

ЩО УСКЛАДНЮЄ СТАН ГОРЯ ДЛЯ ДІТЕЙ:

Вивчення кейсу

Лінда Голдман

Багато професіоналів у сфері ментального здоров'я визначила нерозв'язаний стан скороботи як обставину, що ускладнює стан горя: часом це проявляється у зтяжньому, підсиленому або невирішеному горі і може призвести до депресії або ізоляції. Др. Тереза Рандо (2015) пояснює, що ускладнений стан горя може проявлятися багатьма способами. Персонал клініки Mayo Clinic (2015) пояснює, що для певних людей «відчуття втрати виснажує та не покращується навіть з часом». Якщо дитина пережила втрату, вони починають працювати і вирішують добре відомі задачі у випадках «стандартного» горя:

- (1) розуміння
- (2) горювання
- (3) поминання
- (4) подальше життя (Сандра Фокс, 1988, Worden, 2008)

В ускладнених випадках горя можуть домінувати інші емоційні проблеми, такі як страх, шок або втаємничення. Вони є своєрідною стіною з криги між дитиною та його/її процесом проживання горя. Дівчата та хлопці можуть втратити безпосередній доступ до пропрацювання та проживання цих стандартних задач горя, оскільки страх може перекривати відповідь горя. Це ніби травматичні емоційні проблеми заморозились у душі, ставши непрохідною стіною, що заважає деяким дітям дістатися до основного горя. Небайдужі дорослі можуть допомогти дітям безпечно розтопити цю стіну.

Тайлер: Приклад проблем, які ускладнюють горе

Батько семирічного Тайлера, Джо, був убитий під час вуличної бійки поки хлопчик був у школі. Батько кинув Тайлера, коли тому було 2 роки. Відвідини Джо були рідкісними та вибуховими, причому Джо часто був у стані алкогольної люті, що супроводжувалася фізичним та емоційним насильством. Це лякало Тайлера та його матір. Ці спалахи насильства залишилися тихо похованими у Тайлері після раптової смерті батька. Тайлер був направлений на консультацію через неодноразові емоційні сплески в школі, нездатність знаходитися у класі та погану успішність і поведінку в школі. Він п'ять разів переїжджав і жив у багатьох родичів під час хвороби мами. Поведінка Тайлера змінювалася від гніву до бажання бути корисним своїм вчителям і друзям.

Розтоплення заморожених почуттів

Тайлер не міг або не хотів говорити про смерть свого батька або про своє життя до цього. Допомогли проєктивні методики розблокування прихованих почуттів. Тайлер ділиться своїм смутком, зобразивши картину свого життя з сім'єю до смерті його

батька лише за допомогою фігурок твари. Велика фігурка кричить: «Іди спати!», а дуже маленька фігурка з великою сльозою каже: «Допоможи мені». Його смуток і почуття були пригнічені його батьком, що й зображено на малюнку нижче (Голдман, 2002, с. 123).

Тайлер «відтанув» на одному сеансі терапії горя. Він малював каракулі, і я запитав його, чи може він щось побачити всередині і дати йому назву. Він назвав це торнадо. "Що б сказало торнадо?" - запитав я. Він відповів: «Допоможи мені!»

Тайлер любив створювати історії, відтворювати їх за допомогою іграшкових фігурок і фотографувати, щоб поділитися з іншими. Проектуючи його почуття на малюнки та і письмові роботи, Тайлер починав безпечно розміщувати їх за межами себе.

(Голдман, 2002,
с. 124)

Угода з Тайлером

У випадку з Тайлером були укладені конкретні одноцільові поведінкові угоди. Ось одна із наших перших угод:

Я згоден підняти руку на уроці математики, коли я хочу сказати щось протягом тижня. Якщо я буду засмучений, я можу сказати про це

- своєму вчителю
- Лінді
- консультанту
- своєму щоденнику

Я отримаю ласощі на свій вибір у снєк-барі від Лінди в кінці тижня.

Дітям може знадобитися повторити своїми словами умови угоди, аби переконатися, що вони розуміють, на що погоджуються. Учителка математики Тайлера повідомила, що відбулося значне покращення щодо його вміння піднімати руку на уроці. Коли він так вчиняв, вчителька хвалила (винагороджувала) його за таку поведінку.

