

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ВНАСЛІДОК ПРИМУСОВОГО ВИВЕЗЕННЯ З УКРАЇНИ

Цей буклет підготовлений за підтримки фонду «Партнерство за сильну Україну», який фінансують уряди Великої Британії, Канади, Нідерландів, Сполучених Штатів Америки, Фінляндії, Швейцарії та Швеції.

Зміст цього буклета становить виключну відповідальність благодійного фонду «Голоси дітей» і необов'язково відображає позицію фонду та/або його фінансових партнерів.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ТИПОВІ РЕАКЦІЇ НА СТРЕС ЧИ ТРАВМУ

Упродовж життя людина проживає різні події, і залежно від ступеня їхньої інтенсивності ми можемо мати різні стресові реакції на них.

Нижче наведено перелік реакцій на стрес і психотравмуючі події, всі з яких є типовими.

Нічні жахіття та порушення сну.

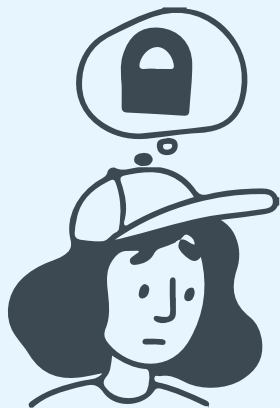
Стикаючись зі стресовою або травматичною подією, нам потрібен час, щоб досягнути те, що відбулось, зрозуміти наслідки і вплив події на життя. Ми схильні багато думати про те, що сталося, і цей процес дуже схожий на перетравлювання їжі. Це може тривати достатньо довго. Нічні жахіття — це одна з ознак того, що процес триває, мозок опрацьовує пережитий досвід.

Нав'язливі думки про пережите.

Це також ознака опрацювання нового, подекуди травматичного досвіду. Як і нічні жахіття, постійні думки про травму є важкими та виснажливими. Це може бути досить дискомфортно.

Бажання НЕ згадувати і НЕ розповідати про те, що трапилось.

Це природно, оскільки важкі думки про пережитий травматичний досвід пригнічують і можуть викликати важкі емоції. Намагання уникати думок ситуативно полегшує наш стан, але ненадовго. Важливо усвідомити, що подія відбулась, тому варто інтегрувати її у свою життєву історію.



Уникання місць та людей, які нагадують про те, що сталося.

Уникання місць і людей, які нагадують вам про те, що трапилось, як інші механізми захисту, мають короткотривалий ефект. Але це може заважати нам жити звичним життям, робити важливі повсякденні речі та налагоджувати цілощоденну рутину, яка повертає відчуття впливу на своє життя та контроль над ним.

Відчуття страху без видимої причини.

Іноді це відчуття з'являється як наслідок пригадування травматичного досвіду. А ще це може бути пов'язано з надмірним тілесним на-

пруженням у передчутті можливого повторення чогось страшного.

Відчуття відсутності впливу та контролю.

Якщо ці реакції є пріоритетними, ви можете почуватися розгубленими чи навіть дезорієнтованими. Однак це типові реакції на стрес чи травму.

Неможливість пригадати деталі того, що відбулося.

Це розповсюджена реакція на стрес. Стресова подія може бути настільки інтенсивною та травмівною, що ваша свідомість блокує пам'ять. З часом спогади можуть повернутися. Це може вас турбувати, проте це нормальні процеси. Одразу після важкої події та ще деякий час після неї наші когнітивні можливості дещо знижуються. Це впливає на концентрацію уваги, можливості швидко та чітко виконувати завдання, генерувати ідеї та бути готовими витримувати інформаційне навантаження.

Стан підвищеної підозрілості та настороженості, передчуття чогось поганого.

Після події ми можемо відслідкувати відчуття тривоги та передчуття повторення чогось

страшного. У зв'язку з цим перебувати в стані психофізичної мобілізації. Це може бути дуже виснажливо, впливати на продуктивність та порушувати баланс між активністю та відпочинком.

Почуття горя, смутку, втрати.

