



## *«Психологическая травма у детей: о чем нужно знать родителям»*

Детская психологическая травма – это реакция человека на значимые для него события, которые вызывают длительные эмоциональные переживания и оказывают длительное психологическое воздействие. Причинами психологических травм могут быть любые события, связанные с угрозой физическому или психическому здоровью самого человека или его близких, реакция на которые включала в себя сильный страх, беспомощность и ужас. Это могут быть семейные конфликты, тяжелые болезни, смерть, гибель членов семьи, развод родителей, гиперопека со стороны старших, холодность внутрисемейных отношений и отчуждение.

В большинстве случаев психотравмирующее воздействие носит неявный, скрытый характер. Травмирующая ситуация может скрываться за внешне вполне благополучной домашней обстановкой, в частности, за ситуацией гиперопеки, когда никто даже и не подозревает о том, что в отношениях родителей с детьми не хватает очень важных эмоциональных и поведенческих компонентов.

Психологическая травма это всегда результат переживания сильного стресса или совершенного по отношению к человеку действия (поступка)/или бездействия. Травма может нарушить организацию психики и привести к пограничным состояниям, неврозам, психосоматическим заболеваниям.

Самые сложные психологические травмы происходят в детском возрасте. Детская травма влияет на физическое здоровье человека во взрослом возрасте.

### Особенности психологической травмы:

1. Психологическая травма всегда неожиданна. К ней нельзя подготовиться. Она, как правило, погружает ребенка в ощущение беспомощности, неспособности защититься. Очень часто в момент травмы ребенок впадает в эмоциональный ступор, не испытывая сильных чувств, не имея возможности позлиться или дать отпор. Сильная, не переработанная психикой травма вытесняется и может не вспоминаться годами. Люди с психотравмой в течение всей жизни переживают процесс повторной травматизации, постоянно возвращаясь в одно и то же событие. Поэтому уход из травмирующей ситуации является нормальной реакцией психики на травматическое переживание.

2. Травма происходит в ситуации, когда ребенок мало, чем мог управлять. Вся власть и контроль в этот момент, как правило, у взрослого, который, так или иначе, имеет отношение к травме. После психотравмирующей ситуации ребенок старается организовывать свой мир, тщательно продумывая возможные шаги и последствия, почти всегда отказываясь от малейшего риска и болезненно реагируя на любые перемены. Тревога становится постоянным спутником, желание контролировать мир вокруг – насущной необходимостью.

3. Детская травма меняет мир. Ребенок до травмы считает, что мир устроен определенным образом, а именно: ребенок любим, его всегда защитят, он – хороший, его тело прекрасно, люди ему рады и т.д. Травма может внести свои жесткие коррективы, тогда мир становится враждебным, близкий человек может предать или унижить, своего тела надо стесняться, он глуп, некрасив, недостойн любви.

4. В дальнейшей жизни человека, пережившего психологическую травму происходит постоянная повторная травматизация. То есть ребенок, даже вырастая, бессознательно создает и воспроизводит события, повторяющие эмоциональную составляющую травмы.

5. Травма – это не всегда одно ключевое событие. Это может быть постоянное психологическое давление на ребенка, попытка его переделать, критика, в которой он живет ежедневно, его ощущение ненужности родителям,

постоянное чувство вины за то, что он есть и все, что он делает. Часто ребенок вырастает с каким-то иногда плохо осознаваемым посланием: «я должен угождать», «все вокруг ценней, чем я», «никому нет до меня дела», «я всем мешаю» и любыми другими, калечащими его психику и создающими повторно травмирующую действительность.

6. Ранние травмы плохо помнятся, рано встраиваются в психологическую структуру личности, меняя и задавая новые условия, на которых эта психика потом функционирует. У всех людей, переживших психологическую травму, имеются психологические защиты, которые в значительной мере защищают психику от подобных операций.

7. Не все травмы остаются в психике надолго и меняют личность человека. А только те травмы, которые не были прожиты должным образом. Это происходит в тех ситуациях, когда ребенок не был защищен или не мог защитить себя сам, не смог проявить, а иногда даже позволить себе почувствовать агрессивные чувства к травмирующему его объекту. Далее сработало вытеснение из-за сильной опасности для психики ребенка, либо он может помнить о ситуации, но игнорировать некоторые эмоции и чувства, которые слишком тяжелы были для проживания в тот момент. В результате ребенок сделал самостоятельные выводы о том, как устроен мир, и неосознанно выстроил защиты от этого мира.

Типичные детские психологические травмы,  
которые могут возникать в семье:

1) Оскорбления, обесценивания

Родители могут обесценивать ребенка открыто: оскорблять, обзывать, кричать. То же самое они могут делать в пассивно-агрессивной форме через сарказм и якобы шуточные прозвища. Это приводит к тому, что происходит невротическое формирование личности, развивается чувство неуверенности в своих силах, страх поражения и пассивность.

## 2) Пренебрежение

Внешне ситуация пренебрежения в семье может быть не всегда заметна, т.к. ребенок сыт и одет, у него хорошие игрушки, он ходит на различные развивающие занятия, но при этом счастья они ему не приносят. В таких ситуациях у ребенка возникает ощущение одиночества, брошенности и недоверия. Нехватка внимания и общения дома может приводить к тому, что ребенок начнет искать его в другом месте, где он почувствует, что в нем нуждаются и его ценят. Для того чтобы завоевать любовь и внимание родителей, дети могут использовать вызывающее или асоциальное поведение.

## 3) Неблагополучная семейная обстановка

В таких семьях родители приносят свою жизнь в жертву ради мнимого благополучия ребенка. Но даже если они стараются не проявлять свое негативное отношение друг к другу открыто, напряжение все равно витает в воздухе, выражаясь в мелочах. И ребенок, конечно, все это чувствует. Еще хуже, если родители постоянно ругаются при ребенке или заставляют его вставать на чью-то сторону. Неблагополучная семейная обстановка может приводить к различным невротическим расстройствам, депрессиям, проблемам в построении межличностных отношений, нежеланию и страху заводить собственную семью.

## 4) Гиперопека

В ситуации повышенной опеки ребенок не участвует в принятии семейных решений, за него все решают: на какие кружки ходить, в какой университет поступать. От ребенка скрывают важные семейные события — например, похороны, развод, хотя более травмирующим опытом станет правда, которую он узнает спустя время. В гиперопекающей семье ребенок часто не учится слышать себя, свои чувства и желания, потому что за него все решают родители. Гиперопека является результатом повышенной тревожности родителей.

## 5) Физическое насилие

Любое посягательство на личные границы ребенка (подзатыльник, шлепок по попе или битье ремнем и т.д.) является насилием. В такой ситуации ребенок учится бояться и ненавидеть человека, который его наказывает. Если единственный контакт родителей с ребенком возникает, только когда они его бьют, у него возникает связь, что битье лучше безразличия. Не имея возможности дать отпор родителю, ребенок может начать отыгрываться на тех, кто младше и слабее (в том числе на животных), а впоследствии, когда он станет взрослым, будет вести себя так же по отношению к своим детям.

В результате физического насилия у ребенка может нарушиться контакт с телом, будет присутствовать высокий уровень тревоги и постоянное внутреннее напряжение.

#### б) Сексуальное насилие

Дети и подростки плохо осознают границы своего тела, часто им никто не объясняет, что такое насилие, а что такое нормальная коммуникация. Из-за этого они могут подвергаться сексуальному насилию. Люди, пережившие сексуальное насилие, достаточно негативно относятся к себе и своему телу. Их преследует чувство стыда, они считают себя грязными и недостойными любви. Тем, кто пережил сексуальное насилие в детстве, бывает сложно построить здоровые и гармоничные отношения во взрослом возрасте.

Последствиями сексуального насилия также могут быть невротические расстройства, страхи, фобии, депрессии, посттравматический стресс.

Родителям необходимо помнить, что именно в семье ребенок получает опыт принятия, поддержки и заботы. Поэтому родители могут сделать очень многое для восстановления состояния своего ребенка после пережитых потрясений и тяжелых стрессовых ситуаций, проявляя терпение к ребенку и его переживаниям, давая ему понять, что он в безопасности, что он нужен и его любят.