

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психологии
Институт педагогики и психологии**

**ВТОРОЙ РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАУЧНЫЙ ФОРУМ
(с международным участием)**

ДОКЛАДЫ И ВЫСТУПЛЕНИЯ

**Секция 3. Личность в кризисной ситуации:
психологическое консультирование и психотерапия**

**Оказание психологической помощи семьям детей-инвалидов в чрезвычайной
ситуации: опыт работы психолога центра «Возрождение».**

**Зайцева Елена Николаевна,
практический психолог I категории,
ГУ ЛНР «Республиканский центр социальной реабилитации
детей-инвалидов «Возрождение», г. Луганск, ЛНР**

1. Сущность проблемы

В Республиканском центре социальной реабилитации детей-инвалидов «Возрождение» работают педагоги, медики и психолог. На обслуживании центра находятся дети с особыми потребностями и группы риска, которые получают все необходимые виды помощи. Перед специалистами центра встает ряд серьезных проблем, которые успешно решаются.

На сегодняшний день у обратившихся за помощью к психологу, самым насущным является запрос о том, как пережить, сложившуюся ныне ситуацию на Донбассе. Люди абсолютно не были готовы к войне, которую пережили и усугубляет ситуацию, еще то, что ситуация не пережита до конца, на границе еще находится военная техника. Почти все испытывают страх и тревогу за себя и своих близких.

Конечно, в отличие от взрослого маленькие пострадавшие в силу понятных причин не всегда могут адекватно оценивать и воспринимать происходящее, но они очень чутко реагируют на измененное состояние родителей.

Представим основной перечень утрат в жизни человека.

2. Утраты:

- Дома, страны (миграция)**
- Отношений (развод, расставание)**
- Смерть близкого**
- Безопасности (насилие)**
- Здоровья (болезнь)**

Когда мы говорим об утрате дома *и страны*. Человек при этом теряет прошлую жизнь, свою культуру, привычки. Попадает в кризис. Ни для кого не секрет, что некоторые жители нашей республики выехали в другие страны, многие выезжали и вернулись. Есть и такие семьи, которые лишились жилья.

Следующая утрата отношений (развод) – Большинство семей воспитывающих особых детей и так являются не полным. Утрата партнера по браку тяжелое состояние. Не добавляют стабильности в отношениях и разногласия в политических убеждениях...

Тяжелейшая из утрат, влекущая серьезные последствия – это смерть близкого. К примеру, девочка 5 лет. «А у меня две бабушки умерли, одной сюда попало, а другой вот сюда (показывает). (Погибли во время обстрела города). (Ребенок проходил психологическую реабилитацию по системе интерактивной реальности «Нирвана»).

Бывает отсроченное восприятие, при этом дети могут скрывать свои переживания. (Это уходит в психосматику). Напр. папа умер, он не плакал, спокойно отнесся, не страдал. Через полгода черепашка умерла - он ужасно страдает, у него истерика.

Утрата безопасности. Всем знакомо это чувство - постоянного напряжения. Когда салют воспринимается как бомбежка....

Утрата здоровья. ЧС на самом деле идут с различными этими потерями рука об руку. И утрата безопасности приводит к болезни, т. е. мы знаем о невероятном всплеске обострений хронических заболеваний и даже онкологических...

Из консультаций можно сделать вывод, что в нашем регионе ситуация психологически все еще воспринимается очень напряженно. Тем более, когда дети еще и нуждаются в постоянном медикаментозном лечении

Все эти утраты если должным образом не пережиты, т.е. не оказана вовремя психологическая помощь- приводят еще и к зависимостям: алкогольной, наркотической, зависимости от комп. игр, потому что человек, который постоянно находится в стрессе пытается хоть что-то как-то сделать, чтобы отойти от этого стресса.

Поэтому очень важно оказывать психологическую помощь своевременно. При этом специалисты очень четко и трезво должны оценивать свое внутренне состояние, они, не должны быть внутренне надорваны, и не должны пытаться этой помощью компенсировать свою внутреннюю боль.

Теперь рассмотрим этапы кризиса, здесь они несколько упрощены. Для оказания человеку помощи, необходимо сразу определить на каком этапе он находится.

3. Этапы кризиса.

1.Шок. У каждого были какие-то утраты. Это не реальное состояние. Обычно он не длится долго. Напр. авиакатастрофа - погибли близкие, а он стоит, спокоен и дает интервью. А может быть наоборот – интеллигентный человек, а будет кричать что-то не вразумительное, вести себя антисоциально, т. к. не может собой управлять.

