



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ПСИХОЛОГИЯ ГОРЕВАНИЯ. РАБОТА С ГОРЕМ И УТРАТОЙ

Часть 2.
Особенности
работы с темой
горя у взрослых
и детей



Ведущий вебинара:
Трофимова Юлия
Александровна

РАБОТА С УТРАТОЙ СОГЛАСНО КОНЦЕПЦИИ Д.В. ВОРДЕНА

Описание реакции горя **через четыре задачи**, которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении горя.

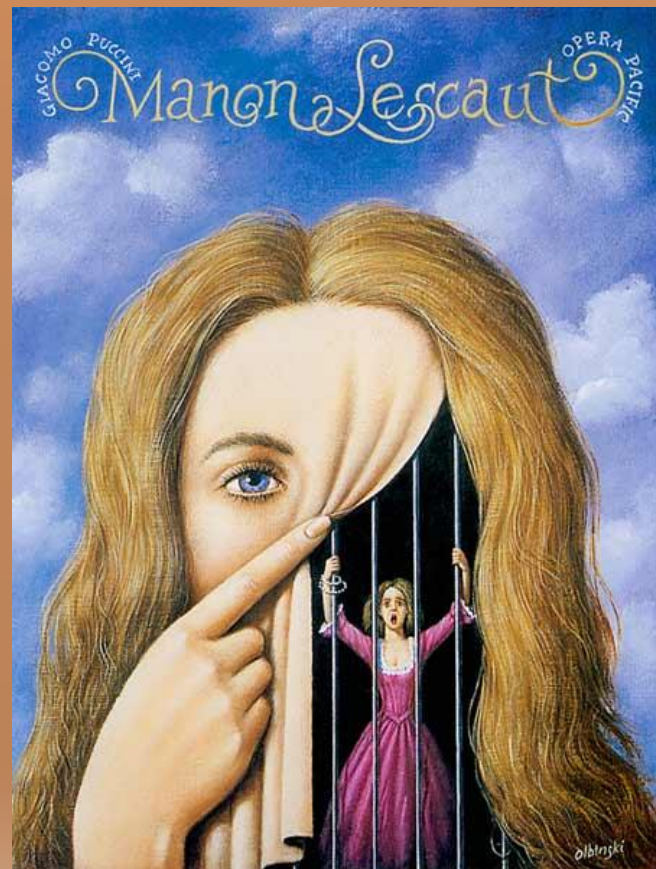
Хотя формы течения горя и их проявления очень индивидуальны, **любая реакция утраты будет всегда развиваться сходным образом по содержанию**, разнится лишь длительность и интенсивность

Задачи горя неизменны, поскольку обусловлены самим процессом, а формы и способы их решения индивидуальны и зависят от личностных и социальных особенностей горюющего человека. **Четыре задачи горя решаются субъектом последовательно.**



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ЗАДАЧА 1 – ПРИЗНАНИЕ ФАКТА ПОТЕРИ



ЗАДАЧА 2. ПЕРЕЖИТЬ БОЛЬ ПОТЕРИ

Выполнение этой задачи часто осложняется окружающими

Избегание выполнения этой задачи достигается разными способами:

- отрицание наличия боли или других мучительных чувств
- избегание тяжелых мыслей
 - избегание всяческих воспоминаний о покойном (алкоголь /наркотики)
- непрерывная работа с большим напряжением



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ЗАДАЧА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ ОКРУЖЕНИЯ

Организация жизни на новый
лад, без участия умершего:
налаживание быта,
формирование нового уклада
жизни, приобретение горюющим
новых навыков, не
«инвалидизировать» его.



- Что клиент потерял?
- Как это восполнить?



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ЗАДАЧА 4. ВЫСТРОИТЬ НОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К УМЕРШЕМУ И ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ

Итог – не забвение, а перестройка
эмоций

Могут мешать иррациональные
установки:

*«если я перестану горевать, я
предам его»*

*«вдруг я полюблю снова, и мне снова
придется пройти через потерю»*

«как ты могла найти замену папе?»

