

ДЕРЖАВНА СЛУЖБА УКРАЇНИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Національний університет цивільного захисту України

Методичні рекомендації на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ВИМУШЕНИМ
ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ»**

Харків – 2014

ВСТУП

Вивчення психологами суспільного феномена вимушених переселенців обумовлено потребою подальшого розвитку теорії соціальної адаптації стосовно внутрішніх мігрантів, розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо їх прийому, облаштування, психологічної реабілітації з урахуванням накопиченого вітчизняного досвіду та міжнародної практики.

АЛГОРИТМ РОБОТИ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ З НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВИМУШЕНИМ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ

І. ПІДГОТОВЧИЙ ЕТАП

Основні цілі:

- √ збір інформації;
- √ підготовка розгорнутого плану дій з надання психологічної допомоги;
- √ підбір групи, призначення старших, розподіл обов'язків, визначення змін - на місці збору (у центрі);
- √ призначення оперативного чергового;
- √ визначення взаємодії груп з оперативним черговим.

Основні завдання психологів:

- √ збір інформації, що стосується місць передбачуваної роботи психологів: місця дислокації вимушених переселенців, їхніх родичів, порядок, час і місце проведення масових заходів (зустрічі з представниками адміністрації й інших владних структур, виплата компенсацій тощо);
- √ з'ясування приблизної кількості вимушених переселенців;
- √ з'ясування приблизної кількості учасників масових заходів;
- √ координація діяльності фахівців психологів (у тому числі Червоного хреста, волонтерів-психологів та інших), фіксування знову прибулих фахівців, визначення місця й порядку роботи кожного фахівця;

* Більш детально правовий та соціальний статус вимушених переселенців наведено у Додатку А.

Після прибуття на місце тимчасової дислокації переселенців:

- √ організація взаємодії зі штабом місця тимчасової дислокації вимушених переселенців;
- √ збір інформації про розташування, телефони, керівних працівників адміністрації, лікарень, місцевого підрозділу ДСНС України;
- √ уточнити наявну інформацію з табору вимушених переселенців;
- √ вибрати місце для розташування пункту надання екстреної психологічної допомоги;
- √ визначитися з необхідною кількістю психологів;
- √ установити тривалість зміни, черговий, запасний склад;
- √ установити час проведення щоденного інструктажу;
- √ визначити відповідальних (оперативних чергових) за збір і аналіз інформації;
- √ визначити місця збору вимушених переселенців для інформування;

II. ОСНОВНИЙ ЕТАП

Основні завдання роботи психологів з вимушеними переселенцями:

- √ інформаційна підтримка вимушених переселенців;
- √ індивідуальна психологічна робота з вимушеними переселенцями;
- √ виявлення осіб із симптомами психічних розладів і направлення їх до медичних фахівців для надання відповідної допомоги;
- √ оцінка групи ризику серед вимушених переселенців;
- √ робота з гострими афективними реакціями;
- √ допомога в подоланні психосоматичних проявів;
- √ створення мережі соціальної підтримки;
- √ орієнтація очевидців на надання допомоги вимушеним переселенцям;
- √ відстеження ймовірності виникнення масових негативних реакцій;
- √ робота у натовпі;
- √ збір і аналіз інформації;
- √ робота із представниками ЗМІ;
- √ організація місць для надання першої медичної допомоги (у кожному таборі розташовуються обов'язково пункт медичної допомоги);
- √ організація доставки достатньої кількості питної води й безкоштовного харчування для переселенців, навіси від дощу, сонця, місце для обігріву й т.п.

Інформація для вимушених переселенців повинна бути: достовірною, дозованою, лаконічною, несуперечливою, своєчасною.

Інформування повинно відбуватись у двох випадках: для осіб, які прибули щойно до місця тимчасової дислокації; для осіб, які вже деякий час знаходяться у місці тимчасової дислокації.

Інформатором може бути уповноважена (авторитетна) особа (адміністрація, духівництво вимушених переселенців, лікарі, представники силових структур).

ПРИБУТТЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ДО МІСЦЯ ТИМЧАСОВОЇ ДИСЛОКАЦІЇ

Завдання роботи психологів з вимушеними переселенцями після прибуття до місця тимчасової дислокації:

- √ збір і аналіз інформації про місце звідки прибули вимушені переселенці, їхню кількість та уточнення їх вікових та гендерних особливостей;
- √ визначення потреби вимушених переселенців, які прибули до місця тимчасової дислокації у подальшій медичній або психологічній допомозі;
- √ визначення на основі аналізу отриманих раніше даних місця подальшого розташування вимушених переселенців у місці тимчасової дислокації. Розташування вимушених переселенців доцільно проводити на основі даних первинної діагностики щодо визначення їхніх політичних поглядів. Це у подальшому дозволить попередити виникнення конфліктних ситуацій та взаємних звинувачень;
- √ на етапі розміщення в місцях тимчасової дислокації створити окремі сектори для групової роботи з дітьми із залученням батьків для проведення більш ефективних психологічних заходів;
- √ інформування щойно прибулих вимушених переселенців про місця розташування пункту медичної допомоги, пункту екстреної психологічної допомоги, їдальні та режиму роботи;
- √ координація зі службами речового та матеріального забезпечення місця тимчасової дислокації та представниками Міністерства охорони здоров'я України і Міністерства соціальної політики України;
- √ інформування про наявні засоби зв'язку та їхнє розташування у місці тимчасової дислокації.

ПРОЖИВАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ У МІСЦІ ТИМЧАСОВОЇ ДИСЛОКАЦІЇ

Завдання роботи психологів з вимушеними переселенцями у місці тимчасової дислокації:

- √ збір і аналіз інформації про місце та кількість проживаючих у місці тимчасової дислокації, складання списків осіб, які перебувають тут на даний момент;
- √ діагностична бесіда з кожним вимушеним переселенцем. Основною метою діагностичної бесіди є виявлення ступеню дезорієнтації, дезадаптації людини, визначення її тривожності та особливостей актуального стану;
- √ з урахуванням основних переживань, які можуть виникати у вимушених переселенців, психолог надає психологічну допомогу (**Додаток Б**);
- √ організація за потребою групової та індивідуальної роботи з вимушеними переселенцями (допомога виявляється тільки при прояві гострих стресових реакцій або при запиті);
- √ рекомендації керівництву тимчасового табору щодо необхідності доставки великої кількості питної води, заспокійливих засобів, нашатирю, крапель, що нормалізують серцеву діяльність і тощо;
- √ рекомендації керівництву тимчасового табору щодо доставки гарячого чаю (на це варто відвести окреме місце) в незалежності від погодних умов;
- √ проведення групових занять з дітьми та надання за потребою індивідуальної психологічної допомоги дітям (**Додаток В**);
- √ проведення групової роботи з подолання страхів у дітей-переселенців (**Додаток Г**);
- √ надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям, які отримують інформацію про загибель своїх рідних (**Додаток Д**);
- √ визначення шляхом візуальної психодіагностики та індивідуальних бесід осіб з проявами девіантної поведінки;
- √ складання списку осіб, які потребують посиленої уваги з боку психологів, особливо осіб з проявами суїцидальної поведінки (**Додаток Е**);
- √ організація інформування вимушених переселенців про події державного рівнів;
- √ координація та співпраця зі службами та відомствами щодо забезпечення правопорядку у місці тимчасової дислокації та недопущення панічних або злочинних проявів з боку його мешканців;
- √ психологічний супровід відбуття вимушених переселенців з місця тимчасової дислокації до інших безпечних місць або родичів чи близьких;
- √ інформування вимушених переселенців про подальші дії.

ЗАКЛЮЧНИЙ ЕТАП

Завдання роботи психологів:

- √ надання психологічної допомоги фахівцям, що працюють у місці тимчасової дислокації вимушених переселенців, у яких накопичується стомлення;
- √ узагальнення й аналіз інформації, отриманої під час робіт, з надання психологічної допомоги;
- √ прогнозування виникнення відстрочених стресових реакцій серед населення;
- √ інформування місцевих та регіональних фахівців щодо загальних прогнозів, про можливі психологічні наслідки перенесеної травматизації й про способи їхньої корекції;
- √ інформування штабу місця тимчасової дислокації вимушених переселенців про згортання робіт.

ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ

Завдання роботи психологів після повернення:

- √ надання психологічної допомоги фахівцям-психологам, що приймали участь у наданні допомоги вимушеним переселенцям;
- √ узагальнення й аналіз роботи психологів, складання звіту;
- √ аналіз помилок і недоробок, аналіз нового досвіду;
- √ проведення дебрифінгу стресу критичного інциденту для психологів, які залучалися для надання психологічної допомоги вимушеним переселенцям;
- √ направлення (якщо буде потреба) фахівців на реабілітацію до Центрів медико-психологічної реабілітації;
- √ поширення позитивного досвіду серед психологів ДСНС України.

ДОДАТОК А

**ПРАВОВИЙ ТА СОЦІАЛЬНИЙ СТАТУС ВИМУШЕНИХ
ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УКРАЇНІ**

Феномен вимушеної міграції є складним і багатограним процесом, який протягом останнього десятиліття має чітко виражені етносоціальні та етнополітичні детермінанти. Поняття «міграція» взагалі і «вимушена міграція», зокрема, вбирають у себе цілий ряд термінів. До їх числа в першу чергу відносяться «біженці» та «вимушені переселенці».

Відповідно до прийнятих генеральною Асамблеєю ООН міжнародної Конвенції про статус біженців 1951 року та Протоколу 1967 року термін «біженець» означає «особа, яка в силу цілком обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознакою раси, віросповідання, громадянства, належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися таким захистом внаслідок таких побоювань; або, не маючи певного громадянства і перебуваючи за межами країни свого колишнього звичайного місця проживання, не може чи не бажає повернутися до неї внаслідок таких побоювань».

Враховуючи термінологію Конвенції, в Україні до числа біженців з СНД можуть бути віднесені тільки вимушені мігранти, які мали переважне місце проживання за її межами вже після здобуття Україною статусу незалежної держави. При підготовці законодавчих актів, що визначають правове становище вимушених мігрантів на території України, виявилось необхідним ввести крім поняття «біженець» нове в міжнародній практиці поняття - «вимушений переселенець». Цим поняттям охоплюються вимушені мігранти, які мають українське громадянство незалежно від місця їх постійного проживання, та особи, що не мають українського громадянства, але проживають на території України.

Більш того, при підготовці законодавчих актів необхідно було врахувати не тільки територіальний, а й історичний фактор.

