

A gyermek és az ő szabadulása a nagy-nagy félelem árnyékából

Egy képeskönyv, amely a traumatikus élmények után segít a háborút átélt
gyerekeknek és szülőknek.

Írta:

Susanne Stein

Fordította:

Konrad Simon

15 nyelven
online

Trauma-Bilderbuch auf Ungarisch Trauma Picture Book in Hungarian

www.susannestein.de



Minden háború sújtotta országból érkező családnak



Az Ön és segítői számára a 15 nyelven elérhető trauma-képeskönyv és a hozzá tartozó GYIK ingyenesen letölthető és kinyomtatható a következő weboldalról






www.susannestein.de

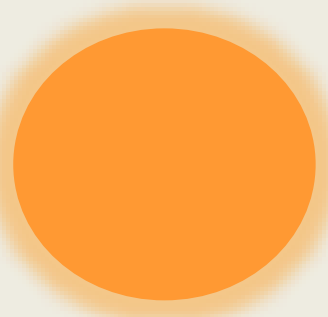
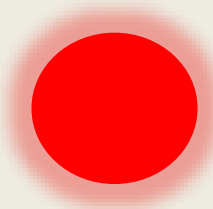
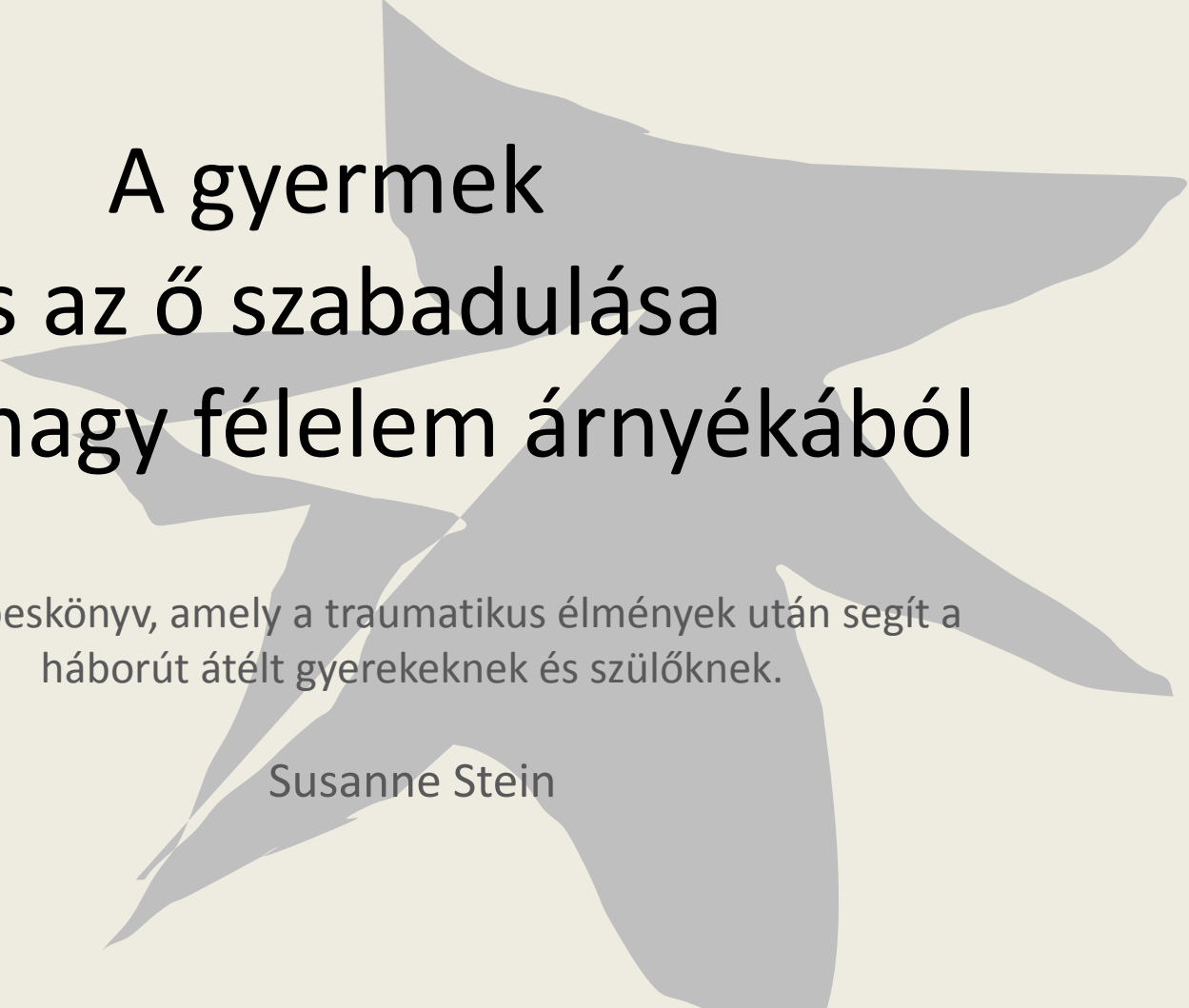
A szöveg és a képek szerzői jogvédelem alatt állnak.
Kereskedelmi felhasználásuk, valamint a szöveg és a képek módosítása
nem engedélyezett.

Kérjük, tekintse meg a szülők számára készült trauma-képeskönyvet is.
<https://www.susannestein.de/bilderbogen/>



Kis útikalauz

-  26 képből álló képeskönyv 4 – 30. oldal
-  1. Függelék: Tájékoztató szülőknek 31 – 38. oldal
-  2. Függelék: Ötletek gyermekeknek 39 – 44. oldal
-  Impresszum és melléklet
használati utasítással 45 – 50. oldal
-  Kivágható és eljátszható figurák 51 – 60. oldal



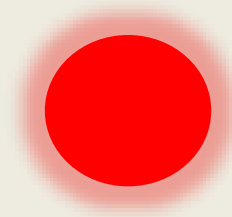
A gyermek és az ő szabadulása a nagy-nagy félelem árnyékából

Egy képeskönyv, amely a traumatikus élmények után segít a háborút átélt gyerekeknek és szülőknek.

