

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г.С.КОСТЮКА**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ У КРИЗОВИХ  
СИТУАЦІЯХ: МЕТОДИ І ТЕХНІКИ**

**МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК**

**За загальною редакцією З. Г. Кісарчук**

**Київ 2015**

УДК 364.62-47-058.6(072)

ББК 65.272я7+88.4я7

П86

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені  
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 2 червня 2015 р.)*

Рецензенти:

**Рибалка В. В.** — доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник відділу професіології та психолого-педагогічної діагностики Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України.

**Пророк Н.В.** — доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, завідувачка лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології НАПН України.

**Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки :** методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос. – 232 с.

*Методичний посібник, підготовлений науковцями Інституту психології імені Г. С. Костюка із залученням фахівців з інших науково-практичних центрів, присвячений проблемі психологічної допомоги дітям, які постраждали внаслідок кризових, травмівних подій в Україні. В розділах посібника характеризується проблема “діти і стрес”; подаються психотерапевтичні методи і техніки, які показали свою ефективність у роботі з травмованими дітьми і які в цілому складають певний комплекс; висвітлюється проблема психогігієни фахівців у роботі з травмованими дітьми.*

*Посібник адресується насамперед дитячим психологам-консультантам, психотерапевтам, шкільним психологам, соціальним педагогам, що отримали додаткову підготовку з кризового консультування. Разом з тим він буде цікавим і корисним також фахівцям інших “помічних” професій, представникам громадських і волонтерських організацій – усім, хто зайнятий у сфері психологічної, медичної і соціальної допомоги постраждалим дітям.*

## ЗМІСТ

### ПЕРЕДМОВА

(С. Д. Максименко).....4

### ВСТУП

(З. Г. Кісарчук).....6

### РОЗДІЛ 1. Діти і стрес

1.1. Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей (З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко).....9

1.2. Значення стосунків у ранньому дитинстві для формування стресостійкості (Я.М.Омельченко).....21

### РОЗДІЛ 2. Ефективні методи психологічної допомоги постраждалим дітям

2.1. Тілесна терапія як засіб опрацювання дитячих психотравм (С. С. Міщук).  
.....33

2.2. Психодинамічна образна терапія у роботі з дитячою психотравмою .....59

2.2.1. Кататимно-імагінативна психотерапія як метод допомоги постраждалим дітям (З. Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Л.О. Гребінь).....59

2.2.2. Пісочна терапія як метод допомоги дітям у кризових обставинах (Н.Ю. Худякова) .....98

2.3. Методи і техніки арт-терапії в роботі з травмою у дітей (О.О. Шльонська) .....129

2.4. Колискові пісні як засіб відновлення базової рівноваги травмованих дітей (Я.М. Омельченко) .....156

2.5. Дитяча творча конструкторологія як терапевтичний засіб (І.М.Біла).....171

РОЗДІЛ 3. Діагностика та профілактика негативних емоційних реакцій волонтерів-психологів/психотерапевтів у роботі з постраждалими дітьми (Г. П. Лазос) .....186

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ .....232

## ПЕРЕДМОВА

Методичний посібник створено у відповідності до нагальних завдань, які поставлені перед психологічною наукою і практикою у зв'язку із гострою потребою теоретичного і методичного забезпечення психологічної допомоги людям, які постраждали внаслідок психотравмівних подій, пов'язаних із антитерористичною операцією на сході України. Ці завдання викладені, зокрема, в Постанові Президії НАПН України від 12.03.2015 року "Про діяльність Інституту психології імені Г.С. Костюка щодо надання психотерапевтичної допомоги військовослужбовцям і цивільному населенню, які зазнали психологічних травм в АТО". В Постанові наголошується на необхідності зосередження уваги науковців на дослідженнях, спрямованих на розроблення проблем психотравми, посттравматичного стресового розладу, методів їх психодіагностики та шляхів і засобів психологічної допомоги постраждалим. Окремо акцентується питання психологічної допомоги дітям, проведення досліджень стосовно особливостей впливу травмівних подій та соціально-психологічної напруги в суспільстві на їх психіку, розроблення методичних посібників та рекомендацій з надання їм психологічної допомоги, адаптації та реабілітації дітей з вимушено переселених родин.

Представлений посібник, розроблений науковцями Інституту психології імені Г.С.Костюка із залученням фахівців з інших науково-практичних центрів саме і присвячений проблемі психологічної допомоги дітям, які пережили кризові, травмівні обставини. В ньому розглянуті питання особливостей реакції дітей на стрес, специфіки перебігу у них психотравми та ПТСР, факторів, які сприяють формуванню стресостійкості. Основна частина посібника присвячена висвітленню комплексу методів, які довели свою ефективність у психологічній допомозі постраждалим дітям. При цьому, окремі викладені у посібнику методи і техніки є авторськими розробками фахівців, створеними безпосередньо для цієї категорії дітей.

Сподіваюсь, що даний посібник слугуватиме психологам - практикам як теоретичним підґрунтям для комплексного підходу в роботі з постраждалими дітьми, так і методичним арсеналом конкретних методів і технік з опрацювання психотравми у дітей, їх адаптації та реабілітації.

