



Doświadczenie traumy oraz jej wpływ na życie i rozwój dziecka

(w ramach cyklu webinarów: „Świadoma pomoc dzieciom, które doświadczyły traumy”)

Sabina Sadecka
30.11.2022

organizatorzy: Fundacja Hemmersbach Kids' Family i platforma skillplanet.io



Dlaczego tak ważne jest, by zaadresować temat traumy dziecięcej?

- trauma (szczególnie przedłużająca się, tzw. trauma złożona) może zatrzymać/spowolnić/zdezintegrować rozwój dziecka
- trauma rekalkuluje mózg dziecka w kierunku negatywności i bezradności
- trauma wpływa na utrwalenie się niekorzystnego obrazu siebie i innych ludzi
- trauma zmienia nie tylko funkcjonowanie psychologiczne dziecka, ale też jego fizjologię

Czym jest trauma?

- **Gabor Mate** „złe rzeczy, które się zdarzyły i dobre, które się nie zdarzyły”
- Nie tylko to, co przydarzyło się dziecku, ale i JAK mu się przydarzyły
- Zdarzenie potencjalnie traumatyczne nie oznacza z automatu strauumatyzowania

PTSD vs cPTSD

PTSD

- * jednorazowe zdarzenie
- * związany z bezpieczeństwem zewnętrznym
- * lęk

cPTSD

- * chroniczny stres (niekoniecznie zagrożenie życia)
- * związany z bezpieczeństwem wewnętrznym
- * wstyd

Bibliografia, która poszerza wątki poruszone w całym cyklu:

Boon, S., Steele, K., van der Hart, O. (2019). **Zaburzenia dysocjacyjne po traumie**. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Cohen J. A. , Mannarino, A. P., Deblinger, E. (2011), **Terapia traumy i traumatycznej żałoby u dzieci i młodzieży**. Kraków: WUJ

Cyrulnik, B. (2014), **Ratuj się, życie wzywa**. Warszawa: Czarna Owca (pozycja niewznawiana).

Czub., M. (2021),. **Zrozumieć dziecko wykorzystywane seksualnie**. Sopot: GWP.

Fisher, J. (2019), **Terapia osób, które przetrwały traumy złożone**. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Gerhardt, S. (2004), **Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu**. Kraków: WUJ.

Heller, L., Kammer, B. (2022), **The Practical Guide for Healing Developmental Trauma: Using the NeuroAffective Relational Model to Address Adverse Childhood Experiences and Resolve Complex Trauma**. North Atlantic Books.

Heller, L., LaPierre, A. (2018). **Leczenie traumy rozwojowej. Wpływ wczesnej traumy na samoregulację, obraz samego siebie i zdolność tworzenia związków**. Wydawnictwo Instytutu Terapii Psychosomatycznej.

Herman, J. (2020), **Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego**. Czarna Owca.

McConnell, S. (2022), **Terapia somatyczna systemu wewnętrznej rodziny - Somatic IFS**. Poznań: Miejsce Ludzi. tł. Maria Wąsążanka, Ajka Duda.

Perry, B., Schaalavitz, M. (2011), **O chłopcu wychowanym jak pies.** Media Rodzina. (pozycja niewznawiana, choć fantastyczna!)

Perry, B., Winfrey O. (2022), **Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu.** Wydawnictwo Agora.

Roediger E. Stevens B. A., Brockman R. (2021), **Kontekstualna terapia schematów.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Schiraldi, G. R. (2022). **Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa. Jak uleczyć ukryte rany z przeszłości, które wpływają na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie w życiu dorosłym.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Schwartz, A. (2020). **Złożony zespół stresu pourazowego. Jak odzyskać integralność psychiczną i kontrolę nad emocjami. Zeszyt ćwiczeń.** Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Sunderland, M. (2019), **Odwrócona relacja. Kiedy problemy rodziców zabierają dzieciństwo.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Taylor, Ch. (2020), **Dzieci i młodzież ze zdezorganizowanym stylem przywiązania. Podejście mentalizowania w empatycznej opiece opartej na wiedzy o przywiązaniu i traumie.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Taylor, Ch. (2016), **Zaburzenia przywiązania u dzieci i młodzieży.** Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.