

**муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №117 «Мир чудес»**

**Консультация для родителей:
«ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ»**

**Педагог-психолог
Васильченко Т. А.**

ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Психологическая травма — это сильное негативное воздействие, справиться с которым ребенку не удастся в силу возрастных особенностей. Это случается, когда событие превосходит способности ребенка к адаптации. Травму может спровоцировать одно событие — допустим, автомобильная авария. Травма также может быть вызвана регулярным повторением одной и той же сложной ситуации — например, травлей в школе или жестоким обращением с ребенком в семье. Порой складывается впечатление, что ребенок легко и быстро справляется с травмой. Здесь важно не торопиться и помнить, что последствия могут проявиться позднее. Детская психологическая травма может оказать огромное влияние на жизнь, на развитие личности в целом, на эмоциональные реакции, на процесс принятия решения и т.д. Последствием подобной травмы может стать депрессия, глубокое ухудшение общего эмоционального фона, повышенная раздражительность или, напротив, появление безразличия к внешним событиям, появление или усиление страхов, фобий и т.д. Все это ведет к искажению нормального поведения, затруднению процессов общения, временной утрате работоспособности. При этом следует понимать, что психологическая травма, особенно детская, — явление субъективное. Причиной подобной травмы у детей и подростков может стать почти любая неприятность, неудача, негативное событие, не говоря уж о различных несчастных происшествиях, внезапных утратах, горе. Станет ли то или иное событие действительно травматичным, и насколько глубокой окажется травма, как быстро сумеет ребенок преодолеть ее последствия, — все это зависит от множества факторов.

Виды и причины возникновения психотравмы у детей

Психологи делят детские травмы *на пять основных видов*:

1. отвержение (предательство, игнорирование, изгнание);
2. разрыв отношений (конфликт, ссора, фразы родителей: «Видеть тебя больше не могу!», «Считай, что я для тебя не существую», «Ты мне больше не сын!»);
3. утрата (потеря любимых близких людей);
4. плохое здоровье;
5. насилие.

Причинами могут выступать травмирующие события, которые имеют большое значение для ребенка. Часто взрослые даже не понимают, что какими-то

действиями провоцируют травмирование детской психики, поэтому так важно знать эти причины.

Самыми распространенными причинами возникновения детских психологических травм являются:

- болезни;
- насилие;
- факт предательства со стороны значимого взрослого;
- недостаток внимания со стороны родителей;
- смерть родных;
- пагубные зависимости родителей;
- жестокое обращение родителей: побои, наказания и прочее;
- частые конфликты в семье;
- подавление воли и желаний ребенка – требование тотального послушания;
- разводы;
- враждебная социальная среда (в детском саду или школе);
- чрезмерная опека;
- резкие изменения привычного окружения и хода вещей: переезд на новое место жительства, переход в другую школу, появление в семье нового ребенка, вынужденный отрыв от семьи;
- насилие, в том числе, в семье, в школе, в детских коллективах, где оно может приобретать форму травли;
- Физическая боль, испытанная, например, в ходе посещения зубного врача.

Каждый малыш переживает психологическую травму по-своему. Но опытный специалист или внимательный родитель заметит признаки, которые сигнализируют о том, что ребенок нуждается в помощи психолога.

Признаки травмы у ребенка:

Скорее всего, ваш ребенок страдает от психологической травмы, если у него:

- изменилось поведение;
- заметен повышенный уровень тревожности;
- наблюдается нарушение концентрации внимания;
- часто меняется настроение;
- появляются проблемы со сном;
- возникают трудности в общении со сверстниками;
- усугубляется чувство вины (употребляет фразы: «Это все из-за меня», «Если бы не я, ничего бы не произошло»);
- отсутствует уверенность в себе;
- возникает ощущение брошенности и ненужности (употребляет фразы: «Меня никто не любит», «Никто и никогда мне не поможет»);
- учащенное сердцебиение;
- повышается утомляемость;

- понижается работоспособность.

В отличие от физических травм, психологическая травма далеко не всегда явна, ее бывает сложно вовремя заметить.

Ее эмоциональные симптомы включают в себя:

- повышенную тревожность, пугливость, суетливость,
- тики или навязчивые действия,
- частые смены настроения,
- подавленность, замкнутость,
- ярость, раздражительность,
- снижение концентрации внимания.

