

*Похілько Діана,  
кандидат психологічних наук, старший  
науковий співробітник, старший  
науковий співробітник науково-  
дослідної лабораторії екстремальної та  
кризової психології науково-дослідного  
центру Національного університету  
цивільного захисту України,  
Національний університет цивільного  
захисту України (м. Харків)  
le.di.anna.s@gmail.com*

## **КРОКИ ЕКСТРЕНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ В УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** Катастрофи, аварії, стихійні лиха є невід’ємною часткою життя людини на Землі. Всі ці події в своїй основі несуть екзистенціальну загрозу для особистості, вони достатньо енергозатратні та емоційно важкі. Нажаль, доволі часто діти стають учасниками або свідками надзвичайних подій, які, в свою чергу, наносять дитячій психіці значного удару. Все це впливає на розвиток та формування її особистості в подальшому житті, на відношення до світу тощо.

Що відчувають? Як сприймають? Які потреби виступають на передній план? Як допомогти в зоні лиха? Як побудувати психологічну роботу зі зменшення рівня травматизації? На всі ці та багато інших питань намагаються відповісти фахівці служби психологічного забезпечення ДСНС України при роботі з дитиною в осередку лиха.

Нажаль, серед сучасних науковців не має єдиної точки зору щодо проведення екстреного психологічного втручання безпосередньо в зоні надзвичайної ситуації. Не існує чітких програм як надання допомоги, так і подальшої реадaptaції постраждалих дітей від наслідків надзвичайних подій. Фахівці згодні, що діти потребують психологічної допомоги, але в якому вигляді, форматі та об’ємі вона необхідна ніхто не знає.

**Мета тез.** Висвітлити особливості емоційних та поведінкових змін у дитини в умовах надзвичайної ситуації. Представити загальні кроки з надання психологічної допомоги дитині в осередку лиха.

**Викладення основного матеріалу.** Питаннями надання екстреної психологічної допомоги постраждалим в осередку лиха в останні роки активно займаються такі науковці як: О.В. Тімченко, В.Є. Христенко, С.Ю. Лебедева, С.М. Миронець, Н.В. Оніщенко, Я.О. Овсяннікова та інші. Ними був розроблений загальний алгоритм дій психолога ДСНС в осередку надзвичайної ситуації; визначені категорії робіт, які виконує фахівець щодо організації та надання екстреної психологічної допомоги; розроблений загальний алгоритм класифікації категорій постраждалих тощо [1; 2; 5].

В своїх працях Оніщенко Н.В. пропонує виокремити таку категорією постраждалих, як діти, адже:

– по-перше, дитина, на відміну від дорослої людини, не є повністю соціалізованою особистістю, яка при «обранні» того чи іншого вектору поведінки орієнтується на цілу низку соціальних норм, релігійні уподобання, власний життєвий досвід;

– по-друге, дитина не має здатності адекватно оцінювати все те, що з нею відбувається;

– по-третє, дитина не несе відповідальності за власне життя та життя близьких людей (маються на увазі питання життєзабезпечення та безпеки) [4].

Н.В. Оніщенко пропонує при проведенні класифікації постраждалих дітей обов'язково враховувати як об'єктивні (втрата житла, втрата близької людини), так і суб'єктивні (вікові особливості дитини, її стать, тип реагування на події надзвичайної ситуації) фактори травматизації.

Відомо, що під дією негативних стрес-факторів з особистістю відбувається ряд змін, як на рівні поведінки так і внутрішніх переживань. Схема емоційних і поведінкових змін особистості дитини під впливом травматичних факторів надзвичайної ситуації представлена на рисунку 1.

