



Діти, які зазнали
сексуального насильства
під час війни, конфлікту, гуманітарної кризи
та у спільнотах з обмеженими ресурсами.

Інструментарій.



Mental Health and Human Rights Info (MHHRI) — це ресурсна база даних англійською та іспанською мовами, що містить безкоштовну інформацію про вплив порушень прав людини на психічне здоров'я в умовах стихійного лиха, конфлікту та війни. База даних включає перелік публікацій, в яких йде мова про соціально психологічні заходи на індивідуальному рівні та рівні суспільства. Вона також містить інформацію про організації, що працюють у цій галузі.

Розробку цього посібника фінансували Ресунія, FORUT, Himal Partner та Проект «Психічне здоров'я». Думки, висловлені в ньому, є поглядами виключно авторів MHHRI і не можуть вважатися проявом офіційної політики партнерів фінансування.

MHHRI
Mariboesgate 13
0183 Oslo, Norway
post@hhri.org
www.hhri.org

Інструментарій для роботи з дітьми — це частина посібника з надання психологічної допомоги для помічників «Діти, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфлікту, гуманітарної кризи та у громадах із обмеженими ресурсами.

Посібник та інструментарій можна завантажити з нашого сайту:

<https://www.hhri.org/children-manual/>

Посилання на сторінки у заголовках стосуються сторінок у посібнику.

Якщо у вас є запитання щодо посібника, напишіть нам на електронну адресу:
post@hhri.org

Зміст

Насильство в дитинстві.....	3
Інструмент– Як користуватися «набором інструментів».....	4
Інструмент– Хороший помічник.....	4
Чотири випадки і що важливо знати перед їх обговоренням.....	7
Послання піклувальникам.....	7
Розкриття сексуального насильства.....	8
Що потрібно знати, коли працюєте з сексуальним насильством над дітьми.....	10
Що робити під час роботи з дітьми, що зазнали сексуального насильства.....	13
1. Інструмент– Безпечне місце.....	15
2. Інструмент – Регулювання діяльності для різних вікових категорій.....	16
3. Інструмент -«Життєвий шлях»: Створення зв'язної розповіді.....	17
4. Інструмент - Застосування скриньки з кришкою.....	19
5. Інструмент - Час хвилювання.....	19
6. Інструмент - Рольова гра та символізація.....	19
7. Інструмент – Відновлення самоврядування.....	20
8. Інструмент – Три будинки.....	21
9. Інструмент – Мій мотор.....	21
10. Інструмент – Називання почуттів.....	22
11. Інструмент -Піклування про себе як помічника.....	24

Насильство в дитинстві

Мета. Пояснити, як сексуальне насильство впливає на розвиток дитини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розрізняє три різні типи насильства в дитинстві. Сексуальне насильство (СН) відбувається, коли дитина залучена до сексуальних дій, які вона не повністю розуміє, на які вона не може дати свідому згоду, до яких вона не готова в розвитку або які порушують стандарти суспільства, в якому дитина проживає. Фізичне насильство (ФН) відбувається тоді, коли піклувальник або інша особа завдає реальної чи потенційної фізичної шкоди дитині. Емоційне насильство (ЕН) виникає, коли піклувальник або інша особа не в змозі забезпечити відповідне сприятливе для розвитку середовище, в якому дитина може розвинути стабільний і повний спектр емоційних і соціальних навичок, враховуючи потенціал дитини та соціальний контекст, в якому дитина зростає.

Оскільки різні види насильства часто відбуваються разом і впливають на багато сфер здоров'я та розвитку дітей, ми використали концепцію «піклування» для оцінки потреб і прав дітей. Піклування відбувається у відносно стабільному середовищі, чутливому до здоров'я та харчових потреб дитини; що захищає дитину від загроз; і це включає чуйну та емоційну підтримку взаємодії, а також можливості грати та досліджувати. Сфери виховання включають в себе здоров'я, харчування, безпеку, раннє навчання та чуйний догляд. Розвиток дитини, яка зазнає насильства, може вплинути на всі вищезазначені сфери, і все це слід враховувати під час надання підтримки. Також очевидно, що потреби дитини розвиваються з віком, зрілістю та функціональними можливостями. Це теж треба враховувати. Крім знання соціального контексту дитини, помічники та піклувальники повинні розуміти розвиток дитини. Структура піклування допомагає помічникам і піклувальникам позиціонувати дитину відносно кількох сфер, оцінювати ризики та захисні фактори, а також визначати з чого потрібно почати та доступні ресурси.

Рекомендації щодо психічного здоров'я та психосоціального втручання у гуманітарних умовах також актуальні для надання допомоги дітям, які зазнали сексуального насильства або жорстокого поводження. Відповідні рекомендації описують підхід, що ґрунтується на правах людини, на принципі «Не нашкодьте» та на передовій практиці щодо координації та інтегрованих послуг. Загалом, добре уникати окремого втручання, яке зосереджується на одній групі чи темі. В ідеалі психологічне втручання для підтримки дітей, які постраждали від сексуального насильства та жорстокого поводження, має поєднуватися з доглядом за фізичним здоров'ям, юридичною підтримкою, фінансовою підтримкою та іншими відповідними послугами. У роботі з дітьми слід керуватися наступними принципами етики та прав:

- Не завдавати шкоди.
- Найкращі інтереси дитини.
- Здібності дитини, що розвиваються.
- Відсутність дискримінації.
- Повага.
- Цілісність.
- Участь.



Застосовуючи ці принципи, концепція піклування може допомогти вам розглянути та врахувати вік і зрілість дитини, а також відповідні цінності, норми та ресурси.

Інструмент— Як користуватися «набором інструментів»

Мета. Отримати загальне уявлення про те, як можна використовувати цей інструментарій.

У кожного з нас є власний "набір інструментів", що сформувався завдяки професійному досвіду. Ви, як помічник, — є найціннішим інструментом. Ми будемо працювати над розвитком нових інструментів та навичок і практикувати їх, щоб вони були доступними у складних ситуаціях, коли вони найбільше потрібні. Наша мета – надати інструменти та підходи, що сприятимуть стабілізації емоційного стану дітей після пережитих травматичних подій. Вони допоможуть дітям впоратися з тригерами, що викликають болючі спогади, а також навчать методів, які допоможуть поступово повернути відчуття контролю над власним життям. Ми сподіваємося, що запропоновані вправи стануть для дітей корисним ресурсом, який вони зможуть застосовувати для заспокоєння, навіть у стресових ситуаціях або під час переживання флешбеків.

Коли ці інструменти опановані, вони можуть бути ефективними навіть тоді, коли доступу до інших ресурсів чи професійної терапевтичної допомоги немає. Діти також зможуть краще розуміти власні емоційні реакції та усвідомлювати свої права.

Психоосвіта як інструмент передбачає інформування дітей про їхні реакції, а також формування корисних уявлень щодо життя загалом. Іноді реакції дітей або дорослих, що їх оточують, можуть здаватися страшнішими, ніж сама травматична подія. Психоосвіта дозволяє донести до дитини, що такі реакції є нормальними, і, навіть, просто усвідомлення цього, вже має заспокійливий ефект. Психоосвіта надає сили дітям і тим, хто поруч із ними — наприклад, батькам.

Під час роботи ми також розглянемо, якими інструментами, на думку помічників, вони вже володіють, чого їм бракує та що може бути корисним у подальшій роботі. Знання, отримані під час навчання, можуть бути використані як інструменти для ефективного спілкування як з дітьми, так і з громадою. Метафора «набору інструментів» охоплює різноманітні навички: способи спілкування, уважного слухання, поведінки, розповіді історій, дихальні вправи тощо. Цей буклет є доповненням до вже наявного у вас професійного інструментарію.

Інструмент— Хороший помічник

Мета. Визначити власні ресурси помічника, а також виявити додаткові навички та ресурси, які йому можуть знадобитися.

Помічники можуть діяти у різні способи та мати доступ до широкого спектру інструментів. Іноді буває важко зрозуміти. Бажання допомогти може створити тягар відповідальності, відчуття того, що ви ніколи не робите достатньо. Тому помічник повинен встановити кордони та вирішити, який рівень внеску є реалістичним. Якщо не встановити обмежень, легко стати пригніченим; шлях до вигорання короткий. Якщо ви як помічник не зможете ефективно працювати, інші інструменти буде важко використовувати. Тому вкрай важливо, щоб ви мали усвідомлення про зношеність, яка робить вашу роль складною, і вживали заходів, щоб забезпечити оптимальне функціонування.

Робота з дітьми, які пережили тяжку травму, є емоційно тяжкою, як для фахівців, так і для друзів та родини. Їхні історії, душевні страждання та відчай можуть викликати у помічників почуття розгубленості та страждання. Ви можете постраждати ще сильніше, тому що людина перед вами це — дитина. Щоб захистити себе та бути корисними для дитини, помічники повинні розуміти що таке травматизація та реакції на травму. Опануйте та застосовуйте психологічні навички, запропоновані ВООЗ: збереження конфіденційності, уважне слухання, удосконалення і розвиток невербальних

навичок, контролювання турботи про себе, підтримка відкритості, підтвердження почуттів, відсторонення від особистих переконань і уважний підхід до надання порад.

