

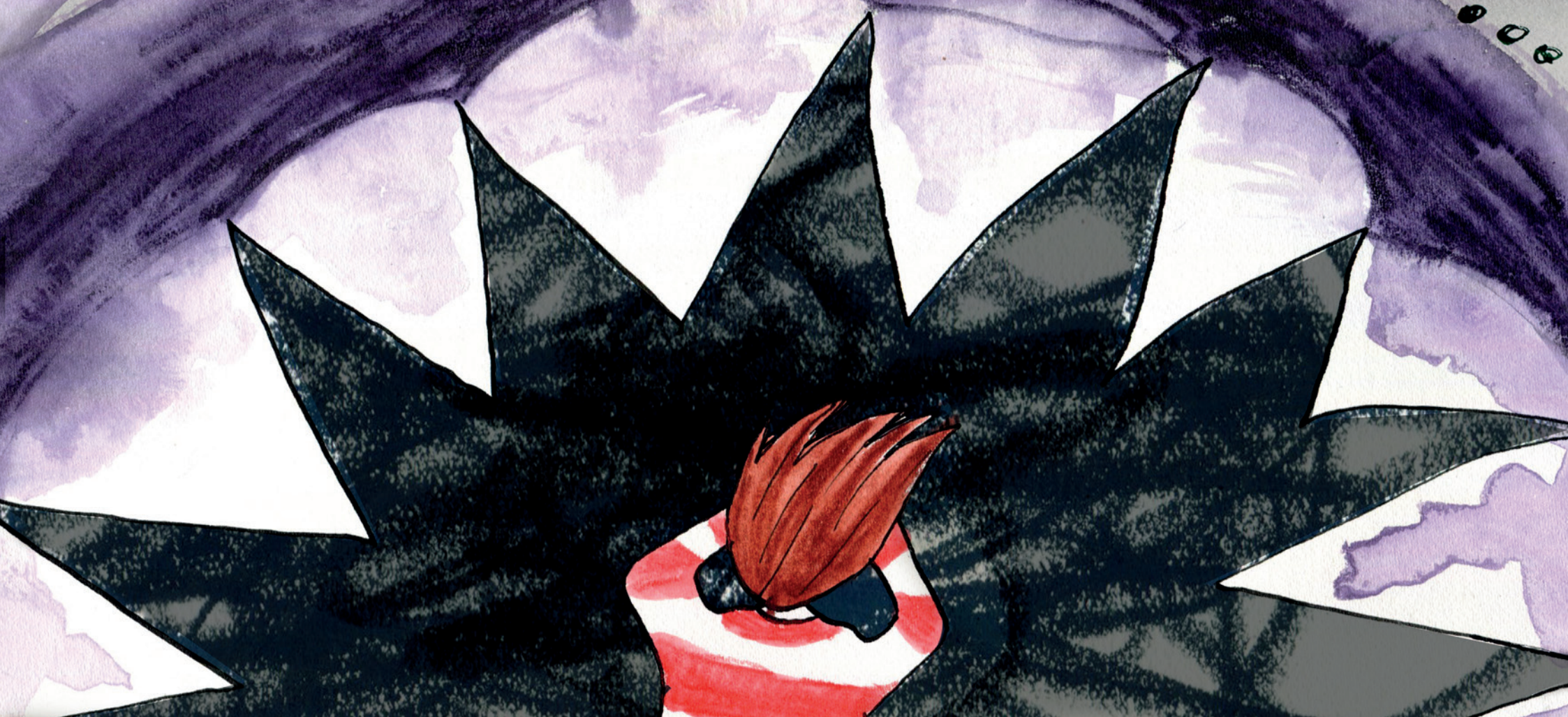


MNIE
SPOTKAŁO

CZEŚĆ!
RODZICE MÓWIĄ
NA MNIE SŁONKO.



PEWNEGO DNIA
SPOTKAŁO MNIE
COŚ STRASZNEGO...



ZE WSZYSTKICH SIĘ
STARAŁEM SIĘ
O TYM NIE MYŚLEĆ
ALE ...

