

# Профілактика кризових станів

**Програми Києво-Святошинського центру, спрямовані на профілактику кризових станів населення, що проживає на територіях посиленого радіологічного контролю**

Важливою складовою подолання гуманітарних наслідків аварії на ЧАЕС є соціально-психологічна реабілітація постраждалого населення. Саме тому в рамках програми „ЮНЕСКО-ЧОРНОБИЛЬ” і було започатковано створення на постраждалих територіях спеціалізованих Центрів.

Центри соціально-психологічної реабілітації населення – це структури, які не пов’язані з мірою забруднення територій, існуванням зон посиленого радіологічного контролю та ін. Ці установи орієнтовано міжнародним науковим співтовариством на системну довгострокову діяльність по роботі з громадами потерпілих територій. Спеціалісти центрів працюють з болючими проблемами, які характерні для всього українського суспільства, але на уражених територіях, що перебувають в депресивному стані, сприймаються населенням з особливою хворобливістю. Це кризові психологічні ситуації; підліткова наркоманія та ВІЧ/СНІД, алкоголізм та тютюнопаління; соціальні та екологічні негаразди тощо.

Таким чином, всі аспекти діяльності Києво-Святошинського центру соціально-психологічної реабілітації спрямовані на профілактику кризових станів населення, що проживає на територіях посиленого радіологічного контролю. Зупинімося на програмах, які спрямовані на роботу з громадою потерпілих територій.

**Програма «Здорове майбутнє»** реалізується з метою сприяння розвитку громади, що постраждала від Чорнобильської катастрофи, шляхом оздоровлення інституту сім’ї і поліпшення репродуктивного здоров’я молодих людей, а також зниження рівня їх тривожності щодо впливу катастрофи на їх здоров’я, а також здоров’я їхніх дітей.

У ході реалізації проекту молоді люди мають змогу значною мірою позбутися тривог і сумнівів щодо впливу радіації на їх здоров’я. Вони усвідомлюють, наскільки шкідливі звички, нераціональне харчування, психологічні стреси і непродумана поведінка у більшій мірі впливають на їх життя, аніж наслідки

Чорнобильської катастрофи. Тінейджери отримують життєво необхідну для них інформацію щодо відповідальності перед своїми майбутніми дітьми; про небезпеку для нащадків венеричних захворювань, СНІДу, абортів, ранніх статевих зв'язків.

Програма «Здорове майбутнє» попереджає кризові стани шляхом психологічної підготовки до сімейного життя, слугує профілактиці виникненню конфліктів між підлітками та їхніми батьками, а також в майбутньому подружньому житті.

**Програма «Господар своєї долі»** реалізується з метою виховання соціальної зрілості, підготовки до дорослого життя. У програму входять, приміром, такі заняття, як «Почуття власної гідності», «Батьки та діти», «Вміння казати «ні», «Конфлікти та шляхи їх подолання» тощо. Молодь громади набуває навичок адекватно виражати свої почуття та емоції, конструктивно поводити себе у конфліктних ситуаціях. Як результат, молоді люди уникають багатьох кризових ситуацій вдома та за місцем роботи чи навчання.

**Програма «Мій вибір»** реалізується з метою виховання вміння відповідати за власні вчинки, що допомагає молодим людям не потрапляти в складні життєві ситуації. Адже саме безвідповідальна поведінка неминуче призводить до виникнення кризових станів.

### **Індивідуальні психологічні консультації.**

Існування психологічних центрів на територіях, що постраждали від Чорнобильської катастрофи, є дієвим фактором профілактики кризових станів у населення депресивних регіонів. У цьому контексті важко переоцінити безкоштовні індивідуальні психологічні консультації, які члени громади мають змогу отримати у кваліфікованих спеціалістів.

