

Тематична вебконсультація

«Консультаційна робота з дитиною в умовах військових дій»

*Замазій Ю.О., методист Центру
практичної психології, соціальної
роботи та здорового способу
життя
КВНЗ «Харківська академія
неперервної освіти»*



Шановні працівники психологічної служби!

Продовжуємо нашу розмову щодо консультаційної роботи з дітьми різного віку в кризових ситуаціях. Розглянемо важливі аспекти консультаційної роботи з дітьми.

Психологічна наука розрізняє чотири ключові поняття, якими можна описати кризові ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту і кризи. Життя людини в значній мірі невизначене і тому ширше за будь-які наукові класифікації. Угледіти чітку межу між поняттями вдається далеко не завжди.

Потреба безпеки і захисту в житті будь-якої людини є однією з базисних, домінуючих. До них також відносяться прагнення до організованості, стабільності, законності і порядку, передбаченості подій і свободи від таких загрозливих чинників, як хвороба, страх, хаос. Відсутність відчуття безпеки робить людину тривожною і недовірливою. Особливо важливі безпечні і стабільні умови для дитини, яка багато в чому залежить від дорослого, як в своїх

діях, так і можливостях справитися з тією або іншою ситуацією.

Останніми роками психологія стикається з проблемами кризового втручання (дії в екстремальних і надзвичайних ситуаціях), що вимагає від фахівців додаткових професійних навиків.

Більшість психотерапевтів, психологів, консультантів не є абсолютними прихильниками якогось одного методу консультування. Швидше, їх підхід – еkleктичний*, що увібрав у себе елементи з багатьох методів, які вони вважають найбільш відповідними з урахуванням особистості даного клієнта і його конкретних симптомів. В цілому фахівці дотримуються еkleктичного підходу в консультативній роботі з дітьми. Найбільш ефективними в роботі з дітьми вважаються:

- візуалізація,
- арт-терапія (всі її види),
- музикотерапія,
- танцювальна терапія,
- гештальт-терапія,
- психодрама.

Звісно, добре, коли фахівець пройде відповідне навчання чи за напрямом психотерапії, чи просто консультування.



* **Еkleктизм**, також **еклектика**, **вибірковість** ([грец.](#) еkleктός, «вибраний»; від [грец.](#) еkleγω, «обирати») – у найширшому значенні – механічне поєднання в одному вченні різнорідних, органічно несумісних елементів, які запозичуються з протилежних концепцій.

Розглянемо важливі аспекти консультаційної роботи з дітьми.

- 1. Консультування краще проводити в ігровій або неформально обставленій кімнаті, ніж в кабінеті або класі.** Це сприяє зняттю напруги, підсилює почуття безпеки та контролю над ситуацією. Вважається, що процес консультування йде успішніше, якщо діти можуть контролювати дистанцію між собою і дорослим, оскільки дорослі бувають занадто агресивними, ініціюючи розмову з дитиною.
- 2. Зазвичай мотивація зустрітися з психологом/консультантом у дитини відсутня.** Навіть отримавши травму, дитина прагне відчувати позитивні думки і почуття й уникає негативних, тому візит до фахівця навряд чи стане для дитини приємною подією. Виняток становлять ті випадки, коли діти вже знайомі зі шкільним психологом (соціальним педагогом), що проводив, наприклад, групові заняття, з яким вже сформовані довірчі відносини.
- 3. Позиція дитини в консультативному процесі полягає в тому, що вона не є ініціатором звернення до спеціаліста, у неї ще немає сформульованого запиту на отримання психологічної допомоги та бажання вирішувати певні проблеми з дорослим-консультантом.** Однак консультанту слід пам'ятати, що саме картина внутрішнього світу дитини, її переживання, відносини з іншими власне і є предметом консультативної взаємодії. Взаємодія дитини та консультанта не передбачає «психологічних розмов» або обговорення питань, що хвилюють дитину. Все, що відбувається навколо них, діти молодшого шкільного віку відображають у грі.
- 4. Без встановлення та підтримання контакту консультанту складно буде надати допомогу, чи то дорослому, чи дитині, адже цей етап забезпечує довіру та відвертість людини, яка зазнала певних травматичних подій.** У випадку, коли людина не іде на контакт чи не просить про допомогу, консультанту необхідно

самому запитувати людину, чим він може допомогти. Іноді корисною може бути просто мовчазна присутність консультанта поруч, інформування про те, як буває. Це і спосіб встановлення контакту, і вже початок надання допомоги. Важливим також є «зчитування» консультантом невербальні реакції дитини.

