**Методологические основы психолого-педагогического сопровождения ребенка с психологической травмой.**

**Выступление на методическом объединении педагогов-психологов ДОУ г. Тамбова**

**01.12.2015**

Ермилова Т.Б.

педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 40 «Русалочка»   
г. Тамбов

* **Психологическая травма -** это вред, нанесенный психическому здоровью человека в результате интенсивного воздействия неблагоприятных факторов среды или остроэмоциональных, стрессовых воздействий др. людей на его психику [4].

Обычно внутренний мир ребенка наполнен счастливыми, яркими и очень дорогими для него картинками. Но, к сожалению, в какой-то момент этот мир может быть разрушен. Причина - психологическая травма у ребенка. Психологическая травма у детей - это любое событие, которое наносит вред физическому и психическому здоровью.

Изучением проблемы психологических травм занимались такие ученые, как Н.В.Тарабрина, Н.О.Зиновьева, Н.Ф.Михайлова, Н.М.Платонова.

Психологическая травма - это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. При психологической травме ребенок испытывает- интенсивный страх, беспомощность, ужас.

* **Основные травмирующие факторы:**
* Детско-родительские отношения
* Смена привычного образа жизни
* Собственная болезнь ребенка
* Физическое и моральное насилие
* Горе и горевание
* Внешние факторы

В современном мире ежедневно дети подвержены риску психологического травмирования. Этому способствуют такие факторы как:

* **Детско-родительские отношения в семье** (своеобразие семейного уклада, низкий образовательный уровень родителей, семейные ссоры, отказ родителей от ребенка, развод родителей).
* Следующий фактор - **это смена привычного образа жизни (**прохождение процесса адаптации, выполнение режима дня-проблемы со сном, питанием).
* Травмирующими факторами являются - **собственная болезнь ребенка, физическое и моральное насилие.**
* **Психология горя и горевания** – это тяжелая болезнь, смерть близких людей или домашних животных.
* Также причиной психологического травмирования могут служить **внешние факторы** (теракты, травмы, дорожные аварии, СМИ). Каждый день ребенок видит по телевизору сцены насилия и это естественно накладывает отпечаток на его неокрепшую, не развитую и чувствительную психику.
* **Особенности травматического события:**
* Внезапность
* Отсутствие похожего опыта
* Длительность
* Недостаток контроля
* Горе и утрата
* Экспозиция смерти
* Моральная неуверенность
* Поведение во время события
* Масштаб разрушения

Экстремальные негативные события могут быть классифицированы по различным основаниям: продолжительность события, источник стресса, уникальность опыта.

Ребенок может получить эту травму, даже если он не является непосредственным участником каких-то событий, а всего лишь сторонним наблюдателем. Все отлаженные механизмы работы детской психики сбиваются силой эмоций, которые ребенок испытывает вмомент потрясения. В этот момент сразу пропадает ощущение безопасности и защищенности. Так же может исчезнуть уверенность в себе и в своих близких людях.

* **Виды психологических травм:**

Существует несколько типов психологических травм:

* **Острая травма (однократные травматические переживания)** - ДТП, переезд, смерть, побои, испуг от животного;
* **Хроническая травма (долговременное лишение базовых потребностей)** *-* травматическое событие повторяется сериями, присутствует неожиданность;
* **Комплексная травма.**
* **Симптомы после психологической травмы у детей:**

После психологической травмы у ребенка, как правило, отмечается:

* Резкая смена поведения
* Тревога
* Агрессия
* Излишняя активность
* Беспомощность
* Гнев
* Пассивность или враждебность
* Упрямство
* Перепады настроения
* Страшные сны
* Ночной энурез

У детей после психологических травм отмечаются навязчивые переживания травмирующего события.

* стремление к избеганию любых событий и переживаний, ассоциирующихся с травмировавшими событиями, развитие отстраненности, отчужденности от реальной жизни;
* высокий и возрастающий уровень эмоционального возбуждения, проявляющийся в комплексе гипертрофированных психофизиологических реакций.
* **Цели психологической помощи:**
* Минимизация негативных последствий
* Улучшение самочувствия
* Переработка травматического переживания и интегрирование его в позитивный жизненный опыт личности.
* **Этапы психологической помощи:**
* Диагностика
* Разработка программы психологической помощи
* Реализация программы
* Анализ результатов
* **Методы исследования психологических травм:**
* Наблюдение
* Анкетирование родителей
* Теоретический анализ

Для каждого возраста характерны свои методы диагностики. Например, для детей дошкольного возраста лучш**е**всего применять проективные методики, такие как :

