



# ВИДЫ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА У ДЕТЕЙ

*Георгиева Фатима Юсуповна,  
старший преподаватель кафедры КППиДО ГБОУ ИРО КК*

# Психологическая травма

**Психологическая травма** — это не само событие. Это реакция организма на событие, которое превышает возможности психики ребенка справиться с ним самостоятельно.

Важно различать стресс и травму.

❑ **Стресс** — это нормальная реакция на трудную ситуацию. Ребенок испугался собаки, но мама обняла, объяснила, что собака за забором. Ресурс восстановился.

❑ **Травма** наступает, когда:

- ✓ Событие было слишком интенсивным (угроза жизни).
- ✓ Событие длилось слишком долго (хроническое насилие).
- ✓ Ребенок остался один в момент события (не получил поддержки значимого взрослого).

**Ключевая формула травмы:**

**Событие + Отсутствие поддержки = Травматический опыт.**

Травматический опыт, пережитый в детстве, не остается в прошлом. Он меняет **нейронные связи**, формирует **паттерны поведения**, которые могут определять всю дальнейшую жизнь человека: его способность доверять, строить отношения, справляться со стрессом.

# Виды травматического опыта

Важно понимать, что для психики ребенка нет «**легких**» или «**тяжелых**» травм в кавычках — есть событие, которое сломало его картину мира «мир безопасен».

## 1. Острая травма (шоковая)

Это однократное, внезапное событие, угрожающее жизни и целостности.

• **Примеры:** ДТП, пожар, нападение животного, потеря близкого (смерть), внезапная госпитализация.

• **Особенность:** Четкая привязка ко времени и месту. Симптомы часто проявляются сразу или в течение месяца (острое стрессовое расстройство).

• **Дошкольники:** регресс поведения, повторяющиеся травматичные игры, энурез, сепарационная тревога

• **Школьники:** нарушение концентрации, снижение успеваемости, избегание мест/ситуаций, напоминающих о травме

## 2. Хроническая травма (комплексная)

Это длительное, повторяющееся воздействие травматических факторов.

• **Примеры:** **Домашнее насилие** (физическое, сексуальное, эмоциональное), **пренебрежение** нуждами ребенка (отсутствие еды, тепла, заботы), **жизнь с зависимыми родителями**.

• **Особенность:** Нет четких границ — травма становится «фоном жизни»

Формирует комплексное ПТСР (К-ПТСР), которое **затрагивает:**

- ✓ Нарушение эмоциональной регуляции
- ✓ Нарушение самооценки и идентичности («я плохой», «я заслуживаю наказания»)
- ✓ Нарушение отношений (недоверие, неспособность к близости)
- ✓ Сложности в социализации, задержка психического развития

# Виды травматического опыта



## 3. Развительная травма (травма привязанности)

Возникает в раннем возрасте в отношениях с первичным значимым взрослым.

**Примеры:** Ранняя сепарация (разлука с матерью), холодность родителей, развод с высоким конфликтом, частая смена опекунов.

**Особенность:** Формирует ненадежный тип привязанности. Ребенок учится, что **близость = боль или опасность**.

## 4. Вторичная травма (викарная)

Травма, которую ребенок получает не напрямую, а через близкого взрослого.

**Пример:** Ребенок **видит**, как отец избивает мать. Даже если физически его не трогают, его психика травмируется. Либо родитель, переживший травму, сам становится нестабильным, и **ребенок «заражается» его ужасом**.

**Особенности:** Травма не вербализуется (*нет памяти на события, но тело и психика «помнят»*)

- Формирует базовые нарушения: способность к привязанности, доверие, толерантность к фрустрации, не ищут утешения у взрослых при стрессе
- Могут быть чрезмерно прилипчивыми или, наоборот, избегающими контакта
- Трудности с саморегуляцией (истерика, агрессия без видимой причины)

# Классификация по характеру травматического события

## 1. насилие:

**Психологическое** - систематические унижения, обесценивание, изоляция, угрозы, отвержение  
• **Последствия:** формирование базового чувства «я не нужен», «я плохой», нарушения самооценки

**Пренебрежение основными потребностями ребенка(Неглект):** Неудовлетворение базовых потребностей ребенка: в пище, одежде, безопасности, медицинской помощи, образовании и эмоциональной теплоте (отсутствие привязанности, игнорирование).

