



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Травма представляет собой события или явления краткие или продолжительные, которые представляют собой угрозу катастрофического размаха, которая практически у каждого ребенка могла бы вызвать глубокое отчаяние.

## Основные виды психологических травм

1. Потеря (смерть, уход, утрата и пр.)
2. Болезнь, ведущая к смерти.
3. Насилие (эмоциональное, физическое, сексуальное, насилие криминального характера в семье, комплексное).
4. Нахождение на территории военных действий, участие в них.
5. ЧС (природные, техногенные, социальные).

## Какие события могут стать травматическими?

### Основные характеристики:

1. Крайне негативное воздействие (угроза собственной жизни или жизни другого);
2. Высокая интенсивность (субъективная);
3. Отсутствие или сниженный контроль над ситуацией;
4. Непредсказуемость;
5. Превышение адаптационных возможностей.

## Ситуации, которые чаще других приводят к развитию психической травмы:

- угроза жизни;
- смерть близкого;
- утрата имущества;
- физические травмы;
- пережитое насилие.

## Что может повлиять на возникновение и протекание последствий травмы?

1. Как человек относится к ситуации и тем изменениям, которые происходят в жизни в результате события?
2. Как человек воспринимает собственные реакции на травматическое событие (как нормальные или как угрозу физическому и психическому благополучию)?
3. Как реагирует ближайшее окружение на переживания человека травматического события?

- **Реакция ближайшего окружения:** Часто люди, чтобы не огорчить близкого, стараются избегать любых разговоров о произошедшем событии.
- **Как это воспринимает человек?** «Им все равно, что со мной происходит», «Они думают, что я сам виноват в том, что произошло».
- **Чем это грозит?** Социальным отдалением, развитием чувства вины (никто меня не понимает, я никогда не смогу иметь близкие отношения с другими).

## ЧТО МЫ МОЖЕМ НАБЛЮДАТЬ У ДЕТЕЙ ПРИ ТРАВМЕ

- проблема со сном, боязнь спать одному или оставаться одному даже на короткие промежутки времени
- испуг, вызванный звуками, местами, запахами, похожими на те, которые ребенок слышал, видел или чувствовал при происходящем; резкий хлопок выхлопных газов автомобиля может напоминать выстрел, убивший кого-либо; собака, с грохотом бегущая вниз по лестнице, напоминает ребенку падение отца с лестницы и его смерть
- состояние чрезмерной бдительности в случае, когда ребенок постоянно насторожен и находится в ожидании опасности
- ребенок постоянно ищет «островки безопасности» в своем окружении, где бы он ни находился. Дети, спящие на полу вместо постели после получения травмы, делают так, потому что они в постели боятся заснуть крепко и не почувствовать приближающейся опасности
- ребенок становится раздражительным, агрессивным и провоцирует драки
- ребенок озвучивает свое желание отомстить
- ребенок ведет себя так, как будто бы он ничего и никого не боится (неадекватным образом реагирует на опасность), говоря о том, что ничто его не сможет больше напугать
- забывает недавно приобретенные навыки
- регрессирует, может снова начать мочиться в постель, грызть ногти, может начать заикаться
- уходит в себя, не хочет проводить время с друзьями
- могут возникать головные боли, проблемы с желудком, утомление и другие недомогания, ранее не возникавшие
- часто попадает в несчастные случаи, идет на риск, чего до этого не делал, намеренно попадает в опасные ситуации, проигрывает в сознании какое-либо событие в лице жертвы или героя
- возникают проблемы в школе, например, ухудшение успеваемости, плохая концентрация внимания
- пессимистично смотрит в будущее, теряет надежду, способность преодолевать внезапно возникшие трудности, теряет желание жить, играть, наслаждаться жизнью

## ОБЩИЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМЫ

- неспособность сконцентрироваться
- проблемы с запоминанием
- ухудшение успеваемости в школе
- проблемы в общении со сверстниками, проявление агрессии, раздражительности, участие в драках
- регресс (возобновление старых привычек): начинает сосать палец, мочиться в постель
- чрезмерная пугливость и восприимчивость к резким звукам

- фразы типа: «Я больше ничего не боюсь». Рискованное поведение, которое в некоторых случаях несет угрозу жизни
- уход в себя, желание постоянно быть дома
- нежелание оставаться одному
- проблемы со сном

## КАК СПРАВИТЬСЯ?

1. Изменение привычных способов адаптации и формирование новых.
2. Поиск и использование ресурсов.
3. Обращение к социальной поддержке.
4. Изменение собственного отношения к ситуации и принятие ее как части жизненного опыта.
5. Если самостоятельно не удастся перестроиться, то можно обратиться за помощью к специалисту-психологу, психотерапевту для анализа ситуации и помощи поиска более эффективных способов реагирования.

