




ПСИХОЛОГИЯ ГОРЯ

**С чего начинается человек?
С плача по умершему**



**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ
ПСИХОЛОГИИ ГОРЯ: ВИДЫ,
ФЕНОМЕНОЛОГИЯ, ДИНАМИКА**

НОРМАЛЬНОЕ ГОРЕ

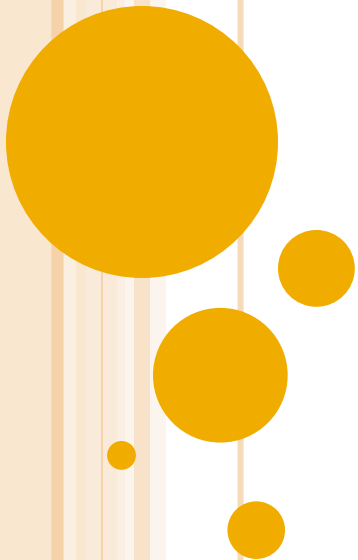
ВИДЫ ГОРЯ

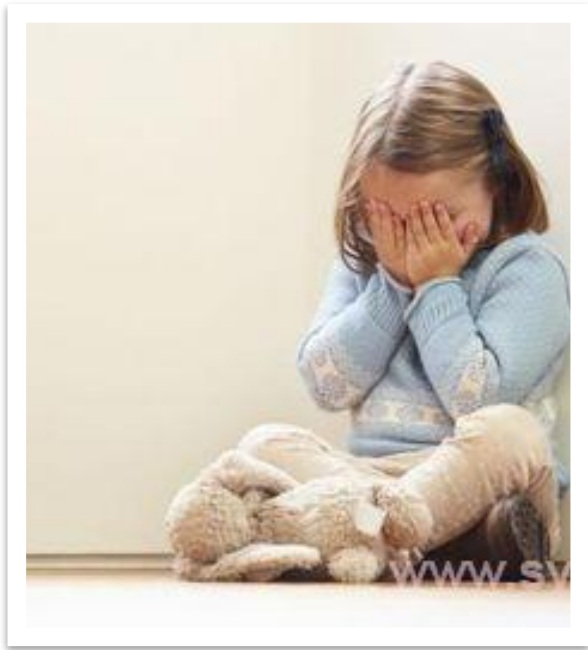
(ПО СУБЪЕКТУ ПЕРЕЖИВАНИЯ)

Детское горе

Супружеское горе

Родительское горе





ДЕТСКОЕ ГОРЕ

характеризуется
трудностями
осмысления потери,
сильным стрессом
из-за несформированности
адекватных психологических
защит





СУПРУЖЕСКОЕ ГОРЕ

реакция на утрату
самого близкого
человека часто,
нагружено многими
СЛОЖНЫМИ ЧУВСТВАМИ



РОДИТЕЛЬСКОЕ ГОРЕ



реакция на смерть
ребенка,
ереживается особенно
интенсивно и долго,
с сильными чувствами
возмущения,
протеста, вины и депрессии



НОРМАЛЬНОЕ ГОРЕ

ПОДЛИННОЕ ГОРЕ

Человек
действительно
страдает по поводу
утраты

НОРМАЛЬНОЕ ГОРЕ

Человек потерпевший
утрату со
временем вновь
начинает жить
полноценной
жизнью



ДРУГИЕ ВИДЫ ГОРЯ

ДЕМОНСТРАТИВНОЕ ГОРЕ

Человека внешне демонстрирует печаль и скорбь, причина такого поведения бывает чувство вины или желание соответствовать ожиданиям окружающих

ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ГОРЕ

Переживание горя остается неразрешенным, незавершенным и приводит к психологическим проблемам



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТИНА НОРМАЛЬНОГО ГОРЯ

Острое горе — это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой

Эрих Линдемманн

ПРИЗНАКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОСТРОГО ГОРЯ:

- физическое страдание
- изменение сознания
- растягивание процесса скорби
- чувство вины

