

Как пережить последствия насилия, причиненного в подростковом возрасте

– Каковы травмирующие факторы насилия, что происходит с человеком после факта насилия? Почему ему плохо?

– Мне как психологу, имеющему на работе дело с детьми, и как маме, ближе ситуация насилия над ребенком. Я бы хотела рассмотреть именно такую проблему. Но большая часть того, что применимо к детям, относится и к взрослым. Поэтому взрослые люди могут экстраполировать мои ответы и на свои ситуации.

Итак, ребенок, который подвергся насилию, попадает в психотравмирующую ситуацию, которая связана с наличием сильного испуга. Ситуация характерна тем, что во-первых, это всегда бывает внезапно, во-вторых, это связано с угрозой жизни, которую ребенок в этот момент мог испытывать впервые, в-третьих, ситуация неконтролируемая ребенком, так как он не имеет соответствующего опыта. Эти три фактора приводят к сильному испугу, который вызывает стресс.

Считают, что человек после перенесенной психологической травмы проходит 3 стадии. В течение последующих шести недель, как правило, идут т.н. «постстрессовые реакции», которые в основном выражаются в нарушении дыхания, сердцебиения, потливости и нестабильности нервной системы, может прыгать давление, появляется раздражительность, бессонница и ночные кошмары, головные боли и звон в ушах, плохая концентрация и «умственная жвачка». Это при условии, что ребенок не получил физических травм.

На этой стадии у человека происходит первая реакция – реакция отрицания. Он не может поверить, что это произошло с ним.

Вторая стадия обычно начинается в пределах 6 недель после события и длится до 6 месяцев: тревога нарастает, появляется жажда отмщения. Ребенок избегает ситуаций или мест, запускающих воспоминания о травме. Возможны «флешбеки» – вспышки пережитого в сознании. Появляются симптомы депрессии, потеря интереса к окружающему миру, слабость и постоянное чувство усталости, нарушение концентрации и рассеянность. Преследуют постоянные мысли о случившемся и о смерти.

Третья стадия возникает в пределах 6 месяцев и длится около полугода. Симптомы усугубляющейся депрессии, поглощенность чувством бессилия и боли, низкая самооценка и ощущение собственной никчемности, поглощающее чувство вины, потребность снять внутреннее напряжение с помощью алкоголя или психотропных средств.

На этой стадии развивается посттравматическое расстройство как отсроченная и затяжная реакция на психотравмирующее событие. Если травма не прорабатывается своевременно, то расстройство будет сильным и может стать хроническим (его последствия будут сопровождать человека всю жизнь).

Потом уже этот опыт ребенок может перенести во взрослую жизнь. Например, если насилию подверглась девочка-подросток, она может найти себе мужа, который все время будет подвергать ее насилию.

Подросток-мальчик может реагировать неадекватно: либо все время нарываться на то, чтобы его избили, либо наоборот, будет сам наносить удары, унижать окружающих его бояжами, либо словесно. То есть он будет постоянно поднимать свою самооценку за счет окружающих.

Либо ребенок будет доказывать всем, какой он хороший. Это тоже одна из реакций.

– Вытекающий отсюда вопрос. Ребенок подвергся насилию. Есть дети, которые будут скрывать случившееся. Есть ли какие-то признаки, по которым взрослые могут узнать о происшедшем?

– Давайте разграничим ситуации. Если ребенок получил физические травмы, это обычно трудно скрыть. Если ребенок получил физические травмы, значит, первая неделя – это обязательно уход за ним, потому что он становится неадекватным. Обязательно показать, что ты его любишь, доставлять радости ребенку, ухаживать за ним, при этом не жалеть. Именно показать свою любовь, заботу, потому что он попал в трудную ситуацию.

Вторая ситуация насилия, когда, например, у ребенка отняли телефон. Ему не нанесли физических травм, но он получил психическую травму. Ребенок пришел домой. Допустим, он боится сразу рассказать о том, что у него украли телефон, он замыкается. Вы видите, что ваш ребенок, который даже если и был негативно к вам настроен, но он был общительный, теперь ни на что не реагирует. Вы заметили, что ваш ребенок слишком молчаливый, очень задумчивый, стремится к уединению. Такая реакция может длиться от нескольких часов до двух суток. Значит, нужно подойти и попробовать поговорить, что же произошло такого, что ты так странно себя ведешь. И если ребенок изначально вас отверг, потому что первая реакция, как правило, будет такая, нужно постараться не обижаться, а еще раз попробовать. Сделать две, три таких попытки. «Я очень волнуюсь. Что произошло?» И когда ребенок начинает рассказывать, самое главное, нужно молчать, дать ему выговориться.

При любом насилии, независимо от пола ребенка, должна быть первоначальная реакция. И независимо от того получил ли он травмы или не получил, нормальная реакция должна быть с криком, со слезами. Такая реакция на стресс поможет ребенку снять это жуткое напряжение, выплеснуть возбуждение. Это может

быть истерическая реакция, но, как правило, это слезы, крики, потому что это ребенок. Нужно дать ребенку проявить эти эмоции. Ни в коем случае не говорить: «Ты мальчик, мальчики не плачут! Что ты делаешь?» Наоборот, постараться спровоцировать его на проявление эмоций.

Есть несколько правил, которые я узнала уже после того как с моим сыном произошла подобная история.

Первое. Ни в коем случае не говорить ребенку, что все будет хорошо. Знаете, какие у нас родители? «Да не расстраивайся, все будет хорошо!» Этого говорить нельзя, потому что слово «хорошо» никоим образом не вяжется с его ситуацией, у него сейчас все «плохо». Возникнет интуитивное отторжение. Ты меня не понимаешь, раз говоришь о том, что все будет хорошо.