У прийнятому Верховною Радою України 8 липня 2011 р. Законом «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» враховані вище викладені обставини. У Законі «Про біженців та осіб, які потребують додаткового або тимчасового захисту» термін «біженець» багато в чому відповідає прийнятому міжнародною Конвенцією визначенню. Отже, Законом визначено, що «біженець» це «особа, яка не є громадянином України і внаслідок обґрунтованих побоювань стати жертвою переслідувань за ознаками раси, віросповідання, національності, громадянства (підданства), належності до певної соціальної групи або політичних переконань перебуває за межами країни своєї громадянської належності та не може користуватися захистом цієї країни або не бажає користуватися цим захистом внаслідок таких побоювань, або, не маючи громадянства (підданства) і перебуваючи за межами країни свого попереднього постійного проживання, не може чи не бажає повернутися до неї в результаті згаданих побоювань».

На жаль поняття «вимушений переселенець» в українському законодавстві досі немає. Можливо деякі аспекти цього поняття будуть враховані в проекті Закону «Про забезпечення прав вимушених мігрантів в Україні». У законах зарубіжних країн визначено, що «вимушений переселенець» - це «громадянин країни, який був змушений або має намір залишити місце свого постійного проживання на території іншої держави або на території своєї країни внаслідок вчиненого щодо нього або членів його сім'ї насильства або переслідування в інших формах або реальній небезпеці піддатися переслідуванню за ознакою расової чи національної приналежності, віросповідання, мови, а також приналежності до певної соціальної групи або окремим особам або групам осіб, масових порушень громадського порядку та іншими обставинами, які істотно обмежують права людини». Однак зауважимо, що в законах України поняття «мігрант» взагалі відсутнє.

Отже, в сучасній соціологічній і економічній літературі міграція класифікується за видами, за типами, за формами, за причинами, що її спричиняють. Виділяються дві основні причини міграції: 1) добровільна міграція, а саме переміщення людей, які добровільно покидають місце свого постійного проживання та переїжджають на нове місце проживання у своїй або іншій державі; 2) вимушена міграція (переміщення людей з метою пошуку притулку).

Суб'єктами вимушеної міграції визнаються наступні категорії:

- 1) політичні (ті, що шукають політичного притулку);
- 2) біженці (не громадяни України);
- 3) тимчасово переміщені особи (з районів військових дій, мігранти з зон екологічних лих);
- 4) внутрішні мігранти (ті, хто переїжджають у сільську місцевість, мігранти у зв'язку з реформою ЗС України (військовослужбовці), мігранти з Чорнобильської зони);
- 5) не мають статусу і не очікують його;
- 6) не реєструються в міграційній службі;
- 7) бажаючи повернутися на колишнє місце проживання.

ОСНОВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Травматичні переживання, які виникають у переселенців, можуть перерости в травматичний синдром, при якому індивід обтяжений невирішеними конфліктами, сумом, смертю, тривогою, почуттям провини, злістю та підозрілістю до всіх запропонованих видів допомоги.

До основних переживань, які виникають у переселенців можна віднести:

Смерть і виживання. Людина, яка вижила, віч-на-віч зіткнулася зі смертю, сама або близько бачила смерть інших, в основному членів сім'ї. Смерть членів сім'ї є однією з найбільш стресових подій. Смерть чоловіка (жінки) або дитини, втрата батьків для маленьких дітей та підлітків - найбільша криза для більшості людей, що призводить до ні з чим не зрівняного стресу.

Після несподіваного зіткнення зі смертю у людини, яка вижила, залишається тенденція чіплятися за відбитки, залишені смертю у пам'яті, та міркувати про те, що сталося знову, і знову, багаторазово переживаючи у думках або висловлюваннях сцени смерті. Пам'ять людини, яка вижила завжди сфокусована на найбільш страхітливих аспектах подій. Повторне переживання травмуючих подій зазвичай носить нав'язливий характер і підпорядковує собі розум в той час як людина хотіла б відгородитися від спогадів. Насильницькі спогади (flash - backs) зазвичай супроводжуються тремором, підвищеним серцебиттям, тривогою і навіть панічними атаками, особливо на ранніх стадіях посттравматичного періоду. Вночі такі спогади носять характер кошмарів, пов'язаних зі сценами несподіваних зіткнень зі смертю. Образи смерті дуже часто асоціюються з почуттям провини, наприклад провини людини за своє виживання, з обвинуваченням себе у виживанні за рахунок інших, які вмирали поруч, просячи про допомогу, і по відношенню до яких вони проявили бездушність і байдужість для того, щоб врятувати своє життя.

Повторно пережиті фантазії або розповіді про смерть близьких людей виконують адаптивну функцію у прагненні індивіда опанувати ці спогади та інтегрувати їх. Те, що несподіване зіткнення зі смертю є настільки

психотравмуючим, можна пояснити тим, що воно підриває почуття невразливості індивіда. Впевненість змінюється небезпекою, безпека перетворюється на загрозу, смерть досить різко і несподівано стає дуже реальною. Враховуючи вразливість, викликаною несподіваною зустріччю зі смертю, важливо те, що така зустріч оживляє старі травматичні переживання колишніх розлук, смертей або інших епізодів, обумовлених катастрофами, що може послужити причиною сильної тривоги, пов'язаної зі смертю. На більш глибинному рівні тривога, пов'язана зі смертю, може являти собою страх дезінтеграції «я», наприклад, страх «збожеволіти».

Втрата і горе. Будь-яка втрата - важлива для людини, вона має великий вплив на її почуття, мислення та поведінку. Буває багато різних втрат - втрата близьких людей, втрата житла, втрата кола спілкування, втрата роботи, грошей та матеріальних цінностей. Бувають також і психологічні втрати, наприклад, втрата статусу, втрата віри в себе, втрата довіри до інших, втрата надій на майбутнє, втрата особистої невразливості, втрата віри в те, що тебе захистять інші, і, що дуже важливо, втрата влади. Втрата коханих зазвичай відбувається при трагічних та страхітливих обставинах. Можливо вони загинули далеко від дому, невідомо де. Тоді їх близькі можуть пережити період очікування та невизначеності по відношенню до того, що сталося. У цей час переселенці коливаються між надією та відчаєм. Таке положення є надзвичайно стресовим. Якщо період очікування затягується, багато переселенців можуть поступово повірити у можливість смерті в той час як інші продовжують чекати і ніколи не втрачають надії навіть тоді, коли всі здорові міркування приводять до висновку про те, що зниклий помер. Людині важко інтегрувати підтвердження смерті в повсякденну реальність і таким чином пристосуватися до втрати, якщо смерть була підтверджена через третю особу, але не було можливості побачити тіло померлого. Якщо можливість попрощатись або провести похоронний ритуал відсутня, поняття смерті стає абстрактним. Переселенця постійно мучать питання: як померла зникла людина? страждала вона? чи була вона один або їй хтось допомагав? хто був свідком її смерті? Люди можуть малювати собі картини жахливої смерті і їм потрібно допомогти отримати

можливість попроситися з померлим. Ніхто з тих, хто бачив тіло загиблого близької людини, ніколи не пошкодував про це.

Фази переживання горя. Початкова фаза горя - шок і заціпеніння. Характерний стан може тривати від кількох секунд до кількох тижнів, у середньому до 7-9-го дня, змінюючись поступово іншою картиною. Заціпеніння - найбільш помітна особливість цього стану. Той, хто скорбує, скутий, напружений. Його дихання утруднене, неритмічне, часте бажання глибоко вдихнути призводить до переривчастого, судорожного (як по сходинках) неповного вдиху. Звичайні втрата апетиту та сексуального потягу. Нерідко виникають м'язова слабкість, малорухливість, іноді вони змінюються хвилинами метушливої активності.

У свідомості людини з'являється відчуття нереальності того, що відбувається, душевне оніміння, нечутливість, оглушення. Притупляється сприйняття зовнішньої реальності і тоді в подальшому нерідко виникають прогалини у спогадах про цей період. Першим сильним почуттям, що прориває пелену заціпеніння та оманливої байдужості, нерідко виявляється злість. Вона несподівана, незрозуміла для самої людини, яка боїться, що не зможе її стримати.

Наступний крок на цьому шляху це фаза пошуку - відрізняється нереалістичним прагненням повернути втраченого і запереченням не так факту смерті, як сталості втрати. Важко вказати на часові межі цього періоду, оскільки він поступово змінює попередню фазу шоку, і потім характерні для нього феномени ще довго зустрічаються в наступній фазі гострого горя, але в середньому пік фази пошуку припадає на 5-12-й день після звістки про смерть.

У цей час людині буває важко утримати свою увагу на зовнішньому світі, реальність ніби покрита прозорим серпанком, вуаллю, крізь яку часто-густо пробиваються відчуття присутності померлого.

Надія, що постійно породжує віру у диво, якимось чином співіснує з реалістичною установкою, яка звичним чином керує всією зовнішньою поведінкою того, хто горює. Ослаблена чутливість до протиріч дозволяє свідомості якийсь час жити за двома законами, що не втручаються у справи один одного - по відношенню до зовнішньої дійсності за принципом реальності, а по відношенню до втрати - за

принципом «задоволення». Вони уживаються на одній території: в ряді реалістичних сприйняття, думок, намірів («зараз подзвоню їй по телефону») стають образи об'єктивно втраченого, але суб'єктивно живого буття, стають так як ніби вони з цього ряду і на секунду їм вдається обдурити реалістичну установку, приймаючи їх за «своїх».

Потім настає третя фаза - гострого горя, що триває до 6 – 7 тижнів з моменту трагічної події. Інакше її іменують періодом відчаю, страждання і дезорганізації і - не дуже точно - періодом реактивної депресії.

Зберігаються, і перший час можуть навіть посилюватися, різні тілесні реакції – ускладнене вкорочене дихання, астенія, м'язова слабкість, втрата енергії, відчуття важкості будь-якої дії; відчуття порожнечі у шлунку, скутість у грудях, ком у горлі, підвищена чутливість до запахів, зниження або незвичайне посилення апетиту, сексуальні дисфункції, порушення сну.

Це період найбільших страждань, гострого душевного болю. З'являється безліч важких, іноді дивних і страшних почуттів та думок. Це відчуття порожнечі та безглуздості, відчай, почуття покинутості, самотності, злість, вина, страх і тривога, безпорадність. Типове незвичайне поглинання образом померлого та його ідеалізація - підкреслення надзвичайних чеснот, уникнення спогадів про погані риси та вчинки. Горе накладає відбиток і на відносини з оточуючими. Тут може спостерігатися втрата теплоти, дратівливість, бажання усамітнитися. Змінюється повсякденна діяльність. Людині важко буває сконцентруватися на тому, що вона робить, важко довести справу до кінця, а складно організована діяльність може на якийсь час стати і зовсім недоступною.

Як це не парадоксально, біль викликається самим тим, хто горює: феноменологічно у нападі гострого горя не померлий йде від нас, а ми самі йдемо від нього, відриваємося від нього або відштовхуємо його від себе. І ось цей, своїми руками зроблений відрив, цей власний відхід, це вигнання коханого: «Іди, я хочу позбутися від тебе ...» і спостереження за тим, як його образ дійсно віддаляється, перетворюється і зникає, і викликає, власне, душевну біль.

