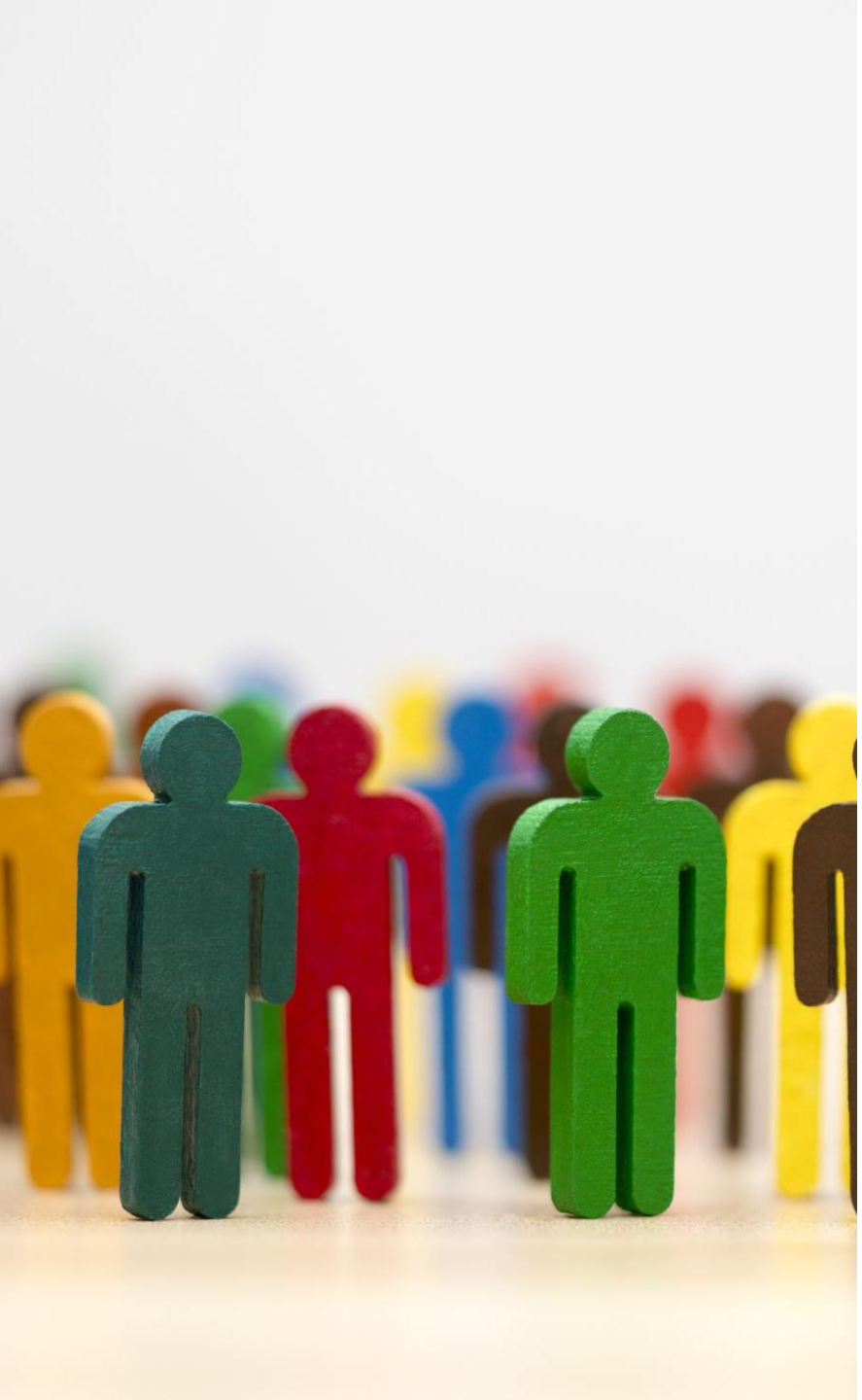


NRC- 27.05.23
Як допомогти дітям, які зазнали травми

Розклад дня :

Вступ

- Як травма впливає на дітей залежно від їх віку
- Важливість батьків – «захисний щит»
- Що таке травма, реакції на травму та труднощі помічників – модель травми
- Інструмент, пов'язаний з моделлю травми

Mental health
AND
HUMAN RIGHTS INFO

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

- надмірні емоції/страх
- спантеличеність
- зміни в собі та інших
- тощо

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Найпоширеніші травматичні реакції у дітей