Коли ситуації чи травми пов'язані з втратою когось близького або чогось важливого для вас, це гнітить і засмучує. Крім того, змушує аналізувати свої дії та вчинки, шкодувати про щось зроблене чи, навпаки, незроблене по відношенню до померлого. Це природний процес проживання втрати. Важливо в цей момент ділити з кимось складні почуття, говорити про них та отримувати підтримку.

Відчувати себе поганою людиною.

Важкі події можуть призвести до того, що ви відчуваєтеся погано, нібито ви погана людина. Аналізуєте свої вчинки та думки і стверджуєтеся в цьому відчутті. Це дуже важко, у такі моменти ви перестаєте бути доброзичливим і не хочете проводити час з іншими.

Скарги на порушення фізичного здоров'я.

Стрес завжди впливає на тіло. Люди, які пере-

жили стрес, схильні хворіти та відчувати біль чи дискомфорт.

Реакція здригання від гучних звуків.

Це один з механізмів, яким ваше тіло сигналізує про готовність до дій, якщо трапиться щось іще.

Роздратування.

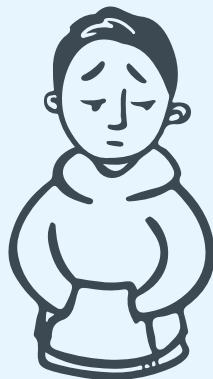
Люди можуть демонструвати роздратованість щодо пережитого стресу чи отриманої травми або щодо того, до чого це призвело.

Почуття сорому.

Іноді люди сповнені сорому через те, що з ними трапилось, своїх дій чи бездіяльності. Парадоксально, але це почуття зменшується, коли людина починає говорити про це з іншими.

Почуття провини.

Люди можуть відчувати провину за те, що з ними трапилось, за свою поведінку чи думки в тому моменті. Також за те, що не змогли контролювати щось, що стало причиною ситуації.



РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАЛАГОДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ З ДИТИНОЮ ПІД ЧАС ІНТЕРВ'ЮВАННЯ

- 1.** Потурбуйтеся про створення безпечної атмосфери через позитивне, доброзичливе ставлення до дитини.
- 2.** Говоріть привітно, повільно, чітко, спокійним голосом.
- 3.** Часто виражайте свою зацікавленість спілкуванням з дитиною: жестом (хитанням головою) або інтонацією, незначним нахилом корпусу тіла в бік дитини. Уникайте закритих поз, коли руки або ноги перехрещені.
- 4.** Використовуйте просту, зрозумілу для дитини мову, уникайте складної термінології.
- 5.** Запевніть дитину, що вона партнер у розмові. Наголосіть, що те, що вона розповідає, важливе.
- 6.** Підтримуйте зоровий контакт без надмірного безперервного спостереження за дитиною.

7. Розповідь дитини переривайте лише в разі крайньої потреби.

8. Перепитайте дитину, якщо не зрозуміли її висловлювань, попросіть пояснити.

9. Якщо дитина довгий час не відповідає на запитання, спробуйте інше формулювання.

10. Гідно оцініть зусилля дитини, не акцентуючись на конкретних відповідях, не обіцяйте винагороди, не говоріть щось на кшталт «тепер усе буде добре».

11. За потреби проговоріть, що бачите занепокоєння, яке відчуває дитина, і наголосіть, що це природні почуття в цих обставинах. Запевніть дитину, що тепер вона у фізичній безпеці.

12. Коли ви ініціюєте розмову, у якій дитина розповідає про себе, то покажіть готовність відкрити частину свого приватного життя, щоб стати для малолітньої дитини реальнішою і ближчою людиною. Наприклад, запитуючи про тварин, скажіть, яку ви мали тваринку у своєму дитинстві або маєте тепер.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРВ'ЮВАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУЛЮВАННЯ ЗАПИТАНЬ ДЛЯ РІЗНОГО ВІКУ

ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

До кінця дошкільного віку в дітей з'являється здатність до узагальнення інформації та встановлення зв'язків. Наприклад, діти можуть описати, що з ними відбувається, у вигляді гри та її правил, за якими говорив грати дорослий, але не можуть передбачити та пояснити дії дорослого.

