

Министерство образования и науки  
Республики Татарстан

Государственное автономное учреждение  
Центр психолого-педагогического сопровождения  
«Росток»

Серия «Психолог-родителю»

Оксана Федягина

Горький след.

Как помочь ребенку справиться с  
психотравмирующей ситуацией



Казань, 2017

УДК  
ББК

**О.В. Федеягина**

Горький след. Как помочь ребенку справиться с психотравмирующей ситуацией / О.В. Федеягина – Казань, 2017 – 16 с.

«Горький след. Как помочь ребенку справиться с психотравмирующей ситуацией» (автор О.В. Федеягина) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог - родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогического сопровождения «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

© ГАОУ ЦППС «Росток», 2017  
© О.В. Федеягина, 2017

*«Для того чтобы исцелить страдание,  
человек должен пережить его целиком».*  
Марсель Пруст

Психологическая травма (психотравма) – вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий на его психику. Часто бывает связана с физической травмой, угрожающей жизни, либо нарушающей ощущение безопасности.

## Корни многих проблем родом из детства

Будучи взрослыми и пытаясь разобраться в себе, собственных проблемах, люди даже не подозревают, что их проблемы родом из детства! Психика ребенка настолько хрупка, что причиной психотравмы может стать любое значимое для него событие: от затерявшейся игрушки до смерти близкого человека. Ребенок может пережить психологический шок, даже если он был очевидцем, а не непосредственным участником такого события.

Восприятие человеком события как травматического, очень индивидуальной зависит от его личности, степени включенности в это событие, его предыдущего опыта восприятия и преодоления драматических ситуаций. Одна и та же ситуация для одного будет являться просто стрессом, мобиливающим его жизненные силы, для другого большим потрясением – психотравмой. В этот момент исчезают как ощущение защищенности и целостности собственного тела, так же чувство уверенности в себе и своих близких. Вне

зависимости от тяжести и глубины переживания, неотработанные психотравмы влекут за собой последствия и могут стать пусковым механизмом для развития тяжелых соматических нарушений.

*Если психологическая травма ребенка вызвана серьезными событиями катастрофического характера, смертью близких, насилием и т.п., рекомендуется обратиться к специалисту.*

**Психологические травмы** очень часто связаны со значимыми людьми, с родителями. *К сожалению, мы не всегда понимаем, что сами травмируем своих собственных детей, когда постоянно критикуем или выражаем недовольство. Негативные замечания типа «упадешь», «разобьешься», «отравишься», «не поступишь в институт» травмируют глубже за счет того, что постоянно повторяются. Для ребенка такой опыт становится очень болезненным, особенно если он не может получить от родителей и близких такие важные для него вещи, как любовь, одобрение, заботу, понимание и т.д.*

**Чувство безопасности, которое ребенок должен получить в детстве, – самое главное условие его будущего психического здоровья и жизни без неврозов.**

#### **РОДИТЕЛИ:**

- **Будьте доступны для своего ребенка** – чтобы вам можно было всегда позвонить, поделиться, спросить совета.

- **Выслушивайте ребенка до конца** – не игнорируйте детские переживания.

- **Примите эмоциональные переживания ребенка**, даже если событие вам кажется не таким серьезным.

Несмотря на то, что у разных людей психологические травмы вызваны разными

событиями, психика обычно реагирует одним из следующих вариантов:

**Подавление** - это попытка сдержать вулкан, приводящий еще к более мощному взрыву. Это самый худший метод, поскольку подавленные эмоции и чувства не уходят, а нарастают внутри нас, вызывая тревожность, напряжение, депрессию и целый ряд проблем, связанных со здоровьем. Однако подавление важно не путать со сдержанностью воспитанного человека.

**Выражение** - "Взрываясь" иногда или "теряя терпение", мы освобождаемся от гнета накопившихся эмоций. При этом можно даже почувствовать себя хорошо, поскольку это переводит внутреннюю энергию в действия. Но это вовсе не значит, что мы избавились от этих чувств, это приносит всего лишь временное облегчение. К тому же выражение наших эмоций может быть неприятно для человека, к которому они обращены. Это, в свою очередь может вызывать еще больший стресс, поскольку мы начинаем испытывать вину за то, что задела кого-то, выражая свои естественные чувства.

**Избегание** - это способ справляться с эмоциями, отвлекаясь от них посредством различных развлечений: беседа, телевизор, еда, вредные привычки и т.д. Но, несмотря на все наши попытки избегания, эти чувства остаются с нами. Таким образом, избегание - это всего лишь одна из форм подавления.