Острые шоковые реакции (истерика, агрессия, психомоторное возбуждение, ступор, страх, апатия, нервная дрожь, плач –брошюра в электронном виде).

Я предлагаю параллельно рассмотреть эти же этапы в семье, воспитывающей особого ребенка. Она тоже проходит такие стадии.

Ожидали здорового ребенка - все строили планы. И тут вдруг ожидания обманулись - рухнул весь мир – **шок**, рождение особого ребенка всегда воспринимается как трагедия.

Аналогично происходит и при онкозаболевании – узнали - тоже шок!

2.Стадия отрицания – не может быть! Этого не может быть, это скоро кончится. А у больных нет – это не болезнь, врачи напутали, ошиблись.... Психика отказывается воспринимать случившееся, происходит защита психики. Человек на полном серьезе может отрицать случившееся, но это все объяснимо. Пример из практики. «Погиб молодой военный в боях, жена с маленькими детьми, узнав о происшедшем, сначала восприняла все адекватно, затем сразу же отрицает всю ситуацию. Притом всем своим поведением – ждет его домой в полном здравии, и ведет себя, так как будто нечего не произошло...

Что касается онкобольных, то узнав о болезни на 1 стадии могут не лечиться, исчезнуть из больницы и не объявляться, вплоть до 4. Когда уже болезнь проявит себя во всей силе. Благоприятный момент в лечении болезни может быть упущен. Поэтому важно подчеркнуть, что медики и психологи должны работать в одной команде.

Родители детей с особыми потребностями очень часто, как мы видим из практики, не хотят оформлять инвалидность и ждут, когда же ребенок догонит сверстников или даже, говорят, что дома все по-другому, он и говорит, и смотрит и все умеет и т.д. могут застревать годами.

Можно выделить еще стадию **поиска**. Это может быть поиск врача, шарлатанов, того, кто возьмет ответственность на себя. Смена специалистов, которые оказывают помощь. Могут испытывать различные лекарства.

На самом деле в принципе так не бывает, что бы один этап закончился и начался следующий. Они плавно перетекают, это общий такой вектор. Шок может быть с отрицанием, с агрессией.

3.Агрессия. Когда человек находится в агрессии, он ее может направлять куда угодно. Может «к небесам», может обвинять себя во всем. В самообвинении нельзя человеку подыгрывать, т.к. само агрессия может еще усилиться и человек

может что-то с собой сделать или соматические болезни проявятся – уйдет в болезнь. Так же агрессия может быть направлена на врачей, которые на самом деле все сделали, чтобы спасти больного, или на руководителей. Даже на службу, которая оказывает помощь (напр. беженцам).

Родители могут обесценивать действия специалистов. Мешать коррекционному процессу.

4. Депрессия. Самый большой этап. Не в клиническом смысле, а то состояние, которое в народе называется депрессией. Тяжелые переживания, нежелание что-то делать, менять.

Что касается родителей особых детей, то еще можно назвать «**КОКОН**». Родители все поняли, нашли причину, нашли виноватого. Все, тяжкое горе. Крест. Мы не имеем права есть, одеваться, работать, ходить в гости. (Только вечером, где мало детей или такие же дети.)

5. Принятие — это следующий этап. Когда человек может себя структурировать с учетом тех потерь, которые он пережил. (Очень часто нужен год). Это светлое время.

И для родителей так же продуктивна эта стадия. Все поняли, выполняют рекомендации, помощники.

Все члены семьи могут находиться на различных стадиях.

В соответствии с этими этапами надо выстраивать стратегию помощи, не шокироваться самому, а принимать человека (родителя) таким какой он есть, оказывая ему помощь.

-Родителю особого ребенка можно помочь тогда, когда он, знает, чего хочет (формирование запроса, согласование представлений о работе с возможностями учреждения, специалистов).

-Важно уважать темп продвижения родителей по кругу принятия и переработки проблемы ребенка. Не двигаться быстрее, чем возможно для родителя.

- Специалист не может стать родителем за кого-то, он не может сказать ваш ребенок такой и вы должны делать то-то (границы ответственности). Есть права

родителей, есть права детей - родители должны сами осознать и принять ответственность.

1 и 2 стадии выслушать, снять напряжение, закорить ситуацию, «У меня есть предложение, что вам надо обратиться к специалисту, уточнить диагноз.»

4.Общение и соболезнование

(Мы пропустим, для желающих информация в презентации.)