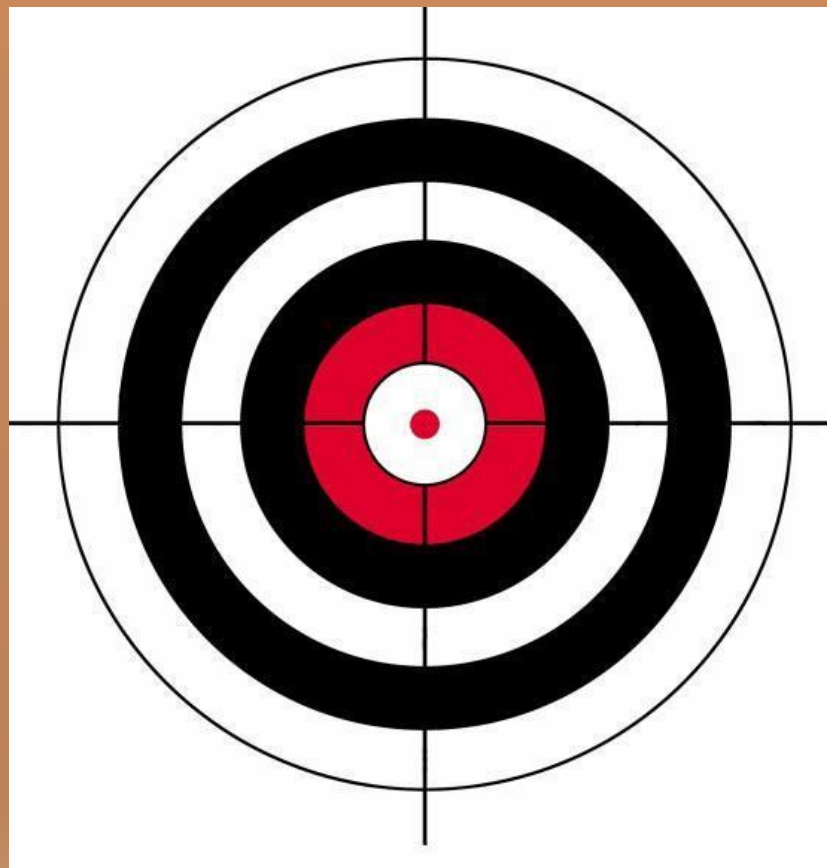
*«любовь приходит один раз в жизни.
И у меня она уже была»*

*«что скажут люди, если увидят, что я
счастлива?»*



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

*ЗАЧЕМ МЫ ОБОЗНАЧАЕМ ТО, ЧТО МЕШАЕТ
ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАЧИ ?*



**ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE**

НАЙДИТЕ ТЕ ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГА, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ВЕРНЫМИ:

1. Притупить
остроту
переживаний
горюющего

2. Помочь
свершиться работе
горя

3. Приостановить
скорбь

4. Поддержать
клиента

5. Помочь забыть
моменты, которые
вызывают
страдание

6. Помочь признать
факт потери при
необходимости

7. Уберечь человека
от неадекватной
реакции
оплакивания

8. Сформировать
навык думать
только о хорошем

9. Наметить, что
клиент потерял и
как это может быть
восполнено

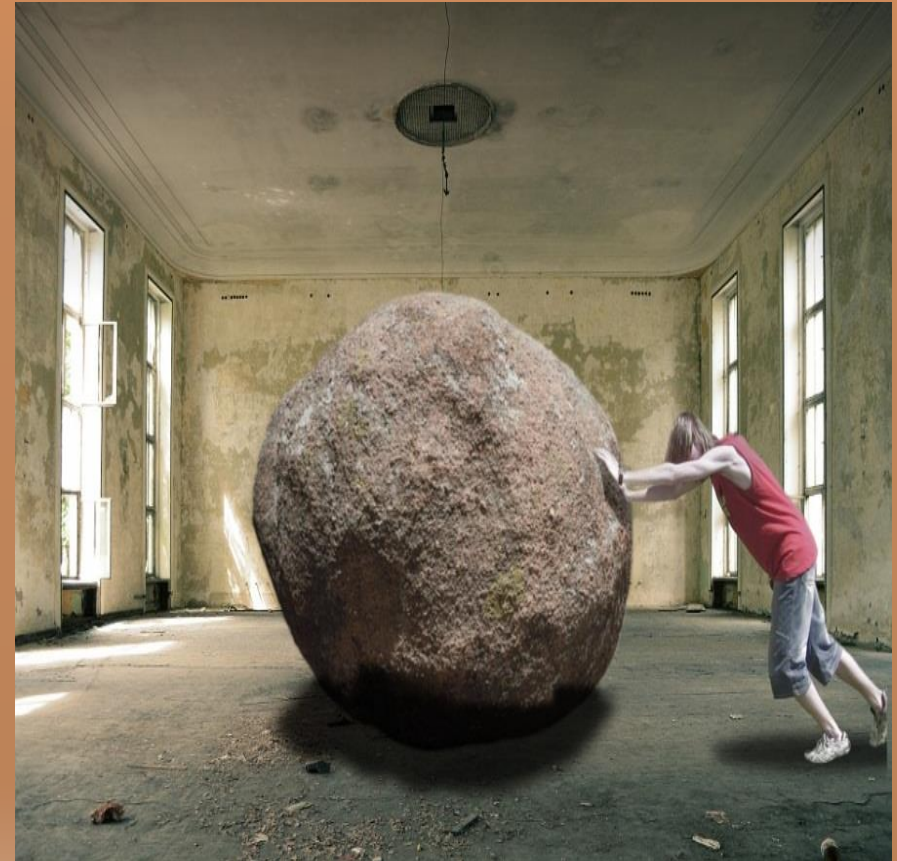
ПРИ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- *слушать, принимая, а не осуждая*
- *сделать так, чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе*
- *принимать чувства и страхи человека серьезно*
- *быть готовым, что некоторые люди могут злиться на вас*
- *дать время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, клиент не способен делиться с вами своими переживаниями*
- *дать надежду, подбодрить клиента тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя*
- *соблюдать уместную дистанцию, чтобы сохранять профессиональную позицию*
- *не пытаться устранить боль*
- *побуждать к разговору об умершем и выражению чувств*
- *давать человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя*