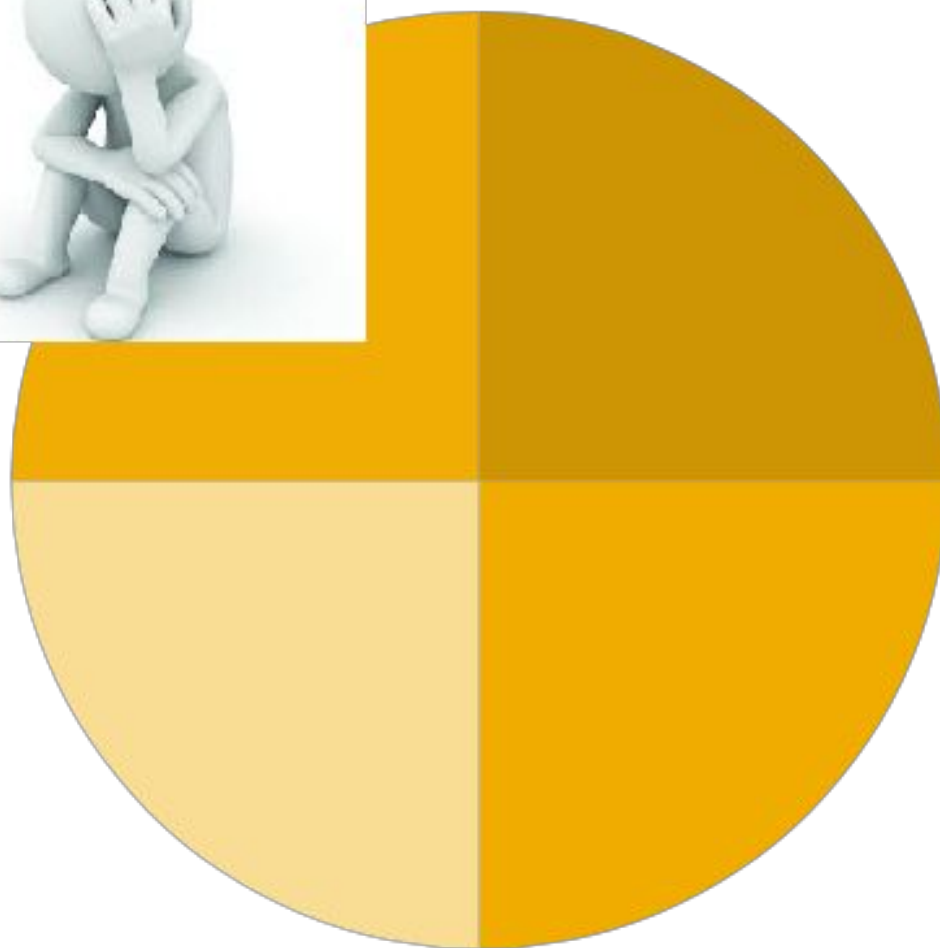


ПРИЗНАКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОСТРОГО ГОРЯ:

- чувство вины
- враждебные реакции
- утрата моделей поведения
- появление у горюющего черт умершего, особенно симптомов его последнего заболевания или манеры поведения — этот симптом находится уже на границе *патологического* реагирования



ВЛИЯНИЕ ГОРЯ



сферы жизни

- КОГНИТИВНАЯ
- аффективная
- МОТИВАЦИОННАЯ
- поведенческая



СТАДИИ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ

модель Э. Кюблер-Росс

1. Стадия шока и отрицания
2. Стадия гнева и обиды
3. Стадия вины и навязчивостей
4. Стадия страдания и депрессии
5. Стадия принятия и реорганизации



1. СТАДИЯ ШОКА И ОТРИЦАНИЯ

- Известие о смерти близкого человека - оглушает вызывает шок
- В состоянии шока человек теряет связь с реальностью
- Чувства исчезают и приходит «равнодушие» – это адаптивная функция от непереносимой душевной боли
- Речь замедляется, мимика застывает
- Нереальность происходящего, ожидание встречи с умершим



2.СТАДИЯ ГНЕВА И ОБИДЫ

- Наступает факт признания утраты
- Возникновение массы вопросов «почему», они направлены на тех кто не «все» сделал чтобы этого не произошло
- Появление обиды и гнева, обвинений и злости



