
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ УТРАТУ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

(Центр социальной помощи семье и детям, г. Ухта)-

Н. В. Демидова, директор,

О. В. Дрига, В. В. Хабарова, психологи

В нашем центре активно используется оборудование для темной сенсорной комнаты, производителем которого является ООО «ПКФ “АЛЬМА”»:

- подушки с гранулами;
- кресло-пуфик «Груша»;
- напольные маты;
- мягкие модули;
- сенсорная тропа;
- сухой бассейн;
- сухой душ;
- детская пузырьковая колонна;
- зеркальный шар с мотором и источником света к нему;
- прибор динамической заливки света;
- ультрафиолетовая (УФ) лампа;
- «Звездная сеть» с контроллером;
- Светильник «Переливающиеся цветы»;
- установка для ароматерапии «Эфа»;
- массажные мячики и валики.

В темной сенсорной комнате проводятся индивидуальные консультации, развивающие, коррекционные, тренинговые занятия для детей, подростков и взрослых.

В актуальности и необходимости работы нашего Центра никого не приходится убеждать. Начало третьего тысячелетия отмечено огромным количеством бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия

терроризма. Понятие экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций очень прочно вошло в нашу жизнь. Многие люди оказываются так или иначе вовлеченными в эти ситуации: или как жертвы, или как очевидцы.

При оказании психологической помощи людям, пережившим экстремальные ситуации, следует принимать во внимание одно очень важное положение — настоящее бедствие наступает тогда, когда заканчивается действие самой экстремальной ситуации и наступает время оказания помощи пострадавшим.

Воздействие травмирующей ситуации затрагивает все уровни человеческого функционирования (физиологический, личностный, межличностного и социального взаимодействия), приводят к стойким личностным изменениям не только у людей, непосредственно переживших стресс, но и у членов их семей.

Для жителей нашего города такой экстремальной ситуацией явился пожар в магазине «Пассаж» (июль 2005 г.), унесший жизни двадцати четырех женщин, в результате чего дети остались без материнской ласки и любви. Шок и горечь утраты охватили весь город, но именно в этот момент родственникам погибших была необходима психологическая помощь и поддержка.

Психологи нашего Центра разработали и провели серию занятий по адаптации детей к ситуации потери мамы с использованием интерактивного оборудования темной сенсорной комнаты. Их цель — оказание психологической помощи детям, перенесшим утрату близкого человека.

Такая работа рассчитана на длительный период — на несколько лет. Она организуется в четыре этапа.

На первом этапе психологическая поддержка ребенка и его окружения проводится по месту его проживания. Основной задачей на этом этапе становится эмоциональная поддержка семьи. Психолог постоянно находится рядом с ребенком, понесшим утрату, не оставляя его в одиночестве, помогая своим присутствием, поглаживанием, ласковым словом, побуждая к выражению чувств.

На втором этапе оказание психологической помощи осуществляется в темной сенсорной комнате Центра. Главная задача работы на данном этапе — психологическая адаптация ребенка и его окружения к изменившейся жизненной ситуации. Необходимым условием для решения этой задачи является создание благоприятной психологической обстановки,

способствующей более полному раскрытию ребенком переживаемых чувств и эмоций.

Интерактивная среда темной сенсорной комнаты оказалась наиболее благоприятной для решения указанной выше задачи. Мягкая среда обеспечивает уют, комфорт, безопасность. Спокойная музыка, световые эффекты действуют на ребенка успокаивающе, расслабляюще. Использование пузырьковой колонны, зеркального шара дает возможность в наиболее критические моменты переживаний ребенка переключить его внимание на движущиеся объекты. Легкая вибрация колонны способствует проявлению и раскрытию глубоко скрытых чувств, вызывают поток слез, которые обладают анестезирующим свойством и облегчают душевную и физическую боль. Сухой бассейн создает мягкий массажный эффект, обеспечивающий мышечную релаксацию.

Светооптические образы, возникающие при работе прибора динамической заливки света, облегчает процесс фантазирования во время релаксации-визуализации. Использование в темной сенсорной комнате самодельных мягких игрушек, кукольного театра, техник арттерапии, сказкотерапии позволяет детям в игровой форме осознать потерю близкого и с помощью кукольного героя осмыслить свою дальнейшую жизнь.

Занятия, которые проводятся на втором этапе работы, рассчитаны на детей дошкольного и младшего школьного возраста, перенесших утрату близкого человека. Всего организуется пять индивидуальных занятий 1–2 раза в неделю продолжительностью 30–40 мин.

