



Il bambino e la sua liberazione dall'ombra della grande, grande paura

libro illustrato sull'assistenza dopo esperienze traumatiche
per genitori e bambini con esperienza di guerra e fuga

Susanne Stein www.susannestein.de

Libro del trauma in italiano, Trauma-Bilderbuch in Italienisch 7/2016



Per i miei cari amici della Siria
e per tutte le famiglie dei paesi feriti dalla guerra



Una piccola guida



Libro illustrato con 26 immagini

Pagina 4-29



Appendice 1 Informazione per i genitori

Pagina 30-37



Appendice 2 Idee per i bambini

Pagina 38-43



Impronta e Appendice

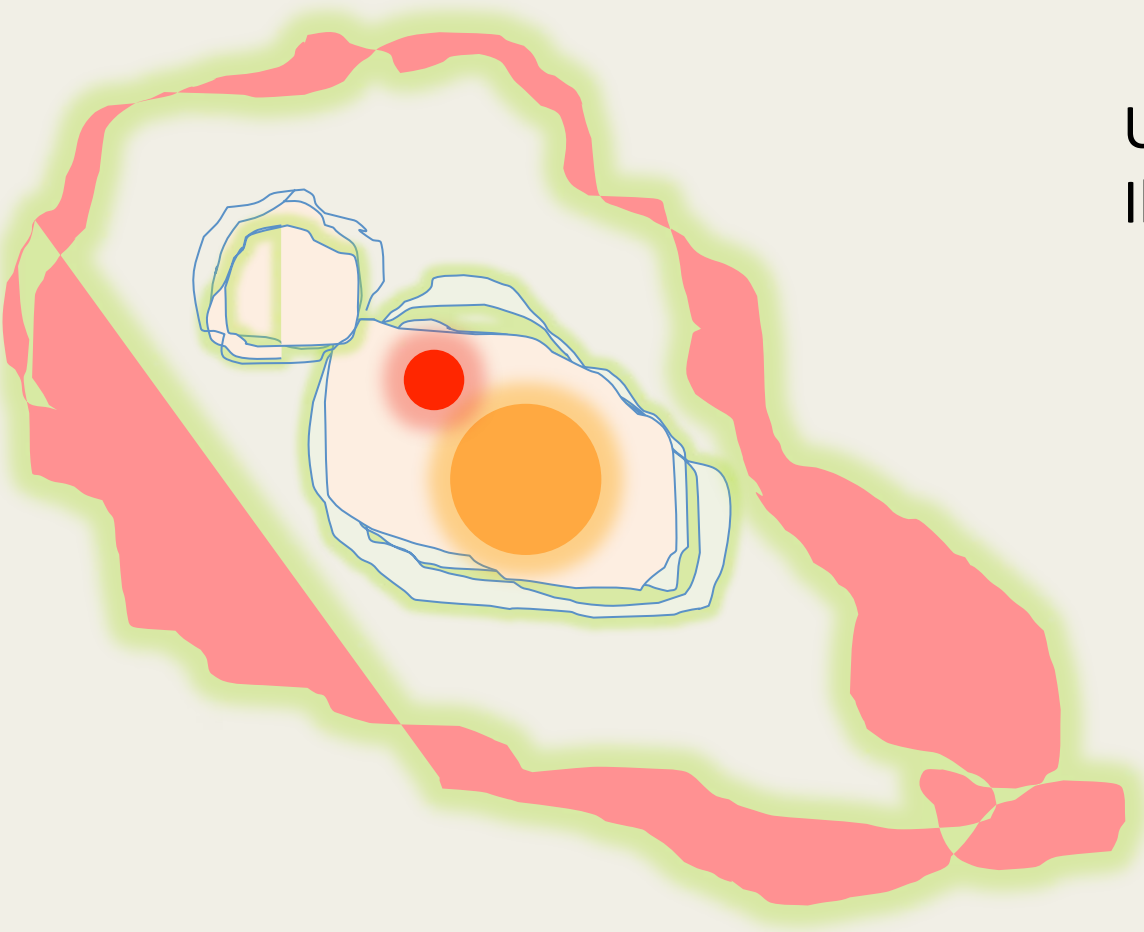
Pagina 44-47

1

Un bambino è nato

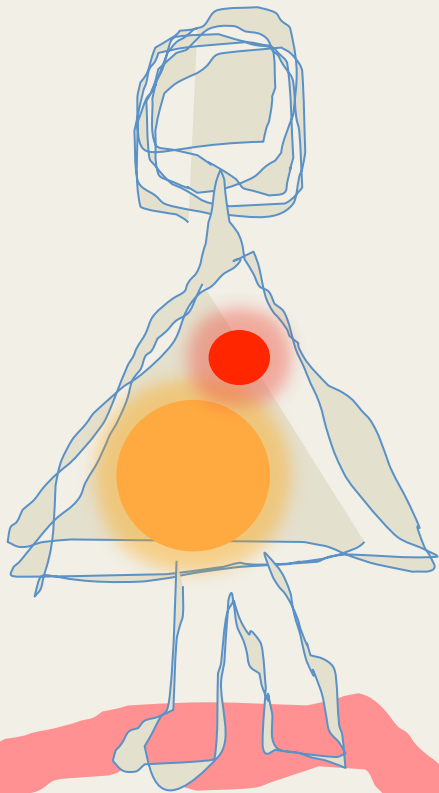


2



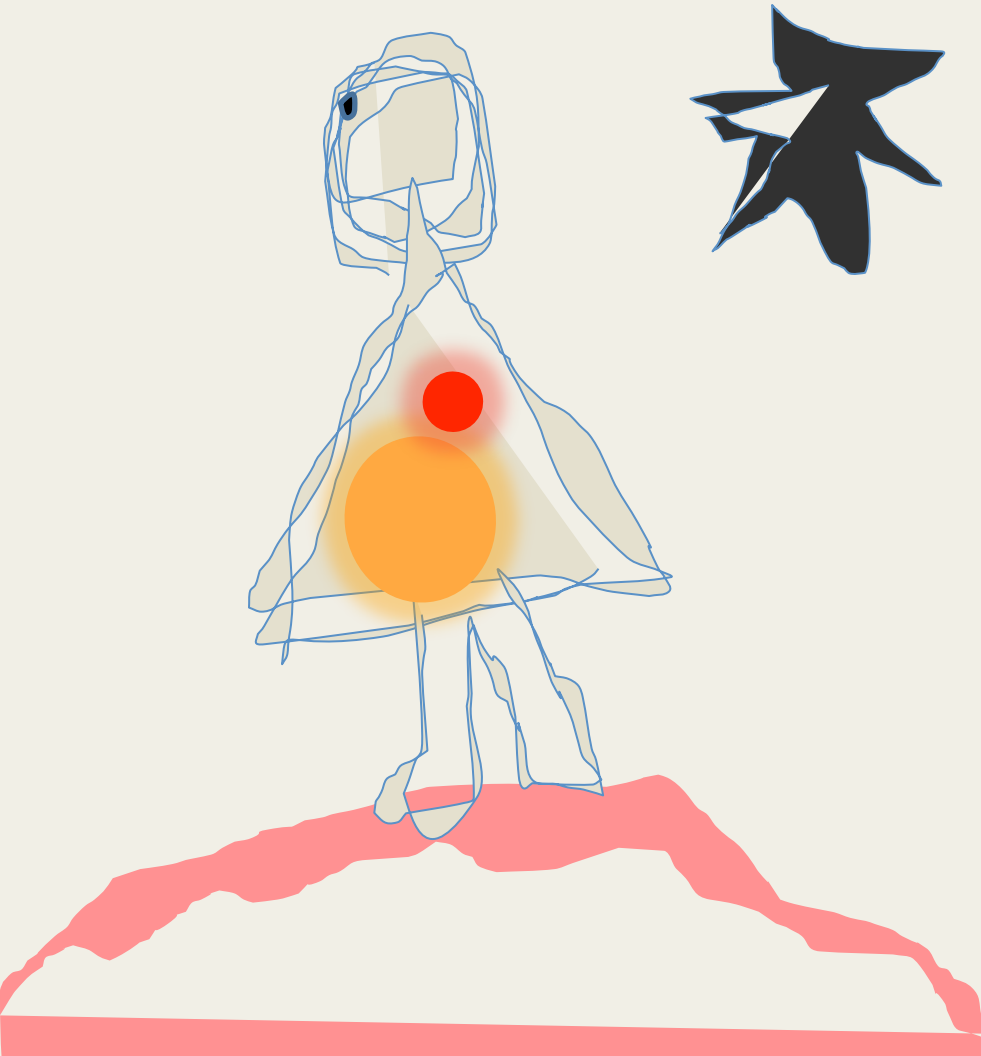
Un bambino è nato.
Il suo cuore è caldo,
è luminoso.

3



Il bambino cresce
con persone che
l'amano realmente così,
come lui è.
Questa è una grande felicità.

