

formation of integrative readiness of future social workers for professional activity]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv. 24 s. [in Ukrainian].

14. Hurtovenko, N.V. (2017). Kryterii otsinky, pokaznyky ta rivni psykholohichnoi hotovnosti maibutnikh pedahohiv do profesiinoi samorealizatsii [Assessment criteria, indicators and levels of future teachers' psychological readiness for professional self-realization]. *Psychological journal : Collection of scientific works of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine*. S.D.Maksymenko (Ed.). (Vol. 4), (pp. 53–63). Kyiv. [in Ukrainian].

УДК 373.2:364.64

**РЕФЛЕКСІЙНИЙ АНАЛІЗ ЗАРУБІЖНОГО Й ВІТЧИЗНЯНОГО
ДОСВІДУ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ В ГОРЮВАННІ**

Кондратець І.В.

**кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної
освіти Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса**

Грінченка

[orcid.org/ 0000-0001-7816-0766](https://orcid.org/0000-0001-7816-0766)

У статті аналізується зарубіжний і вітчизняний досвід концепцій «роботи горя», етапи (фази) проживання й особливості супроводу людини в горюванні. Охарактеризовано поведінкові прояви та емоційні реакції дітей за віковими групами. Висвітлено погляди дослідників на питання «коли розповідати дитині про смерть», «як розповідати дитині про втрату». Представлено літературу для дітей, яка доступно та ілюстративно розкриває тему втрати. Визначено умови для здійснення підтримки й допомоги в горюванні дітям дошкільного віку. Надано рекомендації стосовно регулювання емоційного фону та окреслено основні концепти щодо здійснення психолого-педагогічного супроводу дитини в процесі втрати.

Ключові слова: горювання, втрата, емоції, супровід, підтримка, допомога, рефлексія.

Кондратец И.В. Рефлексивный анализ зарубежного и отечественного опыта поддержки ребёнка в горевании.

В статье анализируется зарубежный и отечественный опыт концепций «работы горя», этапы (фазы) проживания и особенности сопровождения человека в горе. Охарактеризованы поведенческие проявления и эмоциональные реакции детей по возрастным группам. Освещены взгляды исследователей на вопрос «когда рассказывать ребенку о смерти», «как рассказывать ребенку о потере». Представлена литература для детей, которая доступно и иллюстративно раскрывает тему потери. Определены условия для осуществления поддержки и помощи в горе детям дошкольного возраста. Даны рекомендации по регулированию эмоционального фона и обозначены основные концепты по осуществлению психолого-педагогического сопровождения ребенка в процессе потери.

Ключевые слова: *горевание, утрата, эмоции, сопровождение, поддержка, помощь, рефлексия.*

Kondratets I.V. Reflexive analysis of foreign and domestic experience of supporting a child to burning.

The article analyzes the foreign and domestic experience of the concepts of “work of grief”, stages (phases) of living and the features of accompanying a person in grief. Behavioral manifestations and emotional reactions of children by age groups are characterized. The views of researchers on the question "when to tell a child about death", "how to tell a child about loss" are highlighted. The literature for children is presented, which readily and illustratively reveals the topic of loss.

The conditions for the implementation of support and help in grief for preschool children are defined: the creation of a reliable and stable environment; manifestation of love, warmth and attention in relation to the child; support for daily routine, especially sleep; adequate (without legends and myths) memories of the deceased; the formation of correct and honest ideas about death; providing

freedom to the child in the manifestation of their feelings and the limit of trust in open conversations with adults.

Recommendations on the regulation of the emotional background are given and the basic concepts for the implementation of psychological and pedagogical support of the child in the process of loss are identified, namely, reflective exercises for working with emotions, reading thematic literature, using fairy tales and phototherapy, music and sand therapy.

Key words: *grief, loss, emotions, support, help, reflection.*

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Психолого-педагогічна допомога в ситуації горя є затребуваною сферою практичної діяльності фахівців. І хоча, як показують зарубіжні дослідження, більшість людей відновлюються після втрати без втручання спеціалістів і можуть самостійно повернутися до звичного перебігу життя, проте в нашій країні відсоток ризиків виникнення проблем у психологічному здоров'ї в процесі горювання залишається високим.

На окрему увагу заслуговує питання дитячого горювання в світлі психологічних особливостей розвитку сучасного малюка – схильності до неврозів і депресій, наявності страху й тривожності, агресивних проявів поведінки, несформованості емоційної та рефлексійної культур.

