

# ТЕОРИИ И ПРАКТИКА В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ



## Экспресс- и долговременная психологическая помощь в экстремальных ситуациях

Валерия Мухина

### ЭКСПРЕСС- И ДОЛГОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИЯХ ПРИРОДНЫХ, ТЕХНОГЕННЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ КАТАСТРОФ И ДОЛГОВРЕМЕННЫХ ДЕПРИВАЦИЙ

*Аннотация.* Рассматриваются психологические и социальные проблемы, которые могут быть частично или полностью разрешены благодаря усилиям профессионального психолога. Обсуждаются: 1 – экспресс- и долговременная психологическая и социальная помощь в ситуациях возникновения психолого-психиатрических проблем и генетически

наследованных телесных и душевных отклонений и недугов у детей, подростков и взрослых; 2 – экспресс- и долговременная психологическая и социальная помощь в экстремальных ситуациях природных, техногенных и социальных катастроф, а также в условиях семейной и казенной депривации. Обсуждаются последствия: депривации в экстремальных ситуациях природных, техногенных и социальных катастроф; в ситуациях долговременной депривации в условиях больничного содержания, в условиях содержания в учреждениях интернатного типа, в условиях колоний для несовершеннолетних преступников; в условиях тюремного содержания осужденных пожизненно. Показаны психические состояния, возникающие в результате катастрофических и долговременных изменений социальных условий.

**Ключевые слова:** экспресс-психологическая помощь; долговременная психологическая помощь; социальная и психическая депривация; чрезвычайные обстоятельства: землетрясение, техногенные катастрофы, теракты; дети, лишенные родительского попечительства; психические состояния: паника, страх, ужас, ступор, пангиперактивность (напряженно-двигательная расторможенность), невроты; астения, панрегессия; эйдетические образы; шок; усиление суггестии; страх угрозы жизни, страх смерти, диффузный страх опасности; деперсонализация; фобии (сейсмофобия, клаустрофобия, страхи высоты, качания верхушек деревьев и др.); личностные отклонения: психопаты, аутисты, делинквенты, социопаты, переживающие давление социальных условий; методы: фаунотерапия (зоотерапия), психомассаж, инициации, глубинная рефлексия на себя (тест «Кто я?»), альфа-тест «ВИ.ЗИ.ЭС», психологическое и социальное сопровождение, рациональная терапия.

**Abstract.** Psychological and social problems that can be partly or fully solved due to attempts of professional psychologist are considered in the article. Express- and lasting psychological support in situations of psychological and psychiatric problems in children and adolescents as well as express- and lasting psychological and social help in extreme situations of natural, anthropogenic and social disasters, under family and public deprivation are discussed. Consequences of deprivation in extreme situations of natural, anthropogenic and social disasters, in situations of lasting deprivation in hospitals, nursing homes, borstals and under situation of life imprisonment are considered.

**Keywords:** express-psychological support; lasting psychological support; deprivation; earthquake; anthropogenic disasters; acts of terrorism; without parental care; psychopaths; autists; delinquents; survived natural, anthropogenic and social disasters; methods: faun-therapy (zoo-therapy), psycho-massage; initiation; deep reflection test "Who am I?", Alpha test "VI.ZI.ES", psychological and social support.

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ЭКСПРЕСС-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Я предлагаю разделять два вида психологической работы:

1. С детьми, подростками и взрослыми, пострадавшими от природных, техногенных и социальных катастроф, когда происходит неожиданное, катастрофическое изменение условий обыденной жизни и массы людей попадают в безысходное, трагическое положение. В этом случае должна осуществляться экспресс-психологическая помощь.

2. С детьми, подростками и взрослыми, попавшими в жизненные обстоятельства долговременной депривации (асоциальные условия жизни; агрессивные, отчужденные отношения в семье; все виды насилия; авторитарный стиль воспитания в семье; попустительский стиль воспитания и отсутствие контроля за поведением ребенка; использование шантажа\*, угроз, которые объективно лишь «сотрясают воздух», и др. В этом случае должна осуществляться долговременная психологическая помощь.

Названные виды депривирующих обстоятельств жизни человека на всех этапах его развития и бытия психологически выступают для каждого как априорно возникшие или существующие и необратимые, что может приводить к искажению в развитии психических свойств, к неадаптивности, асоциальным формам поведения и к формированию асоциальных личностных качеств.

Вначале обратимся к обсуждению особенностей экспресс-психологической и социальной помощи пострадавшим от природных и социальных катастроф.

### **I. Предыстория погружения в служение пострадавшим от природных и социальных катастроф**

Землетрясение в Армении привело всех в состояние шока

СССР, 7 декабря 1988 года. По радио и телевидению повторяют и повторяют сообщение о землетрясении в Спитаке и Ленинакане и в ряде других территорий Армении. Не буду называть число погибших – их тысячи. Столько же получили физические увечья и психические травмы. Вся Армения в состоянии стресса. Вся наша страна – в состоянии стресса. Мировое сообщество выражает готовность оказать помощь.

\* *Шантаж* (фр. *chantage* – вымогательство) – запугивание, угроза разоблачения или разглашения каких-либо компрометирующих сведений с целью добиться чего-либо.

Председатель Советского детского фонда – Альберт Анатольевич Лиханов предложил мне сформировать и возглавить группу психологов, способных оказать помощь детям и взрослым, оказавшимся в чрезвычайной ситуации... Зафрахтованный самолет вылетел в Ереван, и мы попали под опеку председателя Армянского детского фонда – ректора Ереванской консерватории, профессора, народного артиста СССР, композитора и педагога Эдгара Сергеевича Оганесяна.

Мы начинали работать, испытывая огромное чувство тревоги и ответственности за пострадавших от землетрясения и стремясь в экстремальных ситуациях мобилизовать потенциал нашего профессионального ресурса для оказания психологической помощи.

Желая помочь большому числу пострадавших, мы работали, не нормируя время труда, не помышляя ни о пище, ни об отдыхе, ни о сне. Это было серьезной профессиональной ошибкой, которую я и руководимые мной психологи в дальнейшем старались не повторять.

## **II. Первый опыт оказания помощи в ситуации природной катастрофы: экспресс-помощь пострадавшим от землетрясения в Армении (7 декабря 1988 г.)**

Общая картина психического состояния жертв землетрясения и реального положения в Армении на 12–26 декабря 1988 года свидетельствовала о том, что происшедшая трагедия огромного масштаба объединила людей. На фоне переживаемого жертвами ужаса и чувства растерянности наблюдались выраженный массовый героизм, самоорганизация и готовность помочь пострадавшим. Одновременно повсеместно возникали слухи и паника. Так, было множество различных слухов о том, что землетрясение – это в действительности взрыв, направленный на истребление армян. У населения республики ужас от перенесенного землетрясения и его последствий перемежался с проблемой взаимоотношений с Азербайджанской ССР.

Реальными психотравмирующими факторами стали: потеря большого числа армянского населения; потеря огромного количества детей – генофонда нации; потеря близких и дальних родственников; потеря имущества и работы. Новый статус беженцев создал феномен социальной незащищенности у одной части населения и напряженность у другой. Особой травмой явился навязчивый страх многих людей перед ожидаемым повторным землетрясением.

Повсеместно обсуждался вопрос о миграции в Россию, США или в Европу. В то же время много людей

Общая картина психического состояния жертв землетрясения

Психотравмирующие факторы

Навязчивая идея миграции из Армении

упорно стремились вернуться на место своего прежнего проживания. Все эти факторы дестабилизировали армянское население, лишая людей жизненной перспективы и работоспособности.

Взрослые и дети, перенесшие землетрясение в его эпицентре, остро нуждались в психологической помощи. Люди жаловались на нарушение сна, страхи, навязчивые образы (разрушающиеся дома, прижатые плитами тела, кровь...) и др.

У многих детей, на которых обрушился ужас от землетрясения, потери крова и близких, помимо внешних проявлений последствий шока, был потерян аппетит, нарушен сон, выражена отчужденность и нарушение контактности. При этом у большинства пострадавших детей наблюдалась регрессия – возвращение на более низкий уровень развития: уход в сферу прежде освоенного и ставшего стереотипным. Так как землетрясение произошло в период обострения межнационального напряжения, были зафиксированы отдельные случаи детской боязни танков и солдат.

Феномен заражения от психических состояний пострадавших

Заражение от эмоциональных состояний пострадавших навязчивыми образами разрушающихся домов, трупов, придавленных людей отмечалось и в тех случаях, когда дети непосредственно не наблюдали столь ужасные события. Так, у ереванских детей невротизация, преследующие образы были связаны с тем, что во многих семьях поселились родственники из зон эпицентра землетрясения, которые, будучи сами в шоковом состоянии\*, эмоционально заражали тех, с кем они находились рядом.

Взрослое население, перенесшее землетрясение в его эпицентре\*\*, первые дни пребывало в состоянии шока. Начались упорные жалобы на головную боль, бессонницу, страхи перед возможным повторным землетрясением. Взрослое население Еревана находилось примерно в таком же состоянии: они обращались к психологам с теми

\* *Шок* (от *англ.* shock – удар, потрясение) – патологический процесс, развивающийся в ответ на воздействие чрезвычайных раздражителей и сопровождающийся прогрессивным нарушением жизненно важных функций нервной системы, кровообращения, дыхания, обмена веществ и др. К. Ясперс писал о том, что внезапные эмоциональные потрясения, обусловленные сексуальным насилием, землетрясением, смертью другого человека и т.п., могут привести к страху, ужасу, ярости или шоку, который может представлять собой полную утрату адекватной эмоциональной реакции.

\*\* Эпицентр землетрясения – Спитак, Ленинакан и сопряженные с ними ареалы природы и поселения.

же жалобами и страхами. Во многих случаях люди были настолько невротизированы, что начинали предпринимать бессмысленные действия по спасению от грядущего землетрясения; многие без умолку повторяли рассказ о своих субъективных переживаниях страха от вероятного повторного землетрясения, обсуждали, где можно спрятаться и как спастись в случае повторного землетрясения. Короче говоря, мы постоянно наблюдали феномен спонтанно-насильственного застревания и возвращения образа переживаемых обстоятельств.

Психологическое заражение: состояние взрослых передавалось детям

Взрослые оказывали дополнительное негативное воздействие на детей своими суждениями, эмоциональными переживаниями и действиями, связанными с потрясением и возникшими социально-психологическими проблемами. Наблюдалось суггестивное воздействие жертв землетрясения на другую часть населения. Образовывалось усугубляющее невротизирующее всех взаимодействие пострадавших.

Начало обострения хронических болезней

В это же время у населения (взрослых и детей) начали обостряться хронические болезни (терапевтические, нервные и др.).

Нами в срочном порядке для оказания психологической помощи пострадавшим была проведена экспресс-диагностика всех, кого приводили волонтеры\* (в первую очередь, детей). Дети – особый контингент населения, который требует срочной специальной помощи в ситуациях массовых катастроф, когда они в силу трагических обстоятельств лишаются крова и родительского попечительства.

