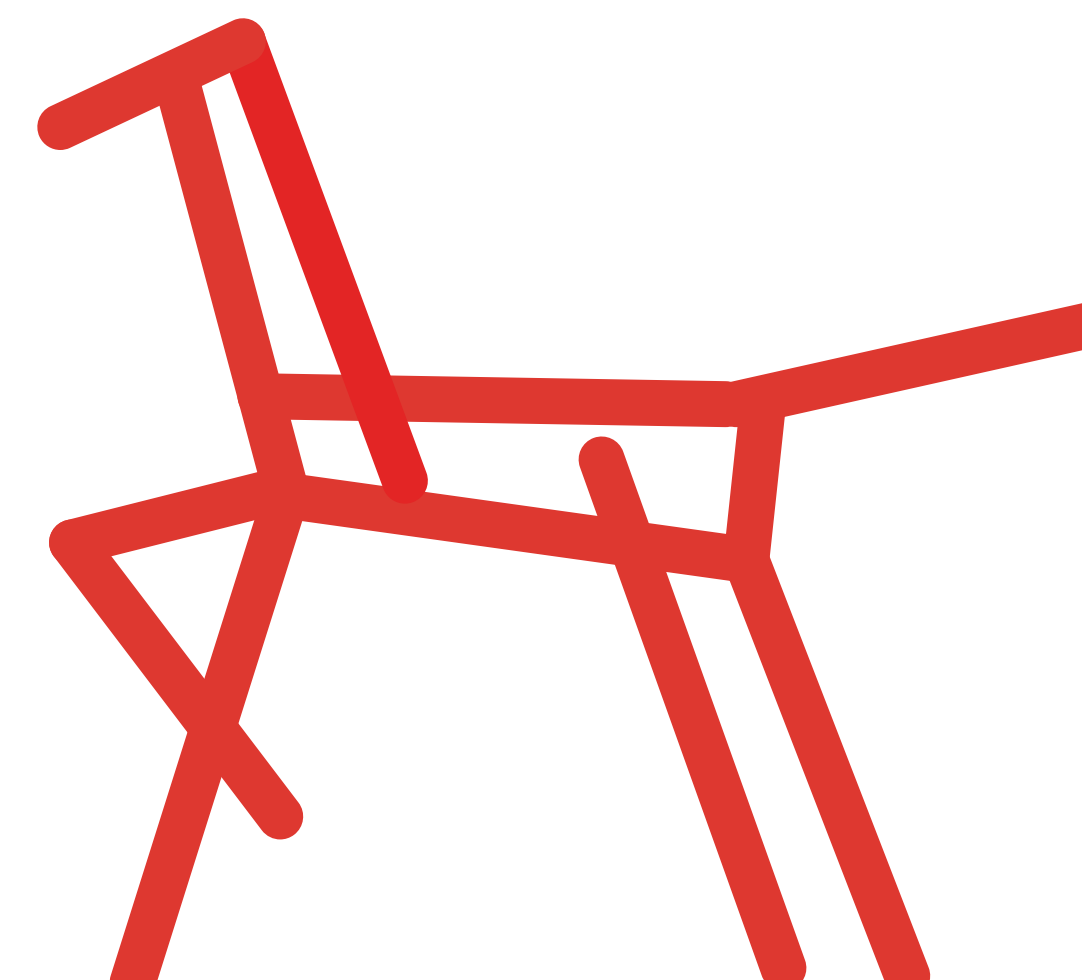


АЗБУКА
СЕМЬИ

АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ.

Урок 3.4. Травмы развития

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ РАО



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



Блоки программы:

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



Определение психотравмы



«Травма — это переживание или повторяющиеся переживания, которые нарушают надлежащее функционирование системы реагирования на стресс. Делают ее более реактивной или чувствительной».

