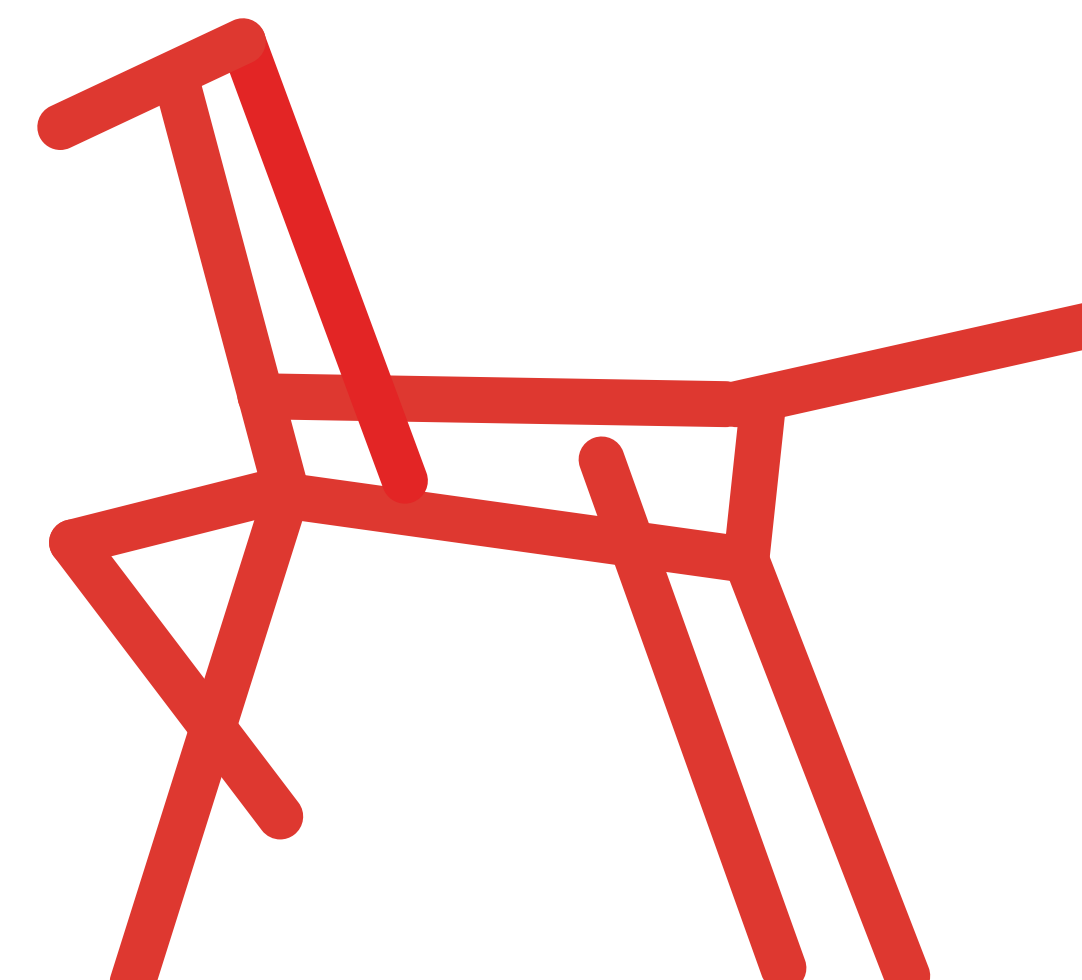


АЗБУКА СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ. Урок 3.5. Как стресс влияет на развитие мозга ребенка?



Программа «Азбука счастливой семьи»

