

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

*Кризисные состояния и их последствия: особенности оказания
психологической помощи детям, пострадавшим от насилия*

Брунилина Елена Владимировна,
практический психолог,
ГУ ЛНР «Луганский учебно-воспитательный комплекс «Интеллект»

В настоящее время психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях становится все более и более востребованной.

Кризисные ситуации могут возникать как в жизни отдельного человека (например, подростковый кризис), так и затрагивать целые семьи. Кризисы утраты могут возникать в любом возрасте и быть связаны с потерей близкого человека, утратой значимых отношений, с материальными потерями. Особое место среди кризисных событий и ситуаций занимают чрезвычайные, психотравмирующие, катастрофические, поскольку именно они вызывают наиболее тяжелые переживания, разрушают психику и имеют мощные последствия для функционирования человека.

В психологической литературе выделяются следующие виды кризисных состояний: острое горе, стресс, фрустрация, ПТСР, кризис.

Критериями диагностики кризиса могут служить следующие показатели:

- наличие события, вызывающего стресс, или длительный стресс, приводящий к фрустрации (эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушения и неуспеха в достижении цели);

- переживание горя;
- чувство потери, опасности, унижения;
- чувство собственной неполноценности;
- неожиданность происходящего;
- разрушение привычного хода жизни;
- неопределенность будущего;

- отсутствие целостного видения ситуации (она воспринимается фрагментарно, на первом месте — ее эмоциональная окраска);

- страх;
- отчаяние;
- обесценивание имеющегося;
- потеря контакта с другими и собой;
- преобладание чувства одиночества и отверженности;
- чувство уникальности собственных переживаний;
- ощущение отсутствия поддержки со стороны окружающих;
- длительное страдание.

Основная задача психолога, психотерапевта при работе с людьми, оказавшимися в кризисной ситуации, - это в первую очередь смягчение воздействия стрессового события путем оказания непосредственной эмоциональной помощи и мобилизации усилий клиентов на преодоление кризиса.

По мнению зарубежных и отечественных психологов при "кризисном вмешательстве" должны быть реализованы, как минимум, следующие цели:

- 1) снятие симптомов;

- 2) восстановление докризисного уровня функционирования;
- 3) осознание тех событий, которые приводят к состоянию дисбаланса;
- 4) выявление внутренних ресурсов клиента, его семьи и различных форм помощи извне для преодоления кризиса.

В кризисной ситуации возможны два вида психологической помощи:

кризисное консультирование и кризисная психотерапия.

При оказании кризисной помощи, могут использоваться различные психотерапевтические подходы: рациональная психотерапия, когнитивно-бихевиоральная психотерапия, психодинамическая психотерапия, гештальт терапия, экзистенциальная психотерапия, гипноз и трансовые техники.

Каков бы ни был психологический метод, используемый психологом-консультантом, работа с кризисным клиентом должна подчиняться следующим основным правилам: постепенное завоевание доверия клиента с учетом того, что у него наблюдается утрата доверия к миру; повышенная чувствительность к процессам клиента; создание надежного окружения для клиента во время проведения психотерапии; адекватное исполнение ритуалов, которые способствуют удовлетворению потребности в безопасности клиента; до начала психотерапии уменьшение дозы медикаментозного лечения или его отмена для проявления успеха психотерапевтического воздействия; исключение возможных источников опасности в реальной жизни клиента. Фундаментальное правило в работе с кризисным переживанием (особенно в работе с ПТСР) – принимать тот темп работы и самораскрытия клиента, который он сам предлагает.

Очень часто в кризисной ситуации оказываются дети. Они являются наиболее уязвимой категорией населения и часто становятся жертвами в различных ситуациях. Они могут оказываться жертвами домашнего или школьного насилия, стать жертвами насилия на улице, оказаться заброшенными или беспризорными. В психологической литературе можно найти четыре основных типа насилия над детьми: *физическое насилие, сексуальное насилие, психологическое насилие, пренебрежение.*

Среди факторов, провоцирующих домашнее насилие над детьми, можно выделить:

1. Социально-экономические – низкий доход, безработица, фактор неполной и/или большой семьи, принадлежность к групповому меньшинству и так далее;

2. Факторы, обусловленные структурой семьи и моделью общения – многодетность, воспитание родителем одиночкой, воспитание приемными родителями, наличие отчима/мачехи, конфликтные/проблемные отношения между супругами, межпоколенческая передача;

3. Факторы риска, вызванные личностью родителя – низкий уровень социальных навыков, психические нарушения, наличие соматического заболевания, алкоголизация/наркотизация родителя;

4. Факторы риска, связанные с особенностями ребенка – нежеланность ребенка родителями или его рождение после смерти другого ребенка, наличие у ребенка врожденных психических/физических нарушений, поведенческих особенностей (например, гневливости, импульсивности), личностных особенностей (аутизация), привычек, особенности его внешности.

