государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

 средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

(ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика)

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

«ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ:

КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ»

# (консультация для родителей)



Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика 2024-2025 учебный год

# Консультация

**«Детские травмы: как они влияют на взрослую жизнь»**

Слово «травма» пришло к нам из древне-греческого языка и переводится как «повреждение», «рана», «результат насилия». Но если физическая травма внешне заметна, то психологическая «рана» может быть не столь очевидна. И тем не менее полученная в детстве психическая травма — это не просто негативный опыт, это сильнейшая эмоциональная реакция на тяжелую жизненную ситуацию, которая остается в душе человека на долгие годы.

Наиболее частыми факторами травматизации в детстве считаются:

* семейная нестабильность — конфликты и развод родителей, неблагоприятные бытовые условия, алкоголизм и наркомания близких, тяжелые болезни и психические расстройства;
* жестокое обращение — пренебрежение потребностями ребенка, безнадзорность, физическое и сексуальное насилие;
* синдром утраты — смерть или разлука со значимым лицом, смена места жительства, потеря социальных связей;
* экстремальные события — стихийные бедствия и катастрофы, теракты, несчастные случаи и т. п.

Не таким очевидным, но не менее опасным для детей является фактор эмоционального насилия, который проявляется в чрезмерных требованиях со стороны взрослых, подавлении инициативы и обесценивании достижений ребенка, критике, запугивании или в применении любого насилия в его присутствии.

Наиболее травмирующими, согласно исследованиям, становятся те факторы, которые:

* повторяются и долго длятся;
* связаны с причинением вреда взрослыми и/или их пренебрежением;
* происходят в уязвимые возрастные периоды;
* ставят под угрозу благополучие и развитие ребенка.

Психические травмы в детстве опасны:

* нарушениями и задержками в когнитивном, эмоциональном и физическом развитии;
* расстройствами психики, так как увеличивают риск развития депрессии, посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) и ряда психических заболеваний;
* социальной изоляцией и одиночеством;
* проблемами в обучении из-за трудностей с концентрацией внимания и памятью.

В результате исследований установлено, что у травмированных в раннем детстве девочек в подростковом возрасте чаще снижается успеваемость, а у мальчиков нарушается коммуникация.

Травмированные подростки часто испытывают чувство стыда и вины, у них низкая самооценка, негативный образ «Я», им бывает трудно справляться с повседневными задачами, а тем более ставить цели и планировать будущее. Поведение такого подростка может быть агрессивным, «псевдовзрослым» с выраженным негативизмом или наоборот, чрезмерно инфантильным и зависимым. При хронической травматизации наблюдаются уходы из дома, участие в драках, злоупотребление психоактивными веществами, самоповреждающее и дисфункциональное сексуальное поведение.

Детская психическая травма может иметь отдаленные последствия и проявляться у взрослых людей следующими симптомами:

* навязчивые воспоминания и кошмары, содержащие травматические события;
* беспокойство, тревога или страхи;
* трудности с концентрацией внимания и сохранением информации;
* нарушения сна и вегетативные симптомы;
* преобладание негативных эмоций;
* избегание социальных контактов;
* физиологические реакции на триггеры (замирание, дрожь, желание спрятаться).

Установлено, что если у человека в детстве было более четырех факторов неблагоприятного (травматического) опыта, то у него высоки риски психических заболеваний и, скорее всего, будет проявлена склонность к насилию или виктимизации. Отдаленные последствия ранней травмы представлены во взрослой жизни поведенческими нарушениями по типу социальной дезадаптации и повышенной конфликтности, а также аффективными расстройствами и суицидальными наклонностями.

У взрослого человека с детской травмой может быть нарушена способность к здоровым межличностным отношениям: своевременной сепарации от родителей, установлению устойчивых дружеских связей, к эмоциональной и физической близости с противоположным полом. Травмированные люди испытывают дефицит доверия и эмпатии, им нередко чужды сопереживание и сострадание. А образ негативного «Я», сформировавшийся у подростка, проявляется в форме устойчивого представления о себе как об униженном, побежденном или бесполезном. При этом психологически травмированный человек не всегда осознает необходимость обращения за помощью и возможность ее получения. Результаты исследований, однако, показывают, что своевременная поддержка и психологическая помощь взрослых при детской психической травме увеличивает шанс несовершеннолетнего вырасти здоровым и эмоционально устойчивым.

Сопротивляемость ребенка травмирующим событиям значительно повышается при:

* поддержке со стороны семьи, друзей и школы;
* активизации ресурсов для смягчения негативных последствий травмы, в том числе при обращении за профессиональной помощью;
* повышении самооценки и формировании чувства собственной нужности и значимости;
* развитии способностей и талантов и овладении умениями и навыками.

В семье родителям необходимо создавать и поддерживать атмосферу доверия и понимания, показывать, что чувства и переживания ребенка важны для них и что он может говорить о своих проблемах без страха осуждения, а также обучиться самим и обучить детей методам снижения стресса, целенаправленно развивая у них навыки решения жизненных проблем.

По материалам сайта растимдетей.рф