4



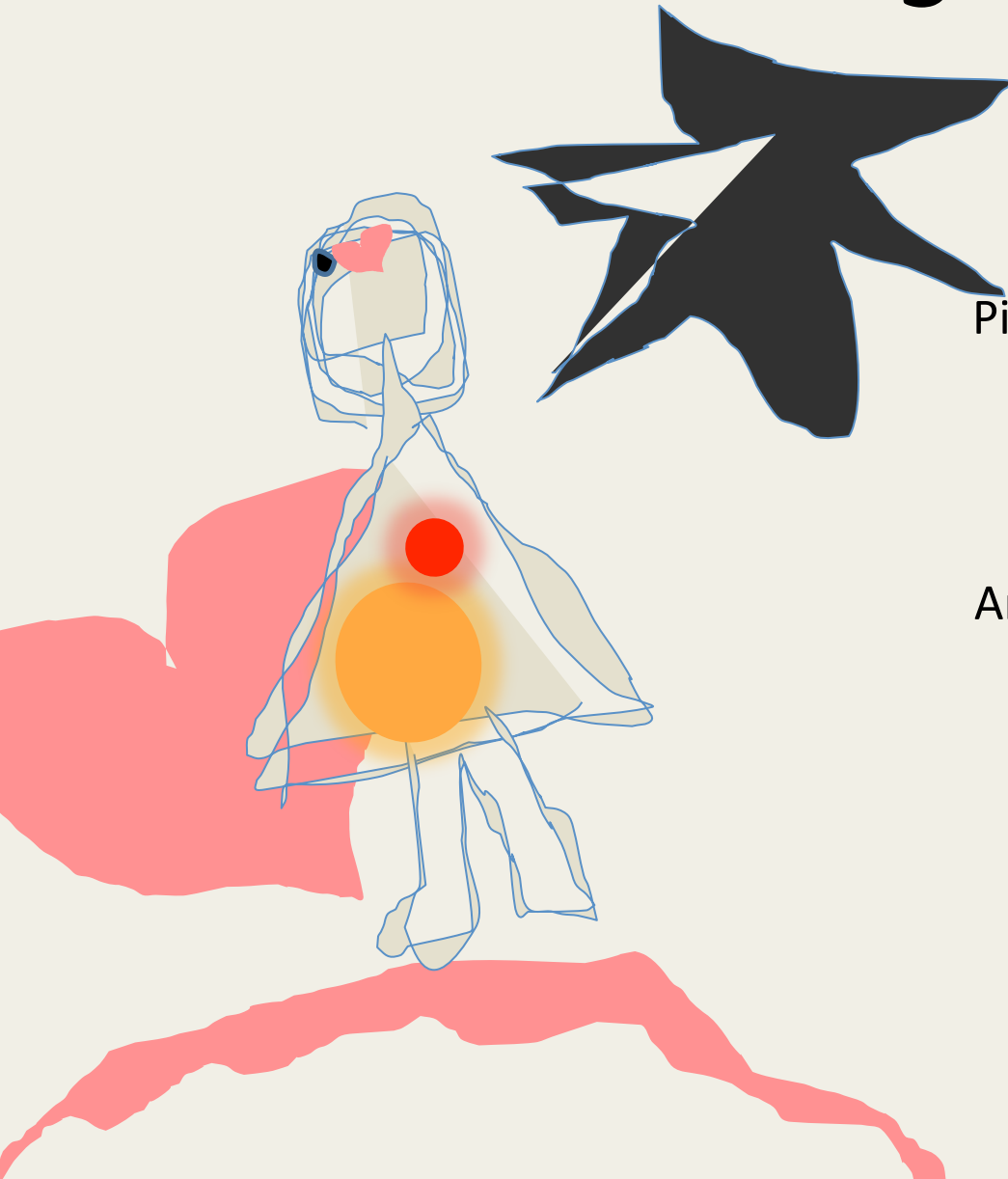
Vengono momenti nella vita del bambino che qualcosa gli spaventa e ha paura:
un animale, qualcosa di sconosciuto, il buio di notte ...

O non trova a la madre per un momento.

Quando questa situazione finisce, il bambino si calma.

Questa è un'esperienza normale e importante per ogni bambino.

5

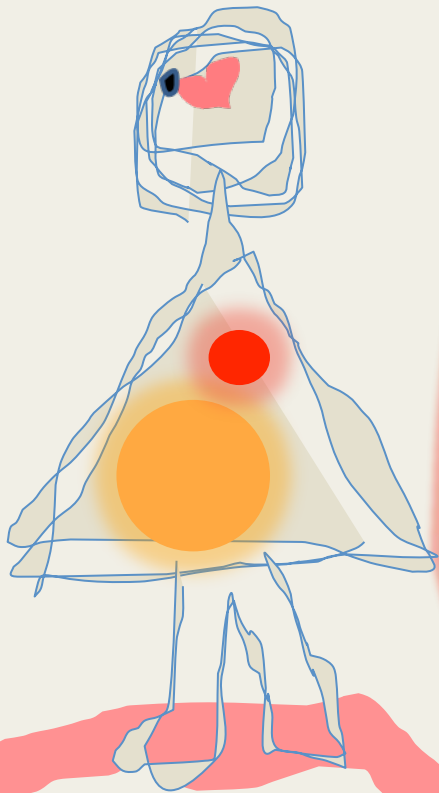


Vengono altri momenti di paura.
Pianto, gridi e disperazione che finiscono
colla consolazione dei genitori.

O altre persone amate che
calmano il bambino.

Anche questa è un'esperienza normale e
importante per il bambino
per diventare grande.

6



Così cresce il bambino.

Impara a mangiare,
camminare, parlare ...

Gioca ed esplora.

Ama la sua famiglia e si sente amato.
Spesso è felice, a volte triste, a volte
arrabbiato. Ma è sempre curioso.

Così è la vita buona.

