

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ

**КОМИТЕТ ПО ПРОБЛЕМАМ КАТАСТРОФЫ
НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

**СИСТЕМА ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ДЕТЕЙ, ПОСТРАДАВШИХ ОТ КАТАСТРОФЫ
НА ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС**

Научно-методическое пособие

Гомель
РНИУП «Институт радиологии»
2004

УДК 614.876-06(476)

ББК 51.1[2]2

С 40

Авторы: Л. А. Пергаменщик (введение; 2.1; 2.2; 2.2.1; 2.3; 2.4)
С. С. Гончарова (1.2; 1.3; 2.1; 2.2.1; 2.2.2; 3.1)
М. И. Яковчук (1.1; 1.5; 2.2.1; 3.3)
Ж. Ф. Ильченко (1.4; 3.2)
И. Ч. Красовская (2.2.1)
Е. В. Шигорина (3.4)

Редакционная
коллегия: Л. А. Пергаменщик (отв. ред.)
С. С. Гончарова

Рекомендовано редакционно-издательским отделом
Национального института образования

С 40

Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на Чернобыльской АЭС: Научно-метод. пособие / Отв. ред. Л. А. Пергаменщик. – Гомель: РНИУП «Институт радиологии», 2004. – 156 с.
ISBN 985-6765-07-2

Научно-методическое пособие разработано в рамках Президентской программы «Дети Беларуси».

В научно-методическом пособии авторы обсуждают теоретические проблемы, связанные с определением понятия «психическое здоровье», выделением его критериев, излагают результаты собственных исследований и предлагают систему поддержания психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС.

Научно-методическое пособие адресовано широкому кругу специалистов, занимающихся проблемой поддержания психического здоровья детей в посткатастрофный период.

УДК 614.876-06(476)

ББК 51.1[2]2

ISBN 985-6765-07-2

© Коллектив авторов, 2004

© РНИУП «Институт радиологии», 2004

2. СТРАТЕГИЯ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПОСТРАДАВШИМ В РЕЗУЛЬТАТЕ КАТАСТРОФЫ НА ЧАЭС

2.1. Система поддержания психического здоровья детей: уровни, задачи, формы и техники

Системный подход в организации психологической помощи и поддержки детям, пострадавшим в результате аварии на ЧАЭС, предполагает ряд предварительных условий. Необходимо знать социально-демографические характеристики, иметь представления о личностном развитии детей, которое во многом определяет степень сформированности запроса на психологическую помощь. Важно знать имеющиеся в расположении материальные и людские ресурсы. Все эти переменные будут определять направления и характер психологической помощи и поддержки детям, проживающим на загрязненных территориях.

Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС, предполагает учет следующих **факторов**:

- состояния психического здоровья детей;
- уровня развития практической психологии;
- квалификации практических работников.

Состояние психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС, характеризуется наличием значительных изменений в эмоциональной сфере учащихся, области личностного развития и межличностного взаимодействия. Это проявляется: в преобладании негативных переживаний; повышенной эмоциональной неустойчивости; в снижении устойчивости к стрессам; узостью спектра способов преодоления сложных ситуаций, преобладание эмоциональных и пассивных стратегий преодоления негативных событий, что свидетельствует о дезадаптации личности; в чувстве незащищенности; в усилении ситуативной и личностной тревожности и т.д. Страх за свое здоровье, чувство обреченности, беспомощности, неуверенности в завтрашнем дне способствуют поддержанию уровня психологического напряжения. Развиваются настороженность, уход в себя и свои проблемы. Все это негативно сказывается на уровне психического здоровья детей.

Уровень развития современной психологии. За последнее десятилетие в белорусской психологической мысли был осуществлен значительный прорыв к осознанию необходимости развития такого направления в психологии как кризисная психология. Толчком во многом послужила чернобыльская катастрофа и необходимость оказания помощи большому контингенту пострадавших. За этот период был обозначен категориальный аппарат этого направления в психологии, выделены методологические, теоретические основания кризисной психологии, сформулированы цели и задачи оказания психологической помощи пострадавшим.

Прошло 18 лет после катастрофы и того меньше, после выделения

кризисной психологии в самостоятельное научное направление. Но уже сейчас психологи, работающие в рамках данного направления, вынесли некоторые уроки чернобыльской катастрофы и сделали определенные *выводы*. Проблему поддержания психического здоровья детей в посткатастрофный период можно решить, опираясь на следующие принципы [101].

Принцип методологический. Чернобыльская катастрофа привела к пониманию того, что при исследовании человека, находящегося в кризисе, естественнонаучная парадигма не работает. Можно разделить человека на составляющие, представленные в учебнике по общей психологии (память, внимание, мышление, чувства, эмоции и т.д.). Однако за помощью к психологу приходит человек, а не его составляющие. И как знания «его частей» помогает оказывать *эту* самую помощь? И если психолог-исследователь может позволить себе подобную познающую активность, то психолог, оказывающий психологическую помощь, не может обойтись без активности диалогической. Подобная активность становится событийной, как для психолога, так и для его клиента, когда происходит встреча. Для монологического познания встреча не нужна, можно ли говорить о встрече, если изучаем какую-то часть личности? Итак, помогающая психология должна строиться на диалоге, что совершенно не обязательно для естественных наук или психологии, которая строится на естественно научной парадигме.

Принцип методический. Кризисная психология имеет дело с текстом, полученным от испытуемого, текстом кризисного состояния, который является субъективным отражением катастрофичности мира. Может быть, поэтому психологи и наблюдают в кризисе рождение именно психобиографических методов исследований в кризисной психологии.

Исследовательский принцип заключается в том, что именно в рамках кризисной психологии ученые и практики осознали, что изучать детей после катастрофы необходимо совершенно по-другому, иными методами. Статистический подход, который позволяет выявить тенденцию, в лучшем случае – закономерность, не позволял понять того, что происходит с конкретным ребенком, что он переживает, какие события жизненного пути оценивает как травматические.

Катастрофы, чрезвычайные ситуации актуализируют базовые данности существования человека, ребенок и взрослый начинают размышлять над такими категориями, как жизнь и смерть, одиночество, выбор и ответственность за выбор.

Проведенные нами исследования (1996–2003 гг.) позволили выявить события, которые для школьников трех возрастных групп являются травмирующими: смерть близкого человека; смерть животного; разрыв отношений с любимым человеком (разочарование, измена); состояние своего здоровья и близких; конфликты с друзьями и в семье; развод родителей. Как следствие травмирующих событий – страхи, суицидальное поведение, употребление токсических средств (алкоголь, наркотики, никотин).

Психотерапевтический принцип. Состояние нездоровья, в котором оказалась значительная часть населения нашей страны, заставляло искать

пути выхода из создавшейся ситуации. Примерно 70–75% пострадавших самостоятельно выходят из кризисного состояния, используя эффективные способы преодоления. А остальные? Дело в том, что травмированная личность развивается по вполне определенным законам невротических расстройств, и если она самостоятельно или с помощью специалиста не отреагирует психическую травму, она уходит в отчаяние или в невроз, который проявляется в двух патологических стратегиях поведения.

Первая стратегия: в результате психической травмы происходит отрицание своего внешнего, социального «Я», следствием чего становится *агрессивное и потребительское поведение*.

Вторая стратегия: в результате психической травмы происходит отрицание своего внутреннего, реального «Я». Следствие – саднистый конформизм, снятие ответственности за свое поведение, а в конечном счете и за свою жизнь

Стратегический принцип. После Чернобыля для специалистов пришло понимание того, что помощь нужно оказывать своевременно. Необходимость своевременного оказания помощи обусловлена двумя причинами: сокращаются энергетические затраты и возрастает уверенность в возможности положительного результата

Превентивный подход в кризисной психологии трансформирует, таким образом, проблему помощи как лечения симптомов в проблему создания условий для повышения способности личности справляться с провоцирующими факторами.

Квалификация практических работников. Количество практических психологов, способных немедленно откликнуться на человеческую беду, в последнее время значительно возросло. Но, к сожалению, не все из них обладают необходимыми знаниями и умениями в оказании квалифицированной помощи детям и взрослым в кризисных ситуациях, а также в работе с посткатастрофическими проявлениями в психическом состоянии и здоровье детей и взрослых.