У фазі гострого горя той, хто скорбить, виявляє, що тисячі і тисячі дрібниць пов'язані в його житті з померлим («він купив цю книгу», «йому подобався цей вид з вікна», «ми разом дивилися цей фільм») і кожна з них захоплює його свідомість у «там і тоді», в глибину виру минулого і йому доводиться пройти через біль, щоб повернутися на поверхню. Біль іде, якщо йому вдається винести з глибини піщинку, камінчик, мушлю спогадів і розглянути їх на світлі сьогодення в «тут і тепер». Психологічний час заглибленості, «справжнього у минулому» йому потрібно перетворити на «минуле у сьогоденні».

У період гострого горя його переживання стає провідною діяльністю людини, становить основний зміст всієї його активності і стає сферою розвитку його особистості. Тому фазу гострого горя можна вважати критичною щодо подальшого переживання горя, а часом вона набуває особливого значення і для всього життєвого шляху.

Четверта фаза горя називається фазою «залишкових поштовхів та реорганізації». На цій фазі життя «входить у свою колію», відновлюються сон, апетит, професійна діяльність, померлий перестає бути головним зосередженням життя. Переживання горя тепер не провідна діяльність, воно протікає у вигляді спочатку частих, а потім все більш рідкісних окремих поштовхів, які бувають після основного землетрусу. Такі залишкові напади горя можуть бути настільки ж гострими як і в попередній фазі, але на тлі нормального існування суб'єктивно сприйматися як ще більш гострі. Четверта фаза, як правило, триває протягом року: за цей час відбуваються практично всі звичайні життєві події і надалі починають повторюватися. Річниця смерті є останньою датою в цьому ряду.

Втрата житла є також психотравмою для людини. Втрата будинку означає втрату важливих соціальних символів, які підтверджують особу та статус індивіда. Фотографії, документи людини, одяг та книги - все це характеризує індивіда. Якщо втрачається будинок, також втрачаються основи безпеки, принаймні на деякий період. Скорбота за втраченою домівкою часто придушується почуттям, що не можна скаржитися, якщо ти вижив.

Втрата найближчого оточення викликає колективну психотравму тому, що являє собою втрату почуття приналежності. Дуже часто мають місце ідеалізація колишньої громади і відчуття, що тепер все втрачено і ніщо не зможе замінити старе. Відчуття дезорієнтації та «неприналежності ні до чого» може бути всеохоплюючим. Якщо переселенці не прагнуть створювати нові «домівки» та нові «суспільства» на новому місці проживання, вони, мабуть, можуть втратити почуття спільності. Усі перераховані раніше втрати можуть супроводжуватися зниженням самооцінки і довіри до навколишнього світу та інших людей. Якщо щось заважає спробі переселенців створити будинок у новому оточенні або ця спроба була невдалою, їх може долати розчарування. Підтримка на соціальному рівні, що надається іншими людьми, дуже важлива в такі періоди. Переселенці потребують турботи, розради, практичної допомоги та соціальної підтримки для того, щоб впоратися з емоційним болем і соціальними проблемами. Слухаючи розповідь про почуття людини, яка понесла втрату, її спогади про минуле, опис її життя і майна, можна допомогти їй висловити свою скорботу і поступово змиритися із втратою. Зокрема корисна підтримка членів сім'ї особливо, якщо вони пережили такі ж самі психотравми.

Безпорадність та відчай є домінуючими почуттями, пов'язаними із втратою. Активне надання допомоги іншим корисно у боротьбі з відчаєм. Печаль, туга, гнів, плач в оточенні, що підтримує та заохочує, також допомагають людині поступово знайти надію на краще і заново знайти сенс у житті. У перший час людині може здатися, що життя закінчене, але воля до життя перемагає, з рештою, у більшості випадків, у той же час надія на краще знову веде людей до боротьби за виживання.

ДОДАТОК В

**ІНДИВІДУАЛЬНА ТА ГРУПОВА РОБОТА З ДІТЬМИ-
ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ**

Діти та підлітки є особливо вразливою групою. Дорослі легше пристосовуються до умов переселення, використовуючи вже набуті механізми захисту або необхідні способи поведінки ще недостатньо розвинені у дітей і підлітків. Через обмежений контроль над своїм оточенням і власними силами діти не можуть зрозуміти, що відбувається насправді. У такому стані нерозуміння і підвищеного почуття безпорадності діти, які пережили психотравму, потребують підтримки та співчуття. Дитина переживає психологічну біль, яка виражається в різних формах у залежності від її віку (розлад апетиту, порушення сну, регресивна поведінка та інші поведінкові відхилення, виражене відчуття провини, труднощі зосередження тощо) Важливо розпізнавати всі ці порушення вчасно, оскільки вони служать сигналом, що дитина потребує допомоги.

Всім дітям і підліткам, які пережили психотравми, необхідна психосоціальна підтримка. Але є діти, які потребують спеціальних і більш професійних видів допомоги (психотерапія, фармакотерапія) для полегшення наявних у них емоційних порушень. Важливо також включати в роботу з дітьми батьків тому, що їх оцінка поведінки своєї дитини є головним джерелом інформації про її реакції на психотравмуючий фактор. Крім того, необхідно організувати навчальну роботу і навчання батьків спілкуванню таким чином, щоб вони придбали соціальні та комунікативні навички, необхідні для поліпшення якості відносин зі своїми дітьми і розпізнавання типів поведінки і реакцій у дітей, які потребують професійної психологічної допомоги.

При роботі з дітьми-переселенцями рекомендується використовувати методи індивідуальної та групової роботи.

Індивідуальна робота. Оскільки діти і підлітки залежать від свого оточення, робота з батьками відіграє важливу роль в психотерапії дітей, які пережили психотравми. Батьки зазвичай першими помічають, що у дітей є проблеми. Під час перших зустрічей з психологом дитина зазвичай відчуває панічний страх і

залишається нетовариським і потайним, так що перші відомості про симптоматиці дітей вступають від батьків. Батьки, як правило, помічають, що діти реагують на ситуацію, що склалася сильним страхом і підвищеною залежністю від дорослих. У дітей-переселенців можуть проявлятися ознаки психічних порушень: розлад харчування (втрата апетиту або відмова від їжі, рідше надмірне вживання їжі), розлад сну, нетримання сечі, підвищена агресивність, гіперактивність, погана успішність у школі, інтровертованість і прагнення уникати членів сім'ї та друзів. Батьки повідомляють, що їхні діти демонструють всі види страху, але найбільш драматично - страх розлуки з батьками. Часто спостерігаються нічні кошмари або страхи, пов'язані з психотравмуючими подіями (страх несподіваних і гучних звуків або шуму тощо)

У батьків також необхідно дізнаватися про життя і хвороби дитини: дані про спадкові захворювання, перебіг вагітності, народження, загальний розвиток дитини, її ставлення до інших членів сім'ї та психотравмуючі переживання останнього часу. Особливу увагу потрібно звертати на особливості гри, звички і незвичайну поведінку у молодших дітей. Старшим дітям задають питання про школу, друзів і схильності (прагнення уникати компанії своїх однолітків, «постійне» читання, агресивна поведінка та ін.) Для розуміння динаміки сім'ї та ролі в ній наявною у дитини симптоматики важливий також контакт батьків і психолога.

Перше інтерв'ю зі школярами та підлітками зазвичай проводиться в присутності батьків, щоб діти могли подолати боязнь психолога. Надалі зустрічі з дитиною і з батьками завжди проводяться окремо. Психолог повинен бути уважним слухачем і допомагати своїм маленьким пацієнтам з розумінням і повагою особливо якщо це підлітки. Особливу увагу потрібно звертати на форми поведінки, які батьки часто не беруть до уваги (наприклад, дитина стала артистичною і більш тихою, більше читає, не виходить на прогулянку зі своїми однолітками та ін.)

Для маленьких дітей гра замінює бесіду. Психолог є активним учасником гри і виконує ролі, дані йому дітьми. Часто діти проявляють свої почуття через гру і малюнок.

Іноді на подолання дитячого опору і завоювання довіри потрібно багато часу, тому психолог повинен бути дуже терплячим. Оскільки діти часто копіюють реакції і моделі поведінки дорослих, важливо запропонувати їм позитивну модель. Найбільш важливо дати їм відчуття спокою і зосередженості. Дітей потрібно у разі можливості більше спонукати до того, щоб вони продовжували звичну діяльність, грали в свої звичайні ігри, дружили з іншими дітьми, дивилися дитячі телевізійні передачі, регулярно відвідували школу і брали участь в інших формах організованої діяльності.

Психолог повинен також допомогти дитині зрозуміти, що його почуття тривоги і страху є нормальним і загальним для всіх людей. Необхідно переконати дитину в тому, що їй, незважаючи на те, що сталося і ще може статися, завжди хтось захистить.

Робота з дітьми до трирічного віку здійснюється шляхом консультування або психотерапії їхніх батьків. Індивідуальну роботу можна використовувати коли дитина досягне такого ступеня самостійності та індивідуалізації, що під час сеансів вона зможе залишатись одна з фахівцем. Зазвичай це буває у віці між трьома і чотирма роками. Деякі старші діти-переселенці можуть відчувати такий інтенсивний страх розлуки, що індивідуальна робота буде неможлива. У цих випадках дітей необхідно включати в сімейну терапію.

Групова робота. При груповій формі роботи з дітьми-переселенцями найбільш ефективними методами вважаються:

- терапія малюнком;
- театралізована арт-терапія;
- ігрова терапія;

Терапія малюнком проводиться з дітьми від 4 до 12 років і включає малювання, ліплення з глини, пластиліну тощо. Заняття проходять протягом 2,5 години, один раз на тиждень і полягають у малюванні на спеціально задані теми та

обговоренні цих тем у процесі малювання і після нього з використанням вже готових робіт. Діти можуть приєднатися до роботи в будь-який час, що створює вільну атмосферу і сприяє зниженню тривожності.

Теми підбираються з урахуванням проблем, які, на думку фахівця, необхідно опрацювати з даними учасниками групи. Наведемо приклади тем, що використовуються для роботи з дітьми - переселенцями:

1. Для усвідомлення і відреагування актуальних емоційних переживань: «Страх», «Радість», «Образа», «Дружба», «Смуток», «Веселощі», «Інтерес», «Нудьга» тощо;

2. Для розвитку ідентичності: «Автопортрет», «Герб душі», «Що я люблю», «Що я ненавиджу», «Родина», «Минуле-сьогодення-майбутнє», «Мій дім» тощо;

3. Для усвідомлення і відреагування потенційно «проблемних» сфер: «Дім», «Сім'я», «Чого я боюсь», «Від чого мені сумно», «Від чого мені прикро», «Сон».

4. Для актуалізації психологічних «ресурсів»: «Щастя», «Свято», «Улюблений казковий герой», «Мрія».

