



# СОДЕРЖАНИЕ

ПОСВЯЩЕНИЯ И БЛАГОДАРНОСТИ .....	13
От Питера А. Левина .....	13
От Мэгги Клайн .....	14
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	15
Сказка наших времен .....	15
1. ТРАВМА — ЭТО ЖИЗНЕННАЯ РЕАЛИЯ .....	19
Реальные примеры из жизни детей, которых мы знали .....	23
Травма — это не только само событие .....	27
Рецепт травмы .....	32
Рецепт эмоциональной устойчивости .....	34
2. ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПУТЕМ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ СЕНСОРНОЙ ОСОЗНАННОСТИ С ПОМОЩЬЮ ПРАКТИКИ, ПРАКТИКИ И ЕЩЕ РАЗ ПРАКТИКИ .....	37
Как оказать надлежащую поддержку страдающему ребенку .....	38
Простые шаги для выработки эмоциональной устойчивости .....	39
Развиваем успокаивающее присутствие .....	40

Знакомимся с собственными ощущениями.....	43
Создаем с ребенком новый словарь .....	46
Первая помощь для профилактики травм: пошаговое руководство .....	59
3. ХИТРОСТИ РЕМЕСЛА. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ ИГР, ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА И СТИШКОВ .....	71
Четыре принципа, которым нужно следовать, чтобы детская игра привела к разрядке.....	77
Дополнительная помощь ребенку через игру-фантазию.....	87
Художественное творчество: глина, пластилин, живопись и рисование .....	93
Стишки о природе и животных в сочетании с рисунками для активации ресурсов .....	99
4. СРЕДСТВА ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ: ОТ АТТРАКЦИОНОВ В ПАРКЕ РАЗВЛЕЧЕНИЙ ДО ПАДЕНИЯ В ЯМУ .....	113
Первая помощь при несчастных случаях и падениях .....	115
Цель прикосновения при оказании помощи ребенку в состоянии шока.....	122
Сила языка, чтобы успокоить и исцелить .....	124
Еще стихи о животных, чтобы помочь вашему ребенку вернуть уверенность в себе.....	132
Как придумать исцеляющую историю .....	141
Профилактика медицинской травмы .....	144
Что могут сделать родители, чтобы подготовить детей к операции и другим медицинским процедурам.....	149
Когда медицинская процедура является неотложной.....	159
Плановые хирургические операции.....	161
Чувствительность к боли вашего ребенка.....	162
Важное слово о травле и школьных перестрелках.....	169

5. ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ. СОДЕЙСТВУЕМ ЗДОРОВОМУ РАЗВИТИЮ, УКРЕПЛЯЕМ ДОВЕРИЕ .....	173
Как вы реагируете на вашего ребенка: вопросы безопасности и доверия.....	174
Малыш говорит вам: «Я сделаю это сам» .....	175
«Перетягивание каната» с вашим трех- или четырехлеткой.....	177
Ваш кокетливый четырех-шестилетка .....	180
Подростковый этап развития: кто я?.....	182
6. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ. СНИЖЕНИЕ РИСКА И РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ .....	187
Симптомы сексуальной травмы.....	188
Снижение риска сексуальных травм .....	191
Что такое сексуальное насилие?.....	194
Шаги, которые могут предпринять воспитатели, чтобы снизить риск для детей .....	195
Игры для тренировки ребенком личных границ .....	210
Почему большинство детей ничего не рассказывают: как сделать так, чтобы они могли рассказать вам .....	214
Изнасилование на свидании и другие проблемы подросткового возраста .....	215
7. РАЗЛУКА, РАЗВОД И СМЕРТЬ. КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СКОРЬБЬ .....	219
Симптомы горя в сравнении с симптомами травмы .....	220
Два взгляда на развод: в розовом цвете или в мрачных тонах?.....	223
Пережить развод: руководство по сохранению целостности вашего ребенка.....	226
Как помочь ребенку пройти через горе .....	240
Как справиться со смертью домашнего питомца .....	244
Шаги, помогающие детям справиться с горем.....	252

8. ПАРТИЗАНСКАЯ ВОЙНА В НАШИХ РАЙОНАХ. НАСТОЯЩАЯ БИТВА ЗА ЗАЩИТУ ДЕТЕЙ ОТ УЖАСА И СТРАХА .....	261
Модели изменений для больниц и медицинских центров.....	262
Беглый взгляд на образцовую семейно-ориентированную детскую больницу.....	268
Кризисные меры на уровне сообществ .....	278
Новая модель антикризисной психологической помощи в школе .....	291
ПРИМЕЧАНИЯ .....	301
БИБЛИОГРАФИЯ.....	307
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ .....	313
ОБ АВТОРАХ.....	317
FOUNDATION FOR HUMAN ENRICHMENT. (ФОНД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА).....	319



