

Психологическая поддержка ребенка, имеющего травматический опыт

Все дети мира плачут на одном языке

Л.Леонов



Что такое травма, это прежде всего, повреждение, нарушение целостности органов или тканей, возникающее в результате внешнего воздействия. Там, где мы видим, мы можем лечить, «чинить» и врачевать. А что, если травму не видно, что делать, если она глубоко в душе?

Психотравма – это испытанный во внутриутробном, детском, подростковом или взрослом возрасте сильный эмоциональный стресс, негативно повлиявший на психическое состояние и дальнейшее развитие человека.

Такое повреждение является последствием травматического опыта, любого события в жизни, которое создаёт угрозу для нашей безопасности и потенциально ставит под угрозу нашу жизнь или жизнь других людей.

Опираясь на опыт работы специалистов Отдела развития замещающего устройства Алтайского краевого центра ППМС-помощи, мы собрали часто задаваемые вопросы и трудности, с которыми сталкиваются семьи, когда речь заходит о детских травмах и особенностях травматического опыта у детей сирот, детей, которые живут в организациях для детей-сирот, или же воспитываются в замещающей семье. Психологическая травма, которая остается у таких детей на всю жизнь - это изъятие из семьи. Зачастую они совсем не осознают, почему их разлучают с родителями, ведь они их любят, для них это привычные и понятные условия жизни, какими бы чудовищными они не были. Дети не понимают, почему родители за ними не приходят, не навещают.

Но в начале немного остановимся, на том, что у таких детей наблюдаются различного рода нарушения, которые обусловлены особенностями воспитания, средой, прожитыми этими детьми тяжелыми событиями.

Проявляются эти нарушения на 4-х уровнях:

- сенсорном (на уровне ощущений);
- когнитивном (на уровне формирования картины внешнего мира);
- эмоциональном (на уровне установления эмоциональных отношений к кому-либо);
- социальном (на уровне отождествления себя с одобряемыми в обществе социальными ролями).

Первыми формируются *сенсорные нарушения* и начинаются они у ребенка еще в утробе матери, когда она отрицательно относится к своей беременности, не изменяет своих привычек, которые связаны со злоупотреблениями психоактивных веществ. Отказ от новорожденного и как следствие, помещение его в дом ребенка, или неприятие его после родов полностью лишает ребёнка телесных, слуховых, зрительных контактов с матерью. Это может вызвать у ребенка состояние психологического дискомфорта, способствовать нарушению ритма сна и бодрствования, сформировать эмоциональную неустойчивость и привести к чрезмерно беспокойному, плохо управляемому поведению.

Следующий *когнитивный (интеллектуальный) уровень*. Ребенок активно развивается, когда мир представляется ему безопасным. Всего этого лишен ребенок, воспитывающийся в сиротском учреждении или в условиях пренебрежения его основными потребностями. Он меньше ползает, если мы говорим о детях до 1 года, а значит, и в меньшей степени, по сравнению с детьми из благополучных семей, осваивает окружающий мир, меньше совершает проб и ошибок, меньше получает развивающих стимулов из среды. В результате его интеллектуальное развитие задерживается. Он поздно начинает говорить, часто неправильно строит фразы и произносит звуки. Самое главное отсутствует *базовое доверие к миру*, в котором, по его мнению, ожидают сплошные неприятности, а он не в состоянии ничего предпринять, чтобы избежать или справиться с ними. Так у ребенка формируется образ себя как беспомощного маленького неудачника, инициатива которого может иметь негативный результат для всех. В качестве базовых установок у него появляются такие убеждения, как «у меня все равно ничего не получится» и «меня нельзя любить».

На *уровне эмоций* ребенок испытывает различные расстройства привязанности. Пережив раннее отделение от матери, независимо от того помнит он об этом или нет, ребенку трудно вступать с другим в близкие эмоциональные отношения. Он боится доверять, боится боли утраты, пытается защитить себя от нее, закрываясь от мира агрессивным поведением. Эти переживания он склонен проецировать и на других. Нередко он плохо понимает значение мимики окружающих и интерпретирует ее как враждебную. Поэтому в его поведении могут появляться на первый взгляд, не обусловленные ничем агрессивные реакции. К ним относятся, например, драки без видимых причин, обзывания других, без учета их возраста и положения.

Социальный уровень является вершиной пирамиды развития ребенка. Ребенок, воспитывающийся в условиях, где пренебрегали его основными потребностями, особенно в доме ребенка или детском доме, с трудом осознает свою идентичность, т.е. не понимает кто он или чей он. Он не имеет положительной модели выстраивания отношений в семье. Несмотря на то, что жизнь сироты проходит в группе, ему и в коллективе трудно построить удовлетворяющие отношения. Он не доверяет, чувствует себя отверженным и группируется со своими, т.е. «детдомовскими». При этом и с «детдомовскими» ему тяжело. Нередко воспитанник детского дома выполняет роли, которые не позволяют ему успешно социализироваться. Например, «прилипала», «агрессор», «отрицательный лидер» и т.д. После того, как ребёнок покидает учреждение или переходит в замещающую семью, он продолжает выполнять эту ролевую модель.