Малюючи, дитина усвідомлює свої переживання, закладає основу для опрацювання психологічних проблем і цей процес стає одним з найбільш важливих аспектів арт-терапевтичної діяльності.

Одне з найбільш яскравих достоїнств арт-терапії – можливість невербального спілкування, що полегшує налагодження міжособистісних контактів. При адекватній організації групи індивідуальний малюнок втрачає егоцентричну спрямованість і становиться формою комунікації, стимулюючої процеси адаптації.

У процесі роботи помітно як емоція, пов'язана наприклад з острахом, через створення ряду «страшних» малюнків слабшає і емоційний стан дитини змінює свою спрямованість.

Однак, зазначає О. Хухлаєв, від реагування досягає своєї мети тільки за адекватної роботи процесу уяви. Іноді у дитини виникає аутостимуляція і процес малювання «проблемної області» не тільки не знижує напруги, а навпаки, веде до виникнення нових негативних переживань. Дитина «заціклюється» на певних

сюжетах, формах, поєднанні фарб. Завдання психолога в цьому випадку – допомогти дитині подолати рамки аутостимуляції, що накладаються на уяву.

Важливим терапевтичним фактором для дітей-переселенців, які пережили відрив від коренів, є втрата звичного середовища і знаходяться в ситуації невизначеного сьогодення і ще більш невизначеного майбутнього є створення стабільних міжособистісних взаємин, тому найбільш ефективною виявляється саме тривала і регулярна робота.

Театралізована психотерапія. Як і в інших арт-терапевтичних методах акцент тут робиться на спонуканні дітей до особистої активності, вільного самовираження. Велика роль у такому театрі відводиться імпровізації, спонтанності. Спільна робота над спектаклі, регулярні репетиції дозволяють дітям відчувати свою відповідальність за успіх загальної справи.

На відміну від традиційного театру основна увага в театралізованій психологічній роботі спрямована не на зовнішні форми, а на внутрішні переживання учасників.

Структура психологічної театральної роботи складається з двох частин: тренінгу і власне постановки спектаклю, основне значення надається саме тренінгу.

Арт-терапія – успішний і цінний метод, використання якого дозволяє досягати не тільки безпосереднього швидкого психотерапевтичного ефекту, але також і глибоко опрацьовувати ціннісні та смислові особистісні структури дітей та підлітків.

Ігротерапія. За допомогою гри діти висловлюють ті переживання, емоції і почуття, які не вміють або не можуть розкрити в повсякденному житті. Гра вільна від тиску та нагляду дорослих. Діти грають не тільки для задоволення, а й для подолання негативних емоцій.

Потрібно використовувати такі методи в ігровій терапії з дітьми-переселенцями при груповій роботі:

Гра «Не чіпай мене». Мета гри – розслаблення.

Діти рухаються по колу, виконуючи вказівки ведучого гри (психолога), але не торкаючись один до одного. Ведучий, наприклад, просить дітей рухатися як у сні: швидко, повільно, стомлено, радісно і тощо.

Гра з привітаннями. Мета гри – розслаблення.

Діти вільно рухаються по колу. За сигналом ведучого вони вітають один одного тим способом, який пропонує ведучий гри (наприклад, руками, ногами, плечима, мізинцем, носом, всім тілом тощо).

Гра з повітряними кулями. Діти під музику рухаються з повітряними кулями. Їх завдання - утримати повітряні кулі в повітрі за допомогою легких груп.

Рух у вигляді ланцюжка. Мета гри – розслаблення.

Діти складають ланцюг і перша дитина робить якийсь рух, у той же час інші його повторюють. Рухи повинні бути швидкими, кожна дитина повинна реагувати негайно після свого попередника.

«Міністерство веселою прогулянки». Мета гри – розслаблення, підбадьорювання пасивних груп і стимулювання творчості.

У вільній частині кімнати один з групи дітей «міністр» приймає рішення як буде проходити прогулянка. Прогулянка повинна бути забавною і включати багато рухів по можливості, щоб всі частини тіла були задіяні. Інші члени групи намагаються наслідувати «міністра». Принаймні один раз «міністром» має побувати кожна дитина.

«Пошук успіху». Мета гри – визначення завдань на майбутнє або позитивних результатів, релаксація і розвага.

Ведучий гри пропонує групі уявити собі, що над їх головами знаходяться декілька цілей, яких вони хочуть досягти. Вони настільки високо розташовані, що їх не можна дістати простим підняттям руки, а тільки витягаючи все тіло. Ведучий запитує: «Ви дістали їх? Що вам потрібно для того, щоб їх дістати? З якими цілями ви впоралися, а з якими ні? Тепер, що ви будете робити з тими, яких ви досягли? Ви прийняли нове рішення? ».

«Коло довіри». Мета гри – зміцнення довіри в групі.

Члени групи стають у коло. Одна дитина стоїть в середині кола, закриває очі, розслабляється і повільно нахиляється в одну або іншу сторону таким чином, щоб інші діти могли підходити до неї і злегка штовхати її з різних сторін своїми долонями. Дитина в середині кола повинна твердо стояти на ногах і одночасно бути розслабленою.

«Розповідь по малюнку». Мета гри – розвиток уяви і аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Кожному члену групи пропонують незакінчений малюнок тільки з одним елементом. Потім діти закінчують малюнок і пояснюють роль нових елементів у малюнку, розповідаючи історію. Ведучий гри не повинен вносити ніяких пропозицій, але може надавати індивідуальну допомогу, ставлячи питання і розмовляючи з дітьми.

«Долоні, що розповідають історії». Мета гри – розвиток уяви, а також аналіз проєкції внутрішнього світу дитини на малюнок.

Члени групи фарбують долоні акварельною фарбою за своїм вибором і потім віддруковують їх на чистому аркуші паперу в будь-якому напрямку і будь-якими способами. Потім дитина дає назву своєму малюнку і розповідає історію, яку їй розповіли долоні.

«Писанина». Мета гри – розвиток уяви, відверте вираження внутрішнього світу дитини та аналіз її проєкції на малюнок.

Кожен член групи повинен закрити очі і писати на чистому аркуші паперу до тих пір, поки не буде впевнений у тому, що весь листок списаний. Потім гравці відкривають очі, вивчають малюнок і додають деякі лінії для того, щоб завершити бажану картину.

«Моє серце». Мета гри – спонукання до висловлювань про події та речі, що зробили позитивний чи негативний вплив на дитину, і виявлення неусвідомлюваних переживань.

Всі члени групи малюють серце, потім всередині серця пишуть імена людей і назви речей, які вони люблять або носять у своєму серці. Зовні вони пишуть слова,

які уособлюють те, що їм не подобається. Вони можуть також використовувати різні кольори.

«Маленька чарівниця». Мета гри – стимулювання уяви і спонукання до творчої діяльності, усвідомлення неусвідомлюваного і рішення проблем за допомогою метафор.

Ведучий гри розповідає історію про маленьку чарівницю, яка менша, ніж найменший палець на руці. Її могутність величезна: вона може зробити все, чого тільки захочуть діти. Чарівниця, яку вони малюють або ліплять з глини або з якогось іншого матеріалу, матиме силу відновити мир для всіх дітей у світі.

«Гарячий стілець - теплий стілець». Мета гри - стимулювання і підтримка позитивних проявів у поведінці і адаптивних реакцій, навчання спостереженню, поліпшення групової динаміки і розвиток добрих відносин у групі.

Група сидить півколом навколо порожнього стільця. Члени групи по черзі сідають на цей стілець. Коли стілець «гарячий» діти критикують того, хто сидить на стільці за його поведінку і радять, що саме і яким чином йому необхідно поліпшити. Коли стілець «теплий» - дитину підбадьорюють і говорять про її позитивні риси характеру і поведінку.

«Керована фантазія». Мета гри – зменшення м'язової напруги, а також спонукання до прояву пригнічених психотравмуючих переживань.

Члени групи сидять і намагаються розслабитись. Їм пропонують закрити очі, щоб вони могли зосередитися на історії, яку читає або розповідає ведучий групи (текст вибирають залежно від мети і проблеми, над якою потім працюють). Цю гру може проводити тільки психолог і до труднощів, пов'язаних із закриттям очей, які можуть відчувати деякі члени групи, потрібно ставитися з повагою.

«Вільне малювання». Мета гри – проекція внутрішнього світу дитини на малюнок, який можна використовувати як основу для подальшої терапії та гри.

Дітям дозволяють малювати все, що вони хочуть, у вільній техніці. Після цього вони грають і відтворюють у грі те, що намалювали.

ДОДАТОК Г

**ГРУПОВА РОБОТА З ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ
У ДІТЕЙ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ**

Обґрунтування програми групової роботи. Групові заняття, що проводяться за даною програмою, орієнтовані на дітей з фобічними станами різного генезу, що характеризуються підвищеною тривожністю.

Заняття можуть також служити цілям профілактики невротичних відхилень у розвитку особистості (основним патологічним радикалом яких є страх і тривога) і, отже, можуть проводитися з дітьми, які не мають виражених розладів.

Теоретичною основою програми служать ідеї І.Б. Гріншпуна і Т.В. Неболювой, які вважають, що причина страху криється в депривації специфічної пошуково-перетворювальної активності, яка «звертає креативність дитини в область пасивної уяви, що виконує функцію психологічного захисту». З цими ідеями співзвучна думка А.И. Захарова про те, що повторне переживання страху при відображенні його на малюнку призводить до послаблення травмуючого впливу.

Другим теоретичним орієнтиром служила для нас концепція подолання дитячих страхів і тривожності за допомогою образів, розроблена А. Лазарусом. Вона ґрунтується на використанні в процесі психотерапії образів, здатних викликати позитивні емоції і відчуття свободи від тривоги, названих автором емотивними.

Відреагування негативних переживань, пов'язаних зі страхом, реалізується через основну мету програми – активізацію і нормалізацію процесів уяви, пов'язаних зі страхом.

Реалізація мети забезпечується в процесі вирішення наступних завдань

1. Символічний контакт з об'єктом страху і відреагування через програвання та ідентифікацію зі страхом.

2. Зняття «боязні страху» через розуміння його соціальної прийнятності та корисності.

3. Активізація через уяву ресурсів несвідомого, пов'язаних з мотивами традиційної народної культури.

4. «Оволодіння» страхом через зміну фокуса відносин і перебудову взаємодії з об'єктом страху.

Програма складається з восьми занять. На кожне заняття відводиться від 45 хвилин до 1 години. Склад групи: від 5 до 8 дітей віку 5-9 років. При підборі групи бажано формувати одновікову групу.

Зміст програми групової роботи

Заняття 1. Вступ

Загальна мета. Первинний психологічний контакт, зняття напруги, первинна діагностика.

1. Вправа «Загубився!»

Мета. Подання імені в ігровій формі. Зняття первинної напруги.

Матеріал. Пов'язка на очі.