*Брюс Перри, психиатр,
основатель Академии детской травмы*



Механизм формирования психотравмы

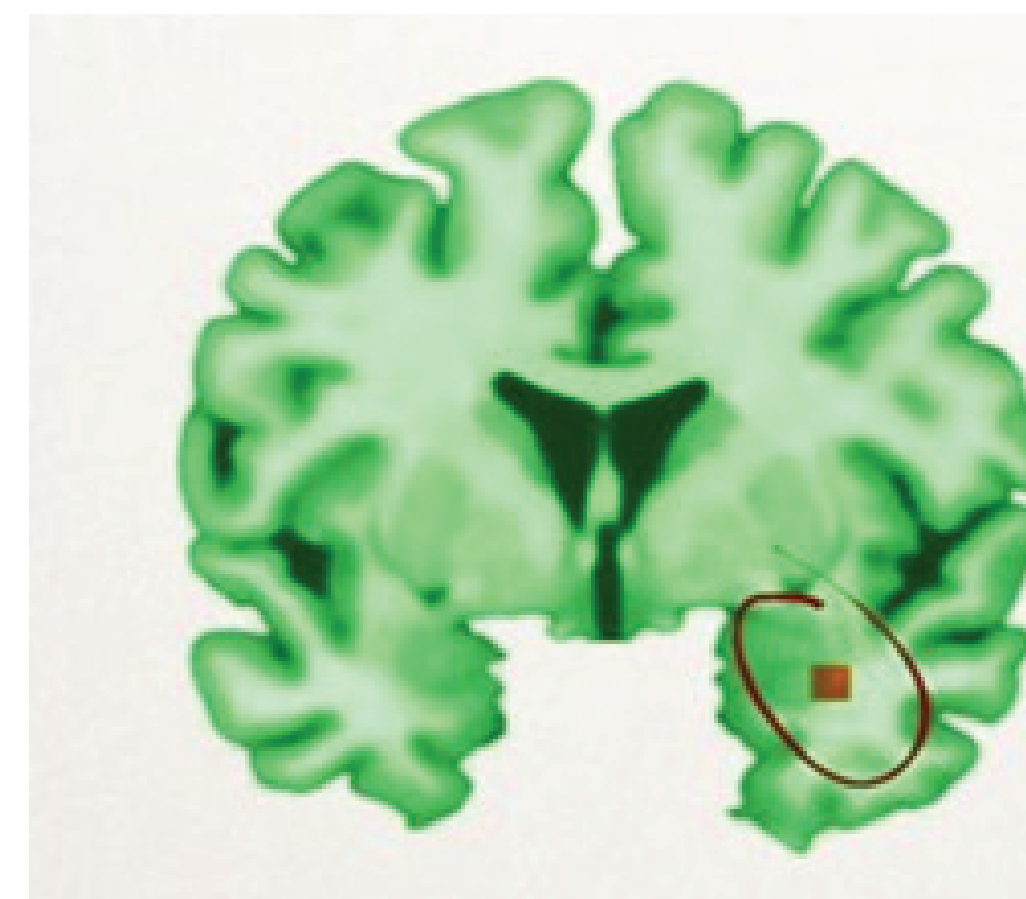
Детям свойственный те же симптомы психотравмы, что и взрослым. Но этим ущерб, нанесенный ребенку, не ограничивается. Повторяющиеся и тяжелые психологические травмы влияют на развитие детей.



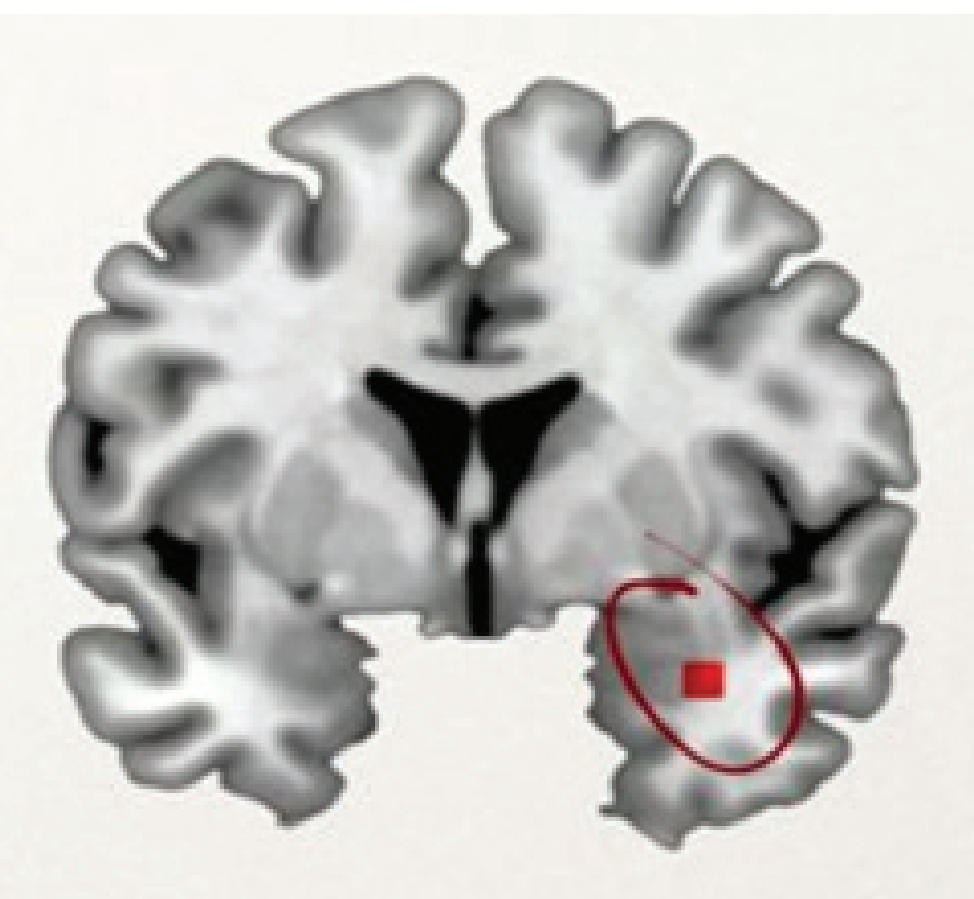
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

- Проживание в кошмарных снах
- Желание избавиться от воспоминаний
- Нервное напряжение, ощущение угрозы
- Раздражительность тревожность, страх
- Гипервозбуждение миндалины

СОЛДАТЫ



ДЕТИ



«Травма развития»

У детей с «травмой развития»
наблюдается:

- острое нарушение эмоциональной регуляции
- проблемы с вниманием и концентрацией
- трудности с тем, чтобы уживаться с самим собой и окружающими



Негативный детский опыт

- 1.** Психологическое насилие (не единожды)
- 2.** Физическое насилие (не единожды)
- 3.** Сексуальное насилие
- 4.** Эмоциональное пренебрежение нуждами (не единожды)
- 5.** Физическое пренебрежение нуждами (не единожды)
- 6.** Развод родителей
- 7.** Насилие в отношении матери
- 8.** Алкоголизм и/или наркозависимость в семье
- 9.** Психическое заболевание в семье
- 10.** Тюремное заключение близкого родственника



Последствия негативного детского опыта

- Люди с высокими показателями НДО более склонны к насилию.
- Им сложнее выстраивать надежные отношения, у них больше браков и разводов.
- Люди с высокими баллами НДО в 2 раза чаще курят и в 7 раз чаще страдают алкоголизмом.
- Высокие баллы НДО увеличивают риск эмфиземы или хронического бронхита почти на 400%, а попытки самоубийства — на 1200%.
- Больше переломов, больше рецептурных лекарств, больше депрессии и больше аутоиммунных заболеваний.
- Более склонны к криминальному поведению.
- Люди с высоким показателем НДО подвержены риску сокращения продолжительности жизни на 20 лет.

Памятка для родителей

Профилактика негативного детского опыта

- 1.** Помните, что прошлое формирует будущее.
- 2.** Анализируйте свои чувства и ищите их истинную причину.
- 3.** Выходите из зоны контакта с ребенком при первых признаках раздражения.
- 4.** Переключайтесь в состоянии раздражения на физическую нагрузку (ходьба, бег, уборка, стирка руками, и т. д.).
- 5.** Старайтесь окружать себя доброжелательными людьми.
- 6.** Чаще обращайтесь за моральной поддержкой к другим взрослым.
- 7.** Делитесь с близкими взрослыми своими переживаниями.
- 8.** Поддерживайте тактильный контакт с близкими вам людьми.
- 9.** Учитесь и развивайте осознанность в любом возрасте.
- 10.** В трудные периоды жизни обращайтесь за помощью к специалистам.



«Что мы можем сделать, чтобы защитить детей от травмы, заброшенности и жестокого обращения? Мы должны осознать, что на первом месте стоят ОТНОШЕНИЯ ЛЮДЕЙ. Для нормального развития младенцев необходимо внимание и преданная любовь одного или двух постоянно заботящихся взрослых, и эти постоянно заботящиеся люди, тоже — как это было всегда, — нуждаются в ежедневной поддержке родственной общины».

*— Брюс Перри, психиатр,
основатель Академии детской травмы*



Упражнения на дом

- 1.** Пожалуйста, вспомните людей, к которым вы сможете, на ваш взгляд, обратиться за помощью, если окажетесь в трудной ситуации. Тех, кто сумеет поддержать морально и, возможно, каким-то другим способом.
- 2.** Напишите этим людям сообщения о том, что они очень важны для вас, что вы цените отношения с ними. Напишите, что благодарны судьбе за вашу встречу. Сделайте искренний комплимент каждому из них, отметив их лучшие качества и то, что вас восхищает.
- 3.** Дождитесь ответов и сохраните те из них, которые вас вдохновят и поддержат. Перечитывайте эти ответы в трудные для вас минуты, когда нужны будут слова поддержки. Помните, что рядом есть люди, которые готовы прийти к вам на помощь. Не бойтесь обращаться к ним.

Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru



«Библиотека»
на azbukasemi.ru

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

”

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

АЗБУКА
СЕМЬИ



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