Лікування травм у дітей

Книга з малюнками для батьків

На основі програми профілактики та відновлення
Somatic Experiencing® пітера Левіна та Меггі Клайн

Ця книга є цінним джерелом для тих, хто працює над зменшенням страждань дітей, які пережили кошмари війни в Сирії та інших країнах. Я радий, що зміг зробити невеликий внесок у те, щоб ця книга була доступною для всіх, хто її потребує.

Пітер А Левін, доктор філософії.

Я дуже хочу, щоб ця маленька книжка з малюнками, створена командою, яка любить дітей, несла надію тим, хто страждає від труднощів. Нехай благословення зійде на сміливих опікунів, які використовують ці практичні стратегії для відновлення фізичних та душевних сил сім'ї та загоєння ран після травматичних подій.

Найкращі побажання світлішого завтра,

Меггі Клайн, магістр сімейної терапії.

Лікування травм у дітей

Книга з малюнками для батьків

Не для продажу

Авторські права

Зміст цього посібника для батьків базується на книзі Пітера А. Левіна та Меггі Клайн: Trauma-Proofing Your Kids: A Parents Guide to Instilling Confidence, Joy, and Resilience.
Опубліковано видавництвом North Atlantic Books, авторське право © 2008, Пітер А. Левін та Меггі Клайн. Використовується з дозволу видавця.

Створила: Катерина Гонзікова
Редактор: Меггі Клайн
Художник: Жилдиз Шаймбет
Макет і дизайн обкладинки: Хаммам Юсеф

Переклав українською та вичитував

MEDEVAC czech

Частина проекту «Захист від травматичного досвіду дітей-сирійців/дітей-біженців» Катерини Гонзікової, Ліліан Труст, Лідії Баракат та Мути Баракат.

Шановні батьки та вихователі,

Ми розуміємо, що стороннім особам майже неможливо уявити жахи війни чи труднощі, з якими стикаються біженці.

За допомогою цієї маленької книжки з малюнками ми хотіли б трохи полегшити Ваше життя, надавши Вам деяку інформацію про травматичний досвід та те, що Ви можете зробити, щоб допомогти своїм дітям, із залученням професійної допомоги чи без неї, оскільки її може бракувати.

На наступних сторінках Ви можете знайти інформацію, опис навичок та дій, які були розроблені для батьків травмованих дітей та покликані допомогти вивільнити енергію, накопичену через вражаючі травматичні події.

Можливо, Ви вже зараз інтуїтивно робите те, що викладено в цій книзі. Тому, будь ласка, не соромтеся шукати більше натхнення та вибирати те, що підходить Вам чи Вашій дитині, або адаптуйте цей матеріал відповідно до Ваших потреб.

Подяка:
Златі Коштейновій за перше вичитування змісту та Яні Кутніковій за співпрацю у підготовці сюжетів.

З повагою,
Češi pro Sýrii, z.s.

Чому діти не почуваються краще, опинившись у безпеці після пережитих жахів війни?

Чому їм досі сняться страшні кошмари, болить шлунок і голова?