**Физическое** - умышленное причинение физического вреда (побои, ожоги, сотрясения)  
• **Признаки:** синяки разной степени свежести, объяснения «упал сам», **страх родителей, избегание раздеваться**

**Сексуальное** - вовлечение ребенка в сексуальные действия (с контактом или без)

• **Особенности:** часто происходит со стороны знакомых; ребенок может испытывать смешанные чувства (стыд, лояльность, страх)

• **Признаки:** несоответствующее возрасту **сексуализированное поведение**, страхи, энурез, самоповреждения

**доведение до самоубийства** (относительно новый вид, поскольку статистика отмечает неуклонный рост самоубийств среди детей школьного возраста)



# Насилие классифицируется по нескольким параметрам:

- ▣ **явное или скрытое (косвенное)** – в зависимости от стратегии поведения обидчика;
- ▣ происходящее в настоящем или случившееся в прошлом;
- ▣ единичное или множественное, длящееся долгие годы;
- ▣ **по месту происшествия и окружения** насилие бывает:
  - ✓ дома – со стороны родственников,
  - ✓ в школе – со стороны педагогов или детей,
  - ✓ на улице – со стороны детей или незнакомых взрослых.

# Классификация по характеру травматического события

## 2. Потеря и утрата:

- Смерть близкого человека
- Развод родителей (особенно конфликтный)
- Разлука с опекуном (изъятие из семьи, госпитализация)
- Переезд, смена школы, потеря друзей

### Особенности детского переживания горя:

- Дети переживают утрату волнообразно, а не линейно
- Часто присутствует феномен «магического мышления» (если я буду хорошо себя вести, мама вернется)
- Горе может маскироваться под поведенческие проблемы

## 3. Медицинские травмы:

**Определение:** Травматический опыт, связанный с болезнью, лечением, госпитализацией.

### **Примеры:**

- **Болезненные процедуры** (уколы, перевязки, катетеры)
- **Длительная госпитализация** (особенно в раннем возрасте, в разлуке с родителями)
- **Тяжелое хроническое заболевание** (онкология, диабет, эпилепсия)
- **Интенсивная терапия, реанимация**

### **Особенности:**

- ✓ Телесная память: ребенок может не помнить событие, но тело реагирует (страх белых халатов, игл)
- ✓ Часто сочетается с развитийной травмой (если госпитализация была в раннем возрасте с разлукой)



# Классификация по характеру травматического события

## 6. Школьная травма:

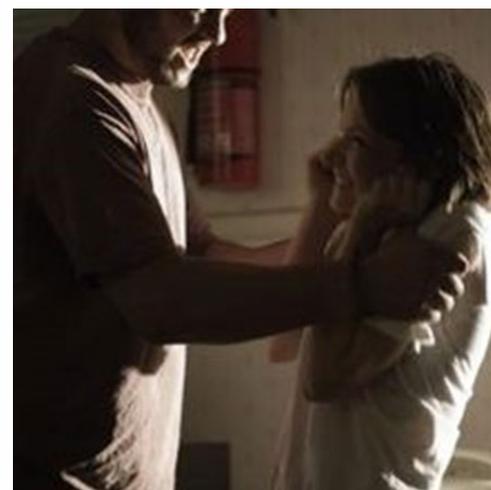
**Определение:** Травматический опыт, полученный в образовательной среде.

**Примеры:**

- Буллинг (систематическая травля)
- Публичное унижение со стороны учителя
- Чрезмерные требования и наказания
- Изоляция в классе

**Особенности:**

- ✓ •Снижение самооценки, школьная фобия, отказ от посещения школы
- ✓ •Может длиться годами, оставаясь незамеченной родителями
- ✓ •Часто приводит к суицидальным мыслям у подростков



# Классификация по характеру травматического события

## 7. Социальная и коллективная травма:

**Определение:** Травма, связанная с принадлежностью к группе, подвергающейся систематическому угнетению или насилию.

**Примеры:**

- ❑ Военные действия, беженство, перемещение
- ❑ Террористические акты
- ❑ Насилие на почве национальности, религии, инвалидности
- ❑ Жизнь в зоне экологического бедствия
- ❑ Несчастные случаи, аварии

**Особенности:**

- ✓ Травма накладывается на семейную историю (трансгенерационная передача)
- ✓ Ребенок наследует страх и боль предыдущих поколений
- ✓ Требуется учета культурного и социального контекста



# Классификация по характеру травматического события

## 8. Особые виды травм:

### ❑ Трансгенерационная травма

**Определение:** Травма, передающаяся из поколения в поколение. (Дети «наследуют» страх, вину, молчание предыдущих поколений, семьи с историей насилия).

