

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПОСТТРАВМАТИЧНО ВИПАДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ

Людмила Завацька

кандидат педагогічних наук, професор,
директорка Навчально-наукового інституту
психології та соціальної роботи,
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка,
E-mail: lzavatska2016@gmail.com

Досвід переживання травмуючих подій під час воєнних дій впливає на кожну людину, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Через війну люди можуть переживати трансформацію або руйнацію особистих цінностей, втрачають бачення майбутнього, життєві цілі. Переживання включають, але не обмежуються страхом та тривогою, дехто – впадає в заціпеніння або апатію, втрачає здатність піклуватися про себе та рідних. Через війну люди переживають втрату рідних, зазнають знущань та насильства щодо себе та рідних і це несе невідворотні зміни у їх психоемоційному стані.

Діти також зазнають емоційних стресових реакцій, відчувають фрустрацію, перебувають у стані травматичної кризи, гостро переживають втрату близьких, можуть відчувати дезорієнтацію та панічні атаки, що призводить до зростання ймовірності появи посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Проте психіка дітей та молодих людей має багато внутрішнього ресурсу для того, щоб справлятися зі стресом.

Наразі для того, щоб упевнитися, що дитина із досвідом переживання воєнних подій відновилася, потрібна коректна психіатрична та психологічна діагностика, та подальший соціально-психологічний супровід дітей та молоді із залученням батьків/опікунів, що має здійснюватися системно протягом такого періоду після травматичної події, що відповідає індивідуальній потребі кожної дитини чи молодої людини. Такий підхід допоможе дитині, підліткові чи молодій людині відреагувати на стрес, нормалізувати емоційний стан, відтак – попередити розвиток посттравматичного стресового розладу.

Наразі проблема переживання травмуючих подій стала актуальною для всіх дітей України. Тому після закінчення активних бойових дій в м. Чернігів постало питання розробки і впровадження проєкту щодо надання соціально-психологічної допомоги дітям та молоді, які впродовж активних бойових дій перебували в місті і мають ознаки посттравматичного стану. Проєкт реалізовується на базі та у приміщеннях Комунального закладу «Чернігівський навчально-реабілітаційний центр №2» із залученням його фахівців. Партнерами проєкту є:

- приватний заклад освіти «МудрАнгелики» (проведення заходів на базі закладу із залученням учнів-підлітків до занять);
- відділення Клініки, дружньої до молоді (залучення фахівців, зокрема, психологів, педіатрів, до проведення заходів; співпраця в разі перенаправлення та подальшого супроводу);
- Чернігівський обласний центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді (залучення фахівців центру (психологів, соціальних працівників) коли це потрібно, а також співпраця в разі перенаправлення та подальшого супроводу);
- Обласний центр соціально-психологічної допомоги (залучення фахівців центру (психологів, соціальних працівників) під час проведення заходів за проєктом; співпраця в разі перенаправлення та подальшого супроводу);
- відділення Ювенальної превенції УПД ГУНП в Чернігівській області (залучення інспектора ювенальної превенції до проведення просвітницьких заходів).

Мета проєкту: покращити психоемоційний стан дітей та молоді м. Чернігова задля зменшення негативних наслідків травматичного досвіду, отриманого внаслідок воєнних дій, включаючи наслідки гендерного насилля.

Завдання проєкту: надати соціально-психологічну допомогу дітям та молоді м. Чернігова через індивідуальну та групову психологічну роботу у період з червня по грудень 2022 р.. Підвищити рівень знань дітей та молодих людей віком до 18 років щодо гендерно зумовленого насильства, та покращити навички отримання допомоги та надання підтримки постраждалим, в тому числі, свідків гендерно зумовленого насильства.

Цільові групи проєкту: діти та молодь віком 10-18 років (із залученням батьків/опікунів).

Види діяльності (заходи) та ключові показники процесу.

Завдання 1. Надати соціально-психологічну допомогу дітям та молоді через їх залучення до індивідуальної та групової соціально-психологічної роботи у період з червня по грудень 2022 р..

Заходи:

1.1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу, потреб та проблем, рівня знань щодо гендерно зумовленого насильства.

Вивчення потенційного впливу травматичних подій на дітей та підлітків здійснюється психологом з використанням таких методик: «Напівструктуроване інтерв'ю для оцінки травматичних переживань дітей» або «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен).

У разі виявленого такого впливу, дитину буде обстежено на наявність симптомів ПТСР за методиками: «Дитячий модифікований варіант Місісіпської шкали оцінки посттравматичних реакцій» (М.Г. Магомедова), «Модифікована шкала оцінки впливу травматичної події для дітей -CRIES-8» [2].

