

Допомога дитині з ООП в умовах гострого стресу - ресурсні техніки для родини

**Наталія Компанець
кандидат психологічних наук,
ст.н.с. відділу інклюзивного
навчання ІСПП ім. М.Ярмаченка
НАПН України**

Кризова ситуація

- Кризова ситуація або травматична подія — непередбачувана подія, яка відбулась та несе реальну загрозу для життя людини. Люди у такій ситуації знаходяться у стані гострого стресу, що супроводжується почуттям розгубленості, безпорадності, загальмованості.

Загрозу не можна зупинити, подія вже відбулась, це вже реальність. Тому наша задача в момент гострого стресу надати людині правильну психологічну підтримку, щоб зменшити ризик посттравматичного синдрому.

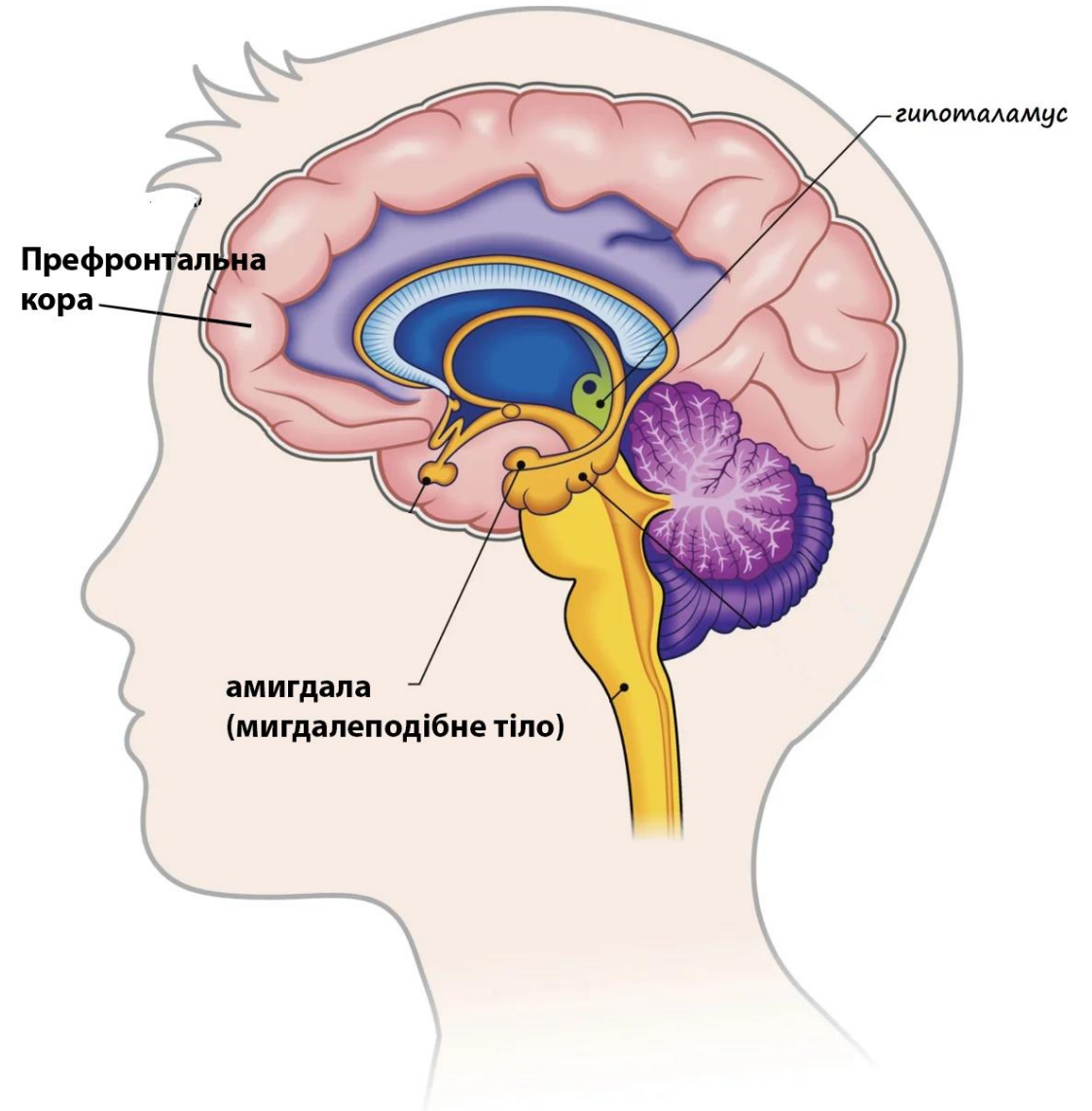
Нейропсихологія кризового менеджменту

Мигдалеподібне тіло (amygdala) — емоційний центр мозку, відповідає за виживання, емоції, швидкі реакції.

Передній мозок (forebrain) — когнітивний центр, відповідає за дії та прийняття рішень.

