



СОЦИАЛИЗАЦИЯ
ВОСПИТАННИКОВ
ДЕТСКИХ ДОМОВ



ПРОЕКТ
НАСТАВНИКИ



«ОСОБЕННЫЕ» ТЕМЫ В ОБЩЕНИИ С ПОДОПЕЧНЫМ

НУР-СУЛТАН, 2019



Введение

Этот блок является частью Школы Наставников, состоящей из 8 лекционных блоков. Особенными, мы называем темы, говорить о которых нужно очень аккуратно, так как неправильная реакция Наставника может привести к осложнениям в отношениях с подопечным, а также вызвать ретравматизацию у ребенка. Просьба к Наставнику, обратить особое внимание на эту тему и как можно глубже изучить вопрос.

Для чего предназначен этот курс?

Для повышения уровня знаний о такой не простой теме, как психологическая травма. Вы сможете глубже ознакомиться с тем, как образуется травма, как избежать ее формирования и что в ваших силах, как волонтера, сделать для ребенка, который уже имеет психологические травмы.

Для кого предназначен данный курс?

Для потенциальных наставников, приемных родителей, а также руководителей и сотрудников неправительственных организаций, которые изъявляют желание запустить проект у себя в регионе.

Цель изучения курса: определить опасные темы, получить практические советы.

Какие знания и навыки мы освоим по итогам изучения курса:

- Вы сможете определять ОСОБЕННЫЕ темы и реагировать на них правильно, таким образом, чтобы не навредить ребенку.
- Вы узнаете, что МОЖНО говорить и как реагировать.
- И как реагировать НЕЛЬЗЯ.
- Вы получите простые инструкции, применяя которые на практике (в первую очередь, в отношении себя) вы научитесь поддержке проживания эмоций, которая является профилактикой психологической травмы.

В чем особенность данного курса?

Здесь даются практические советы, которые необходимо сначала применить в контакте с собой. То есть начать с практики понимания своих эмоций, которую можно начать прямо сейчас, читая эти строки. Также, в любой ситуации на работе, дома, в общении с людьми. Только чувствуя, понимая и ПРИНИМАЯ то, что происходит с вами, вы можете понять, что происходит с подопечным и поддержать его в любой момент. Поддержка ребенка является основой его дальнейшего благополучия и поэтому имеет большое значение в отношениях наставник-ребенок.

Мы будем рады получить ваши отклики и с благодарностью примем любые идеи, замечания и сообщения о вашем опыте применения технологий и методик, изложенных в данном модуле. Адрес электронной почты: astana@nastavniki.kz.

Итак, какие темы мы называем особенными, опасными? Ситуации, условия, которые вызывают много тяжелых эмоций у любого человека. То, что происходило с ребенком (и его семьей) в прошлом:

- Жестокое обращение;
- Алкоголизм и наркомания;

- Самоубийство;
- Изнасилование;
- Проституция;
- Унижение;
- Бедность (жизнь на улице, голод и т.д.);
- Отказ или изъятие из кровной семьи;
- Отказ опекунов от ребенка (возврат в детдом).

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ В СВЯЗИ С ЭТИМИ ТЕМАМИ НАСТАВНИКУ?

Речь пойдет о тех случаях, когда ваш подопечный сам поднял одну из этих тем, сам начал вам рассказывать о своем прошлом.

Наша рекомендация, не начинать таких разговоров самостоятельно, как минимум в первый год общения.

В первую очередь, я бы хотела отметить что темы очень тонкие и с такими вещами работают люди, обучающиеся профессии психолога не один год. Все перечисленные выше пункты являются основанием для обращения в длительную психотерапию.

Вы, как волонтер и старший друг, желающий подарить тепло и заботу подростку, можете оказать **поддержку** подопечному в моменты откровения. Об этом и пойдет речь в этой статье. Остальное – задача психолога, которая ни в коем случае не ложится на вас.