7

Inizia una guerra

8



C'è la guerra.
La vita del bambino e della sua
famiglia diventa scura:
molti problemi, molte
preoccupazioni, molti cambiamenti e
le perdite ora determinano il
quotidiano.
La paura è nell'aria.

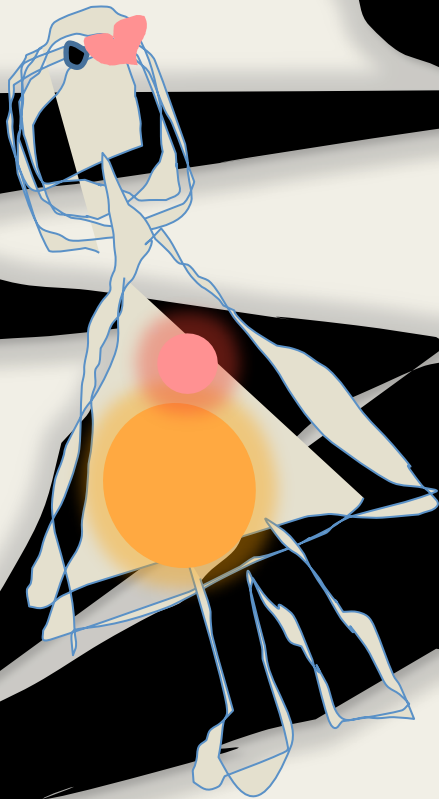
9

E un giorno il bambino
sperimenta qualcosa di terribile,
qualcosa di spaventoso.

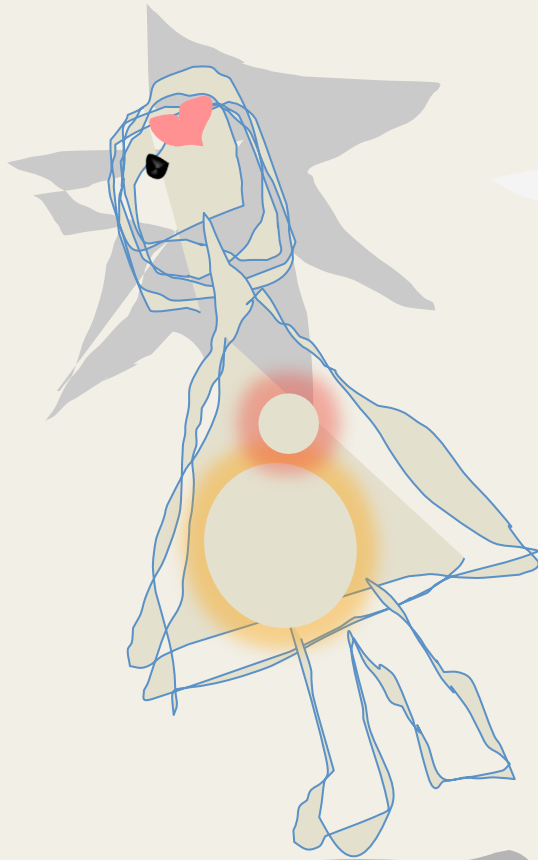
Una grande,
grandissima paura!

Uno shock colpisce il suo cuore
e tutto il corpo.

Pianto, gridi, dopo silenzio, fingendo la morte –
niente aiuta e nessuno può aiutare adesso.



10



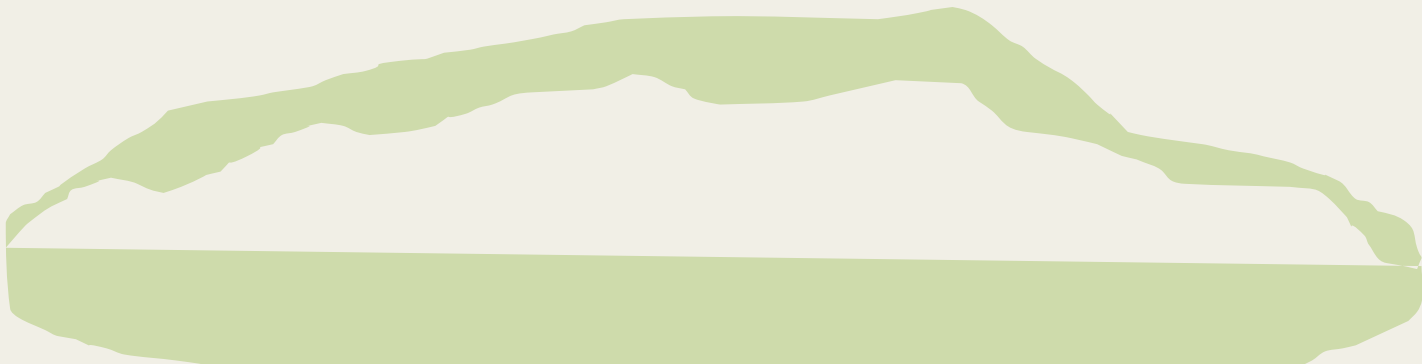
La situazione pericolosa è passata,
il bambino è sopravvissuto.
Bene, bene.

