

Zdravljenje travme pri otrocih

Slikanica za starše



Utemeljena na Somatic experiencing - Program za preprečevanje travme in okrevanje po njej od Peter Levine in Maggie Klein

Ta knjiga je dragocen vir za tiste ljudi, ki si prizadevajo ublažiti trpljenje otrok, ujetih v nočne more vojne, v Siriji in drugih državah, ki jih je razdejala vojna. Vesel sem, da sem vsaj malo prispeval k temu, da je ta knjiga dostopna tistim, ki jo potrebujejo.

Peter A Levine, PhD.

Srčno si želim, da bi ta mala slikanica prinesla upanje tistim, ki trpijo v stiski. Ustvarila jo je ekipa ljudi, ki ima rada otroke. Želela bi, da pogumni starši in drugi ljudje, ki skrbijo za otroke, odkrijejo blagoslove, ki jih morda še ne poznajo, in uporabljajo praktične strategije za krepitev odpornosti družine in celjenje ran, ki so nastale skozi travmatične dogodke.

Z dobrimi željami za svetlejši jutri,

Maggie Kline, MS, MFT.

Zdravljenje travme pri otrocih

Slikanica za starše

Ni za prodajo

Licensed: 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Give credit - Do not use commercially- Keep the licence.

This license allows remix, adaptation, and building upon the work non-commercially, as long it is credited, and the new creations are licensed under identical terms.

Avtorske pravice

Vsebina tega vodnika temelji na knjigi: Skupaj premagujmo travme in stres: Kako pri otrocih krepimo samozavest in psihično odpornost, avtorjev Peter A. Levine in Maggie Kline.

Izdal North Atlantic Books, avtorske pravice © 2008 Peter A. Levine in Maggie Kline. Uporaba z dovoljenjem založnika.

Pripravila: Kateřina Honzíkóv

Ilustracije: Zhyldyz Shaiymbet

Postavitev in oblikovanje naslovnice: Hammam Yousef

Prevod v slovenski jezik: Urša Marn Kosin in Ivana Vusilóvi

Ta knjiga je del Projekta za zašcito pred travmami sirskih/begunskih otrok, ki so ga ustvarili Kateřina Honzíkóv, Lilian Troost, Lidia Barakat in Mouta Barakat.

Dragi starši in skrbniki,

Razumljivo je, da si je nekomu od zunaj skoraj nemogoče predstavljati grozote vojne ali stiske, ki jih prinaša življenje begunca.

Skozi to malo slikanico bi vam radi malo olajšali vaše življenje tako, da vam posredujemo informacije o travmi in vas seznanimo s tem, kako lahko pomagate svojim otrokom, z ali brez strokovne pomoči, ki je morda primanjkuje.

Na naslednjih straneh lahko najdete koncepte, veččine in dejavnosti, ki so bili oblikovani za starše travmatiziranih otrok, da bi svojim otrokom pomagali sprostiti energijo silnih travmatičnih dogodkov.