Системный подход к поддержанию психического здоровья детей, проживающих на загрязненных территориях, предполагает решение следующих задач:

- проведение психолого-просветительской деятельности и информирования населения о состоянии психического здоровья, психологических и социальных последствиях катастрофических и негативных событий, путях их преодоления;
- психологическую помощь детям и взрослым, целью которой является их ориентация к изменившимся условиям жизни и деятельности;
- разработку новых и усовершенствование известных методик психодиагностики и психотерапии, внедрение их в практику работы специалистов.

Схематично систему поддержания психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС, можно представить следующим образом (Рис.1).



Рис. 1.1. Схема трехуровневой системы поддержания психического здоровья детей

На основании предложенной трехуровневой системы мы разработали и внедрили в практику работы психологов систему поддержания психического здоровья детей в ситуации потери.

Система поддержания психического здоровья детей в ситуации потери

Ребенок может пройти через все, если только взрослые говорят правду и позволяют поделиться с любящими его близкими естественными чувствами, которые испытывают люди, страдая.

Дж. Фейтелсбаум
«Мужество в горе»

Пережить горе – это значит, что ты будешь жить дольше, чем твое горе.

В. Ф. Василюк
«Пережить горе»

А на наш взгляд, проблема оказания психологической помощи и поддержки детям в ситуации потери будет решена наиболее эффективно, если исходить из принципов целостности и системности. Эти принципы нашли свое применение в создании системы по поддержанию психического здоровья детей в ситуации потери.

Поддержание психического здоровья в ситуации потери – это обеспечение психологическими средствами нормального протекания «работы горя».

Психическое здоровье – это качественная характеристика. Психолог не может изменить окружающую и социальную среду личности, переживающей горе. Приложением усилий – переживание человека, его внутренний мир. Психолог должен направить личность на развитие даже в ситуации потери, на понимание себя в связи с окружающей средой.

Существует множество мнений о том, когда и как психолог должен сопровождать человека в ситуации потери близкого человека. Условно эти мнения можно разделить на две группы:

- 1) психолог сопровождает весь процесс горевания;
- 2) психолог начинает работать только тогда, когда процесс протекает патологическим путем. Так как горе – это нормальная реакция на смерть значимого другого, то вторгаться в процесс протекания переживания нет необходимости.

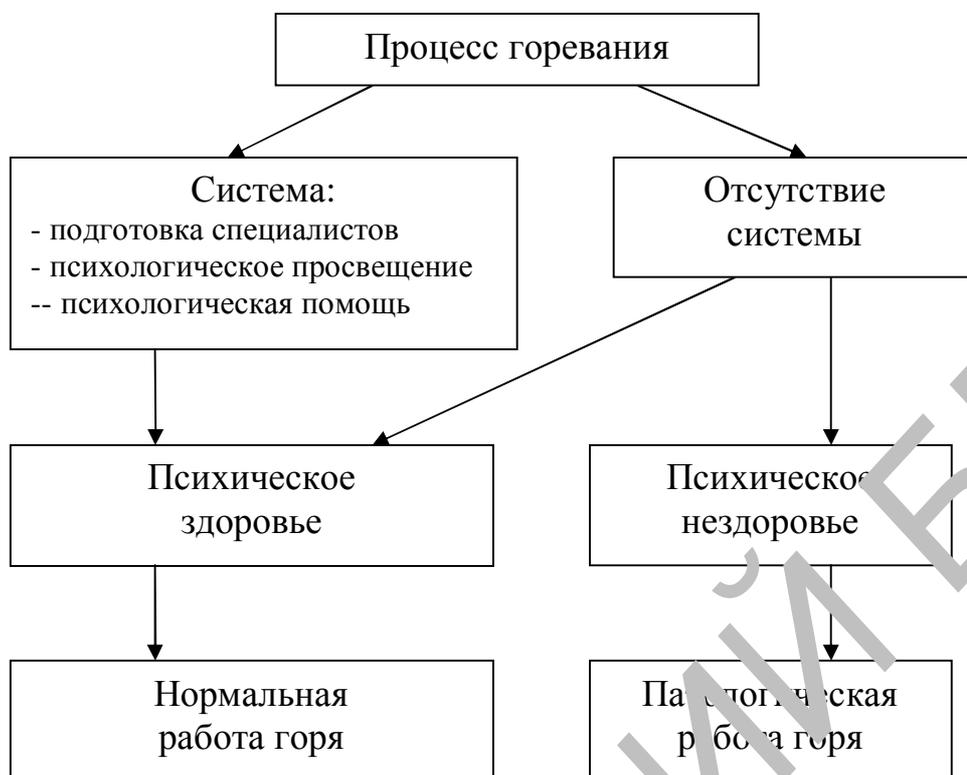


Рис 2. Схема зависимости течения процесса горевания от наличия системы поддержания психического здоровья в ситуации потери

Наша позиция в отношении этого вопроса следующая:

Психологическое сопровождение должно начинаться задолго до встречи ребенка с потерей, этому может способствовать психологическое просвещение ребенка, родителей, учителей и воспитателей, главной целью которого должно стать формирование концепции жизни и смерти.

Схема, представленная выше, свидетельствует о том, что если процесс переживания горя будет идти стихийно, то это может привести к психическому нездоровью ребенка. Действительно, человек без профессиональной психологической помощи и поддержки может выйти из ситуации потери «выросшим», используя, как личностные, так и средовые ресурсы, но этого может и не случиться.

Среди направлений работы по психологическому сопровождению детей в процессе горевания нами были выделены следующие:

- подготовка специалистов;
- психологическое просвещение;
- оказание психологической помощи родителям и детям в виде индивидуального консультирования, а также создания **групп поддержки.**

Психолог в работе с горем

Придет время, когда врач
будет целить больного самим собой.

Парацельс

Прежде чем говорить о психологической помощи детям в ситуации потери (смерти) близкого человека, хотелось бы сделать акцент на том, что практикующие психологи, особенно начинающие, часто не готовы к работе с подобной проблематикой.

Студенты-психологи на одном из практических занятий по курсу кризисной психологии отметили, что актуализация проблем, касающейся вопросов отношения к смерти, – нежелательное явление на занятиях. Главными аргументами были: «не хочется говорить о грустном, драматичном», «было хорошее настроение, а сейчас хочется плакать», «думают и говорят о смерти больные люди, а здоровые просто живут» и т.д. На наш взгляд, здесь явно присутствует «размытость» концепции смерти. В ее основе лежат знания и представления человека, которые имеют двуплановый характер:

- представления о смерти вообще, чужой смерти, как завершении жизни любого человека, происходящее в физическом мире и эмпирически наблюдаемой;
- представления о собственной смерти – своего рода метафизическом событии, неизбежность которого очевидна, и немислима для человека.

Мы уже останавливались на тех формах отрицания (см.1.2), которые предлагают детям взрослые, в том числе и психологи. Дополним этот список «мифами о смерти» для того, чтобы понять какие традиционные концепции смерти существуют [55].

Современные мифы о смерти:

1. Смерть как «культурный герой». Смерть представляется всемогущим повелителем, избавиться от господства которого человек не может. Чтобы примириться с этим, человек должен полюбить своего господина и найти в нем положительные черты, доказать себе, что, отбирая многое, он еще больше дает взамен. Смерть видится, как нечто неизбежное, возвышающее человека над «скотским» существованием.

2. Смерть как сознательный выбор. Другой способ сжиться с неизбежным – «умереть с достоинством», будто человек не обречен на смерть, а выбрал её по собственной воле.

3. Смерть «как несчастный случай», а не неизбежность. Этот, «научный» блок объединяет многочисленных искателей телесного или личного бессмертия, различных средств продления жизни, геронтологов, которые не признают невыносимости бессмертия человека. Косвенным образом сюда же относится большинство экологических проектов, ориентирован-

ных на продление существования человеческого рода.

4. «Смерти нет» – по различным причинам. Во-первых «она не имеет отношения к нам» (Эпикур); во-вторых, человек – часть социума, а социум бессмертен; в третьих, смерть – это не конец существования, а переход в инобытие. Смерть для человека, проповедующего данную концепцию, не повод для напряженных размышлений.

