

Мороз Р. А.,
канд. психол. наук,
старша наукова співробітниця
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи НАПН України
м. Київ, Україна

РЕФЛЕКСИВНО-ЕКСПЛІЦИТНИЙ МЕТОД У РОБОТІ З ДИТЯЧИМИ ПАНІЧНИМИ АТАКАМИ

Панічна атака – не окрема діагностувальна категорія, а симптом, який може з'явитися з різних причин. Часом ми приймаємо за панічну атаку дещо зовсім інше, що має схожі ознаки. Відбувається це зазвичай через брак інформації і помилкової оцінки станів. Той, хто хоча б раз у житті відчував цей стан, знає, що з'являється панічна атака спонтанно і супроводжується нападом надмірного, неконтрольованого страху, без очевидних причин і реальної небезпеки, неглибоким диханням із прискореним серцебиттям, пітливістю, нудотою, запамороченням, завмиранням, поколюванням у грудях, тремтінням.

Під час панічної атаки у дитини виникає незрозумілий страх, прискорюється серцебиття, з'являється дискомфорт у грудях, озноб і холодний піт. Дитина відчуває нестачу кисню, утруднення дихання, їй важко проковтнути слину. Коли в дитини паніка, то відключається розум і вона не розуміє слова. Дитина може почути лише інтонацію.

Батьки можуть одразу помітити, що дитина зненацька завмерла, стала бліда, очі збільшилися, як від переляку. Також може з'явитися нудота і навіть блювання або діарея; дитина метушлива, качається з боку на бік, корчиться, не в змозі знайти собі місце. Дитина може стогнати або мовчки, як німа, дивитися в очі дорослому, при цьому мати спантелечений вигляд. Яскравою ознакою є прискорений пульс і дихання, напад задухи, потемніння в очах, дискомфорт у животі, відчуття здавлювання в грудях, тремтіння, непрохідна грудка в горлі, іноді – нервовий сміх.

Панічна атака триває від кількох хвилин до 15-20. Слід пам'ятати, що напад минає не миттєво, а по загасаючій амплітуді: спочатку кров відтікає від тіла, воно німіє, і дитина концентрується на відчутті страху. Далі відбувається викид адреналіну в кров, і поступовий спад. По завершенню дитині може здаватися, що то був сон, бо в момент панічної атаки зовсім розмивається відчуття простору і часу, з'являється

враження відірваності від реальності. Після дрижання з'являється приємне відчуття повного розслаблення, наче після гарячої ванни.

Панічні атаки у дітей можуть траплятися в досить ранньому віці, починаючи з 5 років, коли дитині вже важче переключитися на інші речі, ігри чи мультфільми, вона вже чітко орієнтується в просторі і добре відчуває власне тіло. Приблизно з 5 років у дитини вперше виникає страх смерті, усвідомлення того, що вона і всі її рідні колись помруть. Це викликає сильні переживання, сум і сльози. Панічні атаки у дітей можуть бути одноразовими або повторюваними і спровокованими певними обставинами.

Причин появи панічних атак у дітей чимало, а в умовах війни їх стало ще більше. Серед найбільш поширених – різноманітні страхи: реальні та надумані. Науковці згадують і генетичний чинник, і біохімічні зміни в мозку. Як правило, панічні атаки у дітей виникають на фоні пережитого стресу. Адаптаційний синдром, коли дитина вперше пішла до дитячого садочку чи школи, насильство, смерть близької людини, розлучення батьків, втрата домашнього улюбленця, травма, хвороба та ін.

Зауважимо, що окрім дітей, які пережили травматичний досвід, панічну атаку можуть відчути тривожні діти, які тонко реагують на події і людей. Наприклад, вразлива дитина, яка реагує на інтонацію, з якою до неї звертаються, яка при перегляді мультфільмів може плакати і сумувати за героєм-невдахою. Діти з меланхолійним типом темпераменту, творчі, з яскравою уявою, співчутливі. Існує міф, що панічна атака – ознака того, що в дитини вже є серйозне психічне захворювання, яке, під впливом панічних атак, може негативно позначитися на її ментальному здоров'ї та соціальному статусі. Насправді це не так, але багатьом батькам ця упередженість заважає вчасно звернутися по допомогу до фахівців. У деяких випадках може знадобитися медична допомога, а іноді – паралельний супровід і психолога і медика.

