



Երեխան և մտերիմի կորուստը

Ձեռնարկ ծնողների համար





This publication was produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the "Parenting School" Parenting, Educational and Psychological Support Center NGO and do not necessarily reflect the views of the European Union.

Այս հրապարակումը պատրաստվել էվրոպական միության ֆինանսական աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում ««Օնոդի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և հոգեբանական աջակցության կենտրոն» հասարակական կազմակերպությունը, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության տեսակետները:

Ձեռնարկը ստեղծվել է ծնողների համար, որպեսզի նրանք կարողանան աջակցել երեխային մտերիմի կորստի հետ կապված վիճակը հաղթահարելու ընթացքում: Ձեռնարկը կօգնի ծնողներին ճանաչելու և հասկանալու երեխայի՝ մտերիմի մահվան հետ կապված ապրումները, կորստի մասին երեխայի հետ արդյունավետ խոսելու առանձնահատկությունները, ինչպես նաև վշտի մեջ գտնվող երեխային աջակցելու սկզբունքները:

Ձեռնարկը կարող է օգտակար լինել նաև երեխաների հետ աջխա-տող մասնագետների (հոգեբաններ, սոցիալական աջխատողներ, մանկավարժներ և այլն) համար:

Հեղինակ՝ Լուսինե Աղաբեկյան
Խորհրդատու՝ Մարինե Պետրոսյան
Ձևավորումը՝ Աննա Քոսակյանի
Նկարազարդումը՝ Ջուլիա Թանգամյանի

Բովանդակություն

Նախաբան.....	5
Երեխաների հակազդումները մտերիմի մահվանը	6
Ինչու խոսել երեխայի հետ մահվան և կորստի մասին	10
Ինչպես խոսել երեխայի հետ մահվան և կորստի մասին	14
Ինչպես աջակցել երեխային մտերիմի կորստի դեպքում	19
Վերջաբան.....	23
Օգտագործված գրականության ցանկ.....	24

Նախաբան

Արտակարգ իրավիճակներում ի թիվս բազմաթիվ անցանկալի փոփոխությունների հաճախ լինում են նաև մարդկային կորուստներ: Կորոնավիրուսով (COVID - 19) պայմանավորված արտակարգ իրավիճակում ևս, ցավոք, բազմաթիվ ընտանիքներ կորցրին հարազատների ու մտերիմների:

Մտերիմի (ծնողի, քրոջ, եղբոր, տատիկի, պապիկի, ընկերոջ կամ երեխայի համար կարևոր այլ անձի) կորուստը կամ մահը շատ ծանր իրադարձություն է ողջ ընտանիքի համար: Կարևոր է, որ ծնողները կարողանան սեփական վիշտն ապրելու հետ մեկտեղ արդյունավետ աջակցել երեխային այս դժվար իրավիճակի հաղթահարման հարցում:

Երեխաների վերաբերմունքը մտերիմի մահվանը հաճախ հանելուկ է մտում մեծահասակների համար, ինչն անխուսափելիորեն առաջացնում է մի շարք հարցեր. արդյո՞ք երեխան ապրում է կորստի զգացում, թե՞ ոչ. արդյոք պե՞տք է երեխային հայտնել մտերիմի մահվան մասին. եթե այո՝ ինչպե՞ս. արժե՞ երեխային ներգրավել հուղարկավորման արարողություններում կամ նրա հետ հիշել մահացածի մասին. և, վերջապես, ինչպե՞ս օգնել երեխային հաղթահարելու այս դժվարին իրավիճակը: Այս և մանկական վշտի ապրման հետ կապված այլ հարցերի փորձել ենք անդրադարձնալ այս ծեռնարկում:

Երեխաների հակազդումները
մտերիմի մահվանը

Որքան էլ մենք փորձենք պաշտպանել մեր երեխաներին և նրանց շուրջ միայն դրական մթնոլորտ ստեղծել, ցավոք, նրանց կյանքում տեղի են ունենում նաև բացասական իրադարձություններ: Դրանցից է երեխայի համար մտերիմ անձի կորուստը՝ մահը:

Մտերիմի մահը երեխայի համար բավականին լուրջ ստրեսային գործոն է, որն էական ազդեցություն է ունենում նրա անձի տարբեր կողմերի զարգացման վրա: Անհատական և տարիքային առանձնահատկություններից կախված՝ երեխաները տարբեր կերպ են հակազդում այս իրադարձությանը, սակայն, ընդհանուր առմամբ, մանկական վշտին բնորոշ են ներքոբերյալ հակազդումները:

Ժամանակային հապաղում: Վշտին երեխայի հակազդումը կարող է դրսևորվել ոչ թե անմիջապես, այլ ավելի ուշ, օրինակ՝ մի քանի ամիս հետո:

Քողարկվածություն: Երեխան կարող է չունենալ վշտի բացահայտ դրսևորումներ (օրինակ՝ լաց, հույզերի բառային արտահայտում), սակայն կարող են լինել վշտի ապրման թաքնված նշաններ՝ փոփոխված վարքի, կամակորոշությունների, ռեգրեսիվ վարքի (եղունգ կրծել, մատ ծծել և այլն) տեսքով:

Անկանխատեսելիություն: Երեխայի հուզական պոռթկումները կարող են փոխարինվել հարաբերական հանգստության և անզամ ուրախության ու աշխուժության պահերով:

Անհամաչափություն: Երեխաները վիշտն ապրում են անհամաչափ և հակված են իրենց տխրությունն արտահայտելու դեպքից դեպք՝ երկար ժամանակահատվածի ընթացքում:

Մտերիմի կորստից հետո երեխաների մոտ հաճախ դիտվում են՝

- ✓ տխրություն, լաց,
- ✓ տագնապ, վախեր, անհանգստության, անապահովության զգացում,
- ✓ վարքային փոփոխություններ (ագրեսիվություն, անհնազանդություն, ցրվածություն, աշխատունակության խնդիրներ և այլն),
- ✓ հոգեմարմնական գանգատներ (զերգրզոնվածություն կամ ֆիզիկական հյուծվածություն, քնի կամ սննդի խանգարումներ, գիշերամիզություն, ցավեր և այլն),
- ✓ թեմային առնչվող հարցեր ու հետաքրքրասիրություն,
- ✓ բարկություն, զայրույթի պոռթկումներ,
- ✓ մեղքի զգացում և այլն:

Կորստին երեխայի հակազդման ձևը և դրա ծանրության աստիճանը կախված են մի շարք գործոններից, որոնցից են մահացածի հետ մտերմության աստիճանը և փոխհարաբերությունների առանձնահատկությունները, երեխային շրջապատող մեծահասակների արձագանքը, մտերիմի մահվան հանգամանքները և այլն: Կորստի ապրման առանձնահատկությունները կախված են նաև երեխայի տարիքից: Ստորև ներկայացնենք տարբեր տարիքային փուլերում վշտի հիմնական առանձնահատկությունները:

Մինչև 3 տարեկան երեխաները՝

- ✓ ջրն են հստակ պատկերացումներ մահվան մասին,
- ✓ զգայուն են բաժանման հանդեպ,
- ✓ Նկատում են տվյալ մարդու բացակայությունը,
- ✓ Նկատում են իրենց խնամողների տրամադրության փոփոխությունը,
- ✓ կարող են դառնալ գրգռվող, նյարդային, տագնապային, անհանգիստ,
- ✓ կարող են ունենալ քնի և սննդի ընդունման հետ կապված խնդիրներ և այլն:

3-6 տարեկան երեխաները՝

- ✓ ունեն մահվան մասին նախնական պատկերացումներ, սակայն այն անդառնալի, մշտական բնույթ չունի.
- ✓ խոսում են մահացածի մասին, ասես նա կենդանի է, սպասում են նրա վերադարձին.
- ✓ ունենում են տխրություն, լաց, զայրույթ, ագրեսիա, վախեր, մեղքի զգացում, զարգացման նախորդ փուլերին բնորոշ սովորությունների վերադարձ, ինչպես նաև քնի ու սննդի խնդիրներ, ֆիզիկական գանգատներ և այլն:

6-10 տարեկան երեխաները՝

- ✓ սկսում են հասկանալ մահվան երևույթը, դրա անդառնալիությունը և անխուսափելիությունը,
- ✓ բազմաթիվ հարցեր են տալիս,
- ✓ վախենում են մահից,
- ✓ ունենում են անորոշության և անհուսալիության զգացում, լաց, ագրեսիա, մեկուսացում,
- ✓ ունենում են ուսումնական դժվարություններ և այլն:

Ռեռահասները կարող են ունենալ՝

- ✓ անօգնականության զգացում, զայրույթ, ներամփոփություն, մեղքի զգացում,
- ✓ շփման խնդիրներ,
- ✓ սեփական մահվան վախ,
- ✓ ուսումնական խնդիրներ,
- ✓ օգնությունն ընտանիքից դուրս փնտրելու միտում,
- ✓ զգացմունքների զսպում՝ հարազատներին պաշտպանելու, նրանց չտխրեցնելու նպատակով,
- ✓ ծայրահեղ դեպքերում՝ նաև հակասոցիալական վարքի դրսևորումներ և այլն:

Ըստ Է. Քյուբլեր-Ռոսի՝ երեխաները կորուստն ապրում են որոշակի փուլերով:

- 1. Մերժում:** Լսելով մտերիմի մահվան լուրը՝ որոշ ժամանակ երեխան պարզապես չի կարողանում հավատալ, որ այլևս չի տեսնելու իր մտերիմին: Այս փուլում կարող են դիտվել արգելակման, ջարժունակության թուլացման հակազդումներ:
- 2. Բարկություն:** Այս փուլում երեխան կարող է սկսել գոռալ, մերժել հարազատների սերը, կոտրել խաղալիքները, ընդդիմանալ, ծեծել այլ երեխաների, կոպտել մեծահասակներին և այլն: Երեխայի բարկությունը կարող է ուղղված լինել շրջապատին, սեփական անծին, մահացածին, բժիշկներին, Աստծուն և այլն:
- 3. Բանակցություններ:** Այս փուլում երեխան կարող է մտածել, որ եթե իրեն այս կամ այն կերպ պահի, հնարավոր կլինի վերադարձնել մահացածին:
- 4. Տխրություն:** Երբ երեխան հասկանում է, որ մահացած մտերիմն այլևս չի վերադառնալու, սկսվում է խոր տխրություն ապրելու փուլը:
- 5. Ընդունում:** Երեխան սկսում է աստիճանաբար տարվել առօրյա կյանքով և հարմարվել կորստից հետո ստեղծված նոր պայմաններին:

Թեև հաճախ այս փուլերը հաջորդում են իրար, հնարավոր է նաև, որ երեխան այլ հաջորդականությամբ անցնի այս փուլերի միջով կամ բաց թողնի դրանցից որևէ մեկը: Յուրաքանչյուր երեխա վիճտն ապրում է յուրովի:

Անհրաժեշտ է հիշել, որ մտերիմի կորստից հետո հանդիպող վերոհիշյալ դրսևորումները համարվում են լրիվ նորմալ, բնական և համապատասխան արձագանքի դեպքում հիմնականում թուլանում կամ անցնում են մտերիմի մահվանը հաջորդող մեկ կամ մի քանի տարվա ընթացքում:

Ինչու խոսել երեխայի հետ
մահվան և կորստի մասին

Ողջ ընտանիքի համար շատ բարդ այս իրավիճակում ծնողները հաճախ չեն կողմնորոշվում խոսել՝ երեխայի հետ մտերիմի մահվան և կորստի մասին, թե ավելի լավ է թաքցնել նրանից ճշմարտությունը: Հաճախ ծնողները մտածում են, որ երեխան դեռ փոքր է ու ոչինչ չի հասկանում կամ էլ, որ, ճշմարտությունն ասելով, անդառնալի վնաս կհասցնեն երեխայի հոգեկան աշխարհին: Բացի դրանից, մեր մշակույթում հատկապես երեխաների հետ մահվան մասին խոսելը տաբու է (արգելված թեմա):

Արդյունքում ծնողները սկսում են տարբեր պատմություններ հորինել ու ներկայացնել երեխային: Օրինակ՝ չցանկանալով երեխային հայտնել տատիկի մահվան լուրը՝ ծնողները կարող են երեխային ասել, որ տատիկը գնացել է հեռու երկիր: Այս դեպքում, սակայն, երեխան կարող է սպասել տատիկի վերադարձին, ցանկանալ նրա հետ խոսել հեռախոսով, հարցնել, թե ինչու տատիկն իրեն հրաժեշտ չտվեց, զարմանալ, թե ինչու չի վերադառնում, և այլն: Հնարավոր է անգամ, որ երեխան իրեն մեղավոր զգա և մտածի, որ տատիկը չկա, քանի որ ինքն է տատիկին նեղացրել՝ նրան չլսելով կամ իրեն վատ պահելով: «Քնած է», «Ավելի լավ տեղում է», «Աստված իր մոտ է տանում լավագույններին» և նմանատիպ արտահայտությունները երեխայի մեջ կարող են ավելորդ լարվածություն, տագնապ, վախեր, մեղքի զգացում, բարկություն և այլ բացասական հույզեր առաջացնել:

Այսպես, երբ երեխային չի ասվում մտերիմի մահվան մասին, երեխան հայտնվում է դժվար վիճակում. մի կողմից նա զգում է, որ ինչ-որ բան է կատարվում, նկատում է իրեն շրջապատող մեծերի հուզականությունը, լարվածությունը, մյուս կողմից՝ չի ստանում հստակ տեղեկություններ իրավիճակի մասին: Արդյունքում երեխան ևս սկսում է լարվել, անհանգստանալ, ունենում է չհասկացվածության, մեծահասակների հանդեպ անվստահության, մենակության զգացումներ:

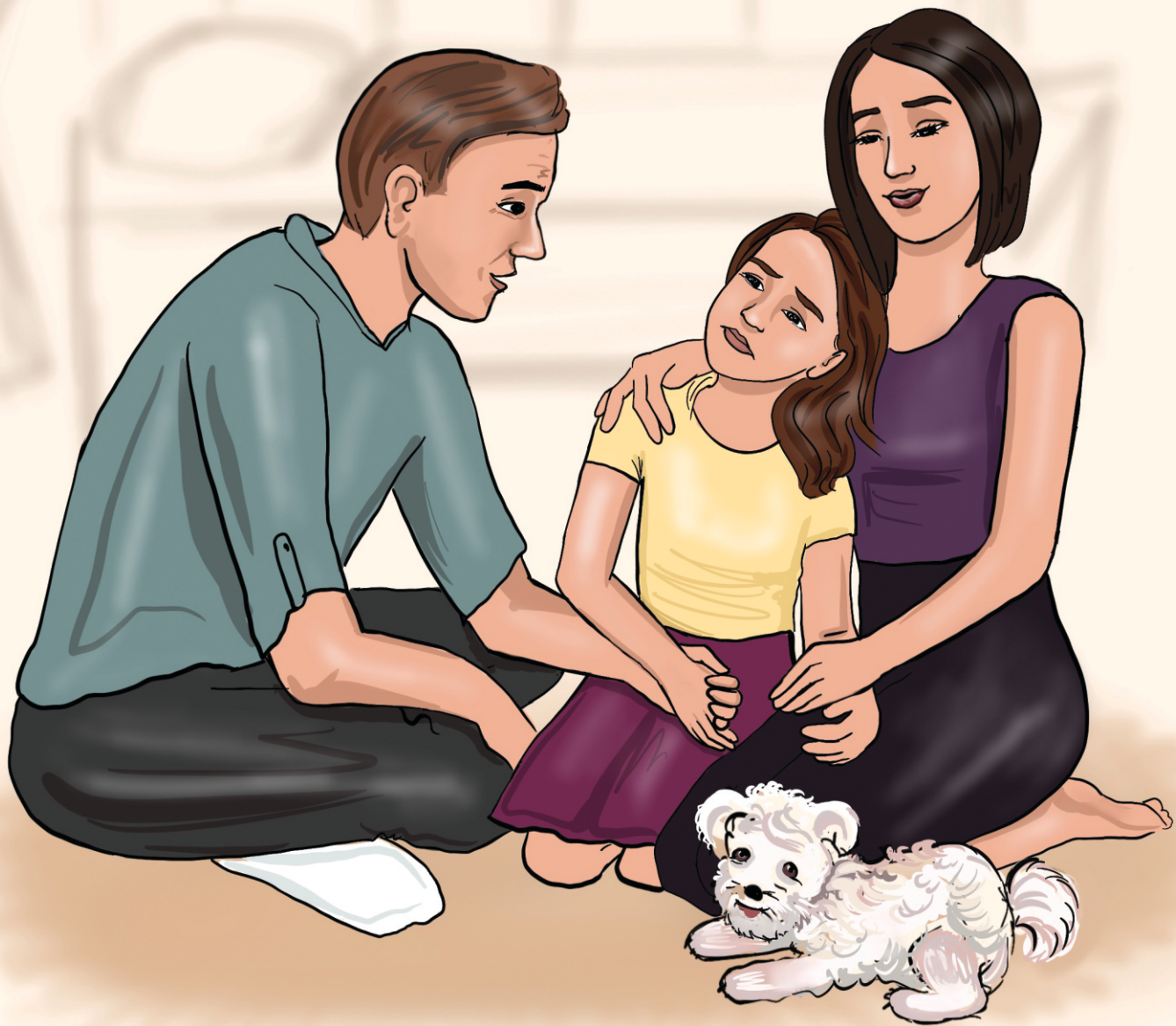
Վիշտը՝ մտերիմի կորստի ապրումը, շատ կարևոր պաշտպանական և սոցիալական նշանակություն ունի: Այն օգնում է մարդկանց ապրել, հաղթահարել կորուստը միասին, միմյանց հուզական աջակցություն ցուցաբերել և այլն: Ուստի երբ մենք չենք խոսում երեխայի հետ մտերիմի մահվան մասին, մենք զրկում ենք նրան իր վիշտն ապրելու և շրջապատողների հուզական աջակցությունը ստանալու հնարավորությունից՝ նպաստելով բարդությունների առաջացմանը:

Հաշվի առնելով վերոհիշյալ հետևանքները՝ շատ կարևոր է ասել երեխային ճշմարտությունը մտերիմի մահվան մասին և ստեղծել այս թեմայի շուրջ բաց խոսելու հնարավորություն:

Երեխայի հետ մահվան և կորստի մասին խոսելու ջնդրիկվ մենք՝

- ✓ այս թեմայի շրջանակում հուզական կապ կստեղծենք նրա հետ,
- ✓ այս թեմային առնչվող հարցեր և դրանց շուրջ խոսելու հնարավորություն կունենանք,
- մահվան իրողության և դրա հետևանքով առաջացած վախերն արտահայտելու հնարավորություն կտանք նրան, ինչպես նաև կկարողանանք օգնել դրանց հաղթահարման հարցում,
- ✓ կկարողանանք հուզական աջակցություն ցուցաբերել,
- ✓ կխթանենք վշտի ապրման և հաղթահարման գործընթացը,
- ✓ կօգնենք նրան մահվան և կորստի հանդեպ առավել կառուցողական պատկերացում ձևավորելու,
- ✓ կօգնենք ծեռք բերելու կարևոր փորձառություն ողջ կյանքի համար:

Երեխայի հետ մահվան և կորստի մասին խոսելը իսկապես կարող է բարդ լինել ծնողների համար, հատկապես եթե նրանք ունեն այս թեմայի հետ կապված տագնապներ, վախեր, չապրված կորուստներ: Հաջորդիկ կներկայացնենք, թե ինչպես կարելի է երեխաների հետ արդյունավետ խոսել մահվան և կորստի մասին:



Ինչպես խոսել երեխայի հետ
մահվան և կորստի մասին

Աշխարհը ճանաչելու ընթացքում երեխան անխուսափելիորեն բախվում է կյանքի տարբեր կողմերի, այդ թվում՝ նաև մահվանը: Նա տեսնում է չորացող տերևներ, անջունջ կենդանիներ, լսում է մահվան մասին ինչ-որ պատմություններ ու սկսում է հետաքրքրվել թեմայով, հարցեր տալ: Մահվան մասին խոսելն ու մտածելը հաճախ բարդ է մեծահասակների համար, սակայն կարևոր է ընդունել, որ մահը կյանքի բնական մասն է, բոլոր կենդանի էակները մահանում են, ուստի երեխայի՝ մահվանն առնչվող մտքերն ու ապրումները ևս նորմալ ու բնական են: Հետևաբար որքան էլ դժվար լինի ծնողների համար, եթե երեխան ինչ-որ հարց է տվել, որևէ կերպ առնչվել է մահվան հետ կամ երբ մահացել է նրա համար մտերիմ մեկը, կարևոր է անպայման անդրադարձնալ այս թեմային:

Գոյությունն ջունի բառերի հստակ շարք կամ մի դիպուկ նախադասություն, որի միջոցով մեծահասակը ցանկացած դեպքում կարողանա երեխային բացատրել մահվան երևույթը: Յուրաքանչյուր առանձին դեպքում մահվան և կորստի մասին խոսելիս հարկ է հաշվի առնել երեխայի անհատական, տարիքային առանձնահատկությունները, ընտանիքի արժեքներն ու համոզմունքները, համատեքստը, գրույցին նախորդած իրադարձությունները և այլն:

Այնուամենայնիվ, ստորև կներկայացնենք մի քանի ընդհանուր սկզբունք, որոնք կօգնեն արդյունավետ գրուցելու երեխայի հետ մահվան և կորստի մասին:

1. Ցանկալի է, որ երեխայի հետ խոսեն նրա ծնողները (թեկուզ նրանցից մեկը) կամ նրա համար կարևոր այլ մեծահասակ:
2. Կարևոր է նախապատրաստվել, տրամադրվել այս գրույցին, ստեղծել գրույցի համար հնարավորինս դրական մթնոլորտ:
3. Խոսել հանգիստ, առանց հուզմունքի ու լարվածության:
4. Ստեղծել վստահելի, ապահով, անկեղծ միջավայր, որտեղ երեխան կարող է ազատ արտահայտել իր հույզերը, մտքերը, հարցեր տալ:
5. Այս կարևոր գրույցը կազմակերպելիս անհրաժեշտ է թողնել բոլոր կողմնակի գործերը և կենտրոնանալ երեխայի վրա:
6. Եթե երեխան դեմ չէ, գրույցի ընթացքում կարելի է նրան գրկել, ձեռքը բռնել, շոյել և այլն:
7. Լինել անկեղծ և բնական, չթաքցնել սեփական հուզմունքը (օրինակ՝ երեխայի հետ գրուցող

մեծահասակի բնական լացը կարող է խթանել երեխային ավելի բաց լինելու իր զգացմունքներն արտահայտելիս):

8. Կարևոր է ճշտել մահվան մասին երեխայի պատկերացումները: Այդ նպատակով կարելի է հարցնել.

- *Իսկ դու ի՞նչ գիտես մահվան մասին:*
- *Ինչպե՞ս ես պատկերացնում մահվան երևույթը:*
- *Ինչպե՞ս քեզ մոտ առաջացավ այս հարցը և այլն:*

Երեխային ուշադիր լսելուց հետո կկարողանանք մեր ասելիքը կառուցել մահվան մասին նրա պատկերացումների հիման վրա, ինչևն ավելի արդյունավետ կդարձնի մեր զրույցը:

9. Անհրաժեշտ է խոսել հնարավորինս պարզ, տվյալ տարիքի երեխայի համար հասկանալի կերպով՝ առանց բարդ բառեր և եզրույթներ օգտագործելու:

10. Կարևոր է տալ երեխային միայն իրական, հավաստի տեղեկություններ՝ խուսափելով ճշմարտությանը չհամապատասխանող արտահայտություններից: Անգամ եթե իրականությունը մեզ տվյալ պահին շատ դժժան է թվում, ավելի լավ է անկեղծ ասել երեխային ճշմարտությունը, քան բաներ, որոնց մտացածին լինելը ժամանակի հետ բացահայտվելու է:

11. Երեխայի հետ խոսելիս կարևոր է հաշվի առնել նրա տարիքային և անհատական առանձնահատկությունները: Կարիք չկա ավելի շատ տեղեկություն տալու, քան նա ի վիճակի է ընկալելու կամ հասկանալու:

12. Մահվան մասին երեխայի հետ խոսելիս կարևոր է հենվել սեփական պատկերացումների, արժեքների, կրոնական հավատալիքների, տվյալ մշակույթին բնորոշ ավանդույթների վրա, ասել միայն այն, ինչին հավատում ենք:

13. Կարևոր է նաև երեխային փոխանցել այն գաղափարը, որ մահը կյանքի բնական, անբաժանելի մասն է, ամեն կենդանի էակ ի վերջո մահանում է:

14. Մահվան գաղափարը բացատրելու համար շատ է օգնում փոխաբերությունների ու բնության երևույթների հետ համեմատությունների օգտագործումը: Օրինակ՝ ծառը զարևանք կանաչում է, բողբոջում, ծաղկում, հետո՝ ամռանը, պտուղներ տալիս, աջնանք նրա տերևները դեղնում են, կարմրում, թռչնում, իսկ ձմռանն ընկնում ծառից, հող և հիմք դառնում այլ բույսերի կյանքի համար: Նույնախիսն է և մարդու կյանքը. երեխան ծնվում է, մեծանում, զարգանում, հասունանալով ստեղծում իր գործունեության պտուղներ, հետո աստիճանաբար անցնում հանգստի և մի օր իր տեղը զիջում նոր կյանքերի:



Կորստի մասին երեխայի հետ խոսելիս, վերոհիշյալ սկզբունքներից բացի, անհրաժեշտ է հաշվի առնել նաև հետևյալը:

✓ Ուղիղ ձևով երեխային հայտնել պատահածի մասին՝ բաց թողնելով ավելորդ մանրամասները:

✓ Անպայման բացատրել, որ մահն անդառնալի է, մահացածն այլևս չի վերադառնալու: Այս գիտակցումն օգնում է երեխային հասկանալու և ընդունելու մահը, չսպասելու մահացած հարազատին և սգալու նրա կորուստը:

✓ Օգտագործել «մահ» և «մահանալ» բառերը և խուսափել քնի հետ համեմատությունից: Քնի հետ մահվան համեմատության հետևանքով երեխաների մոտ կարող են դիտվել քնի հետ կապված վախեր, քուն մտնելու դժվարություններ և այլն:

✓ Բացատրել, որ մահանալուց հետո մարդու բոլոր կենսական գործառնությունները վերջնականորեն դադարում են, մահացածն այլևս չի շնչում, չի ծարավում, չի մրսում, չի խեղդվում, չի զգում ոչինչ: Այս գիտակցումն օգնում է երեխաներին չանհանգստանալու մահացած մտերիմի համար և կանխում է վախերի առաջացումը:

✓ Շեշտադրել, որ երեխան մեղավոր չէ, նրա վարքը, ասածը, արածը կամ չարածը չեն ազդել մտերիմի մահվան վրա:

✓ Կարևոր է թույլ տալ երեխային ապրել իր կորուստը առանց նրան ջտապեցնելու: Մանկության տարիքում կորստի ապրումը կարևոր փորձ է հասուն կյանքում հետագա կորուստների հաղթահարման համար:

ԱՅՈ՛ՒՆ, ՏՆԱՍ, ՏԱՏԻԿԸ ՄԱՀԱՅԵԼ 5
 ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԻՑ, ԲԱՅՑ Ո՞՞
 ԲՈԼՈՐ ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԵՐԸ
 ՈՒ ՎԱՍԿԱԾՔԱՆԸ ԵՆ ՀԱՆԳԵՑՈՒՄ
 ՄԱՀՎԱՆ: ՀԻՎԱՆԴ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄԵԾ
 ՄԱՍԸ ԿԱՌՈՒՆՆՈՒՄ 5 ՀԱՂՔԱՀԱՐԵԼ
 ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆՆԸ ՈՒ ԱՊԱՔԻՆՎԵԼ:

ՄԱՍ, ՏԱՏԻԿԸ ՄԱՀԱՅԵԼ 5
 ՀԻՎԱՆԴՈՒԹՅՈՒՆԻՑ:
 ԵՐԵՆ ԴՈՒ Ե՛Լ ՀԻՎԱՆԴՎԱՍՍ,
 ԴՈՒ՞ Ե՛Լ ԿՄԱՀԱՎԱՍ:



Չորսյցի ընթացքում երեխան կարող է մահվան մասին իր սեփական հարցերը տալ: Կարևոր է խրախուսել երեխային հնչեցնելու այդ հարցերն ու մտահոգությունները, որոնց պետք է փորձել պատասխանել: Բերենք օրինակներ:

Կարող են նաև լինել հարցեր, որոնց մասին դժվարանում ենք այդ պահին խոսել կամ որոնց պատասխանները մենք ինքներս էլ չգիտենք: Նման դեպքերում նորմալ է, որ մենք երեխային ասենք. «Ես ինքս էլ ամեն ինչ չեմ, որ գիտեմ մահվան մասին, սակայն կփորձեմ պատասխանել քո հարցին այնպես, ինչպես կարող եմ...»:

ԱՂԶԻԿԱ, ԻՆՉ-ՈՐ ՄԻ ՕՐ՝ ՈՒՇ ԱՊԱԳԱՅՈՒԿ
 ԴԱ ՏԵՂԻ ԿՈՒՆԵՍԱ, ՔԱՆՐ ՈՐ ԲՈԼՈՐ
 ԿԵՆԴՐԱՆԻ ՏԱԿԵՆՆԸ ԵՆ ՄԱՀԱՆՈՒՄ:
 ԲԱՅՑ ՄԱՐԴԿԱ ՀԻՄՆԱԿԱՆՈՒՄ
 ԲԱՎԱԿԱՆԻՆ ԵՐԿԱՐ ԵՆ ԱՊՐՈՒՄ,
 ԵՎ ԱՅՏ օՐԸ ՇԱՏ ՇԵՂՈՒ 5:

ՊԱ՛Պ, Ե՞՞ Ե՛Լ ԵՍ
 ՄԱՀԱՆԱԼՈՒ:



Ինչպես աջակցել երեխային
մտերիմի կորստի դեպքում

հնչալես նշեցինք նախորդիվ, երբ երեխայի կյանքում տեղի է ունենում մտերիմի կորուստ, անհրաժեշտ է անկեղծ խոսել նրա հետ և հայտնել մահվան լուրը: Այս բաժնում կխոսենք այն մասին, թե հնչալես կարող են երեխայի ծնողները կամ շրջապատող մեծահասակները աջակցել նրան այս բարդ փուլում:

Յուզարկավորման արարողություններին մասնակցությունը վիշտն ապրելու կարևորագույն նախադրյալներից է, որն օգնում է երեխային ընդունելու կորստի իրականությունն ու գիտակցելու, որ մահացած մտերիմը չի վերադառնալու: Ազո արարողություններին երեխաների մասնակցության վերաբերյալ հստակ տարիքային սահմանափակումներ չկան, սակայն անհրաժեշտ է հաշվի առնել, որ դրանց մասնակցությունը դրական արդյունք է ունենում այն դեպքերում, երբ երեխան ներքուստ պատրաստ է (հիմնականում դա տեղի է ունենում 5 տարեկանից հետո): Յետևապես առաջին հերթին հարկ է երեխային բացատրել հուղարկավորման արարողությունների ընթացքը, իմաստը և հարցնել՝ ցանկանում է դրանց մասնակցել, թե ոչ:

Սովորաբար երեխաներն այս արարողություններով հետաքրքրվում են և ցանկանում որպես ընտանիքի անդամ մասնակցել դրանց: Այս դեպքում հնարավոր խնդիրները կանխարգելելու համար ջատ կարևոր է մանրամասն նախապատրաստել երեխային՝ պարզ և հասկանալի ձևով քննարկելով նրա հետ, թե ուր են գնալու, ինչ են տեսնելու և այլն: Խիստ կարևոր է, որ արարողությանը մասնակցելու ընթացքում նրան ուղեկցի և աջակցի մտերիմ որևէ մեծահասակ: Այս արարողություններին մասնակցելով՝ երեխան ոչ միայն կարողանում է հրաժեշտ տալ իր մտերիմին, արտահայտել սեփական հույզերը, գտնվել իր ընտանիքի շրջապատում, այլև յուրացնում է մահվան հետ կապված նոր, հիմքային հասկացություններ, որոնք կարևոր են նրա ողջ կյանքի համար:

Այն դեպքերում, երբ երեխան չի ցանկանում մասնակցել հուղարկավորման արարողություններին, կարիք չկա նրան ստիպողաբար այդ գործընթացում ներգրավելու: Այնուամենայնիվ, կարևոր է հասկանալ մասնակցել չցանկանալու երեխայի պատճառները, լինել նրա կողքին և հնարավորություն տալ նրան պատմելու սեփական հույզերի ու զգացմունքների մասին: Յուզարկավորման արարողություններին երեխայի բացակայությունը կարող է հանգեցնել մահացածի հետ հարաբերությունների անավարտության, որը բարդացնում է վշտի ապրումը, հետևաբար ջատ կարևոր է երեխայի համար կազմակերպել մահացածին հրաժեշտ տալու որևէ այլընտրանքային ձև: Օրինակ՝ նամակ գրել, նկար նկարել, դիտել մահացածի լուսանկարները, փուչիկ բաց թողնել երկինք, համատեղ աղոթել և այլն:

Անկախ անհատական և տարիքային առանձնահատկություններից՝ կորուստ ապրող երեխայի դեպքում կարևոր է՝

- ✓ շրջապատել նրան սիրով, հոգատարությամբ և ուշադրությամբ.
- ✓ լինել նրա կողքին, հասանելի լինել լսելու, խոսելու, գրկելու համար և այլն.
- ✓ ընդունել երեխայի հույզերն ու զգացմունքները և օգնել նրան հասկանալու, որ վշտի նրա դրսևորումները բնական և նորմալ են հարազատի կորստի դեպքում.
օգնել ճանաչելու, արտահայտելու և լիցքաթափելու զգացմունքները (խոսելով, ✓ նկարելով, գրելով և այլն). օրինակ՝ դպրոցականների համար կարող է օգտակար լինել մահացածին նամակ գրելը.
- ✓ փորձել հասկանալ նրա պահանջմունքները, համբերատար լինել վարքային փոփոխությունների, կամակորությունների հանդեպ.
- ✓ անկեղծ պատասխանել ծագող հարցերին, քննարկել նրան հուզող հարցերը.
- ✓ պատմել սեփական զգացմունքների մասին.
լիովին բնական է, որ երեխան կարող է տեսնել մեծահասակների տխրությունը, բացասական ապրումները: Նման դեպքում ծնողն ու երեխան կարող են միասին անցնել այդ բարդ փուլը: Միաժամանակ կարևոր է նաև չձանրաբեռնել երեխային մեծահասակների կողմից ապրվող զգացողությունների ողջ ծանրությամբ.
- ✓ ստեղծել մի ապահով վայր, որտեղ երեխան ցանկության դեպքում կարող է մենակ մնալ.
օգնել երեխային գիտակցելու, որ ընտանիքի անդամներից մեկի մահվան հետևանքով ✓ քով մյուս անդամների դերերն ու սովորությունները վերադասավորվում են, և փորձել միասին ուղիներ գտնել կյանքի նոր պայմաններին հարմարվելու համար.
- ✓ հստակ ցույց տալ երեխային, որ նա կատարվածում որևէ մեղավորություն չունի.
- ✓ պահպանել առօրյա ռիթմը, քնի, սննդի ռեժիմը, ստեղծել կայուն, ապահով միջավայր.
- ✓ միասին հիշել մահացած հարազատի հետ կապված դրական պահերը (համատեղ խաղեր, տոներ), դիտել նրա լուսանկարները, պատմել նրա մասին պատմություններ և այլն.
երեխայի հետ միասին պլանավորել հատուկ օրերը՝ տարելիցներ, տոներ, ծննդյան ✓ օրեր, քանի որ սկզբնական շրջանում հատկապես այս օրերը ծանր ապրումներ կարող են առաջացնել.
- ✓ Ներդնել նոր ընտանեկան ավանդույթներ, որոնք կարող են նոր կյանքի սկիզբ խորհրդանշել
- ✓ ցույց տալ երեխային, որ կյանքը շարունակվում է՝ ժամանակ հատկացնելով հանգրստին, զվարճանքին, սպորտին, ընկերների հետ շփմանը և այլն:

Վշտի ապրման փուլում գտնվող երեխայի հետ փոխհարաբերություններում նաև անհրաժեշտ է խուսափել՝

