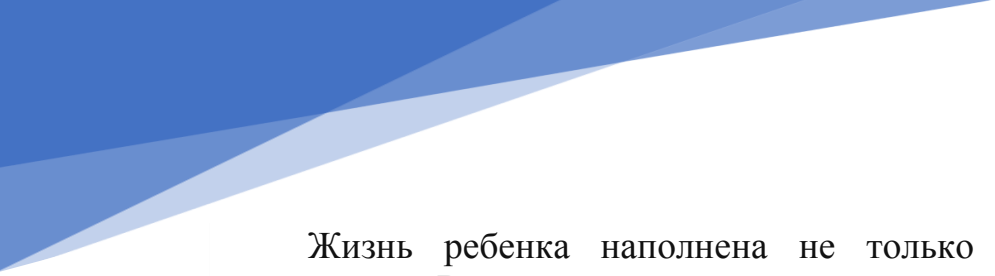


«Последствия психологической травмы у детей. Что важно знать взрослым»



Жизнь ребенка наполнена не только радостями или мелкими огорчениями. В ней порой встречается и настоящая горе, связанное с потерей близких, катастрофами, авариями, несчастными случаями. Взрослые часто испытывают растерянность и замешательство, не зная, как и чем помочь ребенку в этой ситуации, не имея представления не только о том, как вести себя по отношению к ребенку, имеющему психологическую травму, но и о том, каким образом и насколько остро он переживает травмирующую ситуацию

Родители, воспитатели, учителя должны знать, как в рамках обычной повседневной жизни помочь ребенку пережить горе, поддержать его, предотвратить развитие серьезных последствий, неврозов.

Невозможно дать рецепт по каждому конкретному случаю.

Но общие знания и представления, полезны и необходимы всем взрослым, имеющим дело с детьми, так как в любой момент они могут столкнуться с ситуацией, когда потребуются психологическая помощь, поддержка, понимание. Обращение к специальной психотерапевтической или психиатрической помощи рекомендуется тогда, когда предлагаемые ниже средства не срабатывают или оказываются недостаточными

Психологическая травма детства – это психотравмирующее событие, которое ребенок интерпретирует как жизненно важное.

Значимость любого события для человека имеет сугубо индивидуальные критерии. Неокрепшая психика маленькой личности значительно больше подвержена негативному действию окружающей среды. То, что зрелый человек будет считать незначительным и преодолимым препятствием, для ребенка станет громадной катастрофой.

Единственным объективным критерием для оценки неблагоприятных обстоятельств, возникших в жизни малыша, может быть сочетание факторов: значимость события для ребенка и сила эмоциональной реакции в ответ на это явление. Это те явления, по поводу чего он сильно и длительно переживает.

Те обстоятельства, которые лишают душевного спокойствия, психического равновесия и требуют кардинальных изменений в мышлении и поведении.

Публикация по интернет-материалам.

Подготовила специалист ГБУ ДО ЦППМСП В.О. района педагог-психолог Надвоцкая Г.А.

«Последствия психологической травмы у детей. Что важно знать взрослым»

Что может явиться травмой

Труднопереносимыми событиями для маленькой личности могут являться:

- моральное, физическое, сексуальное насилие;
- смерть близкого родственника;
- собственная болезнь или заболевание родителей;
- развод родителей, уход одного из взрослых из семьи;
- неожиданное нарушение взаимоотношений в семье;
- внезапное отчуждение родителя от ребенка;
- предательство, обман, несправедливость со стороны родственников, авторитетных взрослых и друзей;
- разочарование, неудовлетворенность от несбывшихся надежд;
- воспитание аморальными взрослыми;
- взросление в асоциальной атмосфере, как в семье, так и в коллективе;
- гиперопека либо недостаток родительского внимания;
- «колебательная» стратегия воспитания ребенка, отсутствие единого подхода у родителей касательно требований к малышу;
- ссора с близким другом по его инициативе;
- ситуация, когда ребенок ощущает себя изгоем общества;
- конфликт в учебном коллективе;
- несправедливое отношение, давление со стороны авторитарных учителей;
- непомерная загруженность ребенка учебной и внешкольной деятельностью.