Второе. Не говорить ребенку: «Я понимаю, что ты чувствуешь!». Ты не можешь этого понять, и твоя задача, как родителя или близкого человека – заставить ребенка рассказать, что **он** чувствует. Очень хорошо помогает, когда кто-то из знакомых сопереживает. Когда звонят ваши знакомые и, узнав о том, что у вас произошло, говорят: «Сожалею... Такая ситуация неприятная, в которую ты попал. Когда я был в твоём возрасте, я тоже был в такой ситуации, я чувствовал себя плохо, ты знаешь, мне было за себя стыдно, обидно...» И очень хорошо, если это будут те люди, к которым ваш ребенок относится с доверием, с уважением. Если такой человек будет рассказывать ему о тех чувствах, которые он пережил, ребенок поймет, что в этот момент он чувствует то же самое.

Это должно быть на вторые, на третьи сутки, когда ребенок становится адекватным, если у него нет травм. В любом случае, первые-вторые сутки нужна забота, ласка.

«Мы тебе сочувствуем. Мы тебе поможем, мы рядом. Мы выйдем из этого». Помощь должна быть направлена на то, что не он один пострадал, потому что возникает вопрос: «Почему это случилось именно со мной!». И дальше наступает осознание «я», какой я никчемный, что я допустил.

Чтобы не было этой реакции, ребенок должен все проговорить. В первые моменты, как правило, устанавливают хронологию событий, потому что это нужно либо милиции, либо врачам. В следующий раз, когда разговариваете, надо спросить: «Что ты чувствовал? Что ты чувствуешь?» Он должен проговорить не только внешнюю сторону события и пережить его еще раз, он должен пережить те чувства, которые испытывал в момент травмы.

Очень хорошо, особенно среди мальчиков-подростков, когда придут поддержать друзья. Именно поддержать, потому что нарушаются коммуникативные свойства, и ребенку стыдно выйти к друзьям. Он себя так ощущает, будто виноват в том, что произошло. Чувство вины есть всегда и поэтому встреча со своими сверстниками трудна тем, что ребенок боится: все будут показывать пальцем и говорить – «слабак какой».

Как правило, в ближайшем окружении есть дети, у которых тоже телефон украли, или которых избили вечером. Они пришли, они не знают, что говорить и поэтому они начинают вспоминать. Каждый делится чем-то своим. Это помогает.

Если контакт с подростками, с ближайшим окружением произошел в первые дни, тогда нет стопора и запрета на контакт с окружающими. Когда тебя поддерживали близкие, когда они тебя услышали, когда они не лезут в душу в первый день, и тебе кажется, что ты все выговариваешь сам. И так же вот пришли твои сверстники, и ты понимаешь, что каждый из них перенес что-то подобное...

– Ничего не произошло такого, что выделило тебя из твоей среды.

– Да. Будет раздражительность, будет нарушение поведения, но уже не будет заикленности, не уйдет глубоко в подсознание и не разовьется защитная реакция на то, что произошло. Пока возможно выговориться, пока ребенок не закрылся, ему нужно дать это сделать. Потому что любая ситуация в жизни, которая проговаривается, она становится не столь болезненной.

– А если насилие происходит именно в подростковой среде? Т.е. не со стороны человека с улицы, постороннего, а например, в школе. Ребенок пришел, рассказал, и это выяснилось. Ты знаешь, кто это. Родитель должен сразу делать какие-то активные шаги, идти к этим людям, чтобы ребенок понимал, что его защитят, накажут обидчика?

– Если ребенок подвергается насилию – не важно где, на улице или в среде сверстников, – родители переносят стресс, как их ребенок. Родители испытывают те же чувства и, как правило, первые 1-3 дня родитель неадекватен в своих решениях. Мы взрослые люди, мы пытаемся бороться со своими ощущениями, но мы неадекватны в своих реакциях, мы пойдем за эмоциями. Нам захочется пойти, попытаться наказать виноватых.

Мы должны честно ребенку сказать, что нам очень хочется набить морду этим людям, и папе хочется дать им пинка, но мы взрослые люди, и мы понимаем, что есть закон, и мы не имеем права его нарушать. Мы должны действовать эмоционально ни в коем случае, потому что мы даем ребенку пример поведения. Мы взрослые, мы требуем от него послушания – и нам, и законам.

Что в этой ситуации мы для нашего ребенка можем сделать законно? Возбудить уголовное дело, отвести в милицию, поймать, помочь разобраться в том, что случилось. Можно перевести ребенка в другую школу,

пойти к психологу, чтобы попробовать вывести его из этой ситуации, помочь ему. Это наша функция. А наказание – это не наша функция, не родительская.

К сожалению, у нас государство такое... Мне, например, с моим ребенком, пришлось обсуждать эту проблему, стоит ли вообще наказывать? Предпринимать усилия ради того, чтобы отдать под суд, чтобы ему вынесли наказание. Которое совершенно неадекватно, которого по сути никакого нет – условный срок. Он как гулял, так и будет гулять.

– Как же тогда? Ребенок понимает, что ему вот это сделали, а тот человек спокойно ходит по улицам. Появляется желание отомстить.

– Родитель должен знать, что его ребенок вынашивает планы мести, чтобы помочь ему с этим справиться. Потому что подростки, независимо от пола, все равно вынашивают планы мести, часто очень изощренные.

Вы должны все рассказать ребенку, что ты тоже хотел бы отомстить, но ты законопослушный, ты передал это дело тем людям, которые должны этим заниматься. Ты не профессионал, это должно делать государство. Обязательно надо выслушать, что он хочет сделать с обидчиком. Как бы там кроваво ни было: ножки оторвать, ручки оторвать. Пусть он это расскажет, пусть он это нарисует. Пусть он расскажет вам 48 вариантов этой мести. Проговаривая, он выходит из этого состояния мщения.

