

# Երեխան և մտերիմի կորուստը

Ձեռնարկ ծնողների համար



## ՎԱՅՈՑ ՁՈՐԻ, ԳԵՂԱՐՔՈՒՆԻՔԻ ԵՎ ՍՅՈՒՆԻՔԻ ՄԱՐԶԵՐԻ ՍԱՀՄԱՆԱՄԵՐՁ ՀԱՄԱՅՆՔՆԵՐԻ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ԴԻՄԱԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅԱՆ ՀԶՈՐԱՅՈՒՄ

Ծրագիրը ֆինանսավորվում է Միացյալ Թագավորության կառավարության  
Հակամարտությունների, կայունության և անվտանգության հիմնադրամի կողմից:

Սույն նյութը ստեղծվել է Միացյալ Թագավորության  
կառավարության Հակամարտությունների,  
կայունության և անվտանգության հիմնադրամի  
ֆինանսական աջակցության շնորհիվ:

Բովանդակության համար պատասխանատու է  
«Օնոլի դպրոց» ծնողավարման, կրթական և  
հոգեբանական աջակցության կենտրոնը՝  
հասարակական կազմակերպությունը և  
պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Միացյալ  
Թագավորության կառավարության, ինչպես նաև  
իրականացնող գործընկերների տեսակետները:

Ձեռնարկը ստեղծվել է ծնողների համար, որպեսզի նրանք կարողանան աջակցել երեխային մտերիմի կորստի հետ կապված վիճարդը 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 աշխատող մասնագետների (հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ, մանկավարժներ և այլն) համար:

Հեղինակ՝ Լուսինե Աղաբեկյան  
Խորհրդատու՝ Մարինե Պետրոսյան  
Չեզոքումը՝ Աննա Քոսակյանի  
Նկարագրումը՝ 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 .....	20
Վերջաբան.....	24
Օգտագործված գրականության ցանկ .....	25

## 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 վիճակն ապրելու հետ մեկտեղ արդյունավետ աջակցել երեխային այս դժվար իրավիճակի հաղթահարման հարցում:

Երեխաների վերաբերմունքը մտերիմի մահվանը հաճախ հանելուկ է մնում 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 անգամ 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,
- ✓ տազնապ, վախեր, անհանգստության, անսպասելիության զգացում,
- ✓ վարքային փոփոխություններ (ագրեսիվություն, անհնազանդություն, ցրվածություն, աշխատունակության խնդիրներ և այլն),
- ✓ հոգեմարմնական զանգատներ (զերգրգռվածություն կամ ֆիզիկական հյուծվածություն, քնի կամ սննդի խանգարումներ, գիշերամիզություն, ցավեր և այլն),
- ✓ թեմային առնչվող հարցեր ու հետաքրքրասիրություն,
- ✓ բարկություն, զայրույթի պոռթկումներ,
- ✓ մեղքի զգացում և այլն:

**Դեռահասները** կարող են ունենալ՝

- ✓ անօգնականության զգացում, զայրույթ, ներամփոփություն, մեղքի զգացում,
- ✓ ջիման խնդիրներ,
- ✓ սեփական մահվան վախ,
- ✓ ուսումնական խնդիրներ,
- ✓ օգնությունն ընտանիքից դուրս փնտրելու միտում,
- ✓ զգացմունքների զսպում՝ հարազատներին պաշտպանելու, նրանց չտխրեց-  
նելու 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 անձին, 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:



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՝

- ✓ չունեն 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 զանգատներ 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:

հնչու 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 աջխարհին: 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 չստելով 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:

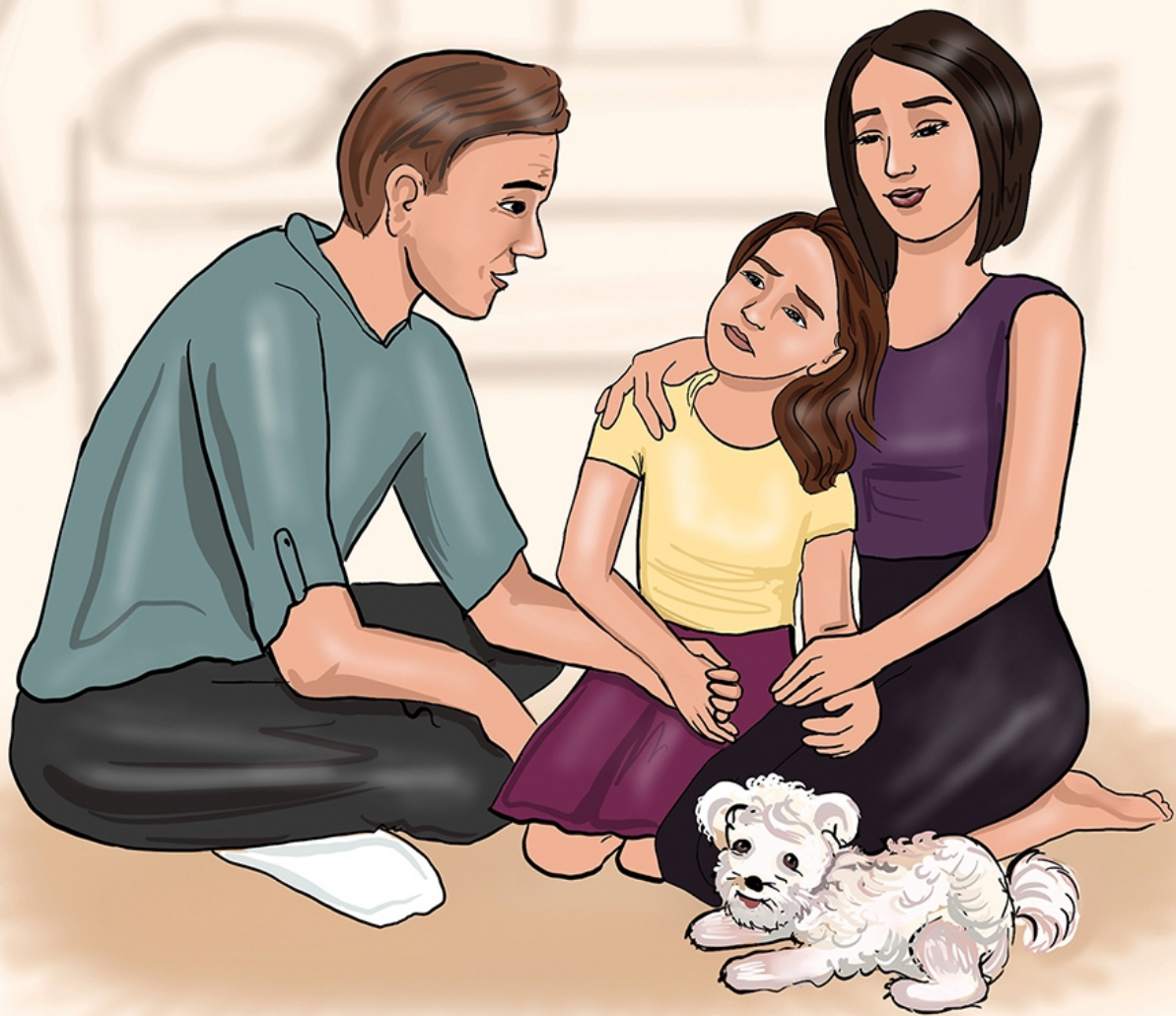
Վիշտը՝ մտերիմի կորստի ապրումը, շատ կարևոր պաշտպանական և սոցիալական նշանակություն ունի: Այն օգնում է մարդկանց ապրել, հաղթահարել կորուստը միասին, միմյանց հուզական աջակցություն ցուցաբերել և այլն: Ուստի երբ մենք չենք խոսում երեխայի հետ մտերիմի մահվան մասին, մենք զրկում ենք նրան իր վիշտն ապրելու և շրջապատողների 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 ջնդիրիվ 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 ձեռք 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 տագնաապներ, վախեր, չապրված կորուստներ: Հաջորդիվ կներկայացնենք, թե ինչպես կարելի է երեխաների հետ արդյունավետ խոսել մահվան և կորստի մասին:



հնչալեն խոսել երեխայի հետ  
մահվան և կորստի մասին

Աջխարհը ճանաչելու ընթացքում երեխան անխուսափելիորեն բախվում է կյանքի տարբեր կողմերի, այդ թվում նաև մահվանը: Նա տեսնում է չորացող տերևներ, անշունչ 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:

Գոյություն չունի 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 զրուցելու 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, ծեռքը բռնել, շոյել և այլն:
7. Լինել անկեղծ և բնական, չթաքցնել սեփական հուզմունքը (օրինակ՝ երեխայի հետ զրուցող

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, ինչն 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 ջատ դաժան 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 ջատ 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 ջատ է օգնում փոխաբերությունների ու բնության երևույթների հետ համեմատությունների օգտագործումը: Օրինակ՝ ծառը զարնանը կանաչում է, բողբոջում, ծաղկում, հետո՝ ամռանը, պտուղներ տալիս, աշնանը նրա տերևները դեղնում են, կարմրում, թոշնում, իսկ ձմռանն ընկնում ծառից, իող և հիմք դառնում այլ բույսերի կյանքի համար: Նույնպիսին է և մարդու կյանքը. երեխան ծնվում է, մեծանում, զարգանում, հասունանալով ստեղծում իր գործունեության պտուղներ, հետո աստիճանաբար անցնում հանգստի և մի օր իր տեղը գիջում նոր կյանքերի:





Կորստի մասին երեխայի հետ խոսելիս, վերոհիշյալ սկզբունքներից բացի, անհրաժեշտ է հաջվի արևել 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 համեմատություններից: 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 շտապեցնելու: Մանկության տարիքում կորստի ապրումը կարևոր փորձ է հասուն կյանքում հետագա կորուստների հաղթահարման համար:

Չրույցի 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 ևորմալ է, որ մենք երեխային ասենք. «Ես ինքս էլ ամեն ինչ չեմ, որ գիտեմ մահվան մասին, սակայն կփորձեմ պատասխանել քո հարցին այնպես, ինչպես կարող եմ...»:

հնչալեն աջակցել երեխային  
մտերիմի կորստի դեպքում

ինչպես 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 ինչպես կարող են երեխայի ծնողները կամ շրջապատող մեծահասակները աջակցել նրան այս բարդ փուլում:

Հուղարկավորման 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): Հետևապես 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: Հուղարկավորման 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 արդթել 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, կամակորոշությունների 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 չճանաչաբեռնել 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 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 ջիմանը և այլն:



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

- x մահացածի հետ երեխայի համեմատություններից, օրինակ՝ «Դու քեռուդ նման քաջ ես».
- x երեխային զգացմունքների և վարքի որոշակի ձև պարտադրելուց, օրինակ՝ «Ուժեղ և քաջ եղիր», «Մայրիկիդ համար լավ երեխա՛ եղիր».
- x մահացածի հնարավոր կարծիքն արտահայտելուց, օրինակ՝ «Հայրդ չէր ցանկանա, որ դու տխրեիր».
- x հակասական ուղերձներից, օրինակ՝ «Ուժեղ եղիր, պետք չէ լաց լինել» և «Լաց լինելը սիրո նշան է».
- x կորուստն անմիջապես փոխարինելուց, օրինակ՝ «Մի՛ տխրիր, մենք քեզ համար նոր շուն կգնենք».
- x 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,
- համառ անհնազանդություն ու ագրեսիվություն,
- զայրույթի հաճախակի և անբացատրելի պրոբկումներ,
- կայուն տագնապ ու 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

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:

*«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., Գևորգյան Դ. Է. Երեխան և հոգեւորավման. 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: Помоги 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://cretscmhd.psych.ucla.edu/nola/Video/MHR/FactSheets/helping\\_children\\_and\\_adolescents\\_w\\_grief\\_factsheet.pdf](http://cretscmhd.psych.ucla.edu/nola/Video/MHR/FactSheets/helping_children_and_adolescents_w_grief_factsheet.pdf)

