

Я. О. ОВСЯННІКОВА,

кандидат психологічних наук,

старший науковий співробітник

науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології

Національного університету цивільного захисту України

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПСИХІЧНУ ТРАВМУ ВНАСЛІДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Розглянуто особливості психічної діяльності та спілкування дітей дошкільного віку, а також надання їм екстреної психологічної допомоги в осередку надзвичайної ситуації.

Останнім часом у нашому житті дедалі частіше трапляються екстремальні ситуації. Вони справляють потужний вплив на стан психічного здоров'я людей, які постраждали від них або брали участь у ліквідації їх наслідків. Часто такий вплив сягає патогенного рівня і стає причиною формування цілої низки психічних та поведінкових розладів, до яких відносяться гострі реакції на стрес, посттравматичний стресовий розлад, різноманітні розлади адаптації, а також стійкі зміни особистості після катастрофічної події [1].

У сучасних умовах дедалі більшої актуальності набувають питання психологічної та психосоціальної роботи з різними категоріями людей, що знаходилися в екстремальних ситуаціях.

На жаль, у наш бурхливий час діти досить часто стають або свідками, або учасниками різних надзвичайних ситуацій. Вони разом із батьками чекають результатів аварійно-рятувальних робіт, вони під завалом чекають допомоги від дорослих, вони простягають обпечені руки назустріч рятувальникам і лікарям, вони просто сподіваються на те, що дорослі їм допоможуть.

Діти і підлітки – одна з найбільш вразливих категорій населення, у яких психічна травма, викликана надзвичайною ситуацією, може істотно порушити весь подальший хід психічного розвитку та подальшого життя.

У даний час у нашій країні проблемі надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайної ситуації приділяється дедалі більше уваги, проте в Україні існують недоліки в наданні психологічної допомоги такій специфічній категорії наших громадян, як діти і підлітки. Даній категорії постраждалих приділяється значно менше уваги, ніж дорослим.

У зв'язку з цим при написанні даної статті ми спиралися більшою мірою на наукові розробки російських учених: наприклад, на практичний досвід А. Л. Венгера, Є. І. Морозова,

В. А. Морозова («Психологічна допомога дітям і підліткам у надзвичайних ситуаціях (на досвіді роботи з жертвами терористичного акту в Беслані)» [2]; І. В. Бордік, Т. Ю. Матафонової («Екстрена психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях») [3]; Л. А. Михайлова («Психологічний захист у надзвичайних ситуаціях») [4]. Без уваги не залишилися і практичні розробки українських учених – О. В. Тимченка, В. Є. Христенка, С. М. Миронця, Н. В. Оніщенко, С. Ю. Лебедевої («Кризова психологія» [5], «Екстремальна психологія») [1].

Метою даної статті є висвітлення проблеми надання психологічної допомоги дітям в умовах проведення аварійно-рятувальних робіт під час ліквідації наслідків надзвичайної ситуації.

Робота з дитиною проводиться з урахуванням певних особливостей, адже дитина не може терпляче і довго перебувати в одному місці, у неї швидко відбувається зміна настрою, основний вид діяльності – ігровий. Тобто надання психологічної допомоги батькам та їх дітям, які перебувають в осередку надзвичайної ситуації, має істотні відмінності, ігнорувати які ми не маємо права. Без урахування цих відмінностей робота психолога МНС може виявитися безрезультатною, а в деяких випадках – навіть шкідливою.

Слід зазначити, що дорослі і діти по-різному сприймають надзвичайну ситуацію. По-перше, це пояснюється тим, що дитяча психіка набагато більш пластична і дитина може набагато швидше вийти із ситуації, що травмує, ніж дорослий. Це можливо лише за однієї умови, коли дорослі створять навколо дитини атмосферу, яка дозволить їй справитися з цією ситуацією [2].

Психологічна допомога дітям повинна здійснюватися з урахуванням вікового, фізичного і психічного розвитку дитини, стану фізичного і психічного здоров'я, тяжкості психотравми і сили переживання травматичного досвіду.

Слід мати на увазі, що реакції на травму в дитини можуть з'явитися відразу після травматичної події або через кілька днів, або і тижнів. Травма може змінити сприйняття дитиною світу. Піддаються загрози безпека дитини, система уявлень, цінностей та ідеалів, емоційна стабільність. Діти можуть бути налякані не тільки катастрофою, а й сильними емоціями, які вони відчують, ситуацією, де швидше емоції контролюють їх поведінку, ніж вони емоції. Шокова хвиля травми може призвести до різних реакцій – недовіри, безпорадності, ізоляції, відчаю, жаху.

