

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВІДОМЛЕННЯ ДІТЯМ ПОГАНИХ НОВИН

*С.О. Лукомська*

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, [svitluk@ukr.net](mailto:svitluk@ukr.net)

Діти, народжені після 2010 року, мали б стати першим поколінням, позбавленим значного впливу історичних і колективних травм війни, однак всі змінилося 24 лютого 2022 року, а для деякого ще у 2014 році, коли на територію України прийшли російські військові. Особливістю нинішньої ситуації є й те, що донедавна у нас були певні зразки того, як поводитися в кожній ситуації, як реагувати, до кого звертатися за допомогою, зрештою, звідки отримати знання. Навіть під час пандемії COVID-19 фахівцями інших країн, яких пандемія зачепила найбільше, було розроблено низку психологічних рекомендацій, які стали в нагоді й українцям. Інша ситуація склалася під час війни, чи не найглобальнішої у 21-му столітті. Всі патерни поведінки виявилися неактуальними, суцільний хаос перших тижнів війни зумовлений ситуацією невизначеності, загрози життю кожної людини та усвідомленням подій, яких не мало б бути в цивілізованому суспільстві, втрата віри в стабільність і відносну контрольованість світу навколо, негативно позначилися на психологічному стані не лише дорослих, а й дітей.

Люди соромляться ділитися поганими новинами. Ця тенденція відома як MUM-ефект (замовчувати небажані повідомлення) [3]. Батьки хочуть захистити своїх дітей від будь-яких загроз, а особливо – від власної смерті. Думка, що можливо, колись дитині доведеться жити без нас, лякає та поки погані новини не зачепили найближче оточення, вона відкидається, тем війни, хвороби і смерті намагаються уникати, але раптом стається 24 лютого 2022 року, коли не говорити про війну неможливо. Так само раптом комусь із батьків стає зле і він дізнається про онкохворобу, про яку рано чи пізно здогадаються всі члени родини. Бажання захистити дітей мовчанням діє лише у дуже короткій перспективі, для спільного щасливого проживання поганих часів постійно

мовчати, а ще гірше, говорити неправду, неможливо. Чесність зумовлює довіру, а отже допомагає дітям та підліткам адаптуватися до нових умов життя. Нині повідомлення поганих новин дітям відбувається на тлі війни, ми навіть говоримо про адаптацію до життя в умовах аномальної нормальності, коли за два роки активної фази російсько-української війни всі події (народження дітей, весілля, навчання, хвороби та смерть) вписані у її контекст, а отже посилюють стрес як дорослих, так і дітей. Тобто, нині відбувається раптова і часто масова втрата ресурсів, яка потенційно посилюється з часом. Діти в умовах війни позбавлені права вибору, вони цілком залежні від дорослих, тому надзвичайно важливо попри жахливий воєнний досвід, хвороби, втрати домівок, домашніх улюбленців, рідних та друзів зберегти у дітей почуття любові, впевненості, а головне – довіри до світу дорослих. За таких умов не можна ні замовчувати, ні заперечувати погані новини, а треба лише чесно і відкрито про них говорити.

У даному дослідженні ми базуємось на концептуалізації поганих новин J. L. Dibble, T. R. Levine [2] як повідомлення, що передає інформацію, яка раніше була невідома одержувачу, очікується, що вона матиме особистісний вплив на одержувача, і сприймається ним як негативно забарвлена. Тобто, погані новини передають негативну інформацію за визначенням та позначаються на схильності людей перцептивно спотворювати негативну інформацію таким чином, щоб вона здавалася більш екстремальною, ніж вона є насправді. По суті, погана новина – це будь-яка новина, яка раптово та негативно змінює уявлення людини про своє майбутнє. Зазвичай люди асоціюють їх із шоком «До того, як я почула цю новину, я була іншою людиною, світ навколо мене змінився, навіть тіні від дерев почали лякати».

Як і що говорити людині під час війни? Як впоратися з інтонаціями, у яких стільки відчаю, гніву і болю? Слід наголосити, що перед тим, як надавати психологічну та психіатричну допомогу, потерпілим від війни – дітям і дорослим – слід сприяти у вирішенні соціальних та побутових проблем на безпечній для їх життя території (забезпечити їх житлом, їжею, роботою, доступом до медичної допомоги та соціальною підтримкою). Ми часто спостерігаємо, що дорослі в

більшості випадків не хочуть говорити з дітьми про війну та смерті, нею зумовлені. Аргументуючи це тим, що дитина нічого не розуміє, що вона може плакати, боятися, тому простіше сказати, що «ми на якийсь час приїхали в гості», а вибухи – це насправді «салют, якого не треба боятися». Зрозуміло, що дорослим хочеться уберегти дитину від тяжких переживань. Але чи спрацьовує такий «корисний обман»?

Чесно говорити про погані новини, насамперед, значить довіряти, тобто, щира, чесна розмова – це залучення рідного у змінене, але все ще насичене різними (у тому числі й приємними) подіями життя. Базуючись на матеріалах Американської психологічної асоціації, ми узагальнили повідомлення поганих новин дітям формулою: підготовка, довіра, розмова, підтримка, активність [1].

