

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.

Причиной детской психологической травмы может стать любое событие, имеющее высокую значимость в глазах ребенка. Иногда взрослым и в голову не приходит, что они наносят такую травму малышу, а он ощущает себя в очень травмированном состоянии. Но наиболее часто встречающиеся причины и факторы формирования детских психотравм можно разделить на несколько групп:

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 быть 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.

Виды психотравм

Все психологические травмы в детстве можно разделить на 5 групп:

Травма отвержения. К этому виду относится предательство, игнорирование, изгнание, ревность родителей к своим сиблингам.

Травма разрыва отношений. Сюда относятся серьезные конфликты, ссоры, фразы родителей вроде «ты мне больше не дочь», «видеть тебя не хочу», «считай, что я для тебя умерла».

1. Травма утраты. Это потери близких родственников, к которым ребенок привязан.
 2. Травмы, связанные со здоровьем. Серьезный диагноз, при котором взрослые постоянно переживают, а сам малыш испытывает разного рода неприятности, связанные с лечением: боль, страх, незащищенность и беспомощность.
 3. Травмы насилия. С раннего возраста ощущение несправедливости, постоянное чувство страха и беспомощности, отсутствие личных психологических и физических границ.
- В эти группы попадают не все психологические травмы у ребенка, встречающиеся в жизни, но эта классификация является наиболее полной из существующих.

Симптомы психологической травмы

У каждого ребенка психологические травмы детства переживаются индивидуально, но все признаки можно разделить на две большие группы: психологические и физиологические.

Психологические симптомы

Это резко и внезапно появившиеся после психотравмирующего события изменения в поведении и эмоциональном состоянии ребенка.

- резкие скачки настроения;
- чувство вины. У детей выражается словами: «это из-за меня», «если бы не я, так бы не случилось»;
- тревожность. Ее можно заметить по поведению: малыш прячет глаза, старается быть незаметным, постоянно что-то теребит в руках, выполняет навязчивые действия;
- ощущение брошенности. Проявляется во фразах «меня никто не любит», «я остался один», «никто не может мне помочь»;
- растерянность и нарушение концентрации внимания. Ребенок не может сосредоточиться на выполняемых действиях, постоянно отвлекается на свои мысли;
- замкнутость. Малыш не хочет разговаривать даже с теми, с кем раньше с удовольствием общался, не радуется приходу друзей, не включается в общение со знакомыми сверстниками.

Физиологические симптомы

Это изменения в поведении, касающиеся физиологических процессов.

- Нарушения сна. Ребенок плохо засыпает, просыпается по ночам, страдает от кошмарных сновидений;
- учащенное сердцебиение
- повышенная утомляемость и сниженная работоспособность;
- мышечное напряжение;
- суетливость в поведении.

При наличии нескольких признаков одновременно стоит обратиться к психологу для получения консультации и диагностики состояния малыша.

Последствия психологических травм

Психологические травмы, возникшие в детстве и не проработанные со специалистом, приводят к серьезным последствиям, некоторые из которых бывают весьма неожиданными.

- Насильственные действия со стороны взрослых часто приводят к нарушениям пищевого поведения, среди них: ожирение, булимия и анорексия. Это связано с тем, что человек с детства пытается получить

удовольствие от еды, но зачастую не готов принять свое тело, которое изменяется в размерах. Чем больше он переживает по поводу своего тела, тем больше ест. Разомкнуть этот порочный круг подвластно только специалистам.

- Родители с зависимостью выращивают психологически травмированного ребенка, который старается все держать под контролем, тяжело привыкает к новым условиям и людям, боится ошибиться, расслабиться и просто повеселиться. Обычно это происходит, когда малышу с раннего детства приходится брать на себя недетские функции взрослых в быту и жизни.
- Эмоциональное насилие. Ребенок не может защитить себя от едких высказываний, боится высказать свое мнение и мысли, ощущает постоянную тревогу перед тем, как что-то сказать. Из такого малыша вырастает соответствующий взрослый: стесняющийся собственного мнения, со страхом быть отвергнутым из-за незначительной ошибки в высказываниях.
- Жестокое обращение и физическое насилие. Научившись с детства угождать окружающим ради собственной безопасности, человек во взрослой жизни не умеет отказывать, легко поддается манипуляциям и не умеет устанавливать психологические границы.
- Отсутствие выбора. Если с маленького возраста ребенок не имел возможности выбирать, постоянно подвергался критике своих желаний и прессингу со стороны взрослых словами «я хочу как лучше», то, став взрослым, он уже не готов делать этот выбор. Он часто поддается на любые уговоры, даже если это идет в разрез с его собственными взглядами, планами, потребностями и желаниями.
- Развод родителей. Дети в большинстве случаев испытывают чувство вины в связи с этим событием. В результате, став взрослыми, они предъявляют завышенные требования к себе и к будущему партнеру, что иногда становится причиной трудностей в поисках собственного супруга.