У стосунках із батьками, родичами імпліцитно закладене очікування того, що вони захищать дитину. Щодо цього трагедія може завдати удару позиції дитини, впливаючи на почуття безпеки, тобто довіра до дорослого зникає. Страх того, що подія може повторитися знову, що постраждає хтось, кого вони люблять, виявляється в багатьох дітей і підлітків, які пережили травматичну подію [4].

Надзвичайна ситуація зазвичай трапляється раптово, часто не залишаючи часу для дитини підготуватися фізично або емоційно. Звичайні засоби, які допомогли б їй справлятися з побутовими труднощами, виявляються неефективними. Під час катастрофи дитина потребує додаткового догляду, підтримки, умінь і знань про нові способи, які допомогли б їй у цій ситуації. Тому в такій ситуації необхідна кваліфікована психологічна допомога фахівців у галузі екстремальної та кризової психології. Разом з кризовими психологами при наданні допомоги дітям, якщо дозволяють умови і ситуація, можуть знаходитися і родичі.

Реакція дітей на психотравмуючі переживання пов'язана з їхнім віком, з рівнем психо-емоційного розвитку, освіти та інтелектуальної діяльності, а також із їх стосунками з батьками та соціальним оточенням. У деякі вікові періоди несприятливі фактори (розлука з родиною, смерть близьких, пережита роль очевидця психотравмуючих подій) можуть значно впливати на реакції і розвиток дітей.

Знання тривожних ознак, властивих різним віковим категоріям, може допомогти виявити проблему та адекватно на неї реагувати. Діти дошкільного віку (від 3 до 6 років) не в змозі оцінити ситуацію, що склалася, як загрозову. Як правило, діти такого віку відчують відповідальність за те, що сталося, і це може викликати в них почуття провини. Дітям дошкільного віку особливо важко впоратися із втратою. До того ж у них ще немає власних навичок

опанування ситуації, тому вони практично повністю залежать від дорослого (орієнтовані передусім на спосіб поведінки батьків, емоції інших дорослих людей). Тільки з реакції дорослих діти розуміють, що відбувається щось незвичайне [4].

При наданні психологічної допомоги дитині даної вікової категорії перш за все необхідно заспокоїти маму дитини, оскільки почуття страху в дитини викликають плач і стогін родичів загиблих, реакція і паніка дорослих (особливо мами).

Діти старшого віку (від 6 до 12 років) краще розуміють надзвичайний характер ситуації і певною мірою більш уразливі до стресових переживань, ніж діти молодшого віку. Вони навіть можуть звинуватити себе в нездатності запобігти надзвичайній ситуації. Для цієї вікової групи встановлено, що зовнішній вигляд постраждалих людей сприймається дітьми загрозово. У поведінці дітей може виявитися уповільнення інтенсивності рухів або, навпаки, прискорена імпульсивна рухова активність, можливе надмірне зниження або підвищення обережності. Реакцією на безпорадність дорослих може бути непослідовна, примхлива поведінка щодо батьків.

При роботі з дітьми даної вікової категорії перш за все слід швидко забрати дитину з місця події, а також вести впевнене, спокійне, доброзичливе спілкування, оскільки безпорадні і зневірені дорослі є надзвичайним подразником для дитячої психіки.

У спілкуванні з дітьми старше 12-ти років бажано уникати жартівливого тону, штампованих фраз («Все не так уже й погано»). Діти цієї вікової групи часто конфліктують зі світом дорослих, і у них можливі такі сильні реакції, як смуток, гнів і навіть агресія (можуть замкнутися в собі) [5]. Важливо правильно організувати спілкування, яке повинно базуватися на довірі, допомогти у вираженні страху, неспокою.

Більш докладно в нашій статті розглянемо особливості психічної діяльності, спілкування дітей дошкільного віку та надання їм екстреної психологічної допомоги. Саме робота з даною категорією дітей в умовах надзвичайної ситуації є найбільш складною і відповідальною.

Необхідно враховувати, що у дітей сприйняття, мислення, пам'ять тощо відрізняється від дорослих. У цьому віці діти ще погано визначають «на око» відстані між предметами, обсяг приміщення, розміри предметів тощо. Кольори розрізняються, як правило, тільки

основні, змішані (наприклад фіолетовий) просто не сприймаються або, точніше, не визначаються так, як вони визначаються дорослими. При сприйнятті подій дитина не виділяє головного і другорядного, при цьому вона надає особливої емоційної насиченості всьому побаченому і почутому. У цьому віці так само не до кінця сформовано сприйняття часу. Так, заповнений подіями час минає швидше, незаповнений час переоцінюється в більший бік.