Если реакция утраты подавляется или искажена, имеет смысл:

- побуждать к выражению и осознанию чувств;
- прорабатывать проблемы, созданные отношением сильной зависимости
- обращать внимание на двойственные отношения между умершим и горюющим человеком; в чем их истоки;
- прорабатывать чувство вины у горюющего
- найти незаконченные дела между умершим и горюющим



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ СЕБЕ, ЕСЛИ ГОРЕ ПРИОБРЕТАЕТ ХРОНИЧЕСКИЙ ОТТЕНОК:

- почему человек не может отказаться от этой фиксации
- какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение человека к себе на фоне утраты;
- есть ли какая-то вторичная выгода от того, что человек держится за горе



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ШОКА



- присутствовать рядом
- не оставлять человека одного, заботиться о нем

выражать свою заботу и внимание через прикосновения, если это уместно



ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ОСТРОГО ГОРЯ

- побуждать к разговору об умершем, спрашивать, слушать воспоминания
 - создать атмосферу присутствия и понимания
- в случае внезапной смерти неоднократно обсуждать все мельчайшие детали
 - дать возможность выплакаться, не стараясь утешать
- постепенно приобщать скорбящего к повседневной деятельности



ПОМОЩЬ НА СТАДИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

помогать заново включиться в жизнь, планировать будущее

Помощь профессионала нужна если горе приобрело патологический характер, или когда велик риск, что оно может стать таковым. В этом случае используется весь комплекс методов, пригодных для кризисной помощи, терапии психологических травм и посттравматического стресса



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

Принцип нормализации

Принцип партнерства и
повышение достоинства личности

Принцип индивидуальности



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ДЕТСКОЕ ГОРЕ

(ДЖ.БОУЛБИ)

1.Фаза
протеста

2. Фаза
дезорганизации

3. Фаза
реорганизации



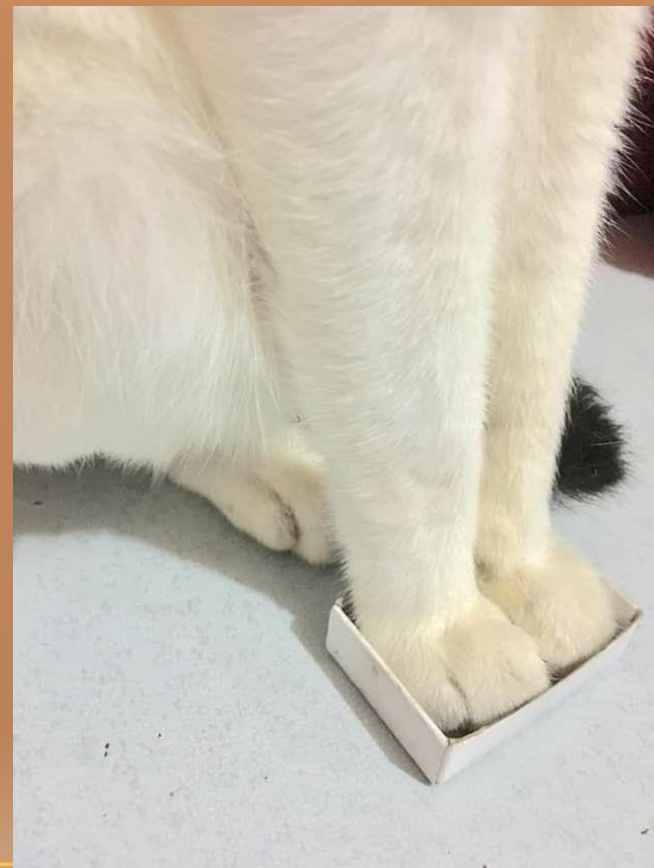
ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