Стадии переживания психотравмы

Можно выделить 5 этапов переживания психологической травмы детьми:

1. Отрицание. Ребенок в шоке, он не готов принимать то, что с ним происходит в данный момент, поэтому его психика пытается защититься. Например, малыш отказывается верить, что мама не хочет его замечать из-за какого-то проступка.
2. Гнев. Кроха видит, что то, что произошло – вполне реально. Он не согласен, сердится и злится, может даже крушить и ломать все вокруг. Если ситуация не меняется и мама по-прежнему его игнорирует, то после эмоционального выплеска происходит переход на следующую стадию.
3. Торг. Малыш пытается договориться: «Мама, я буду хорошим», «Мама, пожалуйста, поговори со мной, а я все исправлю». Если мама остается непреклонной, ребенок начинает по-настоящему горевать.

4. Горе. Малыш плачет и рыдает, осознавая, что былых отношений уже не вернуть.
5. Принятие. Малыш учится жить с тем, что отношения с мамой изменились и уже не будут прежними.

Конечно, в представленном примере ситуация немного утрирована, а травма игнорированием наносится не за один раз, а при периодическом повторении. Но при любой травме ребенок проходит эти стадии. Чем серьезнее травма, тем дольше во времени растянуты стадии.

Чем опасны детские психологические травмы

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.

Как родители могут помочь ребенку:

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:

Как избавиться от детских психологических травм? В большинстве случаев ребенку помогают следующие методы психологической работы:

Разные виды арт-терапии. В рисунках, сказках, лепке малыш освобождается от негативных эмоций, проговаривает свои чувства, имеет возможность посмотреть на ситуацию с разных сторон.

Песочная терапия. Позволяет расслабиться, встать на место других участников событий, проиграть различные варианты разрешения той или иной ситуации.

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.

Поведенческая терапия. Помогает малышу закрепить в поведении способы предотвращения травматизации. Например, ребенок учится противостоять обидчикам, использующим психологическое насилие.

Когнитивная терапия. Позволяет ребенку научиться ставить когнитивные процессы выше эмоциональных, в результате чего он становится менее подверженным психологическим травмам.

Не стоит пытаться избавиться от детских психологических травм самостоятельно при отсутствии необходимого психологического опыта, так как это может лишь усугубить ситуацию.

Работа со взрослыми, пережившими детскую психологическую травму
Часто к специалисту обращаются взрослые люди с разными симптомами, причиной которых при глубокой психотерапевтической работе оказываются полученные в раннем детстве психотравмы. В этом случае также возможна их проработка и, благодаря этому, повышение качества дальнейшей жизни человека.

- Техника пустого стула. Психотерапевт предлагает пациенту представить, что на пустом стуле напротив него сидит значимый для него человек, с которым связаны психотравмирующие события. Так человек может высказать свои эмоции и чувства, тем самым поработав с собственной травмой. Ему также

предлагается сесть на этот пустой стул и побыть тем самым человеком, ответить на свои вопросы от его лица, попытаться объяснить свое поведение. Эта техника помогает человеку заново пережить все события, но под контролем психотерапевта, который вовремя сможет направить течение ситуации в менее травмирующее русло.

- Схематическая терапия. С помощью таких методов, как диалоги, ролевые игры, ведение дневников и обучение поведенческим навыкам психотерапевт изменяет схему восприятия человеком самого себя, помогает преодолеть страхи и корректирует стремление пациента к избеганию неприятных ситуаций.
- Десенсибилизация и переработка движением глаз. Это специальная техника, помогающая избавиться от привычной реакции пациента на психотравму. Суть метода заключается в том, что человек, наблюдая глазами за некоторыми движущимися предметами, пытается сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, связанных с травмой. При этом включается работа обоих полушарий головного мозга одновременно, в результате чего болезненные воспоминания становятся менее травмирующими.

Мои советы

Главное пожелание для родителей – беречь психику своего ребенка с самого раннего детства. Постараться выстроить с ним такую стратегию поведения, при которой малыш будет чувствовать себя комфортно:

- чувствовать себя любимым и нужным;
- не испытывать унижения;
- не подвергаться психологическому и физическому насилию;
- знать, что практически любую проблему можно решить совместно с близкими людьми.

Неплохо научить ребенка выражать свои чувства: «я злюсь», «мне грустно», «я грущу», чтобы в случае возникновения психотравмирующей ситуации он мог высказать все, что переживает. Это поможет избавиться от лишнего напряжения.

Также стоит учить малыша безопасным способам выплеска негативных эмоций: почиркать на листе, порвать бумагу, побить подушку.

Если возникают вопросы о том, как правильно вести себя в случае возникновения психологической травмы у ребенка или о способах ее предотвращения, можно обратиться к психологу, например, находящемуся в штате образовательного учреждения, которое посещает ребенок или подросток.

Заключение

Психические травмы детства могут нанести серьезный ущерб психике ребенка. Они возникают в связи с разными факторами: неадекватным

воспитанием, разводом родителей, проблемами со здоровьем и другими. Последствиями психотравмы могут быть трудности в общении и взаимодействии с людьми, низкая самооценка, обсессивно-компульсивные расстройства и даже преступное поведение. Для работы с ней лучше всего обратиться к психотерапевту – они смогут оказать адекватную помощь при детских психологических травмах и найти пути их преодоления, вне зависимости от времени, которое прошло после травмирующего события. То есть, детские травмы можно проработать и во взрослом возрасте.