В школе негативными факторами, обуславливающими насилие, могут выступать: плохой микроклимат в учительском коллективе, равнодушное отношение учителей к происходящему в классе и так далее.

Одним из самых опасных по своим последствиям форм насилия над детьми является сексуальное насилие. Признаками насилия могут являться:

1. телесные симптомы: оральные, анальные, вагинальные симптомы;
2. изменения в поведении ребенка: не соответствующая возрасту информированность в области половых отношений, интерес и игры сексуального содержания, соблазняющее поведение, сексуальное использование младших детей;
3. изменения в эмоциональном состоянии: замкнутость, отвращение, стыд, жестокость, отчуждение от родственников;

4. изменения в личности ребенка: смирение, неспособность себя защитить, принятие на себя родительской роли в семье, снижение самооценки;

5. появление невротических и психосоматических симптомов: боязнь оставаться наедине с определенным человеком, боязнь раздеваться (например, во время медосмотра), головные боли, боли в области желудка, сердца.

Рассмотрим особенности оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия.

Методы оказания психологической помощи детям – жертвам насилия (из опыта работы практического психолога Брунилиной Е. В.)

Психологическая работа с детьми, подвергшимися насилию, очень сложна. Она требует от психолога чуткости, медленности и аккуратности. Дети, пережившие насилие, нуждаются в особом внимании, понимании и поддержке со стороны психолога. Наличие у них сильного чувства вины не позволяет им обсуждать свою проблему напрямую: они считают, что каким-то образом спровоцировали атаку по отношению к себе (особенно в случае сексуального насилия). Стыд за себя не дает детям раскрываться. Поэтому в работе с детьми важно избегать закрытых или направляющих вопросов.

В работе с детьми, пережившими насилие, я ставлю первоочередную задачу: уменьшение и ликвидация травматических переживаний, преодоление чувства собственной неполноценности, вины и стыда. В работе с ребенком важно поддерживать его способность дифференцировать взаимодействия с окружающими людьми, способствовать его личностному развитию.

Консультирование провожу в отдельном кабинете. Прежде, чем работать с ребенком, собираю информацию о самом ребенке, его семье, интересах, ситуации насилия.

При установлении контракта с ребенком на психологическую работу с ним я учитываю феномен сопротивления. Дети жертвы насилия –

испытывают сильный страх при встрече с любым незнакомым человеком, а так же при посещении нового места. *Они* испытывают страх рассказать то, что с ними произошло. Сопротивление может проявляться: в избегании контакта глаз, опоздании, враждебности, прятании (за мебелью) и так далее.

Преодолению сопротивления ребенка помогает интерес, дружелюбие, искренность и теплота, которая исходит от психолога. Важно, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в кабинете психолога, это достигается постоянством места и времени консультации, защищенностью (никто не входит в кабинет во время работы, нет телефонных звонков, консультации начинаются вовремя). Нарушение этих простых правил разрушает для ребенка безопасность его присутствия и, в конечном счете, разрушает саму психологическую работу.

В начале своей работы с детьми провожу диагностику в форме игры или игровых заданий: игра с куклами, рисование, рассказывание историй.

Игра с куклами. Дети, которые не испытывали насилия, воспроизводят в игре повседневную жизнь. Дети, пережившие насилие (особенно сексуальное), часто раздевают кукол, разглядывают их, кладут вместе в кровать, проигрывают соответствующие роли.

Рисование. Рисунки детей служат потенциальными индикаторами насилия. Для диагностики особенностей контакта ребенка со средой можно использовать рисунки на тему: нарисовать картинку о своей семье, нарисовать картинку о себе самом, спонтанное рисование.

Для рисунков детей, переживших насилие, характерны: зачернение рисунка, излишняя штриховка (особенно в области рта или гениталий), агрессивные и устрашающие предметы (например, ножи), прорисованная мимика (слезы, нахмуренные брови), чересчур выделенные и в избытке нарисованные волосы или полное их отсутствие (свидетельствует о тревожности, растерянности, неадекватности), отсутствие рук на рисунке (потеря контроля над событиями, чувства вины), отсутствие на рисунке нижней части тела, выделенные фаллические символы и так далее.

