

Вторая часть первичной программы по оказанию психологической помощи

ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПЕРЕЖИВАНИЯ ПСИХОТРАВМЫ

Основные формы психологической помощи

В зависимости от времени оказания помощи и от решаемых задач, можно выделить **экстренную, краткосрочную и пролонгированную психологическую помощь.**

Экстренная помощь необходима непосредственно послетравмирующего события – в первые несколько дней или недель (в зависимости от тяжести психотравмы). Она оказывается также при оживлении острой симптоматики, происходящем в результате дополнительных стрессов. В частности, такими стрессами нередко становятся годовщины трагических событий.

Краткосрочная помощь оказывается в течение первых месяцев после психотравмы. Если ребенок не получил такой помощи своевременно, то нередко приходится оказывать ее отсрочено. В этом случае она оказывается менее эффективной и может занимать больше времени.

Пролонгированная помощь осуществляется в течение нескольких лет после психотравмы.

Предлагаемое членение в значительной мере условно. В реальности эти виды помощи нередко оказываются параллельно. Так, экстренная помощь начинается сразу после психотравмы, на кризисном этапе, но продолжается также на этапе стабилизации. Краткосрочная помощь начинается на этапе стабилизации и продолжается на этапе восстановления. Пролонгированная помощь начинается на этапе восстановления и продолжается на этапе интеграции. Она продолжается в течение двух лет и более.

Задачи психологической реабилитации детей и подростков, переживших тяжелую психическую травму, принципиально различны непосредственно после нее и несколько месяцев спустя.

На первом этапе реабилитационная работа в целом может быть охарактеризована как **медико-психологическая**, на втором – как **психолого-педагогическая**. Этим определяется и подбор специалистов, осуществляющих такую работу.

Для купирования *острой реакции на стресс* требуются не только специфически психологические или медицинские меры, но, в первую очередь, проявления общечеловеческой заботы:

- Удаление пострадавших из опасной зоны, помещение их в знакомую/привычную или безопасную обстановку. Покой, тепло, обеспечение питьем и пищей.
- Нельзя оставлять пострадавших в одиночестве и неизвестности. Им необходимо «выговориться». Надо выслушать их, не перебивая, не торопя, не критикуя, с полным сочувствием.
- Пострадавшие нуждаются в информации. Она должна быть правдивой, с перечислением принимаемых мер.

Чтобы избежать фиксации на трагедии, можно переключить внимание и воображение пострадавших на ближайшее будущее с созданием положительной перспективы, обращением к их личным ресурсам.

Сразу после психотравмы основной задачей *экстренной психологической помощи* пострадавшим детям и подросткам является *экспресс-коррекция наиболее острой симптоматики*, препятствующей нормальному функционированию ребенка:

- **восстановление нормального сна и питания (что создает благоприятные условия для восстановления центральной нервной системы);**
- **обеспечение нормального уровня общей активности;**
- **преодоление острых фобий, депрессивных состояний, острой тревоги, флэшбэк-эффектов;**

Снятие этих симптомов способствует дальнейшей нормализации психологического состояния, активизирует использование ребенком имеющихся у него стратегий преодоления (coping strategies).

Подобные задачи типичны для кратковременного психологического вмешательства, которое, в отличие от продолжительных форм психотерапии, направлено не на обеспечение глубоких личностных преобразований, а на «избавление от негативных переживаний и эмоционального дискомфорта или депрессии».

Согласно имеющимся данным, существенное повышение уровня субъективного благополучия вполне может быть достигнуто уже за один – два психотерапевтических сеанса.

Преодоление или снижение эмоционального дискомфорта важно не только само по себе, но и как профилактическая мера, снижающая риск последующего развития посттравматического стрессового расстройства. Установлено, что при отсутствии специальной профилактической работы это расстройство в ряде случаев проявляется у 70 и более процентов детей и подростков, переживших тяжелую психотравму (Nader et al., 1990).

