

image not found or type unknown



## **Аннотация**

Вопросы природы происхождения психологических травм являются одними из самых важных во всей психологии. На протяжении истории ее развития, многие ученые прибегали к этой теме. Однако больше всех вклад в данную тему внес Зигмунд Фрейд, который понял причину беды души человека и что необходимо предпринять для того, чтобы ее исцелить.

Целью данного исследования является изучение процесса появления психологических травм и основных событий в жизни ребенка, которые могут к этому привести.

Результатом исследования стал анализ происхождения психологических детских травм и методов борьбы с ними.

Значимость работы заключается в выведенных способах самостоятельной борьбы с психологическими детскими травмами.

Основная часть

Тайна человеческой души — заключена в психических драмах детства. Докопайтесь до этих драм, и исцеление придет

Зигмунд Фрейд

Смело можно утверждать, что воспитание детей во все времена было одной из актуальнейших проблем. Актуальна она и сегодня. Связано это с тем, что в зависимости от того, как родители воспитают своих детей, во многом будет зависеть их дальнейшая жизнь. Родители должны свести к минимуму все риски, которые могут появиться при воспитании, так как ошибки, совершенные во время воспитания детей, влияют на психику человека даже во взрослой жизни. То, как ребёнок будет себя вести с другими людьми, как он будет с ними взаимодействовать, как сложится его карьера и личная жизнь, – на всё это может повлиять воспитание, которое может быть правильным, а может, и нет.

Дети имеют особенность впитывать в себя всё, что происходит вокруг него, а это и формирует его взгляды во взрослой жизни. Однако немногие могут сказать, что у

них было счастливое детство, в результате чего можно сказать, что многие травматические проблемы в старшем возрасте связаны с детством. Многие люди, страдающие депрессией, различными комплексами, страхами, ищут причины своего состояния в окружающей среде. Они даже не могут предположить, что многие их проблемы связаны с их детством, а точнее – с теми травмами, которые они получили в детстве.[\[1\]](#)

Скорее всего, люди даже не помнят этих травм, которые могут быть связаны со смертью родных, друзей, домашних животных, с различными лишения, обидами, стрессами. Они для них уже и не актуальны, и многие из них даже могут показаться смешными. Однако, как бы они не воспринимались сегодня, их последствия прочно закрепляются в подсознании человека, и создают некую программу на всю жизнь человека.

Итак, детская психологическая травма – это событие, несущее в себе отрицательные эмоции, которое ребенок воспринимает как очень важное. Это могут быть слова или поведение других людей, из-за которых ребёнок может сильно переживать.

Однозначно дать ответ на вопрос о том, что является причиной детских травм, нельзя, так как можно по-разному интерпретировать важность и значимость того или иного события для разных детей. Однако можно точно сказать, что детская психика больше подвержена влиянию окружающей среды: то, что взрослому покажется неважным, для ребёнка может стать трагедией.

Также следует заметить, что единственным объективным критерием для оценки проблем, которые возникли у ребенка, может стать совокупность факторов: это значимость и важность данного события для ребёнка и сила эмоций, которые возникают при этом событии.[\[2\]](#)

Благодаря исследованиям, которые провели психологи среди детей и подростков, можно перечислить самые труднопереносимые для них события:

1. психологическое и физическое насилие;
2. смерть близких, друзей, знакомых;
3. болезнь родных;
4. развод родителей;
5. конфликты в семье;
6. холодное отношение к ребёнку в семье;

7. обман, предательство или несправедливость по отношению к себе со стороны родных, друзей;
8. разрушенные мечты, надежды;
9. аморальное поведение родителей;
10. чрезмерная опека родителей;
11. конфликты с друзьями;
12. непостоянность родителей в своих требованиях;
13. несправедливое отношение в учебном коллективе;
14. чрезмерная загруженность ребёнка и т.д

Некоторые исследователи выдвигают версию, что причиной детских психологических травм является неверно выбранная стратегия воспитания ребенка. Также поведение родителей, их жизненные стереотипы передаются детям «по наследству». Можно сказать, что дети, сами того не замечая, а иногда и не желая, перенимают от своих родителей директивы – установки, которые направлены на правила жизни. Иначе сказать, ребенок всю жизнь следует определённым правилам, которые были заложены в него его родителями: как ему жить, как себя вести, как реагировать и т.д.