Помічники повинні вміти приймати і терпіти біль, можливо, особливо, коли вони мають справу з насильством щодо дітей. Помічник повинен виявляти емпатію, але залишатися розсудливим, здатним брати на себе відповідальність. Ваше завдання не в тому, щоб позбавити дитину болю, а в тому, щоб допомогти їй не відчувати себе самотньою в цей момент. Ви можете допомогти зробити це, надаючи дитині відчуття більшої підтримки та розуміння, щоб вона здобула та відчула більше влади та контролю над своїми реакціями.

Коли дитина пережила насильство чи знущання, вона відчуває, що її особисті кордони були грубо порушені. Це сильно впливає на її стосунки з тими, хто намагається допомогти. Діти можуть відчувати, що їх зрадили, що поруч не було нікого, хто захистив би їх. Така подвійна втрата — вторгнення в особисті кордони та відчуття зради — створює складну, суперечливу ситуацію. У такому випадку дуже важливо вголос проговорити свої наміри: що ви вважаєте кордони дитини, що ви розумієте її бажання, аби хтось дізнався її історію, і що ви готові її вислухати — коли дитина буде до цього готова. Травмовані діти постійно перебувають у внутрішній напрузі, очікуючи на нове вторгнення чи зраду — і ця напруга стає їхньою основною формою захисту. Інколи діти, які зазнали сексуального насильства, можуть відкидати допомогу. Вони можуть поводитися грубо, агресивно чи байдуже, створюючи враження, ніби допомога їм не потрібна. Але така поведінка часто є способом захисту — спробою тримати людей на відстані, щоби уникнути нового болю чи розчарування. Це також може бути несвідомою спробою «покарати» дорослих за жорстокість, якої вони зазнали.

Водночас є діти, для яких травма змінила сприйняття особистих меж — як власних, так і чужих. Коли вони зустрічаються з помічником, вони можуть бути надмірно вимогливими, можуть чіплятися та привертати до себе увагу, або бувають надмірно слухняними та стриманими, або сексуально провокаційними, або безпорадними і пасивними. З такою поведінкою буває складно взаємодіяти. Деякі помічники можуть ставати зневажливими та критичними у відповідь, або, навпаки, надмірно поблажливими. Важливо пам'ятати, що ваші реакції залежать від вашого власного досвіду та минулого. І завжди пам'ятати: ви дорослий, а перед вами — дитина.

Намагайтеся побачити за поведінкою дитини її глибші почуття. Запитайте себе: чи дитина налякана? Чи вважає вона, що це єдиний спосіб отримати допомогу? Чи розуміє вона, що таке здорові кордони? Водночас важливо вміти встановлювати і власні межі, знати свої обмеження, і звертатися за підтримкою до колег чи керівників, коли це потрібно.

Деякі діти мають досвід взаємодії з дорослими, які втрачали контроль, були агресивними або діяли грубо й неприпустимо. У таких дітей встановлення меж може викликати глибоке відчуття безсилля чи небезпеки. Для них дорослі, які встановлюють кордони та намагаються бути передбачуваними, можуть виглядати навіть загрозливо. Завжди враховуйте вік, життєвий досвід, культурне походження, соціальні обставини та гендер дитини. Усі діти заслуговують на повагу; діти старшого віку мають право брати участь у прийнятті рішень, які їх стосуються, обговорювати результати та отримувати аргументовані пояснення.

Складні ситуації з дітьми можуть багато чого навчити вас про вас самих. Ви можете відчувати реакції, яких раніше не мали. Усі ми, стикаючись з емоційним викликом, певною мірою повертаємося до «дитячого» способу реагування. Спроба зрозуміти й врівноважити власні емоції може бути складною, але водночас вона допомагає вам зростати і наближатися до дитини, про яку ви піклуєтеся. Подумайте: як ви зазвичай поведетеся в напружених ситуаціях із дітьми? Чи зазвичай ви стаєте логічними та раціональними? Чи вас переповнюють емоції? А можливо, ви відчуваєте і те, й інше водночас? Найімовірніше, ваша поведінка змінюється залежно від обставин і вашого внутрішнього стану. Так само, як ми вчимося розуміти дітей, важливо вміти уважно спостерігати за собою.

Щоби справлятися зі своїми емоціями, потрібно звертати увагу на те, що відбувається всередині вас. Дуже важливо не намагатися визначити чи описати почуття дитини за неї — бо часто саме кривдник нав'язував дитині, ким вона є, що їй подобається, що вона відчуває і як має поводитися. Діти дуже чутливо реагують на спробу бути «розтлумаченими». Вони можуть сприймати це як нове вторгнення — як спробу відібрати право на власні почуття.

Тому не кажіть дитині, що вона, наприклад, «смілива» — натомість говоріть про себе:

«Це моя реакція. Я відчуваю, що твоя історія мене зворушила».

«Коли я чую це, я відчуваю сум».

А не: «Тобі, напевно, дуже сумно».

Нижче наведено деякі основні принципи, описані в цьому посібнику. Було б корисно пам'ятати про них під час роботи з дітьми, що зазнали сексуального насильства.

- Сексуальне насильство є порушенням прав людини, і його слід розуміти в цих термінах.
- Травматичні події спричиняють смуток та біль і часто породжують домінуючі спогади про травми, яких діти, що зазнали жорстокого поводження, не можуть контролювати.
- Нав'язливі спогади впливають як на сьогоднішнє, так і на майбутнє.
- Реакції, пов'язані з травматичними подіями, слід розуміти як механізми виживання.
- Реакції на травму можна визначити та вирішити.
- Діти не несуть відповідальності за жорстоке поводження з ними. Саме дорослі зобов'язані піклуватися про дітей і захищати їх.
- Покладайтеся на цінність ваших знань і досвіду, коли ви працюєте з постраждалими.
- Деякі кроки особливо важливі, коли ви працюєте з дитиною, яка зазнала травми внаслідок сексуального насильства або жорстокого поводження.
- Дійте так, щоб дитина переконалася, що ви поруч із нею.
- Ніколи не будьте нав'язливими; поважайте зону комфорту дитини та дотримуйтесь відповідної дистанції.
- Завжди переконуйтеся, що дитина продовжує сприймати вашу присутність.
- Розкажіть дитині про своє розуміння її ситуації та досвіду. Де можете, уважно поясніть можливі причини таких реакцій дитини.
- Запитайте, чи готова дитина прийняти допомогу, і скажіть, що дитина сама вирішує, говорити чи ні.
- Чітко поясніть, у чому полягають ваші обов'язки як помічника, і що, хоча ви, наскільки це можливо, поважатимете приватне життя дитини, ви зобов'язані повідомляти про будь-який прояв жорстокості або насильства щодо дітей.
- Чітко поясніть, що дитина не несе відповідальності за те, що з нею сталося, і що дорослі несуть відповідальність за турботу про дітей та їх захист.
- Якщо можете, надайте конкретні та практичні форми допомоги.
- Перед тим, як дитина розповість вам, що трапилося, переконайтеся, що ви можете бути присутніми, щоб мати можливість продовжувати потім.
- Переконайтеся, що дитина отримує будь-яку необхідну медичну допомогу.
- Допоможіть дитині відрегулювати дихання; допоможіть дитині виконувати вправи з посібника.
- Враховуйте вік та емоційну зрілість дитини.
- Подбайте про себе як про помічника та використовуйте навички, яким ви навчилися.



Чотири випадки і що важливо знати перед їх обговоренням

Мета. Ознайомити з чотирма випадками, пояснити, чому саме вони були обрані, і на що варто звернути увагу, коли ви розповідаєте ці історії.

Посібник для роботи з дітьми містить чотири випадки, які були свідомо підібрані для того, щоб охопити всі різноманітні варіації історій дітей, що зазнали насильства. Ці історії відрізняються одна від одної, щоб показати, що ситуації бувають дуже різними: у когось кривдник був знайомий — родич або вчитель, а в когось — стороння людина чи незнайомець з інтернету; в одних історіях ідеться про хлопчика, в інших — про дівчинку; діти були різного віку; кожна дитина по-своєму реагувала на те, що сталося; у кожному випадку по-різному стало відомо про насильство, і люди навколо також реагували по-різному.

Коли ви розповідаєте ці історії дітям, з якими працюєте, важливо сказати, що такі речі трапляються з дітьми по всьому світу. Якщо запитати щось на зразок: «Як ти думаєш, що вона відчувала?», «Що, на твою думку, хотів зробити той чоловік?», «Кому вона могла про це розповісти?», — це допоможе дитині подумати про власний досвід і, можливо, поділитися тим, що з нею сталося. Ці випадки покликані дати дітям приклади ситуацій, які можуть частково збігатися з їхнім власним досвідом.

Ось на що слід звернути увагу, коли ви використовуєте ці чотири випадки:

- Розповідайте історію дітям, замість того щоб просити їх розповідати свою.
- Не нав'язуйте дітям думки, натомість запитуйте відкриті запитання.
- Іноді діти, які пережили насильство, можуть розповідати вигадані історії або це можуть бути реальні події з елементами фантазії. Це не завжди або вигадка, або правда — це може бути суміш.

Існує три типи фантазій: **фантазії про страх**, фантазії про **порятунок** та фантазії про **помсту**.

Не поспішайте з висновками. Ми також включили історію **Сема** — хлопчика, щодо якого немає певності, чи він зазнав насильства. Ця історія нагадує, що потрібно зберігати відкритість до різних версій і не поспішати з остаточними висновками. Ці гіпотези можна обговорювати в групі, враховуючи вік дітей.

Послання піклувальникам

Мета. Повідомлення для піклувальників, щоб дати зрозуміти, як реагувати.

