

Признаки психологической травмы у ребенка

- Ребенок стал пассивным и молчаливым
- Появились проблемы со сном
- Ребенок пугается звуков или изображений, напоминающих о травмирующих событиях
- Тревожное поведение
- Ребенок снова и снова проигрывает в играх или пересказывает травматическое событие



У младших детей:

- Возвращение к более раннему поведению (например, сосать палец)
- Ребенок не понимает причин произошедшего, а потому думает, что это его вина

У подростков:

- Непривычное, порой агрессивное или деструктивное поведение
- Резкое изменение межличностных отношений (например, ребенок отстраняется от родителей)
- Чувство вины или стыда
- Резкое взросление

Как поддержать ребенка, который пережил травматический опыт

- ♡ Слушайте ребенка
- ♡ Помогите понять, что то, что он чувствует – нормально
- ♡ Перенаправьте ребенка за помощью к специалистам

Возрастные особенности переживания травмы

Дошкольный возраст



Проявляйте внимание к нуждам ребёнка, не оставляйте его одного. Если Вам необходимо уйти, найдите себе замену из ближайшего окружения, вызывающего доверие у ребёнка, тем самым, создавая чувство безопасности. По возможности сохраняйте привычный для ребёнка режим дня. Детям этого возраста крайне нежелательно смотреть передачи о катастрофах, трагедиях по телевизору.

Младший школьный возраст



В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании ситуации. Внимание этим детям также необходимо. Они могут задавать несколько странные вопросы. Не бойтесь признать, что вы не знаете ответа. Поговорите с ребёнком о случившемся. Заверьте ребёнка, что педагоги (замещающие родители) и учителя делают всё, чтобы ребёнок был в безопасности. Если ребёнок испытывает чувство вины, заверьте его в том, что его действия не являются причиной случившегося.

Средняя школа



Вы можете поделиться информацией о событии, которая у Вас есть. Выясните, что ребёнок слышал, узнал из других источников. Постарайтесь организовать обсуждение случившегося. С детьми этого возраста можно проводить групповое обсуждение. При этом не заставляйте ребёнка говорить о произошедшем, если он к этому пока не готов. Некоторые подростки могут делать вид или утверждать, что травматическое событие их не тронуло, или, наоборот, быть очень возбуждёнными. Оба типа реакции нормальны в подростковом возрасте.

Если вы чувствуете, что с ребёнком творится что-то неладное, будьте бдительны, не проходите мимо! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с состоянием подростка, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.

**Детские реакции на травму и первая помощь со стороны взрослых/ приемных родителей
(на основании классификации R.Pynoos & R.Nader)**

