

# Приёмный ребенок говорит, что его обижают в школе. Как действовать приёмному родителю?

Психолог-психотерапевт Центра семейного устройства при Марфо-  
Мариинской обители милосердия

Косенкова Екатерина

## Если ребенок жалуется, что его обижают - возможные причины:

- ❖ 1. Проверка связи и запрос на внимание со стороны родителя.
- ❖ 2. Недостаточный уровень социальной компетенции может приводить к достаточно частым конфликтам с детьми.
- ❖ 3. Ситуация травли или буллинга в школе разной степени выраженности.

# Первая реакция родителей - внутренняя и внешняя.

- ❖ Важно остановиться и услышать то, что говорит нам ребенок. Не проходить мимо. Это особенно важно для приёмных детей. Это проявление доверия и запрос на проверку привязанности.
- ❖ Что я - родитель, чувствую как первую спонтанную реакцию на слова ребёнка? Что происходит со мной в мыслях, чувствах и теле?
- ❖ Как мне себя стабилизировать и вернуть в адекватность, чтобы слышать ребёнка и помогать ему?

# Как правильно услышать ребенка? Какие вопросы задать?

- ❖ Расскажи мне подробнее, пожалуйста.
- ❖ Как часто происходят конфликты?
- ❖ Кто тебя обижает? Как это происходит?
- ❖ Как ты пробовал остановить обидчика?
- ❖ Что из этого помогло?

# Буллинг, или травля - критерии:

- ❖ Агрессивное преследование ребенка со стороны других детей проявляющееся :
  - ❖ физическом насилии: в толкании, дёргании, задирании, запирании, порче вещей.
  - ❖ в эмоциональном насилии: обзывательствах, говорении неприятного, обидного, ранящего, игнорирование, шантаж
- ❖ Кибер буллинг - преследование и унижение ребенка в соц сетях и классных чатах.

# Причины буллинга детей, имеющих опыт сиротства

- ❖ Предубеждение в отношении приёмных детей определяет отношение к ним и приводит в отвержению.
- ❖ Пережитая детьми травма приводит зачастую к низкой самооценке, чувству вины и спрятанной душевной боли и порождаемой ею агрессии.
- ❖ Дети, пережившие катастрофу потери семьи обладают высокой чувствительностью к критике и несправедливости, обидчивы и конфликтны, иногда - мнительны. Обучение в школе, основанное на оценке результатов, неизбежном сравнении с другими детьми - стресс.
- ❖ Неудачи подтверждают негативное самовосприятие «Я плохой, хуже других».

# Особенность детей, переживших травму:

- ❖ Травма - это необработанная непризнанная история жизни, о которой ребёнок молчит.
- ❖ Травма отделяет ребенка от других людей.
- ❖ Это порождает внутреннюю раздробленность, неуверенность, боль, множество психологических защит и фобий.
- ❖ Это делает ребенка особенно уязвимым.

# Что должны услышать дети, подвергшиеся буллингу, от родителей

- ❖ Назвать то, что происходит. Это буллинг, и это часто происходит в коллективе подростков.
- ❖ Об этом должны знать классный руководитель и директор.
- ❖ Ты справишься с этой ситуацией, мы с тобой, мы поможем тебе.



# Какие действия нужно предпринять родителям

- ❖ Буллинг - это проявление болезни организации, в которой это происходит, это выражение агрессии или отвержения, которую испытывают дети со стороны взрослых. Это необходимо лечить на всех уровнях.
- ❖ Важно назвать явление своими именами. Насилие - это преступление.
- ❖ Важно говорить с учителями: выяснить их отношение к происходящему, что они замечают, и как к этому относятся.
- ❖ Объяснить особенности мировосприятия приемного ребенка и понять, возможно ли заручиться поддержкой учителей.

# Что важно предпринять, чтобы ребенок перестал быть жертвой травли:

- ❖ Создать чувство тыла: мы на твоей стороне, пойти в эти болезненные чувства ребенка с ним, помочь ему их прожить вместе.
- ❖ Усиление/формирование чувства собственного достоинства ребенка, возможности (в установленных пределах) влиять на свою жизнь помогает ребенку стать спокойней в общении и проще.
- ❖ Создать команду помощников для ребенка на разных уровнях (через игрушки, героев кино или мультфильмов).
- ❖ Помочь найти зону своей успешности и альтернативный коллектив, где ребёнку будет хорошо.

## Базовые потребности, скрывающиеся за провоцирующим/агрессивным поведением приёмного ребенка:

Как их обеспечить ребенку в ситуации травли?

- ❖ Потребность в безопасности: завернуться в одеяло, сделать укрытие, гладить любимое домашнее животное
- ❖ Потребность в защите: быть вместе с принимающим взрослым,
- ❖ Потребность в контейнировании
- ❖ Потребность в сопровождении

# Как мой ребенок переживает травлю? Куда он попадает?

- ❖ Зона гипервозбуждения - реакция бей-беги: много эмоций, агрессии, провокации.
- ❖ Зона оптимального возбуждения - реакция социального вовлечения - обращение за помощью.
- ❖ Зона гиповозбуждения - реакция замри, самоповреждение.

# Действия родителей при реакции гипервозбуждения ребенка:

- ❖ Ритмичность еды и сна, отдыха: витальные дефициты сужают окно эмоциональной устойчивости.
- ❖ Давать адекватный выход гипервозбуждению: достаточно организованной физической активности.
- ❖ Использовать медикаментозную помощь, если ребенок не справляется с переживаниями (невролог, психиатр).

# Действия родителей при реакции замирания, отдаления ребенка:

- ❖ Не оставлять ребёнка замирать, стимулировать его нервную систему через сонастройку: темп и ритм речи.
- ❖ Организовать физическое движение.
- ❖ Научить саморегуляции - таппингу, дыханию, использованию воды.
- ❖ Сонастраиваться музыке, слушать и петь вместе.

# Инструменты помощи ребенку, переживающему травлю:

- ❖ Коробка/сумка/доска ресурсов.
- ❖ Камень - напоминание о присутствии в настоящем.
- ❖ Игрушки - образы - символы защитников или внутренних помощников.
- ❖ Сделать дома убежище, куда можно забираться, чтобы отдышаться.
- ❖ Дистанция и силы - использовать внутренний пульт управления ситуацией.

Спасибо за внимание!

Вопросы ?