Зміст. Ми всі гуляємо по лісі, раптом бачимо – одного з нас немає. Цій дитині зав'язуються очі. Ми починаємо хором кликати його, наприклад: «Ау, Петро». Але насправді він не загубився, а сховався. Коли йому захочеться він відгукується і каже: «Я тут!». Всі радіють.

2. Вправа «Фу, прибирай!» (На основі народної гри)

Мета. Активізація енергетичного потенціалу. Зняття рухової напруги.

Зміст. Дітям говориться, що зараз ми будемо будувати будинок. Стислий кулачок - це один поверх. Діти стають в коло і ставлять свої кулачки один на іншій - виходить будинок. Потім ведучий каже: «Вітром повіє, вогнем спалить. Фу, прибирай!». Діти повинні на останньому слові якнайшвидше забрати руки і сісти на свої місця.

3. Вправа «Перетворюємося в страшні персонажі»

Мета. Актуалізація образів страху, ігрова діагностика. Первинне від реагування на страхи.

Матеріал. Велика кількість різних масок.

Зміст. Ведучий запитує: «Хто може бути страшним персонажем? Який він може бути? ». Діти розповідають, ведучий записує. Потім діти всі разом зображують страшних персонажів, яких вони придумали. Дитина, яка придумала конкретний страшний персонаж, по можливості показує всім як він повинен виглядати і командує: «Перетворюємося в ...». Вправа повинна проходити в активній руховій формі, ведучий гумористичними репліками підтримує бадьору й оптимістичну ігрову атмосферу.

4. Вправа «Малювання страху»

Мета. Релаксація. Відреагування через образотворчу діяльність. Діагностика «базового страху».

Матеріал. Папір, фарби, олівці, фломастери.

Зміст. Ведучий просить дітей намалювати «що-небудь страшне». При відмові дитина малює те, що хоче (це є додатковим діагностичним фактором).

Заняття 2. «Боятися можна»

Мета. Зняття «боязні страху» через усвідомлення його соціальної прийнятності та корисності.

Вправа 1. «Плутанина».

Мета. Рухове розкріпачення, формування працездатності.

Зміст. Діти, взявшись за руки, утворюють коло. Ведучий заплутує коло, пропускаючи одних дітей під руками інших. Завдання дітей - «розплутатися», не розчіплюючи рук.

Вправа 2. Казка «Як страх допоміг Дмитру та Марійки»

Мета. Навчання розумінню відносності в оцінці почуттів. Усвідомлення соціальної прийнятності страху.

Зміст. 1 етап. Дітям читається розповідь.

«В одному місці в гарному будинку з квітковим садом жила сім'я: тато, мама і двоє дітей – Дмитро та Марійка. Тато з мамою дуже любили своїх дітей і пишалися ними, але одне їх засмучувало - обидві дитини дуже боялися: боялися вовка, боялися темряви, боялися залишитися без світла, боялися залишитися самі вдома.

Коли вони лягали спати, то Дмитро клав поруч із собою іграшковий пістолет, який, незважаючи на те, що був іграшковим, дуже голосно стріляв. А Марійка - великий іграшковий ніж. І кожен раз, засинаючи в своїх ліжечках, вони довго крутилися, прислухаючися до кожного шереху так, що вранці, поправляючи їх простирадла, мама щоразу охала.

Одного вечора мама з татом поклали дітей спати і пішли ненадовго в гості до бабусі. «Може вони забули закрити двері» - прошепотів сестрі Дмитро, бо невдовзі в саду, а потім вже поряд з дверима почулись якісь аж надто гучні шарудіння і шажки. Діти потихеньку відкрили двері в сад і тут же зачинили. Там ходила велика чорна собака з опущеним хвостом. Діти присунули до дверей стільці, коробки і залізли під ліжко. Але раптом страшна думка прийшла до них: «А мама з татом? Що буде з ними коли вони побачать собаку? Може вона скажена і покусася їх?», - Діти затряслися від страху і тихенько заплакали. Потім якось відразу Дмитро взяв свій пістолет, а Марійка ніж. «Я злякаю її» - сказав Дмитро. «А я поб'ю її» - сказала Марійка. Діти розібрали завал біля дверей і вийшли в коридор. Дмитро загуркотів пістолетом, а Марійка застукала ножом по стіні, потім по двері. «Йди звідси!», - Закричали вони хором. І собака вискочила, а діти замкнули за нею двері. Незабаром прийшли батьки. Вони були дуже стривожені. Сусідка попередила, що від їхнього будинку бігла велика чорна собака. Діти розповіли їм все, що було. Батьки зраділи: вони пишалися такими дітьми. «Але як же вам вдалося прогнати таку страшну собаку?» - Запитали вони. А діти відповіли: «Ми просто дуже боялися за вас ».

2 етап. Під керівництвом ведучого казка програється усіма дітьми у формі невеликого спектаклю. Ролі розподіляє ведучий залежно від індивідуальних особливостей дітей.

3 етап. Обговорення казки. Робиться висновок про те, що страх може бути корисним як самій людині, так і оточуючим. Діти самостійно придумують ситуації коли страх заважає, а коли допомагає.

3. Вправа «Маски страху»

Мета. Відреагування негативних переживань.

Матеріал. Шматки щільного картону для масок формату А4. Ножиці, фарби, фломастери, олівці. Довгі тонкі гумки.

Зміст. Під керівництвом ведучого діти вирізають і розфарбовують «страшні» маски. Після малювання проводиться ліплення на вільну тему.

Заняття 3. Архетипи страху

Загальна мета. Активізація ресурсів несвідомого, пов'язаних з архетипними переживаннями відображеними в традиційній культурі.

Вправа 1. «Колобок» (на основі народної казки).

Мета. Встановлення контакту між архетипними способами вирішення внутрішніх конфліктів. Відреагування особистих страхів.

Матеріал. Різні маски.

Зміст. З дітьми розігрується казка «Колобок». Однак персонажі, з якими зустрічається Колобок, замінені на тих, кого намалювали діти на першому занятті. Після заключної зустрічі з персонажем, при якій з'їдають Колобка, «відбувається диво» - живіт лопається і Колобок перетворюється на звичайних дітей. Казка програвється два рази. Спочатку ролі розподіляються так, щоб «автори» страхів зустрілися з ними в складі Колобка. Потім діти представляють свої страхи.

Вправа 2. «Вовк-вовчечка, пусти переночувати» (на основі народної гри)

Мета. Рухова форма відреагування страху з використанням архетипичного потенціалу народних ігор. Зняття надлишку збудження і гальмування, пов'язаних зі страхом.

Матеріал. Маска вовка.

Зміст. Одна дитина - вовк, сидить в своєму будинку. Усі інші діти - зайці, ходять по лісу. Зайці довго ходили, втомились, їм треба відпочити. Раптом бачать - хатинка Вовка. Страшно туди стукати, але робити нічого. Стукають у двері до Вовка і кажуть: «Вовк-вовчечка, пусти переночувати». Вовк відповідає: «Пуцу, але тільки до вечора, ввечері - з'їм!». Зайці лягають спати в будинку вовка. Вони повинні лежати зображуючи сплячих, ведучий перевіряє, щоб усі діти були розслаблені, допомагаючи тим, у кого не виходить. Періодично ведучий повідомляє скільки

залишилося до вечора. Коли настає вечір зайці підхоплюються і біжать у свої будиночки-стілці. Вовк біжить за зайцями.

Вправа 3. «Пих» (на основі народної казки)

Мета. Відреагування архетипічно значущих психологічних «тем» із залученням фольклорного матеріалу, що має крос-культурне значення.

Матеріал. Непрозоре щільне покривало великого розміру.

Зміст. Одна дитина - Пих сидить окремо від усіх. Інші діти - звірі, які сидять в гостях у когось з них. Вони обідають, але раптом кінчається їжа. Хто-небудь спускається у підвал за їжею, незважаючи на те, що йому не дозволяють туди ходити, кажучи, що там Пих. Пих лякає його і садить поряд з собою на стілець, накривши покривалом («з'їдає»). Можна дозволити дітям втекти з підвалу. Після цього, за бажанням, йде другий тощо, поки не залишаться тільки ті, хто не хоче, щоб їх «з'їли». Гра повинна проводитися жартівливо, на емоційному підйомі.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 4. «Веселий страх».

Загальна мета. Подолання страху через зміну ставлення до нього при залишенні самоцінності «страшних» переживань.

Вправа 1. «Зайці і Страшний»

Мета. Отримання дітьми досвіду щодо відношення до страху в процесі обігравання полярності страх-веселощі, радість. Формування основ управління даною полярністю - зміна змісту страху через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Двостороння біла маска, вирізана з картону, на палиці (щоб можна було тримати). Фломастери.

Зміст. 1 етап. Діти всі разом розфарбовують одну сторону маски, роблячи з неї маску Страшного. На зворотному боці ведучий малює маску Веселого.

2 етап. Дитина, тримаючи маску страшною стороною, спочатку зображує страшного, якого всі бояться. Потім він раптово стає веселим, від чого всі

сміються. Так повторюється кілька разів. З дітьми проговорюється, що коли Вони страшні - всі бояться, коли веселі - сміються.

3 етап. Дітям задається питання: «Коли страшний нас лякає, - що тоді робити?». «Тоді ми сміємось. Як тільки ми починаємо сміятися - страшний стає веселим. »

Вправа 2. «Як змусити страх зникнути?»

Мета. Формування основ управління полярністю страх-веселощі. Навчання контролю над страхом через зміну ставлення до нього.

Матеріал. Страшні маски.

Зміст. Перед дітьми розігрується історія, в якій герой - одна дитина. Вона гуляє по лісу і раптом зустрічає Бабу-Ягу. Ведучий запитує дітей: Що можна зробити? Діти відповідають. Ведучий знову питає: «А як зробити щоб вона зникла?» та допомагає відповісти на це запитання (Треба посміхнутися їй і засміятися). Дитина посміхається, сміється - Баба-Яга зникає. Так повторяться кілька разів з різними дітьми та різними образами страху.

Вправа 3. «Перетворення страху»

Мета. Закріплення досягнутого в попередніх вправах.

Матеріал. Маски страху, намальовані дітьми на другому занятті. Фарби, фломастери, олівці.

Зміст. 1 етап. Дітям кажуть: «Ми вже стали могутніми чарівниками - вміємо зі страшного робити веселе. Тепер ми перетворимо наші страшні маски на веселі». На їх зворотній чистій стороні дітям треба намалювати веселі, радісні маски.

2 етап. Влаштовуються танці під музику, на яких діти обіграють двосторонні маски – то страшні, то веселі.

Вправа 4. «Ліплення на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Пластилін.

Зміст. Дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. При труднощах створення чогось конкретного ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо)

Заняття 5. «Реальний страх»

Загальна мета. Відпрацювання проблем, пов'язаних з конкретними реальними страхами.

Вправа 1. Казка «Порятунок батьків»

Мета. Психологічне опрацювання і відреагування страху покарання.

