

Д.В. Штриголь¹, О.Г. Шахова², С.В. Муравська³, В.В. Волосник³,
Є.В. Герасименко⁴, Т.В. Грида³

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ЗАГИНУЛИ В АТО

¹ Харківський національний університет ім. В.М. Каразіна, м. Харків;

² Харківський національний університет внутрішніх справ, м. Харків;

³ Громадська організація «Харківський фонд психологічних досліджень»,
м. Харків;

⁴ КЗ «Харківська обласна бібліотека для юнацтва», м. Харків

Внаслідок трагічних подій, що тривають в ході відстоювання територіальної цілісності та незалежності України, гинуть військовослужбовці. Майже в кожного з них залишаються сім'ї, більшість з яких гостро переживає втрату близької людини, що є однією з найбільш обтяжливих психогенній та може деструктивно впливати на психіку. Особливу цінність для людей, які переживають втрату, мають підтримка суспільства, як вагома складова культури нації, та своєчасне надання психологічної допомоги з метою запобігання розвитку невротичних та психосоматичних порушень.

На початку 2014 року в Харкові психологи створили групу «Родинне коло Харківщини», яка на волонтерських засадах надає психологічну допомогу родинам загиблих у рамках Всеукраїнського проекту «Родинне коло», який реалізується за підтримкою громадських організацій «Українська Асоціація фахівців з подолання наслідків психотравмуючих подій» і «Харківський фонд психологічних досліджень», а також польського Фонду Human DOC.

Важливою частиною роботи психологів був супровід членів сімей загиблих в проживанні важких емоційних станів, коли кожен відчуває свою власну втрату. Найбільше страждали діти, які не отримували достатньої підтримки від матері, тому що вона занурена у своє власне горе. У родинах виникали непорозуміння, образи, відсторонення. Тому метою роботи групи було запобігання розвитку патологічного проживання горя, виникненню невротичних і психосоматичних порушень та сприяння соціальної адаптації дітей військовослужбовців, загиблих в АТО до нових умов життя.

Робота групи ґрунтується на концепції салютогенезу за А. Антоновським про здатність людини залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. Для цього необхідна когерентність – почуття взаємозв'язку з усім, що відбувається, і визнання того, що все, що відбувається навколо, має сенс. Тому основними завданнями в роботі психологів з родинами загиблих було формування двох груп чинників, що підтримують когерентність: на рівні особистості (впевненість у собі, самостійність, соціальну компетентність, ефективний копінг, оптимізм і віру в майбутнє та ін.) та на рівні сім'ї і соціального оточення (допомогу іншим, присутність значущої фігури, довірчі та позитивні взаємини батьків і дітей, спільність цінностей, готовність членів родин взяти на себе відповідальність за власне життя). Ці

навички підвищують здатність захищати свою цілісність у стресових умовах, будувати повноцінне життя, трансформуючи труднощі в джерело зростання.

Кожна сім'я отримала куратора-психолога або психотерапевта, який супроводжував членів родин спочатку по телефону. Це були консультації щодо емоційних станів та соціальних потреб. Через 6 місяців було організовано триденний спільний захід «Родинне коло Харківщини», на якому родини мали можливість познайомитися між собою, розділити власне горе та відчути підтримку і визнання громади. Такі зустрічі стали проводитися регулярно, кожні півроку. На першому заході «Родинне Коло Харківщини» були присутні 35 членів родин загиблих воїнів АТО, на другій зустрічі – 62 особи, на третій – 97 осіб, на четвертій – 111 осіб, на п'яту приїхали 120 осіб з Харкова і області.

З 2016 р. розширено формат роботи для сімей, що мають дітей. Щомісяця працюють окремі групи для дітей та батьків/опікунів. Робота ведеться з урахуванням особливостей психіки дитини, що переживає горе: незрілість, труднощі з рефлексією почуттів, відсутність власної стратегії подолання кризи, емоційна залежність від значущих дорослих. Особливої уваги потребують діти, для яких характерна комбінація психомоторної розгальмованості з відстороненням у спілкуванні та тривожними, депресивними і психосоматичними розладами. Батьки і опікуни, що переживають власне горе, ставилися до дітей з надмірною тривожністю, розгубленістю. Для них окрема група психологів проводила заняття з психоедукації.

Важливими етапами роботи в групі дітей були: знаходження власних ресурсів для подолання почуття горя; вираження емоцій та переживань, пов'язаних із втратою близької людини; усвідомлення та прийняття втрати; засвоєння методів самопомоги та стабілізації в скорботі (техніки, що скеровані на саморегуляцію емоцій, управління власними думками, дихання, «заземлення», «центрування»); зміцнення взаємодії між членами родини та створення кола підтримки; відновлення віри в майбутнє, планування подальшого повноцінного життя. Основними методами були арт-терапія (ізотерапія, робота с пластичними матеріалами, пісочна терапія, казкотерапія, маскотерапія), тілесно-орієнтована психотерапія, психогімнастика.

Протягом роботи «Родинного Кола Харківщини» у дітей спостерігалась динаміка переходу від стану тривоги до заспокоєння, від відчуження до відкритості та взаємодії з іншими, від розгубленості до усвідомлення власної цінності та перспектив подальшого життя. Діти ставали більш жвавими, радісними і спокійними. Психологи відмічали редукцію психосоматичних симптомів, підвищення мотивації до зустрічей у дорослих та дітей. Батьки становились більш впевненими та підтримуючими.

Висновки. Результати трьохрічної роботи свідчать про її результативність, необхідність і перспективність продовження психологічного супроводу родин, та розповсюдження досвіду на інші регіони нашої країни.