www.azbukasemi.ru

**Развитие
родительской
осознанности**



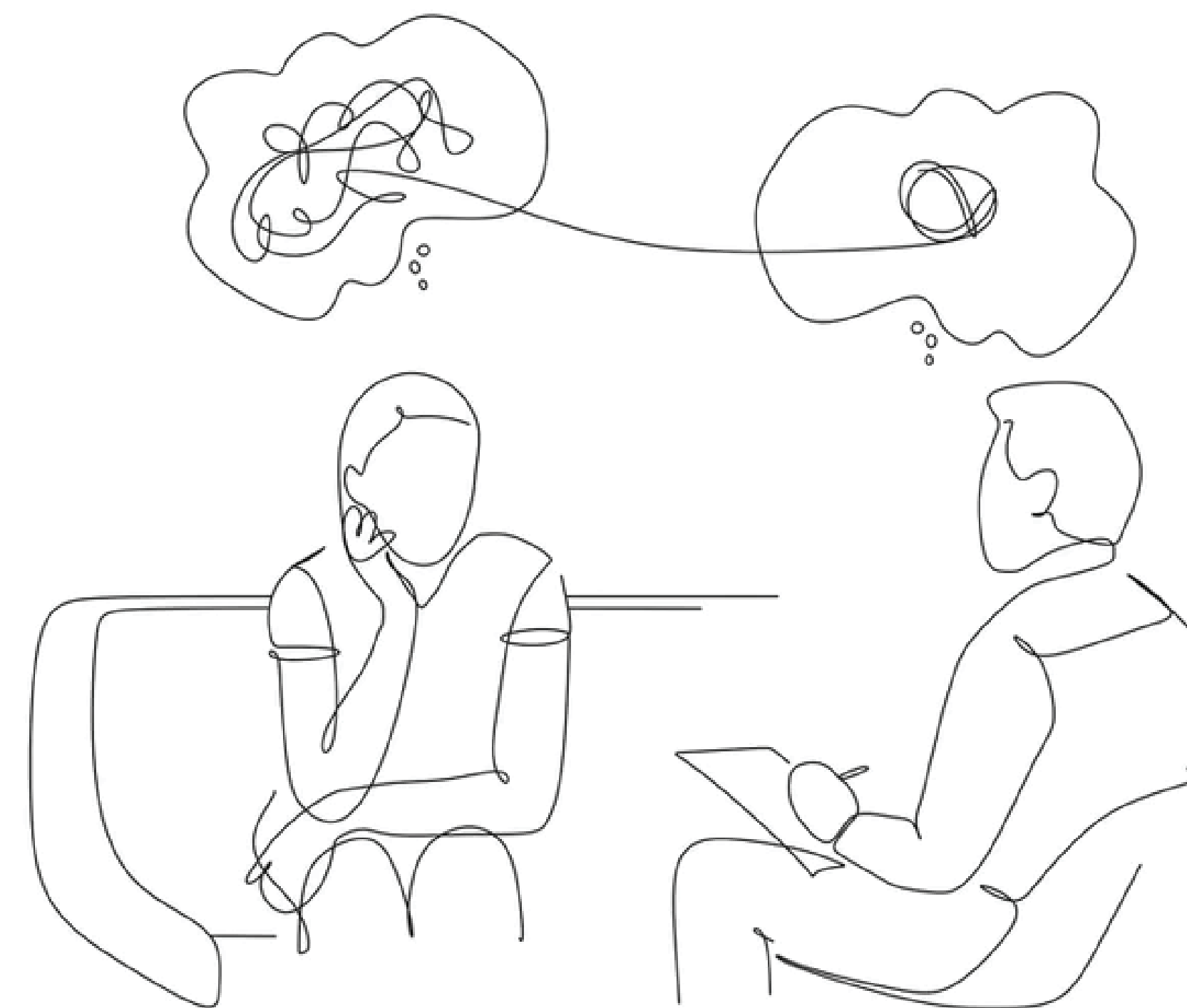
Блоки программы:

- Семейная система
- Привязанность
- Детские психологические травмы
- Трудное поведение
- Взросление и сепарация детей



Бережно к себе

Просветительский курс «Азбука счастливой семьи» дает понимание детских психологических травм, помогает их обнаружить (если они имели место), но не способен реабилитировать. При обнаружении травмы требуется помощь специалиста (психолога, психотерапевта).



