

Як допомогти дітям та молоді під час війни та кризи



Частина 1. Вступ. Розвиток дитини та реакція на травму

Частина 2. Як допомогти батькам дітей 0-3 років

Частина 3. Як регулювати дітей віком 3-12 років

Частина 4. Як допомогти підлітку 12-18 років

Частина 5. Поради батькам та вихователям

Частина 6. Як вчителі та школа можуть допомогти учням

Частина 7. Як подбати про себе як про помічника

Діти під час війни

- Життя в умовах сильного стресу**
- тривога, невпевненість
- розлука і печаль
- великі зміни в повсякденному житті
- зміни в поведінці дорослих

- Пережиті травматичні події**
- переважні емоції/страх
- спантеличеність
- зміни в собі та інших
- тощо



Визначення травми: травма – це вплив зовнішньої події, яка становить загрозу фізичній або психологічній цілісності або бути свідком незахищеності близької людини

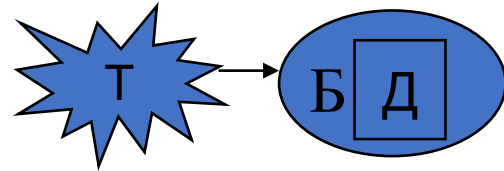
” Люди, які пережили травму, мають симптоми замість спогадів» (Harvey, 1990)

- Фішер, 2005



“Захисний щит» – Важливість батьків

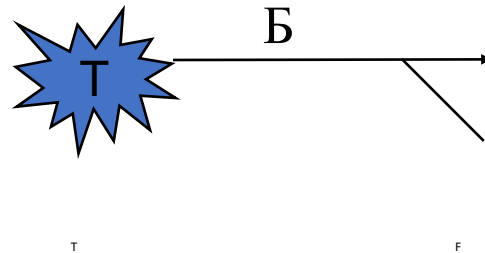
Не травматизація



Батьки як захист

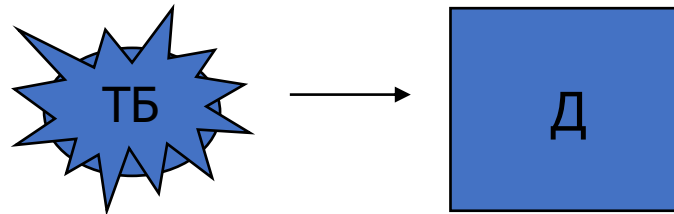


Травматизація:



Батьки недоступні ні фізично, ні емоційно

Найбільш серйозно траватовані



коли той ,хто має захищати є загрозою

Нормальні реакції на травму

- фізичні скарги
- тривога розлуки
- проблеми зі сном (страх заснути)
- посилення агресивної поведінки і гнівних почуттів
- постійне занепокоєння про можливу небезпеку, настороженість
- втрата засвоєних навичок
- відсторонення від інших і діяльності
- відсутність інтересу або почуттів до чогось
- труднощі з вибором і виконанням діяльності
- дуже високий рівень активності, проблеми з концентрацією уваги

Наслідки травми ПТС

ПТСР

Посттравматичний стресовий розлад ПТСР

Повторний досвід

- Спогади
- (тригери)
- Кошмари

Уникнення

- Не хочеться згадувати
- Не хочу про це говорити
- Не хочу ходити кудись або зустрічати когось, хто нагадує досвід

Гіперзбудливість

- Настороженість, реакції здивування, роздратування/агресія, проблеми зі сном, проблеми з концентрацією тощо

Але також: оніміння, дисоціація, депресія

Специфічні вікові реакції

• Немовлята та малюки:

- Змінилися системи прихильності, чіплялися, плакали
- Регулювання потужності: сон, зміна режиму харчування

• Діти дошкільного віку:

- чіпляючись
- Тривога розлуки
- Проблеми з харчуванням і сном
- Повторення в поведінці та в грі
- Пасивність і безпорадність
- Знижені набуті навички

c

• Школярі (6-12)

- Повторювана гра
- Агресивність
- Неспокій, тривожність
- Проблеми навчання /проблеми зосередження, проблеми з пам'яттю
- Багато соматичних скарг (головний біль, біль у животі тощо)

