



## Детские психологические травмы и их последствия взрослой жизни

### Важно сегодня думать о последствиях

То, что сегодня в буднях вашего ребенка вам кажется не важным, завтра может обернуться для него болью и бедой

*Детская психологическая травма* – это *негативное событие, которое ребенок воспринимает как жизненно важное*. Это чьи-то слова или действия, в связи с которыми он сильно переживает.

Во взрослой жизни это влияет на него следующим образом: все, что чем-то похоже, как-то напоминает травму, будет очень сильно задевать, цеплять, вызывать переживания и беспокойство, вызывать сильные эмоции.

психологических травм тысячи, миллионы. Они сугубо индивидуальны и каждым воспринимаются по-разному. То, что для одного стало травмой, для другого может являться совершенно нормальным. Как правило, детские травмы наносятся ребенку родителями.

Во взрослой жизни человек с психологической травмой будет относиться к себе так, как в детстве к нему относились родители.

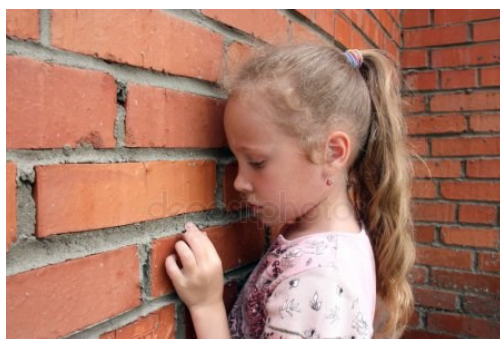


#### В этом выпуске:

6 психологических травм	1-3
Последствия травм	4
Как избавиться от детской травмы	5-6

### 6 детских психологических травм:

#### Травма #1: «Спустишь с небес на землю»



Хватит летать в облаках, возмись уже за голову! Начни учиться, чтобы потом поступить в институт, получить профессию, а затем найти хорошую работу. Хватит играть на гитаре!

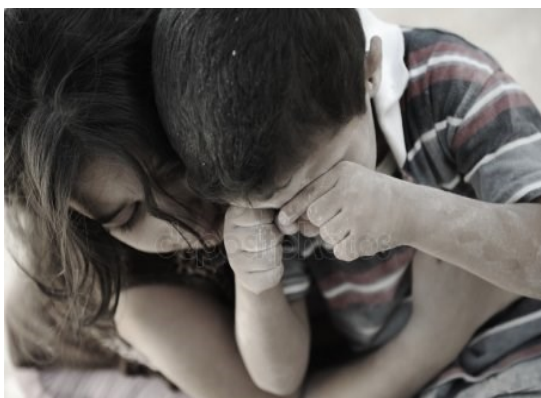
Таким способом родители умело лишают ребенка возможности и привычки мечтать, желать большего. Они успешно день за днем обрезают ему крылья. Результат – отсутствие фантазии, неумение посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, боязнь трудностей. Желание обходить препятствия стороной, жить в зоне комфорта. Не ждите, что ребенок с такой травмой добьется в жизни больших успехов. Хотя, для его родителей жизнь ниже среднего и будет считаться успехом.

## Травма #2: «Не веди себя как ребенок»



В детстве на это можно было бы ответить: «Но я же и есть ребенок!». Но родителям невдомек. Для них важно утихомирить свое чадо, чтобы оно не выступало и не позорило их, да и вообще сидело смиренно. В результате таких слов ребенок лишается самого главного – детства. Он теперь хочет как можно скорее стать взрослым или даже думает, что он уже взрослый. Рано перестает играть и веселиться и бросает свои детские привычки.

## Травма #3: «Парни не плачут»



негативные эмоции.

Чаще всего эта травма касается мальчиков, но и девочкам тоже порой говорят «хватит ныть». Такие фразы учат ребенка сдерживать эмоции. В детстве и со временем, во взрослой жизни, сдерживание эмоций приводит к нарушению здоровья тела и психики. Если у вас есть такая травма, вам необходимо научиться выплескивать свои эмоции наружу. Негативные эмоции, которые вы долго держите в себе, со временем поражают тело серьезными болезнями или депрессией. В связи с этим я рекомендую вам научиться безопасно проявлять

## Травма #4: «Своим рождением ты все испортил/а»



он может неосознанно тянуться туда, где его ждет опасность.

Как бы это ни было грустно, но такая травма — одна из самых популярных. Она наносится ребенку тогда, когда родители рассказывают ему, как его рождение заставило их изменить свои жизни: маме пришлось уйти с работы, а впоследствии и насовсем забыть о карьере, папа тоже мечтал совершенно о другом — он хотел заниматься своим бизнесом, но внезапная беременность, а затем и рождение ребенка заставили его устроиться на работу с низкой и стабильной зарплатой. Мама может говорить ребенку, что из-за него у нее навсегда изменились фигура и внешность, а еще ей пришлось забросить свою когда-то насыщенную событиями жизнь. Ребенок таких родителей начинает думать: «Лучше бы меня совсем не было на свете». Во взрослой жизни, когда эта травма давно опустилась в подсознание, человек начинает в буквальном смысле сживать себя со свету, совершая так называемый хронический суицид. Другими словами, он медленно убивает себя алкоголизмом, наркоманией, курением, а также