Возможное поведение ребенка	Возможные шаги со стороны взрослых / приемных родителей
Возраст от 0 до 3-х лет	
«Замирание» в развитии, запуск механизма умирания, деривационный синдром, проявление госпитального синдрома	Удовлетворение жизненно важных потребностей, качественный уход, максимальное эмоциональное тепло, «донашивание», контакт «глаза в глаза», «кожа к коже», стимулирование, насыщенная развивающая среда, двигательная активность и др.
Возраст от 3-х до 7 лет	
Регрессивные симптомы: сосание пальца, энурез, лепетная речь, соответствующая более раннему возрасту ребенка	Терпение родителей, понимание ситуации, как временной, компенсируемой
Беспомощность, которая может проявляться а апатии, истериках ,упрямстве, разрушительном поведении	Создание безопасной среды, безусловное принятие ребенка, обеспечение поддержки, постоянное общение с ребенком, активное взаимодействие
Генерализированный страх	Приемные родители обеспечивают ребенку безопасность и помогают обеспечивать контроль над ситуацией
Познавательные трудности (например, не может понять объяснения)	Терпение родителей. Конкретные разъяснения ожидаемых событий
Трудности распознавания собственных беспокойств	Родители называют эмоциональные состояния ребенка. Помогают ему понять, что с ним происходит. («Я вижу, что ты рассердился, беспокоишься... я тебя понимаю, я с тобой, я тебе помогу...»)
Расстройство сна (ночные страхи, кошмары, страх засыпания, страх оставаться одному, особенно в темноте)	Родители терпеливо выслушивают рассказы о страхах от ребенка, поощряют эти рассказы, организуют ритуал засыпания, присутствуют при засыпании, не оставляют одного в темной комнате
Недостаточность вербализации (ребенок не в состоянии совестно описать переживания, чувства, мысли), ребенок может разговаривать только с некоторыми, наиболее привычными для него людьми,	Родители терпеливо называют чувства, жалобы ребенка, с пониманием относятся к поведению, которое демонстрирует ребенок повторяющиеся невербальное проигрывание травмы
Постоянное цепляние за взрослых, постоянное стремление к телесному контакту, либо отказ от контактов	Обеспечение удовлетворения потребностей ребенка, обеспечение
Тревоги, связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти», ожидания, что умершие могут вернуться	Объяснение физической реальности смерти (в соответствии с возрастом ребенка)
Возраст 8-10 лет	
Поглощенность собственными действиями во время события, озабоченность своей ответственностью и/или виной	Совместное обсуждение событий, помощь в выражении чувств (родители называют, описывают те чувства, которые испытывает ребенок, отмечает, что в случившемся нет вины и ответственности ребенка)
Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве	Ребенок должен чувствовать безопасность, знать о том, что родители всегда рядом, что всегда могут прийти на помощь
Ребенок постоянно и навязчиво говорит о событиях (негативные воспоминания о травмирующих событиях), играет в игры, в которых повторяется одно и то же событие или действие	Разрешение говорить и проигрывать травмирующие события, разрешение проявлять чувства, понимая, что это нормально

Нарушение концентрации внимания, трудности в обучении	Понимание поведения ребенка и терпимое отношение к этим временным проявлениям, помощь в обучении, предупреждение социального окружения ребенка (учителей, психолога, социального педагога и др.) о его состоянии
Нарушения сна (плохие сны, страх спать одному в комнате)	Поддержка в рассказах о снах, объяснения, почему бывают плохие сны, при необходимости, присутствие при засыпании
Нарушенное или нестабильное поведение (например, проявление немотивированной агрессии, безрассудство, негативизм)	Помощь в совладении с переживаниями, объяснение чувств ребенка, обращение к самоконтролю (например, сказать: «Наверное, это очень тяжело чувствовать себя сердитым»).
Страх и чувство измененности себя и мира, вызванные собственными реакциями на ситуацию	Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что ребенок делал в трудный момент, подчеркивание конкретных фактов в поведении ребенка, которые показывают, что он справляется со сложной ситуацией
Подростковый возраст	
Взгляд со стороны, стыд и вина (подобно тому, что бывает у взрослых)	Побуждение к обсуждению события, связанных с ним чувств и реалистического видения того, что было возможно сделать в данной ситуации
Тревожное осмысление своих страхов, других эмоциональных реакций	Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости
Посттравматические срывы, которые могут проявляться в сексуализированном поведении, воровстве и пр.	Обращение к психологу
Опасное для жизни поведение, связанное с правилами, установленными подростком, саморазрушающее поведение	Обращение к психологу
Резкие изменения в межличностных отношениях	Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и замещающей семьей совместно с психологом

Памятка специалисту (воспитателю)

по установлению отношений с вновь поступившим ребенком

- 1. Представьтесь, познакомьтесь с ребенком. Если ребенок дошкольного возраста, расположите его к себе.**
- 2. Спросите, как ребенок себя чувствует, хочет ли он есть и т.д.**
- 3. Покажите ребенку группу, его комнату, расскажите о детях, с которыми он будет жить (познакомьте с детьми).**
- 4. Расспросите ребенка о его увлечениях, интересах, откуда он приехал, кто его друзья, есть ли у него родные и близкие. Проявите искренний интерес. Выслушайте ребенка, если необходимо, выразите сочувствие, демонстрируйте ребенку, что вы понимаете его переживания, но не давайте оценку событиям, о которых он рассказывает. Можно обнять ребенка, если он допустит.**
- 5. Спросите ребенка, чем вы можете ему сейчас помочь. Попытайтесь оказать помощь в рамках своих возможностей (созвониться с родственниками, узнать информацию о родных и близких, рассказать ребенку, что его могут навещать в учреждении и т.д.).**
- 6. Познакомьте ребенка с распорядком дня и правилами проживания в учреждении.**
- 7. Помогите ребенку установить контакт с детьми в группе.**
- 8. Постарайтесь создать для ребенка эмоционально - комфортную атмосферу: доброе отношение, ласковый тон.**
- 9. Уделите свое безраздельное внимание ребенку в первые дни его пребывания в учреждении.**

