



ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ У ДЕТЕЙ

ДОКЛАД · ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика дезадаптации и расстройств аффективного спектра у детей в условиях меняющегося социума

Стресс и травма у детей: что может увидеть педагог и как
выстроить профилактику

Врач психиатр детский, взрослый · КПТ-терапевт Ракитина Рузана Самвеловна

Основные причины демографических сдвигов

Социальные факторы

Снижение рождаемости, увеличение продолжительности жизни и старение населения, миграционные потоки, геополитическая нестабильность в мире.

Изменение структуры семьи

«Взрослые» родители, приоритет карьеры над рождением детей, рост числа неполных семей, разрыв эмоциональной связи с родителями, «перекос» в пользу материальных ценностей, а не надёжной привязанности.

Состояния, связанные со стрессом и травмой

РАССТРОЙСТВО АДАПТАЦИИ

Патологическая реакция на понятный стресс: реакция на значимый стрессор, когда ребёнок не справляется с изменившейся ситуацией (поступление в школу, перевод из класса в другой класс или школу, смена учителя, конфликт, буллинг, миграция, развод)



ОСТРАЯ СТРЕССОВАЯ РЕАКЦИЯ

Ранняя выраженная реакция после травматического события (угроза жизни и насилие). Ранняя патологическая реакция после травматического события, выраженная реакция, которая сама по себе нарушает функционирование



ПТСР, КПТСР

Стойкие симптомы после травмы: «вторжение, избегание, ощущение угрозы» вместе со стойким нарушением регуляции эмоций, образа себя и отношений

Что запускает реакцию адаптации у ребёнка

- ◆ **Поступление в школу** Резкая смена режима, требований и окружения — первая серьёзная проверка адаптационных ресурсов ребёнка.
- ◆ **Перевод в другой класс или школу** Потеря привычной среды и круга общения, необходимость заново выстраивать связи и завоёвывать место в коллективе.
- ◆ **Смена учителя** Разрушение устоявшихся отношений со значимым взрослым, от которого зависели чувство безопасности и предсказуемость.
- ◆ **Конфликт и буллинг** Хронический стрессор, который не смягчён безопасным взрослым и подрывает базовое чувство защищённости.
- ◆ **Миграция** Смена языковой, культурной и социальной среды, разрыв привычных связей и потеря опоры на знакомое окружение.
- ◆ **Развод родителей** Распад семейной системы, разрыв эмоциональной связи и утрата стабильности, на которую опирался ребёнок.

Стрессор понятен взрослому, но для ребёнка это потеря привычной опоры — поэтому реакция может стать патологической.

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

Чем младше ребёнок, тем чаще травма проявляется через:

- тело; сон; регресс и поведение
- игра
- привязанность к взрослому



СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Чем старше ребёнок, тем больше появляются:

- + избегание; изоляция
- + СТЫД И ВИНА
- + нарушение идентичности («Кто я? Зачем мне учиться? Чего я хочу?»)
- + рискованное поведение (ПАВ, алкоголь, селфхарм, суицидальные попытки)

Что может увидеть педагог у детей младшего и среднего школьного возраста

- ◆ **Повторяющаяся травматическая игра, рисунки.** Игра и рисунки повторяются, воспроизводят травматичный сюжет.
- ◆ **Страхи, фобии.** Появляются стойкие страхи и фобии.
- ◆ **Избегание мест, людей, ситуаций, отрешённость.** Ребёнок избегает мест, людей, ситуаций, становится отрешённым.
- ◆ **Раздражительность и агрессия, нарушение границ других.** Повышается раздражительность, агрессия, нарушаются границы других.
- ◆ **Протестность.** .
- ◆ **Трудности концентрации.** .
- ◆ **Снижение успеваемости.**
- ◆ **Боли в животе и головные боли, частые соматические болезни, пропуски.** Частые соматические болезни, боли в животе и головные боли, пропуски занятий.

Что может увидеть педагог у подростков?

- ◆ **Депрессивность** Тёмная одежда, макияж, много пирсингов, плаксивость, ранимость, угрюмость.
- ◆ **Раздражительность** Повышенная вспыльчивость и реакции на обычные ситуации.
- ◆ **Самоповреждения** Следы самоповреждений – прямой сигнал для подключения специалистов.
- ◆ **Рискованное поведение** Опасные для жизни и здоровья поступки, пренебрежение риском.
- ◆ **Конфликты** Частые столкновения со сверстниками и взрослыми.
- ◆ **Школьная дезадаптация** Ухудшение успеваемости, разрыв связей с друзьями.
- ◆ **Отчуждение от всех** Уход от контактов, замкнутость, дистанцирование от окружающих.

Алгоритм действий педагогов (взгляд врача психиатра и меня, как родителя)

1

Наблюдать не менее 3 недель

Наблюдение за состоянием и поведением ребёнка — не менее 3 недель.



2

Установить контакт с ребёнком

«Мне кажется, тебя что-то беспокоит» вместо «Быстро пошла умылась в туалет», «Иванова, как всегда». Никогда не обсуждать проблемное поведение публично!



3

Обсудить с педагогами, подключить семью

Обсудить проблему с другими педагогами и на этом этапе подключить семью! (БЫСТРО!)



4

Чаще встречается на практике

Учитель направляет к психологу (не клиническому), проходят месяцы, иногда годы, а семья подключается, когда проблема стала хронической.

Континуум стрессовых реакций

1

Кратковременная мобилизация

Ребёнок мобилизуется, становится внимательнее к угрозе, тратит больше энергии и возвращается к обычному состоянию в течении 4х недель.



2

Выраженная, но обратимая реакция

Выраженная реакция на стресс, которая остаётся обратимой при поддержке и смягчении со стороны безопасного взрослого.



3

Нарушение адаптации

Патологическая реакция на понятный стресс: ребёнок не справляется с изменившейся ситуацией — школа, конфликт, буллинг, миграция, развод.



4

Травматический стресс / ПТСР

Реакция после травматического события (угроза жизни и насилие); при ПТСР — стойкие симптомы: «вторжение, избегание, ощущение угрозы».

Аллостаз: устойчивость через изменение

ОСТРЫЙ СТРЕСС – АДАПТИВНО

Ребёнок мобилизуется, становится внимательнее к угрозе, тратит больше энергии, а затем возвращается к обычному состоянию в течение 4 недель.



СТРЕСС СТАЛ ХРОНИЧЕСКИМ

Стресс становится:

- хроническим;
- непредсказуемым;
- повторяющимся;
- не смягчённым безопасным взрослым.



«СТРЕССОВЫЙ ИЗНОС»

ГГН-ось работает слишком долго, меняется динамика кортизола, усиливается чувствительность к угрозе, а префронтальная регуляция эмоций и поведения становится слабее.

Методы профилактики, которые мы можем создавать как взрослые для детей

01

Ранняя диагностика и группы риска

Выявление путём наблюдения со стороны взрослых: дети с «особенностями» развития, дети с соматическими заболеваниями, дети из неполных семей, неблагополучных о(с осложненным семейным психиатрическим анамнезом)

02

Комфортная и предсказуемая среда

Дома и в школе: чёткие правила, предсказуемые требования, адаптация требований под возможности и таланты конкретного ребёнка

Профилактика состоит из 2х опор: по возможности не быть источником стресса (касается и семьи, и учителей), подсказывать верные адаптивные стратегии (валидация, поддержка, отсутствие стигматизации)

Привлекать родителей "СО-РЕГУЛИРОВАТЬ СТРЕСС"

03

Скрининговые тесты у психолога

В школе минимум 1 раз в год: Screen for Child Anxiety Related Disorders, «Пом-дерево-человек», CARS, SCO и другие.

04

Уроки эмоциональной регуляции

Включение в образовательную программу уроков по эмоциональной регуляции и навыкам адаптации: обучение

Балинтовские группы: разбор сложных случаев в кругу коллег

Это регулярные встречи педагогов с психологом. В безопасной обстановке разбирают трудные случаи: конфликты с детьми и родителями, ситуации тревоги и бессилия.

Группа помогает увидеть за «трудным поведением» состояние ребёнка и свою реакцию. Так снижается выгорание, а взрослый остаётся тем, кто смягчает детский стресс.

**ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ
ТАКОЙ ГРУППЫ**

**Профилактика эмоционального выгорания и укрепление
психического здоровья педагогов**

ФИНАЛ

Спасибо за внимание!

Устойчивость ребёнка держится на внимательном взрослом рядом.

Профилактика — это наблюдение, контакт, предсказуемая среда, семья и специалисты вовремя. Жду ваших вопросов.

ДОКЛАДЧИК

Ракитина Рузана Самвеловна

ДОЛЖНОСТЬ

**Врач психиатр детский,
взрослый · КПТ-терапевт**

ФОРМАТ

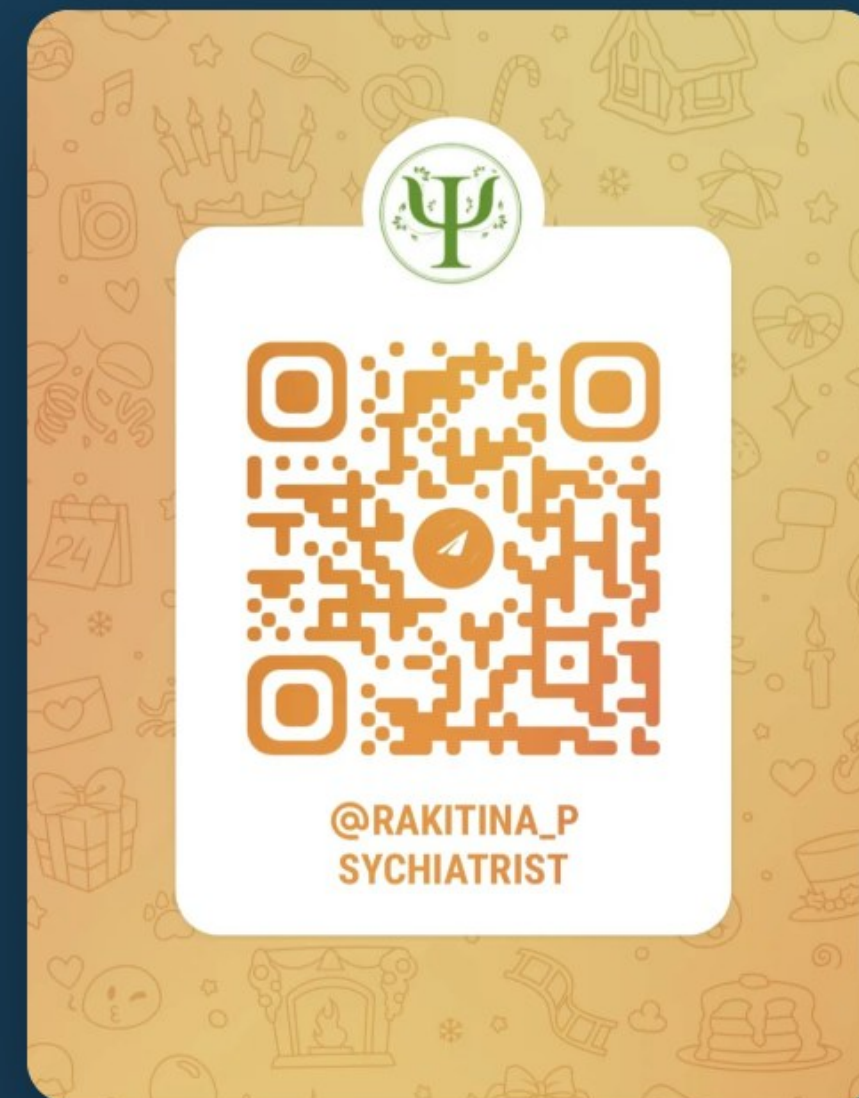
Вопросы и обсуждение

ФИНАЛ · ОСТАНЕМСЯ НА СВЯЗИ

Подпишитесь на мой канал

Наведите камеру телефона на QR-код — и вы окажетесь на канале, где я делюсь материалами по профилактике дезадаптации и психическому здоровью детей, разбираю сложные случаи и отвечаю на вопросы.

@RAKITINA_PSYCHIATRIST



НАВЕДИТЕ КАМЕРУ — И ВЫ НА КАНАЛЕ