Загальні ПТС реакції

- Повторний досвід
  - *Нічні кошмари, флеш-беки, тригери*
- Підвищена активація/збудження
  - *Пітніють, роздратовані, позбавлені сну*
  - *легко лякаються, нервують,*
- Уникнення
  - *Не розмовляють, не думають, не бачать/чують нічого, що нагадує про травму*

Вікові особливості

- 0-3
  - Чіпляються, відчувають тривогу розлуки, плачуть, порушена регуляція сну, їжі тощо, втрачають такі навички, як контроль сечового міхура, мови тощо
- Дошкільнята 3- 7
  - Повторювана гра або втрачена здатність грати
    - Крім того, тривога розлуки, плач і занепокоєння можуть регресувати в розвитку, «закриваються»/нерухомі та пасивні
- 7-12
  - Усі ПТС реакції+ порушення мислення, труднощі з концентрацією, тривога
- 12-18
  - Надмірне мислення, труднощі з концентрацією, думки про справедливість, агресія, відсутність друзів, політизація

Дітям може знадобитися допомога спеціалістів, якщо реакції надзвичайно сильні, тривають дуже довго та стають більш інтенсивними

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Що відбувається зі здатністю до гри ? (Kostnley, Eriksson Inst.)

здатність до гри відновлена — Гра з мотивами порятунку, когось там втішити, або перемогти монстра

Гра з мотивами помсти

Жорстока гра, повторювальна гра, безнадія, майже відсутня фантазія

занадто травмований — Повністю втрачена здатність до гри

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Мозок і небезпека

Наш мозок налаштований на знання ознак небезпеки та реагування на них

Боріться, біжіть або застигніть

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

1 Типові довгострокові стратегії виживання

Завмирання	Прихиляння	Втеча	Боротьба	Покірність	Дисоціація, закриття
Зосередженість на потенційних загрозах. Нестача концентрації. Жорстке мислення. Напруженість.	Чіпляння. Відхилення від інших людей або відчуття себе покинутим. Страх бути покинутим	Втеча. Схованка. Ізоляція. Уникання. Усування.	Гіперактивність. Не вдається виконати. Нав'язливість. Імпульсивність. Чинення опору. Удари руками або ногами.	Поступливість, покірливість, стриманість. Задоволення.(догодити) Немає вияву потреби. Зосередження переважно на потребах інших людей.	Забудькуватість, мрії. Заціпеніння, втома. Низька енергія. Пасивність. Крах. Соматичні скарги..

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Визначення травми: зовнішня подія, яка сприймається як загроза фізичній або психологічній цілісності - які елементи, які реакції та що потрібно виправити

Що таке травма

і які сфери уражені:

- раптова зовнішня подія
-
- відсутність захисту
- напад на вашу незалежність
- пригнічений емоціями
- когнітивний збентежений

Реакції на травму

- відчуття нереальності, як плівка з кінофільму, дисоціації
- недовіра до інших
- безпорадність, втрата відчуття самоврядування, бути об’єктом замість бути суб’єктом
- Порушення регуляції емоцій, розгубленість і відсутність усвідомлення про власні почуття
- неправильне присвоєння значення, фрагментарна пам’ять ,заблоковане майбутнє

Труднощі помічників

- Бути свідками, роблячи це реальним
- Побудова довірливих стосунків
- Посилити автономію і вплив
- Спів регуляція, вчити вправам на розслаблення
- Розвивати усвідомлення про почуття і реакції
- Психологічне навчання щодо нормальних реакцій
- Виправлення неправильного розуміння та надання сенсу
- Створення зв’язної розповіді
- Вселяти надію на майбутнє

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

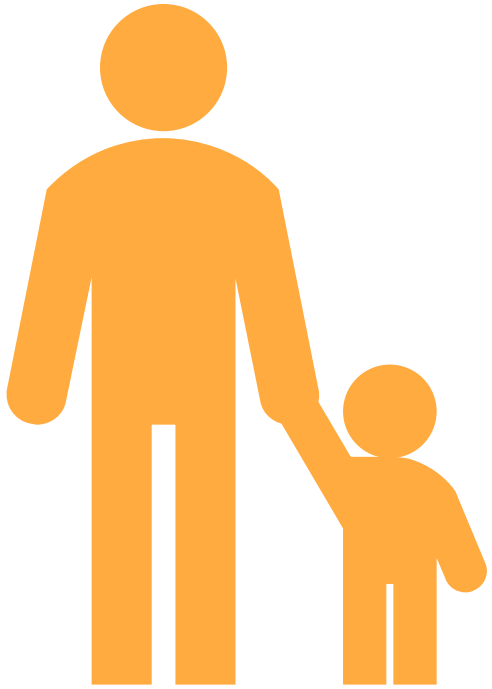
Інструменти, пов'язані з кожним виміром в моделі травми

