**Травма** – это опыт переживания угрозы, который оказывается тяжелее всего, что было до этого в жизни ребенка. Предполагает «безутешное состояние полностью потрясенного ребенка».

 У пережившего психологическую травму ребенка снижается концентрация внимания, ухудшается память,

наблюдаются нарушения в развитии личности:

- низкая самооценка;

- беспомощность или невозможность просить о помощи;

- неспособность решать проблемы;

- боязнь будущего;

- низкий контроль своих эмоций;

- неспособность доводить начатое дело до конца.

Ребенок может стать боязливым, проявлять чрезмерную бдительность.

**Внешние формы проявления** п**сихологической защиты у детей** - Уход в болезнь

 - Слезы и жалобы

 - Лень

 - Ложь, лживость

 - Жестокость

 - Бегство в «другой мир»

 - Комплекс превосходства

**Защита, которая помогает справиться с напряжением**

* **плач** – природная и естественная защитная реакция человека на стресс. Плач нормализует кровяное давление и оказывает антистрессовое воздействие;
* **сон** - помогает восстановить душевные и физические силы. Во сне организм занят переработкой стресса;
* **сновидения** - помогают справляться с напряжением, во сне моделируются ситуации, в которых можно проявить себя сильным, смелым и решительным, а значит, проработать все свои стрессы и победить страхи. Следовательно, человек меньше страдает;
* **сладости** - поднимают уровень глюкозы в крови. Умеренное потребление сладостей ведет к переработке стресса;
* **сублимация** - трансформирование нежелательных, травмирующих и негативных переживаний в спорт, творчество, любимую работу;
* **альтруизм**. Говорят: «Если тебе плохо, помоги тому, кому еще хуже». Любая помощь нуждающемуся, помогает почувствовать себя нужным, а это спасает от стресса;

 - **добрый и необидный юмор**. Вовремя сказанная шутка разряжает обстановку и улучшает отношения между собеседниками. Учитесь смеяться над собой и над своими проблемами. Посмотрите смешные фотографии, скачайте доброе кино. И главное – чаще улыбайтесь, ведь смех продлевает жизнь.

**Особенности детей, переживших травму:**

1. Повторяющиеся, навязчивые, угнетающие визуальные воспоминания о событии, повторное переживание травматического события в ночных кошмарах.

2. Повторяющееся поведение (многократное разыгрывание трагического эпизода в игре, воссоздание существенных деталей в игре или поведенческие идиосинкразии).

3. Специфические страхи, связанные с травмой, избегание стимулов или ситуаций, ассоциирующихся с событием или напоминающих о травме.

4. Изменение отношения к людям, к жизни и к будущему.

**Типы поведения травмированного ребенка**

***интернализированное поведение***:

– закрытость и избегание контактов с другими («присутствуют, но не включаются»);

– проявление признаков сниженного настроения вплоть до депрессии;

– недостаток спонтанности и игрового поведения;

– послушность и легкая податливость;

– чрезмерная бдительность и пугливость;

– проявление фобических реакций на нетипичные раздражители;

– проблемы со сном и ночные страхи;

– частые головные боли или боли в животе;

– нарушения пищевого цикла;

– склонность к аддиктивному поведению;

– возможные угрозы самоубийством;

– склонность к диссоциативным расстройствам

– нанесение себе повреждений.

***Экстернализированное поведение*** – поведение, направленное на других.

они могут быть:

- агрессивны, враждебны и деструктивны;

–  вести себя вызывающе, сами провоцировать избиения или сексуальные посягательства (нападения), нападать на других;

–  издеваться над животными (вплоть до их убийства); в этих действиях ребенок осуществляет поведение, жертвой или свидетелем которого он стал сам, а также тем, что он внутренне занят темой самоубийства;

– склонны к деструктивным формам поведения;

– их поведение может быть сексуально окрашено или сексуально направлено.

***Что нужно делать***

**Постарайтесь** обеспечить базовые жизненные потребности, безопасности, защищенности, стабильности.

**Постарайтесь** выделять время для отдыха, размышлений вместе с ребенком, семьей и близкими.

**Постарайтесь** сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.

**Позволяйте** вашим детям говорить вам и другим об их эмоциях и проявлять себя в играх и рисунках.

 **Проявляйте** любовь, эмпатию и принятие и/или разделение, чувств ребенка, вызванных травмой



Позвонив по этому номеру, вы можете получить консультацию специалистов (педагогов и психологов) нашего центра

**4-41-17**

Наш адрес:

г. Сенно, ул. Синкевича д.27/а

ГУО «Социально-педагогический центр

г. Сенно»

2018