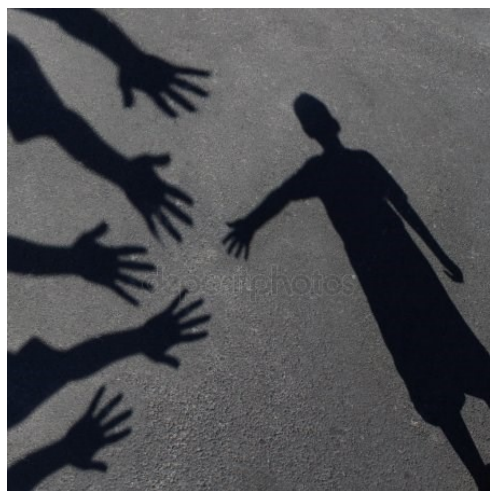
## Травма #5: «Ты не тот, кого мы хотели»



Эту травму родители наносят, сравнивая ребенка с другими, теми, у кого лучше получается что-то, а также не принимая своего ребенка. Они говорят: «Коля вон как хорошо плавает, и он даже младше тебя, а ты что? Позор!» или, например, родители представляли себе, что у ребенка будет один характер, а он вырастает совершенно не таким, каким его хотели видеть. Еще хуже, если они открыто говорят ребенку, что хотели мальчика, а родилась девочка.

Такая травма делает из ребенка крайне самокритичного человека, который во взрослой жизни начинает считать себя настоящим ничтожеством. Он будет думать, что ничего из себя не представляет, и будет пытаться подражать другим людям, не принимая самого себя. Вырастая, такой человек обладает крайне низкой самооценкой и совершенно не любит себя.

## Травма #6: «Не доверяй»



Многие родители склонны учить своих детей не доверять людям. «Не доверяй никому в этом мире, не рассчитывай ни на кого, кроме себя». Ребенок начинает чувствовать себя небезопасно, а во взрослой жизни может отвернуться от людей и жить обособленно, не подпуская никого близко. У ребенка не будет доверия к миру и к людям, а значит, ему сложно будет построить отношения и завести друзей, тяжело устроиться на работу, да и вообще жить ему будет непросто.

Примеров детских травм можно привести огромное множество. Предложенные примеры связаны с особенностями воспитания. Во взрослой жизни они имеют серьезные последствия, если вбивались ребенку в голову на протяжении нескольких лет, или если фраза была сказана кем-то очень значимым для ребенка и запомнилась ему на всю жизнь. Детские психологические травмы и их последствия формируют у ребенка низкую самооценку. Как поднять самооценку и уверенность в себе, читайте в этой [статье](#).

Причиной детской травмы может послужить и конкретное событие, носящее негативный характер – физическая агрессия, направленная на ребенка или на его родителя, насилие, инцест, смерть близкого человека.

Также травма у ребенка может случиться из-за, казалось бы, незначительных событий. То, что взрослый считает небольшой проблемой или конфузом, для ребенка может обернуться настоящей катастрофой. Поэтому крайне важно поддерживать с ребенком доверительные отношения и разговаривать с ним.

Самое интересное, что если в детстве у человека произошло какое-то незначительное событие, но будучи ребенком, он считал это большим позором, то если он ни с кем не по-

## Последствия детских психологических травм

Есть два вида последствий детской травмы – две крайности:

Исходя из травмирующих событий детства человек на уровне подсознания решает для себя, что он любыми способами будет избегать ситуаций, которые могут вернуть его в то состояние, что он испытывал при получении травмы. Он будет стараться обойти любые события, похожие на те, которые сформировали травму.

Или наоборот, во взрослой жизни человек подсознательно стремится оказаться в той ситуации, в которой он снова почувствует то же, что чувствовал в детстве, получив травму.

Например, родители уехали отдыхать на курорт, а ребенка оставили у бабушки на все лето. В зависимости от возраста ребенка, последствия этого события могут быть разными. Но в одном они будут совпадать: во взрослой жизни этот «покинутый» ребенок будет всеми возможными способами избегать повтора данной ситуации. Его бросили в детстве, и теперь, чтобы не испытывать ту детскую боль, он будет, к примеру, бросать сам. Людей, дела, работу. Так он защитит себя от того, чтобы снова не испытать ту боль.



Подобное поведение мешает объективно взглянуть на ситуацию. Человек может бросать работу каждый раз, сталкиваясь с первыми же трудностями. До тех пор, пока он не разберется со своей травмой, она будет преследовать его на уровне подсознания. Переживания прошлого закроют для него новые возможности и будут мешать жить так, как хочется.

Рассмотрим обратный пример, где взрослый человек бессознательно стремится вновь испытать те чувства, которые он испытывал при получении детской травмы. Девочка жила в созависимой семье, ее папа был алкоголиком. Периодические запои и пьяные выходки отца нанесли ей серьезную травму. Головой она решает для себя, что никогда не будет пить. А подсознательно она тянется к тем детским воспоминаниям, и во взрослости все мужчины, с которыми она заводит отношения, оказываются алкоголиками. Если она не проработает эту травму, то вероятнее всего, в будущем она повторит судьбу своей матери, выйдя замуж за алкоголика.

Помимо прочего, детская психологическая травма формирует определенные привычки, меняет характер, а значит, и судьбу.

Можно ли проработать психологические травмы, чтобы они не повлияли на вашу жизнь?

**МОЖНО! И НУЖНО!**

**КАК?**

**Читайте дальше.**