми». Чий погляд, з виданих особистостей, вам ближчий, чому?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Зверніть увагу! В житті людини множина стресових слів і одне з них - «смерть». Реакція на це слово - «бігають мурахи по шкірі», «забиває дихання», «оніміли ноги», бажання найшвидше піти подалі від компанії, в якій обговорюється ця тема, швидше змінити тему. Людина, яка так реагує, знаходиться в полоні страху і логічно виникає риторичне запитання, чи зможе вона допомогти дитині пережити кризу втрати - смерть близької людини, чи зможе відповісти на її запитання, вести розмову на цю тему, пояснити те, про що запитає малеча?!

Тільки відпрацювавши свій страх, відреагувавши на нього, в достатній, індивідуальній мірі, ми можемо звільнитися від нього, а це - величезний крок

вперед у психологічному особистісному розвитку. Така людина зможе допомогти дитині пережити втрату, спираючись на особливості її вікового періоду, в якому вона знаходиться, на її індивідуально-психологічні характеристики, вікові особливості переживання феномену «смерть».

Отже, коротко висвітliamo вікові особливості переживання смерті дітьми, починаючи з «ніжного» дошкільного віку (для повноти картини).

### **Вікові особливості переживання феномену «смерть» дітьми**

Пізнаючи та усвідомлюючи життя, дитину - дошкільника іноді пронизує страх смерті, немов електричний струм, хоча його напруга буває різної сили, що залежить від індивідуальних особливостей кожної дитини. Малечі дуже важко зрозуміти неминучість цієї події у майбутньому, прийняти відсутність власного «Я», зрозуміти, що в житті є «початок» і «кінець», і що це торкається його власного життя. Від таких «відкриттів» дитина може відчувати безвихідь, паніку, жах. Страх смерті притаманний багатьом дошкільнятам, хоча є діти, які зовні цього не виявляють, оскільки у них низька емоційна чутливість, почуття поверхові, миттєві. Протилежна реакція у дітей емоційно чутливих, вразливих, вони дуже яскраво виявляють і демонструють страх смерті, особливо в драматичних життєвих ситуаціях. У них порушується сон, з'являються кишкові розлади, плаксивість, неврівноваженість тощо.

Страх смерті не з'являється раптово, він приходить поступово, з розвитком самосвідомості, усвідомлення свого «Я» у часі. Знайомство дитини з такими категоріями, як час, простір, відбувається на заняттях з формування елементарних математичних уявлень, дає можливість усвідомити дітям, наприклад, що є такі поняття, як «початок» і «кінець». З п'ятого року життя (далі 5 р. ж.) у дитини інтенсивно розвивається абстрактне мислення і пізнавальна активність. Психоаналітики 5 р. ж. пов'язують із латентною стадією

психосексуального розвитку особистості, стадію, коли виникають сприятливі умови для навчання, підвищення рівня пізнавальної активності, життєвої обізнаності. Дошкільня може ще до кінця і не розуміє, що таке смерть, однак вже пов'язує її з терміном «КІНЕЦЬ». Тим паче, що досить часто від дорослих чує вислів «Життя добігає кінця» або «Наприкінці свого життя». Дитина починає замислюватись над тим, що у життя є не тільки початок, але і кінець, що у людини є певний відрізок часу і поступово робить для себе відкриття, що шокує: вона може вмерти, як і всі, як її, наприклад, старенька бабуса, яку вона бачила на світлинах. Дитина втрачає ілюзію своєї всемогутності, вічності свого «Я». Вона спостерігає, бачить, аналізує, що її оточення може змінюватися. Одночасно змінюється і її ставлення до хвороб, нещасних випадків, вона бачить більше смертей (поховання родичів, померлі птахи, свійські тварини, звірів, війни по телебаченню, де показують відверті сцени смерті, тощо). Все це призводить до того, що маленька людина усвідомлює: у життя є кінець, воно може бути коротким або довгим. Вона вперше стикається з величезним розчаруванням, оскільки тільки-но зрозуміла що є початок життя - народження, тобто «Я є, я народилась», і зразу ж вимушена прийняти те, що все має колись закінчитись. Дошкільник деякий час знаходиться в стані фрустрації, виникає страх смерті, як усвідомлення цієї події. Довідка: фрустрація (від лат. frustratio обман, невдача, марні сподівання) – психологічний стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних нездоланих перешкод на шляху до якоїсь мети. Може розглядатися як одна з форм психологічного стресу. У зв'язку з фрустрацією розрізняють: 1. фрустратор причину, що викликає фрустрацію; 2. ситуацію фрустраційну; 3. реакцію фрустраційну.