**Практическое руководство специалисту (воспитателю)
по разрешению эмоциональных вопросов (потеря близкого).
по книге Г. Марлатт "После похорон"**

1. Найдите время, чтобы поговорить с ребенком.
2. Объясните ребенку факты простым языком; будьте осторожны, чтобы не зайти слишком далеко в подробностях. Ребенок сам будет задавать вопросы по мере их возникновения, пытаясь осознать ту или иную реальность.
3. Если вы не в состоянии ответить на появившиеся вопросы, то, вероятнее всего, лучше ответить так: "Я не знаю ответа, но, возможно, мы найдем кого-нибудь, кто сможет помочь нам"; – используйте правильный, точный язык, употребляя также слова "мертвый" и "умер". Избегайте таких фраз как "он спит...", или "Бог забрал ее...", или "он ушел..."; – задавайте вопросы; например такие как: "Что вы чувствуете?", "Что ты услышал от своих друзей?", "Как ты думаешь, что произошло?".
4. Позвольте ребенку плакать.
5. Называйте умершего по имени, когда говорите о нем.
6. Принимайте во внимание возраст и уровень восприятия вашего ребенка. Ведите разговор на данном уровне.
7. В беседе говорите о таких чувствах как гнев, грусть, ответственность, боязнь, угнетенное состояние, желание плакать или даже умереть.
8. Также прочтите для себя книгу о детском горе, для того, чтобы лучше понимать переживания ребенка.
9. Побудите ребенка к тому, чтобы он всегда приходил к вам, если у него возникнут какие-либо вопросы. Именно вы должны помочь ему; дать правильную, верную информацию.
10. Поговорите о воспоминаниях, как о хороших, так и не очень.
11. Принимайте во внимание сны; часто ли они случаются. Обсуждайте их, это один из путей снятия стресса.
12. Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка. Если вас что-то беспокоит, обратитесь к психологу.
13. Помните: беспокойный сон, расстройство аппетита, неудачи в делах — это все нормальная реакция на ненормальные или необычные события.
14. Необходимо помочь ребенку:
 - понять факт смерти (принять реальность утраты);
 - заново пережить отношения с усопшим;
 - прочувствовать эмоциональную боль (вспомнить/оживить; пережить и запомнить чувства, связанные с усопшим; реакцию на разлуку);
 - эмоционально принять мир без усопшего (найти место усопшего в эмоциях;
 - выявить и оплакать вторичные потери; упорядочить мир, в котором его нет;
 - построить планы на будущее (найти средства и возможности приспособиться к новому миру и жить в нем, не забывая старый).

Травмирующий опыт в жизни приемного ребенка. Что делать?

Дети и подростки, которые приходят в новую семью (даже в семью родственников), разлучаются со своими семьями и теряют тот мир, к которому они привыкли. Боль от потери или разлуки с близкими – это травма, которая не позволяет ребенку нормально развиваться.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ!

ПРИНИМАЯ РЕБЕНКА, Вы должны предвидеть, что его ПРОШЛЫЙ ОПЫТ БУДЕТ ВЛИЯТЬ НА ЕГО ЖИЗНЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ. У ребенка могли сформироваться определенные поведенческие стереотипы, которые помогали ему раньше переживать отсутствие заботы или насилие. Некоторые дети, пережившие разлуки и потери, могут быть злыми, депрессивными или даже враждебно настроенными из-за боли, которые они перенесли в жизни. **ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ ЗЛО, ИЩИТЕ БОЛЬ.**

Некоторые дети выглядят очень послушными. Они кажутся очаровательными и беззаботными. **ЭТО ПРОСТО ДРУГОЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ОНИ ВЫБРАЛИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ.** Она все равно выйдет на поверхность, но несколько позже, когда ребенок ощутит себя в безопасности.