Susanne Stein

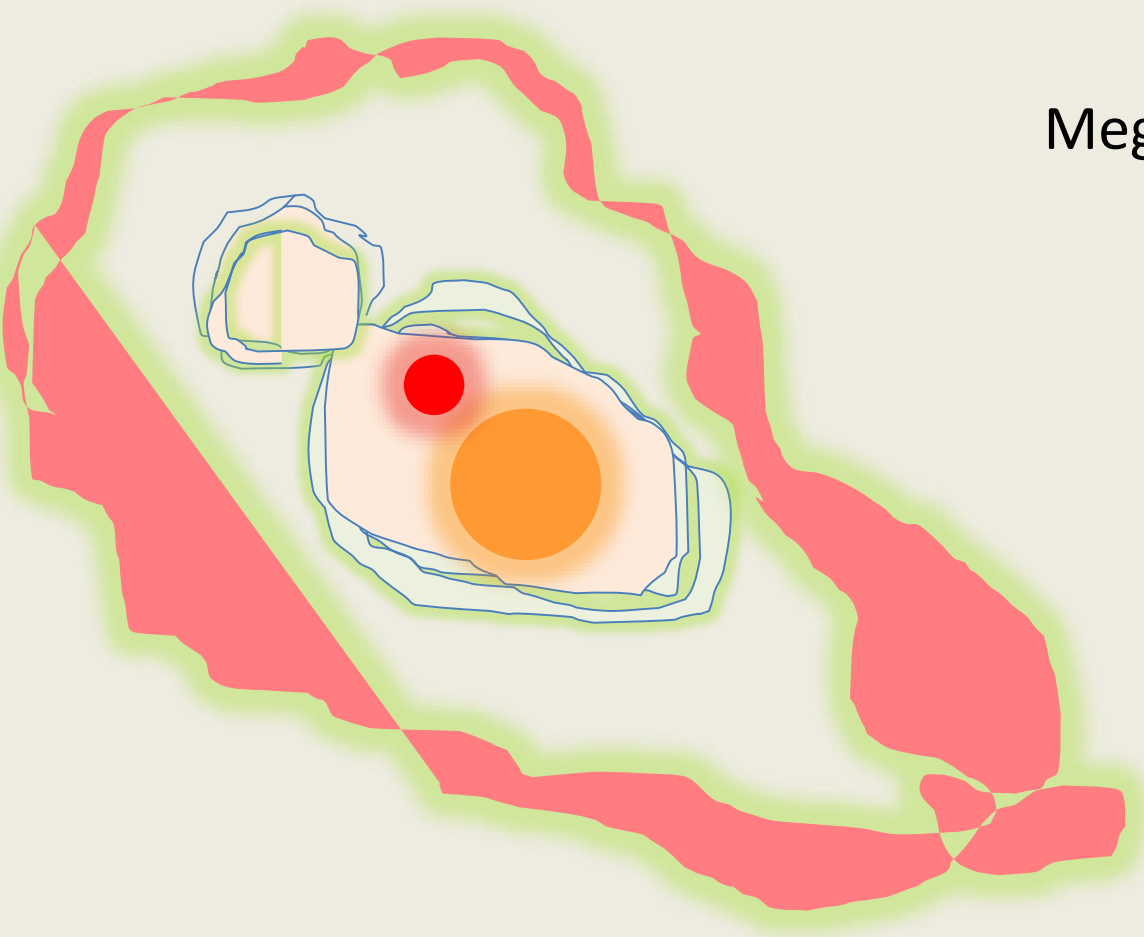
1

Megszületik egy gyermek

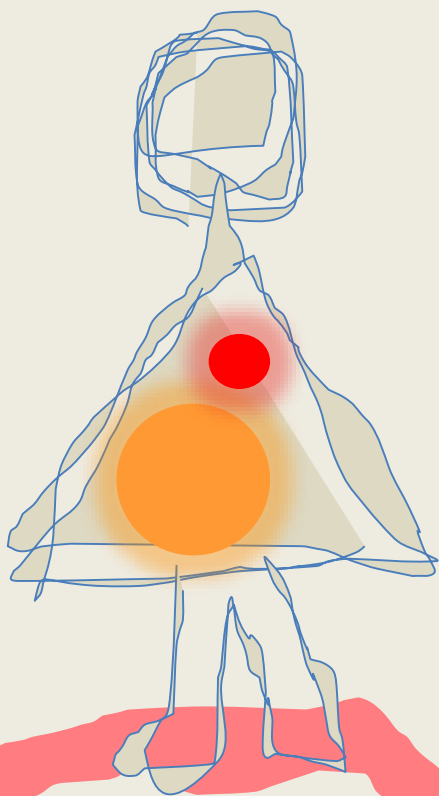


2

Megszületik egy gyermek.
A szíve meleg,
fényesen ragyog.

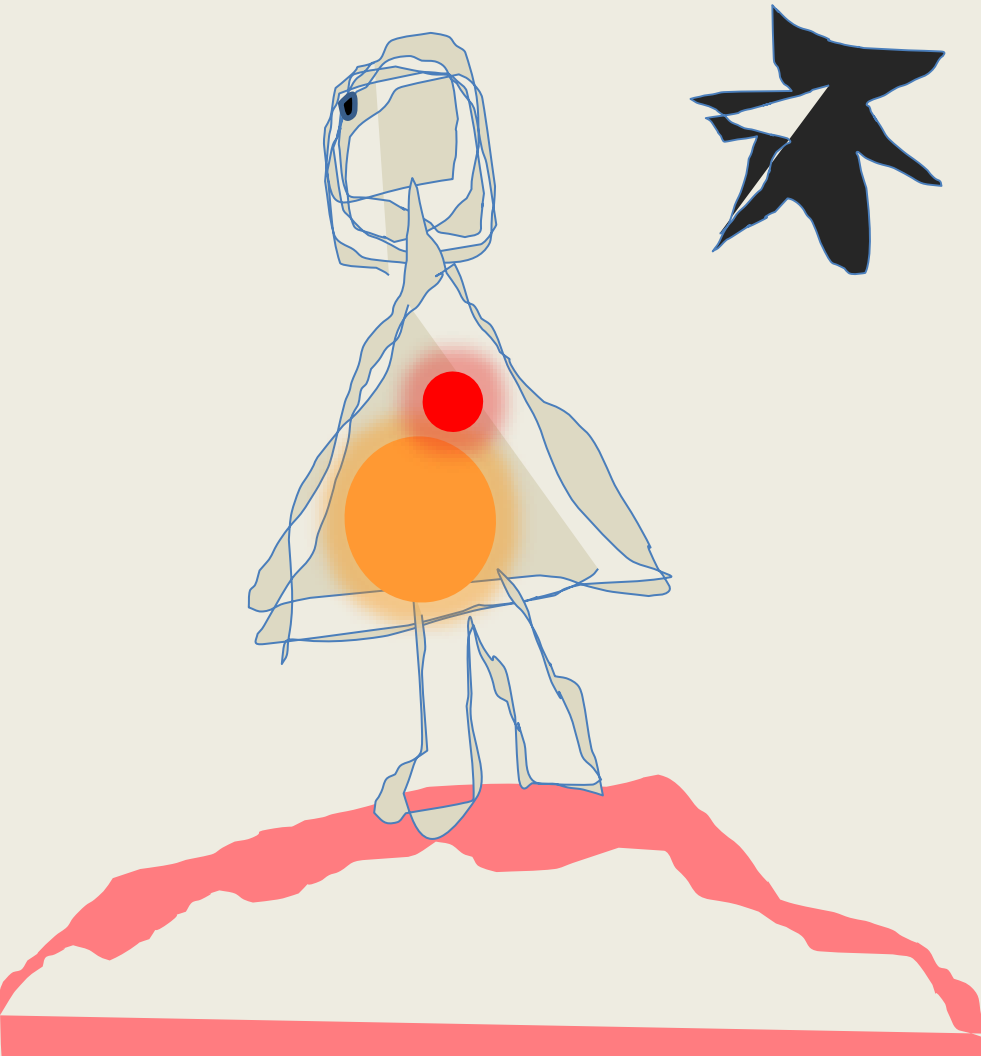


3



A gyermek felnő
emberek közt,
akik olyannak szeretik,
amilyen valójában.
Ez hatalmas boldogság.

4

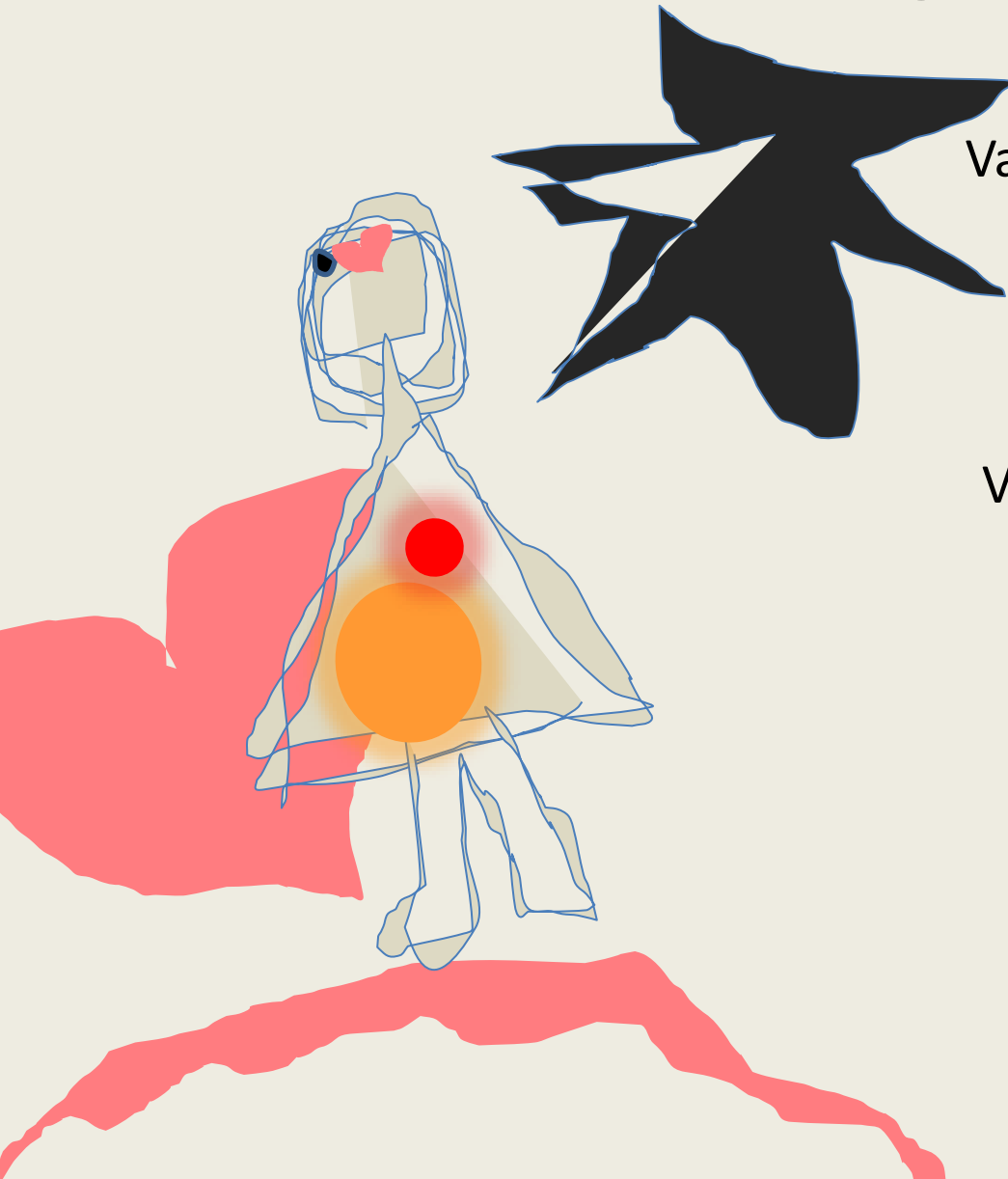


Egyszer csak valami
megijeszti a gyermeket:
egy állat, valami ismeretlen,
az éjszakai sötétség...
Vagy egy pillanatra
nem találja az anyját.

