

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКА ОБЛАСНА РАДА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
СУМСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ У ПСИХОТРАВМУЮЧІЙ СИТУАЦІЇ

Методичний посібник

Суми-2019

Рекомендовано до друку
вченою радою Комунального закладу Сумський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти від 28.02.2019 року, протокол №2

Рецензенти:

Н.А.Кулик – старший викладач кафедри психології КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Л.В.Біловол – практичний психолог ДПТНЗ «Сумське вище професійне училище будівництва і дизайну».

Укладач:

Г.Б.Растроста – методист навчально-методичного центру психологічної служби КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад. : Г.Б.Растроста . – Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64с.

Методичний посібник «Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації» присвячений особливостям переживання психотравми в дитячому та підлітковому віці. У посібнику розглянуто питання надання першої невідкладної допомоги дитині в психотравмуючій ситуації, надання допомоги в екстремальних ситуаціях, які пов'язані із загрозою для життя, визначено можливості арт-методів у роботі з дітьми, які пережили травматичну ситуацію.

ЗМІСТ

Вступ.....	4
I. Особливості переживання психотравми в дитячому та підлітковому віці.....	6
1.1. Поняття «психотравма», «стрес», «кризова ситуація».....	8
1.2. Особливості реагування дітей на травматичну стресову подію...	14
1.3. Психологічні особливості переживання кризи підлітками.....	16
II. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичну ситуацію.....	17
2.1. Перша невідкладна допомога людині в психотравмуючій ситуації.....	22
2.2. Допомога в екстремальних ситуаціях, які пов'язані із загрозою для життя.....	23
2.3. Психологічний дебрифінг у роботі з кризовими станами.....	28
2.4. Використання малювання при роботі з дітьми в травматичних ситуаціях.....	34
2.5. Збереження психоемоційного благополуччя підлітка.....	39
2.6. Особливості індивідуальної консультативної роботи з дітьми, які пережили травматичну ситуацію з використанням серійного малювання.....	43
2.7. Використання мандали при відпрацюванні психотравмуючих ситуацій.....	46
III. Профілактика професійного вигорання спеціалістів, які працюють з травмою.....	46
3.1. Супервізія як умова профілактики професійного вигорання психолога.....	46
3.2. Профілактика і зниження інтенсивності впливу вторинної травми на спеціаліста.....	48
Додатки.....	59
Список використаних джерел.....	63

ВСТУП

Надзвичайні ситуації є частиною нашого повсякденного життя: аварії, стихійні лиха, пожежі, насильство і та соціально-психологічна криза, в якій знаходиться наша країна досить довгий час, несе в собі загрозу соціальної дезадаптації, суїциду, зростання випадків насильства, нервово-психічних та психосоматичних страждань.

Однією із вразливих категорій населення, яка підпадає під вплив психотравмуючих ситуацій у суспільстві, є діти, котрі достатньо гостро сприймають події, які змінюють константність, надійність, безпечність оточуючого середовища.

В житті дітей труднощі зустрічаються не рідше, ніж у дорослих, а, можливо, навіть частіше. Діти та підлітки – категорії населення, у яких психологічна травма, викликана надзвичайною подією, може істотно порушити весь подальший хід психологічного та психічного розвитку.

Психологічна травма – це шкода, нанесена психічному здоров'ю людини, в результаті інтенсивної дії несприятливих факторів оточуючого середовища, або в результаті впливу гостро емоційних стресових дій людей на психіку особистості.

Несформованість психіки у дітей і підлітків, слабкий вольовий контроль емоційних реакцій, сильна дія підкорковий структур на функціональний стан центральної нервової системи обумовлюють специфічні наслідки впливу психологічної травми.

Наслідки психологічної травми проявляються в різних сферах життєдіяльності дитини.

На емоційному рівні: перша реакція на пережиту травму – страх, фобії. З часом у дітей можуть спостерігатися фобія спати на самоті, боязнь розлуки з дорослими, спостерігається емоційна нестійкість, зростає недовіра та підозріливість, пригнічений стан, тривожність, депресія.

На когнітивному рівні: погіршується концентрація, переключення уваги, порушення пам'яті (з'являється «дисоціативна fuga» – нездатність згадати минуле), затримка інтелектуального розвитку.

На поведінковому рівні: впертість, агресивність, ворожість та конфліктність, регресія (повернення до форм поведінки, яка характерна для більш раннього вікового періоду – втрачаються навички охайності, з'являється смоктання пальців), змінюється система відносин підлітка, зникають навички та вміння налагодження взаємовідносин з людьми, з'являється дезадаптація у спілкуванні та в поведінці.

Травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. Психологічна травма руйнує уявлення дитини про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє.

Реакція на психотравмуючі переживання пов'язана з віковими особливостями дітей та підлітків, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, із стосунками з батьками та соціальним оточенням.

У деякі вікові періоди несприятливі фактори (розлука з родиною, смерть близьких, пережита роль очевидця психотравмуючих подій) можуть значно вплинути на реакції і розвиток дітей.

Переживання травми актуалізує трансформацію особистості, при якій вірогідність небажаної форми поведінки, наприклад девіантної, як форми компенсації і захисту від важких переживань, набагато збільшується.

Тому пошук ефективних методів здійснення психологічної допомоги дітям і підліткам у ситуаціях переживання ними гострих стресових ситуацій є необхідним і особливо актуальним.

1. Особливості переживання психотравми в дитячому та підлітковому віці

1.1 Поняття «психотравма», «стрес», «кризова ситуація»

Поняття екстремальних, кризових і надзвичайних ситуацій ще не отримали вичерпного визначення. Звісно ж, що недостатньо розглядати такі ситуації лише з точки зору об'єктивних особливостей, не беручи до уваги психологічні складові, такі, як, наприклад, сприйняття, розуміння, реагування і поведінку людей в таких ситуаціях. Людина так чи інакше психологічно залучена в екстремальну ситуацію: як її ініціатор, або як жертва, або як очевидець.

Екстремальна ситуація для тих, хто її переживає, може стати кризовою, стресовою, травматичною і викликати відповідно кризу, стрес, психотравму.

Термін «криза» (від грецьк. *krisis* – рішення, поворотний пункт, вихід) означає тяжкий перехідний стан людини, що викликаний внутрішнім чи зовнішнім чинником або різкою зміною статусу власного життя. Зазвичай, виділяють три типи кризи: невротичну кризу, кризу розвитку та травматичну.

Невротичні кризи спричиняються внутрішніми передумовами особистості і пов'язані з її досвідом.

Кризи розвитку (або вікові кризи) виникають при переході від одного вікового періоду до іншого.

Травматичні кризи виникають у відповідь на психотравмуючу ситуацію.

У найбільш загальному значенні термін «стрес» (від англ. *stress* – напруга) використовується для позначення станів людини, які характеризуються сильним напруженням і які виникають у відповідь на різноманітні психотравмуючі впливи (стресори). Переживання стресу, може мати як позитивне, мобілізуюче значення для організму людини, так і негативні, патологічні наслідки.

Що ж стосується поняття «психотравма», то згідно сучасних уявлень про стрес, останній стає психотравмою, коли наслідком дії стресора стає порушення у психічній сфері людини аналогічно до порушень у соматичних процесах.

У якості стресора у таких випадках виступає травматична стресова подія, яка характеризується раптовістю, руйнівною силою, інтенсивністю. Ця подія часто пов'язана з фактом або загрозою смерті, серйозного тілесного ушкодження чи сексуального насильства, вона несе людині абсолютно нову інформацію, яку необхідно інтегрувати в попередній життєвий досвід.

Н.В. Тарабрина виділяє два типи психотравмуючих подій: короткострокову і постійну (повторювану) [15].

Тип 1. Короткострокова, несподівана травматична подія (сексуальне насильство, природні катастрофи, ДТП, вибухи, стрілянина).

Особливості

1. Одиначний вплив, що несе загрозу і вимагає від індивіда певних можливостей самозбереження.

2. Ізольоване, досить рідкісне травматичне переживання.

3. Несподіваність, раптовість.

4. Подія залишає глибокий слід в психіці людини (яка часто бачить сни, в яких присутні ті чи інші аспекти події), сліди в пам'яті носять більш яскравий і конкретний характер, ніж спогади про події, що відносяться до другого типу.

5. Така подія частіше призводить до виникнення типових симптомів ПТСР.

6. Швидке відновлення нормального функціонування рідко і малоймовірно.

Тип 2. Постійний вплив з повторенням травматичного стресора – серійна травматизація або пролонгована травматична подія (повторювана травматична дія).

Особливості

1. Варіативність, пролонгованість, повторюваність травматичної події або ситуації.

2. Більш ймовірно, що ситуація носить умисний характер.

3. Спочатку переживається як травма типу 1, але в міру того як травматична подія повторюється, жертва переживає страх повторення травми.

4. Почуття безпорадності в запобіганні травми.

5. При спогадах про такого роду подію характерна неясність.

6. Результатом впливу такого типу травми може стати зміна Я-концепції особистості, що може супроводжуватися почуттями провини, сорому і зниженням самооцінки.

7. Висока ймовірність виникнення довгострокових проблем особистісного характеру, що проявляється у відстороненості від інших, у звуженні і порушенні лабільності.

8. Відстороненість, зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами як спроба захиститися від нестерпних переживань.

9. Така ситуація призводить до так званого комплексного ПТСР.

Психотравму описують як переживання невідповідності між загрозливими факторами ситуації та індивідуальними можливостями їх подолання, яке супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, когнітивними змінами та змінами у способах регуляції афектів, що спричиняє іноді тривалі фізичні, психічні та особистісні розлади.

На фізіологічному рівні змінюється біохімічна рівновага (чим пояснюються такі стани, як знеболення, надмірне збудження, амнезія, зниження імунітету, виснаження тощо), змінюється робота мозку: блокується міжпівкульна передача, інакше функціонують нейрони кори головного мозку, внаслідок чого страждають насамперед ті його зони, які пов'язані з контролем над агресивністю та циклом сну.

У людини, яка пережила емоційний травматичний стрес, інакше починає функціонувати пам'ять – механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання індивіда, стає причиною посттравматичних стресових станів. Після

припинення дії стресора яскраві емоційні образні спогади не просто зберігаються у довготривалій пам'яті, але знову і знову з'являються в пам'яті оперативній, сприяючи розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Останній означає інтенсивну і, як правило, пролонговану реакцію на сильний стресор, такий, як природні катаклізми (землетруси, повені, пожежі), лиха, викликані людьми (переслідування, терористичні акти, воєнні дії), насильство (розбійний напад, звалтування)

Кризова ситуація – це ситуація емоційного та інтелектуального стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Людина, що потрапила у кризову ситуацію, не може залишатися такою ж, якою була. Їй не вдається осмислити свій психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями і використовуючи звичні моделі вирішення проблем.

Розрізняють два типи кризових ситуацій, в залежності від того, які можливості для людини вони залишають у подальшому житті.

Криза першого типу пов'язана зі значним потрясінням, але яке все ж залишає можливість для виходу на звичний життєвий устрій.

Криза другого типу перекреслює усі життєві замисли людини і стимулює значні зміни у її житті: особистісні, ціннісні, смислові тощо.

У результаті перебування людини у кризовій ситуації у неї може розвинутися кризовий стан.

Кризовий стан – психічний стан людини, що раптово зіткнулася з суб'єктивно значимою травмою (внаслідок непередбачуваної зміни життєвого устрою, внутрішньо особистої картини світу) або яка знаходиться під загрозою виникнення психотравмуючої ситуації – стан дезорганізації особистості, який може бути зумовлений як внутрішніми чинниками, так і певною ситуацією. Кризовий стан – перехідний етап розвитку особистості, коли протиріччя мають уже глобальний характер і стосуються основ життя людини. Людина у кризовому стані відчуває значну напругу, може втратити сенс життя і перебувати у пригніченому настрої.

1.2. Особливості реагування дітей на травматичну стресову подію

Опинившись в кризових ситуаціях, люди проходять в своїх психологічних станах ряд етапів. Спочатку виникає гострий емоційний шок, який характеризується загальним психічним напруженням з переважанням почуття відчаю та страху при загостреному сприйнятті.

Потім настає психофізіологічна демобілізація, істотне погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, панічних реакцій, зниженням моральних норм поведінки, зменшенням рівня ефективності діяльності та мотивації до неї, депресивними тенденціями. На цьому, другому, етапі ступінь і характер психогенних порушень багато в чому залежать не тільки від самої екстремальної ситуації, її інтенсивності, раптовості виникнення, тривалості дії, а й від особливостей особистості потерпілих, а також від збереження безпеки і від нових стресових впливів.

На зміну цього етапу приходять стадія, коли поступово стабілізується настрій і самопочуття, однак зберігаються знижений емоційний фон і контакти з оточуючими обмежені. Потім настає стадія відновлення, коли активізується міжособистісне спілкування.

На третьому етапі у людини, яка пережила екстремальний стрес, відбувається складна емоційна і когнітивна обробка ситуації, оцінка власних переживань і відчуттів. При цьому актуальності набувають також психотравмуючі фактори, пов'язані зі зміною життєвого стереотипу. Стаючи хронічними, ці фактори сприяють формуванню стійких психогенних розладів. Їх особливістю є наявність вираженої тривожної напруги, страху, різних вегетативних дисфункцій, що породжують згодом психосоматичні порушення.

Виділяють чотири типи реагування на травматичну подію [15].

Реагування на травматичну подію без ознак порушення адаптації. Коли відбувається подія, небезпечна для життя людини, яка її переживає, організм готується до інтенсивного реагування (боротьби, втечі тощо). Якусь мить триває стан шоку. Виділяються гормони, необхідні для швидкого і сильного реагування на ситуацію – адреналін, норадреналін, кортизон. Виділяються і знеболюючі речовини, що притупляє, а іноді й зовсім відключає чутливість тіла, – така реакція зменшує страждання, оберігає від больового шоку.

Наступний етап – збудження: активізуються частина мозку, що відповідає за емоції, та нервова система. Впродовж певного часу (від 3 до 8 годин) людина без шкоди для власного здоров'я (без сну, їжі і води) може переносити такі навантаження, які не змогла б перенести в стані звичайного функціонування.

Коли небезпека минає, починається етап розрядки, що характеризується, зокрема, неконтрольованим тремтінням тіла (воно може тривати кілька годин), так організм звільняється від напруження. Тремтіння починається зненацька (зразу ж після стресової події чи через певний час), тремтить усе тіло чи окремі його частини. Цю реакцію зупинити не можна, оскільки розрядка не відбудеться, в тілі залишаться м'язові затиски, внаслідок чого людина страждатиме від болів у м'язах, можуть початися психосоматичні розлади шлунково-кишкового тракту, артеріальна гіпертензія тощо.

Наступний етап – втома. У цей період включається системи соціального й емоційного контролю. Людина може відчувати пригнічення, бажання плакати. Якщо сльози стримувати, то емоційної розрядки не відбувається, і внутрішнє напруження може нашкодити фізичному і психічному здоров'ю. Якщо ж потерпілому вдається поплакати і розділити з кимось горе, то настає полегшення і починається вихід із травми, повернення до звичайного життя. В цей час відбувається впорядкування і переосмислення нового досвіду: людина розповідає про те, що сталося, інтерпретує подію і, якщо це необхідно, змінює щось у способі життя, перебудовує стосунки.

Непатологічна психічна адаптація – гостра стресова реакція. У багатьох із тих, хто переживає травму, одразу після травматичної події виникають короточасні симптоми та проблеми, гостра стресова реакція, що

втихає впродовж кількох днів чи тижнів. Такий перебіг травми є нормальною реакцією нормальної людини на ненормальну ситуацію.

Гострий розлад триває не менше, ніж два дні – але не довше аніж чотири тижні. Протягом місяця після травми гострий стресовий розлад може нічим не відрізнятися від ПТСР, за винятком того, що під час травми або зразу після неї може розвинутися шоківий стан. Він характеризується уповільненням психічної і моторної активності. Поряд із цим спостерігаються стани відчуження, розлади дереалізації, коли оточуючі предмети сприймаються як неприродні, інколи – як нереальні, «неживі», змінюється сприйняття звуків, інакшими стають голоси людей, з'являється і відчуття зміни відстані між навколишніми предметами.

Найчастіше на екстремальну подію люди реагують психомоторним збудженням, що проявляється зайвими, швидкими, інколи безцільними рухами. Увага звужується, довільна цілеспрямована діяльність стає проблематичною. Людині важко сконцентруватися, відтворити інформацію, особливо стосовно травматичної події. Темп мовлення прискорюється, голос стає гучним, слабо модульованим. Часто повторюються однакові фрази, мовлення може бути монологічним, судження поверховими. В такому стані важко залишатися в одному положенні: люди то лежать, то встають, то безцільно рухаються. Спостерігаються вегетативні порушення (тахікардія, підвищений артеріальний тиск), почервоніння обличчя, надмірна пітливість, може з'являтися почуття спраги чи голоду.

Коли реальна загроза зникає, настає період виснаження, перебіг і тривалість якого залежить від типу психотравмуючої ситуації (від 15 до 30 днів). В цьому стані, як правило, люди не скаржаться і не звертаються за допомогою. У людей спостерігається порушення сну, зміна харчової поведінки, зменшується маса тіла, прискорюється пульс, піднімається артеріальний тиск, дихання стає частішим без фізичного навантаження.

Патологічна психічна дезадаптація. При патологічних варіантах реакції на травматичну стресову подію у людини може розвинутися «психогенний ступор» – енергії на виживання втрачено так багато, що сили на контакт із навколишнім світом немає. Людина може бути повністю нерухомою (в стані «заціпеніння» чи колапсу) або її реагування на зовнішні подразники (шум, світло, дотики) уповільнене: зіниці в'яло реагують на світло, дихання повільне, безшумне, неглибоке.

Іншим варіантом психопатологічної реакції може бути «реактивний психоз», що характеризується розладами сприйняття, різким психомоторним збудженням, дезорганізацією поведінки (різкі рухи, часто безцільні, безглузді дії, неадекватні і небезпечні для життя вчинки), досить голосним мовленням або підвищеною мовною активністю (мовлення без зупинки, іноді абсолютно безглузде). У потерпілих часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

Окрім зазначених вище станів, у людини можуть розвинутися галюцинації, маячня, а також реакції страху.

Галюцинації – сприйняття (зорове, слухове, чуттєве) неіснуючих об'єктів, що переживаються особистістю як реальні. Це особливий різновид мимовільних спогадів про травмуючі події, коли пам'ять така яскрава, що актуальні події здаються не такими реальними, як спогади. У цьому стані людина поводить ся так, ніби вона знову переживає колишню подію; вона діє, думає і відчуває так, як тоді, коли доводилося рятувати своє життя.

Маячня – сукупність різних уявлень, суджень, ідей людини, що не відповідають дійсності (проте вона переконана у своїй правоті), і які викликають тривогу, відчуття небезпеки. Реакції страху – побоювання, переляк, жах, паніка – можуть бути наслідком переживання травматичної події чи очікування повтору подібної ситуації і спричиняють втечу, заціпеніння, агресивну поведінку.

