

РЕКОНСТРУКЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ, СМЕРТИ, ОБИДЫ,  
ЖИЗНЕННЫХ КРИЗИСОВ И ДРУГИХ  
ОСТРЫХ МОМЕНТОВ ЖИЗНИ.....

# Психология кризисных ситуаций детства: переживание и восстановление личности

Подготовила  
доцент кафедры менеджмента педагогики и психологии  
ДОИППО  
к.п.н. Некрасова Илона Николаевна

**ГОРЕ** - («... беда, бедствие, несчастье, злополучие, напасть; тоска, печаль, скорбь, кручина; нужда. ...

**Радость красна, горе серо** ) .Толковый словарь русского языка В.Даля



- Ситуация утраты** объекта, человека как значимого другого;
- Психологический **смысл** процесса горя – **отчуждение жизненной энергии** от человека;
- Результат** совладания с горем - Я свободно от привязанности к утраченному объекту, энергия высвобождается и направляется на другие объекты;
- Психологический механизм переживания горя – **оторвать психическую энергию от любимого** , но теперь утраченного объекта;
- Психологические **симптомы** горя - **эмоциональные, соматические, социальные, коммуникативные, психические**

**ГОРЕ** - («... беда, бедствие, несчастье, злополучие, напасть; тоска, печаль, скорбь, кручина; нужда. ...

**Радость красна, горе серо** ) .Толковый словарь русского языка В.Даля



✓ З. См.: *Фрейд З.*

Печаль и меланхолия // Психология эмоций.  
М, 1984. С. 203-211).

«С глаз долой – из сердца вон»

Теория забвения

Теория памятования

- принять реальность;
- ощутить боль;
- научиться жить заново;
- вернуть энергию и вложить ее в другие отношения;
- творить память о прошлом.



# Преодоление нарушения Я-концепции ребенка: объединение чувства прошлого и настоящего, восстановление целостности Я и восприятия жизни

Симптомоцентрированная модель помощи

Личностноцентрированная модель помощи

## Особенности переживания горя в контексте возраста:

- До 2-х лет - отсутствие четких представлений, допонятийный уровень, закладка базовой ментальной матрицы сознания;
- До 3-х лет - восприятие удаления, отделения от значимого другого, первый страх физического разрушения, доформирование базовой ментальной матрицы сознания, с появлением речи возможна демонизация или идеализация ситуации и объекта переживания горя.



# Преодоление нарушения Я-концепции ребенка: объединение чувства прошлого и настоящего, восстановление целостности Я и восприятия жизни



- От 3-х до 5-ти - концептуализация горя, мышление эгоцентричное ребенок все происходящее связывает с собой, образование первой концепции отношений «Я-Ушедший (Потерянный объект)», социализация концептуальных отношений;
- От 5-ти до 8-ми лет – осознанного восприятия в рамках сформированной концептуализации, построение перспективы дальнейшей жизни («я был плохим, но стану хорошим и все будет хорошо...»), формирование комплекса вины, страха, обязательств, иждивенческой мотивации;
- После 8ми лет реалистическое принятие смерти как биологического процесса.

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АЛГОРИТМ ФОРМИРОВАНИЯ МОДЕЛИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ (ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Кто может влиять?



ХАРАКТЕР

ПРИВЫЧКА

ПОСТУПОК-ВЫБОР

Критический  
жизненный  
опыт

критическая  
жизненная  
ситуация

До 10 года жизни

Ментальные структуры сознания

СМЫСЛ

МОТИВ

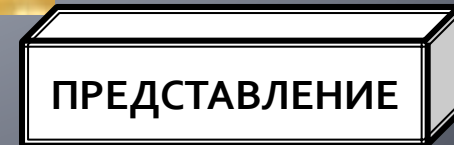
Этнос

ЦЕННОСТЬ

Духовное воспитание

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Семья



Регресс как признак глубокого эмоционального потрясения (энурез, вредные привычки, депрессия, агрессивность, капризность, нарушение сна, апатия, головные боли, фантазирование)

## Особенности переживания горя как процесса:



Фазы детского горя по Джон Боулби  
(от 5-ти до 11-ти лет):

**1 фаза «протеста»** (фаза шока и потрясения, фаза реконструкции), когда ребенок отвергает и сопротивляется идее смерти и потери другого (недоумение агрессия, страх, сделка с другими («я буду хороший»), отношение к утраченному объекту как к существующему).

**2 фаза «дезорганизации»** (фаза острого горя) в течение которой ребенок постепенно осознает, что потерянный близкий никогда не вернется, осознание потери, принятие удара на себя.

**3 фаза «реорганизации»** (фаза остаточных толчков), когда происходит процесс принятия потери и окончательное прощание. В это время дети вновь возвращаются к жизни, хотя все еще иногда расстраиваются при столкновении с чем-то, что им напоминает о горе.