Специфика работы на этапе экстренной помощи состоит в том, что:

- Инициатива обращения часто не принадлежит клиенту, требуется *активность и настойчивость* специалиста.
- Отсутствует строгая регулярность встреч, четкая регламентации отношений.
- В некоторых случаях работа может проводиться на дому у ребенка. *Источниками информации* для посещений на дому служат вызовы по «горячей линии», данные участковых врачей, социальных служб, сведения, полученные от соседей и т.п.

Краткосрочная психологическая помощь осуществляется, преимущественно, по запросу клиента.

Восстановление активности, достигнутое на этапе экстренной помощи, служит эффективным средством преодоления детской депрессии. Вместе с тем, оно нередко сопровождается актуализацией симптоматики, которая ранее не наблюдалась именно вследствие общей заторможенности ребенка.

Восстановление активности, достигнутое на этапе экстренной помощи, служит эффективным средством преодоления детской депрессии. Вместе с тем, оно нередко сопровождается актуализацией симптоматики, которая ранее не наблюдалась именно вследствие общей заторможенности ребенка.

Из всего сказанного вытекают основные задачи работы на этапе краткосрочной психологической помощи:

- дальнейшая нормализация эмоционального состояния;
- упорядочение активности;
- отреагирование агрессии;
- преодоление грубых нарушений общения.

Основной задачей *пролонгированной помощи* (то есть работы с *отсроченными последствиями психотравмы*) становится *восстановление нормального социального и внутрисемейного функционирования* детей. Очень важно обеспечить регулярное посещение школы (детского сада). Одну из важных задач работы на этапе пролонгированной помощи составляет также коррекция тех неблагоприятных психологических особенностей ребенка, которые существовали уже до психотравмы и обострение которых она спровоцировала.

В результате психотравмы возникают нарушения общения с родителями и сиблингами (братьями/сестрами). Требуется специальная работа по преодолению этих нарушений. Для восстановления нормального состояния и функционирования детей необходима психологическая работа с ближайшим окружением ребенка – в первую очередь, с родителями и педагогами.

Пролонгированная психологическая помощь детям, пережившим психологическую травму, как по своим задачам, так и по формам приближается к другим видам психотерапии, не связанным с преодолением стрессовых состояний.

Как было показано выше, экстренная и краткосрочная помощь имеют, преимущественно, симптоматическую направленность. Это своего рода «психологическая скорая помощь». В отличие от этого, пролонгированная помощь предполагает значительно более глубокую проработку личностных проблем ребенка. Для ее проведения требуется **высокий профессионализм** специалиста. Эта форма помощи может оказываться лишь ограниченно, поскольку таких специалистов, имеющих опыт работы с детьми, в России очень мало.

На всех этапах работы при оказании психологической помощи могут использоваться самые разнообразные концептуальные подходы и техники. На сегодняшний день одним из наиболее разработанных направлений в работе с детьми является игровая терапия. Однако чрезвычайно большие возможности предоставляют и другие виды терапии: арттерапия, двигательная терапия, релаксационные техники.

Методика «Уничтожение страха»

Назначение методики – редукция страхов, предупреждение и преодоление фобобии (фобобия, то есть боязнь возникновения страха, –типичное последствие острого стресса; многие дети, пережившие чрезвычайные ситуации, не засыпают из опасения, что во сне придет страх). Методика эффективна в работе с детьми, начиная с пяти- шестилетнего возраста. Ранее она успешно применялась нами в работе с детьми,

пережившими катастрофическое землетрясение в Армении в декабре 1988 г.

Редукция страхов достигается благодаря действию нескольких взаимосвязанных факторов:

- **переключению внимания со своих страхов на изобразительную деятельность;**
- **деятельности переживания (по терминологии Ф.Е. Василюка, 1984), осуществляемой посредством символической процедуры объективации своего страха в рисунке с последующим его уничтожением (в качестве одной из составляющих этого процесса выступает отреагирование);**
- **осознанию ребенком того, что он владеет техникой преодоления собственных страхов.**

Последний фактор наиболее важен для преодоления и предупреждения фобопобии.

