

ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАВМИ ДИТИНСТВА: ПРИЧИНИ, НАСЛІДКИ ТА ЇХ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Мета: ознайомити батьків з поняттям психологічної травми та її наслідками, ознаками травми, особливостями надання першої психологічної допомоги під час різних кризових станів

Хід роботи

(ВІДЕО №1 «ДІТИ БАТЬКІВ НЕ ОБИРАЮТЬ»)

Діти не обирають батьків. Але якби у них була така можливість, то чи обрали б вони нас?.. Іноді у дітей виникають сумніви з цього приводу і, можливо, на це у них є причини? Сподіваємося, що сьогоднішня зустріч допоможе вам знайти відповіді на багато запитань.

СЛАЙД №1 (слайд повітряні кульки)

Я тримаю у руках повітряні кульки. Для більшості людей це атрибут свята, символ радості, гарного настрою.

Візьміть з повітряну кульку. Розгляньте її, вона вам подобається?

Хтось охоче бере кульку, хтось відмовляється, а хтось бере бо так треба.

Надуйте її, вдихніть в неї життя, наповніть своїм подихом.

Комусь це дається легко і просто, хтось до цього прикладає зусилля, а хтось не може цього зробити і тому залишає цю справу.

Зав'яжіть кульку. Хтось зав'язує кульку сам, хтось просить допомоги, комусь потрібні нитки.

У всіх все відбувається по-різному.

Погляньте на те, що у вас отрималося. Вам подобається? Можливо не дуже, можливо у когось кулька краща: яскравіша, більша чи іншої форми. Можливо хочеться її замінити?

А якщо лишити кульку, на довгий час, що з нею станеться? Якщо покласти її у відкриті долоні, чи довго вона втримається?

Легенько стисніть кульку? Що відбувається? Стисніть сильніше. А якщо стискати дуже сильно? Стисніть максимально?

Люди як повітряні кульки. Коли приходить час, у життя дорослої людини входить дитина. Хтось радіє від того і з нетерпінням чекає на неї, хтось вважає її появу прикритим непорозумінням, хтось прагне позбавитися її, а хтось бореться за її життя.

І, нарешті, дитина народжується. Ми наповнюємо її життям. У кожного виходить це по-різному. Ми робимо так, як вважаємо за краще. Хтось виховує і вчить жити свою дитину сам і бере повну відповідальність за це. Хтось звертається за допомогою, а хтось перекладає свої батьківські обов'язки і відповідальність на інших. Комусь це вдається легко, комусь важче, а хтось взагалі здається.

Хтось пишається власною дитиною і вважає її ідеальною, навіть не хоче вірити, що це може бути не так. Хтось дивиться навколо і бачить: чужі діти кращі – розумніші, стрункіші, активніші, вродливіші...

Настає час, коли дитина намагається заявити про себе, говорити про свої бажання, робити те, що не збігається з нашими уявленнями про життя, бо ми старші, досвідченіші, знаємо як має бути, знаємо як буде краще.

І починаємо тиснути на неї:

(ВІДЕО №2 «10 ФРАЗ ДЛЯ ДИТИНИ»)

Отже, самі того не розуміючи, керуючись найкращими намірами, дбаючи про гарне майбутнє дітей, ми несвідомо завдаємо їм шкоди.

СЛАЙД №2

І так, сьогодні ми поговоримо про психологічні травми дитинства, їх наслідки та попередження наслідків психологічних травм.

(ВІДЕО №3 «ТРАВМА ТА ЇЇ НАСЛІДКИ»)

Так, своїми поглядами, словами, діями ми формуємо особистість дитини. Програмуємо її на подальше життя.

В наших силах, як батьків, допомогти дитині розібратися у життєвих негараздах, навчити тому, як можна діяти у тій чи іншій ситуації. Помірний тиск потрібен дитині для того, щоб відчувати небайдужість, турботу, захищеність.

