

ДІТИ ТА ВІЙНА

Навчання технік зцілення

Вступ

Діти та жінки щоразу частіше стають жертвами сучасних воєнних конфліктів. У таких країнах, як Боснія, Руанда, Кувейт та Камбоджа цивільне населення, у тому числі діти, є мішенями для насилля. Позаяк характер війн змінюється, спеціалісти, що працюють із дітьми у країнах, де відбувається війна, намагаються знаходити нові шляхи допомоги. Наразі вважають, що швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, то краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Якщо у війну втягнуто все населення, часто першим завданням є якнайшвидше надати допомогу одразу великій кількості дітей.

Цей посібник та робочий зошит до нього розроблено спеціально, щоб допомогти вам у цьому. Ці матеріали є результатом багатьох років безпосереднього досвіду роботи з дітьми, що постраждали в результаті війни, а також з їхніми вчителями та опікунами в найрізноманітніших культурних середовищах. Посібник познайомить вас із практичними методами поетапного навчання дітей з метою прищеплення їм певних навичок, що допоможуть дітям позбутися психологічних проблем, які виникли внаслідок війни та насилля. У цьому вступі наведено короткий перелік типів природної та типової психологічної реакції дітей, що пережили війну. За цими типами посібник поділено на чотири розділи. Кожен із трьох перших розділів містить інструкції для проведення п'ятих двогодинних навчальних занять із групою до 15 дітей віком від 8 років. На перших двох заняттях розглядаються інтрузивні думки та почуття: такі проблеми, як погані спогади, нічні жахіття та прокручування в пам'яті того, що трапилося. На третьому занятті розглядається дитяча активність, наприклад, неможливість розслабитися й зосередитися, та безсоння. На четвертому та п'ятому заняттях розглядається феномен уникання: дитячі страхи та труднощі зі сприйняттям усього, що нагадує про війну. Кожен розділ починається з переліку загальних принципів та ідей, на яких ґрунтуються пропонувані методики, а потім наводяться практичні інструкції та види робіт, які необхідно проводити зі своєю групою, а також домашні завдання для дітей. Четвертий розділ містить інформацію та методи психологічного втручання з метою допомоги дітям, що втратили близьких. У додатковому розділі є вказівки щодо паралельного проведення занять із групою батьків.

Треба усвідомлювати, що перед вами не посібник із лікування, а poradnik, що допоможе уникнути потреби в лікуванні у майбутньому: діти, що пройдуть навчання за наведеною в посібнику методикою, ймовірно, не потребуватимуть спеціальної допомоги згодом. Цей «набір психологічного виживання» допоможе більшості дітей, проте тим, що особливо постраждали під час війни, все ж таки може знадобитися інша допомога. Тому в цьому посібнику містяться вказівки, що допоможуть виявити дітей, які потребують спеціального лікування.

Природна реакція на війну

Під час війни діти, як і дорослі, можуть не раз ставати жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Вони можуть ставати свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, спостерігати руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх домівок. Діти можуть побачити поранених чи померлих, катування та вбивство, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі. Діти самі можуть бути поранені. У деяких війнах дітей змушують ставати солдатами, і тоді вони на власні очі бачать жахливі сцени боїв.

Такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей. Коли ми працювали з дітьми, що пережили війну, наприклад, у Руанді та Боснії, ми запитували вчителів, лікарів та батьків, як саме війна змінила їхніх дітей. Усі опитувані часто стверджували суттєві зміни. Діти ставали дратівливими, неспокійними та полохливими. Вони лякалися гучних звуків, а іноді навіть боялися виходити з дому. Дехто здавався замкнутим та депресивним, часто плакав та засмучувався через дрібниці. Такі діти не хотіли гратися та втрачали цікавість до того, що зазвичай робили. Деякі діти постійно проявляли занепокоєння та тривогу. Інші ставали більш дратівливими, схильними до різких приступів гніву чи роздратування. Вони були неспокійні, їм було важко зосередитися у школі. У деяких дітей виникали проблеми зі сном: вони прокидалися серед ночі із криками та розповідали, що бачили нічні жахіття про те, що вони пережили.