Зміст. З дітьми розігрується наступна казка. «Жила-була сім'я звірів. Все у них було добре, але іноді траплялося, що тато з мамою карали когось із них». У дітей питається - Кого? За що? Як? Демонструється кілька епізодів. «Але от якось раз як завжди вранці мама з татом вирушили здобувати їжу. Вечоріє, вже пора їм повертатись, а їх все немає. Подумали спочатку діти - добре, що батьків немає, - нікому буде карати. Йде час, все темніше і темніше - сумно стало дітям, злякалися вони за батьків і вирішили піти їх рятувати». Після подолання перешкод діти звільняють батьків, зачарованих злим чарівником. На закінчення робиться висновок: діти зрозуміли, що незважаючи на можливі покарання батьки їм дуже потрібні і вони в свою чергу для батьків – найкращі діти.

Вправа 2. «Хто причаївся в темряві?»

Мета. Відреагування і зняття напруги, пов'язаної зі страхом темряви. Розуміння «обманливості» страху.

Матеріали. Маски «жахів».

Зміст. Одна дитина лягає на ліжко, гаситься світло, вона засинає - «ніч». Світло вимикається. Раптово дитина прокидається від якихось звуків і бачить страшне чудовисько (його грає інша дитина). Вона тремтить від жаху, пересилуючи себе включає світло і бачить маленького кошеня, який прийшов до нього приголубитися. З дітьми обговорюється приказка «у страху очі великі».

Вправа 3. «Я можу!»

Мета. Усвідомлення можливості адекватного проживання та переживання страху. Навчання способам подолання реальних страхів.

Матеріали. Залежно від змісту.

Зміст. Дітям спочатку розповідається, обговорюється, а потім розігрується розповідь, яка спеціально складається для кожної конкретної групи залежно від особливостей страхів дітей. Основна її структура наступна: дитина спочатку

потрапляє в ситуацію, пов'язану зі страхом, а також з бажанням і необхідністю (потребою) його подолання. Неможливість подолання страху залежно від особливості ситуації змінюється рефреном «Я можу!» - Знаходженням внутрішніх сил. Важливий елемент цієї вправи - обговорення так як необхідно, щоб діти не просто засвоювали запропонований ведучим спосіб подолання страху, а й модифікували, змінюючи і пропонуючи свої варіанти в процесі його присвоєння.

Вправа 4. «Малювання на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітям дозволяється малювати все, що їм хочеться.

Заняття 6. Нестрашний страх

Загальна мета. Навчання та отримання досвіду конструктивної взаємодії зі страхом.

Вправа 1. «Зима і звірі»

Мета. Зміна фокуса уваги, пов'язаного зі страхом з елементами рефреймінга.

Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст. З дітьми розігрується казка з наступним сюжетом. Всі діти - звірі, дві дитини - вовки і Монстри. Звірі зустрічаються один з одним і йдуть «від зими літа шукати». Потім всі будують будинок. Настає зима. Приходить вовк. Ведучий допомагає дітям придумати: «Що можна зробити з вовком?» засміятися, всім взятися за руки). Всі ініціативи виконуються і під кінець всі хором говорять 3 рази: «Ми тебе не боїмося!». Вовк, розчарований, йде. Те ж саме повторюється з Монстром. Чому? Що робити? Через деякий час звірі чують дивні звуки. Послали одного або декількох звірів подивитися. Повертаються вони і говорять, що бачили як Вовк і Монстр сидять тремтять і плачуть. Чому? (Їм холодно, самотньо і сумно). Що робити? Можна пожаліти їх, поговорити з ними, подружитися і пустити до себе в будинок.

Вправа 2. «Розмова зі страхом»

Мета. Зіткнення з прихованими почуттями, пов'язаними зі специфічним страхом, їх психологічне опрацювання. Навчання конструктивної взаємодії зі страхом.

Зміст. Ведучий дітям каже: «Ми вже стали могутніми чарівниками і можемо багато чого. Тепер ми спробуємо поговорити зі страхами». Одна дитина представляє якийсь страх. Вона сидить в центрі на стільці. Дитина може посадити туди помічника, розігруючого страх, іграшку, малюнок тощо. Потім починається діалог. Бажано, щоб дитина програвала як свою роль, так і роль страху. При утрудненнях можлива допомога від групи або ведучого (в останню чергу) - підказки, що можуть сказати дитина, страх і, що можуть почути у відповідь, можливо обговорювання за будь-кого з них. Важливо те, що будь-які варіанти повинні бути узгоджені з самою дитиною (Вона так сказала? Могла вона це відповісти?).

При успішному проведенні вправи на поверхню виходять особисті переживання, пов'язані зі страхом. У разі наявності серйозних психологічних проблем (досвід серйозних стресових ситуацій тощо) повинна проводитись індивідуальна психологічна робота за рамками тренінгу.

Вправа 3. «Ліплення на вільну тему»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Пластилін.

Зміст. Дітям пропонується виліпити «все, що завгодно». Заохочується спільна творчість. Коли важко створити щось конкретне ведучий пропонує індивідуальні завдання по роботі з пластиліном (розім'яти, скачати тощо.)

Заняття 7. Страх у сновидіннях

Загальна мета. Опрацювання страхів, пов'язаних зі сном, і використання сну як механізму «проникнення» у внутрішню динаміку страху.

Вправа 1. «Груповий сон».

Мета. Емоційна підготовка для роботи з «особистим» сном. Зняття психологічних захистів і можливість безпечного вираження особистих переживань за допомогою проєкції. Психологічне опрацювання страшних снів.

Матеріал. Наявність можливості створити в приміщенні ефект розслаблюючого «півсвіту». Ноутбук. Диски зі спокійною музикою.

Зміст. Коротка розмова про сни - кому сняться, кому ні, хто любить і тощо. Потім дітям читається вірш О.Введенського «Сни» або будь-який інший, пов'язаний зі

сном. Потім діти, сидячи в колі, беруться за руки, закривають очі, вмикається музика і дітей просять уявити, ніби всі разом заснули і бачать один великий сон на всіх. Через деякий час діти відкривають очі і починають по черзі розповідати загальний сон. Ведучий структурує зміст, задає провокаційні запитання (про зміст сну), пов'язаний зі страхом. Після цього відбувається розігрування сну.

Якщо розповідь викликає труднощі, то починається спонтанна драматизація «того, що ми побачили».

Вправа 2. «Особистий сон»

Мета. Психологічне опрацювання страшних снів, завершення незавершених ситуацій. Інтеграція значущих частин особистості в процесі роботи зі снами.

Матеріал. Той же, що і у вправі 1.

Зміст. Дитина розповідає страшний сон (можливо придуманий). Після цього його просять побути в ролі одного з елементів, персонажів сну, розповісти про себе, показати. Подальша робота може вестися за кількома напрямками:

1. програвання розказаного сну за допомогою інших дітей;
2. програвання всіх ролей в сні, вибір найбільш значущих, які часто перебувають у протистоянні і організація діалогу між ними за допомогою «порожнього стільця» або «дублера»;
3. програвання однієї, найбільш значущою частини сну. Діалог даного персонажа з групою.

Вправа 3. «Малювання сну»

Мета. Релаксація і відреагування накопичених переживань.

Матеріал. Папір, фарби, фломастери, олівці.

Зміст. Дітей просять намалювати сон так як їм хочеться.

Заняття 8. Висновок. Підсумки

Загальна мета. Узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення і вербалізація підсумків. Створення святкової атмосфери для формування оптимістичного напрямку розвитку.

Матеріали. Музика. Пластилін. Бажано карнавальний театральний одяг.

Зміст. 1 етап. Згадуємо зміст занять і «прокручуємо» основні ідеї (особливості страхів, способи взаємодії з ними, ставлення до них) залежно від їх актуальності для даної групи і ступеня їх засвоєння.

2 етап. З дітьми розігрується спонтанна драматизація, наповнюється змістом залежно від конкретної групи. Її структура аналогічна структурі чарівної казки по В.Я. Проппу: звірі стикаються з якоюсь проблемою, вирушають в дорогу, зустрічаються з перешкодами (страхами), які виявляються їх помічниками, допомагаючи долати шлях. Діти грають всі персонажі і постійно міняються ролями. Наприкінці мета досягається і заняття плавно перетікає в 3 етап.

3 етап. Кульмінація - жартівливий бал-маскарад і загальні веселощі з використанням всіх зроблених матеріалів (маски тощо) і всіх розіграних ролей, сюжетних ходів тощо. Наприкінці для релаксації використовується ліплення.

ДОДАТОК Д

**ЯК ПОВІДОМИТИ ВИМУШЕНОГО ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ ПРО ЗАГИБЕЛЬ
ЙОГО РІДНОЇ ЛЮДИНИ**

Смерть близької – це надзвичайна подія, що зачіпає багато сторін життя людини. Лише в рідкісних випадках людина заздалегідь готова до трагічного повороту подій, в умовах же надзвичайної ситуації людині доводиться зустрічатися з горем несподівано.

Відзначимо, що зазвичай інформування про смерть близької людини відбувається як правило протягом першої доби після встановлення загибелі людини, тобто під час першої фази переживання горя.

Необхідно відзначити, що чіткого алгоритму або правила проведення цієї процедури не існує. Адже побудова і передача інформації про смерть індивідуальні і визначаються професіоналізмом екстремального психолога, який повинен дуже швидко змінювати хід цього процесу залежно від поточного психічного стану людини, якій повідомляється про смерть близького.

Крім того, психологу після повідомлення про загибель, необхідно враховувати вік того, кому повідомляється про смерть близької або родича так як процес переживання горя у дорослих і дітей має свої особливості.

Розглянемо особливості сприйняття такої інформації родичами загиблих, яких можна віднести в різні вікові групи.

Так у дорослих виділяють чотири фази переживання горя. Розуміння особливостей протікання кожної фази допомагає психологу проводити адекватну психологічну допомогу людині, яка її потребує.

Нормальна «робота горя» може стати патологічним процесом, якщо людина «застряє» на одній із фаз. Найчастіше такі стани спостерігаються на другій фазі переживання горя. Це призводить до важких наслідків коли людина приречена нескінченно довго переживати гостру фазу горя - найважчу, найболючішу. На цьому етапі можна відзначити, що всі симптоми другої фази посилюються і

виділяються як наслідок у людини розвивається важкий синдром посттравматичних стресових реакцій.

Етапи повідомлення про смерть родичам загиблих

При підготовці психолога до повідомлення людині про смерть його близького рекомендується з'ясувати інформацію:

1. Ступінь формальної близькості (близький або родич), адже формальні рідні брати, наприклад, можуть не спілкуватися по кілька років, будучи для всіх родичами.

2. Ступінь життєвої близькості (сусід, друг, родич дружини / чоловіка), адже поняття «близька людина» може включати в себе досить широке коло осіб.

