

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА

Події, що відбуваються в нашій країні, певною мірою торкаються всіх її громадян. Учасники бойових дій, вимушені переселенці, волонтери, соціальні працівники, усі, хто заглиблений у переживання, пов'язані з минулими чи теперішніми трагічними подіями, отримали психологічні травми і потребують зцілення. Не менш болісно переживають кризові ситуації діти. Як допомогти їм пережити ці ситуації? Як в умовах навчального закладу забезпечити психологічне відновлення?



Світлана ОЛЕКСЕНКО,
психолог Науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

Під впливом екстремальних ситуацій у людини порушується базове почуття безпеки, розвиваються хворобливі стани травматичного та посттравматичного стресу, а також невротичні та психічні розлади.

Практичний психолог працює з дітьми із різним ступенем включеності в травмуючі події. Тому фахівцю слід проводити як профілактичні, так й індивідуально зорієнтовані заходи. Дітям, які переживають гостру фазу стресу, потрібно надати першу психологічну допомогу (це може робити не лише практичний психолог). Із дітьми, які перебувають у стані посттравматичного стресу, необхідно проводити відновлювальну роботу. Для тих, у кого під впливом нестабільної ситуації через емоційну зараженість підвищився рівень тривожності чи проявляються поведінкові проблеми, доцільно створити відчуття безпеки, передбачуваності. Розглянемо ці напрями роботи практичного психолога детальніше.

Надання першої психологічної допомоги

Гостра стадія стресу блокує цілеспрямовану діяльність людини. Дитина не має в своєму життєвому досвіді засобів для подолання цього стану. Вона стає дуже сприйнятливою до мінімальної допомоги. Ефективною в такому разі є будь-яка підтримка дорослих. Зокрема, надати першу психологічну допомогу покликаний практичний психолог. Ідеться про сукупність заходів підтримки і практичної допомоги.

Традиційно виокремлюють такі принципи надання першої психологічної допомоги:

- захищати безпеку, гідність і права людини;
- адаптувати свої дії відповідно до культурних традицій;
- бути обізнаним щодо способів реагування на надзвичайну ситуацію;
- берегти себе.

Ключові слова:
перша психологічна допомога,
кризова ситуація, травматичний
і посттравматичний стрес



Не всі діти, які перебувають у кризовому стані, потребують першої психологічної допомоги. У деяких із них достатньо ресурсів для самостійного виходу із кризового стану, вони мають адаптивний досвід, що дає їм змогу втримати емоційну рівновагу. Основне для дитини, яка перебуває в такому стані, — наявність поряд урівноважених дорослих (батьків, педагогів тощо).

Усвідомити потребу в психологічній допомозі здатна не кожна дитина. Нав'язування їй такої допомоги може спричинити роздратування й агресію з її боку. Тому фахівці, які перебувають поруч (практичні психологи, соціальні педагоги, учителі), мають **бути чутливими до потреб дитини**: не наполягати на допомозі, однак бути готовими надати її.

Якщо допомога потрібна, важливо, щоб практичний психолог критично оцінив свої можливості, а за необхідності — делегував роботу відповідним фахівцям. Емоційну підтримку може надати кожний, хто є поруч, навіть нефахівець. Однак іноді дитина потребує спеціалізованої медичної, психіатричної та соціальної допомоги. Тож завдання практичного психолога — надати необхідні контакти батькам, направити їх до відповідних фахівців.

Під час надання першої психологічної допомоги важливо, щоб практичний психолог дотримувався **етичних принципів**, як-от:

- неупередженість;
- конфіденційність;
- повага до рішень клієнта;
- урахування культурних особливостей тощо.

Також фахівець має пам'ятати про такі **професійні настанови щодо надання першої психологічної допомоги**:

- *дивитися* — спостерігати за станом дітей, умовами їхньої безпеки тощо;
- *слухати* — з'ясовувати потреби, переживання, необхідність підтримки тощо;
- *спрямовувати* — допомагати задовольняти основні потреби, емоційно справлятися із ситуацією, контактувати з необхідними службами підтримки.

Кризова ситуація: вікові особливості реагування

Реакції на кризову ситуацію в дітей різних вікових категорій є різними. Відповідно, різними є ризики в таких ситуаціях, а також потреби виходу з них.