Рассказывание историй. Рассказывание историй может быть: по стандартным картинкам, по специально разработанным тестам. Во время рассказа ребенка важно обратить внимание на его комментарии к изображенным лицам, реакции страха, волнение. Воспоминание о пережитом насилии может возникать в ходе рассказа в зависимости от того, как часто ребенок подвергался насилию, сколько времени прошло с последнего случая и насколько он был травмирован.

В работе с детьми – жертвами насилия я использую игровую терапию (дети до 12 лет). В настоящее время существуют разные формы игровой терапии, в том числе директивная игровая терапия, недирективная игровая терапия, игровая терапия в рамках гештальт подхода, игровая терапия в рамках психоаналитического подхода.

При использовании директивной игровой терапии я использую игру как средство интерпретации, наблюдая за игровым процессом и сюжетом. В определенные моменты в ходе разговора помогаю ребенку осознать свои мысли и чувства, направляю деятельность ребенка таким образом, чтобы «отыграть» травматическую ситуацию, сопутствующие ей мысли и чувства и новые, более конструктивные способы выхода из нее.

Арттерапевтическая работа создает у ребенка безопасность, облегчает выражение сильных эмоциональных реакций, позволяет ему размещать травмирующий материал невербально, дает возможность объективировать свои чувства.

Упражнение «Вулкан» позволяет выявить агрессию, связанную с актуальным или подавленным конфликтом, ее интенсивность, а так же особенности отношения окружающих к агрессии ребенка: Нарисуй вулкан. Далее возможна беседа по рисунку: «Какой это вулкан? Как часто он извергается и извергается ли вообще? Сколько в нем лавы? Что расположено рядом? Что происходит с соседней территорией, когда вулкан извергается?» и так далее.

Упражнение «Игра с пластилином» дает возможность одновременно выразить чувства по поводу ситуации, снять напряжение, исследовать ситуацию в более безопасной игровой форме: Слепи из пластилина фигурки, поиграй с ними. Стань некоторым из фигурок, попробуй представить себя на их месте. Что ты чувствуешь? Снова стань собой и посмотри на фигурки теперь. Что меняется в твоём восприятии? Какие новые мысли и чувства ты можешь отметить?

Упражнение «Семья» позволяет выявить и проработать эмоциональное состояние ребенка, чувства и представления, связанные с детско-родительскими отношениями. Для проведения упражнения необходимо приготовить шаблоны фигур, женских, мужских, детских. Ребенка просят раскрасить шаблоны фигур (можно использовать различные материалы: краски, мелки, помада, тени, цепочки, ремешки, пуговицы и т.д.). Вторая часть упражнения предполагает расстановку фигур на картоне. Психолог просит изменить реальную картину желаемой комбинацией. Ребенок комментирует свой выбор.

Упражнение «Спускание пара» позволяет проработать эмоциональное состояние ребенка. *Инструкция:* Пусть каждый из нас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали группе, или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Обсуждение.

- Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились?
- Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?
- Что почувствовали, когда закончили его?

Упражнение «Чудо-кактус» позволяет гармонизировать эмоциональное состояние ребенка, сенсорную стимуляцию. Психолог читает ребенку сказку «Чудо-кактус» (смотри приложение 1).

Далее предлагается вылепить форму кактуса из пластилина, оформить его зубочистками и вырезанными из бумаги цветами. Ребенок также может использовать готовые пластиковые цветы и гербарии. В конце упражнения обязательна рефлексия.

Данная техника направлена на проработку психологических проблем у агрессивных детей. За счет работы с пластилином, сложного для ребенка процесса разминания блоков происходит переход внутреннего состояния в материал. Получившийся материал является контейнером эмоций ребенка. Колочки служат символом агрессивных реакций ребенка на окружающий мир. А момент прикрепления к этим колочкам цветов может нести в себе коррекционное воздействие.

Упражнение «Маска» позволяет распознавать и отреагировать чувства. В первой части упражнения ребенку предлагают нарисовать маску, а во второй части упражнения психолог просит ребенка рассказать или инсценировать случай, когда он испытывал такие чувства как радость, удивление, печаль, стыд, беспомощность или бессилие. Порядок чувств направлен от простых и приятных к тяжелым и сложным. Данное упражнение необходимо проводить в максимально доверительной и безопасной обстановке.