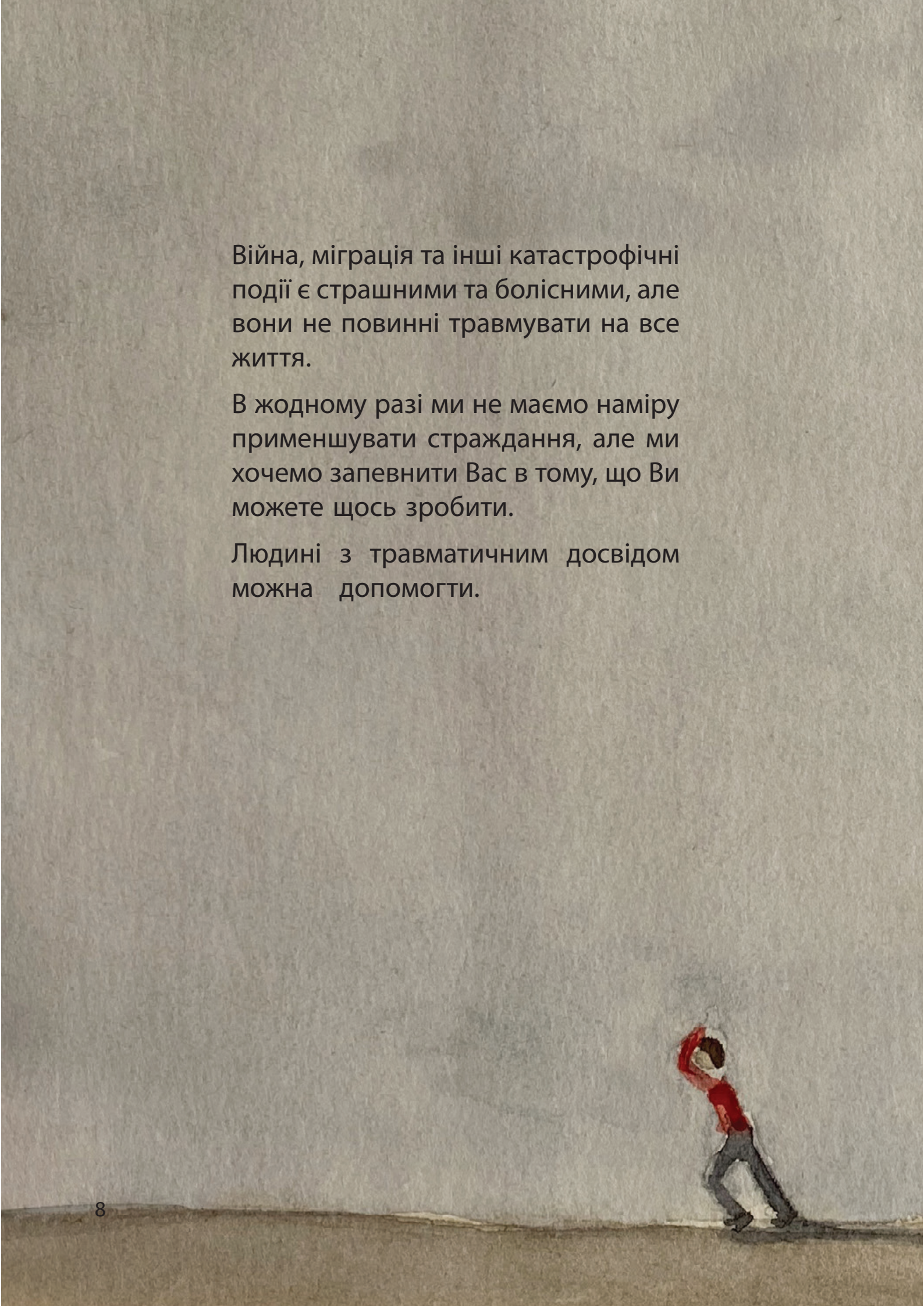
Чому вони все ще такі налякані, знервовані, злі та пригнічені?

Будь ласка, почитайте про травматичний досвід, ця інформація допоможе Вам та подарує надію;

Війна, міграція та інші катастрофічні події є страшними та болісними, але вони не повинні травмувати на все життя.

