



ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	10
ВСТУП	12
ТРАВМА ГАЛЬМУЄ РОЗВИТОК ДИТИНИ	14
Види травм	15
<i>Відмова</i>	15
<i>Сексуальне насильство</i>	17
<i>Нехтування</i>	19
<i>Недоїдання</i>	21
<i>Фізичне та емоційне знущання</i>	22
<i>Численні переміни</i>	23
<i>Вплив алкоголю та інших наркотичних речовин</i>	24
Особливості впливу складної травми	28
<i>Висновки до розділу</i>	32
ВИРОЩУВАННЯ ДИТИНИ, МОЛОДШОЇ ЗА СВІЙ ХРОНОЛОГІЧНИЙ ВІК	35
Зміна погляду	35
Засади виховання дитини, молодшої за свій хронологічний вік	37
<i>Приклади з реального життя</i>	39
<i>На дорослішання відсталих дітей потрібен час</i>	42
<i>Висновки до розділу</i>	45
ВПЛИВ РУЙНІВНОГО СТРЕСУ НА РОЗВИТОК ГОЛОВНОГО МОЗКУ ДИТИНИ	47
Структури головного мозку, які контролюють функції дитячого організму	47

Реагування на стрес	49
<i>Лімбічна система</i>	51
<i>Лобові частки кори головного мозку</i>	52
Входи та виходи головного мозку	55
Функціональні зв'язки між зонами головного мозку	60
<i>Мережа пасивного режиму</i>	60
<i>Мережі уваги</i>	61
<i>Висновки до розділу</i>	62
СПРЯМУВАННЯ ГОЛОВНОГО МОЗКУ НА НОВІ ШЛЯХИ	65
Оздоровлення та зростання головного мозку через діяльність та психотерапію	66
<i>Пластичність головного мозку</i>	66
<i>Зворотний зв'язок головного мозку</i>	66
<i>Вплив способу дихання на психологічне та фізичне самопочуття</i>	68
Засади усвідомленості	70
Покращення чуттєвого входу	72
<i>Висновки до розділу</i>	73
ПРИХИЛЬНІСТЬ ЯК ВІДДЗЕРКАЛЕННЯ РОДИННИХ ЦІННОСТЕЙ	76
Типи непевної прихильності	78
<i>Відсутність прихильності</i>	78
<i>Суперечлива прихильність</i>	79
<i>Безладна прихильність</i>	81
Співпереживання	82
<i>Висновки до розділу</i>	90

ВТЕЧА ВІД СПІЛЬНОГО РОЗУМУ	92
Прийоми, які не працюють	94
Дієві прийоми	99
<i>Долання розбіжності</i>	99
<i>Здійснення контролю</i>	102
<i>Природні логічні засоби</i>	104
<i>Інші дієві прийоми</i>	106
<i>Висновки до розділу</i>	108
ФОРМУВАННЯ ЗВ'ЯЗКІВ	110
Масаж, танок, спів тощо	111
Музика як заспокійливий засіб	113
Непряме виховання	114
Ігрова психотерапія	115
Неприйнятні дитячі обійми	116
Поступове непомітне накопичення єднання	117
<i>Висновки до розділу</i>	118
ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ТРАВМОВАНИХ ДІТЕЙ	119
Функції півкуль головного мозку та їх взаємодія	120
Пізнання суті речей	122
<i>Висновки до розділу</i>	133
УНИКНЕННЯ РУЇНИ ЧЕРЕЗ РЕГУЛЮВАННЯ ФУНКЦІЙ ГОЛОВНОГО МОЗКУ	135
Угамування брутальної поведінки	137
Не питайте дитину «Чому?»	138