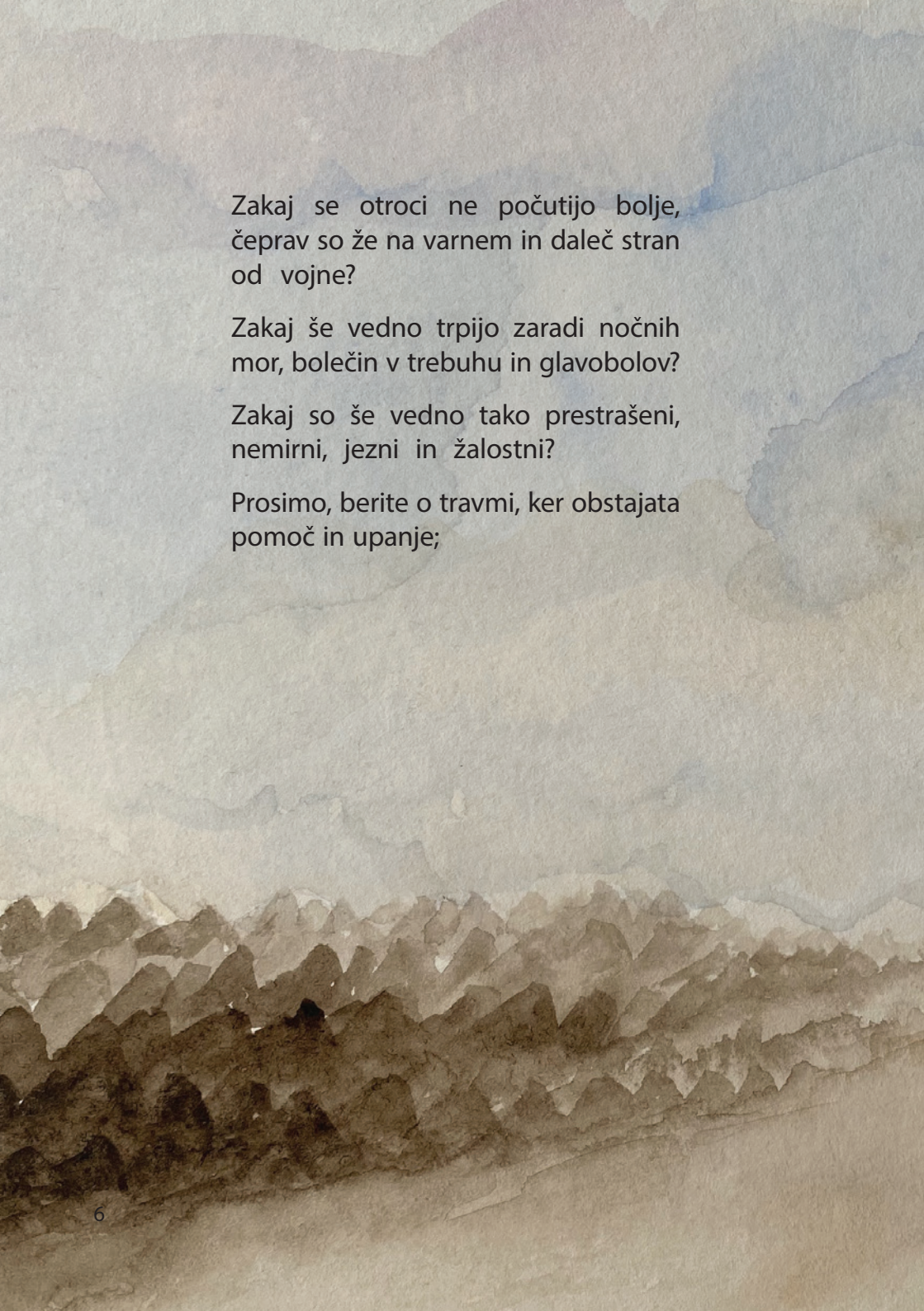
Verjetno že sami spontano počnete kaj od tega, kar je tukaj napisano. Na tem mestu pa lahko poiščete še več navdiha in izberete tisto, kar ustreza vam ali vašemu otroku, ali prilagodite njegovim specifičnim potrebam.

Zahvale:

Zlata Koštejnová za prvo vsebinsko branje, *Jana Koutníková* za sodelovanje pri pripravi snemalnih knjig.

S spoštovanjem,

Češi pro Sýrii, z.s.

The background is a watercolor illustration. The top half features soft, blended washes of light blue, lavender, and pale green, suggesting a sky or mist. The bottom half shows a range of jagged, brownish mountains or hills, rendered with darker, more textured watercolor strokes. The overall mood is calm but carries a sense of depth and perhaps a touch of melancholy.

Zakaj se otroci ne počutijo bolje,
čeprav so že na varnem in daleč stran
od vojne?

