

# Особенности переживания травмирующих событий детьми различных возрастов



Быть человеком это значит уметь испытывать чувства любви и привязанности к детям и родителям, близким, любимым, друзьям, коллегам; ценить дело, которым занимаешься; испытывать гордость за достижения и радость от того, что востребован.



# Общие представления о психической травме

Травмирующее событие – событие, которое обладает следующими признаками или большинством из них:

- произошло внезапно, неожиданно;
- разрушает систему адаптации человека к окружающему миру;
- выходит за пределы обычного, привычного опыта;
- представляет угрозу для жизни и здоровья;
- имеет выраженную негативную окраску.



## Основные факторы, влияющие на способность человека справляться с негативными переживаниями

### Психологические особенности самого человека:

- **Помогает:** умение принимать и проживать разные эмоциональные состояния, умение принимать ответственность, наличие ресурсов.
- **Препятствует:** табуирование чувств и переживаний, отсутствие привычки выражать эмоции, скудный репертуар ресурсов.

### 2. Особенности поведения близкого окружения:

- **Помогает:** уважительное, поддерживающее поведение, понимание и сочувствие;
- **Препятствует:** игнорирование проблемы, попытки «отвлечь», «переключить внимание», «инвалидизация», попустительское, оправдывающее поведение.

### 3. Знания о закономерностях переживания травматического опыта:

- **Помогает:** наличие представления о характере, сроках и результатах внутренней психологической работы; случаях, когда необходимо обратиться к специалисту.
- **Препятствует:** отсутствие таких знаний.

## Взаимодействие с человеком, переживающим травмирующее событие

Реакция человека на травмирующее событие направлена на преодоление травматического опыта.

2. Реагирование имеет закономерный характер.

3. Переживание травмы — это не одномоментный процесс, он требует времени и проходит через несколько стадий, сменяющих друг друга:

- *Острый стресс*
- *Этап адаптации*

## Возрастно-психологические особенности переживания травматического события

Дошкольный возраст

*От 3 до 6,5-7 лет*

*Ведущая деятельность: сюжетно-ролевая игра*

*Социальная ситуация развития: коммуникация со сверстниками, однако важную роль занимает родитель.*

Как переживается психическая травма	Меры поддержки	Признаки неблагополучия
Травма перерабатывается в игре	Корректное поведение взрослых: информирование о событии в соответствии с потребностью ребенка, возможность проявления эмоций, эмоциональная поддержка	Стойкий, непроходящий регресс, появление невротических симптомов. Стойкое изменение поведения, отказ от привычных занятий, замкнутость, угасание интереса к происходящему

## Возрастно-психологические особенности переживания травматического события

Младший школьный возраст

*От 7 до 10-11 лет*

*Ведущая деятельность: учебная*

*Социальная ситуация развития: раздваивается позиция близкого взрослого: наряду с родителем, очень значимым человеком становится учитель*

Как переживается психическая травма	Меры поддержки	Признаки неблагополучия
Травма перерабатывается через познание	Удовлетворение потребности в проговаривании ситуации, ответы на вопросы, интересующие ребенка, помощь в формировании представления о временной перспективе	Стойкое изменение поведения; Снижение успеваемости, интереса к учебе; Существенное изменение характера социальных контактов; Стойкие эмоциональные изменения.

## Возрастно-психологические особенности переживания травматического события

Подростковый возраст

*От 11 до 14 лет*

*Ведущая деятельность: общение со сверстниками*

*Социальная ситуация развития: референтная группа*

Как переживается психическая травма	Меры поддержки	Признаки неблагополучия
Травма перерабатывается через личностно-значимую коммуникацию	Создание условий для возможности обсуждения происходящего. Важно удержаться от попыток занять позицию «сверху». Возможность почувствовать свой уникальный опыт	Резкое изменение поведения; Появления признаков употребления алкоголя и психоактивных веществ, самоповреждающего поведения; Замкнутость, сниженный эмоциональный фон; нежелание выходить из комнаты, говорить о произошедшем; Появление вспыльчивости, гнева, раздражительности, агрессивное поведение

# Общие рекомендации для родителей

- в период ЧС у ребенка могут возникнуть регрессивные проявления в поведении, это связано с повышенной потребностью в ощущении безопасности, внимании родителей, их заботе. Важно дать ребенку побыть «маленьким» не требовать от него взрослого и серьезного поведения;
- нужно постараться сохранить привычный для ребенка образ жизни (время еды, время сна, семейные традиции и т.д.);



# Общие рекомендации для родителей

- постараться оградить детей от информации, передаваемой в СМИ, так как дети очень чувствительны и могут остро реагировать на все, что напоминает им о психотравмирующем событии;



# Общие рекомендации для родителей

- если ребенок сам начинает разговор о произошедших событиях, задавать конкретные вопросы - давать честные ответы, но на доступном для его понимания языке, разрешать ребенку говорить о переживаниях, связанных с произошедшими событиями тогда, когда этого ему захочется;
- открыто выражать свои собственные переживания;



# Общие рекомендации для родителей

- поощрять выражение ребенком собственных чувств через игру или рисунки: такой способ является более подходящим для детей рассказать о том, что они пережили;
- внимательно следить за изменениями в поведении ребёнка: если что-то насторожило, то немедленно обратиться к специалисту (психологу, психотерапевту). Например, нарушения сна, аппетита, чрезмерная замкнутость, заторможенность, немотивированная агрессия и т.п.



## **Важно:**

- Любое ощущение неблагополучия, тревоги, беспокойства может быть поводом обратиться к специалисту;
- Иногда помощь нужна не ребенку, а взрослому который находится рядом с ребенком. Психическое здоровье ребенка во многом определяется эмоциональным и психологическим состоянием близкого взрослого;
- Наличие психологических проблем достаточно частое явление. Обращение к специалисту - не слабость, а проявление ответственного отношения к себе и своему ребенку.

**Спасибо за внимание!**