Психологические проблемы депривированных детей и их профилактика

К факторам, влияющим на возникновение различного рода психологических проблем у детей, относятся лишения и потери.

Под понятием депривация (от латинского «лишение») понимается психическое состояние, возникающее в результате длительного ограничения возможностей человека в удовлетворении в достаточной мере его основных психических потребностей; депривация характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии, нарушением социальных контактов.

По теории И. Лангеймера и 3. Матейчик выделяются следующие виды депривации:

* Сенсорная депривация. Возникает при недостаточности информации об окружающем мире, получаемой по разным каналам: зрение, слух, осязание (прикосновения), обоняние. Этот вид депривации свойственен детям, которые с самого рождения попадают в детские учреждения, где они фактически лишёны необходимых для развития стимулов - звуков, ощущений;
* Когнитивная (познавательная) депривация. Возникает при отсутствии удовлетворения условий для обучения и приобретения различных навыков -ситуация, которая не позволяет понимать, предвосхищать и регулировать происходящее вокруг;
* Эмоциональная депривация. Возникает при недостаточности эмоциональных контактов со взрослыми, и прежде всего матерью, обеспечивающих формирование личности;
* Социальная депривация. Вызывается ограничением возможности усвоения социальных ролей, знакомства с нормами и правилами общества.

Дети, живущие в детских учреждениях, сталкиваются со всеми типами описанных депривации. В раннем возрасте они получают явно недостаточное количество информации, необходимой для развития. Например, отсутствует достаточное количество зрительных (разных по цвету и форме игрушек), кинестетических (разных по фактуре игрушек), слуховых (различных по звучанию игрушек) стимулов. В относительно благополучной семье, даже при недостатке игрушек, ребенок имеет возможность видеть различные предметы с разных точек зрения (когда его берут на руки, носят по квартире, выносят на улицу), слышит различные звуки - не только игрушек, но и посуды, телевизора, разговоров взрослого, обращенную к нему речь. Имеет возможность познакомиться с различными материалами, дотрагиваясь не только до игрушек, но и до одежды взрослого, различных предметов в квартире. Ребенок знакомится с видом человеческого лица, потому, что даже при минимальном контакте матери с ребенком в семье, мать и другие взрослые чаще берут его на руки, говорят, обращаясь к нему.

Когнитивная (интеллектуальная) депривация возникает вследствие того, что ребенок никак не может влиять на происходящее с ним, от него не зависит ничего -неважно, хочет ли он есть, спать и т.д. Воспитывающийся в семье ребенок может протестовать - отказываться (криком) есть, если он не голоден, отказываться раздеваться или одеваться. И в большинстве случаев родители учитывают реакцию ребенка, тогда как в детском учреждении, даже в самом лучшем, просто физически нет возможности кормить детей тогда, когда они голодны. Именно поэтому дети изначально привыкают к тому, что от них ничего не зависит, и это проявляется на бытовом уровне - очень часто они не могут ответить на вопрос, хотят ли они есть. Что в последующем приводит к тому, что их самоопределение в более важных вопросах сильно затруднено.

Эмоциональная депривация возникает вследствие недостаточной эмоциональности взрослых, общающихся с ребенком. Он не получает опыта эмоционального отклика на свое поведение - радость при встрече, недовольство, если он делает что-то не так. Таким образом, ребенок не получает возможности научиться регулировать поведение, он

перестает доверять своим чувствам, ребенок начинает избегать контакта глаз. И именно этот вид депривации значительно затрудняет адаптацию ребенка, взятого в семью.

Социальная депривация возникает вследствие того, что дети не имеют возможности узнать, понять практический смысл и попробовать в игре различные социальные роли -отца, матери, бабушки, дедушки, воспитателя в детском саду, продавца в магазине, других взрослых. Дополнительную сложность вносит замкнутость системы детского учреждения. Дети изначально меньше знают об окружающем мире, чем живущие в семье.

Следующей причиной может быть нарушение взаимоотношений в семье. Очень важным является то, в каких условиях ребенок жил в семье, как строились его отношения с родителями, существовала ли эмоциональная привязанность в семье, или имели место отвержение, непринятие родителями ребенка.

