




# ПСИХОЛОГИЯ ГОРЯ

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



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

**НОРМАЛЬНОЕ ГОРЕ**

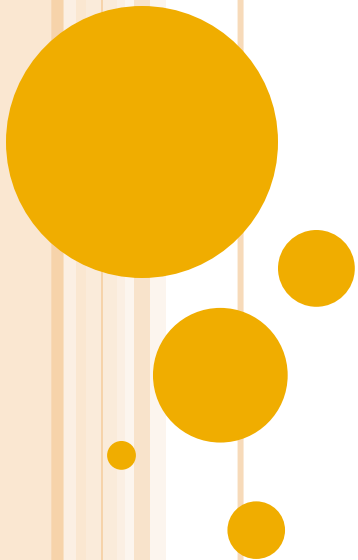
# ***ВИДЫ ГОРЯ***

*( ПО СУБЪЕКТУ ПЕРЕЖИВАНИЯ)*

Детское горе

Супружеское горе

Родительское горе

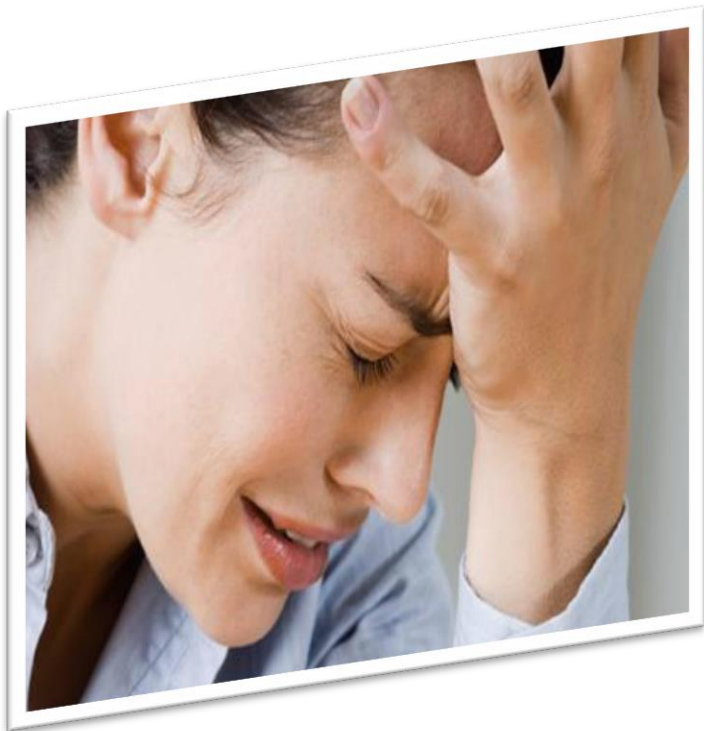




## ДЕТСКОЕ ГОРЕ

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,  
переживается 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

