

## Из опыта психологической работы с украинскими беженцами

*Н. А. Киселёва, г. Псков*

Политические события, сопровождающиеся военными действиями в Украине в 2014 году, привели к миграции населения и появлению тысяч украинских беженцев в городах России и других стран. Массовые обстрелы, бомбёжка и разрушение жилых кварталов, смерти, ранения, физические и моральные страдания людей, лишенных работы, жилья, зарплаты, стабильности и безопасности — всё это относится к выходящим за рамки «обычного» человеческого опыта стрессорам, является источником психологического травматического кризиса, развития посттравматических стрессовых расстройств и других форм нарушений здоровья и поведения.

Нахождение в ситуациях боевых действий и последующей вынужденной миграции — это тяжелая психическая травма для любого человека. Происходит неожиданная, резкая и зачастую безвозвратная потеря привычной среды обитания, включая жилище, родственников, друзей, соседей и попадание в другой мир, где все новое, чужое и незнакомое: климат, природа, культура, язык, жилье, образ жизни, другие люди, отношения, пища, звуки, запахи и т. д. Таким образом, нарушается устоявшееся психологическое пространство личности, происходит болезненное изменение личностных границ, которое сопровождается активизацией механизмов копинга и процессов адаптации к изменившимся условиям.

При этом следует отметить, что если определённые психологические особенности личности, проявляющиеся в повседневных жизненных обстоятельствах, относятся к нарушениям психического здоровья, то в стрессогенной ситуации такое поведение может представлять собой нормальную реакцию личности на ненормальные внешние обстоятельства. Беженец оказывается в сложной ситуации неопределённости, что приводит к обострению психосоматических заболеваний, внутриличностных кон-

фликтов, дезинтеграции личности, потере смысла жизни, снижению уверенности в себе и в завтрашнем дне, развитию тревоги, страхов, депрессии и т. д.

Факторами обострения нарушений здоровья, поведения и психического состояния у вынужденных мигрантов являются как внешние условия, в корне меняющие привычную жизнедеятельность человека и являющиеся «пусковой кнопкой», так и внутренняя предрасположенность, например, пограничная личностная организация в виде акцентуаций характера, которая ещё больше усугубляет ситуацию. Кроме того, отрицательно сказывается одновременное или последовательное наложение социальных и личностных кризисов в течение короткого времени: травматический кризис целостности, кризис идентичности, кризис лишения, кризис адаптации в новой стране накладываются на возрастные кризисы становления и развития личности в условиях социально-экономической нестабильности, которые в совокупности сливаются в одну сверхсильную травму и могут превышать адаптационные возможности человека.

**Психологическая помощь беженцам** необходима не только во время наступления стресса и травматического шока, но и впоследствии в процессе психологической реабилитации после всего пережитого. Успешность адаптации беженцев на новом месте определяется состоянием их здоровья, психологическим состоянием и настроением, уровнем развития эмоционально-волевой и познавательной сфер, адекватностью отражения и реагирования, способностью управлять своим поведением, ставить и достигать жизненные цели, поддерживать удовлетворительные межличностные отношения (Константинов В. В., Ковалёва Н. А., 2013; Киселёва Н. А., 2014).

Благоприятное разрешение кризиса приводит к повышению адаптационного уровня человека, включая его способность противостоять кризисам в будущем. Негативный исход кризиса ведёт к дезадаптации, выражающейся в развитии психопатологических состояний и расстройств, либо к суицидальному поведению человека (Ромек В. Г. и др., 2004).

По степени дезадаптации выделяются определённые типы людей, пережившие травматическое событие:

1. Компенсированные личности, которые нуждаются в семейной или дружеской психологической поддержке.
2. Личности с дезадаптацией лёгкой степени, нуждающиеся как в дружеской поддержке, так и в профессиональной психологической помощи. У них отмечаются нарушения в физической, интеллектуальной и эмоциональной сферах, возможны эмоциональная возбудимость, конфликтность, страхи, нарушение адаптации. Наблюдаются трудности в концентрации внимания, может встречаться ослабление памяти, ухудшение мыслительных операций и т. д.
3. Личности с дезадаптацией средней степени нуждаются во всех видах помощи, в том числе в фармакологической коррекции состояния. Психофизическое равновесие у них заметно нарушено во всех сферах: эмоциональной, когнитивной, поведенческой, мотивационно-потребностной, коммуникативной. Отмечаются постоянное чувство страха, выраженной тревоги и агрессивности, безразличия, подавленности, потери интереса к жизни, заторможенности, переходящей в апатию и депрессию и т. д. У подавляющего числа беженцев и мигрантов встречаются расстройства сна: бессонница, трудности с засыпанием, ночные кошмары. Изменение иерархии потребностей и ценностей в мотивационной сфере приводит к снижению уровня притязаний и самооценки.
4. Личности с дезадаптацией тяжёлой степени, которая выражена во всех сферах и требует длительного лечения и восстановления. Это могут быть серьёзные нарушения психического состояния, требующие вмешательства психиатра, или психосоматические нарушения сложного генеза, когда затрагиваются не только физиологический и личностный уровни, но и заметно страдает социальное взаимодействие с окружающим миром (Ромек В. Г. и др., 2004).