Еще одной причиной может являться насилие, пережитое детьми (физическое, сексуальное или психологическое). Дети, пережившие насилие в семье, тем не менее, могут быть привязаны к своим жестоким родителям. Это объясняется в первую очередь тем, что для большинства детей, растущих в семьях, где насилие является нормой жизни, до определенного возраста (обычно такая граница приходится на ранний подростковый возраст) такие отношения являются единственно известными. Дети, которые подвергались жестокому обращению в течение многих лет и с раннего возраста, могут ожидать такого же или сходного дурного обращения в новых отношениях и могут проявлять некоторые из уже освоенных стратегий для того, чтобы справиться с этим.

Большинство детей, переживших семейное насилие, как правило, замыкаются в себе, и не видят других моделей семейных отношений. С другой стороны, они вынуждены неосознанно поддерживать иллюзию нормальности таких семейных отношений для сохранения своей психики. Однако для многих из них характерно привлечение к себе негативного отношения родителей. Это еще один способ привлечения внимания -негативное внимание родителей, которое они могут получить. Поэтому для них типична ложь, агрессия (в том числе аутоагрессия), воровство, демонстративное нарушение правил, принятых в доме. Самоагрессия может также для ребенка быть способом «вернуть» себя к реальности - таким образом он «выводит» себя в реальность в тех ситуациях, когда что-то (место, звук, запах, прикосновение) «возвращает» его в ситуацию насилия.

Психологическое насилие - это унижение, оскорбление, издевательства и высмеивание ребенка, являющиеся постоянными в данной семье. Психологическое насилие опасно тем, что это не однократное насилие, а сложившаяся модель поведения, т.е. способ взаимоотношений в семье. Ребенок, подвергшийся психологическому насилию (высмеиванию, унижению) в семье, не только сам был объектом такой модели поведения, но и свидетелем таких отношений в семье. Как правило, это насилие бывает направлено не только на ребенка, но и на партнера в браке.

Пренебрежение (неудовлетворение физических или эмоциональных' потребностей ребенка) также бывает причиной нарушения привязанности. Пренебрежение - это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре (под уходом подразумевается удовлетворение не только физических, но и эмоциональных потребностей).

Риск возникновения нарушений привязанности возрастает в том случае, если перечисленные факторы имеют место в течение первых двух лет жизни ребенка, а также, когда сочетаются несколько предпосылок одновременно.

Помощь при болезненных эмоциях. Как справляться с тревогой.

Тревога есть чувство беспомощности ребенка перед каким-то явлением, которое он воспринимает как опасное. Полезно также знать, какого рода переживания вызывают тревогу у ребенка.

Тревога - часто встречающееся переживание. С чувством тревоги необходимо бороться, особенно с максимальной выраженной ее формой - панической реакцией. Как болезненное чувство, тревога возбуждает враждебность, которая не всегда проявляется открыто. Она может проявляться в форме раздражительности и мрачности, явно или скрытно. Паническая реакция тревоги, ее интенсивность неизбежно вызывают враждебность. Даже после того, как сама по себе тревога улеглась, она может стать причиной неожиданного гнева, а иногда и ярости.

Если тревога возникает от чувства беспомощности перед лицом внутренней и не совсем понятной опасности, то депрессия есть реакция на уже случившееся событие.

Очень важно знать, в чем проявляется депрессия у ребенка, уметь определять, когда она возникает и что ее вызывает. Потеря любви, жестокое разочарование, длящаяся депривация (неудовлетворение) основных потребностей ребенка, а также мысль о том, что ребенка считают плохим, - вот основные причины депрессивных чувств. Если это возможно, то следует, прежде всего, постараться нейтрализовать источник депрессии. Когда это невозможно, следует успокоить ребенка, разубедить его, выразить сочувствие, помочь справиться с состоянием депрессии и враждебностью, которую депрессия вызывает.

Состояние тревоги у ребенка может выражаться в мрачности, испуге или растерянности. Проявление зависит от возраста: дети старшего возраста, например, могут сказать о своем страхе или причине подавленности.