Нейтралізація впливу травматизаторів	141
<i>Розпізнавання травматизаторів</i>	142
<i>Сприйняття регресії</i>	143
<i>Ефект пульсації</i>	144
<i>Ритуали</i>	146
<i>Схвалення та заборона</i>	146
Паралельне зцілення	149
<i>Висновки до розділу</i>	151
РОЗПОВІДЬ УСИНОВЛЕНИМ ДІТЯМ ЇХНЬОЇ ІСТОРІЇ	153
Ознайомлення дитини з її життям до усиновлення	153
Особливості ознайомлення дитини з її життям до усиновлення	158
<i>Починати з самого початку</i>	158
<i>Говорити всю правду</i>	159
<i>Особливості розповіді, коли фактів мало</i>	162
<i>Створення розвивальної історії</i>	164
<i>Мова розповіді</i>	166
<i>Бережіть родинні цінності</i>	167
<i>Переробка і повторення</i>	168
Наочне оформлення розповіді	170
<i>Хронологія</i>	170
<i>Рисунки дітей</i>	172
<i>Книга життя</i>	175
<i>Автопортрет «Я – гарна дитина!»</i>	176
<i>Рольові ігри</i>	179
<i>Побути з горем</i>	179
<i>Висновки до розділу</i>	180

ПІЗНАВАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ТРАВМОВАНИХ ДІТЕЙ	182
Пізнавальні навички починаються з безпечних відносин	182
Саморегуляція як основна передумова навчання	187
Негативна самооцінка	188
Конкретне та абстрактне мислення	190
Мова та грамотність	191
Травми раннього дитинства	194
Спільна мова	198
Пізнавальна гнучкість головного мозку	200
Висновки до розділу	203
НАВИЧКИ ПОДОЛАННЯ ПЕРЕШКОД	205
Дієві навички подолання перешкод	206
<i>Радіти своїм досягненням</i>	206
<i>Громадські послуги</i>	208
<i>Гнучке мислення</i>	209
<i>Неперервність переходу від поганого до відмінного</i>	209
<i>Зміна напрямку думок</i>	211
<i>Використання свого безпечного притулку</i>	211
Джерело світла	212
Повноцінний контроль над головним мозком	213
Вентилювання головного мозку	214
Кошик рішень	215
Висновки до розділу	216

НАВИЧКИ ЖИТТЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ В СУСПІЛЬСТВІ	217
Подолання сучасних тенденцій	219
Виховання ініціативності та працьовитості	221
Тривожні сигнали	222
Модель уникнення взаємовідносин веде до самотності	226
Перерви, соціальні навички, пізнавальні навички та виконавчі функції	227
Реконструкція головного мозку підлітків	228
<i>Дофамін</i>	229
<i>Реконструкція</i>	230
<i>Висновки до розділу</i>	236
БУДЬТЕ ПАРТНЕРОМ СВОЄЇ ДИТИНИ	238
Навички соціальної успішності	238
Опустіться на підлогу	239
Прості ігрові предмети	240
Заміна травмувальних шаблонів	241
<i>Створення можливостей для гри дітям із затримкою розвитку</i>	243
<i>Використання тривалості гри</i>	243
<i>Домашнє завдання як виключне право</i>	244
<i>Вибір розваг</i>	245
Навчання бути товаришським	246
Статеве виховання дітей	247
<i>Висновки до розділу</i>	249
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	250



ПЕРЕДМОВА

У 90-их роках ХХ ст. в Україні почалося реформування системи опіки для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, шляхом популяризації та впровадження родинних форм виховання. Воно було спричинене тим, що існуюча форма інтернатних закладів виявилася неспроможною врахувати індивідуальні потреби кожної дитини. Тривале перебування в інтернатному закладі обмежувало простір спілкування та пізнання навколишнього світу. Воно позбавляло дітей можливості набувати досвід родинного та суспільного життя і вчитися відповідати за свої вчинки. Все це ускладнювало подальше входження дітей у доросле життя та продуктивне існування у суспільстві.

Нині в Україні нараховується понад 69 тис. дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. При вирішенні проблеми їх розміщення пріоритетним стало родинне виховання, яке здійснюється в дитячих будинках сімейного типу, прийомних родинах та усиновительних родинах. На цей час родинним вихованням охоплено 92 % дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, у тому числі 71 % усиновлено.

В Україні поки що відсутня методична література для батьків, присвячена вихованню усиновлених дітей, яке є особливим і вельми нелегким процесом. Внаслідок цього доброю допомогою для українських усиновительних батьків стане цей посібник, для створення якого були використані ідеї та поради відомого американського фахівця у сфері усиовлення дітей із 27-річним досвідом роботи Арлети Джеймс, викладені у її книзі «Наука про виховання усиновлених дітей» (James, A. The science of parenting adopted children. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publisher, 2019). Це своєрідний посібник для усиновительних родин, який не лише аналізує психологічну харак-

теристику прибулих дітей, а й подає конструктивні практичні поради по їх вихованню. У ньому наголошується, що практично кожна усиновлена дитина у ранньому періоді свого життя зазнала травми – знущання, насильства, нехтування, відмови тощо, внаслідок чого вона за розвитком значно молодша свого календарного віку і до того ж може мати певний розлад поведінки. Усе це повинні враховувати усиновительні батьки для успішного зцілення такої дитини шляхом допомоги їй у досягненні рівня розвитку свого календарного віку та позбавлення психологічних наслідків ранньої травми.





ВСТУП

Сучасні усиновлені діти – від немовлят до підлітків – прибувають у свою постійну родину з великими можливостями відновитись після дитячої травми, яка, найчастіше, робить їх усиновленими дітьми. Цей посібник пропонує комплексні поради батькам, готовим здійснити зціленням свого нового сина чи доньки, або, якщо йдеться про родичів, то племінницю, племінника, двоюрідну сестру чи брата, внучку чи онука. Це стосується як внутрішніх, так і міжнародних усиновлень. Основна увага у посібнику приділяється забезпеченню усиновленої дитини родинним добробутом.

Батьки зацікавлені в тому, щоб їхні діти пізнали радість спілкування та навчання. Цей посібник допоможе їм у формуванні соціальних, емоційних, моральних та пізнавальних навичок, необхідних дітям для досягнення успіху вдома, в школі та в громаді. Він також містить доступну інформацію про нервову систему людини, яка наголошує на тому, що на розвиток головного мозку дитини впливає навколишнє середовище, яке може бути сприятливим або руйнівним.

Розвиток дітей здійснюється у процесі формування стосунків із батьками. Наприклад, навчання розмовляти є процесом, який починається з посмішки, лепету та воркування дитини. Коли цей процес порушується руйнівним впливом, таким як пренатальна дія шкідливих речовини (наркотиків, алкоголю, куріння), депресія або стрес матері, нехтування дитиною, її зневага, позбавлення притулку, сексуальне чи фізичне насильство, переміщення з одного прийомного чи дитячого будинку в інший – все це заважає формуванню життєвих навичок дитини. Дитина з досвідом ранньої травми залишається недорозвиненою. Отже, мами і тата, що всиновлюють дитину, повинні також прийняти

новий стиль батьківського виховання. Цей стиль повинен забезпечити відновлення дитини після травми.

Посібник розпочинається розглядом складних травм, де описується, як різні травмуючі переживання послаблюють процес розвитку дитини. Потім розташовані розділи, у кожному з яких докладно розглядається конкретний аспект розвитку дитини, наприклад, формування прихильності до інших, самостійності, емоційного добробуту та навчання сміятися та гратися. Вони містять пояснення, як травма впливає на розвиток навичок у цих напрямках, а також шляхи їх відновлення. Сукупність цих стратегій створює потужний набір засобів для розвитку вашої усиновленої дитини у напрямку дорослішання.

Батькам необхідно усвідомити, що лише вони є головним джерелом зцілення усиновленої дитини, бо найкраще її знають. У цій справі вони повинні бути надзвичайно наполегливими. Адже травма, яка продовжує діяти, позбавляє дітей життя, в якому вони можуть відчувати прості повсякденні радощі, які виникають у результаті спілкування з іншими, та впевненість у собі, яка полягає у відчутті власного зростання та особистих досягнень. Всупереч неприємним проявам наслідків травми батькам необхідно запастися терпінням і культивувати оптимізм та надію. Велике значення у вихованні усиновленої дитини має також доречний гумор.

Посібник буде також корисним і для фахівців, які контактують із травмованими дітьми, – психологів, соціальних працівників, психотерапевтів, логопедів, фізіотерапевтів, трудотерапевтів, педіатрів, педагогів, юристів та волонтерів.