### ❑ Кибертравма

**Определение:** Травматический опыт, связанный с цифровой средой. (систематическая травля в соцсетях, сексуальная эксплуатация онлайн, просмотр шокирующего контента)

**Особенности:**

- ✓ Нет физического убежища — травма «преследует» ребенка 24/7
- ✓ Анонимность агрессора усиливает беспомощность
- ✓ Стыд и изоляция часто мешают обращаться за помощью

# Классификация по возрасту (возрастная специфика)

## ❑ Младенчество и ранний возраст (0–3 года)

### Уязвимость:

- Нет сформированной психической защиты
- Травма переживается через тело (тактильный голод, боль, отсутствие контакта)
- Отсутствие речи делает травму «безъязыкой» — только через симптомы

### Проявления:

- Нарушения сна и питания
- Задержка психомоторного развития
- Отсутствие поиска утешения у взрослых
- Эмоциональная уплощенность или неконтролируемый плач

## ❑ Дошкольный возраст (3–7 лет)

### Уязвимость:

- Развитое воображение, но нет логического понимания причин
- Магическое мышление (ребенок верит, что он виноват)
- Сильная зависимость от взрослого

### Проявления:

- Регресс (энурез, сосание пальца, лепет);
- Повторяющиеся травматичные игры;
- Страхи (темноты, монстров, одиночества)
- Соматические симптомы (боли в животе, рвота)

# Классификация по возрасту (возрастная специфика)

## ❑ **Младший школьный возраст (7–12 лет)**

### Уязвимость:

- Развита способность к логическому мышлению, но сохраняется конкретность
- Появляется чувство вины и ответственности
- Школа становится значимой средой

### Проявления:

- Резкое снижение успеваемости
- Нарушение концентрации
- Агрессивное или замкнутое поведение
- Чувство вины («это случилось из-за меня»)
- Психосоматические боли перед школой

## ❑ **Подростковый возраст (12–17 лет)**

### Уязвимость:

- Идет сепарация, но сохраняется зависимость
- Высокая значимость сверстников
- Формируется идентичность

### Проявления:

- Рискованное поведение (алкоголь, наркотики, опасные компании), • Нарушение идентичности («кто я?») • Самоповреждения (селфхарм), • Депрессия, суицидальные мысли
- Расстройства пищевого поведения, • Полная изоляция или агрессивное отвержение взрослых

# Типы – схемы жестокого обращения родителей с детьми.

- «Ребенок – мишень»
- «Критическая ситуация» (стечение обстоятельств)
- «Отсутствие навыков отцовства и материнства»
- «Необразованный родитель»
- «Модель домашнего насилия»
- «Изоляция от внешнего мира»
- «Семейные стереотипы»



ЛЮБИТЕ  
СВОИХ ДЕТЕЙ



# Особенности реагирования на утрату в разные возрастные периоды

**0-2 года.** Нет понимания смерти. Реагирует на эмоции окружающих и уход того, кто заботится. Цепляются, плачут.

**3-5 лет.** Не думает о своей смерти. Верят, что смерть обратима, «понарошку». Хотят исправить положение. Магическое мышление. Думают, что имеют власть убивать.

**5 лет.** Понимает, что смерть - это конец, но к себе не относит. Беспокоится о смерти матери. Чужую смерть принимает спокойно.

**6 лет.** Очень беспокоится, что умрет мама и видя изображение умерших.

**7 – 8 лет** знают, что могут умереть и боятся смерти. «Лучше бы я умер» - не означает желание умереть. Это выражение сильного чувства гнева и страха.

**8 лет.** Начинает интересоваться, что происходит после смерти. Это мировоззренческий вопрос. Принимают идею, что все, в конечном счете, умирают.

**С 10 лет.** Реалистичный взгляд на смерть. Тема становится очень личной. Любопытство в отношении биологических особенностей смерти. Удерживают чувства внутри. Эмоциональное отстранение, отталкивание других как механизм психологической защиты и самосохранения. Реагирует поведением: едят, пьют, уходят в компьютер, дерутся.

# Последствия перенесенного насилия

- К **ближайшим** относятся физические травмы, повреждения, острые психические реакции в ответ на любую агрессию, особенно на сексуальную.
- Среди **отдаленных** последствий выделяют различные заболевания, личностные и эмоциональные нарушения физического и психического развития, а также тяжелые **социальные** последствия.