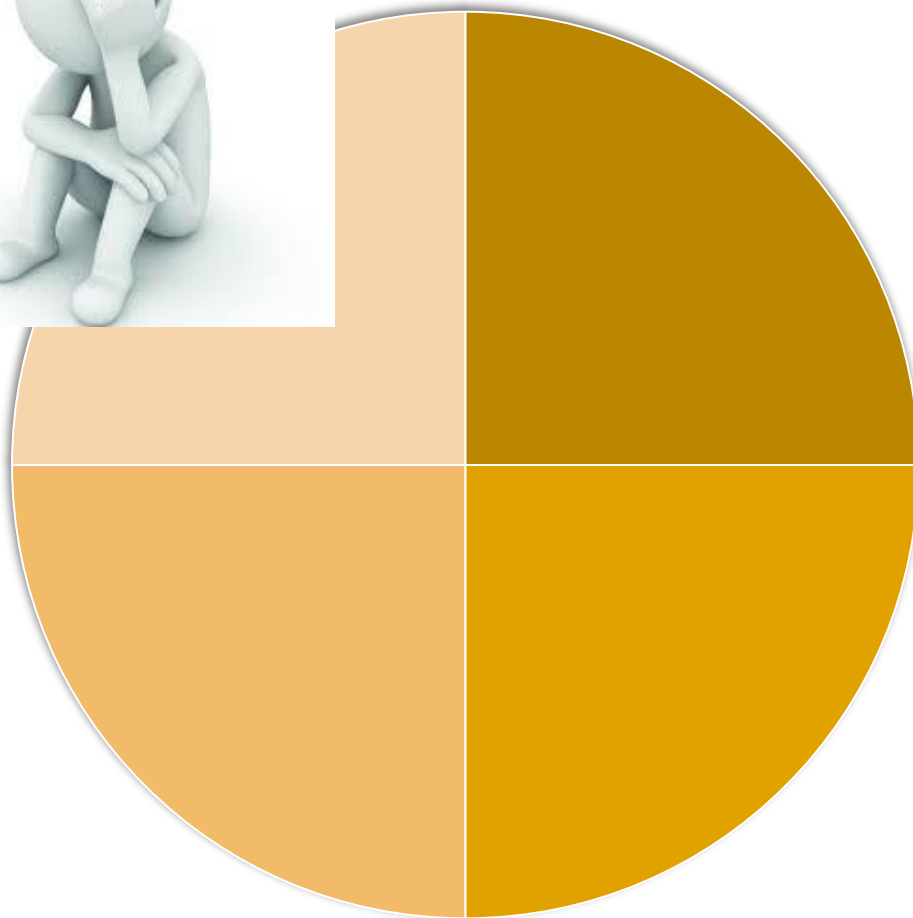


# ПРИЗНАКИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОСТРОГО ГОРЯ:

- 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

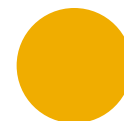


# *ВЛИЯНИЕ ГОРЯ*



## **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

БЛОКИРОВАНИЕ  
ЭМОЦИЙ


ТРАНСФОРМАЦИЯ  
СКОРБИ В  
ИДЕНТИФИКАЦИЮ С  
УМЕРШИМ

З.Фрейд

РАСТЯГИВАНИЕ  
ПРОЦЕССА  
СКОРБИ

ЧРЕЗМЕРНОЕ  
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»

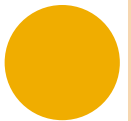
«Время лечит раны»





## 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

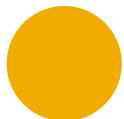
- Знайте, вы способны продолжить жить
- Знайте все ваши чувства нормальны
- Вы можете печалиться, делайте паузу в горевании
- Готовность смеяться признак исцеления
- Найдите хорошего слушателя
- Принимайте помощь и поддержку
- Делайте что нибудь для других людей





# 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**

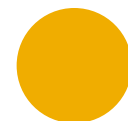
## *1 СТАДИЯ ШОКА И ОТРИЦАНИЯ*

- ✓ 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 лyбимoгo чeлoвeкa
- Пpинятиe yтpаты
- Oтнoшeниe чeлoвeкa к cвoeй 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:

Стойкие тревоги и фобии, частые приступы паники, продолжительные страхи находиться одному



Агрессия, необъяснимые вспышки гнева. деструктивные способы выражения гнева



Избегание разговоров об умершем



Чрезмерная имитация умершего, появление устойчивых симптомов его заболевания



Повторяющиеся высказывания соединиться с умершим, проявления суицида



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

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

до 2 лет



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

от 2 до 3  
лет



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

от 3 до  
5 лет



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ГОРЯ

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

от 6 до 8  
лет



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


от 9 до 12  
лет



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

подростки





**ПРИНЦИПЫ ОБЩЕНИЯ И  
ПОМОЩЬ ГОРЮЮЩЕМУ  
РЕБЕНКУ**

# ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ :

Сообщать  
ребенку о смерти  
его близкого

Включать в  
семейный процесс  
связанный с  
похоронами

ДА

Брать  
с собой  
на похороны

Вспоминать  
об умершем



# ПОСЛЕДСТВИЯ

**НЕ СООБЩИЛИ О СМЕРТИ БЛИЗКОГО  
ЧЕЛОВЕКА**

**Создается почва для страхов и недоверия к  
взрослым**



**ИСКЛЮЧИЛИ ИЗ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ К  
ПОХОРОНАМ**

**Возникновения чувства покинутости**



**НЕ БЫЛ НА ПОХОРОНАХ**

**Отношения бывают не завершенными,  
возникновение страхов**



# 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

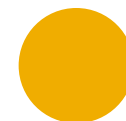


# ПОМОЩЬ ГОРЮЮЩЕМУ РЕБЕНКУ



## *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**