**Максименко С. Д.**

Директор Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
дійсний член НАПН України, доктор психологічних наук, професор

## ВСТУП

Проблема психологічної допомоги людям, що постраждали внаслідок кризових травмівних обставин, є гостро актуальною для сучасного українського суспільства. Події останніх років звернули увагу фахівців, що однією з найбільш вразливих категорій населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, руйнування безпечності оточуючого середовища, різкого порушення звичного способу життя, різного роду втрат, є діти.

Варто зазначити, що сьогодні здійснюється чимало заходів у галузі підготовки фахівців до надання психологічної допомоги постраждалим дітям: осмислюється зарубіжний і вітчизняний досвід такої роботи, проводяться спеціальні семінари і групи супервізійного супроводу для психологів, соціальних педагогів та представників інших “помічних” професій; розробляються і розповсюджуються (переважно через соціальні мережі) методичні матеріали інформативного і просвітницького характеру. Разом з тим в силу несистемного, епізодичного характеру цих заходів рівень задоволення запиту фахівців стосовно організаційних та методичних питань надання допомоги травмованим дітям все ще залишається низьким.

Серед причин, які зумовлюють прогалини у підготовленості фахівців є і суто наукові, пов'язані із недостатнім дослідженням проблеми дітей, що постраждали внаслідок травмівних подій та надання їм допомоги при розладах, що викликані цими подіями (гостра реакція на стрес, посттравматичний стресовий розлад тощо). На наш погляд, нагальною є потреба у розробленні комплексного підходу до опрацювання психотравми, що означає системне бачення нормальних і симптоматичних процесів, які відбуваються з травмованою дитиною; підбір системи методів, які екологічно і послідовно опрацьовують руйнівні психоемоційні стани юного клієнта, що виникли внаслідок значних травмівних чинників. Зрозуміло, що моделі такої роботи передбачають застосування не стільки консультативних, скільки психокорекційних та психотерапевтичних методів і процедур.

У даному посібнику презентуються психотерапевтичні методи і техніки, які, по-перше, вже показали свою ефективність в опрацюванні дитячої психотравми, по-друге, являють собою певний комплекс. Мається на увазі той факт, що був зроблений акцент на методи, які найбільше відповідають дитячій природі і дозволяють опрацьовувати

травму не тільки екологічно, безпечно для дитини, без занурення у тяжкі травмівні спогади, але й мають потенціал для “зцілення”, застосовуючи символічно-образний рівень опрацювання без інтелектуального аналізу проблеми, до якого травмована дитина може бути не готовою. Отже, ми зосередились на тілесно-ігрових методах, оскільки на травмівні події дитина реагує перш за все тілесно, дієво, а також на методах, які апелюють до “образної свідомості” – світу фантазій, казкових сюжетів, творчих пошуків. Комплексність підходу проявляється також у тому, що всі представлені методи поєднуються між собою: зазвичай психотерапевт створює робочу модель, у якій певний метод виступає як методологічно основний, інші – застосовуються адекватно до ситуації, особливостей дитини та її проблеми.

Посібник відкривається розділом, у якому аналізується проблема “діти і стрес” — визначаються основні поняття, висвітлюються прояви травматичного стресу і ознаки посттравматичного стресового розладу, виокремлюються основні напрями роботи психолога з травмованими дітьми. Розглядається також проблема стресостійкості – значення стосунків у ранньому дитинстві для формування у дітей внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації.

Другий розділ присвячено ефективним методам і технікам, які показали свою ефективність у роботі з дитячої психотравмою і які в цілому у нашому посібнику представлено як певний комплекс. Відмітимо, що кожний з методів подається на основі досвіду його використання автором у сучасних кризових умовах і відповідних його узагальнень і модифікацій; виклад кожного з методів здійснено за певною схемою: загальні відомості про метод, його діагностичні можливості щодо психотравми і його можливості у “зціленні” дітей, тобто психотерапевтичні.

Зазначимо також, що деякі із презентованих у посібнику методів є новими і авторськими, створеними у відповідь на нагальні проблеми сьогодення, у яких авторами розроблено систему тілесних вправ, які ґрунтуються на давніх традиціях оздоровлення людини (слов’янських народів, тибетської медицини); використано українські культурно-етнічні засоби долаючої поведінки (наспівування колискових пісень); розглянуто дитячу творчу конструкторологію як психотерапевтичний засіб.

Третій розділ присвячено проблемі психогігієни фахівця у роботі з травмованими дітьми. Розділ відзначається тим, що в ньому вводяться у

вітчизняний контекст нові знання щодо негативних станів фахівців, пов'язаних із “втомою від співчуття”, розглядаються результати останніх досліджень у світовій травматології, надаються запропоновані у цих дослідженнях методики діагностування та превентивні захисні стратегії, описується власний досвід роботи з опрацювання негативних станів фахівців.

Автори книжки свідомі того, що проведена у даному посібнику робота з використання комплексу методів у допомозі травмованим дітям потребує подальших досліджень. Зокрема, передбачається вивчення і осмислення в контексті роботи з психотравмою засобів ігрової психотерапії та казкотерапії. Важливим завданням і перспективою подальших досліджень вбачається інтеграція до створеного комплексу методів когнітивно-поведінкової психотерапії, у якій більшою мірою, ніж у описаних вище методах, залучається до опрацювання психотравми свідомість дитини.