Актуальність психолого-педагогічної допомоги обумовлюється ще й тим фактом, що дитяче горе не завжди підтримується близькими людьми в силу різних обставин, наприклад, через власну розгубленість перед подією втрати, емоційних труднощів у вираженні підтримки, страху нашкодити або образити, нерозуміння особливостей, фаз і процесу горювання або через труднощі у визнанні значущості втрати тощо.

У вітчизняній науці й практиці напрям, присвячений концептуалізації дитячого горя й опису психолого-педагогічного супроводу, залишається відносно новим. У зв'язку з цим вважаємо за доцільне знайомство із

зарубіжними дослідженнями в рамках психотерапії горя, що охоплюють широкий спектр питань, пов'язаних з наданням психологічної допомоги.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукове вивчення означеної проблеми почалось з есе Зигмунда Фрейда «Печаль і меланхолія», власне в ньому вперше було використано термін «робота горя», який трактувався як емоційний катарсис, в якому людина мала позбутися емоції горювання.

Наразі маємо низку вітчизняних і зарубіжних досліджень, які містять теоретичні моделі, що описують процес горювання, та практичні рекомендації стосовно психологічного супроводу. Німецький психолог Еріх Ліндеман підтримував позицію З. Фрейда і створив підґрунтя для наступних теорій горювання: звернув увагу на взаємозв'язок між фізичними проявами й емоціями та відчуттями в стані горя; окреслив п'ять характерних ознак переживання втрати: соматичний дистрес (фізичні страждання); захопленість образом померлого; почуття провини стосовно померлого чи щодо обставин його смерті; порушення стосунків з іншими людьми; нездатність функціонувати на попередньому рівні. Шосту ознаку Е. Ліндеман визначає, як особливість людей, що перебувають на межі патологічних реакцій – поява рис померлого в поведінці особи, що залишилася.

Інші стадії горя визначає американська психологія Елізабет Кюблер-Рос: 1) Заперечення: «Я не можу в це повірити», «Цього не може бути!»; 2) Гнів «Чому я? Це несправедливо!»; 3) Торг (людина тішить себе думками, що трагічну подію можна змінити або запобігти їй шляхом укладення контрактів із Богом, з життям): «Якщо я пообіцяю це робити (чи не робити), то Ти, Господи, не допустиш цих змін у моєму житті»; 4) Депресія: «Я такий нещасний, мене нічого не цікавить», «Усе жахливо. Для чого робити спроби?»; 5) Прийняття: «Усе буде добре»; «Я не можу змінити цього, але я можу бути з цим».

У книзі «Занадто боюся, щоб плакати» Ленор Терр аналізує процес скорботи, описаний у тритомній праці Джона Боулбі «Прихильність,

сепарація і втрата», виділяючи в ньому чотири фази, які особливо чітко проявлені в дітей: заперечення, протест, відчай і вирішення проблеми. На її думку, діти здатні застрягати на одній із фаз протягом дуже довгого часу. Педагог чи психолог не може підштовхувати малюка, аби той швидше проходив ці фази. Однак, якщо зробити акцент на певні переживання, це може запустити процес повернення до повноцінного життя.

Дуже поширена концепція Дж.Уільяма Вордена, в основі якої лежать чотири задачі, що необхідно вирішити для проживання горя та втрати: 1) визнати факт втрати; 2) пережити біль втрати; 3) налагодити оточення, в якому відчутна відсутність втрати; 4) вибудувати нові стосунки до об'єкту втрати і продовжувати жити.

Д. Боулбі і К. Паркес виділяли такі фази горювання: перша фаза – «заціпеніння» (від декількох годин до тижня). Після заціпеніння настає фаза туги за втраченою людиною і прагнення повернути втрату, яка може тривати кілька місяців або років. Третьою фазою є дезорганізація, за якою йде четверта фаза – реорганізація.

Д. Поллок говорить про відмінність між гострою та хронічною стадіями горювання. Гостру стадію він розділяє на три підфази: реакція шоку, афективні реакції і реакція на розлуку. Хронічна стадія, за Д. Поллоком, подібна до фази класичної роботи горя, описаною З. Фройдом.

Для нас здебільшого підходить концепція аргентинського гештальттерапевта Хорхе Букая. Він порівнює етапи горювання із етапами загоювання рани: 1) рана (вазоконстрикція, гострий біль, кровотеча, коагулят, втягування коагуляту, шрам); 2) горе (недовіра, регрес, лють, вина, відчай, ідентифікація і зародження нового, прийняття) [2, с. 128].

