

ՏՐԱՎՆԱ

Ուղեցույց երեխաների և ծնողների համար



Հեղինակ՝
Կարինե
Խաչատուրյան

Ինչպես սովորեցնել երեխաներին
հոգեբանական տրավմայի և դրա
հաղթահարման ուղիների մասին

ՏՐԱՎՆՎ

Ուղեցույց երեխաների և ծնողների համար

Ինչպես սովորեցնել երեխաներին
հոգեբանական տրավմայի և դրա
հաղթահարման ուղիների մասին

Հեղինակ՝ Կարինե Խաչատուրյան, մանկական հոգեբան
Ձևավորումը՝ Անի Ասրիբաբայան
Հովանավոր՝ Կանանց աջակցման կենտրոն

ԵՐԵՎԱՆ
2018



Նախաբան

Այս գրքույկը այն երեխաների համար է, որոնց հետ որևէ վատ և վախենալու բան է պատահել:

Երեխան կարող է ընթերցել այն միայնակ կամ մեծահասակի հետ միասին:

Գրքույկը կպատմի, թե ինչ ապրումներ, մտքեր, վարքագիծ են ունենում երեխաները, ովքեր վատ, տխուր կամ վախեցնող իրավիճակում են հայտնվել: Այն կօգնի ճանաչել հոգեբանական տրավմայի հետևանքները, ինչպես նաև կօգնի հաղթահարել դրանք՝ վերականգնելով երեխայի ապահովության և հանգստության պայմանները:

Լավ ինքնապագողությունը վերականգնելու համար կպահանջվի ժամանակ, բայց երեխաները իրենց տեսակով հաղթահարող են: Նրանց մոտ ամեն բան կստացվի, եթե բարի և հոգատար մարդիկ օգնեն:

2

Ինչ է հոգեբանական տրավման

Հոգեբանական տրավման երեխայի կամ մեծահասակի հոգեբանական առողջությանը հասցված վնասն է տևական սթրեսի կամ միջավայրի ուժեղ, բացասական ազդեցության արդյունքում:

Հոգեբանական տրավմայի արդյունքում երեխաներն իրենց չգում են հուսահատ և տխուր: Տարբեր իրավիճակներ կարող են բերել հոգեբանական տրավմայի առաջացմանը՝

- բնական աղետները,
- բռնությունը,
- առողջական խնդիրները,
- կյանքի պայմանների փոփոխությունը:

Հոգեբանական տրավման առաջացնող հանգամանքները կարող են պատահել մեկ անգամ կամ տևել երկար: Երեխաները կարող են հեշտ հաղթահարել տրավմատիկ իրավիճակի ազդեցությունը կամ դրա հետևանքները կարող են տևական լինել:

Սովորաբար տարբեր հույզեր և մտքեր կարող են առաջանալ տրավմատիկ իրավիճակից հետո, որոնք երեխան ինքնուրույն չի կարող հաղթահարել և հարկավոր է ծնողի կամ այլ օգնող մեծահասակի աջակցությունը:

3

Հոգեբանական տրավման առաջացնող պատճառները

Հոգեբանական տրավման առաջանում է ուժեղ, տևական, կյանքի համար վտանգավոր իրավիճակներից հետո: Հոգեբանական տրավման առաջացնող իրավիճակներն են.

Բնական աղետներ

Բնական աղետներին ականատես լինելը կարող է շատ վախեցնող լինել երեխայի համար և հանգեցնել հոգեբանական տրավմայի առաջացմանը:

- Երկրաշարժ,
- ջրհեղեղ,
- կայծակ,
- հրաբուխի ժայթքում,
- ցունամի,
- տորնադո:

Հարցեր երեխայի համար

Ո՞րն է եղել ամենավախենալու բնական աղետը քեզ համար: Ի՞նչ ես մտածում ու վզում դրա հետ կապված:

Բռնություն

Բռնությունը մեկ անձի կողմից մյուսի նկատմամբ ուժի և իշխանության նպատակաուղղված կիրառումն է: Բռնությունը կարող է լինել.

