

УДК 159.922.7:159.98:005.942

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.27>

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ З ЕКЗИСТЕНЦІЙНИМИ ПЕРЕЖИВАННЯМИ ТРАВМИ ВТРАТИ ТА РОЗЛУКИ

Оксана Паркулаб

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
бул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, Україна, 76018
e-mail: oksana.parkulab@pnu.edu.ua*

У статті порушено проблему психологічної допомоги дітям з травмивним досвідом за відсутності єдиної науково обґрунтованої теорії дитячої терапії, що значно ускладнює працю психологів (особливо початківців), а також дослідників у цій сфері. Висвітлено вихідні ідеї екзистенційного погляду на дитячу й підліткову психотерапію. Розкрито переваги екзистенційного підходу до психологічної допомоги дітям з переживаннями втрати та розлуки у воєнний та повоєнний періоди: зосередженість на встановленні теплих, довірливих стосунків із дитиною, яка повинна відчувати особисту готовність психолога прийняти її такою, якою вона є в даний момент часу «тут і тепер»; справжня підтримка та щире розуміння, що дозволяє дитині показати себе з іншого боку, виступити в незвичній для себе ролі (бути агресивною, лютою, здатною образити або, навпаки, веселою, лагідною, поступливою). На підставі аналізу консультативної практики встановлено сферу компетенції екзистенційно орієнтованого дитячого консультанта. З'ясовано, що психологічна допомога юним клієнтам у руслі екзистенційного напрямку спрямована не так на зміну особистості дитини, як на більш глибоке й широкое розуміння її життя у взаємодії з універсальними екзистенційними тривогами (відчуття буття, свобода та відповідальність, кінцевість життя (або смерть), провинна, час, втрата, смисл і безглуздість). Узагальнено методичні принципи роботи дитячого екзистенційного консультанта та виокремлено терапевтичні чинники, які є визначальними в консультативній взаємодії психолога з юними клієнтами: акцент на дитині; тісний контакт з дитиною; усвідомлення нею відповідальності за свої вчинки; акцент на сильні сторони дитини і віра в її можливості; відверта розмова на екзистенційні теми; трансформація стосунків з батьками (або одним із батьків); прийняття самого себе і відчуття своєї значущості для інших.

Ключові слова: психологічна допомога дітям, екзистенційні переживання втрати та розлуки, психотерапія дітей та підлітків, особистість дитини, травмивний досвід, терапевтичні стосунки.

Актуальність проблеми. На тлі останніх трагічних подій новітньої історії та пов'язаних із ними наслідків повномасштабного збройного вторгнення росії в Україну, питання збереження психічного здоров'я дітей набуває особливої гостроти, а застосування традиційних засобів профілактики й корекції психічних порушень не завжди досягає бажаного ефекту. У цьому зв'язку перед фахівцями постає нелегке завдання – вибір терапевтичної стратегії втручання, що, як відомо, залежить від багатьох чинників, і розробка інноваційних технологій психологічної допомоги юним клієнтам, які зростають у глобалізованому світі, сповненому трагізму й безглуздісті. Позаяк їхні проблеми є не тільки інтелектуальними, але й спричинюють сильні емоції й навіть екзистенційні переживання, то це потребує від нас зміни способу мислення відповідно до духовного світу особистості дитини та її душевних почувань.

Аналіз останніх публікацій на тему дослідження. Екзистенція як філософський термін означає людський спосіб буття, що не піддається об'єктивізації чи раціоналізації та виявляє себе в межових ситуаціях (К. Ясперс). У консультуванні й психотерапії

застосовується для опису специфічно людського існування [3]. Екзистенційні та феноменологічні ідеї можна знайти у науковому доробку багатьох вітчизняних і зарубіжних психологів різних теоретичних шкіл і напрямів, у тому числі й прихильників психоаналітичного підходу. Як зазначав Д. Віннікот, в основі ідентичності лежить насамперед відчуття буття, а не сексуальний чи агресивний потяги. Йдеться про формування особистості на основі досвіду переживання свого існування (або екзистенції) у всій його повноті та цілісності. Відома українська науковиця Т. Яценко, яка розробила метод активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), переконливо довела, що феноменологічний підхід передбачає врахування розуміння малюнка самим автором, та поєднується із психоаналітичним, який має справу з неповторним поведінковим матеріалом людини, і це виводить на каузальні аспекти симптомів [4].