- ✗ մահացածի հետ երեխայի համեմատություններից, օրինակ՝ «Դու քեռուդ նման քաջ ես».
- ✗ երեխային զգացմունքների և վարքի որոշակի ձև պարտադրելուց. օրինակ՝ «Ուժեղ և քաջ եղիր», «Մայրիկիդ համար լավ երեխա՛ եղիր».
- ✗ մահացածի հնարավոր կարծիքն արտահայտելուց, օրինակ՝ «Հայրդ չէր ցանկանա, որ դու տխրեիր».
- ✗ հակասական ուղերձներից, օրինակ՝ «Ուժեղ եղիր, պետք չէ լաց լինել» և «Լաց լինելը սիրո նշան է».
- ✗ կորուստն անմիջապես փոխարինելուց, օրինակ՝ «Մի՛ տխրիր, մենք քեզ համար նոր շուն կգնենք».
- ✗ գերբնական իրողություններ ներկայացնելուց, օրինակ՝ «Նրա հոգին մեզ հետ է»:

Կորուստն ապրելու ընթացքում երեխան կարող է նաև ունենալ մասնագիտական հոգեբանական աջակցության կարիք: Անհրաժեշտ է զգոն լինել հատկապես այն դեպքերում, երբ տևական ժամանակի ընթացքում (6 ամսից ավելի) երեխայի մոտ դիտվում են՝

- երկարատև անկառավարելի վարք,
- հույզերի լիակատար բացակայություն,
- դպրոցական առաջադիմության կտրուկ անկում,
- համար անհնազանդություն և ագրեսիվություն,
- զայրույթի հաճախակի և անբացատրելի պրոթիվումներ,
- կայուն տագնապ և ֆոբիաներ,
- մշտական մղձավանջներ,
- քնի խանգարումներ,
- ավելի վաղ տարիքին բնորոշ վարքի ձևեր,
- բազմաթիվ ֆիզիկական բողոքներ,
- դեռահասների դեպքում ալկոհոլի կամ թմրանյութերի օգտագործում,
- մահվան կամ մահացածի մասին խոսակցություններից խուսափում,
- մահացածին նմանակում, նրա հիվանդության ախտանիշների դրսևորում,
- մահացածի հետ միանալու ցանկության մասին արտահայտություններ,
- երկարատև ընկճվածություն և այլն:

Չնայած երեխայի կյանքում հանդիպած դժվարություններին՝ մեծահասակները կարիք ունեն երեխաներին ցույց տալու, որ կյանքը շարունակվում է և ընտանիքը փորձում է վերադառնալ կյանքի բնականոն հուն: Սա բնավ չի նշանակում մոռանալ մտերիմին, սակայն օրվա մեծ մասը երեխան պետք է անցկացնի իր առօրյա ռիթմով և գիտակցի, որ երջանիկ լինելն ու ընթացիկ իրադարձություններով ուրախանալը նորմալ է:

Վերջաբան

Մտերիմի մահը երեխայի կյանքի ամենաողբերգական և ամենածանր իրադարձություններից մեկն է, որը խոր հետք կամ անգամ սպի է թողնում նրա հոգում: Երբ երեխայի ծնողներն ու նրան շրջապատող մեծահասակները ճանաչում, հասկանում և ընդունում են երեխայի հակազդումները մտերիմի մահվանը, անկեղծ և բաց խոսում մահվան և կորստի մասին, պատասխանում առաջացող հարցերին, շրջապատում երեխային սիրով, ուշադրությամբ, հոգատարությամբ և հուզական աջակցություն ցուցաբերում, երեխան իր վիճտն արտահայտելու ու ապրելու ջնդիրիվ կարողանում է կենսափորձ ձեռք բերել ողջ կյանքի համար:

«Վշտից խուսափել կարող է միայն նա, ով խուսափում է սիրուց: Խնդիրը վշտից ինչ-որ բան սովորելն ու սիրո համար խոցելի մնալն է»:

Ջ. Բրանտներ

Օգտագործված գրականություն

1. Աղաբեկյան Լ.Ռ., Մանկական վշտի ապրման հոգեբանական առանձնահատկությունները, «Ընտանիք և դպրոց» գիտամեթոդական ամսագիր, թիվ 4, 2011 թ., էջ 4-9:
2. Ինչպես օգնել երեխաներին հաղթահարելու սթրեսային իրավիճակները. ծրագրային ձեռնարկ, Երևան, 1999:
3. Խանամիրյան Ի. Ռ., Պևրոզյան Դ. Է. Երեխան և հոգետրավման. ձեռնարկ աջակցող մեծահասակների համար, Երևան, ԵՊՀ հրատ., 2017 թ.:
4. Колмен П., Как сказать ребенку о смерти взрослого члена семьи
<http://www.psy-club.ru/art/1857/>
5. Кюблер-Росс, О смерти и умирании, Киев; Издательство София, 2001.
6. Малкина-Пых И.Г., Психологическая помощь в кризисных ситуациях; Изд-во «Эксмо», 2010.
7. Работа с гореванием и потерей с детьми и подростками
<http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=733>
8. Симптомы горя и психотерапевтическая помощь взрослым и детям
<http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1822>
9. Черепанова Е. М., Психологический стресс: Помогите себе и ребенку; Изд-во «Академия», 1997.
10. Шевоф С.А., Психология горя; Изд-во «Речь», 2006.
11. Gerard A. Jacobs, Helping Children and Adolescents Deal With Grief
http://cretsmhd.psych.ucla.edu/nola/Video/MHR/FactSheets/helping_children_and_adolescents_w_grief_factsheet.pdf