Причин, чому піклувальники потребують підтримки та порад, дуже багато. Буває, що батьки не можуть бути поруч фізично або емоційно відсторонені. Звістка про сексуальне насильство над дитиною — це величезний шок і травма для них. Деякі батьки заперечують цей факт, намагаючись таким чином захистити себе від болю. Інколи вони, не усвідомлюючи цього, можуть звинувачувати дитину.

Поради батькам:

- **Ви — найважливіша людина в житті вашої дитини, будьте її захисним щитом.** Відновіть основне почуття довіри дитини.
- **Ваша реакція на травму має вирішальне значення.** Дитина дивиться на батьків, щоб зрозуміти значення подій.
- **Дитина не забуває.** Навіть якщо дитина не передала словами те, що сталося, пам'ять про те, що сталося, залишається в тілі та у внутрішніх образах і може повертатися знов і знов.

- **Ваша дитина раніше не мала статевих стосунків.** Сексуальне бажання дорослого та його потреба оволодіння визначили те, що сталося.
- **Травма вашої дитини не є травмою на все життя.** Якщо допомогти, рани загоюються.
- **Ця подія не є основною у визначенні особи вашої дитини.** І ви, і дитина повинні бачити цілісну особистість дитини. Дитина не просто жертва.
- **Абсолютно чітко визначте межі відповідальності.** Дитина у цьому не винна і не грішна.
- **Втілюйте надію та віру в майбутнє.** Покажіть дитині, що ви її любите.

Цікавитися власною поведінкою так само важливо, як і поведінкою дитини. Щоб регулювати власні емоції, потрібно бути уважним до того, що відбувається всередині вас.

Визначте складні ситуації

- У яких ситуаціях ви відчуваєте, що вас провокують або вам кидають виклик?
- Чи важко вам впоратися з певними емоціями чи поведінкою дитини?
- Які ситуації є найскладнішими?
- Чи нагадують вам ці ситуації досвід, коли ви були налякані або безсилі?
- Коли ви найбільш ефективні як помічники/підклавальники?
- Коли ви найменш ефективні як помічники/підклавальники?
- Чи важко вам зрозуміти окремі реакції дитини?
- Які інші прояви поведінки чи ситуації змушують вас втратити контроль або концентрацію?

Слідкуйте за власними реакціями

- Що ви відчуваєте у своєму тілі? Що відбувається з вашим диханням? Вашим серцебиттям? Ви відчуваєте біль чи дискомфорт? Що ви відчуваєте, коли починаєте втрачати контроль і концентрацію?
- Які думки у вас часто виникають про себе як вихователя та про дітей, про яких ви піклуєтесь?
- Що ви робите, коли вам найбільше важко? Ви караєте себе? Відчуваєте себе неспроможним? Викидаєте це з голови? У цей момент ви завмираєте, боретесь, тікаєте чи відступаєте?

Robert Pynoos, співробітник Національної мережі з вивчення дитячого травматичного стресу (NCTSN), використав термін «захисний щит» щоб пояснити, як саме травма впливає на дитину. Для більшості дітей, які пережили загрозу чи травматичну подію, головне питання полягає в тому, чи є поруч хтось, хто може їх захистити, заспокоїти й допомогти впоратися зі страхом.

Якщо захисний щит не спрацьовує перед обличчям серйозної *загрози (через недостатній рівень підтримки дорослих або відсутність дорослих)*, дитина, ймовірно, буде травмована. Найважчу форму травми спричиняє ситуація, в якій дорослий, який мав би бути опорою й захистом, сам стає джерелом насильства. У такому випадку порушується основа дитячої довіри, адже кожна дитина потребує прив'язаності, тому часто несвідомо звинувачує себе в тому, що сталося.

Дитина починає вірити, що зло — це частина її самої. Такий внутрішній конфлікт породжує напругу між системою прив'язаності та стресовою відповіддю організму (*страхом*). Через це багато дітей, які зазнали насильства, замовчують правду й намагаються захистити кривдника — бо, попри все, прагнуть близькості й підтримки. У результаті у них часто формується небезпечна (тривожна або унікальна) прив'язаність, що проявляється у поведінці сильного чіплення за дорослого або, навпаки, емоційного відсторонення.

Розкриття сексуального насильства

Мета. Зрозуміти причини, чому діти не розповідають про сексуальне насильство чи зґвалтування.

Діти тримають такий досвід в таємниці з багатьох причин. У багатьох випадках вони роблять це тому, що злочинець погрожує покарати їх, якщо вони комусь розкажуть, або погрожує покарати їхніх батьків або все розповісти їм. Дитина також може уявити собі ці загрози; або мовчати від сорому чи провини, вважаючи, що вона несе відповідальність за те, що сталося, або думати, що родина чи суспільство відмовляться від неї або засудять за те, що сталося. Дитина може мати змішані відчуття стосовно лояльності; або мовчати з поваги до авторитету, або вважає, що не слід «вигадувати» або «розповідати байки». У дитини може не бути того дорослого, якому вона достатньо довіряє. Крім того, залежно від віку та емоційної зрілості дитині може бракувати слів, щоб описати те, що сталося; і, якщо досвід був травматичним, пам'ять дитини про події може бути фрагментарною або не зберігатися у вигляді зв'язної розповіді. У цьому випадку дитина може взагалі не бути в змозі розповісти історію. Діти будуть шукати прихистку як для себе так і для інших. Часто задля власної безпеки, можливо тому, що вони не можуть зрозуміти це, або тому, що це надто болісно, вони просто позбавляються спогадів про цей досвід.

Діти виражають травму у різні способи. Деякі діти безпосередньо описуватимуть те, що сталося словами, тоді як інші повідомлятимуть більш опосередковано. Наприклад, жорстоке поводження може проявлятися опосередковано в грі та поведінці. Деталі історії можуть бути розказані як на малюнках так і в письмовій формі, часто з домішкою фантазії та нереалістичних елементів, які можуть ускладнити розуміння фактів. Іноді гра може мати сексуальний характер, відображати травматичний досвід дитини. Деякі демонструватимуть шкідливу поведінку з сексуальним контекстом, яка несе загрозу іншим дітям і дорослим.

Травма часто передається опосередковано через такі реакції, як соматичний дискомфорт, проблеми зі сном, поведінкові проблеми та тривога. У деяких дітей спостерігаються гострі симптоми травми, такі як нав'язливі спогади, уникнення та зміни у збудженні. Діти, які продовжують зберігати таємницю про жорстоке поводження та зазнають нових нападів, можуть розвинути кумулятивні симптоми стресу, які можуть серйозно вплинути на їхній розвиток (як пояснювалося раніше).

Будьте відкритими та зацікавленими

Яким чином ми можемо найкраще допомогти дітям вільно говорити?

Виявляючи зацікавленість, взаємодіючи та демонструючи свою турботу. Діти зазвичай розповідають свої секрети тій людині, якій довіряють, та яка, на їхню думку, може допомогти.

Поради для спілкування

- Будьте відкритими, зацікавленими та використовуйте дослідницький підхід.
- Візьміть на себе відповідальність за розмову.
- Зробіть розмову змістовною, скажіть, чому ви хочете поговорити з дитиною.
- Надайте дитині самоврядування та зробіть так, щоб їй було затишно.
- Тримайте в голові кілька гіпотез одночасно. Жорстоке поводження зазвичай є лише однією з кількох можливих причин такої поведінки дитини.
- Відкриті питання краще закритих.
- Усвідомте те, що вам каже ваша дитина, і підсумуйте те, що ви чуєте.
- Більше слухайте, ніж говорите, і витримуйте паузи.
- Проявіть емпатію, але намагайтеся не бути надмірно залученим у те, про що говорить дитина.
- Прийміть заперечення та інші захисні механізми.
- Будьте чіткі щодо конфіденційності. Скажіть дитині, якщо вам потрібно повідомити або залучити інших людей. Розкажіть дитині, перш ніж надавати інформацію.
- Не змушуйте дитину говорити.



Обов'язок повідомляти та обов'язок запобігати

Жорстоке поводження з дітьми є серйозним злочином. Тому будьте максимально точними під час оформлення документації. Ви зобов'язані звітувати та залучати служби захисту дітей (або інші відповідні служби) у вашій країні. Ви також маєте обов'язок запобігати подальшим злочинним діям і повідомляти про звинувачення у насильстві до відділу поліції. Ознайомтеся із законами вашої країни та проконсультуйтеся зі своїм керівником, лідером чи іншими представниками влади у вашій громаді. Переконайтеся, що під час документування звинувачення, ви описували все максимально точно та в деталях.

Якщо вам потрібно повідомити про порушення, обов'язково розкажіть про це дитині, та будьте в змозі вжити заходів для захисту безпеки дитини. Але до ваших обов'язків не входить розслідування злочинів. Судове слідство вимагає певних навичок роботи з дітьми.



Основні форми допомоги та підтримки дитини, яка зазнала сексуального насильства:

1. Перебування в безпеці. Безпека включає в себе фізичну, емоційну безпеку, та безпеку у стосунках.
2. Отримання допомоги в регуляції почуттів, уваги та стосунків.
3. Перевірення та підтвердження історії.
4. Допомога зрозуміти, хто несе відповідальність (тим самим зменшуючи почуття сорому та провини).
5. Допомога в опрацюванні історії травми та в створенні зв'язної історії життя дитини за допомогою слів, малюнків чи гри.
6. Допомога у (відновленні) нормального розвитку. Це передбачає допомогу:
 - Гра та символізм.
 - Набуття усвідомлення тіла, рівноваги та кордонів.
 - Спілкування, чергування, взаємодія, регулювання дистанцію та близькість тощо.
7. Допомога в навчанні та оволодінні навичками, емоціями та інформацією.