- Ֆիզիկական
- Սեռական
- Խոսքային
- Հոգեբանական



Երբ երեխաներին բռնության են ենթարկում՝ ծեծում, նվաստացնում, վիրավորում և ծաղրում են, ապա այդ ամենը ոչ միայն կարող են մարմնական վնասվածքներ առաջացնել և երեխայի կյանքի համար վտանգավոր լինել: Բռնությունը ծանր ապրումներ է առաջացնում երեխայի մոտ՝ վախեր, մեղքի զգացում, հուսահատություն, վայրույթ:

Երբեմն մեծահասակները դիպչում են երեխայի մարմնի անձնական մասերին: Սա վախենալու, տխրեցնող և անհարմար կարող է լինել երեխայի համար: Մեծահասակները կարող են նրանց մերկ նկարել, կամ ստիպել անել բաներ, որ նրանք չեն ցանկանում: Այս ամենը կոչվում է **սեռական բռնություն**: Սեռական բռնությունը երեխայի իրավունքի խախտում է: Եվ դա երբեք երեխայի մեղավորությունը չէ:

Որոշ երեխաներ չունեն սնունդ, հագուստ, նրանց մասին ոչ ոք հոգ չի տանում: Նրանք **անտեսված են** և սա ևս հոգեբանական տրավմայի պատճառ կարող է հանդիսանալ:

Երեխան հոգեբանական տրավմա է ապրում ոչ միայն այն ժամանակ, երբ ինքն է ենթարկվում բռնության, այլև երբ նա բռնության **ականատես** է դառնում.

- **Երբ երեխան տեսնում է, թե ինչպես են բռնության ենթարկում իր հարավատին,**
- **ականատես է լինում տան անդամների միջև վեճերին,**
- **հեռուստատեսությամբ դիտում է բռնության տեսարաններով ֆիլմեր, հաղորդումներ,**
- **խաղում է բռնության տեսարաններով վիդեոխաղեր:**