5 ФАЗ ДЕТСКОГО ГОРЯ ПО Е.ВИЛЬЯМС



ПРОЯВЛЕНИЯ НЕУСПЕШНОГО ГОРЯ У ДЕТЕЙ:

- затянувшийся регресс
- явное отрицание, ребенок через месяцы отказывается принять, что любимый человек умер и не вернется
- болезненные размышления о потере через месяцы после случившегося события
- личностные изменения
- навязчивая занятость фантазиями о воссоединении



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

До 2-х лет

Смерть

В голове нет постоянного объекта
Смерть не может быть понята, однако замечается отсутствие родителя или значимого взрослого
Проявления: перемены в поведении (раздражительность, крикливость, расстройства пищеварения и т.д.)

2-3 года

не является

Типичное выражение горя – пойти искать родителя

Дети нуждаются в надежном, стабильном окружении, поддержании режима питания и сна

3-5 лет

чем-то вечным

Понимание смерти в данном возрасте все еще ограничено

Нужно мягко объяснять, что близкий умер и никогда не вернется, важно дать понять, что о них будут заботиться и что семья останется вместе

Периоды печали короткие
Проявления: регресс, боли в животе, головные боли, высыпания, падения настроения, страхи темноты, одиночества.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

5-8 лет

смерть часто представляется в виде страшного призрака, который приходит и забирает людей с собой. Смерть мыслится как вторжение извне. По-прежнему есть трудности в понимании реальности смерти.

Горюющие дети могут вести себя в несвойственном образом, проявлять гнев

10-12 лет

Возникает более реалистичное понятие о смерти как о неминуемом биологическом процессе.

Переживание утраты может приводить к чувству беспомощности — тому, что прямо противоречит в этом возрасте стремлению быть более независимым. У детей могут развиваться проблемы, связанные с идентичностью.

Дети этой возрастной группы могут пытаться принять на себя роль матери или отца



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

Подростковый возраст

Мышление подростка похоже на способ мышления взрослых. Подростки часто поверяют свое горе и ищут помощи вне дома. могут вести себя несвойственным образом.

Неблагоприятные случаи: депрессия, побеги из дома, употреблять алкоголя, наркотических веществ, и другие девиации, суицидальные тенденции.

Подростки могут нуждаться в «разрешении» выражать то, что они думают и чувствуют.

Важно: помочь принимать решения, фокусирующиеся на их потребностях

ОСНОВА В ПСИХОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ - ПЕРЕХОД ОТ СИМПТОМОЦЕНТРИРОВАННЫХ К ЛИЧНОСТНОЦЕНТРИРОВАННЫМ МЕТОДАМ ПО МЕРЕ ИХ ВЗРОСЛЕНИЯ



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В ГОРЕ:

- быть вместе с ребенком, поддерживать эмоциональный и физический контакт с ним, внимательно относиться к его состоянию и желаниям, честно отвечать на вопросы
- проявлять терпение к негативным сторонам поведения,
- быть открытым чувствам ребенка и делиться с ним своими в приемлемой форме, соблюдая меру



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

АРТ-ТЕРАПИЯ, СИМВОЛДРАМА, ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ, СКАЗКОТЕРАПИЯ, МАК-КАРТЫ И ДР.

Ребенок проживает свое горе «проигрывая» его и методы арттерапии здесь оказываются самыми подходящими.

Способы косвенного выражения и проработки горя становятся наиболее эффективными, а иногда - единственно приемлемыми вариантами психологической помощи горюющему ребенку.