Коли ми запитували самих дітей про те, як вони почуваються, деякі казали, що потерпають від спогадів про ті жахливі сцени, які вони бачили чи пережили. Ці спогади мимовільно та виразно спливали в їхній пам'яті. Деякі діти почувалися так, ніби переживають ті події насправді ще і ще раз. Багато дітей боялися, що втрачають глузд і божеволіють. Багатьом дітям думки про минулі події спричиняли такий сум, що вони намагалися витіснити ці спогади та не хотіли ні говорити про пережите, ані повертатися в місця, які навіювали ці спогади. Більшість дітей також зазначали, що вони почуваються роздратованіше та неспокійніше, ніж перед війною. Деякі відчували, що втрачають контроль над собою та не знають, що їм робити.

Ви можете виявити деякі з цих труднощів у дітей, з якими вам доведеться працювати зараз. Тепер нам відомо від різних дослідників, які працювали у країнах з воєнними діями по всьому світі, що подібні типи реакції після переживання трагічних подій війни характерні для всіх дітей. Поняття, що об'єднує ці три типи симптомів — інтрузивні спогади, уникання думок і розмов про важку подію та фізіологічне перезбудження — називається «посттравматичним стресом». Реакції посттравматичного стресу є звичайним та природним явищем на отримання травми під час війни. І це стосується як дітей, так і дорослих.

Посттравматичний стрес є звичайним наслідком переживання жахливих та небезпечних для життя подій. Спогад про травматичну подію є настільки сильним, що він неконтрольовано проникає у свідомість. Природною реакцією на це є намагання виштовхнути цей спогад та уникати будь-яких нагадувань про нього. На жаль, це приносить лише тимчасове полегшення; у тривалій перспективі це навіть ускладнює проблему, позаяк пам'ять не здатна повністю опрацювати спогади. А тому вони продовжують повертатися, наприклад, у формі інтрузивних образів і нічних жахів. Створюється замкнене коло, в якому спогади спричиняють ще більше уникання та навпаки. Водночас дитина може стати більш полохливою та тривожною. Якщо під час війни дитина зазнає впливу кількох травматичних подій, то можуть постати ще серйозніші проблеми. Відсутність допомоги згубно впливає на життя дитини вдома та у школі. Занепокоєння, полохливість, нічні жахіття, емоційне відчуження, постійний плач, дратівливість та труднощі із зосередженням можуть виника-

ти на ґрунті посттравматичного стресу. Тому дуже важливо надати дітям допомогу якнайшвидше, аби уникнути тривалого перебування у стані стресу та прискорити відновлення.

Отже, в цьому посібнику ми зосередимося на дитячих посттравматичних реакціях. Посттравматичний стрес є далеко не єдиним наслідком війни для дітей, але це — одне з найпоширеніших, болісних та руйнівних явищ. У цьому посібнику кожен із трьох розділів присвячено одній групі симптомів: інтрузивним спогадам, униканню та фізіологічному перезбудженню. Мета занять — запобігти розвитку цих симптомів, щоб вони не перетворилися на серйозне захворювання, а також допомогти тим дітям, які можуть відновитися самостійно, зробити це якнайшвидше.

Як користуватися посібником?

Цей посібник призначено для вчителів, соціальних працівників, педагогів, психологів, консультантів, громадських діячів та інших спеціалістів, що отримали підготовку та займаються проблемами постраждалих дітей. Керівниками групи мають бути двоє спеціалістів. Ці двоє керівників мають проводити упродовж п'яти тижнів по одному заняттю з тією ж самою групою дітей з метою забезпечення послідовності та формування довіри. Керівники мають пройти підготовку провадження цих груп (див. розділ «Підготовка керівників груп»). У цьому посібнику наведено дані за результатами досліджень, що мають стати основою для планування занять у групах. Окрім того, до посібника додається робочий зошит, який розробили наші колегами, що працювали в Туреччині з UNICEF після землетрусу 1999 р. Цей робочий зошит слугуватиме детальною інструкцією та довідником, а ще нагадуватиме вам методи, засвоєні під час підготовки.

