

Рекомендации педагогам и родителям по профилактике детского травматизма

Симптоматика: Согласно классическому психоанализу несчастные случаи могут рассматриваться как *бессознательная форма самонаказания* (Alexander, 1971). По Rattner (1977) «влечение к несчастным случаям» представляет собой драматическую форму «бегства от обязательств и ответственности».

Эмоциональная блокировка: Несчастный случай говорит о том, что человек чувствует себя виноватым, в чём-то бессознательно винит себя на уровне своего **Я**.

***Несчастный случай - один из способов,
при помощи которого люди пытаются избавиться от ощущения вины.***

Человеку кажется, что, пострадав от несчастного случая, он искупит свою вину (реальную или вымышленную). К сожалению, всё это происходит в подавляющем большинстве случаев на бессознательном уровне... А вина постепенно перерастает в злобу, которая и ломает кости. Кости - это носитель мужской (янской) энергии, поэтому лучше всего справляется с костями злоба:

- мальчика на самого себя, на другого мальчика, мужчину, отца, на весь мужской род;
- девочки на мальчика, мужчину, отца, на весь мужской род;
- взрослого, мыслящего, что «на мужской род нельзя положиться (опереться), он обязательно подведёт или предаст».

Вошебная сила, превращающая плохое в хорошее - человеческая сердечная любовь!

Несчастный случай с серьёзными травмами, которые не позволяют ходить на работу/учёбу или заниматься какой-либо конкретной деятельностью, - это бессознательная попытка остановиться и отдохнуть без угрызания совести. Обычно такие случаи происходят, когда человек сам предъявляет к себе повышенные требования и не может сделать перерыв в работе или другой деятельности сознательно. У детей несчастные случаи - это результат давления или негативного суждения со стороны взрослых.

Если человек любого возраста совершает неблагоприятный поступок, а ему говорят: «Ты плохой!» (не поступок, а человек плохой), то он обижается и ощущает себя несчастным. И с каждым разом всё больше.

Желание сделать человека хорошим посредством плохого, обречено на неудачу.

В настоящее время огромное количество детей и подростков находятся в кризисе бытия. Они более разумны и самостоятельны по сравнению с детьми, родившимися пару десятков лет назад. Это означает, что они от рождения являются личностями и потому не выносят принуждения, приказаний, когда их «ставят на место». В ребёнке возникает протест: зачем вообще жить, если тебя всё равно ставят на место, как вещь, - как ставят диван в угол либо пешку - на шахматную доску?! Он не может с этим смириться. И если детский протест и стремление к свободе встречают у взрослых превратное понимание, воспринимаясь как простое упрямство и злонамеренность, то ребёнок начинает защищаться по принципу «бей, беги» или «притворись мёртвым». В результате взрослые получают агрессивного забияку, больного ребёнка или лентяя, которому ничего не хочется.

Ребёнок, который говорит себе: «Я должен!», вскоре непременно заявит: «Не хочу!» или заболит. Взрослый, который говорит ребёнку: «Ты должен!», рано или поздно услышит: «Не хочу!». Ведь за принуждением всегда следует протест! И тогда принуждающий заявляет, что протестующий - плохой. Так рождается несправедливость...

Кость, являясь частью твёрдого тела, символизирует поддержку.

Проблемы с костями всегда связаны со страхом лишиться поддержки или не обеспечить необходимую поддержку другим. Такой страх возникает у ребёнка, который себя недооценивает или не чувствует достаточно уверенно для того, чтобы самостоятельно строить свою жизнь. Бывает, что ребёнок старается поддерживать других потому, что ощущает свою значимость тогда, когда кто-то от него зависит. Он не видит своей самооценки и перестаёт уважать себя, как только перестаёт чувствовать себя полезным.

Проблемы с костями могут возникать также у ребёнка, который боится властей, представителей власти, проявлений власти и т.д. Он принижает себя перед лицом власти. Вследствие этого он сам начинает стремиться к власти, чтобы им не могли командовать.

Ментальная блокировка: Чтобы с ребёнком не приключился несчастный случай (или если такой случай с ним уже случился), помогите ему пересмотреть представление о собственной виновности.

Согласно закону, человек признаётся виновным, если полностью доказано, что при совершении преступления он действовал осознанно и намеренно.

Каждый раз, когда ребёнок обвиняет себя в чём-то, научите его спросить себя, намеренно ли он совершил это? Если нет, помогите ему прекратить себя обвинять, так как для этого нет причин.

Если несчастный случай, который произошёл с ребёнком, был спровоцирован на подсознательном уровне, как способ получить передышку, помогите ему подумать о том, что он мог бы сознательно выделить это же время для отдыха, не причиняя себе зла. Скажите ребёнку:

Научись находить время для отдыха сознательно!