Американський психоаналітик, доктор Вамік Волкан разом із журналісткою Елізабет Зінтл у книзі «Життя після втрати. Психологія горювання» ретельно досліджує питання «нормального» і «повторюваного» горя, фаз і криз горювання, психічних двійників та ідентифікації, особливості дитячого горювання. Зосереджуючись на найтрагічнішій із втрат – смерті,

дослідники розглядають її серед інших втрат: розлука подружжя, втрата мрії, ідеалу, дружби, батьківщини, навіть колишнього себе.

Варті уваги праці А. Баканової щодо становлення й дієвих практик у зарубіжних дослідженнях проблеми психотерапії горя, зокрема, викликає інтерес опис засобів психологічної допомоги: метод зцілення горя Джеймса і Фридмана, груповий та онлайн формат підтримки [3].

Значний внесок у дослідження проблеми горювання зроблено вітчизняними науковцями. Зокрема, відзначимо цикл статей «Психологічна допомога під час горювання» Марії Войтович у навчальному посібнику «Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи». Визначаючи особливості дитячого горювання, авторка підкреслює, що тим, «хто перебуває поруч із дитиною, не завжди легко зрозуміти, як розвиваються дитячі поняття про смерть. Ці поняття залежать від рівня розвитку і можуть суттєво впливати на процес розвитку дитини в майбутньому, викликаючи гальмування її емоційної та соціальної сфери» [7].

Спираючись на теорії психічного розвитку та на досвід авторів із Великобританії, що працювали з дітьми, які переживали втрату близьких, М. Дашкіна виділяє чотири вікові групи й описує їхні почуття:

- діти 6-8 рр. – діти стрімко розвиваються й вперше замислюються над поняттям «майбутнє»; починають розуміти, що «тато більше ніколи не буде з нами жити» чи «дідусь помер, і ми його більше не побачимо»; може з'явитися почуття вини, але вони не усвідомлюють різниці між почуттями і діями.

- діти 9-12 рр. здатні виражати співчуття так, як і дорослі, вони можуть переживати почуття гніву чи печалі, але не до кінця усвідомлюють, що з ними відбувається; діти намагаються зблизитися з одним із батьків, як правило своєї статі; відбувається усвідомлення дітьми власної смертності, що особливо їх лякає;

- діти 13-16 рр. – можуть переживати почуття гніву і виливати його на однолітків чи членів сім'ї; притаманна сильно виражена ідентифікація зі «старшим» померлим; можуть виникати депресивні чи агресивні почуття, оскільки підліток починає відчувати біль від втрати людини, з якою себе ідентифікував;

- діти віком понад 16 р. – потребують чесного й зрозумілого для них пояснення причин смерті, але такого, що не додало б їм страху перед померлим чи власною смертю; досить легко більшість дітей сприймає пояснення про переселення душі (реінкарнацію); реагуючи на втрату близьких, рідних, друзів, більшість підлітків не може виразити своїх почуттів, хоча переживає дуже глибоко [5].

В Україні досвід роботи з дітьми, що переживали втрати, представлений у працях Г. Католик (м. Львів, УКУ), яка займалася реабілітацією дітей після Скви́лівської трагедії. Упевнені, що незабаром з'явиться низка наукових розвідок, присвячених проблемі підтримки дітям, які втратили батьків під час війни.

Ознайомлення з психологічною літературою дають підстави зробити висновки про необхідність використання світових стратегій для створення вітчизняної системи психолого-педагогічного супроводу дитячого горювання.

Формулювання мети статті. Визначити особливості роботи з горем на основі зарубіжних і вітчизняних наукових розвідок, окреслити основні концепти психолого-педагогічного супроводу дітей під час горювання.

Виклад основного матеріалу статті. Горе, як реакція на значну втрату, безперечно, універсальний досвід, що впливає на емоційну, фізичну, когнітивну, поведінкову й духовну сфери дитини. Очевидно: коли визначаємо особливості переживання горя, то спочатку маємо враховувати специфіку вікового сприйняття смерті.

У різні вікові періоди дитяче горе має свою специфіку, але в той же час є прояви, загальні для різних вікових груп. Звичайно, діти навіть одного віку

реагують на смерть близької по-різному, проте все ж можна виділити найбільш характерні вікові особливості переживання горя дітьми.

