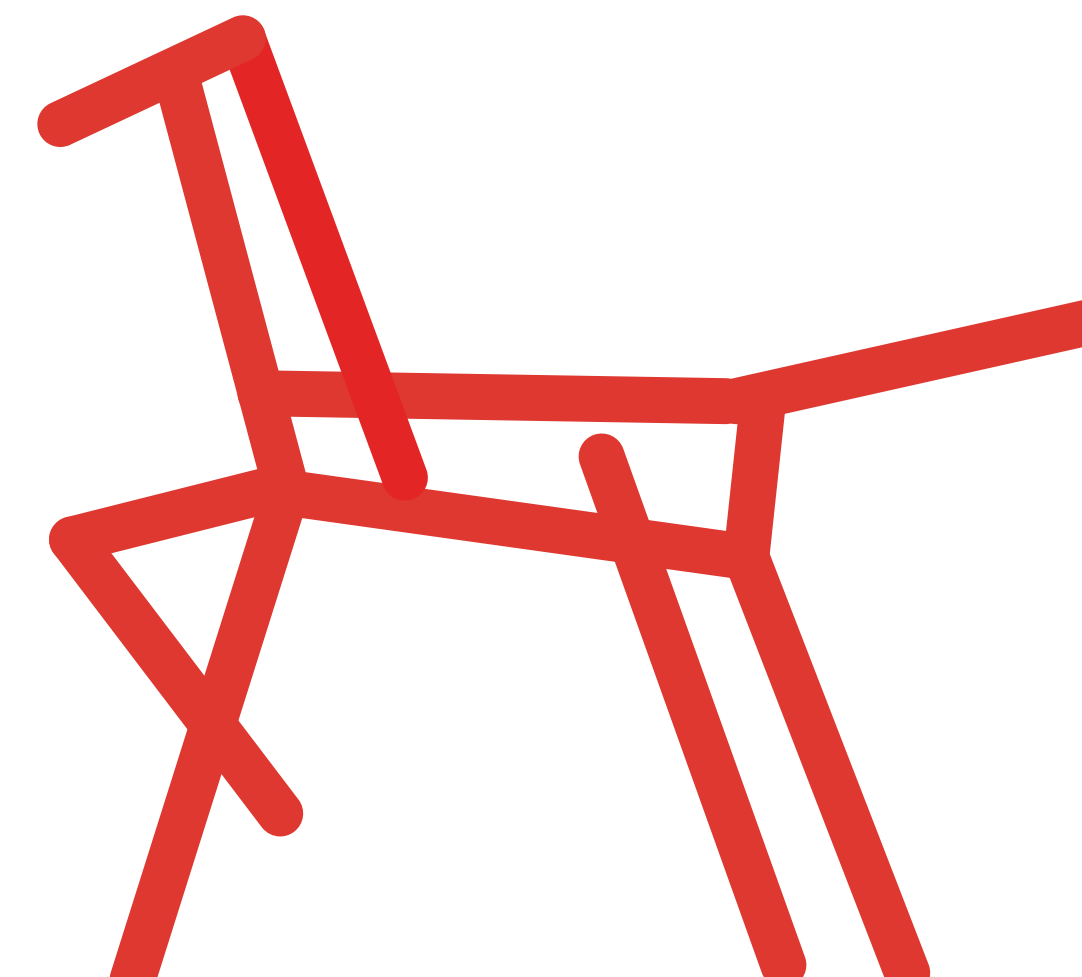


АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ.

Урок 3.3. Как сказываются на детях «большие» и «повторяющиеся» травмы?