5. «Смерть как часть жизни». Смерть и умирание неотделимы от жизни. Это естественное явление и итог всего живого. Принимая жизнь, нужно принять и смерть, потому что они неотделимы друг от друга.

6. Безотчетный ужас. Основная стратегия поведения людей придерживающихся этой концепции, – табуирование всяких упоминаний смерти, вытеснение смерти в подсознание.

Требования к психологу в работе с горюющим. Мы хотели бы выделить некоторые требования, которые, на наш взгляд, необходимы для работы с горюющим человеком.

- Отзывчивость на чужую боль. Эмоциональный контакт зиждется на эмпатии, сопереживании, доброжелательности.
- Умение использовать страдание. Психологу следует не освобождать горющего от страдания (мы – люди, и странно было бы не страдать, потеряв близкого человека), но скорее перенаправить страдание в конструктивное русло.
- Осознание собственной концепции смерти. Способность не держать в сознании страх смерти, ведь страх индуцирует страх.
- Наличие знаний, умений и навыков работы с горем.

Подготовка специалистов. При подготовке психологов в ВУЗах, на наш взгляд, необходимо больше уделять внимания проблеме оказания помощи людям в ситуации потери. В рамках курса «Кризисная психология» для студентов-психологов БГПУ им. М. Танка решаются следующие задачи:

1. Осознание собственной смертности и своего отношения к ней – скрытых установок, чувств и страхов;
2. Исследование и работа с индивидуальными мифами относительно собственной смерти и умирания;
3. Исследование наличия смысла в жизни, смерти и потерях;
4. Принятие своего жизненного пути – принятие прошлого, осознание настоящего и своих истинных желаний относительно будущего;
5. Познание себя, приобретение навыков принятия, доверия и прощения себя;
6. Работа с чувством вины, агрессией, травматическими воспоминаниями;
7. Знакомство с основными задачами и принципами горевания, исследование механизмов, помогающих и мешающих гореванию;
8. Ознакомление с особенностями восприятия смерти и горевания у детей;
9. Особенности установления контакта с горюющим и работа с ним.

Психологическое просвещение на тему смерти и в процессе горевания будет рассмотрено в параграфе 2.2.2., особенности оказания **психологической помощи в ситуации потери (смерти)**, создание групп поддержки и содержание занятий – в параграфе 3.1.

Рассмотрим более подробно каждый из **элементов (уровней) системы** поддержания психического здоровья детей, пострадавших в результате аварии на ЧАЭС, – психологическое просвещение, социальное ориентирование и психологическую помощь.

2.2. Психологическое просвещение

Многие из социальных факторов оказывают положительное воздействие на человека и способствуют его личностному развитию. Но среди них есть такие, которые действуют на индивида негативно и приводят к дисгармонии поведения, часто вызывая «аномалии» личности (токсикомания, наркомания и т.д.). Подобная ситуация общественного состояния простого человека требует сознательной и целенаправленной деятельности, непосредственно направленной на помощь индивиду для формирования у него устойчивости к отрицательным влияниям стихии социальных сил. Основная функция просвещения – расширение горизонтов сознания обыкновенного человека. В Советском энциклопедическом словаре понятие «просвещение» трактуется, как: 1) распространение знаний, образования; 2) система воспитательно-образовательных и культурно-просветительных учреждений в стране.

Просвещение должно занять особое место в системе современной цивилизации [143]. Основная функция просвещения – расширение горизонтов сознания человека. Только просвещенный человек, лишенный предрассудков, определяющий себя в общечеловеческой культуре, способен на действительные свободные, самостоятельные и ответственные поступки.

Социальные, экономические, бытовые трудности повышают у человека уровень неуротизации, тревожности, усиливают интерес к мистицизму. Следствием закономерно обращение людей за помощью к экстрасенсам, колдунам. Известный немецкий психиатр К. Ясперс писал, что в обществе, лишенном надежды, всегда возникает потребность в иллюзии. Около 80% подростков, которые попадают в сети деструктивных культовых организаций, в основном религиозных, которые в своей деятельности опираются на незнание, неинформированность, неопытность молодых людей.

Говоря о состоянии и перспективах развития психологической помощи населению, следует отметить, что пора перестать рассматривать психологию, как науку об отдельных психических процессах, она должна стать психологией развивающейся личности в целостном мире. Психологическая образованность должна быть обязательной для каждого человека.

Психологическое просвещение – это особая форма, как просвещения, так и психологической помощи. По форме психологическое просвещение имеет косвенный характер, и его значение возрастает в случаях таких масштабных катастроф, как, например, чернобыльская катастрофа. Прямая психологическая помощь, при всей ее эффективности, не будет иметь решающего значения из-за большого числа пострадавших и дефицита кадров, а также недостаточной готовности населения воспринимать психологическую помощь, не имеющую материального измерения [169].

Организация психологической помощи в кризисных ситуациях требует выполнения ряда предварительных **условий**:

1. Необходимо знать социально-демографические характеристики той группы населения, на которую направлена активность специалистов.

2. Важно иметь представление, о личностном развитии данной группы населения, которое во многом определяет степень сформированности запроса на психологическую помощь.

3. Важно знать, какие имеются в распоряжении материальные и людские ресурсы.

Все эти переменные определяют направление и характер психологической помощи.

Психологическое просвещение ориентировано на создание условий для активного присвоения и использования человеком социально-психологических знаний в процессе жизнедеятельности. Результатом психологического просвещения является присвоение людьми психологических знаний и навыков, которые помогли бы им успешно развиваться в различных сферах социальной жизни, преодолевать трудности жизненного пути. Например, для школьников очень важным для достижения состояния психического здоровья является способность справляться с психологическим стрессом и устанавливать эффективные межличностные отношения со сверстниками.

Теоретический анализ литературы по данной проблеме, опыт собственной работы позволили выделить **основные направления психологического просвещения**:

- знакомство с основными правилами и нормами, принятыми в данном сообществе;
- собственно психологическое просвещение как особый вид деятельности по передаче научно обоснованных правил поведения человека в неординарных, кризисных ситуациях.

Психологическое просвещение решает следующие **задачи**:

психотерапевтическое самообучение;

- формирование запроса на психологическую помощь.

Опосредованная психологическая помощь населению осуществляется посредством публикаций в СМИ, выпуска буклетов, через психологические практикумы для непрофессионалов.

Буклеты и психологические практикумы решают две задачи: 1) осуществление непосредственной психологической помощи через реализацию

программ самопомощи; 2) опосредованная психологическая помощь через формирование запроса на психологическую помощь – развитие рефлексивных процессов осознания и понимания себя.

Опосредованная психологическая помощь проходит три этапа:

– во-первых, происходит психотерапевтическое обучение основам аутодиагностики стрессогенных жизненных событий (дидактический этап);

– во-вторых, происходит анализ и оценка собственных эмоциональных переживаний: страха, раздражения, тревожности и т.д. (рефлексивный этап);

– в-третьих, происходит попытка изменить свои тревожные состояния, используя рефлексивный и оценочный этапы (терапевтический этап).

Задача формирования запроса на психологическую помощь реализуется на всех трех этапах, но уже на этапе рефлексии происходит самоанализ состояний.

Нами разработан буклет «Психическое здоровье детей», который ориентирован на родителей и педагогов. В буклете освещены такие вопросы, как: что такое психическое здоровье, каково его состояние у детей в посткатастрофный период, что могут сделать взрослые, чтобы дети выросли психически здоровыми.

2.2.1. Буклет для родителей и педагогов в «Психическое здоровье детей»

Что такое психическое здоровье?

Мы можем говорить о **психически здоровом человеке**, когда у него:

- отсутствуют выраженные психические расстройства;
- имеется определенный резерв сил для преодоления неожиданных затруднений;
- существует способность ставить перед собой долговременные определенные цели и достигать их;
- календарный возраст соответствует уровню эмоциональной, волевой, познавательной и поведенческой зрелости личности;
- успешны социальные контакты.

Что влияет на психическое здоровье ребенка?