# Абстрактная логика и сознание - психеномены, являющиеся основой для формирования «взрослой» модели переживания кризисных ситуаций жизни ребенка

- **Начальная** стадия горя – **шок и оцепенение**. Шок от перенесённой утраты и отказ поверить в реальность происходящего могут длиться до *нескольких недель, в среднем 7- 9 дней*.
- **Следующая** стадия горя – **стадия поиска (реконструкции)**- характеризуется стремлением вернуть умершего и отрицанием безвозвратности утраты (*до 40-ка дней*).
- **Третья** стадия горя- **стадия острого горя**- длится *до 4-6 мес.*
- **Четвёртая** стадия горя- **стадия восстановления** – длится *примерно год*. Приблизительно через год наступает последний момент переживания горя- завершающий.



**С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия...**

**Адлер А., Изард К.Э., Павлов И.П., Сеченов И.М., Селье Г., Фрейд З., Юнг К., и др.**

**Депрессия - это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменениями мотивационной сферы, когнитивных представлений и общей пассивностью поведения.**

С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия...

Покрасс М.Л.: **необходимый инструмент** осознанной или неосознанной **перестройки** мотивационной системы **ценностей** - инструмент **выбора**, **механизм** самостроительства или саморазрушения. Депрессия возникает всякий раз, когда человек сталкивается с отсутствием условия, без которого для него невозможно удовлетворение его ценностей, сохранение целостности "Я" или самой жизни, невозможно осуществление важной для него активности..

**С наступлением шестимесячного срока начинается депрессия...**

**Нарушения при депрессии:**

- **соматика**
- **психика**
- **деятельность**
- **продуктивность**
- **социальная дезадаптация**

**М.Голант, А.Лоулэн : нереальные цели в контексте основных потребностей:**

- ✓ **любовь**
- ✓ **самовыражение**
- ✓ **свобода**

**Когнитивный, поведенческий, психоаналитический, семейно-групповой подходы к коррекции**

# Когда нужна помощь специалиста... (патологические формы переживания критической жизненной ситуации)

- 1) Затянувшееся интенсивное переживание ситуации (несколько лет)
- 2) Развитие телесных симптомов, или симптомов от которых страдал умерший.
- 3) Суицидальные намерения.
- 4) Изменение отношения к друзьям и родственникам.
- 5) Устойчивая нехватка инициативы.
- 6) Устойчивая социальная дезадаптация

# Стадия шока и потрясения. Этапы психологической помощи. Практические рекомендации.



- Необходимо присутствовать рядом с человеком, не оставлять его одного. Выразить свою заботу и внимание лучше через прикосновения. Именно таким образом люди выражают своё участие, когда слова им неподвластны. Даже простое пожатие руки лучше, чем холодная изоляция.

# Стадия реконструкции и острого горя. Этапы психологической помощи. Практические рекомендации.



- Создать вокруг него атмосферу присутствия и понимания.
- Необходимо дать возможность выплакаться, не стараясь непременно утешать.
- Не следует всем своим видом постоянно подчёркивать сочувственное отношение.
- Постепенно( ближе к концу этого периода) следует приобщать горюющего к повседневной деятельности.

# Стадия восстановления. Этапы психологической помощи. Практические рекомендации.



- Педагогу необходимо помогать ребенку заново включиться в жизнь, планировать будущее. Необходимо давать ему возможность вновь и вновь говорить о потерянном. Рекомендуется метод безоценочного слушания.
- Давать рекомендации о режиме сна, питания, советоваться обратиться к врачу для медицинского обследования. Горюющий может присоединиться к поддерживающей группе. Рекомендуется когнитивная психотерапия.
- Помощь в возвращении и воссоздании жизненных смыслов, формировании позитивных жизненных целей

# ЛИЧНОСТНОЦЕНТРИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ

## ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- ❖ Интенсивность интеллектуального, познавательного и психического становления основные факторы формирования успешной когнитивной стратегии в ситуации горя;
- ❖ Коррекция чувства отстранения от мира, гиперчувствительности к разлуке через повышение значимости и ценности индивидуальной бытийной экзистенции;
- ❖ Восстановление прерванной эмоциональной связи с образом утраченного объекта или значимым другим через реконструкцию отношений с ними («идеал», «референт», «друг-советчик», «помощник», «защитник» и т.п. );
- ❖ Формирование позитивной перспективы ожидания от взаимодействия с образом утраченного объекта или значимого другого (контуры копинг-стратегии поведения);
- ❖ Помочь правильно осознать социальное значение смерти или потери.



# ЛИЧНОСТНОЦЕНТРИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ

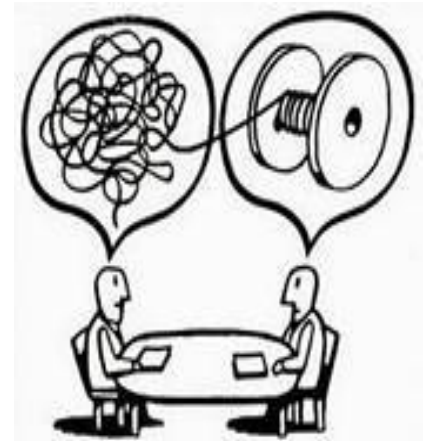
## ФОРМЫ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- ❖ Сложности вербализации, использование проективных коррекционных и диагностических технологий (нарратив, сказкотерапия, музыка, рисунок, работа с искусственным и природным материалом);
- ❖ Отстранение от ритуалов и обычаев, утаивание и обман создают иллюзию вины и отчуждения у ребенка от окружающих;
- ❖ Помощь в формировании позитивно-регулирующего смысла образа ушедшего человека или утраченного объекта;
- ❖ Объединить образы прошлого и настоящего, помочь ребенку «связать» их в конструктивном русле (неосознанная реконструкция через нарратив, сказкотерапия, музыка, рисунок, работа с искусственным и природным материалом);