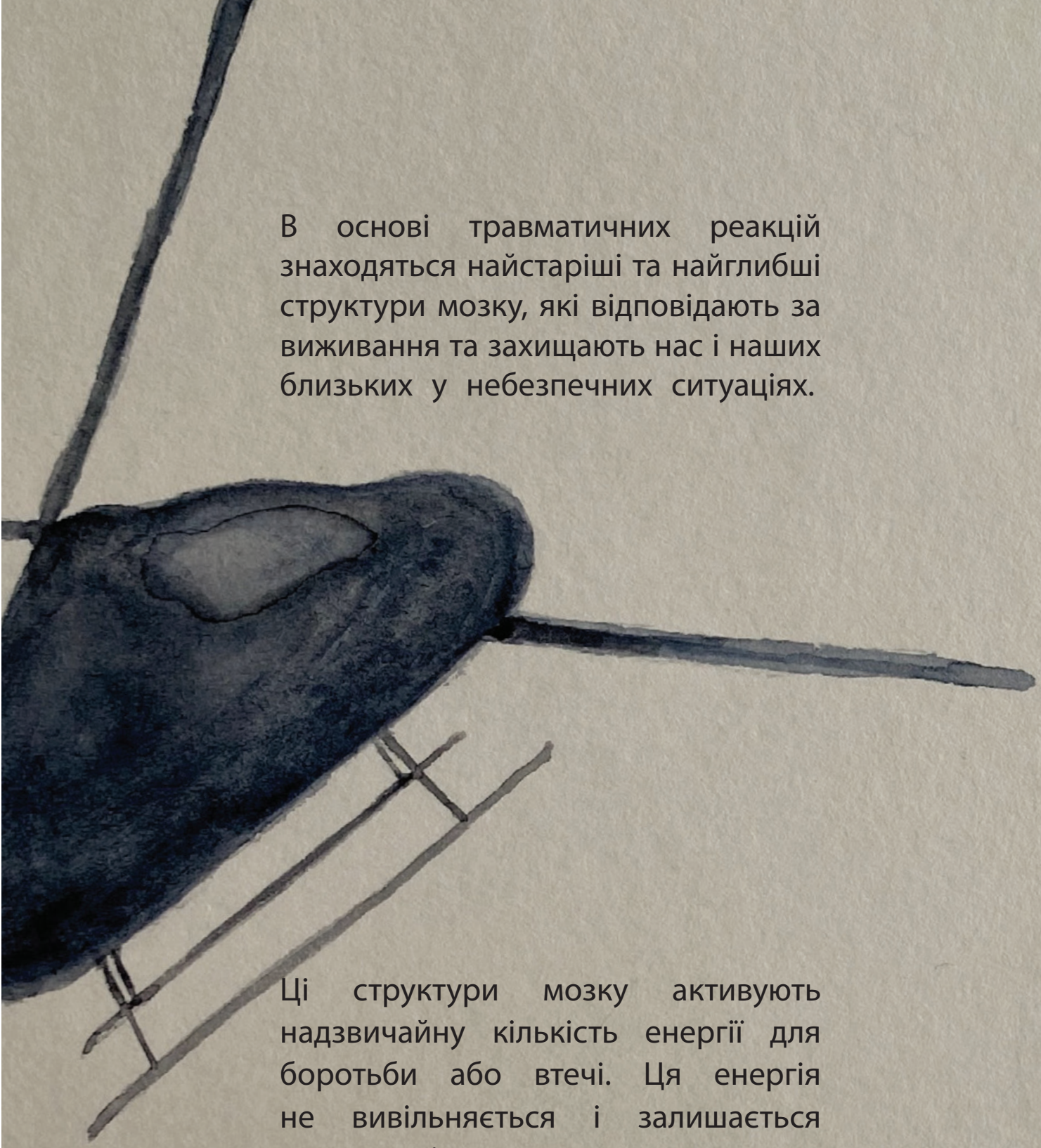
В жодному разі ми не маємо наміру применшувати страждання, але ми хочемо запевнити Вас в тому, що Ви можете щось зробити.

Людині з травматичним досвідом можна допомогти.



Що таке травматичний досвід?

Травматичний досвід може з'являтися, коли щось відбувається занадто швидко, занадто раптово або має занадто інтенсивний характер. Він також може виникати у результаті постійного страху та нервового напруження. У результаті будь-чого, що викликає надто сильні неприємні емоції, і з чим дитина не може впоратись.



В основі травматичних реакцій знаходяться найстаріші та найглибші структури мозку, які відповідають за виживання та захищають нас і наших близьких у небезпечних ситуаціях.

Ці структури мозку активують надзвичайну кількість енергії для боротьби або втечі. Ця енергія не вивільняється і залишається в системі, створюючи симптоми травми. Пізніше навіть прості нагадування можуть посилати ті самі сигнали тривоги через тіло, постійно вмикаючи систему виживання для

гострих надзвичайних ситуацій, навіть якщо небезпека минула, і ви знаходитесь в безпечному місці.

Щоб подолати травматичний досвід, необхідно знайти доступ до цієї мобілізованої енергії та повністю використати її повільно та контрольовано. Вона не зникне сама по собі.

Які є симптоми травматичного досвіду? Як вони з›являються? Як я можу визначити, чи потрібна моїй дитині допомога?

Діти з травматичним досвідом продовжують жити так, ніби травматичні події все ще відбуваються. Вони ніби застрягають у минулому.

