

tion for self-analysis, reflection and creativity, influencing the subconscious. A program for the development of reflection in the course of perception of music has been developed.

Key words: *development, reflexive skills, creativity, younger schoolchildren, perception of music.*

Відомості про автора

Максимов Микола Володимирович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київ

Чаусова Романа Броніславівна, заступник директора з науково-методичної роботи Гімназії «Міленіум» № 318, Київ

Maksymov, Mykola Volodymyrovych, Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Department of Developmental Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv

Chausova, Romana Bronyslavivna, Deputy Director in Scientific and Methodological Work of "Millennium" Gymnasium No. 318, Kyiv

E-mail: nmaximov@mail.ru

УДК 159.922.73

Максимова Н.Ю.

ПРИНЦИПИ ТЕРАПІЇ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТРАВМ ДИТИНСТВА

Максимова Н.Ю. Принципи терапії психологічних травм дитинства. У статті розглянуто проблеми визначення принципів терапії психологічних травм дитинства. Показано, що психотравмуючі ситуації негативно впливають на розвиток особистості на нейропсихологічному рівні. Представлено досвід роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм дитинства. Сформульовано основні принципи роботи з такими дітьми.

Ключові слова: *психологічна травма, дитинство, нейропсихологія, психотерапія, принципи.*

Максимова Н.Ю. Принципы терапии психологических травм детства. В статье рассмотрены проблемы определения принципов терапии психологических травм детства. Показано, что психотравмирующая ситуация негативно влияет на развитие личности на нейропсихологическом уровне.

Представлен опыт работы с детьми, подвергшимся психологически травмам в детстве. Сформулированы основные принципы работы с такими детьми.

Ключевые слова: *психологическая травма, детство, нейропсихология, психотерапия, принципы.*

Постановка проблеми. У дітей, які в минулому мали травматичні переживання, часто порушена система саморегуляції. Діти, що виросли в атмосфері насильства, нехтування і страху, не бачили прикладу людей, які мають ефективну систему емоційної регуляції (їхніх батьків не було поруч, або вони не могли заспокоїти дитину у стресових ситуаціях), мають недорозвинену регуляторну систему, не здатну пом'якшити внутрішній стан стресу. Емоційно-вольовий розвиток цих дітей був порушений через спроби компенсувати відсутність зовнішнього заспокоєння, яке є біологічною потребою дитини, особливо в ранньому віці. Таке заспокоєння мало б походити від батьків або від людей, що замінюють їм батьків.

Кожна ситуація, коли дитина відчуває страх і свою беззахисність, є травмуючою й залишає в її душі осередок болю. Кожна нова психологічна травма нашаровується на попередню та закарбовується на нейропсихологічному рівні. Коли дитина переживає травму, дуже вражається її здатність розвивати свою регуляторну систему. Регуляторна система – це, за сутністю, система реакції на стрес. Саме вона при стресі вступає в дію, вона допомагає людині упоратися зі стресом, інтерпретувати його й доречно реагувати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У випадках із глибокими травмами життя дитини у її розумінні перебуває під загрозою. Внутрішні механізми виживання в дитини активізуються, і всі ресурси організму переходять у "режим виживання". Ці діти сприймають увесь світ як дещо загрозливе – із неврологічного, фізичного, емоційного, когнітивного та соціального поглядів. Вони керуються страхом, прагнучи забезпечити собі захист і безпеку. Таким чином, дитині, що перебуває у стані стресу, важко будувати стосунки, проявляти у своїй поведінці приязне ставлення. Дитина не здатна чітко мислити і переживає крайності емоційних станів через недорозвинену регуляторну систему.

Виховання дитини, яка день за днем проявляє неслухняність, обманює, утікає, демонструє агресивність та/або гіперактивність, може бути болісним і виснажливим заняттям. Батьки, яким доводиться мати справу з край складними

поведінковими проявами своїх дітей, часто почуваються виснаженими та у відчаї.

Замість того, щоб брати участь у житті сім'ї, такі діти спостерігають за іншими членами сім'ї та їхніми стосунками, щоб намацати ті "мотузки", за які можна буде смикнути в доречний момент. Згідно з традиційним поглядом через такі провокації батьки стають жертвами насильства у себе вдома. Щоб зрозуміти цю реакцію батьків на важких дітей, слід звернутися до концепції про рівні пам'яті. Можна виокремити чотири рівні пам'яті: когнітивна, емоційна, моторна та ситуативна. Усі травми зберігаються саме на рівні ситуативної пам'яті – це справедливо і для травматичних переживань дитини, і для ранніх травматичних переживань самих батьків.

