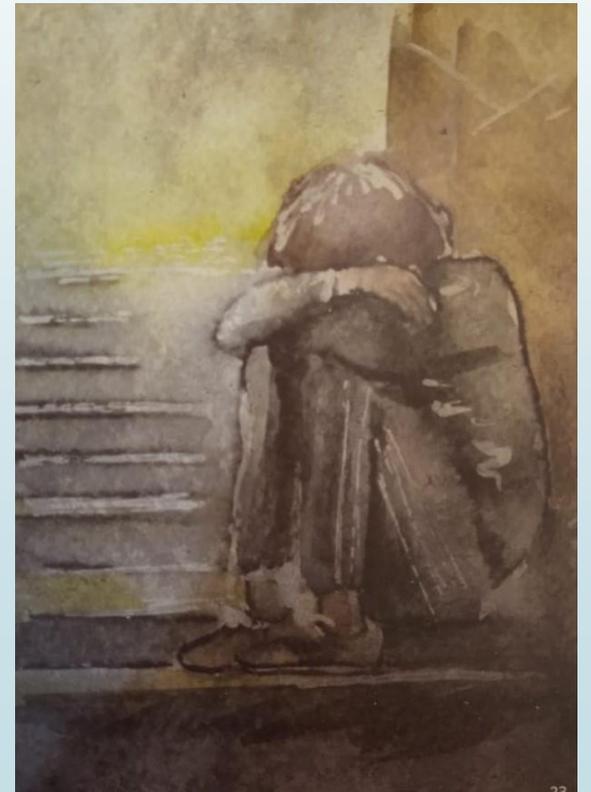




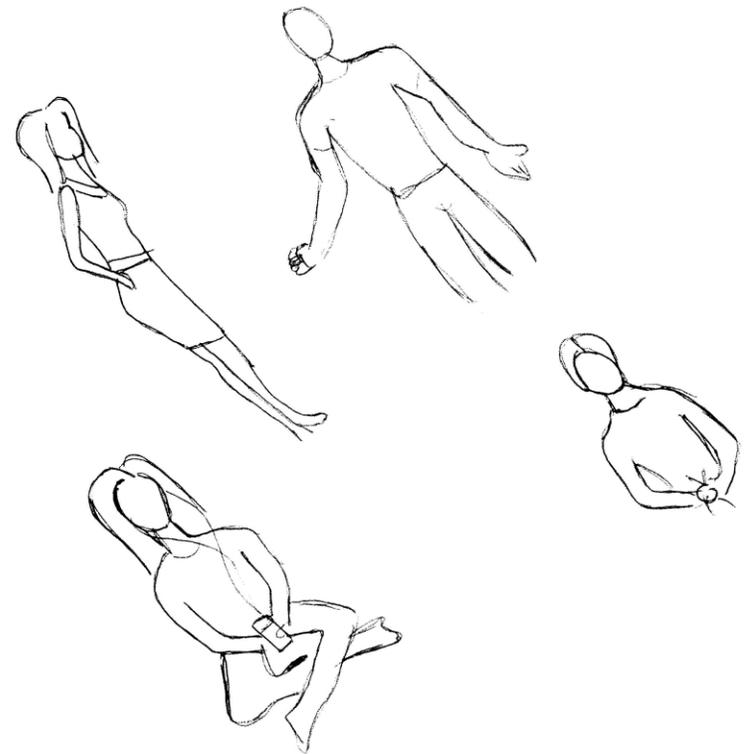
Откуда берутся психологические травмы? (часть 1 «Семья!»)

Психотравма — это результат переживания сильного стресса или совершенного по отношению к человеку насилия. Она может нарушить организацию психики и привести к пограничным или клиническим состояниям, неврозам, психосоматическим заболеваниям.

- Чаще всего жертвами физического или психологического насилия становятся дети, потому что они зависят от взрослых и не способны защитить себя.



Исследования показывают, что дети, подвергшиеся насилию, в будущем страдают от тревоги, депрессии, низкой самооценки, симптомов ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство) и суицидальных наклонностей, причем последствия эмоционального насилия по воздействию равны последствиям физического и сексуального или даже превышают его.



Тот факт, что детская травма влияет на физическое здоровье человека во взрослом возрасте, также [доказан](#).

