

УДК 159.9

Опыт практической работы с ребенком, переживающим утрату

Демчинская Марина Викторовна

Аннотация: в статье приводится анализ работы с острым горем несовершеннолетней следующими методами и техниками: нерефлексивное и эмпатическое слушание, ролевая игра с элементами психодрамы, песочная терапия, сказкотерапия.

Ключевые слова: острое горе, переживание утраты, помощь в горе, сказкотерапия, работа с гореванием несовершеннолетних.

Correctional work with the girl of 10 years, who is experiencing the loss of her mother and brother

Demchinskaya Marina

Summary. This article contains the analysis of the case with acute grief of a minor girl, with following methods and techniques: nonreflexive and empathic listening, role-playing game with elements of psychodrama, sand therapy, fairy tale therapy.

Keywords. Acute grief, bereavement, grief support, fairy tale therapy, work with minor mourning.

На дневное отделение «Воспитательного дома» часто поступают дети, понесшие утрату. Это смерть близких людей, развод родителей, лишение родительских прав. Родители, не принимающие участие в воспитании ребенка, не дающие любви, не служащие для него авторитетом, становятся той болевой точкой, которая не дает покоя и подчас разрушает личность ребенка. Любая утрата является психологической травмой для ребенка. Потеря близкого человека, будучи исключительным по своей значимости событием, не только переворачивает текущую жизнь, но также может иметь серьезные последствия и в отдаленном будущем.

Главная цель работы психолога с такими детьми заключается в решении трудной задачи горевания: помочь пережить боль, не допустив разрушения личности. Боль, длящаяся слишком долго и отличающаяся особой интенсивностью, препятствует сохранению автономии личности, ее целостности, угрожая психическому и физическому здоровью горюющего [1].

Задачами психолога в работе с утратой являются: выявление травмирующего фактора утраты; получение полной информации от всех

членов семьи по поводу травмирующей ситуации; определение того члена семьи, с которым необходима работа в первую очередь. После установления контакта с клиентом и получения его согласия на работу с психологом, необходимо выбрать формы, методы, техники, которые могут быть использованы в ходе работы.

Для успешной работы с детьми психологу необходимо знать: психологические и возрастные особенности переживания горя у детей; возможные детские реакции на утрату; техники и методы, которые могут быть использованы в работе с утратой; чего не следует делать в общении с горящим; отличать «убийственные» клише, которые встречаются в речи [5].

Детское горе характеризуется трудностями осмысления потери и сильным стрессом из-за несформированности адекватных психологических защит. Для детского горя характерна скрытость, отсроченность, неравномерность переживания. Чувство горя включает в себя печаль, подавленность, злость, вину, тревогу, страх, физическое недомогание. Многие дети пытаются подавить в себе гнев и обиду, так как считают их неуместными, осуждаемыми людьми. Психолог не может охватить все детали процесса переживания горя. Процесс переживания долгий, и справляться с ним дети должны будут самостоятельно, и помогать им должны не только специалисты, но и близкие им люди [9].

Пример психологической работы с девочкой, перенесшей утрату

1. Ксюша, 10 лет. *У Ксюши погибли в автокатастрофе мать и братик. Она осталась с папой, бабушкой и дедушкой. Дедушка и папа не могли быть поддержкой для девочки: дедушка жил отдельно, а отца на тот момент Ксюша не могла простить, считая виновным в смерти мамы, так как именно он был за рулем автомобиля. Когда она пришла на отделение, спокойная, немного замкнутая, внешне не было похоже, что она переживает горе. Разговаривать о маме она не хотела. Бабушка рассказала, что Ксюша «разговаривает» с мамой дома и в школе на перемене, отойдя к окну. Плачет редко, чаще успокаивает бабушку, боится ее слез. Ксюша вытеснила свои чувства по поводу утраты, отчасти не вполне осознавая, что произошло. В этом смысле ее чувства были как бы «заморожены». Эмоционального «отреагирования» и психологического «прощания» с мамой не было.*

На первой совместной встрече с психологом девочке и ее бабушке было рекомендовано не сдерживать своих эмоций. Девочке было предложено писать маме письма, рассматривать фотографии, говорить о ней, вспоминать все хорошее. Все это они стали делать вместе с бабушкой, а затем и с папой. Ксюша, уединяясь, по-прежнему разговаривала с мамой. Бабушка, как могла, поддерживала ребенка, и впоследствии эта поддержка стала той базой, благодаря которой ребенок смог справиться сам с постигшим ее несчастьем. Девочке необходимо было понять и принять свои

чувства. В конечном счете горюющим детям необходимо объяснять, что все-таки быть счастливым и радоваться настоящему – это естественно и не оскорбляет память ушедшего.

