

РУБЕН АГУЗУМЦЯН
МАРИНЕ ПЕТРОСЯН

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В
КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Сложившееся в результате кризисов последнего десятилетия (землетрясение, военные действия, социально-экономические потрясения) тяжелое политическое, социально-экономическое, и морально-психологическое положение оказывает неблагоприятное влияние на психологическое состояние населения.

Дети, как самая беззащитная часть населения, оказались в самом тяжелом положении, и задачей государства является защита физического и психологического здоровья подрастающего поколения. Известно, что психотравмы и стрессы могут вызывать задержки в умственном и психическом развитии детей, а в некоторых случаях оказывают неблагоприятное воздействие на физиологическую деятельность, что в дальнейшем может привести к развитию хронических заболеваний.

Нехватка специалистов, соответствующих служб и специальной литературе, призванных помочь детям в стрессовых и чрезвычайных ситуациях, давно уже превратилась в актуальную проблему. Имея целью решить эту проблему армянское представительство детского фонда ООН и Министерство науки и образования Республики Армения создали совместную программу "Социально-психологическая поддержка". Основными целями программы были помощь детям в преодолении последствий стрессов, обеспечение нормального развития и профилактическая деятельность. Программа также была направлена на переподготовку специалистов. Программу провела ее автор, эксперт армянского представительства детского фонда ООН, доктор психологии Нила Капор.

В статье вашему вниманию будет представлена модель помощи детям в кризисных ситуациях, предложенная в вышеуказанной программе по предотвращению нежелательных

последствий на психику. Несколько слов о стрессах, психотравмах, об их воздействиях, последствиях. Что такое стресс? Проблема стресса широко освещена в исследованиях физиолога У. Кенона и врача Г. Селье. Стресс - это особое состояние организма, психическая реакция человека, которая является ответом на воздействие внешних раздражителей - стрессоров в период приспособления к новым условиям существования. Стрессорами называют те факторы, которые вызывают изменения или дисбаланс в организме. В результате стресса человек оказывается в ситуации, когда возникает потребность приспособиться к возникшим трудностям. Если защитные силы организма не способны справиться со своей новой задачей, человек погибает /напр. инфаркт миокарда, и др./ или у него развиваются хронические заболевания - неврозы, гипертония и тд.

Выделяют два типа стресса: стресс и дистресс или же конструктивный и деструктивный.

Ситуации, которые вызывают стресс / стрессоры /, бывают положительными и отрицательными, вследствие чего они вызывают соответственно положительные или отрицательные эмоции.

По Селье состояние стресса - это одно из нормальных состояний человека. Стресс / от английского stress - нажим, давление / - это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. „Любая нормальная деятельность, - писал Г. Селье, - игра в шахматы и даже страстное объятие - может вызвать значительный стресс, не причинив ни какого вреда,. С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, имеет значение лишь интенсивность потребности в адаптации.

Вредоносный или неприятный стресс называют „дистресс,, или же психотравма.

Что такое психотравма в кризисных ситуациях: если стресс в обычных ситуациях может быть положительным и отрицательным и человек, адаптировавшись, может пережить эту ситуацию, набравшись опыта из пережитого, то психотравма, вызванная кризисными ситуациями, всегда бывает отрицательной, порой разрушительной. В большинстве случаев психотравмам люди подвергаются после стихийных бедствий, несчастных случаев, автокатастроф, войн, насилий. Психотравмирующая ситуация всегда

неожиданна, и порой является угрозой для жизни личности или же близкого ему человека. Травма углубляется, когда человек становится свидетелем происшествия, которое заканчивается смертью или же, серьезной угрозой для жизни другого человека. И, следовательно, реакция на травмирующую ситуацию бывает более эмоциональной, впечатляющей, чем при стрессе.

Если стресс входит в нормальный жизненный опыт, то психотравма вне его. Она нарушает нормальный жизненный процесс, и возникает состояние, когда человеку трудно связать прошлое с будущим, жизнь разделяется на „до,“ и „после,“ и это мешает жить. Чтобы человек мог адаптироваться и пережить возникшее состояние, нужна специфически профессиональная помощь.

К сожалению психотравмам подвергаются не только взрослые, но и дети.

Травмирующая ситуация может оказать сильнейшее воздействие на формирующуюся психику ребенка и стать для него непосильной ношей.

Характерные симптомы у детей, перенесших психотравму:

- специфические страхи, которые возникают вследствие травмирующих /травматических/ воспоминаний и страх одиночества,
- страх за свою безопасность и безопасность родных,
- трудности концентрации внимания и трудности в обучении,
- нарушение сна /ночные кошмары, страх спать в одиночестве/,
- изменения в поведении /в частности агрессивность, неуравновешенное поведение, торможение/,
- соматические жалобы,
- изолированность, чувство стыда и вины,
- осознание своего страха и боязнь, что другие это воспримут как ненормальное состояние,
- склонность оказаться в ситуации, несущей угрозу для жизни и суицидальные попытки,
- резкие изменения в межличностных отношениях,
- стремление к мщению,
- фундаментальные изменения жизненных установок,
- „преждевременная зрелость“ - / уход из школы, ранний брак и т. д. /,

Помимо характерных симптомов выделяются три характерные группы реакций на психотравму:

- повторные переживания - слышать звуки, чувствовать запахи, связанные с травмирующим случаем, повторяющиеся сцены пережитого,
- психологическое отрицание - ребенок ведет себя так, словно ничего не произошло, безразличен, холоден,
- гиперактивность - перевозбужденное состояние, ребенок очень подвижен.

Первая помощь при психотравмах у детей

Какую скорую эффективную психологическую помощь можно оказать в таких случаях? Так как вышеперечисленные психические состояния возникают после экстремальных ситуаций, то психологическую помощь называют первой психологической помощью в кризисных ситуациях. Эта помощь отличается от психотерапии, которая здесь может оказаться не очень эффективной, или для этого может не оказаться времени. В таких случаях работа ведется в двух направлениях - эмоциональном и познавательном.

Важно, чтобы после психотравмы дети осознали, что происходит с ними и с окружающими их людьми. Надо дать возможность ребенку работать с каждой составляющей частью травмирующей ситуации и с эмоциональной и с познавательной точек зрения. Важно также объяснить детям, что то, что происходит с ними, это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Помочь им высказать все тайные представления о происшедшем, дать возможность им рассказать подробно о случившемся, быть внимательным и принимать при этом все возникающие реакции, поощрять и с сочувствием принимать проявление любых других сопутствующих эмоций. По возможности и в меру необходимости объяснить причины возникновения тех или иных реакций или поведения и физического самочувствия.

Если родители тоже находятся в стрессовом состоянии то надо помочь им, чтобы и они смогли помочь своим детям.

Психологический дебрифинг: непосредственно после кризиса нужно оказать эмоциональную помощь. Эта помощь называется психологический дебрифинг. Впервые этот метод был применен в Норвегии после одной большой автокатастрофы. Он

также используется для спасателей, очевидцев и тех людей, которые остались живы после техногенных и природных катастроф, войн.

Во время дебрифинга люди делятся чувствами, которые общи для всех участников и в то же время все их пепеживают по - разному.

Дебрифинг применяют и в работе с детьми, пережившими психологическую травму. После травмы люди настолько растеряны, что рассказывать или говорить о происшедшем для них нелегко, нужно позаботиться об их физических нуждах и дать возможность поплакать...

Дебрифинг рекомендуется применять через день после травмы, в этом случае он дает наилучший результат, но если это невозможно, то можно его применить при первой же возможности.

После дебрифинга можно проводить психотерапию.

Нужно помнить, что дебрифинг это не групповая терапия или консультация, его целью не является выяснение того, кто виноват, кто нет. Он дает людям возможность могли высказаться о том, что они пережили.

Психологический дебрифинг – это запланированная с соответствующей структурой групповая деятельность, дающая возможность подробно рассматривать факты, мысли, впечатления и ответные реакции, которые следуют за кризисами, а также предоставлять информацию об этих ответных реакциях.

Целью дебрифинга является предотвращение последующих нежелательных воздействий, восстановление нормального состояния, стимулирование групповой сплоченности, стимулирование эмоциональных обсуждений, нормализация ответных реакций, способствование познавательному восприятию / кризисного / состояния. /Дирегров 1996г/.

Цели дебрифинга :

- дать выход впечатлениям, реакциям и чувствам,
- продвижение познавательного процесса с помощью реального представления происшедшем и ответных реакций, следующих за ним,
- понижение напряженности как у индивида / личности /, так и внутри группы,

- понижение остроты переживания, осознание того что это происходит только с тобой или что возникшие реакции ненормальны,

- ознакомление с признаками ожидаемых реакций,

- мобилизация внешних и внутренних ресурсов группы, повышение групповой сплоченности, взаимной поддержки,

- при необходимости выяснить направление последующей помощи.

Правила проведения дебрифинга:

- все участники должны находиться в большой, тихой, уютной комнате, в доброжелательной обстановке;

- после психотравмирующего случая нужно дать один или два дня, чтобы пострадавшие провели в семьях, отдохнули;

- нужно говорить только о случившемся и не более. Если некоторые пострадавшие будут нуждаться в психологической помощи, в дальнейшем они должны обратиться в психологический центр, и там продолжить свое лечение. Но во время дебрифинга нужно говорить только о случившемся;

- дебрифинг нужно проводить вдвоем, один должен вести, а второй делать записи и при необходимости вмешиваться / если первый что - упустил /;

- то, что говориться внутри группы, не должно обсуждаться вне ее, целью этой работы не является проверка чего - либо;

- все имеют право говорить, если кто-то хочет молчать, то это его право;

- заранее надо предупредить, что встреча будет длиться два часа;

- участников нужно предупредить, что во время обсуждения будет нелегко, порой даже больно, но обычно это помогает / предупреждение нужно для того, чтобы подготовить к предстоящему, оно одновременно является защитой для ведущего, он не обещает, что все успокоятся, но объясняет, как это может помочь. Предупредить надо также о том, что после истечения двух часов ведущий останется и если кто-то будет нуждаться в помощи, то может обратиться к нему;

- обычно во время дебрифинга садятся в круг. Но, если это непривычно для участников, можно сесть за стол: так участники почувствуют себя более защищенными и в большей безопасности. Конечно важно и то, чтобы люди оказавшиеся в определенной ситуации, были собраны в одной группе.

Проведение или этапы дебрифинга. Дебрифинг проводится поэтапно, каждый участник по очереди отвечает на вопросы каждого этапа, делится своими переживаниями.

Предварительный этап :

- введение / вступительное слово/
- ознакомление с правилами дебрифинга.

Этап фактов :

- что случилось,
- во временной последовательности,
- кто и как рассказал о случившемся,
- первые раздумья, / размышления /
- решения,
- действия, что, почему,
- впечатления, что видели, слышали, чувствовали.

Этап реакций :

- ощущения, которые были во время случая,
- какова была ваша ответная реакция на случай,
- что было наихудшим из случившегося с вами,
- настоящие ощущения,
- что вам помогло в это время.

Этап симптомов

- описание симптомов, которые возникли во время случая и после него /эмоциональные, познавательные, физические/,
- ощущения повторного переживания, отрицания, торможения,
- межличностные отношения.

Подготовительный этап :

- соотношение реакций,
- нормализация состояния,
- подготовка к возможным реакциям.

Повторение :

- планы на будущее,
- стратегия преодоления,
- при необходимости оказание дальнейшей помощи.

Тем, кто собирается практиковать этот метод, необходимо четко осознать, что это не консультационная и тем более не терапевтическая группа в традиционном понимании этого понятия.

Главная работа во время дебрифинга направлена на приостановку развития и усугубления реакций, которые впоследствии могут оказать пагубное влияние на психику.

Невозможно и не нужно препятствовать появлению этих реакций, но возможно подготовить индивида носить в себе эти реакции, осознать их.

Наряду с дебрифингом, особенно с детьми, можно провести ряд психотехнических /психокоррекционных/ упражнений, которые помогут детям в выражении чувств, в осознании происшедшего.

Применение метода на практике

В июне 1998 г. в Арагатском районе Армении произошел несчастный случай. Загорелся автобус с возвращавшимися из экскурсии учащимися 5,6,7 -х классов. В автобусе ехало 45 человек, сорск учащихся и пятеро взрослых / учителя и водитель /. Автобус внезапно вспыхнул и начал гореть. Естественно, что дети впали в панику и не смогли вовремя сориентироваться. Многие из них бросились из автобуса сквозь огонь и получили серьезные ожоги, а некоторые, даже выпрыгнув из автобуса, не смогли быстро погасить горящие волосы и одежду. Последние получили более тяжелые ожоги. К сожалению семеро погибли / 6 учеников и 1 учитель /.

В первые же дни после случившегося у детей стали проявляться специфические признаки посттравматического состояния. Но общая напряженность в деревне, похороны погибших, страх за жизнь детей, получивших сильные ожоги, отодвинули на второй план заботу об их психическом состоянии, с другой стороны на это и не было времени.

Чтобы не стать свидетелями похорон цвоих друзей, сравнительно легко пострадавшие дети по решению родителей были вывезены в соседние села к родотвенникам. Целью этого решения было предохранение детей от дополнительных психических травм. Примерно через двадцать дней после трагедии, когда для большинства пострадавших, в том числе и из больниц, была организована психологическая помощь, группа психологов начала работу с пострадавшими детьми. Работа длилась семь дней и велась в четырех направлениях:

- с детьми, находившимися в автобусе,
- с их родителями и подственниками,

- с одноклассниками и с педагогическим коллективом школы, где учились ребята.

Кроме того население деревни было уведомяно о предстоящей работе, предусматривающей психологическую помощь всем желающим.

Нижеописывается работа, проведенная с детьми, находившимися в автобусе.

В первый день велась работа по ознакомлению детей и взрослых с целями и задачами психологов. Встречи проводились индивидуально. После этого дети были разделены на две группы / 12 - и человек /. Такое разделение было обусловлено тем, что с большой группой работа продолжалась бы довольно долго, а дети, которые еще не излечились от ожогов, не выдержали бы долгого сидения на стульях. Максимальная продолжительность каждой встречи с группой составляла 1,5-2 часа днем и 15 минут вечерней релаксации.

На второй день с обеими группами была применена техника дебрифинга. В этот день, участники трагедии впервые были собраны вместе. Воспользовавшись случаем, дети общались, расспрашивали друг друга о состоянии здоровья, делились воспоминаниями об этом ужасном событии.

Вспоминали, кто где находился в момент аварии, кто первым выпрыгнул из автобуса, и другие подробности... Родители в своем большинстве до этого не позволяли детям говорить о случившемся, думая, что этим усугубляют и без того тяжелое психологическое состояние детей. Фактически дети оставались один на один со своими переживаниями и воспоминаниями. Очевидно что у них была потребность поделиться с кем-нибудь о случившемся.

Дебрифинг проводился по вышеописанным этапам. Во время дебрифинга у детей были выявлены следующие болезненные признаки, симптомы и реакции:

- а) страхи, боязнь остаться в темной комнате в одиночестве, садиться в автобус или машину, страх от увиденного в зеркале собственного обезображенного лица, а также страх смерти;
- б) нарушение сна;
- в) кошмарные сны, содержанием которых был горящий автобус, умершие одноклассники, звавшие их к себе. Дети вздрагивали, просыпались от ужаса.

д) печаль, грусть от утраты близких друзей.

Характерными реакциями были:

- повторяющиеся сцены пережитой трагедии: горящий автобус, товарищи с обгоревшими страшными лицами, сцена с корчящимся от боли, мечущимся по земле горящим ребенком;

- напоминающий происшествие любой шум, звук приводил детей в состояние паники. Например при звуках кипящего чайника, льющейся воды дети хватались за головы и кричали, им казалось, что горят их волосы;

- их преследовало ощущение ужаса даже в любом другом автобусе, сам вид которого напоминал им о случившемся. У некоторых детей были видения. Например, одному ребенку казалось, что в его комнате ходит человек в черном. При свете ходит крадучись, а в темноте смелее подходит к ребенку и пытается дотронуться до него, от чего ребенок вздрагивал и вскрикивал от ужаса.

Начиная с третьего дня началась работа по проведению психокоррекционных упражнений, описание которых в последовательности дается в конце статьи.

Упражнения давали дополнительную возможность выразить свои чувства, переживания, тревоги и осознать случившееся.

На четвертый день дети в основном говорили о погибших друзьях и о своих чувствах, связанных с их потерей. Во время упражнения "Письмо" большинство детей написали письма своим погибшим друзьям, а также дети в этот день говорили о своих прошлых страхах, о трагедии говорили лишь немногие.

На пятый и шестой день было выявлено, что у детей нормализовались самочувствие и сон.