Я расскажу о собственном опыте. Когда мы подошли к той черте: наказывать или не наказывать, мы поняли, что наше государство несостоятельно, но мы все равно не можем переступить закон. А закон у нас не должным образом наказывает таких подростков. Это были такие же подростки 15-ти летние, только не связанные со школой. Сыну на тот момент только исполнилось 13. И вот мы вместе сели, я ребенку обрисовала ситуацию, которая сложилась в семье этого мальчика...

– Т.е. вы знали тех, кто это сделал?

– До происшествия не знали.

Это было без двадцати семь вечера около подъезда. Накануне группа этих подростков сидела около нашего подъезда, они из другого микрорайона, вели себя шумно. Кто-то из жителей начал ругаться, естественно последовал ответ и плеснули из окна кипятком. Попали на руку девочке этого мальчика, которого в тот вечер не было. На следующий день они пришли к подъезду, выпившие для храбрости, пришли разбираться, кто же это сделал. Сын с друзьями сидел около дома на лавочке, около подъезда. Он высокий, а другие дети по возрасту старше, но небольшого росточка. Слово за слово, ему даже не дали подняться. Бил один, остальные просто стояли вокруг. Друзья сына разбежались. И сын пришел домой в крови, в полубессознательном состоянии. В конечном итоге, выскочили мой муж с папой еще одного мальчика, двоих сразу поймали, а тот, кто бил, убежал. Мы забрали себе велосипед, на котором он приехал.

У сына был шок, мы сами его усилили тем, что пришла наша доблестная милиция, которая обещала ему перерыть весь микрорайон, найти эту группу из 8 человек. Потом пришли из инспекции по делам несовершеннолетних, обвинили нас в том, что мы забрали велосипед, его надо вернуть. Я сказала, что пусть он придет с мамой, ей отдадим, но естественно никто не пришел.

В конечном итоге, мы их вечером поймали сами. Мы колесили на машине по району и его поймали, привезли в милицию. Вы бы видели их удивление. В милиции не знали, что с ним делать. Потом пришла мама, которая была вся в слезах. Просила, умоляла, мальчик учится в девятом классе, у них такая сложная семейная обстановка. Они готовы заплатить, лишь бы только мы не возбуждали уголовное дело. А в конечном итоге, когда мама сходила к адвокатам и поняла, что ничего не грозит, только год условно, она успокоилась. Хотите – подавайте, хотите – не подавайте.

И когда мы пытались подать в суд, чтобы просто подать в суд, получалось 4 тысячи рублей, чтобы нанять адвоката – еще около 20 тысяч рублей. Она мать троих несовершеннолетних детей, с папой в разводе. У папы в той семье двое детей, и он платит 25% – алименты, у мамы здесь трое несовершеннолетних. Материальный ущерб можно взыскать в пределах 20% зарплаты...

В конечном итоге, это было гораздо позже, когда ребенок пришел в себя, мы опять все вместе обсудили, стоит ли это делать. Вывели сына на то, что, наверное, не надо напрягаться с судом. Семья эта уже наказана тем, что происходит у них в доме. Если ребенок таким образом себя проявил на улице, какая вероятность того, что он свою злобу не направит против своих же родителей? Так мы пришли с сыном к тому, что не нам судить, что Бог сам кого считает нужным, того и накажет. И он принял это, он видел, что мы пытались сделать все в рамках закона.

Еще, если решили ребенка вывести на суд, подумайте: стоит ли «наказание» виновного усугубления состояния вашего чада. Мы посчитали, что это все вызовет лишние травмы, причем на семейном совете вместе приняли такое решение. Если бы наказание могло быть адекватным, может, и имело бы смысл напрячься, вкладывать в это деньги и получить удовлетворение от того, что он будет наказан по закону.

Причем есть такие друзья у нас, которые предлагали помощь по принципу – «никто знать не будет». Мальчик очень за это хватался. В первые моменты он так был рад, что есть возможность такой мести.

И было очень сложно доказать, что не надо опускаться на этот уровень. Если мы это примем, мы его накажем, но мы станем такими же, как он. А как ты будешь жить, зная это? Никто не узнает, ни милиция,

никто, но мы-то с тобой будем знать, что мы решили, мы позволили. Это, наверное, единственное, что помогло отказаться от мести – то, что не надо становиться таким как он.

У сына теперь специфическое отношение к милиции, но это нормально. Я не могу врать своему ребенку. Во всяком случае, нам удалось соблюсти правопорядок, потому что мы законопослушные граждане.

– Почему возникает чувство вины? Не обиды, не злости, а вины?

– Обида и злость быстро проходят. И на определенном этапе жертва насилия начинает анализировать происшедшее. Возникают мысли: «Почему именно со мной? Я не смог справиться. Я бы все отдал, чтобы этого не было». И на вопрос «почему» приходит ответ «я виноват в том, что произошло». Либо я слабак, либо я позволил это сделать, либо я себя неправильно вел. Он начинает анализировать, но у ребенка еще маленький жизненный опыт и он не может понять, что он просто попал не в то время, не в то место, так сложились обстоятельства, что он никому ничего плохого не сделал.

По сути, то, что произошло, это проблема того, кто совершил насилие. Ребенку это очень сложно осознать. И поэтому он винит себя, ему стыдно перед сверстниками. Он приписывает свои мысли о себе другим. Раз я так думаю, и другие будут думать так.

В результате человек ограничивает общение с окружающими, потому, что стыдно, потому что ему кажется, что все об этом знают. Он боится, что его будут жалеть. Он боится, что его будут винить. А еще не дай Бог, если кто из окружения скажет: «Да ты что, не мог сдачи дать?»

– Как избавиться от этого чувства? Я так поняла, что один из основных моментов, это старшие авторитетные люди.

– Да. Когда старшие авторитетные люди делятся опытом, он понимает, что он не один побывал в такой ситуации.