Дистантные и контактные методы экспресс-диагностики

Мы пользовались *дистантными* и *контактными* методами экспресс-диагностики детей, пострадавших от землетрясения.

*Включенное наблюдение* в посткатастрофической ситуации – дистантный метод экспресс-диагностики. Психолог находился возле детей, помогал ситуативно удовлетворить возникающие потребности, но не выступал как активная сторона, соблюдая дистанцию, не допуская физических контактов и исподволь наблюдая за поведением и состоянием детей. Соблюдение дистанции позволяло, не травмируя дополнительно детей и подростков, установить реальные отклонения от нормального поведения на всех возрастных этапах.

*Первая-вторая неделя после катастрофы.* Присматриваются *аффективно-шоковые реакции* на стресс, выявляются две формы реакций.

\* В ту пору их называли добровольными помощниками.

Пангиперактив-  
ность

Типичной формой аномального поведения на первой стадии аффективно-шоковой реакции является *резкое двигательное возбуждение*\*. Дети всех возрастов (дошкольного, младшего, среднего и старшего школьного) в этом случае проявляют внешне сходное возбуждение: быстро ходят или бегают без видимой цели; размахивают руками; издают некоммуникативные звуки, что-то выкрикивают, восклицают, смеются; возбужденно без смысла толкают друг друга, отвлекаются; становясь агрессивными, начинают драться; по малейшему поводу и без внешнего повода начинают плакать, рыдать и т.д. Судя по виду, дети вот-вот упадут от перевозбуждения и усталости, но при этом они не могут организовать себя и успокоиться. Такая аномалия поведения была очень распространена.

Ступор

Второй типичной (не менее распространенной, чем двигательное возбуждение) формой аномального поведения стал *ступор*\*\* . Это такая реакция на стресс, которая проявляется в форме обездвиженности, оцепенения. Ребенок, находящийся в ступоре, сидит или стоит неподвижно, ссутулившись, скорчившись, взгляд устремлен «в никуда». Такая же картина наблюдалась и на третьей неделе после катастрофы.

Астенический  
синдром

*Четвертая-пятая неделя после катастрофы.* Спустя месяц после катастрофы у большинства наших подопечных был выявлен *астенический синдром* – это вторая стадия аффективно-шоковой реакции. Были явно выражены вялость, желание полежать в кровати, расстройство сна и аппетита, раздражительность. Нередко среди детей вспыхивали конфликты, которые, однако, не перерастали в яростные драки, – обычно это были пассивные и кратковременные выражения неудовольствия. Некото-

\* Позже такое состояние было названо мною *пангиперактивность* (напряженно-двигательная расторможенность). *Пан-* (гр. *πάν* – всё) – приставка, обозначающая: «относящийся ко всему, охватывающий всё».

\*\* *Ступор* (лат. *stupor* – оцепенение) – мед. состояние резкой угнетенности, выражающееся в полной неподвижности, молчаливости, наблюдающееся при некоторых психозах (*психоз* [гр. *ψυχή* – душа] – нарушение психической деятельности). Различают: 1 – *ступор апатический* – абсолютная безучастность, бездеятельность и крайнее бессилие, вплоть до прострации; нередко сопровождается бессонницей; 2 – *ступор депрессивный* (мрачное оцепенение) – выраженное двигательное торможение, возможна полная обездвиженность; 3 – *ступор психогенный* – реакция в форме обездвиженности на переживание ужаса, страха, катастрофы, внезапной смерти близкого человека или многих людей и др. Перечисленные классификации принадлежат специалистам-психиатрам. Реально по сути своей они перемежаются друг с другом, взаимодополняя картину ступора.

рые дети падали в обморок от головокружительного для них движения веток высоких деревьев. Наблюдались и истерические реакции, также достаточно стертые: детям явно не хватало сил для выраженной экспрессии.

Один десятилетний мальчик неоднократно травмировал свою заживающую на ноге рану (ранение получил во время землетрясения) – таким образом он добивался от окружающих постоянного к нему внимания. Ступорозных аномалий по прошествии указанного времени среди обследованного нами контингента детей не наблюдалось.

Включенное наблюдение за пострадавшими от природных катастроф в посткатастрофических ситуациях выступило как предтеча *контактных методов экспресс-диагностики*; оно дало основание для выбора стратегии коррекционной работы с ребенком.

*Включение в общение по поводу предлагаемой деятельности в посткатастрофической ситуации – контактный метод.* Психолог предпринимал попытки включить ребенка (группы детей) в общение, используя разнообразные приемы. Конечная цель – включение в диалог и совместную деятельность. Этот метод позволяет более точно установить отклонения в психике ребенка.

Опыт мировой психологии приемов включения в общение

Учитывались: форма и стадия реакции на стресс; индивидуальные особенности социальных реакций ребенка и его личностная позиция по отношению к себе и другим людям; пол; возраст; причиненный ущерб от катастрофы и др. Применялись: принятые в мировой психологии приемы включения в общение (доверительные формы вербального контакта; контакт по поводу совместной деятельности; тактильный контакт и др.). Было отмечено: чем сильнее регресс (панрегрессия), тем более простую деятельность принимал на себя ребенок (в крайнем случае – манипулирование, элементарные стереотипные действия), тем более простые формы общения становились приемлемыми для включения ребенка в контакт.

Общение по поводу предлагаемой деятельности, сообразуемое с возрастной психологией, – основание для продолжения диагностического обследования детей. Путем контакта в связи с принимаемыми детьми и подростками видами деятельности устанавливался характер эмоциональных нарушений их психики.

Типичные страхи вследствие природной катастрофы

Спитакское землетрясение создало условия для развития разнообразных страхов у детей: *страх угрозы жизни, страх смерти, диффузный страх опасности.* Особое место занимает *сейсмофобия* – распространенное переживание страха перед возможным землетрясением и переживание прошедшего землетрясения.

Эйдетические образы сопутствуют пережитым психическим состояниям

Дети нередко говорили о преследующих их визуальных образах: о картинах разрушающихся домов, трупов, крови, о преследующих их звуковых образах – криках о помощи и воплях ужаса. Особенно ярко эти образы возникали, как только их начинал одолевать сон. Ребенок в ужасе вскакивал. Этому сопутствовали головная боль, головокружение, чувство тошноты и др.

По своему характеру переживаемые образы – эйдетические\*, которые «застревают» в психике и которые следует выводить наиболее эффективными для каждого ребенка техниками.

Усиление страха, подражательность и внушаемость

Общение с детьми обнаружило также усиление суггестии и аутосуггестии. Подражательность и внушаемость – возрастные характеристики детства, однако под влиянием стресса эти феномены резко усиливаются; были обнаружены массовые страхи детей перед темнотой, перед «опасным человеком», перед возможным землетрясением и др.

Угнетающие эйдетические образы преследовали детей в первые недели после катастрофы, а также спустя месяц и более. В случае соединения детей в условиях жизни в зимнем пионерском лагере (п/л «Звенигородка») наблюдалось взаимное внушение окружающей опасности. При этом массовое сознание детей было сужено, и все оценки и отношение к окружающей действительности опосредствовались через ситуацию землетрясения («Если будет землетрясение, “Икарус” удержится?», «А высотный дом выдержит землетрясение?», «А памятник Пушкину устоит, если будет землетрясение?» и т.д.).

Невротическая симптоматика, астенизация

Наблюдалась серьезная невротическая симптоматика\*\*, проявлявшаяся преимущественно в вечернее и ноч-

\* *Эйдетизм* (гр. *eidos* – образ, вид) – в психологии разновидность образной памяти, способность сохранять яркие образы воспринятого прежде долгое время спустя.

\*\* *Невроз* (гр. *neuron* – нерв) – функциональное нервно-психическое заболевание, возникающее под влиянием тяжелых переживаний, психических перенапряжений и др. Неврозы – заболевания с нерезко выраженными нарушениями психической деятельности (И.П. Павлов). Невротический срыв возможен у любого человека (в любом возрасте), однако его характер и форма тесно связаны с индивидуальным предрасположением и особенностями личности. Неврозы предполагают срыв нервной деятельности, сопровождаются болезненными нарушениями с преобладанием в клинической картине эмоциональных соматовегетативных расстройств. При этом наблюдается выраженная истощаемость, раздражительная слабость с утомляемостью и медленным восстановлением сил. В специальных исследованиях рассматриваются неврозы, обусловленные несчастными случаями (К. Ясперс). Выделяют три классические формы неврозов: истерический невроз, неврастения, невроз навязчивых состояний (счет, страхи, сомнения и др.).

ное время. У детей сохранялись сейсмофобия, клаустрофобия, страх высоты, качания верхушек деревьев и пр.

Дети астенизированы. Повышенная впечатлительность и возбудимость провоцировали агрессивные и депрессивные реакции и соответствующее поведение.

Экспресс-психологическая помощь

*Психологическая экспресс-помощь детям.* Психологи работали в Армении (Ереван, Спитак), в п/л «Звенигородка» и п/л «Орленок». Для оказания психологической помощи детям использовались многообразные варианты апробированных в мировой и отечественной практике методов.

В зависимости от характера учреждения, в котором находились дети (больница, пионерский лагерь, пансионаты, где дети жили вместе с родственниками), была договоренность о режиме работы психологов. В одних случаях психолог приходил к детям в палату, в других – работал в специально приспособленных кабинетах и отдельных помещениях. Каждая встреча детей с психологом продолжалась в среднем от 30 до 45 минут.

Помимо случаев, когда психологи сами диагностировали состояния детей, информация о психических нарушениях и дискомфорте детей поступала от родителей и воспитателей.

Исключительность ситуации требовала от психологов оказания экспресс-помощи как можно большему числу детей. Включение в общение по поводу предлагаемой деятельности (игра, лепка, рисование и др.) позволяло работать как с одним, так одновременно и с несколькими детьми (до пяти). Во всех указанных видах деятельности с помощью психолога организовывалось отреагирование – символическая переработка психотравмирующих впечатлений.

Разные психологические состояния требовали различных подходов

Дети с разными аффективно-шоковыми реакциями [двигательное возбуждение (пангиперактивность и напряженно-двигательная расторможенность) и ступор] нуждались в различных психологически обоснованных подходах. Однако дети всех категорий поддавались воздействию психолога – с ними устанавливался контакт по поводу той или иной деятельности, и они поэтапно продвигались к нормальному психическому состоянию.

Включение в деятельность и непосредственное общение с психологом организует, с одной стороны, расторможенных, возбужденных (пангиперактивных), с другой – выводит из ступора заторможенных, что является позитивным началом психокоррекционной работы.

Мы использовали разнообразные методы для оказания помощи детям через рисование, игры, контактную суггестивную релаксацию, внушение и др.

Психокоррекционный метод  
Р. Баттеруорта

В «Арменпресс» 13 декабря 1988 года по телетайпу поступило описание психокоррекционного метода Р. Баттеруорта. Метод был апробирован после землетрясений в Калифорнии, Италии, Югославии и Мехико. Лечение сейсмофобии состоит из серии мер, имитирующих землетрясение. Практикуется так называемая игровая терапия. Вместе с психокорректором дети строят город из игрушечных зданий, а затем имитируют землетрясение.