К физическим симптомам относятся:

- нарушения сна (трудности засыпания, кошмары),
- энурез, энкопрез,
- потеря аппетита или, наоборот, переедание,
- психосоматические явления (например, постоянные жалобы на боли в животе, головные боли),
- повышенная утомляемость,
- мышечное напряжение.

Если соотносить симптомы с возрастом, то до трех лет будут преобладать (но могут проявляться и в любом возрасте) телесные симптомы, а также может быть задержка в психологическом развитии. С 4-6 лет может преимущественно нарушаться поведение (появляется замкнутость или агрессивность, гиперактивность), к 10 годам больше эмоциональных реакций (страхи, пугливость, плаксивость, гневливость). В подростковом возрасте могут быть суицидальные высказывания, аутоагрессия, нарушение взаимоотношений. Может происходить возврат к предыдущим стадиям развития (например, ребенок, который ходил уже на горшок, начинает снова ходить в штанишки). В школьном возрасте – затруднения в учебе. Кроме этого, в любом возрасте может нарушаться сон, появляются ночные кошмары.

При наличии нескольких признаков одновременно родители должны обратиться к психологу для получения консультации и диагностики состояния ребенка. Но и сами родители могут помочь ребенку легче справиться с травмой, выбирая верные стратегии поведения.

Советы родителям: как помочь ребенку справиться с психотравмой

1. Создать максимально комфортную обстановку, в которой ребенок не будет испытывать беспокойства и страха, а сможет полноценно развиваться и общаться.
2. Дать опору моральную (я принимаю твои переживания и выдержу их) и физическую (важно и телесное ощущение опоры).
3. Придерживаться ритма в жизни ребенка (режим, последовательность, предсказуемость) – это создает ощущение надежности.
4. Позволить выразить - пережить (рассказать, проиграть, прорисовать), содействовать в этом активной позиции ребенка.
5. Помочь обозначить чувства и переживания.
6. Через тело и движение дать сбросить напряжение.
7. Изменить воспитательную стратегию на более мягкую и доброжелательную.

Также важна ***профилактика травмы*** — ощущение безусловной любви и безусловной поддержки. Когда ребенок знает, что его любят и никакие его действия не могут стать поводом лишиться этой любви, он будет лучше справляться со стрессовыми ситуациями. Кроме того, надо развивать у ребенка способности справляться с жизненными вызовами. Здесь необходимо подчеркнуть два момента — умение переживать негативные эмоции и умение искать альтернативные выходы из ситуации. Во-первых, не надо бояться того, что ребенок испытает негативные чувства, будет расстроен, обижен или рассержен. Это неотъемлемая часть его развития и взросления. Не нужно всегда защищать его от подобных переживаний, но и утешать и обесценивать не стоит. Вместо фраз типа «Ну что ты так расстроился, это всего лишь игра» лучше сказать «Да, это и, правда, обидно». Во-вторых, стоит учить ребенка искать выходы из трудных ситуаций. Необходимо не решать проблему за ребенка, а помогать ему найти ресурсы, чтобы справиться с ней. Мы говорим: «Да, это неприятно, но что можно сделать в этой ситуации? Как ты считаешь? Как можно поступить, какие есть варианты поведения?» С одной стороны, мы всегда поддержим и поможем. С другой — мы верим в его возможности справляться самому с возрастными стрессовыми ситуациями.

Психологическая травма может быть связана также с завышенными ожиданиями от ребенка со стороны взрослых. Например, когда мы ждем от ребенка, что он заговорит по-английски раньше, чем начнет ходить. И, если говорить о профилактике травмы, серьезное внимание стоит уделить тому, какой уровень ожиданий мы предъявляем ребенку и как реагируем на его неудачи. Важно дать ребенку почувствовать, что ошибка и неудача — это не страшно, а нормально.

В суете повседневной жизни родителям бывает непросто заметить появление перечисленных выше или каких-то иных изменений в состоянии и поведении ребенка. Внимание на это обращают и начинают бить тревогу, как правило,

когда ситуация зашла далеко. Но, даже поняв, в чем проблема, далеко не всегда взрослые знают, чем и как помочь. Поэтому важно вовремя проконсультироваться со специалистами – детскими психологами. Современные методики диагностики и коррекции позволяют быстро и максимально эффективно выявлять и преодолевать психологические травмы у детей, снимая риски развития долгосрочных негативных последствий.