Дитині необхідно завжди ставити конкретні, деталізовані питання, що мають завжди альтернативний вибір («так» чи «ні»). Альтернативність у питаннях обумовлена тим, що діти в цьому віці схильні в усьому погоджуватися з дорослими (в очах дитини має особливо велике значення людина, яка ставить питання).

Так само слід враховувати такий факт, що у віці 3–7 років діти схильні «грати на публіку», якщо вони стають об'єктом уваги дорослих, особливо в напруженій, емоційній ситуації.

У цьому віці дитина має асоціативне мислення, причому з особливостями зазначеного вище сприйняття. Дитина не запам'ятовує предмети просто так, вона запам'ятовує їх порівняно з чимось і у зв'язку з чимось, наприклад: «Машина була велика, як будинок». Так само слід зазначити, що дитина не намагається запам'ятати те, що відбувається, для того, щоб надалі розповісти побачене, її пам'ять має мимовільний характер. Абстрактні поняття і міркування взагалі не запам'ятовуються, бо не усвідомлюються.

Увага в цьому віці також має відмінні риси. Діти ще не вміють підтримувати свою увагу протягом тривалого часу в одному і тому ж напрямі, не відволікаючись від інших предметів. У першу чергу, дітей приваблює все яскраве, помітне, невідоме. Однак іноді увага може бути досить інтенсивною і стійкою, але це відбувається в тому випадку, якщо дитина сприймає все, що відбувається, як гру.

Мислення в цей період характеризується як конкретне, узагальнення розвинене ще недостатньо. І це ще раз свідчить, як важливо ставити дитині прості, конкретні, предметні питання, розділяючи тим самим побачені дитиною події на зрозумілі їй операції і дії [5].

Слід виділити таку особливість дитячої психіки, як надмірне використання своєї уяви. У цьому віці дитина більшою мірою відходить від реальності при переказі побаченого, ніж дорослий, вона змішує уявне зі справжнім. Для дитини існує один світ. Уявне і справжнє для неї одне і те саме, одне «вплетене» в інше. І це

не відхилення, це нормальний факт даного періоду розвитку, який необхідно враховувати.

При характеристиці мовлення слід відзначити, що лексика в цьому віці ще вкрай обмежена. Це означає, що іноді дитина розуміє, що від неї хочуть почути, але не може виразити це досить зрозуміло на вербальному рівні. Як правило, в такому випадку вона вдається до асоціацій. Тут необхідно пам'ятати той факт, що у трирічному віці саме мама є найкращим «перекладачем» для свого малюка.

Методи роботи з дітьми досить різноманітні. Загальною позицією при наданні психологічної допомоги є ненасильство. При першій зустрічі важливо сформулювати у дитини готовність до співробітництва, створити відносини, які базуються на довірі, дати зрозуміти, що фахівець, який надає їй допомогу, є помічником, другом (створити позитивні очікування від зустрічі з психологом). До дитини, по можливості, необхідно підходити одному психологу. Одразу кілька фахівців може налякати дитину, і вона ще глибше замкнеться в собі.

При встановленні психологічного контакту необхідно враховувати те, що враження у дітей посилюються за рахунок кута їхнього зору, спрямованого знизу вгору [3]. Опинившись в осередку надзвичайної ситуації, постраждала дитина може сприймати оточуючих людей (рятувальників, що працюють з важкими приладами, психологів, медиків тощо) загрозово. Тому для зняття напруги у дитини психологу МНС потрібно розмовляти з нею на рівні очей.

Фахівцю при знайомстві з дітьми слід представлятися за ім'ям. Дитині легше запам'ятати і звичніше вживати «тітка Аня» (або «Микола»), ніж згадати ім'я та по батькові психолога. У момент знайомства з дитиною й пропонування психологічної допомоги необхідно намагатися підтвердити почуття її особистості. Особливого значення набуває ім'я дитини. Важливо відразу його дізнатися й використовувати в розмові якнайчастіше. За допомогою його частого вживання в позитивних контекстах дитина починає «збиратися» з розколотого, розірваного стану. Якщо дитина не йде на контакт, то потрібно не завершувати з нею спілкування, а показати, що психолог поважає її особистий простір і її рішення закритися від спілкування, дати відчуття, що в будь-який момент ви відкриті спілкуванню.