## ***Особенности поведения родителей или попечителей, позволяющие заподозрить жестокость по отношению к ребенку.***

- Невнимание, отсутствие ласки, эмоциональной поддержки в обращении с ребенком;
- Обеспокоенность собственными проблемами, невнимание к здоровью ребенка;
- Рассказы о том, как их наказывали в детстве;
- Признаки психических расстройств в поведении или проявлении патологических черт характера (агрессивность, возбуждение, неадекватность и т.п.)
- Перекладывание на ребенка ответственности за собственные неудачи, отождествляемые ребенка с нелюбимым родственником, негативная характеристика ребенка и т.п.
- Противоречивые, путаные объяснения причин травм у ребенка, нежелание внести ясность в происшедшее;
- Позднее обращение за помощью в случае травм у ребенка или обращения за помощью по инициативе посторонних лиц;
- Обвинение в травмах самого ребенка;
- Неадекватная реакция родителей на тяжесть повреждения, стремление к ее преувеличению или преуменьшению;
- Отсутствие обеспокоенности за судьбу ребенка.

# Мотивы воспитания ребенка с «убитой душой» (А. Миллер)

- ▣ Бессознательная потребность перенести на другого унижение, которому подвергались когда-то сами.
- ▣ Потребность найти выход в для подавленных чувств.
- ▣ Потребность иметь в своем распоряжении живой объект для манипулирования.
- ▣ Самозащита, в том числе потребность идеализировать собственное детство и собственных родителей посредством догматического приложения родительских «педагогических принципов» на своего собственного ребенка.
- ▣ Страх свободы.
- ▣ Страх появления того, что было подавлено, того, на что наталкиваются в своих собственных детях, того, что должно быть уничтожено в самом зародыше.
- ▣ Реванш за боль, которую сам когда-то пережил.



**Испытанная ребенком жестокость оставляет след на всю жизнь и приводит к самым разнообразным последствиям, которые объединяет одно – ущерб здоровью ребенка или опасность для его жизни.**

## Как строить беседу в работе с горем

**Выясняющие вопросы при работе с горем ( по Н. Кассему)**

**(Быть хорошим слушателем)**

- **Расскажите, что это был за человек. Какие у него были характерные черты?**
- **Как он обычно выражал свои чувства по отношению к вам? Как вы узнавали о его любви?**
- **Какие были его манеры? Может быть вы можете вспомнить что-то смешное?**
- **Какими были его привычки? Может быть что-то в его привычках раздражало вас?**
- **Когда в последний раз вы его видели?**
- **Удалось ли вам проститься?**

# Вербальная работа:

## Осознание чувств:

- Мне страшно от.....
- Я злюсь на...
- Я в растерянности от...
- Я не могу вернуть...
- Я испытываю чувство вины...

# Техники работы с детским горем

## «Карта эмоций»

На силуэте человека — «человеке-манекене» — отметить, где именно в человеческом теле находятся эмоции (печаль, гнев, страх, счастье). Можно использовать цветные карандаши.

## «Динамика эмоций»

Детям предлагается распределить по четырем кругам собственные эмоции: печаль, гнев, страх, счастье:

- во время смерти близкого человека;
- на занятии в данный момент;
- сегодня;
- в будущем.

# Техники работы с детским горем

## «Горе семьи»

Нарисовать круг «Семья» и в нем с помощью кружков обозначить горе всех членов семьи ребенка. Позволяет констатировать, насколько значимо в круге «Семья» личное горе ребенка и, например, горе мамы, бабушки, родных братьев и сестер. Некоторые дети считают, что просто не хватает места для их собственного горя, потому что, например, мамино горе гораздо больше, чем их. Или ситуация может восприниматься совсем по-другому: ребенок, оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

## «Чувства и маски»

Иногда в горе мы предпочитаем скрыть некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. Дети рисуют 3 ощущения, которые, как они считали, им трудно выразить открыто; потом они рисуют маску, выражение лица они прячут вместе с реальными ощущениями. «Маска» обладает как преимуществами, так и недостатками.

# Техники работы с детским горем

## «Воспоминания»

Понадобится большой лист бумаги, вывешенный на стену. Внутри того или иного круга записываем различные детали памяти в виде кругов:

- «личные вещи»;
- «то, что мы делали вместе»;
- «то, чему он/она научил(а) меня»;
- «он/она в моей личности и наше физическое сходство».

Могут быть и такие круги, как «запутанные воспоминания» и «воспоминания со времени его болезни и смерти».