Що потрібно знати, коли працюєте з сексуальним насильством над дітьми

Мета. Зрозуміти загальні реакції на травму та стратегії виживання, як на них реагувати, а також як травма впливає на мозок, розвиток та емоційну прив'язаність; розуміти, як діти сприймають ситуацію та як вони адаптуються або проявляють стійкість.

«Травма» означає «рана». Як у медицині, так і в психології вона відноситься до серйозних фізичних або психічних пошкоджень, включаючи загрозу життю або фізичній цілісності. Як сформулювала Джудіт Герман (1992, стор. 33), травма — це «особиста зустріч зі смертю та насильством».

Тригером може бути все, що пов'язано з травмою. Тригерами можуть бути будь-які подразники, що надходять ззовні у вигляді звуку, запаху, погляду, дотику та від взаємодії з іншими. Або це може виходити зсередини, як серцебиття, нудота або думки та почуття.

Три типи симптомів, які характерні для серйозних розладів, пов'язаних з травмою:

- Вторгнення: нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари.

- Уникнення: уникнення ситуацій, які нагадують про катастрофу.
- Зміни збудження (високе або низьке): людина легко лякається, напружується та має спалахи гніву, або ціпеніє чи пригнічується. Тому люди, які зазнали травми, можуть відчувати сильну тривогу та смуток, а також почуття безнадії та нікчемності.

Що таке травма	Реакції, які з'являються після травми	Що повинен пробувати зробити помічник
Загрозлива зовнішня подія <i>Напади на відчуття реальності людини.</i>	Досвід здається нереальним, відокремленим	Будьте свідком; підтвердьте те, що сталося, зробіть це реальним
Подія раптова, людина не може її контролювати. <i>Напади на самоврядування людини.</i>	У людини з'являється глибоке відчуття безпорадності.	Зміцнюйте почуття незалежності, впливу та самоврядування.
Подія, охоплена емоціями. <i>Напади на емоції людини.</i>	Людина відчуває себе пригніченою та має неконтрольовані емоції.	Спільними зусиллями регулюйте емоції людини. Розгорніть вікно толерантності.
Подію важко зрозуміти. <i>Напади на пізнавальні здібності людини.</i>	Людина розгублена, звинувачує себе, відчуває провину та сором. Пам'ять стає фрагментарною.	Виправіть непорозуміння. Надайте правильну картину відповідальності. Створіть зв'язну розповідь.
Втрата захисту в стосунках <i>Підриває довіру людини в особистих стосунках.</i>	Людина більше нікому не довіряє. Демонстрування нерегульованої поведінки.	Побудуйте відносини на довірі. Допоможіть зрозуміти та встановити відповідні кордони як для себе так і для інших.

Ось скорочена модель того, як дитина реагує на небезпеку відповідно до рівня свого розвитку. Детальнішу версію моделі можна знайти на сторінці 44 Посібника для дітей.

У немовлят і малюків (0-2 років) реакції на травму приймають форму чіпляння, плачу, труднощів зі сном і проблем з харчуванням. У цьому віці травма може призвести до проблем з прихильністю (коли дитина не може встановити безпечні стосунки зі своєю матір'ю або близькими членами сім'ї).

Подивіться випадок Сема, який зазнав фізичного насильства, коли йому було менше чотирьох років.

Діти дошкільного віку (2-6 років) чіпляються і відчувають труднощі зі сном, харчуванням та розлукою. Вони можуть втратити набуті навички, такі як навчання мовленню або відвідування туалету (регресія), і можуть бути пасивними або безпорадними. Їхня здатність грати та використовувати об'єкти для представлення (або символізації) інших об'єктів може знизитися; їхня гра (якщо є) може повторюватися, бути агресивною або фаталістичною. Деякі діти, які зазнали сексуального насильства, демонструють сексуальну поведінку по відношенню до інших дітей.

Дивіться реакцію Асми. У неї була погана саморегуляція, погана здатність до гри, слабе почуття волі.

Школярі (6-12 років), які зазнали травми, можуть демонструвати повторювані, агресивні ігри, а іноді, із сексуальним контекстом. Крім того, вони мають безліч соматичних скарг (головні болі, болі в животі тощо). Вони також часто демонструють проблеми з навчанням, відсутність концентрації та погану пам'ять. Деякі повідомляють про спогади та нічні кошмари. Швидше за все, вони будуть тривожними, неспокійними та агресивними. Така поведінка може бути викликана поглядами, переживаннями або відчуттями, які нагадують про травматичну подію.

Підлітки (12-18) демонструють неадекватну сексуальну поведінку або імпульсивність; вони можуть завдати собі шкоди або проявити само — руйнівну поведінку. При цьому кошмари та флешбеки є поширеними, як і самозвинувачення, провина, сором, депресія та відсутність надії на майбутнє. *Подивіться випадок Рами, яка відчувала провину, сором і соціальну замкнутість, та думала про те, щоб завдати собі шкоди.*

Травматичний розлад розвитку

Діти, що зазнали повторної травматизації, не виявляють симптомів класичного посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони, як правило, страждають від травматичних розладів розвитку (developmental trauma disorders) (DTD). Цей діагноз ще не прийнято в діагностичних посібниках, але він широко використовується дослідниками та клініцистами. Травматичний розлад розвитку (DTD) характеризується відсутністю регуляторної спроможності у трьох сферах:

1. **Відсутність здатності регулювати емоції та тілесні стани.** Діти швидко змінюють афективні стани; мають знижений настрій; збуджуються; мають підвищену чутливість; відсутність впливу на обізнаність; мають проблеми зі сном; є порушення в харчуванні; відсутність усвідомлення температури; сповільнені рухові реакції.
2. **Відсутність здатності регулювати увагу та поведінку.** Діти імпульсивні, їх приваблює напруга та небезпека, схильні до неправильних уявлень і зосереджуються на можливих загрозах для них.
3. **Погана здатність регулювати близькість та дистанцією у стосунках.** Діти мають погане соціально-емоційне функціонування; не довіряють іншим; постійно готові до відмови; не довіряють собі.

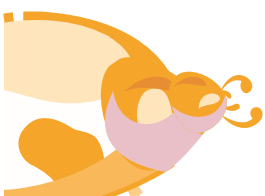
Через поширений характер цих симптомів клініцисти часто неправильно тлумачать симптоми дітей із DTD і діагностують у них біполярний розлад, тривожний розлад, депресію, синдром дефіциту уваги та гіперактивності (ADHD) або прикордонні розлади.

Сексуальне насильство та травма

Дитині, яка зазнала сексуального насильства з боку дорослого, буде важко відрізнити погані вчинки, які роблять з нею та вчинки, що робить вона сама. Це впливає на її погляд на себе. «Брудні вчинки, які зі мною роблять, роблять мене брудною людиною». Багато дітей будуть звинувачувати себе в насильстві та казати собі: «Я погана людина», «Я брудна, огидна», «Я сама винна».

Іноді дитині важко зрозуміти власні реакції. Вони включають в себе:

Надзвичайно низьку самооцінку, навіть ненависть до себе, відсутність довіри, постійне очікування зради, сором і почуття провини, схильність до того, щоб стати жертвою повторно, само-руйнівна поведінка та сексуалізована поведінка. Сексуальне насильство є інвазивним: воно передбачає відсутність поваги; але це також і про незахищеність.



Що робити під час роботи з дітьми, що зазнали сексуального насильства.

Мета. Отримання загального уявлення про те, як користуватися скринькою інструментів.

Турбота та безпека

Для дитини, яка зазнала насильства та жорстокого поводження, найважливішим є — покращення якості догляду, щоб дитина почувалася захищеною та коханою. Підтримка піклувальників зазвичай є найкращим способом підтримки дитини. Реакція на насильство та жорстоке поводження може бути складною та важко сприйнятися як дитиною, так і піклувальниками. Стратегії виживання дитини активуються, коли вона відчуває загрозу, а її потреби не задовольняються. Жертви сексуального насильства часто відчуваються в небезпеці у своєму тілі; вони можуть почуватися крихкими та невпевненими. Вони стикалися з тим, що їх не захищали, а їхні кордони були порушені. Помічники повинні допомагати піклувальникам усвідомлювати, що відчуває дитина, щоб вони могли спробувати допомогти дитині відновити відчуття безпеки та захисту. Існує багато аспектів почуття безпеки та безпеки.

- **Фізична безпека.** Переконайтеся, що дитина живе в безпечному середовищі. Обговоріть, як можна максимально забезпечити безпеку вдома та за його межами.
- **Емоційна безпека.** Важливо бути чуйними до сигналів, які подає дитина, і допомагати дитині зрозуміти, що таке відчуття безпеки всередині людини.
- **Безпека у відносинах.** Дитина, яка зазнала сексуального насильства, не буде довіряти іншим, і часто важко відновити довіру. Пам'ятайте про фізичну дистанцію та близькість. Будьте особливо чуйними, коли справа доходить до фізичного дотику; поважайте потребу дитини в особистому просторі. Деякі діти, які зазнали насильства, можуть тлумачити такі дії як сексуальні, та плутати близькість із сексуальністю.