Ученые, выделяют следующие **факторы, оказывающие негативное влияние на психическое здоровье ребенка в семье:**

- чрезмерная загруженность родителей;
- ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли;
- неудовлетворительные жилищно-бытовые и материальные условия;
- невротизация родителей, появление личностных проблем;
- недостаточная осведомленность о путях решения внутрисемейных и межличностных конфликтов, о возможностях психологической и психотерапевтической помощи;
- дисгармония семейных отношений и семейного воспитания;
- особенности психотравмирующих событий, происходящих в семье;
- воспитание психически больным или неполноценным родителем.

Когда ребенок идет в **школу**, добавляются следующие факторы, которые могут негативно влиять на психическое здоровье:

- само поступление в школу;
- требования учебного процесса;
- усложнение учебных программ;
- элемент соревнования, когда ученик вынужден обращать внимание на успехи других, а не на собственные резервы развития;
- оценивание учителями детей с точки зрения успеваемости и поведения;
- смена учебного коллектива;
- неприятие детским коллективом.

Какое состояние психического здоровья детей?

Несмотря на то, что со времени чернобыльской катастрофы прошло 17 лет, в сознании людей она стала фактором, во многом определяющим жизнедеятельность и состояние психического здоровья. Так, у взрослого населения усилился страх за здоровье свое и детей, появилось чувство обреченности, беспомощности, неуверенности в завтрашнем дне.

У детей это проявляется в:

- преобладании негативных переживаний;
- повышенной эмоциональной неустойчивости;
- снижении устойчивости к стрессам;
- чувстве незащищенности;
- усилении ситуативной и личностной тревожности;
- повышенном уровне агрессивности в сфере социального взаимодействия.

Проведенный учеными опрос 3400 родителей позволил установить, что в возрасте 1–3 лет «заметно нервный» (повышено возбудимый и раздражительный, беспокойный, с неустойчивым настроением) – каждый четвертый ребенок.

Ответы родителей учеников младших классов на вопросы анкеты позволили нам выявить структуру невротизации современного ребенка: 27% детей – психически здоровы, у 21% отмечены нервные расстройства, у 4% – предрасположенность к ним.

В психологической и педагогической литературе вы можете встретить термины «школьный невроз», «школьная фобия» или «психогенная школьная дезадаптация». Что это значит?

Школьный невроз – неадекватный способ реагирования на те или иные сложности школьной жизни. Как правило, школьные неврозы проявляются в беспричинной агрессивности, боязни ходить в школу, отказе посещать уроки. Однако крайние случаи проявления агрессивности или страха в школьной практике встречаются редко. Чаще наблюдается состояние школьной тревожности, которая выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, ожидании плохой оценки со стороны педагогов или сверстников. Исследования показывают, что 20% детей обладают неуравновешенной психикой и нуждаются в специализированной помощи.

На состояние психического здоровья детей влияют травматические события. **Травматическое событие – событие, которое для ребенка является субъективно значимым и переживается как резко негативное.**

Выделяют:

- острые психические травмы (однократно, стремительно действующие, сверхсильные раздражители);
- психотравмирующие ситуации (относительно слабые, но длительно действующие, многократно повторяющиеся).

Травмирующее влияние оказывает не само по себе внешнее действие, будь оно острое или хроническим, а его **значимость** для ребенка. Так для **7–8-летних детей** значимыми негативными событиями стали: смерть близкого человека или животного, госпитализация (болезнь, травма) родных и друзей, развод родителей, конфликты и ссоры в семье.

Для **подростков** сильные эмоциональные переживания негативного характера вызывают: смерть близких, болезни, конфликты с друзьями. 39,2% подростков имеют высокий уровень личностной и ситуативной тревожности.

Для **юношей и девушек** характерны: тревожность и неуверенность в себе, недоверие к окружающему миру и неверие в людей, чувство одиночества. 45,9% старшеклассников имеют высокий уровень личностной тревожности, то есть характеризуются стабильной склонностью реагировать на различные жизненные ситуации повышением тревоги и беспокойства. Травмирующими событиями для юношей и девушек являются: смерть близких и животных, болезни, конфликты в семье и с друзьями, разрыв отношений с любимым человеком.

Что делать, чтобы дети выросли психически здоровыми?

Обращаемся прежде всего к родителям. Ваши отношения с ребенком должны основываться на умении любить, поддерживать и требовать.

Что значит любить?

Любите своего ребенка **безусловно**, то есть независимо от внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства. Независимо от того, чего Вы ждете от него, и как он ведет себя сейчас. Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда нравится его поведение. Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка даже, если его поведение вызывает у нас отвращение.

При этом не забывайте о том, что:

- это обычные дети;
- они ведут себя, как все дети на свете;
- в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного;
- если вы будете стараться, как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взрослеть и отказываться от своих плохих привычек;
- если же вы любите их только тогда, когда они послушны и радуют вас своим поведением, и если вы выражаете свою любовь к ним только в эти хорошие (увы, редкие) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрело. Следовательно, вы сами отвечаете за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше), чем они сами;
- если вы любите своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, это позволит им контролировать свою тревожность и соответствовать поведению, по мере того, как они взрослеют;
- если же вы любите их только тогда, когда они выполняют ваши требования и соответствуют вашим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителям и т.д.) никогда не угодишь. Их будут преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии;
- ради самого себя (как страдающего за своих детей родителя) и ради блага ваших сыновей и дочерей вы изо всех сил должны стараться, чтобы ваша любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее Ваших детей основано на этом фундаменте;

- ребенок должен чувствовать вашу любовь и вашу твердость.

Искренняя привязанность совершенно не противоречит твердости и требовательности по отношению к своему ребенку. Вседозволенность предполагает недостаток твердости и отсутствие границ, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь и привязанность.

Что значит уметь поддерживать?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Для того, чтобы показать веру в ребенка, вы должны иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать «с нуля», опираясь на то, что вы верите в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Для того, чтобы поддерживать ребенка, вам необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- показать, что вы удовлетворены ребенком;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребенку;
- уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он сможет справиться;
- проводить больше времени с ребенком;
- внести юмор во взаимоотношения с ребенком;
- позволять ребенку самому решать проблемы там, где это возможно;
- в качестве воспитательного воздействия чаще использовать ласку и поощрение, чем наказание и порицание;
- принять индивидуальность ребенка;
- проявлять эмпатию и веру в вашего ребенка;
- самому уметь демонстрировать оптимизм.

И все же умейте потребовать!

Любое правильно сформулированное вами требование к ребенку должно отвечать определенным характеристикам:

- не должно отдаваться со злостью, с криком, раздражением, но и не быть похоже на упрашивание;
- должно быть посильным для ребенка, не требовать от него слишком трудного напряжения;
- должно быть разумным, то есть не противоречить здравому смыслу;
- не должно противоречить другому вашему распоряжению или другого родителя.

В хорошей семье наказаний никогда не бывает, и это самый правильный путь семейного воспитания.

Если ребенок нарушил... Умейте прощать!

Простить – это не значит забыть или попустительствовать злу. Простить – значит выразить свое осуждение по поводу поступка, но при этом не отказывать в любви.

Запомните, что:

- Прощение освобождает от противодействия, мщения. Грех и мстительность – признак вашей слабости и дают вам лишь иллюзию собственной силы. Расплата – ваши отношения приносятся в жертву.
- Прощение – сохранит достоинство.
- Чтобы чувствовать себя правым, вовсе не обязательно, чтобы другой чувствовал себя неправым.
- Непрощение – наказание самого себя, путь к невротизации вашей личности.
- Непрощение блокирует ваше собственное развитие, препятствует продуктивному творчеству.