Дитина застрягла
у вимкненому стані:

- Згорблена постава тіла («ганчір'яна лялька»)
- Відчуття, ніби «нікого немає всередині»
- Порожні очі
- Відсутність інтересу до улюблених занять
- Відмова від їжі
- Вкрай сумний настрій
- Жодного інтересу до друзів
- Не закінчує розпочаті справи
- Завдає собі шкоди
- Погано спить, сняться кошмари
- Постійна втомленість
- Занепокоєння або настороженість

Дитина застрягла
в увімкненому стані:

- Напрошується на бійку
- Завдає шкоди іншим дітям
- У грі повторює історії, які відбувалися під час війни
- Сильні реакції на незначні імпульси
- Ламає речі
- Майже ніколи не відчуває себе в безпеці
- Занепокоєність, неспокійні ноги, очі що бігають
- Не може зосередитися
- Відповідає занадто швидко
- Дитина часто схвильована та зла
- Голосно плаче та кричить
- Знервованість або тривожність
- Сняться кошмари або нічні жахи

Усі ці симптоми є нормальними реакціями на травматичний досвід, і при обережному та усвідомленому догляді вони можуть і будуть зникати.

Підтримка батьків

Якщо у дитини спостерігаються складні емоційній реакції, Вам слід бути достатньо спокійним, щоб мати можливість допомогти. Для цього зробіть таке:

1. Зупиніться.
2. Озирніться навколо — Ви в безпеці, небезпеки немає, відчуйте землю під ногами, встаньте у повний зріст, розставте ноги, трохи зігніть коліна, за необхідності зробіть крок назад.
3. Зазирніть всередину — що Ви помітили в своєму тілі?
4. Зачекайте доки страх і стрес вгамується, щоб Ви могли спокійно відреагувати.
5. Зробіть глибокий вдих і повільно видихніть.
6. Скористайтеся методом, описаним у посібнику.
7. Або скористайтеся власним методом заспокоєння.
8. За необхідності повторіть, цей час буде витрачений не дарма.

Згодом ця процедура займатиме зовсім мало часу.

Щоб мати можливість допомогти своїй дитині, Ви маєте подбати про себе

- Зустрічайтеся з іншими батьками, запрошуйте їх до себе та діліться добрими історіями.
- Створюйте групи підтримки (групи горя, турбуйтеся про літніх людей, зверніться до Бога, турбуйтеся про навколишнє середовище, займіться в'язанням, приготуванням їжі, садівництвом тощо)
- Намагайтеся дотримуватися режиму, ритуалів, святкуйте свята чи річниці.

Що я можу зробити для дитини?

Діти відновлюються в контексті стосунків. Завдяки Вашій любові, всепоглинаючій увазі та навичкам Ви можете створити безпечний простір для вивільнення частини енергії, що накопичилася в результаті травматичного досвіду, щоб дитина могла виплакати сльози, які потрібно виплакати, поділитися страхами, про які необхідно поговорити, і дозволити собі відчути тремтіння або боязкість, а потім відпустити це почуття.

Слідкуйте за потребами Вашої дитини.

Якщо дитина вивільнить свої емоції і вони будуть почуті, це дуже добре!

Примітка: діти мають дуже багату уяву і іноді уявляють неіснуючу небезпеку, дуже важливо говорити про їхні страхи.

Ресурси

Допоможіть дітям знайти свої ресурси. Зверніть увагу або запитайте, що змушує їх почувати себе добре. Зміцнюйте мозок і створюйте нові нейронні шляхи, попросивши їх показати Вам, де вони почуваються добре в своєму тілі, і часто нагадуйте їм про їхні ресурси. Навіть у Вашому складному нинішньому середовищі намагайтеся відновити зв'язок зі старими ресурсами і знайти нові, оскільки цей досвід є протиотрутою.

Складіть для дитини список її ресурсів:

- речі, завдяки яким вона відчуває себе в безпеці;
- речі, які викликають у неї посмішку;
- речі, завдяки яким вона відчуває себе могутньою та компетентною;
- речі, які допомагають їй відчувати зв'язок з іншими.

Приклади: члени сім'ї, доступ до об'єктів природного середовища та інших речей, які стимулюють та/або заспокоюють почуття (тепла ковдра, м'яка подушка), доступ до іграшок (плюшеві та пухнасті), розслаблююча та ритмічна музика, книги, матеріали для конструювання та малювання, дитячі гуртки та ігрові гуртки для дітей раннього віку, волонтерські групи для підлітків для покращення довкілля або на основі спільних інтересів, природних задатків чи талантів (наука, музика, мови мистецтва чи будівництво), почуття гумору, харизма, здоровий спосіб життя, особисті характеристики або духовність.