- ▶ Психиатр Дороти Берман говорит, что последствия психотравмы могут выходить на физиологический уровень: «Это такие психосоматические болезни, как нейродермит, стенокардия, инфаркт миокарда или язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта и т.д.».
- ▶ По словам Берман, такие последствия появляются из-за того, что психотравма не прожита, гештальт не завершен и эмоции продолжают давить на человека.



Люди с психотравмой в течение всей жизни переживают процесс ретравматизации, постоянно возвращаясь в одно и то же событие.



- Специалисты подчеркивают, что постоянно повторяющееся насилие намного тяжелее пережить, чем единичные случаи. «Нет ни одной семьи с идеальными родителями. Всегда недостает каких-то ресурсов, в которых нуждается ребенок, поэтому психотравмирующие события случаются в жизни каждого», — считает Берман.



«От тебя одни неприятности»

Оскорбления, обесценивания



Как выглядит:

- Это могут быть открытые оскорбления, обзывания
- Сарказм, шуточные прозвища
- Завышенные требования

Пример:

ребенок приносит родителям показать свой рисунок, а вместо похвалы и одобрения слышит, что руки у него растут не из того места и что художник он от слова «худо», да и вообще лучше бы он занялся чем-то полезным.

в учебе ребенок получает четверки, а родители ожидали от него пятерок и ему повторяют, что он никто и ничего из себя не представляет.

К чему приводит:

- Формирование невротической личности (синдром отличника или перфекционизм – болезненное стремление быть лучше всех, чтоб заслужить любовь и признание родителей (а в дальнейшем и других значимых людей).
- Неуверенность в себе.
- Страх поражения, пассивность.
- Формируется установка, что любое его дело обречено на провал, поэтому безопаснее будет отказаться от активных действий и остаться в тени

«Давай потом!» - Пренебрежение

Как выглядит:

- Вместо того чтобы общаться с ребенком,
- родители все свое время работают над тем, чтобы его обеспечить.
- Происходит «подмена понятий», когда под любовью к ребенку подразумевается лишь содержание его в комфортных условиях.
- Внешне такая семья может выглядеть вполне благополучно: ребенок сыт и одет, у него хорошие игрушки, он ходит на различные развивающие занятия, но при этом счастья они ему не приносят.
- В такой ситуации, если ребенок пытается поговорить о своих проблемах, ему отвечают: «Ты не видишь? Мы устали! Отстань!» Ребенка никто не слушает, он чувствует себя отвергнутым.



«Брошенность»

- Как правило, она появляется при отсутствии или нехватке физического контакта с мамой у ребенка, который не умеет существовать отдельно от нее. Отсутствие контакта стимулирует у него сильную тревогу и страх. Это может стать основой для различных зависимостей и психосоматических расстройств. У человека будет недостаток уверенности в себе, что приведет к сомнениям, страхам, трудностям в выборе.

«Отвержение»

- Появляется при общении с «холодной» матерью., когда она физически рядом, но эмоционально не вовлечена. Это приводит к чувству собственной ненужности, неумению показывать свои чувства и оказываться в близких эмоциональных отношениях. Например, девочка также может стать «холодной» мамой.

«Лишение»

- Появляется на фоне пренебрежения потребностями ребенка. Например, если родители игнорируют слезы ребенка, снижают значимость его страхов и т. д. Может возникать не только из-за отсутствия какой-либо реакции, также причиной может послужить гиперопека матери, которая игнорирует потребность ребенка в самостоятельности.

«Предательство»

- Может проявляться из-за разочарования в своих родителях, которыми ранее восхищался. Ощущение предательства возникает, когда родитель отдает свое предпочтение кому-то другому или «уходит» из контакта с ребенком, например, в работу. Также может быть приобретена «травма свержения с трона», возникающая у старших детей при рождении младших, которые забирают все внимание родителей. Может присоединиться травма «лишения», когда ребенку предлагают быстро «повзрослеть», чтобы содействовать в воспитании младших. Это приводит к утрате чувства доверия, отчуждению или попытке угодить всем окружающим. Человек может сильно контролировать все, чтобы предвидеть и миновать предательство.