Вважаємо, що для сучасних психологів професійний інтерес у вивченні теоретичних і практичних засад консультування дітей і підлітків із досвідом екзистенційних переживань втрати та розлуки становлять: концепція дитячого психоаналізу А. Фройд, зокрема запропонована нею методика застосування психоаналізу в лікуванні тривожних малюків; пост-фройдистські розробки К. Абрахама, Д. Віннікотта, М. Кляйн (теорія дитячих ранніх психосексуальних стадій; психоаналітичний підхід до розвитку «Я» немовляти з акцентом на ігровому, люблячому і віддзеркаленому середовищі, створеному материнською увагою; теорія «інстинкту смерті», що пояснює прояви агресії у фантазіях та іграх дітей); концепція ігрової терапії В. Екслейн, що базується на застосуванні недирективних методів роботи з подолання труднощів у дітей; модель травмофокусованої когнітивно-поведінкової психотерапії для лікування посттравматичного стресового розладу в дітей та підлітків [1]; системний підхід до арттерапії дітей, постраждалих від насилля, у якому використовується потенціал мистецтва і творчої активності (К. Еванс, К. Едвардз, Ф. Елдрідж, П. Левінсон, Дж. Мерфі, К. Сагар, Н. Феррара та ін.); принципи екзистенційної арттерапії [5], а також концепція психологічної допомоги хворим, які помирають, розроблена Е. Кюблер-Росс.

Мета дослідження: обґрунтувати переваги екзистенційного підходу до психологічної допомоги дітям з екзистенційними переживаннями втрати та розлуки; узагальнити методичні принципи роботи дитячого екзистенційного консультанта й виокремити терапевтичні чинники, які є визначальними в консультативній взаємодії з юними клієнтами.

Виклад основного матеріалу. Психологічна допомога дітям і підліткам у руслі екзистенційного підходу спрямована не так на їх особистісні зміни, як на заглиблення в екзистенційні переживання й пошук відповідей на фундаментальні питання буття, що дають міцну основу для протистояння різним викликам, зокрема під час війни, та кращого розуміння себе й життя загалом у взаємодії з універсальними екзистенційними даностями (свобода, смерть, тривога, провина, вибір, самотність, безглуздість, втрата, розлука тощо). Осмислити власне існування дітям допомагає сформованість переконань і припущень щодо своєї особистості, які утворюють цілісну смислову структуру. Остання визначає способи інтерпретації подій, якими керуються діти. Цим можна пояснити й те, що робить одних осіб уразливими, а інших – стійкими до життєвих перешкод, невдач і труднощів.

Українці впродовж останніх десятиліть все частіше виїжджали на чужину через масове безробіття й матеріальні нестатки, тим самим позбавляючи своїх дітей батьківської опіки. Сьогодні під тягарем вже інших обставин – в умовах російської військової агресії – наші співвітчизники змушені покидати свої домівки, шукаючи прихисток за кордоном. Утім, вимушена розлука з найріднішими людьми завжди негативно впливає на психологічний стан особистості дитини, залишаючи глибокі душевні рани, які заживають довго й болісно.

Феномен втрати слід розглядати як складний психологічний процес, що виникає внаслідок травматичних подій, таких як смерть близької людини, розпад значущих стосунків, позбавлення житла, роботи або здоров'я. Він охоплює емоційні, фізичні та соціальні зміни, що мають значний вплив на життя людини. За нашими спостереженнями, сучасні діти, які з різних причин знаходяться у складних життєвих обставинах, що спричинюють руйнування поточних стосунків, можуть поводитися більш відчужено, ніж їх ровесники у безпечних умовах і за підтримки дорослих. Це – емоційна ціна травми втрати, що має захисні функції (подібний ефект від розлуки описав Д. Боулбі). Вони також відчують екзистенційний вакуум (або «почуття порожнечі») через посилення почуття загрози власному існуванню під впливом страху смерті, апатії, провини, ізоляції, втрати сенсу життя тощо. Травматичний досвід переживання втрати й розлуки зумовлює в дітей появу низки емоційних проблем, тривожних станів, когнітивних порушень, появу імпульсивної та агресивної поведінки. Попри те, що діти мають спільні реакції та емоції, не варто нав'язувати їм форму переживання втрати, а також розказувати, як давати раду з нею, бо в такому разі у довгостроковій перспективі ускладнимо можливість тим, хто страждає від неї, отримання необхідної допомоги.