Еще один из методов, часто используемый мной в практической деятельности – это **сказкотерапия**. Она позволяет прорабатывать травму насилия на символическом уровне. Психологическая травма может быть рассмотрена как «застывшая сказка», из которой нет выхода. Психотерапевтический смысл сказки в том, что она представляет собой «контейнер» для переживаний ребенка и одновременно содержит алгоритм – подсказку о том, как справиться с ситуацией.

Упражнение «Придумывание сказки». Данное упражнение выполняется в парах: ребенок – вспоминает историю, в которой есть элементы насилия (можно вспомнить эпизод из кинофильма). Затем ребенок и взрослый выделяют в этой истории переживания, "опасные" для целостности психики

субъекта и придают им символическую сказочную форму (делают их персонажами сказки). Взрослый придумывает историю, в которой ребенок, в выбранном им порядке, используя волшебство, контактирует с этими персонажами, оставаясь целостным и активным. В завершении оба участника обсуждают придуманную сказку и переживания, которые она вызвала.

В работе с детьми, пострадавшими от насилия можно также использовать техники десенсибилизации, энергичного позитивного настроения: вербализации чувств; контроля дыхания; элементы медитации; коммуникативные игры; ролевые игры; анализ конкретных случаев.

В групповой работе с детьми-жертвами насилия можно использовать упражнения:

Упражнение «Выставка»

Ведущий предлагает ребятам сесть удобно, закрыть глаза и глубоко вздохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели.

- Какие это будут слова? - Какая это была ситуация? - Какие есть еще способы выразить чувства?

Упражнение «Копилка обид»

Инструкция: Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда они испытывали чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Вспомните самую главную обиду и поместите ее в копилку для обид. (Записать или нарисовать).

Обсуждение: Дети проговаривают по кругу то, что у них получилось по формуле: «Я почувствовал обиду, когда...». Ведущий создает обратную связь через присоединение и организует форму поддержки.

- Кто сталкивался с такой же ситуацией?

- Уменьшились ли ваши обиды? До каких размеров?

Упражнение «По-секрету»

Цель: тренировка в переосмыслении травмирующих ситуаций.

Ведущий: У каждого из нас есть свои секреты. Иногда они перестают быть секретами и их можно открывать. Задание: вспомните и расскажите секрет, который уже перестал быть «секретом».

Заметка для Ведущего: (Ведущий сам первым должен рассказать один свой детский секрет)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева И.А., Новосельский Н.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. - М.: Генезис: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2005. - 270 с.
2. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003. – 248 с.
3. Куличковская Е.В. Это горькое слово "развод": психологическая работа с детьми, переживающими развод родителей / Куличковская Е. В., Степанова О. В. – М.: Генезис, 2010. - 188 с.
4. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 315 с.
5. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации / авт.-сост. Я. К. Нелюбова. - Волгоград: Учитель, 2009. - 171 с. (Серия. В помощь школьному психологу)
6. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
7. Сучкова Н.О. Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. - СПб.: Речь, 2008. – 111 с.

Сказка «Чудо-кактус» Сучкова Н.О.

На золотых песчаных просторах жил сердитый кактус. Он был таким мрачным и колючим, что вокруг него образовалась огромная невидимая преграда. И всякий, кто приближался к нему ближе, чем его колючки, каждый раз «ойкал» от неприятных уколов. Поэтому все в округе называли кактус «Дерущаяся злюка». Из-за всех углов только слышалось «Ты не ходи этой дорогой, там «дерущаяся злюка!» или «Дерущаяся злюка опять подрался!», «Дерущуюся злюку надо наказывать, вот тогда он перестанет вредничать!». Но надо сказать, что после таких случаев колючки у кактуса росли еще больше и становились еще острее, чем были. И в тот момент, когда колючки стали совсем огромными, а солнце очень жарким, вдруг пошел дождь. Его капли были такими большими и свежими, что все обитатели песчаных просторов стали бегать под дождем, прыгать через лужи и громко смеяться. Спустя какое-то время дождь закончился. Выглянуло солнышко и стало щекотать своими лучами обитателей песчаных просторов... И тут один из участников такого веселья заметил, что на кактусе стали появляться красивые цветы. Тогда он подошел к Дерущейся злюке, стал смеяться и петь песни. Цветов на кактусе становилось все больше, а колючки становились все меньше. Увидев это все жители стали смеяться и петь песни, встав как можно ближе к Дерущейся злюке. О, чудо! Колючки исчезли совсем. Теперь на кактусе было много красивых ароматных цветов, а Дерущуюся злюку все стали называть ЧУДО-КАКТУС.