Підготовка. Подумайте, що ви хочете сказати. Це нормально спланувати і проговорити з іншим дорослим чи перед дзеркалом все, що ви хочете сказати. Знайдіть час і місце, де ваші діти будуть в центрі вашої уваги, де і коли вас з дітьми ніхто не відволікатиме. Дізнайтеся, що діти вже знають. Запитайте їх: «Що ви чули про ...?», «Що ти знаєш про...». Уважно вислухайте дітей.

Довіра. Поділіться своїми почуттями з дитиною. Визнавати свої почуття дітям – нормально. Діти бачать, що ви людина. Вони також зможуть переконатися, що, незважаючи на засмучення, змогли взяти себе в руки, бути відносно активними і чесно говорити про складні речі. Поважайте право дітей знати «погані новини». Діти та підлітки, чиї батьки говорять з ними як з «рівними», відчувають повагу та довіру, і, ймовірно, більш зріло реагуватимуть у проблемній ситуації.

Розмова. Будьте чесними. Дітям молодшого віку може знадобитися допомога, щоб зрозуміти наслідки поганих новин і їхнє значення. Наприклад, підхід до теми смерті чи втрати може призвести до розмови про те, що насправді означає смерть. Говоріть чітко. Для підлітків важливо не «прикрашати» та не «замовчувати» деталі. Чесна розмова зміцнює довіру. Відповідайте на запитання. Діти хочуть отримати відповіді на свої запитання. Відсутність відповідей зумовлює недовіру. Уникайте важких розмов безпосередньо перед навчанням

або роботою, оскільки це може призвести до стресу та тривоги без можливості належним чином відреагувати ці почуття. Якщо ви справді не знаєте, чесно скажіть: «Я не знаю». Іноді відповідь «Я не знаю, яка причина» або «Я не знаю чому погані люди це зробили?» влаштовує дітей та підлітків.

**Підтримка.** У момент, коли дитина стикається зі складною інформацією, є кілька кроків, які допомагають впоратися із шоком та відчуті підтримку. **Обійми.** Ви можете обійняти дитину чи взяти її за руку, важливо, щоб дитина відчувала опору. **Діяльність.** Ви можете запропонувати зробити якусь дію, наприклад, стиснути вашу руку, обійняти вас, щось сказати, порухатися і тільки після цього можна починати чи продовжувати говорити. Коли ми говоримо з дитиною на складні теми, треба робити паузи, говорити повільно, і спостерігати за її реакцією, час від часу зупиняючись і питаючи у дитини, що з цього вона зрозуміла, що вона про це сама думає.

**Активність.** Перш ніж говорити з дітьми, подумайте, якою активністю може закінчитися розмова. Ви можете організувати якусь діяльність, наприклад, пограти в гру або сходити в парк, щоб допомогти вашим дітям заспокоїтись і повернутися до звичного повсякденного життя. Старші діти можуть захотіти побути на самоті, або ви можете запропонувати разом переглянути фільм. Турбуйтеся про себе. Поділіться з дітьми своїми почуттями. Цілком нормально дозволяти дітям бачити, що ви сумні, злі, засмучені тощо. Це дає їм можливість побачити, як емоції впливають на інших людей і як їх ефективно регулювати. Батьки є емоційним прикладом для наслідування, особливо під час кризи, і ваші діти неодмінно дивитимуться на вас, щоб оцінити свої реакції. Не забувайте про турботу про себе: займайтеся фізичною активністю, робіть те, що підіймає настрій вам і вашим рідним.

Емоції дітей не варто ігнорувати, дорослим не треба за них виправдовуватися, але їх треба пояснити. Ми можемо пояснити, описати, що з нами сталося і відбувається нині, налаштуватися, що розмови про війну чи важку хворобу з дітьми та й, власне, між собою, не будуть легкими, але їх треба почати, хоча б сьогодні. Найважче нині – балансувати між реальністю війни та спогадами

про мирне життя; тож люди часто потрапляють у пастки ілюзій, де день без повітряних тривог повертає до мирного життя, але щойно лунає сирена чи в соціальних мережах з'являються повідомлення про обстріли, ілюзія миру руйнується; реальність війни жорстока та болюча, але ще гірше, коли у людей (а особливо у дітей) немає можливості про неї розповісти.

#### **Література:**

1. Farber N. J., Urban S. Y. The good news about giving bad news to patients. *Journal of general internal medicine*. 2002. Vol. 17. P. 914-922.
2. Dibble J. L., Levine T. R. Breaking good and bad news: Direction of the MUM effect and senders' cognitive representations of news valence. *Communication Research*. 2010. Vol. 37(5). P. 703-722.
3. Harrison M. E., Walling A. What do we know about giving bad news? A review. *Clinical Pediatrics*. 2010. Vol. 49(7). P. 619-626.