К чему приводит:

- «Возникает ощущение одиночества, брошенности и недоверия. Эти ощущения остаются с человеком в дальнейшей жизни. Он может вступать в отношения, но детское чувство брошенности никуда не уйдет.
- Такой человек не будет находиться в контакте со своими эмоциональными потребностями, не сможет осознавать своих границ — это значит, что ему будет легче соглашаться на неудобные для себя условия. В будущем он может выбирать себе партнеров, которые также будут отвергать и игнорировать его чувства.
- Это может способствовать тому, что ребенок начнет искать его в другом месте, где он почувствует, что в нем нуждаются и его ценят. Часто дети, не получающие тепло в семье, рано вступают в романтические и сексуальные отношения. Чтобы справиться с одиночеством, некоторые прибегают к помощи алкоголя или наркотических средств. Они могут использовать вызывающее или асоциальное поведение, для того чтобы завоевать любовь и внимание родителей.

«Вместе ради ребенка»

Неблагополучная семейная обстановка

Как выглядит:



- ▶ Это происходит в семьях, где люди несчастны друг с другом, но продолжают жить вместе ради ребенка, когда между родителями нет коммуникации и есть откровенная ненависть
- ▶ Ребенок замечает эти страдания и получает сигнал, что источник зла — он сам».
- ▶ в таких семьях родители приносят свою жизнь в жертву ради мнимого благополучия ребенка. Но даже если они стараются не проявлять свое отношение друг к другу открыто, напряжение все равно витает в воздухе, выражаясь в мелочах.

К чему приводит:

- Ребенок учится чему-то на примере родителей, и если он не видит любви и коммуникации между мамой и папой, то и сам не научается любить и выражать свои чувства.
- Такой человек будет эмоционально закрытым и холодным, будет жить с ощущением, что он — проблема для других людей. Такая установка способствует появлению суицидальных мыслей и наклонностей.
- в результате такого опыта человека часто преследует сильное чувство вины. Он может винить себя за то, что разрушил жизнь родителей, считать, что без него их жизнь была бы лучше. Неблагополучная семейная обстановка может приводить к различным невротическим расстройствам, депрессиям, проблемам в построении межличностных отношений, нежеланию и страху заводить собственную семью.

«Мамино золотко» Гиперопека



Как выглядит:

- Со стороны гиперопека может выглядеть как сильная любовь родителей к ребенку и забота о его безопасности и благополучии. Но за этой заботой скрывается нежелание отпускать ребенка от себя и видеть в нем личность, стремление реализовать собственные амбиции через ребенка, страхи и даже агрессия.
- Гиперопека — результат повышенной тревожности родителей.
- Ребенок не участвует в принятии семейных решений, за него решают все: на какие кружки ходить, в какой университет поступать.
- От ребенка скрывают важные семейные события — например, похороны и развод. Но для ребенка гораздо более травмирующим опытом станет правда, которую он узнает спустя время.

К чему приводит:

- ▶ В гиперопекающей семье ребенок часто не учится слышать себя, свои чувства и желания, потому что за него все решают родители. Он не знает, чего он хочет, и не может отделить свои желания от родительских установок. Ему кажется, что он не может на себя положиться.
- ▶ Из-за гиперопеки человек вырастает несамостоятельным. Он всегда будет ориентироваться на мнение других людей. «Подросток либо начнет бунтовать, чтобы отстоять свое право быть отдельной личностью, либо капитулирует и поплывет по течению, Во втором случае это может привести к депрессии, апатии, психосоматическим заболеваниям».

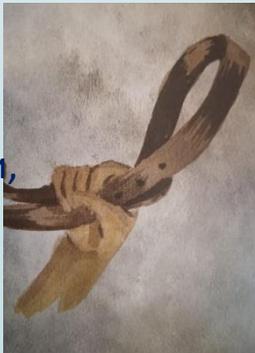


«Для профилактики» Физическое насилие



Как выглядит:

- В нашей культуре насилие — это размытая категория. Многие считают, что бить детей нормально — мол, так они лучше усвоят урок. В российском обществе под физическим насилием до сих пор понимается лишь избивание ребенка до травм и синяков, хотя на самом деле любое посягательство на его личные границы (подзатыльник, шлепок по попе или битье ремнем) тоже является насилием. Единственное, чему учится ребенок в такой ситуации, — это бояться и ненавидеть наказующего.
- :Если единственный контакт родителей с ребенком возникает, только когда они его бьют, у него возникает связь, что битье лучше безразличия. «Часто родители жалуются, что их дети нарочно делают что-то плохое. Возможно, это и есть та ситуация, когда ребенок вызывает вас на контакт, потому что это единственный способ получить внимание.
- Большой вред психологическому состоянию ребенка наносит не систематическое битье, а непредсказуемая реакция родителей. Когда за один и тот же проступок ребенка бьют, а через некоторое время этой же ситуации не придают никакого значения. В таком случае ребенок не знает, чего ожидать, он не может адаптироваться и понять, как ему поступать. «В так называемой благополучной семье ребенка могут наказывать ремнем за плохие оценки, считая это всего лишь методом воспитания, а в семье, где родители, например, страдают алкогольной зависимостью, ребенок может подвергаться насилию только за то, что он есть»



