



30 години
специалност
„Психология“
във ВТУ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА ДЕТСКАТА СКРЪБ

Ваня Христова*

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF CHILDHOOD GRIEF

DOI: 10.54664/ACHA7524

Vanya Hristova

Abstract: The worst loss which a person can experience in his/her life is the death of a loved one. The emotional reaction of grief in the event of loss of a significant person for us has regular stages of progress, different duration and psychological characteristics related to coping with the difficult crisis situation. In the event of death of one of the parents, the child must continue his/her mental development in the absence of an important and significant figure in his/her life, which may lead to the emergence of mental disorders. The probability that the child will overcome grief without going through a post-traumatic stress disorder depends on the support and behaviour of his/her relatives on the one hand, and on the situation of the loss of the parent on the other hand.

Keywords: grief; death; childhood grief.

Проблемът за изучаването и изследването на подходите и методите за оказване на помощ в случай на преживяване на загуба и скръб е винаги актуален. Скръбта или загубата, са тежки преживявания с които в повечето случаи човек трябва да се справя сам и да продължи да живее натрупал определен житейски опит.

Скръбта може да се опише по различни начини, но най-общо тя може да се дефинира, като силна емоция преживяна в ре-

* **Ваня Христова** – Доцент, доктор по психология, ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна, Р. България, e-mail: Vania_hris@abv.bg

зултат на загуба на близък или любим човек. Тази загуба може да бъде временна (раздяла) или постоянна (смърт), реална или въображаема, физическа или психическа (Изард 2017).

Тя може да се дефинира и като „интензивно емоционално състояние, съпътстващо загубата на някого (или нещо), с когото (или с каквото) човек е имал силна емоционална връзка (Ребер 2001: 592).“

В по-широк контекст до възникването на състояние на скръб могат да доведат следните събития (Ковалевская 2020):

- смърт на роднина, близък или дори непознат човек, в резултат на катастрофа или авария;
- временна или постоянна раздяла (развод, заминаване, прекратяване на приятелски отношения);
- загуба или смърт на домашни любимци;
- социални загуби (загуба на социален статус или работа);
- психологически и духовни загуби (способност, вярвания, убеждения);
- загуба на физически способности (инвалидност);
- материални загуби;
- внезапно възникнали събития, които разрушават усещането за стабилност и безопасност и др.

Възможни са обаче и ситуации, в които скръбта от раздялата с близък човек да прерастне в желание за отмъщение и да доведе до възникване на прояви на девиантно или престъпно поведение. В тези случаи се стига до конфликтност във взаимоотношенията, водеща до формирането на криминогенна ситуация (Ковачева 2022).

Една от най-тежките кризисни ситуации в живота на едно дете е загубата на близък, особено в случаите, когато става въпрос за загубата на родител (Winnicott 1987; Малкина-Пых 2005).

Преживяването на смъртта на значим възрастен в детството има двуполусно значение, защото от една страна детето трябва да се справи с мъката от загубата на любимия човек, а от друга със загубата на значим друг необходим за процеса на неговото нормално психическото развитие (Нозикова, Колесник 2015).

Джон Боулби описва три фази на скръб при децата, сходни с фазите на траур при възрастните (Bowlby, 1961):

✓ **фаза на протест**, при нея детето отхвърля и се съпротивлява на идеята за смъртта и загубата;

✓ **фаза на дезорганизация**, по време на която детето постепенно осъзнава, че изгубеният близък никога няма да се върне;

✓ **фаза на реорганизация**, при която започва процеса на приемане на загубата и окончателното сбогуване с любимия човек. По време на тази фаза децата възстановяват обичайния си начин на живот, въпреки че все още могат да се разстроят, ако се сблъскат със събитие, което да им напомни за преживяната мъка.

Елизабет Кюблер-Рос, описва пет етапа на протичане на детската скръб (Doud 2016):

✓ **фаза на отричане и изолация**

✓ **фаза на гнева**, по време на която за разлика от възрастните децата изразяват гнева си по-открито след загубата;

✓ **фаза на сделката**, през нея децата се опитват да променят реалността, например чрез обещания за промяна в своето поведение;

✓ **фаза на депресията**, време през което децата се обръщат срещу самите тях. По време на преживяването на траурната реакция, децата подобно на възрастните могат да преживеят кошмари или други нарушения на съня, загуба на апетит, физическа болка или дискомфорт;

✓ **фаза на разрешаването**, тя настъпва когато детето най-накрая приеме загубата на любимия човек.