3. СТАДИЯ ВИНЫ И НАВЯЗЧИВОСТИ

- Горюющий терзает себя многочисленными «если бы»
- Работа горя начала свою деятельность - принятие утраты, идет борьба с отрицанием случившегося
- Неадекватное понимание ситуации, мучают угрызения совести
- Чувство вины
- Идеализация умершего



4. СТАДИЯ СТРАДАНИЯ И ДЕПРЕССИИ

- Сильные душевные боли волнообразного характера
- Стрaдание сопровождается плачем
- Процесс переживания почти всегда несет элементы депрессии
- Стрaдание как свидетельство любви и преданности умершему



5. СТАДИЯ ПРИНЯТИЯ И РЕОРГАНИЗАЦИИ

- Эмоциональное принятие потери
- Восстановление интереса к жизни, реорганизация жизненных планов
- Печаль – сменяет светлая грусть, в душе остается благодарность , что Ты был со мной



ПАТОЛОГИЧЕСКОЕ ГОРЕ

ПРИЧИНЫ:

- внезапная или неожиданная утрата;
- конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью;
- невыполненные по отношению к умершему обещания;
- чрезмерная зависимость от умершего;
- множественные утраты на протяжении незначительного времени;
- отсутствие систем поддержки личности или жизнеобеспечения.



ЭТАПЫ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ СКОРБИ

ВЛОКИРО
ВАННЕ
ЭМОЦИИ


ТРАНСФОРМАЦИЯ
СКОРБИ В
ИДЕНТИФИКАЦИЮ С
УМЕРШИМ

З.Фрейд

РАСТЯГИВАНИЕ
ПРОЦЕССА
СКОРБИ

ЧРЕЗМЕР
НОЕ
ЧУВСТВО
ВИНЫ





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УСПЕШНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ И ПОМОЩИ В ГОРЕ

ПРИНЦИПЫ, СТРАТЕГИИ И МЕТОДЫ ПОМОЩИ В ГОРЕ

ЭТИ ВЫСКАЗЫВАНИЯ РАНЯТ:

«Ну, ты еще молода, и снова выйдешь замуж»

«Не плачь — ей бы это не понравилось»

«Ваши чувства мне так понятны»

«Тебе надо продолжить свою жизнь, тебе надо покончить с трауром»

«Время лечит раны»





ЭТО НЕ ПОМОЖЕТ:

- Отстранение от человека, лишение поддержки
- Внушать позитивные выводы из утраты
- Упомянуть, что смерть можно было предотвратить
- Пугаться интенсивных эмоций
- Пытаться говорить не затрагивая чувства
- Применять силу



РАБОТА ДУШИ

- Признать реальность потери
- Пережить боль утраты
- Отрегулировать отношения с окружением, в котором больше нет умершего
- Пережить утрату и идти вперед



ЭТО ПОМОЖЕТ ГОРЮЮЩЕМУ

- Знайте, вы способны продолжить жить
- Знайте все ваши чувства нормальны
- Вы можете печалиться, делайте паузу в горевании
- Готовность смеяться признак исцеления
- Найдите хорошего слушателя
- Принимайте помощь и поддержку
- Делайте что нибудь для других людей



ЧТО ДЕЛАТЬ ОКРУЖАЮЩИМ

- Будьте с горюющим, это утешает
- Будьте с ним, чтобы слушать , но не стоит принуждать говорить
- Не иницируйте сексуальный контакт с горюющим в период сильного эмоционального стресса
- Если горюющий начинает злоупотреблять алкоголем, наркотиками, не заботиться о здоровье, говорит о самоубийстве порекомендуйте обратиться за профессиональной помощью





**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ
ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ**

1 СТАДИЯ ШОКА И ОТРИЦАНИЯ

- ✓ Вывести человека из состояния шока
- ✓ Помочь признать факт потери
- ✓ Постараться пробудить чувства,
этим запускается работа горя



2. СТАДИЯ ГНЕВА И ОБИДЫ

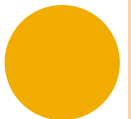
- Помочь понять человеку, переживаемые негативные чувства, они нормальны (гнев или обида)
- Помочь выразить чувства в приемлемой форма