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



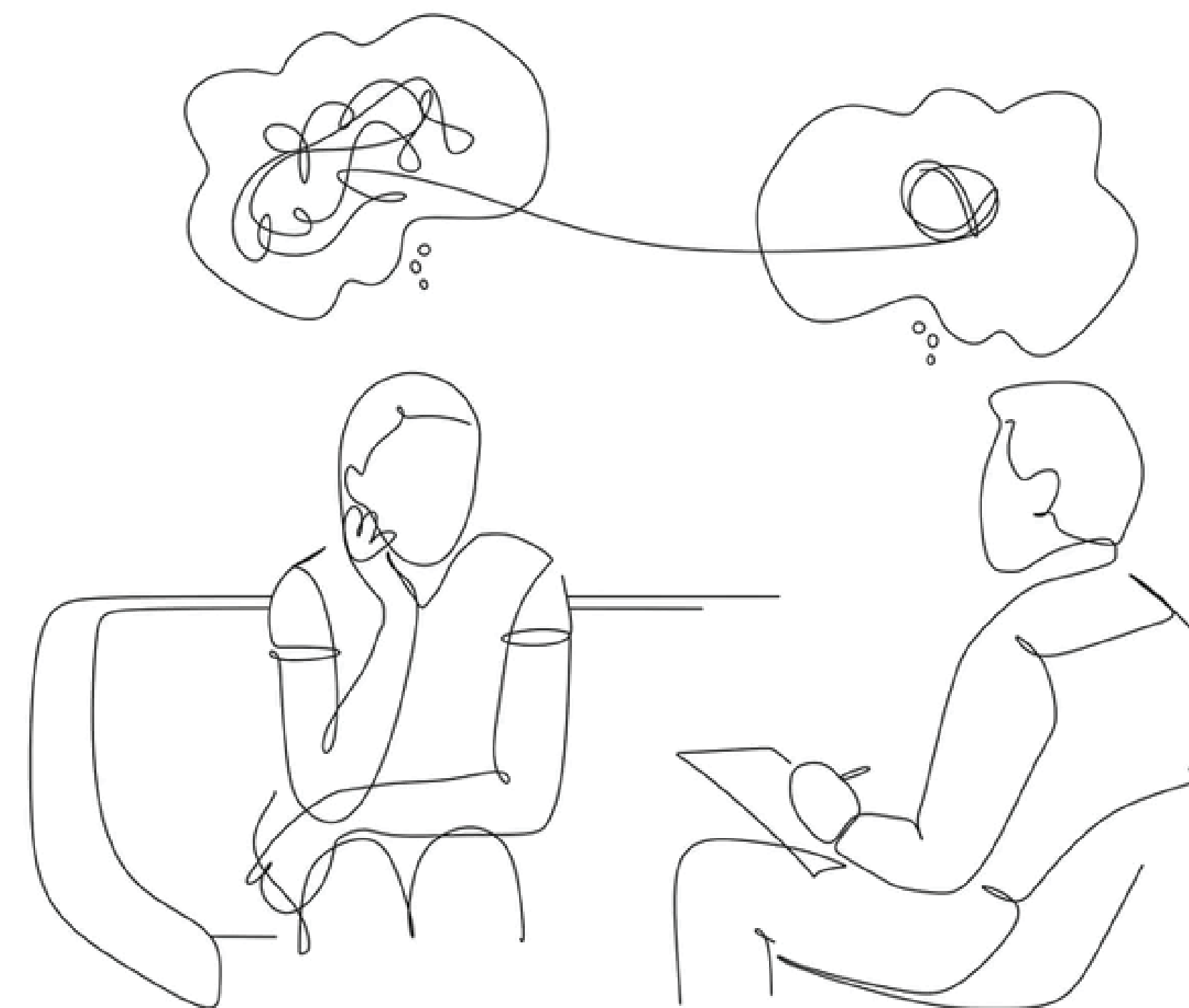
История Эммы Акопян



«Связь матери и ребенка не должна обрываться. Нужно осознавать, что из любой ситуации есть выход. Я не совершила никакого геройства, всего лишь спасла свою дочь. Так поступила бы любая мать», — Эмма Акопян.

Бережно к себе

Пожалуйста, помните о праве в любой момент сказать себе «стоп», чтобы восстановить внутреннее равновесие, а при слишком острых переживаниях рассмотреть возможность обратиться к специалисту.