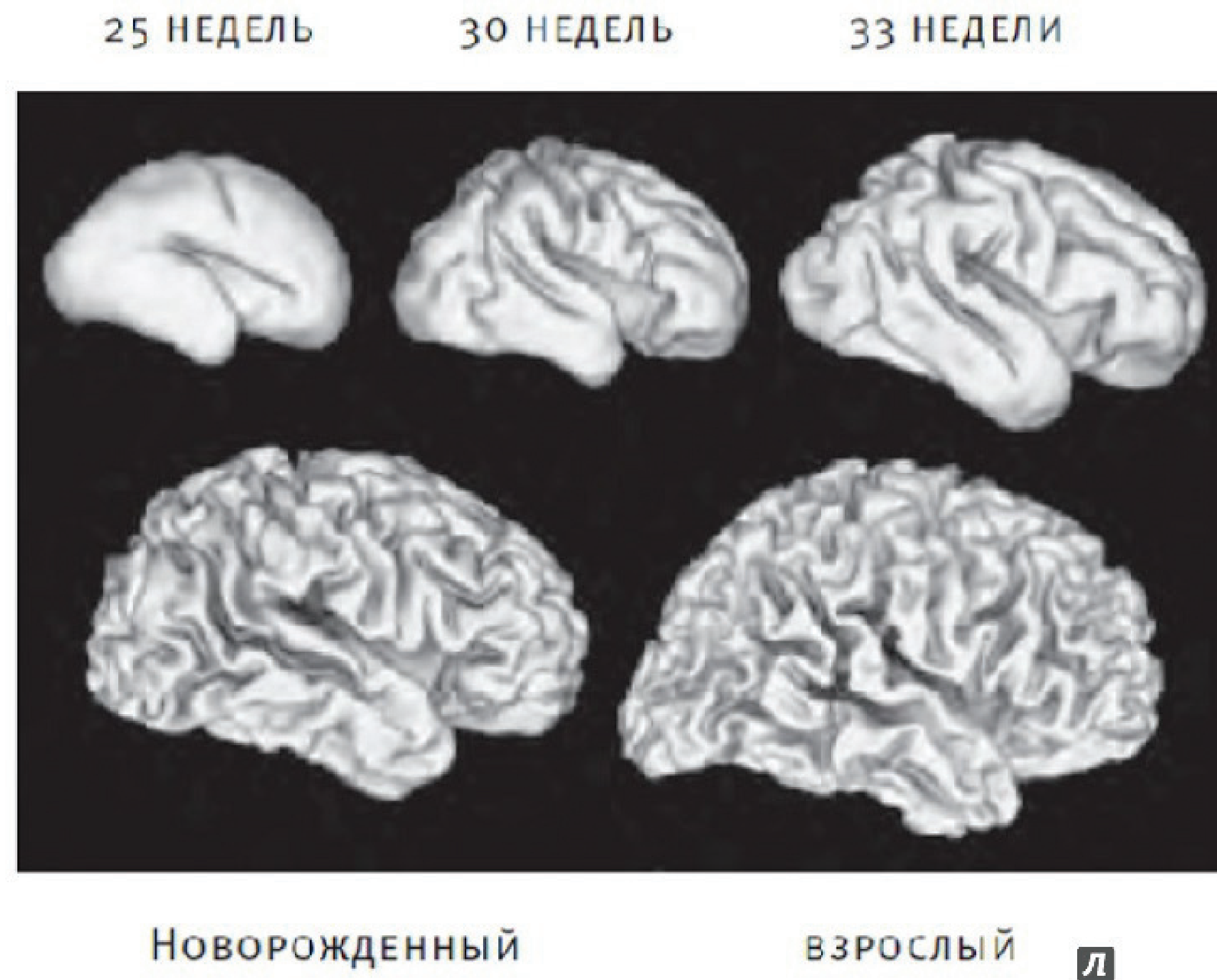
Психологическая травма и мозг

Условия жизни ребенка, отношения с его близкими взрослыми и окружающая среда влияют не только на качество развития, но и на органическое состояние его мозга.



Развитие мозга

Самый интенсивный период развития мозга — внутриутробный. Дальше, в первые три-четыре года жизни, мозг продолжает расти удивительно быстро. Размер мозга четырехлетнего ребенка составляет 90% от размеров мозга взрослого человека.



Развитие мозга

СТВОЛ ГОЛОВНОГО МОЗГА (нижний уровень).

Центр выживания. Отвечает за температуру тела, сердечный ритм, артериальное давление.

СРЕДНИЙ ИЛИ РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ.

