

Ефимова Т. П.,
педагог-психолог,
Региональный социопсихологический центр,
Центр «Поддержка детства», г. Самара

Разноцветный дождь.

Случай из практики педагога-психолога Ефимовой Т. П.

(оказание экстренной психологической помощи
в посттравматический период)

Классный руководитель 5-го класса обратился с просьбой разобраться, почему его ученица не пишет контрольную работу, а плачет и не отвечает на вопросы (это не похоже на ее привычное состояние). Вскоре ко мне в кабинет вошла Алиса. Девочка с большими заплаканными глазами, похожими на два ласточкиных крыла. Когда она поднимала глаза, казалось, что ласточки вспархивали вверх, а радости в них не было. Мне очень захотелось вернуть радость в эти глаза.

Мы познакомились, вступать в разговор она пока не хотела, но на предложение рассказать о том, что с ней случилось с помощью рисунка, согласилась. Алиса выбрала красную и черную гуашь, две толстых кисти и на бумаге стала работать двумя руками одновременно. Она многократно наносила толстым слоем краску на бумагу. В движениях ее рук чувствовалась сила, я сказала ей об этом. И вот она заговорила, рассказала, что вчера у них в доме случился пожар, свидетелем которого она стала. На бумаге она изобразила это. Алиса сказала, что у нее в голове крутится только образ огня, он преследует ее воображение, мешает на уроке. Я попросила ее рассмотреть картину на стене в кабинете, там были нарисованы просторы реки Волги, песчаный берег, каменистые выступы. Она долго рассматривала картину, потрогала холст с выступающими мазками. После этого я попросила ее посмотреть на свой рисунок огня, затем снова на холст. При этом я предложила дышать с удлиненным расслабляющим выдохом. Алиса согласилась рассказать то, что произошло накануне.

Взрослые были на огороде, когда огонь вырвался из розетки на кухне. В первый момент Алиса не могла даже закричать от страха, она смотрела на то, как распространяется огонь, слышала треск, ощущала запах, наконец, она выскочила из окна кухни и побежала к отцу. Пожарные потушили пожар, запах гари, черные головешки остались. Семья ночевала в сарае, а утром ее отправили в школу.

Я попросила Алису вновь посмотреть на картину с водой, а потом что-то дополнить в своем рисунке. Алиса охотно откликнулась, и вскоре ее первый рисунок был дополнен разноцветными полосками – по ее словам, это был дождь. Она вспомнила слова отца о том, что они построят новый дом, а старый залили пожарные, будто прошел сильный разноцветный дождь. Лицо девочки посветлело, в ее глазах я увидела ласточек – они вернулись. Мы договорились о следующей встрече, Алиса пошла в класс.

Цель первой встречи: оказание экстренной психологической помощи девочке в посттравматический период.

Задачи, которые психолог выполнял в этой встрече:

- обеспечение безопасной, комфортной среды, принятие, уважение;
- создание условий для отреагирования сильных эмоций;
- техника релаксационного дыхания;
- создание условий для рассказа о травматическом событии;
- активизация внутренних ресурсов;
- рефрейминг (замена картинки).

Всего было проведено 5 встреч психолога с девочкой. На каждой встрече был сделан рисунок, отражающий ее состояние, продолжалось освоение навыков саморегуляции. Можно отметить, что состояние девочки менялось в позитивном направлении

Классный руководитель поблагодарил меня за оказанную психологическую помощь, отметив, что к Алисе вернулось привычное оптимистичное настроение.