Наведемо декілька прикладів. За умов кризової ситуації в сім'ї, раніше був можливим лише один варіант: жінка писала заяву про розлучення і поринала (іноді на роки) в глибоку депресію; чоловік міг з горя запити, а діти – почати шукати розради на вулиці в сумнівних компаніях. «Ударною хвилею» сімейної драми завжди зачіпалися дідусі й бабусі, інші близькі родичі, колеги по роботі тощо. Завдяки наявності соціально-психологічного центру жінка має змогу звернутися до психолога і разом з ним вчитися інакше бачити ситуацію, а згодом і змінювати її. Як результат, – збережена сім'я, врівноважені члени громади, доглянуті щасливі діти. Крім того, кожний

позитивний приклад є серйозним стимулом для інших людей вчитися шукати порозуміння і докладати зусиль до збереження сім'ї.

Значна кількість звернень до психологів пов'язана також з проблемами у стосунках між батьками і підлітками. Більшість соціальних негараздів – пияцтво, раннє тютюнопаління, невідповідні статеві стосунки, ранні аборти – все це здебільшого викликано порушенням стосунків між тінейджерами і їх батьками. Невміння розв'язувати конфлікти, відсутність елементарних психологічних знань, спілкування без врахування вікових та інших психологічних особливостей кожного з членів сім'ї, важка сімейна атмосфера, сварки, образи виганяють дітей на вулиці, де на них уже чатує кримінальний світ.

У Києво-Святошинському ЦСПР ця робота поставлена системно: на індивідуальних психологічних консультаціях іде робота з батьками; проблемні підлітки починають відвідувати спеціальні групові заняття; бесіди про специфіку перехідного віку за запитом проводяться на батьківських зборах; діють спеціальні програми з підготовки до подружнього життя та збереження репродуктивного здоров'я.

**Робота з вагітними жінками громади та жінками, що мають маленьких дітей.**

Соціально-психологічна робота з даними категоріями населення є дієвою профілактикою таких серйозних негативних явищ, як бездоглядність дітей та девіантна поведінка, кризові ситуації в родині, розлучення тощо.

**Програма «Стати мамою»** реалізується з метою підвищення психологічної культури майбутніх батьків; подолання страхів перед ймовірними хворобами дітей внаслідок Чорнобильської катастрофи; цільова аудиторія – вагітні жінки громади, пари, що очікують дитину або тільки планують її.

Багаторічні спостереження психологів Центру показали, що жінки, котрі пройшли курс занять для вагітних, не тільки не відмовляються від дитини у пологовому будинку, але й набагато рідше полишають її на нянюк чи бабусь, поспішаючи вийти на роботу. Ці жінки самі займаються вихованням своїх дітей, відвідують групу для мам з дітками, намагаються більше дізнатися про психологічні особливості і потреби дітей, про виховання та взаємодію.

Останнім часом побільшало чоловіків, які разом із своїми дружинами пройшли у Центрі підготовку до партнерських пологів

і брали участь в народженні на світ свого малюка. Досвід показує, що потім вони зовсім інакше відносяться і до дитини, і до жінки. Такі чоловіки відповідально сприймають своє батьківство і не ставлять своїх дружин в ситуацію, за якої вони змушені полишати без догляду дітей, щоб іти працювати заради шматка хліба.

**Програма «Я і моя дитина»** реалізується з метою надання психологічної допомоги батькам з питань виховання дітей; вивчення психологічних вікових та індивідуальних особливостей; допомоги батькам у вирішенні сімейних та особистісних проблем (групові бесіди, тренінги). Мама, що разом з дітками відвідують групові заняття за програмою «Я і моя дитина», вчаться взаємодіяти зі своїми малюками; краще розуміти їх; виховувати, не принижуючи, що закладає підґрунтя для взаєморозуміння в підлітковому віці і допомагає запобігти дуже багатьом кризовим ситуаціям.

---

## **Робота з кризовими станами хворих дітей**

**Програми Києво-Святошинського ЦСПР, спрямовані на роботу з кризовими станами хворих дітей Києво-Святошинського району та Київської області.**

Розташування Києво-Святошинського центру на території Київської обласної дитячої лікарні полегшує доступ до психологічної допомоги її пацієнтам, а все зростаючий запит на психологічні консультації від медичного персоналу лікарні та батьків хворих дітей є індикатором актуальності даної роботи.