Amikor ez a helyzet elmúlt,
a gyermek megnyugszik.

Ez minden gyermek számára normális
és fontos tapasztalat.

5



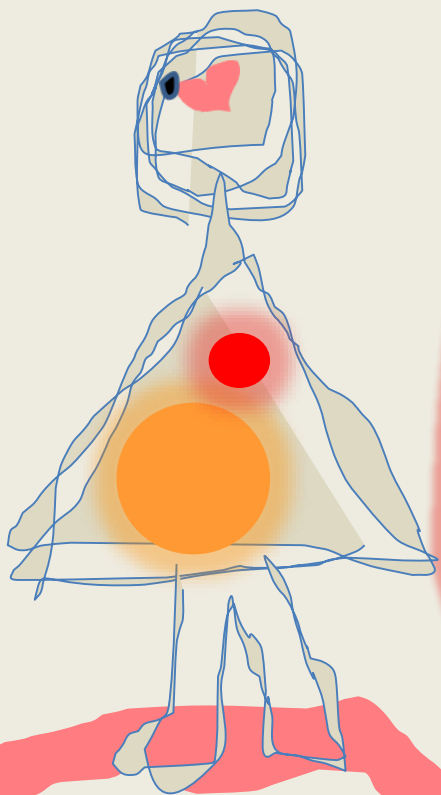
Valami más is megijeszti a gyermeket.

A sírás, sikoltozás és a szorongás
a szülők vigasztalásával elmúlik.

Vagy más szerettei nyugtatják meg a
gyermeket.

Ez is egy normális és fontos
tapasztalat
a gyermek számára
a felnövés során.

6

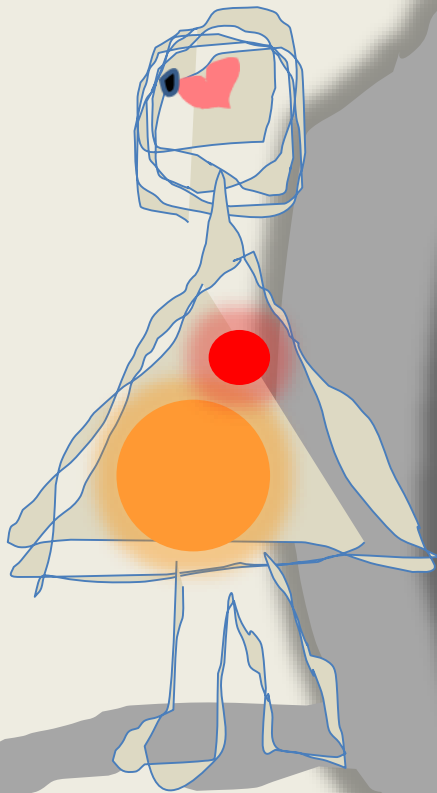


Így nő fel a gyermek.
Megtanul enni, járni, beszélni...
Játszik és kipróbál dolgokat.
Szereti a családját
és úgy érzi, hogy viszontszeretik.
Gyakran boldog,
néha szomorú,
néha dühös.
Mindig kíváncsi.
Így jó az élet.

7

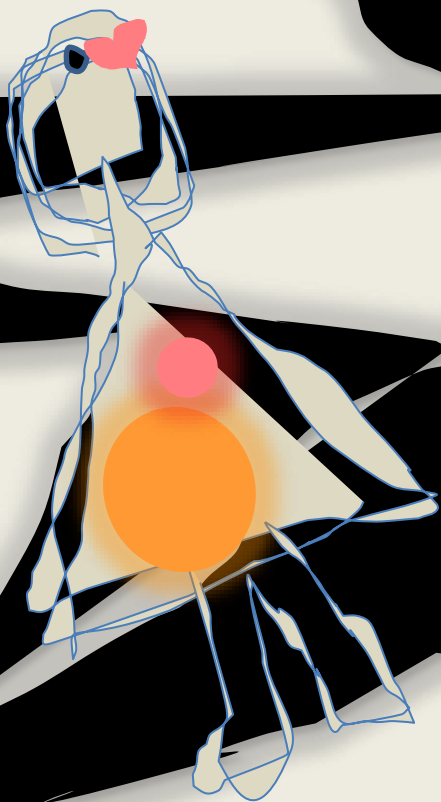
Kitör egy háború

8



Háború van.
A gyermek és a család
élete
elsötétül:
Sok probléma,
sok aggodalom,
sok változás és veszteség
határozza meg mostantól
a mindennapokat.
Mindenki fél.

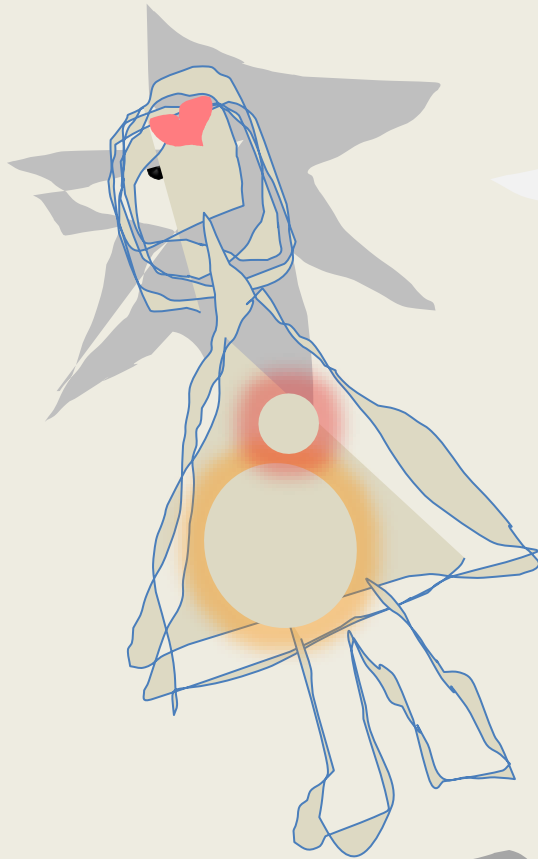
9



És egy nap
a gyermek
valami szörnyűséget tapasztal.
Valami borzalmat.
Hatalmas a félelem!
Megrázkódik a lelke
és a teste.

Sírás, sikoltás, hallgatás, halottnak tettetés -
semmi
és senki
nem segíthet most.

10



Elmúlt a veszély,
a gyermek túlélte.
Jaj, de jó, jaj, de jó.

De:

A nagy-nagy félelem egy része megmaradt.

Senki sem látja.

De:

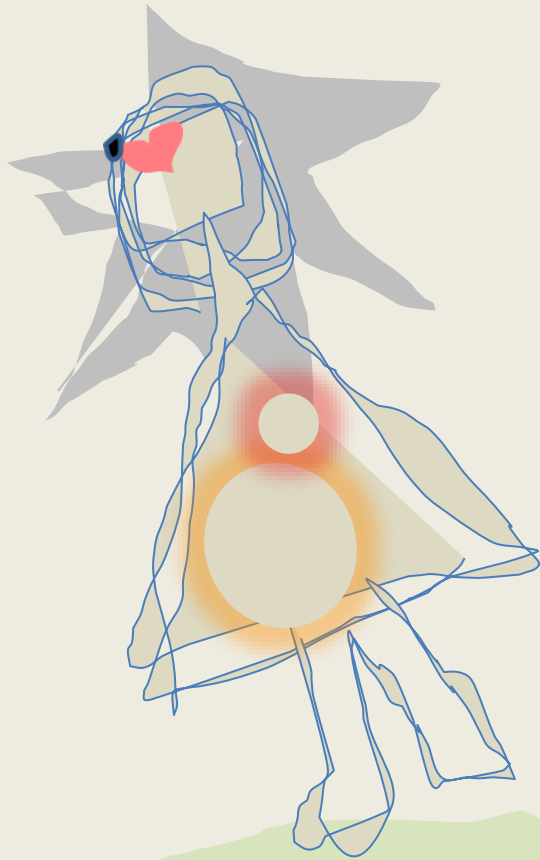
A nagy-nagy félelem árnyéka
követi a gyermeket,
bárhol is legyen.
Hosszú ideig.