5. **Консультування**, як й інші психологічні та соціально-педагогічні напрями роботи, **повинно відповідати стадії розвитку дитини, з якою проводиться робота**. Так, застосування виключно мовного підходу під час консультації може бути украй фруструючим для дитини молодшого віку або дитини, яка страждає затримкою розвитку. У такому разі ігрова терапія може служити добрим прикладом підходу з урахуванням розвитку дитини. Використовування того ж методу в роботі з підлітком може виявитися далеко не таким ефективним.
6. **Консультант може ділитися своїми почуттями, «підказувати»**, бо діти можуть не володіти великим словарним запасом щодо емоційних станів та почуттів (це стосується не лише молодших школярів, а й підлітків). Наприклад, можна сказати: «Мабуть тобі було страшно (боляче, соромно...)», або «Мені було б...».
7. Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання, а ось за допомогою технік арт-терапії – легко, в цьому безперечна перевага даного методу. Арт-терапевтичні техніки можна використовувати не тільки в корекційній роботі, а й в консультаційній, діагностичній. Консультанту треба мати арсенал відповідного інвентарю для роботи з дітьми різного віку з використанням арт-терапевтичних технік.
8. **Іноді в бажанні допомогти дитині консультанти задають надто прямі, директивні питання**, що викликає у клієнта бажання закритися і піти від контакту. Безумовно, в консультуванні є моменти, коли необхідно задавати директивні питання з метою уточнення або роз'яснення. У такому випадку питання відкритого типу більш доречні. Вони дають можливість дитині вибрати те, що для неї є значимим, і не обмежують свободи вираження своєї думки.

Наприклад, відкрите питання: «Розкажи мені про свою сім'ю» має на меті потенційні відповіді на такі питання, як «Живеш ти з обома батьками?»; «Кого ти включаєш в свою сім'ю?»; «Як ти ставишся до членів своєї сім'ї?».

Необхідно обережно ставитися до питання «Чому?», так як воно часто асоціюється з обвинуваченням «Чому ж ти це зробив?». Дитина може інтерпретувати подібне питання таким чином: «Чому ж ти зробив таку дурість (або помилку)?». У такому випадку дитина починає захищатися, як ніби від неї вимагають дати логічне пояснення своєму вчинку, хоча насправді відповідь лежить на рівні підсвідомості, а завдання консультанта – допомогти дитині усвідомити свої мотиви. *Зазвичай відповідь на подібні питання дозволяє зрозуміти тільки одне: як дитина використовує захисний механізм у вигляді раціоналізації, намагаючись свідомо пояснити причини своїх дій.*

9. Фахівці підкреслюють, що **питання до дитини повинні бути адекватні рівню розвитку дитини**, і пропонують наступні *рекомендації* для постановки питань дітям дошкільного та молодшого шкільного віку :

- використовувати пропозиції з кількістю слів, що не перевищує 5;
- використовувати імена частіше, ніж займенники;
- використовувати термінологію дитини;
- замість того щоб говорити: «Ти зрозумів, про що я питаю?», попросити дитину повторити слова консультанта;
- не повторювати ті питання, які дитина не розуміє; замість цього перефразувати питання;
- не ставити кілька питань одночасно;

- після отриманої відповіді краще узагальнити, що сказала дитина, ніж задавати наступне питання, таким чином консультант спонукає дитину продовжити обговорення, розширити свою відповідь.

Узагальнюючи, можна сказати, що перш, ніж задавати питання, спеціалісту слід визначити, наскільки ці питання доречні:

- наскільки поставлене питання дозволяє зрозуміти дитину і його проблему;
- наскільки поставлене питання сприяє розкриттю і самовираженню клієнта.

10. Практика роботи консультантів свідчить, що з **підлітками варто використовувати техніку діалогу.**

Під час психологічного консультування *наративізація***, тобто розказування життєвих подій, має для клієнта важливе значення. Людина, яка розповідає історію, висловлює сприймання та розуміння свого життя тут і зараз. Однак іноді практичному психологу потрібно самому розповісти клієнту певну історію, щоб стимулювати його до прийняття усвідомлених, зважених рішень. У такому разі у пригоді стане консультування із використанням притчі, що можна активно використовувати з підлітками та юнаками.

Якщо стильові особливості притчі привертають увагу слухача до її морально-етичного змісту, то образна система спонукає замислитися над смислом особистісного існування, духовними цінностями та вічними істинами, такими як любов, добро, справедливість, вірність тощо.

Головна ідея притчі може бути чітко сформульована або завуальована, тобто слухач має осягнути її з підтексту. Інколи у творі є лише натяк на головну ідею, яку слухач має визначити самостійно.

Під час інтерпретації притчі в межах консультації практичний психолог за допомогою кількох спрямовуючих запитань може **досягнути психотерапевтичної мети:** розширити розуміння клієнтом його проблеми і можливостей щодо її подолання. Оскільки притча апелює до активної позиції

людини як творця свого життя, то вона містить у собі **активізуючий потенціал внутрішніх ресурсів особистості**. Окрім того, практичний психолог має добирати притчу індивідуально, відповідно до певного випадку чи проблемної ситуації клієнта, ураховуючи його психологічні особливості, рівень включення у психотерапевтичний процес, а також соціокультурну ситуацію, у якій він перебуває. Одну й ту саму притчу або певний метафоричний твір різні клієнти можуть сприймати по-різному, залежно від своєї проблеми: те, що може «зацепити» у притчі одну людину, залишить байдужою іншу.