Без съмнение децата са в състояние да преживеят и почти винаги преживяват загубата на любим човек, но това не винаги се случва в ясна и разбираема за околните форма. Детската скръб може да се характеризира със забавяне в реакциите на протичане, прикритост и неравномерност. Понякога децата може и да не изразят своята скръб веднага, а острата реакция да се забави с месеци. В част от случаите истинското осъзнаване и преживяване на загубата може да настъпи много по-късно във времето, под въздействие на друго травмиращо събитие. При децата може

да липсват явни прояви на скръб, като плач или вербално изразяване на емоциите, но е възможно да има признаци на скрито преживяване на загубата под формата на действия, промени в поведението и невротични симптоми.

В поведението на децата могат да се наблюдават следните промени, резултат от преживяната травма свързана със загубата (Меновщиков 2005, Осипова 2006):

- ✓ непокорство, агресивност, разсеяност, намалена трудоспособност, неадекватност, странни действия и изказвания и др.

- ✓ невротични и психосоматични симптоми, като раздразнителност, повишена възбудимост, физическа умора, нарушения на съня или храненето, енуреза, главоболие;

- ✓ безпокойство и страх в резултат на срещата със смъртта, може да се появи и страх от загубата на друг любим за детето човек. Биха могли да се появят и други странни на пръв поглед страхове или неопределено безпокойство.

- ✓ прояви на външно изразяване на скръбта под формата на тъга и сълзи, който по правило са по-интензивни, но по-кратки като времетраене;

- ✓ чувство за вина, което е доста често срещано при скръбящите деца и може да произтича от различни източници. Понякога смъртта на любим човек може да се тълкува от децата, като резултат от осъществяването на тяхно желание, което им създава условия за самообвинения.

В различните периоди от развитието на децата протичането на скръбта има своя специфика, но могат да се наблюдават и общи прояви за различните възрасти. В отговор на загубата и в процеса на развитието си детето постепенно достига до начините и механизмите по които възрастните отработват скръбта. Трябва да се има предвид и факта, че дори и деца на една и съща възраст могат да възприемат загубата по различен начин. Най-общо могат да се диференцират следните възрастови различия в протичането на детската скръб (Шефов 2006):

- ✓ за децата до две години, смъртта на родителя не може да бъде разбрана, но детето усеща отсъствието на родителя и на-

стъпилата емоционална промяна у тези, които се грижат за него. Може да се наблюдава промяна в поведението на детето, то да стане по-раздразнително, да се променят хранителните му навици и ритъма сън-бодърстване;

✓ в периода от две до три години търсенето на починалият родител е типичен израз на скръб, но може да отнеме време, докато детето разбере, че родителят няма да се върне. В този период децата се нуждаят от топлина и обич от обгрижващите ги;

✓ от три до пет години разбирането за смъртта все още е ограничено, но на детето трябва внимателно да бъде обяснено, че любимия човек няма да се върне. През този период е вероятно периодите на тъга да бъдат кратки, но е възможно да се проявят някои симптоми, като страх от тъмнината, гняв, безпокойство, плач, може да се появи и чувството на вина у детето за случилото се. В тези ситуации е полезно да се акцентира вниманието върху положителните спомени, които семейството е споделяло заедно;

✓ от шест до осем години за децата все още е трудно да разберат смъртта и загубата на значимите други. Те изпитват чувство на несигурност и са склонни да се прилепят върху живия родител. В този период с навлизането в училище е добре детето да се подготви за въпроси свързани с липсващият родител, но без то да се насилва;

✓ от девет до дванадесет години – преживяването на загубата през този възрастов период може да зароди чувството на безпомощност, нещо което противоречи на желанието за независимост в тази възраст. Могат да възникнат проблеми свързани с идентичността. Ако загубата настъпи в този възрастов период, детето може да поеме функциите на починалия родител, което следва да не се поощрява, защото възрастните трябва да осъзнаят, че структурата на семейството се е променила и останалите членове следва да преосмислят и прегрупират своите правила и навици;

