

## Історія Аліси Молодченко, учасниці обласного конкурсу «Жінка Донеччини» 2024 року, номінація “Турботливе серце”



Аліса Молодченко народилася та виросла на Донеччині в місті Краматорськ. Психологія в житті Аліси з'явилася ще у 2005 році, коли вона вступила на факультет дошкільної педагогіки та практичної психології, і супроводжує її професійний шлях до тепер. У 2010 році пішла працювати в дитячий садок № 72 міста Краматорськ. У 2014 році опинившись в окупації в рідному місті, не покинула вихованців, яких вела три роки, а разом з колегами, продовжувала працювати під звуки вибухів і гуркіт літаків, намагаючись

стабілізувати психологічний стан дітей. І не зважаючи на всі обставини, в травні, навіть провели повноцінний випускний для дітей. Саме тоді, почала активно досліджувати та вивчати психологію екстремальних ситуацій та кризову психологію. На тлі подій 2014 року зрозуміла, що хоче займатися психологією більш масштабно, не тільки на рівні дитячого садку. Тому у 2015 році влаштувалась практичним психологом у відділ молоді та спорту Краматорської міської ради, який у 2016 році став Управлінням з гуманітарних питань. У зв'язку зі зміною законів про протидію домашнього насильства, законодавства з питань гендерної рівності, Аліса хотіла безпосередньо бути дотичною до впровадження та реалізації нових правових актів, а також власним прикладом довести, що не існують суто «чоловічі» професії. І у 2017 році вступила до лав патрульної поліції в містах Краматорськ та Слов'янськ. Закінчивши Академію патрульної поліції з відзнакою, з честю та гідністю розпочала виконання своїх професійних обов'язків. Три роки пропрацювала інспектором поліції. Має статус учасника бойових дій. Паралельно, в якості вже поліціантки, постійно відвідувала тренінги, зустрічі та навчання.

На думку Аліси, саме завдяки роботі «на землі» їй вдалось набагато краще зрозуміти психологію людей специфічних професій, а також осіб-кривдників та людей, що опиняються в ситуації домашнього насильства. Психологічна освіта та досвід роботи практичним психологом неодноразово допомагав на службі. Так, патрулюючи нічне місто, Алісою разом з її

напарниками було помічено дівчину, яка намагалась стрибнути з мосту. Щоб запобігти страшній ситуації було виконано ряд заходів. Поки напарники робили все, щоб дівчина не впала, Аліса намагалась відвернути дівчину від непоправного, а після доставлення дівчини у безпечне місце – стабілізувала її стан до приїзду швидкої.

У 2020 році Аліса стала старшим психологом батальйону патрульної поліції в містах Краматорськ та Слов'янськ Управління патрульної поліції в Донецькій області, де і несе службу до тепер. Повномасштабне вторгнення внесло багато змін в напрямки та специфіку роботи психолога. Кожен українець відчув на собі психологічні наслідки війни. Тому, з 2022 року Аліса почала надавати безплатну психологічну допомогу як цивільним, так і військовослужбовцям. Так, раз на тиждень в громадському просторі «Little Mariupol», який відкрили переселенці в місті Дніпро, проводила психологічні консультації дорослим та психологічні ігри, арттерапію, казкотерапію та різні інтегровані заняття для дітей-переселенців.

Другий рік, майже кожен неділю, Аліса відвідує греко-католицький храм у місті Краматорськ, де зустрічає хлопців та дівчат військовослужбовців, яким на волонтерських засадах надає психологічну допомогу та проводить консультації, а також активно співпрацює з капеланами.

Окрім виконання своїх звичних функціональних обов'язків, Аліса, разом зі своїми колегами, виїжджає на місця «прильотів» та надає кризову та першу психологічну допомогу людям, які постраждали внаслідок російської агресії, а інколи доводиться надавати домедичну допомогу також.

Ще одним пріоритетним на даний час напрямком роботи є евакуації родин з дітьми. Разом з колегами на весні Аліса їздила до Торецька, де спілкувалась з родинами та вмовляла їх виїхати за для збереження життя, фізичного та ментального здоров'я. Також Аліса активно співпрацює з евакуйованим населенням, яких її колеги доставляють до евакопункту в Краматорську – тимчасового місця перебування. Там Аліса надає консультації батькам, займається з дітьми, надає психологічну допомогу та просту людську підтримку, яка так необхідна людям, які опинилися в складних обставинах. Також супроводжує на залізничний вокзал до потяга, який везе родини в безпечні регіони. З деякими евакуйованими родинами Аліса підтримує зв'язок і до тепер – діти надсилають світлини нового місця мешкання, а батьки діляться своїми успіхами опанування технік самопомоги при стресі, яким навчила Аліса. І на думку психологині найприємніше в її роботі бачити, як люди знаходять ресурс для подолання проблем сьогодення.

Протягом 2023 року психологиня Аліса разом зі своїми колегами відвідували деокуповані громади Донеччини та Харківщини, де проводили майстер-класи, ігрові вправи та творчу терапію з дітьми, а також консультації та бесіди з батьками, щодо важливості психологічного здоров'я дітей. Особливо, Алісі запам'яталася психологічна різниця між дітьми, які

знаходились в окупації, які відчули на собі всі страхи війни, бачили загибель родичів, були самі поранені та дітьми, які з батьками повернулися після деокупації. Так, в одному із селищ Донецчини, знайшли родину з 2-х річним хлопчиком, в якого загинула мати, а перше його слово було «Бах» і очі зовсім дорослої людини. Тому мета Аліси – донести якомога більшій кількості людей про необхідність і важливість евакуації для збереження психологічного здоров'я дітей, бо вони наше майбутнє.

Аліса багато навчається та розвивається для того, щоб бути ефективною для своїх клієнтів, яких за роки практики були тисячі. Вона активно бере участь у тренінгах, в тому числі й міжнародних, та постійно підвищує свою кваліфікацію. Так, у 2024 році психологиня стала Mentor Tutor – наставником з ментального здоров'я. Основною задачею є робота з пораненими працівниками структури МВС по Донецькій області. І з жовтня місяця стала єдиним тренером – експертом з Донецької області по програмі «Рівний – Рівному. Лікування психологічної травми та супутніх розладів», яка координується Всеукраїнською програмою ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи першої леді Олени Зеленської. Аліса стала частиною нової системи відновлення українців, що мають травматичний досвід війни. Окрім участі у семінарах та заняттях, Аліса і самостійно проводить тренінги та заняття на теми ментального здоров'я для населення. А також є запрошувальним міжнародними організаціями спікером. Так, наприклад, в цьому році стала тренером в літньому таборі, організованому ПРООН, для молодіжних лідерів та лідерок, де навчала молодь України навичкам першої психологічної допомоги в умовах сьогодення.

Аліса вважає, що повномасштабна війна кинула багато викликів, до яких не можливо було приготуватися – це і наслідки бойових травм, робота з пораненими та полоненими, з втратою та горем, тривожними та депресивними розладами, станом постійного стресу. Тому, психологиня поставила собі за мету допомогти українцям піклуватися про себе «тут і зараз», бо краще дбати про свій металний стан щодня, а ніж після закінчення війни роками лікуватися за допомогою спеціалістів та медикаментів.