

Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

Рекомендации усыновителям, приемным родителям, родителям-воспитателям

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ У РЕБЕНКА.

СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЕНКА.

Авторы-составители:
Малашук А.М. – педагог-психолог
Чиркова Н.Р. – педагог-психолог

МИНСК, 2019

ВАЖНО ЗНАТЬ

Стресс – совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов, (физических или психологических) нарушающая его гомеостаз (уравновешенность).

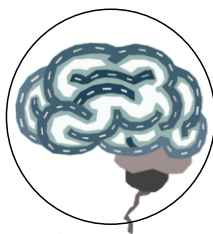
Психологическая травма – вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ, ЧТО...

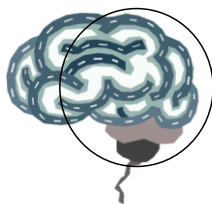
Не всякий **СТРЕСС** является травматическим! Но любая **ТРАВМА** приводит к стрессу.



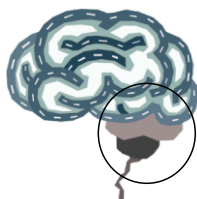
В КАКОМ СОСТОЯНИИ ЖИВУТ ДЕТИ?



Мозг в состоянии
ПОКОЯ



Мозг в состоянии
БЕСПОКОЙСТВА



Мозг в состоянии
СТРАХА



- активная зона в головном мозге

ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ НА МОЗГ

- изменяет химические процессы, происходящие в мозге;
- наносит вред нервной системе;
- наносит вред способности тела справляться со стрессом.

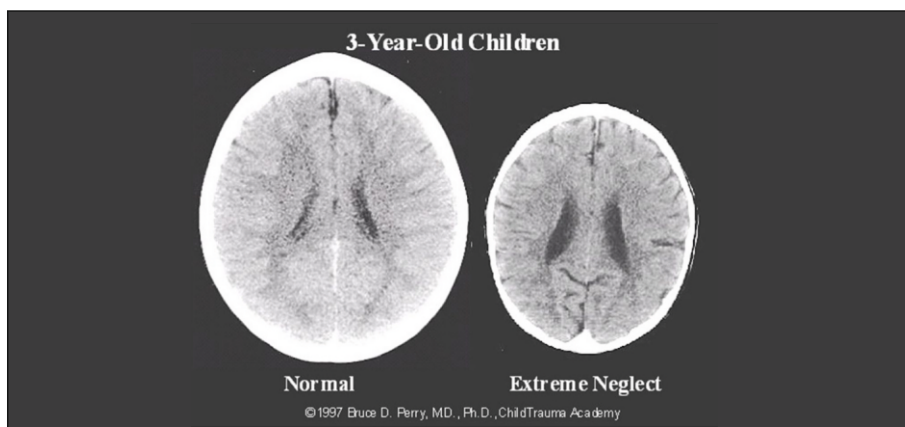
Примечание: согласно результатам исследования, травмированные дети и подростки демонстрируют изменения в уровне гормонов стресса, похожих на изменения, наблюдаемые у воевавших ветеранов.



ТРАВМА ЗАДЕРЖИВАЕТ РАЗВИТИЕ

Влияние травмы на ребенка в раннем возрасте

- при травме мозг ребенка работает в режиме выработки стратегий, помогающих ему выживать;
- при травме ребенок находится в постоянном напряжении, ощущении опасности;
- при травме ребенок быстро реагирует на ситуации, представляющие для него угрозу, с помощью основных инстинктов, таких как побег, ступор, борьба, обморок и подчинение;
- в раннем детстве травма может сопутствовать уменьшенному размеру коры головного мозга;
- травма может повлиять на «связи» между полушариями мозга, включая те части мозга, которые отвечают за эмоции.



СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ТРАВМИРОВАННОГО РЕБЕНКА

Замечательный принцип, непосредственно касающийся данной темы, сформулировал психолог Михаил Литвак: «Не упрекай детей в тех благодеяниях, которые ты им оказал, а скажи спасибо, что они их приняли».

Воспитание психологически травмированного ребенка мало напоминает ту идеальную картину счастья, которую представляют себе родители, решившие открыть свой дом для нового члена семьи. Важно знать, чем помочь ребенку. Для этого необходимо понимать, что значит «привязанность» и «нарушение привязанности».

Привязанность – это эмоциональная связь между двумя людьми (прежде всего, между младенцем и матерью). Эта связь определяет, как ребенок будет строить отношения с миром в зрелом возрасте.

Нарушение привязанности – это эмоциональное нарушение, при котором человек частично или полностью не способен искренне привязываться и формировать долгосрочные отношения. У людей с такими нарушениями обычно не развита совесть, из-за недостатка доверия они никому не позволяют себя контролировать. А ребенок не только всячески сопротивляется любому контролю извне, но и стремится сам контролировать и манипулировать.

Зачастую до того, как взять ребенка на воспитание, родители уверены, что их любовь, последовательность и добросовестность помогут вырастить из травмированного малыша полноценную и эмоционально устойчивую личность. Однако скоро они понимают, что одной любви недостаточно. Родители испытывают горькое разочарование, когда методы, подходящие для обычного ребенка, дают осечку за осечкой в отношении травмированного ребенка.

ЦИКЛ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

1

ПОТРЕБНОСТЬ

Голоден, мокрый,
хочет на ручки



4

ДОВЕРИЕ

Доверие формируется на
основе удовлетворенных
потребностей



2

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Злится, плачет,
расстроен



3

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

Потребность удовлетворена -
ребенок удовлетворен

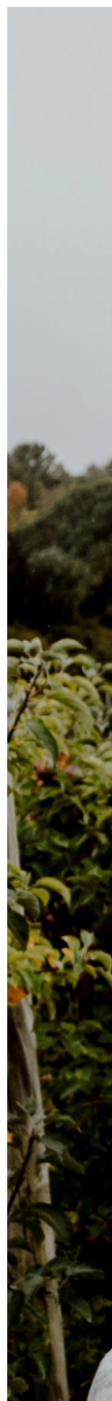


ЦИКЛ НАРУШЕН

ПРОБЛЕМЫ С ФОРМИРОВАНИЕМ ПРИВЯЗАННОСТИ

Если потребность ребенка
не удовлетворяется, он чувствует
свою беспомощность и злость
и не развивает доверие

Рассмотрим традиционные педагогические тактики, которые чаще всего оказываются бесполезными при воспитании ребенка, пережившего травму.





НЕЭФФЕКТИВНО

Наказание в гневе. Большинство детей, переживших жестокое обращение, отлично знают, что такое гнев, проявления которого лишь усугубят ситуацию, возвращая ребенка к переживаниям травматического опыта. Когда родитель делает что-либо в состоянии гнева, внимание ребенка сосредоточено на состоянии самого родителя, а не на собственном поведении, которое и вызвало реакцию. Эмоционально-нейтральное применение порицания поведения ребенка в обстановке искреннего сочувствия к нему — это более эффективный метод воспитания, чем гневные отповеди, сопровождаемые спонтанным запретом на просмотр телевизора.

Равноправие. У ребенка, чье чувство привязанности не было до конца сформировано, есть особые потребности, которые совсем не очевидны для большинства окружающих и требуют индивидуального подхода. Не покупайтесь на претензии типа: «Это несправедливо! Почему Ване можно ехать одному на велосипеде, а мне только с папой?». Важно объяснить ребенку, что мы все в чем-то не похожи друг на друга, поэтому к разным людям относятся по-разному.

Безразличие. Иногда родители принимают решение эмоционально отстраниться от «трудного» ребенка. Полагают, что бессмысленно впускать в свое сердце того, кто, возможно, никогда не ответит взаимностью. Но ведь это именно то, чего мы ожидаем от самого травмированного ребенка! Мы хотим, чтобы он поверил в то, что вопреки его прошлому горькому опыту папа и мама всегда будут рядом. Следовательно, если родители будут держать эмоциональную дистанцию, рассчитывая, что ребенок сам сделает шаг навстречу, их ожидания скорее всего будут тщетны.

Физические наказания. Травмированный ребенок уже страдал немало.

НЕЭФФЕКТИВНО

Именно из-за этих страданий и возникли расстройства. Не причиняйте вашему непростому ребенку боль, не заставляйте его стыдиться или страдать вновь.

Ставить в угол. Теоретически этот прием может иметь эффект в некоторых случаях, но применять его к травмированным детям не только совершенно бессмысленно, но и противопоказано. Любая разлука нарушает связь между родителями и детьми. Для реабилитации травмированного ребенка крайне важно при каждом удобном случае эту связь восстанавливать. Можно сказать, что дети, пережившие психологическую травму, и так уже простояли «в углу» всю свою жизнь.

Лишение привилегий. Отбирать привилегии или блага у детей, которые и так потеряли почти все, не имеет смысла. К сожалению, отчаявшиеся родители, педагоги и другие люди, сталкивающиеся с «трудными» детьми, склонны именно через отбирание вещей или лишение привилегий пытаться донести до такого ребенка некий сигнал. Но сколько бы игрушек, телефонов, планшетов ни отправилось под замок, эффекта не стоит ждать. Лишившись очередной игрушки или привилегии, ребенок отвечает примерно так: «Давай, забирай! Мне все равно это не нужно». И в тот момент, когда он произносит это, его ум уже переключается на поиск новой вещи, с которой можно поиграть или сломать, отобрать у брата или сестры.

Поговорим о педагогических приемах, которые помогут родителям взять ситуацию под контроль и помочь травмированному ребенку.

ЭФФЕКТИВНО

Восстанавливайте свой ресурс. Переутомленный или раздраженный родитель не должен воспитывать ребенка. Инструкция по безопасности полетов требует, чтобы пассажир сначала надел собственную кислородную маску и лишь потом помог своему ребенку. В жизни все точно так же: у вас будет достаточно сил и терпения только в том случае, если первоначально вы сами будете обладать достаточным ресурсом.

Стремитесь к тому, чтобы ребенок принял ваш родительский авторитет. Для детей, переживших жестокое обращение, вопрос родительского авторитета стоит очень остро. Так как любая власть ассоциируется у них с болью, такие дети внутренне настроены на сопротивление родительской воле любой ценой. Семьи, где уважают родителей, более приспособлены для удовлетворения потребностей детей, чем те семьи, где в центре находится сам ребенок. Есть масса возможностей дать детям почувствовать родительскую устойчивость. Вот одна из них.

«Я не буду этого делать, и ты меня не заставишь!» – это боевой клич всех непокорных детей. Когда они хотят развязать с родителями войну, они посылают эту мысль и словами, и делами. Но сильный родитель ответит так: «Я не собираюсь тебя заставлять. Это ты сам должен заставить себя сделать то, что нужно. Я не думаю, что ты так слаб, что не можешь почистить зубы (заправить постель, пропылесосить комнату). Но ты отдохни, наберись сил, а потом сделай это». А чтобы ребенок «восстановил силы» поскорее, можете, пока он «набирается сил», собрать остальных детей (или пригласить соседских) и вместе испечь домашнего печенья или заняться еще чем-нибудь не менее интересным.

Установите эмоциональную связь с ребенком. Эмоциональное благополучие ребенка зависит от того, насколько он способен



ЭФФЕКТИВНО

испытывать и принимать любовь и ласку. Горький опыт детей с нарушением привязанности учит их избегать любых проявлений любви и заботы. Прочная связь между родителем и ребенком формируется постепенно, благодаря тому, что родитель изо дня в день удовлетворяет важнейшие потребности ребенка: в питании; одежде, игре, лечении, в ограничениях и правилах и во всем том, что сближает эмоционально: взглядах, прикосновениях, движении, улыбках, лакомствах и многом другом. Например, ситуация «у мамы на ручках». Это особенное время между родителем и ребенком, когда вы сидите в удобном кресле и держите его на коленях, как маленького. В эти приятные минуты можно петь песенки, рассказывать смешные истории или корчить друг другу забавные рожицы. Еще можно поделиться мечтами и воспоминаниями или просто послушать тихую музыку, прижавшись друг к другу.

Введите границы дозволенного. Четко определенные и незыблемые границы поведения – это гарантия безопасности для ребенка и душевного спокойствия для его родителей. Как бы ни сопротивлялся ребенок, в каких-то ситуациях приходится оставаться несгибаемым, в других – идти на компромисс. Но в любом случае границы дозволенного должны быть усвоены ребенком.

Развивайте чувство ответственности. Ежедневная работа по дому (в объеме, на который взрослый потратил бы около получаса) не только полезна, но и необходима для ребенка.

Учите ребенка выражать свои чувства правильно. Обычно ребенок, переживший жестокое обращение, несет в себе много гнева, который нередко проявляется в склонности к намеренному разрушению и насилию

Научите ребенка разбираться в своих чувствах. Спрашивайте у него

ЭФФЕКТИВНО

«Насколько ты рассержен сейчас по шкале от одного до десяти?» В этой системе «один» означает легкое раздражение, а «десять» – ярость. Будьте внутренне готовы услышать «десять»! Не проявляйте шока, удивления или напряжения. Родители должны быть достаточно сильными, чтобы справляться с любыми чувствами своего ребенка.

Поощряйте ребенка «выпускать пар» с помощью физической активности, которая требует мышечных усилий, помогает снять напряжение и в итоге настраивает его на более спокойное обсуждение случившегося.

Каждый человек вправе испытывать любые чувства, но они не дают ему права делать все, что вздумается. Поэтому позвольте слезам течь рекой, а смеху звенеть колокольчиком. Поддерживайте ребенка в способах выражения своего гнева не разрушительными действиями, а словами и каждый раз поздравляйте его с этой важной победой.

Повышайте самооценку ребенка. Адекватная самооценка («каким я вижу себя?») появляется у травмированного ребенка только тогда, когда он как минимум на полпути к формированию здоровой привязанности. До этих пор дети не доверяют словам о том, какие они замечательные и любимые. Одними словами вы не улучшите тот искривленный, ущербный образ себя, который сложился у ребенка, страдающего нарушением привязанности. Чтобы добрые слова обрели для него какой-то смысл, сначала ему нужно самому увидеть и почувствовать в себе что-то хорошее.

Самооценка – это фундамент человеческой личности. Есть прямая связь между пониженной самооценкой и склонностью к противоправному поведению, насилию и употреблению наркотиков, а также уходом из школы и подростковой беременностью. Вот почему положительная самооценка – это залог успеха всей жизни вашего ребенка! Она

ЭФФЕКТИВНО

формируется через осознание и принятие положительной оценки его качеств, исходящей от взрослого. Родительская поддержка – не только на словах, но и в каждом взгляде – повышает самооценку ребенка, а отторжение ее разрушает.

Воспитание травмированного ребенка – это не прямой путь со дна патологии до вершины успеха, а, скорее, поездка на американских горках, которые несутся то вверх (когда поведение ребенка на время улучшается), то вниз (когда ребенок возвращается к старым привычкам). Исцеление бывает настолько нелегким для ребенка и его родителей, что некоторые мамы и папы начинают сомневаться, стоит ли оно вообще стольких сил и времени. Зато награда в конце этого пути будет просто огромна. Достойна ли она ваших усилий? Конечно, да!

Когда ребенок начинает «отогреваться» и впускать в свое сердце привязанность к другим людям, запасы его нежности и душевного тепла оказываются почти неисчерпаемыми.

Учреждение «Национальный центр усыновления
Министерства образования Республики Беларусь»

+375 17 284 71 51
+375 17 331 06 17
nac@nacedu.by

www.nacedu.by

