

Рекомендации для замещающих родителей как помочь ребенку, пережившему травму



*Педагоги- психологи:
Н.Д. Курдюмова, Е.В. Юрченко*

Г. Хабаровск 2020 год

«Вырасти в действительно
здоровой семье –
вот настоящая удача».
Робин Скиннер



Детство – волшебный мир ребёнка, где он может проводить время за играми в куклы, машины, мяч и иные игрушки. Данный период жизни человека проходит очень быстро, однако это очень яркое и запоминающееся время. В период детства люди много мечтают, искренне радуются, происходящему с ними, и постепенно взрослеют. Крайне важно помнить своё детство и стараться беречь его в сердце, ведь именно оно повлияло на формирование нас как личности. Время детства коротко – его нельзя повторить, и то, с чем ребенок войдет во взрослую жизнь, будет во многом определять его судьбу.

Детство должно быть счастливой порой, но, к сожалению, не всем так везет. Для некоторых людей детство – лучшее время в их жизни, а для других – самое сложное.

Сложное детство — это, к сожалению, только начало того пути, на котором, конечно же, будут ждать разочарование, столкновение с социальной несправедливостью и борьба за человеческое достоинство. Психические травмы, полученные в детстве, часто отравляют жизнь и во взрослом возрасте, оказывая большое влияние на то, какими людьми мы становимся.

Практически у каждого ребенка имеется свой жизненный опыт, у многих – опыт жизни в семье (кровной или замещающей). Зачастую этот опыт был негативным и неблагоприятно сказывался на формировании личности ребенка (телесные наказания, психологическое унижение, пренебрежение нуждами ребенка, асоциальный образ жизни родителей и т.д.). Подобный опыт прошлой жизни формирует у ребенка неадекватную картину мира, недоверие миру в целом и взрослым в частности, и наносит ущерб его психологическому состоянию. Даже сам факт изъятия ребенка из семьи и помещение его в условия детского дома, безусловно, является психологической травмой, самостоятельно справиться с которой ребенок не в состоянии. К сожалению, помещение ребенка, имеющего подобный травматический опыт, в замещающую семью не всегда является благоприятным не только для самого ребенка, но и для членов принимающей семьи. Проживание ребенка в семье актуализирует прошлые переживания, что нередко становится причиной его неадекватного поведения, и нередко заканчивается возвратом ребенка в детский дом и повторным травмированием. Чтобы преодолеть и исцелиться от психологической травмы, психике для качественной адаптации нужна внешняя помощь. В момент стрессового события мозг ребенка запоминает все детали, относящиеся к этому

событию. В стрессовой травматической ситуации память ребенка не организована. И ей не просто собрать детали события в одну картину. Воспоминания появляются частями, доставляя болезненные переживания человеку. Травматическое событие блокирует процессы саморегуляции психики: образы, звуки, запахи или телесные ощущения, связанные с болезненным переживанием. Они словно «застревают» в ней, так что ребенок снова и снова испытывает ужас, боль, страх, отчаяние и беспомощность. «Приемные дети – это крест на своей судьбе», «нормальных детей в детдомах нет, брать их опасно», «у них плохая генетика», – часто говорят о детях-сиротах из детских домов. Но **проблемы с поведением – это вовсе не генетика, а чаще всего пережитые травматические ситуации и с ними можно работать.** Непроработанный детский травматический опыт может привести к различным психосоматическим нарушениям, стрессам, неврозам.

Тяжелые травмирующие события оставляют в психике ребенка глубокие следы и могут быть бомбой замедленного действия. Травмы разрушают защиту, ребенок не чувствует себя в безопасности. **Важно помочь правильно прожить эту травму и завершить ее,** чтобы травмирующее переживание стало опытом, на который мы можем опереться, а не источником проблем или болезней.

В первую очередь, ребенку надо дать чувство безопасности, помочь установить границы собственного пространства, личностные границы, ощутить доверие, наполниться энергией. **Работать с травмами ребенка лучше с поддержкой опытного психолога, психотерапевта, специалиста в сфере сиротства.**

Если травмированный ребенок чувствует опасность, то его обычной защитной реакцией является **агрессивное поведение.** Очень важно помнить, что это выплеск его страха и невероятно большой эмоциональной боли. То, что нам кажется нормальным, например, физический контакт, мозг травмированного ребенка воспринимает как опасность. Ребенок находится в постоянном ожидании потенциальной угрозы, опасности и насилия, к которым он привык с детства, и его мозг автоматически включает программу «нападение или побег». Если что-то начинает напоминать ему его прошлую жизнь (определенные жесты, слова, телодвижения или запахи), то эта программа включается моментально и ребенок в этот момент не в состоянии понять и проанализировать, что его поведение не соответствует социальным нормам.



Воспитывающий травмированного ребенка взрослый играет важную роль в уменьшении разрушительного влияния детского травматического опыта.

Необходимо:

- **запасть терпением,**
- **дать ребенку время,**
- **проявить особое внимание** к нему, чтобы помочь справиться с его страхами и обрести чувство контроля над ними.
- **создать домашние ритуалы** (старайтесь избегать слова «правила») и **рутинные обязанности, которые** поначалу вызовут протест, но являются базой для создания чувства безопасности.

Во избежание появления чувства вины и ощущения, что с ними что-то не так, детям с травмированной психикой нужно объяснить, что их реакция на происходящее является совершенно естественной вследствие полученной травмы и что они не одиноки в своем страхе и горе и взрослый понимает его (например, «Конечно ты не доверяешь нам – взрослые люди причинили тебе в прошлом много боли»). Процесс никогда не ограничивается одним разговором или пояснением, это надо делать постоянно.

При травме большинство людей не хотят разговаривать о случившемся – **дайте ребенку время** и в один день наступит момент, когда он сам начнет рассказывать о своем прошлом. **Дайте ему понять**, что вы готовы выслушать его историю. Если ребенок чувствует себя понятым, то его реакции на стрессовые ситуации смягчаются.

Когда вербальное общение не дает ожидаемых результатов, то **попробуйте общение через искусство**, которое имеет очень глубокий терапевтический эффект. Русский философ Николай Бердяев говорил, что любовь – как бы универсальная энергия жизни, обладающая способностью превращать злые страсти в страсти творческие. Рисуйте вместе с ребенком, слушайте музыку, лепите фигурки из пластилина, найдите вместе такую деятельность, которая поможет ребенку в его самовыражении. Детям младшего возраста очень помогает **совместное чтение терапевтических сказок и их обсуждение**, детям **постарше могут помочь истории их сверстников**, также имеющих опыт психологического или физического насилия.



Травмированные дети были, как правило, лишены детства – предоставьте им как можно больше возможностей для игры и возможность просто побыть ребенком.

Нельзя также забывать про родную семью ребенка. Для того, чтобы у детей сформировалась целостность восприятия «Я» и позитивная самооценка, они должны **как можно больше знать о своем происхождении**. Чем раньше эта информация будет получена, тем более естественно дети ее воспримут.

Ключевые слова в воспитании травмированного ребенка:

- **Терпение и еще раз терпение** – ребенок нуждается в постоянном подтверждении того, что вы не бросите его. Не забывайте, что приемные родители также нуждаются в помощи и поддержке, чтобы справляться со сложными ситуациями.
- **Последовательность в действиях** – дает чувство предсказуемости и контроля над поведением ребенка. Не ставьте слишком большие цели, двигайтесь вперед маленькими шагами.
- **Рутинa** – обеспечивает чувство безопасности. Сохраняйте ритм дня, знакомьтесь с семейными традициями, создавайте новые ритуалы вместе с ребенком.
- **Личное пространство** – ребенку нужно время, чтобы научиться быть в здоровых отношениях.
- **Меньше ожиданий от ребенка** – пусть он развивается в своем темпе.

Как мы еще можем уменьшить разрушительное влияние травматического опыта?

1. Очень внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок: повторение слов ребенка, например: «Ты боишься, что...» поможет прояснить вам и ребенку чувства.
2. Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым, не читайте морали, не наказывайте в этот период.
3. В общении с ребенком создавайте возможность для проговаривания и отреагирования страхов.
4. Создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может исследовать чувства без риска получить новую травму.
5. Не смешивайте свои чувства с чувствами ребенка. Ваша беспомощность, страхи перед травмой не должны передаваться ребенку.
6. Принимайте и уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка.
7. Стресс ребенка уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травму другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи и тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

8. Помните, что многие дети имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

Детям из детских домов и школ интернатов поддержка нужна чаще, чем мы можем себе представить. В любое сложное время ребенок ищет опоры в приемных родителях, если сами родители в дисбалансе, он либо становится «потеряшкой», уходя в более детское, более инфантильное состояние, либо сам становится опорой для своих родителей — очень быстро взрослея. И в первом и во втором случае не разряженное напряжение и нагрузка может разрядиться непредсказуемо в болезнь, в эмоциональной вспышке, в бурной реакции на что-то незначительное с нашей точки зрения. При любой травматизации ребенок может терять контакт с какой-то из своих «частей» — не чувствовать границ тела, переживать резкие эмоциональные скачки, «зависать» в реакциях. Может начать бояться кого-то или чего-то, что раньше не вызывало тревоги. У нас может появиться ощущение, что ребенок потерял свою идентификацию.

1. Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони — это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной малюсенькой ладошки на обоях — это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории. Ладонка — как мандала, возвращающая и укрепляющая «Я».

Ладонка — олицетворение всего тела ребенка. А затем, и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

2. Детки, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно — нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать. Иногда с подростками можно обрисовывать контуры тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

3. С такими детьми обязательно надо лепить — из глины, теста, хуже — пластики и пластилина. Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

4. Каждый раз, когда мы что-то «сотворяем» — мы сотворяем — творим, возвращаем себя. Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролонки (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста- глины — все это очень действенная терапия.

5. Иногда дети начинают вести себя как дите более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). Если в руках у ребенка окажется что-то, что «меньше» его, что-то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста — куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток — сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.

6. Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, протанцовывать) цветы и деревья — уделяя внимание корням и крепкому стволу. Иногда мы играем в «выращивание великанских ног» — представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра (ветер — это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем, промассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток тоже, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

7. Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

8. Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. Не называя воспоминания — дать метафору — просто смять бумагу или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф. Ключ, от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку — которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

9. Вырезать из бумаги ангела. «Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить — я ищу опоры в чем-то БОльшем, чем человеческие возможности». Например, универсальный символ — ангел. Которого можно назвать (делая его более одушевленным и личным) повесить над кроватью, на стене, сделать гирлянду из ангелов. (Я очень люблю Ангела Фаворского)

10. Детка ищет убежища в «изначально безопасном месте» — матке. С ребенком полезно делать халабуды, домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой. Очень действенна телесная практика —

«колыбелька», которая и возвращает контур безопасности и дает ресурс — взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что-то теплое в ушко.

11. Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ (но очень аккуратно, если известно, что дом ребенка был разрушен).

12. Телесная игра — кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку- шумелку). Задумывает место на теле — кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

13. Крыло ангела (во взрослой версии — рука друга). Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку — можно положить правую руку на левое плечо. (Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу)

14. Грустное деревце. Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит. Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит — и спросить, что для него сделать — поставить опору — палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

15. Детки в состоянии тревоги могут бояться рисовать что-то на «свободную тему». Им можно давать раскраски с четкими «жирными» границами. Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» — спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап — капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

Важно понимать, что травматические воспоминания останутся с человеком на всю жизнь. Предоставив ребенку безопасное окружение и поддержку, мы смягчаем эти реакции.

Нужно быть готовым к срывам и возвращению к старому поведению даже тогда, когда ребенок прижился в семье и его старые модели поведения сменились на новые. Травмированный ребенок будет постоянно провоцировать взрослого: преданный взрослыми один раз, он постоянно будет сомневаться во всех окружающих его взрослых, проверять их чувства на прочность и неосознанно пытаться доказать, что недостоин любви.

Не теряйте надежду! Будьте рядом с ребенком и в беде, и в радости. Научитесь принимать его таким, какой он есть.

При разработке методического пособия для замещающих родителей использованы материалы:

1. Т. Трофименко «Детские психологические травмы и их проработка во имя лучшей жизни», издательство АСТ, 2019г. - 288 стр.
2. Наказава Донна Джексон "Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить", (переводчик: Порошина Т. И), Издательство Эксмо, 2018 г. - 320 стр.
3. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. «Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», г. Москва: Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2015г. - 232 с.

Изображения взяты из различных интернет-ресурсов, находящихся в свободном доступе.