

Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях

// Практичний психолог: школа № 10.2014

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

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?

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

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.

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.

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 місяців.

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;
- 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;
- галюцинаторні 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 відновлюваної 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;
- застосування психолого-педагогічних методів під час роботи з дітьми із надмірними емоційними реакціями;
- 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. Окрім профілактичних та індивідуально зорієнтованих заходів, ініційованих практичним психологом, у навчальному закладі слід створити відповідні умови, щоб допомогти дітям пережити кризову ситуацію.

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 найбільшійшу проблему 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.

Як зробити спілкування з дитиною доброзичливим

Пам'ятка для батьків

- ✓ Визначте те, що вас дратує в дитині. Поміркуйте, чи не пов'язано це з аналогічними якостями або рисами характеру у вас та ваших близьких. Тому якщо хочете змінити дитину — почніть із себе.
- ✓ Спробуйте порадити до десяти перш ніж сказати дитині образливі слова. Це дасть змогу витримати паузу та поміркувати над тим, як можна «м'якше» висловити те, що вам не подобається в її поведінці. Адже зауваження слід робити так, щоб дитина їх справді почула. Інакше вона може «закритися» від образи, чекаючи вдалої нагоди, щоб відповісти вам тим самим. Наприклад, звертання до дитини «Ти, ледарю, сідай робити уроки» можна перефразувати так: «Давай сплануємо твій час: через п'ять хвилин ти сідаєш робити домашнє завдання, а через годину виконаєш його і підеш гуляти».

- ✓ Уникайте висловів на кшталт: «Завжди ти такий, завжди все неправильно робиш», «Ти невинуватий!». Це прямі вказівки дитині бути саме такою — вони не залишають їй простору, щоб поліпшити поведінку.
- ✓ Пам'ятайте, що навчати дитину будь-чого найліпше на власному прикладі і щирих, довірливих взаєминах. У такому разі в дитини буде можливість сказати «так» вашому вихованню.
- ✓ Пам'ятайте, що образливі слова, звернені до дитини, залишаються жити в ній: її тілі, свідомості та проявляються у згаслому погляді, невпевненості, мстивості, фізичній напруженості, хворобах, манері поведінки тощо.

Допомагаємо дитині подолати посттравматичний стрес

Рекомендації для педагогів

- ✓ *Заохочуйте дитину до виконання щоденних справ.* Повернення до звичного режиму життєдіяльності дасть дитині змогу відчувати, що вона в безпеці. Вона має розуміти, що навчальний заклад — безпечне місце для неї. Будьте спокійними і виваженими, заспокоюйте дитину уникайте додаткового тиску на неї.
- ✓ *Надавайте дитині можливість вибору.* Здебільшого травмуючі події призводять до втрати контролю, хаосу, тому можливість вибору або контролювання (за умови, що це можливо) дадуть дитині змогу почуватися в безпеці.
- ✓ *Оберіть дорослого, який зможе забезпечити дитині додаткову підтримку.* Домовтеся з дитиною, до кого вона може звернутися в разі необхідності.
- ✓ *Зберіть максимум інформації щодо систем переадресації для дітей,* які потребують спеціалізованої допомоги фахівців. Якщо дитина має серйозні проблеми, що не зникають із плином часу, її потрібно направити до відповідного фахівця.
- ✓ *Не слід замовчувати травмуючу ситуацію.* Дитині складно «просто забути про все». Тому варто вислухати її, обговорити почуття та міркування, які виникають у неї з приводу того, що відбувається.
- ✓ *Будьте готовими до непростих запитань:* «Чому відбулася та чи та подія?» (продемонструйте своє ставлення до ситуації), «Чи все буде добре?» (не давайте неправдивих обіцянок і марних надій, однак розкажіть, що рятувальні організації, волонтери, міністерства та відомства, військові та міліція роблять усе можливе для відновлення миру та порядку).
- ✓ *Оголошіть хвилину мовчання.* Поясніть дітям, що в такий спосіб ушановують загиблих.
- ✓ *Подбайте про те, щоб дитина мала можливість гратися і навчатися разом з однолітками,* адже їхня підтримка дуже важлива для неї.
- ✓ *Будьте готовими до діалогу з дитиною.* Вона має знати, що ви готові її вислухати. Давайте прості та реалістичні відповіді на запитання дитини про травмуючі ситуації.
- ✓ *Подбайте про безпечне місце, у якому дитина зможе розповісти про те, що з нею сталося.* Відведіть певний час для бесіди, щоб допомогти їй зрозуміти, що обговорювати те, що сталося, — нормально.
- ✓ *Підтримуйте дитину у формуванні позитивних методів подолання стресу та страху.* Допоможіть їй обрати оптимальні стратегії для тієї чи тієї ситуації, зверніться до її попереднього досвіду долаття стресу.
- ✓ *Будьте пильними до явищ навколишнього середовища,* що можуть спричиняти певну реакцію в дитини, яка переживає посттравматичний стрес (погіршення погоди, гучні звуки тощо). Передбачайте кризу і надавайте додаткову підтримку в ситуаціях, що можуть бути нагадуванням про травмуючі події. Допомогайте дитині підготуватися до цієї кризи. Попереджайте дітей, якщо збирається, наприклад, увімкнути світло, різко підвищити голос тощо.
- ✓ *Чиніть опір намаганням дитини залучити вас до негативного переживання травми.* Іноді діти провокують педагогів на повторення образливих ситуацій, адже вони долають стрес шляхом реконструювання травми за допомогою гри або взаємодії з іншими.
- ✓ *Звертайте увагу на реакцію однолітків на дитину,* яка переживає посттравматичний

стрес, та інформацію, якою вони обмінюються. Убережіть дитину від цікавості однокласників та захистіть однокласників від деталей і подробиць травмуючої ситуації, які можуть їх налякати, засмутити тощо.