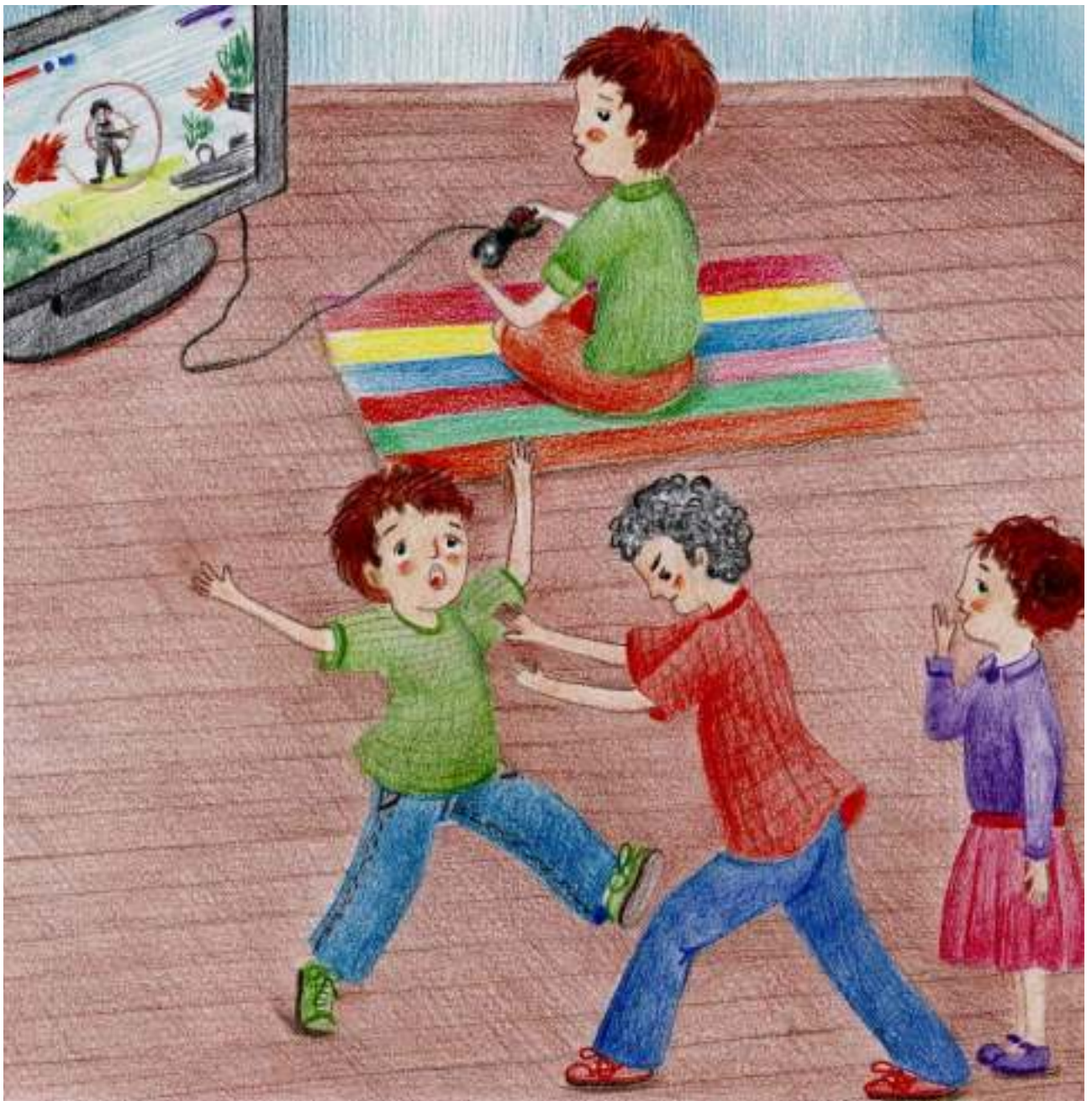
Հարցեր երեխայի համար

Ի՞նչ բռնի արարք ես դու տեսել:

Ի՞նչ ես զգացել այդ պահին:

Ի՞նչ կարող ես անել, եթե քո հանդեպ որևէ բռնություն կիրառվի:

Ո՞ւմ կարող ես դիմել և օգնություն ստանալ այդ ժամանակ:



Առողջական խնդիրներ

Շատ երեխաների համար հիվանդանոց գնալը կարող է սթրեսային և վախենալու լինել: Հատկապես, եթե նրանք ունեն առողջական այնպիսի խնդիրներ, ինչպիսիք են էպիլեպսիան, ասթման, շաքարային դիաբետը, քաղցկեղը:

Որոշ բուժումներ կարող են ցավոտ լինել կամ պահանջել դեղորայքային ուժեղ բուժում, որը տհաճ Վգացողություններ է առաջացնում: Այս ամենը կարող է անհանգստության, նյարդայնության պատճառ դառնալ: Երեխաները կարող են նույնիսկ մեկուսանալ հարազատներից և հասակակիցներից:

Երբեմն բժիշկների անպզույշ խոսքերը կամ կոպիտ մոտեցումը ևս կարող են սթրեսային լինել երեխայի համար:

Հարցեր երեխայի համար

Քո հարազատներից որևէ մեկը ունի՞ առողջական խնդիր:

Դու ունե՞ս որևէ առողջական խնդիր:

Ի՞նչ ես պզում դրա հետ կապված:



Կյանքի փոփոխություններ

Որոշ երեխաներ կարող են ծանր ապրումներ ունենալ, երբ իրենց կյանքում կարևոր բաներ են փոխվում:

Օրինակ՝

- մի տնից մեկ այլ տուն տեղափոխվելը,
- դպրոցը փոխելը,
- այլ երկիր բնակության մեկնելը,
- հարազատի մահը,
- երկար ժամանակով հարազատից բաժանվելը,
- ծնողների ամուսնալուծությունը,
- ընտանի կենդանու կորուստը:

Հարցեր երեխայի համար

Ճանաչում են որևէ մեկին, ով ամուսնալուծվել է (մահացել է, տեղափոխվել է այլ երկիր..):

Ինչ են մտածում ու զգում դրա վերաբերյալ:

სორ გორნო



4

Հոգեբանական տրավմայի հետևանքները

Յուրաքանչյուր երեխա տարբեր կերպ է հակազդում տրավմատիկ իրավիճակին: Որոշ երեխաներ սկսում են վախենալ, վատ երազներ տեսնել, անհանգիստ քնել: Մյուսները չեն կարողանում կենտրոնանալ և դառնում են գերակտիվ: Խախտվում է ախորժակը, կարող է լինել գիշերամիպություն:

Երեխաները կարող են դառնալ ագրեսիվ: Շատերը խուսափում են խոսելուց: Մյուսները վախենում են մենակ մնալ կամ սկսում են իրենց պահել փոքրիկ երեխայի պես:

Հաճախ երեխաները սկսում են չվստահել շրջապատին, ջղայնությունը չեն կարողանում վսպել, վատ հուշեր են ունենում և չեն ուզում խոսել պատահածի մասին: Երբեմն երեխաները, ում հետ որևէ վատ բան է պատահել, իրենք սկսում են անել ուրիշներին այն, ինչ իրենց են արել: Օրինակ, եթե երեխային տանը ծեծում են, երեխան կարող է սկսել ծեծել ուրիշներին:

Հոգեբանական տրավման ազդում է երեխայի զգացմունքների, ֆիզիկական առողջության, վարքի և մտքերի վրա:



Չգացմունքներ

Տրավմայի պատճառով երեխաները կարող են տարբեր չգացմունքներ ունենալ՝ բարկություն, վախ, ամոթ, տխրություն, ցասում, մեղքի չգացում:

Որոշ հույսեր կարող են հեռանալ, բայց նորից վերադառնալ՝ կախված նրանից, թե ինչ է կատարվում երեխայի շուրջը:

Հարցեր երեխայի համար

Ի՞նչ ես կարծում, ինչ ապրումներ է ունենում երեխան տրավմայի արդյունքում:

Եթե դու ինքդ ունեցել ես տրավմա, ի՞նչ ես չգացել:



Ֆիզիկական առողջություն

Հոգեբանական տրավմայի արդյունքում կարող են լինել.

- գլխացավ,
- փորացավ,
- ուժեղ քրտնարտադրություն,
- դող,
- սրտխփոց,
- հոգնածություն,
- ծանր շնչառություն,
- քնի խանգարումներ,
- ախորժակի խանգարումներ,
- սրտխառնոց:

Հարցեր երեխայի համար

Վերը նշվածից որևէ բան քեզ հետ պատահե՞լ է:



Վարքը

Հոգեբանական տրավմայի արդյունքում երեխաները կարող են դառնալ.

- Ամաչկոտ,
- Ագրեսիվ,
- Նյարդային,
- Գերակտիվ,
- Ուսման դժվարություններ ուենալ:

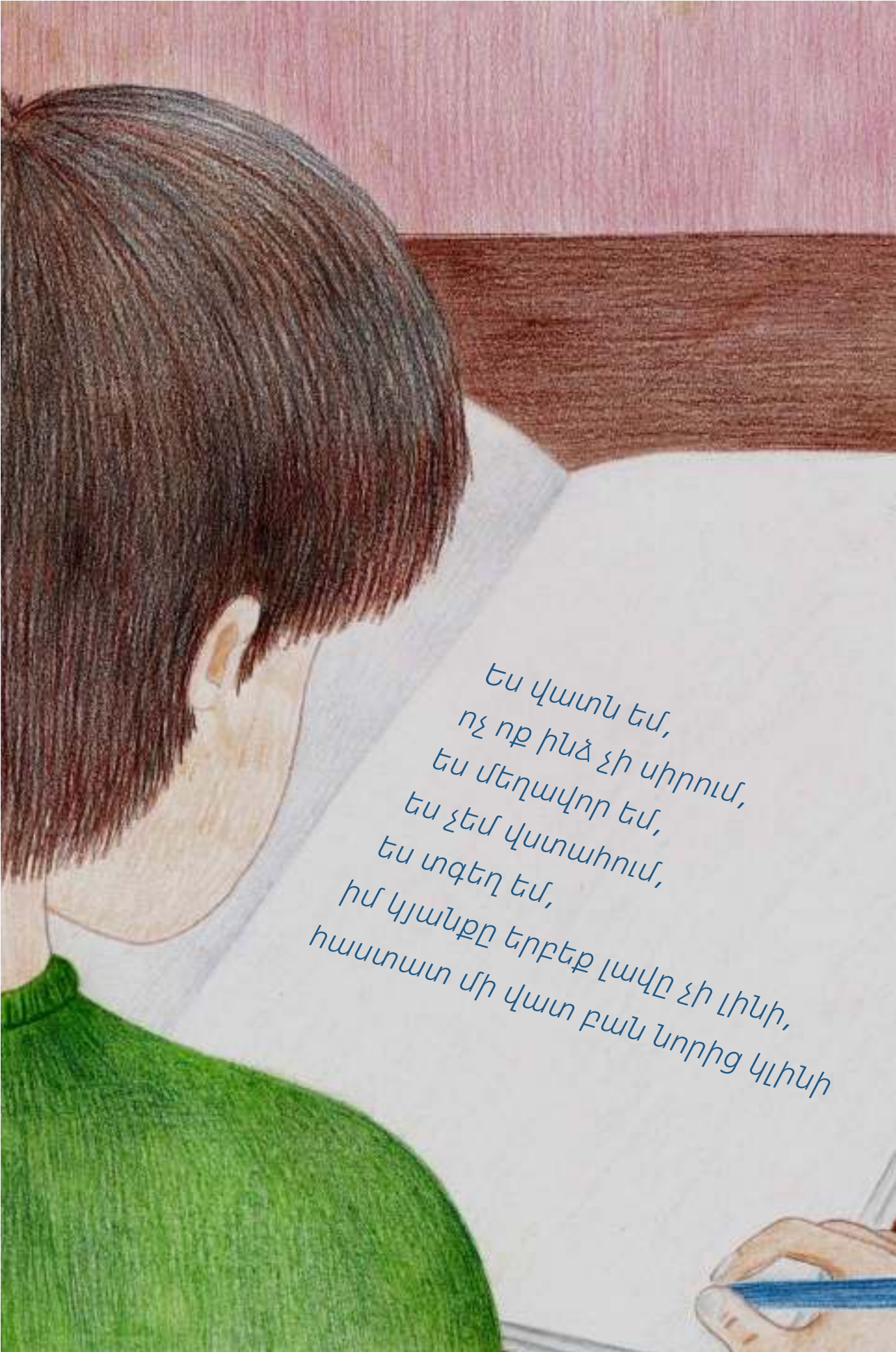


Մտքեր

Տրավմայից հետո շատ երեխաներ կարող են բացասական, վատ մտքեր ունենալ: Նրանք կարող են մտածել, որ վատն են, մեղավոր են ստեղծված իրավիճակի համար, որ չեն կարող իրենք իրենց պաշտպանել, լինել ուժեղ: Այս բոլոր բացասական մտքերը շատ սթրեսային և տխրեցնող կարող են լինել:

Հարցեր երեխայի համար

Ի՞նչ ես մտածում քեզ վախեցնող իրավիճակների, տրավմայի մասին:

An illustration of a person with short, dark brown hair, seen from the side, reading a book. The person is wearing a green turtleneck sweater. The book is open, and the text on the page is written in Armenian. The background is a simple wooden headboard. The entire scene is set against a solid orange background.

Ես վատն եմ,
ոչ ոք ինձ չի սիրում,
ես մեղավոր եմ,
ես չեմ վստահում,
ես տգեղ եմ,
իմ կյանքը երբեք լավը չի լինի,
հաստատ մի վատ բան նորից կլինի



Ինչպես օգնել երեխային

«Խոստացիր ինձ, որ կհիշես.

*Դու ավելի խիզախ ես, քան հավատում ես,
ավելի ուժեղ ես, քան քեզ թվում է,
ավելի խելացի ես, քան կարծում ես»:*

Ա. Միլն

Տրավմա ապրելուց հետո երեխաները կարող են տարբեր բաներ անել ավելի լավ զգալու համար:

Օրինակ՝

- խոսել ընկերոջ հետ, ընտանիքի անդամների, ապահով և վստահելի մեկի հետ,
- վբաղվել սպորտով,
- գրքեր կարդալ,
- նկարել,
- պատմություններ գրել,
- հանգստանալ,
- խաղալ ուրախ խաղեր,
- ուրախ ֆիլմեր դիտել,
- շնչառական վարժություններ անել,
- վախենալու պահերին գրկել սիրելի խաղալիքը կամ մտերիմի ձեռքը բռնել:

Երբ երեխաները սովորում են հաղթահարել տրավմայի ազդեցությունը, նրանք իսկապես սկսում են իրենց ավելի լավ զգալ:

Հարցեր երեխայի համար

Որո՞նք են քո սիրելի վբաղմունքները:

Ի՞նչ կարող ես անել ավելի լավ և հանգիստ զգալու համար:



Հիշեք՝ օգնություն ստանալը բնական է

Տրավմատիկ իրավիճակը կարող է շատ բարդ ապրումների և հոգեվիճակի պատճառ դառնալ: Երբեմն երեխաները հոգեբանական աջակցության կարիք են ունենում:

Մանկական հոգեբանի հետ երեխաները կարող են.