Адаптаційні розлади. Більшість із тих, хто пережив травму, пристосовується до нових умов свого життя, короткочасні неприємні симптоми зникають. Однак, у деяких людей симптоми залишаються, і їх стан може навіть погіршитися. Симптоматика у таких випадках включає у різноманітних поєднаннях неспокій, тривогу, депресію, порушення здатності до концентрації уваги, дратівливість, агресивну поведінку [15].

Неминучий наслідок екстремальних ситуацій – руйнування базової потреби людини – потреби в безпеці, порушення стабільної картини світу. Це призводить до важких відстрочених наслідків: невротизації, депресивних станів, втрати віри в себе, втрати перспективи – і багато в чому визначає подальшу долю не тільки однієї конкретної людини, але і цілих соціальних груп.

Деякі люди відносно швидко долають ситуацію кризи і зазвичай це відбувається завдяки ефективним механізмам психіки, які спрацьовують у момент загострення несприятливих обставин.

Алгоритм розгортання ефективних механізмів психіки у кризових обставинах.

I. Фаза зіткнення з кризовою ситуацією

- людина стикається з кризовою для неї ситуацією;
- людина тимчасово дезорієнтована, втрачає свою цілісність, розгублена, у неї розвивається кризовий стан.

II. Фаза актуалізації переживань

- активуються переживання, що супроводжують кризовий стан – агресія, тривога, страх, образа, розпач тощо;
- людина активно проживає актуалізовані переживання, не вдаючись до їх перебільшення, пригнічення чи витіснення зі свідомості.

III. Фаза опанування кризовою обставиною

- символізація переживання – вербальна чи образна;
- людина опановує кризову ситуацію – усвідомлює її цілісно, розуміє свою роль у її розвитку та роль інших; вона нікого не звинувачує, а свідомість працює у бік розширення горизонтів бачення, способів адаптації до ситуації та пошуку перспектив розвитку.

IV. Фаза інтегрування досвіду

- людина усвідомлює кризову ситуацію як таку, що сприяє її розвитку. Вона збагачує уявлення про себе, про інших та про оточуючий світ, власний досвід інтегрується і людина рухається далі.

Такий алгоритм подолання кризових обставин є рідкістю. По-іншому протікають процеси у тих людей, які не можуть подолати кризові обставини і, в результаті, перебувають у стані хронічної кризи. Найбільш типовим є застрявання на першій чи другій фазі переживання кризової ситуації.

Коли відбувається застрявання на першій фазі, людина відчуває себе безпорадною достатньо довго, що, врешті решт, може спричинити розвиток депресії або ж викликати психосоматичні захворювання.

Якщо застрявання має місце на другій фазі, то тут реакція людини може бути різною. Вона або занадто занурюється у свої переживання, вважає їх природними, не хоче їх відпускати, або ж вдається до зворотної реакції – заперечує свої переживання і тим самим не дає їм виходу або ж зовсім не усвідомлює їх. І перша, і друга реакції є руйнівними і призводять до деструктивної життєвої організації людини. Тобто, її життя набуває відтінків руйнації – формуються образ жертви, ображеного на життя агресора, людини, яка комусь щось доводить, виникають психосоматичні захворювання, постійно активується травмуюча ситуація, що накладає відбиток на всі події життя людини, на усі стосунки, які у неї є.

Зазвичай, свідомість звужується настільки, що людина усвідомлює тільки негативний бік будь-якої життєвої ситуації, навіть, якщо вона потенційно сприятлива – такі люди вдаються до заперечення того, що з ними може відбутися щось хороше, вони увесь час очікують негативних подій, а якщо стається щось приємне, думають, що в цьому є якийсь негативний зміст, який поки що просто недоступний для контролю. Врешті решт, така людина втрачає сенс свого життя і виправдовує свій спосіб існування через пошук винних.

У ситуації кризи діти використовують наступні стратегії оволодіння собою:

- Компенсація: розмова з друзями, придбання нових речей, веселі ігри.
- Уникнення: втеча, заперечення, так ніби нічого не сталося.
- Регрес: замкнутість (заглиблення в мушлю), отупіння, відмова, «я не можу», сонливість.
- Конфронтація: емоційне і когнітивне «опрацювання» веде до поступового виходу з кризи. Для того щоб використовувати цей спосіб оволодіння собою, дитині поруч необхідний чуйний дорослий.

Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ і про себе. Під загрозою виявляються почуття стабільності і безпеки світу. Реакція дітей на травматичну подію залежить від ситуації, віку дітей, їхніх психологічних особливостей, навичок опанування кризових ситуацій.

Травматичні кризи як гострі, так і хронічні сильно впливають на розвиток дитини, залишаючи глибокий слід в її свідомості в разі неадекватної та несвоєчасної допомоги оточення.

Форми реагування близького оточення на стресові або кризові обставини, в які потрапляє дитина

№	ФАЗИ	Несприятливі форми реагування близького оточення
1	Фаза зіткнення з кризовою ситуацією	Заперечення факту кризової ситуації, яку переживає дитина Знецінення кризової ситуації Активне відволікання уваги дитини від кризової ситуації, «забалакування» Попередження кризових ситуацій, гіперопіка Гіперболізація значення кризових обставин Вбачання кризи там, де її не існує для дитини Звинувачення дитини у тому, що вона потрапила у кризову ситуацію Покарання дитини за те, що вона потрапила у кризову ситуацію
2	Фаза актуалізації переживань	Заборона на прояв переживань – заборона плакати, гніватись, ображатися Поспішне заспокоєння дитини, штучне скорочення переживання нею своїх почуттів Жалісливе ставлення до дитини, гіперопіка Руйнування цілісності дорослого через прояв почуттів дитиною Покарання дитини через вияв нею почуттів Знецінення переживань дитини, висміювання їх Перебільшення значення переживань дитини, їх посилення
3	Фаза Опанування	Вирішення замість дитини тих завдань, які виникають перед нею через кризові обставини Переконання дитини в тому, що вона ще маленька і не зможе сама виправити бодай які наслідки кризової ситуації Загострення почуття провини та безпорадності дитини чи інших учасників ситуації Замовчування тих ефективних дій, які можна застосувати у кризовій ситуації Звуження свідомості дитини на факті самих обставин, а не на їх значенні чи на способах подолання
4	Фаза інтегрування досвіду	Закріплення у свідомості дитини висновків про ворожість світу та оточуючих людей Закріплення у свідомості дитини почуття безпорадності чи провини Закріплення висновків про необхідність надмірного контролю за оточуючою дійсністю Закріплення висновків про надмірну обережність стосовно оточуючого світу Закріплення висновків про небезпечність активного пізнання світу та пріоритетність відмови від ініціатив та дослідів Постійне нагадування дитині про кризову ситуацію, дошкуляння чи висміювання її

№	ФАЗИ	Сприятливі форми реагування близького оточення
1	Фаза зіткнення з кризовою ситуацією	Визнання факту кризової обставини, з якою зіткнулася дитина Об'єктивізація кризової обставини та її символізація у мовленні дорослого Внутрішній дозвіл дорослого на отримання дитиною різного досвіду Внутрішній спокій дорослого
2	Фаза актуалізації переживань	Дозвіл дорослого на прояви тих переживань, які виникають у дитини у зв'язку з кризовою ситуацією Символізація переживань дитини у мовленні дорослого, запевнення в тому, що вони природні у даних обставинах Пошук сприятливих форм прояву переживань дитини (за умов, якщо їх вияв може принести шкоду самій дитині чи оточуючим) Надійний супровід дитини дорослим під час вияву нею переживань протягом того часу, який буде достатнім для їх вичерпування Тілесний контакт (обійми, тримання за руку тощо), втішання дитини
3	Фаза опанування	Допомога дитині у проектуванні дій, які спрямовані на подолання кризової ситуації Переконання дитини в тому, що вона здатна справитись з обставинами і покращити ситуацію Заохочення активних, самостійних дій, що спрямовані на подолання кризових обставин Переконання дитини у її компетентності та зрілості у кризовій ситуації
4	Фаза інтегрування досвіду	Тлумачення дорослими кризового досвіду як важливого для особистого розвитку дитини Схвалення дорослими ефективного подолання дитиною кризових обставин Актуалізація дорослими висновків, що впливають у зв'язку з переживанням кризової ситуації і які будуть важливими у подальшому житті дитини Проектування майбутнього та стратегій подальшого розвитку дитини Закріплення почуття успішності дитини

Несприятливі форми реагування дорослих на кризові обставини дітей можуть причиняти у останніх розвиток ПТСР через пригнічування адекватних переживань.

1.3. Психологічні особливості переживання кризи підлітками

Віковою нормою для підлітка є емоційний рівень реагування на труднощі життя. Підлітки частіше використовують емоційні способи боротьби зі стресом,

оскільки загострення емоційних властивостей особистості є їх характерною ознакою.

З'являються психологічні новоутворення, притаманні саме підлітковому віку: розвиток рефлексії і, як результат цієї рефлексії, – розвиток самосвідомості. При цьому, розвиток рефлексії не обмежується тільки внутрішніми змінами самої особистості підлітка, а у зв'язку із виникненням самосвідомості, для нього стає можливим і глибше розуміння інших людей.

У підлітків переважаючою реакцією на кризові ситуації є реакція протесту, символічний вихід із екстремальних ситуацій або спроби зробити конструктивний висновок з минулих невдач.

У цьому віці ще не сформований свій індивідуальний стиль подолання впливів екстремальних ситуацій, набір стратегій містить запропоновані навколишньою дійсністю засоби подолання. При цьому підліток поки ще не віддає явної переваги жодному з них. Разом з тим, відзначається, що пріоритетну тенденцію розвитку в старшому підлітковому віці отримують моделі пошуку соціальної підтримки та стратегії агресивної поведінки. У силу свого віку старші підлітки знаходяться на деякій умовній межі переходу, коли вектор поведінки може бути легко змінений у бік активної адаптивної або неадаптивної поведінки, що веде до формування певної усталеної стратегії поведінки. Отже, підлітки потребують своєчасної зовнішньої підтримки, яка змінює їхні навколишні та особистісні ресурси, сприяє прояву більш гнучких, соціально адаптивних форм поведінки.

У більшості випадків дитина може впоратися із нетяжким стресом за допомогою найближчого підтримуючого оточення. Наслідки довготривалої дії екстремальних умов на дітей також можуть проявитися з часом, впливати у подальшому на їх доросле, сімейне життя. Ефективна взаємодія спеціалістів з дітьми в ситуації кризи зменшує її негативний вплив на навчання і психічне здоров'я, а також дозволяє швидше повернутися до нормального існування і запобігти появі психосоціальних проблем.

Портрет травмованого підлітка (характерні реакції):

- переживає глибоке горе;
- характерне свідоме почуття сорому чи провини за те, що не вдалося чи він не мав можливості допомогти постраждалим;
- можуть заглибитися у себе, замкнутися і почати жаліти себе;
- відбуваються зміни у стосунках з іншими людьми;
- поширюються прояви ризикованої чи деструктивної поведінки;
- замкнутість та уникнення контактів;
- агресія;
- зміни у світогляді, що супроводжуються відчуттям безпорадності та безнадії щодо сьогодення і майбутнього;
- демонструють непокору батькам і органам влади.

Будь-яка кризова, психотравмуюча ситуація несе в собі як приховані можливості, так і небезпеку. З одного боку, вона може стимулювати оволодіння новими стратегіями вирішення ситуацій, розвивати впевненість завдяки новим

установкам, новим способам поведінки і стратегіям рішення, забезпечувати особистісне зростання і розвиток самості, посилення ідентичності. З іншого боку, реальними небезпеками для підлітка стають: агресивні, непродумані дії, психічні захворювання, соматизація, відчай і замкнутість.

II. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичну ситуацію

Досить часто життєві ситуації є настільки травматичними, що вимагають допомоги з боку, оскільки сама людина впоратися з переживанням стресу не може. А враховуючи несформованість психіки, недостатньо розвинутий вольовий контроль емоційних реакцій у дітей, вчасна фахова допомога спеціаліста необхідна для попередження небажаних наслідків впливу психотравмуючої ситуації.

Вагомим теоретичним та практико орієнтованим підґрунтям щодо роботи з травмою та кризовими станами є здобутки Тарабриної Н. В. [15], Малкіної-Пих І. Г. [8], Кюблер-Росс Э. [5].

Причинами психологічної травми може стати будь-яка значуща для особистості подія: насильство, смерть близької людини, переживання втрати, будь-яка криза, хвороба, екстремальні ситуації такі, як природні, техногенні катастрофи, війни.

Необхідно зазначити, що травматичний стрес – це нормальна реакція на події, які виходять за межі життєвого досвіду.

Екстрена, термінова допомога необхідна безпосередньо після травмуючої події – в перші кілька днів. Вона надається також при появі гострої симптоматики, що відбувається в результаті додаткових стресів. Короткострокова допомога надається протягом перших тижнів, місяців після психотравми. Якщо людина не отримала такої допомоги своєчасно, то нерідко доводиться надавати її відстрочено. У цьому випадку така допомога виявляється менш ефективною і може потребувати більше часу [14].

Психологічна реакція на травму включає в себе фази, що дозволяють охарактеризувати її як розгорнутий у часі процес. Для компетентної допомоги клієнту фахівцям при роботі з травмою та кризовими станами необхідно визначити, на якій із стадій переживання події знаходиться особистість і в залежності від того будувати алгоритм та зміст психологічної допомоги. На основі класифікацій Кюблер-Росс Е. [5], Малкіної-Пих І.Г. [8], Ромек В.Г. [12] людина проходить певну послідовність фаз виходу та переживання травми (п.1.2.).

У реальному житті динаміка етапів проживання травматичної ситуації не буває строго послідовною, вона скоріше нагадує цикли, що накладаються один на одного. Переживання травми являє собою індивідуальний процес, і характерні ознаки фаз та етапів можуть співіснувати в різних поєднаннях.

Кожна людина від народження наділена такими внутрішніми ресурсами, які забезпечують подолання кризових станів, травмуючих ситуацій. Але при травматичному стресі особистість може втратити можливість самостійно віднайти необхідний їй ресурс. Після травмуючої події світосприйняття

особистості зазнає змін, тому необхідно сприяти побудові нового світу. Таким чином, метою практичного психолога має стати саме пошук людиною, яка пережила травму необхідних ресурсів для подолання кризового стану через різноманітні форми та види роботи.

Найбільш ефективним способом подолання кризової ситуації є робота з самим переживанням, відновлення почуття контролю над власним життям і набуття нового розуміння ситуації.

2.1. Перша невідкладна допомога людині в психотравмуючій ситуації.

У людини в екстремальній ситуації можуть з'являтися такі симптоми: марення, галюцинації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, страх, істерика, нервові тремтіння, плач [8].

Допомога психолога в психотравмуючій ситуації полягає, в першу чергу, у створенні умов для нервової «розрядки».

Марення і галюцинації. Психотравмуюча ситуація викликає у людини потужний стрес, призводить до сильного нервового напруження, порушує рівновагу в організмі, негативно позначається на здоров'ї в цілому - не тільки фізичному, але і психічному.

До основних ознак марення відносяться хибні уявлення чи умовиводи, в помилковості яких людину неможливо переконати.

Галюцинації характеризуються тим, що людина переживає відчуття присутності уявних об'єктів, які в даний момент не впливають на відповідні органи чуття (чує голоси, бачить людей, відчуває запахи та інше).

У даній ситуації:

1. Зверніться до медичних працівників, викличте бригаду швидкої психіатричної допомоги.
2. До прибуття спеціалістів стежте за тим, щоб людина не нашкодила собі і оточуючим. Заберіть від неї предмети, що представляють потенційну небезпеку.
3. Ізолюйте і не залишайте людину одну.
4. Говоріть з людиною спокійним голосом. Погоджуйтеся з нею, не намагайтеся її переконати. Пам'ятайте, що в такій ситуації переконати неможливо.

Апатія може виникнути після тривалої напруженої, але безуспішної роботи; або в ситуації, коли людина терпить серйозну невдачу, перестає бачити сенс своєї діяльності, або коли не вдалося когось врятувати, хто потрапив в біду, загинула близька людина.

З'являється відчуття втоми - не хочеться ні рухатися, ні говорити, рухи та слова даються з великими труднощами. У душі – порожнеча, байдужість, немає сил навіть на прояв почуттів. Якщо людину залишити без підтримки і допомоги в такому стані, то апатія може перейти в депресію (важкі і болісні емоції, пасивність поведінки, почуття провини, відчуття безпорадності, безперспективність).

У стані апатії людина може перебувати від кількох годин до декількох тижнів.

Основними ознаками апатії є:

- байдуже ставлення до навколишнього;
- млявість, загальмованість;
- повільна, з довгими паузами, мова.

У даній ситуації:

1. Поговоріть з людиною. Задайте їй кілька простих запитань: «Як тебе звуть?»; «Як ти себе відчуваєш?»; «Хочеш їсти?».
2. Допоможіть зручно влаштуватися, знайти спокійне місце, сісти.
3. Візьміть її за руку або покладіть свою руку їй на чоло.
4. Дайте людині можливість поспати або просто полежати.
5. Якщо немає можливості відпочити (пригода на вулиці, в громадському транспорті, очікування закінчення операції у лікарні), то більше говоріть з людиною, залучайте її до будь-якої спільної діяльності (прогулятися, сходити випити чаю або кави).

Ступор. Ступор – одна з найсильніших захисних реакцій організму. Вона настає після найсильніших нервових потрясінь (вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратила на виживання стільки енергії, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає.

Ступор може тривати від декількох хвилин до декількох годин. Тому, якщо не надати допомогу і людина пробуде в такому стані досить довго, це призведе до її фізичного виснаження. Так як контакту з навколишнім світом немає, людина може не помітити небезпеки і не зробить дій, щоб її уникнути.

Основними ознаками ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- «застигання» в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- можливо напруга окремих груп м'язів.

У даній ситуації:

1. Зігніть людині пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
3. Долоню вільної руки покладіть на груди людини. Підлаштовуйте своє дихання під ритм її дихання.
4. Людина, перебуваючи в ступорі, може чути і бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно і чітко те, що може викликати сильні емоції (краще негативні). Необхідно будь-якими засобами домогтися реакції потерпілого, вивести його із заціпеніння.

Рухове збудження. Іноді потрясіння від критичної ситуації настільки сильне, що людина просто перестає розуміти, що відбувається навколо неї. Вона не в змозі визначити, де вороги, а де помічники, де небезпека, а де порятунок. Людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожою на тварину, яка кидається в клітці.

Основними ознаками рухового порушення є:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально гучна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглузді речі);
- часто відсутня реакція на оточуючих (на зауваження, прохання, накази).

У даній ситуації:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: перебуваючи позаду, просуньте свої руки людині під пахви, притисніть її до себе і злегка перекиньте на себе.
2. Ізолюйте людину від оточуючих.
3. Говоріть спокійним голосом про почуття, які вона відчуває. («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося? Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»)
4. Не сперечайтесь з людиною, не ставте питань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій (наприклад: «Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи»).
5. Пам'ятайте, що людина в такому стані може заподіяти шкоду собі та іншим.
6. Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою.

