

Министерство семьи, труда и социальной защиты населения
Республики Башкортостан

ГБУ Республиканский центр семейного устройства
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

Со мной ты в безопасности!

**(Методическое пособие для замещающих родителей,
чьи дети пережили психологическую травму)**



УФА – 2022

Авторы-составители:

Миханько Ю.Д. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ
Ефимовских В.С. – психолог в социальной сфере ГБУ РЦСУ

Методическое пособие предназначено для замещающих родителей, принявших в семью детей с психоэмоциональной травмой. В пособии рассматриваются такие понятия, как стресс, психоэмоциональная травма, посттравматическое стрессовое расстройство, а также даются рекомендации, как помочь ребенку справиться с последствиями травмирующих ситуаций.

Разработано и распечатано при участии Фонда
поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Подписано в печать 10.11.2022.
Формат 145x200/16. Объем 4,125 п. л. Гарнитура Times New Roman
Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж 220 экз. Заказ № 22-10590

Отпечатано в типографии ООО «КОНСТАНТА-принт»
308519, Белгородская обл., Белгородский р-н, пос. Северный, ул. Березовая, 1/12.
Тел./факс (4722) 300-720, www.konstanta-print.ru

© ГБУ РЦСУ, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| Основные понятия. | 5 |
| Роль родителей в помощи детям с психоэмоциональной травмой | 8 |
| 1.Повышение собственных компетенций, знаний в теме психоэмоциональной травмы | 9 |
| 2.Обеспечение безопасности. | 27 |
| 3.Бережное обращение с чувствами ребенка. | 31 |
| 4.Сохранение профессиональной позиции. | 35 |
| Приложение.. | 39 |
| Куда можно обратиться, если ребенок получил психоэмоциональную травму.. | 41 |
| Список использованной литературы | 42 |

Введение

Каждый ребенок, оказавшийся в замещающей семье, пережил психоэмоциональную травму, поэтому данное пособие предназначено для всех взрослых, решивших принять в свою семью ребенка, оставшегося без попечения родителей. Неважно, по какой именно причине ребенок оказался в вашей семье: из-за смерти кого-то из ваших родственников, из-за того, что биологическая семья не смогла о нем заботиться, родители жестоко с ним обращались, наносили ему вред, или он потерял семью из-за чрезвычайной ситуации или боевых действий. Любой подобный опыт является травмирующим и требует особого отношения к ребенку. И «само» - не пройдет. С психоэмоциональным состоянием приемного ребенка надо работать. Вы не просто родители, вы – «профессиональные родители», и это пособие поможет повысить ваши компетенции, повысить ваш профессионализм.

Вы, как замещающие родители, также нуждаетесь в поддержке, так как столкновение с детской травмой – это довольно тяжелое испытание для всей семьи, в том числе и для ваших кровных детей. И мы приведем примеры того, как вы сможете помочь себе в непростых ситуациях.

В пособии мы постарались простым языком разъяснить ключевые понятия, касающиеся психоэмоциональной травмы – это такие понятия, как «стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство», собственно «психоэмоциональная травма». Также здесь вы найдете описание основных видов травм и их проявлений в поведении ребенка, и способов, которыми вы сможете помочь ребенку справиться с последствиями и реабилитироваться и адаптироваться не только в вашей семье, но и в целом в этом мире.

Мы благодарим вас за ваш нелегкий труд и за вклад в развитие и укрепление психоэмоционального состояния детей, оставшихся без попечения родителей.

Основные понятия

Стресс - это все, что нарушает взаимодействие человека с окружающей средой. И стресс представляет собой мобилизацию всех защитных сил организма в ответ на это нарушение.

Все дети, которым пришлось по тем или иным причинам сменить семью, испытали стресс. Это мог быть постоянный стресс, если биологические родители постоянно били ребенка, унижали его, злоупотребляли алкоголем и скандалили на глазах у ребенка. Также это могло быть одно событие, которое вызвало стресс – например, смерть родителя.

Само слово «стресс» происходит от латинского «stringer», что означает «затягивать удавку».

Разновидностей стрессовых ситуаций довольно много, и подвергнуться им ребенок может как в биологической семье, так и в приемной. Также ребенок сам может быть источником стресса. Основные виды стрессовых ситуаций:

1. Стресс переживает ребенок, а родители становятся сопричастными его переживанию (все ситуации, которые могут произойти с ребенком вне дома: драка во дворе, физические травмы, оценки в школе, несправедливое отношение учителя, разрыв дружеских отношений).

2. Стресс затрагивает кого-то из членов семьи и ребенок становится сопричастным его переживаниям (все, что происходит с членами семьи вне дома: у отца конфликт на работе, старший брат попадает в переделку, мама подруга разводится или тяжело болеет).

3. Стресс затрагивает всю семью целиком (болезнь или смерть кого-то из членов семьи, развод родителей, переезд в другой город, появление брата или сестры (кровных или приемных), изъятие ребенка из семьи, увольнение кого-то из родителей, ссоры родителей, автомобильная авария, чрезвычайная ситуация (пожар, наводнение, обрушение здания), попадание в ситуацию, связанную с боевыми действиями на территории проживания семьи,).

4. Ребенок попадает в стрессовую ситуацию в присутствии родителей (ударил до крови девочку в песочнице, подавился косточкой, упал с велосипеда).

5. Родители являются для ребенка источником стресса (ребенок ожидает, что родитель приведет в действие свои угрозы, гиперопекающие родители, сильный контроль в семье, родители алкоголики,

наркоманы, родители жестоко обращаются с ребенком, пренебрегают его нуждами, совершают над ним насилие).

6. Ребенок для родителей является источником стресса в семье (часто болеющий, кричащий по ночам ребенок, ребенок наркоман, двоечник, хулиган, ребенок, нарушивший запрет, ребенок со сложным характером, инвалид, ребенок с задержкой психического развития, ребенок с ограниченными возможностями здоровья).

В случае с приемными семьями, вся семья однозначно испытывает стресс, так как своим появлением ребенок нарушает привычный порядок жизни в семье. И сам ребенок испытывает стресс и нуждается в реабилитации.

Но не каждый стресс становится психотравмирующим. Это зависит от частоты воздействия стрессовой ситуации и от того, какую поддержку получит ребенок в стрессовой ситуации, так как сам он, в силу возраста и зависимости от взрослых, не сможет справиться с угрозой.

Если после стрессовой ситуации ребенок закрывается или не может поделиться своими переживаниями, никто не оказывает ему эмоциональной поддержки, то напряжение, вызванное стрессовой ситуацией, никуда не уходит, оно остается внутри. Ребенок мысленно возвращается к своим переживаниям, обдумывает ситуацию с разных сторон «А как можно было бы поступить...», «А если бы вовремя пришел супергерой и всех спас...», «А если бы я мог дать сдачи...», «Если бы мои синяки не увидели в школе, то меня бы не забрали из семьи...», «Если бы родители не пили...», «Если бы я пришел вовремя, то бабушка бы не умерла...» - тем самым накапливает внутреннее напряжение, которое приводит к психоэмоциональной травме и как следствие к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР). Чем дольше будет оттягиваться момент помощи ребенку, тем ярче будут проявляться симптомы ПТСР.

Психоэмоциональная травма – это последствие пережитого события угрожающего целостности ребенка или его близкого. То, что он пережил, это настолько отличается от его обычной жизни, каких-либо рутинных действий, это является настолько тяжелым ударом для него, что ребенок утрачивает способность продолжать нормальную жизнь.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это расстройство, развивающееся у детей, переживших психоэмоциональную травму.

Говорить о наличии расстройства можно тогда, когда ребенок становится более агрессивным, плаксивым, закрывается от любых контактов, замирает, появляются кожные аллергические реакции в виде сыпи или пятен, энурез, энкапрез, даже если ребенок уже подросток, сексуализированное поведение, алкоголизм. Он может постоянно вспоминать произошедшее событие, со временем его воспоминания становятся намного ярче и эмоциональнее. Сон ребенка становится тревожным, часто снятся кошмары, некоторые дети заявляют о том, что они боятся ложиться спать.

Ребенок может стараться забыть о произошедшем, избегать появления этой темы в разговоре. Любые напоминания в виде картинок, обстановки, звуков, которые ребёнок слышал и видел во время стрессового события могут вызывать сильный дискомфорт.

Например, если ребенок видел, как в аварии на перекрестке машина сбила его мать, то, он может начать бояться перекрестков, звука резкого затормаживания автомобиля, скопления автомобилей в пробке и т.д. И при появлении этих звуков и обстановки невольно появляется сильная паника, ребенок может начать кричать и плакать, что будет совершенно непонятно взрослому, нетравмированному человеку.

Ребенок, который стал участником террористического акта в школе в дальнейшем в период посещения школы учиться не сможет, будет озираться по сторонам, остро реагировать на малейшие звуки, вздрагивать, плакать из-за любого пустяка. В это время у ребенка повысится нервозность, беспокойство, нарушение сна, может запретить говорить о школе.

Или, если девочку насильно насиловал мужчина, она может бояться всех мужчин, если на нем были какие-то яркие детали вроде красной одежды, она будет бояться красной одежды, красных пятен. Также может проявляться сексуализированное поведение. Или отказ от еды, анорексия либо наоборот переедание, нежелание следить за своей внешностью чтобы не обращать на себя внимание мужчин.

Если ребенок подвергся физическому насилию, он может вздрагивать, прятать голову, убегать при виде поднятой руки или резких движений со стороны окружающих людей.

Помимо вышеперечисленных симптомов вы можете заметить, что ребенок постоянно чего-то боится, злится, стыдится или часто извиняется (испытывает чувство вины). Ему могут перестать нравиться его прошлые увлечения. Он может потерять интерес к встрече с друзьями,

отсюда и желание прекратить любое общение и самоизолироваться (замкнуться). Если присмотреться к реакциям ребенка, то вы можете заметить некую отстраненность от происходящего, он не будет сильно радоваться или печалиться, он будет будто со стороны наблюдать за жизнью и происходящим вокруг.

Но, при этом сильные реакции все же будут. В виде повышенной нервозности, раздражительности, вспышек гнева. У ребенка при ПТСР появляются трудности с концентрацией внимания, подозрительность по отношению к другим, он будто всегда ожидает нападения.

Замещающий родитель может не понять, что на самом деле такое поведение – это следствие накопленного стресса. Так как настоящий характер ребенка отличается от того, как он ведет себя под воздействием травмы, то есть замещающий родитель видит только одну, раненную, сторону, а о том, какой ребенок без травмы, не знает. Однако, если психотравма образовалась во время проживания в приемной семье, заметить эти отличия не составит труда. Поэтому после совместной работы психолога и родителей ребенок, подвергнутый травме, начинает раскрываться, с другой стороны.

Если вы заметили эти или другие тревожные симптомы у себя или у своего ребенка, пожалуйста, обратитесь за помощью к психологу.

Роль родителей в помощи детям с психоэмоциональной травмой

Самое первое, что необходимо каждому ребенку в тяжелой жизненной ситуации – это эмоционально здоровый человек способный оказать поддержку, на которого можно опереться, когда кажется, что «земля уходит из-под ног».

Ваша роль заключается в том, чтобы помочь ребенку столкнуться и пережить его эмоции, а не пытаться подавлять их, показать ему, что он не одинок, что вы тоже испытываете эмоции по этому поводу и он может рассчитывать вашу помощь. Ваша роль в том, чтобы дать ему то, что поможет справиться с его тяжелым опытом, обеспечить его реабилитацию.

Принимая ребенка в семью, помните, что весь 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 насилия. Но для обычной жизни эти стереотипы не подходят. Общество может расценивать такое поведение как неподобающее или разрушительное. Некоторые дети, пережившие разлуки и потери, могут быть злыми, депрессивными или даже враждебно настроенными из-за боли, которые они перенесли в жизни.

Некоторые дети, наоборот, выглядят такими послушными, что этому просто невозможно поверить. 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. И это будет важным моментом в его излечении от ПТСР.

Какие задачи стоят перед родителями, принявшими в семью ребенка с психоэмоциональной травмой:

1. Повышение собственных компетенций, знаний в теме психоэмоциональной травмы.
2. Обеспечение безопасности ребенка.
3. Овладение навыками по контейнированию эмоций.
4. Действовать как профессиональный родитель.

1. Повышение собственных компетенций, знаний в теме психоэмоциональной травмы

Каждый приемный ребенок пережил сильнейшую психоэмоциональную травму – утрату родителей. Это, пожалуй, самое страшное горе в жизни ребёнка.

Дети, чьи родители лишены родительских прав, переживают двойную жизненную травму: с одной стороны, это плохое обращение в биологической семье и негативный жизненный опыт, с другой – сам факт разрыва с семьей. Такую вынужденную разлуку ребёнок воспринимает почти как смерть своих родителей. Традиционные представления о том, что дети «маленькие, ничего не понимают», что «им все равно» и «они быстро все забудут» – ошибочны. Дети точно так же, как и взрослые, чувствуют боль утраты близких отношений, но у них гораздо меньше возможностей защищаться, по сути – только один: стараться не думать о том, что с ними случилось.

Понятие утраты можно расшифровать как то, что у ребенка была некая система и теперь ее нет. Например, ребенок постоянно общается

с матерью, просит у нее совет, рассказывает о прошедшем дне, мама ему отвечает – это одна система. Затем мама умирает (покидает его) и теперь ребенок не может обратиться к ней напрямую. Конечно, он еще будет мысленно с ней общаться, будет просить совета, рассказывать о том, что его окружает, но ответа не последует. Наш мозг не может так быстро адаптироваться и перестроиться на новую реальность.

То же самое если человек просто меняет место жительства. Если вы когда-то переезжали на несколько кварталов дальше прежнего дома, вспомните как проезжая мимо своей бывшей остановки, вы хотели выйти и пойти домой привычным путем, но останавливали себя, а мозг накапливал ошибки и искал путь к новой картине мира. Не самые приятные чувства.

У нашей психики есть адаптивный механизм, он называется – работа горя. Горевание - это естественный процесс проживания утраты.

Существует надежный алгоритм проживания горя, который одинаков и при потере кошелька, и при потере человека, и при проживании психоэмоциональной травмы. Отличается проживание разных потерь длительностью и глубиной, но все они состоят из 5 фаз: отрицание, обида, злость, печаль и восстановление.

При тяжелых потерях на прохождение всех 5 фаз требуется немало времени - полгода, год, полтора года. В эти моменты нельзя просить ребенка перестроиться быстрее или заглушить его боль, или каким-то образом стимулировать переход на следующую фазу. В норме психика сама справляется с утратой, она сама знает, когда нужно перейти на следующую стадию, знает, какая поддержка необходима в данное время. От близких людей требуется только быть рядом, выслушивать, поддерживать и стараться самим не впасть в отчаяние. Вы можете спрашивать у ребенка, что он чувствует. Опять же, если ребенок не может понять свои чувства, просто называйте все чувства, которые знаете, до получения отклика. Поддержите его, например, можно сказать ему «ужасно обидно, что так произошло/ очень печально», разрешите ему испытывать чувства, даже если они не приемлемы для вас и вашей семьи.

В нашем обществе часто так бывает, что окружающие люди, даже и замещающие родители, могут удерживать ребенка от проработки его травмы, стараясь заткнуть, зажать чувства и эмоции, так как они часто нервнируют окружающих. Иногда и те, кто стараются помочь, хотят избежать боли, и потому предлагают «обесценить», сделать

ничтожным значение того, что утрачено. И тем самым оказывают «медвежью услугу». Так как, признавая маловажным утраченное, тем самым предлагают признать «маловажным» целые этапы жизни и чувства, пережитые ребенком.

Это создает дополнительное напряжение, которое в свою очередь затормаживает работу горя или создает фиксацию на непрожитой стадии. Тогда процесс проживания утраты может длиться годами, эмоции стихнут, точнее человек к ним просто привыкнет, но напряжение останется. До тех пор, пока опытный психолог или мудрый родитель не помогут ребенку вернуться в ту ситуацию, вспомнить тот момент, где оборвалась работа горя и не «дадут разрешения» на проживание всех необходимых эмоций в безопасной, реабилитационной среде.

Вы можете быть свидетелем, присутствовать при том, как ребенок идет своим путем через утрату. Создавать условия для такого движения.

Итак, фазы.

1 фаза – отрицание. На этом этапе ребенок думает, что ему «помешалось», что это чья-то шутка и в реальности такого быть не может. Он как будто бы говорит миру: «не верю, что ты изменился, у меня нет сил встретиться с этим фактом», и пытается строить жизнь по старым принципам, «как если бы он был со мной». Он надеется на «чудесное восстановление» прежней жизни, отрицает мамину смерть, ищет ее.

На первой фазе часто ребенку мешают заверения друзей и близких о том, что не надо так переживать, все образуется. Как ни странно, больше поможет присутствие человека, который объективно скажет – да, произошло действительно ужасное событие, «все рухнуло», «твоей мамы больше нет». Помогут слова «Мне жаль, что это случилось. Я рядом». Можно обнять. Вместе поплакать. Если случилось общее семейное горе – всем плакать.

2 фаза – гнев. Это очень важная стадия, это то самое «горючее» на котором будет сделан отрыв от прошлого. Злиться нормально.

Это направленная во вне энергия, бессильный гнев на то (на тех), кто «виноват». Здесь ребенок может обвинять кого угодно. Злость может быть на врачей, которые не вылечили маму. На опеку, которая забрала его из дома. На полицейского, который посадил отца за насилие. На учителя, который увидел синяки. На себя.

Это последняя попытка силой гнева вернуть утраченное. Завершение этапа состоит в том, что силы злости исчерпаны и истощены. Ребенок остается на некоторый интервал времени в одиночестве.

На второй фазе ребенок может стесняться своей злости и обиды, считая, что «об ушедших или хорошо, или ничего». Он может опасаться осуждения со стороны приемных родителей, учителей, друзей. Или опасаться разрушения собственных представлений о самом себе, так как не мыслит в себе возможности обиды или агрессии к тем, кого любил.

«Если я его любил, значит, во мне не должно быть злости. Если я злюсь, следовательно, я его не любил. А как даже тогда быть. Кто я?». В таком случае стоит сказать, что он может любить свои родителей, но при этом имеет право и злиться на них, если бросили, если плохо обращались. Также, как то, что родители злятся на ребенка – это не значит, что они его не любят. На этой фазе задача приемных родителей разрешать и помогать злиться. И говорить про свою злость тоже.

3 фаза – торги, компромисс. У ребенка могут быть мысли, что все еще можно исправить: если я хорошо буду себя вести. И может развиться чувство вины за случившееся.

На этой фазе родителям необходимо обсуждать с ребенком его чувства и снимать чувство вины – «ты не виноват, это взрослые поступили плохо», «ты не виноват в смерти мамы – и ты, и мы, и врачи – мы все сделали все, что могли». И также следует проговаривать безвозвратность случившегося. Говорить, что нет, мама не вернется, не придет за ним. Быть рядом и утешать ребенка в его горе.

4 фаза – печаль, депрессия. Данная стадия переживается ребенком сложно, он будто сам умирает. На этой стадии ребенок признает свою беспомощность, бессилие что-то изменить. Чувствует пустоту, апатию, часто происходит потеря аппетита, мучает бессонница, ребенок не может учиться, появляются суицидальные мысли. В этот период точно не следует ребенка торопить, заставлять учиться, делать дела по дому. Ненавязчиво предлагайте прогуляться, готовьте его любимые блюда, выслушивайте его, обнимайте. Пусть побудет в этом состоянии столько, сколько ему нужно. Если оно становится уже опасным для здоровья ребенка, появляется истощение, самоповреждение, то необходимо обратиться к психотерапевту.

5 фаза – принятие, восстановление связи, новая жизнь. Важно понять, что до этой фазы существование ребенка сложно назвать «жизнью». До этого момента жизнь не имела смысла, ребенок не мог решать нужно ему учиться или нет, а если и раньше было нужно, то теперь зачем? Прибираться в квартире, зачем? Конечно, он будет

утолять физиологические потребности, потому что почувствует голод, но что-то большее, например, планы на будущее будут заблокированы для сознания.

А на 5 фазе ребенок уже может думать о том, как он будет дальше жить, происходит стабилизация новых отношений. На руинах старого мира строится новый. Все хорошее, что было связано с ушедшим человеком, остается как память, как опыт пережитого и воспоминание, которые могут стать ресурсом для новой жизни.

На этом этапе приемным родителям стоит инициировать просмотр фотографий, связанных с биологическими родителями, слушать воспоминания ребенка.

На завершающей фазе ребенка может остановить предрассудок о том, что отказаться от памяти о человеке, отпустить его – это «предательство». Тем более, что построение планов на новую жизнь так же может быть предметом осуждения со стороны окружающих. Здесь вы можете дать ребенку подсказку о том, что строить планы – это нормально, это совсем не значит, что он забудет о маме или предаст ее. Подскажите ему то, что мама хотела бы, чтобы ее ребенок продолжал жить полноценной жизнью. И что он может любить и приемных родителей и биологических.

Надо признать, что работа горя требует своего времени и своего физического пространства. Боль от потери или разлуки с близкими – травма, которая может быть причиной того, что ребенок застревает на одной из стадий развития и не двигается вперед, или даже спускается на ступеньку ниже в своем развитии. Под влиянием травмы ребенок на время может возвращаться к детским формам поведения. Не смейтесь над ним, если он просит вас покачать или покормить с ложечки. Ему нужно дополучить то, что он не получил от биологических родителей, или заново пережить тот возраст, когда произошло стрессовое событие.

Дети начинают чувствовать себя отличающимися от обычных детей – тех, которые не лишились семьи. Осознание этого может проявляться по-разному – как ухудшение поведения в школе, агрессия.

Прожить горе необходимо для дальнейшей полноценной жизни и развития, принять его как полноправную часть своего опыта.

Все описанные выше фазы ребенок проходит во всех случаях, связанных с психоэмоциональной травмой. Это не только горе потери, но и жестокое обращение, физическое насилие, чрезвычайные ситуации, жизнь в условиях боевых действий.

Приемным родителям необходимо разбираться в особенностях всех видов травм, чтобы реабилитировать ребенка и не нанести повторную травму. Практически все приемные дети испытали на себе жестокое обращение со стороны биологических родителей.

Виды жестокого обращения с ребенком

Физическое насилие – это нанесение ребенку родителями, воспитателями, учителями или другими людьми, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие или лишают жизни. Эти действия могут осуществляться в форме избиения, истязания, сотрясения, в виде ударов, пощечин, прижигания горячими предметами, жидкостями, зажженными сигаретами, в виде укусов и с использованием самых различных предметов.

Физическое насилие включает также вовлечение ребенка в употребление наркотиков, алкоголя, дачу ему отравляющих веществ или медицинских препаратов, вызывающих одурманивание (например, снотворных, не прописанных врачом), а также попытки удушения или утопления ребенка.

В некоторых семьях в качестве дисциплинарных мер используют различные виды физического наказания - от подзатыльников и шлепков до порки ремнем.

Необходимо сознавать, что физическое насилие – это действительно физическое нападение (истязание), оно почти всегда сопровождается словесными оскорблениями и психической травмой.

Пренебрежение интересами и нуждами ребенка – отсутствие должного обеспечения основных нужд и потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медицинской помощи со стороны родителей или лиц, их заменяющих, в силу объективных причин (бедность, психические болезни, неопытность) и без таковых. Типичным примером пренебрежительного отношения к детям является оставление их без присмотра, что приводит к несчастным случаям, отравлениям и другим опасным для жизни и здоровья ребенка последствиям.

Психическое (эмоциональное) насилие – постоянное или периодическое словесное оскорбление ребенка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация

нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман ребенка (в результате чего он теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

Сексуальное насилие или совращение – использование ребенка (мальчика или девочки) взрослым или другим ребенком для удовлетворения сексуальных потребностей или получения выгоды.

Сексуальное насилие включает широкий спектр действий:

- половое сношение (вагинальным, анальным способом);
- оральная секс;
- мастурбацию (одностороннюю или взаимную);
- стимуляцию половых органов рукой или предметами;
- введение во влагалище или анус различных предметов;
- обнажение интимных частей тела перед ребенком или совершение полового акта в его присутствии;
- демонстрацию ребенку порнографических материалов;
- вовлечение ребенка в изготовление порнографических материалов или в проституцию.

Жертвой сексуального насилия может стать и мальчик, и девочка. Наиболее уязвимый возраст – 8-12 лет, но даже грудные дети могут подвергаться сексуальному насилию. После того как насилие раскрыто, может создаться впечатление, что все было так очевидно: и насильник вел себя подозрительно, и ребенок мог бы рассказать об этом раньше, и близкие ему люди могли бы давно обратить внимание на появившиеся изменения в его поведении. Однако особенность сексуального насилия такова, что секретность является важным условием его существования. Насильник, чтобы избежать уголовного преследования, различными способами требует от жертвы молчания с помощью угроз, шантажа, подкупа.

Рассказ ребенка о сексуальном насилии, которое совершали с ним, – это тяжкое испытание для тех, кому приходится это выслушивать.

Шок, неверие, отрицание, гнев, жалость и отвращение – все это нормальные реакции на такое признание. Часто первым побуждением взрослого становится желание отделаться от ребенка, сказать себе, что все это он выдумал, и поскорее забыть. Со всем этим нужно и можно справиться, чтобы оказать необходимую поддержку и помощь ребенку. При этом необходимо учитывать следующее:

- Насколько можно доверять ребенку, ведь он может фантазировать или находиться под влиянием других взрослых. В любом случае ребенок нуждается в вашей помощи, т.к. должны быть причины для возникновения подробных фантазий или для того, чтобы ребенок решился на обман.

- Соблюдение конфиденциальности. Ребенок может попросить вас никому не рассказывать о случившемся с ним, но сексуальное злоупотребление – это тяжкое уголовное преступление. Оставив все как есть, вы не можете быть уверены в безопасности для жизни и здоровья ребенка.

- Контроль ситуации. Дети, подвергшиеся сексуальному насилию (особенно в семье), часто воспринимают себя беспомощными, неспособными контролировать ситуацию. Необходимо это учесть при раскрытии насилия и дать ребенку почувствовать, что он может управлять ситуацией, например, с ним обсуждается план дальнейших действий.

- Принятие ребенка. Когда сексуальное злоупотребление длится годами, это не может не наложить отпечаток на личностные особенности ребенка. Он чувствует себя грязным.

Причины, по которым ребенок молчит о совершаемом над ним сексуальном насилии, в значительной степени внушены насильником:

- страх, так как ребенок верит всему, что обещает сделать насильник (прогонит их с мамой из дома, убьет любимую собаку и т.д.);

- низкая самооценка (если со мной это происходит, а с другими детьми - нет, значит, я это заслужил);

- чувство вины (я недостаточно сопротивлялся);

- отчаяние (никто мне не поверит и не сможет помочь, будет только хуже);

- стыд (если я расскажу, все отвернутся от меня);

- отрицание (на самом деле мне не причинили большого вреда);

- любовь (я люблю этого человека и приношу себя в жертву).

Маленькие дети считают взрослых могущественными, всезнающими людьми. В случае с сексуальным насилием они часто полагают, что близкие им люди знают о происходящем.

Следствием этих нарушений является формирование в семье, где произошло насилие над ребенком, специфических отношений, особых жизненных сценариев, которые могут существенно повлиять на всю его дальнейшую жизнь.

Практически все дети и подростки, пережившие насилие, являются группой риска по девиантному и делинквентному (трудному) поведению, они сами могут стать насильниками, совершать правонарушения, вовлекаться в употребление наркотиков, проституцию.

Последствия психоэмоциональной травмы, с которыми могут столкнуться замещающие родители

Последствия сексуального насилия в отношении детей

Психологические последствия бывают разными в зависимости от возраста детей. Выделяют несколько стадий переживания ребенком сексуального насилия, которые являются психологическими признаками совершенного в отношении ребенка сексуального злоупотребления:

1-я стадия - первичная реакция: бессонница, утрата аппетита, панический страх, ночные кошмары, тревожность, нарушения концентрации внимания, восприятия, провалы в памяти, депрессия, отношение к себе как к грязному, ущербному, резкая смена поведения.

2-я стадия - аккомодация: обеспечение максимальной безопасности (нежелание ложиться спать, оставаться наедине с насильником), использование определенного положения тела для уменьшения болевых ощущений, повышение температуры, рвота, различные приступы и болезненные состояния (без подтверждения этих состояний клиническими исследованиями), неадекватная реакция на подарки, сладости.

3-я стадия - отдаленные последствия: эмоциональные расстройства, которые включают беспокойства и страхи, панику, ночные кошмары, депрессивные состояния, неконтролируемые вспышки агрессии и гнева, направленного на более слабых, на животных, на самого себя; посттравматические стрессовые расстройства, при которых наблюдаются нервозность, бессонница, плохая концентрация внимания, различные фобии, оцепенелость, «провалы в памяти», спонтанные сенсорные ощущения (визуальные, слуховые, тактильные), связанные с сексуальным насилием (запах одеколора, музыка, холодные влажные пальцы, цвет обоев и др.), вызывающие картину насилия, ночные кошмары, навязчивые мысли; когнитивные расстройства, выражающиеся в низкой самооценке, самообвинении, восприятии себя как уродливого, беспомощного, нарушении межличностных контактов, замкнутости, пассивности, регрессе в развитии.

Как правило, у жертв сексуального насилия формируется специфическая модель поведения - сексуализированное поведение. Условно можно выделить несколько стадий выраженности данной поведенческой модели:

1-я стадия, когда дети демонстрируют сексуальные познания и сексуальную озабоченность, не свойственные возрасту;

2-я стадия выражается в интенсивной мастурбации, демонстрации интимных частей тела;

3-я стадия характеризуется вовлечением в сексуальную активность других детей или взрослых. На этой стадии дети могут проявлять агрессивность, начинают употреблять алкоголь и наркотики, уходят из дома, нередко совершают попытки суицида.

У подростков формируются защитные механизмы: беспорядочные половые связи (чаще у девочек), идентификация себя с насильником (чаще у мальчиков).

Перенесшие сексуальное насилие дети часто не способны наладить нормальные взаимоотношения со сверстниками. Насилие, особенно если оно было совершено человеком, которому ребенок доверял, глубоко переживается им как предательство. В результате ребенок замыкается в себе и не идет на близкие и доверительные отношения с другими. Кроме того, чувство вины и стыда, обычно возникающее у детей - жертв сексуального насилия, мешает установлению дружеских отношений, ведет к изолированности. Многие жертвы сексуального злоупотребления не умеют уважать права других людей, у них не формируется адекватное представление о нормах допустимого поведения. Нередко их попытки избавиться от чувства собственной беспомощности и обрести уверенность в себе принимают форму агрессии и даже сексуальной эксплуатации других. В особенности это актуально для мальчиков. На фоне глубокого переживания собственного позора и вины они остро испытывают потребность доказать свою мужественность.

Позитивному развитию ребенка - жертвы сексуального насилия способствуют так называемые компенсаторные факторы: наличие своевременной помощи, присутствие рядом человека, которому ребенок доверяет и который может вернуть ему чувство ценности собственной личности.

Тяжелее всего тем детям, насилие над которыми совершалось в кругу семьи, ведь тогда ребенок обвиняет себя в происходящем, в голову приходят мысли, что «я плохой ребенок, поэтому заслуживаю

жестокое наказание». Ведь мама и папа для ребенка целый мир, они всегда правы и всегда остаются для него самыми лучшими, что бы ни случилось.

Или ребенок может долго молчать и никому не рассказывать о том, что с ним происходит дома, так как дети (особенно подростки) часто вешают на себя так называемые «ярлыки», а никому не хочется быть сыном или дочерью насильника или тирана.

Последствия жестокого обращения в отношении детей

Нарушения физического и психического развития

Среди отдаленных последствий жестокого обращения с детьми выделяются нарушения, физического и психического развития ребенка, различные соматические заболевания, личностные и эмоциональные нарушения, социальные последствия. Эмоциональные реакции могут проявляться в виде возбуждения, стремления куда-то бежать, спрятаться, либо в виде глубокой заторможенности, внешнего безразличия. Ребенок часто охвачен острейшим переживанием страха, тревоги и гнева, иногда развивается тяжелая депрессия с чувством собственной ущербности, неполноценности.

У большинства детей, живущий в семьях, в которых тяжелое физическое наказание, брань в адрес ребенка являются «методами воспитания», или в семьях, где они лишены тепла, внимания, например, в семьях родителей-алкоголиков, имеются признаки задержки физического и нервно-психического развития.

Дети, подвергшиеся жестокому обращению, часто отстают в росте, массе, или и в том и другом от своих сверстников. Они позже начинают ходить, говорить, реже смеются, они значительно хуже успевают в школе, чем их одноклассники. У таких детей часто наблюдаются «дурные привычки»: сосание пальцев, кусание ногтей, расквашивание, занятие онанизмом.

Различные заболевания как следствие жестокого обращения

Заболевания могут носить специфический для отдельного вида насилия характер: например, при физическом насилии имеются повреждения частей тела и внутренних органов различной степени тяжести, переломы костей. При сексуальном насилии могут быть заболевания, передающиеся половым путем: инфекционно-воспалительные заболевания гениталий, сифилис, гонорея, СПИД, острые и хронические

инфекции мочеполовых путей, травмы, кровотечения из половых органов и прямой кишки, разрывы прямой кишки и влагалища, выпадение прямой кишки.

Независимо от вида и характера насилия у детей могут наблюдаться различные заболевания, которые относятся к психосоматическим: ожирение или, наоборот, резкая потеря веса, что обусловлено нарушениями аппетита. При эмоциональном (психическом) насилии нередко бывают кожные сыпи, аллергическая патология, язва желудка, при сексуальном насилии - необъяснимые (если никаких заболеваний органов брюшной полости и малого таза не обнаруживается) боли внизу живота. Часто у детей развиваются такие нервно-психические заболевания, как тики, заикание, энурез (недержание мочи), энкопрез (недержание кала), некоторые дети повторно поступают в отделения неотложной помощи по поводу случайных травм, отравлений.

Психические особенности детей, пострадавших от насилия

Дети, подвергшиеся различного рода насилию, сами испытывают гнев, который чаще всего изливают на более слабых: младших по возрасту детей, на животных. Часто их агрессивность проявляется в игре, порой вспышки их гнева не имеют видимой причины.

Некоторые из них, напротив, чрезмерно пассивны, не могут себя защитить. И в том, и в другом случае нарушается контакт, общение со сверстниками. У заброшенных детей стремление любым путём привлечь к себе внимание иногда проявляется в виде вызывающего поведения.

Дети, пережившие сексуальное насилие, приобретают несвойственные возрасту познания о сексуальных взаимоотношениях, что проявляется в их поведении, в играх с другими детьми или с игрушками. Даже маленькие, не достигшие школьного возраста дети, пострадавшие от сексуального насилия, впоследствии сами могут стать инициаторами развратных действий и втягивать в них большое число участников.

Наиболее универсальной и тяжелой реакцией на любое, а не только сексуальное насилие, является низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению психологических нарушений, связанных с насилием, Личность с низкой самооценкой переживает чувство вины, стыда, Для нее характерны постоянная убежденность в собственной неполноценности, в том, что «ты хуже всех». Вследствие этого ребенку трудно добиться уважения окружающих, успеха, общение его со сверстниками затруднено.

Среди этих детей отмечается высокая частота депрессий. Это проявляется в приступах беспокойства, безотчетной тоски, чувство одиночества, в нарушениях сна. В старшем возрасте, у подростков, могут наблюдаться попытки суицида.

Социальные последствия жестокого обращения с детьми

Дети, пережившие любой вид насилия, испытывают трудности социализации: у них нарушены связи со взрослыми, нет соответствующих навыков общения со сверстниками, они не обладают достаточным уровнем знаний и эрудицией, чтобы завоевать авторитет в школе и др. Решение своих проблем дети - жертвы насилия - часто находят в криминальной, асоциальной среде, а это часто сопряжено с формированием у них пристрастия к алкоголю, наркотикам, они начинают воровать и совершать другие уголовно наказуемые действия.

Эмоционально теплые отношения ребенка с родителями или лицами, их замещающими, в первые годы жизни, являются важнейшим условием для его нормального психического и физического развития. Недостаток или отсутствие такой эмоциональной поддержки, вызывает существенные психические и поведенческие расстройства, которые будут проявляться во взрослом возрасте.

Как вести себя, если ребенок рассказывает вам о насилии

- Отнеситесь к тому, что рассказал вам ребенок, серьезно.
- Да, это сложно, но постарайтесь реагировать спокойно на его признание и не показывайте, что вас это шокирует или вам это неприятно. Ребенок может перестать говорить о случившемся, чтобы оградить вас от болезненных переживаний.
- Успокойте и поддержите ребенка: «Ты правильно сделал, что мне рассказал», «Ты в этом не виноват».
- Пользуйтесь теми же словами, которые использует ребенок, не делайте ему замечаний за использование непристойных выражений, так как для него это может быть единственным способом описать случившееся.
- Повторите ребенку еще раз, что вы верите тому, что он рассказал.
- Объясните ему, что вы собираетесь делать дальше (обратиться в полицию, провести медицинское обследование ребенка, ограничить общение с насильником). Обещайте ребенку свою поддержку.
- Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги.
- Помните о себе и не игнорируйте собственные эмоции. В данной ситуации нормально испытывать гнев, отвращение, испуг и т.д.

Чего не стоит делать

- Не давайте ребенку опрометчивых обещаний типа: «Это останется между нами» или «Все будет хорошо». Насильник уже заставил ребенка держать их отношения в секрете, а собственный жизненный опыт говорит ему, что вряд ли это хорошо закончится.

- Не советуйте ребенку забыть все и жить так, как будто ничего не было, потому что последствия такого травматического события, как насилие, таковы, что навязчивые воспоминания и мысли о пережитом вызывают тревогу, беспокойство, неуверенность в будущем. Лучше обратиться к психологу, имеющему опыт работы с детьми, подвергшимися насилию. Чтобы оказать помощь ребенку, вам нужно знать, кто совершал насилие над ребенком и где это происходило; как относится ребенок к насильнику, если это близкий для него человек; жалуется ли ребенок на физическое недомогание, боли.

Как помочь ребенку восстановиться после случая жестокого обращения

1. Внимательно наблюдать за его успехами и отмечать любой прогресс, хвалить за успехи. Например, если ребенок убрал за собой вещи, обязательно отметить этот факт.

2. Требовать от ребенка выполнения тех или иных заданий, поручений аргументированно, не превращая отношения в противостояние.

3. Выбирать методы реабилитации, исходя из вида жестокого обращения, которому подвергся ребенок (психологическое, сексуальное или физическое насилие). В каждом случае методы реабилитации – разные.

4. Обратит внимание на внешний вид ребенка и стиль его общения. Для реабилитации необходимо стабильные отношения в обществе, коллективе.

5. Воспитывать ребенка в любви, для этого необходимо:

Время – вам нужно проникнуть в мир вашего ребенка. Пусть его интересы станут вашими. Не жалейте на это времени. Хотя бы несколько минут в день. Помните, это главное.

Подарки – не увлекайтесь ими. Иначе они теряют всякий смысл, а у ребенка формируется ложная система ценностей. Но если вы тщательно выбираете их, и дарите их со словами любви, тогда вы удовлетворяете потребность в любви.

- **Помощь** – помогайте с любовью.

- **Прикосновения** – любому ребенку необходима ласка. Но учитывайте при этом его возраст, темперамент, вид жестокого обращения которому подвергся ребенок и т.д.

Рекомендации по оказанию помощи детям, жертвам стихийных бедствий, экологических и техногенных катастроф, участникам или свидетелям боевых действий

Учет возрастных особенностей может оказаться полезным для лучшего понимания (как ребенок воспринимает происходящее происшедшее, какие чувства он испытывает, каковы его мысли в отношении события) и более эффективного действия в ситуации кризиса, вызванного различными чрезвычайными ситуациями (ЧС). Реакции на травму могут появиться сразу после травматического события или через несколько дней, а то и недель. Потеря доверия к взрослому, страх того, что событие может повториться снова, что пострадает кто-нибудь, кого они любят, отчетливо проявляются у многих детей и подростков, переживших травматическое событие. Может появиться чувство вины, что он выжил, а другой ребенок погиб. Шоковая волна травмы может привести к самым разным реакциям – недоверию, беспомощности, изоляции, отчаянию, ужасу. ЧС обычно происходят внезапно, часто не оставляя времени для ребенка подготовиться физически или эмоционально. Обычные средства, которые помогали ему справляться с бытовыми трудностями, оказываются не эффективными. Во время катастрофы ребенок нуждается в дополнительном уходе, поддержке, умениях и знаниях о новых способах, которые помогли бы ему в этой ситуации. Пример и образец такого поведения могут дать взрослые. Травма может изменить восприятие ребенком мира. Подвергаются угрозе безопасности ребенка, система представлений, ценностей и идеалов (как в отношении мира, так и самого себя), эмоциональная стабильность. Дети могут быть испуганы не только катастрофой, но и сильнейшими эмоциями, которые они испытывают, ситуацией, где скорее эмоции контролируют их поведение, чем они эмоции. В отношениях со взрослым заложено ожидание того, что взрослый защищает ребенка. В этом отношении трагедия может нанести удар позиции как ребенка, влияя на чувство безопасности, так и взрослого, ощущающего свою беспомощность, падение самооценки.

Знание тревожащих признаков, свойственных разным возрастам, может помочь выявить проблему и адекватно на нее реагировать.

Детям дошкольного возраста особенно тяжело справиться с изменением и утратой. К тому же у них еще нет собственных навыков совладения с ситуацией, поэтому они практически полностью зависят от взрослого. После травматического события могут наблюдаться регрессия на более ранние поведенческие стадии, изменения режима питания и сна, необъяснимые боли, непослушание, гиперактивность, речевые нарушения, агрессия, отстранение. Ребенок может снова и снова, преувеличивая, рассказывать о травматическом событии. К другим типичным для этого возраста реакциям, относятся страх сепарации с родителями, беспричинный плач, неподвижность, ночные кошмары, неясное беспокойство, трудности с дыханием, боли.

В возрасте от 5 до 11 лет можно наблюдать сходные типы реакций. В дополнение могут проявиться страх школы, замкнутость, трудности концентрации, разрыв с прежними друзьями – комплекс школьных и поведенческих проблем. Могут также появляться и обостряться жалобы на плохое самочувствие, бессонницу, напряжение в теле, болезни. Хорошие отношения могут перейти в конфликтные.

В подростковом возрасте повышается риск обращения к неадаптивным формам совладения со стрессовой ситуацией – алкоголю, наркотикам. Переживания беспомощности и нестабильности мира могут быть очень болезненны в этом возрасте: эмоциональное оцепенение, проблемы в общении со сверстниками, депрессия, антисоциальное поведение, проблемы в обучении, суицидальные мысли, избегание каких-либо напоминаний о травматическом событии. Незначительные вещи могут выводить из себя.

Что делать? Как реагировать на подобные проявления ребенка?

Уважайте потребность побыть одному в случае, если ребенок уединяется и не хочет общаться. Если он не может усидеть на месте, дайте ему возможность подвигаться (хотя бы пошлите за каким-нибудь предметом – тряпкой, чашкой, ручкой). Когда ребенок не может совладать со своими эмоциями, помогите ему выразить свои чувства, разобраться в них. В случае потери контроля над поведением введите ясные и четкие ограничения, вместе с тем дайте ребенку возможность овладеть позитивными формами разрешения ситуации.

Разрешите ребенку участвовать в мероприятиях по помощи пострадавшим – сборе вещей, лекарств.

Не избегайте разговоров о том, что случилось. Обсуждение – не то же самое, что событие. Дети часто полагают, что, думая о чем-то, говоря о чем-то, можно вызвать само это событие. Да и взрослые, иногда рассказывая о катастрофе, переживают ее заново, чувствуют ее свершающейся снова и снова, даже понимая умом, что это не так. Рисуйте вместе с ребенком картинки о случившемся. Можно завести дневник о событии и о том, как проходят дни после него. Спрашивайте, что больше всего беспокоит ребенка, отслеживайте изменения в его поведении и эмоциональном состоянии, не бойтесь сказать ребенку, что вы не знаете, что будет дальше. Говорите о неопределенности и непонятности, но также и используйте исторические примеры про похожие события. Дотрагивайтесь до ребенка, обнимайте его как можно чаще – прикосновения очень важны для ребенка в этот период. Не жалейте времени, укладывая ребенка спать, разговаривайте с ним, успокаивайте его. Не требуйте от ребенка быть прежним, таким же, как раньше. Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями (например, учиться только на пятерки, ничего не бояться), и временно эти планки придется снизить. Не пытайтесь манипулировать ребенком, используя его любовь к вам. Например, не стоит говорить: «Ты что все время грустный. У меня же сердце от этого болит». Стресс, испытываемый ребенком, уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травмы другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что ночные кошмары, плаксивость, страхи, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

Используйте релаксационные техники, техники аутотренинга, чтобы справиться с мышечным напряжением и проблемами с дыханием. Также эффективно активное слушание: пытайтесь в первую очередь понять, а не быть понятыми. Часто важнее ваше слушание ребенка, эмпатическое и терпеливое, ваше участие. Бывает, что ребенок не решается начать разговор. Если это так, можно попытаться спросить его, как он думает, чувствует, что думают другие ребята о происшедшем. Ребенку может оказаться легче сначала рассказать, что произошло, что он слышал, видел, ощущал, прежде чем поведать о своих чувствах. Иногда ребенок будет пытаться рассказать эту историю снова и снова. Помните, что пересказ – часть процесса исцеления.

Разные люди могут реагировать на стресс очень по-разному – в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей, религиозных представлений, культурных ценностей. Родители могут помочь ребенку

справиться со своими реакциями на ЧС целым рядом разнообразных форм деятельности в зависимости от возраста.

Для младшего школьного возраста рекомендуется игра, являющаяся неотъемлемым средством выражения чувств и переживаний ребенка; использование кукол (дети часто более свободно откликаются на вопросы куклы, более открыто рассказывают о происшедшем и о своих собственных чувствах), элементы арт-терапии, чтение вслух, активные игры.

1. Говорите пострадавшему ребенку о своих чувствах и вашем сожалении о причиненной ему боли. 2. Напоминайте, что переживания человека нормальны. 3. Не пытайтесь уверять, что все будет хорошо, это невозможно. 4. Не пытайтесь навязывать свои объяснения того, почему все случилось. 5. Не говорите пострадавшему, что вы знаете, что он переживает, если вы не пережили тоже самое. Вы не знаете этого. Чаще всего такие попытки помогают вам (а не ребенку) уменьшить возникающую тревогу в связи с тем, как вы переживаете случившееся с ним (ней). Постарайтесь не проецировать ваши собственные чувства на происходящее вокруг. Каждый переживает случившееся по своему. 6. Будьте готовы вообще не говорить. Пострадавшему может быть достаточно того, что вы рядом. 7. Говорите вашим друзьям и семье о своих чувствах. Помните, что, хотя вы сами и не были жертвой травмы, помогая пострадавшему, можете сами оказаться травмированным. 8. Не бойтесь, если ребенок просит о более глубокой помощи, например, обращении к профессионалу. И прибегайте при необходимости к такой помощи сами. 9. Не бойтесь спрашивать, как ребенок справляется со своими переживаниями. Но не задавайте вопросов о деталях травмы. Если он говорит об этом, слушайте его. Самое хорошее – следовать за ним.

Помогая детям справиться с последствиями катастрофы. 1. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок. 2. Выключайте телевизор, когда передают новости с места трагедии. Развернутая средствами массовой информации вокруг события кампания может быть травматичной. Если старший ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним. Лучше использовать радио при получении новостей – зрительные образы могут быть особенно тяжелы для ребенка. 3. Имейте в виду, что реакция ребенка может быть разной в зависимости от возраста. Особенно она может влиять на

подростка. Будьте внимательны к поведению ребенка и обратитесь за профессиональной помощью, если изменения в поведении особенно острые и длительные. Консультация вскоре после трагедии может смягчить ситуацию. 4. Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть сформулирована, зависит от возраста. Помните, что многие дети имеют искаженную информацию о том, что с ними произошло.

Подготовьте детей к возможным переменам в поведении их друзей и знакомых, оказавшихся напрямую затронутыми трагедией. Важно, чтобы ребенок понимал, что его друг может измениться, может стремиться уединиться или же быть раздражительным, грустным, вспыхивать как спичка. Объясните ребенку, что его дружеские отношения могут быть важным источником поддержки для детей и одноклассников. Даже такие привычные занятия, как поиграть вместе в футбол, посмотреть фильм, погулять, могут помочь отвлечься от мрачных мыслей и воспоминаний, почувствовать, что он не один, что его друзья остались с ним.

Помните, что дети выживают и восстанавливаются после травматического события. Дайте ребенку и себе время на это.

Принимайте поддержку от близких, друзей, соседей (помощь с детьми, с уборкой, готовкой, просто вместе погулять, отвести к врачу или психологу).

2. Обеспечение безопасности

Обеспечение ощущения безопасности – одна из самых важных задач, стоящих перед замещающими родителями, воспитывающими травмированного ребенка.

Чувство безопасности – это базовая потребность человека. Детям с ПТСР прежде всего нужно чувствовать себя защищенными. Поэтому постарайтесь обеспечить вашему ребенку безопасные условия, как физически, так и эмоционально. Ребенок не должен бояться высказываться, опасаясь насмешек, игнорирования или ругани со стороны взрослых.

Поговорите с ребенком о том, что произошло. Будьте правдивы. То, сколько вы можете сказать ребенку и как эта информация должна быть

сформулирована, зависит от возраста. Для дошкольников достаточно признать, что «что-то нехорошее произошло с ним в биологической семье, но приемные папа и мама оградят его от беды. С ними он в безопасности.

Начальная школа. Выясните, что они помнят о случившемся, что по этому поводу думают, что слышали от других людей (в больнице, в опеке, в детском доме). В этом возрасте дети испытывают необходимость в логике и понимании. Они могут задавать несколько странные и неудобные вопросы. Не бойтесь признаться, что вы не знаете ответа. Заверьте ребенка, что многие люди работают над тем, чтобы случившегося не повторилось, что и родители и учителя в школе сделают все, чтобы ребенок был в безопасности. Заверьте младших детей также, что никакие их проступки не являются причиной того, что с ними произошло в биологической семье.

Средняя школа. Вы можете поделиться информацией, которая у вас есть (которую вы, например, узнали у органов опеки или в интернатном учреждении, где воспитывался ребенок, или из новостей о трагедии). Постарайтесь организовать обсуждение, опять же выясните, что ребенок слышал и узнал из других источников. Не которые подростки могут делать вид или утверждать, что их это не тронуло. Не заставляйте ребенка выходить на обсуждение, пока он не будет к этому готов.

Принимайте активное участие, будьте готовы выслушать и обсудить все, что беспокоит вашего ребенка, даже если вам тяжело. Примите даже самые сложные эмоции вашего ребенка не пытайтесь отрицать, обесценивать или просить ребенка не чувствовать их. Испытывать глубокую эмоциональную боль это нормально.

Спокойно выражайте свои эмоции, так как ваше уравновешенное поведение будет больше способствовать чувству безопасности. Помогите ребенку осознать его собственные чувства. Подчеркните, что это – нормально испытывать те чувства, которые в сложившейся ситуации захватили его. Также ребенок мог утратить чувство безопасности, если в момент трагедии родитель погиб или не смог его защитить, тогда он оказывается в ситуации беспомощности. Ведь для ребенка родитель – первый защитник. Именно поэтому на замещающих родителей ложится задача восстановления чувства безопасности.

В стрессовой ситуации ребенок мог потерять контроль над собой и собственными эмоциями, тогда эмоции взяли вверх и стали контролировать его поведение. Нужно помочь ему вернуть этот контроль.

Помогите ребенку находить конструктивные выходы для своих чувств. Иногда достаточно поговорить о чувствах, иногда нужно покричать, а можно вместе заняться рисованием или лепкой своих эмоций.

Играйте с маленьким ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Ребенок может повторять снова и снова игру или рассказ. Это может быть утомительным для родителей. Однако это важно для ребенка. И он следит за реакцией на его рассказ родителей. Если же ребенок застревает и повторение длится многие недели без изменения, обратитесь к психологу.

Позиция родителей (опекунов): если взрослый не верит ребенку, не защищает его, то опыт становится более травматичным; если взрослый реагирует на произошедшее насилие сверх меры, ребенок может чувствовать свою вину и ответственность за это.

Чтобы заново сформировать чувство безопасности ребенка, его доверие к миру родителям необходимо проявлять безусловную любовь, не скупиться на ласку, похвалу и чутко реагировать на эмоциональные потребности ребенка.

Но, иногда стоит быть немного деликатнее, проявляя любовь таким образом. Например, если ребенок пострадал от физического или сексуального насилия, объятия и поглаживания могут на первых парах восприниматься ребенком как угроза. В этом случае нужно сначала спросить разрешения его обнять.

Дети особо чувствительны после травматического события. Они могут остро реагировать на прикосновения, звуки, запахи, места, которые напоминают им о событии. Имейте в виду, что эти факторы могут вызывать сильные эмоциональные реакции спустя много времени после травматического события. Будьте внимательны к реакциям ребенка и не требуйте от него «не бояться» или «не реагировать» на те вещи, которые вам кажутся безопасными. Например, вы всего лишь подняли руку вверх, чтобы его погладить, а он закричал и в слезах забился за диван. Он имеет право так реагировать, так он обеспечивает свою безопасность, ведь для него поднятая рука равносильна избиению. И только ваша тактичность и поддержка поможет ему с этим справиться.

Проявление интереса к жизни ребенка и ваше участие в ней, также поможет восполнить чувство безопасности. Для этого требуются время и серьезные усилия. Каждый ребенок должен знать, что в его

жизни есть взрослый, которому можно многое рассказать, который его безоценочно выслушает, поддержит и на которого можно опереться. Иногда ради этого приходится переосмыслить свои приоритеты и даже пожертвовать собственными интересами, например, пропустить неважную встречу на работе, поездку или телепередачу. Но это того стоит. Это не только поможет в создании доверительных отношений между вами, но и даст ребенку чувство защищенности.

Ваш дом должен стать крепостью для ребенка, где он сможет укрыться от повседневной жизни и окружающих его сложностей. Постарайтесь сделать так, чтобы дома не было ссор, споров и лишней ругани. Ребенку нужен этот островок спокойствия после сложного дня в школе, неприятного случая на детской площадке, в тот день, когда его предали друзья или, когда он поссорился с одноклассником. Не в ваших силах сделать так, чтобы эти проблемы исчезли, но соответствующая атмосфера дома поможет ребенку немного отвлечься.

Не забывайте о личных границах. У ребенка должен быть свой уголок спокойствия, где его никто не будет трогать если ему захочется побыть одному. Личные вещи, которые не тронут. Защита от других детей, воспитывающихся в семье.

Семейные традиции и ежедневные ритуалы также усиливают в ребенке чувство стабильности и безопасности. Распорядок дня избавляет ребенка от чувства неопределенности. Традиции вашей семьи, например, семейный ужин каждое воскресенье, где каждый член семьи может поделиться своими впечатлениями или рассказать важные для него новости не только сближает семью, но и дает ощущение целостности и безопасности.

А вот излишние или непонятные требования могут спровоцировать ребенка защищаться от вас. Родители должны уметь объяснять детям, почему те или иные поступки неуместны или безответственны и почему те или иные действия могут иметь негативные последствия. Пренебрежение объяснениями и жесткие ограничения или чрезмерные наказания без обсуждения с ребенком может повлечь за собой ответную реакцию в виде злости и бунта.

Некоторые действия родителей, желающих помочь детям справиться со стрессовой ситуацией, не помогают, а наоборот ухудшают его эмоциональное состояние, например:

1. Желание наблюдать за каждым шагом ребенка. Понятно, что вы желаете окружить ребенка заботой со всех сторон, но ему также

необходимо пространство для самостоятельной обработки информации. Психика должна научиться самостоятельно справляться с трудными ситуациями в дальнейшем.

2. Вести себя так, будто ничего не произошло и требовать того же от ребенка, отрицая его чувства, эмоции и нежелание слушать о произошедшем. Будто страус спрятать голову в песок и переждать, вдруг «если я этого не вижу, то ничего и нет».

3. Применение телесных наказаний или запугивания даже в очень редких случаях, когда вас захватывают собственные эмоции.

4. Ваша собственная неустойчивая позиция, истеричность. Ведь невозможно в полной мере опереться на человека, которому самому необходима помощь и поддержка. Конечно, каждый из нас иногда оказывается в такой ситуации, тогда вам необходимо найти кого-то третьего, кто сможет вас поддержать. Самым эффективным решением в этом случае будет обращение за помощью к психологу.

3. Бережное обращение с чувствами ребенка

Создание как можно более безопасной атмосферы, работа с переживаниями, помощь в выражении эмоций, понимании, что все чувства имеют права на существование и нормальны в столь тяжелой ситуации, в том числе и вина, боль, которую чувствуют дети, и одиночество, и страх могут помочь справиться с ситуацией, особенно когда ребенок видит, как можно выразить страх, горе и переключиться на продуктивную деятельность на примере взрослого. Как же быть с эмоциями ребенка:

1. Оказывать эмоциональную поддержку;
2. Контейнировать эмоции ребенка;
3. Давать право чувствовать любые эмоции.

Эмоциональная поддержка

Самое главное – скажите ребенку, что все его эмоции в сложившейся ситуации – нормальны. И вы готовы принять без осуждения и поддерживать любое его состояние.

Не стоит говорить травмированному ребенку:

«Я знаю, что ты чувствуешь», «Я знаю, каково тебе». Вы не были в такой ситуации, вы не можете знать.

«Все пройдет», «Время лечит», «Потом будет легче».

Восстановление после психоэмоциональной травмы – процесс спиральный, когда и через год, и через пять лет может быть по-прежнему тяжело.

«Соберись!», «Мужайся!». Не призывайте быть стойким. Человек, который нуждается в поддержке, – не хочет быть стойким, он нуждается в противоположном. Он хочет найти опору, разделить эмоциональный груз, не «держаться» – а расслабиться и почувствовать себя лучше. Говоря фразу вроде «крепись» – вы транслируете «в поддержке отказано, решай все сам, будь сильным».

Не давайте непрошенные советы: они только раздражают. Практическая помощь очень важна, но только если о ней попросили. Не рассказывайте о чужом горе, аналогичных ситуациях. Не причитайте в духе *«Что же теперь делать?»* – это усиливает боль и растерянность ребенка.

Что следует говорить:

«Я с тобой, я рядом».

«Я всегда готов/а выслушать тебя».

«Если тебе что-то понадобится – только скажи, я готов/а помочь».

«Ты можешь обратиться ко мне в любое время».

«Я хочу поддержать тебя. Что мне сделать для тебя? Хочешь...» (предложить несколько вариантов).

Ты не одна/один. Ты можешь поделиться со мной всем, не держи в себе.

«Можно я буду спрашивать раз в неделю, что у тебя происходит?»

«Твои чувства – нормальны». Эту фразу можете использовать, если ребенок признается, что стыдится или боится своих переживаний.

«То, что с тобой случилось, действительно ужасно. Мне очень жаль, я тебе сочувствую, я горюю вместе с тобой». Признание, что у близкого случилось горе и что вам тяжело видеть его боль – важно.

Контейнирование эмоций

Контейнирование - это способность переживать сложные эмоции, свои и чужие. Чувственный мир ребенка отличается от мира взрослого, ребенок еще не способен сам проживать свои эмоции в одиночестве.

Стрессовые ситуаций вызывают в ребенке сложные эмоциональные переживания. Часто эти ситуации и эмоции обесцениваются родителями, но непрожитые переживания могут быть причиной негативного поведения ребенка в будущем, психосоматических заболеваний, повышения уровня тревоги или агрессии.

Выдерживать сложные эмоции, распознавать и называть их и потребности, за ними стоящие - это задача родителя.

Рассмотрим процесс контейнирования:

Распознавать эмоцию - осознать, что чувствует ребенок. Для этого важно наблюдать за ребенком, понимать его.

Назвать эмоцию - "Я вижу, что ты злишься (грустишь, обижен, тебе страшно...)"

Поддерживать - "Я понимаю тебя, это правда злит (грустно, обидно...)"

Принимать эмоции - "Я бы тоже разозлился (обиделся, грустил), если бы... Ты имеешь право злиться..."

Побудьте рядом, обнимите, дайте ребенку проплакаться или прозлиться, покричать.

Когда эмоции "сконтейнированы", важно напомнить и озвучить правила, если они были нарушены, и помочь ребенку с решением проблемы, если это возможно и уместно.

Озвучить правила поведения, сказать о том, что для вас недопустимо в поведении ребенка (но не в чувствах!) - "Мне жаль, что твои родители так поступали с тобой, ты имеешь право злиться, но бить сестру недопустимо! Как бы ты мог справиться со своей злостью иначе?"

Иногда ребенок уходит в такую сильную истерику, что не слышит вас. Но ему по-прежнему важно, чтобы родитель был рядом. Можно просто быть физически рядом, наблюдать и выдерживать. Если ребенок хочет побыть один и просит об этом - вы можете напомнить, что вы рядом и в любой момент готовы прийти, поговорить, помочь.

Перед родителями стоит непростая задача, ведь внутренний родительский контейнер тоже не пуст. Там много различных чувств, включающих тревогу, вину, бессилие, усталость... Поэтому очень важно обращать внимание на своё эмоциональное состояние, отделять его от поведения ребенка, осознавать и свои эмоции и потребности. И не выплескивать эти эмоции на ребенка, а делиться ими с другим взрослым. Можно ли быстро научиться контейнированию, не имея такого опыта в собственном детстве? Вероятно, без психотерапевта, который и выступает в процессе консультации таким принимающим "родителем-контейнером", будет непросто. Но ежедневные самостоятельные осознания и шаги в контейнировании через какое-то время дадут вашему ребенку плоды в виде эмпатии, эмоциональной устойчивости и самостоятельности.

Как быть с чувствами ребенка, которые вам непонятны

Дети, пережившие потерю или другие травматические тяжелые жизненные события, могут вновь оказаться во власти болезненных воспоминаний, тревог, страхов даже при незначительном событии. Важно не обесценивать чувства ребенка, даже если вам ситуация кажется совершенно безопасной, а чувства ребенка непонятны.

Пример стрессовой ситуации и реакции родителя.

Маленькую двухлетнюю девочку испугала собака. Крупная собака двумя лапами наступила на ребенка и опрокинула его, играя. Мама говорит девочке: «Не бойся, собака добрая, она тебя не укусит». Девочка впадает в ступор, после этого случая у нее формируется страх при виде любой собаки.

Вопросы для родителей:

- Какие чувства переживала девочка в момент нападения собаки?
- Какие идеи руководили мамой?
- На что ей надо было обратить внимание?
- Какие действия со стороны мамы могли помочь девочке в этой ситуации?

Комментарий психолога:

С точки зрения взрослых собака не имела злых намерений, и ее действия были просто игрой.

С точки зрения ребенка ситуация несколько иная: ребенок переживает сильный стресс и растерянность, он потерял равновесие и упал, ему было больно, опасно и страшно. Его самозащитные реакции в адрес собаки – это бегство или атака (а если ранее ребенок подвергался насилию, то для него эта ситуация – это серьезная угроза его безопасности, и он проваливается в ту травматическую ситуацию, которая произошла раньше)

Поэтому, когда взрослые сообщают ребенку, что собака совсем не страшная и надо ее смело погладить, они действительно атакуют естественные собственные побуждения и собственный выбор действий ребенка, направленные в адрес собаки.

Мама могла бы отогнать собаку. Поднять и пожалеть девочку. Сказать ей о том, что собака напугала ее, сбила с ног и собаку надо за это наказать. Тогда мама признала бы реальность, происходящую с девочкой, и подлинность ее чувств по поводу нападения собаки, поддержала бы ее в этой ситуации. И признала бы, что ребенку действительно было очень страшно. И тем самым обеспечила и безопасность.

Замещающим родителям следует понимать, что реакция и чувства кровных детей могут в значительной степени отличаться от реакций и чувств приемного ребенка на одно и то же событие именно из-за наличия в опыте приемного ребенка психоэмоциональной травмы.

4. Сохранение профессиональной позиции

Быть родителем травмированного ребенка нелегко. Требуется весь ваш профессионализм, терпение, спокойствие. Пример такого профессионализма можно увидеть в книге Кэти Гласс «Будь моей мамой. Искалеченное детство».

Кэти Гласс профессиональный приемный родитель, она работает с самыми сложными случаями. В приведенном отрывке идет речь о восьмилетней девочке Джоди. За четыре месяца от девочки отказались пятеро опекунов. И это неудивительно. Девочка с первого дня своего пребывания в новой семье показала себя настоящим тираном. Она откровенно издевалась над приемной мамой и сводными братом и сестричками. И все же Кэти считает, что должна помочь этому несчастному ребенку, больше похожему на запуганного зверька.

Прочитайте приведенный отрывок и отметьте для себя, какое поведение девочки говорит о ее травмированности, и что именно, скорее всего, с ней происходило в биологической семье. Далее обратите внимание на реакцию мамы, на ее размышления, на то, как она общается с Джоди. Отметьте, где она контейнирует эмоции девочки, где заботится о безопасности. Поведение Кэти – пример большого профессионализма. Именно такое отношение взрослого к ребенку помогает реабилитировать его после психоэмоциональной травмы.

«С утра мы отправились по магазинам, чтобы купить Поле новую куклу, а Люси – косметичку. В машине я объяснила Джоди, куда и зачем мы едем. Она никак не отреагировала. В универмаге я нашла все, что было нужно, затем на эскалаторе мы поднялись на верхний этаж и пошли в кафе. Мы взяли по куску яблочного пирога и сели у окна, поглядывая на улицу вниз. Мы могли бы быть нормальной парой – мать и дочь, которые в выходной отправились в торговый центр, – и я уже в который раз задалась вопросом: что же могло так сильно выбить из нормального русла ее жизнь? Ее травма оказалась намного сильнее, чем можно было предположить, исходя из пересказа

Гэри личного дела Джоди. И всякий раз, задаваясь этим вопросом, я заставляла себя остановиться. Выдвигать обвинения кому-либо – это непрофессионально, и к тому же давать оценку ее поведению было преждевременно. Ведь Джоди постоянно держала меня в таком напряжении, что у меня просто не получалось отстранений посмотреть на все со стороны, чтобы увидеть картину целиком. Сегодня днем, когда она будет заниматься, у меня будет хотя бы пара часов посидеть с бумагами.

Мы допили чай, затем пробежались по магазинам на первом этаже. Я заметила, что Джоди как-то сникла, так что решила на этом закруглиться, и мы направились к лифтам. Я показала ей, как вызывать лифт, и объяснила, как он работает. Когда лифт подошел, сзади нас собралось уже достаточное количество людей, но мы стояли первыми. Мы вошли и встали у стенки. Джоди взяла меня за руку, но как только двери стали закрываться, она вцепилась в меня и закричала:

– Нет! Пусть остановится! Не хочу!

Я быстро протиснулась между двумя женщинами и нажала на кнопку открывания, извинилась и выпустила Джоди. Я нагнулась к ней и положила руки ей на плечи:

– Что случилось, Джоди? Здесь нет ничего страшного,

– Не хочу, – простонала она. – Не пойду туда!

– Ничего страшного, можно и не идти, если не хочешь. Поедем вниз на эскалаторе.

Мы пошли к эскалатору, и, пока спускались, Джоди крепко держала мою руку.

– Я зайду туда с папой, – сказала она, наморщившись.

– Куда, в лифт?

Она кивнула:

– Напугаю его. Посмотрим, как ему понравится. Покажу ему.

– Почему ты хочешь напугать его, Джоди?

Но она только пожала плечами. Она снова ушла в себя, и дверца в ее прошлое, только что чуть приоткрывшаяся, снова захлопнулась.

Джоди быстро отошла от испуга, и к нашему возвращению домой настроение ее снова было хорошим. Я все хвалила и хвалила ее, повторяя, как хорошо мы провели время и как я рада была с ней пообщаться. Она сказала, что проголодалась, так что я оставила ее играть с ее куклой Джули и ушла в кухню. Она захотела бутерброд с арахисовым маслом, и я тонко намазала маслом хлеб. Непременно нужно было что-то делать

с ее лишним весом. Я поставила тарелку на поднос для завтрака, налила сок в стакан, потом направилась в комнату, сказать, что все готово.

Что-то заставило меня на мгновение задержаться перед тем, как войти. Возможно, тишина. Я не слышала привычного бормотания, которое сопровождало все, что делала Джоди. Я заглянула в полуоткрытую дверь и застыла. Она по-прежнему играла с Джули: сняла с нее платье и лизала у куклы между ног. Она издавала низкие, хриплые звуки, словно от удовольствия, и совершенно не замечала моего присутствия. Я вошла, и Джоди посмотрела на меня.

– Какая-то странная игра, Джоди. – сказала я спокойно. – Чем ты занимаешься? – Я знала, что продемонстрировать хоть какую-то тревогу или удивление нельзя, а если запретить ей что-либо, то можно получить обратный результат. Кроме того, нужно было выяснить, понимает ли она, что делает.

Она посмотрела вниз, кукле между ног, потом снова на меня. Ни тени смущения.

– Целую, – ответила она, усмехнувшись. – Она любит, чтобы ее целовали, да.

– Тебе не кажется, что это странное место, чтобы целовать ее? Мы обычно целуем друг друга в щеку.

На ее лице мелькнуло удивление.

– Но у тебя же нет мужчины. Мужчины целуют сюда... – Она показала на обнаженную промежность Джули. – А девочки сюда... – И она ткнула пальцем в щеку.

Я подошла к ней и села рядом на полу. Нужно было не терять спокойствия, чтобы и Джоди оставалась спокойной, и постараться разговаривать ее. Необходимо было узнать, что и где она видела, разобраться с этим и сообщить ее социальному работнику. Она не первая, кто в таком возрасте смотрит видео для взрослых или спит в родительской спальне, где нет перегородки. Я надеялась, что все дело в этом – Джоди лишь имитирует увиденное его. Все же я запишу это в журнале на случай, если начнет проявляться какая-то иная картина. Я старалась оставаться профессионалом: спокойствие и непреклонность.

– Джоди, расскажи мне, пожалуйста, как ты узнала, что мужчины целуют сюда?

– Просто знаю, – пожала она плечами. – Женщинам нравится, и мужчины так делают. Мамы, папы и девочки.

– А Джули у тебя изображала маму или девочку?

- Не знаю. Женщину.
- Тогда, если Джули была женщиной, кем же была ты?
- Мужчиной! – Она нахмурилась, недовольная моей непонятливостью.
- Просто мужчиной или кем-то конкретным?
- Она замялась, почесывая бровь:
- Не знаю... Папой... Большим папочкой...

Из этого я еще не могла сделать выводы. Для нее все мужчины были папочками, как и для многих маленьких детей. Нужно было подтолкнуть ее к тому, чтобы она описала, что именно видела и где. Но прежде чем я успела двинуться дальше, она внезапно подскочила и начала со всей злости бить куклу ногами.

– Это все она виновата! – кричала она, сверкая глазами. – Она виновата! Я говорила ей – не надо! Посмотри, что ты наделала! Говорила я тебе, держать свой рот на замке!

Я вздрогнула: пластиковая кукольная голова отлетела к батарее. Джоди кричала на Джули, точно повторяя подслушанные ею слова. Я взяла ее за руку, подобрала куклу и отвела девочку к дивану:

- Ну же, солнышко, успокойся. Не нужно делать больно Джули.

Она уложила куклу себе на колени и погладила по голове, шепотом утешая и успокаивая ее.

– Не бойся, – говорила она. – Со мной ты в безопасности. Шшш... Шшш... Он плохо сделал, правда?

– Да, – ответила я, понимая, что она говорила не со мной, а с куклой. – То, что он сделал, действительно очень плохо... – Я остановилась. – Джоди, иногда мы видим что-то, чего не можем понять. Кажется, что люди делают друг другу больно, и мы очень переживаем от этого.»

При правильном подходе и поддержке семьи дети смогут победить психоэмоциональную травму и научиться, в дальнейшем, справляться с трудными жизненными ситуациями. Конечно, это будет нелегко и на это понадобится много сил и времени, но повышая свои компетенции как профессионального приемного родителя и пользуясь помощью специалистов вы сможете найти лучший способ поддержки своего ребенка и вместе с ним пройти этот непростой путь.

Приложение

Упражнения для детей и взрослых:

Цель: упражнение состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Упражнение «Лимон».

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начините медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. И, наконец, при сильном нервно психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения.

Мультфильмы для совместного просмотра:

○ «Навсикая из долины ветров» – о том, как девочка потеряла своих родителей и искала их.

○ «Рапунцель» – классический мультфильм о проживании травмы – потере родителей.

○ «Как приручить дракона» – мультфильм о том, как мальчик потерял маму и как он жил дальше без нее.

○ «Мой дедушка был вишней» - мультфильм на тему смерти (и жизни!) для детей и родителей по одноименной книге Анжелы Нанетти.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZX5lZ4MP8EE&t=2s>

Книги для детей и взрослых:

○ Ульф Нильсон, Эва Эрикссон «Самые добрые в мире».

○ Ульф Нильсон «Прощайте, Господин Маффин».

○ Бенжи Дэвис «Остров моего дедушки».

○ Ирина Зартайская «Все бабушки умеют летать».

○ Анжелы Нанетти «Мой дедушка был вишней».

○ Людмила Петрановская Дитя двух семей. Приемный ребенок в семье.

Ирина Корнеевская, Алена Кизино. «Когда умирает близкий. Как пережить горе и сохранить любовь и воспоминания». Рабочая тетрадь для детей 6-10 лет. Олимп-Бизнес – 2020 г. -48 с.

Куда можно обратиться, если ребенок получил психозмоциональную травму

1. Государственное бюджетное учреждение Республиканский центр семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
Адрес: Республика Башкортостан, г.Уфа, пр.Октября, 115, корпус 4.
Телефоны: (347) 244-82-09, (347) 244-87-50, (347)277-03-79.
Сайт: <http://rcsu.mintrudrb.ru>
2. Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республиканский клинический психотерапевтический центр Министерства Здравоохранения Республики Башкортостан.
Адрес: Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Рихарда Зорге, дом 73/3.
Телефон: регистратура - 8 (347) 285-75-70, 8 (347) 285-77-07.
Сайт: <https://rkpc.ru>
3. Государственное бюджетное учреждение Республики Башкортостан Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.
Адрес: отделения по всей республике.
Телефон: 8 (347) 284-18-47.
Сайт: <https://rpmk-ufa.ru>
4. Государственное бюджетное учреждение Республики Башкортостан Межрайонный центр «Семья».
Адрес: подразделения по всей республике.
Телефон: 8 (347) 240-32-10.
Сайт: <http://gburisp.mintrudrb.ru>
5. Единый общероссийский ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122.
Звонок с любого мобильного или стационарного телефона БЕСПЛАТНЫЙ.
Сайт: telefon-doveria.ru