Поради щодо безпечного фізичного контакту

- Переконайтеся, що всі фізичні контакти безпечні.
- Пам'ятайте про можливі тригери, пов'язані з фізичною та емоційною близькістю.
- Розкажіть дитині про кордони та безпечний дотик. Одна з вправ — намалювати навколо тіла коло й поговорити про зони інтимної близькості. «Це твій простір. Ніхто, з ким ти не хочеш бути поруч не зможе увійти в це коло».
- Якщо діти чутливі до фізичного контакту, навчіть їх безпечному дотику в ситуаціях, які не провокують тригер, наприклад, під час занять спортом або ігор.
- Випробуйте безпечний дотик на менш інтимних частинах тіла, наприклад, масажуючи руки та ноги.
- Укутайте дитину теплими або важкими ковдрами. Зробіть дитині ванночку для ніг. Відпочиваючи в гамаку, можна відчувати себе в безпеці.
- Будьте уважні до сигналів дитини. Регулярно перевіряйте, чи зручно дитині, та регулюйте дистанцію, якщо ні.
- Обговоріть потенційно ризиковані ситуації. Як можна захистити дитину? Що має зробити дитина для того, щоб відчувати себе в більшій безпеці?

Регуляція та стабілізація

Діти повинні мати усвідомлення про свій рівень активації. Діти народжуються з чутливою системою сигналізації та недостатньо розвинутою системою саморегуляції. Їм потрібні тісні стосунки з дорослим, щоб розвивати здатність до саморегуляції. Дитина, травмована внаслідок сексуального насильства, потребує такої допомоги ще більше. Спільна регуляція відбувається, коли піклувальник використовує свою активну та безпечну присутність, щоб допомогти дитині, яка переживає стрес заспокоїтися. Через різні органи чуття спокій дорослого передається дитині. Як і в танці, дві людини рухаються разом в одному ритмі, але дорослий веде, надає структуру та напрямок. Завдяки такому досвіду піклування дитина поступово розвиває здатність до саморегуляції та вчиться переносити стрес, не перенапружуючись. Багато дітей, які зазнали насильства та жорстокого поводження, відчувають порушення спільної регуляції. Замість того щоб отримати допомогу від батьків, щоб заспокоїтися, дитина мала знайти власні способи керувати емоціями та болем. Такі діти можуть сумніватися, що дорослі є надійними і здатні допомогти.

Вікно толерантності

«Вікно толерантності» — це терапевтична метафора, яка використовується для пояснення травматичних реакцій (Daniel Siegel). Вона ґрунтується на ідеї того, що кожна людина має певний рівень збудження або енергії, який вона здатна витримати, або відчувається комфортно.

На графіку показано рівень активації. У всіх людей є зона (між двома лініями), в якій вони врівноважені — де людина перебуває в такому стані, коли вона здатна бути присутньою в ситуації, концентруватися та вчитися. Якщо людина перебуває над верхньою лінією, ми говоримо, що вона надмірно активована (гіперзбуджена). Це означає, що її збудженість занадто висока. Якщо людина перебуває під нижньою лінією, ми говоримо, що вона недостатньо активована (гіпоактивна). Це означає, що рівень енергії занадто низький.



Травматичні спогади можуть викликати реакцію бий/біжи. Це реакція надзвичайної активності, коли організм готовий бігти або боротися з загрозами. Якщо ми чогось боїмося, організм реагує автоматично, блокуючи певну діяльність і посилюючи іншу. Наприклад, якщо серце б'ється частіше, то ми починаємо дихати частіше. Кровообіг прискорюється у мозку, руках і ногах, м'язи готуються до бою або втечі, водночас активність у мозку зміщується з тих частин, які допомагають обмірковувати складні проблеми, на ті частини, які допомагають швидко відреагувати на загрозові для життя ситуації. Якщо неможливо боротися або втекти, наприклад, якщо ви маленька беззахисна дитина, то ваше тіло буде спиратися на базову стратегію виживання, — завмирання. Це той же механізм, який ми спостерігаємо у багатьох маленьких тварин, які стають повністю неактивними, якщо на них нападають. Це реакція гіпоактивності, в якій діяльність зводиться до мінімуму. Дитина повністю втрачає рухливість.

Як регулювати рівень активації

Для дітей старшого віку можна застосовувати концепцію "вікна толерантності". Для дітей молодшого віку використовуйте інструмент, описаний у цьому посібнику, під назвою "Мій мотор", на сторінці

Дихальні техніки (отроцтво).

- Попросіть дитину або дітей підняти руки. Попросіть їх зробити вдих, коли їхні руки піднімаються вгору, і видихнути, коли вони опускаються. Подивіться, як повільно вони можуть рухати руками вгору-вниз.

- Попросіть дитину або дітей зробити глибокий вдих, а потім задути уявну свічку до дня народження. Попросіть їх понюхати квіти. Попросіть їх подути на насіння кульбаби.

Ритм: Ритм має особливий заспокійливий вплив на систему реакцій на стрес. Ритм є в музиці, танцях, дотиках і в регулярності повсякденної діяльності. Ритми передбачувані; вони заспокоюють і приносять задоволення. Вони також були важливими стимулами до народження, в матці. Діти, які зазнали сексуального насильства, пережили деформацію у стосунках. Ритмічні дії з іншими людьми можуть допомогти їм розслабитися та відчувати більше впевненості у стосунках. Приклади ритмічних дій включають в себе кидок і ловлю м'яча, спільний спів, біг або танці.

Сенсорна стимуляція: Сенсорна стимуляція також може регулювати організм. Діти природно шукають і уникають сенсорної стимуляції; через рух і гру вони отримують те, що їм потрібно для розвитку та навчання. Однак деякі діти, які зазнали сексуального насильства, втрачають контакт зі своїм тілом; вони більше не відчують себе заземленими. Фізична активність може допомогти їм відновити зв'язок зі своїм тілом, дізнатися, як їхнє тіло функціонує та які в ньому є відчуття, щоб знову відчувати радість і комфорт. Для дітей, які мають симптоми дисоціації, сенсорна стимуляція може повернути їхнє тіло в сьогодення.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
• Стискання антистресової кульки. • «Обійми метелика» (руки схрещені на грудях). • Заспокійлива музика. • Домашній улюбленець або м'який матеріал. • Безпечний дотик, масаж. • Важкі ковдри. • Діяльність з балансування. • Камінь для вправи на заземлення. • М'які та приємні запахи.	• Стискання стресової кульки. • Зосередження на речах навколишнього середовища. • Велосипед, біг, стрибки. • Музика зі швидкими ритмами. • Жування різноманітної їжі. • Ігри «гра на смак», «гра на запахи» та «сенсорна гра». • Жування жуйки, пускання бульбашок. • Куштування морозива. • Дотик до кубиків льоду.

Інструмент: Безпечне місце

Мета. Регуляція емоцій.

Вправа «Безпечне місце» може бути гарним інструментом для дитини. Вона допоможе дитині залишатися в межах свого «вікна толерантності» та уникати негативних емоцій, таких як страх і гнів. Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі спокійне місце або час, які змушують нас почуватися краще. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви читали в оповіданні; або це може бути місце, яке ви винайшли, або придумали самі.

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Закрийте очі і продовжуйте дихати нормально. Уявіть своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте або сидите там. Ви бачите себе там? У своїй уяві озирніться навколо. Що ви бачите? Що можна побачити поблизу? Розгляньте його деталі та подивіться, з чого воно зроблене. Подивіться на різні кольори. Уявіть, що ви простягаєте руку і торкаєтесь його. Яке воно? Тепер подивіться далі. кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявляти його, коли побажаєте. Коли ви там, ви відчуваєте спокій і мир. Уявіть свої босі ноги на землі. Як відчувається земля? Пройдіться повільно, помічаючи речі там. Подивіться, як вони виглядають та які вони на дотик. Що ви

чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, чи пташки, чи природи навколо вас. Ви відчуваєте тепле сонце на своєму обличчі? Чи можете ви уявити собі запах, можливо, квітів, чи запах вашої улюбленої страви? У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, які вам потрібні, і уявляти, як ви торкаєтеся до них, нюхаєте їх і чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя. А тепер уявіть, що на вашому місці з вами хтось особливий. [Це може бути навіть уявна фігура або хтось, що змушує вас відчувати себе сильним і спокійним.] Це хтось, хто поруч, щоб бути хорошим другом і допомагати вам, хтось сильний і добрий. А тепер уявіть, що ви гуляєте та повільно досліджуєте своє безпечне місце з цією людиною. Ви щасливі бути з цією людиною, яка вміє вирішувати проблеми.

Просто ще раз подивіться навколо у своїй уяві. Придивіться добре. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити, що ви там, коли хочете почуватися спокійно, в безпеці та щасливо. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього побажаєте. А тепер будьте готові відкрити очі та покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися туди, коли побажаєте. Відкривши очі, ви відчуваєтеся ще більш спокійними і щасливими.

Молодці! Як це було? Хтось хоче розказати нам про своє безпечне місце? Як ви ПОЧУВАЛИСЯ там? Отже, ви бачите, що можете вибирати, що бачити у своїй свідомості, і це може змінити ваші почуття. І ваше безпечне місце може стати першим інструментом для вашої скриньки інструментів. Ви можете виїняти його, коли вам потрібно, коли вам сумно чи страшно.

