**ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ: КАК ПОМЕНЯТЬ СЦЕНАРИЙ ЖИЗНИ**

ПОНИМАНИЕ ТРАВМЫ Формирование привязанностей – это первое и ключевое действие, необходимое для общего развития и выживания. Наша жизнь напрямую зависит от привязанности. Основополагающие жизненные характеристики, например, наши чувства (самовосприятие, мышление и память), наше отношение к другим людям, способность к саморегуляции, а также нахождение смысла жизни, заложены в ранних переживаниях привязанности между родителем и ребенком. Первые три года развития ребенка привязанность к человеку, который его воспитывает, обеспечивает необходимое основание для роста и развития. Чувствуя себя в безопасности благодаря этой опоре, мы познаем окружающий нас мир и формируем личное отношение к нему.

Наш мозг как основной регулятор требует активизации и определенности, которые достигаются благодаря близкому общению с нашими родителями. Однако привязанность сама по себе является не просто неким межличностным явлением. Это явление также биологическое. Она является основанием для нашего неврологического, эмоционального, поведенческого, умственного, социального и физического благополучия. Хроническое отсутствие родительской заботы в ранние годы жизни нарушает формирование привязанности и негативно влияет на способность ребенка строить свою жизнь на правильной основе. Это влияет и на общее развитие ребенка. Пережитые травмы влияют на то, как ребенок общается с другими людьми и реагирует на них, как он переживает свои эмоции, как у него проявляются функции регуляции и адаптации. Они влияют на то, как он запоминает события, удовлетворяет собственные потребности, проходит различные стадии развития и воспринимает самого себя в контексте окружающего мира. 2 Понимание влияния привязанностей и травм на развитие ребенка помогает нам проявлять повышенное внимание и более эффективно реагировать на эмоциональные потребности ребенка. Как только мы сможем понять всеобъемлющее негативное влияние хронического отсутствия заботы в ранние годы жизни ребенка, мы будем поражены человеческой способностью к самовосстановлению и инстинктом выживания и адаптации. Мы будем вынуждены пересмотреть собственные теории о том, почему наши дети поступают именно так, как они поступают. Их поведенческие проявления начнут приобретать другое значение и станут нам более понятны. Поведение ребенка, которое, как нам кажется, нацелено лишь на то, чтобы свести нас с ума, на самом деле может оказаться попыткой повлиять на бесчувственный и непредсказуемый, по мнению ребенка, мир. Если нам удастся понять, что за таким поведением травмированного ребенка стоит его инстинкт выживания, мы сможем реагировать на него более спокойно и более эффективно. Родители детей, страдающих от нарушения привязанности, сталкиваются с серьезными проблемами, пытаясь помочь своим детям выжить, адаптироваться и преуспеть в жизни. Знания и понимание этого подарят таким родителям надежду, если они увидят эти вещи более отчетливо в более широком и значимом контексте.

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНЫХ *ТРАВМ*

*«Не обязательно то, что не убивает нас, делает нас сильнее» Донна Джексон Наказава,*

Травматические переживания влияют на отношения между людьми, а в особенности - на отношения между родителем и ребенком. Травмированные дети приносят с собой в семью целый ряд различных ран. То же самое делают и усыновители, пережившие 6 травмы. Поэтому очень важно понимать, насколько травма родителей повлияет на их способность эффективно воспитывать ребенка. Травматическое прошлое кого-то из родителей может повлиять на его реакцию по отношению к травмированному ребенку и сказаться на отношениях между родителем и ребенком. Само слова «травма» зарождает в нашем представлении сильные образы насилия и жестокого обращения. Большинство людей, переживших пренебрежение вечно отсутствующих родителей, хаос семейной жизни, насилия в семье, не обязательно называют эти события травматическими, а скорее - печальными моментами своей жизни. Каким бы тяжелым ни было это событие, все эти описания привносят ощущение травмы или оказывают на человека значительное психологическое влияние. Неспособность воспринять эти события как травму зачастую в будущем приводит к неожиданным проявлениям, а также к невозможности избавиться от этих трудных переживаний.

*Дебора Грей в своей книге «Исцеляющее усыновление» пишет, что «травматическая стрессовая реакция - это нормальная реакция на ненормальное событие».*

Это простое утверждение делает любую травматическую реакцию нормальной и является необходимым ответом на пагубную ситуацию. Также очень важно отметить, что в утверждении Деборы Грей травматические события не распределяются по категориям и по степени их глубины. Здесь подразумевается любое переживание, выходящее за рамки нормального. Поскольку каждый родитель испытывает сострадание к своему ребенку, он все переживает вместе с ним. Он ощущает его боль с точки зрения ребенка. Но с эмоциональной точки зрения вхождение в боль ребенка многого стоит для усыновителей и приемных родителей. Личные травматические переживания человека часто влияют на его отношения с другими людьми в будущем. И такие проблемы обязательно повлияют на отношения родителя с ребенком. Когда возникают проблемы, родитель, не осознавший своих прошлых травм, может считать, что ребенок сознательно пытается им манипулировать. Травмированный ребенок становится ассоциативной связью с неразрешенными травмами или чувством утраты у родителей, и это повергает самого родителя в глубокое состояние страха. Эти движущие силы добавляют процессу воспитания еще больше стресса, что, в конце концов, может повредить отношениям между родителем и ребенком Навязчивые воспоминания о неразрешенных травмах, а также защитные реакции в ответ на такие воспоминания, приводят к ощущению беспомощности. Однако если человек назовет свои чувства, связанные с травмой, это даст ему растущее ощущение контроля над ситуацией. Именно с понимания травматических переживаний может начаться процесс исцеления. Людям, пережившим травму, крайне важно задуматься о ее влиянии, о том, как этот опыт воздействовал на них, а также о том, насколько им удалось справиться с переживанием. И главный вопрос заключается в том, насколько они способны изменить историю своей жизни. Оценка собственных стилей привязанности и изучение собственных переживаний в семье могут помочь родителям разработать эффективные стратегии воспитания.

