



# СОДЕРЖАНИЕ

ПОСВЯЩЕНИЕ .....	13
БЛАГОДАРНОСТИ .....	15
От Питера А. Левина .....	15
От Мэгги Клайн .....	16
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	18
ВВЕДЕНИЕ .....	21
КРАТКИЙ ОБЗОР КНИГИ .....	24

## ЧАСТЬ I

### ПОНИМАТЬ ТРАВМУ

1. ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА? РАБОЧЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ .....	31
Травма заключена в нервной системе, а не в событии! .....	32
Страх собственных реакций .....	33
Рецепт травмы .....	36
Почему наши тела не забывают: чему учат нас исследования мозга .....	38
Чему можно научиться у животных .....	42
2. МАСШТАБЫ ТРАВМЫ. ИСТОЧНИКИ ТРАВМЫ: ОТ ОБЫЧНЫХ ДО ЭКСТРАОРДИНАРНЫХ .....	47
Распространенные причины детской травмы .....	48

## 6 • Содержание

Примеры из жизни детей, с которыми мы работали .....	48
Несчастные случаи и падения .....	52
Медицинские и хирургические процедуры .....	53
Акты насилия и травля .....	55
Потери .....	56
Стрессогенные факторы окружающей среды .....	56
Очевидные причины детской травмы .....	58
Шокирующая распространенность насилия в семьях и общинах .....	59
Косвенное насилие: тень СМИ .....	62
Сексуальные домогательства: распространенность и опасности .....	64
Несколько слов о плоде, новорожденных, младенцах и малышах .....	65
Когда источник травмы остается загадкой .....	69
<b>3. ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТРАВМЫ У ДЕТЕЙ .....</b>	<b>71</b>
Универсальные симптомы травмы .....	72
Распознавание симптомов у самых маленьких: от рождения до дошкольного возраста .....	75
Как распознать симптомы травмы у детей школьного возраста .....	88
Симптомы, проявляющиеся в школе .....	90
Симптомы неподвижности, оцепенения, диссоциации и беспомощности у детей .....	91
Симптомы травмы в подростковом возрасте .....	93
Гипервозбуждение и диссоциация у подростков .....	95
Подростковый возраст: ответственный этап развития .....	100
Отсроченные травматические реакции .....	102
Симптомы травмы в результате сексуального насилия .....	104
Почему у одних детей есть травматические симптомы, а у других — нет .....	106
Когда симптомы сохраняются: как травма влияет на мозг ребенка .....	108
Кластеры вторичных симптомов травмы: краткий обзор .....	109
При преобладании гипервозбуждения .....	110
При преобладании диссоциации (отключения) .....	112
Зжатость — Оцепенение — Неподвижность .....	113
Резюме .....	115

ЧАСТЬ II  
**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
 ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ**

4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ.	
КАК БЫТЬ «ХОРОШИМ ПЛАСТЫРЕМ» ДЛЯ РЕБЕНКА .....	119
Как оказать надлежащую поддержку потрясенному ребенку .....	120
То, что повысилось... должно снизиться .....	121
Развиваем успокаивающее присутствие .....	122
О триедином мозге просто .....	123
Знакомимся с собственными ощущениями .....	125
Создаем новый словарный запас вместе с ребенком .....	127
«Маятник» между приятными и неприятными ощущениями, эмоциями и образами .....	130
Настраиваемся на ритмы, ощущения и эмоции ребенка .....	133
Как избежать ловушки подавления потребностей вашего ребенка .....	134
Как определить, находится ли ребенок в состоянии шока .....	135
Что делать, когда ребенок в шоке .....	136
Первая помощь для профилактики травм:	
пошаговое руководство .....	138
Как обращаться с рептильным мозгом: языковые навыки .....	142
Боль — это не навсегда .....	146
Ощущения и эмоции — это не одно и то же! .....	150
Забота об эмоциональных потребностях:	
следуем за ребенком .....	153
Как помочь травмированному ребенку с помощью игры .....	158
Пять принципов, которым нужно следовать, чтобы детская игра привела к разрядке .....	164
Резюме .....	169
5. ОЩУЩЕНИЯ, ОБРАЗЫ И ЧУВСТВА. СТИХИ И ОБРАЗЫ ЖИВОТНЫХ ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ И ТРАНСФОРМАЦИИ СИМПТОМОВ ТРАВМЫ .....	171
Что это за «ресурсы» и где они находятся? .....	171
Тело как основной ресурс .....	175
Ощущения, которые могут помочь вашему ребенку исцелиться .....	176
Стихи и истории для профилактики и исцеления травмы .....	177
Как работать со стихами .....	178
Почему дети беспокоятся .....	192
Резюме .....	193

## ЧАСТЬ III

**РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ  
С ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИМИСЯ СИТУАЦИЯМИ**

6. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ПАДЕНИЯХ .....	198
Первая помощь при несчастных случаях и падениях .....	199
Сколько времени это займет? .....	203
Цель прикосновения при оказании помощи ребенку в состоянии шока .....	204
Сила языка, чтобы успокоить и исцелить .....	205
Обращение к эмоциям через слушание и рассказывание историй .....	209
Как придумать исцеляющую историю .....	212
Еще о работе с историями .....	213
Работа с несчастными случаями и падениями при наличии симптоматики .....	214
Советы по работе со случаями автомобильных аварий .....	215
Игрушки и художественное творчество .....	216
Музыка для исцеления травмы .....	219
Резюме .....	220
7. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ .....	221
Важность подготовки ребенка при необходимости проведения медицинских процедур .....	221
Больничный опыт как возможный источник травмы .....	223
Как снизить риск травмы в результате медицинских процедур .....	224
Что могут сделать родители, чтобы подготовить детей к операции и другим медицинским процедурам .....	225
Когда медицинская процедура является неотложной .....	232
Несколько слов о приемном отделении «Скорой помощи» .....	233
Плановые хирургические операции .....	234
Чувствительность к боли вашего ребенка .....	235
Простые вещи, которые могут сделать родители, чтобы облегчить боль своего ребенка .....	238
Ура подросткам с характером! .....	239

8. РАЗЛУКА, РАЗВОД И СМЕРТЬ. КАК ПОМОЧЬ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ СКОРЬБЬ .....	242
Определяем эмоции .....	243
Два взгляда на развод: в розовом свете или в мрачных тонах? .....	246
Пережить развод: руководство по сохранению целостности вашего ребенка .....	249
Развод и развитие ребенка .....	257
Резюме .....	260
Как помочь ребенку пройти через горе .....	261
Как справиться со смертью домашнего питомца .....	263
Развенчиваем распространенные мифы .....	268
Шаги, помогающие детям справиться с горем .....	270
Оказание эмоциональной поддержки: через слезы, страхи, всплески эмоций и смятение, связанные с горем .....	273
Чувства — естественная часть скорби .....	275
Все наладится! .....	276
9. СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ:	
ПРОФИЛАКТИКА И ИСЦЕЛЕНИЕ .....	279
Как защитить детей от сексуальной травмы .....	280
Являются ли одни дети более уязвимыми, чем другие? .....	281
Двойная дилемма: секретность и стыд .....	282
Что такое сексуальное насилие? .....	283
Шаги, которые могут предпринять воспитатели, чтобы снизить риск для детей .....	283
Игры .....	296
Достойное обсуждения чувство отвращения .....	299
Сексуальное насилие до наступления половой зрелости: последствия, часто упускаемые из виду .....	301
Почему большинство детей ничего не рассказывают: как сделать так, чтобы они могли рассказать вам .....	304
Изнасилование на свидании и другие проблемы подросткового возраста .....	305
Отклик в следующем поколении: трансформация наследия .....	307
Здоровая сексуальность .....	308
Как вырваться из порочного круга сексуальной травмы .....	311

## ЧАСТЬ IV

**ВЗГЛЯД НА ТРАВМУ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ГУМАНИЗМА**

ВВЕДЕНИЕ. НАДЕЖДА НА БУДУЩЕЕ ЧЕРЕЗ ПРОФИЛАКТИКУ И СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ .....	317
10. ПРИХОДЯ В ЭТОТ МИР: О РОДАХ И МЛАДЕНЦАХ .....	319
Спокойная мать — залог идеального чрева .....	320
Время перемен .....	320
Безопасная гавань для развития ребенка .....	323
И плод, и младенец — это разумное, сознательное существо .....	325
Добро пожаловать в мир! .....	327
Профилактика травмы с рождения:	
роды как естественный процесс .....	328
Чествуя чудо рождения .....	330
Помните, что у вас есть выбор: что искать .....	331
Опасность злоупотребления медикаментами .....	333
Роды по расписанию: стимуляция и кесарево сечение .....	334
Игры, в которые играют дети .....	336
Первые три месяца .....	341
Что нужно новорожденным .....	342
Корни самоуважения .....	343
Плод защищается .....	344
Покорми меня сейчас же! .....	345
Тайная жизнь растущего мозга ребенка .....	348
Совпадение, несовпадение, реванш и любовь .....	350
Процветать или выживать? .....	352
Что нужно детям для здорового развития .....	354
Близость матери и младенца —	
основа всех эмоциональных связей .....	354
Связь с отцом .....	355
Как поддержать эмоциональное развитие ребенка .....	356
Спокойные мама и папа = жизнерадостный ребенок .....	357
Самые первые шаги к эмоциональному благополучию .....	358
Симптомы, говорящие о том,	
что ребенок находится в стрессе .....	361
Удивительный мир младенцев .....	362
Поговорите со своим ребенком сейчас —	
до того, как он вырастет! .....	364
Быть с ребенком .....	365
Обрезать или не обрезать .....	367

11. УСТРАНЕНИЕ БАРЬЕРОВ НА ПУТИ ОБУЧЕНИЯ И САМОКОНТРОЛЯ В ШКОЛЬНЫХ КЛАССАХ XXI ВЕКА .....	369
Наши непонятые ученики .....	371
Посттравматические телесные проявления, которые вы можете наблюдать в классе .....	373
За пределами академических и поведенческих критериев: как понять, что проблема глубже? .....	374
Упражнения на заземление и центрирование .....	380
Глаза, травма и чтение: помощь ученикам, которые не могут сосредоточиться на печатном тексте .....	383
Деэскалация взрывоопасных ситуаций .....	388
Практические упражнения по вспомогательной саморегуляции .....	391
«Перепады настроения»: как развить внутренние ресурсы .....	399
Как избежать ошибочного диагноза: аутизм или посттравматическое расстройство? .....	405
Гнев и ярость в школе .....	410
Несколько слов о школьной травле .....	418
Насилие в наших школах .....	419
Травматическая реконструкция как основа насилия .....	420
Два лика ярости: насилие и самоповреждение или «отыгрывание» и «действие-в» .....	421
Гнев как протест за «безродительство» .....	423
Группы психологической помощи по переживанию горя .....	425
Дайте место песику: роль собак в исцелении травмы .....	429
Рекомендации для учителей .....	430
Забавные упражнения для лица на расслабление рептильного мозга .....	439
Мероприятия для учителей и консультантов: дополнительные упражнения для занятий в классе .....	443
Упражнения на Соматическое переживание* .....	458
Компенсационные упражнения, восстанавливающие баланс, утраченные защитные рефлексы, уверенность в себе и эмоциональную устойчивость .....	467
Резюме .....	472
12. КРИЗИСНОЕ РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРИРОДНЫЕ И ТЕХНОГЕННЫЕ КАТАСТРОФЫ В ШКОЛЕ И ЗА ЕЕ ПРЕДЕЛАМИ .....	474
Первое — не навреди! .....	475
Альтернативный подход к кризисному вмешательству .....	478
Кризисный дебрифинг в школе .....	479

Групповая помощь в кризисных ситуациях .....	481
Восстановление эмоциональной устойчивости детей после стихийных бедствий: и вновь об уроках Таиланда .....	484
Рекомендованные занятия .....	485
Игры .....	485
«Нужна целая деревня»: ураган «Катрина», ураган «Рита» и другие стихийные бедствия .....	489
Наша новая реальность .....	491
Недостаточность программы правительственной помощи школам в случае стихийных бедствий после 11 сентября .....	493
Трансформация социальной травмы после катастрофы: межкультурный проект по восстановлению социальных связей у детей .....	496
Эпилог или эпитафия? .....	499
Цена, которую общество платит за игнорирование культурной травмы: последствия для пяти поколений .....	500
Разорвать порочный круг .....	502
<b>13. ПРЕОБРАЗОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ.</b>	
ПЛАН ПО МИНИМИЗАЦИИ ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ .....	505
Текущее состояние дел в сфере здравоохранения .....	508
Взгляд на альтернативную и интегративную медицину XXI века .....	509
Беглый взгляд на образцовую семейно-ориентированную детскую больницу .....	511
Активизация усилий по профилактике детской травмы .....	514
Вывод достойных программ на следующий уровень предотвращения психологической травмы .....	516
Еще одна хорошая новость от Фонда совершенствования человека .....	518
Резюме .....	521
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	523
Первая помощь при несчастных случаях и падениях .....	523
<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> .....	526
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b> .....	545
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ</b> .....	553
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	556
<b>FOUNDATION FOR HUMAN ENRICHMENT</b> (ФОНД СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА) .....	558





## **ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА? РАБОЧЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ**

Что такое травма? В наши дни повсюду всплывает слово «травма». Такие заголовки, как «Травма как она есть» и «Пережив насилие», могут в равной степени быть заголовками как в профессиональных, так и в популярных журналах. Известные телешоу, например шоу Опры Уинфри, пытаются донести до миллионов зрителей то, как травма влияет на наши тела и души. Сегодня наконец становится широко известным, насколько разрушительным может быть воздействие травмы на эмоциональное и физическое благополучие детей, их когнитивное развитие и поведение. Профессионалам доступно много форумов, где обсуждаются статистические данные о воздействии травмы на нашу молодежь. После 11 сентября 2001 года был проведен информационный блиц о том, как справиться с последствиями этой катастрофы.

Несмотря на то что практически все основное внимание уделяется сканированию и изучению травмированного мозга, мало что было написано об общих причинах, а тем более о профилактике и лечении психологической травмы. Вместо этого все силы уделяются диагностике и лечению различных симптомов. «Травма, возможно, является наиболее избегаемой, игнорируемой, отрицаемой, недопонятой и невылеченной причиной человеческих страданий»<sup>2</sup>. К счастью, вы — родители, педагоги и медицинские работники, занимающиеся детьми, — в состоянии предотвратить опасные последствия травмы и принести максимальную пользу тем, кто находится на вашем попечении.

С ростом числа тревожных и шокирующих случаев и событий, как местных, так и мировых, становится ясно, что родители, педагоги, медицинские работники и психотерапевты не могут больше ждать, чтобы узнать, как лучше всего предотвратить травму. Важно осознать корень проблемы, чтобы суметь восстановить естественную эмоциональную устойчивость страдающих детей, число которых растет. В этой главе мы надеемся устранить этот информационный пробел, внимательно рассмотрев травму — ее мифы и реалии.

### **Травма заключена в нервной системе, а не в событии!**

Травма формируется, когда какое-либо переживание ошеломляет нас как гром среди ясного неба, поражает нас, оставляя измененными, потерявшими связь с нашими телами. Любые защитные или компенсаторные механизмы, которые у нас, возможно, были, оказываются подорваны, и мы чувствуем себя совершенно беспомощными и ни на что не годными. Как если бы нам неожиданно сделали подсечку.

Травма — это антитеза расширению возможностей и потенциала. Уязвимость к травмам у разных людей различна и зависит от множества факторов, прежде всего возраста и истории прошлых травм. Чем младше ребенок, тем больше вероятность того, что его могут подавить вполне обычные события, которые никак не повлияют на ребенка старшего возраста или взрослого.

Принято считать, что травматические симптомы являются результатом внешнего события и эквивалентны ему по типу и масштабности. Хотя значительность стрессора это, безусловно, важный фактор, он не определяет травму, поскольку «травма заключена не в событии; травма, скорее, заключена в нервной системе»<sup>3</sup>. Основа травмы, заключающейся в единичном событии (в отличие от длящегося во времени пренебрежения со стороны родителей или жестокого обращения), скорее физиологическая, чем психологическая. Поскольку при столкновении с угрозой нет времени на раз-

мышления, наши первичные реакции являются инстинктивными. Главная функция нашего мозга — выживание! Мы под это заточены. В основе травматической реакции лежит наше наследие, которому 280 миллионов лет, наследие, которое покоится в старейших и глубочайших структурах мозга, известных под названием рептильный мозг.

Когда эти примитивные части мозга воспринимают опасность, они автоматически активируют необычайное количество энергии — например, выбрасывают адреналин, позволяющий матери поднять автомобиль, под которым находится ее ребенок, чтобы вытащить его. Это, в свою очередь, вызывает учащенное сердцебиение — наряду с более чем двадцатью другими физиологическими реакциями, предназначенными для подготовки нас к защите и обороне самих себя и наших близких. Эти быстрые рефлекторные изменения включают в себя перенаправление кровотока от органов пищеварения и кожи к крупным двигательным мышцам, быстрое и поверхностное дыхание, приостановку слюноотделения. Зрачки расширяются, чтобы увеличить способность глаз воспринимать больше информации. Свертываемость крови повышается, в то время как вербальная способность снижается. Мышечные волокна становятся максимально возбужденными, часто до дрожи. Или, наоборот, наши мышцы могут сжаться от страха в случае, когда тело отключается, если происшествие воспринимается как превосходящее наши возможности.

## **Страх собственных реакций**

Когда человек не понимает, что происходит у него в теле, сами реакции, которые призваны дать ему физическое преимущество, могут стать для него источником страха. Это особенно верно, когда из-за своего роста, возраста или других уязвимых факторов человек не может двигаться либо в данной ситуации ему это невыгодно. Например, когда у младенца или маленького ребенка нет возможности бежать.

Однако ребенок постарше или взрослый, которые обычно способны убежать, также иногда вынуждены сохранять неподвижность, например в случае хирургической операции или изнасилования. Сознательного выбора нет. Мы биологически запрограммированы цепенеть (или «обмякать»), когда бегство или борьба невозможны либо воспринимаются как невозможные. Оцепенение — это «реакция по умолчанию» на неизбежную угрозу, даже если эта угроза — микроб в нашей крови. Из-за своей ограниченной способности защищаться младенцы и дети особенно часто выдают реакцию оцепенения и, следовательно, уязвимы для формирования травмы. Вот почему для предотвращения травм и помощи детям в исцелении поддержка взрослых так важна.

**За реакцией оцепенения кроется множество физиологических эффектов.** Необходимо знать, что, хотя тело выглядит инертным, те физиологические механизмы, которые готовят тело к побегу, *все еще* могут быть «полностью на взводе». Сенсорно-моторно-нейронную матрицу, которая была запущена в действие в момент угрозы, парадоксальным образом бросает в состояние неподвижности или «шока». Когда вы в шоке, ваша кожа бледна, а глаза кажутся пустыми. Ощущение времени искажено. Но внутри этой ситуации беспомощности лежит огромная жизненная энергия. Эта энергия ждет момента, чтобы закончить начатое. Нужно учесть, что очень маленькие дети, как правило, минуют фазу активных реакций и сразу переходят к отключению. В любом случае они нуждаются в нашем руководстве, чтобы вернуться к жизни в полной мере. Более того, многие маленькие дети защищают себя не тем, что убегают, а тем, что бегут к тому взрослому, который является для них объектом привязанности. Следовательно, чтобы помочь ребенку справиться с травмой, необходим взрослый, который воспринимается им как безопасный.

Как этот необычайный прилив энергии и многочисленные изменения в физиологии влияют на нас в долгосрочной перспективе? Ответ на данный вопрос важен для понимания травмы и зависит