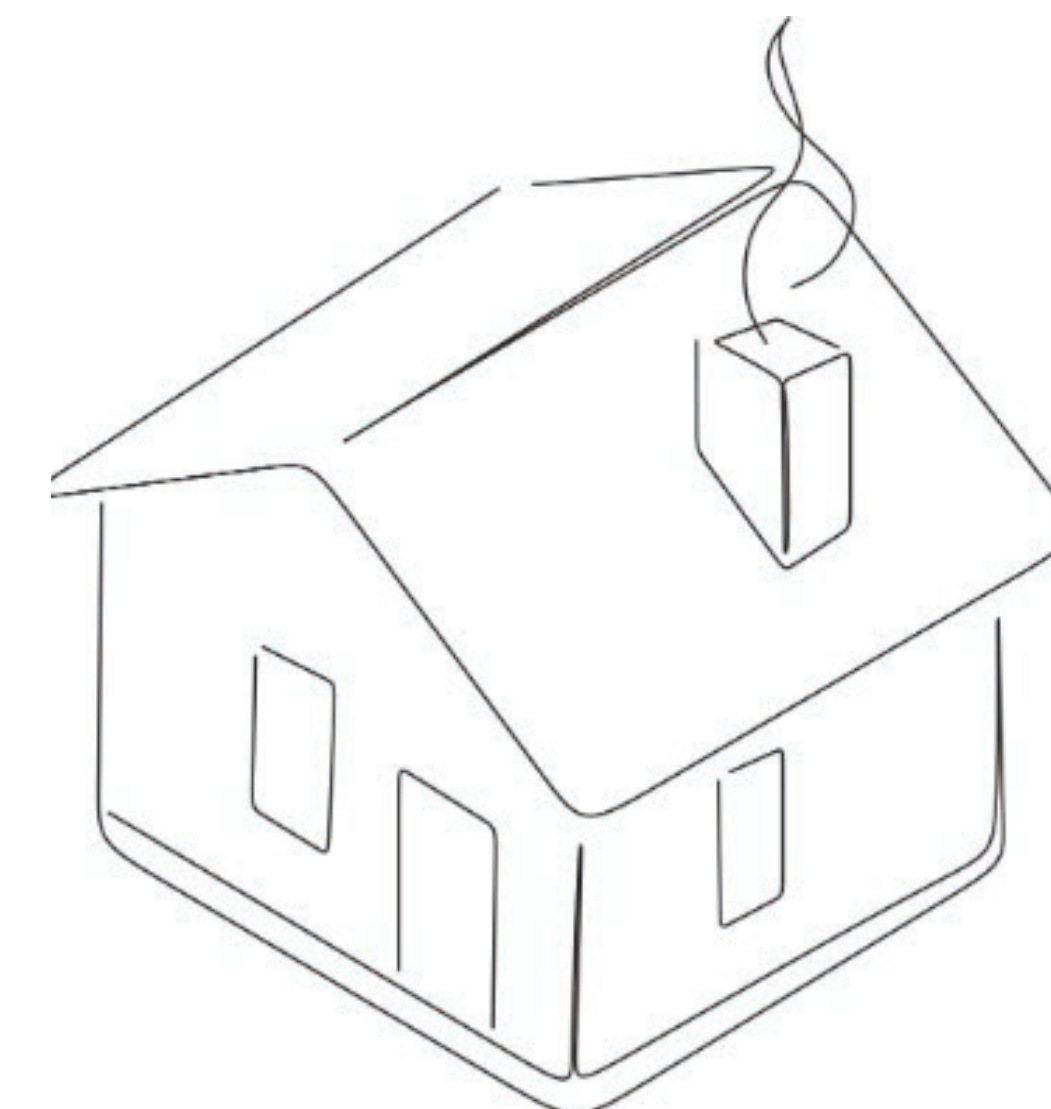
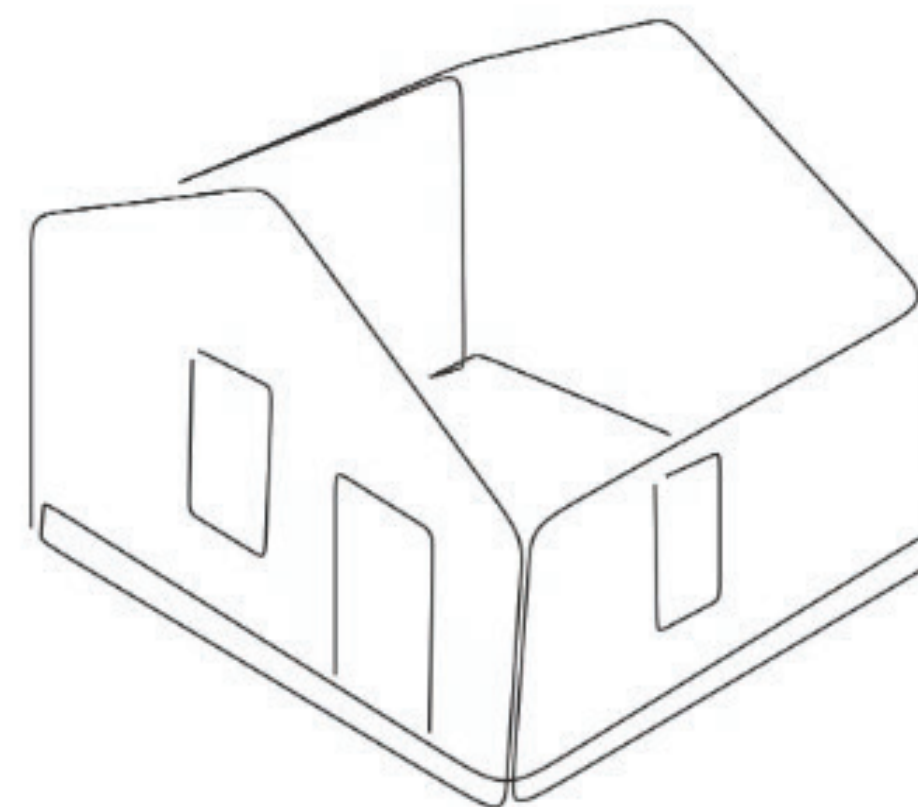
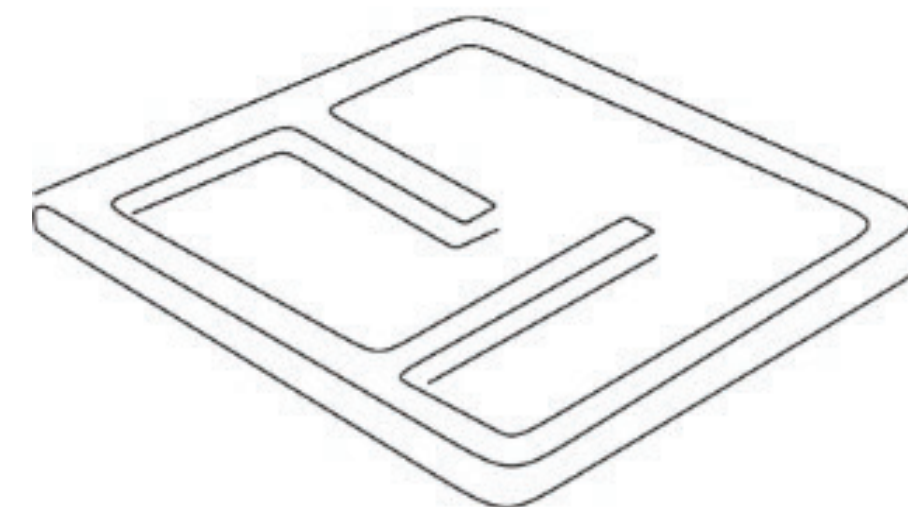
Регулирует возбуждение, аппетит, насыщение, сон. Инстинкты.

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА.

Отвечает за эмоциональное реагирование, сексуальное поведение, привязанность.

КОРА ГОЛОВНОГО МОЗГА (верхний уровень).