ВАЖНО помнить, если ребенок поднимает с вами одну из этих тем (тему насилия, риска или угрозы жизни, самоубийства и любой тяжелой темы), вы **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны сообщить об этом психологу проекта, для планирования дальнейших действий по поддержке ребенка. Если вы сами пережили что-то из этого списка, обязательно сообщите об этом психологу проекта.

1) Что такое психологическая травма

Мы будем рассматривать травму как заблокированную энергию чувств. Психика человека устроена так, что реакция на острую ситуацию (например, насилие или потерю близкого человека) приходит в виде сильных чувств, проживая которые, человек имеет возможность справиться, принять и осознать то, что с ним

произошло, чтобы со временем оставить это событие в прошлом.

То есть – ПЕРЕЖИТЬ то, что уже случилось. Не само событие вызывает травму как таковую, событие является неким провокатором, а именно реакция на него, то есть если человек ПРОЖИВАЕТ гамму чувств, связанную с событием, например, стыд, гнев, печаль, то в итоге он освобождает энергию, данную психикой на то, чтобы справиться с этим событием, отреагировать на случившееся. В этом процессе, особенно у детей, главную роль играет взрослый, который находится рядом. Сильные чувства могут быть прожиты только в контакте с другим человеком, и при поддержке последнего. В идеале это, конечно, человек, который любит и которому не все равно.

Если рядом нет такого человека, ребенок не в состоянии справиться с нахлынувшими чувствами. Тогда психика решает защитить ребенка, «заморозив» переживания до лучших времен. Ловушка состоит в том, что эта капсула, как нарыв, будет отравлять психику и влиять на развитие и качество всей жизни. Отставание в развитии, замкнутость, агрессивность, социально неприемлемое поведение, депрессия и т.д., только небольшой список того, что происходит с детьми после травмирующих событий. У большинства детей, попавших в детский дом за плечами серия таких событий.

Поэтому, психика ребенка будет искать способ освободиться и как-то прожить чувства, выпустить энергию, которая не дает жить полноценно. Так как в нашей культуре не принято поддерживать проживание эмоций, постарайтесь справиться с появившимся желанием избежать темы. Помните,

что эмоции никого не убьют, даже наоборот. Именно по этой причине ваш подопечный может начать говорить о том, что его тяготило так долго. Это признак того, что он вам доверяет и видит в вас человека, который поддержит его в такой тяжелой ситуации.

2) Ребенок начал делиться с вами одной из тем (насилие, сексуальное насилие, о том, как он голодал и просил еду на улице и т.д.)

- Обычно это происходит неожиданно, во время веселой прогулки или в машине по дороге в детский дом, когда вы оба в хорошем настроении и все прекрасно, или когда вам вот сейчас уже пора убежать куда-то и времени совсем нет.
- Ребенок, может рассказывать вам тяжелую историю с улыбкой на лице, будто описывает что-то смешное или неважное. Первое что вы скорее всего почувствуете – испуг. В теле это может считываться как резкое напряжение, замирание, дрожь, задержка дыхания и т.д.
- Здорово, если вы отследите что с вами, это может быть не только страх, но и чувство вины, стыд, гнев и т.д. Для работы психолога с ребенком в дальнейшем это может помочь, если сообщите о своих ощущениях.
- Поддержите сначала себя, сделайте вдох-выдох, не реагируйте сразу. Возьмите паузу, чтобы собраться с мыслями, если разговор застал вас врасплох.
 - Теперь вы узнаете, что в этой ситуации от вас не требуется многого и есть несколько рекомендаций. Также у вас есть поддержка психолога проекта, к которому вы можете обратиться.
 - Если сказанное ребенком произвело на вас настолько сильное впечатление, что вы не знаете, что делать и как реагировать, найдите способ тут же связаться с психологом (например, вы можете сказать подопечному: «Для меня очень важно то, что ты сейчас мне сказала, могу я отойти на пять минут, и мы обязательно продолжим разговор..»).