Підлітковий вік:

- Іноді неадекватна сексуальна поведінка
- Провина і сором
- Кошмари, спогади (подібні симптоми посттравматичного стресового стресу, як і у дорослих)
- імпульсивність

Що відбувається зі здатністю грати? (Костнлі, Інститут Ерікссона)

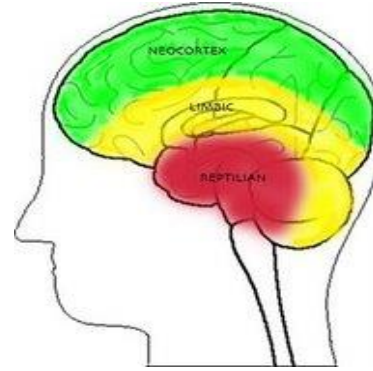
Ігровий
потенціал
відновлено

- Грайте з мотивами порятунку, хтось там, щоб втішити або перемогти монстра.
- Грайте з мотивами помсти
- Жорстка гра, що повторюється, безнадійність, дуже мало фантазій, якщо взагалі є

Тяжко
травмований

- Повністю втратив здатність грати

Триєдиний мозок (Маклін, 1990.)



Зелений – неокортекс

СВІДОМИЙ «мислечий мозок»

Рефлексія, мислення, оцінка, виконавча функція тощо

Жовтий – Лімбічна система

«мозок почуттів»

(емоції та прихильність))

Червоний – стовбур мозку (мозок рептилій)

«мозок виживання»

інстинкт, дихання, серцевий ритм, тонус м'язів, тілесні відчуття

НЕСВІДОМИЙ

Коли ми відчуваємо **небезпеку**, наш мозок і тіло **автоматично** працюють разом багатьма способами, через **систему сигналізації** в чутливій частині і відділі мозку, що виживає. **Думаючий мозок не задіяний**, але мозок все ще працює, готовий до боротьби/втечі/замерзання.

