

TRAUMA ROZWOJOWA U DZIECI – JAK JĄ ROZPOZNAWAĆ I JAK WSPIERAC UCZNIA W ŚRODOWISKU SZKOLNYM?

- Czym jest trauma rozwojowa?
- Jak ją rozpoznawać?
- Co dalej robić?
Gdzie kierować
rodziców?



Trauma rozwojowa (inaczej wczesnodziecięca) to zaburzenie naturalnego procesu kształtowania się emocjonalnego, społecznego i psychicznego dziecka, wynikające z braku bezpiecznego środowiska, adekwatnej opieki lub doświadczenia przemocy w kluczowych latach życia. Nie musi wiązać się z pojedynczym dramatycznym wydarzeniem. Często jest rezultatem **przewlekłego napięcia, niestabilności rodzinnej, zaniedbania emocjonalnego lub braku responsywnego opiekuna**, który powinien być źródłem regulacji i poczucia bezpieczeństwa.

Źródła i mechanizm traumy rozwojowej

Do najczęstszych przyczyn należą:

- brak bezpiecznej więzi z głównym opiekunem (emocjonalna niedostępność rodzica),
- zaniedbanie emocjonalne lub fizyczne,
- przemoc fizyczna, psychiczna lub seksualna,
- chaos domowy: uzależnienia, przemoc w rodzinie, brak stabilności,
- choroba psychiczna lub przeciążenie rodzica (np. depresja, przewlekły stres),
- separacja z opiekunem z powodu hospitalizacji, rozvodu czy migracji.

Wczesne dzieciństwo to okres intensywnego kształtowania struktur mózgowych odpowiedzialnych za regulację emocji, poczucie wartości, zdolność do budowania więzi i radzenia sobie ze stresem. Chroniczny stres i brak wsparcia mogą prowadzić do **nadmiernej pobudliwości układu nerwowego**, trudności w samoregulacji oraz trwałych przekonań o sobie i świecie: „nie jestem bezpieczny”, „nie zasługuję na uwagę”, „świat jest zagrażający”.

Manifestacja traumy rozwojowej w funkcjonowaniu dziecka

Konsekwencje traumy nie zawsze są jednoznaczne. W praktyce szkolnej mogą ujawniać się w różnych obszarach:

- **problemy z nawiązywaniem relacji**, wycofanie lub nadmierne przyłgnięcie do dorosłych,
- **niskie poczucie własnej wartości**, chroniczny wstyd, poczucie bycia „gorszym”,
- trudności z zaufaniem i przewidywaniem reakcji innych,
- wybuchy złości, zachowania impulsywne lub przeciwnie – emocjonalne odrętwienie,
- objawy lękowe, obniżony nastrój, hipo- lub hiperaktywność,
- trudności poznawcze wynikające z przeciążenia stresem (problemy z koncentracją, pamięcią, planowaniem),
- zachowania ryzykowne, autodestrukcyjne, eksperymentowanie z substancjami,
- somatyzacja: bóle brzucha, głowy, napięcie mięśniowe.

Warto pamiętać, że zachowania dziecka są **adaptacją** do wcześniejszych warunków – sposobem na przetrwanie. W środowisku szkolnym bywają jednak mylone z „niegrzecznością”, lenistwem lub brakiem motywacji.

Trauma rozwojowa a obraz w dorosłości

Osoby dorosłe z historią traumy rozwojowej często:

- powielają trudne wzorce relacyjne,
- przeżywają chroniczny lęk, napięcie lub poczucie pustki,
- reagują nadmiernie na odrzucenie lub krytykę,
- mają trudności z dbaniem o swoje granice i potrzeby.

Świadomość tych uwarunkowań jest kluczowa, aby odpowiednio planować wsparcie i edukację dziecka.

Jak psycholog szkolny może rozpoznać sygnały traumy?

W warunkach szkolnych specjaliści mogą zwrócić uwagę na:

1. Zmiany w zachowaniu:

- nagłe wycofanie, izolacja, milczenie,
- huśtawki nastroju bez wyraźnej przyczyny,
- zachowania agresywne lub autoagresywne,
- trudności z regulacją emocji przy drobnych frustracjach.

2. Trudności szkolne:

- spadek wyników w nauce,
- problemy z koncentracją, zapamiętywaniem, organizacją,
- unikanie zadań wymagających wysiłku.

3. Sygnały fizyczne i psychosomatyczne:

- częste bóle brzucha, głowy, zmęczenie,
- napięcie mięśniowe, problemy ze snem (zgłaszane przez rodziców).

4. Funkcjonowanie społeczne:

- relacje rówieśnicze nacechowane nieufnością, konfliktem lub nadmiernym podporządkowaniem,
- trudności w czytaniu intencji innych.

5. Informacje z wywiadu z rodzicem/opiekunem:

- historia niestabilności domowej,
- wcześniejsze interwencje OIK/OPS,
- choroba psychiczna w rodzinie,
- rozłąki, migracje, długie hospitalizacje dziecka lub rodzica.

Ważne: zawsze patrzymy na schematy, nie pojedyncze incydenty.

Co dalej? Jakie działania może podjąć szkoła?

1. Wsparcie dziecka w środowisku szkolnym

- wprowadzenie zasad przewidywalności: jasne komunikaty, stała struktura,
- wspieranie regulacji emocji (nazywanie emocji, małe przerwy, przestrzeń wyciszenia),
- pozytywna relacja dorosły–dziecko jako czynnik naprawczy,
- praca nad umiejętnościami społecznymi i poczuciem kompetencji,
- indywidualizacja wymagań, jeśli funkcjonowanie dziecka jest obniżone przez stres.

2. Praca psychoedukacyjna z rodzicem

Psycholog szkolny może:

- wyjaśnić rodzicom, czym jest trauma rozwojowa i jak wpływa na zachowanie,
- normalizować trudności dziecka, bez obwiniania,
- podkreślać znaczenie bezpiecznej, przewidywalnej relacji domowej.

3. Kierowanie rodziców do specjalistów i instytucji

W zależności od sytuacji dziecka i rodziny:

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna** – diagnoza funkcjonowania, terapia,
- **Ośrodki zdrowia psychicznego (PZP / CZP)** – konsultacja psychiatryczna, psychoterapia,
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** – wsparcie w sytuacjach przemocy, kryzysów,
- **OPS / PCPR** – gdy potrzebna jest pomoc środowiskowa,
- **Terapia rodzinna**, terapia traumy (np. EMDR, terapia skoncentrowana na więzi),
- **Grupy wsparcia dla rodziców** obciążonych stresem lub depresją.

Rolą psychologa szkolnego nie jest diagnozowanie traumy, lecz **identyfikowanie sygnałów, wspieranie dziecka i inicjowanie odpowiednich kroków pomocowych**.

Opracowała :

mgr Katarzyna Nicpoń

psycholog, psychotraumatolog