Наукові знання щодо наслідків психотравмуючих подій на дитину ми маємо враховувати під час надання психологічної підтримки, яка полягає в тому, щоб, по-перше, зрозуміти її емоційний стан і, по-друге, створити терапевтично комфортні умови для вияву (або відреагування) болісних переживань. У багатьох публікаціях на цю тему згадується модель Кублер-Росс, за якою відбувається асиміляція смерті когось з близьких, водночас, як з'ясувалося, її було також пристосовано й до процесу психологічної реабілітації після травм, завданих іншим типом утрат (ці випадки описано нижче). Окрім того, цю схему можна використовувати з метою контролю над ситуаціями, які були нелогічними й хаотичними. Таким чином екзистенційна психотерапія, правомірність якої ми обстоюємо, попри певні труднощі й обмеження в роботі з дітьми та підлітками, намагається визначитися у своїй концептуальній моделі й терапевтичному потенціалі щодо психологічної допомоги цій віковій групі клієнтів з екзистенційними тривогами втрати і розлуки, в тому числі й внаслідок військової агресії росії проти України.

Ці трагічні події стали поштовхом до розвитку дитячої психотерапії й консультування в нашій країні. Психологи вивчають вітчизняний і зарубіжний досвід терапевтичних утручань, що містять опис різних технік з обґрунтування показів до їх застосування на практиці. У цьому контексті постає питання про якість підготовки фахівців із психічного здоров'я, оскільки наразі маємо чимало охочих здобути освіту психолога. З одного боку, спостерігається поглиблення інтересу людей до практичної психології з метою особистісного росту, самопізнання й самопомоги, що є надзвичайно корисними навичками в досвіді війни. З іншого боку, серед психологів загрозливих масштабів набуває тенденція – зараховувати себе до числа фахових і компетентних у разі оволодіння якнайбільшою кількістю різноманітних методів і технік, що, на їхню думку, допоможуть клієнтові розв'язати труднощі. Це ж стосується й охочих безсистемно накопичувати психологічні знання, не усвідомлюючи їх, та не розуміючи справжню практичну значущість для себе та інших. Таким чином людина не заглиблюється в суть проблеми, а обмежується несуттєвим (або поверховим уявленням та аналізом), що не сприяє розвитку професійного мислення й застосування творчого підходу до роботи з дитиною та її найближчим оточенням.

Вивчивши різні теорії консультування, ми виявили, що більшість із них має прогалини в концептуальній структурі. Тому сучасні психологи все рідше є прихильниками якоїсь однієї теорії, а схильні надавати перевагу або інтеграції (об'єднання різних елементів теорій в одне ціле), або еkleктичності (їх вилучення відповідно до вимог практики).

Дж. Корі у своїй книзі «Теорія і практика консультування й психотерапії» на прикладі роботи з двома клієнтами показав застосування різних теорій до них. Ми погоджуємося з його думкою, що майбутні психологи мають навчитися інтегрувати теорії в індивідуальний стиль консультування, а примітивна еклектика у поглядах зазвичай перешкоджає процесу зцілення. Тут варто зауважити, що екзистенційно орієнтовані психологи також користуються перевагами багатьох методик у своїй роботі, при цьому оцінюють їх з позиції корисності для клієнта і використовують лише з міркувань доцільності задля досягнення цілей на різних етапах консультування. Для цих науковців основним зцілювальним засобом консультування є особистість самого психолога, який встановлює діалогічні стосунки з клієнтом [2]. Найбільш точно ця позиція відображена в поглядах Дж. Бюджентала за допомогою метафори «я-як-інструмент». Із цього приводу Р. Мей слушно зауважив, що екзистенційний підхід до консультування й терапії – це, перш за все, шлях до розуміння існування людини, а не набір якихось спеціальних технік і прийомів.

За нашими дослідженнями в галузі практичної допомоги дітям з емоційними проблемами, більшість психотерапевтичних методик, які застосовують консультанти, засновані на використанні психологічних механізмів проєкції, ідентифікації й заміщення. Зазвичай, якщо дитина описує картинку або розповідає історію, то сторонній людині може здатися, що вони не стосуються самої дитини та її життя і є «віддаленими», беззмістовними, безпечними, веселими тощо. Однак консультанти добре розуміють, що це – помилкове враження, тому розглядають проєкцію як захисний механізм, що оберігає суб'єкта від болісного втручання ззовні у його внутрішній світ. Люди можуть проєктувати на інших те, що відчувають самі, але не визнають, що це їхні відчуття; або дивитися на себе винятково чужими очима, тому змушені постійно турбуватися про те, як їх сприймають інші.