# Перечень методик, которые может использовать психолог, помогая пережить горе

**1. Открытки.** «Расскажи, что ты видел на кладбище?»

**2. Рисуночные.**

«Нарисуй утрату», «Нарисуй до-после»

“Нарисуй вину”. Смотрим 1 - чего ребенок боится, 2 - на что злится

Красный лист открывает гнев.

Черная бумага провоцирует цветное. Используется лист А-5. Это интегрирует, закрывает.

Когда ребенок рисует, психолог проговаривает феноменологически. Про сам рисунок потом.

“Ты долго выбирала карандаш...”, “Ты стала грызть ручку”, “Ты рано остановилась”, “Расскажи об остановке”.

**3. Договорить недосказанное.** Игрушки или «Пустой стул».

**4. Упражнение «Роботы».** Затем расколдуем волшебной палочкой. Или рисуем состояние робота и состояние жизни. Легализуем право быть живым.

***! При работе с утратой время четко не нормируем. Речь и слёзы не останавливаем.***

# Обращаем внимание на:

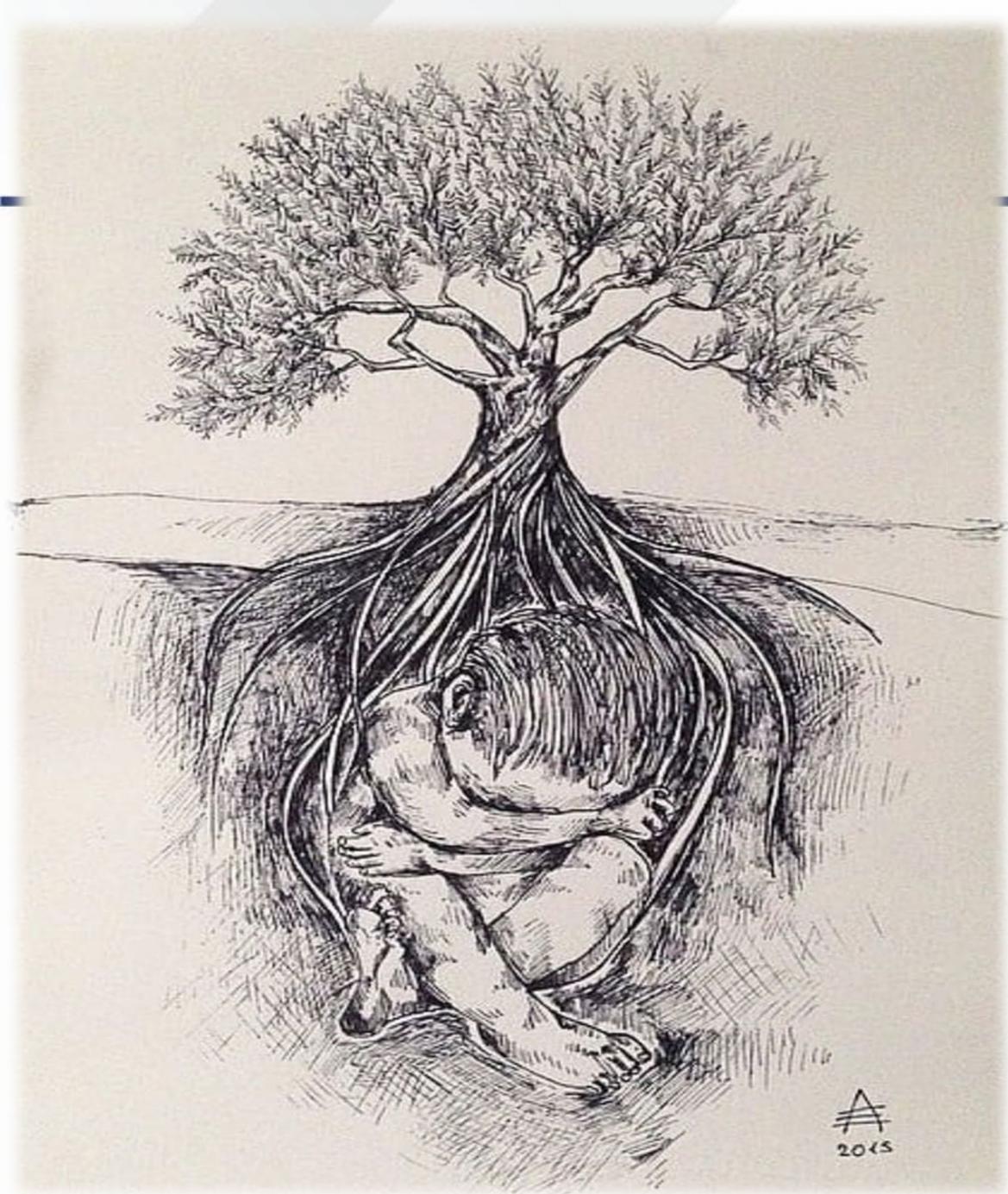
- Бессонницу, повышенную тревожность
- Появление симптомов заболевания умершего
- Появление частых непонятных заболеваний, психосоматических заболеваний; они помогают прожить эмоции
- Изоляцию в отношениях с друзьями и родными, раздражение, изменение в отношениях
- Яростную враждебность против врачей, полиции, взрослых
- «Одеревенение», отсутствие эмоций: «что воля, что неволя»... - скрывает ярость; много сил на удержание гнева
- Утрату социальной активности (делается минимум дел)
- Искривлённые реакции, повышенная активность без чувства утраты; авантюрные реакции

