

адекватно сприймати шкільні вимоги, конфліктує з учителями та однолітками. Захистити дитину від сімейного неблагополуччя може тільки система регулювання сімейного виховання.

Алещенко Ольга Валеріївна
викладач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

ОСОБЛИВОСТІ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ ТА ЇЇ НАСЛІДКИ

Для успішного та позитивного розвитку особистості потрібно з самого дитинства помістити людину у позитивне середовище, яке забезпечить їй активне функціонування у суспільстві та психічну стабільність. Для дитини надзвичайно важлива підтримка, встановлення емоційного контакту з батьками та їх розуміння. Ці компоненти забезпечують позитивне формування особистості та розвиток вольових та когнітивних функцій.

При різкому емоційному розриві дитини з одним з батьків, унаслідок розлучення або смерті така ситуація негативно впливає на емоційну сферу дитини та завдає удар її психіці. Унаслідок чого, може підвищуватися рівень особистісної тривоги, формування негативних установок, наявність панічних атак, замкнутість, зародження психологічних травм.

У залежності від травмуючої ситуації травма може виникнути унаслідок щоденних переживань подій, наявності смерті або розлучення батьків, особливо тяжко переживаються травми, які виникають внаслідок самогубства або насильницької смерті. При неповному переживанні психологічної травми можливе виникнення депресії, панічних атак, агресії та шоку.

Травмована дитина вимагає до себе багато уваги та постійної присутності, так як йому страшно залишатися на самоті. Якщо він зіткнувся з трагедією, то починає уникати будь-яких згадок про неї, намагається обходити стороною місце події. Будь-яка інформація, пов'язана із тим, що трапилося, може викликати у нього негативізм, а також різні фізичні розлади: головний біль, біль у животі. Наслідки психологічної травми відображаються на всіх сферах діяльності дитини. Навіть в грі у нього починають проявлятися стереотипні і регресивні форми, часто повторюється сюжет трагедії. Дитина замикається у собі, часто перебуває на самоті, його перестають цікавити старі захоплення, він віддаляється від друзів. Регрес проявляється і в навчанні. На тлі психологічної травми може різко знизитися успішність, він стає неухважним, напруженим.

У зв'язку з перерахованими чинниками переживання травмуючої інформації реакція на психологічні травми можуть бути такі: занурення у себе – така реакція проявляється у втраті інтересу до діяльності, втраті довіри, у небажанні розмовляти або ж у регресі до більш інфантильна поведінка;

зацикленість – проявляється у потребі знову переживати стресові події, у такому випадку дитина буде перейматися про майбутнє, можуть снитися кошмари; тривога – можуть виникнути проблеми з концентрацією уваги або зосередженням, нав'язливе поведінку, боязнь розлуки, проблеми зі сном, дратівливість і нестриманість.

Труднощі та травмуючі ситуації, з якими може зіткнутися дитина є: буденні або швидкоплинні (зміна школи, падіння з велосипеда); короткочасні, але значущі та гострі (розлука з батьком, смерть близького, особливо тяжко дитина переживає насильницьку, раптову смерть) ; тривалі, хронічної дії, наприклад, розлучення в сім'ї, алкоголізм батьків).

Дитина може не відчувати себе у безпеці, захищеності в таких ситуаціях: поява нового члена сім'ї (народження ще однієї дитини, один з батьків знову одружився / вийшов заміж), відсутність контакту дитини з батьком, використання деспотичного стилю виховання або постійна зміна стилю, переїзд в іншу країну, де зовсім інші цінності, традиції.

«Невирішена» травма може на все життя залишитися джерелом різних проблем. Наприклад, таких, як відсутність гарного глибокого відчуття себе в своєму тілі або складність перебувати в близьких відносинах з іншими, одночасно зберігаючи контакт з собою і своїми почуттями. Частим наслідком травматизації є також різні хронічні, що не піддаються лікуванню симптоми, панічні стани, підвищена тривожність, надмірна потреба в контролі, депресія, втрата задоволення і сенсу життя.

Механізм дії травматичної реакції полягає у блокуванні фізіологічних механізмів регулювання стресу в мозку і психіці людини. У первинних структурах мозку (у лімбічній системі) відбувається збій, і стресовий стан (травматичний) у такій ситуації фіксується як постійне «тут і зараз». З цього моменту, людина якоїсь частиною себе як ніби постійно залишається в тій самій ситуації, не маючи можливості відреагувати, завершити її .

Нервова система, в свою чергу, постійно реагує на стресову ситуацію підвищеним збудженням. Надлишкова порція енергії, вироблена колись організмом для того, щоб впоратися зі стресом, за певних причин блокується залишається замкненою в нервовій системі людини і, не маючи можливості реалізуватися за призначенням, постійно розхитує її . При цьому організм не тільки блокує частину своєї енергії, а й постійно витрачає її для стримування цього блоку, що виснажує фізичні і психічні ресурси людини.