Страх смерті може виявлятися, зазначає дослідник дитячих неврозів, дитячий психоневролог, сімейний психотерапевт О.І. Захаров, наприклад, коли п'ятирічна дитина постійно плаче, боїться пожежі, вогню, боїться захворіти.

Таке враження, підкреслює О. Захаров, що вона заражена різними страхами, а діагноз в неї відповідний - невроз страху. Далі психотерапевт доводить, що такий стан є страхом смерті, тому що саме в цьому віці дитина усвідомлює, що людське життя не безкінечне: вмирає дідусь, хтось зі знайомих, і дитина вперше усвідомлює, що смерть - це щось неминуче, що вона - загроза життю, що може відбутися ЩОСЬ страшне, небезпечне. У дитячому розумінні це «ЩОСЬ» і означає смерть: від хвороби, від пожежі, це те, що викликає зростання внутрішньої напруги. Зверніть увагу, якщо дитина була і без того неспокійною, то подібні хвилювання різко посилюють віковий страх смерті. Цей страх «переробляється», «опрацьовується» свідомістю до сьомого року життя, що вказує на більш високий рівень психічного розвитку: зростає роль самосвідомості, де «головне - цінність і міцність «Я» (О. І. Захаров). Як правило, діти можуть подолати страх смерті, переживання пов'язані з нею, якщо в сім'ї існує життєрадісна, емоційно-тепла атмосфера, а батьки не говорять постійно про хвороби, про те, що хтось помер, що з нею (дитиною) може щось трапитись, тобто не фіксують увагу дитини на негативному. Батьки мусять розтлумачити їй, на доступному рівні, що зараз немає загрози, що все буде добре, і вона молодець, бо зрозуміла важливу річ - життя не вічне. Дорослий, розмовляючи з дитиною впевнено, спокійно, поступово переключає її увагу на нові інтереси, цікаві події в житті і таким чином допомагає пережити те, що хвилює малюка. Наприклад, можна малюка запевнити, що він і його батьки - молоді, здорові люди, які будуть жити разом дружньо і довго. Уже молодший дошкільник розуміє слова, які вказують на тривалість та часові відношення. Його словник збагачується словами, які визначають відрізки часу: довго, недовго, раніше, пізніше, зараз. А на п'ятому році життя дитина засвоює такі поняття як «було», «є», «буде» і розуміє, що час характеризується рухом і змінами. Так, у розмові з дитиною можна сказати: «Я теж була такою, як ти

зараз» - тобто значення слів бажано розкривати на конкретних прикладах з життя, пов'язувати з конкретними подіями, оскільки це полегшує засвоєння знань. За даними О.І. Захарова, дівчатка значно частіше бояться смерті у порівнянні з хлопчиками, оскільки у них більш розвинутий інстинкт самозбереження. Сімейний психотерапевт підкреслював, що в старшому дошкільному віці діти бояться не тільки своєї смерті, але й смерті своїх батьків. Це вказує, що страх смерті, як абстрактна категорія, не носить егоїстичного характеру. Страх смерті, більшою мірою, виявляється у хлопчиків, які мають гостру потребу в ідентифікації себе з батьком. Однак слід сказати, що і в повних сім'ях такий страх є, якщо батько не приділяє дитині уваги, часу, а тільки погрожує, фізично карає. Особливо важко переживають страх смерті нервові діти, у яких загострені почуття. Вони емоційні, їхня уява малює жахи, що «занурюють» дитину у довгий стан стресу. У збуджених, нервових дітей (акцентуації характеру) страхи фіксуються, набувають драматичного характеру. Далі ці страхи вже не вікові, які можна «відпрацювати» і рухатися по життю далі, вони вже патологічні, оскільки гальмують розвиток дитячої особливості. Мова йде про невротичні страхи, які спочатку і мали, мабуть, реальну основу, але потім набули хворобливого характеру. Такі діти мало грають, відлюдкуваті, віддають перевагу іграм сам на сам.