Педагогам:

- Уберите в себе то, что вредит делу обучения и воспитания.
- Если вы не способны исключить неприязнь из своего отношения к личности ученика, то следует отказаться от роли учителя и воспитателя.
- Не подавляйте ребенка! Будьте с ребенком вместе, а не против.
- Для успеха дела воспитания и обучения нужно добиваться внутренней свободы, раскованности, независимости ребенка.
- Для развития рационального начала в поведении ученика подводите его к самостоятельному решению ближайших проблем.
- Знайте, что ребенок в данный момент может, а что ему пока недоступно.
- Подчиняйте свое поведение принципу «Не навреди!».
- Умейте выслушать ребенка.
- Научитесь видеть себя глазами ученика, это поможет лучше понять его.
- Умейте правильно использовать слово. Напоминание об отрицательных сторонах характера обычно их вызывает, провоцирует их проявление.
- Ваши замечания должны быть лишены отрицательной эмоциональной окраски и осуждения. Подвергайте критике конкретные действия, а не личность ребенка.

- Избыток «воспитательных мер», психологическое давление, гиперопека истощают запас нервно-психической прочности ребенка, и он защищается, как умеет и может.
- Часто ученик вызывает раздражение потому, что не может понять ваших объяснений. Выражение ваших отрицательных эмоций для детей является большим раздражителем, который не мобилизует, а блокирует активное внимание, подавляет способность воспринимать, соображать. Там, где гибкость педагогической тактики заменяется резким окриком или многословием раздражения и гневливостью, происходит подмена профессиональной педагогической деятельности выражением педагогической несостоятельности.
- Не допускайте перегрузок в учебном процессе. Последствия перегрузок – чувство безысходности, ленность, равнодушие к результату и оценке, апатия.
- Тренировка усидчивости и развитие выносливости должны исключить накопление переутомления.
- Внимательность – вырабатывается! Её нельзя просто потребовать. Ваше терпеливое внимание и регулярное повторение требуемых действий обеспечивают навык включения внимания.

2.2.2. Тема смерти и горя в психологическом просвещении детей.

Памятки для работы с горем

Знание о смерти, включая ее последствия и осознание ее неизбежности, – необходимая часть подготовки к жизни и вклад в психологический рост ребенка.

Андреева А. Д.

«Как помочь ребенку пережить горе»

Психологическое просвещение – особая форма, как просвещения, так и психологической помощи. Поэтому наряду с формированием концепции смерти у детей, оно решает вторую задачу – «что делать, если...». Ребенок должен знать о том, какие реакции нормальны для человека в горе, как можно помочь горюющему человеку, что нужно делать и что можно чувствовать, когда встретишься с горем в собственной жизни.

Задачи психологического просвещения:

1. Необходимость психологических знаний по проблеме у родителей, учителей и воспитателей и всех взрослых, кто так или иначе связан с детьми и могущими столкнуться с ситуацией потери, когда ребенку нужны будут помощь и поддержка, понимание;

2. Ознакомление детей с печальной стороной жизни – смертью. Данная идея встречает больше сопротивления со стороны взрослых, чем понимания. Принятие идеи смерти, и формирование ее концепции – фундаментальная задача в развитии каждого ребенка, достижение зрелости в от-

носителем интегрированном состоянии. Для этого необходимо участие ряда сложным образом взаимодействующих факторов. Должна существовать определенная последовательность шагов развития, при которой ребенок разрешает свои задачи в темпе, соответствующем его внутренним ресурсам. «Слишком многое и слишком рано» определенно создает дисбаланс. Ребенок, грубо конфронтировавший со смертью еще до того, как у него сформировались адекватные защиты, подвергается тяжелому стрессу. Встреча же со смертью в соразмерной дозе, при наличии необходимых ресурсов, благоприятных конституциональных факторов и поддерживающих взрослых, которые сами способны адаптивно взаимодействовать с тревогой смерти, вырабатывает психологический иммунитет.

Родители и учителя рассказывают обычно о проявлениях жизни, но стараются избегать разговоров и объяснений по поводу смерти. Знание о смерти, включая ее последствия и осознание ее неизбежности – такая же необходимая часть подготовки к жизни и владения психологический рост ребенка (А. Д. Андреева). Работа такого рода требует психологического такта, осторожности и учета возраста ребенка, специфики и традиций его семьи, знания особенностей его личности.

Что следует и чего не следует говорить ребенку – отдельный вопрос, но в любом случае мы должны понимать, почему выбираем тот или иной вариант просвещения на тему смерти. Для чьего блага делается выбор – ребенка или взрослого?

Опыт показывает, что в тех семьях, где тема смерти не является запретной, где правдиво и ясно, в доступных формах отвечают на вопросы ребенка, дети оказываются гораздо лучше подготовленными к серьезным потерям, чем в семьях, где взрослые уклоняются от подобных бесед.

Среди профессиональных педагогов (по данным зарубежных исследований) существуют резкие разногласия в том, как следует просвещать о смерти.

Одна из точек зрения состоит в том, что «отрицание реальности есть переходная фаза между игнорированием и принятием реальности», а если родителям не удастся содействовать ребенку в отрицании, у него может развиться невроз, в котором ассоциации со смертью играют свою роль.

Другая точка зрения на данную проблему состоит в том, что любому ребенку на любой стадии развития может быть интеллектуально известно преподан любой предмет, и необходимо содействовать постепенному реалистическому формированию представления о смерти у ребенка. Игнорирование темы смерти приводит к тому, что дети находят другие источники информации, зачастую не выдерживающие проверки реальностью, либо даже более пугающей или невероятной, чем реальность.

Готовиться к потерям – значит готовиться к жизни [38]. Это не значит быть пессимистом, наоборот, стать оптимистом и реалистом. Не нужно говорить: «Со мной ничего не случится», а говорить: «Я могу

преодолеть любую утрату». Подготовка к утрате укрепит человека в задаче противостоять горю. Это понимание поможет человеку почувствовать себя менее уязвимым и беспомощным.

Люди, ожидающие от себя слишком много, хуже справляются с горем и утратами. Если человек слишком много требует от себя, то к горю добавляется чувство вины и разочарование. Наибольшую выгоду принесет не подготовка к тому, что вам делать после утраты, а подготовка к жизни до утраты.

К моменту, когда ребенок заканчивает начальную школу, он должен иметь понятие о смерти как о части жизни. У учителей и родителей есть множество возможностей подать проблему смерти именно таким образом. Возможно, наиболее простым и очевидным примером может служить смета на времен года.

А. Д. Андреева в своей статье «Как помочь ребенку пережить горе» рассказывает интересный случай о том, как в одной городской школе учитель воспользовался смертью всеми любимого кролика. Старший учитель хотел убрать его ночью, но молодой настоял на том, что дети должны кролика видеть, положить в коробку и похоронить. Дети выбрали место под деревом, дети принесли растения и посадили их на его могиле. Учитель предложил сделать книгу о кролике: приклеить туда фотографии, рисунки, истории о нем. Совместная деятельность по оформлению книги и разговоры о печальном событии помогли справиться детям с утратой. В приложении представлены рекомендации для учителей младших классов и воспитателей по работе с горюющими детьми.

Некоторые рекомендации по просвещению подростков.

Лучшим введением к разговору будет обсуждение причин смерти – старость, болезнь, насилие, несчастные случаи, убийство и самоубийство. Последующие обсуждения могут касаться вопросов похорон, кремации («Был ли кто-то из вас на кладбище?»). Учитель может организовать поход на кладбище, показать могилы исторических лиц. Можно подчеркнуть культурные и религиозные различия в похоронных ритуалах.

С этого момента можно начать обсуждать более личные моменты, учитель должен поинтересоваться, все ли захотят принять участие в этом. Как правило, все дети хотят слушать, даже если не стремятся говорить сами.

Для общей дискуссии можно предложить тему: «Как помочь человеку, потерявшему близкого?».

Помимо обсуждения нужно предложить детям соответствующую литературу.

Мы представляем памятки, которые являются одной из форм психологического просвещения. ***Памятки были использованы в работе с детьми и взрослыми, пострадавшими в трагедии, произошедшей в Краснопольской средней школе №1.***

Памятка для родителей горюющего ребенка

Вас постигла серьезная утрата – смерть близкого человека. Вам сейчас очень тяжело и Вы поглощены своими переживаниями, а рядом ребенок, который тоже страдает. Помогите ему пройти через горе без серьезных последствий для его психического здоровья. **Что для этого Вы можете сделать?**

Говорите с ребенком открыто и честно

- Расскажите ребенку сразу же о случившемся событии (смерти близкого) с перечислением конкретных подробностей.
- Скажите, что умерший никогда не возвратится.