Форма проведения: индивидуальная или групповая. При работе с группой эффект усиливается благодаря взаимному эмоциональному заражению. Важно, чтобы дети, составляющие группу, были близки друг другу по возрасту и психическому складу. Если группа включает слишком большое количество детей (более пяти – шести), то проведение методики осложняется трудностями в поддержании достаточно тесного эмоционального контакта между психологом и каждым из детей.

Проведение методики включает пять этапов: предварительную беседу, создание изображения, уничтожение изображения, рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема и последующую релаксацию (последний этап повышает действенность методики, но не является обязательным). Проведение каждого из этапов должно варьироваться в соответствии с возрастом и психическим складом детей, их состоянием, отношением к заданию и т. п.

I этап составляет беседа с ребенком о том, бывает ли ему страшно, если да, то чего именно он боится, не мешает ли ему что-либо спать и т. п. Со стороны психолога не должно осуществляться никакого давления во избежание появления наведенных страхов; беседа ведется в свободном непринужденном тоне.

Если ребенок признает наличие у него страхов, то (независимо от того, конкретизирует он их или нет) психолог предлагает научить его, как с ними бороться. Дошкольникам достаточно объяснить, что свой страх нужно нарисовать. Старшим детям желательно дать мотивировку типа: «Если хочешь прогнать страх, то нужно сделать, чтобы он был не в тебе, а снаружи — вот на этом листе. Для этого его надо нарисовать».

Бывает, что рассказ родных или данные психологического обследования говорят о том, что у ребенка есть страхи, однако сам он отрицает это. Такое отрицание особенно типично для мальчиков-подростков, считающих, что «мужчина не должен ничего бояться». В этом случае можно сказать ребенку: «Все люди боятся, когда происходит что-нибудь страшное. Например, если тигр выскочит из клетки и побежит к тебе». Другой вариант: «Может быть, сейчас ты, действительно, ничего не боишься. Но когда ты был маленьким, то наверняка чего-нибудь боялся. Все маленькие дети чего-нибудь боятся. Вспомни какой-нибудь из своих детских страхов и нарисуй его». В работе с дошкольником можно использовать игровую ситуацию: сказать ребенку, что кукла очень боится и надо помочь ей прогнать страх.

II этап – обсуждение того, как можно изобразить страх, и последующее создание самого изображения. На этом этапе могут возникать следующие трудности.

1. Ребенок отказывается рисовать, утверждая, что он не сумеет нарисовать то, что нужно. В этом случае надо объяснить, что рисунок вовсе не должен быть хорошим – наоборот, страхи лучше рисовать плохо, так как они сами плохи и незачем их украшать.

2. Ребенок не называет конкретных страхов, так что не ясен предмет изображения. В этом случае можно рекомендовать один из двух приемов: а) персонификация страха в виде какого-либо очень неприятного, страшного животного, черта и т. п. (этот прием целесообразен при работе с рационалистичными детьми); б) рисунок, непосредственно выражающий эмоциональное состояние (при работе с эмоциональными детьми); ему может предшествовать обсуждение типа: «Как ты думаешь, какого цвета должен быть страх, какой цвет ему больше подойдет?» и т. п.; при продолжающихся затруднениях может быть дан образец рисунка: «Я бы, наверное, стал рисовать страх вот так», — с этими словами психолог проводит несколько резких черных штрихов, или сажает на лист кляксу черной туши, или еще как-либо создает бесформенное черное пятно.