Як бачимо, страхи це досить серйозно, і дорослим необхідно бути уважними до своїх дітей!

Зверніть увагу! За донними О.І. Захарова, страх смерті частіше зустрічається у дітей, які у восьмимісячному віці дуже боялися незнайомих обличч, а також з великою обережністю починали ходити. У подальшому від них ховали сірники, бо вони дуже боялися вогню, пожежі, що сприймалися, як загроза життю. О. І. Захаров звертає увагу і на дітей, які боялися висоти, не підходили до відкритого вікна тощо. Всі ці прояви, вважає дитячий

психоневролог, є проявами інстинкту самозбереження, який загострюється у фізично, соматично, нервово послаблених дітей. Різноманітні страхи (падіння, хвороба, страшний сон, вогонь, пожежа, війна) пов'язані зі страхом смерті як у хлопчиків, так і у дівчаток у віковому інтервалі 3-15 років (О.І. Захаров).

Діти *молодшого дошкільного віку* бачать смерть у казках, мультфільмах, і для них вона тимчасова, зворотна, безособова. Розуміння смерті ще обмежене.

Діти *п'ятого року* життя засвоюють такі поняття, як «було», «є», «буде». Вони вже розуміють, що час характеризується рухом та зміною, із задоволенням грають у гру «Було, є, буде», в якій вчать співвідносити події з часом.

У *старшому дошкільному віці* діти часто ставлять запитання: «Скільки років прожив мій дідусь?» або «А я не буду старою?». Такі питання-роздуми говорять про те, що у дитини розвивається абстрактне мислення, вона вчиться узагальнювати, вправлятися у розумінні категорії часу і простору. Дитина починає розуміти-коли людина дорослішає, вона поступово старіє і вмирає.

Дитина *5-9 років* починає усвідомлювати, що смерть - це кінець і що всі, хто живе, вмирають, однак більшість дітей ще не сприймають смерть, як особисту. Вони вірять, що можуть її уникнути, обдурити завдяки власній винахідливості. Діти асоціюють смерть з образами янгола, скелета. Деякі діти уві сні бачать жахи, що пов'язані з цими образами.

Діти *від дев'яти - десяти років* і до підліткового віку починають більше точно розуміти, що смерть незворотна і вони теж колись помруть. Діти починають більше над цим замислюватися.

*Підлітки* шукають відповіді на питання «Хто Я?», «Який сенс мого життя», ризикують життям, тобто роблять виклик смерті, демонструють свою сміливість і таким чином намагаються подолати страхи смерті.

Якось Мераба Мамардашвілі запитали: з чого почалася людина? Він відповів: "Людина почалася з плачу за померлим!.." Тобто співчуття, душевного переживання, з духовності! Саме тому, однією з головних місій дорослих, особливо батьків, "збудити в дитині пристрасть стати людиною" (В.П. Зінченко), а ми додамо - душевною людиною. Свого часу Мераб Мамардашвілі із сумом наголошував: "Людей багато, душ на всіх не вистачає". Будьте душевною людиною для свого дитя, тоді і проблем буде менше, і світ стане добрішим!

### **Практичні «стежки»**

*(мета – за допомогою тестів, які як прожектор, побачити своє ставлення до життя та смерті)*

#### **Тест Зігмунда Фрейда: Ваше ставлення до життя**

Візьміть аркуш паперу та олівець. Швидко відповідайте на запитання. Просто записуйте першу думку, яка спливла в голові. Тільки після того, як закінчите відповідати на все - дивіться результати.

1. Ви стоїте на березі та дивитесь у морську далечінь. Ваші почуття (можна закрити очі).
2. Ви йдете по лісу і дивитесь собі під ноги. Швидко напишіть ваші відчуття.
3. Спостерігаєте політ чайок. Що відчули?
4. Ви зустріли табун коней. Ваші відчуття.
5. Ви йдете по пустелі - попереду виростає стіна. В ній маленький отвір, за яким оазис. Що ви будете робити? (Запишіть дії)
6. Ви дуже хочете пити і раптом побачили глечик з водою. Вип'єте не замислюючи?
7. Ви заблукали в лісі. Вже стемніло - і раптом ви побачили будинок, в якому горить світло. Ваші дії.
8. Уявіть, що ви опинилися в сильному тумані. Що будете робити?