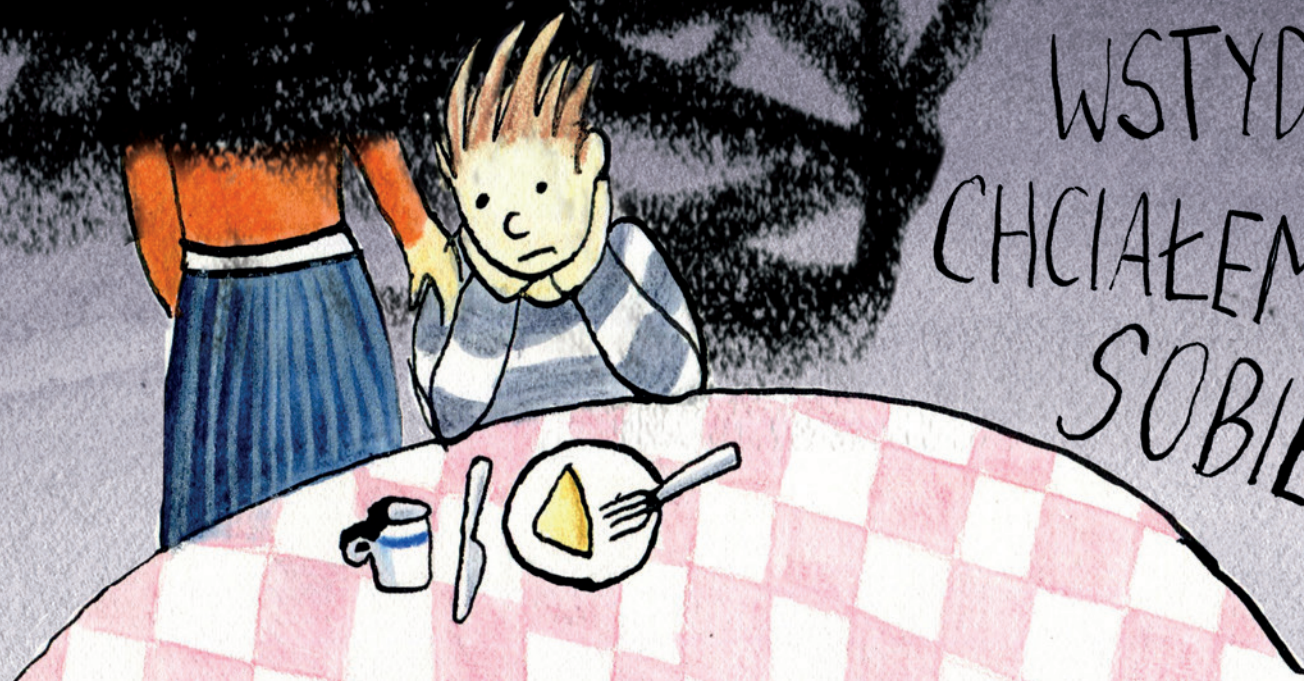
NIE MOGŁEM SPAĆ.
BOLAŁ MNIE BRZUCH.
BYŁEM SMUTNY. ALBO ZŁY.
BAŁEM SIĘ.



NIKOMU NIC
NIE MÓWIŁEM.

WSTYDZIŁEM SIĘ.
CHCIAŁEM PORADZIĆ
SOBIE SAM.

www





NAD TOBĄ WISI...
KIEDY COŚ STAŁE
ALE TO NIEZŁATWE



W KOŃCU
MIE WYTRZYMAŁEM.
WSZYSTKO OPowiedziałem
MAMIE.

POCZUŁEM
OGROMNĄ ULGĘ!



A watercolor illustration showing a woman with red hair, wearing an orange top and a blue skirt, walking away from the viewer on a green path. She is holding the hand of a small child in a striped shirt and blue pants. In the background, there is a building with a sign that says 'POMOCOWNIA'. The scene is framed by large, soft-edged green bushes. Handwritten text in Polish is overlaid on the image.

POMOCOWNIA

POSZLIŚMY Z MAMA
DO PEWNEGO MIEJSCA.

NA POZCZĄTKU SIĘ WSTYDZIŁEM
ALE DOWIEDZIAŁEM SIĘ, ŻE
TO COŚ CO MNIE SPOTKAŁO,
NIE BYŁO MOJĄ WINĄ.

POZNAŁEM DZIECI,
KTÓRE RÓWNIEŻ
MIAŁY SWOJE COSIE.

DOWIEDZIAŁEM SIĘ,
CO KOMU POMAGA.