Як же дізнатися, що ми вже занадто тиснемо? Що дитина знаходиться у постійному стресі? Так, звісно, можна сказати, що не тільки батьки завдають шкоди дитині. Можна звинувачувати дитячий садок, школу, вчителів, однокласників, політиків, усе суспільство в цілому. Але при цьому слід пам'ятати, що в першу чергу дитина знаходиться в руках батьків, від яких залежить її життя, доля і саме вони повинні регулювати тиск на неї.

Отож, на що слід звернути увагу, щоб вчасно зменшити тиск на дитину і не завдати їй шкоди, яка призведе до травми.

СЛАЙД №3, 4, 5, 6, 7, 8. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15

(слайди приклади реакцій на стрес, перша допомога у кризових станах) Інна

СЛАЙД №16

А що, в свою чергу, може робити дитина, якщо вона знаходиться під постійним тиском і немає продишу? У неї два варіанти: випустити пару або вибухнути. І тут знову декілька варіантів: піти з дому, знайти собі певну компанію, зануритися у простори Інтернету тощо.

(СЛАЙДИ ПРО ІНТЕРНЕТ)

СЛАЙД №17 **ЩО РОБЛЯТЬ ДІТИ ТА ПІДЛІТКИ В ІНТЕРНЕТІ?**

Спілкуються – знайомляться і шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у дискусіях і віртуальних форумах.

Навчаються і розвиваються – продивляються контрольні, реферати і курсові роботи, читають новини, підвищують рівень знань, технічної і медійної освіченості.

Розважаються – грають, слухають музику, дивляться фільми і відеоролики

В он-лайнні підлітки завантажують музику, використовують обмін миттєвими повідомленнями, електронну пошту та грають в он-лайнні ігри. За допомогою пошукових серверів знаходять інформацію будь-якого змісту та якості. *Реєструються у приватних чатах та спілкуються на будь-які теми, видаючи себе за дорослих. Хлопці в цьому віці надають перевагу всьому, що виходить за межі дозволеного: брутальний гумор, насильство, азартні ігри, еротичні та порносайти. Дівчатам, які мають занижену самооцінку, подобається розміщувати провокаційні фото, вони схильні до фривольних розмов, видаючи себе за дорослих жінок, в результаті чого стають жертвами сексуальних домагань.*

СЛАЙД №18

1) Соціальна підтримка. Люди, що часто зустрічаються в певному віртуальному середовищі, наприклад, чаті чи форумі створюють віртуальне співтовариство. Як і в кожній групі, у такого співтовариства є власні правила та ритуали, мова та ін., і його члени пристосовуються до правил цієї групи. Незважаючи на те, що така комунікація залишається як-правило текстовою, обмін словами має глибоке емоційне забарвлення. Особисті межі є дуже хиткими, так як у віртуальному просторі не діють правила хорошого тону і при першій нагоді запитують про вік, подружній стан та інші особисті подробиці. Це дає можливість дуже швидко перейти до близького, інтимного спілкування. Також залучення у віртуальну спільноту завдяки її підтримці та водночас анонімності також дозволяє з меншим ризиком обговорювати суперечливі теми – релігію, сексуальні стосунки та ін. Водночас, через збільшення дистанційованості між людьми зростає потреба у соціальному прийнятті та підтримці, яку може дати віртуальна спільнота. Потреба в соціальній підтримці може бути найбільш високою в сучасному суспільстві в зв'язку з руйнуванням традиційних заснованих на спільності форм сусідства і зростання кількості розлучень і змін місця проживання.

СЛАЙД №19

2) **Сексуальна реалізація.** Виділяють три базові причини сексуальної Інтернет-залежності: Доступність порнографічних серверів і кімнат спілкування на сексуальні теми є важливою частиною проблеми. Контроль – віртуальний секс пропонує анонімну обстановку, що дозволяє відмовитися від повсякденних способів сексуального спілкування й спробувати виявити свої приховані фантазії, без страху бути покараними. Нецензуроване сексуальне розмаїття віртуального простору дає людям можливість одержати задоволення й досліджувати свої фантазії. Воно викликає почуття контролю над змістом, тоном і характером сексуальних експериментів.