Ma: Un pezzo della grande, grandissima paura rimane lì.
Nessuno può vederla.

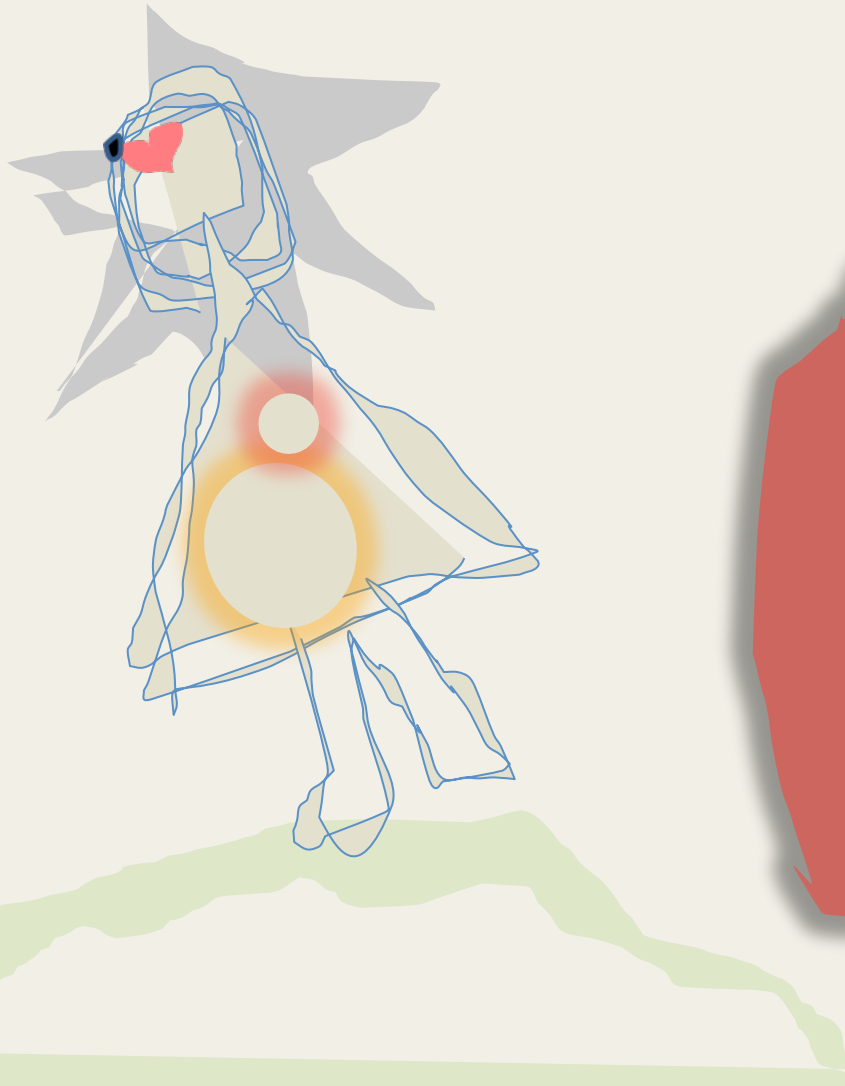
Ma: L'ombra della grande, grandissima paura gli
segue al bambino, dove va.
Per lungo tempo.

11

La fuga in un paese sicuro



12



La guerra continua.
Gli amorevoli genitori
- con la paura e l'ansia, speranza e il
coraggio nel cuore -
optano per la fuga.
Lasciano la casa,
vanno in esilio all'estero.
Così salvano la vita della famiglia.

13

Ora il bambino è in un luogo sicuro.

Ma:

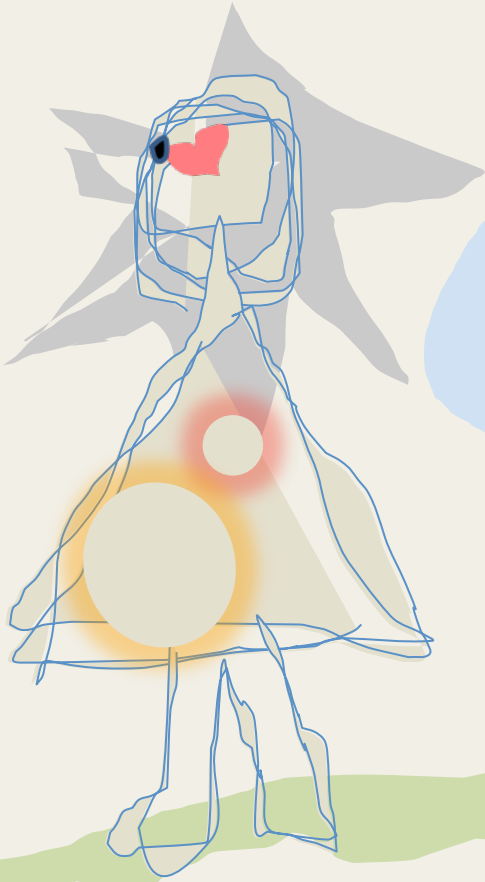
L'ombra della grande, grandissima paura
lo segue ovunque.