Бути свідком

- Слухайте уважно
- Регулюйте власні реакції та емоції
- Усвідомлюйте власні невербальні прояви
- Ніколи не тисніть на дитину, щоб вона почала розповідати
- Хваліть дитину

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Створення довіри



- Будьте чуйними та допоможіть дитині регулювати особистим простором та дистанцію, щоб вона могла набути досвіду безпечного спілкування з іншими.
- Паралельні дії (спільне читання, спільний перегляд фільмів, спільні поїздки на автомобілі) можуть встановлювати ту дистанцію, якою діти мають змогу управляти. Діти, які зазнали насильства, можуть бути дуже чутливими до зорового контакту.
- Будьте передбачуваними та надійними

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

ІНСТРУМЕНТ, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ПОБАЧИТИ СФЕРИ МОЖЛИВОГО ВПЛИВУ

- На що ви можете вплинути у своєму житті?
  - Поза моїм контролем:

Під контролем:

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Стратегії регулювання та засоби зміцнення майстерності та подолання

- Велика рухова активність
- Маленькі батути
- Можливість бігати / стрибати / грати / м’ячі для вправ / м’ячі для йоги
- Гімнастичні колоди
- П'ятихвилинна танцювальна вечірка

http://www.youtube.com/watch?v=CDlfD1WFXeo

Mental health AND HUMAN RIGHTS INFO

Спільна регуляція: Розслаблення м'язів

- Розтяжка у дверному отворі.Нехай діти притискаються обома руками до дверної коробки, утримуються так рахуючи до 7, а потім відпускають. Нехай діти помітять різницю між штовханням і відпусканням.
- Спагетті: Нехай діти рухаються, як сирі спагетті, а потім як варені спагетті
- Гусениця/метелик: нехай діти рухаються, як гусениця в коконі, а потім розправляють крила, як метелик.
- Прогресивне розслаблення м'язів. Напружуйте м’язи один за одним – утримуйте 5 секунд – відпустіть – помітите різницю – скануйте все тіло – повторіть там, де все ще є напруга.

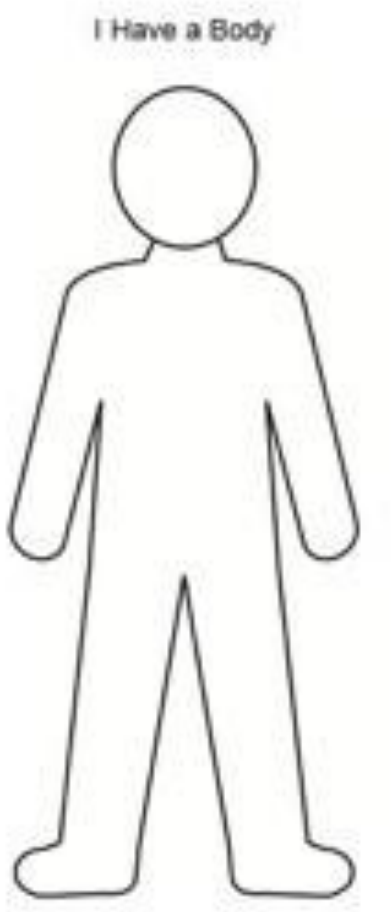
Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Регулювання діяльності (отроцтво)

Техніка дихання: попросіть дітей підняти руки. Вдихніть, піднявши руки вгору; видихніть, коли руки опустяться. Подивіться, як повільно вони можуть рухати руками вгору-вниз.

Уява: нехай діти уявляють, як вони роблять глибокий вдих і задувають свічки до дня народження, нехай вони понюхають квіти та надувають трубку кульбаби.

Допомагає зрозуміти власні почуття
Називання почуттів – зробити контур тіла



- Втомлений = сірий
- Щасливий = синій
- Сердитий = червоний
- Захищений= зелений
- Наляканий= рожевий

Що ти відчуваєш у своєму тілі та де ці відчуття розташовані? Розмалюй малюнок

В яких частинах твого тіла дотик відчувається приємно , а в яких ні?Покажи на малюнку

Як почуваєш себе у різних ситуаціях:

Наприклад. З мамою, у школі, граючи з друзями, коли відпочиваєш в ліжку, тощо?