Сначала просто проговариваем, восстанавливаем события и чувства, которые он пережил. Не единожды нужно проговорить ситуацию, чтобы она стала по-другому восприниматься. Обязательно нужно, чтобы была реакция на стрессовую ситуацию. Если реакция не наступила сразу, ребенок не выкричался, не выплакался, значит, нужно помочь ему сделать это позже. Если мы добились такой реакции, нам на какое-то время нужно оставить ребенка одного, в покое.

Далее мы окружаем заботой, балуем, насколько это возможно. Мы даем ему понять, что ты нам нужен, что мы сочувствуем тебе в такой тяжелой ситуации.

Ребенок должен четко понять, что любой из нас может оказаться в такой ситуации. Очень действует пример, когда сосулька на голову падает. Идет человек, убивает сосулька. Человек оказался в этом месте в это время, когда упала эта сосулька. Мы не знаем, почему это произошло, и таких ситуаций сколько угодно.

И мы помогаем ребенку все время снимать напряжение, которое первые шесть недель все время будет нарастать. Либо мы ему позволяем плакать, это уже не будет такой реакцией на стресс как первая реакция, которая была с криками, со слезами. Самое главное, об этом всплеске мы не должны вспоминать. Мы будем восстанавливать постоянно, как происходили события, что он чувствовал в дальнейшем. Но мы никогда не будем вспоминать об этой первой реакции, когда он плакал.

И еще родитель должен все время помогать ребенку снимать стресс, возбуждение, которое нарастает. Это может быть и релаксационная музыка, это может быть рисование, если ребенок согласен.

В нашей ситуации очень помогала снимать раздражение бабочка, сделанная из марли и проволоки, для украшения букетов. Берешь ее на палец, выставляешь сантиметров на 40-50 от носа ребенка, заставляешь на нее смотреть и начинаешь водить ее восьмеркой. Это может быть бабочка, это может быть цветок, это может быть яркая пуговица, все что угодно, только не красное. Пуговица может быть желтая, синяя, зеленая, чтобы не раздражала. Таким образом, они стабилизируют свое возбуждение. Мы это возбуждение снимаем однотипными движениями. Концентрация переносится на другую форму, уходит с той навязчивой идеи, потому что на какое-то время это становится навязчивой идеей.

Вы можете поговорить с друзьями вашего ребенка, как себя вести, можете попросить их о чем-то не говорить. Например, я просила не жалеть, не пугаться того, как он выглядит. Просто с ним разговаривать. Им было безумно сложно, но они справились.

Я помогла и тем двоим, которые были вместе с ним, но убежали. Они находились в том же стрессе, плюс еще безумное чувство предательства. Он чувствовал, что они его предали, они чувствовали то же самое. Причем они получили наказание от родителей за то, что они не вступились. Чувство вины, самооценка сразу упала. Естественно потом будет соответствующее поведение. Это закрепится, что я никто и звать меня никак и вообще со мной нельзя иметь дело, потому что я такой...

Поэтому пришлось с этими мальчиками, которые были старше, чем мой ребенок, также проработать, заставить их прийти и сказать – «прости, так получилось». Они встретились, когда мы первый раз пришли из больницы, спустя три недели. Они очень много разговаривали, я не лезла. Я сказала, что если захотите, расскажите честно, что вы чувствовали тогда, что вы почувствовали потом. Когда он понял, что они чувствовали, ему стало легче, но сразу он их не смог простить. Он сделал вид, что простил. Потом, спустя несколько дней он сказал мне, что у него все равно бывают моменты, когда он ловит себя на мысли, о том,

что он считает, что они предали. «Да, так сложилась ситуация. Они предали, но они же пришли». – «Но я не могу пока простить». – «Это нормально».

Говорите ребенку, что все, что он чувствует после травмы, – это нормально. Он должен пройти через это, и чувство вины – это тоже нормально в вашем состоянии. Это уйдет. Еще лучше, если вы расскажете ребенку о переживании такой проблемы по стадиям, потому что про стрессы сейчас написана масса всего. Чтобы он понимал, что он выйдет из этого, и отслеживал свое состояние.

– Как преодолеть страх перед людьми, перед ситуацией?

– Во-первых, не нужно идти на поводу у ребенка, когда прошли шесть недель. Вы сделали все, что были должны: проговорили, пережили, снимали возбуждение, окружили любовью и заботой, ребенок к концу шести недель вышел из этого состояния. Вы четко уверены, что у него не произошло сильных нарушений во взаимоотношениях с окружающими, что у него не нарушилась обучаемость за счет того, что он потерял интерес и не может сконцентрироваться на уроках.

Ребенок будет бояться того места, где это произошло. Он все время будет вспоминать, просить обходить это место. Не нужно в этом идти у него на поводу. То есть не то чтобы брать за руку и тащить, а говорить: «Что такого случится, если мы здесь пройдем? Ты 48 раз здесь ходил, и ничего не происходило, это могло произойти где угодно. Давай с тобой пройдем вместе, ты мне расскажешь, что ты чувствуешь». Он будет раздражаться, но он будет идти за вами, потому что ему надо преодолеть этот страх.

Очень хорошо помогает рисование, сказкотерапия.

– Для этого нужны какие-то особенные сказки?

– Да. Причем, самое интересное, они разделены на проблемы. По каждой проблеме есть своя сказка. Например, страхи, неудачи, ошибки, и др. Сказку прочитал и обсудил с ним некоторые моменты. Причем можно напечатать в компьютере. Не совать ему книжку, а сказать, ты знаешь, я вот сегодня увидела, мне так понравилось, я хочу тебе прочитать. Вы начинаете читать, и он в это втягивается.

Если вы будете ребенка сажать и заставлять, он ни за что не сядет. А если вы скажете, «я знаю, что надо сделать, чтобы тебе было легче, чтобы снять это напряжение», вы говорите с ним на доступном ему языке. Ему плохо, потому что есть напряжение. Он готов сейчас либо крикнуть, либо броситься на вас, его тут все душит.