Основной способ помочь ребенку - дать возможность ему почувствовать, что он не одинок в попытках установить и устранить причины своей беспомощности. И это еще одна возможность прийти ребенку на выручку. Очень хорошо, если ребенок чувствует, что ему хотят помочь справиться с тем, в чем ребенок видит угрозу и чего боится.

Важно выслушивать жалобы ребенка. Позволяя ему заново пережить травмирующее событие, обговаривая его с ним от начала до конца, можно уменьшить травмирующий потенциал события. Важно также разрешить ребенку выражать раздражение в приемлемой для вас форме. Если этого не делать, он не сможет справляться со своими враждебными чувствами и начнет их аккумулировать. Конечно, такие случаи могут также потребовать установления ограничения с целью научить ребенка выражать и разряжать враждебные чувства благоразумными и приемлемыми путями.

Основные причины депрессивных состояний; как проявляется депрессия у детей.

Депрессивные состояния могут возникать по нескольким причинам. Некоторые люди генетически предрасположены к депрессиям больше, чем другие. Депрессию описывают как реакцию на уже случившееся событие. Какой бы ни была наследственность, излишне частые и долгие расставания с матерью, равнодушие или недостаток внимания с ее стороны - все это способно вызвать депрессию у ребенка любого возраста.

Страдания, причиняемые депрессией, и ее последствия сказываются на формировании личности, на ее будущем развитии. Депрессия связана с возникновением враждебности, которая переключается с внешних объектов на собственное «я». Если ненависть, обращенная на себя, происходит из чувства вины, она может восприниматься как наказание, и чувство вины смягчается. Страдание, причиняемое депрессивным состоянием, компенсирует мучительные чувства вины и стыда.

Главные признаки депрессивного состояния или депрессивных чувств у детей (даже очень маленьких) такие же, что и у взрослых. Дети (даже младенцы до года) в состоянии депрессии выглядят замкнутыми, пассивными, двигаются медленно, а на чье-либо приближение реагируют равнодушно. Некоторые даже впадают в сонливость.

В состоянии депрессии ребенок вял и медлителен. Ребенок может отказываться от еды, не проявлять и, возможно, даже не ощущать чувство голода, а при попытке накормить его - есть с безразличным видом.

Когда ребенок в депрессивном состоянии, помочь ему справиться со своими чувствами, мыслями, фантазиями - дело крайне трудное для взрослых. Совершенно ясно, что только открытое сопереживание взрослого ребенку, переживающему депрессию, может помочь ему конструктивно с ней справиться.

Как помочь преодолеть депрессию?

Итак, взрослым необходимо вмешиваться, как только появятся первые признаки депрессии. И, прежде всего, надо выяснить ее причину. Потеря объекта любви, горькое разочарование, постоянное неудовлетворение основных потребностей (во внимании, близости к матери, любви), недовольство собой - все это может провоцировать депрессивные чувства. Выявив источник депрессивности, его следует устранить, если, конечно, это возможно. Сочувствие и сострадание при депрессии всегда благотворно воздействуют на состояние ребенка, даже если его реакция на утешения сразу не заметна.

Выслушивать жалобы ребенка и давать ему объяснения приходится не один раз. Каждый такой случай вносит свой вклад в проработку и ослабление травмирующего воздействия, которым вызвано депрессивное состояние.

Агрессия

Агрессивная реакция - это борьба за выживание, попытка ребенка изменить положение вещей. Она складывается из неудовлетворенности, протеста, злости, или явного насилия. Ребенок не становится агрессивным неожиданно. Процесс, как правило, постепенный. До определенного момента ребенок выражает свои потребности в более мягкой форме. Но взрослые обычно не обращают на это внимания, пока не столкнутся с явными нарушениями поведения. Поведение, которое воспринимается как агрессивное или асоциальное, часто в действительности является отчаянной попыткой удовлетворить потребности, восстановить эмоциональное состояние или социальные связи. Просто ребенок не в состоянии пока выразить свои истинные чувства другим способом. Он делает то единственно возможное, что может себе представить, чтобы продолжить борьбу за выживание в окружающем мире. Поскольку причиной агрессии являются ограничения и лишения, то крайне редко удается полностью освободить ребенка от агрессивности. Но даже если бы это было возможно, не следует стремиться к этому. Агрессивность может проявляться в активности и предприимчивости или, напротив, в непослушании и сопротивлении. Агрессивность может породить замкнутость или враждебность, может сделать ребенка упорным или безвольным. И это лишь некоторые из проявлений агрессивности.