Формулюючи запитання до дитини дошкільного віку, потрібно пам'ятати:

- провідна діяльність цього вікового періоду — сюжетно-рольова гра;
- орієнтування в часі ще не сформоване;
- опис події, найімовірніше, буде на досить примітивному рівні;
- сформульоване запитання має бути досить коротким і простим для сприйняття.

Потрібно:

- перебувати на одному рівні з дитиною;

- не використовувати занадто довгих і складних запитань;
- ставити відкриті запитання щодо конкретних ситуацій, які знайомі дитині;
- використовувати іграшки для моделювання ситуацій, у яких дитина була учасником або свідком (іграшка, як перехідний трансферний об'єкт, знімає напруження в дитини);
- вживати і слова, і фрази самої дитини на підтвердження того, що ви її розумієте;
- називати людей на імена замість вживання займенників;
- давати дитині достатньо часу, щоб обдумати запитання і саму відповідь.

Не можна:

- домінувати в діалозі з дитиною;
- вживати вставні шаблонні фрази та речення, які насичені термінами та аббревіатурами;
- використовувати лише закриті запитання, на які можна відповісти «так» чи «ні»;
- не робити паузи, а одразу ж ставити нове

запитання після кожної відповіді дитини.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК

До вікових норм розвитку дитини цього віку належать: розвиток абстрактного мислення, здатність логічно мислити та говорити, уважно слухати, спостерігати й запам'ятовувати, аналізувати і робити висновки.

Формулюючи запитання до дитини молодшого шкільного віку, слідчий має пам'ятати:

- орієнтування в часі прив'язане до розпорядку дня дитини («це було після уроків», «на уроці фізкультури», «коли я йшла на танці», «я робила уроки, і тут...»);
- опис події може підкріплюватися переліком базових емоцій, які домінували в той момент («мені було боляче та страшно», «він злився, кричав, а потім вдарив»);
- формулювати запитання коротко і просто.

Потрібно:

- слухати із симпатією та розумінням, використовувати мову тіла та заохочувальні вигуки («ага», «так» тощо);
- заохочувати вираження емоцій та формулювати їх простими словами;

- дозволити дитині вести бесіду, відповідати на її запитання, якщо вони виникнуть;
- використовувати відкриті запитання з уточненнями («Чи правильно я тебе зрозумів/ла?»);
- іноді пропонувати запитання з можливістю вибирати варіанти відповіді, щоб поспостерігати можливу реакцію дитини;
- говорити про знайомі ситуації, місця та дії;
- давати контекстуальні підказки (фотографії, малюнки, вербальні приклади);
- перефразувати запитання або спростити його, розділивши на частини, якщо дитина його не зрозуміла або не відповіла на нього;
- попросити дозволу перед тим, як перейти до нової теми чи вправи.

Не можна:

- формулювати коментарі, що містять оцінку;
- ставити підряд багато прямих запитань для з'ясування фактів;

- ставити запитання абстрактного змісту;
- формувати запитання з очевидними правильними чи неправильними відповідями;
- ставити риторичні запитання;
- формувати запитання з частиною «чому» щодо мотивів вчинків.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

Підліток уже впевненіше може описувати подію за допомогою емоційної реакції, тактильних відчуттів, але може сплутувати факти стосовно часового проміжку. Розвиток здатності до абстрактного мислення.

Підлітки схильні починати опис зі своїх почуттів, переживань, а потім за підтримки дорослого можуть деталізувати подію.

Провідною діяльністю в цей період стає інтимно-особистісне спілкування.

Під час взаємодії з підлітками важливо заохочувати та посилювати їхні почуття, спонукати до співпраці з дорослим, використовуючи наступні фрази: «мені важливі твої думки щодо цього», «розкажи про все, що сталося, усе, що пам'ятаєш, і те, про що вважаєш важливим

розповісти».

На відміну від дорослих підлітки припускаються помилок під час визначення відстані, відрізків часу, послідовності дій.

Можуть використовувати поняття і терміни з лексики дорослих, спотворюючи їхній зміст або не розуміючи його.

Можуть точно сприймати та утримувати тривалий час у пам'яті деталі події та предмета, які їх зацікавили.