Очень хорошо помогают водные процедуры. Элементарные ванны с хвоей, если возможно. Если ребенок небольшой, можно налить ванну и заставлять его ладошками как бы нажимать на воду. Это тоже прекрасно снимает послестрессовое состояние. Можно наклоняться в ванную и бить по воде. Есть масса расслабляющих методик, которые могут помочь.

Но самое главное – любовь...

– А страх перед людьми? Коммуникативные проблемы?

– Если все проработано, их не будет. Он будет бояться общения, но ему надо объяснить: «Если тебе кто-то что-то говорит, это не от большого ума, потому что нормальные люди понимают то, что ты пережил. Многие попадали в такие ситуации, твои друзья сказали, у каждого в жизни бывает такая ситуация. Они молодцы, что это пережили. Но если кто-то этого не понимает, если позволяет себе смеяться – это его проблемы».

Ребенок должен понять, что не к каждому мнению он должен прислушиваться. Показать, что это не тот человек, на которого нужно обижаться. Дети очень хорошо понимают фразу – «ему больше нечего дать миру». Ему больше нечего предложить, кроме как за счет тебя возвыситься в глазах себе подобных.

Здесь важно, чтобы были друзья, которые тебя принимают и поддерживают.

В нашей ситуации нарушилась речь. Произошел парез артикуляционных мышц, потому что была гематома в основании черепа, которая нарушила какой-то баланс в теменной области. Мало того, что эти мышцы артикуляционные, глотательные, еще и нарушена была работа речевого центра. Мало того, что он не все говорил, еще говорил так, что не понять. Во рту была каша. Мы очень долго лечились во взрослой клинике. И то, звонили мальчики, я их всех предупредила, они пытались ему что-то рассказывать. С ним мы договорились так, что ты говорить будешь какие-то отдельные слова. Когда ты говоришь отдельное слово, ты можешь себя слышать. А я ребятам скажу, что тебе нельзя говорить много.

Т.к. мы лежали во взрослой клинике, мы говорили, что туда не пускают его сверстников. Потому что для него это было очень важно. Потом спустя какое-то время, когда нам разрешили привозить его домой на субботу-воскресенье, мальчики стали приходить. Они играли в компьютер, когда это стало можно, либо еще во что-то.

– Стоит ли просить каких-то друзей приходить?

– Они не всегда знают, что можно прийти. Во-первых, многие друзья звонят и боятся общаться с родителями друга. И когда звонят и говорят – «Алешу можно?» – «А Алеша нет, он в больнице. А кто его спрашивает? Что ему передать? Да вы заходите». И вот когда вы даете понять, что вы не против, они придут.

Нам в этом смысле повезло, что у нас небольшой класс, и трое одноклассников ему очень помогли. Несмотря на то, что мы не появлялись весь прошлый год и до ноября этого года лежали в клинике, после этого он вышел, даже несмотря на то, что запрещено обучение по нормальному графику и на весь 2009 год обучение на дому, отношения с одноклассниками удалось сохранить.

– **А физические нарушения все уже компенсировались?**

– Все равно нарушения речи заметны, минимально, особенно когда он нервничает.

– **Т.е. это останется? Или со временем пропадет?**

– Никто этого не знает.

– **Тяжелые последствия...**

– Когда это случилось, я знала не так много о проблемах переживания последствий насилия. Я начала звонить во всевозможные психологические центры и спрашивала, что же делать. Мне говорили, когда пройдет 6 месяцев, тогда приходите. А до этого, что мне было делать? Мне никто помочь не смог. И тогда, отчаявшись, я была вынуждена привлечь своих педагогов, просто внаглую, понимая, что это все заслуженные люди. Просто им звонила, они меня вспоминали и начали мне помогать.

– **Так куда надо обращаться?**

– К психотерапевту.

– **Но если Вы говорите, что не берутся за такие случаи?**

– Изначально все зависит только от близких. Мне кажется, что основа выздоровления – это как вы поведете себя в первые дни.

А по истечении шести недель ходить к психологу. К психологу все равно обязательно нужно сходить. Проходить хотя бы психотерапию посттравматической реакции. После шести недель уже обозначатся проблемы, с которыми еще надо работать.

– **Т.е. дальше уже психолог?**

– Семья продолжает работать сама с собой, а психолог корректирует, либо говорит, что вы все правильно делаете.

До шести месяцев вы все равно будете иметь какие-то проявления. Пусть эти нарушения будут минимальные, но они все равно будут присутствовать. Ребенок не всегда будет адекватен в своих реакциях, это нормальное состояние, и вы реагировать на него должны нормально. Если он взорвался, вы не должны ему отвечать таким же эмоциональным взрывом, как бы тяжело ни было. Но когда он успокоится, вы ему должны сказать, что так нельзя реагировать. Вы его не наказали, вы поняли в этой ситуации, что он не контролирует себя.

Рисование, чтение, музыка, если возможно. Очень здорово подросткам помогает ритмичная музыка с кривлянием, с придурью, с ором. Дать ему возможность раскрепоститься таким, невинным образом.

Если нет травм, боксерская груша.

– **Чтобы он выплескивал эмоции?**

– Да.

– **А на данный момент, какие трудности приходится преодолевать Вашему сыну?**

– Самое главное – чтобы человек осознал свои проблемы. Все время своей болезни он не осознавал. Ему мешало нарушение речи, но он считал, что у него все нормально. Это не нормально у папы, у мамы, он сказал, что папе с мамой нужна помощь, потому что они плохо слышат.

Это было самое тяжелое, чтобы заставить его принять и сказать – да, у меня есть такое и мне нужно научиться с этим жить, это корректируется нашими действиями, которые мы предпринимаем.