Вік до 2 років: смерть не може бути зрозумілою, але при цьому дитина зауважує відсутність померлого і зміну емоційного стану тих, хто поруч з нею. Дитина відчуває, що їй чогось не вистачає, це нагадує почуття голоду (В. Волкан). Малюк може створити фантазійний образ втраченої людини і намагатиметься його зберегти. Проявляє дратівливість, крикливість, зміну в звичках харчування, розлади кишечника, сечовипускання.

Вік з 2 до 3 років: особливість свідомості дітей цього віку – знання про те, якщо люди відсутні в полі зору, їх можна покликати чи знайти. Пошуки померлого – типове вираження горя в цій віковій групі.

Вік з 3 до 5 років: Дитина може бути здатною дещо зрозуміти про смерть за допомогою дорослого просто тому, що вона бачила щось мертво – жука, квітку або домашню тварину. Але чітке уявлення про смерть у цьому віці все ще обмежена. Може висловлювати неготовність зрозуміти смерть у таких коментарях, як «Я знаю, що ти сказав мені, що мама не повернеться, але я хочу подзвонити їй по телефону». Буквально приймають метафори дорослого: «смерть схожа на сон», «мама дивиться на тебе з небес».

Приклад: Один хлопчик чотирьох років холоднокровно сприйняв звістку про те, що його батько пішов на небо. Через три місяці він був засмучений, коли батько не прийшов на його святковий ранок у дитячому саду. Хлопчик вирішив, що немає ніякої різниці між небесами і будь-яким іншим місцем.

Хоча періоди смутку зазвичай короткі, можливі проблеми з кишечником і сечовим міхуром, болі в животі, головні болі, шкірні висипання, перепади настрою, повернення до минулих звичок (смоктання пальця і ін.). Дитина може раптом почати боятися темряви, відчувати періоди смутку, гніву, тривоги, плачу.

Вік з 6 до 8 років: Залишаються труднощі в розумінні реальності смерті, почуття невизначеності, ненадійності; мають схильність чіплятися за живого батька. З цього віку малюк уважає (оскільки ще егоцентричний за

природою), що його думки й бажання можуть привести до незворотних наслідків, можуть стати причиною смерті: «Я кричав і плакав, тому що хотів сидіти поруч із мамою, а не з татом, тому він від нас пішов», «Я не зробила мамі подарунок, вона образилась і пішла від мене», «Через те, що ми посварилися з бабусею, вона померла». Традиційні запитання для чого віку: «Чому він (вона) помер/-ла? Це моя вина? Зі мною буде те саме? Хто турбуватиметься про мене? Хто тепер гратиме зі мною?

Як бачимо, у дитини переживання в процесі горювання пов'язані як з психічними, так і фізичними розладами. У своєму реагуванні на втрату дитина в міру дорослішання поступово приходять до дорослих способам сприйняття і переживання втрати. Полегшити цей процес можна, якщо дорослий дотримуватиметься певних умов і знатиме, що потрібно:

- створити атмосферу надійного, стабільного оточення;
- обгорнути дитину особливою увагою, любов'ю і теплом;
- показати дитині, що про неї дбають і сім'я залишається разом;
- підтримувати стабільність, розпорядок харчування;
- м'яко довести дитині й дати час для усвідомлення: «смерть – це не сон», «померлий не повернеться», «це нормально – не вдаватися в подробиці смерті батька»; пояснювати дитині, що від наших побажань ніхто не вмирає або від того, що ми зробили / не зробили;
- згадувати з дітьми деякі позитивні або особливі речі, які померлий робив з ними, такі, як спільні ігри, свята, традиції й ритуали тощо;
- формувати спогади про померлого і розповідати дитині про нього (аби запобігти створенню міфів і легенд);
- опрацьовувати фантазії та страшні сни дітей, оскільки в цьому віці вони заінтриговані самим процесом смерті і малюють у своїй уяві монстрів і привидів, яких бояться;
- дати свободу дитині самій вирішувати, кому відкриватися.

Вамик Волкан підкреслює: аби зрозуміти, як реагуватиме на смерть конкретна дитина, необхідно врахувати низку обставин: вік дитини, її

вроджену життєздатність, надійність домашнього оточення, характер смерті, уміння дорослих забезпечити заміну і розраду [3].

