

Технологии, модели и алгоритмы оказания экстренной психологической помощи и кризисного психологического сопровождения детей младшего школьного и подросткового возраста в системе образования

Психологическое сопровождение травматического опыта детей и подростков в системе общего образования

Богомяжкова О.Н.

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Пермь*

Травматический опыт детей и подростков — это тема, которая призвана разрешить противоречия между стремлением обеспечить детскую безопасность и субъективным переживанием ситуации как стрессовой, кризисной или травматической. Иллюзорное представление о том, что травматический опыт пройдет-забудется, не дает шансов детям и взрослым выразить актуальные переживания, понять природу страха, тревоги, злости, вины и апатии, а лишь глубже травмирует человека, вовлекая в многолетнюю борьбу с подавленными эмоциями.

Человек формирует совокупность отношений, в которые он вступает. Это могут быть отношения с государством, с законом, моралью, культурой, историей, сверстниками, с родителями и другими людьми. Характер этих отношений накладывает определенный отпечаток на растущего человека. Если в этих отношениях много бессердечия, лжи, унижения, зла, эгоизма, то все это станет принадлежностью ребенка (И.А. Баева, И.В. Дубровина, И.С. Кон).

Опыт детского развития может быть травматическим в случае, если ребенку не хватает ресурсов для того чтобы пережить ситуацию, возникшую в его жизненном опыте, если не актуализированы ресурсы того возраста, который ребенок проживает, если нет психоэмоциональной поддержки (или она неадекватна) значимых взрослых [1, 5, 6].

Цель данной работы — обобщение и систематизация теоретических данных, практического опыта сопровождения ребенка/подростка в ситуации травмы и ПТСР.

В основе работы лежит гипотеза о том, что травматический опыт детства отражается на эмоциональный, социальной, семейной жизни, на личных интере-

сах человека, степени его активности, самостоятельности, инициативы во все последующие возраста. Это ограничивает его свободы, нарушает социально-психологическую безопасность личности, лишает эмоционального равновесия.

Критерием для дифференциации события как стрессового, кризисного, трудного жизненного или травматического, является степень аффекта, беспомощности и безнадежности.

Стресс принято определять как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование. Под стрессом понимают «состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма» [2]. Не каждая проблема вызывает стрессовый синдром, он возникает при столкновении с ситуациями, которые перечеркивают жизненный опыт человека, выходят за пределы его обычного, повседневного миропонимания.

Кризисная ситуация — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений человека о себе и о мире за короткий промежуток времени [5]. Василюк Ф.Е. определяет критическую ситуацию в самом общем плане, как ситуацию невозможности, т. е. это такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и т.д.). Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с изменившимися обстоятельствами [2]. Ситуация кризиса требует выработки новых способов поведения и нахождения новых смыслов жизнедеятельности.

Трудная жизненная ситуация — это такая ситуация, в которой «в результате внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности посредством моделей и способов поведения, выработанных в предыдущие периоды жизни» (Н.Г. Осухова) [4].

Трудные ситуации представляют собой особый случай психологических ситуаций. О трудной ситуации можно говорить тогда, когда система отношений личности с ее окружением характеризуется неуравновешенностью, либо несоответствием между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации. Категория трудных ситуаций включает широкий спектр жизненных (бытовых) ситуаций ребенка и ситуаций, связанных с его ведущей деятельностью (игрой, учением, общением в системе общественно-полезной деятельности).

Травматическое событие — то, что превышает возможности ЭГО по переработке этого события (О. Бермант-Полякова). Травматическое переживание — есть аффект недоумения или шока, эмоциональная и когнитивная дезорганизация [2]. Травма возникает в разрыве между возможностью изменить ситуацию и смириться с ней, когда ни того, ни другого мы не можем.

Все начинается в детские годы... Потеря любимой игрушки, расставание с другом, с любимым учителем, смерть домашнего питомца, смена места жительства, развод родителей, утраты, связанные с некоторыми видами физических травм. По мере взросления потери накапливаются и, если эмоция горя не выражена соответствующим образом, это существенно мешает нормальному развитию. В проживании психологической травмы дети проявляют отсроченность, скрытность, неожиданность, неравномерность, интерес, изменения в поведении, невротические и психосоматические симптомы, тревогу, печаль, чувство вины.

При том, что психо-физиологические и социально-эмоциональные реакции на травматическую ситуацию зависят от возраста, есть детерминанта, которая неизменно проявляется вне пространства, времени, возраста, пола. Это потребность в эмоциональном отреагировании. Возможности выхода эмоций ограничены тремя путями: эмоция может выйти через слово (проговаривание эмоций), эмоция может выйти через дело (драка, спорт, хозяйственно-бытовые дела и пр.), эмоция может выйти через тело (психосоматика — самый нежелательный вариант выражения эмоций).

Столкновение со стрессом, возрастными и ситуативными кризисами, с трудностями и травматическими событиями — это ежедневная практика и детей и взрослых. Образовательная организация, в случае структурированной работы социально-психологических служб, может обеспечить ребенку/подростку необходимую поддержку и сопровождение в проживании им значимых событий жизни [3].