Приведем в качестве примера описание отдельных моментов психологической работы, проводимой нами с многодетной семьей украинских беженцев, приехавших в Россию из Донецкой области вскоре после начала военных действий в Украине. Первоначальные жалобы родителей были связаны с обострением

психосоматических проблем у членов семьи, с физической усталостью, расстройством и недостатком сна, сниженным настроением, раздражительностью, наличием состояний страха, тревоги, агрессии, обиды и т. д. В основные задачи психологической помощи членам этой семьи с использованием долгосрочной семейной арт-терапии входили: актуализация позитивных личностных ресурсов детей и родителей, восстановление чувства безопасности и самоконтроля над сложившейся ситуацией, эмоциональное отреагирование и завершение прошлого, помощь в адаптации к новым условиям жизни и восстановлении социальных связей и отношений.

Выбор такой формы сопровождения семьи не случаен, так как творческая изобразительная деятельность уже сама по себе обладает мощным психотерапевтическим эффектом, позволяя клиентам свободно выражать свои чувства и переживания, в том числе неосознанные, подавленные и вытесненные, в символическом образном виде в условиях принятия и поддержки. Использование определённых арт-техник при участии специалиста помогает достигать клиентам седативного эффекта, снимать эмоциональное напряжение, отреагировать травматичный опыт и достичь над ним контроля. Перенос чувств клиентов на изобразительные материалы и образы делает арт-терапевтический процесс более психологически и физически безопасным и дает возможность для рефлексии и проработки травматичного опыта с опорой на метафоры и средства символического дискурса (Арт-терапия жертв насилия, 2009).

Одна из наиболее известных в мире специалистов по работе с жертвами насилия D. Spring считает, что выражение травматичного опыта человека обеспечивается за счёт символической коммуникации, в ходе которой подавленные эмоции, сохраняющиеся на сенсорном уровне независимо от срока давности психической травмы, могут быть пережиты и отреагированы. При этом проработка травматичного опыта в ходе арт-терапевтических занятий происходит в результате действия трёх факторов:

- 1 — актуализации и выражения травматичного опыта;
- 2 — организации травматичного опыта;

3 — коррекции нарушенных когний, являющихся следствием психической травмы (D. Spring, 2007).

Творческие работы детей, которые они выполняли в процессе проведения с ними семейной арт-терапии, явно или метафорически отражали проблемы и переживания, связанные с переездом семьи из Украины в Россию. Доминирующие цвета, которые дети выбирали для своих рисунков на первых сессиях — черный, зелёный, красный. Нажим карандаша варьировал от слабого у старшей дочери, что может свидетельствовать о её усталости, утомлении, астеническом состоянии до сильного и сверхсильного нажима у младших детей, что может отражать острое возбуждение, пограничные или психотические состояния, а также возможность проявления эмоциональной неустойчивости, агрессивности, конфликтности, гиперактивности, которые обострились у детей в состоянии стресса.

Так, в самом начале нашей работы на одном из своих рисунков по методике Р. Сильвер (РТС) старшая дочь в семье изобразила конфликтные взаимоотношения собаки и кота, которые сопровождала следующим рассказом: «Хозяин пошёл со своей собакой гулять по лесу. Выпустил он собаку, и она побежала в кусты. Они шелестели. Она увидела кота, который с грибами что-то делает, лапками шебушит. СОБАКА ГАВКНУЛА, И У КОТА ВОЛОСЫ ДЫБОМ ВСТАЛИ. Кот сначала НИЧЕГО НЕ ПОНЯЛ: или кто гавкал, или это грибы начали разговаривать, или ОН В КАКОМ-ТО ДРУГОМ МИРЕ. Но потом он обернулся и увидел большого пса. И кот ОТ ИСПУГА БЫСТРО НОГИ ДРАТЬ ОТТУДА. Собака побежала за котом, но вдруг какой-то громкий голос — это звал её хозяин, которому надо было спешить домой. Собаке надо было вернуться к хозяину и пойти домой. Собака забежала за дерево и подумала, что кот придёт сам к нему. Но кота всё не было. Хозяин СТАЛ ВОЛНОВАТЬСЯ И ИСКАТЬ свою собаку. И он нашёл её под деревом, уже СПЯЩУЮ. Он поднял свою собаку и понес её домой. Кот забежал за куст и С ОБЛЕГЧЕНИЕМ поднял лицо на большую поляну. Он сказал: «НАКОНЕЦ Я ОТОРВАЛСЯ ОТ ЭТОГО большого пса». Кот лёг в соседний двор и ЗАСНУЛ. Тогда ни собака его не видела, ни кот её».