При першій зустрічі за допомогою діагностичної бесіди й шляхом спостереження треба уточнити психологічний стан дитини. Необхідно відзначити і те, що повнота і достовірність

одержуваної інформації від дитини буде залежати насамперед від уміння психолога правильно ставити питання, з урахуванням перерахованих вище особливостей дитячої психіки [5]. По можливості слід поспілкуватися з родичами, довідатися про ситуацію – чи всі вижили в надзвичайній ситуації, чи когось не стало.

Якщо поблизу немає рідних і знайомих дитині людей, після знайомства слід обережно встановити легкий тілесний контакт [1]. Наприклад, взяти на руки, тримати за руку або плече. Обережно встановлений тілесний контакт вселяє в дітей почуття захищеності, впевненості та спокою.

Робота психолога повинна вестись за допомогою емпатійності, співпереживання. Щоб допомагати виходити з посттравматичного стресу, потрібно не просто співчувати й співпереживати. Важливо, розуміючи почуття дитини, не заражатися її станом, а крок за кроком виводити з нього, випереджаючи його.

Слід зазначити, що паралельно роботі з дитиною повинна вестись робота і з її близькими та рідними. Треба добре розуміти, що психіка людини має ефект зараження. Особливо явно цей ефект виявляється при стресі. Діти надзвичайно швидко поринають у психічні стани оточуючих. При цьому вони найчастіше більш готові до виходу зі стресових станів, аніж дорослі, як зазначалося раніше. Але якщо всі навколо перебувають у дуже пригніченому стані, то це буде штучно продовжувати психологічну пригніченість і в дітей. Тому в жодному разі не слід допускати метушні і крику на місці події. У спілкуванні з дітьми важливо випромінювати справжній оптимізм, впевненість і спокій, тому що це допомагає дитині подолати свій страх, впоратися з важкою психологічною ситуацією. Якщо ж навколо дитини рідні постійно обговорюють трагедію, нагнітаючи нервозність ситуації, то необхідно звернути увагу таких батьків на дитину, на підтримку її внутрішньої потреби в позитивному. Якщо поруч з дитиною перебуває мама, яка пережила те саме, що і дитина, потрібно підштовхнути її до активних дій для виведення дитини зі ступору. Це позитивно вплине і на саму маму. Якщо батьки намагаються завалити дитину іграшками, щоб вона хоча б на деякий час не відчувала наслідків надзвичайної ситуації, то психологу необхідно переконати їх, що потрібна не тільки така турбота, але й тактильна близькість і довільна розмова.

Як правило, дітям важко говорити про трагічну подію, тому від психолога потрібні певні

зусилля для створення умов відвертої розповіді про пережите. Для досягнення цієї мети використовуються різні методи. Для дітей дошкільного віку, як згадувалося вище, головний вид діяльності ігровий. Тому кризовому психологу необхідно за допомогою гри допомогти дитині знизити рівень емоційної напруги [1; 5]. Наприклад, це може бути гра з фігурками з дитячого конструктора. По можливості потрібно дати дитині м'яку іграшку (наприклад плюшевого ведмедя), яка надає дитині впевненість і почуття захищеності. Також можна використовувати у своїй роботі казки, на основі яких проробляються різні сюжети. У казках можуть відобразитися основні моменти психологічної травми. Казки є і добрим способом діагностики, і глибоким психологічним прийомом.

Психолог, що працює з дітьми, які пережили наслідки катастрофи, повинен мати при собі предмети, що сприяють швидкому встановленню відносин і взаєморозумінню. Ці предмети умовно можна поділити на дві групи. До першої групи входять іграшки: «емпатійні» – із натуральних матеріалів, приємних на дотик, який викликає теплі переживання (м'які іграшки, наповнені бісером), іграшки, що стимулюють турботу (з дитячими пропорціями й мордочками – сигнальними ознаками, що викликають емпатію). Продуктивними для психологічної роботи є м'які ляльки-рукавички, за допомогою яких можна будувати діалоги, грати в ляльковий театр. Необхідні іграшки, що виводять зі ступорозних станів, – це рухові іграшки, взаємодія з якими викликає активність. Іграшки для інсценування дитячо-батьківських взаємозв'язків – різні звірі з дитинками. Також важливо підібрати іграшки для зняття агресії.

Іншу групу можна умовно назвати «матеріали для праці» – альбоми, фломастери, кольорові олівці, фарби, пензлики. Дуже важливо мати яскраві, барвисті фарби. У дітей, які пережили трагедію, зберігається глибинна потреба в позитивних тонах. Варто провокувати малювати дітей радісними фарбами. Сам процес малювання робить багатобічний позитивний вплив на вихід психіки з посттравматичного стану.