Як відомо, до середини дитинства малюк пов'язаний з батьками (або людьми, які їх замінюють) тісними емоційними зв'язками, він занурений у ці почуття, але ще не вміє їх аналізувати. Дитина, опановуючи мову, починає оволодівати словом як формою аналізу своїх почуттів, проте ми виявили, що наразі формоутворююча роль слова в аналізі дитиною своїх переживань досліджена недостатньо. Для прикладу наведемо декілька диктофонних записів розповідей п'ятирічної дівчинки, що передають її досвід переживання розлуки з батьками у трирічному віці через їхній переїзд за кордон.

Розповідь 1: «Мене звать Зайчик, я ходжу в садок, але в садок ходжу я (повторює останню фразу тричі, далі продовжує), ходжу в групу зайчаток і хочу вам віршик розказати, але тихо сидіть. Настав час і зима присипала землю, а мені приснилося, що мене зима присипала, і я загубився в лісі, і мене знайшов хтось, забрав додому і сказав: «От, Зайчик, живи у лісі, а я побіг» (на питання: «Хто знайшов зайчика у лісі?») – дівчинка називає ім'я консультанта).

Розповідь 2: «Каченятко сиділо в одному маленькому озері. Її каченятка-діти плавали і ніхто до неї не заходив. Каченятка були різні, от вона сказала своїй дружці: «Дружка, може, постережи моїх каченяток, я піду знайду свого чоловіка». Вона сказала: «Добре, я тебе постережу і твої каченятка» (далі починає розповідати віршик, але після перших слів: «Наші ма...», – різко зупиняється і каже: «Не»).

Коментар: наведені розповіді відображають тривогу дитини через тимчасову розлуку з матір'ю, а також страх залишитися самій. При цьому її почуття адекватні реальній ситуації. Говорячи феноменологічно, дівчинка реагує на події власного життя відповідно до того, як вона суб'єктивно їх сприймає. Незважаючи на те, що їй важко вербально передати свої екзистенційні переживання самотності та покинутості, усвідомлення того, що з нею відбувається, зумовлює відповідні емоційні реакції.

Люди в змозі досягти близькості у взаєминах, але вони не можуть утримувати її назавжди. Ризик втрати присутній у будь-яких стосунках, але турботливі батьки намагаються дати своїм дітям те, чого не вистачає останнім у стосунках з іншими – безумовне прийняття. На думку Е. Фромма, дитина від шести років і старше відчуває потребу в батьківській турботі, любові, авторитеті. Вчений глибоко переконаний, що функція матері – забезпечити дитині безпеку в житті, а батька – навчити її керувати власним життям, щоб впоратися з проблемами та викликами, які висуває суспільство. Якщо дитина не знаходить підтримки й розуміння від близьких дорослих, почувається самотньо, то у неї виникає відчуття зайвості й непотрібності, так званий «екзистенційний вакуум».

Прикладом до сказаного може слугувати випадок з бабусею, яка звернулася по психологічну допомогу, налякана словами шестирічного онука: «Я не хочу більше жити, бо я нікому не потрібний». Крик душі маленької дитини передає її внутрішній стан порожнечі, зумовлений екзистенційною фрустрацією. Батьки, залишивши малюка на виховання бабусі, часто ігнорують або недооцінюють важливість емоційного спілкування з ним, що призводить до незадоволення духовних потреб дитини. Ситуація загострюється, коли стосунки між бабусею й онуком не складаються (як у згаданому вище випадку). Дитина, яка зростає в конфліктному середовищі, намагається вирватися з нього. Втім, той шлях, який вона обирає, часто є деструктивним виходом з кризи. У цьому контексті зазначимо, що згідно з статистичними даними, найменший вік самогубців припадає саме на шість років.

