***Советы педагога - психолога родителям.***

****

*Материал подготовила педагог-психолог*

*МОУ «Бельская СОШ» Стрелкова Т.А.*

**Детская психологическая травма – как избавиться?**

***Психологическая травма*** – это состояние психики человека с длительными эмоциональными переживаниями, возникающими на этом фоне фобиями и не стабильным поведением.

***Детская психологическая травма*** – это травма психики, которую человек перенес из детства. Внутренний мир ребенка формируется из эмоционального восприятия событий, которые происходят в его жизни. Это могут быть яркие, эмоциональные, запоминающиеся образы. Как правило, в памяти остаются добрые, счастливые моменты, все зависит от темперамента и характера ребенка. Но бывает и так, когда в его жизнь вдруг врывается какое-то горе, несчастье, трагические события, которые могут нанести душевную психологическую травму, и остаться в памяти на долго. Так называемая детская психологическая травма. Для любого ребенка средство защиты – это его родители, старшие родственники. Дети особо остро ощущают тревогу, страх, боль близкого окружения. И если в семье случается какое-либо неприятное или трагическое событие, дети сразу чувствуют незащищенность, неуверенность, беспокойство. Обычно дети «зеркалят» поведенческие реакции своих родителей. И если в семье неблагоприятная атмосфера, и мать боится отца, такое поведение передается детям. Боязнь отца может быть единичным случаем, а может быть накопленным опытом, если отец выливает весь свой негатив на мать постоянно. Поэтому родители, решая проблемы общения между собой должны помнить, что они могут нанести своим детям психологическую травму, которая в последствии отразится на дальнейшей жизни их детей. Степень восприятия у каждого ребенка сугубо индивидуальная.

**На восприятие травмирующих, стрессовых, трагических событий большое влияние оказывают:**

1. общее психологическое состояние семьи,

2. индивидуальные характеристики ребенка,

3. личная сопричастность,

4. наличие опыта таких событий в жизни ребенка.

Если ребенок живет и воспитывается в эмоциональной семье, где все события воспринимаются слишком эмоционально, он будет подражать взрослым, и это может закрепиться в его сознании. Выплеск отрицательных эмоций – это не так уж и плохо. Главное любое событие в порыве эмоциональности не превращать в трагедию. Все должно быть в меру. Например, мать в эмоциональном порыве часто дает волю слезам, для ребенка слезы – это проявление боли, если мама плачет, значит, ей сделали больно. Ему хочется защитить маму, и он начинает ненавидеть отца, или, если мама плачет из-за него самого, то значит он виноват, ситуация стирается из памяти, а чувство вины остается.

Другая крайность – пониженная эмоциональность в семье, все вокруг предельно корректны, сдержаны и нет выхода эмоций. Такая эмоциональная сдержанность может привести к «эффекту накопления» отрицательных эмоций, и из тихого сдержанного ребенка может получится агрессивный, неуправляемый человек. То есть ребенок будет накапливать эмоции, а потом «выбрасывать» их на игрушки, домашнего питомца, окружающих людей.

 Что касается индивидуальности ребенка, то в этом аспекте реакция на травмирующее событие может быть от легкого испуга до сильнейшего стресса, которое может перейти в постоянное нестабильное психическое состояние. Проявляться такое состояние может в виде беспокойного сна, постоянных страхах, может повыситься агрессивность, вялость, отсутствие аппетита. Важно быть внимательным к ребенку и понаблюдать за его поведением во всех сферах жизни.

Проявление детской психологической травмы может выражаться и в играх, ребенок, придумывая ход игры, может вставлять элементы трагедии. Чтобы психологическая травма не закрепилась в сознании у ребенка важно не пропустить момент возникновения беспокойства и обратиться за помощью к специалистам.

 Личная сопричастность – это все события, свидетелем которых мог быть ребенок. Если на глазах ребенка происходит авария с пострадавшими, уличная драка, некое трагическое событие, которое может оставить тяжелый осадок в душе и нанести психологическую травму. Необходимо успокоить ребенка, убедиться в том, что ребенок не напуган. Просмотр фильмов, насыщенных убийствами и насилием тоже может быть причиной детской психологической травмы. Родители должны контролировать, чем интересуется их ребенок. Особенно большой отпечаток на психическом развитии ребенка может наложить личное участие в трагедии: смерть близких родственников, любимого домашнего питомца, тяжелая болезнь, домашнее или сексуальное насилие, обращенное непосредственно к ребенку и к членам его близкого окружения, аварии и катастрофы.

 К травмирующим аспектам также можно отнести частые ссоры родителей, развод. Ребенок может тяжело переносить ссоры и предательства друзей. Травмирующие трудные ситуации бывают у всех, степень восприятия их у всех разная. И от того насколько взрослое окружение подготовит ребенка к эмоциональному восприятию, будет зависеть глубина психологического состояния, например, смерть домашнего питомца, или разлад в отношениях с близкими друзьями. Если ребенок психологически не подготовлен к восприятию стрессовых ситуаций, это может привести к дезорганизации личности, недовольству собой, разочарованием в своих силах, умственных способностях, и повлиять на всю дальнейшую жизнь человека. Часто родители прибегают к чрезмерной опеке, они хотят защитить своих детей от всех проблем и стрессов, пытаются все решить за них. Дети растут в «тепличных» условиях, они не способны защитить себя, отстоять свою точку зрения, и это также может привести к психологической травме.

На самом деле детская психологическая травма никуда не уходит, а так сказать, прячется далеко в подсознание, срабатывает механизм психологической защиты — «вытеснение», то есть, ситуация забывается, переживания стираются из памяти, но они не перестают влиять на развитие личности, поведение человека, и последствия травм могут выражаться у взрослого человека чувством дискомфорта, подавленности, необъяснимой тревожности, немотивированной агрессией. Как избавиться от детских психологических травм? Обычный человек не помнит все психологические травмы, полученные в детстве. Но как избавиться от страхов, душевного дискомфорта? Осознание того, что проблема существуют – это первый шаг к преодолению психологической травмы. Избавиться от детской психологической травмы можно обратившись к психологу. Специалист поможет вспомнить ситуацию, при которой возникла травма. Для преодоления переживаний существует множество различных методик, какую применить к данному человеку подберет психолог в соответствии с индивидуальными особенностями характера. С последствиями травм можно справиться и самостоятельно, для этого нужно постоянно контролировать свое поведение и поведенческие реакции. Наблюдать свои собственные эмоции. Выявив момент возникновения неприятных болевых ощущений или морального дискомфорта, попытаться вспомнить и проанализировать ситуацию, лучше всего придумать позитивный финал и мысленно изменить обстоятельства, которые могли бы привести к альтернативному результату. При самостоятельной работе это может помочь избавиться от детской психологической травмы.