

## МЕТОДИЧЕСКАЯ РАССЫЛКА № 2/2014

### Психологическая травма у детей и подростков



*На здоровье человека, кроме физических недугов, намного сильнее и глубже может повлиять душевная травма. Как говорят в народе «в здоровом теле - здоровый дух», и наоборот. И когда климат душевного состояния человека нездоров, то возникают физические недуги в теле.*

Этим выпуском методической рассылки акцентируем внимание специалистов социально-педагогических учреждений, управлений (отделов) образования, спорта и туризма райгорисполкомов, осуществляющих сопровождение и реабилитацию детей, воспитывающихся в замещающих семьях, на материалах, посвященным психологическим травмам у детей и подростков.

Психологи утверждают: повторы негативных событий говорят о том, что у человека была психологическая травма. **Психотравма - это настолько значимое жизненное событие, настолько сильное изменение обстоятельств жизни, что сознание человека не хочет, не может принять его, просто не справляется с его переработкой.** Кто-то теряет сознание. Кто-то впадает в ступор - может практически ничего не говорить, мало двигаться. Спустя какое-то время начинает постепенно приходить в себя. Вот тут возможны разные реакции - от рыданий до хохота, который потом, как правило, тоже заканчивается плачем. А у некоторых такой разрядки не происходит, они как бы вышли из первоначального оцепенения, но не до конца. Если человек не может справиться с психотравмой, он начинает все свои действия пропускать через ранку страха. Подавленный страх становится источником постоянного раздражения, а неконтролируемое накопление раздражений, приводит к нервным срывам (принудительному торможению) и депрессиям. На основе психотравмы возникают комплексы, фобии, болезни, гиперактивность, устойчиво искажается психика. Признаками наличия психотравмы являются:

- **Наличие события, которое оценивается как сильный удар.** Неожиданная потеря очень дорогого человека, изнасилование, для ребенка - неожиданный развод родителей (при наличии очень тесных эмоциональных связей с обоими) и др.

- **Навязчивость воспоминаний.** Человек, получивший психотравму вновь и вновь возвращается к пережитому, не может об этом не думать, это вспоминается снова и снова. Как следствие, все новые (да и прошлые события) видятся теперь сквозь призму негатива полученной травмы.

- **Вовлеченность.** Человек не разделяет себя и ситуацию, которая привела к психотравме, не может от нее дистанцироваться, посмотреть на происшедшее спокойно, со стороны. Воспринимает все лично, думая о ситуации человек думает о себе и наоборот. Он словно слился с этой ситуацией.

- **Серьезные затруднения в обычном душевном функционировании, остановка развития личности** (подавленность, депрессия).

- **Склонность реализовывать жизненные сценарии, направленные на саморазрушение** (склонность к суициду, алкоголизм, наркотики, тяга к правонарушительным действиям).

Детские психологические травмы, равно как в любом возрасте, очень субъективная вещь. Одна и та же стрессовая ситуация может травмировать на всю жизнь одного человека, и абсолютно не ранить душу другого. Смерть близкого человека, обман, предательство, насилие, разочарование, несправедливость, болезнь... Если ребёнок принял ситуацию, как есть, что называется, интегрировал её с собой, то травмы не будет, и будет опыт. В противном случае, без последствий в будущем не обойтись. Детские психологические травмы самые глубокие, так как часто мы их не помним, а потому не осознаём. Но, сидя далеко в подсознании, они очень сильно влияют на нашу жизнь. От семейных неурядиц

страдают все, но более всего ребёнок, так как, кроме прочего, он понесёт этот опыт дальше, в свою взрослую жизнь.

В определённом смысле родители (замещающие родители) программируют своих детей. И часто вот эти самые родительские установки становятся основой психотравм ребёнка, и в будущем не дают уже взрослому человеку жить счастливо. К такими психотравмами можно отнести:

**Травма «Не будь ребёнком»** Родители очень часто просят своих детей вести себя, не как дети, а как взрослые. Быть послушными, спокойными, уравновешенными. «Ну что ты как маленький», «Ты уже взрослый, не делай так», «Пора и поумнеть уже» и так далее. В будущем такой ребёнок не сможет полноценно отдохнуть, расслабиться, так как будет чувствовать вину за свои «детские» потребности. Более того, такому человеку тяжело будет найти общий язык с детьми, не важно, свои они или чужие. Ведь он «взрослый», и не может опуститься на уровень беззаботного и непосредственного дитяти. Хотя, в то же время, он сам этому дитю завидует, так как ему позволено больше, нежели этому взрослому дяде (или женщине, не важно).

**Травма «Не будь самим собой»** Дети, воспитанные на этой директиве, вырастут неуверенными в себе. Они будут думать, что все вокруг лучше (умнее, красивее, успешнее и так далее), а вот я сам ничтожество ничтожеством. Такое отношение к себе обуславливает желание быть всегда похожим на кого-то, только чтоб не быть собой. Человек живёт, меняя маски, боясь показать своё собственное лицо. Что вызывает такое отношение к себе? Фразы типа «Посмотри, Юличка такая маленькая, а уже делает это, а ты...», «Будь похожим на Мишу, он такой молодец!», «Бери пример с Коли. Посмотри, как хорошо он себя ведёт» и тому подобное.

**Травма «Не думай»** Возможно, родители как раз и не задумываются даже, каким боком их ребёнку могут вылезти слова «Не умничай», «Хватит летать в облаках», «Меньше думай, больше делай». Впитав эти директивы, как губка, человек вырастает не способным решать сложные задачи, думать стратегически. А разного рода «странные» мысли топят в алкоголе, забывает в развлечениях и т.д.

**Травма «Не чувствуй»** Последствиями этой детской психотравмы в будущем могут стать серьёзные психосоматические заболевания. Ведь эмоции никуда не исчезают, они оседают глубоко внутри. А родительское «Не ной, терпи, ты же мужчина», «Не сахарный, не растаешь» заставляют ребёнка думать, что чувствовать это плохо, это нельзя и со временем внешне чувства исчезают. В то время, как внутри может бурлить вулкан.

**Травмы «Будь самым лучшим» и «Не достигай успеха»** Эти два полярных понятия всегда ходят парой. С одной стороны, каждый родитель хочет, чтоб его ребёнок был лучшим, и расстраивается, когда тот не оправдывает ожидания и надежды: «Если не окончишь год на отлично, то...». Таким образом, ребёнок понимает, что всё в жизни нужно выслужить. А с другой стороны, родители могут искренне завидовать успехам ребёнка и демонстрировать это фразами типа «Нам не повезло, мы не могли получить высшее образование. Сейчас же отказываем себе во всём, чтоб ты смогла учиться в университете». Во взрослой жизни такой ребёнок со временем понимает, что достичь успеха для него означает вызвать зависть у родителей, заставить их почувствовать себя несчастными.

О том, как передаются психологические травмы из поколения в поколение, читайте в статье психолога Людмилы Петрановской «Травмы Поколений» по ссылке <http://soznatelno.ru/otnosheniya/travmy-pokoleniy.html>

**«Психологическая травма: причины и следствия»** о психологической травме рассказывает практикующий психолог, преподаватель психологии, автор научно-популярных книг и статей Ядвига Монич ссылка: <http://rebenok.by/inf/features/~id=16279>

Как возникает психотравма и как с ней можно справиться, читайте в статье Владимира Добровольского «Психотравма с позиции силы» по ссылке <http://www.proza.ru/2013/01/27/323>.

**«Развитие представлений о психической травме в психологической науке»** читайте в статье Кривонос Г.А. [http://www.psyvrad.org/articles/Psychicheskaya\\_trauma/?id=16](http://www.psyvrad.org/articles/Psychicheskaya_trauma/?id=16)

**Видео по теме:****«Психологическая травма»** (45 мин 36 сек)

<http://video.mail.ru/inbox/love50/myvideo/13553.html>

о психологических травмах у детей и подростков и о том, что может помочь в исцелении травм не только у детей, но и у взрослых расскажет детский психотерапевт директор Института интегративной детской психотерапии и практической психологии «Генезис» Лактионова Альбина Викторовна

**«Психологическая травма у детей и подростков»** (32 мин 39 сек) <http://interneturok.ru/ua/school/teachers-parents/zdorove-rebenka/profilaktika-i-lechenie-detskikh-zabolevanij/psihologicheskaya-travma-u-detej-i-podrostkov>

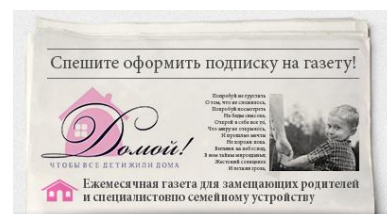
о психологических травмах у детей и подростков рассказывает старший преподаватель кафедры психологической реабилитации Московского городского психолого-педагогического университета Ривкина Наталья Михайловна.



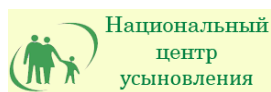
В зависимости от характера, от душевной структуры, каждый ребенок, подросток переживает по-своему такое тяжелое состояние. Только сопереживание, поддержка и понимание облегчат страдание ребенка. Но этого не достаточно для того, чтобы помочь восстановиться и обрести душевный покой. Для этого нужна психотерапевтическая помощь.

Предлагаемые материалы можно использовать в работе клубов усыновителей, приемных родителей, родителей-воспитателей, куда могут быть так же приглашены педагоги-психологи социально-педагогических учреждений, учителя и школьные психологи с целью оказания адресной помощи семьям, где воспитываются дети, перенесшие психологические травмы.

В **ближайших номерах газеты «ДОМОЙ!»** будут предложены материалы по диагностике психотравмы и ее последствиях у детей и подростков.



Приглашаем к сотрудничеству в газете «ДОМОЙ!»: присылайте текстовые и фото-материалы о различных направлениях своей работы по семейному устройству детей, будем рады разместить информацию о семьях Вашего района, принявших на воспитание детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, задавайте вопросы в адрес мультидисциплинарной команды специалистов по различным аспектам семейного устройства (в команде работают юрист, педагог, психолог), делитесь своими проблемами и достижениями в деле воспитания детей с особенной судьбой, создания и сопровождения замещающих семей различных типов. Материалы, вопросы и пожелания газете присылайте на электронные адреса: [7651042@tut.by](mailto:7651042@tut.by), [gazetaDomoi@tut.by](mailto:gazetaDomoi@tut.by). Так же будем рады, если Вы напишите нам о том, как Вам удалось использовать в работе материал, предложенный в различных номерах методической рассылки.



Национальный  
центр  
усыновления

С уважением, Национальный центр усыновления