

ВЛИЯНИЕ РАЗЛУК И ПОТЕРЬ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Мини-лекция об утратах и потерях

- Сегодня мы поговорим об утратах и потерях. Некоторые потери можно предвидеть и ожидать. Невозможно прожить жизнь, не испытав ни одной потери. Некоторые потери приходят к нам неожиданно.
- 1. Сначала человек не хочет в это поверить. Он говорит себе: «Этого не может быть, я проснусь и обнаружу, что все в порядке». Он как бы пытается спрятать голову в песок.
- 2. Но, как бы это ни было бы тяжело, несправедливо, это случилось. И это как-то нужно пережить. Ничего не остается, как признать, что это с ним произошло. Он начинает злиться. На того, кто его покинул. На всех, кто остался. На самого себя. Хочется, чтобы все вокруг почувствовали такую же душевную боль. Хочется наказать, отомстить. Все раздражает. Хочется накричать, стукнуть. Но и это проходит.
- 3. Начинается печаль. Человеку кажется, что он один в этом мире. Что никто его не понимает, не может помочь. Ему начинает казаться, что это его вина, что это он сделал что-то не так.

Мини-лекция об утратах и потерях

- 4. Он начинает думать, что все, что произошло, произошло из-за него. Он думает: «Если бы я не был таким плохим, если бы я вел себя хорошо, если бы только я сделал то-то и то-то, этого бы не случилось». Но есть события, которые мы можем контролировать, а есть такие, которые происходят помимо нас, и мы не можем оказывать на них влияние. Поэтому и не можем быть виноваты в том, что они произошли. В этом нет и не может быть нашей вины! Моей вины в этом нет!
- 5. Нередко человеку кажется, что если он начнет снова радоваться, полюбит тех, кто его сейчас окружает и любит, перестанет чувствовать себя виноватым, то он предаст тех, кого любил и с кем расстался. Но это не так! То, что мы помним о них, зажигаем свечу в день их памяти - это и есть наша связь с ними. Это лучшее, что мы можем сделать для них!
- 6. Но очень важно жить дальше! Посмотрите на свою семью, на нас, кто сидит в этом круге, представьте себе тех, с кем вы обычно общаетесь и с кем вам хорошо, вспомните нашу связующую нить! Возьмитесь за руки и почувствуйте, их тепло, их силу, их поддержку. Почувствуйте как их забота и любовь проникает в нас, дает нам силу и поддержку! Скажите себе: «Я имею право на любовь!» «Я имею право на счастье!»
- А сейчас откройте свою шкатулку. Это шкатулка, куда вы сейчас сложите свои потери и утраты, свои обиды и злость, и куда потом вы будете складывать те горести, с которыми неизменно сталкивается в своей жизни каждый человек. Напишите на листочке то, что вы хотели бы сложить в свою шкатулку. Сложите и закройте ее. Вы ничего и никого не забыли. Сейчас зажгите поминальную свечку о тех, кого вы помните. Но жизнь продолжается!!!

Влияние разлук и потерь на развитие ребенка

- БОЛЬ ОТ ПОТЕРИ МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК ЗАСТРЕВАЕТ НА ОДНОЙ СТАДИИ РАЗВИТИЯ И НЕ ДВИГАЕТСЯ ВПЕРЕД ИЛИ ДАЖЕ СПУСКАЕТСЯ НА СТУПЕНЬКУ НИЖЕ В СВОЕМ РАЗВИТИИ
-

ФАЗЫ ПЕРЕЖИВАНИЯ УТРАТЫ У РЕБЕНКА

- **Первая фаза** - это **ФАЗА ТРЕВОГИ** - немедленная реакция на травматическое событие, выражающаяся в тревожном поведении, когда ребенок еще не может осознать произошедшее.
 - **Вторая фаза** — **ФАЗА ОТРИЦАНИЯ**. Возможны бессонница, амнезия, бесчувственность, расторможенность, соматические симптомы.
 - **Третья фаза** – **ФАЗА НАВЯЗЧИВОСТИ**. Характерны испуг, эмоциональная лабильность, постоянное возбуждение, нарушение сна.
 - **Четвертая фаза** - **ПРОРАБАТЫВАНИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ**,
Заключительные фазы: ребенок осознает причины произошедшего; оплакав потери, он обретает надежду и способность строить планы на будущее
-