Чего нельзя говорить человеку на остром этапе.

- запрет на горевание (не плачь, соберись – в этом случае человек помощи не получит);

- призыв к позитивному мышлению (что все будет хорошо, звучит не убедительно – разрыв большой.)

-утешение будущим (да ладно, вернетесь или выйдешь еще замуж, еще родишь - внутренний ресурс тратится еще больше, чтоб не убить соболезнующих...);

- произношение общих фраз типа «время лечит» - бестактность;

- попытки рационализировать потерю (вы давно хотели переехать...)

- призывать, ты должен держаться, другим еще хуже...;

- искать виноватого, занятие пустое и вредное;

- псевдоодобрение: «Я знаю как вам трудно, я понимаю вас»;

- делиться собственным горем.

Общение на остром этапе:

- не ожидайте благодарности;

- не обижайтесь при отказе от помощи;

- не пугаться интенсивности эмоций;

-не рассчитывайте на логику.

5.Вторичная выгода.

Еще хотелось бы коснуться понятия **вторичной выгоды**, которая удерживает человека в этом состоянии. Часто не фиксируется сознанием, удерживает изменения и помогает решить ряд личных проблем.

Все в школе учились, помнят. Заболел – в школу не иду! Ура!
Беженцы - сначала шок, затем - не надо работать! Он уже и психотерапии не хочет. Проводились исследования с бомжами, создавались условия для социализации, так большая часть не хочет менять свое состояние.

Вторичные выгоды - большой тормоз!

Выбрать проблему. Ответить на вопрос: «Какие плюсы я получаю?»

Готовы ли вы отказаться от каждой из найденных выгод?

Если ответ нет, то поразмышляйте, как можно получить эти выгоды в другом месте, в другом виде.

6. Некоторые психотерапевтические методы работы.

Наш центр работает с детьми, имеющими множественные нарушения развития и проблемное поведение. Поступают дети с интенсивными страхами, беспокойные, двигательные – расторможенные, гиперактивные, с высоким уровнем эмоционального напряжения, агрессивные, с проявлениями истерик, самостимуляций, с апатичным поведением, проявлением негативизма, и другими проблемами

В центре работала арт - терапевтическая группа для специалистов. Все желающим была оказана психологическая помощь.

Родителям была предоставлена помощь в виде индивидуальных психологических консультаций.

Ребенок не всегда может рассказать о том, что он чувствует и переживает; он не всегда может объяснить, в какую ситуацию он попал и что с ним произошло; и, наконец, он не всегда может адекватно реагировать на специалистов, которые будут работать с ним.

Детям оказана помощь такими методами как:

- игротерапия
- арт-терапия
- коллаж терапия
- рисуночная
- сочинение историй;

- сказкотерапия, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо.
- куклотерапия;
- песочная терапия - песочная терапия для детей с особыми потребностями в развитии является очень актуальной, т.к. ребенок часто словами не может выразить свои переживания и страхи.
- звукотерапия;
- терапия по уникальной интерактивной системе виртуальности «Нирвана», после которой значительно улучшилось эмоциональное состояние детей, снизилось нервное возбуждение.

В заключение можно сказать, что помощь необходима для предотвращения нарушений поведения и профилактики психосоматических расстройств.

Следствием эффективной психологической помощи пострадавшим является оптимизация психического состояния и поведения человека в экстремальных ситуациях.

Еще хотелось отметить, что всем знакомо понятие о травме после стресса, но есть еще и такое понятие как травматический рост, пережив стрессогенную ситуацию мы усваиваем ее в свой социальный опыт и выходим из нее более сильными. А многие люди выходят выросшими и личностно, и духовно.

Рекомендуемые интернет ресурсы:

Форум Семейство сайтов «Пережить.ru»

Как пережить развод, расставание. www.perejit.ru

О настоящей любви. www.realove.ru

Для тех, кто не хочет жить. www.pobedish.ru

Как пережить смерть близких. www.memoriam.ru

Преодолеть последствия насилия. www.vetkaivi.ru

Болеем, не унывая. www.boleem.com

О гаданиях и привороте. www.zagovor.ru

Как стать счастливым. www.realisti.ru

Этот сайт не относится к проекту «Пережить. ру», но о нем тоже хочется упомянуть здесь: www.noabort.net

Литература:

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 174 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации: Справочник практического психолога. – М.: ЭКСМО, 2005. – 916 с.
3. Карварсарский Б.Д. Психотерапия: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.