На следующей встрече Ксюше была предложена игра «разговор с мамой». Игра выполнялась в технике ролевой игры с элементами психодрамы [10].

Девочка сидела на стуле, напротив – пустой стул с воображаемой мамой. Психолог стояла сзади девочки, положив руки ей на плечи, и дублировала роль Ксюши, стараясь быть ее психологическим двойником.

Договорились, что она будет отрицательно качать головой, если слова психолога не будут отражать ее чувств и мыслей. В этом случае психолог должна будет что-то изменить в своем монологе. В результате игры стало понятно, что девочка испытывает чувство вины перед мамой (мало говорила, что любит ее, иногда говорила неправду), которое было «отреагировано».

Для продолжения работы с ребенком использовался метод песочной терапии [2]. Ксюша выстроила сказочную страну, в которой главными персонажами были мальчик, девочка и два лебедя. Эти персонажи символизировали Ксюшу, ее брата и родителей. Казалось, девочка переживает утрату братика больше, чем мамы, но она его видела только во время похорон и никогда не видела живым. Возможно, ребенок не совсем еще осознавал утрату мамы и боялся сильных чувств, с которыми мог не справиться. Утрата брата похожа на потерю любимой игрушки. Для ребенка это тоже горе, но вполне переносимое.

В дальнейшем была продолжена работа по осознанию и принятию чувств девочкой. Психологом были написаны три психотерапевтические сказки [4]. Главными героями этих сказок стали персонажи песочной терапии.

Сказки читались в релаксационной комнате. Девочка отмечала те слова и выражения, которые ей не нравились, и они заменялись. Каждая сказка читалась с промежутком в неделю. После чтения каждой сказки девочка делала рисунки. Через некоторое время она забрала домой сказки и небольшую стеклянную фигурку лебедя, которую поставила на видное место и, глядя на нее, вспоминала сказки и свою маму.

В итоге сказки помогли девочке пережить утрату. Со слов Ксюши, сказки помогли ей осознать свои чувства и, главное, понять, что они совершенно нормальны и естественны и не надо их прятать и стыдиться показывать.

Первая сказка для Ксюши

Содержание первой сказки было направлено на эмоциональную поддержку девочки, переживающей горе. Ее печаль, ее боль утраты – это нормально. «Когда переживаешь, грустишь – растет душа». Два символа из сказки (Волшебные птицы – лебеди) взяты из «страны», которую девочка

выстроила в песочнице. Они являются ресурсными образами, помогающими пережить горе и посмотреть в будущее, в котором она будет свободна и счастлива.

Одна девочка жила себе и жила в большом городе вместе с мамой, папой, бабушкой и дедушкой. Разные мысли были у девочки в ее умной головке. Одна из них о том, как хорошо было бы иметь братика. Может быть, ей не с кем было поговорить по душам или повеселиться от души, может быть. Мама и папа решили подарить ей братика, ведь они так любили ее.

Был день как день. Ехали в машине родители девочки с братиком, которого мама должна была скоро родить. Вдруг они услышали странный звук и почувствовали, что их машина взлетает. Папа увидел, как мама с братиком оказались в карете, запряженной двумя сказочными птицами, которые были похожи на черного и белого лебедей. Карета мчалась так быстро, что вскоре скрылась за облаками.

Когда папа рассказал об этом небывалом происшествии дочери, она долго не могла поверить ему и ждала вместе с ним маму и братика. Казалось, что они вот-вот появятся и все расскажут, все объяснят. Может быть, они увидели что-то странное, необычное, может быть, что-то прекрасное, что и не снилось никому.

Девочка успокаивала своих родных и верила в то, что мама вернется.