– **А как ему правильно дать понять, что это есть, и что он с этим должен научиться жить? Как ему помочь это принять?**

– Ни в коем случае нельзя говорить, что все нормально. Вот говорят, что нужно не делать больно. Нужно четко привести к тому, что «я тебя люблю (с этой фразы всегда должно начинаться) и я хочу, чтобы там, во взрослой жизни, ты был самостоятельным, чтобы ты смог обеспечить себя, обеспечить семью, чтобы у тебя не возникало трудностей в существовании во взрослом мире. И поэтому нам сейчас нужно ликвидировать все последствия, которые были. Я со своей стороны могу тебе помочь. Я могу оплатить, я могу с тобой заниматься, я могу собрать все документы, я с тобой съезжу, я буду забирать тебя на выходные, устраивать тебе какие-то маленькие праздники, но если ты не хочешь лечиться, я ничего не могу сделать. Ты должен признать и знать, что надо с этим делать».

Нам было чуть попроще, у нас был опыт лечения тяжелой астмы в раннем детстве. «Вспомни, как было, вспомни, сколько сил мы приложили для того, чтобы болезнь стабилизировалась, и сколько сил нам нужно было, чтобы ты смог нормально учиться вместе со всеми детьми. Ты помнишь?» – «Помню». – «Что ты делал для этого?» – «Это и это». – «Ты делал? Тебе помогло? Ты сейчас нормальный? Ничем от других детей не отличаешься?» – «Нет». – «Ну, ты же делаешь ингаляции до сих пор?» – «Да». – «Что ты сделал?

Ты купировал заболевание, чтобы нормально функционировать. Чтобы было нормальное жизнеобеспечение. Заболевание есть и никуда не делось, но ты довел его до такого состояния, что оно тебе не мешает жить нормально, как ты хочешь, ты контролируешь своё состояние»...

Это было самым тяжелым. Заставить признать свои слабости. Очень тяжело было объяснить эту астению. Работоспособность была 7-8 минут и дальше он «уплывал». «Работать все равно надо, потому что ты же не хочешь остаться на второй год со своим ростом метр девяносто?» – «Не хочу». – «Тогда давай работать. Давай пять минут, давай семь». Мы составляли график. И он прекрасно видел, как растут результаты. Я контролировала прием лекарств, но старалась, чтобы он это делал сам, чтобы он понимал, что это надо.

Здесь еще очень многое зависит от настроения родителей. У нас была агнозия, он не видел правый верхний угол. Нам очень много пришлось работать с контурными картами. Это оказалась такая эффективная вещь, хотя мы случайно на нее наткнулись. Чтобы не делать бессмысленные упражнения, мы делали уроки географии...

– Получается, что родителям, возможно, сложнее, чем детям. Сложнее справиться с желанием наказать виновного. Сколько нарушений у ребенка и страшно подумать, что это из-за какого-то напившегося подонка, который случайно Вашего ребенка избил.

– Это очень трудно – глаза на такое закрыть. Либо тебе придется потом расплачиваться какой-либо психосоматикой, которая вылезет, либо какими-то другими серьезными заболеваниями и нарушениями. Как правило, страдают мамы.

В первую ночь после травмы нам вправили нос, загипсовали руку. И первое, что мне пришло в голову, – как же мне выходить на работу. Я работаю с такими же детьми как тот, кто его избил. Это было настолько страшно, и первое, что я поняла, что я не справлюсь. Мне предложили больничный лист, я его с радостью взяла. Потому что я понимала, что на это нужно время, что сейчас я не смогу заниматься любимым делом. Потом мне пришлось обратиться к помощи друзей, чтоб эта идея не стала сверхценной, за помощью к психологу.

– Действительно ли Вы простили?

– Нет. Ребенок прощает легче, он действительно простил. Мы как-то четко сумели ему доказать, что стоило бы его наказывать, если бы действительно это было наказание. То наказание, которое дает наше государство, – это не наказание.

Оказалось, что чем взрослее, тем труднее простить. Я не могу сказать, что мне так же, как и два года назад хочется подойти к тому мальчику и стукнуть, но, во всяком случае, что-то в душе поворачивается.

– Какими могут быть еще последствия? В отдаленном будущем как это может еще проявляться?

– Во-первых, депрессия.

– Это ближе к травме. А дальше?

– Посттравматический синдром. Первое, самое явное, нарушение коммуникативных способностей. Подростки отторгаются, уходят от мира. Если изначально это шло от того, что все знают, что я попал в такую ситуацию, это стыдно, чувство вины, чувство собственной неполноценности, то здесь она настолько опускается, что даже если она и поднимается от положительной ситуации, то это сиюминутное. Человек себя не уважает, человек себя не любит, оценивает себя очень-очень низко. Значит, он во всех сферах деятельности будет вот таким.

Потом после травмы появляется подозрительность, бдительность. Они начинают видеть опасность там, где ее нет. Страх это само по себе, а это бдительность. И очень часто бывает, что на фоне депрессии развивается депрессивно-маниакальный синдром. Когда присутствует навязчивая идея, что что-то произойдет.

Либо получается «человек в футляре». Я вот это делать не буду, потому что может быть вот это. А вот я туда не пойду, потому что я простыну, а вот я вот это не сделаю, по такой-то причине.

Иногда бывает, что выползает психосоматика, причем очень тяжелая, это может быть и язва желудка, это могут быть и какие-то соматические состояния, когда диагностически ничего не подтверждается, но при этом человек действительно проявляет признаки болезни.

– Могут ли за полгода психолог и родители помочь избавиться от последствий травмы?

– Да. Если используется и медикаментозная терапия, потому что консультация невропатолога обязательна. В течение первых шести недель это могут быть успокоительные, потом идут вегетативные нарушения, с ними тоже нужно как-то справиться. Это могут быть детские успокоительные, может быть, какие-то мягкие травы, к которым не развивается привыкание.

Лекарственная терапия нужна в любом случае. У многих нарушается сон, аппетит. Если ребенок на этом застрял, это может вылиться в анорексию, в недовольство собой, т.е. может развиваться такой комплекс, не просто недовольство какими-то личными качествами и низкая самооценка, это недовольство конкретной частью тела. Носом, губой и т.п.