## РЕЗУЛЬТАТИ

Написали? Чудово! А тепер подивимося, що під кожним із запитань мав на увазі фундатор психоаналізму Зігмунд Фройд:

1. Ваше ставлення до життя, емоції, відчуття.
2. Ваше самопочуття в рідній сім'ї.
3. Ваше ставлення до жінок.
4. Ваше ставлення до чоловіків.
5. Ваша основна життєва стратегія, мета. Як вирішуєте свої проблеми.
6. Ваша вибірковість. Вибір партнера. Ваша готовність до заміжжя/одруження.
8. Ваше ставлення до смерті.

### Методика «Ставлення до смерті»

Методика «Ставлення до смерті» розроблена І.Ю. Кулагиною і Л.В. Сенкевич в 2011 р ; представляє собою опитувальник, що включає 10 закритих запитань. Оскільки ставлення до смерті може бути, як це показано в психологічній літературі, нерозривно пов'язано з задоволеністю життям, перші два питання стосуються цього аспекту проблеми.

Вибираючи відповіді на поставлені питання, випробуваний у восьми випадках відзначає одну відповідь, в двох пунктах він може вибрати 2-3 твердження.

При складанні опитувальника використовувався метод експертних оцінок. В якості експертів виступили психологи і священнослужителі представники християнських конфесій, в тому числі О. С. Моргалла, доктор філософії (PhD), доцент Інституту психології Папського Григоріанського університету (Рим, Італія).

Після проведеної корекції опитувальник в процесі апробації був представлений в наступному вигляді.

Вік\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_ Освіта\_\_\_\_\_

Інструкція: «Вам пропонується ознайомитися з рядом запитань, що стосуються ставлення людини до життя і смерті. Будь ласка, в кожному пункті відзначте твердження, а де це зазначено, два-три твердження, які найбільшою мірою характеризують Ваші уявлення.»

1. Як Ви уявляєте собі життя?

- А) радісним і дивовижним;
- Б) нікчемним і не маючим сенсу;
- В) ланцюгом неприємностей, страждань і втрат.

2. Як Ви ставитеся до труднощів, які зустрічаються в Вашому житті?

- А) життя важке і з цим нічого не зробиш;
- Б) я намагаюся їх долати, інакше не досягну успіху;
- В) труднощі загартовують характер і роблять мене сильніше.

3. Як Ви уявляєте собі життя після життя?

- А) наше земне життя єдине і після неї нічого не буде;
- Б) в наступному житті я не повторю своїх помилок і буду щасливішим;
- В) я не знаю, якою буде наступне життя, і мене це лякає.

4. Коли Ви думаєте про смерть, що Вас більше всього лякає?

- А) незвідність загробного життя;
- Б) втрата цього світу; В) фізичні страждання перед смертю.

5. Якщо Ви в цьому житті зробили багато помилок, як Ви думаєте, чи доведеться Вам розплачуватися за них після смерті?

- А) ні, за свої помилки я розплачуюсь при житті;
- Б) так, і це мене вкрай турбує;
- В) так, але зараз мене це не хвилює.

6. Чи вважаєте Ви, що за Ваші помилки будуть розплачуватися діти і внуки?

- А) ні, це марновірство;
- Б) так, можливо;

В) так, і це мене лякає.

7. Як Ви вважаєте, що може дати Вам смерть? (В цьому питанні Ви можете дати 1-3 відповіді.)

А) позбавлення від тягара життя (труднощів, страждань, хвороби);

Б) возз'єднання з рідними або близькими, яких вже немає в живих;

В) розлука з рідними і близькими мені людьми, які залишаються жити

Г) втрата радостей життя;

Д) покарання за мої помилки і гріхи;

Е) відпущення гріхів.

8. Як, на Вашу думку, ведуть себе люди, знаючи, що незабаром вони помруть? (В цьому питанні Ви можете дати 1-2 відповіді.)

А) не погоджуються з цим;

Б) відчують гнів, образу і заздрість до оточуючих;

В) намагаються віддалити кінець, «торгуючись» з Богом і лікарями;

Г) відчують страх і почуття безнадії перед близькою смертю;

Д) приймають невідворотність кінця, упокоївшись з долею.