Діти молодшого шкільного віку

Переживаючи кризову ситуацію, діти молодшого шкільного віку можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації або ж вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей у кризових

умовах. Також діти молодшого шкільного віку можуть проявляти такі реакції на травмуючу кризову ситуацію:

- недовіра до оточення;
- погіршення успішності;
- болісне реагування на критику;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;
- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про травмуючу подію.

Підлітки

Реакції підлітків на травмуючу ситуацію можуть бути такими:

- емоційна байдужість — захисна реакція;
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення травмуючих подій;
- зміни в поведінці, в успішності;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність, перезбудження;
- роздратованість;
- прогулювання уроків;
- скарги на самопочуття;
- тривожні думки, бажання помститися;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося.

Старшокласники також дуже чутливі до травмуючих ситуацій. Переживаючи їх, вони можуть стати жертвами торгівлі людьми, сексуальної експлуатації, їх можуть завербувати до військових формувань тощо.

Ознаки посттравматичного стресу

Іноді в дітей, які пережили стан гострого стресу та отримали першу психологічну допомогу, посттравматичний стрес переходить у хронічну стадію, яка триває більше трьох місяців¹.

Виокремлюють такі ознаки посттравматичного стресу:

- невмотивована пильність — людина уважно стежить за всім, що відбувається, очікуючи на небезпеку;
- різке реагування на голосні звуки;
- відсутність таких проявів, як радість, любов, грайливість, спонтанність тощо, труднощі під час встановлення близьких і дружніх контактів з оточенням;
- агресивність — прагнення розв'язувати проблеми за допомогою сили. Виокремлюють не лише фізичну, а й психічну, емоційну та вербальну агресивність;
- порушення пам'яті та концентрації уваги — особливо в разі наявності стресового чинника;

¹ Поради для батьків щодо надання підтримки дитині, яка переживає посттравматичний стрес, подано на с. 62. — Прим. ред.

- депресія, якій передують нервові виснаження, апатія і негативне ставлення до життя;
- загальна тривожність, що проявляється на таких рівнях —
 - фізіологічному — біль у спині, спазми шлунка, головний біль;
 - психічному — постійна занепокоєність, стурбованість, параноїдальні прояви;
 - емоційному — страх, невпевненість у собі, комплекс провини;
- напади люті, гніву;
- зловживання лікарськими препаратами, наркотичними речовинами, алкоголем;
- нав'язливі спогади — один із важливих симптомів, що вказує на посттравматичний синдром. У пам'яті людини раптово постають страшні сцени, пов'язані із травмуючою подією. Ці спогади можуть виникати як уві сні, так і під час неспання;
- галюциаторні переживання — настільки яскраві, що події, які відбуваються в цей момент, здаються менш реальними;
- безсоння, кошмари, у результаті яких виникає регулярне недосипання, що призводить до нервового виснаження. Безсоння може бути зумовлене високим рівнем тривожності, емоційного напруження;
- думки про самогубство;
- почуття провини, що іноді провокує самознищувальну поведінку.

У разі виявлення цих ознак, практичному психологу слід розпочинати індивідуальну відновлювальну роботу з дитиною.

Проведення індивідуальної відновлювальної роботи

Із часу чорнобильської трагедії фахівці психологічної служби не мали гострої потреби в оволодінні знаннями з надання психологічної допомоги клієнтам, які переживають гостру чи хронічну форму психічної травми. Робота з такими клієнтами, і насамперед проходження відповідного навчання, — особисте рішення конкретного фахівця. Тож під час індивідуальної відновлювальної роботи практичний психолог може послуговуватися інструментарієм, розробленим, зокрема американськими психологами. Зміст цієї роботи визначають відповідно до віку дитини. Наприклад, індивідуальна відновлювальна робота практичного психолога з учнями передбачає:

- надання допомоги щодо відновлення безпечного зовнішнього середовища та відчуття безпеки, а також повернення до звичного способу життя;
- обговорення та пояснення травмуючого досвіду в безпечному середовищі;
- пояснення психотравми та відверті відповіді на запитання з урахуванням віку дитини;





Окрім профілактичних та індивідуально зорієнтованих заходів, ініційованих практичним психологом, у навчальному закладі слід створити відповідні умови, щоб допомогти дітям пережити кризову ситуацію.

² Рекомендації для педагогів «Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес» подано на с. 60. — Прим. ред.

- застосування психолого-педагогічних методів під час роботи з дітьми із надмірними емоційними реакціями²;
- надання допомоги дітям щодо висловлення своїх відчуттів;
- залучення батьків, опікунів дитини до процесу відновлення.