Інтерпретування притчі не розв'язує проблемну ситуацію остаточно, однак стимулює істотні зміни у свідомості підлітка, активізує його суб'єктні резерви, змінюючи вектор внутрішніх і зовнішніх сил; спрямовує на конструктивне подолання життєвої кризи. Окрім того, **робота над притчею сприяє** пізнанню (і впізнаванню) підлітком своїх життєвих цінностей і відкриттю вищих смислів, відповідно до яких стає можливим одухотворення ним свого життя і взаємин із людьми.

Як приклад використання притчі можемо привести ситуацію з 16-річним юнаком, який зневірився і песимістично ставиться до ситуації в Україні: «Нічого хорошого не бачу в тому, що відбувається. Повний безлад! Я не вірю ні людям, окрім деяких друзів, ні в майбутнє. Чи варто взагалі вступати до вишу? От, наприклад, біженці – що на них чекає? А що, коли скоро й у нас таке буде?». Практичний психолог запропонувала Юрію послухати «Притчу про позитивне мислення» (наведена нижче).

**** Наратів**, або **оповідь** (англ. і фр. *Narrative* – «оповідь», від лат. *Narrare* – «розповідати», «пояснювати») – сукупність пов'язаних між собою реальних чи вигаданих подій, фактів або вражень, які складають оповідний текст. А також – процес повідомлення такого тексту (нарація) і метод впорядкування дискурсу.

Притча про позитивне мислення

Якось мудрий китайський учитель сказав своєму учневі:

- Будь ласка, пильно оглянь цю кімнату і спробуй запам'ятати в ній все коричневе.

Юнак роззирнувся: у кімнаті було багато коричневих речей — дерев'яні рами картин, диван, карнизи, парти, палітурки книг і ще безліч дрібниць.

- А тепер заплющ очі та перерахуй усі предмети... блакитного кольору, — попросив учитель.

Юнак розгубився:

- Але ж я нічого не побачив!

На що вчитель відповів йому:

- Розплющ очі. Поглянь лишень, скільки тут блакитних речей!

І це була правда: блакитна ваза, блакитні рами фотографій, блакитний килим, блакитна сорочка мудрого вчителя... Тоді він сказав:

- Поглянь на всі ці «втрачені» предмети!

Учень зауважив:

- Але ж це хитрощі! Я ж за вашою вказівкою шукав коричневі, а не блакитні речі!

Учитель тихо зітхнув, а потім, усміхнувшись, промовив:

- Саме це я й хотів тобі показати. Ти шукав і знаходив лише коричневий колір. Так само відбувається й у житті – ти шукаєш і знаходиш лише погане, а проминаєш хороше.

Не будемо приводити повністю аналіз діалогу психолога з юнаком, зазначимо лише декілька питань, які варто використовувати при подальшому обговоренні:

Як ти зрозумів цю притчу?

Як можна застосувати цю притчу в житті?

Ти чув чи бачив протягом цього часу щось хороше? Може натрапив на інформацію, яка тебе потішила б?

Які настрої переважають серед твоїх однолітків, молодих дівчат і хлопців, щодо останніх подій?

Якщо скористатися притчею, порадою китайського вчителя, що ти можеш сказати? Чи все так погано?

Як ти вважаєш, твоє майбутнє залежить від того, як ти сприймаєш те, що відбувається? Що залежить від тебе самого?

Яку користь від себе ти бачиш у цій ситуації?

Якби до тебе прийшов засмучений друг і сказав, що все погано, і годі чекати на полішення, щоб ти йому порадив?

У розглянутій ситуації притча про позитивне мислення налаштувала 16-річного хлопця на конструктивне розв'язання проблеми, відкрила нове бачення подій та перспектив їх розвитку. Коротка притча дала змогу розширити уявлення Юрія про навколишній світ, його оточення, про себе як активного діяча, творця власного життя, яке можна змінити на краще. Хлопець зрозумів, що важливо вірити в себе і діяти в межах власних можливостей (навіть за несприятливих обставин) як зараз, так і в майбутньому, допомагаючи іншим та отримуючи їхню дружню підтримку.

Перелік літератури й джерел для самостійного опрацювання

1. Алімов О.Ф., Афанасьєва Н.Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: Навчальний посібник. – Х.: УЦЗУ, 2008. – 122 с.
2. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : Навч. посіб. К. : Четверта хвиля, 2004. 256 с.
3. Горностаї П.П., Васьковская С.В. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход. – К.: Наук. думка, 1995. – 128 с.
4. Гурлева Т. Притча як прийом психологічного консультування // Практичний психолог: школа. № 10.2014
5. Корнієнко І.О., Лісовецька І.М., Луценко Ю.А., Романовська Д.Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
6. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій: навчально-методичний посібник. Миколаїв, «Іліон», 2018 с. 298 с.
7. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К. Крутовой. – М.: Класс, 1994. – 144 с.
8. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. К.: Агентство «Україна». 2015. 176 с.
9. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
10. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н. М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. К.: ПВНЗ МІГП, 2016. 248 с.
11. Хомич Г.О., Ткач Р.М. Основи психологічного консультування: Навч. посіб. – К.: МАУП, 2004. – 152 с.