Діагностика молоді від 16 до 18 років здійснюється з використанням методик «Шкала для клінічної діагностики ПТСР (CLINICAL-ADMINISTERED PTSD SCALE-CAPS), «Шкала оцінки впливу травматичної події» (IMPACT OF EVENT SCALE-R), тесту «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Аналіз рівня знань щодо гендерно зумовленого насильства здійснюється з використанням анкети «3 питань насильства щодо дітей», а також анкет, розроблених перед проведенням групових тренінгових занять за Програмою модуля.

1.2. Психологічне консультування дітей із залученням батьків, та молодих людей, які постраждали внаслідок військових дій, з метою підвищення адаптаційних можливостей, пошуку внутрішніх ресурсів.

Психологічне консультування для батьків дітей, які постраждали внаслідок військових дій, підлітків від 14 років та молоді здійснюється в індивідуальній та груповій формі з використанням метафоричних асоціативних карток «COPE». Для дітей до 14 років разом з батьками передбачене індивідуальне консультування.

Психологічне консультування проводиться практичними психологами двічі на тиждень, 2 індивідуальні та 2 групові консультації щотижня.

1.3. Заняття із використанням арт-терапевтичних вправ та технік з метою нормалізації емоційного стану, профілактики психосоматичних проявів стресових реакцій та ПТСР.

Цикл групових та індивідуальних занять проводиться психологами з застосуванням тілесних технік (дихальні вправи, м'язова релаксація, кінезіологічні вправи), ізотерапевтичних вправ («Дерево сили» (Мехломакулу К.), «Каракулі», «Різнокольоровий слон і клітка проти виснаження» (Девід Макі), «Маяк», «Фортеця захисту» (Панасюк В.) та інші), нейрографіки, пісочної терапії, мандала-терапії, метафоричних асоціативних карток «Помагайко» (Назаревич В.), «Казкові герої» (Забаровська Л.), «COPE» та ін. [1].

Групові заняття для дітей/молоді проводяться психологами арт-терапевтами 1 раз на тиждень протягом 4 тижнів для кожної групи. Групи формуються відповідно до віку у кількості 8-12 осіб. Індивідуальні заняття – 2 години на тиждень.

Завдання 2. Підвищити рівень знань дітей, їх батьків та молодих людей віком до 18 років щодо гендерно зумовленого насильства, та покращити навички отримання допомоги та надання підтримки постраждалим та свідкам.

Заходи:

2.1. Налагодження взаємодії зі службами та фахівцями, що надають послуги у випадку гендерно зумовленого насильства на Чернігівщині та поза її межами. Зокрема, налагодження / посилення співпраці з:

- Ювенальною превенцією УПД ГУНП в Чернігівській області;
- Чернігівським обласним центром соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді;
- «Клінікою дружньою до молоді»;
- Обласним центром соціально-психологічної допомоги.

2.2. Серія просвітницьких заходів (тренінги, тематичні зустрічі із демонстрацією відео тощо) задля підвищення рівня знань щодо гендерно зумовленого насильства та джерела допомоги.

Проведення тренінгів за Програмою модуля для проведення тренінгових занять із молоддю «Позитивний підхід до сексуальності VS гендерне насильство», створеною БФ «Здоров'я жінки і планування сім'ї», та із використанням матеріалів Посібників Фонду «Репродуктивне здоров'я і відповідальна поведінка учнівської молоді», «Здоров'я молоді та його складові», інших тематичних матеріалів.

Просвітницькі заходи з переглядом відеоматеріалів, в тому числі AMAZE, та залученням фахівців, що надають послуги у випадку гендерно зумовленого насильства на Чернігівщині. Просвітницькі заходи проводяться раз на тиждень. Заплановано 24 заходи.

2.3. Забезпечення надання відповідних послуг постраждалим від гендерно зумовленого насильства (включаючи послуги із перенаправлення). Співпраця з фахівцями «Клініки дружньої до молоді», Ювенальної превенції УПД ГУНП в Чернігівській області, Чернігівського обласного центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді, Обласного центру соціально-психологічної допомоги, гінекологом, сексологом, психіатром.

Наразі є перші результати в реалізації проекту. Робота здійснюється відповідно до завдань:

1. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу.

Загальна кількість дітей та молодих людей віком до 18 років, які пройшли діагностику – 204. Прояви посттравматичного стресового розладу відмічаються у 36 % продіагнованих осіб, найпоширенішими симптомами являються інтрузії як серед дітей так і серед молоді. Кожному надані рекомендації щодо результатів діагностики та у разі необхідності запропоновані консультативні та терапевтичні послуги, які надаються в рамках проекту.