3. Предмети, що залишилися на місці трагедії, які належать загиблому. Людина, отримуючи інформацію про смерть свого близького, практично завжди хоче отримати в своє розпорядження якісь особисті речі того, хто вже ніколи не зможе ними користуватися. Це допомагає тому, хто вижив пережити біль втрати.

При повідомленні людині про смерть його рідних необхідно враховувати наступне. Родич, якому повідомляється про смерть близької людини, повинен чітко розуміти з ким він спілкується в даний момент. Тому психолог повинен чітко представитися, повідомивши свій статус та ім'я. Найбільш часто людина, що отримує інформацію про смерть, опускається на стілець, кушетку, диван або навпаки встає. Психолог для встановлення візуального контакту з родичем потерпілого повинен опуститись або піднятися так, щоб рівень очей психолога і родича збігався.

Тривалі і змістовні розмови з людьми, що сумують, як показує наш досвід, є малоефективними. На даному етапі після усвідомлення такої події людині, яка втратила близького, швидше за все, знадобиться тривала терапія та психологічний супровід на всьому періоді горювання.

Відзначимо, що в перші хвилини після отримання інформації від психолога про смерть родича людина, яка горює «нікого не чує», зазвичай відповідає, що відчуває себе добре. Психологу в перебігу деякого часу рекомендується постійно

знаходитися поряд з тими, хто сумує в безпосередній близькості, ні на секунду не залишаючи людину одну, не випускаючи її з поля уваги, щоб не пропустити гострий реактивний стан. При цьому не обов'язково з нею розмовляти, можна просто мовчки бути поруч.

Тривалість часу постійного знаходження з людиною, що горює, визначається самими психологом і залежить від декількох факторів. Якщо перші гострі реакції пройшли і поруч є близькі люди, то психолог йде, коротко інструктуючи родичів. Якщо родичів поруч немає, то психолог після закінчення гострих реакцій залишає людину, що горює, продовжуючи спостереження за нею з дальньої відстані.

Одним із дієвих способів виведення людини з первинного шоку є викликання у неї будь-яких сильних почуттів та емоцій. Іноді психолог може викликати агресію на себе, викликавши у людини, що горює злість. Злість, сльози свідчать про перехід в наступну фазу горювання, що є природним процесом.

Однією з найскладніших ситуацій за ступенем негативного впливу на психіку психолога є ситуація повідомлення батькам про смерть їхньої дитини. Тому рекомендується цю процедуру проводити двом психологам. Тут можна виділити два варіанти. Перший - повідомляти про смерть батькам одночасно двом психологам. Другий - один психолог повідомляє про смерть, і після розставання з батьками, яким було повідомлено про смерть, другий психолог надає першому психологу психологічну підтримку або проводить супервізію.

Чого робити не можна або небажано в момент повідомлення родичу про смерть його близької людини

Не бажано порушувати природний хід переживань людини, в даному випадку - протікання фаз переживання смерті близького. Якщо людина не отримає вчасно інформацію про загибель свого близького і не попросається з ним у відповідності зі сформованими традиціями, то переживання може зі звичайного горя перерости в патологічне горе.

Також під час першої фази переживання горя дуже часто людині заважають запевнення друзів і близьких про те, що не треба так переживати, все владнається. Тому бажано повідомляти про загибель родичів у ситуації коли поруч знаходяться

тільки психолог і той, кому повідомляється про смерть. Якщо родичі людини, що горює знаходяться поруч, то треба відійти убік, повідомити, а потім знову підійти до родичів.

Ні за яких обставин не можна повідомляти про загибель, якщо у психолога немає незаперечної інформації, що підтверджує факт смерті.

Особливості повідомлення про смерть дитині

Етапи переживання горя у дорослого і дитини приблизно однакові. Однак є деякі відмінності, які треба враховувати при повідомленні їй про смерть близьких людей.

Діти можуть швидше перемикатися з сумної події, про яку тільки що їй повідомили, на будь-яку позитивну подію і навпаки. Також дитина може відразу не усвідомити трагізм того, що сталося, і не виражати своє горе так як це роблять дорослі, наприклад, продовжувати гратися, не виказуючи жодних емоцій. Тому психолог після повідомлення про смерть повинен певний час перебувати поруч з дитиною. Це час визначається самими психологом і залежить від емоційного стану дитини, його реакцій, ступеня вираженості негативних емоційних станів, наявності поруч родичів дитини.

При повідомленні дитині про смерть рідних необхідно враховувати наступне. Велике значення має вік дитини. До 5 років діти ще не до кінця розуміють, що таке смерть. Діти 5-7 років можуть не цілком усвідомлювати, що зі смерті немає повернення. Якщо діти не розуміють цього, вони можуть знову і знову питати коли повернеться померла людина. Необхідно пояснювати дітям знову і знову, що зі смерті немає повернення, що це назавжди.

Про смерть родича дитині повинна повідомити найближча з тих, хто залишилися в живих доросла людина, бажано та, хто проживала з дитиною до втрати і проживає з дитиною тепер та кого дитина добре знає.

Якщо в момент повідомлення про смерть дитині поруч із ним є його батько (матір) або близька людина, яка боїться сказати дитині про втрату близької, то

психологу треба переконати батька (мати) повідомити дитині сумну новину самому.

До повідомлення дитині сумної новини психологу рекомендується проінструктувати її близьких. Під час розмови з дитиною дорослому необхідно себе контролювати: можна плакати, але не можна ридати. Вся увага має бути зосереджена на дитині. Дитина може продемонструвати спалах гніву по відношенню до дорослого, який приніс сумну звістку. Часто діти не вірять: «Ти говориш неправду», можуть кричати, проявляти агресію. Дорослому треба проявити розуміння і спокій. Не треба в цей момент умовляти дитину взяти себе в руки бо горе, що не пережите вчасно, може повернутися через певний час.

Хороший ефект дає тактильний контакт з дитиною, якщо вона йому не противиться. Її можна взяти на коліна, приобняти за плечі або взяти за руку. Саме повідомлення має бути ясным, озвучуватися максимально спокійним голосом, простими зрозумілими дитині словами, не заглиблюючись в подробиці смерті.

Первинні реакції дитини на повідомлення про смерть можуть бути несподіваними. Якщо дитина втекла, то через деякий час треба визначити її емоційний стан. Істерика в цьому випадку у дітей майже не виникає. Бажано дати зрозуміти дитині, що почуття, які відчуває вона у цій ситуації (страх, відчай, агресія чи бажання пограти з іграшками), цілком нормальні, природні і не заслуговують ніякого осуду.

Після повідомлення потрібно зробити паузу, щоб дати дитині час осмислити сказане і задати вам питання, які у неї напевно будуть.

Треба враховувати, що дитині часто дуже важко знайти відповідні слова, щоб описати свої виниклі почуття. Психологу в цьому випадку можна ставити уточнюючі питання.

Основне завдання психолога при повідомленні дитині про смерть його родича - створити у нього відчуття безпеки, переконаність у тому, що світ стабільний і передбачуваний, навіть якщо в ньому немає близької людини.

У деяких випадках можна порекомендувати психологу придумати і здійснити короткий ритуал прощання з близьким: написати лист, намалювати

малюнок. Дуже важливо показати дитині, що коли людина помирає, пам'ять про неї живе в серцях інших людей. Також хороший результат дає розповідь дитині про релігію, про Віру; про те, що, відповідно до віри, відбувається з людьми, коли вони помирають.

Що не можна або небажано робити в момент повідомлення дитині про смерть її близької людини

Сам процес повідомлення про смерть несе негативне емоційне навантаження на психіку психолога. Але, незважаючи на це, не рекомендується порушувати природний хід переживань людини, в даному випадку це протікання фаз переживання смерті близького. Це ствердження справедливо і для ситуації повідомлення про смерть близьких людей дітям, у яких також переживання може зі звичайного горя перерости в патологічне горе.

Наприклад, вижила після вибуху газу в багатоповерховому житловому будинку дівчинка 10 років госпіталізована і доставлена в реанімацію опікового центру. Вся її родина - сестра, брат, батько і мати загинули під час вибуху. З найближчих родичів залишилася тільки бабуся, яка проживає в іншому місті. Рішенням лікарів, враховуючи тяжкість фізичного стану дівчинки, повідомлення про загибель всіх її родичів було відкладено на невизначений термін. На думку комбустіологів (комбустіолог - лікар, який спеціалізується на ліквідації наслідків опікових ран) для нормалізації процесу соматичного видужування дівчинки повідомляти про смерть її родини не доцільно. У даному випадку виникло протиріччя: з точки зору соматичного здоров'я процес відтягування повідомлення про смерть близьких дівчинки дає позитивний ефект; з точки зору збереження психічного здоров'я виникає велика ймовірність розвитку переживання горя в патологічну форму з відстроченими негативними реакціями. Саме це і спостерігалось у дівчинки, яка вижила в надзвичайній ситуації через кілька місяців після виписки з лікарні.

Також відзначимо, що при повідомленні про смерть не рекомендується уникати розмов про померлого, інакше дитина не зможе проживати горе. Психолог