✓ юношите, често търсят и се доверяват на помощ от приятелите си извън дома в случаи на скръб. Те могат да се държат по начин нетипичен за тях, могат да изпаднат в депресия, да избягат

от къщи, да приемат алкохол или наркотични вещества, да осъществяват безразборни сексуални връзки или дори да имат суицидни мисли. Не е добре да се вмения изпълнението на ролята на починалия родител, а по-скоро следва те да бъдат насърчени да се фокусират върху своето професионално образование или подготовка за работа, т.е. да се фокусират върху собствените си потребности.

Справянето със скръбта е индивидуален и уникален процес за всеки един човек. Не съществува универсална времева рамка в която описаните симптоми и реакции да се разгърнат, защото всеки един човек, в частност и дете преживява траурната реакция по различен начин и за различен период от време.

Разпознаването на симптомите на протичането на траурната реакция при децата, както и избягването на протичането на патологичните процеси на скръбта ще даде възможност както на родителите, така и на психолозите да оптимизират процеса на преодоляването на стреса и изграждането на определени копинг стратегии.

БИБЛИОГРАФИЯ / REFERENCES

1. Изард, К. Е. (2017) Психология на емоциите, Здраве и щастие // **Izard, K. E.** (2017) *Psychology of Emotions, Health & Happiness.*

2. Ковалевская, А. (2020) „Психологические особенности переживания горя и утраты.“ В: Гуманитарные науки, №1 (49), с. 130–136 // **Kovalevskaya, A.** (2020) „*Psihologicheskie osobenosti perezhivaniya gorya i utrat.*“ V: *Gumanitarne nauki*, №1 (49), s. 130–136.

3. Ковачева, Г. (2022) „Криминогенните ситуации и противодействието на престъпността,„ В.: Правото като изкуство за справедливото и доброто. Лятна научна сесия на Юридическия факултет. e-Journal VFU, бр.18, 2022 /извънреден/, ВСУ „Черноризец Храбър,, В., с. 108 // **Kovacheva, G.** (2022) „*Kriminogennite situatsii i protivodeystviето na prestapnostta*“. V.: *Pravoto kato izkustvo za spravedlivoto i dobroto.* Lyatna nauchna sesiya na Yuridicheskia fakultet. e-Journal VFU, br.18, 2022 / izvanreden/, VSU „Chernorizets Hrabar“, V., s. 108.

4. Малкина-Пых, И. Г. (2005) Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Москва: Эксмо // **Malkina-Pykh, I .G.** (2005) Psychological help in crisis situations. Moskva: Eksmo.

5. Меновщиков, В. Ю. (2005) Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями, Москва: Смысл // **Menovshtikov, V. Yu.** (2005). Psychological counseling: work with crisis and problem situations, Moscow: Smysl.

6. Нозикова, Н., Колесник, Е. (2015) „Эмоциональные особенности детей, переживших утрату одного из родителей“. В: Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. № 4 (34) // **Nozikova, N., Kolesnik, E.** (2015) „motsionalyne osobennosti detey, perezhivshih utratu odnogo iz roditeley“. V: Vestnik YarGU. Seriya Gumanitarne nauki. № 4 (34).

7. Осипова, А. (2006) Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях, Феникс // **Osipova, A.** (2006) Handbook of psychologists for work in crisis situations, Phoenix.

8. Ребер, А. (2001) Большой толковый психологический словарь. М.: АСТ, Т. 1: (А–О). с. 592. // **Reber, A.** (2001) Bolyshoy tolkovy psihologicheskij slovary. M.: AST, T. 1: (A–O). s. 592.

9. Шефов, С. А. (2006) Психология горя. Речь // **Shefov, S.A.** (2006). Psychology burn. Speech.

10. Bowlby J. (1961) „Process of mourningУ. International Journal of Psycho-Analysis, Vol. 42, pp: 317–340.

11. Doud, K. J. (2016) „Grief is a journey: Finding Your Path Through Loss“. Sage Journals, Vol. 76, Issue 2.

12. Winnicott D.W. (1987) Babies and their mothers. Boston: Da Capo Press.