При помещении в новую семью ребенок как бы переживает "наводнение" своими тяжелыми воспоминаниями, с которыми ему трудно справиться и о которых он постоянно, навязчиво пытается рассказать родителям. В определенном смысле, ребенок снова проходит стадии переживания травмы, что оказывает влияние на его поведение.

Ребенок будет рассказывать снова и снова о травмирующих его ситуациях из своей прошлой жизни. Например, об алкоголизме родителей, драках и скандалах, которые он наблюдал в своей жизни и с которыми обычная семья никогда не сталкивается.

Как реагировать в такой ситуации?

- 1.** Дайте ребенку выговориться. Не проговоренные воспоминания останутся с ним и "превратятся" в страхи, с которыми ребенку будет очень трудно справиться.
- 2.** Выслушайте ребенка, время от времени сочувственно кивая, но не давая комментариев по поводу содержания его рассказа.
- 3.** Можно обнять ребенка, если он это допустит.
- 4.** Скажите ему, что вы понимаете его, видите, как он расстроен, как ему больно, что вы сделаете все возможное, чтобы помочь ему справиться с этой болью, что он может рассчитывать на вас.
- 5.** Выделите место в доме и договоритесь о времени, когда вы можете спокойно поговорить с ребенком.

ВАЖНО!

Для приемного ребенка очень важным является, чтобы замещающие родители демонстрировали что:

- их чувства и эмоции очень важны;
- о них будут заботиться;
- их потребности могут быть выражены и приняты позитивно;
- замещающие родители и другие взрослые могут быть последовательны и им можно доверять.

Как взрослый может организовать безопасное **ПРОСТРАНСТВО** для ребенка?

☀Самый главный параметр безопасного пространства — стабильность.

Правила — самое первое, о чем взрослому (замещающему родителю, педагогу) стоит рассказать ребенку. Без них ребенку сложнее будет адаптироваться в новой семье или группе.

Например, правила могут выглядеть вот так:

МОЖНО:

- просить о помощи;
- помогать другим;
- соблюдать распорядок дня;
- ошибаться

НЕЛЬЗЯ:

- обижать других словесно или физически;
- не соблюдать гигиену;
- не убирать игрушки после игры.

Правила «можно» важны для апелляции к ним и для официального разрешения каких-то действий. В новом пространстве ребёнок, наученный горьким опытом, сразу принесёт с собой тысячу «нельзя» из предыдущего жизненного опыта. Поэтому важно фиксировать, что просить о помощи не стыдно, а можно, что помогать не запрещено, а тоже можно. Правила могут дополняться или уточняться.

Важно следить за тем, чтобы графы «можно» и «нельзя» были примерно равны друг другу по количеству и сложности правил. Ребенок так же может добавлять правила. Поощряйте ребенка за желаемое поведение, и только потом — приводите к последствиям за нарушение правил.

Важно! Правила одинаковы для всех членов семьи (или группы)!

☀планируйте и обсуждайте вместе

Можно писать планы на магнитной доске, приклеивать туда фотографии, символизирующие мероприятия, постоянно обсуждать во всех подробностях что и когда предстоит. Говорите о том, что вы рядом, вы вместе и так будет до тех пор, пока он не вырастет, но и тогда ваша связь будет сохраняться.

☀ безусловно примите ребенка, его переживания

Обесценивания переживания ребенка, мы не помогаем ему, а даем понять — к нам нельзя обращаться, для нас твои переживания значения не имеют. При подобном подходе тревожность остается, а выражаться начинает в более резких формах – агрессии, истериках.