9. Які якості з'являються у людей, що прощаються з життям?

А) мужність і стійкість;

Б) агресивність заздрісність до оточуючих;

В) скорбота, страх, відчай

Г) очікування райського життя;

Д) мудрість і прощення.

10. Які почуття викликає вмираючий у близьких і рідних людей?

А) страждання і жертівну любов;

Б) страх і відкидання;

В) турбота і почуття обов'язку;

Г) прийняття і байдужість.

### Загальний показник ставлення до смерті

| Ставлення    | Бали<br>(за кожну відповідь) | Відповіді                                                                          |
|--------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Оптимістичне | +1                           | 1а, 2б, 2в, 3б, 4а, 5а, 5в,<br>6а, 7а, 7б, 7с, 8а, 8в, 8д,<br>9а, 9г, 9д, 10а, 10в |
| Песимістичне | -1                           | 1б, 1в, 2а, 3а, 3в, 4б, 4в,<br>5б, 6б, 6в, 7в, 7г, 7д, 8б,<br>8г, 9б, 9в, 10б, 10г |

Випробуваний вибирає відповіді до 10 питань. 19 відповідей відображають оптимістичне ставлення до життя і смерті, 19 - песимістичне. Випробуваний може дати максимум 13 відповідей.

Кожна оптимістична відповідь оцінюється 1 балом з позитивним значенням (+1). Кожна песимістична відповідь оцінюється 1 балом з негативним значенням (-1). Якщо сума набраних випробуваним балів є негативною, його ставлення до смерті оцінюється як песимістичне.

Інтервал від 0 до (+3) свідчить про амбівалентне (суперечливе) ставлення до смерті.

Сума балів, що перевищує показник (+3) бала, оцінюється як оптимістичне ставлення.

#### **Козлов В. В. Шепіт смерті (текст медитації на вогонь)**

«Вже було пізно, близько дванадцятої ночі. Моя медитація на вогонь закінчувалася. Але закінчувалася не тому, що я хочу, хоча і це, звичайно, присутнє, а тому, що багаття гасне.

Ще не гасне, він ще жаркий. Це вже не схоже на мужика в силі, це схоже на міцного старого. Вугілля ще сильне, і ще можна довго протягнути, але вже горіти нічому, немає яскравого полум'я. Все існує за рахунок внутрішньої потенційності, вже є прагнення до економії - до економії енергії, до економії часу, до економії сил. Єдине, що залишається, це іноді заблищати яскраво, іноді не так яскраво, але при цьому тільки підтримувати внутрішній жар. Мені ще далеко до цього віку, років двадцять. Я ще можу горіти дуже сильно. Але через двадцять років, я точно знаю, прийде цей час, і потім все буде так само, як з цим багаттям, - поступово все буде більше і більше золи. Поступово так само, як дрова перетворюються в сірий попіл, поступово і в моєму тілі все буде більше і більше смерті і все менше і менше життєвості. І врешті-решт так само, які у цього багаття, якісь частини стануть мертвими.

Може бути, це буде стосуватися почуттів, може, це буде стосуватися тілесного життя, може, це буде стосуватися сексу, може, це буде стосуватися мислення, пам'яті або зору, або слуху...

Зрештою, яка різниця, коли і в якому місці з'являється попіл у людини. Зрозуміло, що картина різна з попелом, так само як у цього багаття.

Але десь в середині все одно, хоч без слуху, хоч без мислення, хоч без пам'яті, хоч з однією ногою-все одно буде жити цей внутрішній жар. І десь в глибині все одно буде напевно палахкотати пристрасть, я це бачу.

Але це той час, коли вже, як би не горіло всередині, як би не хотілося оживити омертвілі члени, все одно вже не могли, все одно не подолати свого безсилля, не перемогти свою неспроможність. І, напевно, якщо вид цього багаття у мене викликає смуток, як чужа смерть, це одночасно то, що я переживу, може, через двадцять років, може, через двадцять п'ять, а може, через десять або п'ятнадцять, а може, через п'ять ..