Однажды девочке приснился сон: мама, братик и она на небе вместе с ангелами. Им было хорошо и легко. Рядом с ними плавали два прекрасных лебедя, белый и черный. Мама сказала дочери: «Я дам тебе черного лебедя, он будет напоминать о нас, и ты будешь грустить, глядя на него. Я дам тебе еще белого лебедя. Глядя на него, ты будешь спокойна и весела. Пока человек живет, ему бывает и грустно и весело. Когда ему грустно, это значит, что растет его душа. Когда ему спокойно и весело, он становится здоровее и умнее. Ты скоро вырастешь и сможешь обходиться без этих волшебных птиц. Тогда я заберу их у тебя, и они будут являться к тебе только во сне. Ты должна будешь научиться жить без них. Не обижайся, они нужны мне для того, чтобы помогать другим детям, которым надо пережить горе. Прости меня и прощай.

Когда девочка проснулась, то увидела рядом с собой маленького стеклянного лебедя. Он был черного цвета, и она загрустила. Вдруг рядом появился белый лебедь. Девочка все поняла, улыбнулась и стала собираться в школу.

Вторая сказка для Ксюши

Вторая сказка была нацелена на «отреагирование» чувства вины перед мамой.

«Ксюша, – позвала девочку волшебная птица, – мама хочет рассказать

тебе сказку, ей кажется, ты слишком много грустишь. Слушай...»

В одной сказочной стране жила-была старая женщина, которая умела настроение любого человека из грустного превратить в веселое, чтобы каждый мог радоваться жизни.

Однажды пришла к ней девочка и попросила у нее, чтобы ее настроение было еще более грустным.

– Зачем тебе это? – удивилась старая женщина. – Все просят у меня счастья и веселья.

– Я хочу, чтобы никому не было грустно и моей маме тоже. Я ее грусть возьму себе, – ответила девочка.

– Ты чувствуешь себя в чем-то виноватой перед мамой, – догадалась старая женщина.

– Да, – ответила девочка. – Я редко говорила маме, что люблю ее, а один раз я ее обманула, сказав, что я не съела конфету. А теперь ее нет рядом, и мне кажется, что она обижается на меня.

– Если ты возьмешь на себя столько вины, чтобы загрустить на всю жизнь, то этим дело не исправишь и никому не поможешь. Маме твоей не станет легче. Она хочет, чтобы дочка была веселой, а грусть и печаль ее были светлыми и быстро проходили.

– Что же мне делать? – печально спросила девочка и чуть не расплакалась.

– Это можно исправить, – тихо сказала женщина и подошла к девочке совсем близко. – Попроси у мамы прощения, – шепнула она ей на ушко. – Скажи ей, что ты любила и любишь ее. Тогда уйдут обида и вина – эти унылые, серые феи. Я их не люблю, но они вездесущи и прилипчивы, но я знаю, как с ними бороться. Например, они не переносят, когда люди просят прощения друг у друга. Тогда эти феи сразу улетучиваются, становятся серыми облаками и растворяются в небе.

– Я так и сделаю, – сказала девочка. – Мне кажется, что ты очень добрая и мудрая. Уж не волшебница ли ты?

– Ну что ты, я просто долго живу. И разные люди приходили ко мне со своими горестями и обидами. Я научилась различать, кто хороший, а кто плохой человек. Мне всем хотелось помочь, но плохому человеку помочь труднее. Он обвиняет всех, кроме себя. Хороший же человек слишком много вины берет на себя. Ему трудно жить, но легче помочь. Ты хорошая девочка. Я тебе помогу.

Женщина поднесла к лицу девочки ракушку.

– Говори в ракушку свои слова, и они свернутся в ней, как улитка, а мама поднесет ракушку к уху и услышит твой голос. Она, конечно, обрадуется и простит тебя.

Девочка все сделала, как ей велела женщина. Затем она опустила ракушку в речку, и та унесла ее в неведомые края.

Девочка хотела поблагодарить мудрую, старую женщину, оглянувшись, но никого рядом не было. Она подняла голову вверх и увидела несколько облаков

серого цвета, которые быстро рассеялись. Девочка все поняла и улыбнулась.

Последняя сказка для Ксюши

Третья сказка была необходима для «отреагирования» подавленного чувства гнева, она должна была вселить в девочку веру в преодоление боли по поводу утраты.

– Вот ты уже стала сильной, – сказали Волшебные птицы, – твоей маме нравится, как ты умеешь не скрывать свои чувства. Хочешь – плачешь, хочешь – смеешься, хочешь – печалишься, а хочешь – дерешься.

