

Как помочь ребёнку, если он пережил травму

• Ваши собственные реакции имеют критическое значение, поэтому **постарайтесь сохранять спокойствие** (несмотря на то, что ваш собственный страх, злость и ужас от пережитого – это нормальные реакции, они могут ещё больше напугать ребёнка). Не обвиняйте ребёнка из-за случившегося, не наказывайте его и не стыдите.

• Постарайтесь сосредоточиться на том, что пережил ребёнок, и как это на него повлияло. **Скажите, что понимаете его** и его реакции и серьёзно к этому относитесь. При этом заверьте ребёнка в том, что со временем всё наладится.

• В первую очередь обеспечьте безопасность – например, если ребёнок пережил неподобающее обращение, сделайте так, **чтобы ребёнок не контактировал с этим человеком** или потенциальным обидчиком. Заверьте ребёнка в том, что он защищён.

• **Не выясняйте при ребёнке отношения с его обидчиком** (скорее игнорируйте его – этим должны заниматься обученные специалисты).

• **Обратитесь за профессиональной помощью** – как для ребёнка, так и для всей семьи. В это время вся семья нуждается в поддержке.

• Подбодрите ребёнка, чтобы он рассказал о том, что пережил, в том числе о том, как это всё его беспокоит. Так вы сможете лучше понять чувства и поведение ребёнка. При этом важно принять потребность ребёнка в приватности (предоставьте ему возможность решать, когда и как он хочет поделиться переживаниями о случившемся), подчеркнув, что вы **готовы выслушать ребёнка тогда, когда он будет готов говорить**.

• Выслушав ребёнка, воздержитесь от оценок. Например, нельзя сказать ребёнку «Прекрати ныть» или «Ты уже должен был это пережить». Вместо этого скажите «Я знаю, что это не твоя вина» или **«Мне легче от того, что ты поделился со мной своими чувствами»**.

• При общении с ребёнком **будьте терпеливым и понимающим** родителем, особенно если ребёнок несколько раз повторяет рассказ о своей травме.

• Каждый раз, когда ребёнок контактирует с возбудителем травматического события, **подтверждайте, что вы окажете ребёнку помощь**, – помогайте замечать возбудителей и справляться с ними, – и всегда предлагайте ребёнку эмоциональную и физическую поддержку.

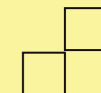
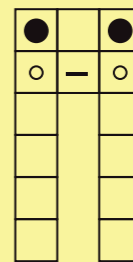
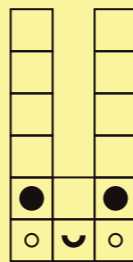
• Изучите, как реакции ребёнка и их возбудители на него влияют. Если вы реагируете на них, **заверьте ребёнка в том, что это не его вина**.

• Kui laps tunneb süüd sündmuse käigus hukkunute või vigastatute pärast, siis kinnitage, et see ei olnud tema süü.

• Помните о том, что злость – это одна из посттравматических реакций ребёнка, поэтому подбодрите его выразить свои чувства и рассказать, из-за чего он злится, но при необходимости подчеркните, что обидные слова / нападки и насильственное поведение не допускается.

• В случае траура не препятствуйте ребёнку говорить о потерянных близких, если ребёнок этого хочет (даже если это может быть больно для вас), не запрещайте ребёнку грустить – это часть его траура (если кажется, что грусть слишком велика, обратитесь за психологической помощью); помогите ребёнку пережить приятные воспоминания о потерянных близких; не бойтесь поделиться с ним и своими чувствами, но следите за тем, чтобы для ребёнка они не были слишком интенсивны; сохраняйте спокойствие, будьте открыты к чувству несправедливости – со временем оно затихнет.

• **Постарайтесь восстановить обычный ритм жизни** как можно быстрее (это не означает необходимость забыть о случившемся или его отрицание) – обычная организация жизни помогает вернуться к стабильности и снижает риски заикленности на случившемся. Это означает регулярный распорядок дня (время подъёма и отхода ко сну,



время приёма пищи и т.п.). Важно, чтобы наряду с обусловленными травмой или возникшими вследствие неё изменениями какие-то стороны жизни оставались стабильными (например, если ребёнок должен сменить место жительства, он может продолжать ходить на свои тренировки; или в его комнате в новом доме будет его любимое одеяло; или, если ребёнок меняет школу, посоветуйте ему встречаться с друзьями из бывшей школы).