2. Психологічне консультування, метою якого є підвищення адаптаційних можливостей, пошук внутрішніх ресурсів та опанування навичками надання першої психологічної допомоги, вже отримали 371 особа (24 консультації у груповій та 20 осіб в індивідуальній формі).

Найбільш популярними є групові консультації з тем: «Швидка психологічна самопомога», «Як відновити почуття безпеки», «Як захистити дитячу психіку під час війни», «Техніки заспокоєння та нормалізації емоційного стану». Високу зацікавленість в групових консультаціях виявляють батьки та опікуни дітей, постраждалих від воєнних дій, оскільки вони потребують знань щодо вікових особливостей переживання гострого стресу дітьми і надання їм емоційної підтримки, крім того дорослі стикаються з труднощами регуляції власного емоційного стану. Під час консультацій виявилось, що дорослі не знають

як, а тому бояться повідомляти дітям про смерть близьких, тому ця тема потребує особливої уваги і підтримки таких сімей. Для підлітків актуальними є теми саморегуляції емоційного стану та відновлення почуття безпеки.

Тематика запитів індивідуальних консультацій пов'язана з нестабільним емоційним станом клієнтів, міжособистісними стосунками, труднощами в побудові відносин з протилежною статтю, переживанням втрати. Троє осіб зверталися з запитом, пов'язаним з пережитою травмою насильства, тому крім наданих консультаційних послуг їм було рекомендовано звернутися до спеціалістів Обласного центру соціально-психологічної допомоги, з яким налагоджено плідну взаємодію.

3. *Заняття з використанням арт-терапевтичних вправ та технік* з метою нормалізації емоційного стану, профілактики психосоматичних проявів стресових реакцій та посттравматичних станів відвідали 94 дитини (14 занять). Дітям та підліткам подобається малювати, виліплювати, програвати та трансформувати власні емоції, пов'язані з травматичними подіями. Згідно з результатами вхідної та вихідної діагностики за допомогою «Колірного тесту Люшера» психоемоційний стан покращився у 69 % відсотків дітей та підлітків, залучених до занять. Аналіз анкет зворотного зв'язку учасників арт-терапевтичних занять вказує на те, що заняття корисними та цікавими були для 95 % учасників, умови проведення занять, забезпечення матеріалами та професійні якості арт-терапевта 100 % дітей оцінюють на відмінно. Покращенню настрою та психологічного самопочуття заняття сприяли у 70 % дітей, 30 % дітей вказують на можливе покращення. Батьки відмічають, що діти після циклу занять стали менш тривожними, впевненішими в собі та стали значно спокійніше реагувати на звук сирени повітряної тривоги. Бажаючих прийняти участь у заняттях виявилось більше ніж планувалося, тому кількість занять було збільшено.

Заходи проекту проходили на базі закладів та у приміщеннях партнерів проекту: КЗ «Чернігівський навчально-реабілітаційний центр № 2», приватного закладу освіти «МудрАнгелики», Київського ОЗЗСО ім. К. Светенка. До заходів залучалися спеціалісти та учні закладів. З листопада заплановані спільні заходи з «Клінікою дружньою до молоді».

Таким чином, досягненнями проекту можна вважати: підвищення знань та оволодіння навичками надання першої психологічної допомоги/самопомічі в гострих стресових ситуаціях, пов'язаних з воєнними діями; ефективну профілактику посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків завдяки заняттям з елементами арт-терапії та тілесним технікам та підвищення знань щодо гендерно зумовленого насильства, які дозволять молоді будувати гармонійні взаємини з оточуючими та запобігати проявам насилля.

Завдяки проекту діти, які постраждали від воєнних дій, мають можливість спілкуватися, проводити час в комфортному емоційно безпечному середовищі однолітків, розвиваючи соціально важливі навички. Це можливість відволіктися від стресових подій та відновити свою внутрішню ресурсність, що надзвичайно важливо в умовах воєнного стану.

Наведені вище дані кількісних і якісних показників та індикаторів роботи проекту підтверджують ефективність досягнення мети та завдань проекту щодо соціально-психологічного супроводу дітей та підлітків, які постраждали внаслідок воєнних дій. Високі показники проявів посттравматичного стресу на початку занять у дітей та молоді та покращення психоемоційного стану після психотерапевтичних занять вказують на необхідність та доцільність подальшого функціонування проекту.

Список використаних джерел:

1. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : метод. посіб. для педагогів. Київ : Пульсари. 2018. 76 с.
2. Зубалій Н. П. Левочкина А. М. Основи психотерапії. Київ : МАУП, 2001. 160 с.
3. Лисенкова І. П. Психологічні дослідження емоційної сфери дітей з когнітивними порушеннями. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер. Психологічні науки.* 2018. № 3. С. 211–215.