11

Menekülés egy biztonságos országba



12



A háború folytatódik.
Félelemmel és aggodalommal,
reménnyel és bátorsággal a szívükben
úgy döntenek a szerető szülők,
hogy elmenekülnek.

Elhagyják az otthonukat,
egy idegen helyre mennek,
külföldre.
Így mentik meg a család életét.

13

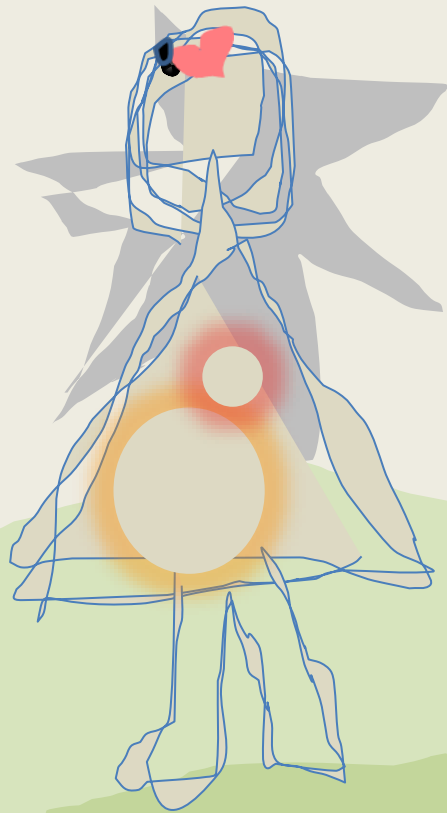
Most a gyermek biztonságban van.

De:

A nagy-nagy félelem árnyéka
mindenhová követi őt.

Gyötrelmes idők.

A gyermek várja,
hogy a dolgok jobbra forduljanak.
Vár és reménykedik.
Megpróbálja nem érezni a félelmet.
Néha furcsa dolgokat csinál.
És nem tudja abbahagyni.



14

A gyermek nem érti, hogy
a nagy-nagy félelem árnyéka
mit tesz a lelkével és a testével.

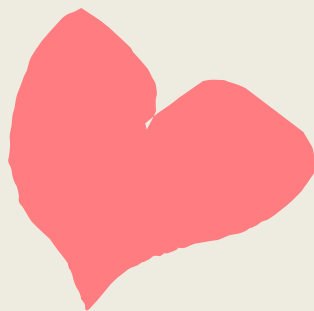
Sír, sikít, talán
kirohan, a bánatba menekül...

Fogalma sincs, hogy
mi segíthetne rajta.



15

Ami a gyermeknek most segíthet



16

Mit tehetnek a szülők a gyermekükért?



17

“Úgy szeretünk téged, ahogy vagy.
Semmi sem tudja elpusztítani az
irántad érzett szeretetünket.
Mi mindig melletted fogunk állni.”



Az ilyen üzenetekkel a
szülők biztonságot
nyújtanak a gyermek
lelkének.

A szeretet, a
vigasztalás és a
türelem segít a
gyermeknek, hogy ne
essen kétségbe, és
tovább tudjon lépni.

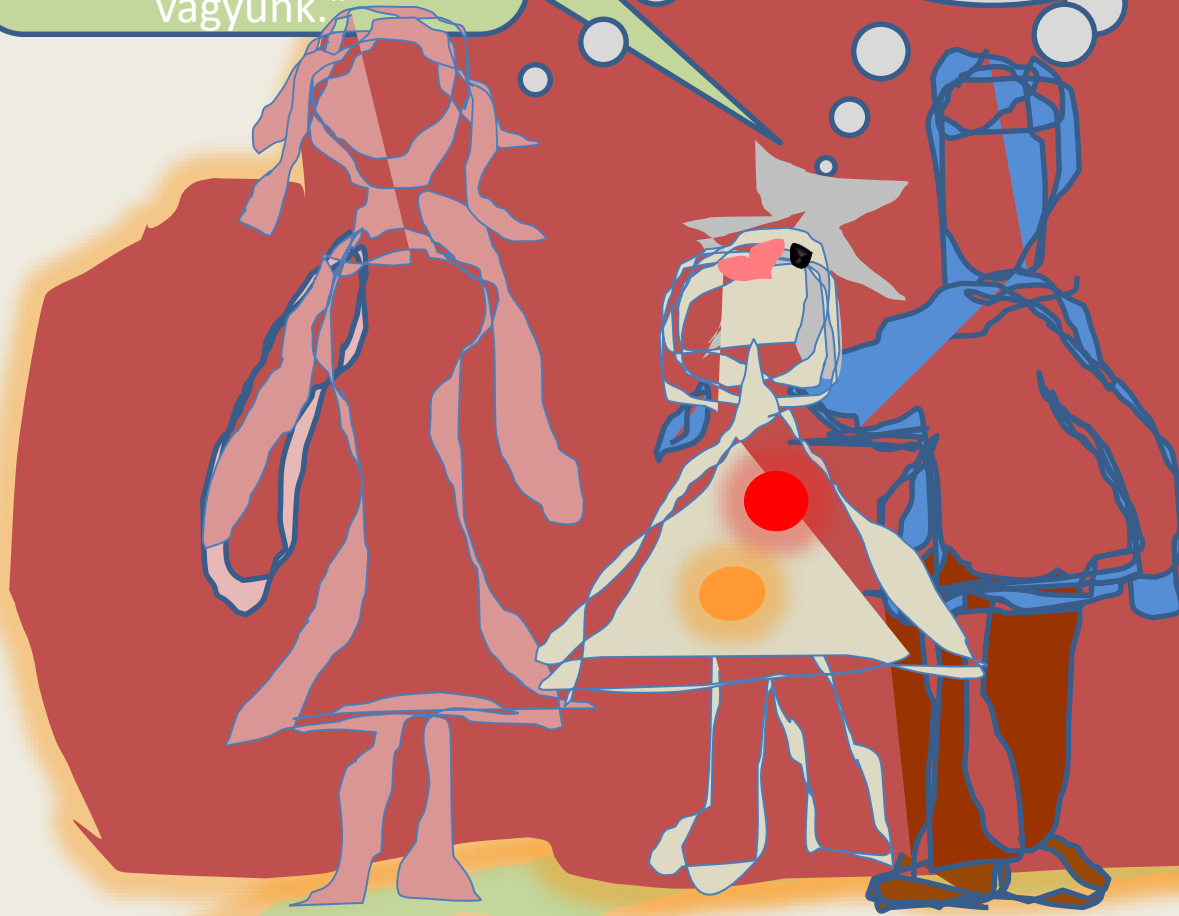
18

"Büszkék vagyunk rád!
Látjuk, mi mindenre vagy képes!"

A gyermek
erősségeit
előtérbe helyezve
adnak erőt
a szülők a
gyermek lelkének.



"Igaz, hogy a múltban elég rossz dolgokat tapasztaltunk. De most már biztonságban vagyunk."



A szülők beszélnek gyermekükkel a problémáikról. Különösen, ha a gyermek maga is akarja.

Így segítenek neki különbséget tenni a múlt és a jelen között. És lehetővé teszik, hogy megérkezzen a jelenbe.

“Segítünk neked.
Megértünk.
Megvédünk.”

20

A szülők elfogadják
gyermekük
különleges igényeit.
Tudják, hogy
gyermekük néha nem
ura a testének és a
viselkedésének.
Megpróbálják
megvédeni az újabb
félelmektől.