Чим активніший передній мозок, тим пасивніше мигдалеподібне тіло тим ефективніше людина продовжує функціонувати.

Задача вивести людину зі стану безпорадності («нефункціонування») в стан самоконтролю та самозахисту («функціонування»).

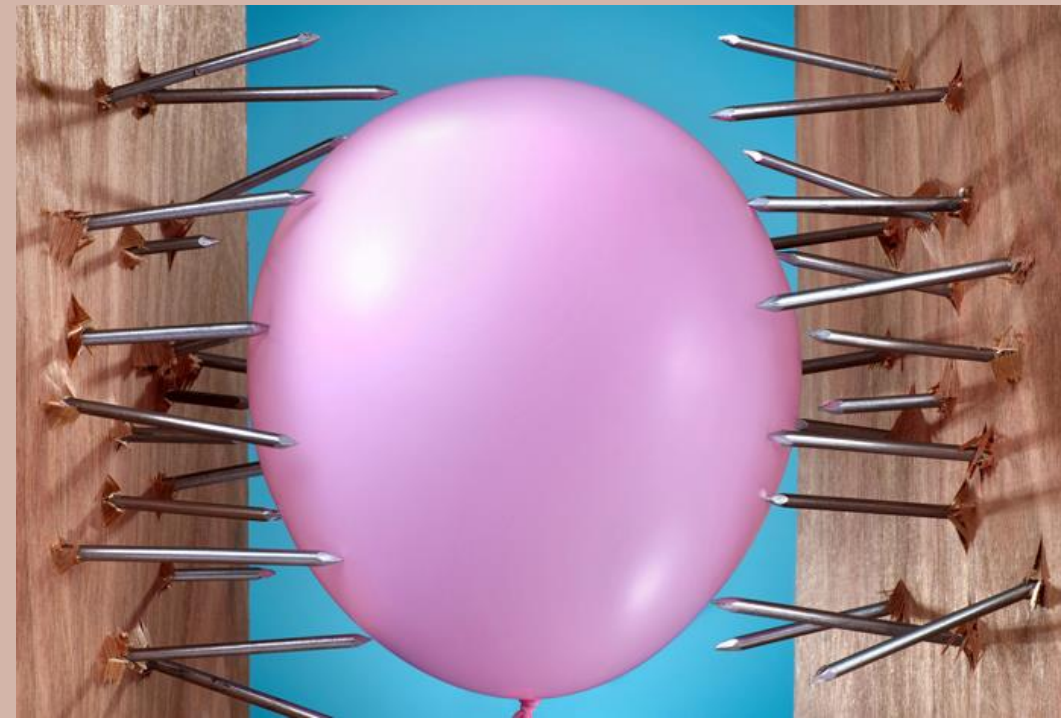


Що рекомендовано робити в перші хвилини після кризової події?

- Переконайтеся що Ви самі – в ресурсі, не виявляйте занадто сильних емоцій. Ваша допомога має бути на когнітивному рівні.
- Давайте людині короткі завдання (встань, візьми сумку, набери води, подзвони батькам). Бездіяльність посилює стрес. Хваліть людину за виконання завдань.
- Звертайтеся до людини на ім'я («Дмитро, ти мене чуєш?») або відповідно до його соціальної ролі («Мамо, візьміть дитину на руки»).
- У перші хвилини не потрібно питати про емоції людини, просити переказати, що сталося. Пам'ять може підводити через викид кортизолу. А повертати людину до подій у момент «швидкої допомоги» не потрібно. Зараз – тільки дії!
- Постійно розмовляти з потерпілим та інформувати (я тут, я з тобою, зараз приїде швидка).