Tempi strazianti.



Il bambino attende che si rimetta.
Aspetta e spera. Cerca di non avere paura.
A volte fa cose strane. E non può lasciarlo.

14



Il bambino non capisce
cosa fa l'ombra della grande, grandissima paura
colla sua anima e il suo corpo.
Piange, grida, forse diventa aggressivo, si
nasconde nel dolore

Non ha idea di cosa potesse aiutarlo.

15

Le cose che gli possono aiutare al
bambino in questa situazione



16

Cosa possono fare i genitori per il loro bambino?



"Ti vogliamo bene, così come sei.
Niente può distruggere il nostro
amore per te. Ti aiuteremo in ogni
cosa."

17

Con questi messaggi
danno i genitori
sicurezza all'anima
del bambino.

L'amore, la
consolazione e la
pazienza gli aiutano
al bambino, a non
disperare e per
andare avanti.



"Siamo orgogliosi di te!
Vediamo che sai fare tante cose!"

18

I genitori danno
all'anima del bambino
forza concentrandosi
nei suoi punti di forza.



“È vero, abbiamo sperimentato cose molto cattive nel passato. Ora siamo al sicuro.”



I genitori parlano con il loro bambino dei suoi problemi. Soprattutto se il bambino lo vuole fare. Così lo aiutano di distinguere tra passato e presente e di arrivare poco a poco nel presente.

20

"Noi ti aiutiamo.
Ti capiamo.
Ti proteggiamo."



I genitori accettano i bisogni e le esigenze del bambino.

Sanno che il loro bambino a volte non può controllare il suo corpo o il suo comportamento.

Cercano di proteggerlo da nuove paure.

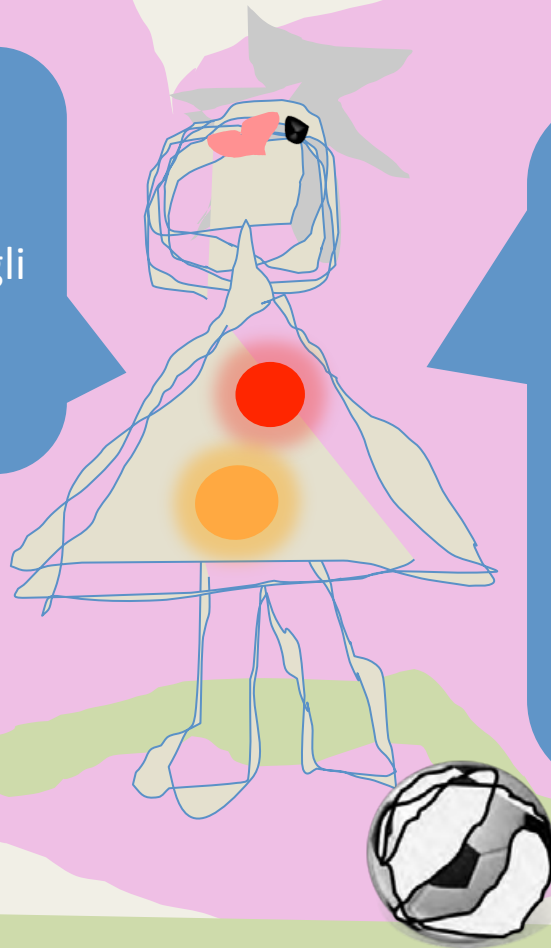
21

Tu sei il bambino? Puoi anche aiutare te stesso!
Ci sono alcune cose che non le piacciono alla paura!

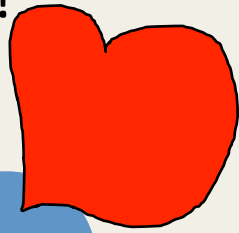


Fai quello che ti piace fare!
Dipingere, giocare, leggere,
costruire, cantare, stare con gli
altri bambini, usare un
computer o un cellulare ...

Muoviti! Dentro o fuori.
Qualsiasi tipo di sport o
movimento ti rende più
forte!



Chiede aiuto quando
ne hai bisogno! Hai
avuto momenti difficili
e sei sopravvissuto! E
'abbastanza normale,
se hai paura o ti senti
triste! Hai il diritto di
ricevere consolazione
e aiuto!



22



Una casa sicura,
un sacco di amore,
consolazione e la pazienza,
sport, apprendere, ridere e
giocare rafforzano il bambino!

E l'ombra della grande,
grandissima paura diventa
sempre più piccola.

Spesso è così!