– Маниакальные проявления?

– Да. Стойкие нарушения, которые лечатся только в клинике, потому что посттравматическая реакция лечится только медикаментозно. Он поэтому и называется синдром, потому что он проявляется везде, постоянно, при любых условиях.

Кстати, большинство нарушений, которые обостряются в посттравматической стрессовой ситуации, связаны с тем, какие нарушения были у ребенка до этого. Например, если ребенок был гиперактивным до ситуации насилия, то реакции будут раздражительные. Родители должны видеть связь тех проблем, которые были в семье до травмы с тем, что происходит после нее.

Очень часто бывает, что семейные проблемы и ситуации мешают ребенку выйти из кризиса. Поэтому психолог, который приходит в эту ситуацию после шести недель, помогает не только ребенку, но и родителям. У родителей тот же эмоциональный стресс, те же 6 недель, все то же.

– Ты еще должен с собой как-то справляться?

– Да. Твой ребенок должен видеть перед собой именно взрослого – хладнокровного, рассудительного, способного защитить и вести. Родитель, когда находится с ребенком, он должен думать о своем образе, но при этом ребенок должен четко знать, что у взрослого есть проблемы. Как он тебе открылся, так же ты ему ответ должен суметь открыть, что тебе тоже так тяжело.

Мы, например, в какой-то момент, рисовали вместе. Когда мне было так же тяжело. Он это понимал и в своем раздражении пытался что-то сделать. Конечно, когда он взрывался, мне оставалось только пережить эту реакцию, пока он не успокоится. Потом принять его извинения, и когда он спокоен, попытаться показать, что тебе тоже трудно, и ты пытаешься как-то удержаться и что-то сделать.

Ребенок должен знать, что у родителей есть свои проблемы, своя жизнь, свои заботы, которые они так же делают, как и раньше, их никто от этого не освобождает. Есть моя работа, я еще должна какие-то вещи делать по дому. Я испытываю такие же чувства как ты, но я тебя люблю, я взрослый человек, я знаю, как это делать, я тебе готова помочь. Когда я сажусь и начинаю ему помогать, вся моя работа, все мои проблемы, это все уходит. Я здесь, я помогаю тебе. Я трачу свое время, потому что я тебя люблю. Будь добр это принять.

Очень часто бывает трудно, насколько я разговаривала с родителями, заставить ребенка принять эту помощь. Он может зацепиться за мелочь, и она станет последней каплей, он выплескивается на вас, он не может остановиться. Потом он опять понимает, что это не принесло ему удовольствия, облегчения, потому что за этим пришла вина. Он видит вашу реакцию, потому что нельзя скрыть реакцию на это. Ребенок чувствует, что либо вы напряглись, либо у вас покатались слезы, потому что тоже стресс и сдержаться стоит больших сил. Следом приходит чувство вины за то, что он вас довел до такого состояния.

И когда вы ему предлагаете другой способ освобождения от напряжения, и он видит, что ему стало легче, и чувства вины нет, в этот момент он может вам поверить. Вот тогда он будет делать все, что вы ему предложите.

– Нужно ли стараться максимально щадяще к ребенку относиться? Когда можно понять, что ребенок вышел из стресса?

– Я тоже хотела поднять эту тему. Вы должны четко отслеживать, когда идет реакция стрессовая, а когда идет поведенческая реакция. Спекуляция на своем состоянии. «Вот здесь, мой дорогой, давай мы остановимся». Такие ситуации очень хорошо разруливаются смехом. Вот он сейчас бегал, а потом говорит: «Принеси мне чашечку и ложечку». – «Сыночка, да, я тебе принесу сейчас и чашечку и ложечку, но ты обнаглел просто в край. Я тоже хочу лечь, и чтобы ты мне принес и чашечку и ложечку». – «Хорошо, мамочка, сейчас ты мне принесешь чашечку и ложечку, а дальше я тебе принесу». И ты через 5 минут говоришь: «Я тоже наглею, сын, принеси-ка мне чашечку и ложечку». – «А мне одной рукой не удобно». – «А ты давай по очереди, сначала чашечку, потом ложечку».

– А как понять это?

– Увидеть. Любая реакция стресса – не контролируема. И вы увидите, что если ребенок действительно не может что-то сделать, какие-то вегетативные нарушения, у него пропадает жизнь в глазах, глаза становятся как бы направленными внутрь. Вы это действительно видите. Вегетатику скрыть нельзя. Сердце заходится, ручки потеют, на лбу что-то выступает. Когда ребенок напуган, и если вы знаете своего ребенка, вы все это видите.

– В любом случае это будет видно?

– Конечно. Еще ситуация из жизни. Ребенок мой очень любит кока-колу и что бы ни говорили, он за стакан кока-колы сделает все что угодно. Однажды, ему было около 6 лет, мы идем по улице, он останавливается, кладет руку себе на грудь: «У меня плохо с сердцем». Я перепугалась, беру его за руку, у него все зашкаливает, пульс сумасшедший. Я говорю: «Что же делать, ты дыши, шарфик расстегни». А он стоит, бледный такой, видно, что ему плохо и говорит: «Надо, наверное, выпить кока-колы». У него в глазах не было паники. А когда плохо, ребенок напуган. Наверно, он шел, волновался, как начать разговор о кока-коле. «Хорошо, мое солнце, сейчас ты выпьешь кока-колы, а когда придем домой, сделаем укол кокарабоксилазы». И тут все становится понятно, но кока-колу все равно придется купить.

– **Какие методики эффективны?**

– Есть такая методика, для подростков она очень эффективна. Два стула. На одном ты, на другом ты представляешь человека, на которого ты сердисься. Это когда уже проговорили ситуацию, восстановили, как все происходило, проговорили чувства. Есть такая методика, давай попробуем. Ты садишься на один стул, говоришь этому человеку все, что хочешь, все прямо ему в лицо. Потом пересаживаешься на его стул и отвечаешь за него. Это пересаживание играет большую роль. Они очень тяжело на него идут, но это очень эффективно.