Сила слів

Слова і тон голосу можуть заспокоїти дитину або зробити її більш напруженою. Ви можете сказати щось, щоб:

Переконатися, що дитина відчуває себе в безпеці та з Вами, а не самотньо: «Я тут з тобою і залишусь тут, доки це почуття не зникне, я буду захищати тебе. Розслабся, зроби глибокий вдих, тоді ми розберемося, що робити.»

- Запевніть дитину, що все, що трапилося вже позаду (якщо це так): «Вже все позаду, все позаду, подивися навколо, ти в безпеці»

- Допоможіть «перенестися у часі вперед» від минулого до сьогодення, спонукаючи дитину помічати відчуття, поки не відбудеться розрядка та зсув «А що ти відчуваєш зараз? Щось змінилося?»
- Нормалізуйте почуття: «Це нормально відчувати те, що ти відчуваєш зараз після того, що сталося, але ці відчуття пройдуть. У тебе все буде добре».
- Нагадайте дитині про ресурси, які допоможуть їй впоратися: «Хочеш погратися з цією іграшкою/ давай спробуємо разом…»

Безпека

Коли дитина травмована, вона майже всюди відчуває небезпеку. Допоможіть дітям знайти речі, завдяки яким вони відчувають себе безпечніше. Ваша спокійна нервова система і добрі слова допоможуть їм заспокоїтися. Попросіть їх вказати або назвати, де в них живе відчуття безпеки.

Ви можете:

- тримати, гойдати, обіймати або використовувати будь-який безпечний дотик, на який дитина реагує позитивно;
- подарувати дитині улюблену іграшку
- використовувати заспокійливий голос
- загорнути дитину у теплу ковдру, це подарує відчуття безпеки та відновить порушені особисті кордони
- запропонувати дитині побудувати будинок або намалювати безпечне місце.
- звернути увагу на те, що змушує дитину відчувати себе в безпеці.

Як зрозуміти, що дитина відчуває полегшення? Це може бути спонтанний довгий видих, зоровий контакт, розслаблене тіло і поява ознак орієнтації в навколишньому середовищі.

Безпечний дотик

Дотик дорослого, який турбується про дитину, може допомогти їй почуватися впевненіше. Головне завдання полягає в тому, щоб передати дитині під час дотику схвалення, відчуття безпеки та тепло, щоб дитина знала, що вона не одна. При цьому Ваш внутрішній спокій та впевненість стануть Вам в нагоді. Почуття заразні.

Деякі приклади:

Міцні обійми, м'яке натискання (як при грі цуценят), лоскотання, обережне стискання носа, плескання в долоні, дотик до руки, плеча чи спини, обережна гра з волоссям.

Під час кризових ситуацій можна покласти руки на стопи дитини і м'яко притиснути до землі, коли вона сидить або стоїть.

Примітка: якщо Ви торкаєтеся дитини і бачите, що їй це неприємно, не робіть цього

Гнів і агресія

Дитина буде злитися!

Це цілком нормально, коли дитина з травматичним досвідом різко реагує на досить незначні подразники.

Так, у Вас є можливість розслабити агресивну налякану дитину! Спочатку візьміться за себе, прийміть вертикальне положення і розмовляйте спокійно твердим, але добрим голосом. Запевніть дитину, що сердитися можна, але не можна ображати когось. Дитина може розповісти або показати Вам свої почуття, розфарбувавши місце не малюнку, де живе гнів і як він хоче, щоб його виразили.

(*)_Наприклад: очі, обличчя, голос, живіт, руки, кулаки, ноги та/або стопи.

Тремтіння

Тремтіння може лякати, але це найкращий спосіб погасити страх і розрядити енергію, мобілізовану для боротьби або втечі. Тому, якщо це станеться, не припиняйте його, не бійтеся, це допоможе!

Скажіть дитині, що це нормально!

Примітка: якщо тремтіння занадто інтенсивне, спробуйте трохи сповільнити його спокійним тоном голосу або заспокійливим дотиком, але не надто сильним

Кошмари

Розбудіть дитину і зорієнтуйте її у часі. «Це був просто поганий сон. Подивись на мене. я тут, з тобою. Ти в своєму ліжку, бачиш? Ось твоя ковдра і твій плюшевий ведмедик».