* «Рисунок человека», «Дом, дерево, человек», «Несуществующее животное», «Розовый куст», «Боишься ли ты?»
* Методика Р.Темлла, М.Дорки, В.Амена «Выбери нужное лицо» (Тест тревожности)
* Анализ графической методики М.Памфиловой «Кактус»
* **Процесс коррекции психологической травмы:**
* Проработка воспоминаний и чувств
* Обучение регуляции сильных эмоций
* Восстановление после травмы

В процессе исцеления психологической и эмоциональной травмы ребенок может столкнуться с невыносимыми чувствами и воспоминаниями, которых он избегал.

Самым длительным является последний этап. Он требует большого количества времени. Необходимо быть всегда открытым для ребенка. Ребенок никогда не должен находиться в одиночестве и изоляции в его переживаниях.

* **Методы работы с детьми с психологической травмой:**
* **Игра** (сюжетно-ролевая, дидактическая, игра-драматизация, коммуникативная игра, подвижная игра, игры с песком и водой, игры в форме физкультурных занятий);
* **Сказка** (разыгрывание сказок - один из самых эффективных методов психологической помощи детям после психологической травмы);
* **Рисование** (рисование страха красками, лепка пластилином);
* **Психогимнастика;**
* **Музыкальное сопровождение.**
* **Игра** - ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Основная цель игры в том, чтобы помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлимым для него образом - через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, моделируемых в игровом процессе.

Последствия психологических травм проявляются также и в игровой деятельности, которые в этих случаях характеризуются регрессивными и стереотипными элементами с навязчиво повторяющимся сюжетом, так или иначе связанным с трагедией. При этом у ребенка резко сужается круг интересов, проявляется отчужденность и стремление к одиночеству.

* **Сюжетно-ролевые игры** способствуют коррекции самооценки ребенка, формированию у него позитивных отношений со сверстниками и взрослыми. Перед началом игры необходимо подобрать специальные сюжеты, где ребенок видел бы конфликтные ситуации.
* Основная особенность **дидактических игр** определена их названием-это игры обучающие. Они создаются взрослыми в целях воспитания и обучения детей. Но для играющих детей воспитательно-образовательное значение дидактической игры не выступает открыто, а реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила.
* **Игры – драматизации** необходимы и полезны детям на разных этапах их развития.  
  Игры драматизации – это особые игры, в которых дети сами изображают героев литературных произведений, чаще это могут быть сказки, песни, стишки. В них ребенок создает свой маленький мир и чувствует себя творцом, хозяином происходящих событий, он сам управляет действиями героев и сам строит их отношения. Малыш разговаривает голосами своих героев, переживает за них. Он как бы перевоплощается в образ, живет его жизнью
* **Вербальные игры** представляют собой либо придумывание детьми окончания к той или иной необычной ситуации, либо коллективное сочинение сказок или подбор различных ассоциаций к какому-либо слову. В процессе вербализации игр ребенку дается возможность на словесном уровне выразить тревожащие его ситуации, перевести их из сферы бессознательного на вербальный уровень.
* **Подвижные игры** классифицируются по степеням подвижности (игры малой, средней, большой подвижности), по преобладающим движениям (игры с прыжками, с перебежками и др.), по предметам, которые используются в игре (игры с мячом, с лентами, с обручами и др.).Они направлены на психологическую разрядку и расслабление.

Таким образом, игры – важнейшее средство воспитания и обучения детей дошкольного возраста.

* Также целесообразно проводить игры-драматизации на основе известных сказок.

**Сказка** - активизирует воображение ребенка, помогает представлять игровые коллизии, в которые попадают персонажи.

Ребенок не просто подражает, а создает образ персонажа, уподобляется ему. Свои отрицательные эмоции и качества личности дети переносят на игровой образ.

Задачи использования сказки в работе с детьми с психологической травмой:

* Сплочение детского коллектива;
* Решение конфликтных ситуаций;
* Повышение личностного, творческого потенциала, активизация ресурсов ребенка;
* Осознание и коррекция собственного поведения.

С помощью сказок можно решить целый ряд задач: воспитание,образование***,*** развитие личности и коррекция поведения.

При работе с детьми следует учитывать следующее: ребёнок должен чётко представлять то, что существует сказочная действительность, отличная от реальной жизни. Навык такого различения, обычно, появляется у ребенка к 3,5-4 годам.