Кризова психологічна допомога терміново надається психологами на запит медичного персоналу лікарні та батьків хворих дітей в формі індивідуальної та групової роботи. Програми групових занять специфічні для кожного стаціонарного відділення лікарні. Робота проводиться на території відділень лікарні та в приміщенні центру (творчий зал, групова та ігрова кімнати ЦСПР).

**Програма «Не боюсь»** реалізується з метою зниження страхів

перед медичними процедурами. (Цільова аудиторія – діти та підлітки Київської обласної дитячої лікарні).

Хворим дітям за будь-яких обставин притаманна висока тривожність. Але досить часто ця тривожність набуває патологічних форм і навіть ставить під загрозу життя маленьких пацієнтів. Частою є ситуація повної неможливості надання дитині медичної допомоги через її страх медичних процедур та маніпуляцій. Хоча ця драматична ситуація в найбільшій мірі характерна для пацієнтів гастроентерологічного, хірургічного та лор-відділень, запити надходять з усіх відділень лікарні. Тому за наявності у дітей подібних кризових станів спеціалістами центру проводиться робота в усіх відділеннях лікарні.

З наймолодшими пацієнтами широко практикується ігрова терапія. Рольова гра «лікарня» на базі ігрового залу ЦСПР з використанням іграшкового медичного інструментарію дозволяє кожній дитині побути в ролі лікаря, провести на іграшці медичні процедури та маніпуляції, яких боїться дитина. Багаторічний досвід довів дієвість цієї програми.

**Програма «Дзеркало»** реалізується з метою навчання способам зниження негативних переживань. (Цільова аудиторія – діти та підлітки неврологічного відділення Київської обласної дитячої лікарні).

Перебування дитини в лікарні пов'язане з переживанням негативних емоцій. У великій мірі саме вони ускладнюють подальшу соціальну адаптацію та перебіг лікування та видужування. Робота по програмі сприяє відреагуванню негативних переживань, тривоги, зменшенню фрустрації, психологічної самотності у дітей; надає можливість творчої самореалізації. Дана програма дає можливість виявити психологічні проблеми дітей, що сприяє швидкому реагуванню на кризовий стан з метою подальшої психологічної реабілітаційної роботи.

**Програми «Усміхнись» та «Крок вперед»** реалізуються з метою підвищення адаптаційних можливостей, активізації внутрішніх ресурсів та оптимізації життєвого шляху. (Цільова аудиторія –

хворі на діабет діти та підлітки ендокринологічного відділення Київської обласної дитячої лікарні).

Програми спрямовані на виявлення психологічних проблем хворих дітей, які знаходяться на лікуванні в Київській обласній дитячій лікарні, з подальшою індивідуальною психокорекційною роботою. Характерними особливостями психологічного стану хворих на цукровий діабет є почуття неповноцінності, провини, гніву, страху, образи, неприйняття хвороби, зацикленість на ній тощо. Завданнями програм є зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності дітей та підлітків хворих на цукровий діабет; розширення усвідомленого ставлення до свого «Я» та своєї хвороби; гармонізація зв'язків між минулим, теперішнім та майбутнім; здобуття навичок формування життєвих цілей та вміння їх реалізовувати.

На заняттях діти та підлітки приходять до висновку, що з діабетом можна жити щасливим та повноцінним життям, не дивлячись на те, що виникає потреба в більшій організованості і нерідко в самообмеженні. Психолог допомагає їм зрозуміти, що обов'язковою умовою досягнення життєвих цілей та самореалізації є вміння контролювати свою хворобу. Кінцевим результатом роботи за програмою є покращення психоемоційного стану; позитивні тенденції у побудові життєвих прогнозів; зняття почуття неповноцінності; вирішення особистісних психологічних проблем хворих. Одночасно проводиться індивідуальна робота з батьками хворих дітей, яким допомагають прийняти нову реальність.