• При необходимости найдите для себя поддержку – произошедшее с ребёнком трудно пережить и вызывает в родителях множество разных эмоций. **Поговорите с кем-нибудь, кому доверяете, или обратитесь за профессиональной помощью**. Позаботившись о своих потребностях, вы сможете быть лучшей поддержкой для ребёнка.

Модель беседы с ребёнком:

• В первую очередь обратите внимание на свои чувства – при необходимости перед беседой с ребёнком постарайтесь снизить их накал.

• Будьте примером при ведении открытой беседы – покажите ребёнку, что готовы выслушать его и задать вопросы о случившемся, предоставьте ребёнку возможность открыться в привычном для него темпе беседы.

• Используйте активное слушание – подбадривайте, спокойно выслушивайте, отражайте эмоции и делайте заключения.

• Реагируйте спокойным и ясным голосом, предложите поддержку и утешение, но не давайте невыполнимых обещаний.

• Поблагодарите ребёнка за беседу о пережитой травме.

• При необходимости предложите конструктивную обратную связь (например, «многие дети думают, что в случившемся виноваты они сами, но ты должен знать: за это всегда отвечают взрослые»).

• Если необходимо сообщить о случившемся, сначала объясните ребёнку, что планируете сделать, и поделитесь с ребёнком информацией доступным для него способом.

• Если ребёнок нуждается в психологической помощи, разъясните ребёнку, что это такое, что его ожидает, и позвольте ребёнку задать интересующие его вопросы. Поддерживайте ребёнка в процессе психотерапии, интересуйтесь, что там происходит.

На потребность в психотерапии указывают следующие признаки: 1) ребёнок постоянно говорит о случившемся, не выбирая места и времени; 2) ребёнок реагирует сильными эмоциями на обстоятельства, напоминающие о травме; 3) кажется, что ребёнок снова и снова переживает травму (например, во время игры или во сне).

Этот список не окончательный – следует учитывать множество факторов, в том числе то, как вам самим кажется, справляется ли ребёнок. В случае сомнений стоит всегда проконсультироваться со специалистом (психолог, семейный врач или психиатр).

ЕСЛИ ВЫ ОБРАЩАЕТЕСЬ ЗА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ/ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА, ВАЖНО ЗНАТЬ О ТОМ, НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ И КАКИЕ ВОПРОСЫ ЗАДАТЬ ПОСТАВЩИКУ УСЛУГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ.

Признаками грамотной психологической помощи являются следующие:

А Психотерапевт при оценивании проблем дополнительно к клиническому интервью использует адаптированные и стандартизированные тематические измерительные средства, а также другие подходящие средства оценивания, при этом делится с клиентом полученными результатами доступным для клиента способом.

Б Терапия представляет собой активный процесс, и направлена на изменения – она охватывает целенаправленные изменения мыслей и поведения (т.е. включает в себя не только беседу о проблемах и консультации терапевта).

В Терапевт сотрудничает с вами и другими специалистами, а также помогает вам оказывать поддержку своему ребёнку.

Г Терапия проводится на основании плана, т.е. на каждый сеанс устанавливается цель, во имя достижения которой проводится работа.

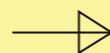
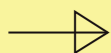
Д На сеансе терапии изучают и практически осваивают вместе с терапевтом новые необходимые навыки, терапевт подбадривает к их освоению также и между сеансами.

Е Терапевт подбадривает ребёнка говорить о том, что с ним произошло.

Ё Терапевт прошёл обучение для работы с пережившими травму людьми (можете спросить у него свидетельство об обучении) и регулярно участвует в супервизии



TRÜKIST RAHASTATI ÕIGUSTE, VÕRDÕIGUSLIKKUSE JA KODAKONDSUSE EUROOPA KOMISJONI PROGRAMMI (2014-2020) PROJEKTI BADEV RAAMES. TRÜKISE SISU ON AINUÜKSI SELLE LOOJA VASTUTUS. EUROOPA KOMISJON EI VÕTA SISU EGA SELLE KASUTAMISE EEST MITTE MINGIT VASTUTUST.



Что нужно спросить у специалиста:

А Какую терапию Вы используете? Как она работает? Подходит ли эта терапия для работы с пережившими травму людьми?

Б Где я могу получить больше информации о предлагаемой терапии?

В Какое Вы прошли обучение, какой имеете опыт работы с пережившими травму людьми?

Г Участвуете ли Вы в супервизии, консультируетесь ли при необходимости с коллегами, сотрудничаете ли с другими специалистами?

Д Как Вы оцениваете успехи терапии? Как принимаете решение о том, была ли терапия успешной или требует изменений (например, направление дальше)?

Е Что ожидает терапия и Вы как терапевт от участника терапии?

ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫБОР ТЕРАПЕВТА РАВНОЗНАЧЕН ВЫБОРУ ЛЮБОГО ДРУГОГО СПЕЦИАЛИСТА ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОДХОДЯЩЕЙ УСЛУГИ – ВЫ ДОЛЖНЫ УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ПРЕДЛАГАЕМАЯ УСЛУГА ОТВЕЧАЕТ ВАШИМ ПОТРЕБНОСТЯМ. В СЛУЧАЕ СОМНЕНИЙ СМЕЛО ЗАДАВАЙТЕ ТЕРАПЕВТУ ВОПРОСЫ ИЛИ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ УЗНАЙТЕ МНЕНИЕ ДРУГОГО СПЕЦИАЛИСТА.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

- National Center for Child Traumatic Stress (NCCTS; 2001). Trauma information Pamphlet for parents; Trauma Psychiatry program, University of California, LA
<https://bit.ly/2VM8QXQ>

30.dets.2018

- Deblinger, E. ja Dorsey, S. (2018). Talking with your child about trauma. Guidelines for foster parents.
<https://bit.ly/2ML9Jf1>

30.dets.2018

- Harborview medical center (2018). If your child has been sexually abused.

<https://bit.ly/2WCraT1>

30.dets.2018

Различные рекомендации по лечению травм и посттравматических стрессовых расстройств были приняты во внимание.

Краткая модель оценивания компетенций специалиста, оказывающего психологическую помощь.

ПРИ ВЫБОРЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА В ЭСТОНИИ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ:

1 Baashariduseks on minimaalselt magistrikraad järgmistel erialadel:

• В психологии (в Эстонии предполагается 5-летнее академическое обучение по специальности психология по аккредитованной учебной программе в соответствии с требованиями Europsy, дополнительно супервизионная практика продолжительностью 1 год);

• В медицине (6-летнее академическое обучение по специальности врач по аккредитованной учебной программе, дополнительно резидентура – рекомендуется в области психиатрии);

• В (клинической) социальной работе (5-летнее академическое обучение по специальности социальная работа по аккредитованной учебной программе);

• В сестринском деле в области психического здоровья (прикладное высшее образование продолжительностью 3,5+1,5 лет по специальности сестринское дело в области психического здоровья по аккредитованной учебной программе);

И/или

2 Признанная на государственном уровне профессия (психиатр; клинический психолог, школьный психолог, психолог-консультант; семейный терапевт);

А ТАКЖЕ

3 Компетенция психотерапевта (в качестве дополнительной компетенции полученной профессией; в Эстонии – дополнительная компетенция профессии клинического психолога и психиатра) или подтверждающее компетенцию свидетельство, выданное психотерапевтическим союзом/ассоциацией.

Краткое резюме рекомендуемых направлений и методов психотерапии для работы с пережившими травму людьми:

• Когнитивно-поведенческая терапия (и её последующие разработки; Эстонская ассоциация когнитивно-поведенческой терапии – Eesti Kognitiivse Käitumisteraapia Assotsiatsioon)

• EMDR (сертификаты от EMDR Europe; контакт в Эстонии: Traumateraapia ja koolituskeskus OÜ)

• Психодинамическая терапия (и её последующие разработки; Эстонская ассоциация психоаналитической психотерапии – Eesti Psühhoanalüütilise Psühhoteraapia Assotsiatsioon)

• Базирующееся на фазах вмешательство в комплексной PTSH-терапии (в рамках названных выше направлений; дополнительно интегрированные виды терапии, например, схема-терапия, Эстонская ассоциация схема-терапии – Eesti Skeemiteraapia Assotsiatsioon; диалектическая поведенческая терапия, ЕККА)

• Семейная терапия, сосредоточенная на травме (Эстонский союз семейной терапии – Eesti Pereteraapia Ühing)

• Вмешательства на базе отношений, основанных на привязанности, программы родительских навыков

• Игровые и творческие терапии, сосредоточенные на травме, или параллельно с психотерапией, сосредоточенной на травме

• Дополнительно прочие методы психологической помощи – такие, как психологическое консультирование, экзистенциальная терапия, гештальт-терапия, психодрама в качестве метода, поддерживающего сосредоточенную на травме психотерапию, либо если вмешательства первого выбора клиенту не подходят.

A
J
A
M
E
T
S
A
L

info@
lastemaja.ee
116 111

НАДЕЖНОСТЬ
ДРУЖБА
ДОВЕРИЕ

Рекомендации родителям, чьи дети пережили травму



SOTSIAALKINDLUSTUSAMET