В тренинге использовались куклы, которые выступали в роли жертв. Дети проигрывали пережитые ими ситуации землетрясения, что должно было облегчить их состояние. Р. Баттеруорт показал, что после землетрясения в Калифорнии дети, с которыми играли в «город, который подвергается землетрясению», достаточно быстро оправились. Московские психологи совместно с коллегами из Армении включили модификацию метода игры в землетрясение в коррекционную работу в Ереване и п/л «Звенигородка».

При работе в Ереване и в п/л «Звенигородка» мною были апробированы авторские нижеизложенные методы идентификационной коррекции личности.

Метод  
идентификации  
с игрушкой

Всемирно известна потребность ребенка в игрушке, особенно в кукле или мягкой зверушке. Правильно подобранная игрушка\* вызывает у ребенка положительные эмоции (бескорыстную доброжелательность, сочувствие, сопереживание и др.). Игрушка становится помощником психолога и в психокоррекционной работе. Так как с разных концов нашей страны и из-за рубежа качественные игрушки поступали в достаточно большом количестве, то в ряде случаев мы имели возможность предоставить каждому ребенку, находящемуся в группе других детей, право выбора той игрушки, которая наиболее привлекает его и которая отныне будет принадлежать ему одному\*\*. Каждый выбирал *свою* игрушку, при всех давал ей имя, после чего все дети включались в предлагаемый им ритуал идентификации со своей игрушкой. Радость и оживление охватывали всех, независимо от возраста (7–15 лет) и пола. В этих случаях не было отказа от игрушки или от исполнения ритуальных действий.

Дети успокаивались, расслаблялись и становились готовыми к дальнейшему сотрудничеству, после чего про-

\* Мухина В.С. Игрушка как средство психического развития ребенка // Вопросы психологии. – 1988. – № 2.

\*\* Сама по себе ситуация, обеспечивающая право выбора, ставит человека в особую, значимую для него позицию предоставления возможности выбора игрушки, одежды, необходимых компонентов нормальной жизни, всякий раз позитивно изменяя состояние детей: они оживлялись, становились более сосредоточенными и контактными.

водился сеанс суггестивной релаксации; в сюжет внутреннего входил каждый отдельный ребенок и его игрушка.

Все спокойно ждали своей очереди. Когда психолог начал готовить к релаксации всю группу, дети засыпали глубоко и спокойно. После сеанса сна (довольно продолжительного) дети, когда их пробуждали, с сияющими глазами прижимали к себе свои игрушки. Отмечалось доверие к психологу и радостное состояние.

Максимальное количество детей, с которыми можно достаточно успешно работать, – 13–15. (У меня бывало и до 25–30 детей в группе – такой была реальная ситуация нашего пребывания в Армении.)

Метод арт-терапии

Любая депривация сказывается на телесном и психологическом статусе детей, подростков и взрослых, на наполнении и изменении ценностной сферы их самосознания. В результате землетрясения и его последствий была установлена регрессия личностных образований у детей всех обсуждаемых возрастов (дошкольный, младший, средний и старший школьный) и взрослых. Согласно наблюдению было особенно блокировано звено психологического времени – жизненной перспективы («Я буду»): дети боялись думать о будущем и боялись своего страха, связанного с будущим. При этом подростки и взрослые пытались обсуждать именно переживаемый на данный момент страх.

Многие дети, с которыми пришлось нам работать, были лишены общения с близкими. Окружающие их взрослые, хотя и отвечали за их жизнь, но во многих случаях были новыми для них людьми. Для восстановления психического равновесия на основе открытых в психологии механизмов, дающих человеку уверенность и чувство психической защищенности, специально для армянских детей, пострадавших от землетрясения, мною был разработан и предложен принципиально новый метод арт-терапии – идентификационная коррекция личности средствами народного искусства. Терапия (на тех же психологических основаниях) проводилась только *на родном* (армянском) языке. Главная цель арт-терапии – возродить приглушенную катастрофой и психической регрессией психологическую связь ребенка со своим народом; дать детям почувствовать, что они не сами по себе, а являются ценностью своей нации (феномен национального «мы»)\*.

\* Мухина В.С. Проблемы генезиса личности. – М., 1985. – С. 40–47. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность (Альтернативный взгляд. Системный подход. Инновационные аспекты). – 4-е изд., испр. и доп. – М., 2014. – С. 194–196 и др.

Необходимость

в общении на родном языке

Арт-терапия проводилась в Ереване и в п/л «Звенигородка». Председатель Детского фонда Армении, ректор консерватории Э.С. Оганесян собрал лучших музыкантов и певцов из числа студентов и аспирантов консерватории. Я понимала, что ведущий музыкант (или психолог) должен обращаться к детям и взрослым только на армянском языке. Поэтому я, стоя рядом с соведущим – носителем армянского языка, нашептывала некий сценарий обращения к нашей юной аудитории, сидящей в зале. Нередко мы успевали обсудить главную идею обращения, и соведущий начинал транслировать эту идею в зал – детям и взрослым.

Основные смысловые блоки обращения к детям

Детей рассаживали в первых рядах зала. На сцене (или в зале возле детей) располагались ведущий (психолог или понявший и принявший суть арт-терапии музыкант) и я – автор концепции арт-терапии. Сведущий начинал тихо говорить на армянском языке, свободно импровизируя тему с заданными основными смысловыми блоками: «Мы, дети, с вами...», «Вы наши дорогие дети...», «Вся планета...», «Наша страна...», «У нас в Армении...», «Наши прадеды, деды, отцы...». Задача этого обращения – соединить *одиноких, напуганных, разобитых стрессом и горем детей с сильными, умными и понимающими взрослыми*, со своей нацией, со своей страной, расширить их чувства до позиции человека защищенного и защищаемого. Условия: в содержание обращения к детям не включать травмирующие темы. Время общения две-четыре минуты.

Даваемый после суггестивного обращения импровизированный концерт состоял из трех этапов.

Первый этап действия

*Первый этап* – призыв к вниманию и обсуждение национальных инструментов, которые принесли с собой музыканты.

Здесь должны были работать смысловые и эмоциональные блоки: «У нас в Армении...», «Наши предки...», «Наш народ...», «Наша музыка...», «Наши исконные инструменты...», «Наши песни...». Детям предлагали назвать демонстрируемые национальные инструменты (кяманча, дудук, кларнет, свирель, зурна, ударные инструменты), послушать «нашу народную музыку». После одного-двух произведений желающим предлагалось выйти на сцену и исполнить что-нибудь для других детей. Условие этого этапа коррекционной работы: начинать исполнять со спокойных, нетемповых произведений; репертуар строился так, что постепенно музыка становилась все громче и ритмичнее. Ведущий постоянно обращался к ребятам в зале и к тем, кто поднялся на сцену. Время первого этапа – 13–15 минут.

Второй этап действия      *Второй этап* – концерт, который включал танцы и пение со взрослыми. Здесь должны были работать глубинные ассоциации, связанные с эмоциями, ритмами и движениями, приобретенными армянскими детьми во всем их предшествующем опыте во время традиционных праздников и по случаю других значимых событий.

Условие этого этапа коррекционной работы: темповая, ритмичная музыка; на сцену приглашали по очереди всех присутствующих в зале детей; музыканты не просто исполняли, а сами танцевали вместе с детьми; другие взрослые выходили на сцену и тоже танцевали с детьми. Время второго этапа – 15–20 минут.

Третий этап действия      *Третий этап* – темп и громкость музыки постепенно снижались. Дети садились на свои места. Ведущий предлагал детям успокоиться, закрыть глаза. На фоне тихой музыки проводилась суггестивная релаксация. (В других случаях на фоне тихой музыки детям рассказывали сказку, где были четко представлены завязка, конфликт положительных и отрицательных героев и happy end.) Время третьего этапа – 12–15 минут.

Общее время сеанса арт-терапии – 45–50 минут.

Эффект арт-терапии      Арт-терапия оказалась чрезвычайно эффективной по своему психологическому воздействию на детей\*.

*На первом этапе* арт-терапии дети с готовностью слушали и принимали то, о чем говорил им ведущий. Надо сказать, что в этой исключительной ситуации общенациональной трагедии все проводившие диалог с детьми сами находились в особом эмоциональном состоянии (как и все армянское население). Их направленность на детей была исключительной. Дети легко раскрепощались, соучаствовали в концерте, всегда называли национальные инструменты, и всегда находилось немало мальчиков, готовых играть на них.

Преобразование психических состояний в ситуации арт-терапии

*На втором этапе* арт-терапии дети с выраженным двигательным возбуждением начинали с готовностью исполнять ритмические и темповые национальные танцы. Неорганизованная двигательная активность (пангиперактивность) обретала русло ритмичных движений, и тревожные лица детей преобразались удовольствием от происходящего. Явно заторможенные, ступорозные дети сами не выходили на сцену, но взрослые, ведущие этот тренинг, настоятельно и доброжела-

\* При подготовке музыкального и песенного репертуара исполнителям оказалось не так-то просто подобрать мажорную армянскую музыку согласно условиям арт-терапии (у армян больше минорной музыки).

тельно приглашали их принять участие в празднике. Оказавшись на сцене, эти дети останавливались и замирали. Но их не оставляли одних – взрослые и старшие дети приглашали к танцу. Во всех случаях арт-терапии дети, вышедшие на сцену, танцевали, а те, кто оставался в зале, хлопали и притоптывали в заданном музыкантами ритме. Таким образом, заторможенные дети также заражались, слушая народные ритмы и подражая присутствующим, и тем самым возвращались к сформированному в веках традиционному самоощущению вовлеченных ритмом музыки и пения в общее состояние «мы».

Позитивные суггестивные воздействия и их следствие

На третьем этапе на фоне затихающей музыки детям опосредованно внушались покой и уверенность в защищенности в завтрашнем дне. При этом особой задачей всегда было освобождение от давящих, устрашающих образов, связанных с землетрясением. Детям внушались картины спокойной природы (ясного синего неба, зеленой травы, прозрачной чистой воды и теплых прекрасных гор), приятные ассоциации эмоциональных состояний. Психолог был всегда внимателен к каждому своему слову, чтобы ненароком не вызвать психотравмирующие ассоциации. В финале дети всякий раз выражали огорчение, не желали расставаться и покидать зал. Максимальное количество детей, с которыми можно достаточно успешно работать в технике арт-терапии, – до 70.

Значение идентификационной позиции и эмоциональной направленности психолога

Во всех видах психокоррекционной работы с детьми наиболее действенной оказалась позиция идентификации, внимания и выраженной расположенности психолога. При этом эмоциональная направленность на ребенка, готовность войти в его состояние и разделить его сочетались с готовностью чувствовать и сохранять нужную ребенку дистанцию. В этом – профессиональная позиция в условиях коррекционной работы.