## **ТРАВМА — ЭТО ЖИЗНЕННАЯ РЕАЛИЯ**

Плохая новость заключается в том, что травмирующие переживания — это реальность жизни. Хорошая, что эмоциональная устойчивость — также одна из ее реалий. Проще говоря, жизнестойкость — это адаптивная способность, которой мы все обладаем и которая позволяет нам оправиться от стресса и чувства страха, беспомощности и подавленности. Эмоциональная устойчивость сродни гибкости и эластичности, как у металлической пружины, вроде детской игрушки-пружинки. Если развести ее концы в стороны, катушка затем естественным образом вернется к своему первоначальному размеру и форме. Конечно, если вы будете растягивать эту пружину много-много раз (или приложите слишком большое усилие), она в конечном итоге потеряет свою эластичность.

Однако люди (особенно молодежь) не должны терять свою гибкость и способность к восстановлению из-за «эксплуатационного износа». Напротив, мы обладаем способностью наращивать и повышать свою эмоциональную устойчивость по мере того, как сталкиваемся со стрессами и тяготами жизни. Жизнерадостные дети склонны быть смелыми. Это не означает, что их при-

влекают опасные ситуации, скорее они просто *открыты*, *любопытны* и исследуют свой мир с удовольствием и радостным энтузиазмом. И в своих изысканиях они неизбежно имеют свою долю грохота и падений, столкновений и конфликтов.

Когда эмоционально устойчивые дети встречаются с катаклизмами, они скорее открыты, чем закрыты. Открытость на самом деле является чертой, которая больше всего характеризует эмоционально устойчивых детей. Они открыты для других детей и с удовольствием делятся с ними. В то же время они способны устанавливать границы своего личного пространства и своих владений. Они находятся в контакте со своими чувствами, выражая и передавая их способом, соответствующим их возрасту. И самое главное, когда случаются плохие вещи, они обладают удивительной способностью (в случае поддержки извне) быстро их преодолевать. Они — это те счастливые, жизнерадостные дети, какими мы все хотели бы быть.

Их самые большие проблемы возникают из-за событий, которые могут быть потенциально травмирующими. Давайте углубимся в то, какие жизненные обстоятельства могут вызвать у наших детей сверхтрудные для них реакции.

Травма может явиться результатом событий, которые носят явно экстраординарный характер, такие как насилие и растление, но она также может быть результатом «рядовых» событий. На самом деле, такие распространенные вещи, как несчастные случаи, падения, медицинские процедуры и разводы, могут привести к тому, что дети замкнутся, потеряют уверенность в себе или у них разовьются тревога и фобии. Дети, пережившие травмирующий опыт, могут также проявлять поведенческие

проблемы, в том числе агрессию, гиперактивность и, по мере взросления, различные виды зависимостей.

Хорошая новость заключается в том, что под руководством неравнодушных родителей, воспитателей и попечителей, готовых обучиться необходимым навыкам, детей из группы риска можно распознать и навсегда избавить от психологических шрамов, вне зависимости от того, насколько разрушительными могли быть или казаться произошедшие события.

Родители порой сталкиваются с противоречием между необходимостью защищать своих детей и необходимостью предоставлять им возможность рисковать, поскольку это укрепляет их уверенность в себе и адаптивные способности. Это сложный компромисс, потому что в период формирования собственного мира, когда неизбежно происходит нечто неожиданное, дети могут быть этим травмированы. Как бы вы ни старались обезопасить свой дом для детей, дети, движимые своим любопытством, все равно будут исследовать его и в конечном счете пострадают. Именно *так* они учатся, и у них *будет* своя доля падений, ожогов, электрических ударов, укусов животных и других столкновений с беспощадными силами природы. Как бы мы ни старались, мы не можем закрыть наших детей в непроницаемом (и хорошо изолированном) пузыре безопасности.