СЛАЙД №20

3) **Конструювання ідентичності.** У реальності соціально-економічний статус, стать, вік і раса відіграють роль у конструюванні ідентичності, на якій ґрунтується міжособистісне спілкування. У віртуальності всі ці параметри відходять на другий план, і всі користувачі стають рівними. В результаті відсутності соціальної ідентичності on-line стає можливим створення віртуальної особистості.

СЛАЙД №21

4) **Відв'язаність особистості.** Згідно психоаналітичної теорії, пригнічені (витіснені) бажання, потреби містяться в несвідомому і можуть проявитись у снах або обмовках. Віртуальна реальність, завдяки її анонімності та деякій схожості з реальністю сну, відкриває новий простір для їх реалізації. Пригнічені частини психіки можуть проявитись у різний спосіб – сором'язливі стають нахабними, пасивні, м'які – агресивними.

СЛАЙД №22

5) **Можливість піти від реальності:** на сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

У пошуках «друзів» діти прагнуть поділитися з кимось подробицями зі свого життя, викладають різноманітні фото в соціальних мережах. Поряд із звичайними традиційними фотографіями, іноді викладаються фото напівголеними або оголеними, з цигарками, спиртними напоями тощо. Діти не розуміють, чим це їм загрожує, не розуміють, що в Інтернеті немає анонімності і нічого не можна видалити. Що це може вплинути на їх подальше життя. Один раз розміщене фото вже є і воно не зникне, навіть, якщо його видалити. Про це постійно потрібно говорити і контролювати. Бо всі ми, маленькі і дорослі, свято віримо в те, що з нами (нашими дітьми, рідними, близькими) «такого не станеться».

(ВІДЕО №4 «ФОТО В ІНТЕРНЕТЬ»)

СЛАЙД №23

Чесні відповідні на наступні запитання дадуть кожному з вас можливість оцінити правильність чи хибність власних дій у стосунках з дитиною.

Перше питання, яке варто поставити: **“Я авторитарний батько або авторитетний?”** Авторитетний батько не кричить, йому не потрібно застосовувати силу, за ним дитина “іде”. Авторитарність – доказ чогось силою. Вона дуже рідко призводить до якихось позитивних наслідків. Дитина в такому випадку буде змушена виходити з-під преси якимись жорсткими девіантними шляхами або хворобами.

Друге – **«Чи є протягом дня або тижня якісь моменти близькості?»** Зараз у нас втрачена традиція сімейних ритуалів – дій, в яких вся сім'я відчувала б себе включеною в процес. Це може бути щось дуже просте: сімейна вечеря, спільний перегляд фільму, спільне читання. У нас є гормон окситоцин. Він відповідає за близькість, безпеку, любов, він – наше внутрішнє знеболююче. Чим більше таких окситоцинових міток – пам'яті про близькість, тим більше рівнів безпеки у дитини. Все це напрацьовується в домашніх святах, подорожах. Пам'ять про це зберігається і в складному підлітковому віці.

Варто також звернути увагу, чи не стала дитина занадто слухняною. Підлітковий вік проходить в декількох формах: криза слухняності і криза непослуху. Мається на увазі якість бунтарство. Небезпечно, коли

дитина стає більш послужливою. Це означає, що напруга в ній накопичується всередині. З прихованими процесами завжди складніше справлятися.

Не менш важливим є те, **чи вміє дитина сказати “ні”**. Якщо вона може сказати “ні” нам, то більше ймовірності, що вона зможе це сказати навколишньому світу. Потрібно навчити її здорової критичності – коли ми дозволяємо собі сумніватися. Мені сподобалося, коли хтось із дорослих увійшов до групи в соцмережі, де було завдання вирізати синього кита на руці. Ця людина написала: “Якщо я його виріжу, кит же буде червоним” “Ну як же вирізати синього”. Дитина повинна дозволяти собі ставити незручні запитання. Почуття гумору – теж прояв здорової критичності.