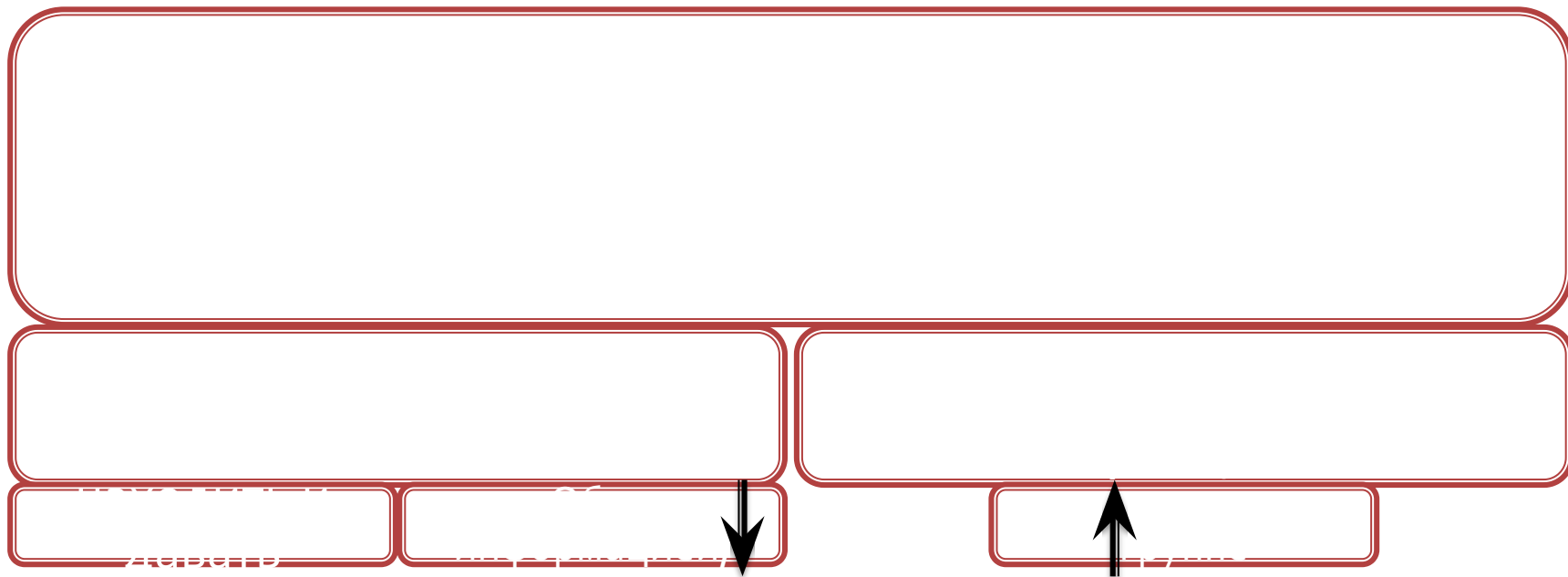
# ПИХОТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГОРЯ

## ТЕХНИКА «ЗАДАНИЙ» ТРАВМИРОВАННОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПО Уильям Уорден (США) И Колин Мюррей-Паркес (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

1. Осознать горе и начать искать смысл за пределами того, что случилось;
2. Идентифицировать, подтвердить и конструктивно выразить сильные реакции на потерю близкого человека;
3. Отмечать все даты, связанные с жизнью умершего человека;
4. Продолжать жить дальше с живущими и любящими тебя людьми;
5. Важно заглянуть в будущее, дать надежду на позитивные изменения.



# ПИХОТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГОРЯ СТРАТЕГИЯ ГРУППОВОГО ПОДХОДА



# ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГОРЯ

## СТРАТЕГИЯ ПРЕВЕНТИВНОГО ПОДХОДА

### Принципы:

- немедленная помощь;
- близость к месту ситуации;
- установка на положительный результат;
- единая команда;
- использование простых средств терапии ( витальная терапия «Искусство жизни состоит в том, чтобы просто жить», «Смысл нельзя дать и взять, его можно только найти», «Деятельность прежде всего с установкой на социально ценный результат»);



# ПСИХОТЕХНОЛОГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГОРЯ

## СТРАТЕГИЯ ПРЕВЕНТИВНОГО ПОДХОДА

### Принципы:

- активная роль психолога-консультанта;
- непризнание пострадавшего жертвой, признание неспособности справиться с ситуацией;
- возвращение мужества «жить вопреки», преодоление сопротивления клиента через «сделку с собой».