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Створення розповіді про «лінію життя»-

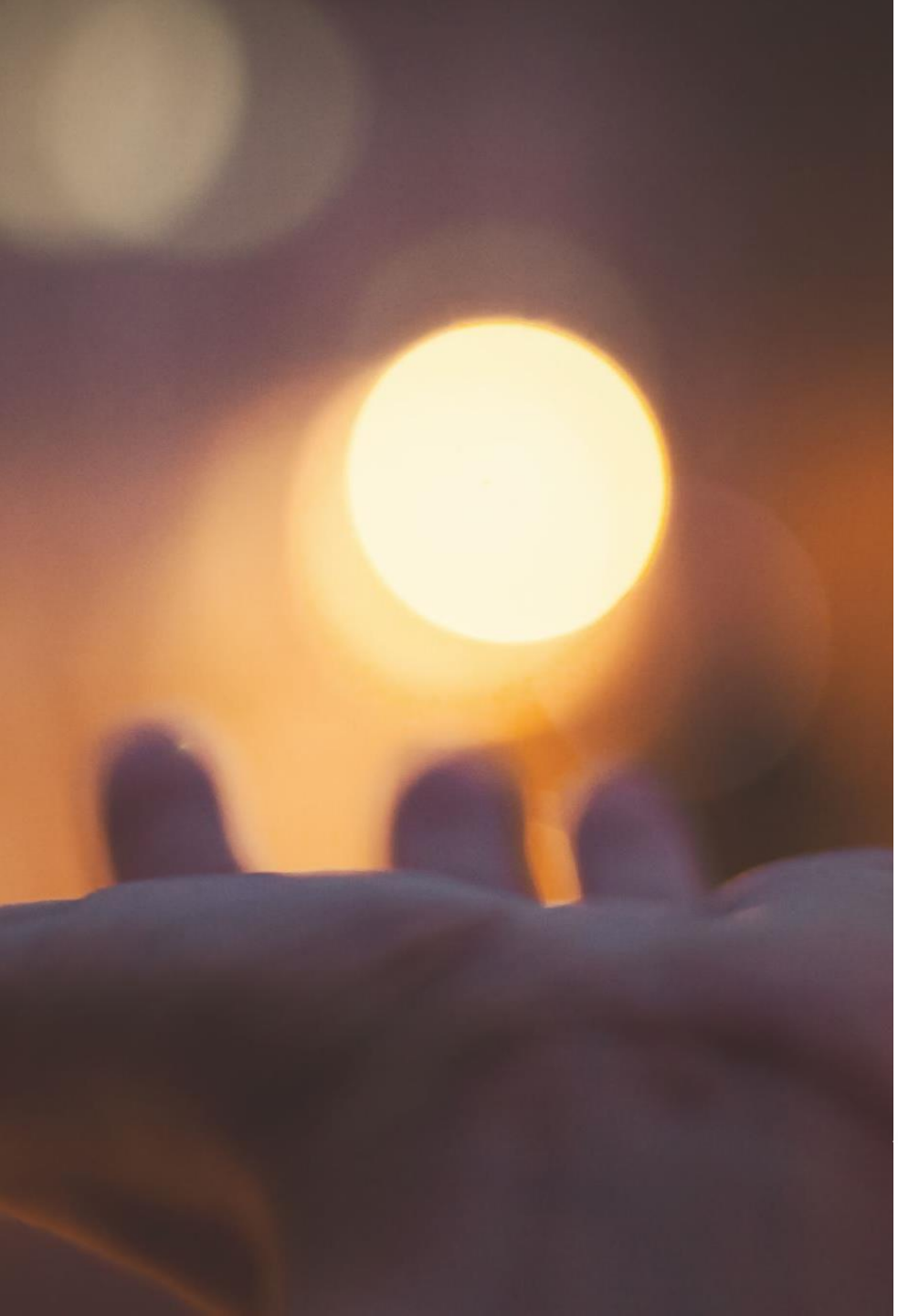
Річка уособлює життя, яке тече в одному напрямку
Птахи на березі річки представляють ваші думки, емоції, проблеми та надії, які розміщені вздовж річки , з одного боку хороші події ,а з іншого погані

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Як дізнатися, що рана «загоїлась» ?

- Коли дитина здатна впоратися/переносити почуття, пов’язані з пам’яттю про подію
- Коли фізіологічні реакції дітей є керованими
- Коли дитина може контролювати спогади (а не спогади дитиною)
- Коли подія є невід’ємною частиною розповіді
- Коли самооцінка відновлюється
- Коли найважливіші відносини прихильності відновлюються
- Коли сенс і надія на майбутнє відновлюються

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO



Минуле-Сьогодення-Майбутнє (Nunn Kenneth)

- Минуле... потребує прояснення/осмислення та відповідальності
- Сьогодення… потребує безпеки
- Майбутнє... потребує НАДІЇ, що все може бути добре

Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO