

ДОПОМОГА В АДАПТАЦІЇ ДІТЯМ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ПСИХОЕМОЦІЙНУ ТРАВМУ АБО СЕРЬОЗНУ ВТРАТУ

Чекстере Оксана Юріївна (м. Київ, Україна)

Orcid ID 0000-0003-2435-3831

Напад РФ на нашу країну змусив більше від половини дітей України залишити свої домівки. За даними ООН у справах дітей - це одне з найбільших переміщень дітей з часів Другої світової війни. Багато дітей пережили психоемоційну травму або серйозну втрату, наслідки яких ще довго будуть відбиватися на їхньому психічному здоров'ї, поведінці, здатності будувати стійкий психологічний зв'язок з близькими людьми, конструктивні соціальні відносини. Кризові події руйнують звичний світ дітей та підлітків, який складається зі знайомих і близьких людей, звичного середовища перебування і життєвого устрою, що давали їм відчуття власної безпеки.

Мета нашої роботи полягає у наданні інструменту, який дозволить дати травмованим дітям можливість впоратися із проблемою. Таким інструментом можуть стати систематичні групові заняття з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку. Заняття повинні забезпечити стабілізацію (повернення до колишнього рівня функціонування або запобігання подальшій дисфункції), здатність дитини адаптуватися, можливість позбавлення від своїх страхів та відновлення «позитивного зв'язку» з дорослим, заміну спогадів дитини, пов'язаних з травмою, позитивними емоціями та виявлення додаткових потреб, а також ступінь участі її батьків у задоволенні цих потреб.

Дітям, які пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що з ними сталося. Це пов'язано, насамперед, з їхніми віковими особливостями: їм не вистачає соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Дитина не в змозі повністю усвідомити зміст того, що відбувається – вона просто запам'ятовує ситуацію, свої переживання в цю мить. Її сприйняття дійсності стає хаотичним, безладним, починає відзначатися плутаниною, втрачається «структура світу» в якому дитина живе.

Працюючи з дітьми-переселенцями, нам необхідна була програма, яка в дуже стислий термін змогла б допомогти дітям адаптуватися до нових умов проживання та допомогла б їм впоратися з емоційними переживаннями. За основу було взято програму "Короткочасні втручання для травмованих дітей і підлітків", яка розроблена при Національному інституті США, що займається проблемами дітей, які перенесли психоемоційну травму або серйозну втрату (TLC). Дана програма є комплексом заснованих на чуттєвому сприйнятті завдань і вправ для роботи з дітьми і підлітками різного віку при обмеженні в часі [1]. На виконання завдань відводиться до 10 хвилин. Ці вправи засновані на результатах наукових досліджень інституту TLC, які вкотре підтверджують ефективність чуттєвого досвіду, за яким слідує когнітивне центрування при посттравматичному втручанні.

Терапевтичні вправи, засновані на чуттєвому сприйнятті, необхідні для того, щоб сприяти перегляду прихованих імпліцитних спогадів про травму та відновити емоційний баланс. Після відновлення емоційного балансу, когнітивні та поведінкові терапевтичні вправи більшою мірою сприяють ясному мисленню та виробленню стратегій подолання стресу. Комплекс завдань і вправ, включає малювання та специфічні питання, які спрямовані на те, щоб викликати основні емоції та почуття, які відчуває травмована дитина (наприклад, гнів, страх, біль, неспокій, безсилля). Спогади про травму виявляються на чуттєвому рівні і повинні проживатися наново у безпечній обстановці для зниження їхньої гостроти. Оскільки травма сприймається на чуттєвому рівні, пам'ять є своєрідним сховищем символів. Образи – як дитина сприймає себе й навколишній світ – визначають тип отриманої травми. Саме з цієї причини інститут TLC використовує малювання як основний метод під час вправ. Щоб діти та підлітки відчули себе у безпеці, їм недостатньо просто сказати про це, оскільки розмови сприймаються на когнітивному рівні та є експліцитною функцією або функцією лівої півкулі головного мозку. Дітям необхідно відчувати безпеку на чуттєвому рівні, щоб відновити функції правої півкулі і згодом дати їм можливість відповідним чином реагувати на стрес або кризу.