- ✓ *Установіть чіткі межі неадекватної поведінки, розробіть логічні (однак не каральні) наслідки. Пам'ятайте, проблеми з поведінкою можуть бути тимчасовими, пов'язаними із психотравмою, а найбільш деструктивна поведінка може бути спричинена хвилюваннями, що також пов'язані з психотравмою.*
- ✓ *Бережіть власне емоційне та фізичне здоров'я. Дитині, яка бачить поруч упевнених, спокійних та бадьорих дорослих, швидше вдається нормалізувати свій стан.*

Підтримуємо дитину, яка переживає посттравматичний стрес

Поради для батьків

- ✓ Подбайте, аби дитина перебувала в теплі та безпеці, подалі від шуму та значного скупчення людей.
- ✓ Частіше обнімайте та притуляйте дитину до себе.
- ✓ Говоріть із дитиною спокійним і ласкавим голосом.
- ✓ Приділяйте дитині якомога більше часу та уваги.
- ✓ Постійно нагадуйте дитині, що вона в безпеці.
- ✓ Поясніть дитині, що вона не винна в тому, що сталося.
- ✓ Намагайтеся не розлучати дитину з тими, хто піклується про неї — із братами, сестрами, близькими.
- ✓ Дотримуйтеся звичного режиму життєдіяльності дитини.
- ✓ Відповідайте на запитання дитини про події, що відбулися, простими словами, без подробиць, що можуть її налякати.
- ✓ Дозволяйте дитині бути поруч із вами, якщо їй страшно.
- ✓ Будьте терплячими, якщо дитина повертається до поведінки, яка властива дітям молодшого віку.
- ✓ Створюйте умови для ігор та відпочинку дитини.
- ✓ Допоможіть дитині займатися звичними для неї справами.
- ✓ Поясніть дитині, що сталося і що відбувається в цей момент.
- ✓ Дозвольте дитині сумувати, не чекайте, що вона виявиться сильною.
- ✓ Вислуховуйте думки і страхи дитини без осуду.
- ✓ Чітко визначте для дитини правила поведінки.
- ✓ Запитайте дитину, що її турбує, чого вона боїться, підтримуйте її, обговоріть, як поводитися, щоб бути в безпеці.
- ✓ Заохочуйте прагнення дитини бути корисною оточенню, надавайте їй таку можливість.
- ✓ Намагайтеся убезпечити дитину від трагічних сцен або розповідей очевидців, від розпитування сторонніми про травмуючі події тощо.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства охорони здоров'я
України

16 червня 2014 року № 398

Зареєстровано

в Міністерстві юстиції України

07 липня 2014 року за № 766/25543

**Порядок надання психологічної підтримки
постраждалим при надзвичайній ситуації**

1. Цей Порядок визначає механізм надання психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації не медичними працівниками.

2. У цьому Порядку термін «надзвичайна ситуація» вживається у такому значенні — це обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання на ній або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення, спричинена катастрофою, аварією, пожежею, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, застосуванням засобів ураження або іншою небезпечною подією, що призвела (може призвести) до виникнення загрози життю або здоров'ю населення, великої кількості загиблих і постраждалих, завдання значних матеріальних збитків, а також до неможливості проживання населення на такій території чи об'єкті, провадження на ній господарської діяльності.

Інші терміни вживаються у значеннях, наведених в Основах законодавства України про охорону здоров'я та інших нормативно-правових актах у сфері охорони здоров'я.

3. Послідовність дій при наданні психологічної підтримки постраждалим при надзвичайній ситуації не медичними працівниками:

- 1) надавати психологічну підтримку в безпечному місці;
- 2) характерні ознаки психологічних розладів: втрата фізичної сили; безглуздий і хаотичний руховий неспокій; відчуття виснаженості та нереальності; емоційна віддаленість від оточення, рідних; почуття провини; ворожі дії до оточуючих;
- 3) вивести постраждалого за межі місця пригоди та ізолювати його від надлишкової уваги оточуючих;
- 4) заспокоїти постраждалого, сказати, що Ви прийшли, щоб надати допомогу, що будете поруч та не залишите його до прибуття бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 5) постійно підтримувати візуальний контакт з постраждалим;
- 6) спілкуватись з постраждалим спокійно, адекватно оцінюючи його побажання та дії;
- 7) при розмові уникати слів, які можуть викликати відчуття провини у постраждалого;
- 8) відволікати його від негативних думок та намірів;
- 9) переконати постраждалого, що необхідна допомога буде надана вчасно та професійно;
- 10) при можливості накрити постраждалого ковдрою;
- 11) забезпечити постійний нагляд за постраждалим до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги;
- 12) при погіршенні стану постраждалого до приїзду бригади екстреної (швидкої) медичної допомоги повторно зателефонувати диспетчеру екстреної медичної допомоги.

**Директор Департаменту реформ
та розвитку медичної допомоги**

М. К. Хобзей