

Консультация «Психологическая помощь семьям, побывавшим в условиях военных действий»

Чаще всего люди, побывавшие в условиях боевых действий, попадают на прием к психологу спустя достаточно продолжительное время после того, как перенесли травмирующую ситуацию. Проходит полгода, год, а иногда даже несколько лет. Жизнь сильно поменялась, симптомы травмы не осознавались с одной стороны, с другой стороны субъект психологической травмы, чувствуя у себя различные нарушения сна, пищевого и другого поведения, самочувствия, себе привык объяснять, что после пережитого по-другому и быть не может. Для успешной работы с ПТСР необходима системная работа психологов, так как последствия тяжелой психологической травмы фиксируются на уровне тела.

Основные задачи психолога в условиях полной неопределенности и кардинального изменения образа жизни и статуса людей, побывавших в условиях боевых действий, это:

- помочь обрести уверенность,
- получить доступ к ресурсам,
- помочь обрести стабильность в новой жизненной ситуации.

Смысл психологической помощи заключается в поддержке и помощи детям и их родителям для обеспечения условий их гармоничного развития и личностной социализации. Для проведения системной психологической работы с семьями необходимо осуществить следующие этапы работы:

- Выявление проблем, возникающих в семьях людей, переживших военные действия
- Диагностика психоэмоционального состояния ребенка.
- Диагностика психоэмоционального состояния родителей.
- Построение программы работы с детьми и их родителями.
- Диагностика психоэмоционального состояния членов семьи после работы
- Подготовка рекомендаций по данному ребенку и его родителям для педагогов.

Как правило, взрослые за психологической помощью обращаются редко. Их больше волнуют бытовые и материальные проблемы, неизбежно возникающие при переезде в новое место или при восстановлении территории, где были военные действия.

Психологи проводят психокоррекционную работу с детьми, пережившими военные действия в следующих направлениях:

1. Работа с детьми направлена на стабилизацию их психоэмоционального состояния, что невозможно, если родители находятся в нестабильном состоянии, поэтому вся работа должна носить системный характер.
2. Работа со стрессом, горем и травмой.
3. Поиск ресурсов, позволяющих действовать конструктивно в создавшейся ситуации.
4. Вовлечение детей в деятельность, наполняющую жизнь смыслом.

Поэтому необходимо обязательно работать параллельно и с родителями. Если психологу удалось замотивировать родителей ребенка на работу с психологической травмой, - это наша общая победа. Потому что, работая только с ребенком, даже сняв у него полностью психологическую травму и её последствия, мы неизбежно столкнемся с тем, что, возвращаясь в семью, он будет снова травмироваться, общаясь с травмированными родителями.

Очень непросто, но необходимо донести до членов семьи, пережившей военные действия, что: травма разрушает возможность жить полноценной жизнью, важно снять психологическую травму и наполнить жизнь новым смыслом.

Для того, чтобы замотивировать людей, побывавших в условиях боевых действий на работу с психологической травмой, важно дать им возможность убедиться в том, что у них есть травма, и что продолжать жить с психологической травмой, которая возможно уже перешла в ПТСР, опасно, вредно для здоровья, отношений, трудовой деятельности, достижений, семейного благополучия даже теперь в условиях безопасности.

Эти простые рекомендации на постоянной основе помогут снизить уровень стресса и тревоги, а если вы самостоятельно не справляетесь, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Берегите себя и своих близких.

Подготовила Чуева Н.В., педагог- психолог