Ситуативна пам'ять – це рівень пам'яті, найбільш пов'язаний з особливостями особистості людини. Фізіологічно вона пов'язана зі стовбуровою частиною мозку, яка є не раціональною, а швидше, емоційною частиною мозку. Ідеться про мигдалеподібне тіло, свого роду рецептор страху. Ця частина мозку відповідає за оброблення даних, що надходять з оточуючого середовища, і миттєво посилає сигнали "боротися", "бігти" або "завмерти на місці".

Дослідження у сфері неврології [6] свідчать про те, що діти, які пережили травму, реагують на стрес, спираючись на стан страху на підсвідомому рівні ситуативної пам'яті. Рецептор страху в мозку активізується, а сприйняття подій, що відбуваються, у стані стресу викривляється, і ситуація здається як винятково страхітливою.

Дуже важливо, щоб батьки спочатку усвідомили, чому вони реагують на ту чи іншу ситуацію певним чином. Інакше вони не зможуть фізіологічно й емоційно допомогти своїй дитині. Результати наукових досліджень [1, 2, 6] свідчать про те, що під час взаємодії двох людей мигдалеподібне тіло, яке перебуває у спокійнішому стані, здатне заспокоїти мигдалеподібне тіло, яке перебуває в активованому стані, і навпаки. Дослідження доводять, що травма негативно впливає на нейрофізіологічну систему дитини, і мигдалеподібне тіло в її мозку стає гіперчутливим до загроз, надто чутливо реагує на різні стимули, які надходять від сенсорних систем. У цьому режимі дитина не здатна впоратися із шаленим потоком інформації, яка надходить до мозку. Дитина впадає у стан абсолютного жаху, переходить у режим "виживання".

Це відіграє значну роль у житті дітей, які пережили травми. Коли людина опиняється у стані підвищеного стресу, запускається її ситуативна пам'ять і всі відповідні спогади минулого переходять до верхніх прошарків пам'яті. Таким

чином, коли дитина із травматичним минулим наражається на ситуацію, у якій зазнає стресу, то активізується її ситуативна пам'ять. Іншими словами, коли дитина переживає стресові події або події, які вона сприймає як загрозу, то завдяки викривленому стану розуму вона вірить, що якщо прямо зараз вона не переконає оточуючих, що вона має рацію, то найшвидше, знову зазнає насильства.

Діти, які пережили психотравмуючу ситуацію потребують психологічної допомоги. Психологічна допомога включає консультативну роботу, психологічну корекцію та психотерапію [4, 5].

Консультативна робота психолога спрямована на те, щоб за допомогою спеціально організованого процесу спілкування актуалізувати психологічні ресурси та здібності людини, щоб вона сама змогла знайти спосіб виходу з важкої життєвої ситуації. Психолог зосереджує свою увагу не стільки на проблемі, скільки на ресурсах особистості, потенціальних можливостях людини.

Психологічна корекція — метод комплексного психологічного впливу на мотиви поведінки суб'єкта, на його особистість в цілому, а також на розвиток певних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення. Основним завданням є компенсація порушень у функціонуванні психічних процесів, виправлення особистісних дисгармоній, допомога у набутті нових позитивних навичок поведінки, спілкування тощо. Психокорекційна робота проводиться як індивідуально, так і в групі. Застосовуються і такі методи психологічної корекції як психотренінг, робота із сім'єю.

Роботу психокорекційної групи, тобто групову психокорекцію, можна розглядати як самостійний напрям групової роботи лише в тому сенсі, що корекція наявних відхилень у клієнта відбувається в контексті його стосунків і взаємодій з оточуючими, що дає змогу концентруватися не тільки на його внутрішньоособистісній проблематиці, а й на ньому як суб'єкті в сукупності його реальних стосунків і взаємодій з навколишнім світом. Психотерапія передбачає комплексний лікувальний вплив на емоції, судження та самосвідомість людини з психічними, нервовими та психосоматичними порушеннями. Методи клінічної психотерапії — гіпноз, навіювання та самонавіювання, раціональна терапія — мають пом'якшити чи ліквідувати хворобливу симптоматику.

Залежно від досвіду психолога, місця та умов праці, контингенту використовуються різні методи психологічної корекції. Психологу важливо усвідомлювати свою відповідальність за вибір теоретично осмислених методів, що співвіднесені з особливостями клієнта, вміло спрогнозовані за наслідками, особливо, якщо йдеться про роботу з дітьми.