Если у ребенка во время рисования актуализируется остро выраженное состояние страха, то следует на несколько минут прервать работу и провести короткий сеанс релаксации. Однако некоторая, не слишком сильно выраженная эмоциональная напряженность допустима и даже желательна. Если она полностью отсутствует, то в то время, пока ребенок рисует, психолог старается поддержать у него сосредоточенность, серьезное

отношение к деятельности, используя невербальные средства общения и отдельные незначимые слова («так... да, вот так...»), провоцирующие частичную актуализацию чувства страха.

Если рисунок получается эмоционально невыразительным, то можно воспользоваться приемом задания образца, описанным выше («Давай я немного тебе помогу, чтобы сразу было видно, что мы рисуем страх. Ну что – теперь так, как нужно?»).

III этап – уничтожение рисунка. Прежде всего нужно получить от ребенка признание того, что на рисунке действительно изображен его страх (или страх игрового персонажа) – и, следовательно, теперь этот страх не внутри (в голове, или в сердце, или в груди), а снаружи. А раз он тут, снаружи, то теперь его легко прогнать, уничтожить: для этого достаточно разорвать рисунок. Ребенку предлагают проделать это.

В то время, когда ребенок разрывает рисунок, психолог на высоком уровне эмоциональности проводит косвенное внушение: «Вот так, рви на мелкие кусочки – чтобы ничего не осталось! Чтобы страх совсем ушел и никогда больше не возвращался. Рви еще мельче – чтобы все страхи сами тебя испугались и убежали. Да, вот так! Чтобы не осталось совсем никакого страха!» и т. п. Затем обрывки выбрасываются.

Если у ребенка высока эмоциональная чувствительность, сензитивность, то, во избежание чрезмерного эмоционального возбуждения, лучше предложить не рвать рисунок, а смять, скомкать его и выбросить. Внушение в этом случае не должно проводиться чрезмерно эмоционально.

Если ребенок скован, заторможен, то в разрывании или скомкивании рисунка может принять участие психолог («Я тебе помогу выгнать страх, чтобы он ушел и никогда больше к тебе не возвращался»).

После того как рисунок разорван ребенком (возможно, при участии взрослого), психолог собирает обрывки, специально подчеркивая, что собирает их все до единого, чтобы ни одного не осталось.

Скомкав обрывки, он энергично выбрасывает их («Вот так! Чтобы совсем ничего не осталось!»). Все это проделывается чрезвычайно эмоционально, серьезно и сосредоточенно. Если рисунок не разорван, а скомкан, выбрасывание проводится так же.

Иногда рисунок, сделанный ребенком, не отражает испытываемого им чувства страха. Это можно заметить, как по поведению ребенка во время рисования, так и по впечатлению, производимому самим рисунком. В этих случаях лучше всего не рвать и даже не сминать рисунок, а просто отложить его в сторону и перевернуть, не проводя сколько-

нибудь подчеркнутого внушения. Последующие этапы в этом случае проводятся так же, как и в других случаях.

IV этап – рациональное объяснение ребенку смысла показанного приема. Ребенку объясняют, что теперь он знает, как прогонять страх. Если теперь ему вдруг снова станет страшно, он не будет бояться, а просто нарисует свой страх и прогонит его так, как он сделал это только что. Для этого даже не обязательно на самом деле рисовать и рвать рисунок – достаточно только *представить себе*, как ты это делаешь.

Школьникам дается более подробное объяснение с напоминанием о том, как сначала страх превратили из настоящего в нарисованный, а потомуже легко смогли уничтожить. Рационалистичным детям, склонным к рефлексии (особенно подросткам), полезно представить всю процедуру как психотехническое средство, сделав акцент на том, что это процедура, помогающая человеку управлять самим собой, своим душевным состоянием.

V этап – релаксация, сопровождаемая внушением (оно проводится в бодрствующем или дремотном состоянии в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его отношения к ситуации).

Внушение включает две основные темы:

страх преодолен и больше не вернется; теперь ребенок будет спокойно спать, ничего не будет бояться;

ребенок знает, что делать, если ему вдруг снова станет страшно: он легко сможет прогнать страх, нарисовав его и разорвав рисунок или только представив себе, как он это делает.