Розчинення гніву

Тайлер поділився зі мною своїм розчаруванням і гнівом щодо школи. «Я ненавиджу свого тренера. Я хотів би його вдарити!» — кричав він знову й знову. «Я хотів би бути супергероєм». Потім він перестав говорити, намалював великого супергероя і написав: «Якби я був супергероєм, я б використав свою силу, щоб змусити людей бути хорошими - бути добрими - і гіпнотизувати поганих людей і змусити сонце зупинитися». Він сказав, що відчувається краще.

Вибухи гніву Тайлера по відношенню до дітей і дорослих, ненормативна лексика та імпульсивність, коли йому потрібно було знайти вихід з незручних ситуацій, є прикладами спроектованого гніву. Діти можуть навчитися безпечно випускати гнів, не завдаючи шкоди собі чи іншим. Вони можуть створювати фігурки з глини, висловлювати їм свій гнів або навіть знищувати ці фігурки. Тайлер зробив глиняні фігурки свого тата і, пояснивши, що батько кричить на нього, щоб він лягав спати,

сам кричав фігурці "ЙДИ ГЕТЬ!" і бив батькову фігуру, допоки вона не ставала невпізнаваною. «Я хочу, щоб ти помер!»

Тайлер гнівався на директора школи за те, що той відсторонив його від роботи через те, що хлопець пішов із класу. Він знав, що в моєму офісі можна безпечно рвати журнали, і незабаром він відчув звільнення від гніву і достатньо заспокоївся, аби розповісти про те, що сталося. «Мені довелося вийти з класу! Математика була надто складною. Я не міг цього зробити, і всі про це знали». Ми позбирали порваний папір, зробили з нього кульки і стали кидати у кошик для сміття.

Боксерська груша може бути безпечним засобом для вираження гніву. Тайлер пояснив, що його вчитель змусив його сісти на лаву на перерві, тому що він бився з Малькольмом. Він був розлючений; адже, звісно, це Малькольм був винен в усьому. Він почав бити боксерську грушу під час терапії, коли він кричав: «Я ненавиджу твої нутроці». Потім хлопчик намалював обличчя Малкольма і приклеїв його до боксерської груші. Тайлер безпечно визначив свій гнів і виплеснув його, нікому не зашкодивши. Він зрозумів, що може висловити гнів, ударяючи подушку вдома, покричавши в душі, наговорюючи свої слова на магнітофон, зробивши запис у щоденнику або надувши паперовий пакет та хлопнувши ним.

Результат справи Тайлера

Для оцінки навчання, поведінки та можливого переміщення у спеціалізований навчальний заклад, який би задовільняв конкретні потреби Тайлера, в школі відбулася нарада. На нараді були присутні директор, консультант, учитель, шкільна медсестра, психолог, мама Тайлера і я. Кожен запропонував свою оцінку. Остаточним рішенням цієї команди було переведення Тайлеса у спеціалізовану школу. Інші рекомендації включали оцінки щодо необхідності ліків або інших ресурсів. Рекомендували займатися фізкультурою та спортом. Були запропоновані такі ресурси, як «Сталося жахливе» (Холмс, 2000), «Після вбивства» (Центр Дугі, 2002), «Хлопчик, який не хотів бути сумним» (Goldblatt, 2004), «Worry Busters» (Weaver, 2011) та «Охолоньте і пропрацюйте гнів» (Майнерс, 2010).

Я залишилася консультантом для персоналу нової школи та продовжила підтримку його мами, оскільки у новій школі Тайлеру було забезпечено надання щоденних консультацій, невеликі класи та багато академічних і терапевтичних ресурсів. Через шість місяців Тайлер був обраний «Учнем місяця». Його спалахи гніву зменшилися, він став більш комунікабельним з вчителями та однокласниками.

Рекомендації для консультування щодо горя

1. Загальні симптоми ускладненого горя можуть стати червоними прапорцями, що вказують на необхідність допомоги, і характеризуються їх збільшенням за частотою, інтенсивністю та тривалістю. У випадку Тайлера були присутні такі симптоми:

- Спалахи агресивності та люті
- Надзвичайне почуття нікчемності та відчаю
- Кошмари та нічне нетримання сечі

- Конфліктні стосунки з батьком
- Погані оцінки, імпульсивність і нездатність зосередитися

Інші можливі симптоми включають неправильне харчування, труднощі в стосунках, ізоляція та поведження, ніби нічого не сталося. Історія Тайлера про попередні численні втрати та раптову, травматичну смерть є значущими, пов'язаними факторами.