Матеріали для праці – це також книжки-розмальовки; книжки, в яких потрібно щось вирізати, склеювати, збирати; пластилін; кольоровий папір, конструктори тощо [5].

Як правило, малювання, конструювання, ліплення, створення аплікацій або ігри з ляльками та іграшками допомагають дітям, з одного боку, чимось зайнятися і відволіктися від того,

що відбувається, а з іншого – висловити свої почуття, обіграти ще раз подію, яка сталася, пристосуватися до стресової обстановки і подолати наслідки пережитого.

Фахівцям, які надають допомогу постраждалим в осередку надзвичайної ситуації, слід брати до уваги, що діти починають швидко відчувати голод і спрагу, тому важливо задовольнити ці потреби. Психологам потрібно запропонувати дітям залежно від погодних умов гарячі або холодні напої, а також кілька шматочків печива, шоколаду.

Слід також пам'ятати про те, що в більшості випадків у дітей, що опинилися в осередку надзвичайної ситуації, це перший досвід, коли вони стикаються з тим, що світ навколо них змінився повністю. Перш за все дитині необхідно пояснити доступно і зрозумілою мовою, що відбулося, тому що від незнання і нерозуміння ситуації, яка виникла в даний момент, дитина страждає набагато більше. Не потрібно її обманювати. По-друге, обов'язково потрібно говорити дитині про те, що дійсно зараз складно, і погано, і сумно, але обов'язково настане час, коли все буде добре.

Виходячи з практичного досвіду роботи в осередку надзвичайної ситуації, можна з упевненістю сказати, що діти, які отримали травми, відновлюються швидше, коли їм надається екстрена психологічна допомога.

Після надзвичайної ситуації діти потребують підтримки, розуміння і турботи з боку батьків та родичів. Тому дорослим необхідно якомога

швидше створити дітям звичні умови – постійний графік харчування і сну, організувати навчання в школі, ігри з однолітками, спортивні заходи та інші форми дозвілля та відпочинку. Якщо стресова реакція в дитини затягується і набуває гострого характеру, слід забезпечити їй кваліфіковану психологічну допомогу.

Висновки. Таким чином, при роботі з дітьми, що постраждали в результаті надзвичайної ситуації, повинні працювати фахівці, які є професіоналами не тільки в галузі екстремальної та кризової психології, але й у галузі вікової та педагогічної психології. Досвід роботи з дітьми й підлітками різного віку принципово значущий у такій ситуації.

Оскільки в надзвичайних ситуаціях діти становлять найбільш вразливу категорію населення, при наданні екстреної психологічної допомоги психолог МНС України перш за все повинен враховувати індивідуальні особливості дитини, а також ту конкретну надзвичайну ситуацію, в якій вони знаходяться, і застосовувати не один метод, а скоріше набір технік, методик, які поєднуються одна з одною і підходять конкретній постраждалій дитині, тобто повинен здійснюватися індивідуальний підхід. Крім цього, кризовим психологам для найбільш ефективної роботи з дітьми необхідно також роз'яснювати батькам та родичам сутність психологічних проблем дітей і залучити їх до спільної роботи з відновлення душевної рівноваги дітей, а найчастіше – паралельно ще й надавати психологічну допомогу батькам.

Список використаної літератури

1. Екстремальна психологія : підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін.] ; за ред. О. В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
2. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1. – С. 131–159.
3. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / [Алексеенко О. В., Беленчук И. В., Кучер А. А., Левко О. В. и др.] ; под ред. И. В. Бордик, Т. Ю. Матафоновой. – М. : Водолей-САУТ, 2009. – 369 с.
4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие / [Михайлов Л. А., Маликова Т. В., Шатрова О. В. и др.] ; под ред. Л. А. Михайлова. – СПб. : Питер, 2009. – 251 с.
5. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : Міська друк., 2010. – 383 с.

Надійшла до редколегії 07.02.2012

ОВСЯННИКОВА Я. А. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ ПСИХИЧЕСКУЮ ТРАВМУ ВСЛЕДСТВИЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

Рассмотрены особенности психической деятельности и общения детей дошкольного возраста, а также оказания им экстренной психологической помощи в очаге чрезвычайной ситуации.

OVSYANNIKOVA Y. PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE FOR CHILDREN WHO HAVE ENDURED MENTAL TRAUMA DUE TO EMERGENCY SITUATION

The features of mental activity and communication of preschool children, as well as providing them with emergency psychological assistance in the outbreak of an emergency are reviewed.