У реалізації психолого-педагогічного супроводу дитини в горюванні дорослий має дати відповіді на два запитання: 1) чи потрібно говорити дитині про смерть? 2) як говорити дитині про смерть?

Світлана Ладивір вважає, що дитині в дошкільному віці дорослий може закласти підвалини до формування філософії смерті. Відбувається це при умові, коли дорослий: 1) відгороджує малюка від ситуацій, які він не може осмислити в силу вікових особливостей, і які можуть викликати тільки відчуття жаху й емоційно закарбуватися в пам'яті надовго; ділиться (щиро й відверто) причиною власних переживань з приводу втрати; 2) переживає горе з дитиною разом, співчуває, обгорнувши теплом і любов'ю.

Зауважимо, що Х. Букай теж відзначав важливість відвертих взаємин між дорослими і дітьми під час спільного переживання втрати: «Не потрібно боятися, що малюк побачить вас засмученими або в сльозах, навпаки, він відчує себе ближчими до вас... Якщо він спостерігає, як дорослі намагаються приховати свої почуття, то незабаром також навчиться не виражати власних емоцій і буде відчувати самотнім у своїх переживаннях» [2, с. 261].

Педагогів, психологів, пересічних батьків турбує питання «починаючи з якого віку безпечно говорити про смерть?». Думки спеціалістів неоднозначні з цього приводу. Зокрема, Кирило Карпов переконаний: нижнього вікового кордону, починаючи з якого можна говорити з дітьми про смерть, не існує. Те, що малюк спроможний сформулювати подібні запитання, свідчить про те, що він готовий почути відповідь. І відверта розмова краща, ніж відмовчування й ухиляння від дитячого «ти коли-небудь помреш?» і чому бабусі з дідусями уходять, улітають (куди?), втомлюються (від кого?). Деякі дослідники переконані, оскільки дитяча психіка нестійка і чутлива, потрібно якомога ретельніше берегти дитину від ситуацій, що можуть травмувати.

Підтримуючи раціональні доводи різних сторін, підкреслимо важливість особистісно зорієнтованого принципу в цьому питанні. Усе залежить від характеру взаємин дорослого і дитини в родині, індивідуальних особливостей розвитку малюка, обставин смерті близької людини, і, найважливіше, внутрішнього стану дорослого, який розмовлятиме з дитиною про втрату.

Малюкам узагалі важко зрозуміти абстрактні поняття. Необхідно набратися терпіння й знову й знову пояснювати смерть як явище чогось кінцевого і незворотного. Інколи фрази дорослих, які хотіли захистити малюка від болю, приводили до зворотного ефекту. Наприклад, фраза «Він заснув назавжди» може викликати у дитини страх перед сном; вислів «Він відправився в поїздку» – провокуватиме паніку щоразу перед тим, як малюк сідатиме в потяг чи автобус. Неоднозначна фраза «Вона дуже далеко й не може повернутися» будитиме в дитині надії й очікування.

Варто зауважити: у нашому суспільстві «на ура» приймаються книги для ознайомлення дітей «як з'явилися на світ» з ілюстративними подробицями, натомість дитячі книги про смерть є нонсенсом і викликають образу, обурення й гостру критику. Упевнені, при правильному підході й поміркованому, філософському підході дорослі можуть і мають знайомити дітей з відповідними книгами. Назвемо деякі з них: Пернілла Стальфельт «Книга про смерть», Ульф Нільсон «Прощайте, пане Маффине», Ульф Нільсон, Єва Еріксон «Найдобріші в світі», Маріанна Дюбюк «Дорога в гору», Бенджи Девіс «Острів мого дідуся», Русе Лагеркранц «Моє щасливе життя», Жак Гольдстин «Мій друг Бертольт», Мартин Відмарк «Старий будинок прокидається», Ірина Зартайська «Усі бабусі уміють літати».

«Діти мають здатність приймати те, що відбувається в житті, – переконана Пернілла Стальфельт. – І нерідко виявляють, що це страшенно цікаво. І тому мені здається, що дорослим слід не припиняти цікавість дитини, а навпаки, підтримати її інтерес і відповісти на всі питання, навіть якщо тема у них самих викликає суперечливі й навіть болісні почуття. Крім

того, дитина народжується в світ, де є все: жорстокість, радість, печаль, прекрасне і потворне, а тому було б дивно робити вигляд, ніби дитина існує поза цим світом».