 Сказка обычно выполняет три функции:

* Диагностическую
* Развивающую (профилактическую)
* Психо - коррекционную

Как инструмент диагностики - сказка предполагает выявление уже имеющихся жизненных сценариев и стратегий поведения ребенка. Можно узнать, какая сказка больше всего нравится малышу, а, следовательно, какую модель поведения он будет реализовывать в жизни: В диагностических целях ребёнку можно предъявить такую инструкцию: «Сочини сказку о мальчике пяти лет» или «Сочини любую сказку»; затем провести анализ сказки.

Как инструмент коррекции - сказка позволяет расширить поле сознания и поведения ребёнка, найти нестандартные, оптимальные выходы из различных ситуаций и, в конечном итоге, вернуть ребёнку гармоничное самоощущение.

* Воздействие на ребёнка осуществляется с помощью следующих видов сказок:
* художественных
* дидактических
* психокоррекционных
* медитативных

**Художественные сказки** – всё литературное наследие наших предков: сказки, мифы, легенды и пр.

**Дидактические сказки** – это сказки, которые придумывают педагоги для создания положительной мотивации к образовательному процессу.

**Психо-коррекционные сказки** – это сказки, сочиняемые психологами, педагогами и родителями. В них метафорически отражаются проблемы ребенка: эмоциональные и поведенческие затруднения, проблемы во взаимоотношениях, тревоги, обиды, страхи.

**Медитативные сказки** - нацелены на создание какого-то положительного эмоционального состояния (например, перед сном); снятия усталости, напряжения, возбуждения; развития личностного ресурса.

* **Формы работы со сказками:**
* **Рассказывание сказок.** Дети очень любят слушать сказки. Некоторые произведения они готовы слушать десятки раз, вновь и вновь переживая события, изучая характеры персонажей, прорабатывая модели поведения.
* **Анализ сказок** используется для того, чтобы помочь слушателям осознать основные идеи произведения, понять, что с его помощью хотел передать автор.
* **Сочинение сказок**. Сочинять сказку можно с группой детей (по кругу); взрослый и ребёнок могут сочинять сказку вместе; ребёнок может сочинить сказку самостоятельно. Сочинение сказок ребёнком и для ребёнка – основа коррекции психотравм.
* **Постановка сказок.** Драматизация, или постановка сказок, показывает себя в как один из наиболее успешных коррекционных и развивающих приёмов. Предполагается разыгрывание психо-коррекционных или обучающих сказок.
* Можно разыграть сказку с помощью кукол. Используют пальчиковый театр, теневой театр, настольный театр, театр-рукавички, куклы бибабо, сказки на песке.
* Сказки **также разыгрывают по ролям**. Психолог или воспитатель на основе индивидуальных особенностей каждого участника подбирает им соответствующие роли в сказке. Взрослый стимулирует развитие сказочного сюжета.
* **Сказочное рисование**. Все сказки, сказочных героев и сказочные сюжеты можно ещё и рисовать. Темы рисунков могут задаваться взрослым или выбираются ребёнком спонтанно. Рисунок выполняет и диагностическую, и коррекционную функции.
* **Алгоритм создания психо-коррекционной сказки:**
* **Подбор героя**
* **Описание жизни героя**
* **Помещение героя в проблемную ситуацию**
* **Поиск героем сказки выхода из проблемной ситуации**
* **Осознание героем сказки неправильного поведения и пути его изменения.**
* Следующий метод коррекции психологических травм, это - рисование- метод, основанный на использовании различных изобразительных средств. К группе таких методов относятся **рисование, лепка, создание коллажей.**

Рисовать можно сыпучими продуктами и материалами, засушенными листьями, пальцами и ладонями, пластилином, пульвезатором. Рисовать на стекле, мокрой бумаге, мокром песке. Одним из наиболее эффективных методов в работе с детьми, перенесшими психотравмы, считается метод «проективный рисунок».

Рисунки, создаваемые в процессе коррекционной работы, рассматриваются как проекции определенных аспектов внутренней жизни человека. Рисуя, ребенок дает выход своим подавленным чувствам, желаниям, мечтам, а также соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами и выражает отношение к ним. Это позволяет преобразовать психотравмирующий опыт и связанные с ним эмоциональные состояния.

* **Игры с песком и водой** - это один из развивающих методов, направленных на разрешение личностных и эмоциональных проблем через творчество и игру.

Композиция, построенная ребенком, используется для исследования его актуальных эмоциональных состояний и чувств. Песок и вода - идеальная развивающая среда, где можно творить без страха, что-либо сломать или испортить. Основополагающая идея игр с песком и водой заключается в том, что ребенок, перенося на плоскость песочницы свои фантазии и переживания, может контролировать самостоятельно свои побуждения, выражая их в символической форме.

Цель игр с песком - не менять и не переделывать ребенка, не учить его специальным поведенческим навыкам, а дать ребенку возможность быть самим собой.

Применение этих игр на занятиях с детьми способствует созданию психоэмоционального комфорта (снятие напряжения, утомляемости, развитие положительных эмоций, эмпатии).

Применяется для развития и коррекции в решении следующих проблем у ребенка:

* трудности в общении;
* взаимоотношения детей и родителей;
* психологические травмы;
* расстройства настроения;
* кризисные ситуации;
* страхи, тики, навязчивости и другие расстройства;
* проблемы поведения.

Играя с песком, ребенок самовыражается. Используя игрушки, он выражает все то, что ему трудно выразить в словах.

* **Психогимнастика** - это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение и отдельные черты характера.

Дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

Занятия строятся по определенной схеме и состоят **из четырех фаз:**

1**. Мимические и пантомимические этюды.**

2. **Этюды и игры, направленные на выражение отдельных качеств характера и эмоций.**

3. **Этюды и игры, имеющие коррекционную направленность**

4**. Фаза психомышечной тренировки**.

Каждое занятия состоит из ряда этюдов. Этюды должны быть коротки, разнообразны, доступны по содержанию (принцип от простого – к сложному). Количество детей в группе дошкольников – не более 6.

* В структуру занятия входят: разминка, гимнастика, эмоции, общение, поведение, завершение.

**Структура занятия:**

* **Разминка**

Задачи: сбросить интенсивность физического и психического напряжения, нормализовать мышечный тонус, привлечь внимание и интерес ребенка к совместному занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом.

* **Гимнастика.**

Задачи: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные нагрузки путем подражательного повторения движений и действий педагога;   
- тренировать ребенка в направлении и задержании внимания на своих ощущениях, тренировать ребенка в определении характера физических движений.

Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

* **Эмоции.** В сюжет, каждого занятия обязательно включаются два-три упражнения на эмоции и эмоциональный контакт.

Цель: овладение навыками управления своей эмоциональной сферой: развитие у детей способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно переживать.

* **Общение.**Цель: тренировка общих способностей несловесного воздействия детей друг на друга.

В упражнения включают, обмен ролями партнеров по общению, оценку своих эмоций и эмоций партнера.

В таких упражнениях ребенок тренируется точно выражать и переживать свои чувства, а также понимать чувства, эмоции, действия, отношения других детей, учится сопереживать.

* **Поведение.**Цель: тренировка умения детей регулировать свои поведенческие реакции.
* **Завершение.** Цель: закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Применение метода психогимнастики оказывает положительное влияние на эмоционально-психическое здоровье ребенка.

* **Музыка** имеет огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

Два аспекта воздействия музыки:

1. Психосоматическое (в процессе которого осуществляется лечебное воздействие на функции организма);
2. Психокоррекционное (в процессе которого с помощью музыки осуществляется коррекция отклонений в личностном развитии, психоэмоционального состояния).

Воздействие музыки может проходить и в индивидуальной и в групповой форме. Каждая из этих форм может быть представлена в **трех видах: рецептивной, активной, интегративной.**

* **Рецептивная форма воздействия** предполагает прослушивание специально подобранных музыкальных произведений, а затем обсуждение их собственных переживаний, воспоминаний, мыслей, ассоциаций, фантазий, возникающих у них в ходе прослушивания.
* **Активные методы** основаны на активной работе с музыкальным материалом: игра на музыкальных инструментах, пение.
* **Интегративная форма** наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рисунков.
* С самого рождения человек попадает в общество. Он растет, развивается и умирает в нем. На развитие человека оказывает влияние множество различных факторов, как биологических, так и социальных. Главным социальным фактором, влияющим на становление личности, является семья. Семьи бывают совершенно разными. Семья дает человеку очень многое, но может не дать ничего. Каждый проживает свою жизнь по-своему, но дорогу в жизнь ему дает семья. Сколько семей, столько и вариантов воспитания.

Семья не только дарит человеку жизнь. В семье человек получает свой первый социальный опыт, делает первые шаги, говорит первые слова.

На становление личности человека влияют не только мать и отец, но и другие члены семьи.

Дошкольный возраст как никакой другой характеризуется сильнейшей зависимостью от взрослого, и прохождение того этапа становления личности во многом определяется тем, как складываются отношения ребенка со взрослым.

Влияние родителей на становление у детей способов поведения в трудных ситуациях крайне велико. Можно выделить, по меньшей мере**, три аспекта такого влияния:**

1. Стиль семейного воспитания, который во многом формирует личность ребенка. Так, психологами выделены 3 группы детей, склад характера которых соответствовал определенным **типам воспитательных воздействий, практикующихся в семье.**

Были установлены следующие зависимости:

А**) авторитетные родители** **-** инициативные, общительные, добрые дети;

Б) **авторитарные родители** - раздражительные, склонные к конфликтам дети;

В**) снисходительные родители** **-** импульсивные, агрессивные дети.

2. Собственное поведение родителей в различных трудных ситуациях, которое ребенок (сознательно или бессознательно) принимает для себя в качестве примера для подражания.

3. Целенаправленное обучение детей конструктивным способам преодоления трудных ситуаций.

При наличии неразрешимых для детей переживаний, следует говорить о хронической психотравмирующей ситуации, как источнике постоянного психического напряжения.

На этом фоне дополнительно действующие психические травмы - эмоциональные потрясения усиливают патогенность жизненной ситуации, поскольку ребенок не может справиться с ними, пережить их.

* Наиболее существенное влияние на детей оказывают острые психические травмы и хронические психотравмирующие воздействия, которые являются ситуациями повышенного риска и предрасполагают к возникновению дезадаптивных реакций.

**Ситуации повышенного риска:**

1.Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности: враждебная, жестокая семья;

* эмоционально отвергающая семья;
* не обеспечивающая надзора и ухода семья;
* негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся-развод родителей);
* чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека)
* появление нового члена семья (отчим, мачеха, брат, сестра);

## противоречивое воспитание или смена типа;

## чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

## Ситуации, вызывающие беззащитность из-за отрыва от семьи:

* Отказ родителей от ребенка
* Семейные ссоры
* Развод родителей

## Помещение в чужую семью

## Направление в детское учреждение

## Госпитализация

Эмоциональная близость детей и взрослых, ощущение полной безопасности помогут детям справиться с психологической травмой.

* **Работа с семьей ребенка, перенесшим психологическую травму:**

**Семья**-это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего человечества.

* **Трансляция положительного образа ребенка.** Начинать работу с семьей психологу следует с трансляции родителям положительного образа ребенка
* **Беседа с родителями о особенностях общения ребенка со** **сверстниками**, о особенностях его деятельности**.** Далее следовало бы поделиться с родителями теми знаниями, которые не могли быть получены ими в семье.
* **Ознакомление с проблемами семьи в воспитании ребенка.**
* **Общие рекомендации родителям, чьи дети перенесли психологическую травму:**
* Не отягощать ребенка виной за его собственную реакцию и пытаться насильственно «сделать» его стойким, сильным, смелым**.**
* «Не пересюсюкивать», не провоцировать слабость.
* Не требовать от ребенка быть прежним, таким, как раньше.

Многие прежние требования к нему становятся уже сверхтребованиями, и временно эти планки придется снизить.

* Не пытаться манипулировать ребенком, используя его любовь к вам.
* Не жаловаться на неудачи и не представлять ребенка жертвой другим людям, особенно в ситуациях, когда он может это слышать.
* Создавать в общении возможности для проговаривания своих страхов.
* Не паниковать, не впадать в истерику или депрессию.

От трагедий в этом мире никто не застрахован. Но ответственность родителей заключается именно в том, чтобы максимально оградить своих детей от того, что может привести их к психологической травме.

# Вся наша жизнь, день за днем, состоит из череды маленьких, больших и глобальных психотравм. Некоторые из них перестают нас мучить, некоторые кардинально меняют наши точки зрения, после особенно серьезных мы уже не можем жить. Заработать легко, вылечить трудно, а чаще всего невозможно. Остается надеется на лучшее и стараться не причинять никому никакого, в том числе и морального вреда.

**Список использованных источников**

1. Бегоян А.Н. Анатомия психотравмы: боль, болезнь и исцеление // Психотерапия. 2013. № 5 (125). С. 59-62.

2. Богачева О., Дубягин Ю. Школа выживания, или 56 способов защитить ребенка от преступления. М., 2016.

3. Джеральд Ньюмарк. Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2017.

4. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло») / Пер. с нем. Г. Ф. Швейника. М.: Прогресс, 2004.

5. Фромм А., Гордон Т. Популярная педагогика. Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997.