Тайлер намалював закарлючки, і я запитала його, чи може він бачити щось всередині і дати йому назву. Він назвав це торнадо. "Що може сказати торнадо?" - спитала я. Він відповів: «Допоможи мені!»

2. Робота з пам'яттю є корисним інструментом для дітей, що стаждають від ускладненого горя. Це дає творчий вихід, щоб допомогти запам'ятати людину, звільнити спогади минулого і розрядити біль. Книги пам'яті можуть бути інтерактивними оповіданнями та робочими зошитами, які дають змогу дітям висловлювати почуття та думки (Голдман, «Діти також горюють», 2005, «Люсі відпускає», 2014). Приклади сторінок:

- Якби ти міг побачити дорогу тобі людину ще раз, що б ти сказав?
- Якби ти міг змінити одну річ або переробити одну річ, що це було б?
- Намалюй, якою була ваша сім'я до смерті дорогої для тебе людини і після.
- Напишіть листа дорогій для тебе людині. Скажи йому/їй, що ти відчуваєш.
- Перерахуй або намалюй п'ять своїх основних турбот.

(Адаптовано з Goldman, "Life and Loss", 3rd ed. 2014, p. 74)

Скриньки пам'яті та столики пам'яті забезпечують місця для зберігання цінних речей, що залишилися від дорогої людини. Скриньки пам'яті можна зробити, пофарбувавши та прикрасивши коробки від взуття, або зі скриньок для коштовностей. Спеціальний столик пам'яті можна встановити у спальнях, у класних кімнатах або в приміщеннях для занять групи підтримки у горі, і на них розташувати змістовні картинки та предмети, які вибрала дитина. Фотографії, відео та магнітофонні записи є конкретними способами стимулювати зорові та слухові спогади про дорогу людину. Фотоальбом «Моє життя» із зображеннями, що діти обирають самотійно, створює важливий часопростір та події, спонукає до їх обговорення.

3. Проективні техніки, такі як оповідання, малювання, ліплення з глини, реквізити гніву та іграшки, пропонують способи безпечно проєціювати важкі почуття і можуть допомогти звільнитися від заморожених почуттів.

4. Якщо симптоми ускладнених проблем перетворюються на червоні прапорці, може знадобитися професійна допомога. Аналіз, терапія, наради шкільної команди та можливі рекомендації чи переміщення можуть сприяти процесу проживання горя дитиною.

Резюме

Випадок Тайлера ілюструє декілька укладень, пов'язаних з дитячим горем. Його історія включає такі складні проблеми, як раптове травматичне вбивство тата, соціальне клеймо вбивства, численні втрати від того, що батько залишив сім'ю, та від його смерті, багаторазові зміни місця проживання, часті хвороби матері та конфліктні стосунки з померлим. Злість Тайлера на батька була початком процесу «відтаювання». Шляхом ідентифікації та відокремлення його почуттів за допомогою проєктивних технік і роботи з пам'яттю, він зміг просунути у проживанні горя. Нове академічне середовище Тайлера надавало щоденні послуги стосовно багатогранних, складних проблеми горя. Терапія горя послужила містком, що допоміг виявити, розпізнати та лікувати серйозні основні проблеми, які необхідно було визнати та вирішити у випадках, подібних до випадку Тайлера, і врешті-решт відшукати та встановити найкраще з можливих середовищ для сприяння одужанню. Категорії, що сприяють ускладненням в горі

Такі життєві події, як самогубство, вбивство, тероризм, стрілянина в школі та насильство, часто створюють додаткові ускладнення у процесі проживання горя. «Неможливість відкритого обговорення цих тем може створити атмосферу страху, ізоляції та самотності, які можуть бути набагато більш згубними, ніж фактична смерть близької людини (Голдман, 2002, с. 13)».