Потрібно:

- чітко окреслити межі конфіденційності;
- приділити певний час для встановлення психологічного контакту;
- транслювати повагу;
- запрошувати до висловлення власних думок і поглядів;
- бути готовим до емоційних проявів з боку підлітка, передбачати ризик неочікуваних емоційних реакцій;
- запрошувати до роздумів про можливі аль-

тернативні шляхи розв'язання проблеми.

Не можна:

- вживати складні терміни;
- формулювати судження, послуговуючись лише дорослими нормами;
- формулювати коментарі, що містять оцінку;
- ставити багато запитань «чому» стосовно мотивів вчинків (можуть спровокувати негативні емоції).

ЮНАЦЬКИЙ ВІК

Потрібно:

- чітко окреслити межі конфіденційності;
- будувати комунікацію, як з дорослою людиною;
- приділити певний час для встановлення психологічного контакту;
- запрошувати до висловлення власних думок і поглядів;
- бути готовим до емоційних проявів з боку

підлітка, передбачати ризик неочікуваних емоційних реакцій;

- запрошувати до роздумів про можливі альтернативні шляхи розв'язання проблеми;
- запитати про плани на майбутнє.

Не можна:

- формулювати коментарі, що містять оцінку;
- транслювати авторитарний стиль у спілкуванні;
- ставити багато запитань «чому» стосовно мотивів вчинків (можуть спровокувати негативні емоції);
- транслювати незадоволення, роздратованість і нетерплячість.

ЯКИЙ ВИГЛЯД МАЄ БЕЗПЕЧНИЙ ДОРΟΣЛИЙ (ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД ПРОКУРОРІВ І СЛІДЧИХ)

Кожній дитині потрібен «безпечний дорослий» — людина, до якої можна звернутися з будь-яким запитанням або поділитися з нею новиною чи подією.

Безпечне місце + безпечний дорослий = дитина в безпеці

Безпечний дорослий — це людина, яка щиро цікавиться дитиною, поважає її кордони та бачить почуття за складною поведінкою дитини.

- Зовнішній вигляд дорослого, інтонація та розташування в приміщенні відіграють значну роль під час взаємодії.
- Передусім встановіть неформальний контакт з дитиною: назвіть своє ім'я, посаду та мету взаємодії з нею. Поясніть, у чому полягає суть вашої роботи стосовно кейсів дітей. Вибирайте прості слова. Пам'ятайте, скільки років дитині — стільки слів у реченні може бути.

- Задекларуйте щире бажання зробити свою роботу якнайкраще. Трохи розкажіть про процес, який відбуватиметься. Дайте дитині можливість поставити запитання, які в неї виникли.

- Скажіть дитині, що вона смілива і все робила як треба, якщо опинилася в безпеці.

- Важливо, щоб одяг був спокійних, стриманих відтінків. Без сексуалізації та оголених частин тіла. Запах тіла не має заповнювати собою закритий простір і домінувати. Це може чинити тиск на аналізатори дитини та утруднювати контакт.

- Ставтеся доброзичливо до дитини та проявляйте емпатію. Емпатія означає розуміння того, що відчуває дитина під час розповіді про досвід у депортації; відчуття вібрації емоції, з якою дитина розповідає; розуміння потреб дитини. Коли дитина відчуває себе в безпеці, рівень її тривоги знижується й «вмикаються» центри мозку, які відповідають за відтворення інформації та встановлення причинно-наслідкових зв'язків.

ЕТИКА НАДАННЯ ДОПОМОГИ

Є два ключові етичні міркування, про які варто пам'ятати під час надання психологічної підтримки дитині та її опитування.

1. Не нашкодьте — це головна етична вимога до всіх залучених учасників.

2. Знайте та поважайте свій рівень компетенції. Не намагайтеся працювати понад свій рівень підготовки.



voices.org.ua

Лінія безоплатної психологічної
підтримки для дітей і батьків
в умовах війни:

+38 0 800 210 106

Чатбот з психологічною підтримкою
(зокрема, за кордоном):

Telegram @kidsMentalHelpBot
Viber www.viber.com/kidsmentalhelpbot



Telegram



Viber