Принадлежность человека к социальной группе, конкретное мышление, абстрактное мышление, когнитивные навыки, «мыслительный центр». Анализ, предсказывание, планирование, созидание, эмпатия, т. д.



Брюс Перри, психиатр, основатель Академии детской травмы



По причине
психологической травмы
нередко происходит
нарушение в структуре
мозга и нужно
восстанавливать сначала
нижние уровни.

Реакция «бей, беги, замри»

Стресс всегда «включает» нижние уровни мозга, которые диктуют самые примитивные реакции. Ребенком управляет «рептильный мозг».

Реакция "Бей или беги"

Расширение зрачков

Сухость во рту

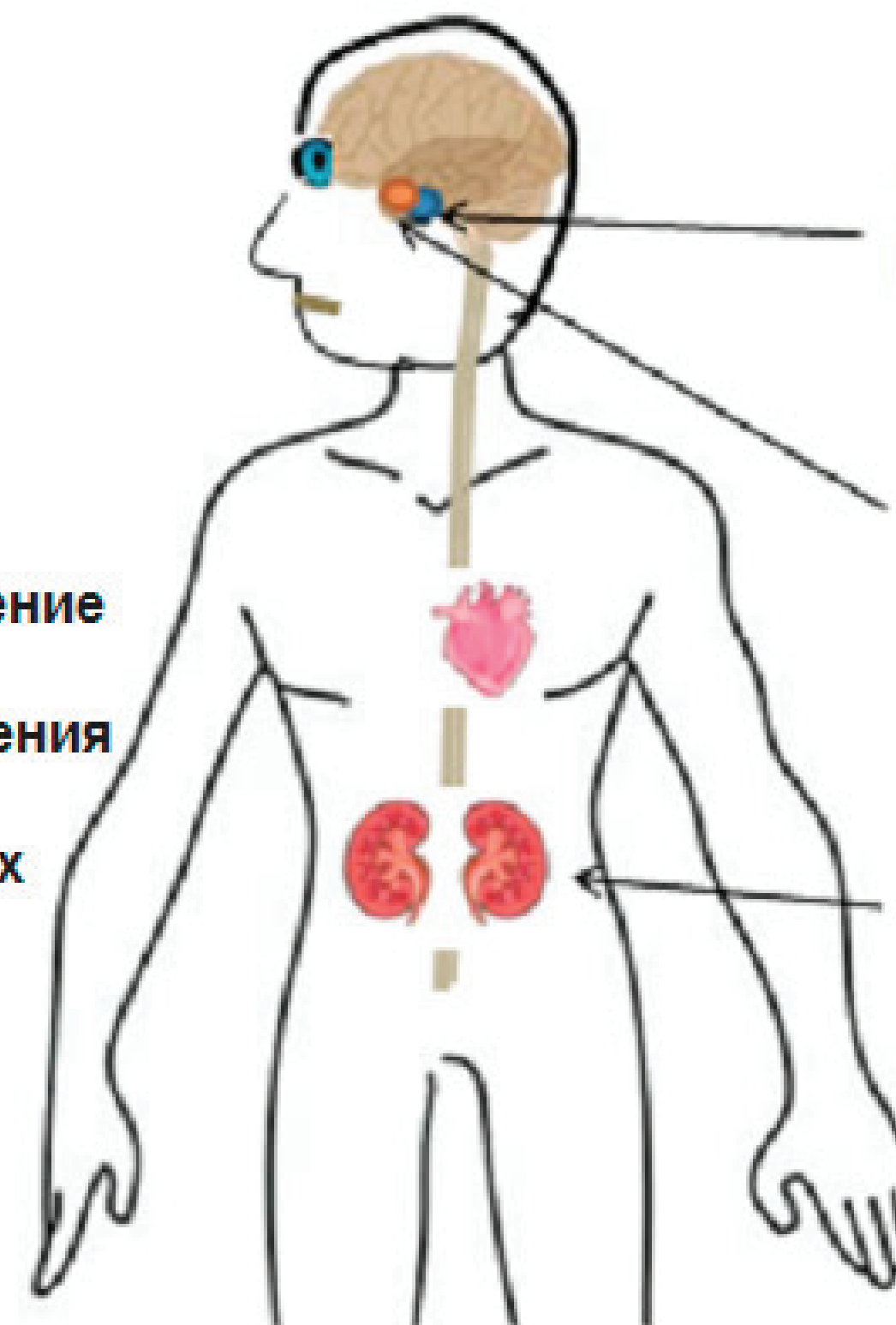
Учащенное дыхание

Учащенное сердцебиение

Замедление пищеварения

Напряжение в мышцах

Потливость ладоней



1. Миндалевидное тело реагирует на угрозу

2. Гипоталамус активирует симпатическую нервную систему, дающую команду на выброс адреналина и норадреналина надпочечниками