Первая фаза(тревога) *Состояние ребенка*

- Повышенная тревожность, патологическая регрессия, раздражительность, повышенная сензитивность и фобические проявления.
- возбужденное поведение детей в этот момент, можно предположить, что дети испытывали чувство ужаса и беспомощности.
- **После случившегося дети многократно проигрывают детали травматической ситуации.**

Реакция младенцев

- Гипервозбуждение: не прекращающийся плач
- преувеличенная реакция испуга
- отвращение к прикосновению
- проблемы с кормлением
- повышенный мышечный тонус
- Диссоциация (сниженная чувствительность):
- минимальный плач
- преобладающий пристальный взгляд
- минимальная реакция испуга
- нечувствительность к прикосновению
- проблемы с кормлением
- слабый мышечный тонус

Реакция старших детей

- Старшим детям, страдающим от травмы, трудно смотреть в глаза другим людям
 - Дети в состоянии диссоциации – жадные до еды, у них нарушено ощущение сытости. Для этих детей характерно также использование ситуации «ем – не ем» как способа контроля над взрослыми.
-

Травматический стресс, посттравматические расстройства (ПТСР)

- Автоматический ответ на травму, включающий выработку опасного количества гормонов стресса, которые влияют на функционирование мозга.
 - На все основные системы организма.
 - На социальную активность.
 - Био- психо- социальная рана.
-

Травма и мозг

- Травматический стресс оказывает влияние на функционирование мозга. Кровоснабжение определенных частей мозга прекращается. Это означает, что некоторые клетки мозга умирают. Дети, пережившие травматический стресс и не имевшие возможности сразу восстановиться от него, могут стать инвалидами.
-

Признаки травмы в поведении ребенка

Навязчивые воспоминания о травме: в ~~специфических играх и рисунках~~, где они повторяют какие-то аспекты травмы с неблагоприятным исходом

Игры однообразны, компульсивны, отсутствие развития, отсутствуют катарсические элементы, т. е. дети, проиграв определенные сюжеты, не испытывают облегчения

Сны, на первый взгляд непонятные, но вызывающие ужас

Нарушения в познавательной сфере

физиологические изменения

■ Зрительная функция:

- - преобладание периферийного зрения - ведет к склонности ребенка все ломать;
- - снижение фокусного зрения – ведет к плохой концентрации при выполнении задач, требующих опоры на зрение;

■ Функция слухового восприятия:

- - фильтрация звуков с целью защиты от опасности – ведет к потере слуховой чувствительности к звукам человеческого голоса;
- - ребенок не слышит начало, конец и ключевые слова в предложении – отсюда плохое понимание речи;
- - невозможность правильно услышать запреты взрослого приводит к нарушению в поведении, которое окружающими воспринимается как непослушание, хулиганство, избегающее поведение
- сниженная чувствительность к боли

самотравматизация

- В момент травмы организм спонтанно вырабатывает опиоидин
 - Травмированные дети могут позже проявить попытки причинения вреда себе – например, порезы – для того, чтобы получить порцию опиоидина снова в «достаточной дозе».
 - Могут начать причинять вред себе, так как они считают, что заслуживают того, чтобы им сделали больно.
 - либо ребенок в состоянии диссоциации (сниженной чувствительности) может стремиться причинить боль себе для того, чтобы начать чувствовать хотя бы что-нибудь.
-

Эмоциональные последствия травмы

- ❑ Потеря способности выражать свой опыт посредством речи.
 - ❑ Снижение или потеря способности к эмпатии.
 - ❑ Гиперчувствительность к травмам других людей.
 - ❑ Скучный набор эмоций: ужас или ярость.
 - ❑ Потеря способности радоваться жизни приводит к обеднению эстетического и духовного опыта.
 - ❑ Ощущение незначительности и стыда.
-

Социальные последствия

- Изоляция или членство в девиантной группе
 - Ярость этих детей может быть совершенно неконтролируемой, как вспышки гнева годовалого ребенка.
 - Ребенок готов общаться только с жертвами схожих травм.
 - Усвоение «травматической идентичности» приводит к виктимному или агрессивному поведению
-

Когнитивные последствия

- искаженные установки:
 - «Люди, которые любят меня, - насиляют меня».
 - «Все, что я делаю - плохо!»
 - Я уродлив и омерзителен»
 - «Люди, которые заботятся обо мне, - заболевают и умирают».
 - «Я не заслужил, чтобы быть счастливым, а если я буду счастливым, случится что-то очень плохое».
-

типы поведения детей, понесших тяжелую утрату:

1. Эмоциональные реакции - плач, раздражительность, сложности концентрации внимания, нарушения сна.
 2. Попытки удержать, сохранить связь с умершим - постоянные мысли о родителе, разговоры о небесах и ощущение, что умерший родитель следит за ним с неба.
-

Дети в замещающей семье

- Приемные дети нередко пережили не одну потерю. Они еще не успевали оправиться от одного горя, как на них сваливалось другое. Постоянные потери снижают способность ребенка справляться со стрессами. Любой намек на ситуацию потери вызывает очень сильные эмоции, связанные с предыдущими потерями. Дети и подростки, которые попадают в новую семью (даже в семью родственников), разлучаются со своими семьями и теряют тот мир, к которому они привыкли. Они будут страдать. Они пережили потерю доверия, когда родители не смогли дать им того, что требовалось для их развития или применяли насилие. Некоторые дети жили в учреждениях для детей-сирот, других семьях. Боль от потери или разлуки с близкими - травма, которая может быть причиной того, что ребенок застревает на одной стадии развития и не двигается вперед, или даже спускается на ступеньку ниже в своем развитии.
-

Дети в замещающей семье

- При помещении в новую семью ребенок снова начинает переживать травму и боль потери. Попав в семью, РЕБЕНОК как бы переживает «наводнение» своими тяжелыми воспоминаниями, с которыми ему трудно справиться и о которых он постоянно, навязчиво пытается рассказать родителям.
-

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- ПРИНИМАЯ РЕБЕНКА, Вы должны предвидеть, что его ПРОШЛЫЙ ОПЫТ БУДЕТ ВЛИЯТЬ НА ЕГО ЖИЗНЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ. У ребенка могли сформироваться определенные поведенческие стереотипы, которые помогали ему раньше переживать отсутствие заботы или насилие. Но для обычной жизни эти стереотипы не подходят. Общество может расценивать такое поведение как неподобающее или разрушительное. Некоторые дети, пережившие разлуки и потери, могут быть злыми, депрессивными или даже враждебно настроенными из-за боли, которые они перенесли в жизни. **ЕСЛИ ВЫ ВИДИТЕ ЗЛО, ИЩИТЕ БОЛЬ.**
- Некоторые дети выглядят такими послушными, что этому просто невозможно поверить. Они кажутся очаровательными и беззаботными. **ЭТО ПРОСТО ДРУГОЙ ПУТЬ, КОТОРЫЙ ОНИ ВЫБРАЛИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ.** Она все равно выйдет на поверхность, но несколько позже, когда ребенок ощутит себя в безопасности.

НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

- Ребенок рассказывает и рассказывает, он не может ни остановиться, ни переключиться на что-нибудь другое, рассказывая о таких ситуациях из своей прошлой жизни. Например, о проституировании мамы, алкоголизме родителей, убийствах и суицидах, которые он наблюдал в своей жизни и с которыми обычная семья никогда не сталкивается. Эти рассказы пугают членов семьи, вызывают у них чувство растерянности.
- Как реагировать в такой ситуации? Лучше всего дать ребенку выговориться. Не проговоренные воспоминания останутся с ним и "превратятся" в страхи, с которыми ребенку будет очень трудно справиться. Желательно выслушать ребенка, время от времени сочувственно кивая, но не давая комментариев по поводу содержания его рассказа. Можно обнять ребенка, если он это допустит. После рассказа необходимо сказать ему, что вы понимаете его, видите, как он расстроен, как ему больно, что вы сделаете все возможное, чтобы помочь ему справиться с этой болью, что он может рассчитывать на вас. Неплохо выделить место в доме и договориться о времени, когда вы можете спокойно поговорить с ребенком.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

- Для того чтобы восстановиться после травматического стресса, необходимо:
 - чувствовать безопасность;
 - иметь поддержку людей, к которым мы привязаны;
 - иметь возможность рассказать о травмирующем событии.
-

Ролевая игра: Рассказ ребенка о травматических переживаниях

Роли:

1. Приемный ребенок, переживший ранее травму, рассказывает о ней родителю
2. Приемный родитель выслушивает и поддерживает ребенка

□ Структура обсуждения:

- 1 Какие чувства испытал при проигрывании роли (своей, чужой)
 - 2 Что именно произошло во время ролевой игры
 3. Что помогало/мешало, сработало/нет, что можно улучшить
 4. Обобщение: что вынесли, уроки, выводы
 - 5 Как связано с реальной жизнью, как применить
-

Фазы спонтанного выздоровления

Стабилизация.