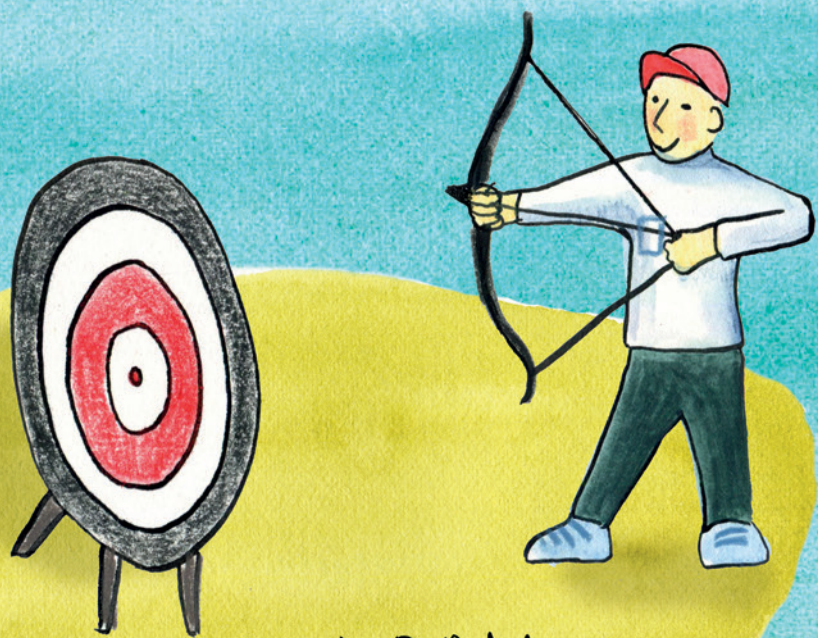


PAWEŁ W TRUDNYCH CHWILACH
BYŁ Z NAJBLIŻSZYMI
W BEZPIECZNYM MIEJSCU.



WOJTEK - GŁĘBOKO ODDYCHAŁ
I RELAKSOWAŁ SIĘ.





BASIA CZUŁA SIĘ LEPIEJ
KIEDY OPOWIADAŁA O COSIU.



MICHAŁOWI POMAGAŁY
JEGO ZAINTERESOWANIA
I PRZYJEMNOŚCI.



JĄ RÓWNIEŻ ODKRYKEM
SWÓJ SPOSÓB NA COSIA!





W KONIECU PO CZUŁEM,
ŻE MAM NAD NIM KONTROLĘ.



TERAZ
TWOJA KOLEJ!



Książeczka, którą mają Państwo w ręku powstała z myślą o dzieciach i dla dzieci ze szczególną troską o te, które przeżyły COŚ trudnego. Tym trudnym doświadczeniem może być wydarzenie traumatyczne lub potencjalnie traumatyczne. Dzieci są szczególnie narażone na skutki takich zdarzeń.

Stres traumatyczny to szczególna kategoria doświadczeń w postaci narażenia na utratę życia, poważnego obrażenia ciała bądź przemocy seksualnej, przy czym sytuacje te mogą dotyczyć zarówno samego dziecka, jak i opiekuna czy innych osób, jeśli dziecko jest świadkiem takich zdarzeń. Niezależnie od formy, wydarzenia te mogą wywołać bardzo silne reakcje u najmłodszych. Warto zaznaczyć, że traumatyczne mogą być nie tylko okoliczności bezpośredniego zagrożenia życia dziecka lub innych osób, ale także obserwacja zachowań agresywnych i różnych form przemocy, a także ich doświadczanie.

Przykłady takich doświadczeń to:

- przemoc emocjonalna (zachowania powodujące znaczące obniżenie możliwości prawidłowego rozwoju dziecka),
- przemoc fizyczna (wszelkiego rodzaju działania powodujące nieprzypadkowe urazy),
- przemoc seksualna (w tym seksualne wykorzystywanie dziecka),
- wypadki komunikacyjne,
- poważne zranienie i inne wypadki (także z udziałem zwierząt np. atak, pogryzienie),
- przebywanie na obszarze, gdzie toczy się wojna, terroryzm etc.,
- ciężka choroba lub śmierć członka rodziny,
- pożary, klęski żywiołowe, katastrofy naturalne (powódzie, huragany itp.),
- poważna choroba, hospitalizacja (przejęcie inwazyjnego i bolesnego leczenia),
- napad i inne formy nadużyć w otoczeniu, środowisku rówieśniczym, szkolnym (przemoc rówieśnicza, prześladowanie etc.),
- rozwód/separacja rodziców,
- separacja/izolacja w relacji z podstawowym opiekunem – np. pobyt w szpitalu, migracja etc.,
- poważne zaniedbania opiekuńcze, niezaspokajanie podstawowych potrzeb dziecka, zarówno fizycznych (właściwe odżywianie, ubiór, ochrona zdrowia, edukacja), jak i psychicznych (poczucie bezpieczeństwa, troska i miłość rodzicielska),