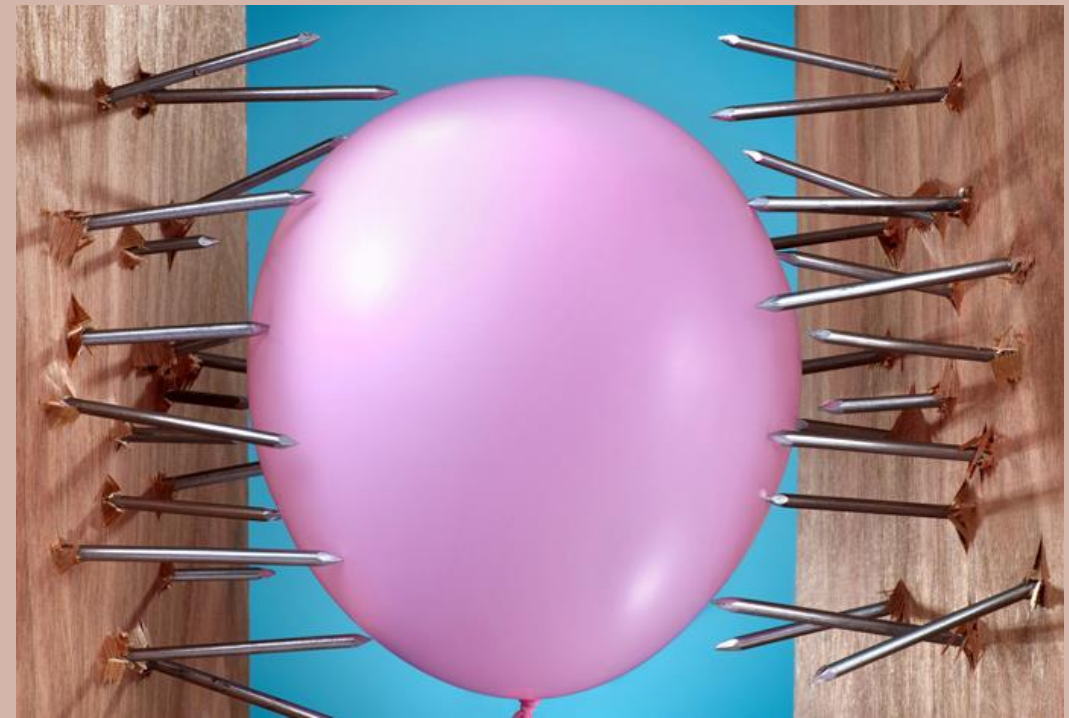
Що не можна робити в перші хвилини після кризової події?

- НЕ заспокоюємо. Емоційна підтримка (як ти зараз себе відчуваєш?) активізує мигдалеподібне тіло, люди стають безпорадними.
- НЕ обіймаємо людину (діти виключення). Так, це контрінтуїтивно, і в це важко повірити. Але обійми стимулюють вироблення гормону окситоцину, людина починає плакати, це веде до посилення відчуття безпорадності.



Що не можна робити в перші хвилини після кризової події?

- НЕ пропонуємо води. Ковток води стимулює вагус нерв, що в свою чергу активує парасимпатичну нервову систему, яка відповідає за відпочинок. Це посилює стан безпомічності. Виняток: коли людина сама попросила води.
- НЕ намагайтеся відволікти людину. В нас нема такої кнопки, яка вимикає переживання. Коли вам кажуть: “Не думай про бомбу”, про що ви зразу подумали? Коли ми намагаємось не думати про щось, ми як раз про це думаємо, і це вривається в пам’ять.



Під час війни дитина живе у постійному стресі.