Тотальная регрессия психики и личностных качеств начинает микшироваться

Фрустрирующие факторы (само землетрясение и его негативные последствия во всем их многообразии) повлияли на структуру самосознания детей всех возрастов. Мы наблюдали тотальную регрессию психических свойств и личностных качеств во всех возрастах. Дети всех возрастов психически как бы опускались на более низкую ступень своего онтогенетического развития. При этом они не только ощущали себя младше, чем были на самом деле, но и становились выражено более внушаемыми и податливыми к воздействию. В условиях психокоррекционной работы все они с готовностью, и даже с торопливостью, принимали предлагаемые им формы общения (как дети более младшего воз-

раста); они были готовы играть в игры для детей более младшего возраста и т.п. Непрямое контактное суггестивное и релаксационное воздействие также охотно принималось детьми всех возрастов, они с облегчением расслаблялись. Таким образом, можно было наблюдать явное микширование, регулирование психических состояний наших подопечных.

Готовность неукоснительно принимать способы проявлять себя в предлагаемых обстоятельствах

Податливость, готовность, с которой многие дети принимали обращенные к ним предложения, производила устрашающее впечатление: у большинства не было психической энергетика для проявления присущей им в обычных условиях *самости*, и они спешили подчинить себя воле другого человека. (В нормальном психическом состоянии ребенок уже в раннем возрасте проявляет выраженную динамичную «самость», которая может отдаваться воле другого человека, идентифицироваться с другим, но одновременно с этим ребенок готов обособляться и отстаивать себя; его поведение обычно определяется внутренней позицией.) У детей, перенесших стресс, как бы перестает просматриваться присущая их возрасту внутренняя позиция. Очевидно, именно поэтому психокоррекционная работа с детьми производила впечатление столь успешной: дети в большинстве своем шли на тесный контакт, отдаваясь суггестивному обращению и воле общающегося с ними психолога.

Позитивные результаты приемов общения

По словам родственников, воспитателей да и самих детей, в первый же день после работы с психологом они лучше засыпали, страхи отступали от них, заметно снимались многие другие проблемы. Мы не забывали, что имеем дело с контингентом с повышенной суггестивностью.

Дети нуждались во внимании психолога и получали его по мере возможности в условиях оказания поддержки большому количеству нуждающихся.

Рациональная терапия

Для оказания психологической помощи пострадавшему населению руководство республики предоставило психологам средства массовой информации. Выступая по радио и телевидению, мы старались объяснять, какие формы переживания горя являются разрушительными для всего населения страны. Обращаясь к интеллигенции, призывали, чтобы она осознала и приняла психологические обоснования необходимости большей эмоциональной сдержанности – ведь пострадал фонд психического здоровья всего армянского населения. Средствами *рациональной терапии* объясняли, что общая организованность и эмоциональная сдержанность необходимы для сбережения психического здоровья всего населения и особенно детей – генофонда армянского народа.

Необходимость в разработке программ экспресс- и долговременной психологической помощи

Результаты проведенных психокоррекционных мероприятий дали основание утверждать, что работа бригад экспресс-психологической помощи является необходимой во всех ситуациях катастрофических бедствий, приводящих большое число взрослых и детей в аффективно-шоковые состояния, искажающие психику и вызывающие регресс.

Анализ посткатастрофического состояния детей всех возрастов привел к пониманию необходимости разработки программ не только экспресс-, но и долговременной психологической помощи.

### III. Факторы, определяющие психическое и личностное развитие на разных этапах онтогенеза

Значение социальных условий для личностного развития человека

В моем сознании в результате долговременного и кропотливого труда сложилось значимое для понимания развития и бытия личности представление о факторах, определяющих психическое и личностное развитие человека. В своих научных монографиях и учебниках я отстаиваю идею о значении социальных условий и внутренней позиции самого человека. Я исхожу из того, что условием развития человека как личности, помимо данной реальности самой природы, является созданная и создаваемая человечеством культурная реальность.

Реальность – то, что существует в действительности. В философии термин «реальность» употребляется в значениях: объективная реальность как материя в совокупности различных ее видов. В то же время реалия, реальность – всякая вещь материального мира. Сюда входят предметы, явления, знаки, принадлежащие истории, культуре, укладу жизни того или иного этноса, государства. Реалии – доказательства, приметы места и времени действия в обыденной жизни, в науках и в художественных образах (литературы, изобразительного искусства, музыки).

Условия развития и бытия личности

Реальность определяет условия развития и бытия личности, прежде всего все, что становится пространством культуры.

Под культурой принято понимать совокупность достижений общества в его материальном и духовном развитии, используемых обществом в качестве условия развития и бытия человека в конкретный исторический момент. Культура – явление коллективное, исторически обусловленное, сконцентрированное, прежде всего, в знаково-символической форме.

Каждый рожденный младенец входит в культуру, присваивая ее материальное и духовное воплощение

(К. Маркс, Ф. Энгельс) в окружающем его историческом пространстве. При этом мы должны понимать, что социальные условия навязывают себя каждому отдельному человеку, что типы поведения как результат развития в социальных условиях наделены «принудительной силой», они «навязываются» человеку (Э. Дюркгейм и др.).

Многообразие влияния на человека социальных условий

Каждый исторический момент следует рассматривать в плане развития тех деятельностей, которые вводят человека в пространство современной ему культуры. Рожденные в истории культуры виды деятельности, типичные для онтогенеза человека, начиная с первых лет жизни ребенка, а также весь диапазон современных видов деятельности, которые выпадают на долю человека или которые сознательно выбирает для себя человек, по сути своей выступают для каждого человека как результат судьбоносного выбора.

В социальные условия входят также, с одной стороны, идеи высокой нравственности и духовного движения к акме, а с другой – идеи аморализма во всем многообразии их мировоззренческих проявлений. Наша человеческая культура амбивалентна: обе ее валентности упорно предлагают себя человеку.

Значение генотипа для личностного развития человека

Наследственные свойства, полученные человеком как представителем рода *Homo sapiens*, и его врожденные генотипические свойства, которые получены им от ближайших предков, в пределах нормы не всегда явственны, а в рамках врожденных дефектов вполне очевидно могут предопределять жизненный путь и судьбу. Как бы то ни было, генетики, психиатры и другие специалисты, заинтересованные в изучении влияния наследуемых дефектов психики, приводят достаточно убедительные доводы, указывающие на значение генотипа.

Конвергенция двух факторов

Я с уважением отношусь к идее о конвергенции двух факторов (В. Штерн) и стою на том, что оба фактора, безусловно, определяют наше развитие, бытие и, следовательно, жизненный путь и судьбу.

Значение внутренней позиции

В то же время человек был бы игрушкой этих факторов, марионеткой условий и генотипа, если бы *он сам* не занимал по отношению к своей жизни и к самому себе собственную внутреннюю позицию.

Реальность внутренней позиции может раскрыть особенности развития психических функций и самой личности на протяжении всего индивидуального пути человека в его онтогенезе, индивидуализируя и одухотворяя его личность (выступает предтечей развития и

становления внутренней позиции). Однако внутреннюю позицию могут формировать и ориентации на ценности аморализма, нарциссизма и агрессии... Внутренняя позиция может быть обусловлена большим числом обстоятельств и выборов человека.

#### IV. Психологическая экспресс-помощь в чрезвычайных ситуациях масштабных катастроф

Многозначность чрезвычайных ситуаций

В XX веке была принята классификация чрезвычайных ситуаций, связанных с изменениями условий жизни людей в больших масштабах и влияющих на физическое, психическое и духовное состояние жертвы. Речь идет, прежде всего, о природных, техногенных и социальных катастрофах, которые одновременно поражают определенную часть населения.

Природные катастрофы

*Природные катастрофы:* землетрясения, цунами, наводнения, селевые потоки, сход ледника, тайфуны и др. Сюда же можно причислить и другие препятствия непреодолимой силы и их последствия (масштабные эпидемии, например).

Социальные и техногенные катастрофы

*Социальные катастрофы:* военные действия, межэтнические конфликты, теракты, бандитские нападения, захват заложников и др.

*Техногенные катастрофы:* аварии на атомных станциях, взрывы газа, авиа- и автокатастрофы и др.

Все виды чрезвычайных ситуаций оказывают на человека воздействие, которое отражается на его физическом и психическом состоянии, приводя к тяжелым последствиям.

Необходимость в подготовке группы специалистов, способных осуществлять экспресс-помощь

Психологическая экспресс-помощь в чрезвычайных ситуациях масштабных катастроф в наши дни *должна осуществляться подготовленной группой специалистов в условиях организации работы единым координатором*. Общая координация работы в экстремальных ситуациях – условие эффективного оказания психологической помощи. Работа в чрезвычайных ситуациях должна вестись в согласовании со всеми заинтересованными структурами и организациями, находящимися на территории масштабных катастроф.

Сообществу психологов знаком опыт стихийных порывов по оказанию помощи в чрезвычайных ситуациях. Так, например, взрыв дома на Каширском шоссе в Москве или трагедия на подводной лодке «Курск» показали невозможность оказания реальной психологической помощи жертвам в условиях общего хаоса без включения ее в *общую организацию системы ликвидации последствий масштабных катастроф*.

Стимульный материал для работы психолога с жертвами чрезвычайных ситуаций

В арсенале сформированной группы психологической экспресс-помощи должен быть *стимульный материал* для работы с жертвами чрезвычайных ситуаций. Стимульный материал готовится заранее в соответствии с концепцией оказания помощи в разных ситуациях катастроф (природных, социальных, техногенных).

Стимульный материал представляет собой набор предметов, несущих в себе побуждения к определенным культурно-исторически заложенным в них действиям. Предметы должны побуждать своим присутствием и своим функциональным назначением к тому, чтобы ребенок и взрослый начали действовать с ними по их назначению, – *это известные традиционные игрушки, простые орудия (иголки, ножницы, ножи) и предметы быта (чашка, блюдо, ложечка и т.п.)*.

В арсенале подготовленной группы психологов (готовой к работе по оказанию экспресс-помощи) должны храниться наборы предметов, которые могут быть использованы в случае экстренной эвакуации в места чрезвычайных масштабных катастроф.

Кейсы ПЭПО (психологической экспресс-помощи)

За годы работы в ситуациях масштабных катастроф мною была разработана концепция кейсов ПЭПО (психологической экспресс-помощи). Кейсы использовались в Петропавловске-Камчатском (1989), когда группа психологов была приглашена с целью подготовки практических психологов для оказания помощи в случае прогнозируемого там землетрясения (к счастью, землетрясения тогда в тех местах не случилось).

Помимо кейсов ПЭПО, группа формировала рабочую комплектацию стимульного материала, который должен был соответствовать концепции психологической экспресс-помощи.

Стимульный материал должен иметь заданное предназначение

Стимульный материал должен быть ориентирован на все возрастные особенности игровой деятельности, на гендерные особенности жертв, на их этнические ценностные ориентации и на многое другое.