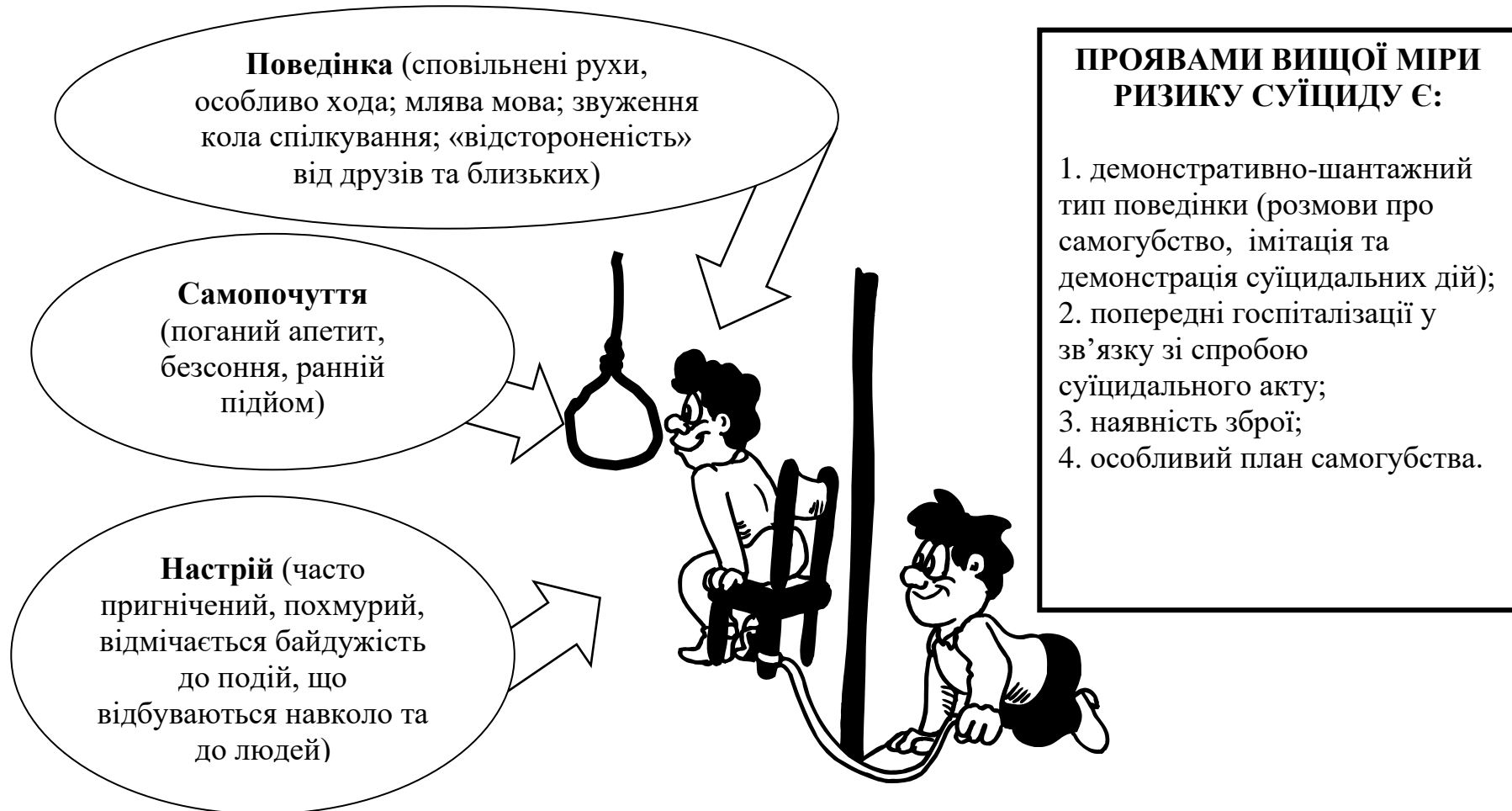
повинен відповідати на запитання дитини про померлого, підтримувати бесіду про нього.

Дитина, наприклад, може запитувати: «А що тато буде там їсти? А чи не холодно йому там буде? А там є чим дихати? Там темно? Страшно? » тощо. Бажано намагатися пояснити дитині, що тіло тата вже не працює так, як працювало раніше і тепер йому не потрібно їсти, дихати, йому не холодно і не темно, і не страшно.

Не рекомендується говорити: «Я знаю як тобі, але мама (яка померла) хотіла б, щоб ти був веселою». Дитина може відчутти провину за те, що поводить не так як хотів би від неї померлий родич. У момент повідомлення про смерть треба використовувати слова «мертвий», «помер». Діти сприймають все буквально, тому слова «заснув», «полетів», «мандрює» застосовувати в даному випадку відносно загиблого не можна.

Не можна дитину переконувати в тому, що більше ніхто ніколи не помре. Не рекомендується робити вигляд, що нічого не сталося, намагатись уникати згадок про горе, яке трапилось у дитині.

ВІЗУАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ЛЮДИНИ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ В ПРЕДСУЇЦИДАЛЬНОМУ СТАНІ



Коли є в наявності вищевказані симптоми, то необхідна більш поглиблена діагностика, бажано із залученням фахівців у галузі психології та медицини.

ДІЇ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ ЩОДО НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ СПРОБИ САМОГУБСТВА (неозброєний, але «активний» самогубець)

Необхідно уникнути спокуси відразу ж, активно вмішатись у ситуацію, якщо тільки це не фаза безпосереднього суїцидального акту!

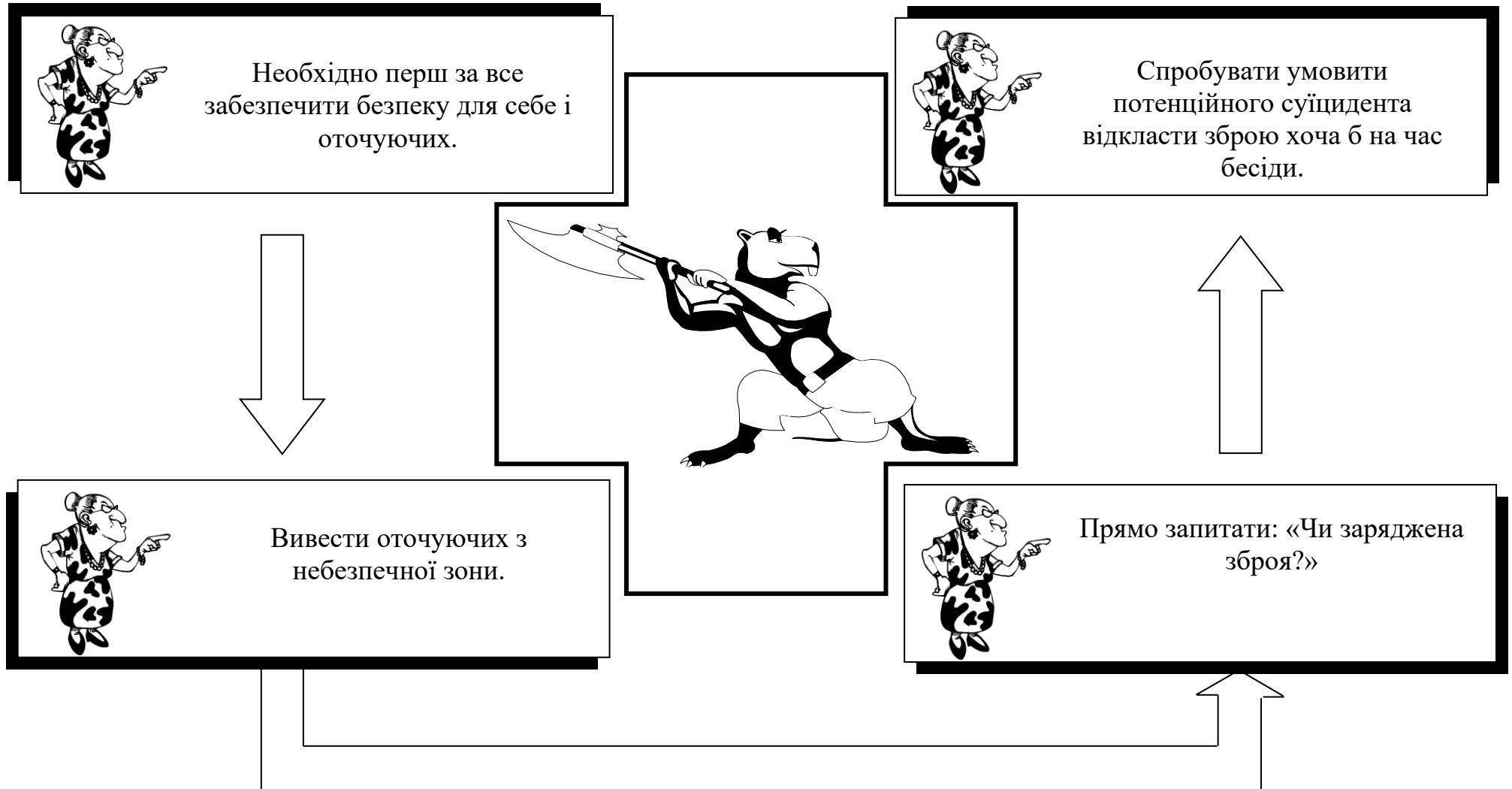
Під час триваючих погроз, ніби не звертаючи особливої уваги на погрози потенційного самогубця, спробувати якомога більше дізнатися про нього, почути від оточуючих або від нього самого характеристику ситуації, що склалася.



Спробувати відговорити людину від її намірів.

Якщо Ви опинилися свідком безпосереднього виконання суїцидального акту, то, можливо, просто фізично припинити спробу самогубства. Коли людині завадили вчинити суїцидальний акт шляхом фізичного втручання, то вона, скоріше за все, поступиться Вам тому, що пік рішучості швидко проходить.

ДІЇ ПСИХОЛОГІВ ДСНС УКРАЇНИ ЩОДО НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ СПРОБИ САМОГУБСТВА
(потенційний самогубець озброєний)



ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ БЕСІДИ З ЛЮДИНОЮ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ В ПЕРЕДСУЇЦИДАЛЬНОМУ СТАНІ

- ☯ Виявіть співчуття, переконайте людину в тому, що ви її розумієте. Ваша щирість і непідробність (справжність) почуттів може ослабити рішучість людини покінчити із собою.
- ☯ Проблема полягає у тому, щоб розговорити людину. Не бійтеся, якщо вона стане відкривати душу навіть коли розмова виявиться небезпечною. Пам'ятайте, що краще нехай людина говорить про що завгодно, тільки б не мовчала. Поки людина (у передсуїцидальному стані) говорить навіть з болем про самогубство вона скоріш за все його не скоїть. Навіть виявлення негативних емоцій може поліпшити ситуацію.
- ☯ Однією із труднощів вашого становища є необхідність зберігання симпатії до людини, яка знаходиться в передсуїцидальному стані, у ситуації висловлювання нею несправедливих, жорстких або навіть жорстоких, незрілих суджень.
- ☯ Не можна говорити: «Припини молоти нісенітницю, дурниці!». Проявіть співпереживання, співчуття, наприклад, такими репліками: «Я розумію», «Ясно» і тощо. Якщо необхідно уточнити – «Зрозуміло, що ви маєте на увазі...», якщо вам відповідають «ні», зробіть ще спробу зрозуміти, що людина намагається сказати.
- ☯ Роздуми про те, що звичайно відчуває людина в подібній ситуації, рідко кому допомагають.
- ☯ Можна запропонувати підійти до проблеми з інших позицій, але не переконуйте людину в чомусь нереальному. Якщо розмова піде про важкі моменти її життя, нагадайте, що проблеми і труднощі виникають в житті кожної людини.
- ☯ Перехід до розмови про самогубство дуже складний. Неможливо дати рекомендації для всіх випадків, та краще діяти рішуче: скажіть людині, що вона має право сама розпоряджатися своєю долею, - таким чином ви зменшите ризик прийняття суїцидального рішення та не спровокуєте людину до самогубства своїми невмілими висловлюваннями.
- ☯ Примусьте людину замислитися над тим, що ще не зроблено і ще попереду, – як це не парадоксально, прийняти ще раз і більш сміливо остаточне рішення: життя або смерть. Підкресліть, що вибір цілком залежить від неї, але взяти на себе таку відповідальність дуже непросто.
- ☯ Необхідно відзначити, що чим краще ви зумієте зробити так, щоб потенційний самогубець усвідомив необхідність самостійно прийняти рішення при одночасно вашому турботливому, але ненав'язливому становленні до нього, тим скоріше самогубець засумнівається: «чи варто відмовлятися від шансу на життя».