Нижче наведено категорії, які сприяють ускладненому почуттю горя:

- Раптова або травматична смерть (вбивство, самогубство тощо) може спричинити нестабільне середовище, що викликає заморожений стан непереборних почуттів, в якому дитина може подумати: «Якщо мого тата могли вбити, коли він просто йшов по вулиці, то і я можу це зробити».
- Соціальне тавро смерті (СНІД, самогубство, вбивство тощо) може спричинити ізоляцію, пригнічені почуття та тривале горе. Сім'я Ізабелли приховувала, що її брат помер від передозування наркотиків. Вона відчувала, що не може сказати друзям, що її брат помер, при цьому не сказавши, як саме він помер.
- Багаторазові повторювані втрати можуть викликати страх бути залишеним та невпевненість у собі. Батько Сари кинув сім'ю, коли їй було 4 роки. Коли їй було 8 років, мама загинула в автокатастрофі. Сару негайно відправили жити до тітки. Їй почали снитися надмірні кошмари та переслідувати страхи.
- Попередні стосунки з померлим можуть вплинути на дитину, особливо якщо дитину принижували або нехтували нею. Можуть виникнути приховані відчуття полегшення або гніву, а також сорому за ці почуття. Софія відчувала полегшення, коли помер дядько, який вчинив над нею сексуальне насильство, але при цьому їй було дуже соромно чи страшно з кимось поділитись.
- Процес проживання горя дорослою людиною, що піклується про дитину, служить моделлю для цієї дитини і може вплинути на неї. Мет ніколи не бачив, як його батько плаче через мамину смерть. Він відчував, що повинен «діяти як чоловік», і не плакати, як і його тато. Якщо дорослі відкрито не виражають своїх почуттів, діти теж можуть не давати собі дозволу на це. (Адаптовано з Голдман, «Порушення тиші», 2-е видання, с. 8-9).

Посилання

- Центр Дугі. (2002). «Після вбивства». Центр Дугі.
- Фокс С. (1988). «Добре горе». Асоціація початкової освіти Нової Англії.
- Голдблат Р. (2006). «Хлопчик, який не хотів сумувати». Прес Magination Press
- Гольдман Л. (2002). «Порушення тиші: посібник, який допоможе дітям у складному горі, 2-е видання». Тейлор і Френсіс.
- Гольдман Л. (2005). «Діти також сумують: розмова про смерть і зцілення».
- Джессіка Кінгслі. Гольдман Л. (2009). «Чудові відповіді на складні запитання про смерть: що повинні знати діти».
- Джессіка Кінгслі. Гольдман Л. (2014). «Люсі відпускає: допомогти дітям любити домашнього улюбленця через хворобу та смерть». Centering Corporation.
- Гольдман Л. (2014). «Життя та втрата: Посібник, щоб допомогти дітям, які переживають горе. 3-тє видання». Тейлор і Френсіс.
- Холмс, М. (2000). «Жахлива річ сталася». Magination Press.
- Mayo Clinic Staff (2015). Складне горе. «Хвороби та стани». Клініка Майо. Отримано 2/25/15 на <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/complicated-grief/basics/definition/con-20032765>
- Майнерс, К. (2010). «Охолонь та пропрацюй гнів». Вільний дух.
- Рандо Т. (2013). Про досягнення розуміння щодо ускладненого горя. «Складне горе: Наукові основи для фахівців з лікування». (Редактори: Stroebe, M., Schut, H. Автор: Bout, J.). Тейлор і Френсіс.
- Уівер, С. (2011). «Бустери турбот». Rainbow Reach.
- Ворден, В. (2008). «Консультування щодо горя та терапія горя, четверте видання: Посібник для лікаря-психолога», Springer.

Лінда Голдман працювала вчителем, консультантом і терапевтом горя протягом останніх 35 років. Вона є автором книг «Життя і втрати, 3-є видання»; «Люсі відпускає; Порушення тиші, 2-є видання»; «Виховуємо наших дітей бути стійкими»; «Чудові відповіді на складні запитання про смерть» і «Діти також сумують».

Викладала як ад'юнкт-професор у багатьох навчальних закладах, включаючи Університет Джона Хопкінса, Kings College та Університет Джорджа Вашингтона.

Лінда входила до ради директорів Асоціації освіти та консультування щодо смерті (ADEC), консультативної ради Програми допомоги постраждалим від трагедії (TAPS) та навчання дітей із запобігання самогубствам (SPEAK). Вона отримала премію клінічної практики ADEC та Десяту премію «Глобальна проблема людського життя».

З Ліндою можна зв'язатися

на linda.goldman@verizon.net або через її веб-сайт: www.childrensgrief.net