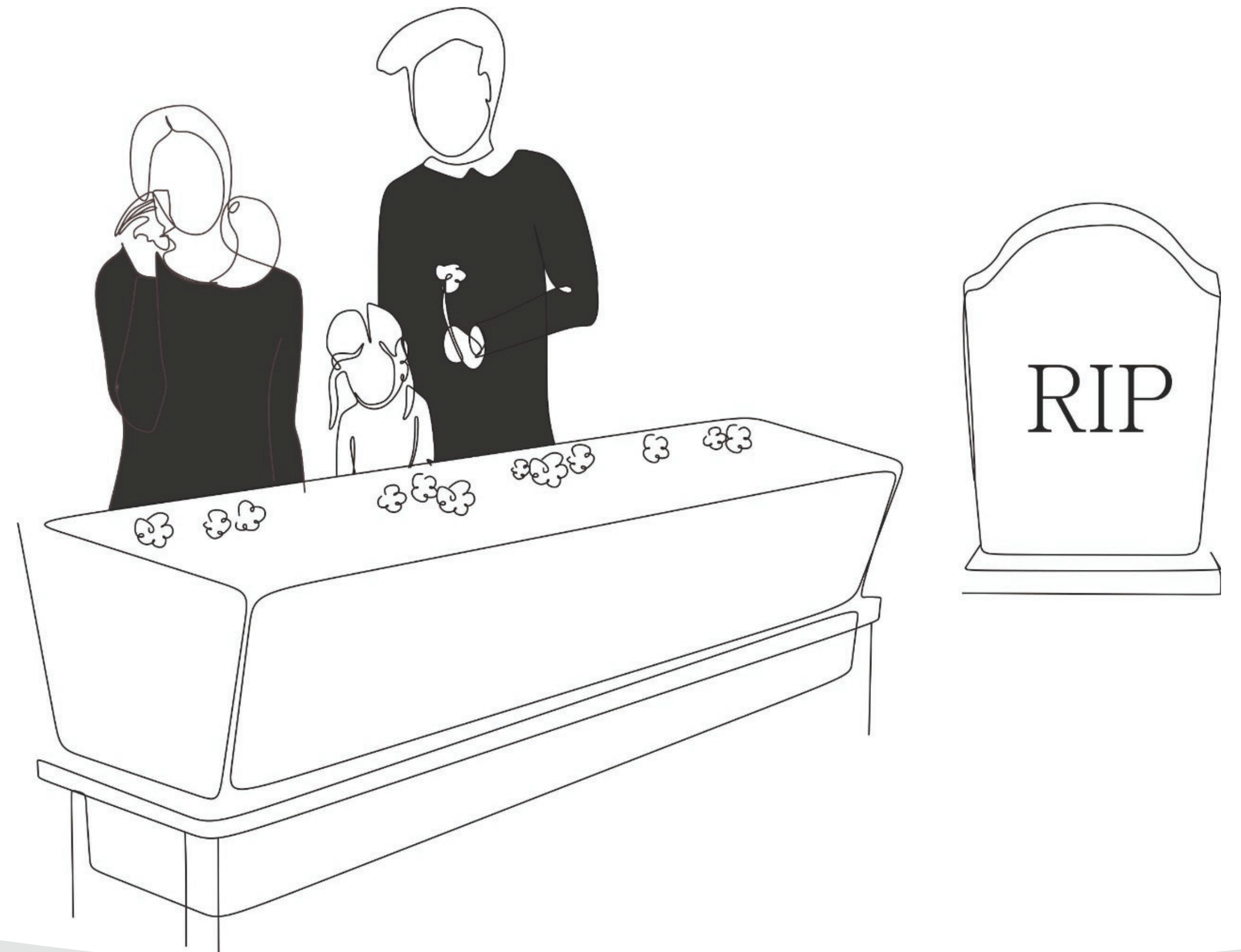
«Большая травма»

- Стихийное бедствие
- Теракт
- Жестокое обращение
- Зона военных/боевых действий
- Авто- или авиакатастрофа
- Смерть/потеря значимого взрослого
- Потеря семьи

Многие страшные события влияют на ребенка иначе, чем на взрослого. Пример — концентрационные лагеря. Дети, которых не разлучали с родителями, даже в невыносимых условиях голода, холода и антисанитарии выживали. Оставались психически сохранными.

Смерть значимого взрослого

Нельзя замалчивать сложную ситуацию, словно ее не было в жизни. Такой способ приводит к ухудшению состояния ребенка



Памятка для взрослых

Для профилактики детских психологических травм

- 1.** В любой травмирующей ситуации «кислородную маску наденьте сначала на себя, а потом на ребенка».
- 2.** Давайте ребенку тактильный контакт по его потребностям — берите «на ручки», укачивайте, обнимайте.
- 3.** Не замалчивайте тяжелую ситуацию, словно ее не было в жизни.
- 4.** Принимайте любые, даже самые негативные, чувства ребенка.
- 5.** Слушайте ребенка активно, поощряйте его высказываться
- 6.** Говорите открыто о собственных чувствах и переживаниях.
- 7.** Используйте игры и сказки для проработки негативных эмоций ребенка.