Групові заняття розраховані на дітей віком від 8 років. Найкраще проводити ці заняття із групами, чисельністю не більше 15 дітей, але за певних обставин можна збирати й більші групи. Посібник не містить протоколів індивідуального лікування. Ці заняття є радше допоміжним профілактичним заходом. Інакше кажучи, навички, що їх здобудуть діти під час групових занять, допомагають їм подолати труднощі, а також готують до вирішення проблем, що можуть виникнути в майбутньому. Саме тому групові заняття призначено для всіх дітей, що пережили війну, а не лише для тих, хто зазнав прямої психологічної шкоди. Тож для участі в групах варто запрошувати всіх дітей у школі або в населеному пункті, в якому відбувалися воєнні дії. Позаяк у посібнику наведені профілактичні заходи, заняття варто провести якомога швидше.

Незважаючи на те, що заняття призначені для широкого вікового діапазону дітей, в одній групі мають перебувати діти приблизно одного віку та рівня розвитку. Групи зазвичай є змішаними — хлопчики й дівчата разом — якщо немає причин для розділення групи за статтю. Група має відвідувати усі заняття у тому ж самому складі. На відвідування занять потрібно отримати дозвіл батьків, але усіх дітей треба активно залучати до участі. Робота у групі передбачає певний рівень пізнавальної зрілості, тому ці заняття не підходять для дітей із труднощами в навчанні. Також деякі види робіт можуть не підходити для дітей, що зазнали сильної психологічної травми в результаті війни. Для них варто розглянути варіант індивідуального лікування.

Стиль спілкування на заняттях дуже важливий. Заняття є поєднанням освітньої роботи та інтерактивної практичної взаємодії у групі. Заняття не мають бути схожі на звичайні шкільні уроки. Ці групи також не є лікувальними, що потрібно для роботи зі складними емоційними реакціями. Натомість спілкування на заняттях має бути активним і заохочувати дітей до самопомоги та взаємної підтримки. Характер спілкування у групі визначають керівники. Керівники можуть бути взірцем для дітей, виявляючи повагу та розуміння

до інших, уважно слухаючи, засвідчуючи співчуття, створюючи оптимістичний настрій, заохочуючи активну взаємодію та формуючи віру у власні сили, уникаючи недооцінювання дитячих проблем, а у відповідних випадках вдаючись до гумору. Керівники мають бути готові вислухати дитячі розповіді про війну: дітям треба навчитися висловлювати те, що з ними сталося, не відчуваючи, що ними нехтують чи уникають їх. Не можна допускати емоційного перевантаження дітей.

Розділ про реакції горя можна опрацьовувати по-різному, залежно від обставин, що склалися в цій місцевості. Ви можете запропонувати певні коригуючі ідеї дітям, що втратили близьких. У деяких випадках рекомендується створювати окрему групу для дітей, що зазнали найважчих утрат, або використовувати ідеї, наведені в цьому розділі, для організації роботи у шкільному класі, або ж залучати таких дітей до батьківської групи, щоб батьки могли допомогти своїм дітям. Ми розробили посібник для роботи з дітьми, що горюють за померлими (www.childrenandwar.org).

Окремим важливим завданням є організація паралельних батьківських груп. Оскільки передбачені у цьому посібнику заняття є лише коротким допоміжним профілактичним курсом, а не комплексним лікуванням, дуже важливо, щоб діти практикувалися у здобутих навичках і поза заняттями. Батьки відіграють вирішальну роль у цьому, тож метою занять із батьками є допомога в покращенні середовища для відновлення дитини.

Керівники груп повинні мати досвід використання наведених у цьому посібнику методів. Готуючись до занять із дітьми (з метою повторення матеріалу), рекомендується перечитувати цей посібник. Керівники повинні разом планувати завдання та розподіляти між собою задачі до початку занять. Перечитайте посібник знову, на цей раз разом зі своїм колегою, та потренуйтеся в процесі читання.

Філософія

Коли розпочинається війна чи стається катастрофа, жертвами подекуди опиняються тисячі дітей. Вони на деякий час можуть бути розлучені зі своїми родинами, їхні будинки та школи можуть бути зруйновані. Звісно ж, нагальним завданням для громади є створення безпечного притулку, відновлення шкіл та інших елементів соціальної інфраструктури. Отож ми припускаємо, що певні навчальні заклади відновлені та що вони є оптимальними місцями для проведення занять згідно з цією програмою.