- Установление чувства безопасности в спокойной обстановке.
 - Восстановление психологической саморегуляции.
 - Переработка событий через взаимоотношения привязанности.
 - Проверка восприятия реальности.
 - Адаптация.
 - Кто я теперь, если я изменился?
 - Восстановление самооценки.
 - Открытие заново способности радоваться.
-

Стабилизация

Безопасность.

- Дети не могут начать выздоравливать до тех пор, пока они не будут чувствовать себя достаточно безопасно.
 - Знания о травме.
 - Жертвы травматических событий нуждаются в выработке понимания своих собственных реакций.
 - Слова для обозначения чувств.
-

Углубление чувства безопасности

Чувство безопасности может быть усилено через:

- ❑ Гарантии того, что каждый ребенок имеет некоторое пространство, где он может чувствовать себя в безопасности.
 - ❑ Узнавание того, как сенсорный опыт может увеличить чувство безопасности для ребенка.
 - ❑ Экспериментирование с пространством в процессе дискуссии с ребенком.
 - ❑ Поощрение ребенка на то, чтобы он расширял чувство безопасности посредством воображения.
-

Чему нужно научить ребенка

- Дети должны научиться понимать и распознавать свое стрессовое возбуждение.
 - Детям можно помочь, если обсудить с ними, что влияет на их реакции стресса и в каком состоянии они чаще теряют контроль над собой (например, в состоянии голода).
-

Как помочь

Помочь ребенку приспособиться к себе новому

Помочь выстроить новые социальные связи:

- - поощрение ребенка через развитие разнообразных социальных отношений.
- поощрять формирование положительной самооценки через разнообразную совместную деятельность и собственную активность ребенка.

Развивать способности радоваться жизни:

- - активно поощрять ребенка, называть и запоминать (вспоминать) людей и места, где ему было приятно, интересно.
-

«Освобождение от груза»

- Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. Воздух свеж и прозрачен. На листьях играют солнечные блики, поют птицы, стрекочут кузнечики...
 - ~~Но у вас за плечами тяжелый рюкзак, идти вам становится все тяжелее и тяжелее.~~ Вы устали. Ваш груз сгибает вам плечи, пот струится по вашему лицу, вас не радует солнечный день, не радует лес, полный чудных запахов и звуков...
 - Вы видите солнечную поляну, поросшую сочной травой, и сворачиваете к ней... Вы снимаете с плеч надоевший рюкзак, присаживаетесь на траву, может быть, даже ложитесь на нее... Вам легко. Вы наслаждаетесь легкостью. Вы полной грудью вдыхаете свежий лесной воздух. Вы отдыхаете...
 - Откройте свой рюкзак. Внимательно посмотрите, что лежит в нем, что сделало ваш путь таким нелегким. Вытащите из рюкзака все вещи, оцените достоинство каждой из них. Может быть, среди этих вещей есть что-то лишнее. Соберите свой рюкзак заново. Сложите в него только те вещи, которые вам необходимы в дальнейшем пути. Оставьте не нужное вам на лесной поляне...
 - Вы снова выходите на тропинку и отправляетесь в путь. Теперь вам намного легче идти. Легкий ветерок ласкает лицо, освежает вас. Лесной ручеек звенит неподалеку, поют птицы, мелькают разноцветные бабочки. Вы идете по тропинке. Вам легко и радостно, вы чувствуете себя уверенно и свободно. Теперь, не спеша, попрощайтесь с этим лесом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза.
-

План

Занятие 1.

1. «Связующая нить» «Я помню, что когда был маленьким...»

- 2. Начало работы. Шеринг, домашние задание**
 - 3. Разминка: упражнение «Волшебный круг» (варианты)**
 - 4. Основная часть**
 - Мини-лекция: наши потери (близкие, родные), как работать с копилкой потерь (универсальность переживаний)**
 - визуализация «Детская потеря, записать на карточках свои потери, сложить в шкатулку, зажечь поминальную свечу**
 - 5. Завершение. Встать спина к спине и попробовать медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол. И точно так же встать.**

 - Д/з. Памятка для родителей "ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТРАВМАТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА"**
-

План

Занятие 2.

1. Связующая нить «Когда мне плохо, я обычно...»
 2. Шеринг, домашнее задание (ответы на вопросы)
 3. Разминка. Визуализация: мой внутренний ребенок.
 4. Основная часть. Лекция: влияние разлук и потерь на развитие ребенка. Ролевая игра: Рассказ ребенка о травматических переживаниях
 5. Завершение. Визуализация «Освобождение от груза»
 6. д/з
-