Обе темы повторяются несколько раз в разных вариациях. Не следует бояться того, что они противоречат друг другу. Это противоречие детьми не замечается. Указать на возможность возвращения страха необходимо, так как иначе первое же появление этого чувства снимает эффект коррекционной работы.

Первая тема (исчезновение страха) будет поддержана чувством удовольствия, испытанным ребенком во время релаксации (особенно по контрасту с эмоциональной напряженностью во время рисования).

Методика «Гармонизация рисунка»

Назначение методики – повышение уровня эмоционального комфорта, преодоление апатических, астенических, депрессивных и тревожных состояний у детей. Она предоставляет возможности также для преодоления поздних последствий пережитого стресса и эффективна для детей, начиная с 4-летнего возраста. Показаниями к применению методики являются такие особенности спонтанного рисунка ребенка (или выполнения методики «Красивый рисунок») как:

- обедненность цвета, использование всего одного-двух цветов;
- преобладание темных тонов;
- снижение психомоторного тонуса (очень слабый нажим на карандаш);
- повышенная плотность и напряженность цвета, особо высокая контрастность используемой цветовой гаммы;
- особо крупные пятна локального ярко-красного или красно-оранжевого цвета.

Психокоррекционное действие методики основано на актуализации широкого спектра эмоциональных представлений, ассоциированных с тем или иным цветом или сочетанием цветов.

Форма проведения – индивидуальная или **групповая** (с группой до пяти – шести детей).

Проведение методики. Детям предлагают нарисовать цветными карандашами или красками то, что они хотят. По ходу рисования задаются вопросы, побуждающие детей развивать сюжет рисунка. Задача состоит в возможно более детализированном развертывании сюжета. Если вопросы не помогают достигнуть этого результата, то даются прямые указания («Давай рядом с домом нарисуем мальчика, который вышел погулять»; «Давай нарисуем на поляне цветы» и т.п.).

На следующем этапе работы психолог побуждает детей видоизменить рисунок, сделав его более гармоничным. Так, если цвет обеднен, то он предлагает обогащать палитру используемых цветовых тонов («Давай раскрасим на мальчике одежду»; «Давай сделаем одежду яркой, разноцветной»; «Давай нарисуем яркие цветы на лужайке» и т. п.). В этом случае задача состоит в повышении плотности и яркости цвета, усилении контрастности и выразительности цветовых сочетаний.

Если, напротив, исходный рисунок получился чрезмерно контрастным, «кричащим», то психолог предлагает смягчить цвет, используя белила («Пусть у нас будет туман»). Тот же прием можно использовать, если в исходном рисунке преобладают темные,

мрачные тона.

В работе со школьниками (а при высоком уровне психического развития – и со старшими дошкольниками) целесообразно сочетать эту методику с сочинением истории (сказки), сюжет которой отталкивается от первого рисунка, а в дальнейшем иллюстрируется следующими, более гармонизированными.

Продолжительность одного занятия не должна быть слишком велика во избежание истощения. Обычно за одно занятие делается от одного до трех рисунков. Методика может с успехом использоваться многократно в ходе систематических коррекционных занятий. Ее эффективность может быть повышена благодаря предшествующей релаксации, создающей благоприятный исходный эмоциональный фон. В свою очередь, «гармонизация рисунка» способствует стабилизации этого фона.

Дополнительные методики для завершения

«Рисуем настроение» (Завершение)

Цель: Развитие эмпатии

Материал: Краски, бумага.

Проведение: Рисуем красками различные настроения (грустное, веселое, радостное и т.д.). Обсуждаем с детьми, от чего зависит настроение, как выглядит человек, когда у него хорошее настроение, грустное и т.д.

Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу — только упаковывать нужно будет не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету.

- Хочу сказать, что...
- Больше всего мне запомнилось...
- Теперь я...
- Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