На третьем этапе организуется работа с ближайшим окружением ребенка. Основная задача — оказание психологической помощи в адаптации к изменившейся семейной ситуации. Работа проводится в виде психологического консультирования, коррекционных занятий.

На четвертом этапе оказывается психологическая поддержка семье в решении вновь возникающих проблем по ее запросам, специалисты следят за психологической обстановкой в семье, эмоциональным состоянием ребенка и членов его семьи.

Приводим краткое содержание занятий с детьми, перенесшими утрату близкого человека, которые организуются на втором этапе работы.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, способствующей осознанию переживаемых чувств и факта потери.

Оборудование: волшебная птица из набора для кукольного театра «Жемчужная нить», зеркальный шар, детская пузырьковая колонна, музыкальный центр, записи релаксационной музыки.

Ход занятия

Ребенок входит в комнату, где звучит тихая, спокойная музыка и вращается зеркальный шар, испуская множество мерцающих бликов (общее освещение в комнате выключено или притенено). Психолог знакомит ребенка с волшебной птицей из набора для кукольного театра «Жемчужная нить» и рассказывает сказку «Волшебные крылья» Г. Кислицыной. Главный герой этой сказки становится тем персонажем, с помощью которого будет осуществляться психологическая помощь.

Ребенку предлагается от имени другого сказочного персонажа рассказать историю о потере близкого человека (например, смерть родителя). В ходе рассказа особое внимание обращается на чувства, переживаемые ребенком. При этом используются вопросы:

1. Какая была мама у героя: веселая или грустная, добрая или сердитая и т. д.?
2. А какой была твоя мама? Расскажи о ней (в это время ребенок рисует портрет родителя).
3. А где теперь твоя мама? Что с ней случилось? Расскажи об этом.
4. Какие чувства ты испытывал, когда тебе сообщили об этом? Что тебе хотелось больше всего делать? Делал ли ты это?

Если выяснится, что ребенок не реализовал свое желание, предложить ему сделать это здесь и сейчас.

5. Что ты чувствуешь? Хочешь ли ты повторить еще раз эти действия?

После проговаривания чувств проводится релаксация-визуализация «Убежище». При этом зеркальный шар выключается, включается пузырьковая колонна. Ребенку предлагается присесть рядом с колонной,

обнять ее руками, послушать журчание воды, ощутить вибрацию, исходящую от нее.

ЗАНЯТИЕ 2

Цели: осознание чувства потери; снятие тревожности, агрессивности.

Оборудование: волшебная птица из набора для кукольного театра «Жемчужная нить», цветные карандаши, краски, бумага, детская пузырьковая колонна, УФ лампа, боксерская груша, сухой бассейн, музыкальный центр, записи релаксационной музыки.

Ход занятия

В начале занятия для создания сказочной атмосферы и образа вселенной используется УФ лампа, при включении которой высвечиваются звезды, планеты, изготовленные из белой бумаги и прикрепленные к потолку и стенам скотчем. Психолог с помощью волшебной птицы из набора для кукольного театра «Жемчужная нить» обсуждает произошедшие в поведении и самочувствии ребенка перемены. Для определения его эмоционального состояния служит проективная методика «Рисунок моих чувств». (Заранее рисуется контур человеческого тела, в котором ребенок отмечает карандашами или красками те места, где живут его чувства.) Далее проводится беседа по рисунку. Эта методика будет применяться и на четвертом занятии для диагностики динамики эмоционального состояния и определения эффективности проводимой работы.

Если у ребенка возникают агрессивные реакции в адрес погибшего родителя, то психолог работает над устранением их с помощью сказочного персонажа. Герой предлагает ребенку показать свою злость, побоксировав грушу.

В заключение занятия проводится релаксация-визуализация «Убежище», способствующая закреплению состояния безопасности и защищенности. При этом включается пузырьковая колонна, звучит тихая, спокойная музыка, и

ребенок погружается в сухой бассейн, откуда наблюдает за движением пузырьков в колонне.

ЗАНЯТИЕ 3

Цели: снятие мышечного напряжения; обогащение тактильных ощущений; обучение навыкам аутогенной тренировки.

Оборудование: сенсорная тропа, прибор динамической заливки света, массажные мячики и валики, сухой душ, «Звездная сеть», шатер, музыкальный центр, записи релаксационной музыки.

Ход занятия

Занятие построено как путешествие в страну птицы из набора для театра «Жемчужная нить». В ходе путешествия придумывается история о сложном пути и преодолении препятствий. Ребенок входит в комнату по сенсорной тропе босиком, рассказывая при этом об ощущениях, которые он испытывает. Проводится игра «Ассоциации» (шероховатая поверхность вызывает неприятное чувство, которое ассоциируется с определенной жизненной ситуацией; гладкая — спокойное и т. д.). Сенсорная тропа заканчивается мягким, пушистым ковриком.

Путешествие продолжается: ребенок проходит через сухой душ, затем через преграду из массажных мячиков и валиков. В ходе их применения проговариваются все возникающие ощущения.

Путешествие приводит ребенка к волшебному шатру, где его ждет волшебная птица, от имени которой анализируется состояние ребенка в данный момент, выясняются страхи, тревоги, беспокойства. Птица предлагает ребенку свое волшебное перо, и ребенок превращается в такую

же прекрасную птицу, защитницу слабых, воинственную и непреклонную для злых. Психолог предлагает ребенку принять позу птицы, дышать как птица, думать, как птица.

Ребенок осваивает навык аутогенной тренировки (по Джейкобсону). Включается «Звездная сеть» (или прибор динамической заливки света), звучит тихая, спокойная музыка.

ЗАНЯТИЕ 4

Цели: обогащение тактильных ощущений; закрепление навыков аутогенной тренировки; укрепление внутрисемейных отношений; восстановление базового доверия к миру.

Оборудование: мягкие модули, сенсорная тропа, УФ лампа, светоптические волокна, светильник «Переливающиеся цветы», цветные карандаши, краски, бумага, музыкальный центр, записи релаксационной музыки.

Ход занятия

Включена УФ лампа и светоптические волокна показывают путь в сказочную страну, конечный пункт которого обозначен светильником.

Это занятие проводится с ближайшими родственниками ребенка, которые вместе с ним совершают путешествие в страну волшебной птицы. По дороге им встречаются различные препятствия (сенсорная тропа, мягкие модули), преодолевать которые взрослому помогает ребенок. Проговариваются возникающие чувства и ощущения. Особо поощряются тактильные прикосновения родственников, поглаживания, поддержка.

В стране волшебной птицы ребенок находит перо и превращается в птицу. Зная удивительные свойства этой птицы, ребенок демонстрирует ее поведенческие особенности (силу, уверенность, спокойствие). Ребенок делится собственным опытом с родственниками. Затем проводится

аутогенная тренировка (по Джейкобсону), участниками которой становятся и дети, и взрослые.

После этого ребенок рисует карту своих чувств в данный момент (см. занятие 2). В сравнительном аспекте анализируются рисунки, выполненные на обоих занятиях. Отдельно прорабатываются негативные чувства, не претерпевшие никаких изменений. Отмечаются положительные перемены в эмоциональном состоянии ребенка.

В заключение проводится упражнение «Восковая палочка» и «Доверяющее падение» с участием всех членов семьи.

ЗАНЯТИЕ 5

Цели: поиск собственных ресурсов; построение планов на будущее.

Оборудование: детская пузырьковая колонна, зеркальный шар, светильник «Переливающиеся цветы», музыкальный центр, записи релаксационной музыки, цветные карандаши, бумага.

Ход занятия

Занятие начинается с беседы о состоянии ребенка.

Включается зеркальный шар, звучит тихая, спокойная музыка, проводится упражнение «Закончи сказку». Ребенок делится опытом с другим сказочным персонажем, попавшим в сходную ситуацию.

Ребенку предлагается портрет родителя, нарисованный им на первом занятии и выясняется, готов ли он попрощаться с ним. Обращаясь к портрету, ребенок прощается с погибшим родителем, листок складывается и забирается с собой или остается у психолога (по желанию ребенка).

Затем проводится релаксация-визуализация под сказку Ю. Комаровой «Чудо». При этом ребенок смотрит на игру воды в пузырьковой колонне.

Включается светильник «Переливающиеся цветы» и выполняется упражнение «Взгляд в будущее» (по К. Фопелю). Психолог предлагает

ребенку нарисовать образ себя в будущем и написать, что будет важным для него в то время, описать, как он достигнет всего этого (мысли детей дошкольного возраста записывает психолог). Рисунок с текстом передается ребенку или родственнику.