Психологические травмы, полученные в детстве, также влияют и на процессы социализации человека. Это выражается в том, что детям или взрослым с психологической травмой бывает трудно завести друзей, находить новых знакомых, адаптироваться к новым условиям жизни.

Также детские психотравмы являются почвой для различных страхов, фобий, например, социофобии, в результате чего человек избегает общества других людей. Влияют на появление во взрослой жизни различных депрессивных состояний, расстройств, из-за которых человек не может нормально жить, которые разрушают его жизнь.

Детские травмы приводят к тому, что у человека формируются аморальные пристрастия: наркомания, алкоголизм, курение, игромания и т.д. Также люди с детскими травмами могут страдать ожирением или анорексией.

Комплексы являются ещё одним последствием пережитых в детстве психологических травм.[\[3\]](#)

Психологическими признаками детских травм во взрослом возрасте являются следующие состояния:

- 1) уныния, шока, апатии, которые появляются без каких-либо причин и длятся достаточно долго;
- 2) эмоциональная нестабильность, выраженная перепадами настроениями от огромной радости до глубокой печали или ярости;
- 3) постоянно сопровождающее чувство вины, стыда (во всех бедах человек винит себя);
- 4) фобии, которые появились у человека уже во взрослой жизни, например, боязнь незнакомцев, темноты, воды, высоты и т.д.;
- 5) чувство тревоги;
- 6) чувство ненужности.

Физиологическими признаками детских травм являются следующие состояния:

- 1) нарушение сна, сопровождающееся бессонницей, кошмарами;
- 2) проблемы с сердцем (может быть усилено сердцебиение);
- 3) появляются различные хронические болезни;
- 4) усталость, недостаток сил;
- 5) проблемы с памятью, вниманием;
- 6) человек постоянно физически напряжён

Справиться со своими детскими травмами можно самостоятельно и с помощью психотерапевта.

Так, например, чтобы справиться самостоятельно, нужно использовать следующие пошаговые требования:

- 1) Нужно вспомнить детально события или слова из детства, которые у вас вызвали боль, горечь, страх и т.д. Представьте, что вы снова там, но на этот раз там все происходит по-другому, иначе. Перепишите те события. Вы можете исправить то, что вас гложет до сих пор. Это могут быть, например, слова, которые вы сказали или вам, вы можете их исправить у себя в голове. Или вы промолчали раньше, но теперь ответили, ну или же с вами поступили иначе. Нужно все это представить четко во всех подробностях. Чем лучше вы представите себе это событие, тем

будет лучше.

2) Теперь нужно это всё записать на бумаге. Таким образом, вы перепишите свою детскую травму.

3) Потом нужно попытаться найти те жизненные ситуации уже во взрослой жизни, которые связаны с этой травмой. Обычно все эти ситуации похожи. Например, ребенка в детстве заперли или он сам застрял где-то, в результате чего он может бояться закрытых помещений. Их также следует переписать, как ранее переписали свою детскую травму. Только всё нужно записать с положительной стороны, как бы вы хотели.

4) Если вы часто будете читать переписанные истории, то со временем ваше сознание само перепишет историю в вашей голове.

Также при самостоятельном преодолении страхов у людей может возникнуть желание побыть одному. Не нужно препятствовать, в данном случае умеренная изоляция даже полезна. Однако это не значит, что человек должен перестать общаться с другими людьми полностью и начать избегать их. Это может привести к тому, что человек может «выпасть» из социального окружения, а это чревато новыми проблемами. Социальная активность также очень полезна при преодолении детских психологических травм.

Также при преодолении детских психотравм может помочь разговор с близким человеком.

Человек просто проговаривает все свои переживания, проблемы, и ему становится легче. Человек может жить самой обычной жизнью и, выполняя простые ежедневные действия, восстанавливать свою душевный баланс.

Также, если человек хочет справиться со своими травмами, то он не должен сдерживать свои эмоции. Если хочется плакать, то стоит поплакать. Человек по-разному может выплескивать свои эмоции. Он может петь, танцевать, рисовать, бегать и многое другое. Все это будет только помогать освободиться от ноши прошлого.