Агресія. Агресивна поведінка – один з мимовільних способів, яким організм людини «намагається» знизити високу внутрішню напругу. Прояв злості чи агресії може зберігатися досить тривалий час і заважати самій людині і оточуючим.

Основними ознаками агресії є:

- роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу);
- нанесення оточуючим ударів руками або будь-якими предметами;
- словесна образа, лайка;
- м'язова напруга;
- підвищення кров'яного тиску.

У даній ситуації:

1. Зведіть до мінімуму кількість оточуючих.
2. Дайте людині можливість «випустити пар» (наприклад, виговоритися або «побити» подушку).
3. Доручіть їй роботу, пов'язану з високим фізичним навантаженням.
4. Демонструйте доброзичливість. Навіть якщо ви не згодні з нею, не звинувачуйте її, а висловлюйтеся тільки з приводу її дій. Інакше агресивна поведінка буде направлено на вас. Не можна казати: «Що ж ти за людина!» Слід сказати: «Ти жахливо злишся, тобі хочеться все рознести вщент. Давай разом спробуємо знайти вихід з цієї ситуації».
5. Намагайтеся розрядити обстановку смішними коментарями чи діями.
6. Агресія може бути погашена страхом покарання:
 - якщо немає мети отримати вигоду від агресивної поведінки;
 - якщо покарання суворе і ймовірність його здійснення велика.

7. Якщо не надати допомогу розлюченій людині, це призведе до небезпечних наслідків: через зниження контролю за своїми діями людина буде робити необдумані вчинки, може нанести каліцтва собі та іншим.

Страх. Дитина прокидається вночі від того, що їй наснився кошмар. Вона боїться чудовиськ, які живуть під ліжком. Одного разу потрапивши в автомобільну катастрофу, чоловік не може знову сісти за кермо. Людина, що пережила землетрус, відмовляється йти у свою вцілілу квартиру. А той, хто піддався насильству, примушує себе входити в свій під'їзд. Причиною всього цього є страх.

До основних ознак страху відносяться:

- напруга м'язів (особливо на обличчі);
- сильне серцебиття;
- прискорене поверхнєве дихання;
- знижений контроль над власною поведінкою.

Панічний страх, жах може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, збудження, агресивну поведінку. При цьому людина погано контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

У цій ситуації:

1. Покладіть руку людини собі на зап'ястя, щоб вона відчувала ваш спокійний пульс. Це буде для неї сигналом: «Я зараз поруч, ти не один!».
2. Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте людину дихати в одному з вами ритмі.
3. Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.
4. Зробіть людині легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

Нервове тремтіння. Після екстремальної ситуації з'являється неконтрольоване нервове тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Так організм «скидає» напругу. Якщо цю реакцію зупинити, то напруга залишиться усередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку таких серйозних захворювань, як гіпертонія, виразка та ін.

Основні ознаки даного стану:

- тремтіння починається раптово – відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети);
- реакція триває досить довго (до декількох годин);
- потім людина відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

У даній ситуації:

1. Не потрібно силоміць зупиняти тремтіння.
2. Візьміть людину за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 секунд.
3. Продовжуйте розмовляти з нею, інакше вона може сприйняти ваші дії як напад.
4. Після завершення реакції необхідно дати людині можливість відпочити. Бажано укласти її спати.

5. Не можна:

- обіймати людину або притискати її до себе;
- вкривати чимось теплим;
- заспокоювати людину, говорити, щоб вона узяла себе в руки.

Плач. Коли людина плаче, всередині у неї виділяються речовини, що мають заспокійливу дію. Добре, якщо поруч є хтось, з ким можна розділити горе.

Основні ознаки даного стану:

- людина вже плаче або готова розридатися;
- тремтять губи;
- спостерігається відчуття пригніченості;
- на відміну від істерики, немає ознак збудження.

Якщо людина стримує сльози, то не відбувається емоційної розрядки, полегшення. Коли ситуація затягується, внутрішнє напруження може завдати шкоди фізичному та психічному здоров'ю людини.

У даній ситуації:

1. Не залишайте людину саму.
2. Встановіть фізичний контакт з людиною (візьміть за руку, покладіть свою руку їй на плече або спину, погладьте її по голові). Дайте їй відчуття, що ви поруч.
3. Застосовуйте прийоми «активного слухання» (вони допоможуть людині виплеснути своє горе): періодично вимовляєте «ага», «так», кивайте головою, тобто підтверджуйте, що слухаєте і співчуваєте; повторюйте за людиною уривки фраз, в яких вона висловлює свої почуття; говоріть про свої почуття і почуттях людини.
4. Не старайтесь заспокоїти постраждалого. Дайте йому можливість виплакати і виговоритися, «виплеснути» з себе горе, страх, образи.
5. Не ставте питань, не давайте рад. Ваше завдання – вислухати.

Істерика. Істеричний припадок триває кілька хвилин або кілька годин.

Основні ознаки:

- зберігається свідомість;
- надмірне збудження, безліч рухів, театральні пози;
- мова емоційно насичена, швидка;
- крики, ридання.

У даній ситуації:

1. Видаліть глядачів, створіть спокійну обстановку. Залишіться з людиною наодинці, якщо це не небезпечно для вас.
2. Несподівано зробіть дію, яка може сильно здивувати (можна дати ляпас, облити водою, з гуркотом упустити предмет, різко крикнути).
3. Говоріть з людиною короткими фразами, впевненим тоном («Випий води», «Вмийся»).
4. Після істерики настає занепад сил. Покладіть людину спати.

2.2. Допомога в екстремальних ситуаціях, які пов'язані із загрозою для життя

До подібних ситуацій відносяться: дорожньо-транспортна пригода, пограбування, розбійний напад, побиття.

За короткий час відбувається зіткнення з реальною загрозою смерті (у повсякденному житті психіка створює захист, дозволяючи сприймати смерть як щось далеке або навіть нереальне). Змінюється образ світу, дійсність представляється наповненою фатальними випадковостями. Людина починає ділити своє життя на дві частини – до події і після неї. Виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти її почуттів і переживань. Необхідно пам'ятати, що навіть якщо людина не піддавалася фізичному насильству, вона все одно отримала найсильнішу психологічну травму [8].

Допомога:

1. Допоможіть людині висловити почуття, пов'язані з пережитою подією (якщо вона відмовляється від бесіди, запропонуйте їй описати те, що сталося, свої відчуття у вигляді розповіді).
2. Покажіть людині, що навіть із найжахливішої події можна зробити висновки, корисні для подальшого життя (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який вона придбала в ході життєвих випробувань).
3. Дайте людині можливість спілкуватися з іншими людьми, які з нею пережили трагічну ситуацію (обмін номерами телефонів учасників події).
4. Не дозволяйте людині грати роль «жертви», тобто використовувати трагічну подію для отримання вигоди («Я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини»).

Дитина, яка пережила насильство по відношенню до себе або членів сім'ї, стала свідком нанесення каліцтв іншим людям, відчуває такі ж сильні почуття, що і дорослий (страх повторення події, руйнування ілюзії справедливості світу, безпорадність). Пряме насильство над дитиною може виявитися психологічно занадто важким, нестерпним для неї, що може виражатися в мовчанні і заціпенінні.

У дитини може зафіксуватися в пам'яті картина події. Вона буде знову і знову представляти найстрашніші моменти того, що сталося (наприклад, поранених людей або того, хто напав на неї), може відчувати почуття провини (вважати причиною події свою поведінку).

Дитина, що пережила психотравмуючу подію, не бачить життєвої перспективи (не знає, що буде з нею через день, місяць, рік; втрачає інтерес до раніше привабливих для неї занять).

Для дитини пережита подія може стати причиною зупинки особистісного розвитку.

У даній ситуації:

1. Дайте дитині зрозуміти: ви всерйоз ставитеся до її переживань і ви знали інших дітей, які теж через це пройшли («Я знаю одного сміливого хлопчика, з яким теж таке трапилось»).

2. Створіть атмосферу безпеки (обіймайте дитину якомога частіше, розмовляйте з нею, приймайте участь в її іграх).
3. Подивіться разом з дитиною «хороші» фотографії – це дозволить згадати приємні образи з минулого, послабить неприємні спогади.
4. Зводьте розмови про подію з опису деталей на почуття.
5. Допоможіть дитині вибудувати життєву перспективу (конкретні цілі на конкретні терміни).
6. Повторюйте, що відчувати безпорадність, страх, гнів цілком нормально.
7. Підвищуйте самооцінку дитини (частіше хваліть її за хороші вчинки).
8. Заохочуйте гру дитини з піском, водою, глиною (допоможіть їй винести назовні свої переживання у вигляді образів).
9. Не можна дозволяти дитині стати тираном. Не виконуйте будь-які її бажання з почуття жалості.

2.3. Психологічний дебрифінг у роботі з кризовими станами

Одним із ефективних засобів психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я і психологічної рівноваги після перебування у екстремальній ситуації є психологічний дебрифінг.

Психологічний дебрифінг являє собою групове обговорення пережитої екстремальної ситуації, що сприяє розумінню причин, які викликають стрес, і усвідомленню дій, необхідних для усунення цих причин.

Дебрифінг відноситься до заходів екстреної психологічної допомоги. Його автором є американський психолог Джефрі Мітчел. Екстрена психологічна допомога характерна тим, що проводиться з людьми в гострому стресовому стані. Цей стан являє собою переживання емоційної та розумової дезорганізації. Процедура дебрифінгу дозволяє учасникам в умовах безпеки та конфіденційності відреагувати враження, реакції та почуття, пов'язані з подією. Зустрічаючи схожі переживання у інших людей, учасники отримують полегшення, – у них знижується відчуття унікальності і ненормальності власних реакцій, зменшується внутрішня напруга. У групі з'являється можливість отримати підтримку від інших учасників.

В ході дебрифінгу діяльність спеціаліста спрямована на те, щоб мобілізувати внутрішні ресурси учасників, допомогти їм підготуватися до переживання тих симптомів або реакцій ПТСР (посттравматичного стресового розладу), які можуть виникнути згодом. Обов'язково учасникам повідомляється про те, де вони згодом можуть отримати допомогу.

Головна мета дебрифінгу – знизити тяжкість психологічних наслідків після пережитого стресу. Участь у дебрифінгу не може попередити виникнення наслідків трагічних подій, але перешкоджає їх розвитку та посиленню, сприяє розумінню причин свого стану і усвідомленню дій, які необхідно зробити, щоб полегшити його. Тому одночасно це і метод кризової інтервенції, і профілактика.

Проводити дебрифінг можливо в будь-якому місці, але бажано, щоб приміщення було зручним, доступним і ізольованим. Оптимальна кількість

учасників в групі від 10 до 15 осіб. Не допускається присутність сторонніх осіб, що не мають безпосереднього відношення до події. Час проведення чітко позначається спочатку і становить 2-2,5 години без перерви. Обмеження вводиться з тієї причини, що за цей час відбувається дуже інтенсивне опрацювання досвіду, в якому задіяні досить сильні емоції.

Дебрифінг дуже чітко структурований і включає в себе сім послідовних фаз:

- 1) вступна фаза;
- 2) фаза опису фактів;
- 3) фаза опису думок;
- 4) фаза опису переживань;
- 5) фаза опису симптомів;
- 6) фаза навчання;
- 7) завершальна фаза.

Вступна фаза. Починається процедура зі знайомства – ведучий (ведучі) і учасники представляються. Ведучі висловлюють жаль з приводу ситуації, що склалася.

Потім встановлюються цілі дебрифінгу – допомогти справитися з наслідками травмуючої події. Слід підкреслити, що дебрифінг – це не психотерапія, ця процедура дозволяє поділитися своїми почуттями і реакціями, допомогти собі та іншим, дізнатися про те, які бувають зазвичай реакції на подібні події і як з ними справлятися.

Для створення атмосфери безпеки приймаються правила:

- Залишатися протягом усього часу (2 години);
- Говорити тільки від себе (Не узагальнювати висловлювання);
- Не відходити від теми;
- Право не висловлюватися;
- Ставитися один до одного з повагою, не висловлювати оціночних суджень;
- Збереження конфіденційності.

Це рекомендовані правила, але учасники можуть доповнити цей список.

Правила визначаються для того, щоб зменшити тривогу, яка природним чином може виникати в учасників.

Декларується, що жодного з членів групи не можуть примушувати говорити що-небудь проти його волі. Єдина умова участі – вони повинні назвати своє ім'я і висловити своє ставлення до події, учасником або свідком якої вони були. Однак від них вимагається вислуховувати, не перебиваючи і даючи можливість висловитися всім бажаючим.

Члени групи повинні бути впевнені в дотриманні конфіденційності змісту зустрічі. Ведучий дає гарантію, що все сказане не вийде за межі цього кола. Членів групи також просять дотримуватися конфіденційності. Однак, можна обговорити можливість публікації узагальнених фактів. Можливо, що тоді вони зможуть допомогти іншим людям, залученим в дану ситуацію або подібні їй,

позбутися відчуття унікальності власних переживань, яке веде до замкнутості у собі та ізоляції.

Потрібно, щоб учасники знали, що дебрифінг не допускає оцінок, критики, суперечок.

Має сенс проговорити те, що під час процедури можливе пожвавлення сильних переживань. Через це учасники можуть відчути себе гірше. Але це необхідний етап опрацювання травматичного досвіду, без якого неможливо від цих переживань звільнитися. Однак це етап, і він матиме завершення.

Ведучі повинні переконатися, що в приміщенні немає нікого зі сторонніх.

Фаза фактів. Учасникам пропонується по колу відповісти на наступні питання:

- Хто ви і як пов'язані з подією?
- Де ви були, коли сталася подія?
- Що трапилося?
- Що ви бачили? Чули?

Таким чином, кожна людина коротко описує те, що сталося з нею під час інциденту: як вона бачить дану подію, і яка була послідовність події.

Тут можливі перехресні питання учасників один одному, що допомагають прояснити і сформуванню об'єктивну картину події. Це дає можливість відновити відчуття орієнтації в ситуації, що може сприяти упорядкуванню думок і почуттів. Знання всіх подій та їх послідовності створює відчуття когнітивної організації.

Тривалість фази фактів може варіюватися. Чим довше тривав інцидент, тим довше має бути ця фаза. Однак слід пам'ятати, що це лише етап роботи. Прагнення створити єдине уявлення може привести до застрявання на ній. Так чи інакше, людина може мати власне бачення ситуації, яке визначається різними факторами: її місцем знаходження в цей момент, тривалістю участі, дрібницями та ін. Власне бачення визначає особистий сенс того, що сталося для даної конкретної людини і стає згодом джерелом страждань.

Фаза думок. На цій фазі дебрифінг фокусується на процесах прийняття рішень і мислення.

Учасники відповідають на питання:

- Яка була ваша перша думка, коли ви усвідомили, що сталося? (Питання для свідків події, рятувальників, постраждалих).
- Яка була ваша перша думка, коли ви дізналися, що сталося? (Варіант для тих, хто не був безпосереднім свідком).
- Які рішення ви приймали? Чому?

Перша думка найчастіше містить те, що складає серцевину тривоги. Однак висловити ці думки для учасників може бути важко, тому що ці думки здаються недоречними або химерними, або негідними. Тим більше важливо поділитися ними. Зіставлення своєї реакції з подібними реакціями інших людей знижує напругу і формує спільність.

Фаза почуттів. Зазвичай це найтриваліша фаза дебрифінгу. Попередні фази актуалізували переживання, які досить сильні і можуть бути руйнівні для людини.

Завдання цього етапу – створити такі умови, за яких учасники могли б згадати і висловити сильні почуття в умовах підтримки групи і, в той же час, підтримати інших учасників, які також відчувають сильні страждання.

На цій фазі можуть допомогти такі питання, як:

- Як ви реагували?
- Що було для вас є найжахливішим з того, що сталося?
- Що запам'яталося вам найбільше яскраво?
- Які тілесні відчуття ви відчували під час події?

Бажано, щоб усі висловилися по черзі. Однак, якщо група велика, то відповідати можна в довільному порядку.

Завдання ведучих – підтримувати вираження почуттів з боку учасників.

При цьому потрібно заохочувати учасників відповідати один одному, висловлювати підтримку і висловлювати її іншими засобами (дотиком, обіймами, поглядом). Особливо важливо мобілізувати групову підтримку в моменти, коли стан людини погіршується.

Учасники повинні відчувати, що будь-які їхні емоції мають право на існування, що вони важливі й гідні поваги.

Часто звучать такі почуття як жах, страх, безпорадність, безсилля, самотність. Дуже характерне відчуття для тих, хто пережив катастрофу - почуття провини. Люди засуджують себе за ті рішення, які їм доводилося приймати в умовах нестачі інформації, паніки. Якщо хтось із тих, хто в той час був поряд з ними загинув, можливе виникнення переживання, яке називається «вина того, хто вижив» – коли людина відчуває відповідальність за їх загибель, вину за нездатність допомогти їм і врятувати загинув, переживає уявні установки типу: «краще б замість нього загинув я».

Якщо у когось з учасників погіршується стан, то це - ключовий момент для мобілізації групової підтримки, сигнал сусідові: покласти руку на плече або взяти його руку в свою; сказати про те, що сльози тут зовсім доречні і прийнятні.

Дотики є дуже потужним засобом вираження підтримки. Люди, які працюють разом, особливо якщо це чоловіки, часто відчувають труднощі, коли потрібно доторкнутися до колеги, навіть щоб втішити, тому вони потребують особливого дозволу.

Якщо хтось виходить за двері, один з ведучих повинен піти за ним і поговорити з ним якийсь час, щоб підтримати і дати висловити сильні почуття. Вираз інтенсивних почуттів знизить напругу і дозволить повернутися в групу.

Важливо звернути увагу на тих, хто здається найбільш травмованими, хто мовчить або у кого є особливо виражені симптоми. Це можуть бути ті, хто найбільше піддавався ризику. До таких учасникам слід підійти після закінчення і поговорити індивідуально.

Фаза симптомів. Іноді ця фаза об'єднується з попередньою або наступною фазою. Але іноді має сенс виділити її в окремий етап роботи.

Деякі реакції через свою незвичайності мають бути обговорені більш детально. Учасників просять описувати симптоми (емоційні, когнітивні та фізичні), які вони пережили на місці події; після завершення небезпечної ситуації; коли вони повернулися додому; протягом наступних днів і в даний час.

Обов'язково потрібно задати питання про незвичайні переживання, про труднощі повернення до нормального життя і роботи.

Навчальна фаза. На цій фазі узагальнюються реакції учасників і надається інформація про типові реакції на стрес.

Основні прояви посттравматичного розладу:

- Симптоми повторення. Повторювані нав'язливі спогади трагедії. Епізоди «оживання» пережитого у формі ілюзій, галюцинацій, флешбек-епізодів. Повторювані сновидіння.
- Симптоми уникнення. Прагнення уникнути розмов, думок, почуттів, місць, людей – все, що може нагадувати про трагедію. Блокування (провали) пам'яті. Відчуження від близьких.
- Симптоми збудження. Труднощі засипання і збереження сну. Дратівливість, необґрунтовані спалахи злості. Труднощі концентрації. Перебільшені реакції переляку.