Переконані: варто перейняти зарубіжний досвід у тому, як і про що говорити дітям про смерть, аби уникнути емоційних травм у майбутньому. Дослідники стверджують: якщо хтось втратив дуже значиму для нього людину, той реагуватиме на інші втрати і розлуки сильніше, ніж той, хто не відчував втрати. Адже переживання смерті – це найсильніший емоційний досвід і навантаження; за словами Паркеса, це – найсильніший стрес, який взагалі може переживати людина.

Звертаємо увагу, сильні емоційні переживання можуть повертатися, якщо дитина потрапляє в схожу ситуацію, або якщо процес горювання не пройшов усі фази й відчуття малюка були приховані, подавлені, «законсервовані» або «заморожені». У таких випадках психологи констатують рецидив або змішування двох втрат. Тому фрази на кшталт «не плач», «ти ж дорослий», «не будь таким нитиком», «потрібно бути хоробрим», «ти же хлопчик», «погано, що ти так думаєш», «коли ти заспокоїшся», «не думай про це», «візьми себе в руки» і т.ін. можуть заблокувати вільний прояв емоцій і викликати блокування вираження болю.

У процесуальному плані дитяче горе так само, як і доросле, проходить низку стадій: шок і заціпеніння, заперечення, пошуки, гнів, вина, страждання, реорганізація та завершення. Початкова шокова реакція може мати різні прояви: мовчазний вигляд, малорухливість і загальмованість, автоматичність руху, метушлива активність. Протягом якогось часу дитина просто не в змозі повірити в те, що більше ніколи не побачить свого близького. Тому слідом за цим він намагається його знайти. Алла Андрєєва описує стадію пошуку і подальше протікання дитячого горя: «Неможливість знайти померлого близького породжує страх. Іноді діти переживають ці пошуки як гру в хованки, візуально представляючи, як померлий родич входить у двері. Відчай настає, коли малюк усвідомлює неможливість повернення померлого.

Він знову починає плакати, кричати, відкидати любов інших людей. Тільки любов і терпіння можуть подолати цей стан».

Коли малюк страждає від втрати, він відчуває різноманітні почуття й емоційні стани, і дорослий повинен знати, що з ним відбувається. Кожній дитині приходиться пережити більшу частину цих почуттів: сум'яття, відчуженість, почуття вини, страх, прихована печаль, гнів, сором і нерозуміння, тривога. Гнів виражається в тому, що дитина сердиться на померлого, який його «покинув», або на Бога, що «забрав» батька або матір. Маленькі діти можуть почати ламати іграшки, влаштовувати істерики, б'ючи ногами по підлозі, безпричинно вдаватись до агресії. Тривога й почуття провини ведуть до депресії.

Крім того, дитину можуть турбувати різні практичні питання: хто буде проводити його до садка, хто даватиме їсти й одягатиме, хто ходитиме з ним до парку (кінотеатру, атракціонів) тощо. У цих запитаннях уже закладений поштовх до реорганізації: дитина замислюється про те, що зміниться тепер у її житті. А наскільки вдасться малюкові пристосуватися до нових умов після втрати – це багато в чому залежить від дорослих.

Розкриємо ще один важливий пласт у психолого-педагогічному супроводі дитячого горювання – арттерапія. Визначимо основні об'єкти («мішені», «маркери») для роботи в цьому напрямі: прийняти факт смерті або втрати; заново пережити взаємини з тим, хто пішов; відчути емоційний біль (згадати або оживити («розморозити»), пережити почуття і реакції, пов'язані з розлукою, втратою); емоційно прийняти світ без померлого (знайти місце того, хто пішов в своїх емоціях, упорядкувати світ, у якому його немає); побудувати плани на майбутнє, знайти засоби і можливості пристосуватися до нового світу, не забуваючи старий.

Акватипія (малювання водяними фарбами) – техніка для перших трьох стадій горювання: винесення несвідомих образів на рівень відчуття й розуміння. Ефективні також музична терапія (слухання музики, гра на музичних інструментах), пісочна терапія, фототерапія, казкотерапія:

вивільняють емоції, знімають стрес, приносять заспокоєння, розслаблення. Творчість стає тим майданчиком, де дитина може бути самою собою, відкритою й нікого не боятися, намагатися самостійно позбавлятися відчуттів тривожності, страхів й гніву, а отже розв'язувати проблему горювання.