Психологическая адаптация, двусторонний процесс, в котором и родители, и ребёнок решают множество задач. Необходимо с первых дней поступления в семью включать детей в активную жизнь, налаживать эффективные формы общения. Для того, чтобы ребёнок быстрее адаптировался, важно показывать и говорить, что вы его уважаете, цените, любите.

Выделим ряд часто встречающихся особенностей поведения ребенка в результате перенесенных психотравм, таких как: депривация (полное лишение возможности восполнять свои потребности, в нашем случае в материнской любви, ласке, а также телесных контактах), физическое или моральное насилие и т.д.

– У детей наблюдается задержка психического развития. Они не умеют применять даже имеющиеся у них знания к решению встающих перед ними проблем. Очень слабо выражена познавательная потребность, даже в таких формах, как интерес к новым фактам, к ярким жизненным примерам, к необыкновенным явлениям, ни в учебе, ни в жизни.

- Что делать: во-первых, уточним, что это может быть объяснено тем, что интеллект в определенной степени оторван от мотивации и в целом от личности этих детей. Для того чтобы исправить данную ситуацию. Родителями (опекунам) рекомендуется давать ребёнку больше возможности делать что-то самому, не спешить заправлять кровать, мыть за него посуду или собирать игрушки. Составьте вместе с ребёнком распорядок его дня с учётом его пожеланий и проговорить, что за этот план он сам несёт ответственность, без ультиматумов и назиданий, с акцентом на то что он способен на это, вы уверены в его способностях и всегда рядом. Проговорить ребёнку, что, если что-то пойдёт не так/, в этом нет ничего страшного. Это опыт, который ему пригодится в жизни. Проявите выдержку, вначале возможно будет спад в делах, а затем подъем.

– У детей из центров помощи по сравнению с «домашними» детьми, наблюдается сужение временной перспективы, тенденция жить сегодняшним днем, не заботясь о завтрашнем или даже игнорируя течение времени.

- Стоит больше говорить с ребёнком о его будущем, о его мечтах, с точки зрения его сегодняшних ресурсов и вложений и предлагать помощь в осуществлении небольших шагов в этом направлении. Например, записать ребёнка в кружки или секции, познакомить его с той или иной профессией, или совместно изучить предложения учебных заведений (если дело идёт к выпуску) и предложить помощь в учёбе как самостоятельно, так и по средствам курсов и репетиторов.

– У ребёнка развивается потребительский тип личности, он не придаёт значения ценности личных вещей (ломает игрушки, портит учебники и канцелярию, рвёт одежду и т.д.)

- Если вы заметили у своего ребёнка такую тенденцию, то следует обратить внимание вначале на то, как и в каком количестве вы приобретаете ему вещи, не создаётся ли профицит (например, сломал игрушку, тут же побежали покупать новую). Дальше следует предложить ребёнку самому починить, постирать, зашить, заклеить вещь и показать, что после этого выглядит и функционирует она не так хорошо, как раньше. Направьте мысли ребёнка на то, что бережное отношение к вещам сделает его жизнь более комфортной. (*«Как хорошо, что ты убрал у себя на столе, теперь у тебя достаточно места, чтобы рисовать на нём», «Вчера вечером ты собрал школьный рюкзак и сегодня можешь поспать чуть дольше», «Если нужно, я могу помочь тебе разобрать твои игрушки, возможно ты найдёшь для себя что-то интересное»*). Расширьте степень свободы ребенка, ослабьте рамки запретов. Помните – «запретный плод самый сладкий!»

– Существует ошибочное мнение, что воспитанники государственных учреждений более социализированы. На деле это далеко не так. Они значительно более инфантильны, зависимы в поведении, в самооценке от окружающих. Ждут одобрения от сверстников. Учителей и родителей, если не получают, то могут впасть в уныние и чувствовать ещё более остро свою неполноценность.

- Наиболее действенным в данном случае будет признание любых заслуг ребёнка, в независимости от масштаба «победы». Выучил стих, попал ложкой в рот, получил хорошую оценку и т.д. Особенно в период адаптации в замещающей семье, ребёнку важно чувствовать свою значимость и ценность, как отдельного человека, неповторимость его заслуг (быть может год назад он и двух слов не мог связать, а сейчас прочитал абзац без единой ошибки). Так же важно родителю отслеживать уровень поступающей к ребёнку



критики, речь идёт не о том, что из ребёнка нужно сделать идола и бояться сказать ему слово, а в том, что критика должна транслироваться в форме помощи и подсказки («Я вижу, что тебе не до конца удалось сделать то, что ты задумал, в следующий раз можно попробовать по-другому», «Ты очень старался и приложил много усилий, давай я помогу тебе и дело пойдёт быстрее»), а также признания того, что

его попытка сделать что-то самому это уже большой шаг. Уменьшите количество критики, особенно в присутствии посторонних, не ругайте и не делайте острых критических замечаний ребёнку, найдите правильные слова («Не ори, что за ребёнок» - НЕ ВЕРНО, «Что случилось, почему ты кричишь, тебя что-то беспокоит?» - ВЕРНО)

– Самооценка у детей из семьи чаще положительная и носит более сложный характер, чем у детей-сирот. Ребенок из семьи может вести борьбу со своими отрицательными качествами, но при этом любить себя. У детей из центров помощи отношение к себе более однозначное. «Я плохой», «я неудачник» и т.д.

- Первое и главное в данном случае будет то, что родители признают его автономность в семье, уберут из речи «МЫ» («мы поели», «мы пошли в детский сад», «мы закончили четверть», «мы поступили в ВУЗ»). Вашу заслугу как родителя никто не умоляет, но в данном случае, вклад ребёнка уходит на второй план и все неудачи, которые так или иначе переживает семья, ребёнок транслирует на себя («всё из-за меня», «я виноват» и т.д.) Говорить о ребёнке следует с помощью так называемого «ты-послания».

Например:

1. Мы сегодня пошли в первый класс, нам понравилось. (НЕ ВЕРНО!!! Чувства, а также усилия, который приложил ребёнок не озвучены).

2. Наш ребёнок пошёл сегодня в первый раз, ему понравилось! (ВЕРНО!!! Вы выслушали его мнение, признали его заслуги и видите какие эмоции он испытывает).

– У ребенка, который изъят из семьи и передан в опеку, как правило, отсутствует полноценный пример семейных отношений, есть только фрагментарное, скудное, схематическое представление о них. Часто дети испытывают сложности в создании собственной семьи, с большим трудом входят в родительскую семью жены или мужа, имеют множество проблем в общении с супругом. Представления о будущей семье и материнстве часто несут в себе малую долю ответственности.

- Первая и, наверное, самая важная задача замещающих родителей, показать на собственном примере адекватную модель семейных отношений, а также распределение ролей в семье. Избегать ссор и выяснения отношений в присутствии ребёнка, обсуждения одного родителя другим, указывая на его недостатки. Для этого я рекомендую, прежде чем начать совместную жизнь с ребёнком, пройти качественную терапию родителям, чтобы наладить отношения между собой (если такая потребность есть). Так же важно выстроить доверительные отношения с ребёнком, для того, чтобы он мог задать вам все интересующие его вопросы относительно будущих супружеских отношений и построения отношений

(такие фразы как: Если тебя что-то беспокоит спроси. Ты всегда можешь ко мне обратиться и т.д.).

– Дети, переданные на воспитание в замещающую семью, плохо чувствуют границы своего «я». Поэтому становятся либо мало избирательными в контактах, либо пытаются от них отказаться. В первом случае ребенок начинает «липнуть» ко всем без разбора, лишь бы почувствовать телесный контакт, во втором, всячески пытается отказаться от него, проявляя недоверие к людям. Не ощущая собственных границ, ребенку трудно почувствовать и границы другого человека, чужого пространства, чужой собственности. Частое проявление агрессии, как следствие неудовлетворенной потребности в любви.

- В таком случае важно постепенно проговаривать с ребёнком правила МОЁ-ТВОЁ-НАШЕ, чтобы у него формировался необходимый навык различать эти понятия. Например, предлагать ребёнку делиться игрушкой со сверстниками, и не настаивать если он не хочет ведь это ЕГО. Одновременно с этим учить ребёнка просить что-то у других и спокойно воспринимать отказ, ведь это МОЁ. Вместе заботиться о доме (совместная уборка, уход за домашними животными) ведь это НАШЕ. Не требуйте признания вины проступка, выясняйте причины, побудившие его это сделать.

Эти особенности необходимо учитывать будущим замещающим родителям, а также попечителям, приемным родителям, воспитывающим ребенка, имеющим травматический опыт.

Для психолого-педагогического сопровождения замещающим родителям необходимо обратиться с заявлением в организацию, которой переданы соответствующие полномочия. В Барнауле это - КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», «Барнаульские центры помощи детям, оставшимся без попечения родителей, № 1, 2, 4». С полным перечнем организаций, осуществляющих сопровождение замещающих семей, можно ознакомиться на сайте Алтайского краевого центра ППМС-помощи <http://ppms22.ru/> в разделе РРЦ «Опека и попечительство»_Замещающим родителям, будущим опекунам.

*Автор-составитель:
Ягубова Валентина Михайловна,
методист КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-социальной помощи»*

Литература:

1. Петрановская Л. В. Если с ребенком трудно / Л.В.Петрановская — «АСТ», 2013 ISBN 978-5-17-077879-9
2. И.А. Алексеева, И.Г. Новосельский / Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (методическое пособие). – М.: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2015- 232 стр.