А психотравма, полученная в детстве, продолжает жить в теле и психике человека, способствуя развитию заболеваний, ограничивая жизнь человека во всех его сферах, сопровождая во взрослой жизни!

## **К последствиям детской психотравмы**

психологи относят:

- Неумение выражать свои чувства;
- Неспособность доверять кому бы то ни было;
- Эмоциональная подавленность, склонность к депрессии;
- Невозможность реализоваться ни в семье, ни в профессии;
- Боязнь быть родителем и т.д.

**Если ребенок сам не даёт вам знать о своих переживаниях, но при этом вы замечаете изменения в его поведении, такие как:**

✓ резкая смена настроения, бытовых привычек, характера питания, сна, игры, усвоения нового материала, характера речи;

✓ появившаяся вдруг и закрепившаяся на несколько последних недель раздражительность, агрессивность, невротические моторные реакции (грызение чего-либо, почёсывание, кручение волос), плаксивость, смешливость, молчаливость;

✓ появление новых странных поведенческих привычек;

✓ длящийся некоторое время энурез, ночные кошмары, рвота, запоры, частое мочеиспускание,

**и не находите причин, ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ПСИХОЛОГОМ!**

## **Как уберечь ребенка от психологической травмы?**

Уберечь вряд ли получится, а вот **ПОМОЧЬ ПЕРЕЖИТЬ** ее можно:

**Создайте у ребенка чувство безопасности.** Ребенок должен знать, что родители (близкие) его любят и поддерживают.

**1. Разрешите прожить эмоциональное потрясение.** Часто психическая травма оставляет глубокий след из-за того, что для страха, боли, обиды или гнева не находится своего пространства. Скажите ребенку, что чувства, которые он испытывает, имеют право на выражение. Не пытайтесь «сделать» ребенка стойким, сильным, смелым. Какой бы мелочью ни казалась для нас, взрослых, причина – по мере возможностей стоит прислушаться к тому, что беспокоит ребенка, объяснить ему природу происходящего и дать возможность выплакаться в безопасной обстановке. Не стоит прерывать и останавливать, даже если речь идет об одном и том же, уже который раз – ребенок старается в этот момент осознать ситуацию и свое место в ней.

***48 часов!** Особенно при острой травме. В течение этого времени должны быть проговорены чувства, мысли, реакции на происходящее. Если ребенок выскажется, выплеснет свои эмоции, то это будет первым шагом решения проблемы, которая привела к психотравме. А значит, половина дела уже сделана!*

**2. Будьте рядом.** Травму пережить легче, тогда рядом есть кто-то, кто способен сопереживать, разделить боль, и тем самым оказать поддержку. Таким человеком может стать родитель, брат или

сестра, друг, значимый человек. В случае, если ребенок не идет на контакт, попробуйте поговорить с ним от имени любимой игрушки, но ни в коем случае, не позволяйте уходить в себя. Укладывая ребенка спать, не жалейте времени на то, чтобы побыть рядом с ним.

**3. Обнимайте ребенка.** Объятия- это возможность ребенку почувствовать заботу и защиту. Ребенку легче без слов, через прямой телесный контакт почувствовать спокойствие. Так же стратегия «Обнимаю или прижимаю к себе кого-то близкого, любимую вещь или глажу животное» дает возможность ребенку снять напряжение, связанное с трудной ситуацией, через отношение привязанности к близкому человеку, любимой вещи, животному. Детям важен телесный и эмоциональный контакт, благодаря которому они могут ощутить одновременно поддержку и защиту со стороны близких людей, даже без слов.

**4. Придерживайтесь распорядка дня.** Это поможет восстановить стабильность и тем самым восстановить у ребенка ощущение безопасности.

**5. Играйте с ребенком.** Не следует опасаться, если ребенок в игре воспроизводит негативные события. Игра помогает справиться со страхами и беспокойствами и благополучно перевернуть страничку.

**6. Насытите день интересными событиями. Занимайтесь творчеством.** Лепка, аппликация, рисование способствуют снятию психоэмоционального напряжения и дают

ребенку возможность выразить, выплеснуть свои чувства.

**7. Следите за своим эмоциональным состоянием.** Маленькие дети не способны осознать степень опасности, которой они или их близкие подвергаются. Но, в связи с особой привязанностью к матери и другим близким, они очень чувствительны к их эмоциональному состоянию и именно через призму эмоций близких людей воспринимают ситуацию как опасную или не опасную. Только если вы сами эмоционально стабильны, сохраняете самообладание и спокойствие, то сможете оказать психологическую поддержку ребенку.