---

## **Круглий стіл: розпочинаємо новий проект**



26 лютого 2008 року на базі Києво-Святошинського ЦСПР

(директор Ксенія Самойленко) відбувся круглий стіл на тему «Соціально-психологічні аспекти громадянського виховання на потерпілих територіях» за участю заступника голови міської ради Валерія Шульги, начальника відділу освіти Києво-Святошинського РДА Миколи Неруша, методиста відділу освіти Києво-Святошинського РДА Тетяни Гончарук, завучів з навчально-виховної роботи та педагогів-організаторів Боярських середніх загальноосвітніх шкіл, психологів центру.



Круглий стіл було присвячено підведенню підсумків роботи спеціалістів Центру за проектом «Молодь – за Боярку!» та інформуванню громадськості про початок реалізації проекту «Громадянська гідність», що має на меті забезпечення ефективної взаємодії «громадянин – чиновник» та формування у молоді свідомої позиції щодо корупції як соціально шкідливого явища.

Засідання почалося із привітального слова директора ЦСПР Ксенії Самойленко, яка надала інформацію про діяльність центру. Заступник голови міської ради Валерій Шульга наголосив на необхідності проведення спільних проектів міської ради та ЦСПР для учнівської молоді, висловив позитивні враження про результати проекту «Молодь – за Боярку!», розкрив перспективи тренінгової роботи із активами боярських шкіл, які сформуєть в майбутньому Боярський молодіжний парламент.



Начальник відділу освіти Києво-Святошинської РДА Микола Неруш подякував Києво-Святошинському ЦСПР за співпрацю, наголосив на актуальності роботи з молоддю.

Методист відділу освіти Києво-Святошинського РДА Тетяна Гончарук поділилася досвідом співпраці з ЦСПР по минулих проектах: «Здорове майбутнє», «Активна молодь», «Молодь – за Боярку!», висловила прохання охопити тренінговими програмами активи шкіл району.

Психолог ЦСПР Олеся Ващенко надала аналіз проблем міста Боярки очима учнівської молоді та звітувала про виконання проекту «Молодь – за Боярку!», фінансованого Боярською міською радою. Мета проекту – сприяння розвитку міста шляхом активізації молоді.

Психолог ЦСПР Оксана Слепова зазначила, що саме тренінг є однією із найефективніших форм спеціально організованого навчання для самовдосконалення особистості підлітка, оскільки надає соціально-психологічні знання, сприяє пізнанню себе та інших, створює позитивну «Я-концепцію», проходить в неформальній дружній атмосфері та дає зрозуміти, що проблеми окремо взятого підлітка не унікальні, а притаманні багатьом його одноліткам.

Психолог ЦСПР Яценко Ганна розказала про психологічні аспекти виховання громадянської гідності, підвела підсумки круглого столу, після групового обговорення.

*Оксана Слепова, Олеся Ващенко  
психологи ЦСПР*

---

## **Екологічне виховання**



У жовтні цього року в Центрі соціально-психологічної реабілітації населення відбулися семінари-тренінги, організовані дитячим громадським об'єднанням «Юнісфера» для вчителів 3-4 класів початкової школи. На семінарі «Формування здорового способу життя дітей» психолог Ганна Яценко представила тренінгові заняття для молодших школярів, які були розроблені спеціалістами центру за запитом ДГО «Юнісфера». Це два тренінгові заняття для молодших школярів: «Від чого



залежить наше здоров'я» та «Мотивація до відповідальної поведінки». Семінар-тренінг «Екологія природи – екологія душі» було присвячено пошукам першопричин низької екологічної культури українців та необхідності в першу чергу звернутися до духовного світу дітей, а вже тоді формувати в них громадянську зрілість. В ході тренінгу були представлені матеріали для бесід на екологічну тематику за творчістю поета-дисидента Івана Коваленка: «Плекаймо наші душі»; «Ліс – це храм»; «Рятуймо наші ліси!»; «Чиста джерельна вода як символ чистоти душі»; «Дніпро як символ України»; «Чистим душам – чисті ріки»; «Чисті озера і ставки – це наше здоров'я». Презентувала розробки дочка поета, керівник інформаційно-аналітичної служби ЦСПР Марія Кириленко. Семінари-тренінги відбулися в рамках проекту «Діти за своє життєве середовище», який реалізує ДГО «Юнісфера» в рамках програми малих проектів Посольства Королівства Нідерландів (Матра КАП), а також за підтримки Боярської міської ради.