☀обозначьте чувства ребенка

Говорите ребенку, что он делает сейчас и чем это продиктовано: «Ты боишься, что мы исчезнем, поэтому приходишь к нам каждые пять минут с вопросами», «На тебя напали, поэтому тебе сложно доверять», «Ты пугаешься резких звуков, потому что в твоей жизни был такой опыт, что так бились бутылки и начинались драки» и т.п.

Так мы объясняем ребенку, что с ним происходит, и показываем, что нам можно доверять и мы готовы разделить с ним его переживания, мы находим названия для его чувств и действий, а значит у нас есть и знания, и понимания для того, чтобы справиться.

☀покажите ребенку, что вы в курсе тех страхов, которые у него есть.

Ребенок должен чувствовать именно физическое присутствие взрослого, физическое ощущение того, что «я под защитой».

☀Обнимайте и берите на ручки

Тактильный контакт (если ребенок его позволяет, что не всегда бывает из-за травм жестокого обращения и сексуального насилия). Если ребенок позволяет обнимашки, то не следует этим пренебрегать.

Берем на руки, укачиваем, обнимаем — даже если это уже совсем большие дети. Всегда можно положить голову на колени, почесать за ушком, погладить по голове, дотронуться до плеча.

Это успокаивает и дает ребенку уверенность в том, что вот он – взрослый, он со мной и ему можно доверять, а значит, мы точно со всем справимся!

Безопасный класс для детей, оставшихся без попечения родителей, переживших травму

Когда учащиеся проявляют трудное поведение (например, замкнутость или проявление агрессии) и учитель подозревает, что такое поведение может быть связано с травмой — важно убедиться, что ребенок чувствует себя безопасно в классе.

📖 перечень шагов и правил, которые могут помочь ребёнку в классе чувствовать себя комфортно:

- **Общайтесь с психологами и социальными педагогами учреждения, где воспитывается ребенок (замещающими родителями).** Помимо вводных данных о самом ребёнке, специалисты могут поделиться полезной информацией по профилактике травмы и её влиянию на жизнь ребёнка.

- **Помогайте ребенку с переходами между заданиями.** Перед сменой активности предупредите класс заранее («три минуты до смены рабочих групп»). Также предупреждайте перед тем, как сделать что-то незапланированное, например, выключить свет или сделать громкий звук.

- **Предоставляйте выбор.** Дети с опытом травмы испытывают недостаток контроля. Обеспечьте ученика безопасными способами осуществлять выбор и контроль внутри школьных заданий (выбор места, выбор книги, выбор порядка выполнения заданий).

- **Развивайте сильные стороны ребенка и его интересы.** Сосредоточьтесь на области его компетентности и поощряйте её развитие — замечайте и проговаривайте прогресс ученика и его успехи. Это хорошо повлияет на формирование положительной самооценки.

- **Берегите себя.** Это одна из самых важных вещей, о которой нужно помнить. Если вы работаете хотя бы с одним учеником, пережившим травму, вы можете испытать замещающую травму или усталость от сострадания. Найдите те способы, которые помогают перезарядиться именно вам.

- **Наблюдайте за изменениями и условиями образовательной среды, которые могут стать триггерами для трудного поведения.** Например, повышение голоса может напомнить, как ругаются родители, громкий хлопок или другой резкий звук могут напомнить о пережитом насилии. Если вы не можете управлять этими изменениями, будьте готовы быстро отреагировать и успокоить ученика.

- **Не поддавайтесь на провокации учеников.** Они могут делать это не специально, а чтобы воспроизвести травмирующие ситуации, пережитые вне класса.

- **Подумайте об изменениях в учебном процессе.** Несмотря на то, что не всем детям с травмой нужно коррекционное образование, вам могут помочь изменения в академической работе. Попробуйте на короткий срок уменьшить объём заданий, выделить дополнительное время для выполнения заданий, позволять выходить из класса, если ученику некомфортно и нужно передохнуть.

- **Избегайте больших заданий и проектов на время переживания травмы.** Травма может быть вызвана конкретным событием, например, смертью родственника. На ближайшее время после смерти постарайтесь сделать обычные школьные задания более гибкими.