

Материалы для работы с детьми, пережившими травму: профессиональный инструментарий психолога

Особый подход к особой боли

Уважаемые коллеги, работа с детьми, пережившими насилие или жестокое обращение, — одна из самых сложных и ответственных областей нашей практики. Это требует не только глубоких знаний, но и особой внутренней готовности, осторожности и безусловного уважения к личности и истории ребенка.

Главный принцип, который лежит в основе всех материалов, — «Не навреди». Ребенок, переживший травму, хрупок. Наша задача — не «вытащить» болезненные воспоминания во что бы то ни стало, а создать безопасное пространство, где он сможет почувствовать контроль, восстановить доверие к миру и обрести опору в самом себе.

В этой статье я систематизирую ключевые материалы и методы, которые могут служить надежными инструментами в этой тонкой работе. Важно помнить, что они применяются в рамках продуманной, поэтапной терапии и после установления контакта.

Этап 1: Стабилизация и создание безопасности. Фундамент работы.

Прежде чем работать с травматичными воспоминаниями, необходимо помочь ребенку обрести почву под ногами здесь и сейчас.

1. Материалы для регуляции эмоций и тела:

- «Коробочка самоуспокоения»: Индивидуальный набор предметов для разных сенсорных каналов: гладкий камень (тактильность), флакон с приятным запахом (обоняние), фото красивого места (зрение), жвачка (вкус), список успокаивающих песен (слух). Ребенок сам наполняет коробку. Это дает чувство контроля.

- Карточки-«якоря»: Набор карточек с простыми техниками: «Дыхание квадратом», «5-4-3-2-1» (назвать 5 предметов, которые видишь, 4 звука, 3 ощущения и т.д.), «Найди все предметы красного цвета в комнате». Помогают вернуться в настоящий момент при тревоге.

- Книги-помощники: «Что делать, когда ты зол?», «Что делать, когда ты боишься?» (Д. Хьюбнер). Они нормализуют чувства и дают простые стратегии.

2. Материалы для восстановления чувства границ и доверия:

- Метафорические карты (МАК), нейтральные по тематике: Например, «Persona», «Окна и двери». Работа с образами позволяет обсуждать темы доверия, защиты, безопасности дистанционно, через проекцию.

- Игры с правилами и четкими рамками: Настольные игры, где есть предсказуемость и очередность хода. Это терапевтично: мир снова становится структурированным и предсказуемым.

Этап 2: Проработка травматического опыта (только после стабилизации).

Работа ведется осторожно, часто через метафору и проекцию.

1. Материалы для нарративной (повествовательной) терапии:

- Техника «Книга жизни»: Ребенок создает книгу о себе. Он — автор и главный герой. Травматичное событие становится не всей историей, а лишь одной из глав. Это помогает отделить личность ребенка от проблемы

(«ребенок, переживший насилие» vs «ребенок, который выстоял, любит рисовать и мечтает стать космонавтом»).

- Кукольный театр, песочница (sandtray): Через игру с фигурками и создание сцен в песочнице ребенок может проигрывать сложные ситуации, менять сценарий, находить «спасателей» и «ресурсы». Песок сам по себе обладает терапевтическим, успокаивающим эффектом.

2. Материалы для работы с идентичностью и чувствами:

- МАК, направленные на ресурс и преодоление: Например, «Соре», «Источник» (О. Гончарова). Помогают найти внутренние силы, опоры, поддержку.

- Рисунок и арт-терапия: Техники «Безопасное место», «Нарисуй свой страх и запечатай его в коробку», «Дерево с корнями и кроной» (корни — поддержка, крона — мечты). Арт позволяет выразить невыразимое словами.

- Рабочие тетради: Например, «Терапевтические истории для детей, переживших травму» (П. Аллесандрин). Содержат структурированные задания, которые помогают ребенку упорядочить опыт под руководством психолога.

Этап 3: Интеграция и развитие. Возвращение к жизни.

Цель — помочь ребенку заново выстроить позитивный взгляд на себя и будущее.

1. Материалы для укрепления самооценки:

- Техника «Чемоданчик успехов»: Коробка, куда ребенок (и психолог) кладут записки о малейших достижениях, проявлениях силы, смелости.

- Коллаж «Я — сейчас» и «Я — в будущем»: Визуализация положительных изменений и надежды.

2. Материалы для развития социальных навыков:

- Коммуникативные игры, ролевые игры: Помогают безопасно отрабатывать навыки сказать «нет», попросить о помощи, распознавать «хорошие» и «плохие» секреты.

Критически важные материалы для специалиста:

1. Диагностический инструментарий: Опросники для выявления симптомов ПТСР, тревожности, депрессии (используются с осторожностью и только как часть комплексной оценки). Например, адаптированные детские шкалы.

2. Протоколы и руководства: «Когнитивно-поведенческая терапия для детей, переживших травму», методы терапии, сфокусированной на привязанности. Работа должна быть структурирована.

3. Супервизорская поддержка: Это не материал, а обязательный ресурс. Работа с травмой вызывает сильное эмоциональное выгорание. Регулярная супервизия — забота о себе и гарантия качества помощи ребенку.

4. Ресурсы для работы с семьей: Брошюры, книги для родителей/опекунов («Как помочь ребенку пережить травму?»), чтобы создать поддерживающую среду вокруг ребенка.

Важные предостережения и этические моменты:

- Не являйтесь единственным взрослым, знающим о ситуации. Работа ведется в тесном контакте (с согласия ребенка и законного представителя) с органами опеки, социальными работниками, психиатром при необходимости.

- Знайте свои границы. Если случай выходит за рамки вашей компетенции (тяжелое ПТСР, диссоциативные расстройства), необходима консультация с психиатром или перевод к более узкому специалисту.

- Заботьтесь о себе. Прорабатывайте свои триггеры и эмоции, чтобы не проецировать их на ребенка.

Представленные материалы — это не волшебные палочки, а инструменты в руках чуткого и подготовленного специалиста. Их эффективность зависит от качества терапевтических отношений, построенных на безопасности, принятии и уважении.

Работа с травмой — это долгий путь восстановления доверия к миру, шаг за шагом. Наша роль — быть на этом пути терпеливым, надежным и профессиональным сопровождающим.

Берегите себя и своих подопечных.

Ваш школьный психолог, Малышева Алина Денисовна.