Вычленив событие как травматическое, его необходимо проработать поэтапно. 1 этап — актуализация травматического опыта (говорить о травме, снять табу умалчивания). 2 этап — проживание травмы (работа с эмоциями, чувствами, субъективной реальностью). 3 этап — завершение травмы (восстановить свободу действий в травматической ситуации, осознание изменений). При условии, что предварительно нужно отреагировать агрессию, сбросить напряжение. 4 этап — интеграция травмы — ведение травмы в контекст жизни. Главный результат работы по интеграции травмы — осознание того, что травма, только часть меня, значимая, но имеющая свои четкие границы и свое, определенное значение для меня. Во многом эта работа является профилактикой получения «вторичной выгоды» от травматизации. Задачи интеграции травмы — это осознание границ травмы, осознание «места» травмы в жизни, осознание смысла травмы, то есть, поиск «смысла травмы».

Психодрама в теории и практике психотерапии занимает ключевое место среди эффективных методов оказания психосоциальной помощи и поддержки (практика сопровождения населения в ЧС, ТЖС, кризисных и стрессовых переживаниях, проживании травматического опыта). Собственный опыт сотрудничества с федеральными и региональными структурами дает подтверждение эффектам работы с травмой и ПТСР средствами психодрамы [3, 4, 5].

В опыте практической деятельности с детской группой я отмечаю системные факты: 1) в выборе ролевых приоритетов дети очень долго отдают предпочтение ролям животных (тем самым обыгрывая свою детскую роль и реализуя потребность невербального и тактильного контакта); 2) дети категорически отказываются от игры в человеческую семью (за исключением семьи животных), отказываются принимать на себя роль мамы или папы. Это может быть связано с нереализованной детской потребностью в спонтанности и непосредственности, с ранними апелляциями родителей к чувству взрослости, с непривлекательностью родительской роли, с незнанием содержания родительских функций; 3) именно в психодраматическом пространстве ребенок учится простраивать свои границы и контактировать с границами других участников; 4) в психодраматической группе ребенок расширяет свой ролевой репертуар. Особенно сложно в этом детям с агрессивными паттернами поведения, детям с эмоциональной зависимостью: они консервативны в выборе ролей, лишены спонтанности, и фокус терапевтической работы выстраивается в направлении «как можно сделать по-другому», «давай попробуем»; 5) важная задача детской группы — отреагирование эмоций. Сложность в том, что у детей (как впрочем и у их родителей, а зачастую и у педагогов) не сформированы социально-эмоциональные компетенции, они не знают и не владеют базовыми эмоциональными состояниями; 6) отдельная задача работы с детской группой связана с тотальным запросом родителей о формировании коммуникативных навыков ребенка. Есть две причины по которым ребенок испытывает трудности социального контакта: во-первых, нет такого опыта, то есть, никто никогда его этому не учил; во-вторых, ребенок имеет негативный социальный опыт, а соответственно, в его жизни имела место быть травматическая ситуация, в результате которой он принял для себя решение о наиболее безопасной стратегии поведения.

Концепция индивидуальной консультативной и терапевтической помощи (в авторском исполнении) так же структурируется поэтапно.

Предварительный этап — совместная консультативная встреча с родителями и ребенком с целью мотивировать ребенка и оговорить психотерапевтический контракт. 1 этап — 5 встреч с ребенком, направленных на прояснение ответов на вопросы серии «Почему?». 2 этап — обратная связь родителям в форме консультирования с включением техник контактного воспитания. 3 этап — второй цикл детской терапии, направленный на моделирование поведенческих стратегий в ситуации сепарации. 4 этап — обратная связь родителям с констатацией динамических изменений и обозначением условно-вариативного прогноза. 5 этап — апробация жизненных стратегий в условия семьи и широкого социума, психопрофилактика рецидива.

Привлечение к терапии значимых взрослых является необходимым условием эффективной работы с травмой. Комплексный подход позволяет сделать

проживание травмы понятным, легальным, объяснимым и предсказуемым. Это снимает родительскую тревогу и повышает их психологическую компетентность. А формирование психологической культуры родительства дает возможность не только владеть психологическими знаниями, но и навыки реализации этих знаний на практике. Формирование активной позиции родителя в отношении психологии ребенка возможно как в форме индивидуального консультирования (в процессе обратной связи по динамике детского развития), так и в форме групповых тренингов родительских групп.

Эффекты психотерапии травмы в том, что изменилась картина мира и в этой картине травматический опыт не вычеркнут и не задавлен, ему нашлось место в нашем внутреннем пространстве и только нам решать когда и как мы обратимся к этому опыту.

Литература

1. *Айхингер А.* Психодрама в детской групповой терапии / А. Айхингер, В. Холл. — М.: Генезис, 2003. — 256 с.
2. *Василюк Ф.Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа/ М., 2001.
3. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство / Под. ред. И.А. Баевой. — СПб.: Речь, 2006. — 288 с.
4. *Синицына Т.Ю.* Экстренная психологическая помощь в образовательных учреждениях учащимся с суицидальным поведением / Под редакцией О.В. Вихристюк — М., 2012 — 270 с.
5. *Хухлаев О.Е.* Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом. — М.: МГППУ, 2006. — 128 с.
6. *Эриксон Э.* Ребенок и общество / Э. Эриксон. — М.: Генезис, 2002 — 187 с.

Психологическое благополучие в образовательном пространстве

Водяха С.А., Водяха Ю.Е.

*Уральский государственный педагогический университет,
г. Екатеринбург*

В настоящее время разрабатывается ряд подходов к пониманию психологического благополучия, базирующихся на различных представлениях о благе, жизненных добродетелях, здоровом обществе.