ЧЕГО ГОВОРИТЬ НЕЛЬЗЯ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ:

- Да забудь уже об этом, это все в прошлом.
- Все будет хорошо!
- Не зацкливайся на негативе.
- Зато, посмотри, как хорошо ты сейчас живешь!

Все эти фразы обесценивающие чувства и переживания ребенка. По сути, это медвежья услуга, которая только заставляет остаться один на один со своей болью и утвердиться в идее: «Со мной что-то не так».

КАК НУЖНО РЕАГИРОВАТЬ

- Слушайте и дышите (не останавливайте дыхание).
- Не поддерживайте улыбку, если ребенок смеется. Оставайтесь со своими настоящими чувствами и выражайте их на вашем лице. Так вы поддержите истинные чувства подопечного и покажете, что вы ему сочувствуете.
- Какие бы чувства не выражал ваш подопечный: гневался, плакал или стыдился, оставайтесь с ним в контакте (т.е. не отворачивайтесь, не отстраняйтесь). Ваше присутствие, ваш взгляд важнее любых слов, даже если вам тоже стыдно, страшно, печально и т.д.
- Даже ваше настоящее выражение чувств и открытость к слушанию уже являются целительными для ребенка. Он увидит – то, что с ним происходит, имеет значение, он важен и его боль важна. Главное, не забывайте о том, что в этих отношениях вы взрослый, а значит – более устойчивый эмоционально, вы можете и чувствовать, и думать одновременно, поддерживая и себя и ребенка.

ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ

Ребенку в этот момент, в первую очередь, нужны сочувствие и поддержка. Он скорее всего чувствует, что сам виноват в том, что с ним случилось, даже если на словах выражает обратное.

- Мне очень больно из-за того, что с тобой это произошло! Знай, я рядом, я с тобой, я всегда на твоей стороне.
- Я очень сочувствую, что тебе пришлось через это пройти! Для меня очень важно, что ты делишься со мной своими переживаниями. Я всегда тебя выслушаю и поддержу.
- Можно я тебя обниму? (воздержитесь если речь про сексуальное насилие и консультируйтесь с психологом)
- Также вы можете сказать:
 - а) Мне бы очень хотелось тебя поддержать сейчас, как я могу это сделать? Чего бы ты хотел от меня в поддержку? Я сделаю все, что в моих силах.

Если ребенок не знает, вы можете предложить варианты: «Побыть с тобой еще?», «Помолчать вместе?», «Поговорить?», «Обнять?», «Прогуляться?».

б) Я никогда не переживала такое и могу только представить, как ты себя чувствуешь сейчас, я очень тебе сопереживаю, мне так хочется тебя поддержать. Что я могу для тебя прямо сейчас сделать?

- Если речь идет о любом насилии, покидании, заброшенности и унижениях, вы можете с уверенностью сказать подопечному, что он этого не заслужил. Все вышеперечисленные ситуации связаны с нарушением личных границ ребенка, право которого, быть под защитой. Границы нарушаются там, где их сложно определить, поэтому важно, чтобы, возможно, впервые в жизни ребенок услышал об этом от значимого взрослого. Вы можете сказать, что **никто, не при каких обстоятельствах, не имеет права причинять вред другому человеку, проявлять насилие или говорить плохие слова, особенно если это делает взрослый человек по отношению к ребенку.** Так как взрослые нарушают это правило, ребенок может просто не знать о том, что так нельзя было поступать и это ответственность взрослых.

Как об этом сообщить

Здесь мы встречаем очень тонкий и сложный момент. Если речь идет о ситуации в кровной семье: какой бы ни была семья подопечного, он дорожит своими родителями. Так как он вышел из этой семейной системы, его родители – это он сам – на 50% мама и на 50% папа. Если родители имеют ярлык наркоман, преступник, алкоголик, проститутка или бомж (а то и все сразу), то и он такой же, потому что создан «из того же теста».