У дослідженнях сучасних психоаналітиків, присвячених агресивним тенденціям у психічно здорових дітей, знаходимо терміни З. Фройда «потяг до життя» й «потяг до смерті», що описують полярність почуттів дитини між любов'ю та агресією. За словами Т. Яценко, одночасно існує «прагнення до любові» і деструктивна тенденція «до смерті», при цьому неусвідомлена агресія може проєктуватися не лише на іншого, але і на себе через почуття провини, самозвинувачення тощо [4]. Позаяк у старших дошкільників спостерігається підвищена чутливість до екзистенційних переживань, то екзистенційний вакуум виникає у стосунках дитини з близькими дорослими у випадку порушення взаємодії між ними та через небажання останніх зрозуміти внутрішній стан малюка. Водночас усе те, що оточує дитину (у т.ч. конкретні дії з предметами, успіхи в засвоєнні цих дій, використання іграшок, спілкуванням з іншими особами, ігри з ровесниками тощо), не може заповнити порожнечу, що утворилася через брак емоційного контакту з батьками. Якщо стосунки з матір'ю є проблемними, то в дитини виникає потреба компенсувати їх за рахунок встановлення тісних взаємин з іншими людьми. На підтвердження сказаного пропонуємо фрагмент розповіді дівчинки.

Розповідь 3: Зайчик зажурився, бо він – малесенький і зостався сам, маму загубив. У наш ліс прибігла білочка і йому сказала: «Що ти тут сидиш?». А він відповів: «Маму загубив». Білочка сказала: «Йди сюди, до мене. Моя мама не вижене тебе, і ти ніколи не заблудишся». А він відповів: «Але я не зможу вилізти на дерево». Тоді білочка сказала: «Я з тобою полізу. Спершу ти, а потім я. Якщо упадеш, я тебе стримаю». Зайчик сів, зажурився, а мама їх шукала і теж журилася. Білочка сказала: «Зайчик, як твоє ім'я?». Він відповів: «Просто Зайчик». Тоді білочка привела його і сказала: «Ось він». І мамуся, і татусь, і хлопчатка, і братики зраділи всі; і вони сказали: «Будемо жити разом і ніколи не загубимось». Зайчик зажурився, бо білочка до нього більше не приходила, вона дуже далеко жила. Мама білочки прийшла до них у гості, а Зайчик сказав: «А де білочка маленька?». Мама білочки сказала: «Я її залишила вдома». Зайчик сказав: «Мама і тато Вас не пустять, бо Ви без білочки прийшли». Вони подружилися, до них прийшов вовк, ведмедик і всі діти, вони гуляли по лісу, там був маленький зайчик і маленька білочка, вони подружилися і ніколи не сварилися. Одні вони залишилися, і жили самі.

Коментар: використано метод розповіді, за допомогою якого дитина може розкритися й виразити свої почуття тут і тепер. Таким чином, по-перше, вона занурюється в травмуючі події та завершує складні життєві ситуації, вибираючи свій варіант їх розв'язання; по-друге, знижується її емоційний дискомфорт, спричинений болісними переживаннями через порушення емоційного контакту з батьками, які перебувають за кордоном.

Якщо представники різних наукових шкіл і надалі продовжують наполягати на тому, що пояснення людської поведінки знаходиться у прихованих або невиявлених причинах і смислах, то екзистенціалісти обстоюють інший підхід, згідно з яким істинно особисте в людині розкривається лише тоді, коли вона звільняється від причинних зв'язків зі світом і переживає своє життя в контексті індивідуальної історії, безпосереднім учасником і творцем якої вона є. У своїй роботі ми керувалися цими настановами й зосереджувалися на поточних ситуаціях юних клієнтів із застосуванням різних втручань, відповідно до характеру їхніх труднощів і пов'язаних з ними душевних переживань. Це дало нам можливість узагальнити досвід індивідуальної та групової допомоги дітям з екзистенційними переживаннями втрати стосунків і розлуки, набутий під час війни у Центрі психологічної підтримки «Razom з тобою» БФ «Разом для України» під егідою «Direct Relief». Упродовж двох з половиною років програмою було охоплено понад 460 дітей віком від 6 до 18 років з міста Києва та Харківської, Луганської, Миколаївської, Київської й Чернігівської областей. Більшість з них виховувалися в малозабезпечених сім'ях і належали до таких категорій, як дитина з інвалідністю (здатна до самообслуговування), із багатодітної сім'ї чи з числа внутрішньо переміщених осіб; дитина, батьки якої учасники бойових дій чи загинули на війні (пропали безвісти, потрапили в полон). Групова робота проводилася на базі лікувально-оздоровчих комплексів «Верховина» (сmt. Верховина, Івано-Франківська область) і «Карпатські зорі» (м. Косів, Івано-Франківська область).