Стадии проживания горя:

- 1. Шок и оцепенение**
- 2. Отрицание**
- 3. Агрессия**
- 4. Депрессия, страдания**
- 5. Принятие**

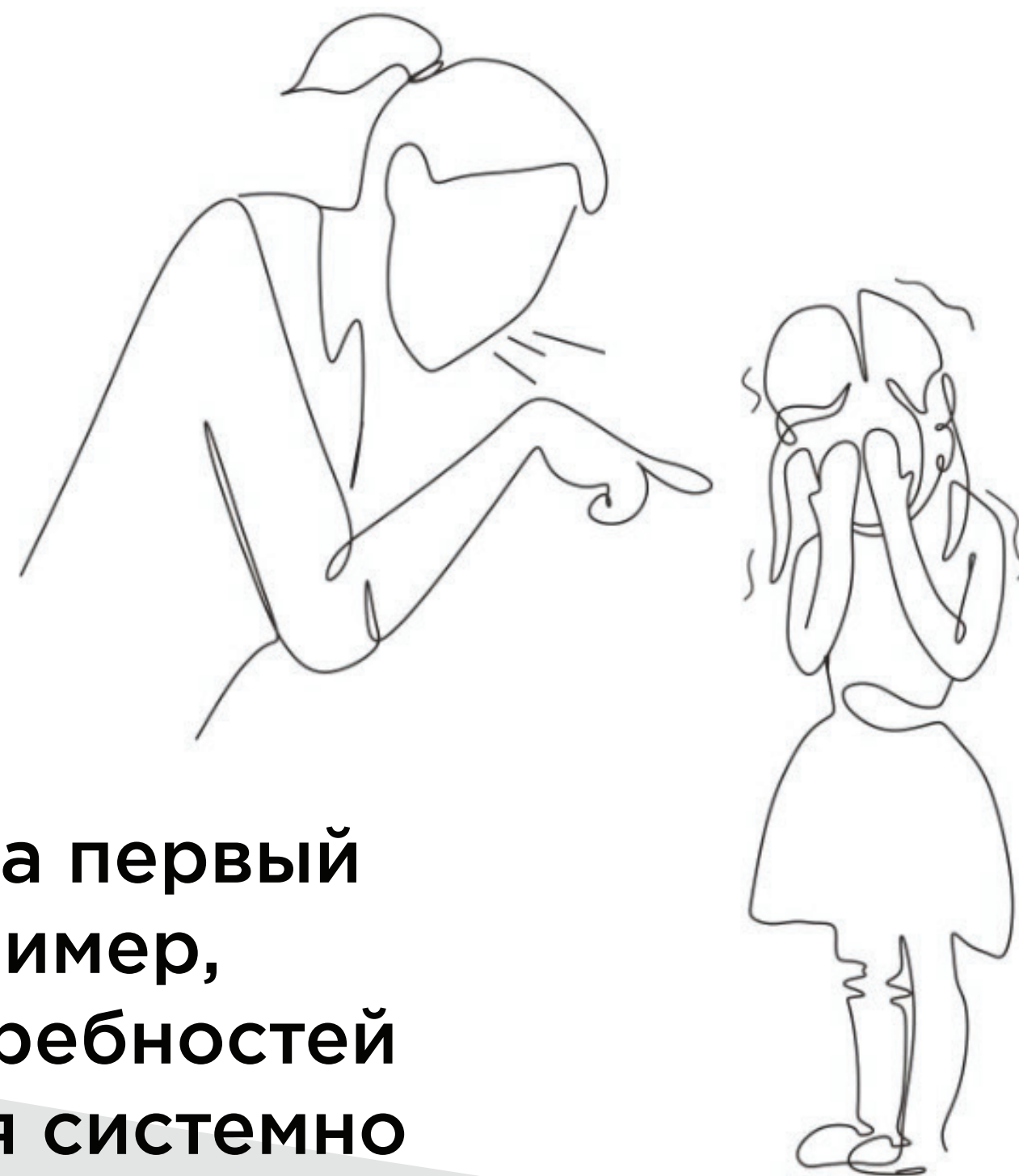
Профессор, доктор психологических наук
Федор Ефимович Василюк, МГППУ

История девочки С.