Однако бывает так, что справиться со своими детскими травмами взрослый человек не может сам, и тогда ему следует обратиться к специалисту.[\[4\]](#)

Можно перечислить несколько признаков или, как их ещё можно назвать, критериев, по которым можно понять, что следует идти к специалисту:

- 1) человек не может наладить отношения с другими людьми: родные, друзья, коллеги и т.д. (появляются проблемы в общении, которые влекут за собой другие проблемы);
- 2) человек боится открыться, быть честным с другими людьми, боится, что разочаруется в них;
- 3) человеку свойственно постоянно в мыслях возвращаться к стрессовым ситуациям, которые принесли ему боль, он никак не может избавиться от этого;
- 4) детские психологические травмы могут впоследствии вылиться в соматические расстройства (у человека могут возникнуть проблемы с пищеварением, а также различные аллергии);
- 5) человек может быть слаб к различным зависимостям: наркомании, алкоголизму, игромании и т.д. (это некий способ уйти от реальности).

Процесс преодоления детских психотравм может быть болезненным для человека, так как он снова будет сталкиваться и переживать те моменты, которые у него вызывают отрицательные эмоции. Однако человеку необходимо снова окунуться и пережить эти моменты вместе со специалистом, чтобы он смог помочь избавиться от них, иначе они будут возвращаться вновь и вновь.

Таким образом, можно сказать, что любые эмоционально сильные переживания, перенесенные в детстве, могут стать причиной психологических травм, которые будут влиять на дальнейшую жизнь человека. Родители, воспитывая своих детей, должны быть крайне осторожны, ведь именно от них зависит будущее их детей. Они должны понимать, что события, происходящие в жизни ребёнка, ими воспринимаются иначе, чем взрослыми. Взрослому человеку могут показаться смешными переживания своего ребёнка, однако ребёнок – это ребёнок, у него совсем другое восприятие мира.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Статья в сборнике материалов конференции

1. Булитко А.С. Влияние детских психологических травм на развитие человека // Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Редколлегия: И.М. Прищепа [и др.] -2019 – С. 260-262.

2. Калинина Д.Л. Влияние детской психологической травмы на эмоционально-личностные характеристики взрослого человека // Сила жизни – 2018 – С. 71-73
3. Шатаева Д.А., Дендиева Х.К., Алгаев А.Н. Влияние детских психологических травм на жизнь человека //Всероссийская научно-практическая конференция студентов, молодых ученых и аспирантов "Наука и молодежь" – 2018 – Грозный – с. 622-626.

Статья в периодическом издании

1. Березина Т.Н. Факторы среды и их влияние на индивидуальную продолжительность жизни // Мир психологии – 2013 - № 4 - С. 165-178.
  2. Брофман В.В., Мастеров Б.М., Текоева З.С. Место страха в картине детской психотравмы: особенности выражения страха «угрозы» и страха «последствий» в рисунках детей, переживших теракт (лонгитюдное исследование последствий бесланской трагедии) // Современное дошкольное образование. - 2018. - №5(87). - С. 26-37
  3. Радостева А.Г. Влияние семейных отношений на родительские установки // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8-5. – С. 1238-1242
  4. Якиманская И. С. Воспоминания о детских психологических травмах: анализ и классификация // Перспективы науки. 2014. № 4. С. 61-63.
  5. Якиманская И. С. Особенности травматических переживаний и стереотипы жестоких отношений в социальной среде // Казанская наука. 2012. № 10. С. 272-274.
- 
1. Шатаева Д.А., Дендиева Х.К., Алгаев А.Н. Влияние детских психологических травм на жизнь человека //Всероссийская научно-практическая конференция студентов, молодых ученых и аспирантов "Наука и молодежь" – 2018 – Грозный – с. 622-626. [↑](#)
  2. Булитко А.С. Влияние детских психологических травм на развитие человека // Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Редколлегия: И.М. Прищепа [и др.] -2019 – С. 260-262 [↑](#)
  3. Шатаева Д.А., Дендиева Х.К., Алгаев А.Н. Влияние детских психологических травм на жизнь человека //Всероссийская научно-практическая конференция студентов, молодых ученых и аспирантов "Наука и молодежь" – 2018 – Грозный

- с. 622-626. [↑](#)

4. Якиманская И. С. Воспоминания о детских психологических травмах: анализ и классификация // Перспективы науки. 2014. № 4. С. 61-63. [↑](#)