Мета нашого дослідження полягала у випрацюванні принципів психотерапевтичної роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм.

Виклад основного матеріалу. Психотерапевтична робота з дітьми, які зазнали психологічних травм тривала з 2012 по 2017 роки та передбачала такі завдання: сформувати мотивацію поліпшення своєї поведінки; знизити імпульсивність, розвинути саморегуляцію та функцію прогнозу; відпрацювати соціально прийнятні навички в спілкуванні з оточуючими; навчити засобам вираження гніву в прийнятній формі; формувати такі якості, як емпатія, довіра до людей, доброта тощо.

Робота проводилась на базі реабілітаційних центрів міста Києва: «Ковчег», «Карітас», «Місто щасливих дітей», «SOS –дитяче містечко»; Центр соціальної реабілітації дітей №1 КНДА. Загальне число дітей, з якими здійснювалась психокорекційна робота – 234 особи, з них 161 – молодші школярі та 73 – підлітки.

Для здійснення цих завдань ми застосовували ігри і вправи в процесі індивідуальної та групової психокорекції. Навчання прийнятним способам вираження гніву включало перенесення почуття гніву на безпечні об'єкти або трансформацію його в рухову активність.

Ми пропонували (відповідно до віку дитини) способи вираження (виплескування) гніву: гучно заспівати улюблену пісню, покидати дротики в мішень, пострибати на скакалці, забити кілька цвяхів у м'яку колоду, поганятися за кицькою (собакою), пробігти кілька разів навколо будинку тощо.

Оскільки агресивним дітям часто притаманні м'язові зажими, особливо в області обличчя і кистей рук, навчання прийомам саморегуляції ми починали із вправ на релаксацію. Наприклад, для того, щоб привчити дитину в момент “неприємної ситуації” не стискати щелепи (що характерне для багатьох агресивних дітей), а розслаблювати м'язи обличчя, можна використовувати гру “Теплий, як сонце, легкий, як подих вітерцю”.

Під час корекційної роботи (якщо йдеться про індивідуальну психокорекцію) ми пояснювали, що таке гнів і які його можливі руйнівні наслідки, якою злою і некрасивою стає людина, коли гнівається, як навчитися керувати й володіти своїми негативними емоціями.

За групової роботи діти в ході обговорення ситуацій із свого життя (або епізодів із кінофільмів, мультфільмів, спеціально створених відеозаписів тощо) разом робили такі самі висновки. Це створювало мотивацію оволодіння навичками самостійно.

Формування позитивних якостей особистості (емпатії, довіри до людей, доброти тощо) взагалі має бути метою виховання дітей. Що ж стосується агресивних дітей, то це набуває особливого значення, оскільки доброта й емпатійність несумісні з агресією.

Завдяки проведеній роботі нами було випрацьовано принципи терапевтичної роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм.

Принцип добровільності. Психолог має працювати з дитиною тільки за її згоди. Процес самовдосконалення, особистісне зростання не може відбуватися

примусово. Водночас у ряді закладів, наприклад, реабілітаційних центрах або виправних колоніях, люди перебувають примусово. Це, однак, не означає, що принцип добровільності може бути порушений. Просто фахівець має більш досконало провести презентацію, щоб зацікавити майбутніх клієнтів роботою зі самовдосконалення і переконати в необхідності психокорекції. Працюючи в таких групах, ведучий має ставитися до позбавлених волі так само, як і до звичайних добровільних учасників. Ув'язнені повинні знати, що вони мають такі самі права і обов'язки, що й члени групи, які проходять психокорекцію, перебуваючи на волі.

Принцип поінформованості. Перед тим, як прийняти рішення про участь у психокорекційній роботі, клієнти мають отримати інформацію про цілі й задачі цієї діяльності, про те, що очікується від них, від психолога, а в разі групової роботи — від інших членів групи. Отримавши повну інформацію, вони можуть погодитися або відмовитися від участі у психокорекційних заняттях. Якщо йдеться про неповнолітніх, то слід зважати на те, що дитині важко зрозуміти, що таке психокорекція і чого від неї можна очікувати. Завдання психолога — пояснити дитині всі суттєві моменти в зрозумілій їй формі та показати привабливість цих занять і користь від них. Оскільки неповнолітні не мають права приймати самостійні рішення, то для участі дитини в психокорекційній роботі потрібно отримати згоду її батьків. У спеціальних навчально-виховних закладах, де психокорекція розглядається як складова частина обов'язкової програми виховання та навчання, згода батьків не потрібна. Зауважимо, що психологу слід з'ясувати, чи є потреба отримання згоди обох батьків (особливо якщо батьки проживають окремо). Залучення дитини до психокорекційних занять без згоди обох батьків може мати негативні наслідки.

Для прийняття обґрунтованого рішення про участь дитини у психокорекції треба підготувати документ, який містить: опис стратегії роботи психолога; пояснення вибору конкретної стратегії на певному етапі роботи; опис ролі психолога

в спілкуванні з дитиною (стиль спілкування); опис позиції учасника психокорекційних занять, яку передбачає психолог; опис можливого ризику, труднощів і проблем, які можуть виникнути під час психокорекційної роботи; опис очікуваних позитивних результатів; повідомлення батьків про їх право отримати відповіді на всі запитання щодо стратегії роботи психолога з дитиною; докладний виклад прав дитини, зокрема права припинити заняття у будь-який час.

Принцип конфіденційності. Одним з найважливіших принципів коригуючої роботи як з дорослими, так і з дітьми є конфіденційність. Конфіденційність — найважливіша умова психокорекційної роботи. Відвертість і саморозкриття можливі тільки в тому разі, коли люди впевнені у власній безпеці. Усе, що розповідає дитина психологові в ході бесіди, не може бути повідомлене педагогам і навіть батькам дитини. Водночас слід пояснити учасникам, що конфіденційність може бути порушена у тих украй рідких випадках, коли є загроза життю та здоров'ю оточуючих.

Принцип незасудження та прийняття. Реалізація принципу починається із встановлення відповідного довірливо-ділового стилю спілкування з дитиною. Він відрізняється від системи стосунків “учитель-учень”, “обстежуваний-психолог” більшою емоційною близькістю партнерів (завдяки використанню технік приєднання), що сприяє свободі самовираження, створює атмосферу безпеки та захищеності дитини. Цьому можуть сприяти й суто технічні моменти: устаткування кабінету, розташування стільців по колу, позаурочний час роботи тощо. Особливо значущим є вибір стилю спілкування, якщо йдеться про групову психокорекційну роботу.

Фасилітуючий стиль ведення занять є сприятливим для створення відчуття безпеки й захищеності. Зрозуміло, що обов'язковою умовою для реалізації принципу незасудження й прийняття є емпатійна позиція психолога (який виступає ведучим групи) та застосування ним відповідних прийомів і технік спілкування.

Принцип зворотного зв'язку. Зворотний зв'язок — це своєрідне дзеркало, яке дає можливість людям зрозуміти, якими їх бачать інші. Наприклад, запрошення в спортивну команду — висока оцінка атлетичних якостей дитини; двійка з математики — оцінка ступеня засвоєння матеріалу. Зворотний зв'язок містить оцінку інформації (позитивну чи негативну) та зміст, що має поведінковий (опис поведінки) та емоційний (опис відчуттів людини, яка надає

зворотний зв'язок) аспекти. Зворотний зв'язок може мати усну чи письмову форми, може бути висловлений одразу або через деякий час, відкрито, тобто особисто учаснику занять, чи опосередковано.

У психокорекційній роботі з дітьми зворотний зв'язок використовують, щоб допомогти дітям зрозуміти, як їх сприймають інші; надати інформацію, яка допоможе навчитися більш ефективним способам взаємодії; надати можливість змінити свою поведінку, котра є джерелом проблем у стосунках з іншими; спонукати дітей до того, щоб вони зверталися до психолога й отримували від нього допомогу і рекомендації з приводу їхніх проблем.

Діти можуть засвоїти інформацію, що їй надає їм зворотний зв'язок, тільки за умов, якщо це відповідатиме їхньому рівню розвитку. Чим молодші діти, тим простішим і конкретнішим має бути зворотний зв'язок. Молодші діти егоцентричні й мислять конкретно, тому ведучий групи має звертати їхню увагу на оцінювання їхніх вчинків іншими учасниками. Свої враження від поведінки дітей молодшого віку психолог також має досить докладно висловлювати їм.

Підлітки цілком можуть зрозуміти, чому їхня поведінка не подобається іншим, отже, інформація, доведена до них належним чином і в належний час, допоможе їм зробити правильні висновки з безпосереднього вербального зворотного зв'язку. Наприклад, один підліток може сказати іншому: "Павло, ти постійно запізнюєшся на заняття, і тому нам складно розбитися на пари для виконання вправ". У результаті Павло усвідомлює, що його запізнення впливають на решту учасників групи, і має взяти відповідальність за свою поведінку — або змінити її і приходити на заняття вчасно, або, незважаючи на незадоволення інших, продовжувати запізнюватися, чим наражатися на відторгнення групи.

Принцип дотримання меж розвивальних стосунків. Психолог є тією людиною для клієнта, яка забезпечує процес її самовдосконалення, проте, незважаючи на близький емоційний контакт, що виникає в ході психокорекційної роботи, стосунки між ними не є міжособистісними. Це пояснюється тим, що тільки клієнт розкриває себе як особистість. Відповідно до цього принципу, виключаються будь-які ситуації спілкування психолога з клієнтом, крім консультативно-коригуючої роботи. Тому неприпустимим є проведення такої роботи вчителями, родичами або друзями батьків дитини.

Висновки та перспективи дослідження. Виховання дитини, яка день за днем проявляє неслухняність, обманює, утікає, демонструє агресивність або гіперактивність, може бути болісним і виснажливим заняттям. Батьки, яким до-

водиться мати справу з вкрай складними поведінковими проявами своїх дітей, часто почуваються виснаженими та у відчаї.

Кожна ситуація, коли дитина відчуває страх і свою незахищеність, є травмуючою й залишає в її душі осередок болю. Кожна нова психологічна травма нашаровується на попередню та закарбовується на нейропсихологічному рівні.

У дітей, які в минулому мали травматичні переживання, часто порушена система саморегуляції. Діти, що виростили в атмосфері насильства, нехтування і страху, не бачили прикладу людей, які мають ефективну систему емоційної регуляції, мають недорозвинену регуляторну систему, не здатну пом'якшити внутрішній стан стресу.

Завдання роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм полягають у тому, щоб сформувати мотивацію поліпшення своєї поведінки; знизити імпульсивність, розвинути саморегуляцію та функцію прогнозу; відпрацювати соціально прийнятні навички в спілкуванні з оточуючими; навчити засобам вираження гніву в прийнятній формі; формувати такі якості, як емпатія, довіра до людей, доброта тощо.

Завдяки проведеній роботі нами було випрацьовано принципи терапевтичної роботи з дітьми, які зазнали психологічних травм: принцип добровільності, поінформованості, конфіденційності, зворотного зв'язку, принцип незасудження та прийняття, принцип дотримання меж розвивальних стосунків.

Перспективи дослідження полягають у розробці програм роботи з прийомними сім'ями, де виховуються діти, які зазнали психологічних травм.

Список використаних джерел

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия: Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М., 1999.
2. Бреслав Г. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб.; 2006.
3. Лютова Е. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. Лютова, Г. Моница. – СПб., 2001.
4. Лютова Е., Моница Г. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.; 2001.
5. Максимова Н. Ю. Попередження насильства в родині / Н. Ю. Максимова. – К., 1998.

6. Райкус Дж. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска : в 4 т. / Д. Райкус, Р. Хьюз. – К., 2011.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bandura A., Uolters R. Podrozkovaya agresiya: lzucheniye vliyaniya vospitaniya i semeynykh otnosheniy. M .; 1999.
2. Braslav G. Psikhologicheskaya korektsiya detskoj i podrozkovoy agresivnosti. SPb; 2006.
3. Lyutova Ye. Trening effektivnogo vzaimodeystviya s det'mi / Ye. Lyutova, G. Monina. - SPb., 2001.
4. Lyutova Ye., Monina G. Trening effektivnogo vzaimodeystviya s det'mi. SPb .; 2001.
5. Maksimova N. YU. Preduprezhdeniye nasiliya v sem'ye / N. YU. Maksimova. - M., 1998.
6. Raykus Dzh. Sotsial'no-psikhologicheskaya pomoshch' sem'yam i detyam grupp riska: v 4 t. / D. Raykus, R. KH'yuz. - M., 2011.

Maksimova, N.U. Principles of therapy of childhood psychological trauma. The article shows the problems of determining the principles of therapy for childhood psychological trauma. It is shown that psycho-traumatic situations adversely affect the development of personality at the neuropsychological level. The experience of working with children who suffered psychological traumas of childhood is presented. The basic principles of working with such children are formulated.

Key words: *psychological trauma, childhood, neuropsychology, psychotherapy, principles.*

Відомості про автора

Максимова Наталія Юріївна, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук

Maksymova, Nataliia Yuriyivna, Dr., dept. of social work, faculty of psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

E-mail: 3481160@gmail.com