Інформацію можна роздати учасникам у письмовому вигляді і попросити їх визначити, які з цих реакцій вони переживають. Потрібно підкреслити те, що описані стани та симптоми – це нормальна реакція на ненормальну ситуацію, що з часом вони зникнуть. Необхідно розповісти, яких реакцій можна очікувати після деякого часу; поговорити про методи самопомоги, про те, як учасники зможуть подбати про себе; проінформувати учасників про те, де вони зможуть отримати допомогу; відповісти на запитання учасників.

Завершальна фаза. Для «заземлення» досвіду групи необхідно:

- Коротко підсумувати те, що було сказано.
- Запитати, чи не залишилося чогось важливого, про що хотілося б сказати зараз.
- Подякувати всім за участь, за те, що змогли поділитися своїми почуттями, підтримати один одного.
- Нагадати про конфіденційність.
- Запропонувати учасникам подумати про те, як вони зможуть підтримувати один одного в подальшому. Можливо визначити час і місце нової зустрічі, яку вони зможуть організувати самі або за підтримки ведучих.

Пост-дебріфінг. Протягом 20-30 хвилин після завершення слід приділити час тим з учасників, які викликали найбільше занепокоєння ведучих, поговорити з ними один на один.

Потім необхідно обговорити ведучим свою проведenu роботу, дати один одному зворотний зв'язок, проговорити найбільш важливі моменти.

Ведучі повинні продумати шляхи профілактики виникнення у себе вторинної травматизації: яким чином вони зможуть подбати про себе, про самовідновлення після виконаної роботи, яка могла викликати у них сильні почуття. Де і з ким вони зможуть відреагувати власні емоції від почутого. Які методи самопомоги вони зможуть використовувати для себе.

Ведучий повинен акцентувати увагу на закінченні дебрифінгу, що, в свою чергу, надає процесу завершеність і логічну злагодженість. Однак, варто зазначити, що сам по собі дебрифінг не вичерпує необхідності у наданні індивідуальної професійної психологічної допомоги особам, які знаходяться в стресовому або кризовому стані.

2.4. Використання малювання при роботі з дітьми в травматичних ситуаціях

У кризовому стані вирішення життєво важливих проблем звичними методами неможливо. В результаті зростають напруження і тривога аж до відчуття нестерпності того, що відбувається. Для розв'язання кризи і полегшення стану активізуються всі фізичні і психологічні ресурси людини, використовується весь репертуар поведінки, яка передбачає захист і вирішення проблем у кризовій ситуації [2].

Діти, як і дорослі, переживають різні типи криз. Якщо раніше увагу фахівців більше займали вікові кризи як перехідні етапи вікового розвитку і їх співвідношення з нормативними сімейними кризами, що виникають при переході родини на нову стадію життєвого циклу, то в останні роки великого значення набули травматичні кризи, що породжуються екстремальними ситуаціями, які істотно порушують базове почуття безпеки і викликають у людини стрес [11].

За позитивного результату травматичної кризи людина набуває новий життєвий досвід, просувається в особистісному зростанні, розширює діапазон адаптивних стратегій подолання. Якщо подолати кризу не вдається і ситуація набуває затяжного психотравмуючого характеру, – наслідком може стати фіксація на неадекватних способах вирішення проблем, регресія, хвороби, смерть, самогубство.

Для надання кризової психологічної допомоги дітям ефективно використовується метод когнітивно-метафоричної реструктуризації травматичного досвіду, шляхом спільного створення казок на теми, що в метафоричній формі відображають пережиту травматичну ситуацію [4].

При використанні цього метода зусилля спеціаліста повинні бути спрямовані на те, щоб ефективно приєднатися до дитини, розкрити її психотравмуючі переживання, здійснити відчуження від них, створити образ позитивного майбутнього. Самі діти, як правило, не усвідомлюють повністю своїх проблем, не знають способів подолання труднощів і, тим більше, не здатні використовувати їх на практиці.

Метод створення казок-метафор, які відображають пережиті психотравмуючі ситуації, в своїй основі має певний план, який відповідає

алгоритму проведення класичного дебрифінгу: введення (приєднання), робота з фактами, осмислення, робота з реакціями, робота з симптомами, навчання і повторення [4].

Протягом першої стадії (введення) з дитиною починається бесіда на безпечні для неї теми, в процесі якої з'ясовується, які вона любить іграшки, ігри, казки.

Після встановлення контакту можна було переходити до другої стадії (робота з фактами). Дитині пропонується удвох в умовах конфіденційності та безпеки скласти нову казку, героями якої призначаються її улюблені персонажі. Починає психолог, потім просить продовжити дитину. При цьому сюжет казки будується так, що поволі починає відображати пережиту травматичну ситуацію. Дитина, яка замикається і відмовляється обговорювати ситуацію в звичайній розмові, розповідає про те, що відбувалося з нею, ідентифікуючи себе з героєм казки. Йде осмислення того, що відбувається.

Наступний етап – робота з реакціями. Дитині пропонується розповісти, як оцінював герой події, які відбуваються в казці і що при цьому відчував. На цій стадії дитина відчуває сильні емоції, іноді може плакати.

Далі сюжет спрямовується психологом таким чином, що спонукає дитину розповісти про особливості поведінки героя в складній ситуації.

Потім дитині підказуються способи конструктивного виходу з ситуації, і за допомогою психолога дитина використовує їх у своєму оповіданні, переконується в їх ефективності, після чого щасливий результат історії стає очевидним.

Повторення казки, що має щасливий кінець, закріплює ефект, але може виявляти нові, ще не обговорені теми. В цьому випадку в сюжет спільно вносяться відповідні поправки. Таким чином, дитині в щадячій формі надається можливість відреагувати свої страхи, біль, горе, інші почуття, що тривожать, можливість дезактуалізації травматичних переживань. У той же час обговорення того, що сталося, обговорення і пошук оптимальних поведінкових реакцій в травматичній ситуації, їх закріплення сприяють поверненню до дотравматичного рівня функціонування.

У наш час усе більше активно застосовується такий здоров'язберігаючий підхід, як психокорекція мистецтвом.

Створюючи творчий здобуток, людина може відсторонитися від пережитого, переосмислити його. Творча діяльність дозволяє кожній людині творити життя в буквальному значенні слова: ліпити щастя, малювати сум, писати роман про конфлікти, танцювати настрої, любов... Це дуже потужний метод.

Ми будемо говорити про образотворчу діяльність, тобто використання малюнка для роботи з дітьми, які пережили травматичну ситуацію.

Перебуваючи у важкій, стресовій ситуації, людина, сама того не помічаючи, спонтанно малює лінії, «карлючки», закреслює зображення, зачернює простір аркуша паперу, креслить ціпком по піску... Як правило, даний процес не контролюється свідомістю, це – так звані вільні малюнки, як

неусвідомлений спосіб винести переживання, що травмують, зовні, звільнитися від надлишку емоцій і почуттів.

Малювання дозволяє відреагувати будь-які психотравмуючі ситуації: нерозуміння близьких, їх холодність або гіперопіку, горе, втрату, важку хворобу, втрату довіри до світу і так далі. Воно допомагає зрозуміти свій внутрішній мир, усвідомити власний потенціал і оцінити можливість змін.

У роботі з дітьми важливо використати гнучкі форми корекційної роботи, і творчість надає дитині можливість програвати, переживати, усвідомлювати конфліктну ситуацію, яку-небудь проблему найбільш зручним для її психіки способом. Сама дитина, як правило, навіть не усвідомлює того, що з нею відбувається, їй просто дуже погано, і це відбивається на її здоров'ї, успішності, повсякденних контактах, поведінці, настрої.

Малювання дозволяє дитині відчути і зрозуміти саму себе, вільно виразити свої думки і почуття, звільнитися від конфліктів і сильних переживань, допомагає бути самим собою, мріяти і сподіватися. Малювання – це не тільки відбиття у свідомості дітей навколишньої дійсності, їх буття у світі, але і вираження відносин до цієї дійсності, її моделювання і трансформація.

Малюючи, дитина дає вихід своїм почуттям і переживанням, бажанням і мріям, перебудовує свої відносини в різних ситуаціях і безболісно стикається з деякими травмуючими, неприємними образами, які лякають.

Дітям властиві деякі особливості, які дозволяють психологу широко використати малювання зокрема.

По-перше, діти в більшості випадків відчувають труднощі у вербалізації своїх проблем і переживань. Невербальна експресія для них більше природна, і малювання особливо важливо для тих, хто не може «виговоритися». У творчості виразити свої думки, почуття і фантазії легше, ніж розповісти про них.

По-друге, діти більше спонтанні і менш здатні до рефлексії своїх почуттів і вчинків. Їх переживання звучать у зображеннях більш безпосередньо, не пройшовши цензури свідомості. Тому зображені в малюнку ситуації, їх буття у світі, їх почуття і переживання легко доступні для сприйняття, аналізу і трансформації.

По-третє, жвавість і багатство дитячої фантазії безмежні. Творча уява дитини здатна розвивати як реальні, життєві і практичні історії на основі обговорення малюнків, так і казкові, фантастичні сюжети, після проговорення яких якимось неймовірним, чудесним способом відбувається зцілення і з'являються сили для існування в ситуації, які діти не можуть змінити. Мова йде про дивну пластичність психіки дитини, про її природну схильність до творчої діяльності.

Достоїнство методу малювання полягає не тільки в тому, що малювання дозволяє максимально виразити себе і відреагувати психотравмуючі ситуації, але і у тому, що воно вимагає узгодженої участі багатьох психічних функцій:

мислення, здатності виразити себе через мову, уявлення, пам'яті, уяви, зорово-моторної координації. Малювання розвиває дитину.

Не можна недооцінювати також безпосередній вплив на організм кольорів, ліній, форми. У країнах каліграфічного письма (Китай, Японія) з давніх часів для лікування нервових потрясінь застосовується малювання ієрогліфів. З'ясувалося, що при цьому людина повністю розслаблюється, заспокоюється, помітно знижується частота її пульсу.

Таким чином, малювання як художнє самовираження, пов'язане зі зміцненням психічного здоров'я дитини, виконує психотерапевтичну функцію, допомагаючи дитині пережити події і ситуації, які травмують, відновити емоційну рівновагу, сформувані психологічні захисти і подорослішати.

Метод серійних малюнків і розповідей – це технологія, що дозволяє швидко приєднатися до дитини і ввести її в роботу. Основним інструментом взаємодії фахівця з дитиною тут є втілення в малюнках проблем і переживань дітей, з подальшим складанням у діалозі з психологом усних або письмових розповідей про їх зміст. Пропозиція дитині створити серію малюнків на задані психологом теми робиться тільки після встановлення з ним довірливих відносин і, як правило, не викликає у дитини почуття небезпеки і серйозних заперечень [9].

Теми для малювання задаються дитині психологом. Зазвичай вони сформульовані від першої особи (містять займенники «я», «мій», «мені») і емоційно насичені (вказують на переживання ряду емоцій і почуттів). Після того, як зроблений малюнок, психолог з допомогою уточнюючих запитань спонукає дитину скласти розповідь за малюнком. Він задає питання: «Що тут на малюнку відбувається?», «Де ти (ця людина) перебуває?», «Що ти (ця людина) робиш (-ть)?» «Який у тебе (у цієї людини) тут настрій?», «Про що ти (ця людина) думаєш (-є)?» та ін. При роботі з дітьми психолог фіксує свої питання і відповіді дитини. При роботі з підлітками нерідко вони самі дають письмові відповіді на питання психолога. Таким чином, розповідь за малюнками створюються дитиною в діалозі з психологом.

Найважливішим принципом взаємодії психолога з дитиною в процесі малювання є безумовне схвалення і прийняття всіх продуктів її творчої діяльності, незалежно від їх змісту, форми і якості. Отримуючи позитивне підкріплення від психолога, діти досить швидко втягуються в роботу, починають малювати швидко, впевнено і самі дають усні або письмові коментарі до малюнків. Втілення в малюнках значущих життєвих ситуацій і травмуючих переживань, складання оповідань про їх зміст в діалозі з психологом дозволяє дітям за допомогою візуалізації не тільки описати словами і усвідомити свої проблеми, але також розділити їх з іншою людиною. Дитина переносить на папір своє занепокоєння і напругу, вчиться словами диференціювати і узагальнювати переживання, розповідати співрозмовнику про те значиме, що відбувається в її внутрішньому світі.

Технологія роботи при використанні даного методу включає три етапи, дотримання послідовності яких продукує у дитини певну динаміку емоційного

стану, що дозволяє автоматично перейти від обговорення нейтральних тем, що створюють довірчі відносини, до занурення в кризові переживання з їх подальшим відреагуванням, створенням позитивного настрою і життєвої перспективи.

Етапи реалізації методу.

1 етап. Малюнки та розповіді на тему «Автопортрет в повний зріст», «Моя сім'я», «Якби у мене була чарівна паличка».

Завдання: познайомитися з дитиною; дослідити образ-Я і уявлення про сімейне оточення і самопочуття в сім'ї; здійснити приєднання за рахунок обговорення «безпечної» і насиченої емоціями теми бажань, прагнень і фантазій; ввести в роботу, тобто створити певний настрій.

2 етап. Малюнки та розповіді на тему «Я переживаю», «Я боюся», «Сон, який мене схвилював», «Я про це не хочу згадувати». Ці завдання несуть основне емоційне навантаження і стимулюють прояв інтенсивних почуттів і спогадів.

Завдання: виявлення негативних переживань і пов'язаних з ними важких життєвих ситуацій; внутрішніх особистісних і міжособистісних конфліктів; механізмів психологічного захисту.

У процесі дослідження психотравмуючих переживань за рахунок корекції механізмів психологічного захисту здійснюється відреагування емоцій, які травмують, або відчуження від них.

3 етап. Малюнки та розповіді на тему «Я такий задоволений, я такий щасливий», «Мені 25 років, я дорослий і працюю на своїй роботі».

Завдання: зняття напруги, формування впевненості в собі, відчуття спроможності впоратися з труднощами і позитивного образу майбутнього.

Список тем і їх формулювання можуть змінюватися з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей дитини і значущої проблематики, яка виникає в ситуації «тут і тепер».

Найчастіше зміни відбуваються на другому етапі малювання. Однак важливо, щоб була дотримана послідовність вище перерахованих етапів, яка продукує у дитини певну динаміку емоційного стану: «введення в роботу» – «занурення в світ травмуючих переживань» – «зняття емоційної напруги і створення позитивного настрою» [9].

Дитині послідовно пропонуються 12 тем, – по одній на кожен зустріч. Малюнок виконується на аркушах альбому для малювання кольоровими олівцями. Діти люблять фломастери, фарби, але в даній технології використовуються м'які кольорові олівці шести основних квітів: червоного, чорного, синього, жовтого, коричневого, зеленого.

Іноді дитина просить дати їй простий олівець, якого немає в наборі –дати, якщо просить. Якийсь час дитина малює ним, а кольорові олівці з'являються в потрібний час, коли світовідчуття дитини міняється. Це само по собі дуже значимо і дає можливість психологові глибше зрозуміти і відчувати внутрішній світ дитини, ступінь її травмованості, дає відчуття її буття.

Потрібно зазначити, що робота з дитиною – це процес, що вимагає обережності і делікатності, процес, при якому те, що відбувається в душі психолога, взаємодіє з тим, що відбувається в душі дитини.

Бачення і розуміння психологом відображеного в малюнку безпосереднього сприйняття дитиною своєї ситуації, її переживань, найчастіше неусвідомлюваних і тих, які важко вербалізувати, дозволяє вести бесіду по тому, що зображено на малюнку.

Корекційний процес може проходити наступні етапи.

1. Прояснення відносин дитини до процесу малювання, до самої роботи.

Використовують дії, спрямовані на те, щоб дитина ділилася своїми відчуттями, почуттями, що виникають стосовно самої роботи, до процесу малювання. У результаті дитина починає краще усвідомлювати себе, те, що вона робить.

2. Опис малюнка з погляду дитини.

Дитина ділиться враженнями про сам малюнок, описує його так, як їй хочеться. Це наступний етап усвідомлення себе.

3. Обговорення змісту малюнка.

Обговорюється зміст малюнка, його частини і деталі, образи предметів, які з'явилися, людей, тварин. Проговорюються і обговорюються конкретні почуття, викликані зображеною ситуацією і всім тим, що з нею було пов'язано. Проводиться необхідна робота з переживаннями.

4. Опис малюнка з використанням слова «Я».

Психолог просить дитину описати малюнок так, начебто картинкою є вона сама, з використанням слова «Я» (якщо це доречно).

5. Ідентифікація.

Вибираються важливі для дитини предмети на малюнку, для того щоб вона ідентифікувала їх із чим-небудь або з ким-небудь. На цьому етапі досягається подальша концентрація уваги дитини, загострення усвідомлення себе.

6. Робота з героями малюнка.

Дитині пропонується вести діалог між двома героями її малюнку або протилежних сторін образу або предмета (наприклад, доброта і злість, любов і ненависть, горе і радість, сила і слабкість, або щаслива і сумна сторона образу).

7. Обговорення колірної гами малюнка.

Психолог просить дитину звернути увагу на кольори: що вони означають, про що говорять.

8. Встановлення паралелей із ситуаціями життя і їхнє обговорення.

На цьому етапі малюнок відкладається і пропрацьовуються реальні життєві ситуації або розповіді, які впливають із малюнка або виникли в ході бесіди.

У процесі роботи здійснюється спостереження за зовнішніми проявами: особливостями відтінку голосу дитини, положенням тіла, вираженням обличчя, жестами, подихом, паузами. Мовчання може означати контроль, обмірковування, пригадування, тривогу, страх, усвідомлення чого-небудь, опір.

Не потрібно боятися деякого поживлення болю і страхів, яке відбуває в процесі малювання, оскільки це одна з умов повного їхнього усунення або трансформації. Набагато гірше, якщо вони залишаться жевріти в психіці, готові спалахнути в будь-який момент.

Тут перераховані всі етапи роботи з малюнком, але не обов'язково всі вони присутні на кожній зустрічі. Психолог сам вибирає, що з даних прийомів найбільше співзвучно контакту і не порушить його.

Таким чином, малюнок досліджується і конкретизується разом з дитиною, їй задаються питання, пропонуються види різних маніпуляцій з тими предметами, людьми, образами і символами, які з'явилися на білому аркуші, для більше повного, глибокого самовираження. Хто це? Скільки йому років? Де він живе? Що робить? Як себе почуває? Хто цим користується? Хто тобі ближче всіх? Що змусило його так переживати? Як завершилася ситуація? Що зараз відбувається? Що потрібно зробити, щоб знизити тривогу? Побороти страх? Що хочеться зробити? Представ, що ти це робиш. Як це? Що буде потім?

Ці питання допомагають «входити» у малюнок разом з дитиною і відкривають різні шляхи встановлення контакту і реалізації корекційного процесу. Головне – не поспішати, дати можливість виразити все, що є на душі в дитини, не задавати зайвих питань і допомогти їй перетворити негативні почуття, які травмують в щось більше позитивне, знайти резерви здорової особистості, підвести до можливих варіантів виходу із ситуації і обговорити їх.

