

## **Директиви батьків: перенесені травми з дитинства в доросле життя**

Багато невирішених душевних проблем батьків передаються їхнім дітям, причому в збільшенному вигляді. Відбувається ця передача шляхом навіювання від батьків до дитини в ранньому дитинстві. Ми можемо навчити іншого тільки тому, чим володіємо самі. Так і батьки передають своїм дітям "батьківські директиви" про те, як потрібно жити, ставитися до людей і поводитися з собою.

Директива - це прихований наказ, неявно сформульований словами чи діями батька, а опосередковано - власним почуттям провини перед батьком, який дав цю директиву, за невиконання якого дитина буде покарана. Причому істинні причини своєї провини не можна усвідомити без сторонньої допомоги. Адже саме виконуючи директиви, вона відчуває себе "хорошою і правильною". Тому неймовірно важко (але можливо) перестрибнути той рівень повноти життя і людяності, якого досягли батьки. Причому, якщо не докладати певних зусиль, то дитина стає навіть ще більш нещасною, ніж її батьки. Головною директивою, до якої можна було б включити всі інші, є: "Не будь самим собою". Людина з цією директивою постійно незадоволена собою. Такі люди живуть у стані болісного внутрішнього конфлікту. Решта наведені нижче директиви пояснюють це.

Перша директива - "Не живи". Як багато проблем ти нам приніс, з'явившись на світ.

Друга директива - "Не вір самому собі". Ми краще знаємо, що тобі потрібно в цьому житті. Завжди знайдуться ті, які

думають, що вони краще за тебе знають, в чому полягає твій обов'язок.

Третя директива - "Не будь дитиною". Будь серйозним, не варто радіти. І людина, ставши дорослим, ніяк не може навчитися повноцінно відпочивати і розслаблятися, оскільки відчуває провину за свої "дитячі" бажання і потреби. До всього іншого, у такої людини стоять жорсткий бар'єр у спілкуванні з дітьми.

Четверта директива - "Не відчувай". Це послання може передаватися батьками, які самі звикли стримувати свої почуття. Дитина привчається "не чути" сигнали свого тіла і душі про можливі неприємності.

П'ята директива - "Будь найкращим". Інакше ти не зможеш бути щасливий. А так як неможливо бути найкращим у всьому, то й не бачити цій дитині щастя в житті.

Шоста директива - "Ні кому не можна вірити, - вже ви мені повірте!". Дитина привчається до того, що навколоїнній світ є ворожим і виживає в ньому тільки хитрий і віроломний.

Сьома директива - "Не роби". У результаті дитина боїться приймати будь-які рішення самостійно. Не знаючи, що безпечно, відчуває труднощі, сумніви і надмірні побоювання на початку кожного нового справи.

**Центр практичної психології та соціальної роботи**

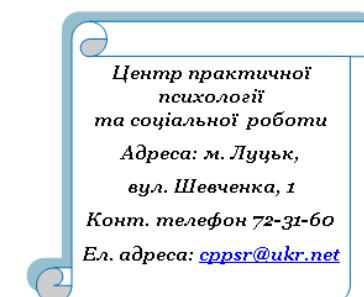
**Управління освіти Луцької міської ради  
Дошкільний навчальний заклад №20**

**Психічна травма** - це життєва подія, що зачіпає значущі сторони існування юдини і призводить до глибоких психологічних переживань.

Психічна травма, як подія або ситуація, стоять у ряді інших життєвих ситуацій.



## **Психологічна травма у дитини: причини і наслідки, втекти чи подолати**



## **Психологічні травми у дитини: причини і наслідки**

Зазвичай внутрішній світ дитини наповнений щасливими, яскравими і дуже дорогими для нього картинками. Але, жаль, в якийсь момент цей світ може бути зруйнований. Причина — психологічна травма у дитини.

Психологічна травма у дитини не виникає сама по собі, її обов'язково передують якісь події. Але завжди це порушення внутрішнього спокою має дуже сумні наслідки, якщо вчасно не надано допомогу.

### **Причини психологічної травми у дитини**

У психологічної травми може бути безліч причин, передбачити, яка саме подія може завдати психіці конкретної людини шкоду, складно. Але доведено, що до травми, що відбулося за все, призведе подія, яка:

- відбулося несподівано;
- змусило людину відчувати себе безсилою перед подальшими подіями;
- траплялося неодноразово;
- сталося з навмисною жорстокістю;
- відбулося в дитинстві.

Причини для порушення внутрішньої рівноваги у дітей можуть залежати не від зовнішніх чинників, а від характеру малюка. Але найчастіше негативні наслідки просто неминучі. Деякі причини психологічної травми:

- власна хвороба;
- смерть близької людини;
- теракт;
- відкidanня близькими людьми.

Дитина може отримати цю травму, навіть якщо вона не є безпосереднім учасником

якихось подій, а всього лише стороннім спостерігачем. У цей момент відразу пропадає відчуття безпеки і захищеності. Також може зникнути впевненість в собі і в своїх близьких людях.

Психологічна травма може виражатися у таких **емоційних, психологічних і фізичних симптомах:**

- безпричинна тривога або страх;
- плутанина в думках, труднощі з концентрацією уваги;
- почуття сорому, провини, самозвинувачення;
- самоізоляція;
- безсоння або нічні кошмари;
- прискорене серцебиття;
- м'язові спазми.

### **Наслідки психологічного потрясіння**

Великий плюс у тому, що найчастіше наслідком якоїсь події стає просто страх. З часом діти починають забувати подію і повертаються до свого нормального життя. Але в деяких випадках у неї може розвинутися **психологічний розлад**, який називається **посттравматичним стресом**.

Психологічна травма тоді у дитини буде виражатися в тому, що її будуть переслідувати нав'язливі і страшні картини тієї трагедії, в якій вона брала участь. Самостійно позбавитися від всього цього буде практично неможливо. І якщо не вжити своєчасних заходів, то особистість дитини з часом буде зруйнована.

Супутниками психологічної травми у дитини можуть бути депресія, різні фобії, прояв агресії або постійного відчуття страху. Виникають проблеми зі сном і харчуванням. Діти починають боятися залишатися на

самоті і вимагають постійної присутності дорослих.

Також наслідки психологічного розладу у дітей проявляються у їх ігровій діяльності. У дитини може сильно звузитися коло інтересів, спостерігається непослідовність у діях. Вона прагне до постійної самотності і не хоче грати зі своїми однолітками. Також падає успішність у школі і в інших сферах його життя.

Від трагедій в цьому світі ніхто не застраховані. Але відповідальність батьків полягає саме в тому, щоб максимально захистити своїх дітей від того, що може привести їх до психологічної травми.

Наслідками психологічної травми можуть бути фізичні прояви, такі як енурез, зайкання, статеві дисфункції, помилковий вибір сексуальної орієнтації. Люди страждають постійними депресіями, обростають комплексами без видимих на те причин. Вони не здатні відкрито проявляти свої почуття, або ж, навпаки, проявляють їх занадто явно. Істерика, ридання, неконтрольований сміх - все це наслідки психологічних травм.

Не треба вважати себе найсильнішим і пишатися тим, що ви ніколи не звертаєтесь за допомогою до психолога. Нормально відвідувати психолога, особливо після сильного стресу, фізичного насильства. Якщо ви не займетeся своїм психологічним здоров'ям вчасно, наслідки душевних ран можуть отруювати вам житнь