На підставі аналізу консультативної практики встановлено, що в процесі застосування екзистенційного консультування дітей, психолог відчуває певні труднощі та обмеження. Із досвіду роботи визначено методичні принципи дитячого екзистенційного консультанта та виокремлено низку чинників, які є визначальними для дитячого психолога, впливають на якість психологічної допомоги та забезпечують ефективність цього процесу:

1. Акцент завжди повинен бути на дитині, особливо коли вона перебуває у кризовому стані, стала свідком насилля, пережила втрату когось із рідних, розлуку з батьками, конфлікт у стосунках між сиблінгами чи друзями тощо. Основне завдання консультанта – емоційно підтримати дитину, яка відчуває тривогу через самотність, "покинутість" і незахищеність.

2. Встановлення тісного контакту з дитиною. Зважаючи на те, що контакт дитини з батьками може бути порушений або взагалі зруйнований, вона потребує нових стосунків із дорослими, які б якісно відрізнялись від тих, що стали причиною її душевного болю. Такою важливою фігурою у житті дитини стає консультант. Основною умовою успішного встановлення контакту консультанта з дитиною стає *радість* зустрічі. Завдання консультанта – створити психологічно безпечні й комфортні терапевтичні умови, основою яких є емпатія, безумовне позитивне ставлення і конгруентність.

3. Усвідомлення дитиною своєї цінності й значущості для інших людей. Як уже було сказано вище, в ситуації розлуки чи втрати батька / матері діти можуть почуватися зрадженими, покинутими і нікому не потрібними. Відтак дорослим, що опікуються такою дитиною, потрібно вчитися відкрито, не соромлячись, виявляти свої справжні почуття, щоб вона змогла повірити у те, що поряд знаходяться близькі люди, які її розуміють, люблять і турбуються. Завдання консультанта – не намагатися переконати дитину в тому, що вона комусь дуже потрібна, а натомість створити відповідні терапевтичні умови за яких

можливо буде усвідомити свою цінність для інших людей і те, що вона заслуговує на їхню повагу і отримує від них безумовну любов.

4. Акцент на сильні сторони дитини і віра в її можливості. Остання знаходить свій вияв у словах дорослого (консультанта): «Ти можеш!», – так впевнено, щоб дитяча свідомість «запрацювала» у новому ритмі: «Я можу!». Завдання консультанта – разом із дитиною дослідити її життєвий світ, допомогти усвідомити свої найкращі риси і якості, а також віднайти раніше прихований внутрішній потенціал, щоб відчуті опору в собі і впоратися з психологічною травмою.

5. Відверта розмова консультанта з дитиною на екзистенційні теми (туга, жаль, провина, сором, біль, гнів, надія, радість тощо) передбачає обопільне переживання сильних почуттів. Завдання консультанта – виявити емпатію, «увійти у шкіру дитини», відчуті єднання з нею і бути максимально щирим.

6. Трансформація стосунків із батьками (або одним із батьків). Дитина не може довго жити у конфліктному для неї середовищі за відсутності батьків, тому вона буде вдаватися до різних психологічних захистів, щоб зняти напругу, в тому числі й до агресивних дій. Звинувачуючи батьків у тих змінах, що відбулися в її житті, які вона оцінює як погані, дитина так само негативно починає ставитися і до своїх батьків. Завдання консультанта – створити терапевтичні умови, щоби дати можливість дитині прийняти й полюбити «поганого» батька чи матір.

7. Прийняття самого себе та відчуття власної свободи й відповідальності. Чимало індивідів намагаються втекти від життя, заповнюючи його багатьма подіями і речами, які не приносять ні користі, ні задоволення. Людям також властиво перекладати на інших відповідальність за все погане, що з ними сталося в житті. Діти, на жаль, не є винятками, вони, так само, як і деякі дорослі, у кризових ситуаціях шукають пояснення швидше ззовні, ніж у собі. При цьому вони намагаються виконувати чужі ролі, придушуючи свої природні потреби і забуваючи про своє автентичне Я. Завдання консультанта – дати дитині зрозуміти, що вона неповторна, потрібна і значуща, а також може виявляти свободу в думках, вчинках і почуттях, при цьому дати їй можливість зрозуміти межі її відповідальності за все, що з нею сталося чи може статися.