Число методів, що полегшують дітям вираження їх почуттів при використанні мистецтва, нескінченно. Незалежно від того, що дитина чи психолог вибирають для своїх занять, основна мета завжди та сама – допомогти дитині почати усвідомлювати себе і своє існування у світі. Кожний психолог, знаходить власний стиль, власний шлях до досягнення рівноваги між керуванням процесом, з одного боку, і йти туди, куди веде дитина, з іншої сторони.

2.5. Збереження психоемоційного благополуччя підлітка

Підлітковий період – один із критичних періодів життя людини, перебіг якого зумовлює його психофізіологічні, репродуктивні, інтелектуальні можливості впродовж усього майбутнього життя.

В цьому віці відбувається перебудова всього організму. Вивчені та визначені закономірності біологічних особливостей організму в підлітковому періоді показують, що в цей період наступають принципові зміни в становленні всіх систем організму від дитячого типу до дорослого. Даний перехідний процес охоплює абсолютно всі рівні біологічної організації підлітка – від зміни перебудови скелету, системи дихання, кровообігу, секретії залоз до розвитку репродуктивної системи, її функціонального і структурного забезпечення.

Подібна тотальна перебудова, що особливо гостро відчувається на перших стадіях підліткового періоду, послаблює старі сформовані системи, що склалися впродовж зростання дитини. Ця перебудова підвищує

сприйнятливості організму до дії різноманітних чинників середовища і знижує його резистентність. Звідси і цілком слушні уявлення про особливу тендітність підлітка.

Для дітей у підлітковому віці характерні різка зміна настрою і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, надзвичайно велике коло полярних відчуттів. У цьому віці у дітей спостерігається так званий «підлітковий комплекс» емоційності, який включає зміни настрою підлітків – часом від нестримної веселості до смутку і навпаки, а також низку інших полярних якостей, що проявляються поперемінно. Слід зазначити, що наявних, значущих причин для такої різкої зміни настрою у підлітковому віці може і не бути. З'являється новий емоційний стан, так званий «афект неадекватності».

Аномальна поведінка в підлітковому віці трактується як прояв конфлікту між звичайною залежністю від дорослого і бажанням відокремлення, сепарації. Негативізм і агресія – це дезадаптивні спроби розв'язання конфлікту. Даний тип поведінки на зовнішньому плані затверджує «автономію» підлітка. В цьому разі на внутрішньому плані часто присутня впевненість, що саме така поведінка посилює увагу батьків, дорослих якої дитина ще потребує.

Як можна допомогти підлітку розібратися в проблемах, відреагувати емоційні напруження і адекватно приймати рішення в складних ситуаціях.

Арт-ігри, вправи і техніки – ефективна, доступна, проста форма «швидкої» психологічної допомоги, в основі якої – безпечна і природна для людини образотворча творчість як своєрідний «транзитний простір», більше надійний і захищений, ніж слова. «Я б міг намалювати, але не знаю, як виразити це словами...».

Малювання – це не тільки відбиття у свідомості дітей навколишньої дійсності, їх буття у світі, але і вираження відносин до цієї дійсності, її моделювання і трансформація [10].

Арт-техніка «Емоції й почуття»

Призначення і пріоритетні цілі: виявлення емоційного фону, актуалізованих емоцій, почуттів, переживань у ситуації гострого стресу - оперативна допомога, відреагування психотравмуючих переживань, емоційна розрядка; психопрофілактика негативних емоційних переживань і їх проявів; гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних змін особистості й особистісного росту.

Матеріали: аркуші білого паперу різного формату, прості олівці, кисті, акварель, піали з водою.

Етап налаштування.

Учасникам пропонується записати на аркуші паперу емоції, почуття, переживання, стани, які вдалося пригадати. Далі із цього списку пропонується вибрати найбільш сильне почуття, переживання, що викликає емоційний відгук у цей момент.

Етап індивідуальної роботи (розробка теми).

Інструкції:

Простим олівцем на аркуші паперу формату А3 або А4 зробіть контурний малюнок обраної для пропрацювання емоції (почуття, переживання, стану).

Зробіть із папером наступні маніпуляції (звертаючи при цьому увага на думки і почуття, які виникають у вас у процесі роботи): зімніть аркуш паперу з контурами малюнка, потім опустіть його на якийсь час у воду, розрівняйте, розкладіть на столі і тільки потім розфарбуйте намальований простим олівцем образ.

Придумайте назву і історію, що могла б розповісти ваша «картина». Спробуйте побудувати діалоги між зображеними об'єктами або частинами малюнка.

Етап обговорення і рефлексивного аналізу.

Учасники розміщують свої роботи в просторі кабінету, розсідаються в коло для обговорення, вербалізації емоцій і почуттів, які вони відчували в процесі художньої творчості. Кожний, за бажанням, показує свій малюнок, повідомляє його назву, розповідає історію.

Нерідко учасники змінюють першу назву, оскільки в процесі роботи відбувається трансформація створюваного образу, а отже, міняється задум, відбувається усвідомлення схованих змістів.

У процесі обговорення можна коректно використати «питання-підказки» для полегшення усвідомлення і трансформації переживань, що травмують, у ресурсні. Особливо важливо створити безпечну атмосферу довіри, відкритості, емпатії, щоб зворотний зв'язок, який надається не викликав почуттів, що травмують, і адекватно сприймався людиною.

Арт-сесія завершується внесенням змін у створений художній продукт згідно бажанню автора.

Примітка. Важливо для зображення емоцій і почуттів спонукувати учасників до створення спонтанних образів, уникаючи, по можливості, сюжетних і стереотипних картинок. Неструктурований малюнок: лінії, контури, плями допомагають нівелювати когнітивний паттерн, сприяють прояву креативності і вільному самовираженню, стимулюють процеси самопізнання.

Величезний позитивний потенціал укладений у можливості багаторазових трансформацій у процесі роботи над образом: ледве помітний контур простим олівцем переломлюється, змінює обриси зображеного об'єкта, коли папір мнуть, а потім опускають у воду і знову розгладжують. Далі за допомогою акварельних фарб малюнку надають колір, як би «проявляють», розцвічують задуманий образ.

Робота аквареллю на м'ятому, вологому папері має глибокий психологічний зміст і помітний корекційний ефект, оскільки дозволяє домогтися більшої виразності і одночасно емоційної розрядки. Один із психологічних механізмів емоційного відреагування полягає в особливості акварелі як образотворчого матеріалу.

Дана арт-техніка застосовується в ситуації гострого стресу. Важливо звернути увагу на колірний ряд. Вибір у першу чергу коричневого, сірого,

чорного кольорів показує на стан вираженого стресу. Це може бути об'єктивно надскладна ситуація або невротична реакція на життєві труднощі.

«Золоті правила»

Дайте учаснику розповісти про свою роботу так, як він цього хоче.

Попросить прокоментувати ті або інші частини малюнка, прояснити їхнє значення, описати певні форми, предмети або персонажів. Це допоможе уникнути передчасних припущень щодо змісту роботи.

Попросить учасника описати роботу від першої особи, бажано, для кожного з елементів зображення. Учасник може побудувати діалоги між окремими частинами роботи, незалежно від того, чи є ці частини персонажами, геометричними формами або об'єктами.

Спонукуйте учасника сфокусувати увагу на кольорі. Про що він говорить йому? Фокусуючись на кольорі, він може щось усвідомити. Варто врахувати, що кольори можуть використатися в різний час по-різному: в одних випадках вони відбивають властивості об'єктів, в інші – відношення автора до цих об'єктів.

Допомагайте автору усвідомити зв'язок між власними висловленнями про творчу роботу і його життєву ситуацію, обережно задаючи питання про те, що і як з реального життя може відбивати створений ним образотворчий продукт.

Звертайте особливу увагу на відсутні частини зображення і порожні простори на малюнку. Зовсім необов'язково, що відсутність тієї або іншої частини повинно нести символічне навантаження.

Попросить автора розповісти про те, що він відчував у процесі створення роботи, до її початку, а також після її завершення.

Надайте учаснику можливість працювати в зручному для нього темпі: для усвідомлення того, що він буде зображувати щось, що може зобразити, і відбивати ті стани, до дослідження яких готовий. Ми повинні давати учаснику можливість відчути, що він сам контролює образотворчий процес і його результати.

Саме робота з образотворчими матеріалами сприяє вивільненню почуттів роздратування, гніву, образи, провини, сорому.

Це, у свою чергу, сприяє розумінню і поступовому подоланню власних внутрішньо особистісних конфліктів. От чому арт-техніки, безсумнівно, ефективні в дослідженні і подоланні кризових ситуацій, а також у якості швидкої психологічної допомоги і підтримки, для розвитку стійкості і стресостійкості особистості.

Спонукуючи людину до вільного вираження в символічному виді емоцій, почуттів, переживань, психолог сприяє розвитку адаптивних ресурсів особистості, її психологічної стійкості до психотравм і опірності у важких життєвих ситуаціях.

Вправа «Два кольори».

Виберіть (з багатой кольорової палітри) два кольори. Перший - той, який найбільш імпонує в даний момент, другий – найменш імпонує. Намалюйте на аркуші малюнок, використовуючи обидва ці кольори.

Обговорення:

- Розкажіть про свій малюнок.
- Які почуття він викликає у Вас?
- Як Ви можете назвати його?
- Можливо Ви бачите зараз якийсь образ?
- Якщо так, дайте йому назву.
- Як Ви зараз себе відчуваєте?
- Може Ви хочете що-небудь змінити?
- Ви задоволені результатом?

(Варіанти: - Виберіть з кольорової палітри три кольори, які за Вашим враженням складуть гармонійну композицію і намалюйте з їх допомогою абстрактний або цілком конкретний малюнок.

- Виберіть кольори, які за Вашим відчуттям «нейтралізують» Ваші негативні переживання і використовуйте їх у створенні будь-якого малюнка.)

Вправа «Усвідомлення»

Виберіть кольори які вам найбільше привабливі. Намалюйте складний клубок ліній, вільно малюючи по поверхні аркуша протягом 1хв. Постарайтеся «побачити» у цих карлючках якийсь образ і розвивайте цей образ вже усвідомлено – використовуючи ті ж фарби (олівець) і напишіть коротке оповідання.

Обговорення:

- Які емоції у Вас викликали під час малювання?
- Розкажіть про свій малюнок.
- Як Ви можете назвати свій малюнок?
- Які емоції у Вас викликають ці кольори?
- Як Ви зараз себе відчуваєте?
- Може Ви хочете що-небудь змінити?
- Ви задоволені результатом?

Вправа «Автопортрет у натуральну величину»

Це вправа, яку не можна зробити індивідуально. Вам знадобиться партнер і дуже великий аркуш паперу.

Ви повинні лягти на цей лист, щоб партнер міг обвести Вас по контуру Вашого тіла.

Після цього ви створюєте «Образ самого себе». Домальовуєте. Розфарбовуєте так, щоб пояснити своїм малюнком: що ж відбувається всередині вас, як відчувають себе різні частини вашого тіла, якого вони кольору.

Обговорення:

- Які емоції викликала робота з автопортретом?
- Розкажіть про свій малюнок.
- Які кольори використовували і чому?
- Як Ви зараз себе відчуваєте?

Ми перерахували тільки самий мінімум арт – методів вираження і прояснення емоційного стану, які дають можливість виплеснути, вималювати весь накопичений стрес, щоб поліпшити стан свого здоров'я.

2.6. Особливості індивідуальної консультативної роботи з дітьми, які пережили травматичну ситуацію з використанням серійного малювання

Серійне малювання припускає щотижневе проведення занять з малювання у присутності консультанта. Коли дитина регулярно займається малюванням у присутності психолога, відбувається активізація цілющого потенціалу, конфлікти знаходять вираження і вирішення, а консультант складає більш ясне і точне уявлення про «діяльність» несвідомого дитини. Просторово-часові характеристики виконують функцію священного простору і неординарного часу, що, у сполученні з позитивним терапевтичним альянсом, сприяє психологічному розвитку і трансформації[6].

При серійному малюванні, дитина нерідко зупиняє свій вибір на одній символічній темі і використовує її в ряді малюнків. Образ рідко використовується в незмінному вигляді. Образ змінює свою форму і функцію. Здійснюється кількарізний перехід від деструктивності до відновлення і здорового функціонування.

Особливості методики серійного малювання.

У процесі серійного малювання прослідковуються три основні стадії: *початкова, середня і завершальна*. Кожна стадія характеризується визначеними типовими образами чи темами.

На *початковій стадії* (від одного до чотирьох занять) малюнки:

- а) відображають внутрішній світ дитини, причому, образи нерідко відбивають причину її проблем;
- б) відбивають утрату внутрішнього контролю й існування почуттів розпачу і безвихідності;
- в) дають можливість установити внутрішній контакт із консультантом.

На *середній стадії* (від п'ятого до восьмого заняття) зміст малюнків відбиває:

- а) вираження емоції в чистому вигляді;
- б) боротьбу протилежностей («добра» із «злом») і ізоляцію амбівалентних почуттів;
- в) поглиблення взаємин між дитиною і консультантом. Наприкінці цієї стадії, дитина нерідко використовує малюнок, як місток для переходу до безпосереднього обговорення болючого питання або для розкриття деякої таємниці.

На *завершальній стадії* (від дев'ятого до дванадцятого заняття) дитина малює:

- а) образи, що відбивають зміст майстерності, самоконтролю і гідності;
- б) сцени, що відображають позитивні образи (тобто, відсутність війни, насильства і руйнування);

- в) центральний символ самості (тобто, автопортрет чи різні мандали – коло, яке відображає психологічну гармонію);
- г) забавні сцени;
- д) картинки, що відбивають незалежність від консультанта.

Організація занять

Серійне малювання припускає проведення щотижневих індивідуальних зустрічей з дитиною протягом 20-25 хвилин. Під час таких зустрічей, консультант просить дитину «намалювати малюнок». Для цього необхідний лише папір (половина альбомного аркуша) і олівець. Консультант може звернутися до дитини з наступними словами: «Мене звуть...Я психолог. Моя робота полягає в наданні допомоги дітям. Приходячи до мене, діти нерідко з задоволенням малюють і розмовляють. Малювання і бесіди допомагають дітям поліпшити своє самопочуття, вирішити проблеми і придбати здатність краще насолоджуватися життям. Ти можеш малювати і говорити про що завгодно. Наші бесіди будуть носити конфіденційний характер. Предмет нашої бесіди буде, залишатися нашою таємницею, якщо він не має в собі нічого протизаконного. Я буду зберігати твої малюнки в цій папці в моєму кабінеті (у цей момент необхідно показати дитині папку). На зворотному боці малюнка я буду вказувати твоє ім'я, дату і назву малюнка. Малюнок буде тут (тобто, в папці) надійно зберігатися. Коли життя стане кращим, ми припинимо наші зустрічі, я віддам тобі папку з усіма малюнками. У тебе є питання? (У цей момент консультант пересуває по столу аркуш паперу з олівцем у напрямку до дитини)».

До *основних особливостей* описаної ситуації відносяться:

- а) установлення контакту;
- б) визначення ролі консультанта;
- в) включення курсу корекції в контекст життєдіяльності дитини;
- г) припущення про те, що малювання й обговорення допоможуть;
- д) визначення просторово-часових характеристик взаємозв'язку психолога і вихователя;
- е) збереження малюнків (тобто, визначення місцезнаходження «продуктів творчості»), їхній захист і оцінка;
- ж) твердження про те, що згодом малюнки будуть повернуті дитині;
- з) надання дитині можливості поговорити і задати питання.

Обладнання

Оскільки курс корекції носить короткочасний характер, не рекомендується тримати на очах кольорові олівці, лінійку і ластик (для стирання). Кольорові олівці відволікають увагу дитини від процесу малювання, оскільки діти зазвичай витрачають багато часу на штрихування. Розфарбовування і штрихування мають терапевтичне значення, але в контексті короткочасних консультацій їх не слід заохочувати. Але, якщо дитина попросить дати їй кольорові олівці або ластик, їх необхідно надати в її розпорядження. Консультації рекомендується проводити в одному й тому ж кабінеті. Однак, при відсутності такої можливості, для консультацій можна

використовувати який-небудь тихий куточок у групі чи залі. Щоразу перед дитиною кладуть новий аркуш паперу. Деякі діти просять дати їм малюнок і витрачають по 5-6 занять на його переробку. Якщо діти просять дозволити їм забрати із собою малюнок з кабінету, на їхнє бажання необхідно відгукнутися, але при цьому відзначити важливість збереження малюнка в папці (тобто, обмеження місцезнаходження психологічного матеріалу і його захист мають важливе значення для трансформації). Необхідно роз'яснити важливість і зміст цього акту (вийнявши малюнок з папки) і провести з цього приводу бесіду з дитиною. У випадку неможливості розв'язати проблему, необхідно виготовити фотокопію малюнка і спробувати залишити оригінал у папці.

Під час занять консультант сидить поруч з дитиною. На початковій стадії консультант мало говорить, якщо дитина не виступає ініціатором бесіди. Діти-інтроверти мають схильність мовчки працювати над малюнками, і до цієї схильності варто ставитися з достатньою увагою. Під час малювання діти-екстраверти нерідко прагнуть передати динаміку малюнка за допомогою звуків. Такі діти люблять поговорити. Реагувати на них необхідно в мінімальному обсязі, зосереджуючи увагу на малюнку. Консультант не виступає ініціатором бесіди і не веде ніяких записів. Він просто спостерігає за дитиною, за тим, як дитина відноситься до малювання, відзначаючи розміщення фігур, типи образів і символів, а також теми, що виникають на малюнках дитини.

Консультант повинен чуйно реагувати на «тонке тіло», на незримий, почуттєво забарвлений простір, що формується між ним і дитиною. У процесі малювання, в несвідомій психіці дитини зароджується деяка динаміка, знаходять вираження старі почуття, з'являються нові і формується взаємозв'язок між переносом і контрпереносом. Тому, консультанту необхідно враховувати ледь помітні зміни як у почуттях дитини, так і у своїх почуттях. Це допоможе йому зрозуміти психологічні проблеми дитини і спокійно побудувати гіпотези.

Небагатослівне розуміння і схвалення допомагають дитині у подальшому просуванні. Іноді дитина не в змозі відійти від визначеної теми, багаторазово повторюючи її у своїх малюнках без помітного просування. У таких випадках, консультанту доводиться грати більш активну роль у вербалізації конфлікту.

Усі вербальні і невербальні форми поведінки консультанта мають надзвичайно важливе значення для успішного застосування методу. Істотне значення має і віра консультанта в те, що даний метод допоможе дитині і його реалізація має ряд безсумнівних психологічних переваг. Консультант створює атмосферу, що відбиває безперечно позитивне відношення, допомагає встановити довіру і дозволяє дитині малювати і розмовляти. Консультант повинен виявляти гнучкість, оскільки діти істотно відрізняються один від одного за манерою взаємодії з оточуючими. Спочатку консультант повинен відслідковувати напрямок діяльності дитини. Якщо під час малювання дитина розмовляє, консультант реагує за допомогою відображення почуттів і відповідей на питання. Якщо дитина, зайнята малюванням, поводить себе дуже

спокійно, тоді і консультант зберігає мовчання, обмежуючись спостереженням за дитиною, її почуттями й образами, що з'являються на малюнках.