Після того, як дитина трохи заспокоїться, запропонуйте прочитати /розповісти іншу історію, щоб допомогти їй не зв'язати сон з кошмарами.

Наступного дня Ви можете розпитати дитину про те, що вона відчувала, коли прокинулася, але не просіть описувати, що її налякало, а дайте їй аркуші паперу, щоб намалювати та розфарбувати свій кошмар.

Якщо кошмар — це якесь чудовисько або сильні персонажі, як-от завуальовані чоловіки, нехай дитина уявить, ніби вона сильна й могутня, удаючи, що лякає, переслідує чи бореться, поки не переможе.

Коли діти «грають» роль персонажа чи тварини, вони використовують рухи, які відображають дію, необхідну для вирішення їхнього кошмару. Допоможіть дитині знайти нові, переможні кінцівки кошмару.

У випадку, коли будинки, споруди чи природа або люди були зруйновані або переміщені, попросіть дітей намалювати та розфарбувати свою мрію на одному аркуші паперу.

Коли вони закінчать, дайте їм другий аркуш паперу і попросіть їх намалювати, як би виглядало протилежне...

Горе

Немає нічого важчого, ніж втратити когось (чи щось), кого ми любимо. Це нормально відчувати гнів, біль, страх, порожнечу, лють, розчарування, самотність, смуток, заціпеніння та/або почуття провини.

Часто запитуйте у дитини, як вона почувається та що вона думає, щоб допомогти зняти її тягар. Якщо вона не готові розповісти про свої емоції, спробуйте пізніше або запропонуйте їй намалювати свої почуття.

Це допомагає поговорити, поплакати, погратися, бути з друзями (наприклад, у групах горя), зробити ритуал прощання, зробити альбом пам'яті (можливо, з малюнками замість фотографій), розповідати хороші історії, займатися мистецтвом та ремеслами (робити об'єкти пам'яті). Помоліться, посадіть дерево для померлого, назвіть іграшку на його честь або зробіть те, чого Вас навчили, щоб вшанувати його.

Активні ігри

Спеціально адаптовані ігри та заняття (див. посібник з подолання травматичного досвіду) дають дітям позитивні відчуття, на відміну від травматичного досвіду, тобто силу, могутність, чудовий настрій та навички.

Саме задоволення від гри покращує хімію мозку.

Переконайтеся в тому, що є періоди приємної активної гри та заспокоєння, які замінюють один одного та необхідні, щоб перевірити свій емоційний стан, відчути себе впевнено та розпитати про почуття. Нехай вони відпочивають, сидячи в колі й ділячись відчуттями, емоціями та змінами, які вони відчули після гри.

Щоб не застрягти у ввімкненому або вимкненому стані, змініть ритм. Сильна енергія виживання може бути спрямована на конкретні фізичні навантаження. Цей тип звільнення допомагає завершити незавершену реакцію після травматичної події.

Мистецтво

Для роботи з усіма дітьми, а особливо з підлітками, можна використовувати музику. Це можуть бути компіляції швидкої, ритмічної музики, які завершуються розслаблюючою музикою.

Що вони відчувають?

Також може допомогти запис у щоденниках, малюнки безпечних місць та оповідання.

Ви можете розповідати відомі вам історії про те, як деякі герої долали складні ситуації, це можуть бути звичайні або видатні герої. Діти люблять, коли їм розповідають історії!

(Див. усі види декоративно-прикладного мистецтва в посібнику).

Висновок

Ми визнаємо жахи війни та труднощі життя біженців, і поважаємо Вашу силу, яка привела Вас так далеко, щоб допомогти Вашим дітям зняти напругу, стати стійкими, зробити маленькі кроки та поєднати, здавалося б, маленькі речі.

Виберіть все, що Вам подобається, і якщо Вам вдасться, зробіть наступний крок.

Дякую!

Partners

FUNDACJA EMIC

HAYAT LIFE GROWTH RESILIENCY

Revival hope From suffering to self-resilience

Project 2020-1-CZ01-KA204-078394

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

Healing Trauma in Children

ČešiproSýrii Створено та опубліковано: Češi pro Sýrii, z.s.