Психолог должен быть вооружен средствами, содействующими установлению отношений и взаимопониманию с пострадавшими от чрезвычайных обстоятельств, – *это игрушки с заданным предназначением, материалы для включения в орудийную деятельность, в так называемые продуктивные виды деятельности, в разного рода арт-терапии* и др. Желательно, чтобы комплекты стимульных материалов были ориентированы на разные возрасты, на гендерные особенности жертвы, а также на особенности менталитета той этнической

группы, на территории которой осуществляется психологическая экспресс-помощь.

Стимульный материал формируется:

- в стабильно хранящуюся универсальную коллекцию, содействующую психологической экспресс-помощи, в которой каждый предмет имеет специально отработанное назначение;

- вслед за возникшими особенностями конкретной чрезвычайной ситуации, благодаря пониманию сущности и особенностей произошедшей катастрофы и чрезвычайных условий, в которых могут оказаться жертвы.

Стимульный материал – эффективное средство оказания поддержки жертве катастрофы

*Профессиональный психолог не может не использовать стимульный материал в качестве одного из эффективных средств своей деятельности в чрезвычайных ситуациях\**. Среди стимульного материала особое место занимает игрушка как одно из эффективных средств психологической помощи. Игрушка может быть:

1 – средством, способствующим установлению позитивных отношений и общения;

2 – средством диагностики физических, психических и личностных особенностей, средством установления особенностей регрессии;

3 – средством психологического сопровождения и коррекции.

Игрушка входит в сферу социальных условий значимым компонентом

*Игрушка входит органическим компонентом в образ жизни современного человека:* в его детстве, отрочестве, взрослости игрушка вырастает в условия жизни, в общение, становясь средством и символом значимых отношений\*\*. Многие тысячелетия игрушка входит в сферу социальных условий сущностно значимым компонентом.

Так как игрушка вращена в условия и образ жизни современного ребенка, в разные виды его деятельности в мировых культурах (традиционных европейских, африканских, азиатских, латиноамериканских, а также конфессиональных: христианских, буддийских, исламских и др.), психолог может ожидать успеха в общении с ребенком через посредство игрушки и других стимульных материалов.

Среди многочисленных игрушек особое место занимают куклы и копии животных

В качестве стимульного материала игрушки занимают особое место, а среди игрушек особо значимы куклы и копии животных.

\* Мухина В.С. Специализированному кабинету детского психолога – 10 лет // Развитие личности. – 1998. – № 3–4. – С. 4–15.

\*\* Мухина В.С. Выставка «Кабинет детского психолога – игротерапия в экстремальной и повседневной практике» в Художественно-педагогическом музее игрушки РАО, Сергиев Посад // Развитие личности. – 2005. – № 1. – С. 15–26.

Кукла – иконический образ человека, который вошел в бытовую культуру взрослых и детей, являясь предметом непосредственных этологических реакций, эстетических эмоций и сложно обусловленных привязанностей. Даже ислам, накладывавший прежде строгий запрет на иконические изображения человека, сегодня выпускает в качестве детских игрушек кукол и так называемые мягкие игрушки, изображающие животных.

Куклы и копии животных содействуют работе психолога

Психолог через посредство куклы или копии зверушки не только устанавливает с ребенком отношения сотрудничества и доверия, но и сопровождает ребенка в процессе работы с его регрессиями, возникшими в результате чрезвычайной ситуации.

Авторские патенты

Многую были разработаны и запатентованы комплекты игрушек, с помощью которых диагностировались: эмоциональная сензитивность, особенности этнической (расовой) идентичности, особенности половой идентификации и др.\*

Модификации бибабо, пальчиковых кукол и баффитов

В коллекцию игрушек были включены модификации специально разработанных тематических кукол (бибабо, пальчиковые куклы, баффиты), содействующих диагностике психических и личностных особенностей ребенка, подростка, взрослого, их психологическому сопровождению.

Работа с телом и психическими состояниями

В профессиональной деятельности психолога, работающего в экстремальной ситуации оказания помощи жертвам катастроф, работу посредством игрушки я разделяю на два направления:

- работа с телом;
- работа с психическими состояниями и самосознанием.

*Работа с телом в ситуации депривации* требует особых профессиональных знаний и навыков. Под влиянием чрезвычайных обстоятельств все жертвы катастроф реагировали телесными регрессиями: тело начинало нести в себе признаки астении, оно возрождало хронические болезни. Восстановлению физической формы, помимо специальных телесных упражнений и релаксаций, могли содействовать правильно подобранные куклы, выражающие разные физические состояния.

Куклы баффиты вообще могут быть идеальной моделью для демонстрации многих мимических выра-

\* Патент № 38144 от 02.06.1992 «Комплект перчаточных кукол для психотерапии»; патент № 38145 от 09.06.1992 «Комплект кукол этнографический для психотерапии».

Работа  
с проблемными  
психическими  
состояниями

жений и телесных состояний, если психолог профессионально владеет действиями кукольника.

*Работа с проблемными психическими состояниями и личностными особенностями жертв чрезвычайных ситуаций также требует особых профессиональных навыков.*

В экстремальных ситуациях природных, социальных и техногенных катастроф многие дети, подростки и взрослые, пережившие стресс, обычно входят в ступор или впадают в напряженно-двигательно-расторможенные состояния (пангиперактивность). В процессе психологической работы с жертвами чрезвычайных ситуаций в рамках релаксационных тренингов эффективно использовались мягкие игрушки. Это было подтверждено опытом работы с жертвами, пострадавшими от Спитакского землетрясения (1988 г. – Армения, 1989 г. – Москва и подмосковные санатории), от теракта в Беслане (сентябрь 2004 г.) и др. В этом случае использовались игрушки, содействующие выходу из ступорозных или двигательного-расторможенных состояний.

Возможность  
работать со всеми  
звеньями  
самосознания

Оказание помощи людям с проблемами самосознания, возникающими в результате воздействия условий чрезвычайных ситуаций масштабных катастроф, может осуществляться через использование кукол и мягких игрушек для работы со всеми звеньями структуры самосознания. Помимо оказания помощи с депривацией имени жертвы любого возраста, в работе с самосознанием личности апробировано множество разнообразных методов, в том числе и методы, связанные с использованием кукол и других стимульных материалов (куклы-дублеры; куклы половой идентификации; куклы, представляющие возрасты человека, и др.).

Часть моих стимульных материалов, приемов и способов работы относится к *ноу-хау*. Профессиональный психолог может превратить стимульный материал в уникальное средство практической и исследовательской деятельности. При этом необходимо ориентироваться на возраст, пол, этническую, конфессиональную принадлежность жертвы.

Значение  
эмпатийных  
игрушек

Сегодня можно достаточно легко подобрать игрушки с особым назначением – эмпатийные. Это игрушки, обеспечивающие приятные чувства при их зрительном, слуховом, осязательном восприятии. Это игрушки, вызывающие покровительственное поведение, заботу и желание идентифицироваться с ними. Эти игрушки несут в себе особые этологические признаки, которые представлены пропорциями лица куклы, мордочки зверюшки, частей

тела, а также тем особенным впечатлением, которое появляется от осязания особых материалов (природных и искусственных). Сегодня пользуются спросом для работы с маленькими детьми игрушки, лапки и попки которых набиты бисером, рисом и другими аналогичными материалами. Эти части тела игрушки малыши находят самостоятельно и, теребя их, успокаиваются: движения пальчиков, перебирающих «нечто» под покровом меха зверюшки, сами собой успокаивают малышек.

Возможности  
подобрать  
коллекцию  
стимульных игрушек

Сегодня можно достаточно легко подобрать коллекцию стимульных игрушек, которые будут помогать психологу не только в ситуации долговременной работы, но и в ситуации психологической экспресс-помощи. Это не только эмпатийные игрушки, но и игрушки, которые содействуют отреагированию агрессии.

Специально  
подобранная  
коллекция  
стимульных игрушек  
в условиях  
террористической  
акции

В работе с детьми в контексте трагедии чрезвычайных обстоятельств устрашающей террористической акции против детей Беслана использовались специальные куклы, которые могли пить и мочиться (писать). Миру известно, что террористы в Беслане не давали детям воды и не пускали их в туалет. Видя ситуацию, до предела актуализирующую проблему, связанную с этим обстоятельством, я специально собрала из уже функционирующей коллекции кукол тех, которые были приспособлены к тому, чтобы пить и делать пи-пи. Эти куклы пользовались у детей всех возрастов особым спросом – отреагированием пережитых страданий посредством игры с этими куклами. Игрой в особый сюжет были заняты не только малыши и дети постарше, но даже подростки и взрослые.

В коллекцию стимульных материалов входят также игрушки, которые содействуют проработке детско-родительских отношений (куклы, представляющие семью: мама, папа, дети, дедушка, бабушка; различные эмпатийно выглядящие звери со своими детенышами).

Предметы  
с функциональной  
возможностью  
движения

Кроме кукол и зверушек, в состав стимульных материалов обязательно входят предметы, которые провоцируют реакцию схватывания (мячи разных размеров, машинки и другие игрушки). Общей особенностью этих предметов является функциональная готовность к движению.

Материалы,  
обеспечивающие  
продуктивную  
деятельность

Особое значение имеют материалы для так называемой продуктивной деятельности:

- для рисования – фломастеры, цветные мелки, цветные карандаши, краски, кисточки, а также плотная ватманская бумага и специальные доски для рисования всего того, что эмоционально значимо в данный момент;

Рисование и лепка могут обеспечить отреагирование тяжелых переживаний

• для лепки – пластилин, специальная глина и другие пластические материалы для изображения людей и значимых для них животных и предметов из прежней счастливой обыденной жизни.

Рисование и лепка – особенная деятельность, значимая для детей и взрослых, в которой условными обозначениями или достаточно узнаваемыми иконическими образами как дети, так и взрослые способны отреагировать свои переживания, связанные с чрезвычайными ситуациями.

Создание продуктов деятельности – рисунков и маленьких лепных изображений – есть не только акт спасительного отреагирования и отчуждения от пережитого, но и создание творческого продукта (знакового или иконического). Этот результат деятельности способен быть отчуждаем самим исполнителем от мотива и процесса его создания. Созданный продукт начинает осознаваться как результат своей деятельности, как самостоятельное авторское творение, с которым клиент уже идентифицирует себя. Процесс рисования и лепки оказывает таким образом позитивное воздействие на психику жертвы чрезвычайной ситуации.

«Зеркало рефлексии» может содействовать работе с тяжелыми личностными состояниями

Особое значение для работы с тяжелыми психическими состояниями и личностными трудностями (например, постстрессовый аутизм) имеет работа посредством обычного зеркала или разработанного мною «зеркала рефлексии» – устройства на жидких кристаллах, которое обладает двумя свойствами: может быть зеркальной поверхностью и поверхностью, подернутой молочным полем, не отражающей никаких объектов.

Значение сказок и другой эскаполитературы

Помимо сложных приборов, психолог, оказывающий экспресс-помощь, должен иметь релаксирующего содержания детские и взрослые книги. Это прежде всего сказки для детей и особая эскаполитература для подростков и взрослых\*. Использование подобной литературы возможно лишь в случае готовности клиента погрузиться в ее сюжеты и ускользнуть на время от тяжелой непереносимой реальности.