Ще одна зона ризику – **схильність до психічних розладів**. У тих реальних випадках, з якими я стикалася, дітям потрібна була допомога психіатра. Потрібно звертати увагу, **чи не з’являються на тілі дитини шрами**. Зовсім необов’язково, що це будуть кити. Може йтися про будь-яке шрамування, про нав’язливе бажання мити руки, про появу фраз на кшталт **“краще б мене не було”, “навіщо я, такий урод, потрібен”**. Останнє – теж нанесення собі шрамів, тільки невидимих. Все це говорить про те, що пора звертатися до психолога, говорити з друзями підлітка. Можливо, це спроба вийти з-під пресу сильного тиску вдома, в школі або всередині себе.

Серйозний показник – **порушення сну**. У підлітковому віці часто буває безсоння. Важливо зрозуміти, яка його причина.

Ми часто забуваємо ще про одну групу дітей, що знаходиться в небезпеці, – **тих, кого прийнято вважати успішними: відмінники, спортсмени, “ідеальні” діти**. Їм часто кажуть: “Ти – надія нашої сім’ї, класу, школи, країни”. Виправдовувати очікування дуже складно. Все це прес. Дорослим важливо **знімати з дитини свої очікування**.

У будь-якої дитини є потреба формувати відносини близькості. Ідеально, коли вона формує близькість безпосередньо – просто тому що дитина знає, що потрібна і її люблять. Просто знаючи, що їй є місце в сім’ї і в любові батьків, незалежно від того, що вона робить. Несвідомо дитина приймає рішення: якщо вона буде відмінником, то її будуть більше любити. Це обхідний спосіб формування прихильності. У неї формується така логіка: “Якщо раптом я отримаю не 12, а 11 балів, то я невдаха і мене не будуть любити”. Це глобалізується всередині людини. **Нам важливо допомогти дитині сфокусуватися не тільки на результаті, а й на процесі. Важливо говорити, що дитина йде в школу не заради того, щоб бути призером олімпіад, що нам би дуже хотілося, щоб їй там було цікаво. Зовсім не потрібно отримувати при цьому найвищі оцінки з усіх предметів.**

Добре, коли ми розповідаємо дитині, як зробили помилку, вижили, а потім ще й посміялися над цим. Критичне мислення – не про критику, а про можливість сумніватися. Потрібно замислюватися, як ми даємо дитині відповіді ще у віці “чомучки”. **Моментальна відповідь або фраза “Виростеш – дізнаєшся” не найкраще рішення.** Краще, щоб дитина розповіла, як вона сама думає, нехай це навіть будуть найнеймовірніші версії. Потім вже разом з нею потрібно шукати відповідь. Це і є початкова робота зі здоровою критичністю.

Раніше в школах привчали до того, що на всі запитання існує тільки один варіант відповіді. Зараз підхід змінюється: діти можуть малювати сонце не тільки жовтим, а й синім, червоним кольором. Приклади можна вирішувати різними способами. **Чим менше в нашому житті будуть звучати слова “я дорослий, тому тобі треба мене слухати”, тим менше дитина буде слідувати помилковій авторитетності. У неї буде виникати питання “а чому мене туди ведуть?”. Важливо, щоб це питання “чому?” з трьох-чотирирічного віку нікуди не зникло.**

Повітряні кульки, це лише кульки. І якщо з нею щось трапиться буде прикро декілька хвилин. З дітьми все значно серйозніше. Думаю, що сьогодні кожному з нас є над чим замислитися.

(ВІДЕО №5 «ЛИСТ БАТЬКАМ»)

СЛАЙД №24 Бережіть себе і своїх дітей! І нехай ваші діти відчувають тиск тільки від щирих обіймів і ніжних поцілунків люблячих і турботливих батьків. Дякуємо за увагу!