Наши дети часто подвергаются воздействию потенциально травмирующих событий. Но родителям не стоит отчаиваться. Вполне возможно свести к минимуму последствия «рядовых» ситуаций, упомянутых выше, а также последствия чрезвычайных событий природного и техногенного характера, включая насилие, войну, терроризм и растление. Не смешны ли мы, предполагая, что взрослые

могут «травмообезопасить» своих детей? Не думаем. *Помните, что, хотя боли нельзя избежать... и травма — это реальность жизни... но такой же реальностью является и жизнестойкость, способность отпружинить обратно.*

В этой книге вы познакомитесь с практическими способами, позволяющими максимально повысить эмоциональную устойчивость вашего ребенка, восстановить его равновесие после предельного стресса. Вооружившись этим «рецептом эмоциональной устойчивости», родители и другие взрослые, несущие ответственность за ребенка, смогут защитить своих детей от травмирующих переживаний, а также в целом повысить их устойчивость к повседневному стрессу, сделав более сильными, заботливыми, радостными и сострадательными людьми.

Слово «травма» регулярно появляется в заголовках журналов и газет. Разрушительное воздействие травмы на эмоциональное и физическое благополучие детей, их умственное развитие и поведение получает наконец то признание, которого оно заслуживает. С 11 сентября 2001 года началась настоящая информационная кампания по поводу того, как можно справиться с этой катастрофой.

Однако, несмотря на такое внимание, очень мало было написано об общих причинах, профилактике и немедикаментозном лечении травмы. Вместо этого основное внимание уделялось диагностике и лечению различных симптомов заболевания. «Травма — это, пожалуй, самая избегаемая, игнорируемая, принижаемая, отрицаемая, неправильно понятая и неизлеченная причина человеческих страданий»<sup>1</sup>. К счастью, вы — родители, тети и дяди, бабушки и дедушки, воспитывающие и защищающие детей, — в состоянии предотвратить или хотя бы смягчить разрушительные последствия травматических переживаний.



Чтобы сделать как можно больше доброго для детей, о которых вы заботитесь, сначала вам нужно научиться распознавать корни травмы. Далее мы более подробно рассмотрим саму травму — ее мифы и реальность. Таким образом, вы поймете, что заставляет ребенка оставаться в состоянии стресса, даже если реальная опасность миновала.

*Эта книга научит вас тому, как помочь детям замечать болезненные ощущения и чувства и проходить через них.* Ваши новые знания помогут устранить страх из их переживаний, что позволит детям оправиться от травмы и других трудных чувств. В книгу включены примеры из реальной жизни для иллюстрации того, как вы можете поддержать детей в их восстановлении после травмирующего опыта.

Приобретая простые навыки для облегчения или предотвращения симптомов травмы, вы научитесь распознавать ее признаки. Хотя излагаемые здесь базовые принципы, которые должны применяться добросовестными воспитателями, служат «эмоциональной первой помощью», бывают ситуации, когда необходимо профессиональное консультирование. Мы поможем вам понять, когда это может понадобиться.

## **Реальные примеры из жизни детей, которых мы знали**

Заглянув в миры пяти разных детей, вы получите ясное представление о масштабах травмирующего опыта, с которым ребенок может столкнуться в любом возрасте. Описанные ситуации могут даже напомнить вам что-то

из жизни ваших собственных детей! Когда вы прочтете ниже о проблемных ситуациях нескольких детей, вы узнаете, что же вызвало подобное поведение.

Лиза истерически плачет каждый раз, когда семья готовится сесть в машину.

Карлос, болезненно застенчивый пятнадцатилетний подросток, постоянно прогуливает занятия. «Я больше не хочу постоянно бояться, — говорит он. — Все, чего я хочу, — это чувствовать себя нормальным».

Каждое утро Сара послушно приходит в свой второй класс; неизменно к 11 часам утра она оказывается в кабинете медсестры, жалуясь на боль в животе, хотя никаких медицинских причин не обнаруживается.

Кертис, добродушный и пользующийся популярностью ученик средней школы, говорит своей матери, что ему хочется пнуть кого-нибудь — кого угодно! Он понятия не имеет, откуда берется это желание. Вскоре он начинает вести себя агрессивно, запугивая своего младшего брата.

Родители трехлетнего Кевина обеспокоены его «гиперактивностью» и «поведением, похожим на аутизм» в стрессовых ситуациях. Он периодически ложится на пол, напрягает свое тело, притворяясь умирающим, и затем как бы медленно возвращается к жизни, говоря: «Спаси меня... спаси меня!»

Что общего у этих ребят? Как возникли их симптомы? Исчезнут ли они или со временем усугубятся? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте посмотрим, с чего начались их проблемы.