Чем опасны детские психологические травмы: последствия

Психологические травмы детства значительно замедляют процесс социализации человека. Ребенку становится сложно завести друзей, вступить в новые контакты, адаптироваться к условиям нового коллектива.

«Последствия психологической травмы у детей. Что важно знать взрослым»

Как помочь пережить травму. Рекомендации психологов взрослым.

Самый главный совет всем взрослым – собрать информацию, проконсультироваться со специалистами в этой области, получить достойный уровень психологических и педагогических знаний, для того, чтобы избрать верную стратегию отношений с ребенком.

Создать комфортную почву для развития и становления личности, оказывать всякое содействие в грамотном преодолении ребенком возникших трудностей. Не игнорировать переживания малыша, а стать тем человеком, которому ребенок сможет поведать свои тревоги. Не пускать на самотек ситуации, когда становятся очевидным изменения в поведении ребенка.

При явных признаках развития психологической травмы следует посетить психолога, и совместными усилиями выработать адекватную программу, направленную на восстановление душевного равновесия у маленькой личности. На сегодня разработано немало психотерапевтических мероприятий для детей, позволяющих развить у ребенка способность к полноценной жизни, устранить навязанные извне барьеры и покончить с деструктивными

Помощь ребёнку, переживающему травму

Очень важно открыто общаться с ребёнком, перенёвшим травму. При том, что всегда есть страх и желание не обсуждать болезненную тему. Но тогда вы оставляйте ребёнка в изоляции в его переживаниях. Скажите ему, что это нормально переживать из-за травматичного события. Что его реакции нормальные. Как дети реагируют на эмоциональную и психическую травму?

Публикация по интернет-материалам.

Подготовила специалист ГБУ ДО ЦППМСП В.О. района педагог-психолог Надвоцкая Г.А.

«Последствия психологической травмы у детей. Что важно знать взрослым»

Несколько типичных реакций и способов с ними справиться:

- **Регрессия.** Многие дети пытаются вернуться в ранний возраст, где им было безопаснее, и они ощущали заботу. Дети поменьше начинают мочиться в постель и просить бутылочку. Постарше — боятся оставаться одни. Важно быть бережным и уважительным к таким симптомам.
- **Берут вину за событие на себя.** Дети младше 7–8 лет часто думают, что они виноваты в том, что произошло. И это может быть совершенно иррационально, но просто наберитесь терпения и повторяйте им, что они не виноваты.
- **Нарушения сна.** Некоторые дети с трудом засыпают, а другие часто просыпаются и видят страшные сны. По возможности, дайте ребёнку мягкую игрушку, укройте его, оставьте гореть ночник. Проводите с ним больше времени перед сном, общаясь или читая. Проявите терпение. Нужно время, чтобы сон вошёл в норму.
- **Ощущение беспомощности.** Здесь поможет обсуждение и планирование мер, которые могут предотвратить похожий опыт в будущем, вовлечение в целеориентированную активность помогает восстановить ощущение контроля.

У ребенка, в силу отсутствия опыта, нет определенных моделей поведения во время переживания горя. Ребенок не знает, что он при этом должен чувствовать и что делать. Например, при утрате близких он не осознает последствий случившегося. Он не понимает, что случившееся приведет к резким изменениям в его жизни. Выразить свои переживания словами дети тоже не могут. Они закрываются в себе, хотя на их поведении внешне это может никак не отразиться. Поэтому многие взрослые считают, что дети не понимают происходящего или они к этому безразличны.

Публикация по интернет-материалам.

Подготовила специалист ГБУ ДО ЦППМСП В.О. района педагог-психолог Надвоцкая Г.А.

«Последствия психологической травмы у детей. Что важно знать взрослым»

Стадии переживания горя.

Начальная стадия. Она сопровождается шоковым состоянием, оцепенением, растущим чувством тревоги. Ребенок отрицает происходящее, отказывается в это верить. Это кратковременная стадия. Она может длиться от нескольких минут до двух-трех недель. Если человек не может выйти из этой стадии на протяжении длительного времени, то следует обратиться к специалисту за помощью.

Острая стадия — дезорганизация. Стадия характеризуется амбивалентностью. Человек начинает испытывать психологическую боль, тоску и муку. Горе на этой стадии обрушивается на человека с полной силой. Стадия может длиться от двух месяцев до года. Чем сильнее утрата, тем сложнее переносится этот период. Ребенок постоянно думает об умершем человеке, часто посещает места, где он бывал. Ему кажется, что он может его там встретить. На этом этапе он может начать протестовать против утраты, искать виновных, проявляет враждебное отношение к тем, кто пытается помочь, может начать ненавидеть самого себя. Естественно, что в таком состоянии он не может вести обычный образ жизни, он начинает отставать по учебе, в домашних условиях также отмечается расстройство деятельности. Физиологические процессы протекают на автомате.

Постепенно, со временем, эмоциональное напряжение начинает отступать, **наступают изнеможение и апатия ко всему**. У ребенка могут наблюдаться упадок сил, нарушение мотивации, ничто его не радует, наблюдается снижение интеллектуальных способностей. Он может впасть в глубокую затяжную депрессию, потерять интерес к жизни, чувствует себя незащищенным и одиноким. Затянувшееся отчаяние иногда приводит ребенка к мыслям о суициде, чтобы избавиться от мучительной боли. Если во время первой стадии важно занять человека чем-нибудь, то на второй ему нужны эмоциональная поддержка и помощь. Если в течение года ребенок не адаптируется к утрате, его необходимо показать специалисту.

Утихающая стадия. Это завершающая стадия, на этом этапе происходит восстановление привычного ритма жизни, ребенок смиряется с утратой, понимает, что на этом жизнь не кончается. Он начинает реже вспоминать о своем горе, реже плачет. Если рядом с ребенком есть люди, которые его любят и поддерживают, то к нему возвращается интерес к жизни, восстанавливается адекватная самооценка, он снова чувствует себя защищенным. Ребенок снова способен испытывать положительные эмоции, повышается физическая активность. Он начинает двигаться вперед, сосредотачиваясь на настоящем и будущем, а не на прошлом.

Публикация по интернет-материалам.

Подготовила специалист ГБУ ДО ЦППМСП В.О. района педагог-психолог Надвоцкая Г.А.

«Последствия психологической травмы у детей.
Что важно знать взрослым»



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕНЕСШЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ТРАВМУ

1. **Разговаривайте с ребенком**, отвечайте на его вопросы.
2. **Создавайте безопасную ситуацию**, в которой ребенок может исследовать чувства без риска получить новую травму.
3. Очень **внимательно прислушивайтесь к тому, что говорит ребенок**: повторение слов за ребенком, например: «Ты переживаешь о том, что...», «Ты боишься, что...» «Ты скучаешь...» - поможет прояснить вам и ребенку чувства.
4. В общении с ребенком **создавайте возможность для проговаривания и отреагирования страхов**.
5. **Не смешивайте свои чувства с чувствами ребенка**. Ваша беспомощность, страхи перед травмой не должны передаваться ребенку.
6. **Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию** и не пытайтесь насильственно сделать малыша стойким, сильным, смелым, не читайте морали, не применяйте наказаний в этот период.
7. Принимайте и **уважайте те способы защиты и преодоления травмы, которые есть у ребенка**.
8. Стресс ребенка уменьшится, если вы расскажете ему, как обычно реагируют на травму другие люди. Ребенку станет легче, когда он услышит, что **ночные кошмары, плаксивость, страхи и тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции**.
9. Помните, что многие дети имеют **искаженную информацию о том, что с ними произошло**.

Публикация по интернет-материалам.

Подготовила специалист ГБУ ДО ЦППМСП В.О. района педагог-психолог Надвоцкая Г.А.