***Если человек отказывается проживать горе, он рано или поздно окажется в депрессии с напряжением, бессонницей, чувством малоценности, самообвинением и потребностью в наказании. Дети становятся возбуждёнными и провоцируют наказание из-за чувства вины.***



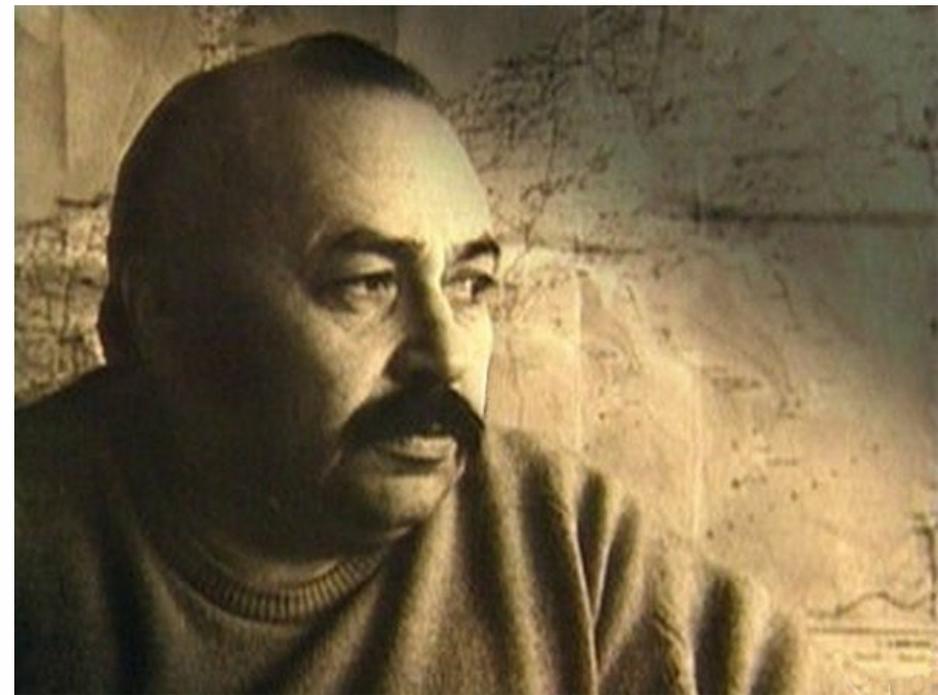
ЕСЛИ РЕБЕНОК (ПОДРОСТОК)  
ГОВОРIT ВАМ, ЧТО ПОДВЕРГАЕТСЯ  
НАСИЛИЮ, ТО:

- ▣ **ПОВЕРЬТЕ ЕМУ.** Он не будет лгать о пережитом издевательствах, особенно если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- ▣ **НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЕГО.** Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ребенок;
- ▣ **ВНИМАТЕЛЬНО, СПОКОЙНО И ТЕРПЕЛИВО ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО,** показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- ▣ **НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ ЕГО БОЛЬ,** говоря, что "не случилось ничего страшного, все пройдет...";
- ▣ **НЕ ОТВЕРГАЙТЕ ЕГО:** если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.



**А я хочу тянуться в небо.  
Не потому что я лучше других деревьев, нет.  
А просто, я другое дерево.  
Я такое дерево.**

*Григорий Поженян*



# ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

*в социальных сетях*



**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!**





# Заголовок слайда

# Заголовок слайда

# Заголовок слайда