В рассказе девочки разворачивается довольно сложный сюжет, начинающийся с прогулки хозяина и собаки, которая встречается с котом, гавкает и пугает его, после чего начинается погоня. По-видимому, девочка идентифицирует себя с котом, подробно описывая его переживания, в том числе в виде прямой речи. Довольно неожиданной является развязка сюжета, когда под деревом засыпает сначала собака, поджидающая кота, а потом и сам кот, наконец-то освободившийся от погони.

Тема испуга, бегства, сна-бессонницы является остро актуальной для этой семьи, состоящей из родителей, дочери-подростка и маленьких детей (младшему из которых исполнилось только 6 месяцев) и пережившей множественные кризисы за короткое время. В содержании рассказа девочки и в её рисунках отражены состояния тревожности, страха, волнения, трудностей в осознании реальности («ничего не понял»), бегства от опасности и попадании в «какой-то другой мир», спасения от опасности с последующим «облегчением» и расслаблением в виде сна.

По результатам наблюдения и беседы с девочкой и её семьей в начале нашей совместной работы у неё наблюдались характерные симптомы посттравматического расстройства: симптомы повышенной возбудимости (трудность засыпания, раздражительность, трудность концентрации внимания, состояние эмоциональной неудовлетворённости, беспокойной неустойчивости настроения), симптомы избегания (избегание мыслей, чувств и деятельности, связанных с событием, снижение интереса к ранее значимой деятельности, чувство отстранённости, отчуждение от других людей, отсутствие ориентации на будущее) и симптомы повторного переживания (повторные негативные сны, связанные с событием).

В работе с данной семьей использовались различные арт-методы, в том числе связанные со свободным выбором творческой деятельности: рисованием, лепкой из пластилина, рассматриванием и обсуждением картинок, сочинением рассказов и сказок, подвижными играми и др., что позволяло членам семьи выразить себя самыми разными способами и реализовать широкий репертуар адаптивных и коммуникативных реакций. Для достижения

терапевтического эффекта наряду с художественной и двигательной экспрессией клиентов важную роль играет использование специалистом фасилитирующих воздействий для оказания членам семьи эмоциональной поддержки, облегчения осознания и вербализации своих ощущений, чувств и связей содержания создаваемых художественных образов с личностными особенностями, отношениями, потребностями и проблемами.

Вскоре в жизни этой семьи произошли значительные изменения: появилось постоянное жилье, постоянная работа у отца, приносящая доход и финансовую независимость, старшая дочь пошла в школу, а младшие дети — в детский сад, мать осталась сидеть дома с двумя совсем маленькими детьми. У родителей и детей сформировался свой круг общения, появились новые знакомые, новые интересы, стабилизировалась бытовая жизнедеятельность.

Однако вместе с вступлением детей в новые для них коллективы появились и новые проблемы. Одной из таких проблем, прозвучавшей в запросе матери семейства на очередной сессии, явились трудности адаптации её старшей дочери 12 лет в новом классном коллективе, куда девочка стала ходить после переезда в Россию. По рассказу матери, у девочки с трудом складывались отношения как с некоторыми одноклассниками, так и с некоторыми учителями, что отразилось на снижении успеваемости по ряду школьных предметов, стойком нежелании ходить в школу, и привело к мыслям матери о необходимости смены школы. В связи с этим с девочкой было проведено несколько сессий индивидуальной арт-терапии.

Динамику самоотношения и эмоционального состояния девочки можно представить на примере рисуночного теста Сильвер, проведённого в начале и через несколько месяцев нашей совместной работы. Повторный рисунок девочки расположен на всей поверхности листа. В нижней его части изображено взаимодействие двух главных персонажей — цыплёнка и червячка, которые повернуты друг к другу на фоне зигзагообразных островков травы. В левом верхнем углу листа нарисована четвертинка солнца с острыми лучами, а справа сверху изображён массивный курят-

ник, в котором живёт цыплёнок, с тремя окнами, дверью и лестницей.