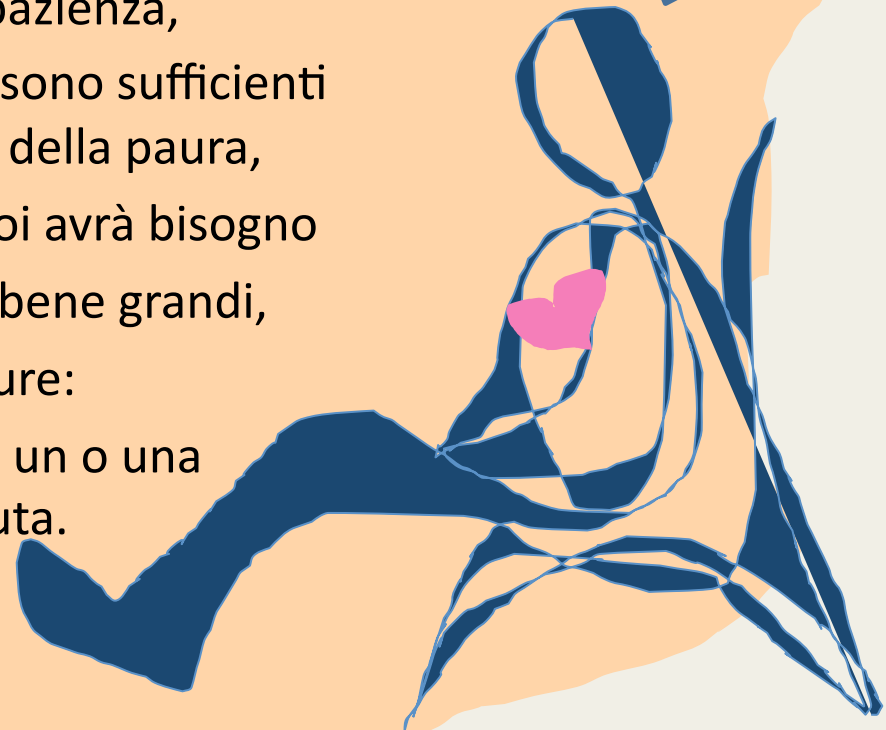
23

Ciao, sono la signora X.
Sono contenta che tu sia qui.

Studio di psicoterapia
signora X o signor Y

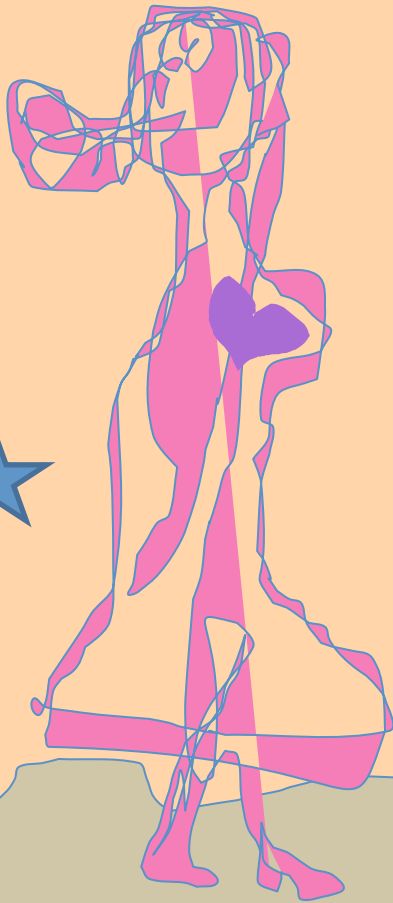
Ciao, sono il signor Y.
Benvenuto! Benvenuta!

Se l'amore,
la consolazione e la pazienza,
la sicurezza e il piacere non sono sufficienti
per espellere l'ombra della paura,
allora il bambino prima o poi avrà bisogno
di un uomo che conosce bene grandi,
grandissime paure:
quindi avrà bisogno di un o una
psicoterapeuta.



24

Con l'aiuto della psicoterapeuta
signora X,
il bambino diventa
sempre più forte.
E un giorno,
è più forte
dell'ombra della grande,
grandissima paura.
Un giorno, infine,
scompaiono
i cattivi sentimenti.
L'allegria ritorna.



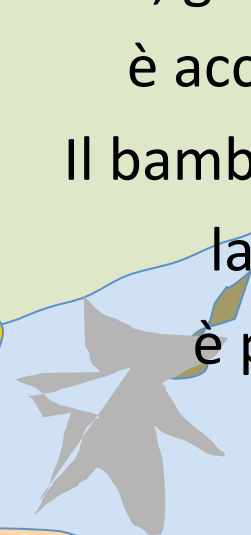
25

O il bambino va con il terapeuta,
signor Y, alla ricerca dell'inizio dei tempi cattivi.

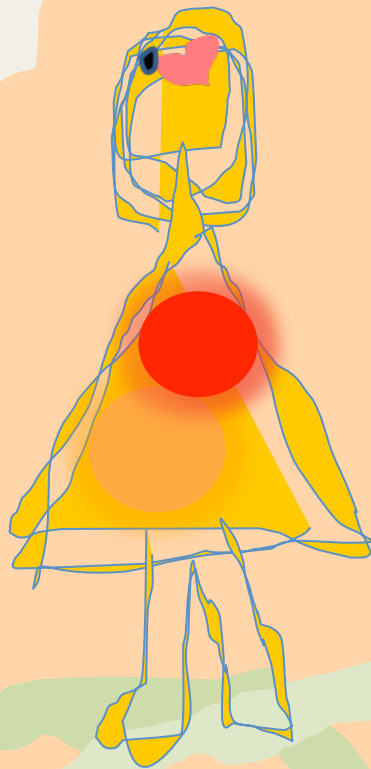
Gettano "la canna« e aspettano
con pazienza ed energia. Insieme.