Если несчастный случай повлёк за собой серьёзные последствия и сильную боль - например, ПЕРЕЛОМ, - это говорит о том, что ребёнок подавляет в себе, на подсознательном или сознательном уровне, мысли о насилии по отношению к другому человеку. Так как он не может проявить это насилие и в то же время уже не в силах его сдерживать, оно оборачивается против ребёнка. Скажите ему:

Освободись от негативных мыслей, пока они не причинили тебе большего вреда!

Если несчастный случай у ребёнка связан с разрывом связок или мышц, то он не может смириться с каким-то разрывом, который уже произошёл или боится разрыва, который может произойти в будущем.

Если у ребёнка возникают проблемы с костями, твоё тело говорит ему о том, что необходимо поверить в себя и осознать, что он гораздо сильнее, чем ему кажется. Кроме того, ему пора обрести в жизни стабильность, поэтому скажите ему:

«Начни в жизни делать то, что тебе нравится, чувствуя не вину, а любовь к себе и окружающим!»

Ты больше не должен верить в то, что у тебя плохо или, наоборот, слишком хорошо развиты какие-то качества для того, чтобы быть важным, достойным человеком. Смотри на себя в пределах собственной жизни, а не в сравнении с результатами, которых достигают другие люди, в том числе и те, которых ты любишь.

На жизненном пути в догонялки не играют!

Что касается отношения к властям и начальству, знай, что если кто-то облечён властью в какой-то сфере, это вовсе не значит, что он ценнее, или важнее, или лучше тебя. Постарайся добиться успеха в тех областях, где можешь проявить свои способности.

Знай: таланты и способности есть у каждого!»

Размышления психолога на тему снижения детского травматизма...

В обществе признаётся необходимость выполнять правила техники безопасности для того, чтобы предупредить чрезвычайные ситуации и уменьшить порождаемый ими ущерб. В детском лагере, как правило, есть специальные инженеры, отвечающие за технику безопасности, специалисты по пожарной безопасности, по безопасности дорожного движения, охрана и т.п. Однако, рассматривая возможность нанесения физического ущерба, нельзя не учитывать психического аспекта ситуации, потому что происходящее объясняется нередко не только физическими, но и психологическими причинами.

Известно, что психические травмы нередко остаются с человеком на долгие годы, а по своим последствиям они не менее серьёзны, чем физические. Поэтому **проблема психологической безопасности является и важной, и актуальной.**

Удовлетворить требованиям психологической безопасности значительно труднее, чем требованиям физической безопасности. Главная причина в том, что видимые последствия нарушения психологической безопасности нередко отсутствуют или тщательно скрываются. Именно поэтому **возрастает роль профилактических мер по выработке сознательного соблюдения правил психологической безопасности.**

ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:

Болезни детей - это всегда зеркальное отражение душевной жизни взрослых, которые находятся с ним в непосредственной близости на данный момент. **Взрослые**, взгляните в поступки и травмы детей, и вы наверняка увидите в них отражение своих скрытых чувств и мыслей! Вместо того чтобы встретиться с негативными убеждениями лицом к лицу и расстаться с ними, взрослые люди, к

сожалению, очень часто подавляют отрицательные эмоции и скрывают неприятные мысли, становясь при источниками рядом

*Справившись с собственными проблемами, освободившись от отрицательных эмоций, вы наверняка обнаружите чудесную перемену, произошедшую с детьми. **Всё в ваших руках!***

этом происходящих несчастий.

Как же можно избавиться от негативных убеждений или изменить их?!

Во-первых, необходимо честно признаться в существовании у себя негативных убеждений. Затем следует научиться трансформировать негативные *аффирмации* (то есть убеждения) в позитивные. Например, фраза «Мои отношения с детьми – сплошная катастрофа» легко превращается в аффирмацию «Дети любят и уважают меня»; «Я ни к чему не пригодна» - «У меня всё прекрасно получается»; «Я постоянно болею» - «Я – сильный, здоровый и энергичный мужчина»...

Мостите дороги, по которым идёте сами, и ведёте следом детей!

Превращайте всё негативное в положительное!

Помните: аффирмации – это позитивные утверждения, которые произносятся с целью настроить разум на принятие нового, изменений в жизни. Выберите (составьте) позитивные аффирмации, которые придадут вам сил и уверенности в себе, и при каждой возможности повторяйте их. Обратите внимание, что аффирмации всегда составляются в *настоящем времени*. Например: «Всё хорошо». «Я в безопасности».

Помните: даже небольшое позитивное изменение в вашем сознании приведёт к позитивным изменениям в вашей жизни и жизни окружающих вас детей!

Не критикуйте себя. Не критикуйте и окружающих: как правило, недостатки, которые люди видят вокруг - это отражение их самих! Поэтому негативное отношение к окружающим, зачастую провоцирует возникновение психотравмирующих ситуаций в жизни. Повторяйте лучше:

Я люблю себя! Я довольна собой! Я люблю вас, люди!