Ми також припускаємо, що може бути дуже мало дитячих психологів та психіатрів, готових надати психологічну допомогу дітям, які постраждали від катастрофи чи війни. Ті, хто все ж таки залишився, мають виявити у своєму оточенні інших людей, здатних провести заняття за психологічно-освітньою програмою. Місцеві спеціалісти можуть брати участь у масштабних програмах разом із представниками організацій ООН, таких як UNICEF або UNHCR та/або з неурядовими організаціями. Перш ніж розпочати практику за цим посібником, ми радимо підготуватися протягом щонайменше двох днів. В ідеалі один із керівників груп повинен мати більший досвід роботи з групами, і це можна забезпечити через деякий час, однак навіть після того, як цю умову буде виконано, керівники груп мають регулярно зустрічатися зі своїми кураторами для обміну досвідом та для уникання емоційного вигорання.

Через великий психологічний тиск, пов'язаний із задоволенням потреб дітей, що постраждали внаслідок війни чи катастрофи, ми рекомендуємо, щоб кожну групу вели двоє спеціалістів. За такої схеми керівники можуть розподіляти між собою задачі на кожному занятті: один веде заняття, а інший пильнує за реакцією дітей: спостерігає, чи вони зацікавлені, чи розуміють і чи не надто засмучуються. Також може статися так, що особа,

яка викладає матеріал, може відволіктися від теми, виснажитися тощо. Це природно, бо керівники групи також працюють в умовах після катастрофи, яка зачепила їх також. Саме в такій ситуації другий керівник групи може долучитися і допомогти спокійно продовжити заняття.

Ми намагалися базувати свої пропозиції на найпереконливіших фактах, доступних на сьогодні. Цю програму ефективно практикували у багатьох ситуаціях (див. нижче), і ми врахували конструктивні відгуки для зміни та вдосконалення змісту і стилю викладення. Наприклад, спочатку ми припускали, що основну програму можна викласти за три зустрічі, але практичний досвід показав, що краще організувати п'ять занять. Запрошуємо всіх, хто скористається цим посібником, надсилати нам свої відгуки, позаяк це допоможе нам удосконалити його у майбутньому.

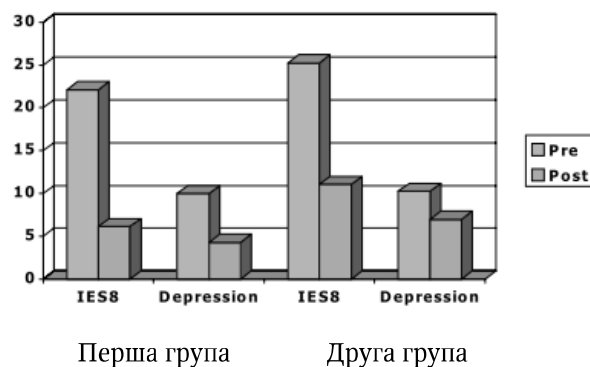
Ми зацікавлені в оцінюванні ефективності посібника. З цією метою розроблені опитувальники для визначення психологічного стану в дітей. Наполегливо радимо давати дітям заповнювати їх до початку програми та після її завершення. Це допоможе місцевим працівникам з'ясувати, ефективність програми та внести необхідні корективи. Запрошуємо вас надсилати нам копії опитувальників, заповнених перед та після занять, щоб ми також могли відкоригувати посібники з урахуванням цієї нової інформації.

Інформацію щодо тестів можна знайти за адресою: www.childrenandwar.org

Деякі результати практичних досліджень

Ми прагнемо видавати посібники лише після їхнього практичного випробування. Наші посібники успішно використовували під час роботи з дітьми, що постраждали від землетрусів у Туреччині та Греції у 1999 р. і в Ірані у 2004 р. В Афінах, Гіаннополоу (2000 р.), за цією програмою проводили заняття з двома малими групами дітей, що зазнали сильного стресу через землетрус. Керівники груп ніколи не практикували подібні методики раніше. Вони користувалися посібником, перекладеним грецькою, та проводили тестування дітей перед заняттями та після них. Результати наведено далі.

Результати тестування стану дітей, що постраждали внаслідок землетрусу в Греції (Гіаннополоу, 2000 р.)