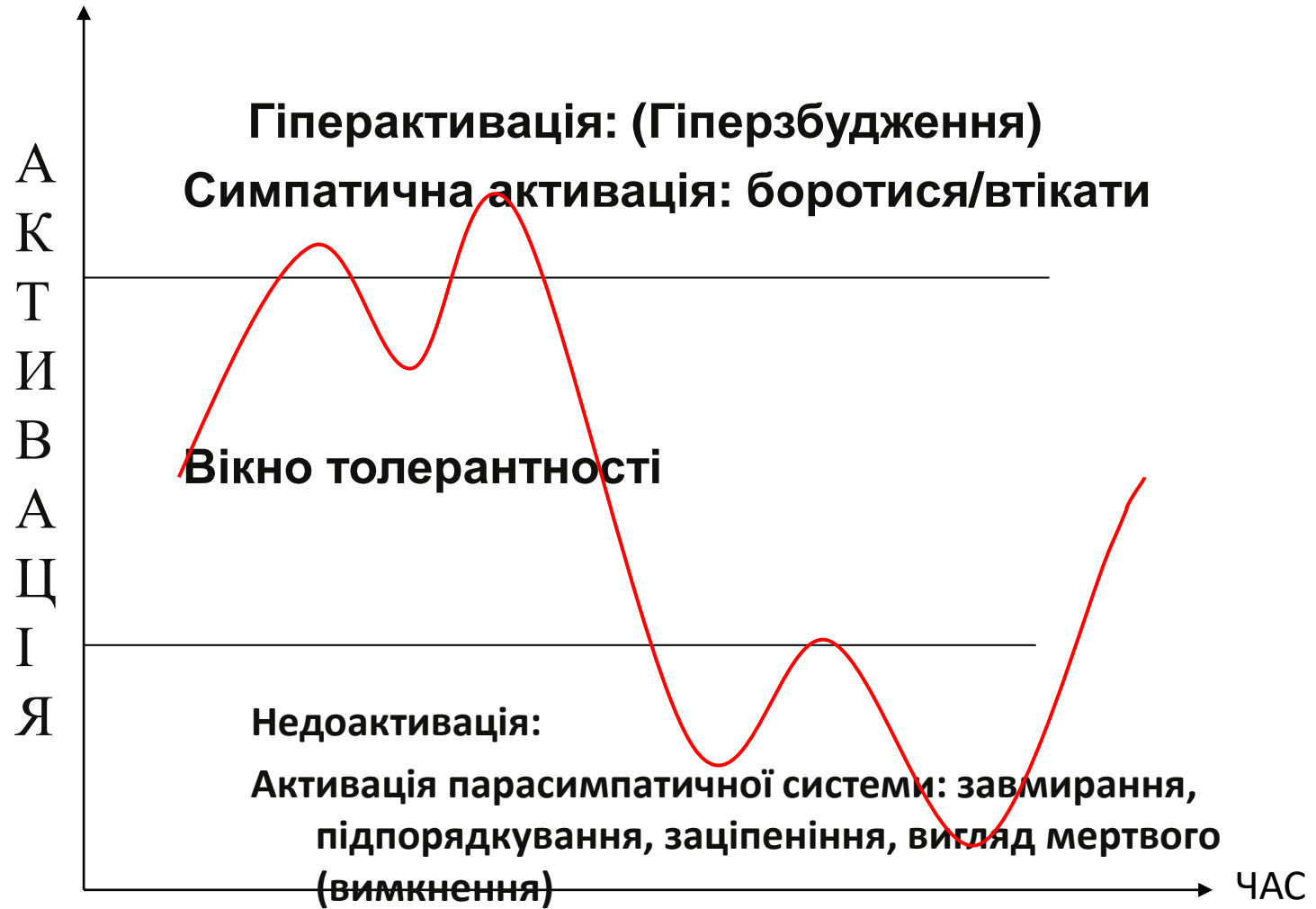
Мозок і небезпека

- Наш мозок налаштований знати і реагувати на ознаки небезпеки



**Боріться, літайте або
застигніть**

Вікно толерантності



Вікно толерантності та втручання

- Регулювати заспокійливі заходи
- Регулювання – пробудження – вихід із замороженого стану
- Розгорніть вікно толерантності

МОДЕЛЬ SARI (Фредрік / Мак Ніл / Філіпс)



С- Стабілізація- регулювання *деякі вправи для релаксації*

- Техніка дихання:
 - Нехай діти піднімають руки. Зробіть вдих, коли руки піднімаються вгору; видихніть, коли руки опустяться. Подивіться, як повільно вони можуть рухати руками вгору-вниз
 - Дайте їм відчуття різниці між напруженим і розслабленим
 - • Образи: попросіть дітей уявити, як вони глибоко вдихають і задувають свічки до дня народження, нехай вони понюхають квіти та надувають кульбабку.
 - Швидкий вдих, повільний видих. Це зменшує напругу і частоту серцевих скорочень
- Зняття напруги:
 - Спагетті: нехай діти рухаються, як неварені спагетті, а потім варені спагетті
 - Напружте і відпустіть. Рухайтеся різними групами м'язів тіла. і відпустіть

Інструменти для покращення сну

Труднощі зі сном через надмірне збудження часто зустрічається у дітей, які переживають війну. Основні стратегії боротьби з ними:

- встановлення звичайного нічного режиму,
- розслаблення перед сном
- мрія про реструктуризацію

- *Заохочуйте практику розслаблення (розслаблення м'язів) перед сном, щодня.*
- *Робіть щось, щоб допомогти їм заснути: лягаючи в ліжку, діти можуть захотіти почути історії, які їм читають, або читати собі. Краще уникати читання чи ігор на комп'ютерних пристроях.*
- *Реструктуризація мрії*
- *розкажіть про кошмар, запишіть. Створіть новий кінець, залучивши помічника, сцену порятунку тощо*
- *Діти репетирують свою нову мрію, включають і практикують інший позитивний кінець, можливо, з додаванням уявних помічників або супергероїв (див. нижче). Вони можуть записати змінений сон. Перед сном вони кажуть собі, що цей варіант сну потрібно вибрати, якщо їм сниться вночі. Крім того, перед сном вони повинні сказати собі: «Якщо мені присниться поганий сон, я зможу почути, що я кажу, що це лише поганий сон».*

ІНСТРУМЕНТ: *Безпечне місце*

→Дайте дітям достатньо часу, щоб десь подумати →Виконуйте свої інструкції, промовляючи рівномірно ритмічно. →Використовуйте всі органи чуття, створюючи ментальний образ.