Уделяйте больше внимания отношениям с самой (самим) собой. Взрослые склонны придавать слишком много значения отношениям с окружающими, забывая о себе. Пора позаботиться о себе и об отношениях с самим собой. Любите себя такой (таким), какая (какой) вы есть. Не забывайте о своём сердце и о своей душе.

Мой самый лучший друг – я сама! Мой самый лучший друг – я сам!

Обращайтесь к себе с любовью. Уважайте и цените себя. Любя себя, вы становитесь более открытой, доступной для любви окружающих вас людей. Фокусируйтесь на любви к себе.

В этот миг я очень люблю себя!

Заботьтесь о своём теле. Ваше тело – священное вместилище души. Если вы хотите прожить долгую, полноценную жизнь, избегая различных несчастий и травм, начните заботиться о своём теле прямо сейчас. Вы работаете с детьми, поэтому должны быть здоровыми и полными жизненной энергией.

Я здорова, счастлива, энергична! Я здоров, счастлив, энергичен!

Раскрывайте свои творческие возможности. Найдите время для самовыражения. Творите! Творите мир вокруг вас! Творите самого себя! Вы это можете!

Я всегда нахожу время для творчества и самовыражения!

Сделайте радость, любовь и счастье центром своей жизни. Радость и счастье живут внутри каждого из нас. Установите связь с тем тайником своей души, где бьёт этот освежающий источник! Если вы счастливы, то повышается ваш творческий потенциал, вы становитесь открытыми новым свежим мыслям, идеям и чувствам; вы сами становитесь источником радости и творчества для окружающих вас детей.

Я полна радости, я счастлива! Я полон радости, я счастлив!

Обучайтесь. Очень часто взрослые сетуют на то, что они не знают или не понимают многих вещей, не знают, что делать, как поступить. Но всему на свете можно научиться – было бы желание!

Я обучаюсь и развиваюсь постоянно и получаю от этого истинное удовольствие!

Научитесь составлять позитивные аффирмации. Повторяйте их в любое время.

***Мы с моим телом живём в мире и согласии.
Я принимаю для себя отличное здоровье!
Я люблю моё тело и при необходимости помогаю ему исцеляться.
Я сильный (сильная) и болезни обходят меня стороной!***

Напоминаем, что аффирмации – это слова и предложения, которые мы проговариваем вслух. С помощью аффирмаций можно создавать определённые утверждения, чтобы достичь позитивных изменений, к которым они стремятся в жизни.

Аффирмация – это полноценное семя, брошенное в землю в подходящее время.

Психологами нашей службы предлагается стихотворная аффирмация для уменьшения детского травматизма.

Разучите её с детьми и повторяйте как можно чаще. Доброго вам здоровья!

С моим телом мы в согласии живём,
Гармонично всё мы делаем вдвоём.
Все дела мне в этой смене по плечу!
Воплотить смогу я здесь всё, что хочу!

Мои пальцы, голень, стопы – вся нога:
Икры, голень и колени – хоть куда!
Я шагаю и играю, и скачу,
Я орлёнком над препятствием лечу!

Мои пальцы, кисти, локти – вся рука -
И в кости, и в мышцах, как всегда, крепка.
Я играю, отдаю, беру, ношу
И в столовой крепко ложечку держу.

Проявляю гибкость в мыслях и делах,
Радость в мир несусь в поступках и в словах,
Я умею крепко накрепко дружить,
Ежедневно я умею просто жить!

Позвоночник, плечи, шея, голова
Мне даны, чтобы смотреть всегда туда,
Где могу добро я людям подарить,
Ни за что их – просто так! – всегда любить.

Я здоровьем наполняюсь каждый миг!
Всё прекраснее становится мой лик.
Моя жизнь, за всё тебя благодарю!
Восхищаюсь я собою и люблю!!!

Использованная и рекомендуемая литература:

1. «Полная энциклопедия здоровья Луизы Хей» \Пер. с англ.- М.- изд-во «ОЛМА-ПРЕСС Образование», 2004 г, 784 с.
2. Носрат Пезешкиан «Психосоматика и позитивная психотерапия» \Пер. с нем.- М.- изд-во «Медицина», 1996 г, 464 с.
3. Лууле Виилма «Светлый источник любви» - Екатеринбург, изд-во «У-Фактория», 2000 г, 2000 г, 304 с.
4. Лиз Бурбо «Твоё тело говорит: Люби себя: Самая полная книга по метафизике болезней и недугов» \Пер. с фр. - К.: «София», М.: ИД «Гелиос», 2000 г, 336с.
5. В.А. Дмитриевский «Психологическая безопасность в учебных заведениях», - М., изд-во «Педагогическое общество России», 2002 г. 202 с.