- uzależnienie rodzica lub opiekuna od alkoholu lub/i substancji psychoaktywnych,
- nieprofesjonalnie przeprowadzone umieszczenie dziecka w opiece zastępczej czy adopcyjnej, rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka, placówce opiekuńczo-wychowawczej i wiele innych.

Wszystkie te sytuacje nie mieszczą się w normalnych dziecięcych przeżyciach i wymagają uruchomienia strategii radzenia sobie, odpowiednich do wieku i posiadanych zasobów. Warto zaznaczyć, że dziecko narażone na traumę zdecydowanie lepiej radzi sobie ze stresem, gdy towarzyszy mu poczucie bezpieczeństwa w środowisku, w którym funkcjonuje, a otoczenie to odpowiada wsparciem. Szczególną rolę odgrywa tu kontekst rodzinny i szkolny, których wsparcie w budowie poczucia własnej wartości i skuteczności, wzmacniania kompetencji oraz poczucia kontroli nad rzeczywistością jest nieodzowne. Także umiejętności radzenia sobie z emocjami czy doświadczeniami kształtują się poprzez naśladowanie, obserwację, modelowanie zachowań dorosłych, głównie w środowisku rodzinnym i szkolnym.

Wśród najistotniejszych strategii stanowiących podstawę dla efektywnego radzenia sobie z traumą wymienia się umiejętność modyfikacji spostrzegania sytuacji jako zagrażającej, jak również zwiększenie poczucia własnej wartości i skuteczności w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych. Taka może być rola historii, którą autorzy przedstawiają w niniejszej publikacji. Jej głównym celem jest wsparcie dziecka, które doświadczyło trudnego przeżycia poprzez normalizację objawów, wyjaśnienie i zrozumienie ich użyteczności, zrozumienie dziecka oraz sposobów jego reagowania oraz wskazanie na rolę mądrych dorosłych, którzy w takiej sytuacji mają potencjał odbudowania poczucia bezpieczeństwa. Ważnym aspektem jest także wsparcie grupy rówieśniczej, która może stanowić istotny czynnik leczący w sytuacji trudnej.

Dzieci, które zostały narażone na trudne przeżycia, poza tym, że każdorazowo potrzebują wsparcia zarówno ze strony rodziców, jak i grupy rówieśniczej, czy szkoły, niekiedy też wymagają profesjonalnej pomocy. Poczucie bezpieczeństwa, kontroli, akceptacji, serdeczności, wyrozumiałości umożliwia dzieciom odzyskanie własnej omnipotencji, godności i siły. Warto podkreślić, że jeżeli dziecko po przeżyciu sytuacji traumatycznej poszukuje pomocy to znaczy, że jego reakcja jest prawidłowa i służy

zdrowieniu. Od reakcji otoczenia w dużej mierze zależy, czy skutkiem będzie przywrócenie bezpieczeństwa, czy też ugruntowanie przekonania, że liczyć można jedynie na siebie.

Pierwsza pomoc psychologiczna powinna opierać się głównie na wspierającym kontakcie i obejmować przywracanie poczucia bezpieczeństwa poprzez powrót do codziennych rutynowych zadań, wzmacnianie i rozszerzanie naturalnych sposobów radzenia sobie i wykorzystywanie zasobów, a także uczenie nowych umiejętności radzenia sobie ze skutkami stresu. Nie mniej istotnym elementem wsparcia dziecka, które doświadczyło traumatycznego urazu jest normalizacja emocji oraz psychoedukacja połączona z dawaniem prawa do odczuwania emocji takimi, jakimi one są, przy jednoczesnym wzmacnianiu poczucia rozumienia sytuacji i emocji, stanowiących jej skutek. Istotne jest zaangażowanie środowiska, w którym funkcjonuje mały pacjent do procesu radzenia sobie ze skutkami traumy.