СКАЗКОТЕРАПИЯ.

Советы родителям

Почему ваш ребенок, несмотря на обилие видеокассет с мультфильмами, просит вас почитать вслух? Он еще не осознает полезность чтения вслух для развития эмоциональности и образного мышления, для развития речи и совершенствования в родном языке. Просто он хочет, чтобы вы были рядом. Вы, а не телевизор. Это рождает в нем чувство уверенности, защищенности, даже если ребенку гораздо больше пяти, и он прекрасно читает самостоятельно. Ведь в этот момент вы принадлежите друг другу.

1. Сеанс сказкотерапии необходимо проводить некоторое время спустя после предположительно травмирующей ситуации, когда ребенок успокоился и способен взглянуть на происшедшее со стороны, в нашем случае через призму сказочной реальности. Наиболее подходит для такого общения время перед дневным или ночным сном.
2. «В некотором царстве, в некотором государстве»... Эти слова как будто дают понять, что такая история могла произойти где угодно: может быть, за тридевять земель, а может быть, и совсем рядом. Это будет зависеть от того, насколько близко к себе захочется принять сказочную историю. Определенное место действия психологически отделяет ребенка от событий, происходящих в сказке. Ребенку сложно перенести себя в конкретное место, особенно если он там никогда не был.
3. Для того чтобы ребенок лучше воспринимал то, что с ним происходит в сказке, можно придумать ритуал перехода в Волшебную страну. Одним из элементов такого ритуала может стать «превращение» ребенка в любого сказочного героя (по его выбору). Для этого можно организовать Место превращения, например, коврик перед кроватью или специально огороженная кубиками конструктора площадка.

4. Способ подачи сказочного материала и привлечения ребенка к творческому процессу родитель также может выбрать сам. Он может рассказывать сказку, задавая включающие вопросы ребенку в пиковых ситуациях: например, как ты думаешь, почему герой поступил так, тебе понравился его поступок, как бы ты поступил на его месте? Родитель может предложить ребенку сочинять сказку вместе, рассказывая ее небольшие фрагменты по очереди. Также возможен вариант, когда взрослый предлагает ребенку сочинить сказку на заданную тему. Еще одним вариантом сказкотерапевтической работы может стать рассказывание известной сказки от лица различных персонажей.

Рассказывание сказок всегда притягательно для ребенка и позволяет создать максимально комфортную обстановку, что требует значительного напряжения и умения рассказывать сказки.

Лягушенок Ква-симка

(грустная сказка психолога Разиды Ткач для Максимки, у которого умерла мама, или кто-то изродных....)

Высоко-высоко в горах было Зеленое озеро. Вода в нем всегда была чистая и прохладная. В этом горном озере жили рыбы и лягушки. У рыбок были золотые и серебристые чешуйки, а у лягушек красивая зеленая кожаца, точно такая же, как цвет воды в озере.

Но самая красивая и самая зеленая кожаца была у маленького лягушонка по имени Ква-симка. Пять дней назад Ква-симка превратился из маленького головастика в настоящего лягушонка, но уже умел хорошо квакать и высоко прыгать. Бабушка, папа и мама очень гордились маленьким лягушонком и всем вокруг рассказывали, какой он умный и хороший. Ква-симка тоже очень любил бабушку, папу и маму и старался быть послушным и воспитанным. Это была самая дружная лягушачья семья на озере

Жить на озере было весело и спокойно. Правда, иногда на озеро налетал ветер, поднимавший опасные волны, но тогда все взрослые лягушки и маленькие лягушата выпрыгивали из воды и прижимались к большим камням, чтобы их не унесло волной в середину водоема.

Однажды ночью случился очень сильный ветер. Он не только поднял высокие и опасные волны, но и сорвал в горах большие камни, которые быстро покатались вниз к озеру. Почти все лягушки и лягушата, как всегда, выпрыгнули из озера и прижались к камням, но несколько лягушек не успели это сделать, и на них упал большой камень с горы.

Во время ветра никто не заметил, что произошло. И только, когда ветер затих, маленький Ква-симка понял, что его мамы нигде нет. Он начал прыгать по берегу озера и звать ее, но мама не откликнулась.