3. Надпочечники также выделяют гормон кортизол для более продолжительной реакции

Психология стресса

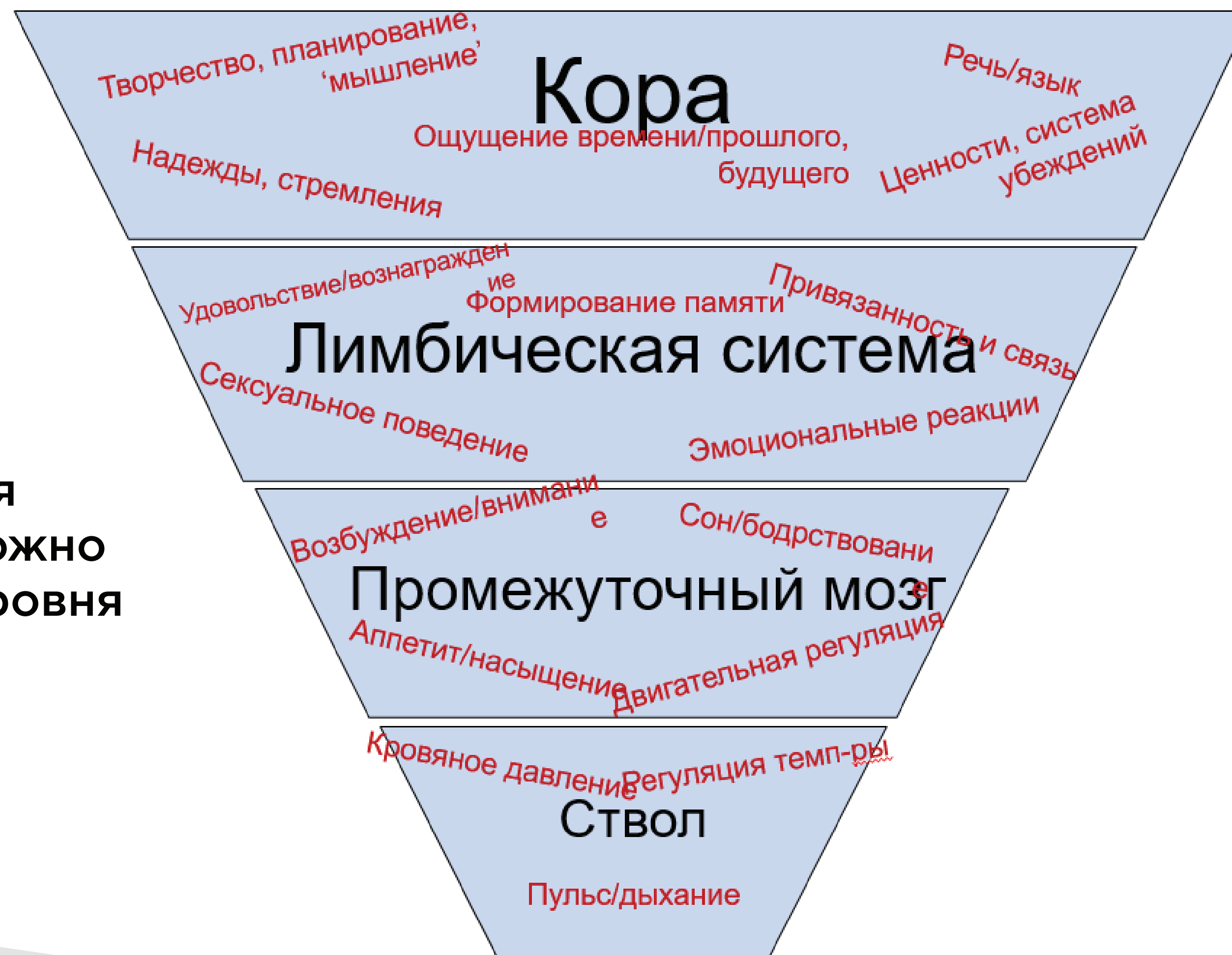


*Советский ученый, доктор психологических наук
Леонид Александрович Китаев-Смык*

«Симптоматика длительного стресса напоминает начальные общие симптомы соматических, в подчас психических болезненных состояний. Такой стресс может переходить в болезнь... При длительном пребывании в экстремальных условиях возникает сложная картина изменений физиологических, психологических и социально-психологических характеристик человека».