21

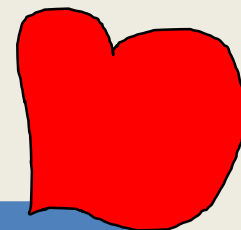
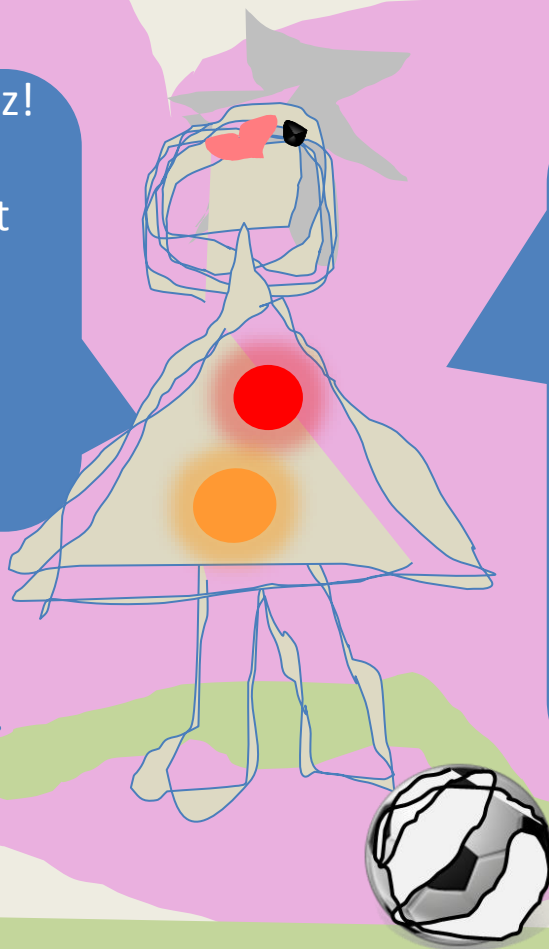
Te vagy a gyermek? Te is segíthetsz magadnak!
Van néhány dolog, amit a félelem nem szeret!



Csináld, amit szívesen csinálsz!
Fess, játssz, olvass, építs,
énekelj, tanulj, legyél együtt
más gyerekekkel,
számítógépezz vagy
mobiltelefonozz...
Próbálj ki sok mindent!

Kérj segítséget, amikor
csak szükséged van rá!
Nehéz időszakot éltél
át, és túljutottál rajta!
Normális, hogyha félsz
vagy szomorú vagy!
Jogod van a
figyelemhez és a
segítséghez!

Mozogj!
Bent vagy kint.
Bármilyen testmozgás
erősebbé tesz.



22



Biztonságos otthon,
sok szeretet, vigasz és türelem,
sport, tanulás, nevetés
és játék.

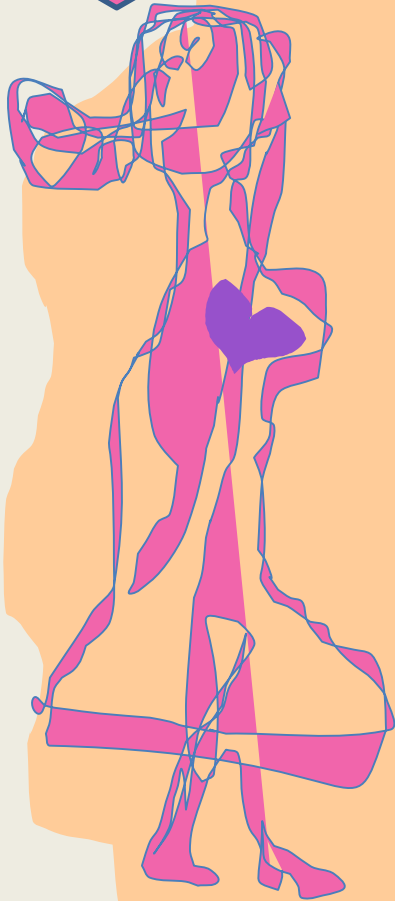
Ezek erősítik a gyermeket!
És a nagy-nagy félelem
árnyéka
egyre kisebb lesz.
Gyakran van ez így!

23

Szia! X vagyok,
örülök, hogy
itt vagy!

Pszichoterápiás rendelés

Szia, Y vagyok,
szeretettel látlak!



Amikor
a szeretet, a vigasztalás és a türelem,
a biztonság és az öröm nem elég ahhoz,
hogy eloszlassa a félelem árnyékát,
akkor előbb-utóbb
a gyermeknek szüksége van
egy olyan emberre, aki
tud bánni a
hatalmas félelmekkel:

Ilyenkor egy terapeutára
van szüksége.



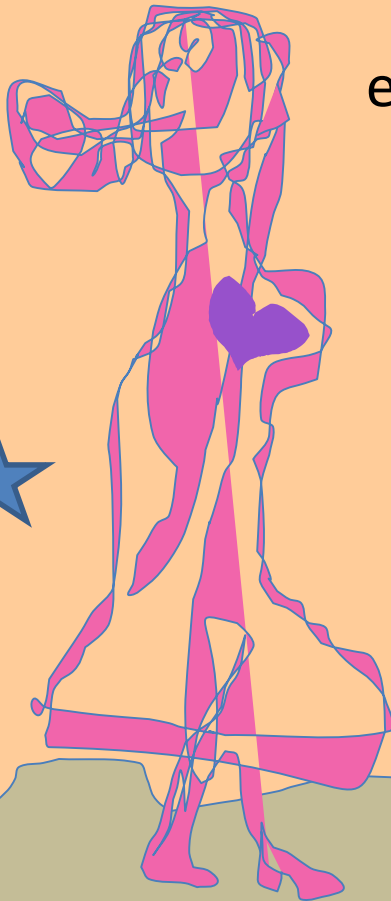
24



A terapeuta segítségével
a gyermek
egyre erősebb és erősebb lesz.
És egy nap erősebb lesz
a nagy-nagy félelem
árnyékánál.

Egy nap, végre,
a rossz érzések
elhalványulnak.

Az öröm
visszatér.

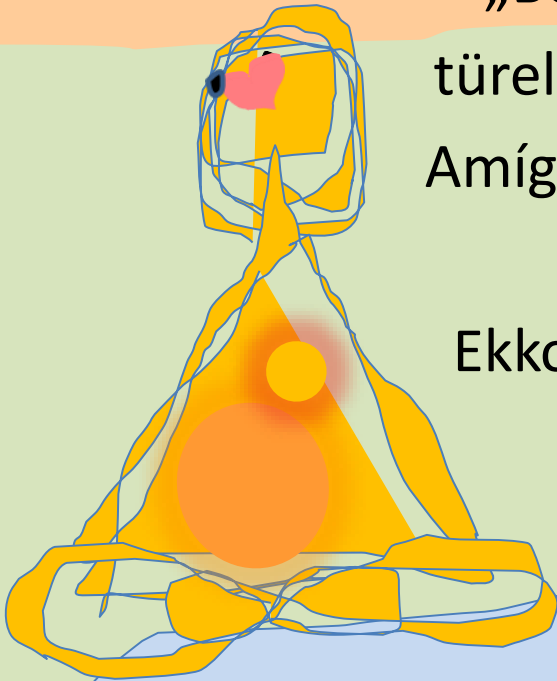


25

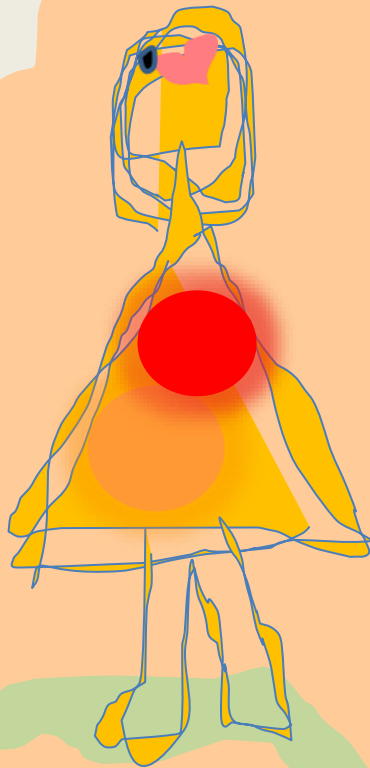
Vagy a gyermek elindul a terapeutával,
hogy megkeresse a nehéz időszak kezdetét.

„Bedobják a csalit” és várnak,
türelemmel és energiával. Együtt.
Amíg a nagy-nagy félelem árnyéka
rá nem harap.

Ekkor a gyermek szabaddá válik,
és a félelemnek vége.



26



A nagy-nagy félelem
árnyéka tovatűnt.
A gyermek szabad.
Erős fénye újra felragyog.
És a gyermek szíve
meleg,
és tele van
a boldogság érzésével.

1. Függelék

Tájékoztató szülőknek

Szeretne segíteni gyermekének? Akkor itt talál néhány információt a lehetőségeiről.

- Feltételezések a saját helyzetéről
- Feltételezések gyermeke helyzetéről
- Mi válthatja ki a nagy-nagy félelmet és a traumát?
- Mi válthat ki ilyen nagy félelmet a gyermekében?
- Mi erősítheti a nagy-nagy félelmet?
- Mi erősítheti a gyermekét?
- Hogyan használhatja ezt a képekönyvet gyermekével?