– Что вы! – воскликнула девочка. – Я никогда не дерусь, да и зачем? Это неприлично, так делают только плохие дети. К тому же это больно и шумно. И то и другое я не переношу.

– А если надо кого-то защитить? Тогда как?

– Не знаю, – задумчиво сказала девочка. – А может быть как-то иначе можно?

– Можно, – сказала Волшебная птица. – Например, можно так крикнуть, что все испугаются.

– Опять громко, зачем? – укоризненно сказала девочка.

– Тогда можно зашипеть, шииии.., страшно, да?

– Теперь я вижу, что вы просто лебеди, а не волшебные птицы, вы так противно шипите.

– Что ты, когда мы злимся или защищаемся, мы еще страшнее шипим. Показать?

– Нет-нет, – забеспокоилась девочка. – Не надо. Вы всегда были такими смиренными, что с вами стряслось?

– Ты знаешь, мы услышали одну историю о девочке с маленьким братиком. Послушай ее.

«Однажды девочка шла со своим маленьким братиком домой. Вдруг большой Кориун налетел на них, схватил братика и унес его в свой страшный замок на вершине высокой скалы. Девочка сначала горько заплакала, а потом утерла кулачком слезы и пошла искать братика. Долго ходила она по лесам и долинам, по городам и странам. Ей помогали хорошие люди и даже звери. Они очень хотели, чтобы девочка не страдала и нашла поскорее своего брата. Наконец она оказалась у подножья скалы, где находился замок Кориуна. Волшебная птица подхватила девочку, долетела до вершины скалы и опустила ее недалеко от ее братика. Она побежала к нему с радостным возгласом. Но он ее не узнал. Злой Кориун ослепил его и лишил слуха. Тогда девочка взяла его за руку, но рука беспомощно повисла, как плеть. Он ничего не чувствовал. Это было самым страшным. От отчаяния и гнева девочка громко закричала, и на ее крик прилетел Кориун. Девочка не испугалась его, она заслонила братика от Кориуна и закричала еще громче: «Я не отдам тебе его, слышишь, не отдам».

Ее крик был слышен на всей земле. Заволновались леса и моря, звери и

птицы, в недоумении остановились люди и стали прислушиваться.

Вдруг задрожали веки у братика, и он открыл глаза. Он услышал голос своей сестры. Какая-то сила подняла его высоко в небо, и он стал ангелом.

Столько силы и гнева было в крике девочки, что Коришун испугался и улетел в свой замок».

Волшебные птицы закончили свой рассказ.

– Я поступила бы так же! – воскликнула девочка, и голос ее был сильным и звонким, а взгляд – решительным и полным любви.

– Вот теперь ты можешь выразить свои чувства, и не обязательно драться, – сказали волшебные птицы. Девочка в ответ рассмеялась.

Техники и методы, которые применялись в работе с ребенком

Техника нерефлексивного слушания: внешнее выражение внимания к тому, о чем говорит клиент, и поощрение его высказываний.

Техника рефлексивного слушания: группа словесных приемов, направленных на проверку понимания клиента психологом и на возникновение у клиента чувства, что психолог его понимает, а также на углубление понимания клиентом себя. Особенно важная роль при работе с горем принадлежит отражению чувств, что иногда специально выделяют как *эмпатическое слушание*.

Ролевая игра с элементами психодрамы: техника «пустого стула».

Символическая форма: письмо к умершему, разговор с ним.

Песочная терапия. Сказкотерапия. Арттерапия.

Литература

1. Василюк Ф. Психология горя // Педология, новый век. – октябрь, 2001. – № 8.
2. Грабенко Т. М. Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2005. – 340 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по креативной терапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. М. Грабенко. – СПб.: Речь, 2001. – 400 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.
5. Литвак М. Е. Как преодолеть острое горе / М. Е. Литвак, М. О. Мирович. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 314с. – (Психологические этюды).
6. Лурье Ж. В. Горевание и потеря // Школа здоровья. – 1999. – Т. 6, № 4. – С. 53–57.
7. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями / В. Ю. Меновщиков. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.
8. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя // Журнал практического психолога. – 2001. – № 1, 2.
9. Шефов С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб.: Речь, 2006. — 144 с.

10. Шутценбергер, Анн Анселин. Психодрама / А. Шутценбергер. – М.: Психотерапия, 2007. — 448 с.