Примітка: Деяким дітям може бути важко уявити нерухоме тихе місце; тоді ви можете запропонувати улюблений вид спорту чи заняття, які їм дуже подобаються, наприклад, танці чи гра у футбол тощо. Закінчити виконання вправи можна «Обіймами метелика».

Інструкція для вправи «Обійми метелика»:

Схрестить руки на грудях, ніби ви обіймаєте себе. Потім ритмічно поплескайте руками по грудях, то лівою, то правою рукою. У той же час скажіть собі втішне речення (наприклад, «у мене все буде добре»). Як ви відчуваєтеся? Ви відчуваєте себе більш-менш розслабленим?

Інструмент–Регуляційні діяльності для різних вікових категорій

Мета. Дослідити, як методи регулювання різняться для молодших дітей, школярів та підлітків.

Маленькі діти. Нехай дитина торкається фізичних об'єктів і грає з ними.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
- Грайте з домашніми улюбленцями (добрими і спокійними тваринами). - Укутайте дитину в ковдру. - Співайте або читайте дитині. - Уколісуйте дитину, дозвольте їй сидіти у вас на колінах (безпечний дотик). - Вмикайте спокійну музику. - Грайте з плюшевими тваринами. - Чарівні камінці. - Приємні запахи.	- Пограйте в гру «Я шпигун» (помічайте речі в навколишньому середовищі). - Опишіть об'єкти, які видно (назвіть 10 предметів). - Натріть руки блискучим кремом. - Грайте з водою та піском. - Кидайте м'ячі. - Зробіть коробку з різними речами, до яких можна торкатися. - Зривайте квіти, ягоди, листя, насіння. - Стоїть на одній нозі (як балерина). - Стрибайте вгору-вниз. Грайте в «попкорн-хоп»: уявіть, що ви розжарилися, як попкорн на сковороді. - Візуальні контрасти, яскраві кольори.

Діти шкільного віку. Діти шкільного віку можуть отримувати задоволення від тих самих занять, що й діти дошкільного віку, але вони можуть брати з собою предмети для гри та розумітимуть просту психологічну освіту.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
• Стискання стресової кульки. • Обійми метелика (руки схрещені на грудях). • Заспокійлива музика. • Домашня тварина або м'який матеріал • Безпечний дотик, масаж. • Важкі ковдри. • Діяльність з балансування. • Заземлювальний камінь. • М'які та приємні запахи.	• Стискання стресової кульки. • Зосередження на речах навколишнього середовища. • Велосипед, біг, стрибки. • Музика зі швидкими ритмами. • Жування різноманітної їжі. • Гра в «гру на смак», «гру на запах» або «гру на відчуття». • Жування жуйки, пускання бульбашок. • Куштування морозива. • Торкання кубиків льоду.

Підлітки. Підлітки можуть отримувати задоволення від тих самих занять, що й діти молодшого віку, але також можуть виконувати більш складні завдання. Вони здатні зрозуміти складніші психологічні пояснення.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
• Гарячий душ. • Трав'яний чай. • Спочивання в гамаку. • Йога. • Масаж. • Спокійна музика. • Письмо/малювання.	• Прохолодна кімната, холодна вода. • Музика зі швидкими ритмами. • Аеробні вправи, швидка ходьба. • Водіння автомобіля/велосипеда по вибоїстій дорозі. • Сильні запахи, сильна їжа. • «Chili challenge» (скуштувати чилі). • Легкий дотик. • Опис 3 речей, які ви чуєте, бачите, торкаєтеся. • Опис того, що відчуваєте всередині.

Інструмент - Рольова гра «Життєвий шлях»: Створення зв'язної розповіді.

Мета. Створення зв'язної розповіді.

Коли дитина травмована, її пам'ять може здаватися роздробленою. Тому дуже важливо відновити або створити зв'язну розповідь. Ця вправа допоможе дитині розповісти свою історію в певний час. Тут ми використовуємо історію Марії (випадок 4 у посібнику), щоб проілюструвати цю вправу. При бажанні можна використати розповідь іншої дитини, якій ви допомагали, будучи помічником.

Помічниця: Уявіть себе шкільним консультантом. Ви вже кілька разів зустрічалися з восьмирічною дівчинкою Марією, а тепер хочете дозволити їй розповісти історію свого життя.

Помічниця: «Привіт, Маріє, сьогодні я принесла олівці, кольорові олівці та папір. Спробуємо разом помалювати. Коли ти ще не народилася, ти була ембріоном в утробі матері, а коли ти з'явилася на світ, то спочатку жила у будинку з мамою й татом. Наразі спробуємо намалювати утробу матері та вас трьох у будинку тут.»



Всередині утробі матері



Ти, мати й тато



Ти разом з матусею

«Потім, коли батько вас залишив, ви з матір'ю переїхали в інший будинок.»

«Може також зробимо малюнок школи? Чи є ще хтось особливий, кого варто намалювати?»



Школа



Прогулянка з друзями

«Коли мама на роботі, ти відвідуєш бабусю. Може намалюємо тебе разом з бабусею?»

«Іноді твій дядько відвідує будинок бабусі, коли її немає вдома.»



«Ти розповіла матері, що дядько до тебе неприємно торкався, але твоя мати подумала, що ти все вигадала, чи не так?»

«Тоді ти зробила малюнок на заняттях в школі, який змусив вашого вчителя задуматися, чи не торкався тебе хтось неналежним чином, але ти відповіла ні, чи не так?»

«Але вчитель відчуває, що ти змінилася з тих пір, і, здається, у тебе проблеми зі сном вночі, кошмари, це так?»

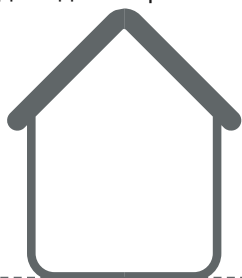
«Знаєш, якщо дітям сняться кошмари і вони здаються більш наляканими, найчастіше це відбувається тому, що вони пережили щось неприємне, щось, що налякало їх.»

«Ми можемо бути разом, гратися і говорити, і якщо хочеш ми можемо з'ясувати ,що могло тебе налякати та викликати нічні кошмари та позбутися їх.»

Можливо, Марія почне розповідати про дядьку та знування, можливо, ні. Намір цього малювання життєвого шляху полягає в тому, щоб дати їй можливість поговорити, а також дати їй зрозуміти, що ви знаєте її історію, й можете почати пов'язувати події та реакції.

Наприкінці доведіть вашу дискусію до позитивного завершення.

Помічниця: «Наша зустріч підходить до завершення. На останок, намалюємо будинок майбутнього»



«Що має бути і хто повинен знаходитися в гарному будинку в майбутньому.»

Пам'ятайте: інколи травмована дитина не здатна думати про майбутнє. Малювання та відтворення сценаріїв майбутнього є важливою частиною процесу зцілення.

Інструмент - Застосування скриньки з кришкою

Мета. Створити у дитини відчуття безпеки щодо того, що було сказано.

Цю вправу помічник може використати для того , щоб завершити зустріч та змусити дитину почуватися безпечніше щодо сказаного. Завжди хвалить дитину наприкінці зустрічі.

Помічник: «Я знаю, що тобі було важко про це говорити. Це було дуже мужньо з твого боку, молодець!»

«Перед там як ми завершимо зустріч , спробуємо разом зробити малюнок (або маленьку історію) про те, що з тобою трапилося, про що ми говорили і що тебе налякало (використовуйте слово, яке дитина використала щодо жорстокого поводження), а потім помістимо його в скриньку та прикриємо кришкою. Тоді я зможу зберегти його тут у безпечному місці.»

«Ми можемо відкрити скриньку, коли забажаємо. Але тим часом, малюнок буде знаходитися замкненим у скриньці. Доки тобі не захочеться знову про це поговорити. Ми будемо знати, що це безпечно.»

Інструмент - Час хвилювання

Мета: Встановити час для хвилювань, щоб дитина не турбувалася постійно.

Коли дитина розповіла про страшні речі, згодом вона може відчувати занепокоєння та тривогу. Скажіть дитині ,що не завжди можливо забути про всі турботи, але ти можеш встановити певний час для хвилювання, наприклад, між 17.45 та 18.00.

Помічник: «Тож щоразу, коли приходять тривожні думки, ти можеш сказати їм: «Привіт, я вас чую, але вам доведеться почекати до чверті на шосту. Тоді я подбаю про вас.»

Інструмент - Рольова гра та символізація

Мета. Допомогти дитині витримати свої змішані почуття до кривдника.

Ці інструменти допоможуть дітям терпіти змішані почуття стосовно кривдника.

Коли дитина розповіла історію про жорстоке поводження, якого вона зазнала, та цю історію впізнали дорослі, дитині могло знадобитися дослідити та розрізнити змішані почуття стосовно власного кривдника. Це відбувається тому, що іноді кривдником є хтось, кого дитина дуже любить, хтось близький. Незважаючи на те, що кривдник зрадив довіру дитини, вона все ще може зберігати до нього теплі почуття.

Рольова гра. У рольовій грі помічник може зіграти кривдника у в'язниці чи у поліцейській дільниці, а дитина може відвідати його та сказати, що вона відчуває, щось наприклад: «Тобі не слід було цього робити. Пообіцяй, що ніколи більше цього не робитимеш.» Або: «Те, що ти зробив було неприємно, розумієш?» «Ти повинен шкодувати про те, що зробив зі мною.»

Символізація: Помічник грає в гру, в якій дитина перетворюється на речі або істоти, які представляють її почуття або події, що відбулися.