Доля багаття, цього багаття, в основному залежала від мене, а доля людини не завжди, а часто ніколи не у владі людини. І тому сказати, коли я буду нагадувати це багаття, неможливо. Але важливо, що в природному потоці життя я проживу ту ж саму долю, як і це багаття, яке вже перетворюється в золу.

Коли я дивлюся на згасання багаття, мені хочеться його затоптати. Я думаю іноді, що мені настільки шкода старих німечин людей з порожніми очима, що хочеться розправитися з ними так само, як з цим багаттям. Я не знаю, де жорстокість, де мудрість. Де межа між милосердям і жорстокістю. Але коли про це думаю, я розумію, що стикаюся з тими проблемами, які мені не судилося вирішити ні сьогодні, ні завтра і, я думаю, ні через десять, ні через двадцять років. Не тому, що я не знаю, що таке мудрість, а тому, що я знаю, що мудрість жорстока. Перш ніж багаття помре, дуже яскраво, дуже ясно спалахнуло останнє вугіллячко. Мені це нагадало, як душа у людини відлітає: щось спалахує перед смертю. То на щоках, то в загальному тонусі тіла, то в очах, то в якомусь звуці, то в якісь думці, то в якомусь почутті спалах цей відбувається, і потім залишається зола, як зараз переді мною.

Не знаю, може, сьогодні вночі проллється дощ, хоча і не видно, що проллється, і змие золу, і нічого не залишиться від цього багаття, ну, власне, так само, як і від людського життя. Коли згадуєш, що нас живе понад шести мільярдів чоловік, коли згадуєш, що в кожную мить помирають тисячі, я думаю: «Боже мій! Боже мій! Як я можу придати своєму житті хоч якусь значимість, коли життя моє просто відображення круговерті, а може бути, і не життя ?!»

Зола, може бути, просто летить. Я просто маленький нікчемний відблиск, іскорка від життя людства.

І то плем'я, яке вже росте, живе, гуляє, бенкетує, ті вже дивляться на мене як на золу. І хоча я-то знаю, що десь всередині, багато ще енергії, але,

дивлячись на цю енергію, дивлячись на своє тіло, дивлячись навіть на свої рожеві щоки, я все одно знаю, як крізь все це просвічує зола, яку віднесе вітер.

Саме ці «малі смерті» формують наше уявлення про смерть як про великий Закон і невід'ємну складову Світового Життєвого Процесу.

Смерть посміхається нам не тільки з зовнішнього простору, а й її лик ми бачимо у внутрішніх кризах, втратах, нещастях, в хворобах і старості, в стражданні і тузі. Але це вже не «легкі посмішки» смерті.

### **Вправа «Наодинці із собою»**

Зверніть увагу! Нечітка, невиразна природа смерті відкриває широкий простір як для індивідуальної, так і для колективної уяви.

Дайте відповіді собі:

- коли ви зрозуміли, що все живе помирає і люди у тому числі?
- Як ви на це «відкриття» зреагували?
- Коли вперше померла ваша знайома (близька) людина, як ви це сприйняли?
- Що ви уявляли, думали про її життя, після життя? Поверніться думками в ту ситуацію, що ви зараз відчуваєте (порівняйте)?
- Коли ви вперше почали замислюватися про власну смертність (вербалізуйте або намалюйте ваші почуття тоді і зараз)?
- Намалюйте (фарби, фломастери, кольорові олівці) свої почуття до «смерті». Малюйте спонтанно. Проаналізуйте те, що намалювали. Проговоріть свої почуття вголос.
- Як ви розумієте фразу: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся» (Евангелія від Матфея)?
- Сучасні культурологи стверджують, що у світі множина сюжетів, однак все можна звести лише до двох мотивів - людві та смерті. В житті вони

дивовижно переплетені, що надає життю неповторність, дивовижність, різнобарвність.

Докази знайдемо в природі, один з них - життя Богомола! Під час спарювання самка обприскує голову самцю і його передсмертні судоми зливаються з любовним тремтінням. Після закінчення акту самка з'їдає «коханого» самця і тим самим накопичує харчування для майбутніх нащадків.

Інший приклад, бджола-самець помирає після запліднення Королеви.

Оцініть свої почуття, своє ставлення.

- Пригадайте, певні події, які кардинально вплинули на ваше життя, сформували ваш світогляд; намалуйте математичний відрізок (  ) і самі собі проговоріть

-це людське життя, це моє життя. Вербалізуйте свої емоції. На які думки наштовхує вас цей малюнок?!