Самые большие травмы
наносит детям значимые
взрослые.

«Повторяющиеся» травмы



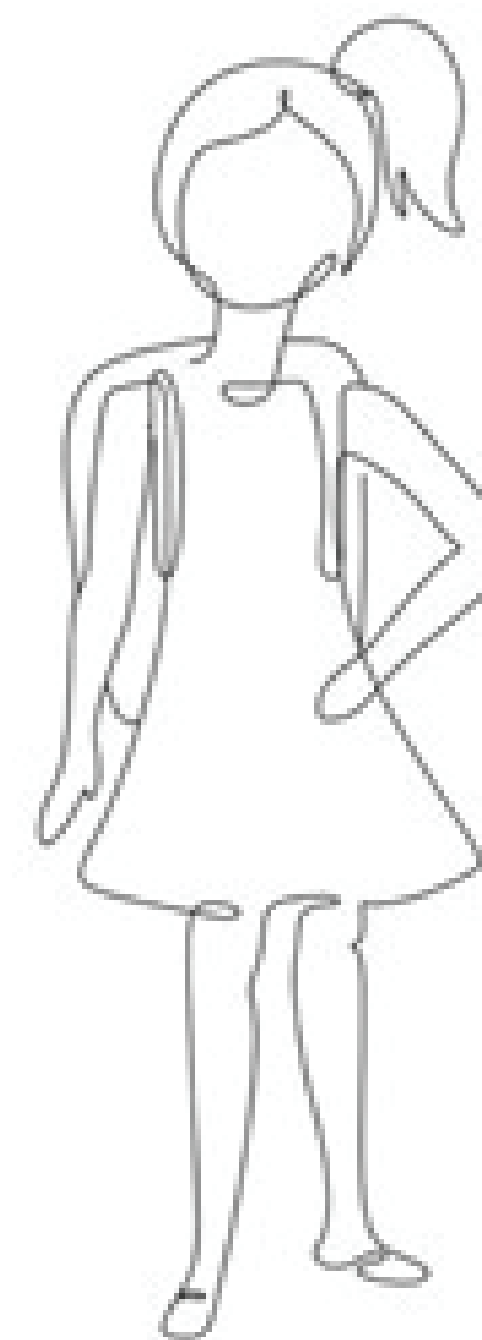
Если незначительное на первый взгляд событие — например, неудовлетворение потребностей ребенка — повторяется системно и регулярно, оно превращается в самую страшную травму.

Связь между травмой и возрастом ребенка

ХРОНОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

КОГНИТИВНЫЙ ВОЗРАСТ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ



Пытаться взаимодействовать с травмированным ребенком «по возрасту» бессмысленно — и ожидания родителей, и поведение по отношению к нему должны соответствовать эмоциональному и когнитивному возрасту в данный конкретный момент.

Детская психотравма

Главная мысль урока

Заботливые, любящие родители или другие значимые взрослые — это всегда лучший буфер между травмой и ребенком. Мама и папа могут реабилитировать своих детей, если поймут нанесенный им ущерб и придут к осознанности.



Упражнения на дом

- 1.** Когда вы заметите, что ребенок чем-то огорчен, подумайте о том, какие тяжелые чувства он испытывает. Если ребенок сам стал причиной неудачи это еще и чувство вины, стыда которое он пытается скрывать.
- 2.** Скажите своему огорченному ребенку: «Я тебе очень сочувствую. Неприятно попасть в такую ситуацию».
- 3.** Попросите у ребенка разрешения обнять его и обнимите, если он даст согласие. Если ребенок захочет поговорить, выслушайте его, не осуждая и принимая те чувства, которые он будет высказывать.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru

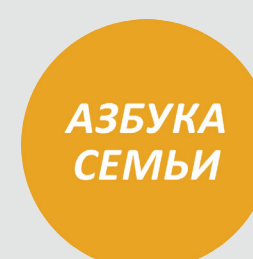


«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