Не следует стремиться полностью, исключить агрессивность из характера детей. Необходимо ограничивать и контролировать ее, а также поощрять те ее проявления, которые не приносят вреда личности и обществу.

Гнев

Причиной гнева чаще всего являются физические или психологические препятствия, мешающие удовлетворению потребностей или достижению, целей человека. Обычно гневу предшествуют ощущения полного провала и несостоятельности, чувства предательства, разочарованности, обиды, несправедливости и несовершенства окружающего мира. При этом часто появляются мысли разрушительного содержания, агрессивные и мстительные желания. В гневе ребенок может разбить тарелку или ударить другого ребенка. На самом же деле очень часто агрессивное поведение - это не только проявление гнева, но и отражение реальной ситуации, в которой оказался ребенок.

Психика ребенка с неудовлетворенной потребностью пытается использовать все средства, необходимые для достижения психического равновесия.

1. Ребенок может просто высвободить энергию гнева, выразив ее каким-либо образом.
2. Ребенок может прибегнуть к так называемой «ретрофлексии» гнева, тогда он будут делать с собой то, что хотел бы сделать с другими. Он может биться головой о

стену, выдергивать себе волосы, «душить» себя приступами астмы, напрягать мышцы до судорог, головной боли, резей в животе.

1. Ребенок может прибегнуть к так называемой «дефлексии» гнева, т.е. ни при каких обстоятельствах не выражать подлинного чувства. Механизм таков: возникающий гнев спустя некоторое время забывается, но его энергия остается и должна быть выражена. Ребенок выталкивает ее и проявляет агрессивность. Его состояние немного улучшается, но ненадолго. Поскольку момент хорошего самочувствия проходит, он снова пытается вернуть его, постоянно повторяя агрессивные действия.
2. Некоторые дети проецируют свой гнев на других, представляя себе, что все остальные гневаются на них.
3. У ребенка гнев может выразиться через ночное недержание мочи или сдерживание работы кишечника.

В первую очередь стоит разобраться с эмоциями, на основе которых возникает агрессия. Как правило, в какой-то степени приходится признавать, что именно присутствие гнева в его эмоциональном состоянии побуждает ребенка к таким действиям. Это может быть желание доставить такую же боль, какую он переживает сам. Может быть, ребенком руководит потребность испытать приятное чувство своего превосходства над взрослыми или сверстниками. Иногда дети ведут себя агрессивно из-за того, что в гневе не знают более мягкого способа для выражения своих чувств.

Рекомендации в случаях проявления агрессивного поведения со стороны детей:

 Спокойное отношение в случае незначительной агрессии. Приемы:

-полное игнорирование реакций ребенка /подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

-выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);

-переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне,

пожалуйста...»);

-позитивное обозначение поведения («Ты злишься, потому что ты устал»),

Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Приемы: -констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);

-раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);

-обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);

 Апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»). Контроль над собственными негативными эмоциями. Снижение напряжения ситуации

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией -уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

-повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

-демонстрация власти («Будет так, как я скажу»);

-крик, негодование;

-агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные руки, разговор «сквозь зубы»;

-сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

-негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

-использование физической силы;

-втягивание в конфликт посторонних людей;

-непреклонное настаивание на своей правоте;

-нотации проповеди, «чтение морали»;

-наказания или угрозы наказания;

-обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты всегда...», «Ты никогда не...»;

 -сравнение ребенка с другими не в его пользу;

-команды, жесткие требования.

 *Обсуждение проступка*

-Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, это стоит делать только, когда ситуация разрешится, и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе (и то не всегда). Во время разговора сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребенка.

*Сохранение положительной репутации ребенка*.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

-публично минимизировать вину подростка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

-не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;

-предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками. *Демонстрация модели неагрессивного поведения*

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения,

включает следующие приемы:

-пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

-внушения спокойствия невербальными средствами;

-прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

-использование юмора;

-признание чувств ребенка.