Feltételezések a saját helyzetéről szülőként

- Túlélte egy háborút és egy menekülést! Erős ember.
- Megtalálta a módját, hogy gyermekével együtt elhagyja otthonát, és elinduljon az ismeretlenbe. Nagyon bátor!
- Most már biztonságban van! Ez nagyon, nagyon jó.
- Még mindig egy átmeneti helyzetben vannak. Még mindig egy normális élethelyzetre várnak. Még mindig nagyon erősnek kell lennie. Az élete még most sem könnyű!
- Aggódik a gyermeke vagy gyermekei miatt. Meg akarja érteni őket. Tudni akarja, mi zajlik bennük. Önök szerető szülők, és mindent megtesznek. Ennek ellenére néha tehetetlennek érezheti magát, amikor segíteni szeretne gyermekének, de nem tud.
- Kérjen segítséget, ha szüksége van rá! Beszéljen orvosával vagy más megbízható személlyel az aggodalmairól és gyermeke problémáiról.

Feltételezések a gyermeke helyzetéről

- Az Ön gyermeke nagyon nehéz időszakon ment keresztül. Nagy megrázkódtatást élt át - hatalmas félelmet, talán halálfélelmet. Talán többször is.
- Egy ilyen élmény traumát válthat ki. A trauma egy olyan seb, ami egy gyermek - vagy akár egy felnőtt - lelkében keletkezett.
- Gondolkodhat erről így is: egy trauma esetén a félelem nem ér véget az élmény után nem sokkal, hanem tovább kísérti az embert.
- Észre veheti, hogy valami ilyesmi történt, ha gyermeke másképp viselkedik, mint korábban. És ha ez a viselkedés furcsának tűnik Önnek. A gyermeknek hirtelen olyan problémái vannak, amelyek az életkorához képest nem normálisak - vagy akár egyáltalán nem normálisak.
- Fontos tudni, hogy a gyermeke mindig a kedvében akar járni, és saját maga is szenved, amikor furcsán viselkedik. Szép és normális akar lenni.
- Fontos és hasznos tudni, hogy gyermeke időnként nem tudja irányítani a testét.
- Az Ön gyermeke egy túlélő - akárcsak Ön -, de különleges szükségletei vannak, és sok segítségre van szüksége. Ennek néha szakemberektől, azaz orvosoktól vagy pszichológusoktól kell jönnie.
- Ne használjon szemrehányást, nyomást vagy büntetést gyermeke viselkedésének befolyásolására. Ez csak ront a helyzeten. Könnyítse saját és gyermeke helyzetét azzal, hogy meglátja és értékeli erősségeit és tehetségét. A türelem nagyon-nagyon fontos.
- Ez a helyzet nem könnyű sem Önnek, sem a gyermekének.

Mi válthat ki traumát?

Háború vagy polgárháború, bombázások, lövöldözések, menekülés, bármilyen helyzet, amelyben a gyermek szörnyű félelmet és tehetetlenséget él át.

- Erőszak a gyermek vagy az általa ismert vagy szeretett személyek ellen
- Szerettei elvesztése
- Az otthon elvesztése drámai körülmények között
- Súlyos fájdalom
- A biztonság elvesztése, éhség, szomjúság, bizonytalanság...
- Eltévedni, egyedül maradni, nem tudni, mi legyen a következő lépés...
- Fenyegető vagy drámai helyzetek, amelyek miatt a gyermek bűnösnek érzi vagy szégyelli magát. Még akkor is, ha teljesen ártatlan.

Mi válthatja ki a traumatikus félelmet a gyermekében?

Mindenféle stressz és szorongásos reakciók, hirtelen viselkedésváltozások, túl sok vagy túl kevés aktivitás, vagy furcsa viselkedés - még napokkal, hetekkel és hónapokkal a szörnyű élmény után is:

- Sírás, sikoltozás, remegés - akár minden aktuális ok nélkül is.
- Ágybavizelés, fogcsikorgatás, körömrágás, önkárosítás ...
- Agresszió más emberek ellen - mindenféle aktuális ok nélkül.
- Fáradtság, passzivitás, visszahúzódás, zsibbadtság, féltékenység.
- Szorongás, alvászavarok, koncentrációképtelenség.
- Bizonyos mozdulatok állandó ismétlése (forgás, dobolás kézzel vagy lábbal, mosakodás...).
- Szörnyű fantáziák vagy álmok
- Túlérzékenység valami újjal vagy normális igényekkel szemben.

Ha ilyen reakciókat észlel, kérjük, beszéljen erről orvosával vagy terapeutájával. Szervezen segítséget, amikor csak lehetséges. Minél korábban, annál jobb. De még évek múlva is hasznos lehet.

Mi fokozhatja a félelmet?

- Új veszélyes helyzetek
- Kinevetni a gyermeket a viselkedése miatt.
- Ha a szülők, tanárok vagy más személyek megbüntetik a gyermeket a viselkedése miatt. A gyermek nem tudja kontrollálni vagy irányítani egyes reakcióit. Ezért nagyon rosszul érzi magát. Kudarcnak érzi magát, ha kritizálják vagy büntetik érte.
- A gyermek elutasítása, amikor beszélni akar a rossz emlékeiről és problémáiról. Nagyon gyakran lesz szüksége a vigaszra és a megértésre.
- Fokozhatja a szorongást, ha folyamatosan a gyermek jelenlétében vagy akár más embereknek is beszél a gyermek problémáiról.
- Ha gyermekét egyedül hagyja (éjszaka vagy az iskolába vezető hosszabb úton...), az nagyon erős negatív emlékeket válthat ki.
- Ha saját élményeiről szeretne beszélni, tegye meg, de lehetőleg ne a gyermek jelenlétében, mert ez félelemmel teli légkört teremt.

Mi erősítheti meg a gyermekét?

1. Megbízhatóság

- Ismerős emberek
- Ismerős helyiségek
- Ismerős utak
- Segítség nyújtása, ha a gyermek fél

2. Minden, amit a gyermek szeret csinálni

- Gyakorlás/sport minden formában
- Játék
- Zenehallgatás vagy zenélés
- Nevetni, hangoskodni
- Érdeklődésből tanulni
- Olvasás
- Ölelés
- Gyerekekkel, állatokkal, barátságos emberekkel lenni
- Kézművesség, festészet, és más hasonló munka
- Új tapasztalatok szerzése védett környezetben

3. Ezen kívül

- Mindenféle teljesítmény érzése
- Emlékek: Szabad emlékezni és szabad elmondani a rossz dolgokat. Sírni és reszketni. Nyugodt hallgatósággal és együttérzéssel. Emlékezés: A rossz dolog a múltban volt, nem most.
- Dühösnek lenni anélkül, hogy veszélyeztetnénk magunkat vagy másokat.
- Szülők, akik örülnek a gyermek képességeinek, bátorságának és erősségeinek.
- Szülők, akik nemcsak a szörnyű körülmények áldozatainak, hanem mindenekelőtt túlélőknek tekintik magukat.

Hogyan használhatják ezt a képeskönyvet gyermekekkel

A képes történet a 4. - 30. oldalon

Megnézheti a képes történetet a gyermekével. Felolvashatja hangosan, elmagyarázhatja, beszélgethet róla. Maga is észre fogja venni, hogy a gyermeke megérti-e, érdeklődik-e, megijedt-e, vagy hogy mennyi időt akar a témával tölteni. Úgy gondoljuk, hogy a gyermeknek mindenképpen szüksége van felügyeletre a nézegetés közben. A történet erős érzéseket és emlékeket válthat ki. Olyankor valakinek ott kell lennie a gyermek számára.

A festési, rajzolási javaslatok a 39-44. oldalon

Alapvetően ugyanez vonatkozik a festési/rajzolási javaslatokra is. A gyermek dönti el, hogy akar-e festeni. Festés közben az erős érzések újból előkerülhetnek. A gyermeknek ezért szüksége van egy olyan személyre, akiben megbízik festés/rajzolás közben. Megmutathatja a képet ennek a személynek, és ha szükséges, beszélhet róla.

A festési javaslatokat a megadott sorrendben kell használni, hogy a lehetséges szorongás jól beágyazódjon a pozitív témákba. Kérem, fogadják el bármilyen képet fest vagy rajzol a gyermek. Nem számít, hogy néz ki.

2. Függelék

Ötletek gyermekeknek

- Rajzold vagy fessd le, mit csinálsz szívesen vagy mi az, amit szeretnél
- Rajzold le azokat az embereket, akiket szeretsz
- Rajzold le azt, amiben jó vagy
- Szeretnéd a szörnyű emlékeidet is lerajzolni?
- Mit kívánsz a jövődre nézve?

Rajzold le, mit csinálsz szívesen vagy
mi az, amit szeretnél



Rajzold le azokat az embereket, akiket szeretsz



Rajzold le azt, amiben jó vagy



Szeretnéd a szörnyű emlékeidet is
lerajzolni?