Наприкінці кожного заняття, консультант запитує: «Цей малюнок зображує якусь історію? Ти можеш розповісти мені, що відбувається на малюнку? У малюнка є назва?». «Які події передують цьому малюнку? Що потім відбудеться?». Крім того, на заключному етапі заняття доречно запитати дитину про незвичайні спостереження, які вона зробила у процесі малювання. Наприклад, можна задати таке питання: «Сергію, я помітила, що ти витратив багато часу на малювання дверної ручки. Ти можеш розповісти мені, про що ти думав, коли малював і заштриховував дверну ручку? Що робить дверна ручка (яке значення вона має для тебе)?». Питання необхідно задавати наприкінці заняття, щоб не переривати потік творчої діяльності дитини. Цей процес має в собі щось більше, ніж просте заняття малюванням, оскільки дає дитині можливість психологічно перебороти деякі внутрішні уявлення, проблеми і конфлікти.

Методи серійного малювання

Існують три основних методи: недирективний, директивний і частково директивний. У даному контексті, директивність відноситься лише до того, чи пропонує консультант дитині конкретну тему або символ для малювання.

I. Недирективний метод

Деякі діти приходять на заняття і, побачивши папір і олівець, приступають до малювання перш, ніж консультант устигне заговорити. Ці діти легко реагують на консультанта і терапевтичну атмосферу і, очевидно, знають, що хочуть чи повинні малювати. Вони відразу приступають до психологічної роботи. На початкових етапах консультант їм потрібний лише як глядач. У роботі з такими дітьми необхідно застосовувати недирективний підхід, оскільки вони уже включені в процес власного зцілення. Вони інтуїтивно знають, як повинні діяти і що повинні малювати.

II. Директивний метод

При використанні директивного (спрямованого) підходу до серійного малювання, консультант пропонує дитині для малювання визначені теми й образи доти, поки вона не приступить до спонтанного малювання чи не відкине запропоновані консультантом теми.

Деякі діти виглядають стриманими, замкненими, заглибленими в себе. Вони перебувають під владою стереотипних образів, відчувають суперечливі почуття і страждають від нерішучості. Пропонування теми для малювання нерідко допомагає таким дітям приступити до роботи. Заняття з ними можна починати з проведення серії малюнків за темою і продовжувати поки діти не будуть готові самостійно малювати, або поки консультант не відчуже недоречність подальшого керівництва процесом малювання.

III. Частково директивний метод

Іноді певний символ має особливе значення для дитини. Такий образ нерідко носить фрагментарний характер і символізує для дитини цілісність чи здоров'я. Особливий зміст для дитини може мати будь-який предмет: будинок,

гараж, квітка, дерево, сонце, клітка, собака. При використанні частково директивного методу, консультант звертається (через 4-6 тижнів) до дитини з проханням намалювати цей особливий для неї символ. На початку заняття консультант може сказати: «Сашко, я сьогодні міркував про клітку. Ти міг би намалювати її для мене? Що відбулося з нею з тих пір, як ти востаннє намалював її?». 4-6 тижнів складають оптимальний період часу, протягом якого психіка реєструє зміну, а дитина формує нову установку або відношення до основної символічної теми. На інших заняттях дитина може малювати усе, що їй заманеться.

2.7. Використання мандали у відпрацюванні психотравмуючих ситуацій

Мандала (Mandala) – в перекладі з санскриту «коло». Разом з тим в складній геометричній композиції мандали можна зустріти найрізноманітніші елементи: квадрати, трикутники, овали і ін. У різних народів, в самих різних культурах мандала має особливий сакральний сенс: часто її вважають символічним відображенням духовного, космічної або психічної гармонії. Мандалу використовували як інструмент для медитацій, вона розглядається як символ ініціації. Зображення мандал можна зустріти на китайських бронзових дзеркалах, на бубнах сибірських шаманів, в схемах ритуальних лабіринтів і в архітектурних композиціях багатьох храмів [3].

Однак нас цікавить не магічний або релігійний сенс мандали, а її психологічний зміст.

Основні правила роботи практичного психолога з дитиною при використанні мандали:

1. Психолог показує дитині весь набір мандал (додаток 1)
2. Вибір мандали дитина здійснює самостійно. В разі коли дитина задає додаткові питання, психолог просто повторює інструкцію.
3. На одному занятті можна працювати тільки з однією мандалою.
4. Допускається використання музичного супроводу.
5. Матеріали для роботи (олівці, фломастери, фарби, пастель) дитина вибирає самостійно.
6. Процес розфарбовування обмежений за часом: для дітей – за ступенем пересичення роботою.
7. Психолог фіксує стан напруги/розслаблення, пов'язане з процесом роботи.
8. Після розфарбування дитина розповідає про свої почуття, переживання. Якщо вона самостійно не може почати розповідь, допускаються запитання з боку психолога.
9. Потім проводиться бесіда психолога з дитиною про процес роботи:
 - психолог запитує про почуття та переживання дитини з приводу роботи над малюнком і її відношення до результату;
 - дитина повинна дати назву своєму малюнку;
 - психолог з'ясовує асоціації дитини на кожен колір мандали і значення, яке надає дитина символам в малюнку мандали.

Час роботи з одною мандалою 20-60 хвилин. Якщо дитина втомилася, їй можна дати можливість продовжити працювати з малюнком в наступний раз.

Корекційно-розвиваюче заняття
(індивідуальне, групове) для дітей і підлітків

	Корекційно-розвиваючі задачі	Діяльність дітей і психолога	Матеріали
організаційний	Введення дітей в роботу	Психолог пропонує вибрати ті матеріали, які необхідні для малювання	Набір мандал (додаток 1) фарби, олівці, вода, пензлі
Основний	Занурення в творчий процес. Ситуація вибору. Активізація роботи без свідомого	Психолог розкладає перед дитиною готові мандали. Дає чітку інструкцію про те, що потрібно вибрати одне «чарівне коло». Починати розмальовувати і прикрашати можна від центру або від краю до центру. Можна вносити зміни в малюнок. Після закінчення малювання психолог пропонує назвати мандалу.	
Основний	Фіксація вербальних реакцій дитини для подальшої інтерпретації. Актуалізація почуттів дитини	Психолог задає такі питання: 1. Чому ти вибрав це «чарівне коло»? 2. Розкажи, що ти тут бачиш? (Психолог зазначає висловлювання дитини). 3. Що для тебе означають ці кольори? 4. Розкажи про кордон (контур) свого «чарівного кола». 5. Що тобі було складно робити, а що легко? 6. Що ти зараз відчуваєш? 7. Ти задоволений результатом? 8. Чи хотів ти що-небудь змінити?	

Завершальний	Спостереження за дитиною. Медитативний процес	Після закінчення малювання психолог пропонує посидіти мовчки, «покатати чарівний коло». Знайти йому місце (притиснути до себе, повісити на стіну). Сказати, якщо є негативні переживання (хочеться змінити, розрізати, порвати)	Тиха релаксаційна музика
Завершальний	Повернення в ситуацію «тут і зараз»	Виключається музика. Психолог дякує за роботу	

Кількість зустрічей визначається психологом в залежності від потреб дитини.

Мандалу можна створювати самотійно.

Інструкція по створенню мандали

Візьміть аркуш розміром 30 на 45 см і тарілку 27 см в діаметрі і обведіть її простим олівцем. Відкладіть олівець.

Візьміть кольоровий олівець (фарбу) і намалюйте що-небудь в центрі кола, вибравши той колір, який найбільшою мірою приємний вам в даний момент. Сфокусуйте увагу на намальованій вами формі і подумайте, яку наступну дію вона вам підказує. Важливо отримати від цієї роботи задоволення.

Зовнішні кордони кола не повинні бути для вас неподоланною перешкодою. Якщо ви хочете вийти за їх межі, ви можете це зробити – це ваш коло.

Коли ви закінчите малювати, підпишіть малюнок і поставте дату, а також вкажіть, де знаходиться верхня частина зображення.

Потім проводиться бесіда психолога з дитиною про процес роботи:

- психолог запитує про почуття та переживання дитини з приводу роботи над мандалою і її відношення до результату;
- дитина повинна дати назву своєму малюнку;
- психолог з'ясовує асоціації дитини на кожен колір мандали і значення, яке надає дитина символам в малюнку мандали.

III. Профілактика професійного вигорання спеціалістів, які працюють з травмою

Вторинна травма – це зміни у внутрішньому досвіді практичного психолога, які виникають в результаті його емпатійної залученості у відносини з людьми, що переживають травматичний стан. Спеціаліст не може уникнути вторинної травми, так як для того, щоб допомогти іншому, він повинен співпереживати його стражданням, а це співпереживання створює умови для вторинної травматизації. У той же час, працюючи з людиною, котра переживає страждання, фахівець відчуває величезне бажання якомога швидше полегшити її біль. Коли це не виходить, виникає почуття розчарування і власного безсилля, що підсилює руйнівну дію вторинної травми.

Фахівцю, який звик сам допомагати іншим, буває важко звернутися за допомогою. Тим часом, для того щоб запобігти професійному вигоранню і бути спроможними повноцінно працювати, необхідно вміти подбати про себе. Найперша і очевидна міра захисту від вторинної травми – це навчитися усвідомлювати її прояви.

3.1. Супервізія як умова профілактики професійного вигорання психолога

Обов'язковою і необхідною умовою успішної роботи психолога є надання йому супервізії та проведення з ним особистої (індивідуальної) або групової роботи. Супервізія – це співпраця двох професіоналів (більш досвідченого і менш досвідченого чи рівних за досвідом), в ході якої психолог може описати і проаналізувати свою роботу в умовах конфіденційності. Основна мета супервізії – допомогти спеціалісту найкращим чином відповісти на потреби людини, яка переживає складну життєву ситуацію [8].

Супервізія дозволяє консультанту (психологу) поділитися своїми почуттями, виявити і позначити труднощі, що виникли в роботі, отримати зворотній зв'язок, проаналізувати причини своїх труднощів, розширити свої теоретичні уявлення, намітити шляхи подальшої роботи з клієнтом. Таким чином, в процесі супервізії консультант розвиває і вдосконалює свою професійну майстерність, але основною мішенню тут є конкретний випадок роботи з клієнтом.

Як і в консультативній роботі, при супервізії необхідно дотримуватися структури (від встановлення контакту до «заземлення»), використовувати навички консультування і дотримуватися принципів зворотного зв'язку.

1. Супервізору необхідно концентруватися на поведінці, а не на особистості: що людина робить, а не якою вона є. Використовувати в своїй мові дієслова, які характеризують дії, а не прикметники, які відносяться до якостей.
2. Спостерігати, а не інтерпретувати: що хто сказав або зробив, а не чому (наші фантазії).
3. Описувати, а не судити і оцінювати.
4. Бути конкретним, а не узагальнювати.
5. Приділяти увагу інформації і концепціям, уникаючи порад.

6. Орієнтуватися на консультанта – давати ту кількість інформації, яку він здатний прийняти, а не ту, яку хотілося б дати.

7. Говорити про поведінку, яку можливо змінити.

У центрі уваги в супервізії можуть перебувати найрізноманітніші проблеми. Вибір фокусу роботи визначається, в першу чергу, у відповідь на звернення консультанта. Виняток становлять ситуації, коли супервізор бачить, що в роботі консультанта щось необхідно змінити, щоб уникнути нанесення шкоди клієнту. У цих випадках, для того, щоб супервізія була ефективною, супервізору рекомендується виконувати наступні правила:

1. Сказати про своє занепокоєння.

2. Бути конкретним у описі того, що турбує супервізора, сказати про свої почуття, пояснити, чому супервізор вважає за потрібне втрутитися.

3. Залучати спеціаліста, який потребує супервізії до пошуку вирішення ситуації, а не давати готових рішень.

4. Якщо супервізор відчуває опір з боку спеціаліста, який потребує супервізії, важливо перейти на активне слухання, заохочуючи його висловлювати свої почуття. Якщо консультант відчує себе почутим, буде легше разом знайти рішення.

Етапи роботи групи:

Перший «крок» може бути умовно названий «визначення замовника» з числа учасників групи. Кожне заняття традиційно починається з питання ведучого: «Хто хотів би представити на розгляд свій випадок, проблему, що створюють стан дискомфорту?» Кожного з претендентів на «замовлення» ведучий просить описати протягом 1-2 хвилин свій випадок у довільній, але лаконічній формі. Після нетривалої дискусії та вибору група віддає перевагу одному з «замовників».

Другий «крок» роботи групи припускає розповідь «замовника» про свій важкий випадок з практики своєї професійної діяльності. Встановлюються «м'які» обмеження за часом.

Третій «крок» – формулювання «замовником» запитань до групи за своїм випадком, винесеним на обговорення. На цьому етапі ведучий допомагає «замовнику» сформулювати запити (питання та побажання) групі, в яких закладено бажання отримати нові знання і (або) групову підтримку. Доцільно записати питання на дошці або планшеті, оскільки всі учасники групи постійно звертаються до них, зберігаючи точність їх змісту.

Четвертий «крок» – питання групи до учасника, чий випадок розглядається. Всі учасники задають по колу «замовнику» по одному питанню. Таких кіл може бути декілька.

П'ятий «крок» – остаточне формулювання «замовником» питань, які він хотів би винести на обговорення.

Шостий «крок» – відповіді групи на запити «замовника» і вільна дискусія. Всі учасники по колу відповідають на поставлені перед ними питання. При цьому «замовник» може віддати перевагу почути відповіді на всі питання по черзі від кожного члена групи або запропонувати, щоб учасники по колу

відповіли спочатку на перше питання, потім на друге і т. д. Відповіді можуть відображати:

- почуття учасників групи: «У цьому випадку я відчуваю себе ...»;

- судження і «поради»;

- відповіді типу «У мене теж була подібна ситуація, і я знайшов вихід ...».

Важливо не допускати висловлювань типу: «Я теж так думаю, як і ...» або «Я не знаю, що говорити, все вже було сказано». У таких випадках ведучому необхідно нагадувати, що відповіді є «обов'язком» всіх членів групи і висловлювання точки зору, навіть аналогічної тій, що прозвучала раніше, вельми важливо.

На сьомому «кроці» здійснюється зворотний зв'язок від керівника групи до «замовника». Ведучий узагальнює відповіді групи, висловлює власне бачення ситуації, представленої «замовником» на обговорення, припущень про причини виникнення у «замовника» труднощів і т. д.

На восьмому «кроці» «замовник» дає інформацію про свої відчуття. Його висловлювання можуть стосуватися власного емоційного стану і вражень про роботу групи. Він може також представити зворотний зв'язок конкретним учасникам, що містить його думку про ефективність їхньої діяльності, подякувати за підтримку або висловитися про свій стан словами «як стало легко і багато що зрозуміло» і т. п.

3.2. Профілактика і зниження інтенсивності впливу вторинної травми на спеціаліста

З практичної точки зору існує два основних підходи до роботи з вторинної травмою:

1. Турбота про себе і зниження рівня стресу.

2. Трансформація негативних переконань, почуття відчаю, втрати сенсу і безнадії.

Зниження стресу:

1. Турбота про себе (прагнути до рівноваги і гармонії, вести здоровий спосіб життя, задовольняти потребу в спілкуванні).

2. Задоволення (релаксація, гра).

3. Уміння відволікатися від переживань, пов'язаних з роботою.

Трансформація відчаю:

1. Прагнення знаходити сенс у всьому – як у значних подіях життя, так і в звичних, повсякденних діях.

2. Прагнення кинути виклик негативним переконанням і розпачу.

3. Створення спільноти.

Виділяють три аспекти роботи з вторинною травмою – усвідомлення, баланс і зв'язок.

Усвідомлення стосується всіх аспектів наших переживань: снів, уяви, почуттів, тілесних відчуттів. Усвідомленню необхідно приділяти спеціальний час, неможливо бути усвідомленим, якщо ви постійно щось робите.

Баланс має відношення і до зовнішнього, і до внутрішнього життя. Баланс роботи і відпочинку, фізичної і розумової активності, внутрішня рівновага.

Зв'язок з іншими людьми і з чимось вищим. Людина, яка пережила травму, схильна бачити лише одну, негативну сторону світу. Тому фахівцю допомагаючої професії так важливо зберігати цілісне бачення світу, не втрачати відчуття зв'язку з іншими людьми і чимось вищим – природою, Богом, мистецтвом, інакше можна загубитись в світі жорстокості і страждання.

У професійній сфері для успішної роботи з вторинної травмою необхідно:

- Дотримуватись балансу в роботі – дозволяти собі робити перерви, розслаблятися, виконувати фізичні вправи, відпочивати.

- Підтримувати стосунки з колегами: слухати і розповідати, отримувати і надавати допомогу.

- Отримувати супервізію, відвідувати тренінги.

- Цілеспрямовано працювати з вторинної травмою, тобто мати простір, де можна говорити про почуття, які викликає робота, про взаємозв'язок особистої історії і професійної ролі. Ця робота може відбуватися як у формі індивідуальних консультацій, так і в групах професійної підтримки фахівців.

В особистій сфері основна стратегія полягає в тому, щоб мати якусь певну стратегію. Якщо робота стає змістом життя, від цього постраждає і життя, і робота. Крім того, це буде поганою моделлю для людей, яким спеціаліст надає допомогу і обіднить особистість. У своєму особистому житті важливо знайти можливість проявити себе в якості, протилежній тій, яка потрібна на роботі. Наприклад, якщо робота вимагає від вас бути зібраним, слідувати правилам, важливо знайти простір, де ви можете бути спонтанним, бездумним.

Нижче наводяться конкретні вправи, які можна використовувати при роботі з вторинної травмою як в групах професійної підтримки, так і при індивідуальній роботі[8].

Вправа «Знайомство»

Щоб представитися, назвіть своє ім'я і скажіть, чим ви займаєтесь. Потім назвіть щось одне, що приносить вам найбільше задоволення в роботі, і щось одне, що є джерелом стресу або викликає негативні емоції.

Або: Скажіть, що спонукало вас вибрати цю роботу? Чого ви хотіли досягти, що зробити? Які труднощі передбачали?

Вправа «Особисті ознаки вторинної травми»

Перший етап.

Запишіть три ознаки вторинної травми, які ви можете виявити в своєму повсякденному житті. Потім поділіться з іншими тим, що ви написали. Ваш список може виглядати, наприклад, наступним чином:

1. Я перестав вечорами дивитися новини.

2. Коли хтось із моїх близьких затримується, я турбуюся і припускаю найгірше.

3. Я став часто плакати над фільмами або навіть історіями, які передають по радіо.

або:

1. Я дивлюся телевизор весь вечір, поки не настане час лягати спати.

2. Я став рідше бувати в компаніях, а коли все ж іду кудись, я більше не розповідаю нікому, де я працюю і чим займаюся.