Условие нормального осуществления работы горя — хорошие взаимоотношения ребенка с умершим и с продолжающими жить близкими



Л. И. Ч. ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ГОРЯ

скрытость

неравномернос
ть

отсроченность

неожиданность



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРАЖИВАТЬ:

- гиперактивность, непоседливость (если раньше этого не было)
- регресс
- множественные жалобы на физические недуги; несчастные случаи
- девиации- избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти
- чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим
- затянувшаяся депрессия
- длительное неуправляемое поведение
- полное отсутствие эмоций
- долгое или необычное горевание ребенка.
- резкое снижение школьной успеваемости
- упорное непослушание или агрессия (дольше шести месяцев)
- частые и необъяснимые вспышки гнева, деструктивные способы выражения гнева
- стойкая тревога или фобии
- постоянные ночные кошмары, выраженные трудности засыпания и другие расстройства сна



4 ВОПРОСА, ВОЛНУЮЩИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Сообщать
ребенку о
смерти
близкого?

Включать ли
его в хлопоты,
связанные с
похоронами?

Брать ли
ребенка на
похороны?

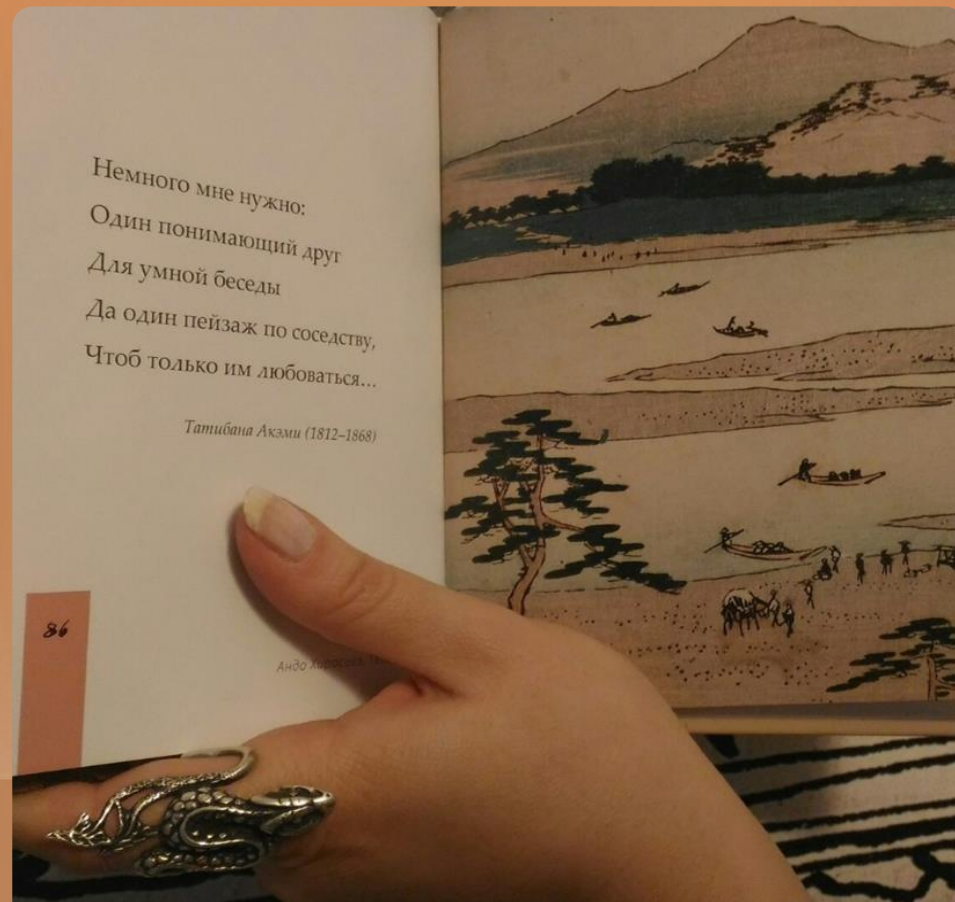
Вспоминать ли
с ребенком
умершего?



ЛИТЕРАТУРА:

- Бурина Е.А. Психология горя и утраты
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М., 1981
- Гиппенрейтер Ю.Б. Психология мотивации и эмоций
- Вилюнас В.К. Психология эмоций
- Фрейд З. Печаль и меланхолия
- Линдемманн Э. Психология острого горя
- Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании
- Шефов С.А. Психология горя
- Волкан В. Зинтл Э. Жизнь после утраты
- Х.Букай Путь слез
- Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии /
Т. Д. ЗинкевичЕвстигнеева. – СПб.: Речь, 2000

*Спасибо за
внимание!*



ЭНОБ «СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ»
LOMONOSOV.ONLINE