



**"Симптомы психотравмы у обучающихся. Способы оказания помощи в психотравмирующей ситуации."**

**Семинар для родителей**

**Ведущие:**

**Рузавина Елена Александровна**

**педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»**

**Гриценко Мария Досымовна**

**педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»**

**Психологическая травма** – событие в жизни человека, вызывающее очень сильные эмоции и переживания, неспособность к адекватной реакции. Вместе с этим наступают устойчивые психические патологические изменения и последствия для внутреннего мира личности.



# Причины психологических травм у обучающихся:

- деспотическое воспитание со стороны родителей;
- развод родителей;
- смерть близкого человека;
- неприятие со стороны сверстников (унижения, оскорбления, насмешки и т.д.);
- физическое и сексуальное насилие, моральное давление;
- насилие в семье (например, когда отец бьет маму);
- наличие вредных привычек у родителей (алкоголизм, наркотики, разгульный образ жизни и т.д.);
- катастрофа;
- самоизоляция в период пандемии.



# Симптомы психотравмы:

## Эмоциональные симптомы:

- перепады настроения;
- раздражение;
- отчуждение;
- чувство вины и стыда;
- снижение самооценки и веры в себя;
- растерянность;
- тревога и страх;
- замкнутость;
- чувство ненужности.

## Физические симптомы:

- нарушение сна, пугливость;
- изменение дыхания и сердцебиения;
- любые функциональные нарушения в системах (например, нарушения стула);
- мышечное напряжение;
- суетливость;
- ухудшение познавательных возможностей;
- утомляемость.

# Преодоление психотравмы.

Если у ребенка появились признаки психотравмы, действовать важно чем раньше, тем лучше. Обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту. Посоветуйтесь с психологом, как себя вести, чтобы не усугублять состояние ребенка. Помощь специалиста важна, но есть вещи, которые родители могут и должны сделать самостоятельно, чтобы помочь своему ребенку. Ниже будут предложены мероприятия по оказанию помощи.



# Применение изотерапии.

Для выполнения техники рисования необходимы: белые листы А4, карандаши цветные, краски, кисти различного размера и баночка с водой. Понаблюдайте за ребенком и в момент его готовности предложите порисовать. Можете предложить четкую инструкцию, нарисовать его состояние, настроение, фантазию или событие. Так же можете предложить ему импровизацию. После выполнения рисунка можете предложить дополнить его рисунок позитивными красками делая положительный акцент. Идите за ребенком и не настаивайте на том, как выполнять работу, только пробуйте предлагать. Важно быть рядом в его процессе. Если ребенку хочется обсудить его работу, то важно проявить чуткость и внимательность. Ни в коем случае не давая оценок его рисунку. Можете проговорить о своих чувствах и о том что видите на рисунке, ваша задача быть с ним рядом и оказывать поддержку.



# Применение лепки.

**Для выполнения техники лепки необходимы:**

мягкий пластилин, тесто, глина можно использовать любой материал, из которого можно, что, то вылепить.

Применение данной техники аналогично техники рисования. Только рисунок заменяется лепкой. Предложите вылепить ребенку или что, то по инструкции или на свободную тему.

В технике дополнительным важным моментом является, то, что идет тактильный контакт руки и материала. Ребенок может не только создать образ, но и по взаимодействовать с материалом с различной силой, что усиливает выход накопившейся энергии.



# Применение песочной терапии.

**Для выполнения техники работы с песком необходимы:** песок, любая емкость (желательно достаточной площади), можно заменить песок крупами.

В этой технике тоже используются аспекты, перечисленные в технике рисования. Но здесь существует вариативность. Можете предложить ребенку порисовать песком, можно что-то вылепить из песка или спросить, что бы ребенок хотел поделаться с песком. Так же важно отслеживать его состояние в процессе и при возможности проговаривать о чувствах и состоянии ребенка.