Свой рисунок девочка сопроводила письменным рассказом: «Однажды солнечным ясным днём цыплёнок сразу пошел искать себе еду. Он долго её не мог найти, но откуда ни возьмись, он увидел червячка. Он полз между травинкой, цыплёнок сразу же подобрался поближе. Червяк, когда увидел цыплёнка, НАЧАЛ ОТ НЕГО НОГИ УНОСИТЬ (шрифт заглавными буквами мой — К. Н.), но цыплёнок хоть был и мал, но НАСТОЙЧИВО ГНАЛСЯ ЗА своим завтраком. Но через пару минут цыплёнка вдруг подменили, он остановился и посмотрел на червячка. Червячок ТУТ ЖЕ ОПУСТИЛ ГОЛОВУ И БЫЛ УЖЕ ГОТОВ БЫТЬ ЗАВТРАКОМ жёлтому пушистому, но очень милому созданию, но в один миг он понял, что это пушистое создание не собирается его есть. Червячок был поначалу ОЧЕНЬ РАД, что никто пока его не съест. Вскоре маленький жёлтенький цыплёнок и червячок ПОДРУЖИЛИСЬ. Червячок каждое утро приходил к цыплёнку, и он был ОЧЕНЬ РАД, ЧТО У НЕГО ЕСТЬ теперь такой ХОРОШИЙ ДРУГ».

Девочка в данном случае идентифицирует себя с червячком. В рассказе всё ещё прослеживается тема погони вышедшего из своего курятника на поиск корма цыплёнка за бездомным червячком, который уже считал себя обречённым на съедение и смиренно принял роль жертвы. Однако неожиданно цыплёнок из преследователя превратился в «милое» «пушистое создание» — друга червячка, который этому «был очень рад». Так мирно завершилась эта история, сопоставление которой с первым рассказом и рисунком девочки показывает в динамике, как изменилось эмоциональное состояние и оценка образа «Я» автора за полгода.

По шкале теста Р. Сильвер (форма А), проводимого в начале психологической работы с семьёй, оценка эмоционального содержания рисунка (и рассказа) девочки является минимальной и составляет всего 1 балл, что соответствует выраженному отрицательному содержанию рисунка, проявляющемуся в изображении деструктивного взаимодействия между персонажами, связанному с угрозой для жизни, и соответственно, выраженному



отрицательному эмоциональному состоянию девочки. Повторное проведение РТС (форма Б) через полгода позволило оценить эмоциональное содержание рисунка (и рассказа) девочки уже в 4 балла, что соответствует умеренно положительному содержанию, проявляющемуся в изображении дружественных отношений между персонажами, и значительному улучшению настроения девочки.

По шкале оценки образа «Я» первый рисунок девочки отражает её неприятные фантазии, в которых она идентифицирует себя с испуганным, фрустрированным, несчастным персонажем (убегающим от собаки котом), что оценивается в 2 балла и соответствует отрицательному образу «Я». Рисунок девочки через полгода уже значительно отличается по своему содержанию и является проявлением приятных фантазий, в которых она идентифицирует себя со счастливым, но пассивным персонажем или тем, кого спасают (червячком). Повторный рисунок по данной шкале можно оценить в 4 балла, что соответствует положительному образу «Я» у девочки.

В процессе работы заметно изменилось и поведение девочки: если при первой нашей встрече родители с трудом уговорили её принять участие в семейной арт-терапии, она поначалу молча сидела, съежившись или отвернувшись, то впоследствии она первая с улыбкой бежала меня встречать, стала активной участницей и заводилой в наших совместных играх и обсуждениях, помогала младшим детям в выполнении заданий и всегда обнимала меня при встрече и прощании.

На одной из последних сессий на отдельном рисунке девочка изобразила своё настроение в данный момент («хорошее, весёлое») в образе красного солнца с озорными глазами и широкой улыбкой. На этом же листе она нарисовала и другие образы — три разноцветных цветка и облако, символизирующие настроение и состояния, которые она испытывает время от времени: «радостное», «грустное», «плохое», «весёлое и хитрое» (самый большой и яркий цветок в центре рисунка).

По словам мамы и самой девочки у неё улучшились отношения с одноклассниками и учителями, исчезло нежелание хо-

дочь в школу, повысилась учебная успеваемость и вопрос о смене школы отпал сам собой. Она также стала посещать музыкальную школу и активно участвовать в спортивных мероприятиях класса. У девочки повысилась самооценка и уверенность в себе, нормализовались межличностные отношения и эмоциональное состояние. У родителей и младших детей также наблюдалось изменение самочувствия в лучшую сторону, снижение тревожности, улучшение сна.

Таким образом, сочетание семейной и индивидуальной форм психологической работы с беженцами позволило достичь положительных эффектов и способствовало повышению адаптации членов семьи к новым условиям жизни.

#### *Литература*

1. Арт-терапия жертв насилия / Сост. А. И. Копытин. М.: Психотерапия. 2009.
2. Киселёва Н. А. Проблема адаптации приемных детей и родителей в замещающих семьях // Вестник ПсковГУ. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. Выпуск 4. 2014. С. 134–138.
3. Константинов В. В., Ковалёва Н. А. Расставание с родиной: социально-психологическая проблема миграции // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 5. С. 3–15.
4. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь. 2004.
5. Spring D. Images Reconstruct Experience. In *Art in Treatment: Transatlantic Dialogue* (ed. Dee Spring). Springfield, Ill: Charles C. Thomas. 2007.