

Муниципальное дошкольное образовательное автономное
учреждение детский сад №10 «Казачок» г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район

- Педагог-психолог
- Прилепина Наталья Игоревна
- г. Новокубанск 2021г.

Детские психологические травмы: как работать с психотравмой



Возникновение травм

- Психологические травмы детства возникают практически у каждого человека, но для развития некоторых людей они не имеют сильного влияния, для других же являются фактором нарушений всех сторон психики. Глубина травмы зависит от индивидуально-психологических особенностей человека, частоты и длительности воздействия негативных факторов и вида травмирующего события.
- Серьезные психотравмы лучше всего корректировать со специалистом сразу после их возникновения или при первой возможности, даже если прошел десяток лет. Непроработанные психотравмы откладывают неприятные отпечатки на психике, поведении и состоянии человека: от застенчивости и депрессивности до агрессивности и деструктивного поведения.

Причины детских психотравм

- 1. **Заболевания.** Это может быть как серьезная болезнь с долгим лечением, так и постоянные простудные заболевания, которые ограничивают ребенка в радости детства. Он чувствует себя беспомощным, слабым, переживает, что его неприятное состояние – это навсегда. Повзрослев и преодолев заболевание, человек часто становится чрезмерно внимательным к своему здоровью, постоянно выискивает у себя какие-то симптомы, проходит обследования и начинает переживать из-за того, что обычный насморк может вылиться во что-то более серьезное.
- 2. **Насильственные действия со стороны взрослых.** Часто родители, пытаясь «вырастить настоящего человека» и желая ребенку «самого лучшего», постоянно давят на него, применяя методы психологического и физического насилия: крик, игнорирование, физические наказания. Отдельной строкой можно выделить сексуальное насилие, с последствиями которого под силу справиться только специалистам с психотерапевтическим образованием. В результате насильственных действий у ребенка формируется страх, неуверенность в себе, низкая самооценка или агрессивность и ненависть ко всему миру.

- 3. **Предательство со стороны взрослых.** Развод родителей, несправедливость по отношению к малышу и друг к другу – наиболее часто встречающиеся причины из этой группы. У человека формируется чувство вины, сложности во взаимоотношениях с социумом.
- 4. **Отсутствие или серьезный недостаток внимания родителей к ребенку.** Если в раннем детстве он не получает любви, ласки, принятия, заботы и тактильных контактов, то во взрослом состоянии у него возникнут трудности с проявлением таких действий к другим людям, что осложнит его взаимодействие с людьми, особенно – с противоположным полом и собственными детьми.
- 5. **Смерть родственника.** Такое событие переворачивает жизнь ребенка, в результате чего он замыкается, перестает общаться, меняет свое мировоззрение. Здесь последствия могут очень разными. Будет лучше, если справляться с ними ребенок будет под наблюдением психотерапевта.
- 6. **Зависимость родителей.** Ребенок, предоставленный сам себе и постоянно ощущающий свою ответственность за взрослых, редко вырастает психологически здоровым человеком.

Главное, чем родители могут помочь ребенку при наличии у него психологической травмы – изменить стратегию своих воспитательных воздействий на более доброжелательную. Для этого необходимо самим прийти к достаточно высокому уровню психолого-педагогических знаний. Главная задача – создать для малыша комфортную обстановку, в которой он сможет полноценно развиваться и социализироваться, не испытывая тревогу и страх.

- Для уверенности в правильности своих действий, а также для более специализированной помощи в том, как преодолеть детскую психологическую травму, необходимо обратиться к психологу или психотерапевту.



Методы психологической помощи ребенку при психотравме

1. Разные виды **арт-терапии**.
В рисунках, сказках, лепке малыш освобождается от негативных эмоций, проговаривает свои чувства, имеет возможность посмотреть на ситуацию с разных сторон.
2. **Песочная терапия**.
Позволяет расслабиться, встать на место других участников событий, проиграть различные варианты разрешения той или иной ситуации.



- 3. **Групповая работа.** Подходит для детей старше 10 лет. Ребенок, увидев, что травматичные ситуации пришлось пережить не ему одному, ощущает психологическую поддержку и становится более уверенным в себе.
- 4. **Поведенческая терапия.** Помогает малышу закрепить в поведении способы предотвращения травматизации. Например, ребенок учится противостоять обидчикам, использующим психологическое насилие.
- 5. **Когнитивная терапия.** Позволяет ребенку научиться ставить когнитивные процессы выше эмоциональных, в результате чего он становится менее подверженным психологическим травмам.

- Любые травмы, независимо от вида оказывают серьезное негативное влияние на процесс детской социализации. У ребенка возникают трудности с обретением друзей, общением с новыми людьми, адаптацией к новым условиям и коллективу. У ребенка с психологической травмой психика склонна к формированию навязчивостей, страхов и социофобии.
- Последствия детской психологической травмы у взрослых проявляются в высоком риске развития депрессий, при которых огромное чувство вины может разрушать все стороны их жизни.
- Детские травмы во взрослой жизни, согласно психологии, в связи с пережитыми стрессами развиваются в обсессивно-компульсивные расстройства, характеризующиеся выполнением странных защитных действий под влиянием нелогичной навязчивости.