– **Это делается один раз?**

– Нет. Можно повторять.

Рисование – это самое простое. Нарисуем ситуацию, нарисует чувства. Давай попробуем как лучше. Давай добавим белого. Как правило, они выбирают белый цвет. Мы с тобой нарисовали, добавили белого, сделали на картинке лучше, а как можно в жизни сделать лучше? Все это, конечно, требует времени, затрат сил. Оно того стоит, если это случилось, если это любимый ребенок. И тогда находят время и силы.

– **Когда это случилось в детском возрасте и родители не смогли помочь. Это закрепились в определенные проблемы. Как работать с последствиями детской травмы уже в более взрослом возрасте?**

– Это будет отсроченная реакция, закреплённая, здесь уже свои техники, причем в каждом направлении психологии – свои. Например, транзактный психоанализ будет искать отправную точку. Он будет все это проговаривать: чувства, ситуации – по 10 раз одно и то же. Когда сидит психотерапевт и говорит: «что произошло в вашей жизни? Что вы чувствовали?» И опять и вот с этим раздражением человек начинает по десятому разу пересказывать ситуацию, на которую терапевт определил и направляет. И в какой-то момент он понимает, что он по-другому на эту ситуацию смотрит. В этот момент вызвала раздражение не ситуация, а терапевт, повторяющий по десятому разу один и тот же вопрос. Ситуация пережита. Он четко уяснил, что произошло. Если это не проработать, у человека будет неадекватное восприятие ситуации, потому что в этом испуге он неадекватно воспринимал реальность. Где уж там запомнить, что ты чувствовал. Когда он не помнит досконально, что произошло.

– **А почему важно вывести его на то, чтобы он вспомнил все, что он чувствовал?**

– Тогда мы ее проживаем. И только тогда, когда мы ее проживаем, изменяется отношение к ней. Там был ребенок, здесь уже взрослый, мы по-другому воспринимаем, мы накопили какой-то опыт.

– **Это очень сложно делать во взрослом возрасте?**

– Да. И обязательно профессионально. Это будет болезненно и связано с изменением жизненного уклада, который уже создан. Как правило, нарушаются семьи, потому что семьи созданы были совершенно по-другому принципу. Например, девочка, пережившая насилие, будет искать такого человека, который будет все время подвергать ее насилию. А если ей удалось избавиться от этого, в жизни многое меняется. Любое проживание заново и понимание заново ситуации очень болезненно. Представляете, в 35 лет узнать, что ты до этого момента жила не так? Это очень тяжело, это очень большой стресс...

– **Что происходит, когда мы выводим ребенка на то, что он вспоминает постепенно, что он чувствовал? Что это дает?**

– Почему у ребенка в дальнейшем происходят все нарушения? Потому что идея того, что произошло, становится сверхценной. Либо сверхценным становится собственная несостоятельность. Это когда человек на этом застрял, он заиклился. А еще страшнее, если есть идея собственной неполноценности, но при этом пошла защитная реакция, она может быть выражена инфантилизмом. Я не буду говорить, что я неполноценный, я скажу, что я маленький. Пойдет защитная реакция на травматическую ситуацию – я маленький, и все. И дальше этот подростковый период, взрослая жизнь. Ну как же он такой инфантильный. И когда начинаешь копать, инфантилизм не связан с нарушением воспитания, а связан с такой ситуацией. И ребенок, таким образом, защитился.

Проговаривая, проживая, ребенок начинает реально оценивать ситуацию. Почему мы не можем заставить ребенка сразу говорить о чувствах? Потому что что-то выбилось из памяти, что-то заблокировалось. Это самая страшная ситуация. И нам постепенно нужно, пока это не стало более сильным, заставить, чтобы это поднялось на поверхность.

Может быть, это неправильная защитная реакция. Неадекватное восприятие. На опыте своего ребенка, он и его друзья, они втроем сказали, что обидчикам лет по двадцать. Искать двадцатилетних пьяных. Мы не стали сыну говорить, что ему 16, а просто когда он его увидел, и он сказал: «мама, ему же лет 16». Ситуация стала восприниматься более объективно.

Важно, чтобы все было адекватно и объективно. Чтобы все было восстановлено правильно, и после этого мы начинаем говорить, что чувствуем. Дети не очень еще хорошо разбираются в чувствах. И когда ребенок говорит, что «мне страшно», вы должны сами вывести что значит «страшно». Страшно – это может быть от ужаса до волнения. И вы должны эти нюансы копать. Пусть сравнивает с чем угодно. Злоба. Какая злость? Как вот вода из шланга выстреливает или она как волна накатывает? Вы будете для себя понимать, что

когда это выстреливает из шланга, это гнев, это мгновенная реакция, которая разлилась. А когда накатывает это ни что иное, как раздражение. Это совершенно разное, но ребенку трудно это выразить. Он скажет просто: «я злюсь». Надо понять, как он злится и что он чувствует.

Чувство вины. «Ты считаешь, что так поступать плохо? Ты считаешь, что сложившаяся ситуация может характеризовать человека с плохой стороны?» То есть, говорим не про него, чтобы вывести его на разговор о чувстве вины. А потом уже он говорит. И самое главное – дать понять, что это норма.

Чувство мести. Не надо говорить: «Сын, да ты что?! Как же это нехорошо! Это не по-христиански!» Скажите: «Это нормально. И я чувствую то же». И тогда будет доверие. Но другое дело, что вы не дадите этой мести реализоваться. Это по-христиански. Дайте ребенку прочувствовать, дать ему на бумаге вылить это все чувство, чтобы оно там внутри не осталось, не накопилась злость, чтобы твой ребенок мог стать счастливым...