8. Робота над потребою у безпеці, захисті, самоповазі. Для цього за допомогою екзистенційної арттерапії аналізують стиль реагування і поведінки в психологічно несприятливій ситуації. Поступово в дитини має сформуватися філософське ставлення до стресових ситуацій, розуміння їх причин і перспектив. Арттерапевтичні технології, разом із процесуальною діагностикою, дають змогу працювати з образом Я-особистості дитини, розвивати внутрішній потенціал, проєктувати альтернативні моделі та стратегії адаптивної поведінки в нових умовах за допомогою створення художньо-творчих продуктів діяльності. Завдання психолога – заохочувати дитину розповідати про те, що вона переживає, ділитися тим, що відчуває, – думками й емоціями, пропонувати їй свою присутність, яка викликає почуття безпеки й розуміння.

Висновок. Сучасні діти проявляють широкий спектр фізичних, душевних і поведінкових реакцій в щоденному соціальному житті. При цьому розуміння втрати і розлуки відкривається їм не буквально, а через дію, що веде до порушення й/або руйнування поточних стосунків як таких. Водночас відсутність єдиної науково обґрунтованої теорії дитячої терапії значно ускладнює працю психологів (особливо початківців), а також дослідників у цій сфері, оскільки йдеться про різні підходи до психотерапії, що охоплюють низку терапевтичних методів. З огляду на це, ми обстоюємо екзистенційний підхід до консультування юних клієнтів із травмою війни й беремо до уваги те, що ця терапевтична школа так само стикається з певними труднощами й обмеженнями в роботі з дітьми через

низку нерозв'язаних питань (етичних, світоглядних і філософських, а також методичного характеру), що виникають у процесі обстеження, діагностики й терапевтичної взаємодії. Вважаємо, що принципи, техніки та інший нагромаджений екзистенційно орієнтованими консультантами досвід застосування насамперед недирективних методів у практиці психологічної допомоги клієнтам з екзистенційними проблемами варто перейняти дитячим психологам у воєнний та повоєнний періоди.

Список використаної літератури

1. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів, 2016. 264 с.
2. Паркулаб О.Г. Екзистенційна позиція консультанта як професійний вибір. *Психологія особистості*. № 1 (8), 2017. С. 183-197.
3. Паркулаб О.Г. Екзистенційна психологія як філософський праксис. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон, 2018. Вип. 3. Т. 1. С. 104-110.
4. Яценко Т.С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми : монографія. Дніпро: Інновація, 2019. 283 с.
5. Bruce L. Moon. *Existential Art Therapy: The Canvas Mirror*. Third (3rd) Edition. Springfield: Charles C Thomas, 2009. 284 p.

PSYCHOLOGICAL HELP FOR CHILDREN WITH EXISTENTIAL EXPERIENCES OF TRAUMA OF LOSS AND SEPARATION

Oksana Parkulab

*Vasyl Stefanyk Prekarpathian National University,
57, Shevchenko Str., Ivano-Frankivsk, Ukraine, 76018
e-mail: oksana.parkulab@pnu.edu.ua*

The article raises the problem of psychological assistance to children with traumatic experiences in the absence of a single scientifically based theory of child therapy, which significantly complicates the work of psychologists (especially beginners), as well as researchers in this field. The original ideas of the existential view of child and adolescent psychotherapy are highlighted. The advantages of the existential approach to psychological help for children with experiences of loss and separation in the war and post-war periods are revealed: a focus on establishing a warm, trusting relationship with the child, who must feel the psychologist's personal willingness to accept him as he is at this moment in time "here and now"; real support and sincere understanding, which allows the child to show himself from another side, to act in an unusual role for himself (to be aggressive, fierce, capable of offending or, on the contrary, cheerful, gentle, compliant). Based on the analysis of counseling practice, the sphere of competence of an existentially oriented children's counselor was determined. It has been found that psychological assistance to young clients in the direction of existential direction is not aimed at changing the child's personality, but at a deeper and broader understanding of his life in interaction with universal existential anxieties (a sense of being, freedom and responsibility, the finitude of life (or death), guilt, time, loss, meaning and meaninglessness). The methodical principles of the children's existential consultant's work are summarized and the therapeutic factors that are decisive in the psychologist's consultative interaction with young clients are singled out: emphasis on the child; close contact with the child; her awareness of responsibility for her actions; emphasis on the child's strengths and belief in his capabilities; frank conversation on existential topics; transformation of relations with parents (or one of the parents); acceptance of oneself and a sense of one's significance for others.

Key words: psychological assistance to children, existential experiences of loss and separation, psychotherapy of children and adolescents, child's personality, traumatic experience, therapeutic relationships.