Значение настольных игр, конструкторов и др.

Среди стимульных материалов, обеспечивающих индивидуальную работу с клиентом, следует использовать и материалы для совместной работы. Помимо уже перечисленных материалов, сюда следует включить

\* Мухина В.С. Групповой эскапизм и индивидуальный аутизм – компоненты социального и личностного развития на этапах отрочества и юности // Развитие личности. – 2004. – № 1. – С. 156–175.

настольные игры, мозаику, конструкторы (ныне это, прежде всего, лего) и многое другое.

Резюмируя краткий обзор инструментария для оказания экспресс-помощи жертвам чрезвычайных ситуаций, следует обратить внимание на тот факт, что стимульный материал является эффективным средством оказания помощи жертвам чрезвычайных ситуаций.

Значение правильного подбора стимульного материала

*Работа психолога в ситуации экспресс-помощи заключается не только в умении установить доверительные отношения с жертвой катастрофы любого возраста, но и в грамотном, уместном подборе стимульного материала, который будет безоговорочно и с охотой принят клиентом и может оказать на него должное воздействие.*

*Следует не забывать, что каждая новая чрезвычайная ситуация имеет свои особенности и, следовательно, всегда требует их учета.* При подборе соответствующего ситуации стимульного материала должен учитываться контекст самой трагедии. Проникновение в суть источников фрустрации и сопутствующих ей компонентов дает возможность выделить те фиксированные проблемы, которые позволят оперативно приобрести обязательный для этой чрезвычайной ситуации конкретный стимульный материал.

## У. Принципы и методы психологической экспресс-помощи

Психика человека обладает потенциалом к развитию и восстановлению

Работа с людьми, пережившими тяжелые, травмирующие ситуации, должна строиться на знании и уповании на то, что психика обладает уникальным потенциалом к развитию и восстановлению после стрессов.

При этом установлено: чем моложе жертва, тем быстрее и эффективнее происходит восстановление ее психики.

Методы работы могут быть весьма разнообразными. Остановимся на основных принципах, согласно которым выстраивается конкретная работа. Следует выделить ключевые вопросы, значимые для понимания экспресс-помощи.

Продуктивное сотрудничество с жертвой обеспечивает доброжелательность и поддержание чувства личности

Начало работы всегда заключается в знакомстве, в установлении с ребенком, подростком, взрослым контакта, необходимого для продуктивного сотрудничества с целью диагностического обследования и восстановления психики. Основная позиция – доброжелательность и ненасилие при оказании помощи. В момент знакомства и предложения психологической помощи *следует всячески подтвердить чувство личности у пациен-*

та: «Здравствуй(те), я психолог из Москвы, меня зовут... А как тебя (вас) зовут? ...Я могу тебе (вам) помочь, если ты (вы) этого захочешь (захотите), если ты (вы) готов(ы) со мной общаться...». Даже у самых маленьких следует спрашивать согласия работать с ними. Вопросы и договоренности со стороны психолога направлены на то, чтобы повысить чувство личности у клиентов (маленьких и взрослых), создать взаимоуважительные отношения. При первой встрече всегда важно сформировать у ребенка, подростка, взрослого готовность к продуктивному сотрудничеству с психологом, создать положительные ожидания от предстоящих встреч.

Значение обращения к клиенту по имени

Особое значение приобретает *имя*. Важно сразу узнать имя и использовать его в общении как можно чаще. Имя – это кристалл личности. С помощью частого употребления имени в положительных контекстах общения личность жертвы начинает собираться из расколото-го, разорванного состояния. Налаживанию взаимодействия содействует стимульный материал. В тех случаях, когда дети и подростки не сразу идут на контакт и демонстрируют отчуждение, не следует упорствовать. Показывая уважение к их личному пространству и их решению, следует начинать работать с другими детьми, при этом постоянно давая отчужденному возможность почувствовать, что в любой момент психолог открыт ему для общения. Косвенное воздействие зачастую оказывает не меньший психотерапевтический эффект. В результате дети и подростки нередко становятся не только нашими пациентами, но и нашими помощниками.

Важность сканирования потенциала социальной активности пациента

Первая встреча посредством диагностической беседы и углубленного наблюдения за проявлениями пациентов позволяет уточнить их психическое состояние и потенциал их социальной сензитивности. Близкие родственники в случае продуктивного общения могут содействовать в понимании всей ситуации жертвы.

На основе результатов диагностического обследования следует продумать общую стратегию коррекционной работы.

Принципы психологической экспресс-помощи

Работа по оказанию психологической экспресс-помощи должна базироваться на следующих принципах.

Индивидуальный подход

*Первый принцип.* В работе психолога в ситуации экспресс-помощи пострадавшему (ребенку, подростку, взрослому) *следует использовать индивидуальный подход*. Работа изначально должна вестись исключительно тет-а-тет, при этом у клиента необходимо постоянно поддерживать чувство личности.

Выражение доброжелательной пристрастности, толерантности и ненасилия содействует установлению контакта, развитию позитивных отношений и готовности принимать предложения психолога.

Общая доброжелательность и толерантность

Психолог проявляет *готовность к идентификации* с клиентом как с жертвой экстремальной ситуации: выслушивает, выражает сочувствие и понимание проблем, поддерживает в эмоциональном отношении.

*Второй принцип.* Общение психолога с клиентом при общей доброжелательности и толерантности должно осуществляться с позиции задач работы специалиста, который *твердо знает*, что именно в данный момент наиболее важно для клиента, какую помощь он должен оказывать именно теперь.

Значение индивидуального подбора стимульного материала

*Третий принцип.* Реализации индивидуального подхода содействует *индивидуальный подбор стимульного материала*, который осуществляется благодаря сотрудничеству психолога с клиентом и обсуждению с ним тех занятий, которые ему наиболее приятны и которые ему наиболее полезны, с точки зрения профессионального психолога, в данный момент.

Значение акцента на значимые слова, утверждающие чувство личности

*Четвертый принцип.* Психолог должен использовать значения и смыслы слов в контексте общей позиции рациональной терапии. Главный способ оказания экспресс-помощи – лечение общением посредством акцента на значимые слова, утверждающие чувство личности клиента, дающие ему уверенность в физическом и психическом выздоровлении, надежду на то, что жизнь будет продолжаться. Психолог выстраивает позитивные перспективы ребенку, подростку, взрослому: он должен от суженного времени точечного восприятия жертвой своей жизни в условиях заданного сжатого пространства переключить клиента на позитивную перспективу расширенного времени и бесконечного пространства возможностей. *Расширение психологического времени в перспективе предстоящей жизни* – основная цель работы психолога, оказывающего помощь пострадавшим от чрезвычайных ситуаций.

Значение фиксации на контексте семейной и родовой сплоченности

*Пятый принцип.* От индивидуального подхода к жертве чрезвычайных ситуаций непременно следует обращаться к работе в контексте семейной сплоченности, а также в контексте родовой близости пострадавших – их этнической ментальности и идентичности. Психолог поддерживает образы позитивной идентичности и изначальную ценность знакового этнического «мы». При этом психолог должен стремиться снять напряжение, связанное с исторически сложившимся

Психолог должен использовать те методы, которые органичны для него самого

Учет психических состояний и особенностей комплекса жертвы

Необходимость в учете амбивалентных свойств прикосновения

Адаптивные, дезадаптивные и острые аффекты

Возможность развития неврозов

образом «врага» – представителями иной нации, проживающими на сопряженной территории и обозначаемыми знаковым «они».

*Шестой принцип.* Каждый психолог должен опираться на те методы работы с жертвой чрезвычайной ситуации, которые органичны ему как самостоятельному, отличному от других профессионалу. Только такой принцип отработки подбора методов содействует наибольшей эффективности конечного результата.

*Седьмой принцип.* Работа с жертвой чрезвычайных ситуаций должна осуществляться:

1 – по поводу наличного психического состояния;

2 – по поводу жгучей ненависти к проектируемому виновнику тяжелых переживаний (будь то мифические враги, исторические «враги» – соседи по сопряженной территории, реальные бандиты и террористы) и навязчивого желания мести\*;

3 – по поводу развивающегося комплекса жертвы, многократно описанного мной в контексте чрезвычайных ситуаций\*\*.

Что касается самих методов работы с жертвами чрезвычайных ситуаций, то их может быть бесконечное множество. Но дело не в количестве методов. Главное, что требуется в этом случае, – выделить работу с телом и работу с психическими состояниями и личностью жертвы.

*В работе с телом нельзя забывать об амбивалентном свойстве прикосновения и о благотворности профессионального терапевтического прикосновения.*

Следует различать психологические реакции на экстремальные ситуации в качестве адаптивных, дезадаптивных и острых аффектов.

В экстремальных ситуациях провоцируются астенические состояния, которые выражаются быстрой утомляемостью, пониженной продуктивностью, головной болью, головокружениями, обмороками, нарушением сна, повышенной возбудимостью, нарушением концентрации внимания, снижением аппетита и др.

В экстремальных ситуациях могут развиваться неврозы – заболевания обычно с нерезко выраженными нарушениями психической деятельности, возникновение,

\* Мухина В.С. Психологическая помощь пострадавшим от землетрясения в Армянской ССР // Психологический журнал. – Т. 10. – 1989. – № 5. – С. 44–54.

\*\* Мухина В.С. Возможности возникновения комплекса жертвы у пострадавших от аварии на ЧАЭС // Чернобыльская реабилитация пострадавших: сб. материалов конференции. – Минск, 1993. – С. 34–38.

течение, компенсация и декомпенсация которых определяются по большей части психогенными факторами. Болезненные нарушения, возникшие в экстремальных условиях, обычно являются обратимыми. Психологическая помощь содействует снятию выраженных проявлений эмоциональных и соматовегетативных расстройств, сопровождающихся истощаемостью, раздражительностью, слабостью, утомляемостью и др.

*Особая проблема – страхи перед повторением экстремальной ситуации* (землетрясение, теракт и др.). Страхи имеют свою специфику в дневное и ночное время суток, в зависимости от возраста, пола и других характеристик жертвы. Экстремальные ситуации выступают как условия развития особых психических состояний – гипервозбуждения, ступора, аутизма. При этом мы отмечаем эскапистские тенденции в поведении жертвы.

Регресс личности провоцируют экстремальные ситуации

*Экстремальные ситуации провоцируют регресс личности*, в том числе регресс в контексте каждого из пяти звеньев структуры самосознания.

Психолог может диагностировать основные симптомы постстрессовых реакций и основные симптомы нарушений структурных звеньев самосознания. Особые проблемы человека, пострадавшего в условиях экстремальной ситуации, – *психологическое капсулирование на обстоятельствах экстремальной ситуации, потеря обратимости психических состояний, комплекс жертвы\**. Каждая категория пострадавших нуждается в индивидуальном подходе и в индивидуальном сопровождении.