Важно помнить о золотом правиле конструктивной критики. Мы говорим о поступке, а не о человеке. Критика направлена на действие, а не на личность! Когда мы выражаем несогласие с чем-либо, мы говорим только о самом поступке, без эпитетов и прилагательных типа: ужасные, кошмарные, противные и т.д. Мы просто говорим о поступке, не трогая личность того, кто это сделал.

Пример:

Подопечный Т., 14 лет. Был в приемной семье где его били до сотрясений мозга и черных гематом. В детском доме оказался после нескольких лет в этой семье. Он заговорил со своей наставницей неожиданно, когда они гуляли и весело проводили время.

Т – Знаете, а меня очень сильно били, когда я был в семье. Один раз головой об стену, пока я не потерял сознание.

Н – Да ты что!? Я в шоке! (Наставница очень испугалась) За что?!

Т – (немного помедлив) Это из-за того, что я воровал деньги.

Н – (переведя дух и подумав немного) Знаешь, они не имели права с тобой так поступать... Мне очень жаль, что тебе пришлось это пережить. Если бы я была тогда там, я бы тебя обязательно защитила.

Т – Ну я тоже был виноват, я же воровал.

Н – Согласна, что воровать не круто. Однако, это не дает право взрослому человеку на насилие над тобой. Никто не имеет права тебя бить, ни при каких обстоятельствах, что бы ты не сделал.

После этих слов, мальчик стал доверять наставнице и его страх снизился, а поведение в школе стало намного лучше.

В этом случае в разговоре с ребенком вы даете понять «что такое хорошо, а что такое плохо» не обвиняя никого, а просто констатируя факт. И вы даете железные границы, которые нельзя пересекать НИКОМУ, ни при каких обстоятельствах. А как вы помните, границы это то, чего не хватало ребенку в такой ситуации. Также, вы даете свою защиту, в ситуации, где подопечный был беззащитен. Несмотря на то, что событие уже случилось, это возможность для подопечного восстановить справедливость в своем сознании.

Также важно избегать высказываний звучащих как ярлык, вроде «алкаши», «наркоманы», «самоубийца», а также – «это ненормально», «только больной на такое способен» – не только в адрес родителей подопечного, **но и вообще, по поводу кого бы то ни было.** Потому что все это ребенок будет принимать на свой счет.

Пример из моей практики:

Подопечный Д., 13 лет, родители употребляли наркотики, оба отбывали срок в тюрьме, мама употребляла наркотики, будучи беременной. Он попал в приемную семью в возрасте 2 лет, к тому моменту оба родителя умерли. В 12 лет опекуны отдали его в детский дом.

Поведение Д. характеризуется как асоциальное, известно, что он неоднократно воровал деньги у одноклассников, убежал из детдома. Наставнику очень сложно выстроить контакт, так как ребенок часто сочиняет истории и обманывает. Мы многое обсуждали с наставницей, и уже заранее проговорили о том, что можно сказать в случае разговора о родителях.

В разговоре с наставницей о том, почему он снова убежал Д. говорит:

– Я хочу жить с такими же конченными, как я бродягами и наркоманами, на улице.

Наставница:

– Почему ты решил, что ты конченный наркоман? Ты ведь никогда не употреблял наркотики и не жил на улице. И что означает конченный?»

Д – Конченный это значит, что навсегда. Потому что мои родители были наркоманами, они опустившиеся и я такой же.

Н – Знаешь, мне очень жаль, что твои родители оступились и выбрали такой путь. Действительно, наркотики приносят вред. Но это не значит, что твои родители были плохими людьми. В них было что-то хорошее, я уверена, много хорошего. Возможно они были добрыми, как ты.

Д – Нет, вы их не знали! Они были конченные!!! И я тоже конченный урод!

