

Профілактика психологічних травм дитини

Коли батьки добре ставляться до дитини, це допомагає їй зрозуміти: життя прекрасне.

Важко собі уявити, що розсерджена, а інколи навіть розлючена мати, яка кричить своєму п'ятирічному синові: «Я вб'ю тебе!», або «Ти вчинив погано, я не люблю тебе», або «Я ніколи більше не дозволю тобі кататися на велосипеді!» — не усвідомлює, якими можуть бути наслідки її висловлювань. Адже вона не замислюється над тим, що все це дитина сприймає цілком серйозно, вірить цьому, лякається, можливо, на все життя.

Види поведінки дорослих, що можуть спричинити психологічну травму в дитини.

Насамперед, це відмова у визнанні, зневіра в дитині, неприйняття дитини. Наприклад, «Ось Ігор у нас хороший хлопчик, а ти, незграбо, вічно потрапляєш у якісь пригоди...».

Прийиження — постійне джерело психологічних травм. Як часто батьки спускають дитину з високого рівня самооцінки на низький простими словами: «дурень», «телепень», «бовдур»... Особистість знецінюється. Особливо небезпечно робити це в присутності сторонніх.

Тероризування — коли дорослі погрожують дітям фізичною карою: «Я не знаю, що я з тобою зроблю» або: «Я ладна тебе вбити!», або «Я зараз візьму ремінь...».

Не менше травмує дитину й ізоляція. Наприклад, якщо дитину зачиняють у кімнаті, в коморі саму, забороняють їй гратися з однолітками. І, нарешті, емоційне ігнорування. Скільки батьків вважають, що суворе виховання підготує дитину до суворого життя. І тому часто відмовляють дитині у співчутті та турботі, не обіймають і не пестять, не цілують і не розмовляють з нею.

Як не допустити психологічних травм дитини?

- Насамперед, дорослим треба навчитися формувати партнерські дружні стосунки в своїй сім'ї. Навчитися уважно й шанобливо ставитися одне до одного, відкрито висловлювати свої почуття та обговорювати свої проблеми.
- Дуже корисно навчитися боротися зі стресом, мирно розв'язувати конфлікти, уникати їх.
- Добре було б зрозуміти, яких психологічних травм дорослі зазнали в дитинстві, і спробувати за допомогою психологів їх подолати.

- Вирішивши стати батьками, необхідно ознайомитися з основами дитячої та вікової психології, мистецтвом бути батьками.
- Необхідно навчитися практичних навичок догляду за дітьми.
- У своїх дітях необхідно розвивати здатність розповідати про свої почуття й турботи батькам та друзям, виховувати в дітей уміння захистити свої права.

Взагалі, чим краще у вашої дитини розвинуті соціальні навички та вміння, тим краще вона почувається в товаристві людей, тим краще вона захищена від психологічної травми.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДИТИНИ - процес, який включає:

- ✓ зосередження дорослого на позитивних сторонах і перевагах дитини з метою укріплення її самооцінки;
- ✓ дорослий має допомогти дитині повірити в себе і свої можливості;
- ✓ цей процес має допомогти дитині уникати помилок, має підтримувати при невдачах.

ЩОБ ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ, НЕОБХІДНО:

- ✓ спиратися на сильні її сторони;
- ✓ уникати підкреслювання промахів дитини;
- ✓ показувати, що ви задоволені дитиною;
- ✓ вміти і хотіти демонструвати любов і повагу до дитини;
- ✓ проводити більше часу з дитиною;
- ✓ внести гумор у взаємовідносини з дитиною;
- ✓ дозволити дитині вирішувати самій там, де це можливо;
- ✓ уникати дисциплінарних заохочень та покарань;
- ✓ приймати індивідуальність дитини;
- ✓ проявляти віру в дитину, емпатію до неї;
- ✓ будьте одночасно вимогливі і добрі.

СЛОВА ПІДТРИМКИ:

- ✓ знаючи тебе, я впевнена, що ти все зробиш добре;
- ✓ ти робиш це дуже добре;
- ✓ прекрасно, чудово, вперед, продовжуй, я горджуся тобою; мені подобається, як ти працюєш;
- ✓ я дуже радий твоїй допомозі, дякую.

Ми не можемо перерахувати ту безмежну кількість порад щодо підтримки психологічного комфорту та попередження виникнення психологічних травм, але кожен з батьків має знати, як підібрати ключик до серця власної дитини,

враховуючи її індивідуальні особливості та стратегічні напрямки особистісного розвитку.