Zakaj še vedno trpijo zaradi nočnih
mor, bolečin v trebuhu in glavobolov?

Zakaj so še vedno tako prestrašeni,
nemirni, jezni in žalostni?

Prosimo, berite o travmi, ker obstajata
pomoč in upanje;



Vojne in migracije ter drugi katastrofalni dogodki so strašljivi in boleči, ni pa nujno, da povzročijo travmo za celo življenje.

Ne želimo podcenjevati trpljenja, radi pa bi vam pokazali, da obstaja nekaj, kar lahko storite.

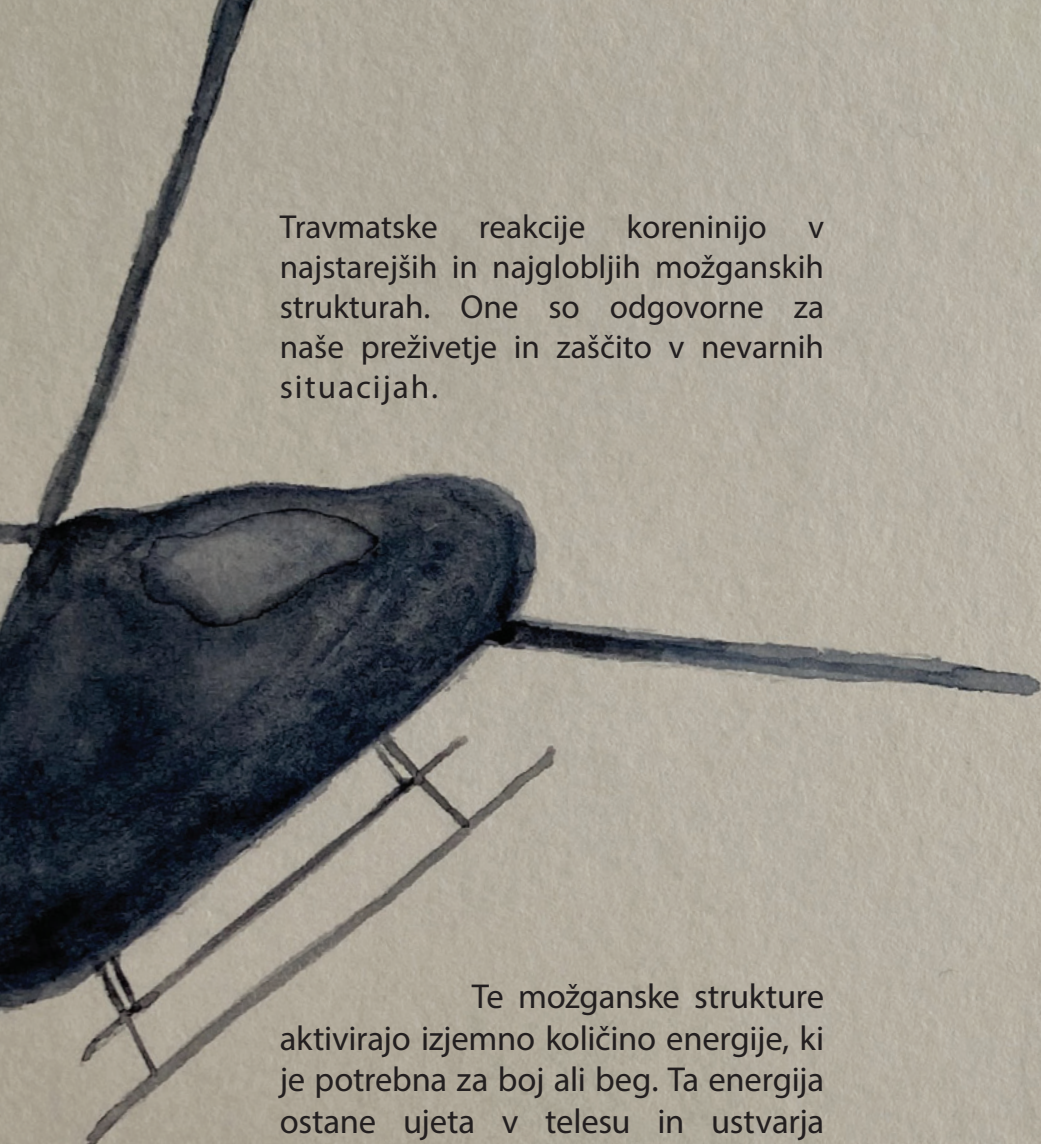
Travmi je mogoče pomagati.