## ВАЖНО! ТРАВМА КАК ОПЫТ

Следует относиться к травме скорее, как к жизненному опыту, нежели как к диагностической категории. Слово «ужас» лучше всего подходит для описания последствий травмы. Под словом «ужас» мы понимаем ощущение опасности и бессилие что-либо предпринимать в подобных ситуациях. В связи с этим, все вмешательства должны быть направлены на восстановление чувства безопасности и сил.

Помощь в восстановлении чувства безопасности у ребенка является ключевым фактором при устранении последствий психологической травмы.

В случае, если поведение ребенка перенесшего психологическую травму вам непонятно, представьте себе состояние человека, перенесшего травму. Лучше всего это состояние описывает слово страх. Страх – это постоянное чувство беспокойства и отсутствие сил что-либо предпринять в критической ситуации. Поведение ребенка, перенесшего психологическую травму, каким бы нелогичным оно не казалось, является попыткой собрать все свои силы на борьбу с тем, кто/что представляет угрозу его жизни и/или найти для себя безопасное место, которое принесет ему чувство безопасности и контроля.

Всегда помните о том, что травма является сенсорном/подсознательным опытом, поэтому ваш взгляд, движения, высота голоса и т.д. могут напомнить ребенку человека, который «сделал ему больно».

Таким же образом, живя с воспоминаниями о травме, ребенок не способен осознать, что угрозы больше не существует. Поэтому мы должны помочь ребенку увидеть разницу между «тогда» и «сейчас». При упоминании того, что было «тогда», обязательно стоит возвращать ребенка в «сейчас», к событиям текущей недели и/или дня. Чем чаще мы это делаем, тем скорее ребенок начинает делать то же самое, что впоследствии помогает ему справиться с его текущим стрессовым состоянием, которое отличается от посттравматического состояния.

Более того, чем чаще ребенок, перенесший психологической травмы будет разделять настоящее и прошлое, тем выше шансы помочь ему восстановить связь с будущим. Необходимо постоянно напоминать ребенку, перенесшему психологическую травму, что «после» сегодня наступит завтра, а завтра ты...». Вы должны быть терпеливы, а также помочь ребенку набраться терпения и осуществить свои мечты и планы на завтра и многие недели вперед.

Чем чаще вы будете помогать ребенку определяться с его планами на будущее (при этом будьте реалистичны и учитывайте возможности ребенка), тем скорее он сможет расстаться со своим прошлым и начнет двигаться дальше. Рассказывайте ему, день за днем, что каждый день перед ним открываются новые возможности – изменить свою жизнь или оставить все по-старому.

Необходимо объяснить ребенку, что его тело — это средство, с помощью которого он может снизить психофизиологические последствия возбуждения. Существует множество способов; наиболее простой — это научить ребенка находить различия в состоянии его тела, когда он напряжен и когда он расслаблен.

Постоянно наблюдая за состоянием своего тела ребенок начинает понимать, что несмотря на то, что он все еще может попасть в сложную ситуацию, он уже способен справиться с негативной ответной реакцией.

Понимание реакций своего тела и контроль над ним ведут к саморегулированию, которое снижает определяющую роль средней доли головного мозга, позволяя развиваться отделу лобной коры (организующая функция и т.д.).

Большее количество игр, положительных фантазий (особенно представлений о себе, как о сильном человеке) и использование воображения — прекрасный способ добиться снижения определяющей роли средней доли головного мозга, а также восстановления сил.

В работе с травмой нет места сопротивлению — ребенок либо чувствует себя в безопасности, либо нет. Ваша задача — стать для него человеком, с которым он чувствовал бы себя в безопасности, и с которым он может продолжать работу.

При избавлении от травмы необходимо постоянно предоставлять ребенку право выбора для того, чтобы помочь ему снова почувствовать себя сильным человеком.

Следует внимательно наблюдать за тем, что видит ребенок, как он оценивает себя и смотрит на окружающий мир, после перенесенной психоэмоциональной травмы. Чтобы лучше понять, как помочь ему, но при этом не оказать чрезмерное воздействие, необходимо знать, как ребенок видит себя и окружающих.

Чрезвычайно важно не строить предположения о том, как травмирующий опыт сказался на ребенке. Помните, что травмирующим можно назвать лишь то событие в жизни ребенка, при котором ребенок чувствует себя в опасности и бессилен что-либо сделать в этой ситуации.

## **Для того чтобы снизить воздействие травматических факторов, научить ребенка самостоятельно справляться с трудными ситуациями, родителям необходимо:**

- Сохранять, поддерживать ребенка
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно
- Стараться регулярно общаться
- Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений
- Научить ребенка выражать свои эмоции
- Поощрять физическую активность ребенка
- Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка
- Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело
- Поощрять ребенка к заботе о близких
- Поддерживать семейные традиции, ритуалы
- Стараться поддерживать режим дня подростка
- Научить ребенка применять навыки расслабления

## **ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ**

*Дети могут переживать травму так же, как взрослые.*

Реакция детей сходна с реакцией взрослых, переживших травму.

*Дети не обязательно должны быть жертвами или свидетелями, чтобы получить травму, достаточно, что они имеют отношение к кому-то (другу, родственнику, ровеснику), пережившему травму.*

Насилие — это не единственный тип события, которое может травмировать детей. Их могут травмировать: дорожные аварии, пожары, серьезные хирургические процедуры, смертельная болезнь близкого человека, трагедия на воде, обнаружение тела, развод, разлука с родителями, авиакатастрофы, наводнения, ураганы и т.д.

**Трагическое событие в семье (например, убийство одного из членов семьи) может травмировать всю семью.**

- Каждый член семьи реагирует на травму по-своему.
- Сходные реакции у одних будут выражены сильнее, а у других — слабее.
- Чем дольше дети, пережившие травму, живут без специальной помощи, тем с большей вероятностью посттравматический синдром может приобрести хронический и чрезвычайно болезненный характер.
- Травматическую реакцию нельзя предотвратить, но можно свести к минимуму ее негативные последствия для учебной деятельности ребенка, его поведения, личности и эмоционального развития, если как можно скорее обратиться за помощью.
- Дети, когда им предоставляется такая возможность, могут и хотят обратиться к деталям травмирующего события.
- Дети, пережившие травму, должны находиться под наблюдением в течение нескольких лет, поскольку травматические реакции могут возвращаться и спустя многие годы.
- Специальное вмешательство специалиста по травме может помочь ребенку испытать облегчение, освобождение от того ужаса, который они испытывают, а также сохранить чувство контроля над «монстрами», которых пробуждает пережитое.
- Дети, родители которых обратились за помощью к специалисту по травме, будут вечно благодарны родителям за то, что те с пониманием отнеслись к их потребности поговорить с кем-то, кто понимает, какой ужас они испытывают.
- Ребенок, переживший травму, остро нуждается в их терпении, защите, безопасности и базовом доверии.
- Родителям самим тоже нужна поддержка.

### Что сказать?

- Давай приведем тебя в порядок.
- Давай найдем место, где тебе сесть.
- Давай я посижу с тобой, если тебе вдруг что-нибудь понадобится.

### Понять:

- Что беспокоит тебя сейчас больше всего?
- Что тебя больше всего пугает?
- Какой совет ты дал бы человеку, который оказался в такой же ситуации, что и ты?
- Как ты думаешь, чему ты можешь научиться, побывав в этой ситуации?

## ЧТО СДЕЛАТЬ

**Управление эмоциями** – задавать вопросы о том, как ребенку удалось справиться с проблемой:

- Как ты находишь в своем сердце столько мужества, чтобы справиться с этой проблемой? Ведь это так сложно.
- Ты когда-нибудь раньше чувствовал что-нибудь подобное, даже если чувство было не таким сильным?
- Как ты смог с этим справиться?
- Что помогло тебе больше всего?
- Кто помог тебе больше всего?
- Что ты делал, чтобы почувствовать себя лучше?

### **Снизить нервное напряжение:**

Напомните ребенку, что он сейчас в безопасности.

- Сейчас, когда ты находишься здесь и в безопасности, ты можешь...

### **Признать чувства:**

- Я не могу представить себе, как можно не быть напуганным, замкнутым в себе, т.д.
- Обеспечить спокойствие/ временное облегчение:
- Благодаря чему ты смог бы сейчас почувствовать себя наиболее комфортно, пусть даже лишь на несколько минут?
- Что позволило бы тебе почувствовать себя в наибольшей безопасности?
- Какая часть твоего тела чувствует себя сейчас наиболее спокойной, наиболее расслабленной... сконцентрируйся на этом.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** целью данного упражнения не является анализ или устранение эмоций. Цель – просто понять, упорядочить, облегчить их.

Предложите стакан воды – вода, как и любимая еда ребенка, поможет его успокоить. Прodelайте с ребенком упражнения для расслабления мышц, постепенно увеличивая продолжительность упражнения.

### **Помочь ребенку начать действовать:**

Думать вперед на короткие периоды времени. По часам.

- Что ты можешь делать в оставшееся время сегодня, что поможет тебе почувствовать себя лучше, пока мы не встретимся снова завтра?

Думать упрощенно:

- Что ты можешь сделать совсем ненадолго, чтобы дать своему мозгу немного отдохнуть? Прогуляться, сделать зарядку, послушать музыку, приготовить поесть, заняться спортом, поработать и т.д.
- Спросите: «Что еще, по твоему мнению, тебе необходимо прямо сейчас?». Вы должны просто собрать как можно больше информации. Часто новая информация и детали помогают успокоить человека.

### **Думать о том, что как-то способен помочь другим пережившим травму:**

- Как бы тебе не было трудно, я вижу, что ты полон сочувствия к окружающим
- Как ты думаешь, что бы ты мог сделать, чтобы помочь другим людям (членам своей семьи и т.д.), которые находятся в сложных ситуациях?

### **Помочь ребенку стать более решительным и смелым – начать в настоящем времени:**

- Позже сегодня ты будешь чувствовать себя немного иначе, чем сейчас. Мы знаем об этом, потому что, скорее всего, ты получишь какую-то новую информацию, а рядом с тобой будут люди, на помощь которых ты сможешь рассчитывать.
- Иногда с проблемой помогает справиться просто время, которое у тебя есть на то, чтобы понять, что же ты на самом деле чувствуешь.

### **Переместиться в будущее:**

Каждый день обращать внимание на то, что придет новый день, и на то, как он будет отличаться от предыдущего.

- Прошло два дня. Что позволило тебе справиться со всем этим? Как ты справился со своими тревогами и страхами?
- Благодаря кому ты смог справиться с этим?

Задавать вопросы, ориентированные на будущее, типа «что если»:

- Что бы ты сделал, если бы тебе стало гораздо лучше?
- Что бы ты сделал, проснувшись завтра утром?

### **Предложить поддержку – упорядочить – показать свою веру в ребенка:**

- Ты показал мне, что ты очень мужественный человек. Я не знаю, как бы вел (а) себя я, если бы со мной случилось что-то подобное, но я точно знаю, что в такой ситуации я вспомню тебя и буду знать, что обязательно найду из нее выход.

### Сконцентрировать свое внимание на ребенке, пережившем травматическую ситуацию:

- Сейчас, после того как у тебя было несколько дней на то, чтобы осознать все, что с тобой произошло, какая мысль особенно часто приходит тебе в голову?
- Что из того, что ты узнал за последние несколько дней, помогло тебе больше всего?
- Что из того, что делали окружающие, имело для тебя особое значение?
- Как ты думаешь, откуда ты берешь силы, чтобы идти вперед?
- Если бы что-нибудь похожее произошло с тобой снова, что бы ты сделал иначе?
- Что в тебе самом удивило тебя больше всего за последние несколько дней/ недель?
- Как это изменило твое мнение о себе?
- Как это изменило твое мнение о близких тебе людях?
- Как это изменило твое мнение о жизни в целом?
- Если бы ты мог дать мне совет о том, как я мог(ла) бы лучше помочь другим детям в будущем, каким бы он был?

### Нормализовать будущее:

Каждый раз, когда мы переживаем кризисную ситуацию, мы узнаем немного больше о себе, и особенно о том, насколько мы сильные.

Будут и другие кризисные ситуации, такова жизнь, конец одной главы, а затем начало другой главы нашей жизни. Возможно, в будущем такие кризисные ситуации будут проще, а может быть и сложнее, но твоя сила поможет тебе найти выход из всех сложных ситуаций. Ты действительно выживший.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ

**8 (800) 444-22-32** Горячая линия помощи родителям

**8 (800) 2000-122** Общероссийский детский телефон доверия

**8 (800) 600-31-14** Горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства Просвещения Российской Федерации

**КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО**