Развитие мозга ребенка

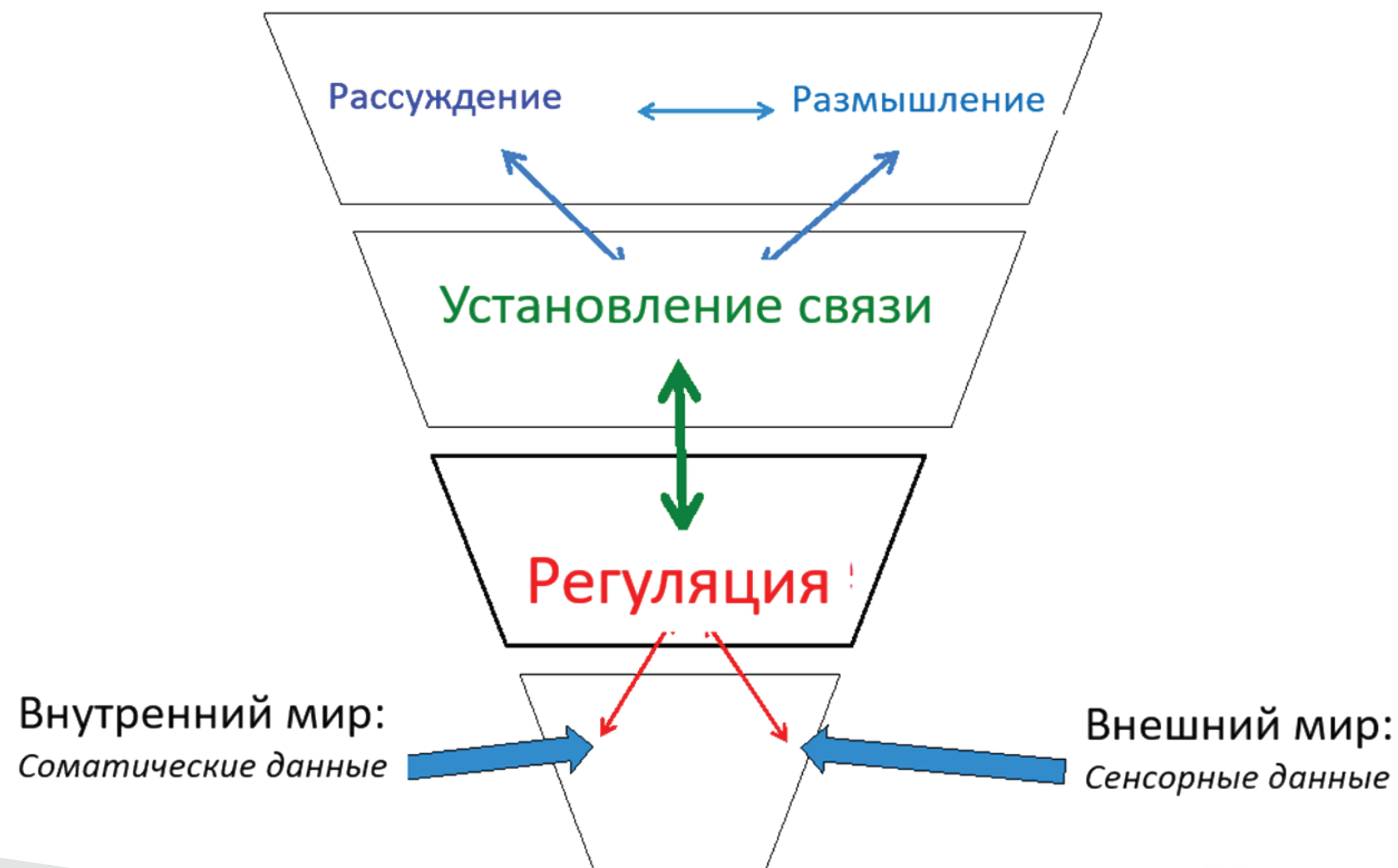
Модель Брюса Перри.
Мозг человека развивается последовательно. Невозможно «перескочить» с одного уровня развития на другой.



Регуляция мозга ребенка

Нельзя напрямую влиять на функции коры головного мозга (конкретное мышление, абстрактное мышление), если сбой произошел на уровне среднего мозга и лимбической системы. Влиять поначалу нужно на них.