Н – Не говори так о себе, мне очень грустно, что ты так думаешь. Это правда, я не знала твоих родителей, и мы не знаем с тобой почти ничего об их жизни и их истории. Но я знаю тебя. А ты такой замечательный, у тебя очень много хороших качеств и талантов! Ты умница, добрый, ты любишь людей и помогаешь им, у тебя очень богатое воображение и ты мог бы писать истории или сценарии для кино, у тебя прекрасное чувство юмора и ты очень симпатичный! (Наставница сказала все, что считает истинной правдой, ничего не придумывая. Иначе эти слова не оказывают позитивное влияние на ребенка, а скорее наоборот.) Разве такой замечательный ребенок мог родиться у плохих людей? Ты взял от своих родителей все самое хорошее!

Д – Нет... я такой же как они.

Н – Да, в хороших качествах вы точно похожи. И при этом, только тебе выбирать кем стать и что делать. Ведь каждый человек сам выбирает свой путь. Ты не обязан делать то же, что они, ты можешь делать что-то другое, то, что сделает тебя счастливым.

Д – Не знаю. Я не верю.

Н – Почему?

Д – Мне все говорят, что я плохой. Что я наркоман.

Н – Кто так говорит? Ведь это не правда, ты не наркоман и хороший человек.

Д – (молчит... Он начинает осознавать, что скорее это его фантазия, нежели реальность).

Н – Ты думаешь я просто так говорю тебе, что ты классный, хороший?

Д – Нет... Не знаю... Я подумаю

Для ребенка важно слышать от значимых людей, что с ним все в порядке. Что он хороший, просто потому, что он – это он. Этот разговор дал ребенку возможность посмотреть на себя под другим углом и после этого его поведение выровнялось на

некоторое время. В его случае нужна длительная поддержка Наставницы и занятия с психологом.

3) Еще одна важная тема:

Если ваш подопечный делится историей насилия в детском доме, говорит о конфликтах с кем-либо из старших или сверстников, не пытайтесь все решать самостоятельно. Обязательно обратитесь к координатору и психологу проекта, они будут работать над ситуацией вместе с вами.

Так как часто в детских домах сотрудники не имеют специальной подготовки, измотаны работой, соприкасаясь со сложными детьми каждый день, могут быть разные ситуации. При этом важно помнить, что таким образом травмированный ребенок может неосознанно привлекать к себе внимание, либо преувеличивать. Поэтому очень важно разобраться в ситуации сообща и в спокойном состоянии, а далее принять соответствующие меры.

Практическое упражнение для развития навыков эмоциональной грамотности:

Вам нужно попросить человека, которому вы доверяете и который доверяет вам, помочь вам сделать практику. Для этого нужно найти уединенное место, в котором вас никто не побеспокоит, не отвлечет и не вставит свои комментарии. Лучше сделать это либо в закрытой комнате, либо на природе, вдалеке от людей.

1. Каждый из вас, возьмите простую бытовую ситуацию, где вы были:

- Расстроены
- Подавлены
- Обижены

- Разгневаны

Например: грубый ответ продавца в магазине, неприятное поведение коллеги по отношению к вам, разговор со службой сервиса, диалог с начальником или подчиненным и т.д.

Пример должен быть простой, произошедший недавно (или оставивший яркий эмоциональный след) и не должен быть связан с вашими близкими.

2. Вы начните первым, и расскажите свою историю исходя из следующих инструкций:

- Опишите ситуацию коротко, без лишних деталей, самую суть. Например, вчера на работе весь день был аврал, все друг на друга кричали, да я еще и сделала ошибку, которую заметил директор. Домой шла расстроенная и уставшая, с утра ничего не ела. Я зашла в магазин купить ужин, позвала продавца, а она не отреагировала. Когда я позвала ее второй раз, она гневно посмотрела на меня и сказала резким, раздраженным голосом: «Мы закрыты, чё читать не умеете? На двери же написано!».
- Теперь расскажите о своих чувствах в этой ситуации.

Что вы почувствовали?