Kaj je travma?

Travma se razvije, ko se nekaj zgodi prehitro, preaglo ali je preveč intenzivno.

Prav tako je lahko posledica neprestanega strahu in živčne napetosti. Je vse, kar je preprosto preveč in s čimer se otrok ne zmore spoprijeti.



Travmatske reakcije koreninijo v najstarejših in najglobljih možganskih strukturah. One so odgovorne za naše preživetje in zaščito v nevarnih situacijah.

Te možganske strukture aktivirajo izjemno količino energije, ki je potrebna za boj ali beg. Ta energija ostane ujeta v telesu in ustvarja travmatske simptome. Kasneje lahko celo nenevarni spomini pošiljajo enake alarmne signale skozi telo, tako da nenehno prižigajo sistem za preživetje, čeprav je nevarnost že mimo in smo na varnem.

Da bi okrevali od travme, je treba dostopati do te energije, ki se je mobilizirala in jo uporabiti na počasen, reguliran način, sama od sebe ne bo šla stran.



Kaj so simptomi travme? Kako se kažejo? Kako lahko prepoznam, da moj otrok potrebuje tovrstno pomoč?

Ko otroci doživijo travmo, živijo naprej tako, kot da se travmatski dogodki še vedno dogajajo. To je tako, kot da so obtičali v preteklosti.



Otrok, ki je obtičal v stanju »zamrznjenosti«

- Sključena telesna drža (»punčka iz cunj«)
- Kot da »ni nikogar notri«
- "Prazen pogled"
- Odsotnost interesa za najljubše dejavnosti
- Zavračanje hrane
- Zelo žalosten
- Odsotnost interesa za prijatelje
- Ničesar ne dokonča
- Samopoškodovanje
- Slabo spi, ima nočne more
- Vedno je utrujen
- Anksiozen ali previden

Otrok, ki je obtičal v stanju «visoke vzdraženosti»

1. Išče prepir ali boj
2. Poškoduje druge otroke
3. V igri ponavlja vojne zgodbe
4. Ima močne reakcije na blage impulze
5. Uničuje stvari
6. Skoraj nikoli se ne počuti varno
7. Zviranje, nemirne noge, begajoče oči
8. Ne zmore se osredotočiti
9. Prehitro se odziva
10. Pogosto je razdražen in jezen
11. Kriči in glasno vpije
12. Nervozen ali tesnoben
13. Ima nočne more ali nočne groze

Vsi ti simptomi so normalne reakcije na travmo. Z nežno ter informirano oskrbo otroka se lahko, in se bodo, spremenili.



Podpora staršem

Da bi lahko pomagali otroku, ko ima težko čustveno reakcijo, morate biti sami dovolj umirjeni:

1. Zaustavite se.
2. Poglejte naokoli – varni ste, ni nevarnosti, začutite tla pod stopali, stojte pokončno, stopala naj bodo bolj narazen, kolena naj bodo rahlo upognjena, morda stopite korak nazaj.
3. Usmerite pozornost navznoter – kaj zaznavate v telesu?
4. Dopustite, da se strah in stres pomirita, tako da boste lahko reagirali umirjeno.
5. Globoko vdihnite in počasi izdihnite.
6. Uporabite metodo, ki je opisana v priročniku.
7. Ali uporabite svojo metodo za umirjanje.
8. Ponovite ta postopek, če je potrebno, to je dobro vložen čas.