На седьмой день, после сеанса с детьми состоялась встреча с родителями, целью которой было выяснение изменения состояния детей.

Многие родители отметили положительные перемены в состоянии детей.

Был проведен сравнительный анализ сравнительный анализ изменения симптомов и реакций для каждого ребенка. Исследования показали, что страхи остались у тех детей, у которых они были и до несчастного случая и у тех, чьи родители сами переживали страхи. Те дети, которые нуждались в продолжительном лечении, были направлены в психологический центр.

Через два месяца психологи вновь посетили село. Это было начало учебного года. Новый учебный год дети начали с возложения венков на могилы погибших друзей. Они рассказывали об этом с чувством облегчения от выполненного долга. Была проведена встреча с каждым ребенком в отдельности. В результате выяснилось, что у двоих детей реакции повторились (один из них не сажился в автобус, второй вскрикнул на бензозаправочной станции, когда в автобус заливали бензин). У двоих наблюдался страх темноты, а у одного ребенка наблюдалась быстрая утомляемость (этот ребенок получил глубокие ожоги), у остальных детей состояние было нормальным.

Психокоррекционные упражнения

От опасности к безопасности

Упражнение помогает избавиться от травматических воспоминаний или помогает снизить их остроту.

Цель – помочь мысленно построить мост от опасного к безопасности, создать стратегию преодоления.

Ведущий просит, чтобы участники закрыв глаза, представили себе место, где им страшно, и оставались там несколько секунд. Затем ведущий просит, чтобы они представили себе место где они чувствуют себя в безопасности, место где им хорошо и спокойно.

После этого нужно открыть глаза и на двух листах нарисовать увиденное. Затем каждый, показывая свои рисунки, рассказывает о тех местах, где он был мысленно и что почувствовал при этом.

Очень важно то, каким образом они нашли дорогу от опасного места к безопасному. При необходимости ведущий с помощью группы должен помочь тем детям, которые не нашли эту дорогу.

Упражнение для снижения остроты травматических воспоминаний.

Цель - обучить ребенка практическим навыкам релаксации, так что он мог использовать их. Метод релаксации используют параллельно со страшными мыслями.

Ведущий: "Займите самое удобное для вас положение. Закройте глаза и думайте о том месте, которое вы видели прежде, о вашем любимом месте, это может быть пляж, горы, ваша деревня, ваш дом.

Если вам трудно вспомнить такое место, придумайте его...

Теперь представьте, что вы находитесь там, вы видите все цвета, слышите все голоса, чувствуете запахи.

Почувствуйте окружающее вас спокойствие, ощутите, как ваше тело успокаивается и отдыхает.

Помните, что даже открыв глаза, вы в любое время можете вернуться туда".

Затем, детям предлагается представить себе один из своих страхов и удерживать его перед мысленным взором, затем повторить релаксационное упражнение, которое должно длиться пять минут, затем опять вернуться страшной мысли уже на одну минуту и потом - релаксационное упражнение. Так можно чередовать четыре раза, каждый раз на тридцать секунд продлевая время созерцания своего страха, так, чтобы его длительность не превышала бы двух минут. После упражнения организуется обсуждение. Во время каждого сеанса упражнение можно использовать не более двух раз.

На следующий день упражнение можно начинать с фиксации на страшных мыслях в течение одной минуты и продлить до 4-х минут, каждый раз чередуя с релаксационным упражнением. В конце организуется обсуждение.

Таким образом создается препятствие для вытеснения страхов, которые, осознаваясь, постепенно теряют свою остроту.

Письмо

Цель - выразить чувства, связанные с потерей.

Ведущий предлагает написать письмо, можно и прощальное, человеку, которого он потерял. Можно написать письмо и о чувствах, связанных с потерей, например, здоровья, чувств и тд.

Круг чувств

Цель - выразить чувства невербальным способом.

Ведущий предлагает нарисовать круг, его заполнить / раскрасить / разными чувствами. Причем для выражения каждого чувства надо выбирать по желанию определенный цвет.

В данном случае детям было предложено выразить свой страх, печаль, радость до и после свершившегося трагического случая.

* В статье были использованы материалы семинаров "Помощь детям в кризисных ситуациях". Автор программы семинаров д-р психол. наук Нила Капор.