

Тужанська Дарія,
*здобувачка бакалаврського ступеня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»,
курсант, Національна академія внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Сняtkова Тетяна, доктор філософії, доцент кафедри
юридичної психології, Національна академія внутрішніх справ*

ПОВІДОМЛЕННЯ ДИТИНИ ПРО ВТРАТУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні значно зросла кількість дітей, які переживають втрату близьких людей. Смерть рідної людини є однією з найбільш травматичних подій у житті дитини й потребує особливої психологічної підтримки з боку дорослих. Неправильне або несвоєчасне інформування про смерть може спричинити глибоку психологічну травму, розвиток ускладненого горя, тривожних і депресивних розладів, порушення базової довіри до дорослих та вторинну травматизацію. Водночас правильно проведене інформування виступає ключовим елементом первинної психосоціальної підтримки, сприяє «здоровому» переживанню горя, формуванню уявлень про життя та смерть, успішнішій психологічній адаптації дитини в подальшому.

Горювання – це емоційна реакція на втрату близької людини, речі або ідеї. Переживання важкої втрати – це стан, а скорбота – це те, що ми робимо, це відображення нашого горювання в зовнішніх діях. Дитина, що переживає почуття скорботи, витрачає дуже багато енергії, тож вичерпує всі свої енергетичні ресурси [1, с. 38–40].

Розуміння концепції смерті у дітей формується поступово і значною мірою залежить від віку, рівня когнітивного розвитку, емоційного досвіду та якості спілкування з дорослими. Цей процес є нелінійним і тісно пов'язаний з етапами психічного розвитку дитини, зокрема з переходом від магічного мислення до логічного та абстрактного. Діти раннього віку 2–3 років майже не мають уявлення про смерть як остаточного явища, вони не розуміють її біологічної сутності та незворотності, а реагують переважно на емоційний стан близьких дорослих, порушення звичного режиму догляду, відсутність фізичного контакту та змін у повсякденному оточенні. У цьому віці горе проявляється через соматичні реакції: порушення сну, апетиту, підвищену дратівливість або апатію. У дошкільному віці (3–6 років) смерть часто сприймається як тимчасове явище, подібне до сну або короткочасного від'їзду. Для дітей цього періоду характерне магічне та егоцентричне мислення, через що вони можуть вірити, що померлий зможе «прокинутися», «повернутися» або що смерть можна «скасувати» доброю поведінкою. Саме в цьому віці особливо гостро проявляються почуття провини «я погано поведився – мама/тато померли», страх розлуки, регресивна поведінка, підвищена потреба в обіймах. Дитина може багато разів перепитувати про те саме, грати в «смерть» або малювати померлого як живого. Діти молодшого шкільного віку 6–9 років починають усвідомлювати остаточність смерті, хоча елементи магічного мислення ще можуть зберігатися. Вони виявляють активну цікавість до біологічних аспектів «що відбувається з

тілом після смерті?», «чи боляче помирати?», «чи дихає людина в труні?» і намагаються зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки. Типовими реакціями в цьому віці є соматичні скарги головний біль, біль у животі, агресія, спрямована на оточення, або, навпаки, надмірна покірність і бажання «бути хорошим», щоб не втратити інших близьких. Дитина вже краще розуміє, що смерть універсальна, але часто ще не вірить, що вона може торкнутися її самої чи її родини. У дітей старшого шкільного віку 9–12 років та підлітків поступово формується більш реалістичне, доросле розуміння смерті як незворотного, універсального й неминучого явища, що стосується всіх живих істот, у тому числі й самої дитини. Це усвідомлення часто супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, а саме глибоким сумом, гнівом, відчуттям безпорадності, екзистенційними питаннями про сенс життя і смерть, страхом власної смертності. Підлітки можуть демонструвати відсторонення від родини, ризиковану поведінку, приховування своїх почуттів або, навпаки, сильне бажання говорити про втрату. У цьому віці особливо важливим стає збереження ідентичності та підтримка в пошуку нового сенсу життя без померлої близької людини [2, с. 210–217]

Коректне інформування про втрату близької людини є одним з найважливіших етапів надання психосоціальної підтримки дитині. Основними психологічними принципами такого інформування виступають чесність і прямота. Дорослий повинен використовувати прямі, зрозумілі слова «помер», «загинув», «тіло перестало працювати», категорично уникаючи евфемізмів на зразок «заснув назавжди», «поїхав у далеку подорож» чи «пішов на небо», оскільки такі формулювання можуть провокувати додаткові страхи та непорозуміння. Інформація обов'язково має бути адаптованою до віку та психологічних особливостей дитини: для молодших дітей – максимально простою і конкретною, для старших – з можливістю вільно ставити будь-які питання. Розмову найкраще проводити близькій емоційно стабільній людині в спокійній безпечній обстановці, забезпечуючи фізичний контакт, зоровий контакт, визнання власних емоцій дорослого та чітке запевнення дитини в її безпеці та відсутності вини: «Це не через тебе. Ти нічого не могла змінити. Я з тобою і буду піклуватися про тебе» [3, с. 141–150].

Неправильне інформування дитини, зокрема повне приховування факту смерті, надання надмірних травматичних деталей або ізоляція від сімейних ритуалів прощання, суттєво підвищує ризик розвитку ускладненого травматичного горя, порушує природний процес горювання і може призводити до серйозних довготривалих психологічних наслідків. Натомість якісне, адекватне та емоційно підтримувальне інформування формує в дитини базову довіру до дорослих, знижує рівень тривожності, дає можливість включитися в сімейний процес жалоби і сприяє збереженню позитивної пам'яті про померлого [1, с. 38–40].

Отже, психологічні особливості інформування дитини про втрату близької людини виступають визначальним фактором ефективної психосоціальної підтримки. Чесне, емоційно підтримувальне та адаптоване повідомлення про смерть допомагає дитині безпечніше пройти через етапи горювання, запобігає

вторинній травматизації та сприяє розвитку психологічної резильєнтності.

Список використаних джерел:

1. Періг І. М. Психологічна допомога дітям, які переживають втрату близької людини. *Медицина, технології, дизайн: матер. конф.* Тернопіль, 2025. С. 38–40.
URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/48532/2/MCTD-HPC_2025_Perig_I-Psychological_support_for_children_38-40.pdf

2. Католик Г., Стульківська М. Сприйняття дітьми смерті: вікові та больові аспекти. *Соціально-правові студії*. Том 3. № 2. 2020. С. 210–217.
DOI 10.32518/2617-4162-2020-2-210-217

3. Овсяннікова Я. О. Аспекти психологічної роботи з дітьми, що переживають втрату близького. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44(2). С. 141–150.
URL: [VKhnpu_psykhol_2012_44\(2\)_17.pdf](#)