Як бачимо, після проведення занять у першій групі (показники ліворуч) спостерігалось значне зниження рівня травматичного стресу та депресії. Звісно, минув деякий час, і скептики можуть сказати, що стан дітей у будь-якому разі покращився б, і ці зміни відбулися не завдяки втручанню. Нехай так. Однак заняття з другою групою розпочалися на кілька тижнів пізніше. І діти з другої групи скаржилися на ще більший стрес, ніж учасники першої, тож час не допоміг їм подолати проблеми. Відразу після занять їхнє засмучення дуже суттєво зменшилося. Таким чином, регулярно та систематично оцінюючи стан дітей напе-

редодні та після втручання, керівники груп мають змогу засвідчити не лише покращення стану дітей, а й те, що це сталося завдяки втручанням, а не тому що минув час.

Наші колеги в Туреччині за допомогою посібника провели заняття більш ніж з 300 дітьми та отримали аналогічні результати. Результати та опис досвіду використання цього посібника в різних країнах світу можна знайти на сайті www.childrenandwar.org

Після землетрусу в Бамі (Іран) у 2003 р. іранському керівнику відділу з охорони психічного здоров'я докторові Ясамі також довелося практикувати за цим посібником. Мало того, перед землетрусом група спеціалістів з охорони психічного здоров'я пройшла підготовку з використання посібника. Після землетрусу в Бамі вони навчили ще 400 психологів та психіатрів та 1380 вчителів користуватися посібником і практикували за його відредагованим варіантом у роботі з 42 500 людьми, що пережили цей землетрус, протягом перших 7 місяців після катастрофи. Вони перевіряли психологічний стан людей перед і після втручання та з'ясували, що заняття допомогли близько 85% дітей та підлітків. Ці результати ще не оприлюднено, але нещодавно було опубліковано інше дослідження досвіду використання посібника (Шуштари, Панагі та Могодам [Shooshtary, Panaghi & Moghadam], 2008 р.), яке також продемонструвало позитивні результати.

Результати та опис досвіду використання цього посібника в різних країнах світу можна знайти на сайті www.childrenandwar.org

В Східних країнах Квота, Палосаарі, Діаб та Пунамакі (2012) та Баррон, Абдулах та Сміт (2012) та Баррон і Абдулах (2013), продемонстрували застосування практик, що пропонується в даному посібнику, значно знижує симптоми депресії та посттравматичного стресу. Ознайомитися з цими даними ви можете на вебсайті Фондації «Діти та Війна», та завантажити статтю Юле, Дирегров, Раундален та Сміт (2013) безкоштовно з вебсайту Європейського Журналу Психотравматології.

Питання до розгляду

Ми розробили ці матеріали для забезпечення роботи з великою кількістю дітей. Вважаємо, що описані методики можуть допомогти дітям подолати будь-які типи стресу, а тому їх застосування може вважатися психолого-педагогічним процесом, корисним для всіх. Ми розуміємо, що не всі діти зазнають значної шкоди під час катастроф чи війни, але це є проблема для дуже багатьох дітей. Як і будь-який метод забезпечення здоров'я людей, цей метод має на меті роботу з усіма верствами населення заради зниження загального рівня стресу в конкретному суспільстві. Існує незначний ризик, що деяким дітям може зашкодити саме втручання. Якщо окремі діти у своїх групах розповідають про страшні спогади, це може опосередковано зашкодити тим, що зазнали менших психологічних травм. Керівники груп мають знати про існування такої можливості та намагатися регулювати ступінь докладності розповідей.

Тому деякі спеціалісти стверджують, що набір у групи має відбуватися не на основі здогадів чи враження, а за результатами тестування, бажано за допомогою батареї тестів на кшталт тих, що ми розробили, і що в групи мають потрапляти лише ті діти, що постраждали найбільше. Частково така пропозиція слухна, виходячи з присутніх ресурсів, але ми вважаємо, що всі діти мають отримати допомогу. Зрештою, сподіваємося, що оцінювальні дані допомагатимуть нам у прийнятті рішень, які дозволять допомогти якомога більшій кількості дітей найефективнішим та найдоцільнішим чином.

Ми розуміємо, що для вдосконалення посібників і способів викладення матеріалу потрібно набагато більше досліджень. І за допомогою відгуків ми зможемо виконати цю роботу.