Вдруг Ква-симка увидел большой камень, упавший с горы, и струящийся из-под него тоненький лучик золотистого света. Лягушонок замер, ему было страшно и интересно, его маленькое сердечко готово было выпрыгнуть из груди. Луч становился все гуще и больше, пока наконец не превратился в лягушку.

Ква-симка сразу узнал свою маму, но она была не такая, как всегда. Ее кожица светилась серебром и золотом, а не была зеленая, как обычно. А еще на ее спине выросли крылышки, точно такие, как у больших бабочек, красивые и разноцветные. Мама Ква-симки была похожа на волшебницу.

Мама, это ты? - неуверенно спросил лягушонок. Да, мой дорогой, - ответила волшебница.

Что с тобой произошло, мама? Почему ты стала золотая и почему у тебя выросли крылышки?

- Я превратилась в ангела и должна сейчас улететь высоко в небо.

- Я не хочу, чтобы ты была ангелом. Я тебя не пущу! - закричал лягушонок и горько заплакал.

Не плачь, Ква-симка. Это большая удача после смерти превратиться в ангела, а не просто лежать под большим камнем, - успокоила лягушонка мама-ангел.

- А как же я? Кто будет меня любить? - не успокаивался Ква-симка.

- Я буду любить тебя на небе, а на земле тебя любят бабушка, и папа, и твои друзья, и полюбят еще много других лягушек.

- А когда я тебя снова увижу? - уже спокойным голосом спросил Ква-симка.

- Я буду приходить к тебе во сне, и мы будем вместе играть и веселиться. Еще я буду улыбаться тебе из-за облачка, но это будет нашим с тобой секретом. А сейчас тебе пора возвращаться к бабушке и папе, а мне улетать. До свидания, мой любимый сыночек.

- До свидания, мамочка, - ответил Ква-симка и грустно побрел домой.

Но вдруг озорной ветерок сбил лягушонка с лапок и перевернул на спину. Ква-симка случайно посмотрел на небо и увидел, как из-за облачка ему улыбается мама-ангел.

Лягушонок улыбнулся ей в ответ, быстро вскочил на лапки и довольный поскакал к бабушке и папе. У него появился большой секрет, о котором знали только он и мама-ангел.

Комбинируя различные приемы сказкотерапии, можно помочь каждому ребенку прожить многие ситуации, с аналогами которых он столкнется во

взрослой жизни. И значительно расширить его мировосприятие и способы взаимодействия с миром и другими людьми.

Принцесса двух Королевств

(сказка психолога Разиды Ткач для Кати, чьи родители решили развестись)

В королевстве Цветов жили король, королева и маленькая принцесса. Королевство у них было большое и богатое: красивый дворец, плодородные земли, ягодные леса и полноводные реки. А еще у короля было много подданных, о которых он по-отцовски заботился, и они отвечали ему любовью, послушанием и благодарностью.

По соседству с королевством Цветов находилось королевство Бусинок. В Бусинках уже давно не было короля. С тех пор как он погиб на войне, королева загрустила и забросила королевское хозяйство. Никто больше не заботился о состоянии королевских дел и о его жителях. Бусинки становились все беднее и несчастнее.

Как-то жители Бусинок собрались на Совет и решили обратиться к королю Цветов за помощью. Они написали ему послание, в котором просили стать их королем и спасти королевство от нищеты и разорения.

Король Цветов прочитал письмо, посоветовался с королевой и решил переехать в Бусинки. Он знал, что в его королевстве все будет хорошо, потому что у королевы есть помощница - маленькая принцесса и преданные слуги.

С той поры прошло много времени. Королевство Бусинок стало таким же большим и богатым, как королевство Цветов. Маленькая принцесса выросла и стала умницей-красавицей. Она была добра к людям и превосходно управляла вместе с мамой королевством Цветов и вместе с папой королевством Бусинок. Подданные королевств очень ею гордились и с любовью называли Принцессой двух королевств.

Сказка «Принцесса двух королевств» - это только одна из возможных историй на бракоразводную тему. Содержание других сказок будет зависеть от многих факторов, в частности от реакции ребенка на развод родителей.

Некоторые реакции детей на развод родителей

- Ухудшение физического состояния (головная боль, боли в животе)
- Страхи. К детям могут вернуться прежние страхи, например боязнь темноты, которые он уже преодолел, или возникнуть новые: за собственное благополучие (страх быть брошенными и никому не нужным); за своего

«бедного брошенного папочку»; за мамочку, которая теперь выглядит такой грустной и усталой и т. п.

- Злость. Дети могут злиться на самих себя (полагая, что их непослушание привело к разрыву между папой и мамой или за то, что они не предприняли ничего для того, чтобы родители не расстались); на обоих родителей за то, что они не сохранили семью; на одного из родителей, которого считают виновником разрыва. Злость, испытываемая по отношению к одному из родителей, может быть переключена на другого, на которого злиться не так опасно, на школьных друзей и учителей или проявиться в деструктивном, вызывающем поведении.
- Печаль может проявиться в плаксивости, принять форму пассивной самоизоляции, в утрате всякого интереса к школе, друзьям или к тому, что прежде доставляло ребенку радость и удовольствие.

«Сказку про маленькую весёлую рыбку». (Развод родителей)

К Морю текла большая, красивая Река, а в ней резвилась Маленькая Веселая Рыбка.

Река была большая и поэтому легко преодолевала и мели, и пороги, и холод зимой, и жару летом. Каждая капелька в ней поддерживала друг дружку и нежила Маленькую Веселую Рыбку. Река очень любила свою Маленькую Рыбку, а Рыбка очень любила Реку. И было Маленькой Рыбке в этой большой Реке спокойно и хорошо. Она плыла вместе с Рекой по течению к Морю и росла-подрастала. А ещё у Маленькой Веселой Рыбки был друг Ветерок, с которым она играла в догонялки. Когда они играли, над ними светило ласковое солнышко!

Но однажды все изменилось! Началось в Реке волнение. Вода стала шумной, бурной и мутной, как будто ссорилась сама с собой... Рыбке казалось, что Река совсем забыла про нее. И даже солнышко, казалось, померкло. Маленькой Рыбке стало страшно и обидно. Она захотела вернуться назад, туда, где было так спокойно и хорошо! Но Река несла её вперед и вперед, и, казалось, ничего уже нельзя поправить...

- Ветерок-Ветерок, почему все не может быть, как прежде? - спрашивала, чуть не плача, Маленькая Рыбка. - Я не знаю, как мы будем жить дальше, и поэтому боюсь.

- Не надо бояться того, чего не знаешь. Хочешь, я слетаю вперед и расскажу тебе, что там? - спросил Ветерок и умчался далеко вперед.

А когда вернулся, то успокоил Рыбку:

Впереди Река разделяется на два Ручья. Они, конечно, не такие большие, как была когда-то Река, но очень симпатичные. Они текут совсем рядышком, и над ними опять сияет солнышко.

Ну почему, почему Река разделяется? - возмутилась Маленькая Рыбка. - Я не хочу!

Знаешь, реки как люди: то сходятся, то расходятся. Так бывает, но жизнь-то продолжается! Надо просто переплыть поскорее трудное место, - сказал ей мудрый Ветерок.

Когда Рыбка доплыла до места, где делилась Река, она заметалась: в какой ручей ей плыть? Где остаться? На что решиться?!

Но верный друг Ветерок её успокоил:

- Плыви туда, куда сама захочешь. Оба Ручейка тебя любят и будут любить всегда. Они всегда будут рядом с тобой! И не так важно, в каком Ручейке ты плаваешь, ведь ты всегда можешь прыгнуть в гости к другому Ручью, а потом опять вернуться обратно.

- Ладно-ладно, я поняла, - засмеялась Маленькая Рыбка. - Сделаю, как ты советуешь!

Рыбка выбрала правый Ручей. И чем дальше, тем спокойней становился Ручеек: сначала взъерошенный и мутный, будто заплаканный, дальше он успокаивался. Вода стала чистой и снова заискрилась под солнышком. И второй Ручеек тоже прояснился и кидал в Маленькую Веселую Рыбку веселые брызги. От них над Ручейком зажегся мостик-радуга. Рыбка прыгала к Ручейку в гости прямо по этой радуге, и вместе с ней прыгал друг Ветерок.

Так Маленькая Веселая Рыбка и плыла вместе со своими Ручейками дальше, все вперед и вперед, к великому и прекрасному Морю