3. Я став нетерплячим і дратівливим зі своїми дітьми – я постійно турбуюся про їхню безпеку і занадто ними опікуюся.

Другий етап: «Мовчазний свідок».

А тепер встаньте і мовчки походіть по кімнаті. Поділіться тим, що ви написали, з іншими, але не потрібно коментувати або розмовляти про написане. Просто читайте, що написано в іншого. Ми будемо робити це протягом 5 (або 10) хвилин.

Коментар: Деяким учасникам може бути важко поділитися з іншими своїми записами. Вони можуть залишитися спостерігачами. Ведучий в процесі виконання вправи може показати їм свій список. Навіть якщо після цього вони як і раніше виявлять бажання залишитися в стороні, то все ж будуть відчувати себе більш включеними до загальної дії. Якщо пересування по аудиторії важко або час обмежений, можна запропонувати поділитися списками тільки з сусідами.

Наступним кроком може бути пропозиція поділитися своїми враженнями всім разом або в малих групах.

Вправа «Стратегії самодопомоги»

Мозковий штурм:

- Що ви можете зробити, щоб знизити свій рівень стресу? Що ви робите, щоб подбати про себе, доставити собі радість?

Ведучий записує на великому аркуші пропозиції учасників. Після того як пропозиції були висловлені і зафіксовані, ведучий ставить таке запитання: «Яким чином дані стратегії можуть трансформувати вторинну травму? Що ще ви можете для цього зробити? Спробуйте знайти сенс, наповнити значимістю звичні види діяльності, усвідомити, як вони можуть протистояти негативним змінам».

Перший список може виглядати так:

1. Граю в м'яч зі своїми дітьми.
2. Читаю, лежачи в гамаку.
3. Плаваю.
4. Працюю в саду.
5. Займаюся хором співом.
6. Дивлюся телевизор.

Другий список може виглядати так:

1. Граю в м'яч зі своїми дітьми, розділяючи їх радість, цікавість до життя, відчуття безпеки.
2. Гуляю в лісі і насолоджуюся красою природи.

3. Зустрічаюся з друзями, намагаючись оцінити розкіш людського спілкування.

4. Працюю в саду, медитуючи.

Вправа 4 «Обіцянка самому собі»

1. Запишіть три речі, які ви могли б зробити в кожній з трьох областей (професійній, організаційній та особистій) для роботи з вторинною травмою.

2. Позначте зірочкою ті пункти в кожному розділі, які ви можете виконати протягом наступного місяця.

3. У кожному розділі підкресліть той пункт, який ви можете спробувати реалізувати вже на наступному тижні.

Ваш листок може виглядати приблизно так:

Особиста сфера:

1. Взяти відпустку.

2. Робити зарядку *.

3. Зустрітися з близьким другом *.

Професійна сфера:

1. Піти на прогулянку *.

2. Домовитися про супервізію *.

3. Підвищити свій професійний рівень, опрацювавши літературу

Організаційна сфера:

1. Провести дискусію про вторинну травму *.

2. Зібратися для обговорення літератури.

3. Влаштувати вечірку співробітників *.

Перегляньте листок своїх планів по роботі з вторинною травмою і спробуйте відповісти на наступні питання:

1. Ця діяльність допомагає мені відсторонитися від думок про роботу?

2. Чи можу я надати цій діяльності якийсь новий зміст?

3. Чи може ця діяльність дати мені відчуття зв'язку з чимось більшим, ніж Я? Або усвідомлення нових аспектів життя?

4. Що буде, якщо я спробую здійснювати цю діяльність з повним усвідомленням, тобто максимально повно рефлексуючи свої думки, почуття, тілесні відчуття?

Вправа «Основні потреби психолога»

Для того щоб рости, розвиватися і зберігати творчу форму, психологу необхідно мати можливість:

1. Описати словами свою роботу в умовах конфіденційності.

2. Отримати зворотній зв'язок.

3. Постійно розвивати професійні навички, отримувати нові знання.

4. «Випустити пар», якщо відчувається злість, втома від перевантажень, втрачається віра в себе.

5. Поважати свої будь-які почуття: радість, задоволення, пригніченість, гіркоту невдачі.

б. Відчувати, що колеги тебе цінують.

Подумайте:

- Які з цих потреб задоволені на даний період вашого життя в достатній мірі?

- Які з цих потреб задовольняються в повному обсязі або не задовольняються взагалі?

- Що ви могли б зробити в своїй нинішній ситуації, щоб задовольнити ці потреби? Постарайтеся бути максимально конкретними у відповіді на це питання.

Подумайте про те, де ви могли б задовольнити ці потреби, хто міг би вам допомогти, хто або що може цьому перешкодити – у зовнішній ситуації або в собі самому. З якими труднощами ви можете зустрітися, чого ви потребуєте, щоб їх подолати?

Якщо вправа виконується в групі, поділіться своїми відповідями в загальному колі.

Проаналізувати причини внутрішніх бар'єрів, що заважають подбати про себе, допоможе наступну вправу.

Вправа «Підкріплюючі і обмежуючі повідомлення»

Ще один підхід щодо турботи психолога про себе. Він заснований на усвідомленні і опрацювання підкріплюючих і обмежуючих повідомлень, які живуть в кожному з нас і сприяють нашому особистому і професійному зростанню або гальмують його.

Приклади обмежуючих повідомлень:

- Не відчувай! Не будь ефективним! Цього не достатньо!
- Не проявляй ініціативу! Не будь занадто цікавим! Не роби нічого!
- Не довіряй своїй інтуїції! Не живи відповідно до своїх почуттів! Не йди назустріч своїм потребам!
- Не думай! Не гнівайся! Не відокремлюйся від інших! (Іди на компроміси!)
- Не будь розсудливим! Не будь сильним! Не будь прямим! Не люби!
- Не будь тим, хто ти є! (Будь таким, яким інші хочуть тебе бачити!)
- Не сперечайся! Не роби помилок!

Приклади підкріплюючих повідомлень:

- Живи, досліджуй світ, слухай свої почуття! Це добре!
- Шукай свої кордони, вчися говорити «ні», будь самостійним, відокремленим від інших! Це добре!
- Це нормально – мати свій погляд на світ, бути тим, що ти є, пробувати свої сили!
- Це нормально – вчитися думати по-своєму, шукати свої власні моральні принципи і переконання.

Підкріплення – це власне позитивне твердження про самого себе або про якусь одну із сторін власної особистості (про почуття, розум, душевні якості).

Зазвичай воно виражається у вигляді Я-висловлювання і в теперішньому часі, тобто «Я володію ...», «Я є ...».

Якщо ви створюєте підкріплення, використовуйте розмовну мову і прості, короткі фрази. Пробуйте різні форми висловлювання і повторюйте їх стільки разів, скільки забажаєте. Якщо зможете – скажіть свою підкріплювальну фразу вголос, можете навіть записати її на магнітофон і потім послухати.

Підкріплення – це здорові повідомлення, яких ви не чули в дитинстві або чули недостатньо. Більш того, часто підкріплюючі твердження протилежні за своїм змістом внутрішнім переконанням, прямим або непрямим повідомленням, які ви засвоїли з дитинства, наприклад:

Я люблю себе (Я не гідний любові).

Я довіряю світу (Я завжди повинен бути насторожі).

У мене прекрасний шлюб (Будь-який шлюб – це жалюгідний компроміс).

Я довіряю своїм почуттям у всьому, що я роблю або хочу зробити (Почуття тільки шкодять ясності мислення).

Я довіряю собі (Я підозрілий).

Використання підкріплення в процесі змін може полягати в тому, щоб сформулювати свою мету в теперішньому часі, так, як ніби вона вже досягнута:

Я хочу бути задоволеним собою – Я можу бути задоволеним собою.

Вправа «Колесо особистого благополуччя»

Наша професійне життя не існує ізольовано. Воно є невід'ємною частиною нашого повсякденного існування. Хоча поняття «вигорання» пов'язують переважно з роботою, але неможливо не визнати, що всі сфери нашого життя взаємопов'язані і взаємно впливають один на одного. Тому час від часу необхідно відображати і оцінювати свою життєву ситуацію в цілому.

Намалюйте велике коло. Розділіть його на вісім рівних частин. Підпишіть кожен із спиць (додаток 2).

1. Відзначте точкою на кожній спиці колеса то, як ви оцінюєте свій стан в даний момент.

2. Проведіть лінію, послідовно з'єднає ці точки між собою.

3. Порівняйте контури «ідеального колеса» з тією фігурою, яка вийшла після з'єднання точок.

4. Тепер спробуйте оцінити себе:

- Яка сфера життєдіяльності у вас найбільш благополучна? Яка найменш благополучна?
- Розгляньте, який контур вийшов від з'єднання точок. Чи схожий він на коло? Чи може ваше колесо «котитися по життю»? Які почуття воно у вас викликає?
- Що б вам хотілося змінити?
- Перерахуйте кроки, які вам необхідно зробити, щоб досягти цих змін.

Вправа «Що робить мене вразливим»

Кожен з нас відчуває на собі вплив оточення, зовнішніх обставин, пов'язаних з роботою, особистою історією і актуальними життєвими обставинами. Наявність або відсутність сім'ї, дитячих травм, занадто вимогливе начальство, неможливість отримати професійну підтримку, перевантаження на роботі – все це може позначатися на нашому стані. Приділіть час тому, щоб сформулювати для себе, що в вашому минулому і сьогодні, в області професійної або особистої підсилює вашу вразливість. Цей список для вашого особистого вживання.

Вправа «Лист побажань»

Складіть список ваших побажань щодо організації оптимальних умов праці:

1. Якби ви самі створювали будь-які умови, все, що вам потрібно для хорошої роботи, що б ви зробили? Уявіть ідеальну ситуацію для своєї роботи.

2. Складіть список своїх ресурсів. Подумайте і про зовнішні, і про внутрішні джерела: людей, які вас оточують, місця, де ви хотіли б побувати, речі, які хотіли б мати, творчість, любов, мистецтво.

4. Складіть список того, що ви отримуєте позитивного від своєї роботи. Як ви професійно вирости, чому навчилися? Яких успіхів ви досягли в роботі? Що приносить вам радість? Перечитуйте свій список постійно і доповнюйте його новими пунктами.

Вправа «Лінія вашого професійного життя»

Необхідні матеріали: фломастери (по три кольори на кожного), папір (стандартний листок для принтера або рулон шпалер).

Вступ ведучого: Більшість з нас вибирає допомагаючу професію, тому що нам притаманний певний ідеалізм, ми є соціально активними або для нас дуже важливе почуття зв'язку з іншими людьми. Найчастіше при виборі цієї професії людина керується не тільки фінансовими міркуваннями, ми робимо цю роботу тому, що вона нам цікава. І так само, як люди, з якими ми працюємо ростуть і змінюються в процесі нашої роботи з ними, так само і ми розвиваємося і міняємося.

На аркуші паперу, який лежить перед вами, накресліть горизонтальну лінію посередині аркуша. Ця лінія відображає ваше буття в допомагаючі професії від того моменту, коли ви вперше вирішили, що будете працювати саме в цій області. Хтось вибрав цю професію досить рано, хтось прийшов до неї, спробувавши себе спочатку в чомусь іншому. У крайній лівій точці цієї лінії напишіть рік, коли ви вирішили, що будете працювати в області допомагаючої професії, в крайній правій точці – нинішній рік.

А тепер поставте роки між цими точками. Ви можете робити рівні інтервали між відмітками, але якщо якісь роки здавалися вам більш довгими, можете це відобразити.

У лівому краю лінії тим кольором, який, на вашу думку, підходить, напишіть кілька прикметників, що описують вас, яким ви були, коли прийняли

рішення обрати для себе допомагаючу професію. Ви можете описати себе, свою особистість, властиві вам від природи якості, які, як ви вважали, повинні були допомогти вам досягти успіху в цій професії. Подумайте про те, якою фразою ви могли б описати свої переконання, своє бачення світу в той період, і запишіть цю фразу.

Тепер вам необхідно зробити наступні дві речі:

1. Поверх лінії над відповідними роками відзначте події, важливі для вашого професійного життя: початок навчання у відповідному закладі, перша робота (в сфері допомагаючої професії).

2. Під лінією, також під відповідними роками, відзначте важливі події вашого особистого життя – початок або завершення значущих для вас відносин, народження дитини, смерть близької людини, переїзди, моменти криз і інтенсивного зростання.

Тепер подумайте про тих людей, які запам'яталися вам, з якими ви працювали довгий час. Хто ці люди, які вплинули на вас як на професіонала і людину? Це можуть бути складні моменти вашої роботи або ті люди, з якими вам було особливо приємно працювати, хто вас навчив чогось, хто плідно співпрацював. Ці люди допомагали вам змінюватися і залишалися з вами, ставши частиною вашого професійного досвіду. На своїй лінії нанесіть ініціали цих людей над тими роками, коли ви працювали з ними.

Тепер в правому кінці, біля сьогоднішньої дати, зробіть опис себе, яким ви є сьогодні. Напишіть також фразу, яка відображала б ваше бачення світу на сьогоднішній день.

А тепер самотійно або разом з партнером досліджуйте лінію свого професійного життя.

- Які загальні риси або відмінності ви виявляєте між подіями вашого професійного та особистого життя?

- Як, на вашу думку, пов'язані перехідні моменти, періоди інтенсивного росту у вашому особистому житті і робота з людьми, які вам запам'яталися найбільше?

- Які гіпотези з'являються у вас?

- Порівняйте обидві фрази, які відображають ваше бачення світу. Яким чином воно змінилося? Ці зміни пов'язані з вашою роботою?

Вправа «Я з майбутнього»

У цій вправі ви зможете зустрітися зі своїм майбутнім професійним Я і подивитися, чому воно зможе вас навчити. Вправа триватиме близько 15 хвилин, і потім ми можемо обговорити отриманий вами досвід і поговорити про те, як він пов'язаний з вторинної травмою. Зрозуміло, ваша участь цілком добровільна, але після того, як почнеться вправа, не вставати, щоб не турбувати інших.

Релаксація

Влаштуйтеся зручніше, можете зняти взуття, якщо вам нічого не заважає, закрийте очі. Зосередьтеся на диханні. Занурюючись в м'який ритм свого

дихання – вдих і видих, вдих і видих, – ви відчуєте, як хвилі розслаблення охоплюють вас. З кожним видихом виходить напруга, з кожним вдихом по тілу поширюється розслаблення. Ви відчуваєте розслаблення у всіх частинах тіла, від верхівки голови. Лоб, очі, рот, обличчя, шия, плечі, руки, кисті, торс, стегна, ноги, ступні, пальці ніг розслабляються. Все тіло розслаблене, і розслаблення збільшується з кожним вдихом.

Відчуйте, як ви погойдуеться на м'якій, пухнастій хмарі. Відчуйте м'якість повітря, ніжність вітерця, відчуєте спокій і безпеку. До вас можуть доноситися різні звуки, різні думки приходять вам в голову. Просто відзначте їх і відпустіть і повертайтеся до свого подиху.

Хмара може повільно дрейфувати туди, куди ви хочете, воно пливе в ваше майбутнє. Повільно, у міру того, як ви будете почувати себе готовими, хмара зупиняється і м'яко розчиняється, залишаючи вас для зустрічі з вашим майбутнім професійним Я.

Основна частина

Уявіть, як ви входите в кабінет або інше робоче місце в майбутньому. Ваше майбутнє Я вітає вас, а ви озираетесь на всі боки. Яким ви бачите навколишній простір? Які предмети перед вами? Яким вам бачиться ваше майбутнє Я? Як ви виглядаєте? Як ви змінилися? Ви вирости, стали більш зрілим? Дайте собі час, щоб усвідомити, що ви відчуваєте, перебуваючи в цьому просторі. Знайдіть можливість зайняти місце поруч або навпроти свого майбутнього Я. Відчуйте опору стільця або крісла, на якому ви сидите. Зверніть увагу на світло і кольори, які вас оточують, на звуки і запахи, температуру.

А тепер прислухайтесь до того, що говорить про ваше професійне життя ваше майбутнє Я. Чи є якісь питання, які ви хотіли б задати своєму майбутньому Я? Запитайте і вислухайте відповідь. Що ваше майбутнє Я відчуває з приводу роботи? Що приносить найбільше задоволення? Які спогади викликають особливу гордість? Що втішає найбільше?

Як себе відчуває ваше майбутнє Я в кінці робочого дня? Послухайте і задайте будь-які питання, які вас хвилюють.

Може, у вашого майбутнього Я є питання до вас? Що-небудь, що воно вам хоче сказати, запропонувати або дати?

Хоча минуло зовсім небагато часу, але ви можете відчути, що ви вже отримали те, що хотіли від зустрічі зі своїм майбутнім Я. Час, який вам потрібно провести разом, майже закінчився, і ваше майбутнє Я пропонує вам прийти до нього в будь-який момент, коли вам знадобиться. Чи є щось у кабінеті, щось в навколишньому просторі або якісь предмети, які допоможуть вам зберегти зв'язок з вашим майбутнім Я? Ви можете взяти їх і принести з собою сюди, в ваше сьогодні.

Час прощатися. Ви знаєте, що ще зможете зустрітися зі своїм майбутнім Я.

Вихід

Після того як ви закриєте двері, дозвольте знову м'якій хмарі підібрати вас і обережно понести назад, в сьогодні. Повільно поверніться в кімнату,

відчуваючи, що ви отримали те, чого потребували. У міру того як я буду рахувати від 10 до 1, ви будете відчувати, як до вас поступово повертається робочий настрій і готовність опинитися тут. (Рахуйте від десяти до одного, повторюючи слова про повернення робочого настрою і готовності скоро відкрити очі.) Поверніться до відчуття себе в сьогоднішні і, коли будете готові, відкривайте очі.

Обговорення:

- Як виглядає майбутнє Я і простір, в якому воно знаходиться?
- Що воно відчуває?
- Що ви дізналися від нього? Що ви зможете взяти з собою?
- Що ви відчували, бачачи себе в майбутньому?
- Які зміни ви відзначили?

Висновок

В останні роки практичним психологам доводиться все частіше працювати з людьми, котрі, зазнавши психічної травми, не можуть без допомоги фахівця подолати її, протистояти її руйнівному впливу на психіку та особистість.

Слід зазначити, що навіть при адекватному переживанні травми така перебудова, як правило, супроводжується відчуттям розвалу, внутрішньої дезінтеграції. Тому і не дивно, що неадекватні способи переживання психотравми обумовлюють глибокі, стійкі порушення життєвідносин особистості, численні проблеми її функціонування та розвитку.

Реакція на психотравмуючі переживання пов'язана з віковими особливостями дітей та підлітками, з рівнем психоемоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням.

Якщо психотравмуючі фактори не усуваються, то спосіб уникнення болю перетворюється в постійно діючий механізм. Унаслідок чого відбувається пригнічення «природної дитини» і особистість втрачає здатність радіти життю та знаходити в ньому задоволення.

Травматичний досвід, отриманий в дитинстві, впливає на загальний розвиток дитини. У таких дітей та підлітків формується специфічне відношення до себе, порушується самосприйняття. Підлітки переживають почуття непотрібності, неповноцінності, відторгнутості, відбувається зниження рівня рефлексії.