Під час роботи з дітьми, які переживають кризовий стан, практичний психолог може використовувати різноманітні вправи на подолання посттравматичного стресу (див. Додаток), адаптовуючи їх до конкретної ситуації, проблеми тощо.

Додаток

Комплекс вправ та ігор на подолання посттравматичного стресу

Вправа «Релаксація»

Мета: надати можливість контролювати тілесні реакції на тривогу/стрес.

Якщо дитина перебуває у стані гострого стресу, найлегше відновити її емоційну рівновагу за допомогою релаксації, що передбачає два види дій: напруження і розслаблення м'язів. Водночас важливо правильно дихати. Вдих — напруження м'язів, видих — розслаблення. Наприклад: повільно напружити пальці ніг, одночасно роблячи глибокий повільний вдих, потім повільно розслабити їх.

Відтак можна доповнити цю вправу візуалізацією: позитивні образи, повільне дихання і розслаблення м'язів.

Гра «Відштовхни мене»

Мета: відпрацювати навички утримування рівноваги.

Двоє гравців стають обличчям один до одного на відстані близько 1 м. Витягнувши руки перед собою — долоні вперед, пальці спрямовані вгору, — гравці торкаються долонь один одного.

Під час гри можна нахилитися вперед або назад, але не можна зрушувати з місця. Якщо хтось із гравців утратить рівновагу, тобто зробить крок вбік чи вперед/назад, то він програє. Якщо доторкнеться до будь-якої іншої частини тіла партнера, окрім долоні, — також програє. Можна відштовхувати долоні партнера з будь-якою силою, відводити свої долоні убік, припиняючи контакт.



Гра полягає в тому, що перемоги досягають не за рахунок поразки партнера, а шляхом утримання власної рівноваги. Перемогти може один із партнерів, обидва або ж ні той, ні той. Оптимального результату гри буде досягнуто, якщо рівновагу втримають обидва партнери.

Гра «Термометр страху»

Мета: навчити дитину спостерігати за власним рівнем тривожності, страху

Дитині показують картку із зображенням термометра, який має шкалу від 0 до 10. За допомогою шкали дитина має визначити свій рівень страху: 0 — відсутність страху, 10 — сильний страх.

Дитина оповідає про травмуючу подію, а практичний психолог під час розповіді просить її оцінити свій рівень страху в той чи той момент. У такий спосіб фахівець визначає найбільш проблемну в ситуації.

Також гру можна провести в такий спосіб: дитина називає ситуації, які викликають у неї занепокоєння, і оцінює їх за шкалою термометра. Відповідно, практичний психолог визначає найбільш проблемну ситуацію.

Гра «Гаряче крісло»

Мета:

- підвищити здатність дитини спостерігати за собою та своїми думками;
- визначити, що стає перешкодою на шляху до відновлення.

Дитина сідає на стілець, озвучує негативну думку про себе чи ситуацію (можна, щоб інші діти висловлювали негативні думки про неї: «Ти — невдаха», «Ти не зможеш...»). У цій ситуації дитина має сказати позитивну думку. Основне — не перетворити негативні думки на позитивні, а трансформувати нереалістичний негатив на реалістичний позитив.



Учитель музичного мистецтва

Музично-театральна діяльність

Інноваційні методи навчання

Музикотерапія на уроках музичного мистецтва

та багато іншого

Передплачуйте журнал у комплекті «Зразкова школа» У комплекті — зручніше!

Поспішайте передплатити на 2015 рік!

УЧИТЕЛЬ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА

ЖУРНАЛ для вчителя музичного мистецтва у школі

Читайте на сторінках журналу в 2015 році:

- Імідж учителя музичного мистецтва
- Музично-театральна діяльність
- Інноваційні методи навчання
- Музикотерапія на уроках музичного мистецтва

Річним передплатникам у серпні **ПОДАРУНОК** — спеціальний випуск на CD за темою «ІКТ у роботі вчителя музичного мистецтва»



ЕКСКЛЮЗИВНИЙ тематичний випуск у 2015 році — «Методичні об'єднання вчителів музичного мистецтва»

0 (44) 586-56-06
peredplata@mcf.com.ua
www.pedrada.com.ua

Передплатні індекси:
89986 (місяць),
49571 (рік)

 **Wolters Kluwer**
МЦФЕР: Освіта