Ми пропонуємо в роботі з дитячими панічними атаками звернутися до рефлексії. Принцип рефлексивної позиції полягає в знанні того, як партнер по спілкуванню розуміє іншого. Чим більше розвинені рефлексивні процеси, тим глибше людина проникає в себе, тим складніше та менш стереотипно оцінюються нею інші люди. Рефлексивна позиція виступає своєрідним подвійним процесом дзеркального відображення. Подолання панічних атак значною мірою залежить від розвитку особистої рефлексії. Рефлексія – це не просто знання чи пізнання дитиною самої себе, а й з'ясування того, як інші розуміють її. Рефлексія впливає також на розвиток комунікативних

процесів, оскільки самооцінка тих, хто спілкується, є своєрідним регулятором поведінки.

За визначенням І. Беха, «рефлексія як активна функція призводить до усвідомлення компонентів внутрішнього світу Я суб'єкта, і у такій ролі вона є вирішальним фактором, оскільки створює змістовий діапазон Я: буде він вузьким чи широким – залежить від дії рефлексії. По-іншому, рефлексія дає Я міру. Тут проявляється тенденція: чим глибша та різнобічніша рефлексія, тим більше й диференційованіше Я» [1, с. 5–6].

Під час роботи з дитячими панічними атаками нами застосовувався розроблений І. Бехом рефлексивно-експліцитний метод, що дозволив повною мірою задіювати гуманістичний потенціал практичного психолога і сублімувати дитячу панічну атаку в творчість [1].

Назва цього методу походить від слів «рефлексія» (лат. *reflexio* – вигин, відображення) – мислення, яке особа спрямовує на свій внутрішній світ, самоаналіз; та «експліцитний» (із лат. *explicitus* – розгорнутий) – явний, чіткий, доступний зовнішньому спостереженню та розумінню. Процес занурення дитини у свої душевні глибини, їхнє осмислення й перебудова здійснюється під керівництвом психолога, який активізує її рефлексивне мислення та сприяє винесенню її результатів назовні, тобто готує їхню експлікацію із метою більш глибокого усвідомлення та надання їм індивідуальної значущості. Основна перевага рефлексивно-експліцитного методу полягає в тому, що дитина не відчуває себе об'єктом впливу, піддослідним, не переживає стану підкорення певним істинам, а сприймає їх як власний вільний вибір.

Крім того, унікальність цього методу виявляється в тому, що його застосування може посилити психокорекційну ефективність більшості форм та методів психологічної інтервенції: вправи та техніки, мандала, метод вільних асоціацій, арт-терапевтичні вправи, тренінги. Ключовою умовою ефективної реалізації рефлексивно-експліцитного методу є відповідний психологічний фон, що має створюватися за умов формування й підтримки певного безпечного і ціннісного клімату, якого має досягти практичний психолог у роботі з дітьми. Такий клімат залежить, насамперед, від характеру особистого ставлення фахівця до дітей, що й визначає їхнє загальне ціннісне ставлення до спільної діяльності, а також детермінує мотивацію, прагнення та окреслює шляхи досягнення поставлених цілей.

Стає необхідною апеляція практичного психолога саме до такої структури, доброго та позитивного, що притаманне дитині, навіть якщо в неї не все виходить чи є якийсь спад. Цим закладається підґрунтя для

розгортання в дітей процесів самопізнання й самовдосконалення, відчуття поваги з боку дорослої, авторитетної людини, яка сприяє розвитку в них самоповаги, усвідомленню власної самоцінності, формуванню адекватної самооцінки тощо.

На основі рефлексивно-експліцитного методу І. Беха доцільно використовувати такі прийоми, серед яких найбільш продуктивними є взаємна допомога, позитивний емоційний фон, навички толерантної комунікації. Необхідно, щоб на кожному занятті, сесії, зустрічі відбувалося розгортання процесів самопізнання, самовизначення, самореалізації, співрозвитку (сумісного розвитку) та саморозвитку дітей. Саме у такий спосіб опосередковано відбувається сублімація, дитяча пластична психіка перефокусовується з жакливої панічної атаки на доброзичливе спілкування і творчість.

Кожній підростаючій особистості властиве прагнення до душевної сили (як основи вищого самоствердження) і свободи (як різнобічної і відповідальної самостійності). Тому місія психолога – дати їй необхідні засоби для реалізації цього прагнення. Якраз на досягнення особистістю такої величної цілі й спрямований рефлексивно-експліцитний метод.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Рефлексивно-експліцитний метод у вихованні особистості. *Рідна школа*. 2012. № 12 (996). С.3–7.