## ***ДЕЙСТВУЙТЕ!***

### ***Игры-упражнения,***

*помогающие ребенку пережить психотравмирующие ситуации и способствующие поиску ресурсов*

#### ***«Вдох – выдох»***

Самое эффективное средство всегда с нами, это - наше дыхание. Многие даже не подозревают, что дыхание обладает уникальными восстанавливающими свойствами. В состоянии нервного возбуждения мы начинаем слишком часто дышать, что, в свою очередь, приводит к потере концентрации, головокружению, учащенному сердцебиению, чувству тревоги. Путем удлинения выдоха, в сравнении с вдохом, примерно в два раза, можно избавиться от чувства тревоги. Желательно обучиться этому навыку заранее.

#### ***«Джаз тела»(подходит для детей с 5 лет)***

Под музыку выполняются ритмические движения. Сначала предлагается поворачивать

только голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи: то вместе, то попеременно, то вперед, то назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук. Потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова + плечи + руки + бедра + ноги. Танцуем, свободно передвигаясь по всему ковру. Когда музыка закончится, нужно лечь на ковер и прислушаться к своему дыханию (оно становится спокойнее), к сердцебиению (оно становится тише). Представляем себе, как выглядит спокойный человек. Затем можно предложить ребенку раскрасить на бумаге контур человека.

*Упражнение направлено на снятие напряжения в теле, стимуляцию моторного и эмоционального самовыражения, обучение элементам саморегуляции и релаксации.*

### **«Победи своего дракона»**

Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не

боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые усмирением своего дракона, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное – помнить, что количество голов у него не беспредельно и его можно победить.

Предложите ребенку нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности. После выполнения предлагается придумать историю или сказку о том, как он победит своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму.

*Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт, условие удовлетворенности и полноты жизни, и состоит в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего.*

*Ф. Перлз*

### **«Фильм! Фильм! Фильм!»**

Кратко, в 1-2 предложениях, предложите ребенку озвучить то, что беспокоит его в данный момент, затем написать киносценарий, который бы позволил экранизировать ситуацию. Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

•Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?

•Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?

•Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводится 8-12 минут. Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарий готов, ребенка просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что он сидит в кинотеатре и видит на экране кадры, отснятые по его сценарию (2- 3 минуты). Желательно сопроводить этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, ребенка просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на него эти кадры, будь он действительно кинозрителем, и какие выводы он бы сделал для себя, увидев такой кинофрагмент.

*Упражнение направлено на ознакомление с одной из техник психологической работы с психотравмой — деперсонализацией. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его ситуацию как нечто, не имеющее отношения к нему лично, по отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта ситуация, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данным переживанием эмоций и подойти к его рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.*

### ***ПРИТЧА О ДВУХ ЛЯГУШКАХ***

Однажды две лягушки свалились в горшок со сметаной и стали тонуть.

Тонуть им, конечно, не хотелось, тогда они стали барахтаться что есть мочи. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки и лягушкам оттуда никак не выбраться. Одна из лягушек поплавала немного, побарахталась и думает: «Все равно мне отсюда не выбраться. Зачем же я буду напрасно барахтаться? Только мучиться зря, лучше сразу утонуть». Подумала она так, перестала барахтаться – и утонула.

А вторая думает: «Нет, утонуть я всегда успею. Это от меня не уйдет. А лучше я еще побарахтаюсь. Может быть, что-нибудь и выйдет».

И вот из последних сил борется храбрая лягушка со своей лягушачьей смертью. Уж вот она и сознание стала терять, захлебываться. Уж вот ее ко дну тянет. А она и тут не сдаётся и продолжает лапками работать.

И вдруг чувствует, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, что-то такое крепкое, надежное, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и видит: никакой сметаны в горшке уже нет, а стоит она, лягушка, на комке масла.

«Что такое?– думает лягушка. – Откуда взялось здесь масло?». Удивилась она, а потом догадалась: ведь это она сама лапками своими из сметаны твердое масло сбила.

«Ну вот,– думает лягушка, – значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула».

Подумала она так, выпрыгнула из горшка, отдохнула и поскакала к себе домой.

*Когда надвигается буря, каждый действует так, как велит ему его природа. Одни от страха теряют способность мыслить. Некоторые спасаются бегством. Другие прячутся. А некоторые расправляют крылья, как орлы, и парят в воздухе.*  
*«Золотой век»*

### **Необходимо помнить, что**

- ✓ психологическую травму ребенка нужно лечить так же обязательно, как и телесную;
- ✓ травма - это не «пожизненный приговор», а реальное жизненное событие, которое можно преодолеть и трансформировать на благо изменений качества собственной жизни, преобразования личности, восстановления и приумножения своих жизненных сил и возможностей.