

# Вебинар по вопросам психологического сопровождения

«Особенности психологической работы с ребенком, подвергшемуся жестокому обращению. Работа с психологической травмой.»

Ведущие  
Педагоги-психологи  
Фатеева О. В.,  
Шарафутдинова Л. Х.

## План вебинара:

- 1. Особенности психологической беседы с ребенком, подвергшемуся жестокому обращению.*
- 2. Посттравматические проявления. Чем травма отличается от горя?*
- 3. Посттравматическое вмешательство.*



# 1. «Особенности психологической беседы с ребенком, подвергнутому жестокому обращению»

- *Эмоциональная переработка травматической ситуации*
- Отслеживание невербальных проявлений негативного опыта ребенка и помощь в выражении этого опыта.
- Активное слушание: «да», «угу», выяснение, переформулирование, отражение чувств, резюмирование.
- «Я - высказывание»: описание ситуации, которая вызывает негативные чувства; описание чувств, вызванных ситуацией, с возможными объяснениями; описание того, что хотелось бы изменить.
- Обратная связь высокого качества: дается сначала самому себе в 3 лице; затем ее дают другие в 3 лице. Схема: что было сделано хорошо; чего не хватило; что можно улучшить.

## Случайное раскрытие факта насилия. Примеры эффективного реагирования.

Ситуация 1. *Целенаправленное раскрытие факта насилия:*

Ребенок говорит «Мама вчера рассердилась на меня и била меня щеткой».

Допустимая реакция на ситуацию:

Ты говоришь, что мама вчера била тебя... (повторение).

Расскажи, пожалуйста, что вчера произошло? (открытый вопрос).

Я понимаю тебя... (сопереживание).

Ситуация 2. *Целенаправленное раскрытие факта насилия:*

Ребенок может начать с совсем маленькой детали и наблюдать вашу реакцию:

«У меня вчера был плохой день...».

Допустимая реакция на ситуацию:

Да, я вижу, что ты грустный сегодня...

Расскажи, пожалуйста, что произошло вчера? (открытый вопрос).

Что именно было плохо? (уточнение)

## Случайное раскрытие факта насилия. Примеры эффективного реагирования.

### Ситуация 3. *Целенаправленное раскрытие факта насилия:*

Ребенок может просить вас о помощи:

«Вы могли бы поговорить с моей мамой, чтобы она не кричала на меня так сильно?»».

Допустимая реакция на ситуацию:

Ты хотел бы, чтобы я поговорила с твоей мамой...

Я вижу, что ты встревожен...

Расскажи, пожалуйста, как это было?

### Ситуация 4. *Случайное раскрытие факта насилия:*

Слова ребенка заставляют вас думать о возможном опыте насилия:

«Меня проучат, если я не буду делать то, что говорит мне папа».

Допустимая реакция на ситуацию:

Что с тобой происходит, если ты не делаешь то, что тебе говорят?

Правильно ли я поняла, что папе не нравится, когда ты его не слушаешь? Что происходит потом?

Я вижу, что ты беспокоишься, когда говоришь об этом. Что именно вызывает у тебя беспокойство?

## Случайное раскрытие факта насилия. Примеры эффективного реагирования.

### Ситуация 5. *Случайное раскрытие факта насилия:*

У вас появляются подозрения о возможном насилии при наблюдении за игрой ребенка. Ребенок хихикает с другом и произносит такие звуки, что это напоминает сексуальное поведение взрослых.

Допустимая реакция на ситуацию:

Если это наблюдают другие дети, переключить внимание ребенка, отвлечь его каким-нибудь другим действием ;

Наедине с ребенком спросить его, где он научился таким звукам и жестам.

### Ситуация 6. *Случайное раскрытие факта насилия:*

На теле ребенка вы видите раны, синяки. Например, на руках ребенка видны следы от ожогов сигаретой .

Допустимая реакция на ситуацию:

Как ты получил такие ожоги?

## Случайное раскрытие факта насилия. Примеры эффективного реагирования.

Ситуация 7. *Случайное раскрытие факта насилия:*

Ребенок может вызвать у вас подозрение своими вопросами:

«Всегда ли мне нужно идти в гости к дяде, если мне не нравится туда ходить?».

Допустимая реакция на ситуацию:

Что происходит, когда ты приходишь в гости к дяде?

Я вижу, что ты тревожишься, когда говоришь об этом. Что именно тебя тревожит?

Ситуация 8. *Случайное раскрытие факта насилия:*

Ребенок задерживается после уроков, как можно дольше оттягивает время возвращения домой:

«Мне не хочется идти домой, мне страшно, если мамы вечером долго нет дома».

Допустимая реакция на ситуацию:

Ты говоришь, что тебе страшно, когда мамы нет дома...

Чего ты боишься, когда мамы нет дома?

Что именно тебя пугает?

## 2. «Посттравматические проявления. Чем травма отличается от горя?»

*Посттравматический стресс (ПТС)* – это основное нарушение, которое возникает вследствие перенесенного травмирующего события.

*Посттравматические проявления:*

1. **повторное переживание:** то, как ребенок заново переживает травму:

- навязчивые или произвольные мысли и образы (постоянно возникающие, произвольные мысли или образы о травме, в случае, когда человек старается не думать о случившемся)
- постоянные ночные кошмары или плохие сны о травме (также сюда входят разговоры во сне или страшные сны, содержание которых не имеет отношения к полученной травме)
- проигрыш травматического события посредством повторяющейся игры, сильных психологических реакций, вызванных событиями или предметами, напоминающими о травме
- физические реакции на события, которые напоминают или символизируют травмирующее событие (головные боли, боли в желудке, потоотделение, рвота)

**2. отрицание:** то, как ребенок пытается избежать воспоминания о травме, вызванные людьми, местами или условиями, напоминающими травматическое событие:

- когнитивное отрицание – нежелание говорить или отвечать на вопросы, связанные с травмой
- эмоциональное отрицание – посредством диссоциирующей реакции
- физическое отрицание – старается физически избегать напоминаний или переносить страх на другие ситуации, например, нежелание ходить в школу. Фобии или навязчивый невроз могут быть, в сущности, попыткой избегать/контролировать воспоминания о травме.

**3. гипервозбудимость:** категория, при которой ребенок впадает в состояние возбуждения после травмы

- нарушение сна (в случае, когда ребенок плохо засыпает, спит на полу, ходит во сне);
- раздражительность и вспышки гнева (в случае, когда ребенок швыряет вещи, бьет людей или окружающие его предметы, кричит на членов семьи или друзей, легко ввязывается в драки);
- трудности с концентрацией внимания (в случае, когда ребенок легко отвлекается, не слушает то, что ему говорят или, не выполняет указания; существуют проблемы с памятью и обучением);
- чрезмерная бдительность и беспокойство за свою безопасность, и безопасность окружающих (например, когда ребёнок испытывает чувство тревоги в толпе, ищет «островки безопасности», спит на полу);
- чрезмерная реакция на испуг (в случае, когда ребёнок, испугавшись отпрыгивает, или чрезмерно реагирует на звуки или на внезапное появление человека);
- чрезмерная привязанность – желание спать с родителями, домашними животными и т. д., нежелание оставаться одному, чрезмерно привязан к родителям.

Слово, которое лучше всего описывает горе – грусть, а травму – страх. Страх вызывает реакции, которые мы не часто можем увидеть у детей, находящихся в состоянии горя:

- 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 происхождении
- 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
- 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
- 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

*Несмотря на то, что данные изменения не являются нормой, к сожалению, как правило, немногие связывают данные реакции с ранее полученной ребенком травмой и оказываемая помощь, часто не достигает своей цели, что в будущем усиливает чувство беспомощности и влечёт за собой неудачи. Необходимо обеспечить взрослого следующей информацией:*

- Что такое горе. Что такое травма. Чем отличается горе от травмы.
- Реакции травмы могут проявиться через некоторое время, часто это происходит не ранее, чем через два года после случившегося.
- Чтобы получить травму, ребенку необязательно быть жертвой или свидетелем происшедшего, он всего лишь может иметь какое-либо отношение к пострадавшему.
- Насилие не является единственной причиной, вызывающей травму у детей.
- Как правило, травмированные дети должны постоянно посещать специалистов в течение нескольких лет, так как некоторые реакции могут проявляться со временем.
- Посттравматическое вмешательство может помочь детям справиться с их страхом, а также вновь обрести чувство контроля над своими «монстрами», возникшими вследствие случившегося.
- Дети, которым будет оказана посттравматическая помощь, будут благодарны своим родителям за признание того, что им необходимо общение с человеком, понимающим весь ужас, который они испытывают.
- Существуют специальные модели поведения, которые родители должны использовать, реагируя на определенные реакции травмированных детей.
- Травмированные дети очень нуждаются в терпении, чувстве безопасности и обыкновенной заботе со стороны родителей.

## Взрослые должны знать 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

Травмированный ребенок может быть похож на гиперактивного, агрессивного, подавленного ребенка с пониженной концентрацией внимания. В случае, когда его поведение неправильно истолковано, предпринятые меры, вероятно, будут не настолько эффективны, как в случае, если бы ребенку была оказана специальная помощь по преодолению последствий травмы. Что общего у приведенных ниже реакций с ПЭТ?

### *Депрессия*

К наиболее характерным симптомам у детей, подвергшимся насилию, можно отнести жалобы на плохое состояние, унылый вид, нарушение аппетита или изменение в весе, проблемы со сном и усталость. Также к ним относятся замедленные мыслительные процессы, слабая активность, мысли о смерти или о суициде, социальная самоизоляция, снижение самооценки.

### *Обратная реакция*

В случае, когда ребенок переживает травматическое событие, незамедлительной проявляется первичная и глубоко укоренившаяся реакция «замирание, уход, борьба». Во время данных ответных реакций активируются основные области мозга. Они реактивируются, когда ребенку что-то напоминает о травмирующем событии.

### *Диссоциативное поведение*

Уход от травмы не всегда является решением проблемы для ребенка, поэтому наиболее типичной заменой является диссоциация. Диссоциация – это способ изолировать себя от внешних раздражителей и уйти в свой внутренний мир. Примерами диссоциаций являются: мечтательность, фантазия, обезличивание, дереализация (расстройство восприятия окружающего), состояние потерянности.

### *Агрессивное поведение*

В основе травмы лежит страх. Для травмированного ребёнка агрессивное поведение, а не приступы гнева в большей степени является эквивалентом «борьбы».

# Что такое травма?

- травма (психоэмоциональная травма) – это внезапное, неожиданное, трагическое событие, приносящее потрясение, эмоциональный шок и
- спутанность сознания. Иногда сюда входят телесные повреждения, такие, как физическое и сексуальное насилие или насилие дома. Также под словом травма понимаются шокирующие, неконтролируемые события, которые психологически влияют на жертву, и последствия которых проявляются в виде чувства беспомощности, уязвимости, опасности, потери контроля над ситуацией.
  - Травмирующие события могут иметь
  - насильственный и ненасильственный характер.

# Дети, подвергшиеся травме, могут быть:

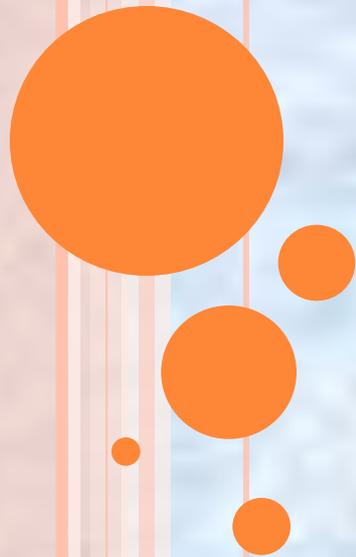
- 1) выжившими жертвами (физического/сексуального насилия, автомобильных аварий с летальными исходами, пожаров и т.д.)
- 2) свидетелями несчастных случаев и случаев насилия
- 3) родственниками, друзьями, знакомыми жертвы или людьми, которые живут в той местности или ходят в ту же школу, где произошло событие, повлекшее за собой травму
- 4) невольными слушателями подробностей происшедшего

## *Что такое горе?*

- Горе – это интенсивное эмоциональное состояние, сопутствующее потере кого-то (или чего-то), с кем (или с чем) у человека была глубокая эмоциональная связь. Этот термин не используется как синоним для депрессии. Иначе говоря, это одна из базальных эмоций, связанная с ощущением объективной или субъективной потери значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего. Так же под горем понимается сильная глубокая печаль, скорбь.

## *Чем травма отличается от горя?*

- Проявление травмы и проявления горя отличаются друг от друга. Последствия травмы намного сильнее, чем последствия горя. Данный список поможет вам определить, что именно, травму (ПЭТ) или горе, переживает ребенок, с которым вы работаете.



# Горе

- ▣ Общая реакция – грусть
- ▣ Реакции горя очень специфичны
- ▣ Реакции горя, как правило, хорошо известны как непрофессионалам, так и специалистам
- ▣ В состоянии горя, большинство людей обычно могут говорить о том, что произошло
- ▣ В состоянии горя боль – это осознание потери
- ▣ В состоянии горя в большинстве случаев, злость не несет разрушения и агрессии
- ▣ В состоянии горя в человеке говорит чувство вины: «Жаль, что я ничего не могу изменить»
- ▣ Горе не влияет и не «уродует» представление о самом себе
- ▣ В состоянии горя, человек, как правило, видит сны о покойном
- ▣ Реакции горя не включают в себя такие реакции травмы, как яркие воспоминания о случившемся, испуг, постоянное напряжение, онемение и т. д.

# Травма

- Общая реакция – страх
- Реакции травмы, в основном, включают в себя реакции горя
- Реакции травмы, особенно у детей, как правило, не известны как непрофессионалам, так и специалистам
- При травме большинство людей не хотят разговаривать о случившемся
- При травме злость приобретает форму агрессии, даже если травма была получена вследствие несчастного случая
- При травме боль провоцирует всеобъемлющий ужас, чувство беспомощности и бессилия
- При травме злость приобретает агрессивный характер, даже если это была ненасильственная травма
- Чувство вины в человеке, при травме, говорит: «Это моя вина. Я мог это предотвратить»
- Обычно травма поражает, искажает, «уродует» представление о самом себе
- При травме человек видит себя во сне в качестве потенциальной жертвы



Реакции на травму включают в себя реакции  
горя в дополнение к вышеуказанным  
посттравматическим реакциям



### 3. Посттравматическое вмешательство.

□ *Для того, чтобы восстановиться после травмы, как бы давно не произошло это событие, дети нуждаются в:*

- стабильности;
- в том, чтобы включить свой травматический опыт в «историю жизни» и осознать смысл их жизни;
- в том, чтобы развить адаптивные навыки.

## *Детям, подвергшимся травме, необходимо:*

- 1) знать, что они не одиноки в своем страхе и горе
- 2) слышать истории и видеть реакции сверстников, которые были также травмированы вследствие несчастных случаев или жестокого обращения
- 3) иметь возможность выразить свой ужас, страх и грусть
- 4) иметь средство, которое бы позволило им выразить свои чувства в более естественной и присущей им форме, чем вопросы типа: «Как ты себя чувствуешь?», «Ты злишься по поводу того, что произошло?»
- 5) знать, что их реакция на происходящее является совершенно естественной вследствие полученной травмы
- 6) иметь возможность восстановить эмоциональную связь с взрослыми, которых они зачастую воспринимают как предателей, которые не уберегли их от случившегося
- 7) время и особое внимание специалистов для того, чтобы помочь им справиться со своими страхами и обрести чувство контроля над ними

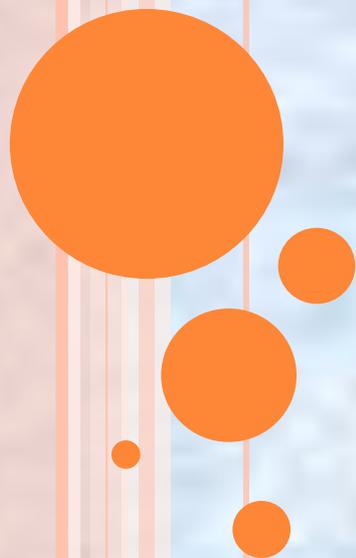
## *Основные принципы работы с психотравмой:*

- Формирование чувства доверия и безопасности у ребенка
- Использование ребенком психомоторной деятельности (рисование, лепку, драматизацию и т.д.) для общения и рассказа о психотравме.
- Обучение ребенка дифференциации эмоций и постепенное осознание своих чувств (от чувства бессилия, беспомощности до злости, вины, ухода в себя, боли).
- Формирование у ребенка навыков самоконтроля и овладения ситуацией (переход из пассивного положения жертвы в активное положение выжившего).
- Развитие у ребенка позитивного самовосприятия и мышления, с опорой на позитивные внутренние ресурсы.

*Для помощи детям, пережившим психологическую травму,  
используются следующие методы и техники*

- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- программа по работе с детской психотравмой «Какого цвета твоя боль?».  
Руководство по посттравматическому вмешательству для помощи травмированным детям У. Стил, Дж. Кордас;
- «Смелый барс» Каролина Шеппард;
- «Руководство по оказанию помощи детям, перенесшим психоэмоциональную травму от рождения до 3 лет» С. Кубан;
- «Кратковременные терапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков» С. Кубан, У. Стил
- брошюра «Что должны знать родители» У. Стил;
- брошюра «Ты не один»;
- брошюра «Травма ни на что не похожа»;
- «Книга жизни».

*Если вокруг ребёнка родные постоянно обсуждают то, как он себя ведёт или поступает, не так как они хотели бы. То положительного результата никогда не будет, а некоторые дети ещё и специально будут себя вести ещё хуже.*



## *Что дает совместная работа с психологом*

- • Детям не всегда легко говорить о случившихся событиях.
- • Психологическая травма изменяет представления ребёнка о себе и о мире.
- • Коррекционная работа с детьми и их родителями осуществляется в процессе психологического сопровождения семей.
- • Семьи, в которых воспитываются дети-сироты, живут под грузом многочисленных проблем.
- • Адекватное восприятие проблем, связанных с воспитанием в семье ребёнка, достигается не сразу и не всеми родителями.
- • Основной целью в психокоррекционной работе с замещающими родителями является формирование у них позитивного взгляда на ребёнка.
- • Своевременно оказанная психологическая помощь оптимизирует личностное развитие ребёнка и способствует снятию психологических проблем у самих родителей.
- • В результате психокоррекционной работы с замещающими семьями у родителей формируется позитивная воспитательская модель «сотрудничество».

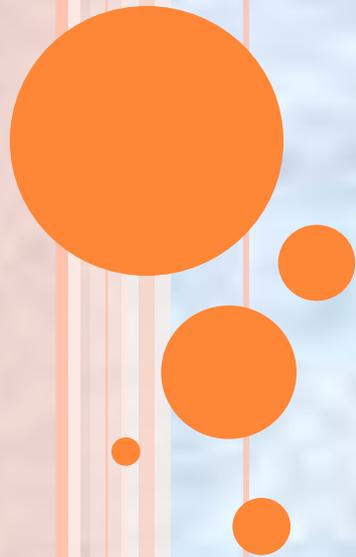
## *«Книга жизни»*

- это рассказ о жизни ребенка, переданный словами, картинками, фотографиями и документами. В каждой «Книге жизни» должны быть упомянуты кровные родители ребенка. А если у нас нет информации о кровных родителях, то можно так и сказать, эта фраза хотя бы дает понять, что они реально существуют и что это приемлемо — говорить о них.

## «Книга жизни» МОЖЕТ:

- - внести хронологию в жизнь ребенка;
- - повысить самооценку и способствовать формированию идентичности;
- - помочь ребенку поделиться своей историей с окружающими людьми;
- - поддержать в разрешении проблем сепарации;
- - установить связи между прошлым, настоящим и будущим;
- - поддержать отношения привязанности;
- - повысить доверие ко взрослым;
- - помочь ребенку распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни;
- - отделить реальность от фантазий;
- - установить, как позитивную, так и негативную информацию, касающуюся его кровной семьи.

*Своевременно оказанная психологическая помощь оптимизирует личностное развитие ребёнка и способствует снятию психологических проблем у самих родителей.*



**Спасибо за внимание!**



**Желаем  
успехов!**