Каким вы себя почувствовали? Как будто вы кто или что?

Очень важно не обесценивать то, что с вами происходило и не перебивать себя фразами типа: «хотя я понимаю, что от нее другого ждать и не стоило» или «ну, а что я хотел, сам же нарвался» и т.д.

«Когда она мне так грубо ответила, мне стало обидно, я разозлился, я был в ярости, я почувствовала себя глупой и т.д. Если они закрыты, то зачем держать дверь открытой? У меня итак был тяжелый день, а тут еще это! Я есть хочу, а мне грубят, да еще без еды оставили!».

Проговорите все ваши чувства и мысли в связи с ними, не уходя от темы.

3. Теперь очередь вашего партнера, поддержать ваши переживания:

- **Не обесценивая словами** – да забудь, все будет хорошо, не парься, это же такая мелочь, да это даже классно, что так вышло, это ценный опыт для тебя, от этого ты стала сильнее и т.д.
- **Не давать никаких НЕПРОШЕННЫХ практических советов**
Слушай, да тебе надо было сделать вот так, и все было бы по-другому.
У меня было также, я тебе сейчас свою историю расскажу.

Что делать?

- **СНАЧАЛА присоединиться к вашим переживаниям:**
 - Да, я понимаю твои чувства – так хочется после тяжелого дня расслабиться, а тут такое!
 - Могу представить, как тебе было неприятно и обидно.
 - Мне очень жаль, что тебе такое пришлось пережить!
 - Ты ж моя хорошая, можно тебя обниму? (Здесь важно спросить себя, хотите или нет и ответить честно)
 - Конечно она высказалась очень грубо!
 - И т.д.
 - Продолжайте до тех пор, пока собеседник не успокоится и не почувствует, что тема исчерпана.

4. **Важно** чтобы того, кто делится историей, его высказывания и чувства не останавливали, не перебивали. Партнер пусть продолжает поддерживать и давать ответ, там, где это чувствуется уместным. Когда эмоции улягутся – задание выполнено.

5. Далее ваш партнер, если захочет, **может предложить**: «Могу я поделиться с тобой своим опытом, у меня была похожая ситуация». Если вам этого не хочется, вежливо откажитесь:

«Спасибо тебе большое за поддержку! Ты знаешь, если честно мне больше не хочется об этом говорить».

«Спасибо тебе большое за поддержку! Мне будет интересно тебя послушать в другой раз, когда я буду в ресурсе. Сейчас мне просто хочется посидеть в тишине» и т.д.

6. **Поменяйтесь ролями.**

7. **Когда упражнение будет выполнено в обе стороны, поделитесь своими впечатлениями.**

Что для вас было важным, какие слова вас поддержали и дали приятные ощущения? Какие слова наоборот, были для вас неприятны и почему?

Задача упражнения: показать, как важно поддержать эмоции другого человека, какую целительную силу оказывает простое слушание и что происходит с вашими эмоциями, если их не обесценивать.

Рекомендации в этом блоке помогут вам найти контакт с вашим подопечным. Если вы сделаете практику несколько раз с разными людьми, а также попробуете применить ее в жизни с окружающими, очень скоро вы увидите позитивные результаты.



Проект «Наставники» является одним из основным проектом Фонда «ДАРА». Проект нацелен на помощь детям-сиротам и детям, лишенным родительской опеки, раскрыть свой жизненный потенциал и сформировать умения и навыки самостоятельной жизни через общение со взрослыми волонтерами-наставниками. В ходе реализации проекта планируется, что у каждого ребенка из детского дома появится свой персональный взрослый – друг и наставник.

Фонд «Дара» – благотворительный частный фонд, реализующий проекты, направленные на улучшение условий жизни и расширение возможностей развития детей с особыми образовательными потребностями и воспитанников детских домов, а также на развитие инклюзии в Казахстане.



@nastavnikkz

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



YouTube

@fonddara