**Є над чим подумати!**

- В житті кожної людини множина важливих, доленосних подій, але вони меркнуть на тлі двох найважливіших - народження і смерть.

- Саме смерть, власна смертність, усвідомлення кінцевості земного існування, змушує багатьох ставити собі непрості запитання і шукати на них відповіді: «Хто Я?», «Навіщо я тут?», «Який сенс мого земного існування?», «Яке моє призначення?», «Які мої цінності?», «Як я мушу прожити своє життя?», «Що повинен зробити? Навіщо?».

Запишіть свої відповіді. Поміркуйте над своїми відповідями і, час від часу, повертайтеся до них, щоб поміркувати, переглянути своє життя, щось переосмислити - це крок для подальшого саморозвитку, самовдосконалення.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Психологічно смерть і життя плавно переходять один в одне.

На відміну від тварин, людина усвідомлює власну смертність, кінцевість свого земного існування і це, великою мірою, суттєво впливає на її життя, світосприйняття, «народження» у свідомості екзистенціальних питань.

Як усвідомлення власної смертності змінило ваше життя, ваш світогляд?  
Запишіть відповіді.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Проблема смерті відноситься до фундаментальних, зачіпає буття, тому повноцінне становлення людини, як зрілої особистості, припускає осмислення цього феномену, прийняття її реальності, її невідворотності. Смерть не можна уникнути, «переступити» її. Її Виклик могутній!

Є люди, які намагаються «забути», що вони смертні, не помічають її і такий підхід дає свій результат, зазначає В. Козлов у своїй роботі «Смерть як феномен мислення та пізнання життя людиною», відбувається «ЗУПИНКА» особистісного, духовного, психологічного розвитку, що, в свою чергу, не дозволить людині перейти на більш високий етап розвитку.

- Сам факт смерті, з давніх давен, стимулював фантазії людей (колективна уява), що відбилося в релігіях, мистецтві, філософії, фольклорі, обрядах, архітектурі, величних пірамідах, сфінксах тощо.

Занотуйте, які обряди поховання найбільш вас вразили (з тих, які ви знаєте). Ваші думки, враження від цього.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Отже, висвітлена тема і складна, і важка! Вона зачіпає глибокі внутрішні переживання. Це екзистенційна тривога, роздуми, пошук сенсу життя, спроба подивитися на свою «останню гавань», осягнути свій життєвий шлях, усвідомити, що ті, кого ми любили з нами не будуть вічно, і ми з ними теж, зрозуміти, що по тобі залишиться після того, як «підеш» за горизонт?! Допоможуть знайти відповіді І.Ялом (екзистенційна психотерапія, в якій тема смерті і життя – центральні. Прочитайте його працю «Вглядываясь в солнце»), Кюблер – Росс (переживання наближення смерті термінальними пацієнтами), С.Граф, Дж. Хеліфакс (трансперсональна психологія), Л. Розенберг, Ф. Арьес, з його глибокими, змістовними філософськими дослідженнями теми «смерть», Т. Гаврилова зробила огляд методик дослідження страху смерті. Ставлення до смерті в критичних ситуаціях вивчали А. Баканова, Є. Федотова досліджувала вплив ставлення до смерті у невиліковних людей тощо.

Вивчайте, аналізуйте, розширюйте свої знання, щоб у тяжку хвилину допомогти дитині, яка є, як і її життя – найвищою цінністю!

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки (рідні)

1. Джайнот Х. Д. Родители и дети («Некоторые причины страха у детей») / Х. Д. Джайнот. – М. : Знание, 2000. – 320 с.
2. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями / О. А. Мартиненко. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 144 с.
3. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М. : «Академия», 1997. – 96 с.
4. Юревич А. В. Психологические аспекты отношений к смерти / А. В. Юревич // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 1, – С. 123-132.