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Закрийте очі і продовжуйте нормально дихати. Зробіть фотографію свого безпечного місця і уявіть, що ви стоїте або сидите там. Ви бачите себе там? У своїй уяві подивіться навколо. Що ти бачиш? Що можна побачити поблизу? Подивіться на деталі і подивіться, з чого він зроблений. Подивіться на різні кольори. Уявіть, що ви простягнете руку і торкаєтесь її. Яке це? Тепер подивіться подалі. Що можна побачити навколо себе? Подивіться, що знаходиться на відстані. Подивіться на різні кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити, що забажаєте. Коли ти там, ти відчуваєшся спокійно і спокійно. Уявіть свої босі ноги на землі. Яке відчуття землі? Ходіть повільно, помічаючи речі там. Подивіться, як вони виглядають і що відчувають. Що ти чуєш? Може, ніжні звуки вітру, чи птахів, чи моря. Ви відчуваєте тепле сонце на своєму обличчі? Що ти відчуваєш запах? Можливо, це морське повітря, чи квіти, чи ваша улюблена їжа?

У вашому безпечному місці ви можете побачити речі, які вам потрібні, і ви можете уявити, як торкаєтесь їх, відчуваєте їх запах і чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійним і щасливим.

А тепер уявіть, що на вашому місці з вами хтось особливий. [Особливо для молодших груп це може бути фантастична фігура або супергерой з мультфільму.] Це хтось, хто має бути хорошим другом і допомагати вам, хтось сильний і добрий. Вони тут лише для того, щоб допомогти вам, і вони подбають про вас. Уявіть, що ви ходите навколо та повільно досліджуєте своє безпечне місце разом із ними. Ви відчуваєте себе щасливим бути з ними. Ця людина є вашим помічником, і вона добре вирішує проблеми.

Просто подивіться у своїй уяві ще раз. Гарно подивіться. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити, що ви тут, коли хочете почуватися спокійно, впевнено та щасливо. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся відкрити очі і покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриваєте очі, ви відчуваєте себе спокійнішим і щасливішим.

Молодці!

Як це було? Як це змусило вас відчути себе там? Зверніть увагу на різницю між напруженістю та безпекою та спокійним.

Ви можете відправитися в своє безпечне місце у своїй уяві, коли вам потрібно заспокоїтися

Когнітивно-поведінкова терапія, сфокусована на травмі та орієнтована на TF- СВТ (Коен та ін.)

- Психосвіта - Навчання нормальним реакціям на травму
причина методу лікування
- Інструменти для релаксації. - Дихання, зняття напруги
- Афект – моделювання та регулювання
- виявлення емоцій, давання позитивних самовказівок
- Когнітивне подолання
Показати зв'язок між думками, емоціями та поведінкою,
Визначення некорисних думок
- Травматичний розповідь
Запишіть події, визначте «гарячі точки», зробіть розповідь навколо гарячих точок більш детальною
- Нагадування про травму- В повсякденному реальному житті
Поступово стикатися з ситуаціями, коли можуть виникнути нагадування про травми.
- Спільна сесія батьки-діти
Дитина зачитує батькам травматичну розповідь, складається план заходів безпеки
- Зміцнюючи надію на майбутнє,
Розіграйте сценарії майбутнього з безпечними кінцями

Коли ліквідується травма?

- Коли дитина може переносити почуття, пов'язані з пам'яттю травми
- Коли вони можуть контролювати пам'ять (замість того, щоб ними керувати)
- Коли про подію можна розповісти як розповідь і як частину цілісної історії
- Поновлюється базова довіра до близьких опікунів