---

## Дамо волю закоханим!

Ось що відповіли учасники тренінгу на питання «Чого не вистачає молоді нашого міста»: лавочок, чистоти, смітників, спортивних секцій бойових мистецтв; кінної поліції; безпосереднього спілкування з мером; притулку для тварин; грошей на розбудову ЖЕКу та Водоканалу; заборони продажу в аптеках підліткам препарату «Триганде»; захисту населення від наркоманів та гопників; асфальтування доріг; полагоджених світлофорів; совісті, соціальної активності, високого рівня культури та привітних людей...

А потім тінейджери мали обрати собі таку справу, яку вони зможуть здійснити самотужки. Робоча група, яка назвала себе «Око Боярки»,

обрала проект по прибиранню паркової зони стадіону «Зеніт». Декілька вражень після тренінгу: «Я відчув патріотичні відчуття»; «Це дуже позитивно впливає на дітей і підлітків»; «Cool. Побільше».

А ось що каже психолог Оксана Слепова: «Незважаючи на те, що підлітки були з різних класів, робота над розробкою проектів була командною; були жваві дискусії стосовно планування, що є підтвердженням небайдужості та включення у роботу».



Спочатку молоді люди мали змогу замислитись, чого їм не вистачає у рідному місті: місць для відпочинку в старій частині Боярки, порядку, чистоти, майданчиків для BMX, футболу, скейтбордингу, роликів, брейк-дансу; облаштованого стадіону біля ЗОШ №1; освітлення вулиць; лавочок; очищення ставка та освітлення біля «містка кохання»; озеленення міста; ремонту в будинку культури; асфальтування доріг по вул. І.Франка, Фестивальна, Зелена, Самійленка...

А потім старшокласники перейшли від мрій до діла і розробити 2 проекти, які, на їхній погляд вони в змозі здійснити власними силами. Перша група, яка назвала себе «Зроби своє місто прекрасним» розробила проект по прибиранню вулиць «старої Боярки», зупинок. Друга група під назвою «Дамо волю закоханим» обрала проект по вдосконаленню території біля «Містка кохання»: освітлення, насадження квітів, встановлення смітників тощо.

На питання про враження від тренінгу отримані наступні відповіді: «Я чудово провела час»; «Це було весело і корисно для нашого міста! Було б добре, якби такі заняття проходили частіше»; «Мої враження дуже чудові, тому що я дізналася про багато проектів, обрала один, за який я дуже щаслива. Я думаю, що заняття ці дуже важливі для відновлення міста»; «Мені дуже сподобалося заняття, з нього я вивела дуже хороші висновки і хочу зробити щось для нашого міста»; «Такі заняття треба проводити частіше і залучати більше молоді. І робити більше проектів. Тоді боярчанам буде краще і приємніше жити в цьому місті»; «Дуже корисні заняття, я думаю, що все, що ми сьогодні робили, ми зможемо втілити у життя»; «Дуже класний тренінг»; «Мені дуже сподобалось спілкуватись з однокласниками на такі цікаві теми. Нарешті я знайшла з ними спільну мову. Дякую, мені сподобалося»; «Мені дуже сподобалося, дуже цікаво, таких

би тренінгових занять побільше»; «Я була б дуже рада, аби ми ще раз зібралися щоб і надалі розробляти різні проекти». Що ж, ми бачимо, що молодь має бажання працювати на благо рідного міста, але їм потрібно допомагати на етапі самоорганізації.

