

Травма привязанности, или материнская депривация

Ребенок, родившись, сразу остается без мамы: она умерла или отказалась от ребенка. Получается, что у такого ребенка нет «своего взрослого», нет той фигуры, привязанность к которой давала бы ему возможность развиваться.

Ребенок может получать очень качественный уход в сиротском учреждении, но если у него нет значимого взрослого, он не сможет сформировать здоровую привязанность. А это необходимое условие для нормального развития ребенка. **У ребенка не формируется базовое доверие к миру**, а это приводит к постоянным сомнениям и страхам, пагубным зависимостям и другим расстройствам.

Травма отвержения

Травма отвержения возникает, когда мать эмоционально не вовлекается в жизнь ребенка. Это характерно для детей из дисфункциональных семей, где родитель рассматривает ребенка только как обузу, где ребенка не любят.

Вырастая, ребенок с травмой отвержения с большим трудом устанавливает близкие отношения с другими людьми. **Он постоянно чувствует собственную ненужность**. А еще таким детям крайне трудно выразить свои чувства, они все проживают внутри себя, боясь открыться миру.



Что такое травма?

Травма — это пережитый человеком опыт, вызывающий сильные психологические переживания и/или физическую реакцию

Травма возникает, когда реакция на стрессовое событие подавляется — например, если ребенок не обращается за помощью или обращается, но не встречает поддержки

Что может стать травмой для ребенка?

- Пережитое насилие (физическое, психическое, сексуализированное)
- Эмоциональное или физическое пренебрежение со стороны значимых взрослых
- Нарко- или алкозависимый член семьи;
- Бытовое насилие в отношении членов семьи
- Потеря близкого человека или развод
- Лишение свободы любого члена семьи за совершение преступления

КГБУ «ВОЛЧИХИНСКИЙ ЦЕНТР
ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ОСТАВШИМСЯ
БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ»



Что такое
травматичный
опыт ребенка?

с.Волчиха, 2024

Травма лишения

Эту травму получают дети из асоциальных семей, в которых взрослые не выполняют свои родительские функции и не удовлетворяют базовые потребности детей. Особенно это характерно для семей, где родители имеют зависимости, и могут, например, уйти в запой, бросив ребенка на несколько дней одного. Но речь не только о физических лишениях. Если родитель игнорирует и психологические потребности ребенка, например, не дает ему нужного количества заботы и тепла, здесь также можно говорить о травме лишения.

Травма лишения приводит к обесцениванию ребенком своих потребностей, неумению слышать свое тело и свой разум. Так, например, дети, переживавшие ситуации голода в кровной семье, могут в будущем страдать расстройством пищевого поведения.

Травма предательства

Характерна для детей, которых родители отдают в детдом в уже сознательном возрасте. Ребенок не может простить кровную семью, он может заявлять, что ненавидит свою биологическую мать и даже желать ей смерти. Парадоксально, но в глубине души он может по-прежнему любить ее, перекладывая всю вину за произошедшее на себя.

Дети, пережившие травму предательства, никому не доверяют. **Им крайне сложно открыться людям, заново установить теплые отношения – ведь однажды их уже предали.** Такой ребенок может быть нелюбимым одиночкой, а может, наоборот, стараться угождать всем окружающим: это его попытка «быть хорошим», чтобы избежать возможного предательства в будущем.

Травма перенесенного насилия

Люди, в детстве пережившие систематическое физическое насилие, всю жизнь испытывают на себе его чудовищные последствия в форме тревожных расстройств, депрессии, ПТСР и других психологических проблем. Ребенок, подвергавшийся побоям, никогда не может почувствовать себя в безопасности. В будущем он может искать утешения в зависимостях, а также сам вступать в отношения, в которых он вновь будет выступать в роли жертвы.

Сюда же можно отнести травму сексуализированного насилия. Это одна из самых тяжелых детских травм, которая может стать причиной разных психических расстройств и психологических проблем.



Последствия психологических травм

Непроработанный детский травматический опыт может привести к различным нарушениям, стрессам, неврозам.

У взрослых людей последствия психологической травмы проявляются в высоком риске развития депрессии, в постоянном чувстве вины, в раздражительности и агрессии.

Тем, кто в детстве пережил серьезную психологическую травму, во взрослой жизни очень сложно выстраивать отношения с другими людьми.

Например, если в здоровых отношениях любовь ассоциируется с безопасностью, то травмированный человек, опираясь на свой негативный опыт, будет убежден, что любовь небезопасна, и будет всячески избегать сближения.

Как травма влияет на обучение?

Детям с травматическим опытом трудно учиться новому, концентрироваться, запоминать и обрабатывать информацию, принимать решения, реагировать на вопросы учителя и формировать собственные предпочтения

Помимо сложностей в учебе ребенок может столкнуться с нарушениями сна и аппетита, проблемами в общении, понимании чужих эмоций и формировании отношений с другими людьми — одноклассниками, учителями и членами семьи

Что делать приемным родителям?

Тяжелые травмирующие события оставляют глубокие следы на психике ребенка и могут давать о себе знать на протяжении всей жизни человека. Ребенок не чувствует себя в безопасности, не доверяет и не открывается близким. Важно помочь ребенку правильно прожить эту травму, чтобы травмирующее переживание стало опытом, на который он может опереться, а не источником проблем или болезней.

Чтобы помочь ребенку справиться с травмами, ему в первую очередь нужно **дать безусловное принятие и обеспечить ему чувство безопасности.** Работать с травмами ребенка лучше с поддержкой опытного психолога, психотерапевта, специалиста в сфере сиротства.