Последовательность взаимодействия и обработки



Психология стресса

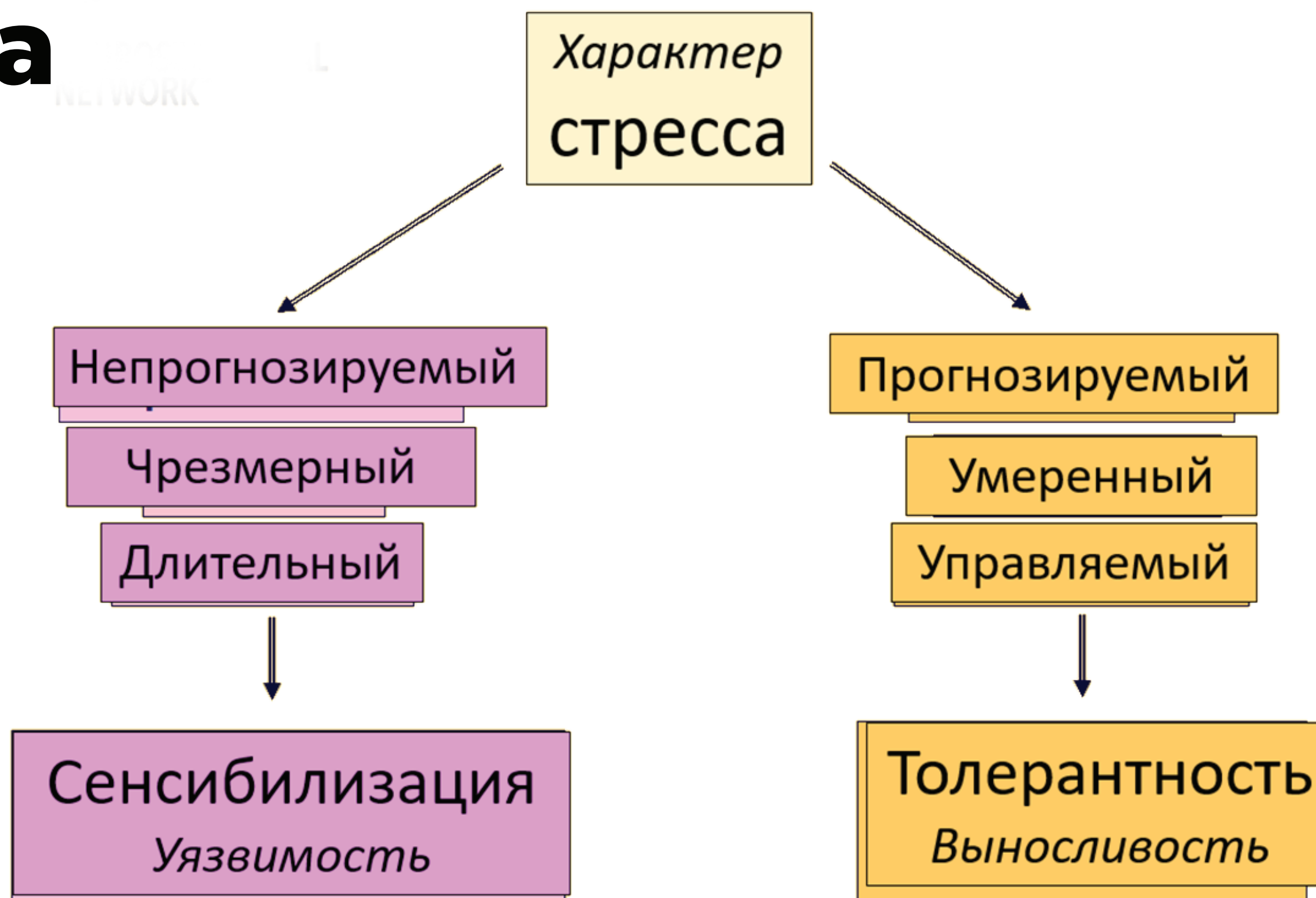
Психиатр, основатель Академии детской травмы Брюс Перри

«Дети, перенесшие травму, чувствуют постоянную боль, а боль делает людей раздражительными, тревожными и агрессивными. Только терпеливая, любящая, постоянная забота срабатывает, не бывает мгновенных чудесных исцелений. Это одинаково справедливо и для ребенка трех или четырех лет, и для подростка. Силовые методы и лишения только снова травмируют детей и углубляют проблемы.

Один из величайших уроков, которые я получил в жизни, — это как важно просто потратить время перед началом любых действий, как важно сперва присмотреться и послушать. Из-за способности нашего мозга «зеркалить» самый надежный и эффективный способ помочь другому человеку успокоиться и сконцентрироваться заключается в том, чтобы сначала успокоиться и сконцентрироваться самому, — а уже тогда полностью посвятить внимание пациенту».

Характер стресса

«Если ребенок подвергается сильным или постоянным угрозам или воздействию травмирующих событий, его система реагирования на стресс может стать чрезмерно чувствительной, и тогда на обычные события он будет реагировать, как на несущие угрозу», — Брюс Перри



Памятка для родителей

Для снижения уровня стресса ребенка

- 1.** Будьте доброжелательны со взрослыми и с детьми
- 2.** Заботьтесь о своем моральном состоянии, ищите поддержку
- 3.** Будьте физически и психологически доступны для своего ребенка
- 4.** Не навязывайте ребенку контакт, если он не хочет, но оставайтесь рядом
- 5.** Предлагайте ребенку занятия, помогающие регуляции (монотонные действия — раскрашивание картинок, ходьбу, катание на качелях, и т. д.)
- 6.** Объясняйте ребенку свои действия и все, что с ним происходит
- 7.** Чаще передавайте контроль над решениями (выбор) самому ребенку.

Главная мысль урока

Мозг ребенка, подвергшийся негативному влиянию травмы, может менять нормальную траекторию эмоционального, социального, профессионального и академического развития. Требуются целенаправленные и бережные усилия взрослых, чтобы дети справлялись с последствиями стресса и психологических травм.



Упражнения на дом

- 1.** В общении со своим ребенком обратите внимание на все ситуации, в которых возможен выбор. Если раньше вы не давали в них выбора ребенку, подумайте, как можно его предложить.
- 2.** Задавайте ребенку любого возраста вопросы о том, что он хотел бы надеть, чем заняться, куда пойти, во что поиграть, с чего начать уроки, предлагая два-три конкретных варианта.
- 3.** Практикуйте навык предоставления права выбора каждый день.



Список литературы

Раздел «Библиотека» на azbukasemi.ru

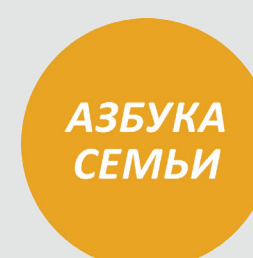


«Библиотека»
на azbukasemi.ru

”

Судьбы мира вершатся в детских. Именно там решается, станут ли завтрашние мужчины и женщины душевно здоровыми людьми доброй воли или искалеченными индивидами, пользующимися каждым случаем, чтобы осложнить жизнь своим ближним.

Астрид Линдгрен



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