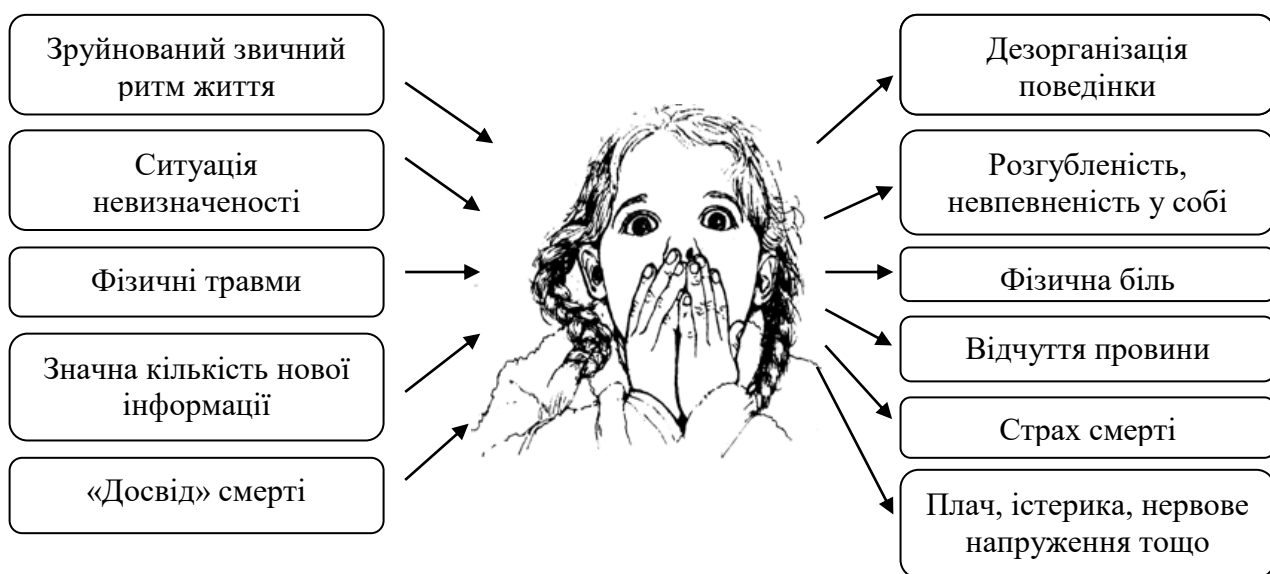


Рис. 1. Зміни в стані дитини.

Хаотичний розвиток подій під час надзвичайної ситуації значно змінює, або повністю знищує звичний режим життя дитини. Це, в свою чергу, зламає жорстке підґрунтя її уявлень про стабільність та розміреність життя, що призводить до появи невпевненості у собі, своїх силах та можливостях, розгубленості та дезорганізує поведінку дитини.

Неприємна картина розрухи, численних поранених та плям крові лякають дитину й ще більше погіршують її стан на фізичному рівні. В такій ситуації значно поляризується особистісна стратегія поведінки дитини щодо подолання труднощів. Тобто, ті діти, хто зник жалітися, - демонструють відверті емоційні реакції навіть на незначні травми; і навпаки, діти, що стримано переносять біль, ще більше замикаються та ігнорують значні ушкодження.

Велика кількість інформації, що поступає до дитини в кардинально новій для неї надзвичайній ситуації, як правило, змінює, а інколи й зовсім руйнує уявлення дитини про фізичні властивості об'єктів. Так, наприклад, будинок, який своєю величиною та міцністю, уявлявся й символізував для дитини об'єкт сили та незламності, в надзвичайній ситуації розлетівся немов паперовий. Тоді, малюк ще з більшою силою відчуває свою мізерність та слабкість перед оточуючим світом. Отже, в нього формується невпевненість в собі, зневіра у свої сили, страх діяти та боротися за своє життя.

Здебільшого безпосередньо в умовах надзвичайної ситуації дитина знайомиться з поняттям смерті, усвідомлює її неминучість та незворотність. З'являється страх померти, або втратити когось з близьких.

Можна сказати, що в умовах надзвичайної ситуації дитина відчуває різноманітний спектр емоційних переживань: страх, невпевненість, розгубленість, нервово-м'язове напруження тощо з яким необхідно працювати фахівцю-психологу.