Метод идентификации-обособления

Особое значение имеет умение управлять поведением и деятельностью людей – жертв экстремальных обстоятельств. Для воздействия на пострадавших мы используем *метод идентификации-обособления*. По существу, мной отработана технология поддержания, сопровождения, управления деятельностью людей в экстремальных ситуациях через технику идентификации-обособления. Идентификация-обособление как метод взаимодействия психолога с жертвами экстремальных ситуаций содействует перестройке сознания жертвы до уровня сознания обыденного человека.

Включение пострадавших в деятельность по оказанию помощи другим

Идентификации-обособления могут быть включены в рациональную терапию как метод выведения жертвы из постстрессовых состояний в условиях обыденной жизни. Идентификация-обособление обеспечивает позитивные морально-психологические состояния у

\* Все названные понятия в урочное время были введены автором.

людей, переживших экстремальные обстоятельства, а также закрепляет опыт пережитого как позитивный опыт жизни. *Реабилитационное значение имеет включение пострадавших от чрезвычайных ситуаций в деятельность по оказанию помощи ближним.* При этом происходит эффективная реабилитация пострадавших: оказывая поддержку и помощь ближним, сами пострадавшие быстрее выходят из состояния капсулирования на переживаниях собственного стресса, когда переключают внимание и заботу на других жертв экстремальных ситуаций.

Специальные методы оказания психологической помощи

Отдельно были разработаны и апробированы специальные методы оказания психологической помощи пострадавшим от экстремальных ситуаций, разработанные на основе общего теоретического понимания феноменологии развития и бытия личности. К числу таких методов относятся:

1 – *телесно-ориентированная помощь* лицам, пережившим экстремальные ситуации;

2 – *проективные методы символических замещений*;

3 – *эскапотерапия* и другие специально разработанные методы по оказанию психологической помощи жертвам экстремальных ситуаций.

Психомассаж – телесно-ориентированная помощь

*К телесно-ориентированной помощи относится психомассаж.* Контактная суггестивная релаксация – эффективный метод выведения клиента из тяжелых соматических и психологических состояний; вербальный контакт по поводу телесных ощущений во время психомассажа способствует установлению доверительных отношений с жертвой. При этом для комфортного самочувствия клиента необходима гарантия защиты личности клиента, что достигается бережным отношением и доверительной идентификацией. В конце процедуры осуществляется рефлексия на ощущения во время психомассажа и дается установка на позитивный выход из негативных состояний тела и психики.

*Психомассаж* – необходимый метод работы с жертвами, пережившими экстремальные ситуации, которые провоцируют *телесные и психологические зажимы*. Психомассаж имеет ряд вариантов мышечного тестирования, мануального обследования и вербального диагностирования соматических и психических состояний жертвы.

Эффективны аутогенные тренировки, которые содействуют пассивной и активной мышечной релаксации и психической саморегуляции, а также проективные методы символических замещений: психодрама,

Проективный метод символических замещений	куклотерапия, игротерапия, зоотерапия, продуктивные виды деятельности.
Значение использования иконических знаков	<p><i>Проективные методы символических замещений</i> строятся на основе знаковой функции человеческого сознания в ее мифологическом аспекте. Здесь заложена тенденция депривированной психики к <i>эскапизму</i> и <i>аутизму</i>, нередко возникающим в экстремальных ситуациях. Психолог выявляет специфику автономных образов жертвы экстремальной ситуации и работает с клиентом через посредство его автономных образов*.</p> <p>Помимо автономных образов, психолог опирается на отобранные эмпирическим опытом иконические знаки и графические образы, которые обильно представлены в современной культуре.</p> <p>К числу иконических знаков могут быть отнесены специально подобранные игрушки для целевой работы психолога. Мною были разработаны, апробированы и запатентованы куклы эмоциональной рефлексии, этнографические куклы. Кроме того, подобраны комплекты кукол для диагностики и коррекции половой идентификации, куклы с имитацией витальных функций и др.</p>
Эскапотерапия – проективный метод символических замещений	<p>Отдельно был разработан и апробирован метод эскапотерапии – проективный метод символических замещений. Работа с клиентом строится в зависимости от содержания образов переживаний, возникших от последствий экстремальных обстоятельств, гендерных, возрастных и других личностных особенностей жертвы. Каждая отдельная экстремальная ситуация требует специфики организации методов изживания тяжелых (травмирующих) визуальных, слуховых и обонятельных образов, сопутствующих чрезвычайным ситуациям с массовой гибелью населения или чрезвычайному происшествию, случившемуся с отдельной жертвой.</p> <p>В работе с психическими состояниями и личностью жертвы большой популярностью у детей и подростков пользуется <i>эскапотерапия</i>.</p>
Особенности работы с детьми разного возраста	<p>Для малых детей это, прежде всего, сказкотерапия, моделирующая борьбу добра со злом, «хорошего» с «плохим». В работе с детьми опираемся на положительные образы и выводим сюжет на happy end.</p> <p>Для подростков – книготерапия, преимущественно эскапистская литература с последующим анализом воз-</p>

\* Мухина В.С. Групповой эскапизм и индивидуальный аутизм – компоненты социального и личностного развития на этапах отрочества и юности // Развитие личности. – 2004. – № 1. – С. 156–175.

возможных ситуаций, позволяющих разрешить возникшие в чрезвычайных ситуациях проблемы.

Здесь могут быть уместны модификации так называемой многоярусной терапии Э.Дж. Джаннини, моделирующей ситуации, в которых герой борется за сохранение (или за воссоздание) своей личности, претерпевающей стрессы и агрессивное доминирование негативных персонажей. При этом в завершение эскапотерапии в работе с подростками опираемся на обыденные реалистические суждения («В жизни достаточно много светлого и хорошего, а не только тяжелого»; «Сама по себе жизнь несет много проблем, трудностей и катаклизмов. Но жизнь прекрасна многими иными своими проявлениями...»; «Следует учиться жить в заданных условиях. В этом свобода и счастье жизни»).

Работа над  
личностной  
идентичностью  
клиента

Для коррекции личностной идентичности используются маски различных эмоциональных состояний, а также маски отчуждения визуального образа лица человека.

Для релаксации применяются *игрушки для любования и созерцания*, а также модификации популярных традиционных тренингов.

В работе со страхами эффективны устрашающие маски мифологической нечисти и агрессивных животных. Одновременно мы работаем с эмпатийными масками и игрушками.

Для выхода из аутических состояний ведется работа с рефлексией на образ, отраженный в зеркале (в стандартном, в кривом, в уменьшающем и увеличивающем зеркалах). Эффективна описанная выше работа с «зеркалом рефлексии».

Для снятия ступорозного состояния и пангиперактивности (гипервозбужденного напряжения) у детей, подростков и взрослых достаточно эффективным средством оказалось использование «агрессивных» и эмпатийных игрушек. Дети, особенно мальчики, тут же с готовностью начинали выплескивать свое напряжение через пальбу из пистолетов и ружей персонажа. Порой они сами создавали игровые ситуации, в которых персонажи проявляли свою агрессию.

А-тест «ВИ.ЗИ.ЭС»

В отдельных случаях для диагностики меры психической активности используется описанный и запатентованный А-тест «ВИ.ЗИ.ЭС»\*.

\* Мухина В.С. А-тест «ВИ.ЗИ.ЭС» // Развитие личности. – 1999. – № 1. – С. 4–19; Мухина В.С., Волосников А.В. Психологическое сопровождение спецподразделений ФСБ // Развитие личности. – 1999. – № 1. – С. 31–45.

Значение  
символической  
проекции пережитой  
ситуации

За многие десятилетия оказания психологической помощи в экстремальных ситуациях мною были апробированы принципы подбора методов работы с жертвами чрезвычайных ситуаций.

Обязательным условием организации принципов подбора методов работы с жертвами является символическая проекция пережитой ситуации, в рамках которой осуществляется первый этап психологической помощи (землетрясение, захват заложников, лишение витальных потребностей и др.). Символическая проекция психотравмирующих условий в ситуацию образной сферы внутреннего мира жертвы, осуществляемая под руководством психолога, позволяет специалисту эффективно содействовать выходу клиента-жертвы из состояния психической травмы.

Влияние средств  
массовой  
информации  
на успешность  
работы психолога

Отдельно мною была построена концепция работы практического психолога с жертвами чрезвычайных ситуаций через средства массовой информации, когда психолог обращается к населению через каналы телевидения, радио, интернета. *При этом непременно должны учитываться возможные массовидные реакции и специфика доминирующего этнического менталитета населения, на территории которого произошло чрезвычайное происшествие.*

Обретение опыта  
в условиях  
катастроф

Работая со своими коллегами в экстремальных условиях последствий от природных, техногенных и социальных катастроф, я постепенно обретала особый опыт и знания о механизмах оказания помощи жертвам экстремальных ситуаций.

Горький опыт  
научает любить  
людей

Под моим руководством мои ученики и сотрудники моей кафедры психологии развития факультета педагогики и психологии МПГУ работали в ряде катастрофических ситуаций в СССР и РФ. Я каждый раз возглавляла группу учеников и сотрудников, когда мы осуществляли очередную психологическую работу с населением в экстремальных ситуациях катастроф.

Первый опыт – оказание психологической помощи пострадавшим от Спитакского землетрясения в Армении (1988–1989).

Отдельным испытанием для психологов стала работа с жертвами катастрофы на Чернобыльской АЭС и подготовка практических психологов для регионов, пострадавших от аварии на ЧАЭС. Эта работа осуществлялась на протяжении ряда лет.

Специальную помощь группа психологов оказывала подросткам, пострадавшим при теракте в Буденновске (1995). Работа осуществлялась в условиях п/л «Орле-

нок» (Краснодарский край), когда было необходимо снять побуждения подростков к кровной мести; мы должны были работать с уже усвоенными ими побуждениями, возвращенными в традиционной культуре.

Последний горький опыт – экспресс-помощь детям и подросткам, пострадавшим при теракте в Беслане (2004– 2005).

Все эти катастрофы разного происхождения. Однако все они выступали в сознании жертв как особые, смертельно опасные катастрофы, которые незамедлительно разрушали складывающуюся картину мира и ценностное отношение к миру.

Далее следует специально обсудить проблему подготовки группы психологической экспресс-помощи в чрезвычайных ситуациях.

## VI. Формирование групп психологической экспресс-помощи

Я считаю, что формирование группы для работы по оказанию экспресс-помощи детям и взрослым, пережившим травматические события, должно вестись с учетом следующих условий.

Практикующий психолог должен быть профессионалом

1. *Все члены группы психологов должны быть профессионалами* в области возрастной психологии и психологии поведения человека в чрезвычайных ситуациях как в теории, так и на практике. В ситуации, когда жертва переживает травмирующие события, работа психолога должна вестись с опорой на знания психических особенностей и возможностей каждого возраста. Знание закономерностей развития психики, ее возрастных особенностей и ее потенциала – основание для начала работы по оказанию психологической помощи. Наличие опыта работы с людьми разных возрастов (от малых детей до стариков) принципиально значимо в данной ситуации.