3. СТАДИЯ ВИНЫ И

НАВЯЗЧИВОСТЕЙ

- Поговорить о чувстве вины перед умершим
- Что можно сделать с чувством вины
- Выявить природу вины(невротическая или экзистенциальная)
- При невротической вине - переосмысление ситуации. При экзистенциальной - извлечь жизненный урок
- Попросить прощение у умершего



4. СТАДИЯ СТРАДАНИЯ И ДЕПРЕССИИ

- Стрaдaниe от пoтeри, чтo рядoм нeт любимoгo чeлoвeкa
- Пpинятиe утpаты
- Oтнoшeниe чeлoвeкa к свoeй coбcтвeннoй cмepти



5. СТАДИЯ ПРИНЯТИЯ И РЕОРГАНИЗАЦИИ

- Найти способы приспособления к новой реальности
- Перестроить систему взаимоотношений с окружающими
- Пересмотреть жизненные приоритеты
- Определить планы и цели на будущее

Ритуалы и обряды играют поддерживающую роль в процессе переживания





ПСИХОЛОГИЯ ДЕТСКОГО ГОРЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОРЯ



*Дети всегда
переживают потерю
близкого человека,
только это
происходит
не всегда в явной
и понятной для
окружающих форме*



ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕТСКОГО ГОРЯ

- Неравномерность выражения печали на протяжении длительного времени
- Открытое выражение чувств - бывает неожиданным
- Отсроченность реакции во времени
- Скрытность чувств, волнообразный характер



СИГНАЛЫ ОПАСНОСТИ:



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

- **до 2 лет**

- Смерть не понятна для ребенка, однако заметит отсутствие родителя и эмоциональные перемены в тех, кто окружает

- **от 2 до 3**

- **лет**

- Дети осознают что отсутствующих можно позвать, поиск умершего типичное выражение горевания

- **от 3 до 5 лет**

- Ограниченное понимание смерти, сон не смерть, необходимо разъяснить, что мама
- (папа, бабушка) никогда не вернется



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

- **от 6 до 8 лет**

- Все еще нет понимания в реальности смерти. Имеют склонность цепляться за живого родителя


- **от 9 до 12 лет**

- Переживание утраты приводит к чувству беспомощности. Могут возникнуть проблемы с идентичностью. Скрывают свои эмоции

- **подростки**

- Часто вверяют свое горе и ищут помощи вне дома. Чувствуют себя изолированными, ощущают что друзья избегают, смущаются не знают, что сказать



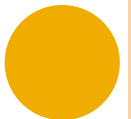


**ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ И
ПОМОЩЬ ГОРЮЮЩЕМУ
РЕБЕНКУ**

ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ :

• ДА

- Сообщать
- ребенку о смерти
- его близкого
- Включать в семейный процесс связанный с похоронами
- Брать
 - с собой
 - на похороны
- Вспоминать
 - об умершем



ПОСЛЕДСТВИЯ



ПОМОЩЬ ГОРЮЮЩЕМУ РЕБЕНКУ



Информация для учителя :

Сообщите ребенку, что вы знаете о случившемся

Поговорите с одноклассниками и расскажите как они могут оказать поддержку

Позвольте ребенку не присутствовать на уроках, если необходимость

Необходимо создать щадящие условия, имеет смысл временно ослабить требования к успеваемости

По возможности если есть возможность назначить «опекуна» из старшеклассников

Позволить проявлять чувства и быть готовыми оказать поддержку



ПОМОЩЬ ГОРЮЮЩЕМУ РЕБЕНКУ



Памятка для родителей

1. Сообщите ребенку о смерти близкого человека
2. Позвольте почувствовать себе боль потери, скажите об этом ребенку и поплачьте вместе
3. Сообщите, что необходимо заняться подготовкой похорон. По возможности включите его в помощь
4. Если ребенок маленький необходимо выделить время для игры и поиграть с ним
5. На вопросы которые задает ребенок отвечайте честно и спокойно
6. Возьмите его на похороны, если он хочет. Объясните что и как будет происходить. Пусть с ребенком будет близкий человек. Возможно ребенок захочет покинуть процесс
7. Вспоминайте об умершем. Рассказывайте ребенку истории из его жизни



СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ

