

Работа с детьми, оказавшимися в кризисных ситуациях

ТРАВМА И РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

ТРАВМА

- крайне сильный источник стресса вне области обычного человеческого опыта, который очень неприятен и вызывает симптомы страдания почти у каждого человека (угроза жизни своей или других людей, экстремальная ситуация, сильные последствия).

ВТОРИЧНАЯ (ОПОСРЕДОВАННАЯ) ТРАВМА

- реакция на описание травматических событий.

РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЕ СОБЫТИЯ делятся:

1) относительно момента их появления:

- **травматические стрессовые реакции** - ряд процедур и чувств, вызванных травмой, которые возникают во время ужаса или непосредственно после его, направленных на устранение и/или ослабление влияния травмы.
- **посттравматические стрессовые реакции** - ряд поведенческих реакций и чувств, связанных с воспоминанием о травме и ее непосредственными последствиями.

2) относительно областей, в которых возникают:

- **эмоциональные** (страх, грусть, беспокойство, гнев),
- **познавательные** (трудности в запоминании воспоминаний и сосредоточенность),
- **телесные** (боли в животе, в груди, в голове, потение),
- **поведенческие** (трудности в общении, сосредоточение на себе, увеличение употребления сигарет, принятие алкоголя, наркотиков).

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО (ПТСР) – характерный симптомокомплекс, развивающийся после психологической травмы.

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

| Симптомы | Первый шаг помощи |
|--|---|
| Поглощенность собственными действиями во время события; озабоченность своей ответственностью и/или виной | Помощь в выражении скрытых переживаний событий |
| Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве | Помощь в идентификации и выражении воспоминаний, тревог предупреждении их генерализации. |
| Пересказы и проигрывания событий (травматические игры) | Разрешение говорить и играть; разбор искажений, знания о нормальности чувств и реакций. |
| Страх быть подавленным своими переживаниями | Стимуляция выражения страха, гнева, печали и т.д., в поддерживающем присутствии взрослого |
| Нарушение сна (плохие сны, страх спать одному) | Поддержка в рассказах о снах, объяснения – почему бывают плохие сны |
| Забота о своей и других безопасности | Помочь поделиться беспокойством, успокоить реалистической информацией |
| Нарушенное или нестабильное поведение (например, необычно агрессивное или безрассудное) | Помощь в совладании с переживаниями с апелляцией к самоконтролю (например, сказав: «Наверное, это тяжело – чувствовать себя |

| | |
|--|---|
| поведение, негативизм) | таким сердитым») |
| Соматические жалобы | Помочь идентифицировать испытанные во время события телесные ощущения |
| Пристальное внимание к реакциям и выздоровлению родителей, страх расстроить родителей своими тревогами | Предложение встреч с детьми и родителями, чтобы помочь детям дать знать родителям – что они чувствуют |
| Страх и чувство изменчивости, вызванными собственными реакциями горя; страх призраков | Помощь в сохранении позитивных воспоминаний о том, что он делал в трудный момент |

Подростковый возраст

Симптомы

Первый шаг помощи

| | |
|--|---|
| Взгляд со стороны, стыд и вина | Побуждение к обсуждению события; связанных с ним чувств и реалистического видения того, что было возможно |
| Тревожное осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций; страх казаться ненормальным | Помощь в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости; поощрение понимания и поддержки в среде сверстников |
| Посттравматические срывы (например, использование наркотиков, алкоголя, делинквентное поведение, сексуальные загулы) | Помощь в понимании того, что такое поведение – попытка заблокировать свои реакции на событие и заглушить гнев |
| Резкие изменения в межличностных отношениях | Обсуждение возможных трудностей в отношениях со сверстниками и семьей |
| Желания и планы мести | Выслушать имеющиеся планы; обратиться к реальным последствиям их исполнения; поощрять конструктивные альтернативы, способные уменьшить чувство посттравматической беспомощности |
| Радикальные изменения жизненных установок, влияющие на формирование идентичности | Связь установки изменений с влиянием травмы |
| Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (например, уход из школы или брак, или нежелание жить в доме) | Поощрение отсроченных реакций, чтобы дать время на осмысление своих реакций на травму и переживания горя |

Горе утраты: Реакции детей

Соматические нарушения:

- нарушения дыхания (прерывистое на вдохе)
- симптомы физического переутомления
- утрата аппетита

- нарушения сна, кошмары, бессонница
- симптоматика той болезни от которой умер близкий

Психологическая сфера:

- чувство вины, самообвинение
- стыд
- уход в себя
- депрессия
- погруженность в образ умершего (постоянное вспоминание, рассматривание фотографий, прикасание и одевание его одежды)
- ощущение опустошенности
- раздражительность, гнев (к богу; к взрослым, которые не воспрепятствовали смерти; к себе; к умершему, потому что покинул их)
- страх собственной смерти, болезни и физической травмы
- проблемы со сосредоточенностью и запоминанием
- пессимизм относительно будущего

Поведенческие реакции:

- «прилипание» к родителям (взрослым)
- отказ от хождения в школу
- не хотят спать одни или находиться одни дома
- агрессивность
- уничтожение вещей

Особенно тяжелые для взрослых реакции детей, с которыми часто не знают, как справиться:

- поведение как будто ничего не случилось
- сильные рыдания
- неприятие того, что близкий человек умер

Родители сами находятся в тяжелом состоянии.

Первая реакция – отослать ребенка. Для ребенка это плохо. Лучше не отдаляться, а пригласить к себе кого-нибудь для помощи.

Вторая ошибка - прятать вещи, напоминающие умершего. Это не приводит к более быстрому забыванию. У ребенка есть потребность говорить, сохранить его в памяти.

Что осложняет процесс горевания

Нормальная работа горя может стать патологическим процессом, если человек «застревает» на одной из фаз.

Причины возникновения патологического горя:

- Скрываемая, неполная информация. Не готовят к встрече с явлением «смерть», хотят защитить, но это усложняет процесс горевания.
- Взрослые не говорят о скорби с детьми. Ощущение беспомощности. Не даем проститься. Даем понять – плохо быть грустным и он грустит в одиночестве, или думает, что он не в порядке.
- Конфликты или ссоры с близким человеком перед его смертью. Можно помочь разрешить конфликт в символической форме. Например, это может быть письмо, написанное умершему и прочитанное на кладбище, или разговор с «пустым стулом», на котором представляется умерший, разговор с фотографией и т. п.

- Невыполненные обещания. Например, сын обещал матери приехать к матери, но откладывал, пока не стало слишком поздно ...
- Определенные обстоятельства смерти близкого
- Ситуации «непохороненных мертвецов» (пропавшие без вести, те, чьи тела не были найдены)

Рекомендации родителям

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ГОРЕ

- Необходимо максимально *сохранить ритм жизни*, дать возможность участвовать в событиях совпавших с утратой (день рождения, выпускной в детском саду, 1 сентября и т.п.). Ребенок должен продолжать чувствовать свою причастность к событиям жизни живых. Как известно, необходимость жить по часам и соблюдать обязательства помогает справиться с болью утраты.
- *Говорить о чувствах*, которые испытывает ребенок. Близкие взрослые вместо слов «Прости, я сейчас успокоюсь», могут поплакать вместе с ребенком. Объяснить ему причину своих слез. Помогая понять причину своих страданий, взрослый помогает ребенку понять самого себя и одновременно «дает» разрешение на открытое выражение чувств.
- Не избегать *отвечать на вопросы*. Если тяжело, то лучше сказать: «Мне тяжело сейчас, дай мне время подумать и обязательно отвечу тебе»
- Очень важно помочь ребенку *участвовать в ритуале прощания* с родителем. Это может быть участие в похоронах или специально для ребенка организованный ритуал. Важно подготовить ребенка к тому, что он увидит в процессе похорон, что бы не было шока.
- Родственники, воспитатели и педагоги должны *поощрять рассказы ребенка* о травматическом событии. Многократное повторение имеет десенсибилизирующий эффект при правильном выслушивании этих рассказов.
- Детям со страхами, навязчивыми снами и воспоминаниями необходимо помочь *отделить травму от* окружающих вещественных напоминаний, от места травматического *события*. Замена мебели и хозяина комнаты не стирает в памяти ребенка образ умирающего в ней родителя. Специалист в каждом конкретном случае может найти необходимое средство помощи ребенку.
- Детей, сконцентрировавших свое внимание на здоровье других близких, необходимо *успокоить* информацией о реальном положении дел со здоровьем членов семьи. Иногда требуется неоднократно, поиграть в оказание первой помощи в службу «Спасения».
- Но самое важное для того, чтобы минимизировать вероятность тяжелых психологических последствий у ребенка – это *своевременный рассказ о том, где его умерший родитель*. Правда помогает найти ребенку место умершего в жизни живых и найти силы жить. Соккрытие правды о смерти вызывает образование разнообразных фантазий, объясняющих потерю родителя, и приводит к формированию «комплекса госпитализации», как патологической реакции на разрыв с эмоционально близким субъектом.

Рекомендации учителям

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ГОРЕ

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ

- Наблюдайте за изменениями в поведении ребенка, потерявшего кого – либо из близких.
В первые недели может появиться тенденция к изоляции, агрессивность, гнев, нервозность, замкнутость, невнимательность. Относитесь с терпением, старайтесь не

показывать своего удивления, не заставляйте ребенка делать что – либо вопреки его воле.

- Если ребенок хочет поговорить, найдите время его выслушать. Чаще прикасайтесь к ребенку.
- Постарайтесь привлечь лучших друзей ребенка.
- Будьте готовы к вопросам ребенка и всегда будьте честны с ним.
- Покажите ребенку, что плакать не стыдно.
- Никогда не говорите ему: "Ты ведь так не думаешь, не правда ли?" Особенно если это касается детских страхов или чувства вины.
- Старайтесь быть в контакте с родителями.
- С особым вниманием относитесь к "трудным" дням, например, праздникам.

Подростковый возраст

- Если в классе есть ученик, потерявший кого – либо из близких, рекомендуется провести классное занятие дискуссией на тему смерти.
- Учитель должен сказать такому подростку, что знает о том, что произошло с ним. Это важно, чтобы подросток не чувствовал себя одиноким. Хорошо, если об этом также узнают его товарищи.
- В школе должно быть место, где ребенок мог бы побыть один, поплакать наедине с собой. Среди его товарищей может быть назначен "помощник", который опекал бы его.
- Учителю нельзя забывать, что родители тоже нуждаются в психологической помощи и поддержке.
- Подросток может погружаться в собственные размышления настолько, что теряет связь с окружающим миром. Если он забыл, о чем вы его спросили, проявите терпение, повторите вопрос, скажите, что вы тоже иногда забываете что то.
- Бесплезно говорить подростку, чтобы он больше старался, не впадал в задумчивость. Умственно подросток совершенно дезорганизован. Иногда можно предложить подростку представить себе, что он не на уроке, а занимается, например, своим любимым видом спорта. Этот прием не облегчает горя, но помогает ученику заставить себя работать, не отставая от класса.
- Правда, очень важно учитывать, что иногда ребенок использует свое горе в качестве оправдания плохой учебы.