Наприклад, помічник може сказати дитині: «Спробуй уявити, що ти птах — який може полетіти, Спробуй уявити, що ти тигр — який вміє дряпатися та ревіти. Спробуй уявити, що ти кіт — який також може муркотіти та притискатися. Якою твариною тобі б хотілося бути?» Дитина може випробувати всі три ролі: втечу, боротьбу, а також прихильність.

Поясніть дитині, що змішані почуття дуже поширені. Наприклад, іноді ми гніваємося на людей, яких ми любимо найбільше. Обговоріть це.

Інструмент – Відновлення самоврядування

Мета. Допомогти дитині відновити відчуття власної ефективності та контролю.

Серцевиною травми є сильне відчуття безпорадності. Діти, що зазнали жорстокого поводження, можуть відчувати себе об'єктом, а не суб'єктом світу, а також, вони пасивно чекають, поки щось станеться. Допоможіть дитині відновити відчуття впливу та самоврядування. У повсякденному житті важливо розрізняти сфери, де дитина може взяти на себе відповідальність, будувати плани та мати вплив, і сфери, які знаходяться поза її контролем.

Зробіть вертикальну лінію на аркуші паперу.

Обговоріть з дитиною те, що вона може хотіти, щоб сталося в її повсякденному житті, що під контролем, а що поза її контролем. Складіть перелік.

Поза моїм контролем

Погода

Де я проживаю

Моя родина

Мій вік

Під моїм контролем

Ігри, в які я хочу грати

Те, чого хочу навчитися

Люди, з якими я хочу проводити час

Управління деякими власними почуттями

Коли дитина дізнається про те, що знаходиться під її контролем, можна разом з дитиною скласти план щодо однієї з цих речей.

В якості помічника іноді можливо допомогти дитині знайти різницю між тим, що є можливим, а що ні. Дитина може мати нереалістичні бажання — або може відмовитися від бажань взагалі, тому що вважає, що їх неможливо здійснити, а тому не варто й намагатися.

Відновлення надії та сприяння самоврядуванню є надзвичайно важливими.

Примітка: «Пам'ять про доброту так само важлива для зцілення, як і пам'ять про біль» (Ліберман та ін.)

Інструмент – Три будинки

Мета: Допомогти дітям розвивати прагнення до майстерності, гармонії та добрих речей у житті.

Діти прагнуть майстерності, нормального життя та жадають хороших речей. У їхньому житті травматична подія та жорстоке поводження можуть затьмарити все гарне та заблокувати здатність мати надії та мрії про майбутнє. У той же час проблеми повинні бути відкритими.

У цій вправі ми пропонуємо дитині скласти список того, що має міститися у наступних «будинках».

Будинок турбот	Будинок добра в моєму житті	Будинок мрій про майбутнє

Ретельно обговоріть усі будинки.

Інструмент – Мій мотор

Мета. Для активації дітей молодшого віку.

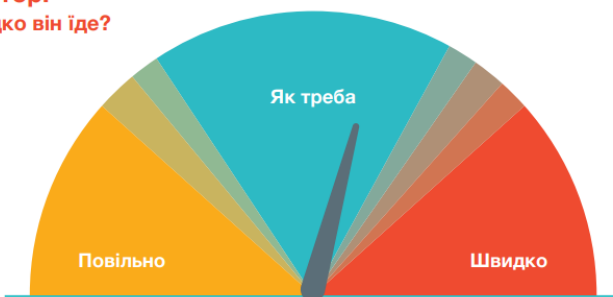
Помічник каже дитині:

Уяви, що всередині тебе є мотор, який веде тебе, як автомобіль. Щоб залишитися на дорозі, автомобілі повинні регулювати швидкість. Якщо дорога звивиста, вони повинні зменшити швидкість. Також на крутих пагорбах! Наш мотор робить щось подібне. Коли він функціонує повільно, ми відчуваємо втому і може бути важко зосередитися на завданнях. А іноді ми маємо багато енергії, ми бігаємо, і нам буває важко всидіти на місці. Коли ми навчаємось, мотор має працювати на правильній швидкості — не надто повільно й не надто швидко. Тоді ми можемо чути, що говорять інші, і сприймати інформацію, яку нам надають.

У нас також є система сигналізації, яка спрацьовує автоматично, коли нам щось загрожує. Це дозволяє нам швидко й адекватно реагувати на раптові зміни в нашій ситуації. Якщо нам страшно або відчуваємо загрозу, наша енергія негайно виливається, роблячи нас готовими до втечі або боротьби. Однак якщо ми не можемо чинити опір або втекти, наше тіло має тенденцію вимикатися. Воно сповільнюється, подібно до того, як тварина виглядає мертвою, якщо не може втекти від хижака. Це може бути ефективним захистом. Ми не відчуваємо сильного болю, і нерухомість може допомогти нам сховатися. У певному сенсі ми також ховаємось у своїй свідомості. Ми намагаємось не переживати те, що з нами відбувається. Іноді ми втікаємо у власні фантазії: ми дозволяємо собі відчувати, що можемо вирішувати, що з нами сталося чи станеться. Все це способи захистити себе.

Отже, коли дитина піддається сексуальному насильству, мотор може працювати дуже швидко, якщо дитина намагається втекти, але може сповільнитися до такої міри, що організм взагалі не реагує. Багато дітей, які зазнали насильства, вважають, що вони не зробили достатньо для того, щоб зупинити насильство, і це означає, що вони навіть хотіли, щоб це сталося. Насправді їхня система сигналізації намагалася захистити їх. Вони нормально відреагували на небезпеку. З ними немає нічого поганого.

Мій мотор.
Як швидко він їде?



Іноді наші системи сигналізації спрацьовують, коли небезпеки немає. Помилкові тривоги трапляються з багатьох причин. Ми уявляємо речі в темряві або неправильно розуміємо чийсь поведінку. Ми навіть любимо трохи пробудити свою сигналізацію, слухаючи захоплюючі історії або переглядаючи страшні фільми. Проте деякі діти, які зазнали сексуального насильства, не можуть вимкнути свою сигналізацію. Вони відчувають, що ніколи не зможуть розслабитися, повинні завжди бути пильними, готовими до поганих речей. Вони часто почуваються неспокійними, злими, нездатними зосередитися, неконтрольованими. Або вони відчувають виснаження, навіть оніміння.

Коли система сигналізації використовується багато, вона легко активується. Незначний випадок, навіть думка, може викликати це. Це лякає і дуже напружує. Ви втомлені, коли вам потрібна енергія, і неспокійні, коли намагаєтеся заснути. Однак знову ж таки, у цій ситуації з дітьми немає нічого поганого. Їх система сигналізації передбачувано реагує на повторний ризик. Їм потрібно попрактикуватися в поступовому регулюванні обертів мотора, доки вони знову не відчуватимуть себе затишно у звичайних ситуаціях.

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Питання для обговорення з дитиною

- Коли твій мотор працює швидко?
- Коли твій мотор працює повільно?
- Коли твій мотор працює «як треба»?
- Чи можеш згадати випадки, коли твоя система сигналізації захистила тебе від небезпеки?
- Як ти дізнаєшся про те, що твоя система сигналізації увімкнена? Як ти знаєш, що вона вимкнена?
- Що потрібно зробити іншим людям, коли вмикається твоя система сигналізації?

Інструмент – Називання почуттів

Мета. Допомогти дітям розрізнати власні почуття.

Багато дітей, які зазнали насильства, здається, мало усвідомлюють, як розрізнати свої почуття. Вони також можуть не відчувати холод або жару, голодні вони чи ситі, втомлені чи ні (їхній соматичний стан). Вони можуть відчувати себе переповненими емоціями (схвильованими, засмученими, розчарованими, заціпенілими), але вони не можуть визначити, наприклад, чи боляче їм, чи розчаровані вони або засмучені. Щоб допомогти дитині краще усвідомити свої почуття, спробуйте разом розглянути фотографії, на яких зображені обличчя з виразами різних почуттів, або зображення різних ситуацій. Попрацюйте з дитиною, щоб визначити інтенсивність почуттів (наприклад, за шкалою від 0 до 10).

РОЛЬОВА GRA



Практична вправа. Рольова гра — Що я відчуваю?

Мета. Стикнути з почуттями та відчути, як працювати з почуттями.

Тривалість. 10 хвилин.

Матеріали. Ящик або кошик. Покладіть у кошик аркуші паперу з надписами почуттів на кожному.

Інструкція:

- Об'єднайтеся в пари або групи. Один учасник відіграє роль почуттів; інші здогадуються, що це за почуття.
- Актор дістає записку з кошика. (Підготуйтеся, намагаючись відчути почуття всередині себе.)
- Дійте почуттям. Ви не можете використовувати мову, але ви можете використовувати все своє тіло.
- Інші учасники вгадують почуття.
- Обговоріть потім, що зробив актор, щоб продемонструвати почуття, і як інші учасники його розпізнали. Ви також можете провести цю дискусію з дітьми.



Вправа для опису почуттів і простору

(Як приклад можна використати історію Марії.)

Інструкція. Намалюйте місця, які дитина відвідує щотижня. Це може бути початком розмови про різні почуття, які дитина асоціює з кожною сферою життєдіяльності.

Почніть з малювання кола для кожного місця: нехай дитина називає їх: дім, школа, прогулянка з друзями, будинок бабусі.

Потім запитайте дитину, які почуття у неї асоціюються з цими місцями.

