

Психологические травмы детства

оказывают сильное влияние на всю последующую жизнь человека, формирование его личности, психическое и физическое здоровье, адаптацию в обществе.

Если ребёнку не оказывается помощь, он в последующем

склонен попадать в ситуации, связанные с насилием, в роли как жертвы, так и агрессора (вплоть до совершения криминальных действий).

Профилактика и реабилитация жертв насилия начинается с выявления случаев насилия.

1. Обратите внимание на поведение ребенка:

Внезапные и необычные изменения в поведении, возникшие вскоре после эпизода насилия, могут означать, что ребёнок травмирован:

Поведенческие признаки возможного насилия:

- ✓ Беспокоящие мысли, образы, воспоминания, повторяющиеся действия могут свидетельствовать о наличии неразрешенной реакции на травматическое событие.
- ✓ Ночные страхи и кошмары, метание во сне, энурез, страх темноты.
- ✓ Вспышки раздражения, внезапные приступы ярости.
- ✓ Аутоагрессия, суицидальные высказывания.
- ✓ Чрезмерная застенчивость, пугливость, нежелание оставаться где-либо с кем-либо.
- ✓ Нарушения внимания: гиперактивность, неспособность сконцентрироваться в школе, забывчивость.
- ✓ Уход от конфликтов и тревожность, излишняя привязанность, податливое поведение.
- ✓ Выражение чувств, неподходящих для ребенка этого возраста.

- ✓ Нарушения пищевого поведения, проявления нездоровья неясного происхождения.
- ✓ Травма переживается и сохраняется телесно, поэтому можно заметить характерные особенности дыхания, хронические напряжения; тенденции сокращать или «замораживать» телесные ощущения, движения и т.д.
 - ✓ В целом у ребенка:
- ✓ Ухудшается психологическая саморегуляция, школьная адаптация, ребёнок заметно хуже справляется с задачами, которые возникают перед ним,
- ✓ Снижается активность, сужается репертуар эмоциональных и поведенческих реакций, ребенок уходит в себя,
- ✓ Совершает действия и проявляет эмоции, неадекватные ситуации.

Важно!

Травма может выражаться в тенденции попадать в ситуации и взаимодействия, связанные с насилием (ребенок пытается найти «актерский состав» и переиграть (исполнить заново травматическую ситуацию).

Если ребенок систематически находится в ситуации насилия, то у него формируются признаки жертвы (виктимности).

Поведенческие признаки длительного насилия:

- ✓ Демонстрация выученной беспомощности - ребенку кажется, что внешние события от него не зависят, и он ничего не может сделать, чтобы их предотвратить или изменить.
 - ✓ Внешний локус контроля - ребенок обвиняет в своих неудачах других людей и обстоятельства, не принимая на себя никакой ответственности.

- ✓ Отсутствие совладающего поведения - ребенок не может определить смысл и значение произошедшей и длящейся ситуации насилия для себя, не способен делать выводы на будущее; не проявляет настойчивость в попытках изменить ситуацию, противостоять ей; не пытается установить связь с родителями, другими родственниками, друзьями, кому можно довериться и попросить о помощи.

2. Попробуйте определить, какой тип насилия вы наблюдаете:

Виды насилия

Физическое насилие –

это любое неслучайное нанесение повреждения и вреда здоровью ребенка.

Сексуальное насилие –

это использование ребенка или подростка другим лицом для получения сексуального удовлетворения.

Пренебрежение интересами и нуждами ребенка –

это хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности ребенка, включая потребность в защите и заботе.

Психологическое насилие –

постоянное или периодическое словесное оскорбление ребёнка, угрозы со стороны родителей, опекунов, учителей, воспитателей, унижение его человеческого достоинства, обвинение его в том, в чем он не виноват, демонстрация нелюбви, неприязни к ребенку. К этому виду насилия относятся также постоянная ложь, обман (в результате чего ребенок теряет доверие к взрослому), а также предъявляемые к ребенку требования, не соответствующие его возрастным возможностям.

3. Поговорите с ребенком:

1. Установите контакт с ребёнком.

Ситуация насилия напрямую связана с ощущением небезопасности, поэтому внезапный вопрос ребенка со стороны педагога, к которому

он не чувствует доверия, может привести к усилению чувства небезопасности.

2. После того, как контакт установлен, **узнайте больше.**

Начинать диалог имеет смысл с более общих и косвенных вопросов о жизни ребёнка, его состоянии, отношении к различным аспектам его жизни и сужать тему по мере роста доверительности общения.

Если ребёнок почувствует доверие, он будет сам стремиться к тому, чтобы открываться.

3. Если ребёнок открывается, начинает делиться с вами, необходимо говорить с ним о том, что его беспокоит, **позволить ему выразить эмоции** (страх, злость), плакать. В этом процессе нужно быть рядом с ребёнком, поддерживать его.

4. Если ребенок подтвердил Вам в разговоре, что он жертва насилия, станьте ребёнку **союзником и поддержкой**, хотя бы на время.

Скажите ему:

- ✓ **Я тебе верю**

(это поможет ребенку понять, что Вы в состоянии помочь ему с его проблемой).

- ✓ **Мне жаль, что с тобой это случилось**

(это поможет ребенку понять, что Вы пытаетесь понять его чувства).

- ✓ **Это не твоя вина.**

(дайте понять ребенку, что он не одинок в подобной ситуации: многие его сверстники сталкиваются с разными вариантами запугивания или агрессии в тот или иной момент взросления).

- ✓ **Хорошо, что ты мне об этом сказал**

(это поможет ребенку понять, что он правильно сделал, обратившись за помощью и поддержкой).

- ✓ **Я люблю тебя** и постараюсь сделать так, чтобы тебе больше не угрожала опасность (это поможет ребенку с надеждой посмотреть в будущее и ощутить защиту).

5. Далее следует **обратиться к специалистам**, которые помогут разобраться в том, как действовать дальше.

Куда обратиться за помощью?

Психологическая служба
МАУ ДО «Центр внешкольной работы «Держинец»
города Тюмени

Адрес: ул. Орджоникидзе, 56, корп. 2. 4 этаж

Телефон 8(3452) 390-144

Руководитель службы –
Колотовкина Ольга Александровна



ЦЕНТР «ДЗЕРЖИНЕЦ»

1966



Насилие над ребёнком: что делать?

рекомендации
для педагогов и наставников