Висновки і перспективи наукових пошуків. У процесі свого розвитку діти стикаються з різноманітними втратами, які залишають глибокий слід в їх душі. Утрата улюбленої іграшки, смерть домашнього вихованця, зміна місця проживання, розлучення батьків, розставання з другом, з улюбленою вихователькою, втрати, пов'язані з деякими видами фізичних травм, – усі ці події змушують дитину страждати. Смерть батьків, братів або сестер, друга, бабусі чи дідуся, безумовно, завдають дитині глибоку травму.

У міру дорослішання втрати накопичуються, і, якщо емоції горя не виражаються відповідно, це суттєво заважає нормальному розвитку. Дитині дошкільного віку не властиво страждати місяцями або навіть роками після втрати. У неї є сили природним шляхом долати горе. Але дуже часто дитина отримує від дорослих безліч шкідливих інтроєктів (зовнішніх установок і переконань), що стосуються виявлення своїх почуттів, такого необхідного в подібних ситуаціях: не можна говорити про смерть, не можна плакати, погано злитися через втрату, ти відповідальний за благополуччя батьків тощо.

Знання про особливості дитячого горювання у різних вікових категоріях, вміння застосовувати рефлексійні прийоми і арт-техніки допоможуть педагогам і психологам підтримати малюка в процесі горювання, полегшити емоційну напругу, пришвидшити адаптацію до нової ситуації.

Література

1. Баканова А.А. Психотерапия горя: история становления и текущая практика в зарубежных исследованиях. *Консультативная психология и психотерапия*. 2017. Т. 25. № 4. С. 23–41.

2. Букай Х. Путь слез. Издательство АСТ. 2014. 384 с.
3. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания: пер. с англ. Москва : Когито-Центр. 2014. 160 с.
4. Ворден В. Понимание процесса горевания. *Журнал практической психологии и психоанализа*. 2015. № 3. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871>. (дата звернення: 19.01.2020).
5. Дашкина М. Е. Основы групповой работы с детьми, переживающими утрату близких: на основе опыта Великобритании. *Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний журнал*. 2003. № 10. С. 40–42.
6. Каст Верена. Горевание. Фазы и возможности психологического процесса. Москва : Институт общегуманитарных исследований. 2016. 160 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навч. посіб. /Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. Київ. 2018. Т. 2. 240 с.

References

1. Bakanova, A.A. (2017). Psykhoterapyia horia: ystoryia stanovlenyia y tekushchaia praktyka v zarubezhnikh yssledovaniakh [Psychotherapy of grief: the history of formation and current practice in foreign studies]. *Konsultatyvnaia psykholohyia y psykhoterapyia – Advisory psychology and psychotherapy*. Vol. 25, 4, 23–41. [in Russian].
2. Bukai, Kh. (2014). *Put slez [The path of tears]*. Yzdatelstvo AST. 384 p. [in Russian].
3. Volkan, V., Zyntl, E. (2014). Zhyzn posle utrati: Psykholohyia horevaniia [Life After Loss: The Psychology of Sorrow]. (Trans.). Moskow : Kohyto-Tsentr. 160 p. [in Russian].
4. Vorden, V. (2015). Ponymanye protsessa horevaniia [Understanding the grief process]. *Zhurnal praktycheskoi psykholohyy y psykhoanalyza – Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*, 3. URL: <http://psyjournal.ru>.

ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=3871. (date of receipt on 19/01/2020). [in Russian].

5. Dashkyna, M.E. (2003). Osnovi hruppovoi raboti s detmy, perezhyvaiushchymy utratu blyzkykh: na osnove opta Velykobrytanyy [Fundamentals of group work with children experiencing the loss of loved ones: based on the experience of the UK]. *Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota: naukovo-praktychnyi ta osvithno-metodychnyi zhurnal – Practical psychology and social work: a scientific-practical and educational-methodical journal*, 10, 40–42. [in Ukrainian].

6. Kast, V. (2016). Horevanye. Fazi y vozmozhnomy psykholohycheskoho protsessa [Burning Phases and capabilities of the psychological process]. Moscow : Ynstytut obshchehumanytarnikh yssledovanyi. 160 p. [in Russian].

7. Tsarenko, L., Veber, T., Voitovych, M., Hrytsenok, L. Kochubei V., & Hrydkovets, L. (2018). *Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of Rehabilitation Psychology: Overcoming the Consequences of the Crisis]*. Kyiv. Vol. 2. 240 p. [in Ukrainian].