Оскільки програма розрахована на дошкільників та молодших школярів (діти 3 -7 років), вона повинна включати ігрові та розважальні елементи, які захоплять дітей і зроблять заняття цікавими. Наша авторська програма «Забавлянки на долонях» відповідала всім вищезазначеним критеріям.

Забавлянки - це коротенькі пісеньки або віршики, поєднані із своєрідними вправами і покликані зміцнити дитину фізично та підтримувати веселий настрій. Зв'язок текстів і рухів інколи впливає із самого змісту забавлянок, але частіше визначається традицією виконання.

Забавлянки, супроводжувані рухами, не лише розважають дитину, тішать її своєю милозвучністю, а й розвивають її мову. Ще здавна ці твори, як і більшість колискових пісень, зверталися до предметів, доступних дитячому погляду, заповнювалися діями, знайомили з основними господарчими заняттями членів сім'ї. Світ дитячих забавлянок - традиційне село, хата, подвір'я, родина. У сюжетах, де діють привабливі для дитини птахи й тварини, уславлення праці розраховане на можливості дитячого розуміння. Повторюваність у поєднанні із змінами ритмічного малюнка, жести, інтонація - все разом сприяє зосередженню дитячої уваги на художніх творах, які допомагають духовному й інтелектуальному зростанню дитини. Святе ставлення до дитинства звучить в підтексті цих маленьких творів; вони пройняті любов'ю до дитини.

Емоційне спілкування дорослого з дитиною закладає в ній почуття довіри до людей, навколишнього світу. В подальшому це спілкування обумовлює її дружелюбність, адаптивність, комунікабельність.

Рухи пальців і кисті рук дитини мають особливу розвивальну дію. Регулярні вправи з пальцями поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційне напруження, поліпшують діяльність серцево- судинної і травної систем, розвивають координацію рухів, силу та спритність рук, підтримують життєвий тонус.

Враховуючі, що діти стали безпосередніми свідками воєнних подій, учасниками вимушеної міграції, що їм притаманний підвищений рівень стресу,

почуття незахищеності і безпорадності, тривога за майбутнє, очікування «поганого», ми ввели у програму адаптовані для дітей техніки релаксації, заземлення, дихальні вправи (уповільнення та затримка дихання), різні варіанти візуалізації безпечного місця. Концентрація уваги як на відчутті опори під ногами буквально, так і на будь-яких інших сенсорних стимулах: запахах, звуках, кольорах та формі предметів дозволяє свідомості повернутися з майбутнього (де є можлива небезпека) або минулого (де пережили щось загрозливе) в даний момент, де дитина відчувається у безпеці. Віршовані вправи для очей, веселі масажики - простукування, казкові медитації були зрозумілі дітям, легко запам'ятовувалися і діти з задоволенням їх виконували.

Невід'ємною частиною програми була робота з батьками дітей. Батькам роз'яснювали як і чому може змінитися емоційний стан, когнітивні здібності, поведінка дитини, як сімейна підтримка і спокій батьків впливають на дитину.

Пропрацювавши за цією програмою з дітьми-переселенцями майже два місяці, ми отримали велику кількість позитивних відгуків від їхніх батьків. Батьки відзначали позитивні зміни у поведінці дітей, зниження тривожності та дратівливості, відновлення позитивного ставлення до навколишнього світу, поліпшення стосунків з членами родини.

Знадобиться багато часу щоб остаточно нівелювати наслідки травмуючих подій, тому проведена робота відкриває перспективи подальшої розробки та вдосконалення програми допомоги дітям, які перенесли психоемоційну травму або серйозну втрату.

Список використаних джерел

1. Kuban C., Steele W. One-Minute Interventions for Traumatized Children and Teenagers. TLC, 2008. 182 p.

Допомога в адаптації дітям-переселенцям, які перенесли психоемоційну травму або серйозну втрату

Чекстере О.Ю., провідний науковий співробітник лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук (м. Київ, Україна)

Adaptation assistance for displaced children who have suffered a psycho-emotional trauma or serious loss

Chekstere Oksana Y. Ph.D. in Psychology, Leading researcher of Laboratory of the psychodiagnostics and scientific and psychological information, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine (Kyiv, Ukraine)