Z vajo vam bo ta postopek vzel zelo malo časa.

**Da bi lahko pomagali svojemu otroku,
morate poskrbeti zase**

- Povežite se z drugimi starši, delite izkušnje in si nudite medsebojno podporo.
- Ustanovite podporne skupine (skupina za žalujoče, skrb za starejše, verska praksa, skrb za okolje, pletenje, priprava hrane, vrtnarjenje itd.).
- Poskusite obdržati redno dnevno rutino in rituale ter proslaviti praznike ali obletnice.



Kako lahko pomagam otroku?

Otroci okrevajo v kontekstu odnosa.

Z vašo ljubeznijo, predano pozornostjo in veščinami lahko ustvarite varen prostor, znotraj katerega se lahko sprosti določena količina travmatske energije, tako da lahko otroci izjočejo solze, ki morajo biti izjokane, in delijo strahove, o katerih morajo govoriti. Tako jim tudi omogočite, da nežno občutijo in sprostijo tresenje ali drgetanje.

Sledite otrokovim potrebam.

Če ima otrok možnost, da jih izrazi in je pri tem slišan, je to dovolj dobro.

Opomba: Otroci imajo zelo bogato domišljijo in si včasih predstavljajo nevarnosti, ki ne obstajajo. Pomembno je, da govorijo o svojih strahovih.



Viri

Pomagajte otrokom najti njihove vire. Opazite ali vprašajte, kaj jim omogoča, da se počutijo dobro. Pomagajte jim okrepiti možgane in ustvariti nove nevrnske povezave, tako da jih sprašujete, kje v svojem telesu se počutijo dobro in da jih pogosto spominjate na njihove vire. Navkljub težkim sedanjim okoliščinam, se poskušajte ponovno povezati s starimi viri in najti nove vire, kajti te izkušnje delujejo kot protiutež travmi.

Naredite seznam virov za vašega otroka:

- kaj mu daje občutek varnosti
- kaj ga nasmeji
- kaj mu daje občutek moči in kompetentnosti
- kaj mu pomaga pri občutku povezanosti z drugimi.

Primeri: Družinski člani, dostop do naravnega okolja, predmetov in drugih stvari, ki spodbujajo in/ali blagodejno vplivajo na čutila (topla odeja, mehka blazina), dostop do igrac (plišaste in puhaste), sproščujoča in ritmična glasba, knjige, materiali za slikanje in modeliranje, otroške skupine za dejavnosti in igralne skupine za majhne otroke, prostovoljne najstniške skupine za skrb za okolje ali skupne interese, naravni talenti ali nadarjenost (znanost, glasba, umetnost, jeziki ali konstrukcija), smisel za humor, karizmatičnost, zdrava konstitucija, osebnostne lastnosti ali duhovnost.



Moč besed

Besede in ton glasu lahko otroka pomirijo ali ga še bolj vznemirijo. Lahko mu rečete nekaj, da bi:

zagotovili, da se počuti varno in povezano, namesto samega: "Tukaj sem zate in ostajam tukaj s teboj, dokler neprijeten občutek ne mine, ščitim te. Sprosti se, globoko vdihni in potem bova ugotovila, kaj narediti."



- Pomirite ga, da se je neprijeten dogodek zaključil (če se je res) »Konec je, minilo je, poglej naokrog, varen si.«

- Pomagajte jim »premakniti čas naprej“ iz preteklosti v sedanost tako, da jih usmerjate v opazovanje telesnih senzacij, dokler ne pride do sprostitve in spremembe: »In kaj čutiš sedaj? Ali se je kaj spremenilo?«
- Normalizirajte čustva: »Ja, ta čustva so normalna po tem, kar se je zgodilo, vendar bodo šla stran. V redu boš.«
- Spomnite otroka na vire, da bi mu pomagali pri spoprijemanju: »Bi se rad igral s tem / poskusil to z menoj..?«



Varnost

Ko je otrok travmatiziran, skoraj ničesar ne doživlja kot varno. Pomagajte otrokom najti stvari, ki jim bodo omogočile, da se bodo počutili bolj varno. Vaš umirjen živčni sistem in prijazne besede jim bodo pomagali k pomiritvi. Spodbudite jih, naj pokažejo ali poimenujejo, kje se nahaja občutek varnosti znotraj njih.