Предлагаем вам полезные вопросы для обсуждения, которые дают понимание отношений с близкими людьми. В этой анкете предлагаются следующие вопросы:

1.Подумайте об отношениях со своими родителями в детстве. Что вам больше всего запомнилось из того, как родители относились к вам?

2.Назовите других взрослых, игравших важную роль в вашей жизни (родственники, учителя). Какие у вас были отношения с ними и как они повлияли на вас?

3.Как в вашей семье разрешали разногласия? Каким образом вас дисциплинировали? Кто из родителей в большей степени отвечал за вашу дисциплину?

4.Какие аспекты воспитания, запомнившиеся вам из детства, вы хотели бы применить, став родителями? В чем вы хотели бы подражать своим родителям? В каких аспектах вы хотели бы воспитывать своих детей иначе, чем воспитывали вас?

5.Вы когда-нибудь обсуждали подробности своего воспитания со своим супругом/супругой или другими важными для вас людьми? Если нет, приведите примеры негативных переживаний или трудностей, с которыми вы столкнулись в детстве, и расскажите, каким образом они были решены в вашей семье.

6.Как вы думаете, какой из аспектов воспитания наиболее сложно вам дается? Почему? Каким образом ваш супруг/супруга или другой человек может поддержать вас в воспитании ребенка/детей?

7.Каким детским воспоминанием о своей семье вы хотели бы поделиться со своими детьми? Травматические переживания влияют на отношения, а в особенности - на отношения между родителем и ребенком. Мы знаем, что дети, пережившие в прошлом травмы, приносят с собой в новую семью целый набор ран. А что можно сказать о взрослом усыновителе, тоже пережившем в прошлом травму? Существует ли способ определить, как эта травма повлияет на его способность разумно воспитывать детей? Качество отношений между родителем и ребенком зависит от тех отношений, которые у них были со своими родителями или воспитателями. На них в различные периоды взросления также влияли и другие важные для человека люди - родственники, учителя, или воспитатели.

***6 типичных детских психотравм***

***«От тебя одни неприятности»***

***Оскорбления, обесценивания***

Как выглядит: «Родители могут обесценивать ребенка открыто: оскорблять, обзывать, называть ничтожеством, — говорит психоаналитик Анфиса Белова. — То же самое можно делать в пассивно-агрессивной форме: через сарказм и якобы шутливые прозвища. Взрослые могут оправдывать свое поведение тем, что таким образом пытаются мотивировать своих детей на какие-то достижения». Типичный пример обесценивания: ребенок приносит родителям показать свой рисунок, а вместо похвалы и одобрения слышит, что руки у него растут не из того места и что художник он от слова «худо», да и вообще лучше бы он занялся чем-то полезным.

Крик также является формой обесценивания: например, когда у отца на работе неприятности и он срывается на ребенке, чтобы разрядиться. Еще один вариант такого травмирования — когда ребенку задают высокие стандарты, например, в учебе, а он получает четверки, и ему повторяют, что он никто и ничего из себя не представляет.

К чему приводит: происходит невротическое формирование личности, которое может перерасти в синдром отличника или перфекционизм — болезненное стремление быть во всем лучшим, когда человек втайне надеется все-таки заслужить любовь и признание родителей. Также обесценивание в семье может привести к неуверенности в своих силах, страху поражения и пассивности. Теряется связь с собой: человек не знает, как себя успокоить, не может понять, что придаст ему уверенности в себе. У ребенка формируется установка, что любое его дело обречено на провал и что он может встретить со стороны других людей только критику, поэтому будет безопаснее отказаться от активных действий и оставаться в тени.

**«Давай потом»**

**Пренебрежение**

**Как выглядит:** Вместо того чтобы общаться с ребенком, родители все свое время работают над тем, чтобы его обеспечить.

Под любовью к ребенку подразумевается лишь содержание его в комфортных условиях. «Внешне такая семья может выглядеть вполне благополучно: ребенок сыт и одет, у него хорошие игрушки, он ходит на различные развивающие занятия, но при этом счастья они ему не приносят.

**К чему приводит:** Возникает ощущение одиночества, брошенности и недоверия. Эти ощущения остаются с человеком в дальнейшей жизни. Он может вступать в отношения, но детское чувство брошенности никуда не уйдет. Такой человек не будет находиться в контакте со своими эмоциональными потребностями, не сможет осознавать своих границ — это значит, что ему будет легче соглашаться на неудобные для себя условия. В будущем он может выбирать себе партнеров, которые также будут отвергать и игнорировать его чувства.

**«Вместе ради ребенка»**

**Неблагополучная семейная обстановка**

Как выглядит: «Это происходит в семьях, где люди несчастны друг с другом, но продолжают жить вместе ради ребенка, когда между родителями нет коммуникации и есть откровенная ненависть.  Ребенок замечает эти страдания и получает сигнал, что источник зла — он сам.

**К чему приводит:** Ребенок учится чему-то на примере родителей, и если он не видит любви и коммуникации между мамой и папой, то и сам не научается любить и выражать свои чувства, — говорит Екатерина Василевская. — Такой человек будет эмоционально закрытым и холодным, будет жить с ощущением, что он — проблема для других людей. Такая установка способствует появлению суицидальных мыслей и наклонностей.

Педагог-психолог Е.И. Медведева