Wsparcie uzależnia się także od demonstrowanych objawów i od reakcji dziecka podczas urazu. Symptomy pojawiają się jako konsekwencja doświadczenia urazowego i są często zależne od takich czynników, jak rodzaj doświadczenia, tego, co dziecko widziało i czuło w jego momencie, a także tego jaka była reakcja dorosłego w tym momencie (czy był obecny, okazał dziecku wsparcie, czy reakcja nie była nadmiarowa, czy był wtedy słaby i bezradny, szczególnie jeśli dotyczy to najbliższego opiekuna). Inne ważne aspekty to wiek i płeć dziecka, które wiążą się z poziomem rozwoju emocjonalnego, a tym samym rzutują na sposób reagowania. Niekiedy objawy układają się w zaburzenie pod nazwą Zespół stresu pourazowego (PTSD, ang. *Post-traumatic stress disorder*). W takim przypadku zwykle niezbędna jest terapia. W PTSD doświadczenie traumatyczne jest stale obecne w pamięci, a pomimo prób powrotu do normalności, każde przypomnienie (w koszmarach sennych, myślach, obrazach, dźwiękach) powoduje pojawienie się silnych emocji i fizjologicznego pobudzenia. Naturalnym objawem jest więc unikanie myśli, wspomnień, miejsc czy ludzi skojarzonych z traumą. Z obawy przed ponownym niebezpieczeństwem dziecko staje się nadreaktywne na bodźce, nerwowe, drażliwe, lękliwe, bywa, że nie potrafi usiedzieć w miejscu. W konsekwencji przeżywają je wielokrotnie od nowa na różne sposoby, reagując wycofaniem i wzrostem napięcia.

W sytuacji wystąpienia objawów potraumatycznych terapia dziecka powinna opierać się o trzy zasadnicze etapy:

- Wyrażenie gniewu, którego celem jest nauczenie ofiary wyrażenia emocji złości w sposób akceptowalny,
- Wyrażenie żalu wynikającego ze straty, którą poniosła ofiara (np. w wyniku utraty osoby bliskiej, sprawności, przeżycia wypadku, gwałtu itp.)
- Umocnienie i odbudowa obrazu samego siebie (stworzenie właściwego obrazu *Ja* i wyjście z roli ofiary) aby umożliwić właściwe relacje społeczne.

Najczęściej rekomendowane metody leczenia zaburzeń po stresie traumatycznym opierają się o procedury poznawczo-behawioralne ukierunkowane na traumę (np. terapia przedłużonej ekspozycji, terapia przetwarzania poznawczego). Używane są także metody odwracania (EMDR ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), a także procedury narracyjne. Ta ostatnia strategia może być z powodzeniem wspomagana przez materiały pomocnicze np. w postaci opowiadania, które umożliwi dziecku zrozumienie tego, co się wydarzyło w jego życiu.

Wspomagająco stosuje się także specyficzne techniki obniżające stres: ćwiczenia relaksacyjne, naukę panowania nad niechcianymi myślami, techniki wyobrazeniowe i ćwiczenia oddechowe, a także grupy wsparcia, które skutecznie poprawiają funkcjonowanie dziecka. Dobrym sposobem pomocy dziecku, które boryka się ze skutkami trudnych doświadczeń jest umożliwienie mu zrozumienia tego, co się wydarzyło. A książeczka, którą macie w ręku może stanowić doskonały materiał do takiej pracy.

Miłej lektury,
dr Ewa Odachowska-Rogalska

Fundacja **POMOCOWNIA**

Książeczka wydana przez Fundację POMOCOWNIA
w ramach Projektu "Wsparcie Rozwoju Instytucjonalnego Fundacji
POMOCOWNIA"

Autorzy

Joanna Żewakowska,
Paweł Maciaszek,
dr Ewa Odachowska - Rogalska

Projekt graficzny i ilustracje

Studio UL: Karolina Sosnowska, Ewa Engler-Herer

Warszawa, 2023

Fundacja POMOCOWNIA
ul. Staszica 7/9
01-188 Warszawa

www.pomocowniadlarodzin.pl
fundacjapomocownia@gmail.com



**Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności –
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego**
w ramach Rządowego Programu Wspierania Rozwoju
Organizacji Poradniczych na lata 2022-2033