Безпосередньо **надання екстреної психологічної допомоги дитині** в умовах надзвичайної ситуації в загальному вигляді **проходить за наступними кроками:**

*Крок 1.* Встановлення психологічного контакту. Враховуючи специфіку умов праці в надзвичайній ситуації та особливості надання екстреної психологічної допомоги під психологічним контактом ми розуміємо готовність постраждалого отримати необхідну психологічну допомогу. Ознаками встановлення психологічного контакту можна вважати:

- прийняття постраждалим дій психолога на тактильному рівні;
- спроби постраждалого допомагати психологу в нейтралізації свого негативного психічного стану;
- збільшення обміну вербальними повідомленнями між постраждалим та психологом;
- потреба постраждалого у присутності поруч психолога [3].

*Крок 2.* Створення відчуття безпеки. Зазвичай відчуття безпеки у дитини формується за допомогою створення спеціального місця, яке ізольоване від оточуючого світу (невелика ізольована кімната з закритими вікнами, палатка тощо), де вона може з кимось знаходитися.

*Крок 3.* Проведення психодіагностики емоційного стану (в разі необхідності). В деяких випадках дитина може явно не демонструвати свої емоційні переживання, тоді фахівець може використовувати різноманітні методи діагностики емоційного стану. Свою ефективність в умовах надзвичайної ситуації показав метод діагностики емоцій у дитини за допомогою ляльки з динамічними рисами обличчя [6].

*Крок 4.* Корекція, або зниження дії негативного емоційного стану. На цьому кроці використовуються різноманітні методи корекції та стабілізації емоційного стану дитини, відповідних до конкретної ситуації (арт-терапевтичні, тілесно орієнтовані, нейролінгвістичного програмування тощо).

*Крок 5.* Ознайомлення з подальшими діями рятувальних служб (перспективи розгортання подальших подій). Цей крок проводиться у разі

тривалого протікання аварійно-рятувальних та інших невідкладних робіт в зоні лиха. Основною метою проведення даного виду робіт є профілактика виникнення страхів, пов'язаних з невідомістю перед майбутнім.

*Крок 6.* Передача дитини спеціальним соціальним службам реабілітації. Після надання екстреної психологічної допомоги психолог ДСНС України повинен передати постраждалу дитину спеціальним соціальним службам, зазначивши її актуальний стан та заходи, що з нею проводилися. У разі відсутності таких служб, психолог повинен надати інформацію батькам, або родичам постраждалої дитини, в яких випадках і куди можна звертатися за психологічною допомогою.

**Висновки.** Таким чином, можна сказати, що дія конкретного травматичного фактору надзвичайної ситуації викликає певні блоки емоційних та поведінкових змін у дитини. Дотримуючись виділених нами кроків надання екстреної психологічної допомоги у фахівця-психолога з'являється можливість пропрацювати всі напрямки змін в стані постраждалої дитини.

### Література

1. Екстремальна психологія: підручник / за заг. Ред. проф. О.В. Тімченка. - к.: тов "Август трейд", 2007. - 502 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
3. Оніщенко Н.В., Тімченко О.В., Ціцей Р.М. Особливості встановлення психологічного контакту психолога ДСНС України з постраждалими в умовах надзвичайної ситуації: монографія. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2014. – 154 с.
4. Оніщенко Н.В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти: монографія / Н.В. Оніщенко. – Х.: Право, 2014. – 584 с.
5. Основи психологічного забезпечення діяльності МНС: Підручник / За заг.ред. В.П. Садкового. - Х.: УЦЗУ, 2009. - 244 с.
6. Патент 106078 Україна МПК (2016.01), А61В 5/00, G09В 23/28 (2006.01). Спосіб діагностики психоемоційного стану дитини / Похілько Д.С., заявник та власник патенту Національний університет цивільного захисту України. - u201511284; заявка 16.11.2015; опубліковано 11.04.2016, Бюл. № 7.