Mit kívánsz a jövődre nézve?





Impressum



Ötlet, szövegek, képek és koordináció: Susanne Stein

Pedagógus, személyzeti és szervezetfejlesztő,

A Témacentrikus Interakció oktatója

Szívből köszönöm mindazoknak, akik segítettek megvalósítani a képeskönyv-projektet:

- Konrad Simon, aki a képeskönyvet magyarra fordította. ksim2948@gmail.com
- A szíriai menekültek, akik tesztolvasóként segítettek az első kiadás létrejöttében. Nekik köszönhetem a képeskönyv megírásához szükséges inspirációt, valamint sok értékes ötletet és javítást.
- Több terapeuta is hasznos tanácsokkal látott el, különösen Hemma Friedrich pszichológus és PD Dr. med. Ulrich Lamparter, a pszichoszomatikus orvoslás doktora, pszichoanalitikus.
- A „Children for Tomorrow” menekültambulancia terapeutáitól széleskörű támogatást kaptam a publikálás előtt (lásd a 46. oldalt).
- A férjem, Peter Pape fáradhatatlanul lektorált.
- Holger és Jonas Kern nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy az összer verziót közzé tegyem a www.susannestein.de honlapomon.
- Annette Junge-Schepermann pszichológus és gyermek-traumaterapeuta 2015-ben készítette el a függelék használati utasítását.
- Az Oktatási és Tudományos Szakszervezet (GEW) többször is ingyenesen biztosított számunkra nyomtatványokat.



Szeretne tanácsot vagy visszajelzést adni nekünk? Kérjük, írjon a Susanne.Stein@hamburg.de címre.



A „Children for Tomorrow“ alapítvány finanszírozta a könyv arabra fordítását. Az anyagot Sofie Silva Mella (művészetterapeuta B.A.) és Dipl. Psych. Cornelia Reher (terápiás igazgató), a Hamburg-Eppendorfi Egyetemi Orvosi Központ (UKE) menekültambulanciájának munkatársai is lektorálták.

A hamburgi menekültambulancia az UKE GmbH ambulanciájának és a „Children for Tomorrow“ alapítvány közösségi projektje. A „Children for Tomorrow“ egy nonprofit alapítvány, amelynek célja a háború, az üldöztetés és a szervezett erőszak áldozatává vált gyermekek és családok támogatása. A szervezetet Stefanie Graf alapította 1998-ban. A menekültambulancia ambuláns pszichiátriai és pszichoterápiás ellátást nyújt olyan gyermekek és fiatalok számára, akik menekülés, üldöztetés vagy kitelepítés áldozataivá váltak.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Ha segítségre van szüksége, forduljon orvosához vagy gyermekorvosához.

Minden résztvevő a legjobbakat kívánja Önnek és családjának!



2017

Függelék:

Használati segédlet a képeskönyvhöz

A képeskönyvet eredetileg családon belüli használatra fejlesztették ki, a szülők és a gyermekek közötti beszélgetésre – akik természetesen nagyon jól ismerik egymást. Szerencsére ma már sok pedagógus, óvodai dolgozó és önkéntes is használja, ezért íme néhány válasz a gyakran feltett kérdésekre. (lásd még a FAQ/GYIK-et a www.susannestein.de oldalon)

Hogyan segíthet (a legjobb esetben) a trauma-képeskönyv?

- A gyerekek jobban megértik magukat. Megkönnyebbülést tapasztalnak, mert (pszicho-)logikus magyarázatot találnak a tartós félelmeikre vagy testi tüneteikre. A szégyen és a bűntudat érzései csökkennek. Megerősödik az önbizalmuk.
- A szülők és a segítők jobban megértik a gyerekeket. Megtudják, mit tehetnek, hogy megkönnyítsék a gyerekek helyzetét, és megértik milyen viselkedés okoz nekik további problémákat. Ez azért is segít, mert a szülők és a segítők gyakran tehetetlennek érzik magukat.
- Megmutatja a traumaterápiához vezető kaput, és résnyire kinyitja. A kezelés egy meglehetősen ismeretlen lehetőségből így átkerül a lehetséges tartományába.

Helyettesítheti a trauma-képeskönyv a terápiát?

Sajnos ez nem lehetséges. A trauma képeskönyv egy pici segédeszköz a trauma feldolgozásához. Egy metaforával élve: „ez egy mankó, amely segít átvészelni a lábsérülés nehéz időszakát, amíg a seb lassan begyógyul, vagy amíg egy szakember kezelheti”. A trauma képeskönyv nem tudja feloldani a szenvedést, de - remélhetőleg - enyhíti és erősíti a bizalmat. Ehhez egy kínai közmondást követtem: „Jobb gyertyát gyújtani, mint panaszkodni a sötétség miatt”.

Szaknyelven mindez így hangzana: A képeskönyv hozzájárulhat a stabilizációhoz, az erőforrások aktiválásához és a pszichoedukációhoz. Remélhetőleg ez segít enyhíteni a szülők és a gyermekek terheit.

Hogyan lehet a trauma-képeskönyvet hasznosan alkalmazni?

Támogatóként felajánlhatják a képeskönyvet a szülőknek vagy a gyerekeknek. Vagy megnézhetik velük együtt. Az érintettek számára fontos, hogy ezt a hozzáállást elfogadják: Önök barátságosan, szerényen és együttérzően kísérik a gyermekeket vagy felnőtteket a felolvasás során, érzékelik az érzéseiket és válaszolnak a kérdéseikre. Nem tesznek úgy, mintha jobban tudnák. Nem állítanak fel diagnózist. Magyarázatot kínálnak. Rámutatnak a segítségnyújtás lehetőségeire. Ha ez segít, az jó. Ha az érintettek elutasítják, az is a jogukban áll. Vagy, hogy visszatérjek a korábbi képhez: Legyenek tisztában vele, hogy Önök csak egy „mankót” kínálnak, és nem Önök „az orvosok”.

És mit tegyek, ha a gyermek a képek nézegetése vagy festés/rajzolás közben megterhelő emlékekkel találkozik?

Beszéltem traumaterapeutákkal erről a fontos kérdésről – amit melleleg gyakran kérdeztek tőlem rendezvényeken. A következő tippet kaptam, amelyek hasznosak lehetnek a „laikus segítőknek” - vagyis mindannyiunknak, akiknek nincs traumaterápiás képzésünk... Külön köszönetet szeretnék mondani **Annette Junge-Schepermann hamburgi pszichológusnak és gyermek-traumaterapeutának:**

Folytatás: És mit tegey, ha a gyermek a képek nézegetése vagy festés/rajolás közben megterhelő emlékekkel találkozik?

„Az esetlegesen traumatizált gyermekekkel való foglalkozás során fontos, hogy következetesen erőforrás-központúak legyünk, és kerüljük az olyan beavatkozásokat, amelyek elárasztanak feldolgozatlan traumatikus emléktöredékekkel. Nagyon hasznos és általában elégséges, ha a gyermekkel együtt csinálunk valamit, amiben megtapasztalhatja az erősségeit, vagy új, jó élményeket szerezhetsz. A gyermeknek már az is jót tesz, ha érzi, hogy Ön bátorítani és segíteni akarja. Így sok hasznos dolgot tehet az érintett gyerekekért anélkül, hogy megrázó emlékeket kellene érintenie. A traumatikus élmények feldolgozását inkább szakemberekre kell bízni.

Ha egy gyermek szörnyű élményekről beszél, vagy szörnyű emlékeket rajzol, érdemes megszívlelni a következő tanácsokat:

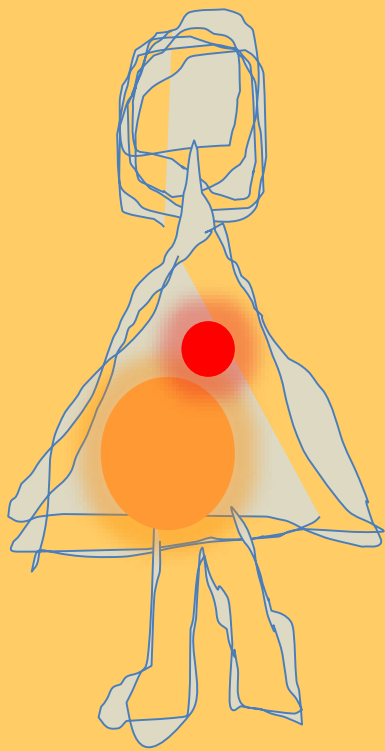
- Erősítse meg saját szavaival, hogy az élmény rossz lehetett, anélkül, hogy további, esetleg traumatikus részletekbe bocsátkozna: „Ez nagyon-nagyon rossz lehetett neked.” – ennyi elég. Fontos, hogy minden fenntartás nélkül elismerje az érintett személy és családja áldozati státuszát, és jelezze, hogy megértette a „szörnyűség” mértékét. Ezzel egyidőben következetesen a meglévő erősségekre és erőforrásokra kell építeni. Adott esetben az átélt borzalomhoz kötődő egyes pozitív fejleményekre és jótettekre kell összpontosítani. Vigasztalja a gyermeket, ha szüksége van rá. Ha követi ezeket a tippeket, és egyébként is szívből cselekszik, biztos, hogy mindent jól fog csinálni!
- Tehát ne kutassanak. Ne kérjen információt - még akkor sem, ha Önt magát nagyon is érdekelné. Ha a gyermek magától akar beszélni a traumatikus részletekről, akkor - ha lehetséges - hagyjuk, hogy a történet elmesélése közben lerajzolja a helyzetet, esetleg babákkal vagy hasonlókcal újra eljátssza a történetet. Bátorítsa a gyermeket, hogy harmadik személyben, mintegy „madártávlatból” mondja el a helyzetet: például „Aztán Oleh elszaladt egy időre...” ahelyett, hogy „Aztán elszaladtam egy időre”. Ezeknek az intézkedéseknek segíteniük kell a gyermeket abban, hogy bizonyos mértékig eltávolodjon az élménytől, hogy ne árásszák el a traumás helyzetből származó feldolgozatlan érzések vagy testérzetek.
- Amint lehetséges, nyugodtan és egyértelműen térjünk vissza az erőforrás-orientációra: „Mi segített neked abban, hogy átvészeld a rossz helyzetet?”. Ha pedig a gyermek egyáltalán nem tudja megnevezni, mi volt az, kérdezze meg: „Mikor érzed jól magad? Kit vagy mit szeretsz?” Vagy: „Mit akarunk most játszani, csinálni, festeni ... hogy jobban érezhesd magad?”. Ehhez persze hasznos, ha már ismeri egy kicsit a gyermeket, és tudja, mit szeret csinálni. Vagy a gyermekkel együtt derítheti fel a helyzetet. Ha a gyermek lefestette vagy eljátszotta a traumatikus helyzetet, akkor arra is megkérhetjük, hogy a képen vagy a játékon keresztül „vezesse jó végkifejletre” a megélt helyzetet. Azaz kérjük fel a gyermeket, hogy fantáziáljon, és fesse le vagy játssza el újra, hogy minek kellett volna történnie, hogy a helyzet jó véget érjen. Ennek a „jó befejezésnek” nem kell egyszerű, emberi mércével mérve reálisnak lennie. Fantasztikus elemeket is tartalmazhat, így a gyermek kitalálhat „ideális segítő lényeket”, akik olyan erősek és hatalmasak, hogy időben elháríthatták volna a veszélyt vagy megmenthették volna a gyermeket az adott helyzetből. A lényeg az, hogy a gyermek a történetéről alkotott belső képében egy új, pozitív megoldást, egy jó befejezést találjon az élménynek. Ez általában azonnali gyógyító és nyugtató hatással jár, és megfelel azoknak az egyszerű beavatkozásoknak, amelyeket a gyermekkori traumaterapeuták is használnak feldolgozási segédeszközként.

Ha az ilyen tapasztalatok után továbbra is aggódik a gyermekért, ne féljen beszélni róla a szülőkkel, és ha szükséges, a terápiás szakemberekkel.” Annette Junge-Schepermann

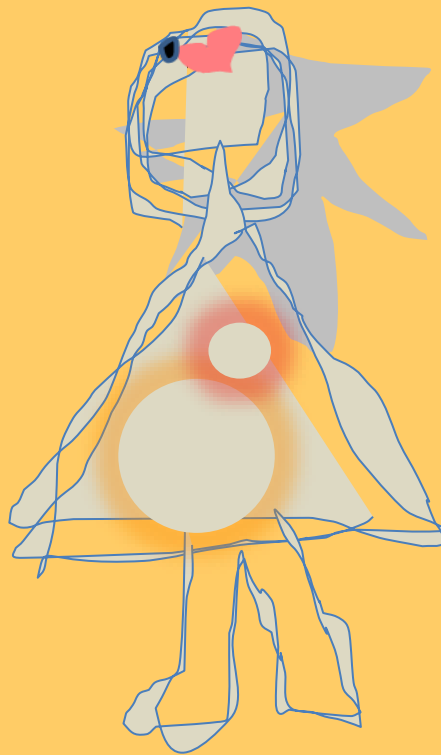
Néhány kivágható és eljátszható figura

A történet játszható a figurákkal. Különösen a menekülést követő helyreállítási szakasz és a jó befejezés fejleszthető tovább. Ehhez most már vannak játszótársak, testvérek, rokonok, tanárok, nevelők vagy más segítők is.

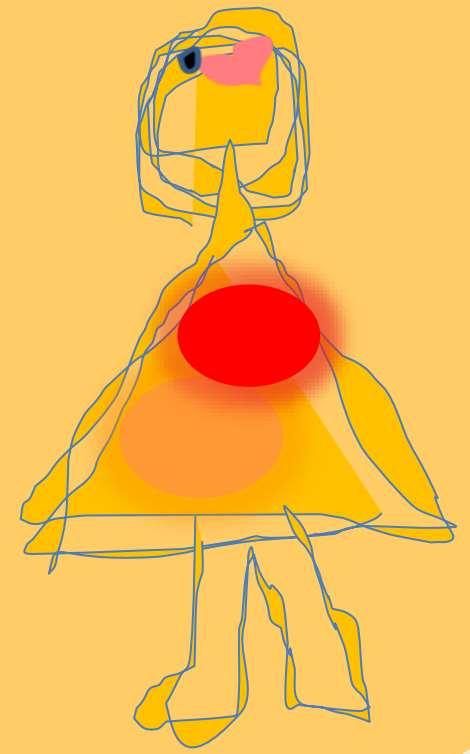
Az üres oldalak nem nyomtatási hibák. Ezek azt teszik lehetővé, hogy a gyermekek anélkül vágják ki a figurákat, hogy bármi mást tönkre tennének.



A gyermek



A gyermek a rossz élmény után



A meggyógyult gyermek

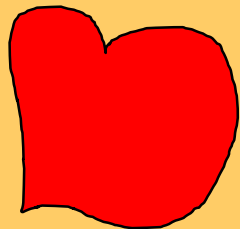
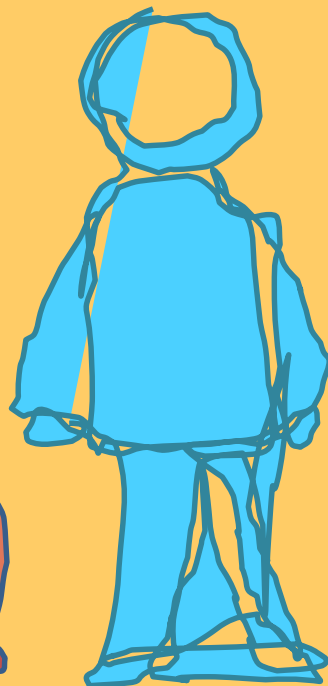
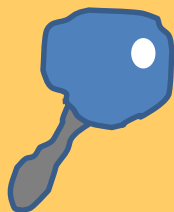


Az anya



Az apa

Az új otthon



Testvérek

Játszótársak

Játékok



Rokonok

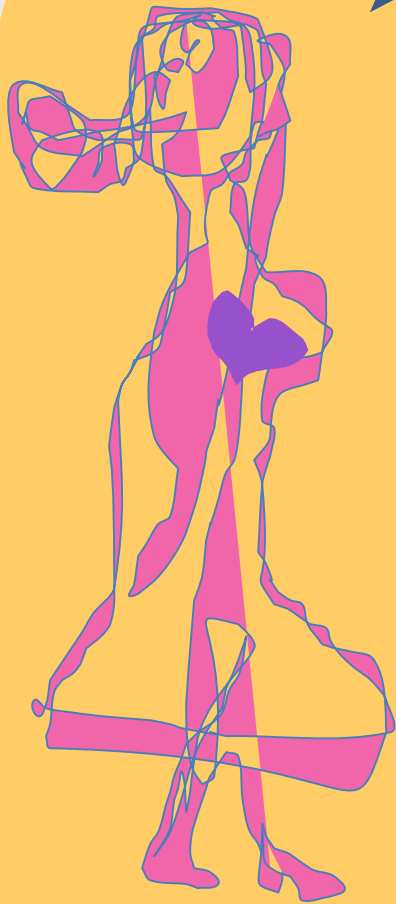


Tanárok



Barátok

Nevelők



A női terapeuta



A férfi terapeuta