- վերականգնել խախտված ապահովության պահպանումը,
- հաղթահարել վախերը,
- բարելավել իրենց ինքնապագացողությունը,
- հասկանալ ինչ է տրավման և ինչ հետևանքներ այն ունի,
- սովորել հաղթահարել անցանկալի հույսերը, հոգեվիճակները, մտքերը՝ նկարչության, գրելու, պրուցելու, խաղալու միջոցով:

Հարցեր երեխայի համար

Կույտի՞ր պրուցել մանկական հոգեբանի հետ:



Դատարան

Երբեմն երեխաները պետք է գնան դատարան իրենց հետ պատահածը պատմելու համար: Սա կարող է վախեցնող լինել երեխայի համար: Բայց երեխան կարող է այնտեղ գնալ ծնողի, հոգեբանի, փաստաբանի հետ, ովքեր անպայման կօգնեն երեխային:

Փաստաբանները և դատավորները այն մարդիկ են, ովքեր ցանկանում են օգնել երեխաներին հաղթահարել բարդ ապրումները: Սակայն, երբեմն երեխաները դատարանում ծնողի ներկայությամբ պետք է ցուցմունք տան, ինչը բարդ ապրումների և սթրեսի պատճառ կարող է դառնալ: Սա կարող է լուրջ հոգեբանական հետևանքներ ունենալ: Նման իրավիճակում կարևոր է երեխայի հանդեպ դրսևորել հոգատար և ուշադիր վերաբերմունք՝ անհրաժեշտության դեպքում դիմելով մանկական հոգեբանի աջակցությանը:

Հարցեր երեխայի համար

Ի՞նչ կարծիք ունես փաստաբանին կամ դատավորին որոշ բաներ պատմելու վերաբերյալ:

Ի՞նչ կուզեիր պատմել նրանց:

Դատական
նիստ



Երեխաները հաղթահարող են

Տրավմատիկ իրավիճակից հետո երեխաները ծնողի կամ օգնող մեծահասակի աջակցությամբ կարողանում են հաղթահարել բոլոր անցանկալի հետևանքները:

Երեխաներն իրականում շատ ուժեղ են, և նույնիսկ հայտնվելով վատ իրավիճակում կարող են լինել առողջ, ուրախ և սովորել հաղթահարել տխուր, վախենալու զգացմունքները և վատ մտքերը՝ ստանալով աջակցություն օգնող մասնագետների (մանկական հոգեբանների, հոգեթերապևտների, տրավմայի մասնագետների) կողմից:



6 Խաղ-վարժություններ

Իմ ապահովության ծրագիրը

Օգնեք երեխային մշակել իր ապահովության ծրագիրը:
Վերցրեք թուղթ և գրիչ, և գրի առեք, թե ինչ կարող է անել
երեխան վտանգավոր իրավիճակում:

Օրինակ՝

- Խոսել վստահելի մեծերի հետ, օրինակ՝ տատիկի ...
- Զանգահարել այս համարով



Լավ ինքնազգացողության ծրագիր

Օգնեք երեխային գրի առնել կամ նկարել այն ամենը, ինչը նրան օգնում է ավելի լավ զգալ:

Օրինակ՝

- Մարզանք
- Խորը շնչառություն
- Ուրախ խաղեր խաղալ
- Ընկերներին հանդիպել
- Երաժշտություն լսել
- Նկարել
- Գնալ վբոսանքի
- Օրագիր լրացնել



Խորը շնչառական վարժանք

Երեխայի հետ միասին փորձեք խորը շնչառության վարժանքը՝ վախենալու կամ նյարդային պահերի հաղթահարման համար:

- **Քթով ներշնչեք:** Ուշադրություն դարձրեք, որ ներշնչելիս որովայնը մեծանում է: Պատկերացրեք, որ ծննդյան համեղ շոկոլադե տորթից հոտ եք քաշում:
- Պահեք շնչառությունը մի քանի վայրկյան:
- Դանդաղորեն արտաշնչեք բերանով, կարծես տորթի մոմերը փչում եք երկար և դանդաղ շնչով:
- Կրկնեք այնքան ժամանակ, մինչև որ հանգիստ կզգաք:



Գրառումների համար