Поміркуйте: як це бути радісним, сумним, наляканим, злим, щасливим, глупим, грайливим... Запитайте дитину, чи варто додати інші почуття.

Попросіть дитину надати кольору кожному почуттю. Який колір радості? Або смутку? Нехай дитина обирає.

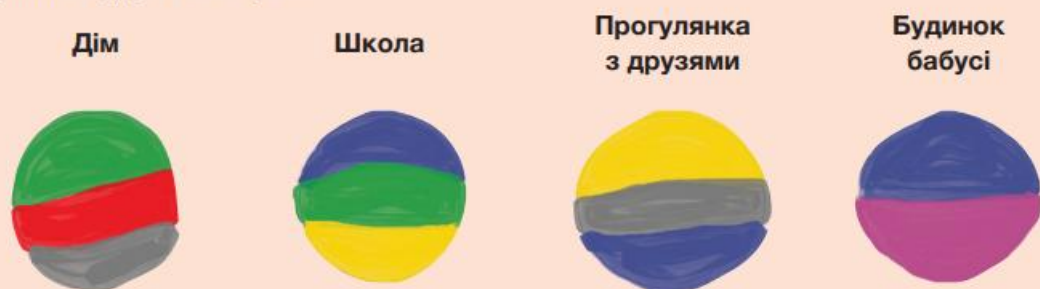
Наприклад:



Потім запросіть дитину розфарбувати кожне з місць, які вона відвідує протягом тижня.

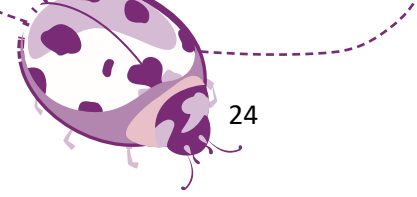
Скажіть: «Подивись на різні місця, які ти відвідуєш. Які кольори в яке коло ми повинні розмістити? Подумай про щось, що робить тебе щасливою/злою/наляканою/сумною... Ти можеш використати кілька кольорів у кожному колі».

Коли всі сфери будуть розфарбовані, запитайте дитину: «Чи можеш сказати мені, що особливо викликає у тебе таке відчуття, наприклад, у школі? Коли ти вдома? Коли ти гуляєш з друзями бабусі?»



Пам'ятайте. Цей метод дає дитині можливість розповісти, але це не єдина мета. Працюючи разом над різними кольорами у різних сферах життя, дитина може відчутти, що вас цікавить усе її життя, не лише його частина про насильство. Це також може бути хорошою відправною точкою для подальших розмов про стратегії пошуку безпеки, про ресурси тощо.





Інструмент — Піклування про себе як помічника

Мета. Усвідомлення власних психологічних реакцій, вторинної травматизації, виявлення попереджувальних сигналів, створення профілактичних механізмів і зміцнення психологічної стійкості.

Вторинна травматизація. Вторинна травма є особливим викликом для помічників: спогади, досвід й недуги дітей, що зазнали сексуального насильства, можуть підірвати психічне здоров'я помічників. У цьому сенсі реакції на травму можна описати як заразні. Це називається вторинною травматизацією. Вона може розвинути у помічників, які зустрічаються з травмованими людьми і не працюють над власними почуттями та реакціями. Можливо, це особливо ймовірно для помічників, які працюють з дітьми, які зазнали травми. Перекладачі також ризикують отримати вторинну травму. Навіть досвідчені перекладачі іноді можуть бути перевантажені емоціями через складні історії. Якщо ви співпрацюєте з перекладачами в якості помічника, подбайте і про їхнє благополуччя.

Вікарна травматизація. Після накопичення досвіду людських страждань, ставлення помічників може змінюватися. Вони можуть стати цинічними або песимістичними щодо світу. Це може змусити їх недооцінювати себе та інших або втратити віру в можливість змін; вони стають байдужими. З часом деякі помічники можуть відчувати, що їх особистість змінилася.

Втома від співчуття. Емпатія має важливе значення для роботи всіх помічників; але вона не є невичерпним ресурсом. Якщо помічники постійно віддають, не поповнюючи свої ресурси і сили, вони починають відчувати порожнечу і втому. Вони почуваються виснаженими, немотивованими, деморалізованими та безпорадними. У них можуть виникнути проблеми зі сном, соматичні розлади, вони можуть почати вживати алкоголь або приймати наркотики. Вони навіть можуть відчувати, що їхні власні проблеми, потреби та благополуччя є менш важливими, або взагалі, не заслуговують уваги. Якщо вони стають менш доступними в емоційному плані для своєї родини чи друзів, їхні особисті стосунки можуть похитнутися, що спричинить самотність. Зрештою, вони більше не можуть виконувати свою роль помічника.

Попереджувальні сигнали, які можуть виникнути після тривалого періоду перебування в якості помічника

Ось кілька попереджувальних сигналів, які можуть з'явитися у помічників з часом, що може ускладнити їх виявлення. Відчуття лише одного з цих сигналів не означає, що ви схильні до ризику розвитку втоми від співчуття або вторинної травматизації, але їх поєднання може це розвинути.

- Зруйновані ідеали та цинізм.
- Почуття недооцінки або зради організації.
- Занепад духу.
- Грандіозні переконання про власну значимість.
- Героїчна, але безрозсудна поведінка
- Нехтування власною безпекою та фізичними потребами (відсутність потреби у перервах, сні тощо)
- Демонстрація недовіри до колег і керівників.
- Демонстрація антисоціальної поведінки.
- Надмірна втома.
- Неможливість зосередитися, неефективність.
- Труднощі зі сном.
- Надмірне вживання алкоголю, тютюну або наркотиків.

Поради помічникам. Поводження з попереджувальними сигналами:

- Визнайте, що ви реагуєте нормально та передбачувано.
- Свідомо намагайтеся розслабитися.
- Поговоріть з тим, з ким вам зручно.
- Крім розмови, висловлюйте свої почуття іншими способами: малюйте, грайте музику, моліться.
- Слухайте людей, яких ви любите, і розмірковують над тим, що вони вам говорять.
- Займіться фізкультурою, йогою, медитацією.
- Ходіть на прогулянки, бажано на природу.
- Виконуйте вправи на заземлення.

Формування стійкості

Навички подолання можна розуміти як доступні ресурси, які помічники здатні використовувати в складних ситуаціях. У книзі «BASIC-Ph» команда з Центру профілактики стресу громади в Тель-Авіві спробувала поєднати дослідження подолання стресу та стійкості в одну цілісну модель. **BASIC Ph** розшифровується як **Belief and value systems** (система переконань і цінностей), **Affects** (емоції), **Social support** (соціальна підтримка), **Imagery** (образність), **Cognition** (мислення) та **Physical interventions** (фізична активність). Нижче наведено короткий опис кожного з цих параметрів.

1. **Віра та система цінностей** - цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити. Теорія часто посиляється на Віктора Франкла, психіатра, який втратив усю свою родину в полоні під час Другої світової війни, а сам був інтернований у концентраційному таборі. Під час війни він спостерігав, що ті, хто мав сильні політичні чи релігійні переконання та глибоко вкорінену систему цінностей, мали більше шансів на виживання. Їхні «основні переконання» не були зруйновані або вони знайшли новий сенс, нове значення, знайшли те, за що треба боротися. (Багато військовополонених стають палкими захисниками прав людини.) Це також узгоджується з висновком Антоновського (Nielsen, 2014) про те, що сенс та контекст є вирішальними факторами, коли люди зазнають сильного стресу.
2. **Афект (вираження емоцій та почуттів)** – цей спосіб подолання стресу фокусується на здатності регулювати емоції. Багато тих, хто пережив травму, мають фобію до прояву почуттів; це — частина реакції уникнення. Однак, усвідомлення наявності афекту — це не просто розмова про емоції. Можна виражати емоції за допомогою діяльності, музики, танців, спорту та багатьма іншими способами. Завдяки психологічній просвіті та спілкуванню з однодумцями люди, які постраждали, можуть поступово відновити свої почуття.
3. **Соціальна підтримка та відчуття приналежності до спільноти** – даному способу стресодолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Багато людей, які пережили травму, можуть відновити самооцінку та довіру до інших, коли їм надають допомогу та підтримку однолітки. Участь у спортивних і освітніх заходах, взаємодія з колегами, друзями та сусідами сприяють формуванню психологічної стійкості через створення відчуття належності до спільноти.
4. **Образність** – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії. Образність включає в себе різні види творчого вираження. Музика, драма, малювання, танці та інші види діяльності не тільки перемикають мислення, але й навчають навичок і сприяють символізації. Образність також включає в себе такі вправи, як уявні подорожі, ігри та мрії про майбутнє.
5. **Пізнання** — спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей. Пізнання — це посилення когнітивних процесів. Прикладом є психологічна просвіта. Пізнання також означає інформацію, потребу знати, що вже сталося, і що станеться далі; позитивна інформація заспокоює. Багато когнітивних технік надають інструменти для подолання тривоги та можуть допомогти постраждалим відновити переконання, які були видалені (витіснені) травмою.
6. **Фізична активність** – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Вона включає в себе вправи на заземлення, дихальні вправи, вправи на розслаблення, відпочинок, фізіотерапію тощо. Контакт із власним тілом і досвід фізичної майстерності та сили можуть відновити у постраждалого відчуття контролю, відновити енергію та надати впевненості у собі. Фізична активність, наприклад спорт, також змушує постраждалих відчути, що вони належать до спільноти.