# Применение сказкотерапии.

Сейчас существует множество терапевтических сказок, различной тематики, вы можете использовать уже готовые (воспользуйтесь книгами и интернетом). Или же можете сочинить свою сказку совместно с ребенком. Данную технику можно использовать на широкий спектр возрастов. Можно сочинить сказку в которой ребенок выразит содержание своей ситуации и тогда можно придумать позитивное окончание сказки тем самым показывая,

что существует различные решения сложных ситуаций. Через сказку можно выразить множество эмоций, проговаривая на примере персонажей и выражая сочувственное отношение.

Важно создавать атмосферу совместности и поддержки.

Самое важное, что может сделать семья в травмирующей ситуации это быть рядом и принимать ребенка таким как он есть со всеми его эмоциями.



# Физическая активность

Важное условие для «выздоровления» — это снятие блоков и зажимов с тела. Они всегда появляются при психотравме. В этом помогут игры на природе, спорт, прогулки и т. д.

- Игровая деятельность так же может быть использована как метод **игровой терапии**. В игре можно проиграть трудные ситуации, посмотреть на ситуацию с другой стороны обыграть пути решения и выразить свое эмоциональное состояние. Можно использовать ролевые игры учитывая возраст ребенка и актуальную ситуацию. Или же просто использовать игру как совместное времяпровождение.

Что благоприятно влияет на эмоциональное состояние ребенка.

- Можно **использовать музыку** для расслабления перед уходом в сон или в моменты отдыха. Послушать звуки природы, шум моря, или спокойную музыку.



# Рекомендации родителям

## Как помочь ребенку пережить психотравму:

- Для начала главное — создать максимально доверительную атмосферу, дать ребенку понять, что он может безопасно поговорить с вами о том, что его беспокоит.
- Выговориться — это следующий этап. Не блокируйте детские воспоминания, позвольте ребенку говорить об этом столько, сколько ему нужно.
- Переработать психотравмирующий опыт поможет все то, что может трансформировать негативные переживания. Например, арт-терапия: нарисовать картинку, придумать сказку, вылепить что-то из пластилина. Можно проиграть негативную ситуацию и просто побыть рядом с ребенком в этом процессе. Это уже может успокоить его.
- Не отягощайте ребенка виной за его собственную реакцию и не пытайтесь насильственно сделать его стойким, сильным, смелым, не читайте морали. Лучше поделитесь своими собственными чувствами и мыслями по поводу произошедшей ситуации.
- В общении с подростком создавайте возможность для проговаривания и отреагирования его страхов.
- Создавайте безопасную ситуацию, в которой ребенок может исследовать чувства без риска получить новую травму.
- Стресс вашего сына или дочери уменьшится, если вы расскажете им, как обычно реагируют на травмы другие люди, и что страхи, ночные кошмары, тяжелые мысли – это нормальные человеческие реакции.

# **Профессиональная психологическая ПОМОЩЬ.**

Главное – помните: детская психика гибка, ребенок способен справиться с психической травмой сам, но при поддержке и внимательном отношении родителей.

Если вышеперечисленные мероприятия не помогли вашему ребенку, обратитесь за помощью к специалисту, не откладывая. Старые травмы лечатся сложнее, поэтому не стоит затягивать. Обратитесь за помощью к специалисту незамедлительно!

## **Список контактов специалистов:**

Телефон доверия: 8-800-2000-122

Центр социальной помощи семье и детям  
городского округа Тольятти:

ул. Карла Маркса, 40

7 (8482) 25-16-76

+7 (8482) 25-16-61

Психолого-педагогический центр :

ул. Громовой 44

+7 (8482) 76-99-74

+7 (8482) 76-90-55

Тольяттинский психоневрологический диспансер:

Автозаводское шоссе, д.3

Регистратура: взрослая - 25-83-09, детская - 25-83-63



**Спасибо за внимание.**



**Берегите себя и  
своих детей.**