Избегайте двусмысленности

- Не говорите о «путешествии» или «сне».
- Избегайте абстрактных объяснений.
- Давайте такие объяснения, которые будут понятны ребенку в его возрасте.

Помогите ребенку понять случившееся

- Отвечайте на вопросы ребенка по поводу случившегося. Будьте терпеливы, даже если одни и те же вопросы задаются снова и снова.
- Пусть тема смерти не станет запретной для обсуждения.
- Стимулируйте игры, рисование у маленького ребенка, а у более взрослого – написание сочинений, стихов, ведение дневника. Так дети выражают свои чувства, переживая горе.

Придайте событию статус реальности

- Возьмите ребенка на похороны и позвольте ему попрощаться с умершим.
- Не скрывайте от ребенка свои мысли и чувства, проявляйте их сами.
- Храните память об умершем: сделайте фотоальбом, устраивайте просмотр видеofilьмов с его участием.
- Берите ребенка с собой на кладбище.

Снимите чувство вины у ребенка

- Побеседуйте с ребенком, когда он выражает чувство вины.
- Успокойте ребенка, что не его мысли и чувства привели к смерти близкого.

Запомните главные правила!!!

- *Ребенок должен присутствовать на похоронах и попрощаться с умершим.*
- *Горе и тоска – естественные реакции у детей. Не препятствуйте их проявлению.*
- *Уделяйте больше времени ребенку, как бы Вам самому после случившегося не было плохо.*

Когда детям требуется помощь психолога?

- Когда поведение ребенка сильно меняется после произошедшего, например, если он изолируется или становится вспыльчивым.
- Когда воспоминания о произошедшем не оставляют сознание ребенка длительное время.
- Когда его постоянно беспокоят кошмары.
- Когда ребенок печален в течение долгого периода после события.
- Когда падает успеваемость и мотивация к учебной деятельности, ребенок «прогуливает» школьные задания.
- Когда у ребенка появляется нежелание жить дальше.

Памятка

для воспитателей и учителей начальных классов по работе с детьми, переживающими горе

1. Наблюдайте за изменениями поведения ребенка, потерявшего кого-то из близких. В первые недели обычно наблюдаются тенденция к уединению, агрессивность, нервозность, гневливость, невнимательность. Относитесь к этому с сдержанностью, не показывайте своего удивления. Не действуйте вопреки ребенку.

2. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать и все же попытайтесь. Предложите сами разговор на эту тему. В разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Обнимите ребенка, возьмите его за руку. Прикосновение для ребенка имеет огромное значение, ведь он потерял тепло любящего человека. Это позволит ребенку почувствовать, что Вы заботитесь о нем и в любое время готовы ему помочь. Поддержите его желание говорить о потере.

3. Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка. Если Вам удастся собрать их, объясните им, что, когда умирает кто-то, кого Вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить добрую память о нем.

4. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Ведь слезы – это не признак слабости, но силы. Если Ваши глаза наполнились слезами, то не скрывайте этого.

5. В это время ребенку можно рассказывать множество трогательных историй. Покажите, что можно смеяться и улыбаться.

6. Когда ребенок говорит о том, что он виноват в смерти близкого человека, он действительно так думает. Их чувства реальны и сильны, и о них надо знать, им надо верить, о них надо говорить.

7. Признайте право ребенка на переживание. Не говорите, что Вы надеетесь на исчезновение у него страхов, не пытайтесь сменить тему разговора. Не следует произносить фраз типа: « Скоро тебе станет лучше». Скажите: « Я знаю, что ты чувствуешь. Он (она) любил (а) тебя и ты его (её) никогда не забудешь».

8. Старайтесь быть в контакте с родителями. Ребенок быстро почувствует связь между Вами и семьей, что создаст у него ощущение безопасности. Обсуждайте с ними изменения в поведении ребенка, его привычках.

9. Внимательно относитесь к трудным дням в жизни ребенка: праздники, когда дети дарят подарки своим близким.

10. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти. Будьте готовы к вопросам и всегда будьте честными в ответах. *Смерть не является запретной темой.*

Памятка для родных и близких горюющего

Часто оказываясь рядом с горюющим человеком, мы теряемся и не знаем, как себя вести. Эта памятка поможет понять:

- что процесс горевания имеет начало (шок) и конец (годовщина),
- какие реакции *нормальны* для горюющего,
- как ему помочь.

Процесс горевания (этапы; время течения)

Нормальные реакции горюющего

Помощь близких

1. Шок – оцепенение (от нескольких секунд до 9 дней)
- Ø чувствует себя вполне хорошо, не страдает
 - Ø снижается чувствительность к боли
 - Ø «проходят» беспокоившие заболевания
 - Ø нет аппетита
 - Ø мышечная слабость
 - Ø малоподвижность сменяется суетливостью
 - Ø в сознании – нереальность происходящего
 - Ø душевное онемение

Помните, что:

- Û «бесчувственность», отсутствие слез, плача у горюющего – признак очень глубоких и тяжелых переживаний
- Û разговаривать и утешать совершенно бесполезно – Вас не слышат
- Û как можно больше прикосновений (погладьте по голове) – это может вызвать слезы и помочь вывести его из состояния шока
- Û не оставляйте его одного, вдруг начнется острое реактивное состояние
- Û если это ребенок, не нужно его отпускать в школу

Процесс горевания (этапы; время течения)

2. **Страдание** –
6–7 недель
(40 дней)

Нормальные реакции горюющего

- Ø утрата энергии
- Ø чувство пустоты и одиночества
- Ø нарушение сна
- Ø поглощенность образом умершего
- Ø злость, тревога
- Ø чувство вины
- Ø на лице – «маска страдания»
- Ø проблемы со здоровьем
- Ø у ребенка – подавленность, страх смерти

Помощь близких

- Û это самый тяжелый для горюющего период!
- Û давайте возможность ему побыть одному
- Û имейте терпение в сотни раз выслушать его
- Û «не утешайте»! Помните, что слезы в этой ситуации целебны, дайте ему возможность покакать
- Û прощайте ему разражательность
- Û после 40 дней после случившегося приобщайте его домашним делам.

3. **Восстановление** –
с 40 дней до года

- Ø восстановление сна, аппетита, повседневной деятельности
- Ø бывают периоды острого горя, повод – даты, традиционные события (Новый год, дни рождения)

- Û основная Ваша задача – способствовать обращению к будущему, помощь в построении планов

4. **Завершение** –
после года

- Ø вспоминая об умершем, переживает не горю а печаль

- Û помните, что не длительность скорби есть мера любви!
- Û «работа горя завершена» – это значит, что жизнь продолжается дальше, а образ умершего занял свое место в жизни после потери

Когда требуется помощь психолога?

- Ø Когда поведение горюющего сильно меняется после произошедшего, например, если он изолируется или становится вспыльчивым.
- Ø Когда воспоминания о произошедшем не оставляют его сознание длительное время (больше года).
- Ø Когда тема горя всплывает в других темах разговора.
- Ø Когда его постоянно беспокоят кошмары и бессонница.
- Ø Когда падает работоспособность и он не может работать.
- Ø Когда он не хочет с вами или с друзьями обсуждать свои чувства, но вы видите, что необходимость в этом у него есть.
- Ø Когда начинает злоупотреблять медикаментами, алкоголем и курением.
- Ø Когда появляются фобии (навязчивые страхи), касающиеся смерти или болезни, от которой умер близкий.

- Ø Когда у горющего начинаются те же симптомы, что и у умершего.
- Ø Когда у горющего появляется нежелание жить дальше.

Памятка

Как справиться с бессонницей и тревожными снами (кошмарами)

Вы не можете уснуть? Ваши сновидения полны страха и тревоги? В результате недосыпания Вы раздражительны, быстро утомляетесь, не можете сосредоточиться?