Lahko naredite naslednje:

- držite otroka, ga zibajte, objemite ali uporabite kakršenkoli drug varen dotik, na katerega se otrok odziva na pozitiven način
- dajte mu najljubšo igračo
- uporabite pomirjujoč glas
- zavijte ga v toplo odejo, kar vzpostavlja varnost in poustvarja porušene osebne meje
- povabite ga, da zgradi „majhen dom“ ali nariše varen kraj
- opazujte, kaj mu daje občutek varnosti. Kako lahko prepoznate, da čuti olajšanje? Lahko se pojavi spontano globlje dihanje, lahko vzpostavi očesni kontakt, telo se sprosti in pojavijo se znaki, da se je otrok začel orientirati na okolico, v kateri se nahaja.



Varen dotik

Dotik skrbne odrasle osebe lahko otroku pomaga, da se počuti bolj varno. Namen dotika je izraziti sprejemanje, varnost in toplino, tako da otrok lahko ozavešči, da ni sam. Povezanost z vašo umirjenostjo in zaupanjem pomaga; čustva so nalezljiva.

Nekaj primerov:

Čvrst objem, nežen pritisk (kot pri igri mladičkov), žgečkanje, nežen stisk nosu, ploskanje z rokami, dotik roke, ramena ali hrbta, nežna igra z lasmi...

V kriznih intervencijah lahko položite svoje dlani na otrokova stopala in jih mehko pritisnete proti tlom, medtem ko otrok sedi ali stoji.

Opomba: Če se dotaknete otroka in vidite, da mu je neprijetno, prenehajte.



Jeza in agresivnost

Jeza se bo pojavila!

Popolnoma normalno je, da se travmatiziran otrok odzove zelo burno na dokaj šibek dražljaj.

Ja, vi imate moč, da ublažite reakcijo prestrašenega otroka, ki je sovražno naravnan!

Najprej umirite sami sebe. Zavzemite pokončno držo in govorite umirjeno, z odločnim, a prijaznim glasom. Potrdite mu, da je v redu, če čuti bes, vendar ni v redu, če koga prizadene. Lahko podeli svoja čustva z vami ali jih prikaže z risanjem in barvanjem tako, da označi, kje v telesu* živi jeza in kako jo želi izraziti.

(*)_Primeri: oči, obraz, glas, trebuh, roke, pesti, noge in/ali stopala.



Tresenje

Tresenje je lahko strašljivo, vendar je to najbolj razumljiv način gašenja strahu in praznjenja energije, ki se je mobilizirala za boj ali beg. Torej, ko se tresenje zgodi, ga ne zaustavljajte, ne bojte se ga, pomagalo bo!

Povejte vašemu otroku, da je to v redu!

Opomba: če je preveč intenzivno, ga poskušajte malo upočasniti z umirjenim tonom glasu ali pomirjujočim dotikom, vendar ne prečvrstim.



Nočne more

Prebudite otroka in ga orientirajte v sedanjost: "Bile so samo slabe sanje. Poglej me. Tukaj sem s teboj. V svoji postelji si, a vidiš? Tukaj je tvoja odeja in tvoj medvedek."

Ko se otrok malo umiri, ponudite, da mu poveste / preberete drugo zgodbo, s čimer mu pomagate, da spanja ne povezuje z nočnimi morami.

Naslednji dan lahko vprašate otroka, kako se je počutil, ko se je zbujal, vendar ga ne vprašajte, kaj ga je prestrašilo. Namesto tega mu dajte papir, da nariše in pobarva svojo nočno moro.