- **Сирени.**
- **Бомбосховища.**
- **Хвилювання дорослих.**
- **Руйнування життя.**



Постійна напруга може викликати безліч проблем

- Погіршення самопочуття
 - Головний біль
 - Розлади травлення
 - Розлади відчуттів (послаблення або погіршення відчуттів слуху, зору, дотику)
- Погіршення емоційно-психологічного стану (тривожні розлади, депресії, апатія)
- Погіршення поведінки
- Значне зниження можливості навчатися



З чого потрібно починати, якщо дитина у стані стресу з роботи з дорослими!

Відоме правило поведінки і літаку при аварійній посадці: спочатку маску дорослий надягає НА СЕБЕ, лише потім – на дитину





ЗАЗЕМЛЕННЯ



Заземлення

Ефективна техніка при панічних атаках - «граундінг» (заземлення), може допомогти в ситуації, коли втрачаєш контроль над тим, що відбувається.

Важливо перестати спостерігати за внутрішніми відчуттями та перемістити увагу зовні: кинути розуму "м'ячик" - значить відволікти від фіксації на неприємних переживаннях.

Заземлення

Уважно подивися довкола і знайди:

Зір

**5 РЕЧЕЙ, ЯКІ ТИ МОЖЕШ
ПОБАЧИТИ**

Дотик

**4 РЕЧІ, ЯКИХ ТИ МОЖЕШ
ТОРКНУТИСЯ**

Слух

**3 РЕЧІ, ЯКІ ТИ МОЖЕШ
ПОЧУТИ**

Нюх

2 РЕЧІ, ЯКІ ТИ МОЖЕШ ПОНЮХАТИ

Смак

**1 РІЧ, ЯКУ ТИ МОЖЕШ
ПОСМАКУВАТИ**

**Після зменшення
гостроти травми**

Пропріоцепція

Допомога дітям в умовах достатнього ресурсу у дорослих:

- Утіште дитину, нехай вона відпочине, погодуйте її, дайте води, надайте можливість пограти та помалювати.
- Знайдіть способи перемкнути малювання чи гру з травматичної події на щось, що допомогло би дитині.
- Завірте дитину, що ви та інші дорослі її захистите.

Приклади того, що казати і що робити:

- Більше обіймайте дитину, тримайте її за руку.
- Переконайтеся в наявності спеціального захищеного місця, де ваша дитина могла би грати під належною увагою (намет, огорожена частина приміщення)

Стратегії психологічної роботи з панічними атаками – це стратегії «заземлення»

Дихання «по квадрату», супроводжуючи дихання поглядом, який «малює квадрат».

Це одна з технік десенсибілізації травм через рухи очима



Дихання «по квадрату», супроводжуючи дихання поглядом, який «малює» квадрат.

1.



Вдих



Видих

Дихання «по квадрату», супроводжуючи дихання поглядом, який «малює» квадрат.



2.



Вдих



Видих

Дихання «по квадрату», супроводжуючи дихання поглядом, який «малює квадрат».

3.



Вдих



Видих

Дихання «по квадрату», супроводжуючи дихання поглядом, який «малює» квадрат.



4.



Вдих



Видих

«Гравітаційна» важка ковдра – імітує обійми



М'які приємні іграшки, які потрібно обійняти, або які обіймають



Fidget toys, або іграшки-забави для рук і пальців.

Такі іграшки можна носити з собою у рюкзачку.

Це може називатися «помагатор»



Діяльність, яка може заземлити
людину – мотати клубочки ниток,
збільшуючи свій ресурс.
Як клубочок «росте» – так і ресурс
людини збільшується.

Такий клубочок можна
Носити з собою.



Коли в доступі немає нічого –
можна зробити гніздечко і
лялечку з двох шкарпеток!

© Світлана Ройз



Мотання ниток як підготовка до створення клубочків (збільшення ресурсу) і різання ниток (створення нового)



Коли в доступі немає нічого –
можна зробити мотанку,
ляльку для розради!

© Світлана Ройз



Проколювання картону голкою
(символічне «вилуплення» зі своєї
шкарлупи) і створення малюнку з
ниток (символічне творення).