Значимое качество психолога – эмпатийность

2. *Участники группы психологов обязательно должны быть эмпатийными людьми.* Работа с людьми, пережившими трагедию, находящимися в шоковом состоянии, пережившими горе потерь, требует, помимо профессиональных качеств, простого человеческого сопереживания. Эмпатия как вчувствование в состояние другого, понимание другого через сопереживание – основное условие для установления контакта с человеком, пережившим трагедию, и выведения его из состояния травматического и посттравматического стресса.

Необходимость в физической и психической выносливости

3. *Члены группы обязательно должны быть как физически, так и психически выносливы.* График рабо-

Психологическая  
экспресс-помощь  
должна быть  
профессиональной

ты и нагрузка в экстремальных ситуациях не нормируются. Важно, чтобы все члены группы умели удерживать себя в психической и физической норме. Умение регулировать свои собственные физические и психические состояния для психологов, работающих в чрезвычайных ситуациях, особенно значимо: вопреки чрезвычайным обстоятельствам психолог должен оставаться способным оказывать помощь прямым жертвам и жертвам последующей волны чрезвычайной ситуации.

4. *Мотивация участия в психологической экспресс-помощи должна быть исключительно профессиональной.* Мотив помощи людям, пережившим чрезвычайную ситуацию, испытавшим горе утраты, – естественный мотив, свойственный нормально социализированному и нравственному человеку. Профессионал должен осознавать, что при оказании помощи он будет действовать в заданной ситуации, часто непредсказуемой. Профессионал должен быть психологически включен в ситуацию экспресс-помощи. Мысли и чувства психолога должны быть сосредоточены на людях, которым оказывается помощь, на их проблемах и состояниях.

Собственные амбиции, как профессиональные, так и иного рода, во время работы с жертвами чрезвычайных ситуаций не должны мешать исполнению взятых на себя обязательств. Притязания, находящиеся за пределами оказания помощи жертвам, должны быть подавлены. Надо помнить, что *ты – профессиональный психолог, работающий с пострадавшими и ради пострадавших.*

Психологу полезно  
усвоить некоторые  
знания

Полезно усвоить как молитву следующие знания о возможных результатах работы психолога в условиях чрезвычайных ситуаций.

- Усилия могут принести успех, но могут быть и тщетны.
- Если состояние жертв, с которыми ты работаешь, вдруг будет явно улучшаться, не стоит обольщаться на свой счет. Нужно знать и не забывать, что улучшение состояния связано скорее со свойством психики человека к восстановлению (как всякого живого существа), чем с твоими профессиональными усилиями. Именно поэтому оказание помощи жертвам с хроническими заболеваниями тела и отклонениями психики требует больших усилий и профессионального вмешательства специалистов-медиков.

Тем не менее, безусловно, работа профессионального психолога может содействовать восстановлению психики жертвы.

Каждый член группы психологов должен придерживаться общих правил

● Психолог реально помогает жертве справиться с травмирующими переживаниями, создает условия, благоприятные для реабилитации. Роль профессионального психолога можно уподобить роли катализатора.

5. *Для эффективной работы группы важно, чтобы каждый ее член придерживался общих правил и не был индивидуалистом.* В урочное время каждый делится с каждым своими достижениями и обсуждает неудачи. *Для эффективной работы группы важны общие вечерние рефлексии:* разбор сложных случаев, их анализ и обсуждение.

Каждый член сообщества психологов экспресс-помощи должен быть готовым работать самостоятельно в разнообразных проблемных ситуациях. Каждый отвечает за себя. Никто никем в процессе самой работы не руководит, не контролирует. Каждый один на один работает с психологическими проблемами конкретных людей и самостоятельно принимает решения.

Но если рабочая группа достаточно большая, то в ряде обстоятельств эффективнее работать сложившимися парами.

Взаимопомощь осуществляется на рефлексивных встречах.

В условиях психологической экспресс-помощи в чрезвычайных ситуациях деятельность психолога превращается в экстремальную профессию, рядоположенную с другими подобными профессиями.

Руководитель группы психологов, работающих в экстремальных ситуациях, должен контролировать дисциплину своих сотрудников

6. *Руководитель группы психологов отвечает за общую стратегию оказания экспресс-помощи и тактику, ежедневно решая общие и ситуативные проблемы.* При формировании группы важны две позиции: с одной стороны, изначально руководитель берет ответственность за состав участников на себя, с другой – каждый член группы сотрудничает с руководителем и одновременно берет на себя ответственность за свои действия.

Важно правильно выстроить возрастной, гендерный и типологический состав группы

7. Группа формируется, исходя из ряда рациональных требований. Помимо профессиональных качеств практикующего психолога, *важно правильно выстроить возрастной, гендерный и типологический состав группы.* Руководитель должен быть осведомлен об особенностях физического и психического здоровья и степени выносливости каждого члена группы. Готовность психолога к работе в экстремальных обстоятельствах обусловлена не только его знанием возрастных особенностей людей и типичных регрессий в результате чрезвычайных ситуаций, но и его личной мотивацией, концентрированной на бескорыстном оказании помощи.

В экстремальных ситуациях возможны неуместные конкурентные отношения

В моем личном достаточно большом опыте мне не раз приходилось наблюдать, как вполне профессионально работающие психологи (известные в кругу других профессионалов), помимо работы с жертвами, входили вдруг в конкурентные отношения друг с другом, что для них самих в этих чрезвычайных ситуациях становилось дополнительным стрессом.

Поскольку конкурентные отношения в условиях работы в чрезвычайных ситуациях возникали всякий раз, когда группы специалистов формировались стихийно, то следовало бы обратить на это обстоятельство особое внимание.

Группы по оказанию психологической помощи следует готовить заранее

Полагаю, что группы экспресс-помощи как добровольческие команды следует готовить заранее. Добровольная готовность к миссии психолога экстремальной ситуации благоприятно сказывается на совместном обучении теории и практике оказания помощи. Функциональные отношения членов группы должны быть отработаны заранее, исходя из потенциальных возможностей каждого. Помимо основного состава группы, желательны дублеры и добровольцы. Такое иерархизированное объединение специалистов, дублеров и добровольцев-учеников может представлять собой перспективное сообщество, способное эффективно оказывать экспресс-помощь жертвам чрезвычайных ситуаций.

Значение теории для практики оказания психологической поддержки пострадавшему

*Психологическая помощь должна осуществляться в контексте теоретического видения развития человека как личности. Мое видение психологической помощи строится на концепции феноменологии развития и бытия личности, в том числе на влиянии таких факторов, как генотип конкретного человека, условия его обыденной жизни и его внутренняя позиция; кроме того – на понимании значения структуры звеньев самосознания личности и чувстве личности.*

Согласно моей теоретической позиции, структура самосознания личности представляет собой устойчивое единство звеньев самосознания, их отношений и взаимодействия. Эти звенья самосознания глубоко запятаны как в материю культурных ожиданий в качестве социальных установок, так и в ценностные ориентации самого человека. Во всех культурах во все исторические времена формируются пять звеньев, пять ценностных позиций человека по отношению к себе в мире. Это: 1 – имя как социальный знак и как кристалл телесной и психической сущности человека; 2 – притязания на признание: ожидание со стороны общества и со стороны самого человека; 3 – половая идентификация в соответ-

Звенья структуры самосознания выстраиваются его ценностными ориентациями

ствии с социальными ожиданиями и внутренним отношением к половой идентичности самого человека; 4 – психологическое время личности в контексте всей истории человечества и в контексте своей индивидуальной истории; 5 – психологическое пространство личности в контексте социально-нормативного пространства Великого идеополя общественного сознания.

Названные звенья структуры самосознания воплощаются в ценностных ориентациях человека. Социальная установка на исключительную значимость для общества и для отдельного человека перечисленных ценностных ориентиров в качестве предписательно-оценочной стороны общественного сознания определяет самосознание отдельного человека как его феноменологическую сущность. Ориентации на феноменологические ценности, формирующие структуру самосознания личности, проявляют себя на уровне обыденного сознания человека, в повседневных практических отношениях человека в своем традиционном окружении и в чрезвычайных ситуациях.

Чрезвычайная ситуация выходит за пределы обыденной жизни

Чрезвычайная (экстремальная) ситуация – это ситуация, выходящая за пределы обыденной жизни. Работа по оказанию психологической помощи жертвам (детям, молодежи, взрослым и пожилым) экстремальных и постэкстремальных обстоятельств требует не только знания и понимания типологии протекания психических состояний в этих ситуациях, не только умений диагностировать психическое состояние жертв и оказывать психологическую помощь пострадавшим, но и включенности психолога в целостное концептуальное видение особенностей развития и бытия человека как личности. Профессиональное видение состояний и поведения человека должно учитывать условия его бытия: обыденные, присущие его текущей жизни, и экстремальные, выходящие за пределы привычных для него условий.

Профессиональные обязанности практикующего психолога

Практикующий психолог должен:

- *знать* основные закономерности развития психики в целом и личности на разных этапах онтогенеза и типологию отклонений в экстремальных ситуациях;
- *иметь* представление о закономерностях развития человека как социальной единицы и как уникальной личности и на этом основании уметь быть готовым к работе с жертвой в экстремальных ситуациях, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавшего;
- *иметь* навыки работы с жертвами экстремальных ситуаций (установление контакта, психологическая поддержка) на основе опоры на феномены струк-

турных звеньев самосознания (работа с именем, с потребностью в признании, с половой идентификацией, с индивидуальным прошлым, настоящим и будущим, с ценностными ориентациями на права и обязанности);

- *понимать* значение механизмов идентификации-обособления для установления контакта, эффективного взаимодействия и выведения клиента из состояния стрессовых последствий;

- *иметь* навык профессионального включения в работу с жертвами экстремальных ситуаций;

- *знать* классификации экстремальных ситуаций;

- *уметь* диагностировать различные психические состояния в экстремальных и постэкстремальных обстоятельствах;

- *владеть* методами управления поведением людей – жертв экстремальных и постэкстремальных обстоятельств – для оказания психологической поддержки и реабилитации;

- *владеть* способами оказания экспресс-помощи и долговременной психологической помощи жертвам экстремальных условий;

- *уметь* организовать условия для обучения пострадавших навыкам самоконтроля и самокоррекции.

Социальные условия могут нести в себе потенциал амбивалентности

Надо знать, что человек в нормальных и экстремальных ситуациях может вести себя по-разному. К ситуациям обыденной жизни человек обычно достаточно адаптирован. Экстремальные ситуации вызывают стресс, который выливается в разнообразные психические состояния.

Психолог должен знать особенности возможных физических и психологических последствий, связанных с типологией чрезвычайных ситуаций, должен знать типы изменения состояния сознания, провоцируемые экстремальными ситуациями. Психолог должен уметь различать психические реакции на экстремальные ситуации и профессионально приступать к осуществлению экспресс-помощи.

Профессионализм практического психолога обеспечивается теоретическим и эмпирическим опытом

Помимо подготовки группы специалистов и добровольцев, следует специально наращивать теоретический и практический опыт построения концепции необходимого инструментария для оказания экспресс-помощи жертвам чрезвычайных ситуаций и помнить основные принципы и методы психологической экспресс-помощи.

(Окончание следует)