Это о вас? Тогда нужно найти способ выспаться, иначе Ваши прочие цели и задачи будут недостижимы. Для этого:

- Примите сбор лекарственных трав – это даст Вам временное облегчение, пока Вы ищите ответ на главный вопрос: Почему не удается спокойно спать?
- Медикаменты, алкоголь и никотин принимать рискованно, может наступить привыкание.
- Увеличьте физическую нагрузку, займитесь аэробикой, упражнениями на релаксацию. Больше гуляйте.
- Считайте своей основной задачей – восстановление сна. Сон необходим организму как вода, еда и воздух.
- Помните, что тревожный сон, который снова и снова Вас посещает, *что-то означает и важен для Вас*.
- Попробуйте разгадать скрытый смысл сновидений. Для этого:
 - выведите на поверхность, осознайте в бодрствующем состоянии сюжет своего сна;
 - спросите себя, что требуется для восстановления мира, прекращения той внутренней войны, к которой сновидение пытается привлечь Ваше внимание;
 - найдите способ применить полученный совет в своей реальной жизни.
- Если Вы приняли решение выяснить, что происходит в Ваших снах, то:
 - Заведите специальный дневник сновидений. Приучите себя сразу после пробуждения записывать содержание сна. Можно наговорить, что запомнили, на магнитофон.
 - Выясните, почему именно этому сюжету в Вашем сне уделено столько внимания. Если в сновидениях Вы кого-то или что-то ненавидели, то откуда взялась эта ненависть? Если кто-то на Вас был зол, то откуда эта злость, что породило её? Если Вы увидели умершего, что он что-то спрашивал и чего требовал, почему? Если Вы чего-то, кого-то боялись, то почему?
 - Вспоминая сновидение и связанные с ним тяжелые впечатления, возможно, Вам снова придется пережить чувство вины,

гнева, ужаса. Чтобы не содержалось в Ваших сновидениях и какие бы чувства они не вызвали, помните, что если Вы сумеете разгадать их смысл, они перестанут вас беспокоить.

- Анализ собственных сновидений труден, потому что в них отражены события особого рода. Помощь психолога или психотерапевта, общение в группе поддержки, беседы с близкими людьми помогут Вам осуществить эту сложную работу.

2.3. Социальное ориентирование. Группы поддержки

Состояние психического здоровья во многом зависит от той социальной поддержки, которую встречают, как взрослые, так и дети в переломные и сложные моменты их жизни. Поэтому второй уровень в нашей системе поддержания психического здоровья детей получил название – «социальное ориентирование».

Социальное ориентирование – ознакомление детей с постоянно меняющимся социальным окружением, основными правилами поведения и взаимодействия, нормами жизни в современном мире. Рецепты здесь должны быть очень просты: делай это и не делай то; к кому можно обратиться; есть ли в этом необходимость и т.д.

Для реализации целей этого уровня мы провели адаптацию формы групповой работы, которая имеет название «**группы поддержки**».

Легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем каждого из них в отдельности (К. Левина).

Группы поддержки – форма групповой работы, в которой происходит организация общей деятельности. Объединяет группу сходство проблем, которые в одиночку люди решить не могут. Потребность участников объединяться на основе сходства проблем используется для обмена информацией о том, как более эффективно организовать свою жизнь при наличии болезни, изоляции, эмоциональных травм, жизненных кризисов.

Цель проведения группы поддержки. Группа поддержки призвана организовать поддержку, содействовать обмену информацией, помочь процессу адаптации к новой ситуации развития, в создании благоприятных условий для помощи и взаимопомощи.

Задачи группы поддержки. Главная задача группы поддержки организовать обмен эмоциональным опытом, что позволяет решить ряд специфических задач, которые трудно или невозможно разрешить в одиночестве. Таких, как снятие уникальности, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умение находить и принимать поддержку.

Форма, тип группы поддержки. Форма, в которой проводится группа поддержки, зависит от многих факторов. Мы остановимся на социально-культурных. Например, в сельской местности наиболее приемлемой формой работы будет клуб. В рабочей среде большую эффективность получают группы различного вида деятельности. Среди людей преимущест-

венно творческих профессий, скорее всего, будут успешны дискуссионные группы.

Социальная ориентация группы поддержки. Сущностью социальной ориентации группы поддержки является организация помощи человеку в горе. Помощь человеку в горе это и содействие включению (возвращению) его в социальную жизнь, это и изменение образа жизни. В конечном счете, группа поддержки ставит перед собой задачу помощи в осуществлении личностного роста после потери.

Механизмы, которые обычно задействованы при проведении группы поддержки. Во-первых, это социальная оценка и осознание проблемы; во-вторых, это социально-психологическая активация; в третьих, это обмен социальной и психологической информацией на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Руководитель группы поддержки. Здесь достаточно широкий диапазон возможностей. В качестве руководителя (руководителей) могут быть сами участники. Наиболее приемлем в качестве руководителя группы поддержки – профессионал (социальный работник или практический психолог). Не противопоказано руководство группой поддержки со стороны парапрофессионалов — священники, представители правоохранительных органов и др.

Роль руководителя группы. Значение и роль руководителя разнообразна и имеет достаточно широкий диапазон: незнакомый/знакомый дядя или тетя; человек, который ведет дискуссию, обсуждает актуальные проблемы; эмоциональный лидер, способный остро чувствовать чужие переживания и включать в групповое обсуждение пострадавших. Наиболее приемлемое определение роли руководителя содержится в термине — **фасилитатор**. В ситуации группы поддержки данный термин можно перевести, как человек, создающий условия для облегчения страдания, человек, облегчающий страдания.

Продолжительность группы. Здесь нет жесткого регламента. Время продолжительности существования группы определяется потребностями ее участников. Как правило, группы, обсуждающие потери, собираются в течение года с различной частотой встреч.

Как формировать группу поддержки. Ведущий группы является единственным лицом, ответственным за создание и сбор группы. Изрядная доля работы по поддержанию существования группы приходится еще на период до первой встречи, и от умения ведущего правильно отобрать кандидатов и подготовить их к терапии в значительной степени зависит судьба группы.

Процесс создания и организации группы поддержки включает в себя следующие этапы и вопросы, которые следует решить перед началом собственно работы:

- Подготовка самого ведущего к организации группы поддержки.
- Отбор участников. Принцип составления: демографический состав и потенциальная совместимость участников, т. е. степень гомогенно-

сти и гетерогенности группы.

- Место и условия работы.
- Открытая или закрытая группа.
- Величина группы.
- Частота и продолжительность встреч группы поддержки.

Принципы работы в группе поддержки. Принципы работы группы поддержки имеют некоторые отличия от правил работы, принятых в психотерапевтических группах:

1. Принцип *личной безопасности* (в психотерапевтической группе он имеет название «уровень конфиденциальности»). Периодически необходимо проводить тест на личную безопасность. Уровень безопасности устанавливается на первой встрече. Каждый предлагает свой уровень, но принимается самый высокий из всех предложенных. Возможно, что со временем уровень искренности возрастет. Если среди участников группового обсуждения есть такие, которые работают вместе, то как правило, устанавливается верхний уровень безопасности, так как, даже не называя имен, очень легко вычислить участников.

2. *Установление границ дозволенного.* Участники группы должны принять границы приятного — неприятного, то есть насколько можно превратить обсуждение в праздник, насколько можно принимать чужие боль и неприятности. В группе должен восторжествовать принцип, что мы не только получаем, но и отдаем, и чтобы что-то получить, надо что-то отдать. Кому-то необходимо оказывать поддержку, как бы плохо и трудно ни было самому.

3. *Активное слушание.* Принцип работы фасилитатора — помочь людям определить и назвать свои проблемы. Возможно, для многих основная потребность заключается в том, чтобы их выслушали и не давали много советов. Что происходит в обыденной жизни, когда человек сталкивается с трудностями? Он старается все неприятности держать в себе, убеждая окружающих, что в его жизни «все хорошо!». И это логично, так как такой подход более адаптивен, так как мы не создаем лишних трудностей для окружающих, но он одновременно отрицательно влияет на самочувствие и на состояние здоровья.

В группе можно не сдерживать эмоции, можно поплакать самому или посочувствовать тем, кто плачет по сходным причинам. Закон психического заражения нередко действует положительно на участников группового процесса. Важно, чтобы в группе с пониманием относились ко всем проблемам, высказываниям, эмоциональным проявлениям. Одним достаточно, чтобы их выслушали, другие готовы получить совет, третьим необходима помощь и поддержка. Фасилитатору необходимо чувствовать, а если надо, то и прямо спрашивать, в какой помощи нуждается тот или иной член группы.