Če se je v nočni mori pojavila neka pošast ali močna zamaskirana oseba, naj se otrok pretvarja, da je on tisti, ki je močan, strašen, lovi ali se bori, dokler ne zmaga.

Ko otroci „igrajo“ vlogo lika ali živali, uporabljajo gibanje, ki odraža akcijo, potrebno za razrešitev njihove nočne more. Pomagajte otrokom najti nove, zmagovite zaključke nočnih mor.

Če so bile v nočni mori uničene hiše,
zgradbe ali narava ali so bili ljudje
pregnani in razseljeni, naj otroci narišejo
in pobarvajo svoje sanje na list papirja.

Ko končajo, jim dajte drugi list papirja
in jim recite, da narišejo risbo, ki je
nasprotje od nočne more...



Žalovanje

Nič ni težje kot izguba nekoga (ali nečesa), ki ga imamo radi. Naravno je čutiti jezo, bolečino, strah, praznino, sovraštvo, razočaranje, osamljenost, žalost, otopenost in/ali krivdo.

Pogosto vprašajte svojega otroka, kako se počuti in o čem razmišlja, da bi mu pomagali razbremeniti bremena, ki jih nosi. Če ni pripravljen govoriti o svojih čustvih, poskusite kasneje ali ga povabite, da nariše svoja čustva.

Pomaga govoriti, igrati se, jokati, biti s prijatelji (npr. v skupinah žalujočih), narediti poslovilni ritual, narediti spominski album (morda z risbami namesto fotografij), govoriti dobre zgodbe, umetniško in rokodelsko ustvarjati (izdelava spominskih predmetov), moliti, posaditi drevo za pokojne, poimenovati igračo po njih ali narediti nekaj njim v čast.



Dejavnosti

Posebno prilagojene igre in dejavnosti (glejte priročnik o travmi) v otrocih vzbujajo pozitivna čustva, nasprotna od travme, npr. moč, zabava, kompetentnost.

Zadovoljstvo ob igri sami izboljša kemijo v možganih.



Poskrbite, da se izmenjujejo obdobja prijetnih aktivnosti in obdobja prehoda v umirjeno stanje ter da preverite, kako se počutijo navznoter. Naj se spočijejo tako, da sedijo v krogu in delijo občutke, čustva in spremembe, ki so jih doživeli po igri.

Da ne bi obtičali v stanju "visoke vzdraženosti" ali "zamrznjenosti", spreminjajte ritem. Močno preživetveno energijo se lahko usmeri v določene fizične dejavnosti.

Ta način sproščanja pomaga dokončati nedokončane odzive iz travmatičnega dogodka.



Umetnost

Za vse otroke, morda pa še posebej za najstnike, lahko uporabite glasbo. To so lahko kompilacije hitre, ritmične glasbe, ki postopoma prehaja v sproščujočo glasbo.

Kaj čutijo?

Lahko pomaga tudi pisanje dnevnika, risanje varnih krajev ali pripovedovanje zgodb.



Lahko pripovedujete zgodbe, ki jih poznate, o tem, kako nekateri junaki premagajo težke situacije, bodisi o vsakodnevnih bodisi o velikih herojih. Otroci imajo radi zgodbe!

(Glejte vse umetniške in rokodelske aktivnosti v priročniku.)



Zaključek

Želimo poudariti, da jemljemo resno grozoto vojne in težavnost življenja v begunskem taborišču. Spoštujemo vašo moč, ki vam omogoča, da pomagate svojim otrokom sprostiti napetost, graditi odpornost, delati majhne korake in sestavljati na videz majhne koščke skupaj.

Izberite karkoli vam je všeč in začnite tam. Če zmorete, naredite naslednji korak.

Prisrčna hvala!





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



Češi pro Sýrii

Pripravljeno in izdano: Češi pro Sýrii, z.s.