Педагог

1. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – М. : Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 448 с.
2. Исаев Д. Н. Психопатологическая реакция детей на смерть родителя / Д. Н. Исаев // Актуальные проблемы психиатрии. – Киров : 1996. – С. 34-37.
3. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство ( PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь./ Р.В.Кадыров, - СПб.: Речь, 2012. – 448с.
4. Мирончак К. Робота з родиною, яка переживає втрату / К. Мирончак // Практичний психолог: школа. 2014. – № 10. – С. 20-27.
5. Прийменко В. Психолого-педагогічна допомога дитині у переживанні гострої психологічної травми / В. Прийменко // Психолог, Жовтень 38 (278). 2007. – С. 4-8.
6. Романюк М. Взаємодія педагога з першокласником із психологічною травмою / М. Романюк // Практичний психолог: школа, 2014. – № 9. – С. 32-35.
7. Шрамко О. Утрата в житті дитини: психологічна допомога / О. Шрамко // Практичний психолог: школа. 2013. – №2. – С. 35-46.
8. Энтони С. Открытие смерти в детстве и позднее / С. Энтони [Перевод Т. С. Драбкина]. – М. : Элиот, 1981. – 192 с.



## Тезаурус

*Вік* - характеристика розвитку індивіда у часі. Це якісно особливий стан психологічного розвитку, що характеризується сукупністю змін, що визначають своєрідність особистості на даному етапі розвитку. Вік, за Л.С.Виготським, є епохою, ступенем відносно замкнутого періоду розвитку, значення якого визначається його місцем у загальному циклі розвитку людини, а загальні закони розвитку відзначаються своєрідністю прояву.

*Гнів* — це почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування.

*Горе*- це негативно забарвлені душевні переживання, печаль, смуток, скорбота у поєднанні з розпачем, яке настає у результаті втрати близької людини; процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати, поступово відновлюючи почуття рівноваги та наповненості життя.

*Депривація* - психічний стан людини, пов'язаний з втратою чогось, через недостатнє задоволення певної важливої потреби, призводить до різних психічних порушень і проявляється в трьох основних формах: емоційна / довгочасна відсутність ласки, турботи, людської теплоти, розуміння/, сенсорна /недостатність подразників для органів чуття/ і психічна /неможливість задовольнити деякі основні життєві психічні потреби в достатній мірі і протягом тривалого часу/.

*Молодший шкільний вік* - це вік коли дитина опановує для себе новий вид діяльності - навчання; охоплює період життя дитини від 6-7 до 10-11 років. Цей віковий період характеризується наявністю суттєвих зрушень у розвитку

мислення дітей під впливом цілеспрямованого навчання, яке в початковій школі будується на основі характеристики предметів і явищ навколишнього світу. Особливістю дітей молодшого шкільного віку є пізнавальна активність.

*Посттравматичний стресовий синдром* - сукупність психофізіологічних симптомів і соціальних наслідків, властивих самопочуттю і поведінці людей, які пережили катастрофу, тяжке випробування, пов'язане із загрозою для життя.

*Психотравмуюча ситуація* - це ситуація, зумовлена впливом природних, соціальних, інформаційних, особистісних та інших чинників на людину, яка супроводжується зростанням психологічного напруження, порушенням механізмів адаптації, частковим або повним руйнуванням психологічного світу особистості.

*Ситуація* - сукупність умов і обставин, що створюють певне становище, викликають ті чи інші взаємини людей; стан, положення, обстановка.

*Стресор* - фактор, який викликає стан стресу; це фактор навколишнього середовища або особистий, дія якого виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу.

*Сум* - це група емоцій, що переживаються в ситуаціях, що містять розчарування чи втрату. Сум характеризується почуттям невимогоди, втрати та безпомічності. Люди в стані суму часто стають тихими, менш енергійними і відчуженими.

*Утрата (втрата)* - це дія, внаслідок якої хтось лишається без кого-, чого-небудь, втрачає когось, щось.

Наукове видання

Литвиненко Ірина Сергіївна

**Вікова та педагогічна психологія**

*кредит: Психологічна допомога дітям молодшого шкільного віку,  
які пережили смерть одного з батьків (матері)*

Друкується в авторській редакції

Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 5,8  
Наклад 100 прим. Зам. № 46/22

**Видавець та виготовлювач ФОП Торубара В.В.**

вул. Наваринська, 5–17, м. Миколаїв, 54001, тел.: (067) 800-70-70  
Свідоцтво суб'єкта видавничої діяльності ДК № 4626 від 9.10.2013