4. *Проблемы социального контакта.* Одним из условий эффективного функционирования группы поддержки является создание комфортного самочувствия участников в различных ситуациях группового обсуждения:

например, создание условий, когда люди не боятся делиться любой информацией.

5. *Лимит времени в группе.* Продолжительность встречи в группе, как правило, ограничена (не более двух часов), поэтому время надо экономить и важно им эффективно пользоваться. Само по себе требование внимательно относиться к своему и чужому времени создает определенные рамки, определенную осмысленность жизни, как раз в такой период жизненного пути, когда «связь времен» разрушилась, распалась, произошел разрыв некой непрерывности. Таким образом, требование по эффективному использованию времени носит и психотерапевтический характер.

6. *Домашние задания.* Участники группы должны работать не только во время групповых встреч, но и в другое время – выполнять домашние задания, вести дневник и т.п. Данное требование-правило особенно необходимо на этапах острого горя, когда требуется продолжение поддержки и внегруппового контекста.

7. *Потребность фасилитатора в поддержке.* Оптимальный вариант – когда фасилитатор работает с со-фасилитатором. Когда руководитель группового обсуждения приходит не один, а с помощником, то участники увидят, что и ему необходима поддержка и это успокаивающе действует на участников группового обсуждения.

Требования к ведущему группы. Существуют общие требования к личности ведущего группы: искренность, личностная интегрированность, терпение, смелость, гибкость, теплота, умение ориентироваться во времени и самопознание.

Дадим более подробную характеристику эффективного ведущего группы.

Смелость. Смелость проявляется: во-первых, в способности позволять себе ошибаться; во-вторых, в способности противостоять себя участникам группы; в-третьих, в умении принимать решения; в-четвертых, в способности быть открытым и честным с участниками группы и, в-пятых, в умении открыто говорить о том, что происходит в группе.

Быть примером для участников группы. Чтобы соответствовать данному требованию, ведущему необходимо стремиться к постоянному самосовершенствованию. Группа будет работать эффективно, если она увидит, что и ведущий выполняет в группе то, чего он требует от ее участников.

Эмоциональное участие в группе. Это означает участие ведущего группы в сомнениях, страхах, боли, страданиях, радости участников.

Открытость. Это многоплановая черта эффективно работающего ведущего группы, охватывающая открытость самому себе, другим участникам группы, новому опыту и различным стилям жизни и ценностям.

Умение принимать агрессию. В жизни группы есть масса ситуаций, когда ведущего могут обвинить, выразить неудовлетворенность им или агрессивно отреагировать — его могут обвинить в том, что недостаточно заботится об участниках, что заботится только о некоторых из них, что слишком регулирует ход работы в группе или, наоборот, недостаточно де-

лает это и т.д. Главным в данной ситуации для ведущего является такая установка, как постоянная готовность обсуждать неприятные, враждебные реакции участников группы.

Личная сила. Это способность ведущего направлять поведение участников в нужное русло. Сила личности означает, что он знает, кем он является и чего он хочет. Такая уверенность в себе связана с искренностью и открытостью — сильным человеком является тот, который не боится анализировать себя, находит в себе не всегда позитивные личностные характеристики, который может показать себя другим таковым, каков он есть.

Стремление к новому опыту. Ведущий группы не обязан, конечно, переживать и испытать всевозможные трудности, но важно обладать опытом переживания как можно более широкой палитры чувств.

Чувство юмора. Умение увидеть смешные стороны даже в очень трудных и сложных ситуациях, вообще умение смеяться тогда, когда трудно, психотерапевтически бесценно. В кризисных ситуациях в группе юмор может уменьшить напряжение, помочь решать проблемы парадоксальными способами.

В рамках социального ориентирования нами представлена программа «Психологическая помощь и поддержка ребенку в ситуации потери» (см.3.1.).

2.4. Психологическая помощь

Третьим уровнем нашей системы является психологическая помощь. **Психологическая помощь** – вид помощи, которую оказывает квалифицированный специалист человеку или группе людей в оптимизации психофизиологических состояний, познавательных процессов, поведения, общения, реализации индивидуальной и групповой деятельности. Психологическая помощь может быть оказана в виде индивидуального консультирования или групповой работы. Если исходить из необходимости оказания психологической помощи детям, пострадавшим в результате аварии на ЧАЭС, то мы можем констатировать тот факт, что она может носить, как традиционный характер, так и иметь специфику. Специфика заключается, прежде всего, в том, что психологическая помощь пострадавшим может проводиться с акцентом на осознание самого себя как представителя другой социокультурной общности. В тренинге самосознания можно использовать традиционные модели, используемые в гуманистической психологии (Т-группы и группы встреч). Хорошо зарекомендовали себя бихевиорально-ориентированные тренинги, модифицирующие поведение посредством анализа его последствий.

Обозначим **фундаментальные принципы оказания психологической помощи после катастроф.**

А) Принцип нормализации.

Состояние после психологической травмы требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на травму с необычностью своего поведения, с необычностью самого себя. Мысли и чувства человека в посттравматический период их жизни могут быть болезненными и непонятными не только им самим, но и родственникам, сослуживцам и даже специалистам, если они не знакомы с такими психическими проявлениями. Для скорейшего выхода из состояния стресса для человека важно принять свое поведение как «нормальное». Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие перенесенного стресса, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

Б) Принцип партнерства и повышение достоинства личности.

Процесс «выздоровления» в эмоциональном отношении включает в себя повторные переживания, избегание, повышенную чувствительность и самообвинение. Учитывая это, терапевтические отношения должны строиться на взаимном доверии, совместно выбирать стратегии поведения. Личность не должна чувствовать дополнительную опасность из-за того, что ее права ущемляются в таком важном для любого человека аспекте, как личностный рост и развитие. Человек после катастрофы, с «опытом» жестокого обращения, с униженным достоинством и бессилием – это человек с уменьшенным чувством собственного «Я». Уменьшение чувства собственного достоинства пропорционально выраженности виктимизации. Но такое же бессилие могут чувствовать и те, кто остался живым после катастрофы, но не подвергавшийся жестокости и унижению. Поэтому партнерство – это тот терапевтический союз, который приносит большую пользу для выздоровления.

В) Принцип индивидуальности.

Безусловно, что каждый человек имеет свой путь восстановления после перенесенного стресса. Человеческая реакция на стресс всегда сложнее общих психологических реакций на стресс. Поэтому психолог должен понимать и ценить индивидуальные переживания, индивидуальный способ посттравматической регуляции. Партнеры по выходу из состояния стресса должны иметь общую картину симптомов, представлять порядок высвобождения, но и быть готовы к особым проявлениям и индивидуальному характеру переживаний и переходу на нормальный режим жизнедеятельности.

Психологу следует помнить, что принцип индивидуальности иногда противоречит принципу снятия уникальности переживания. Показывая, что переживания не уникальны и находятся в рамках общей симптоматики, мы невольно уравниваем пострадавшего с усредненной массой.

Нами были разработаны и апробированы психокоррекционные программы поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС:

- «Психологическая помощь детям в ситуации потери» (в форме «группы поддержки»);
- «Формирование чувства уверенности у подростков»;
- «Восстановление временной перспективы у старшеклассников»;
- «Саморегуляция как метод самопомощи в стрессовых ситуациях».

В основе программ лежит интегративный подход, который проявляется в комбинировании различных методов и техник и в рассмотрении личности как многоуровневого единства.

Общая цель разработанных нами программ – поддержание психического здоровья детей, проживающих на загрязненных территориях.

Задачи:

- снижение влияния негативных событий жизненного пути (одно из которых чернобыльская катастрофа) на развитие личности ребенка, его поведение и характер взаимодействия с ближайшим окружением;
- формирование стрессоустойчивости личности;
- обучение эффективным способам преодоления стрессовых ситуаций;
- активизация личностных и средовых ресурсов;
- формирование чувства уверенности и способности к целеполаганию.