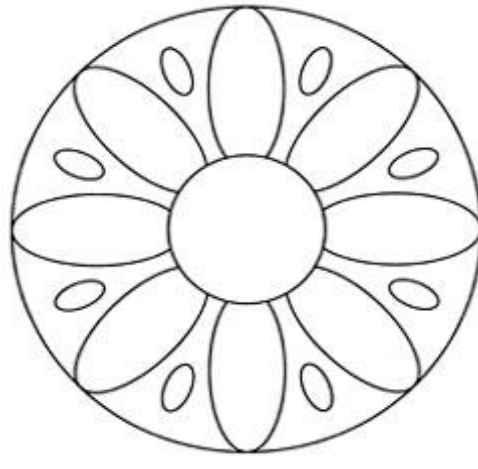
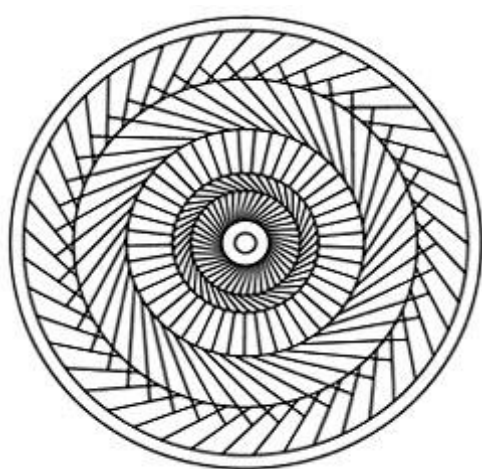
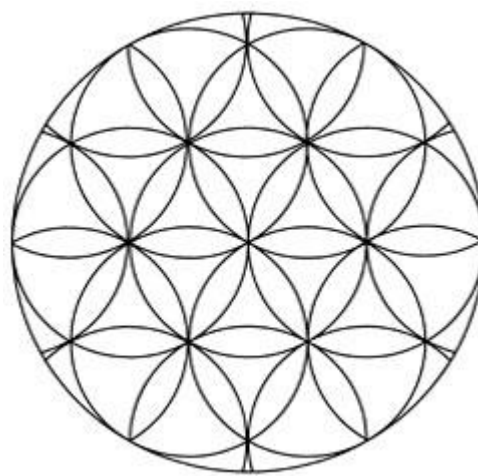
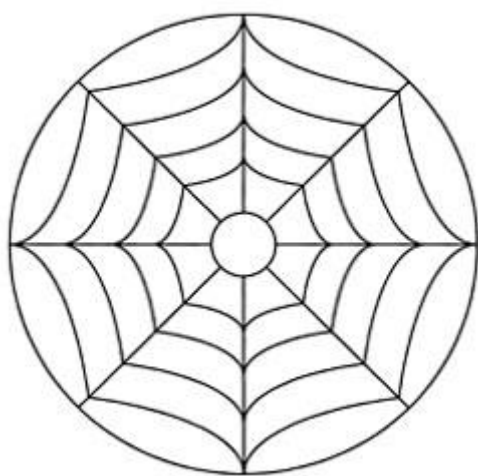
Психологічна травма руйнує уявлення підлітка про життя, його цінності. В результаті травми в особистості змінюється звична картина світу, зникає довіра до нього (втрата відчуття що світ безпечний та справедливий), деформується система відносин з оточуючими людьми, зникає довіра до дорослих, втрачається позитивна перспектива на майбутнє.

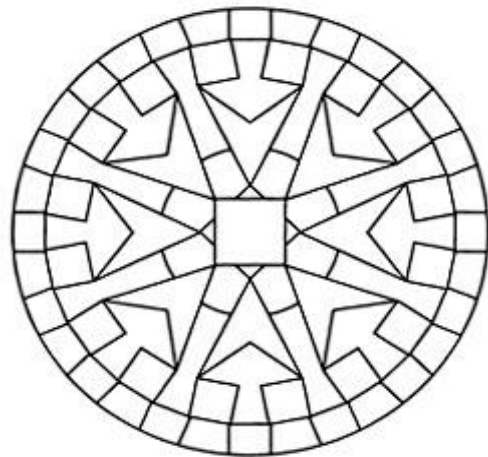
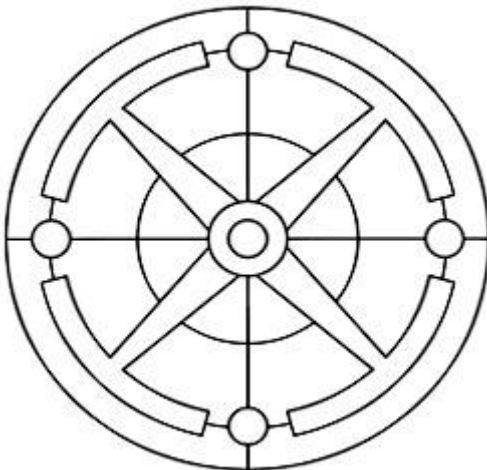
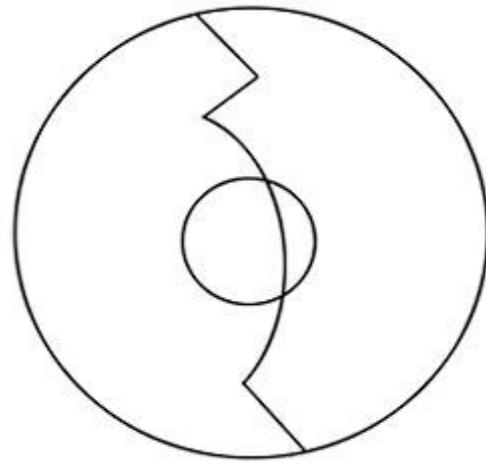
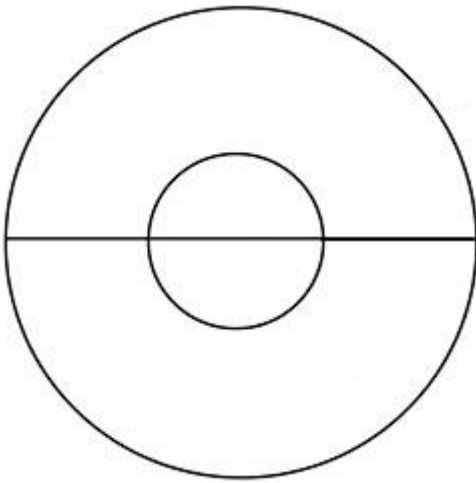
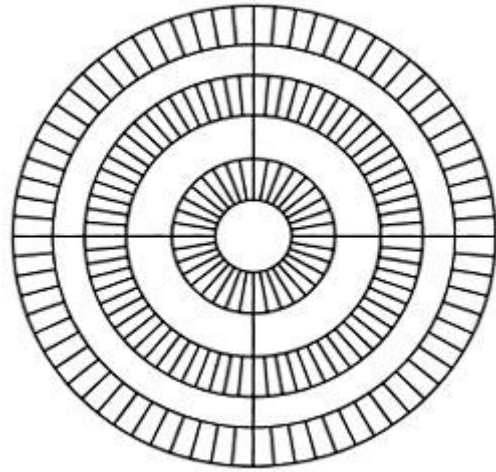
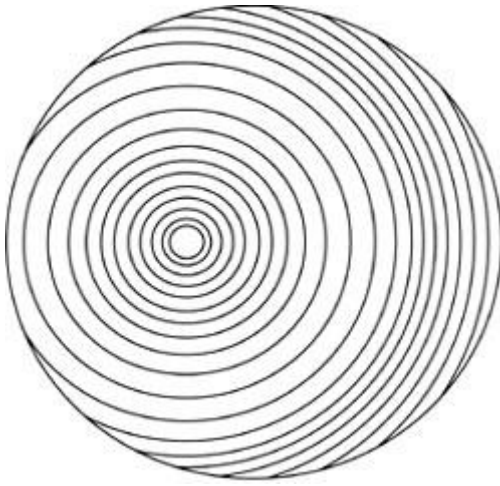
Отже, одним з головних завдань психолога, що має справу з наслідками травматичної ситуації (як гострої, так і хронічної), полягає в тому, щоб допомогти людині: а) усвідомити, що використовувані нею способи подолання

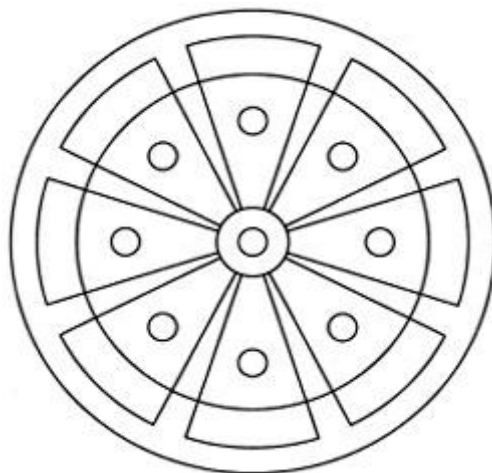
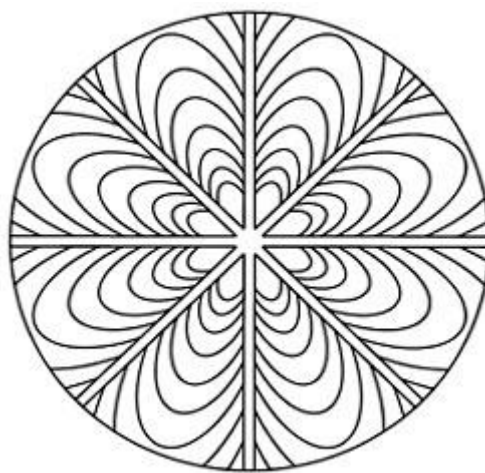
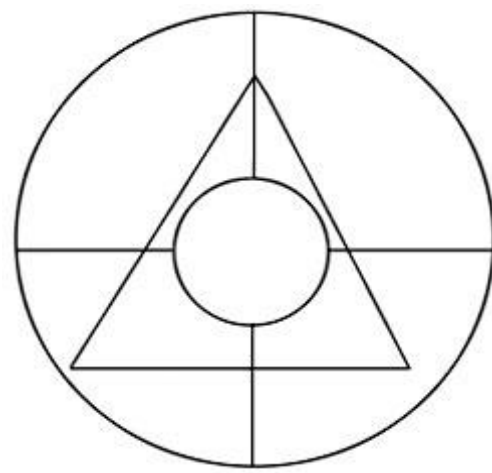
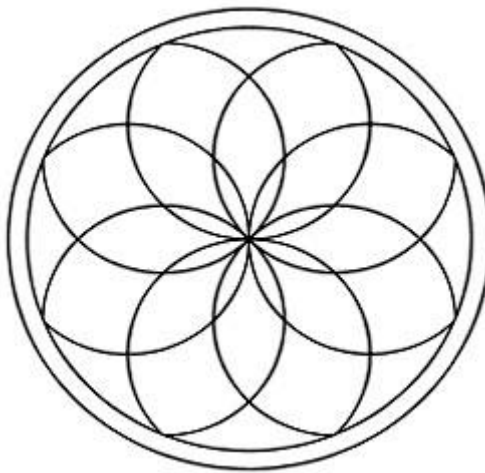
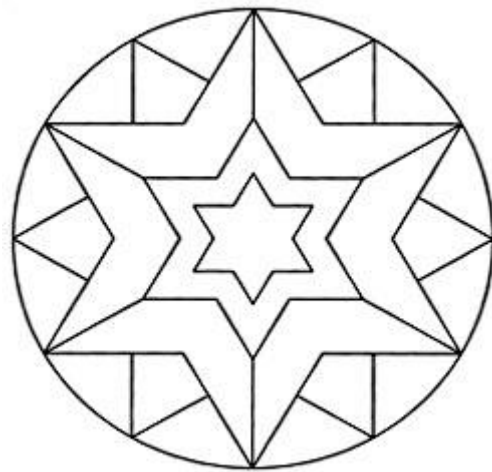
травми неефективні; б) послабити неадаптивні процеси, що заважають відкрити доступ до ресурсів, які забезпечують адекватне психосоціальне функціонування; в) активізувати внутрішню активність особистості, необхідну для розширення власного арсеналу способів конструктивного подолання травми.

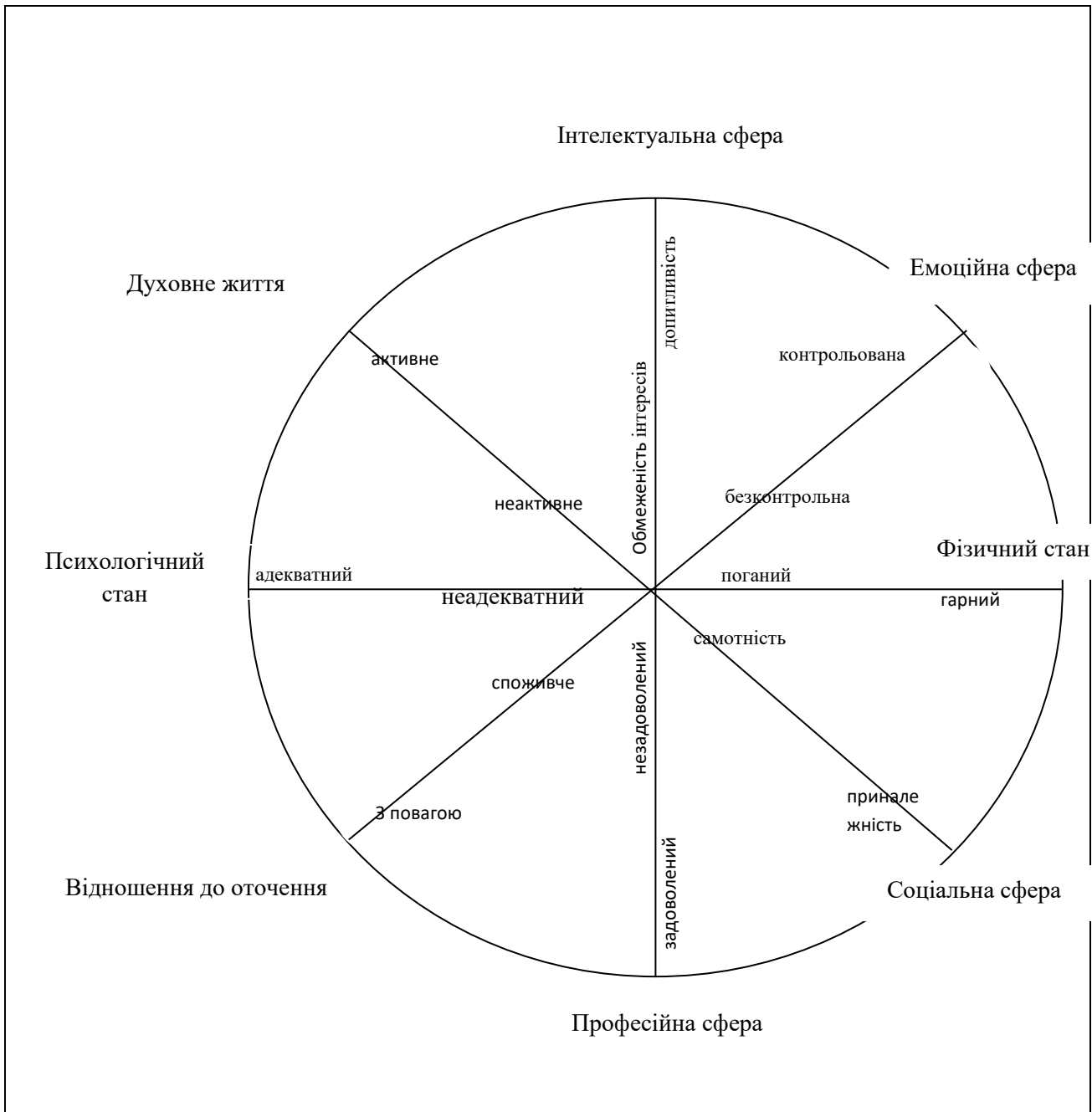
Поряд з цим важливою є профілактика вигорання спеціаліста, який знаходиться в тісному спілкуванні з людьми в атмосфері емоційного перенапруження при наданні професійної допомоги. Спеціалісти допомагаючих професій у своїй діяльності досить часто змушені стикатися з негативними емоційними переживаннями людей і мимоволі втягуються в них, в силу чого відчують підвищену емоційну напругу, що може призводити до емоційного виснаження і як наслідок: почуття емоційної спустошеності і втоми, виникнення у працівника почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній, з'являються труднощі концентрації, знижується продуктивність роботи. Порушуються відносини з оточуючими – відзначаються надмірна образливість, чутливість до критики, часті конфлікти. Якщо вчасно не допомогти собі, описані симптоми можуть посилюватися і проявитися вже на фізичному рівні в формі зниження імунітету до хвороб, підвищеного травматизму.

Набір мандал









Список використаних джерел

1. Венгер А.А. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное рисуночное руководство –М. : ВЛАДОС –ПРЕС, 2003. – 160 с. - URL: <http://tipolog.narod.ru/Biblio/Venger A. L. Psihologicheskie risunochnye testy.pdf>.
2. Грановская Р.М. Психологическая защита. – СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
3. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / [под ред. А.И. Копытина] – СПб.: Речь, 2002. - URL: http://www.al24.ru/wp-content/uploads/2014/05BF_1.pdf .
4. Добряков И.В., Никольская И.М. Краткосрочная кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами в рамках модели реабилитации «Добрякова-Никольской» // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2009. – №12. – С. 29-33. - URL: <http://www.medpsy.ru/library/library174.pdf>.
5. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании / Э. Кюблер-Росс. – Киев: «София», 2001. – 318 с.
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий/ Лебедева Л. Д.–СПб:Речь, 2007.–256с.
7. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. – СПб.: Речь, 2006. URL: http://kamchatkairo.ru/images/metod_kopilka/kafedra/pomosh/lebedeva_enciklopedia.pdf.
8. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.
9. Никольская И.М. Метод серийных рисунков и рассказов в психологической диагностике и консультировании детей и подростков. Учебное пособие для врачей и психологов /Никольская И.М. – СПб.: Издательство СПбМАПО, 2009. – 51 с.
10. Практикум по арт-терапии / [под ред. А. И. Копытина] — СПб.: Питер, 2001. – 448 с
11. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы/ [под общей редакцией Н.В. Тарабриной] – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2007. – 208 с.
12. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
13. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей: ПАДАП, 2014. – 122с.
14. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с - URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/pozashkilna/psychologichna-sluzhba/metodichka-080914.pdf>.
15. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В.Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с. - URL: [file:///D:/ Downloads/post-traumatic stress.pdf](file:///D:/Downloads/post-traumatic stress.pdf) .

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ У ПСИХОТРАВМУЮЧІЙ СИТУАЦІЇ

Методичний посібник

Здано в набір 28.01.2019 р.
Підписано до друку 20.02.2019 р.
Формат 60x84/16
Гарнітура Times New Roman

НВВ КЗ Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
м. Суми, вул. Римського-Корсакова, 5.
Тел.: +38(0542)33-40-67