К чему приводит:

- у ребенка может нарушиться контакт с телом: будет сложно расслабиться из-за высокого уровня тревоги и постоянного внутреннего напряжения.
- Чаще всего, если физическое насилие есть дома, этот опыт продолжается и в школе: бьют его или он.
- Физическое насилие в семье может задавить личность ребенка, поставив его навсегда в положение жертвы.
- Есть много детей, которые не могут постоять за себя, потому что дома у них подчиненная позиция.
- Не имея возможности дать отпор родителю, ребенок может начать отыгрываться на тех, кто младше и слабее (в том числе на животных), а впоследствии, когда он станет взрослым, будет вести себя так же по отношению к своим детям.



«Это будет нашим секретом»

Сексуальное насилие

Как выглядит:

- Дети и подростки плохо осознают границы своего тела, ведь часто им никто не объясняет, что такое насилие, а что такое нормальная коммуникация. Из-за этого они могут подвергаться сексуальному насилию и оказаться в ловушке.
- По статистике каждая четвертая девочка и один из шести мальчиков сталкиваются с этим до 18 лет. Сексуальным насилием считается не только пенетрация, но и любое нарушение границ тела, например поглаживание.
- Взрослым человеком это может преподноситься как «игра», как нечто безобидное, ребенок же в силу своего возраста не всегда полностью осознает происходящее, не знает, как на это реагировать, боится сказать нет.
- Чаще всего дети сталкиваются с сексуальным насилием от близких людей. «Все происходит за закрытыми дверями, когда все члены семьи знают и молчат.
- Популярная история, когда дочь — расплата за счастье матери: мама делает вид, что дочку не насилуют, потому что боится, что от нее уйдет мужчина. Больше всего от сексуального насилия страдают девочки. Что касается мальчиков, то многие из них не воспринимают ранний сексуальный опыт как насилие, им кажется, что иметь секс до 14 лет со взрослой тетенькой якобы круто.

К чему приводит:

- Эксперты говорят, что люди, пережившие сексуальное насилие, достаточно негативно относятся к себе и своему телу. Их преследует чувство стыда, они считают себя грязными и недостойными любви. Тем, кто пережил сексуальное насилие в детстве, бывает сложно построить здоровые и гармоничные отношения во взрослом возрасте.
- Последствиями сексуального насилия также могут быть невротические расстройства, страхи, фобии, депрессии.
- По [некоторым данным](#), самым распространенным последствием сексуального насилия становится посттравматический стресс. Вызывающее поведение, низкая самооценка, гиперсексуальность и злоупотребление психоактивными веществами также часто встречаются среди жертв сексуального злоупотребления.

Что делать?

- ✓ Будьте всегда чуткими к делам своих детей;
- ✓ Анализируйте с детьми причины их удач и неудач;
- ✓ Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко;
- ✓ Старайтесь не ограждать ребенка от трудностей;
- ✓ Научите преодолевать трудности;
- ✓ Сравнивайте своего ребенка только с **самим собой**;



Что делать?

- ✓ Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало Вас когда Вы сами были в их возрасте
- ✓ Старайтесь найти общие интересы, делать что-то вместе.
- ✓ Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в развитии, занятии хобби и т.д.
- ✓ Следите за своим эмоциональным состоянием. Будучи в плохом настроении, можно сказать и сделать то, о чем потом будете жалеть



Что делать?

Помните, только личным примером можно что-то изменить в лучшую сторону.



- ✓ Разговаривайте с детьми, как с равными, уважайте их мнение, избегая нравоучений, криков, иронии.
- ✓ Познакомьтесь с друзьями своего ребенка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона, следящего за каждым шагом.

Взрослые, решайте свои психологические проблемы, избавляйтесь от последствий своих психологических травм