Fino a quando l'ombra della
grande, grandissima paura
è acchiappata.

Il bambino è libero,
la paura
è passata.



26



L'ombra
del grande, grandissima paura
è sparita.
Il bambino è libero.
La sua forte luce ritorna
con forza.
Il cuore del bambino è caldo
e pieno di felicità.

Appendice 1

Informazione per i genitori

Volete aiutare il vostro bambino? Qui potete trovare alcune informazioni sulle vostre possibilità.

- Ipotesi circa la propria situazione
- Ipotesi circa la situazione del vostro bambino
- Che cosa può provocare una grande, grandissima paura o un trauma?
- Cosa può fare questa grande paura con il vostro bambino?
- Che cosa può intensificare questa grande paura?
- Che cosa può rafforzare il vostro bambino?
- Come usare questo libro illustrato con il vostro bambino

Ipotesi circa la propria situazione

- Avete sopravvissuto di una guerra e di una di fuga! Siete forti.
- Avete trovato un modo di lasciare con il vostro bambino il paese e andare verso l'ignoto. Siete molto coraggiosi! Ora siete al sicuro! Questo è molto, molto buono.
- Siete ancora in fase di transizione. Siete ancora in attesa di una situazione di vita normale? Avete ancora bisogno di essere molto forti. La vostra vita non è ancora facile!
- Vi preoccupate di vostro figlio oi vostri figli. Volete comprenderli. Volete sapere cosa succede al loro interno. Siete genitori amorevoli e date il meglio. Tuttavia, vi sentite forse a volte impotenti, quando volete aiutare il vostro bambino e non potete.
- Chiedete aiuto quando ne avete bisogno! Parlate con un medico o con un'altra persona di fiducia circa le vostre preoccupazioni e problemi del vostro bambino.

Ipotesi circa la situazione del vostro bambino

- Il vostro bambino ha passato per un periodo molto difficile. Ha sperimentato un grande shock, una grande, grandissima paura, forse una paura di morte. Forse più di una volta.
- Così l'esperienza può innescare un trauma. Il trauma è una ferita nell'anima del bambino - o di un adulto.
- Si può immaginare in modo che dopo un trauma, la paura non finisce, anzi segue alla persona.
- Che questo è successo con vostro bambino, si nota quando il bambino si comporta in un modo diverso che prima e che il comportamento sembra strano. Il bambino ha improvvisamente problemi che non sono normali per la sua età o in generale.
- E' importante sapere che il bambino sempre vuole piacere ai genitori e soffre quando si comporta in modo strano. Vuole essere amichevole e normale.
- E' importante e utile sapere che il bambino temporaneamente non è in grado di controllare il suo corpo.
- Il vostro bambino è un artista di sopravvivenza - come voi - ma ha bisogno di un sacco di aiuto - a volte da specialisti che sono medici o psicologi.
- Non utilizzare accuse, pressione o punizioni per influenzare il comportamento del vostro bambino. Ciò renderebbe le cose peggiori. Alleviate voi stessi e il vostro bambino, concentrandovi nei suoi punti di forza e nel suo talento e apprezzandoli. Pazienza è molto, molto importante.
- Questa situazione non è facile, né per voi né per il bambino.

Che cosa può provocare un trauma?

Guerra o guerra civile, con bombardamenti, sparatorie, fuga, tutte le situazioni in cui il bambino sta vivendo una terribile grande paura e una situazione di impotenza.

- Violenza contro il bambino o le persone che conosce e che ama
- Perdita di persone care
- Perdita della casa in circostanze drammatiche
- Forte dolore
- Perdita di sicurezza, fame, sete, incertezza
- Perdersi, essere lasciato solo, non sapere come seguire
- Situazioni drammatiche e minacciose, per cui il bambino si sente in colpa o sente vergogna, anche se è del tutto innocente

Cosa può fare questa paura traumatica con il vostro bambino?

Tutti i tipi di reazioni di stress e di ansia, cambi di comportamento o troppo poca attività, un comportamento strano, anche giorni, settimane e mesi dopo la terribile esperienza:

- piangere, gridare, tremare anche senza alcuna vera ragione
- bagnare il letto, digrignare i denti, mordere le unghie, autolesionarsi ...
- aggressioni contro altre persone senza una ragione attuale
- stanchezza, passività, ritiro, solidificazione, timidezza
- ansia, insonnia, deconcentrazione
- ripetizione costante di certe movimenti (ruotarsi, tamburellare con mani o piedi, lavarsi ...)
- fantasie o sogni terribili
- ipersensibilità a qualcosa di nuovo o normali requisiti

Se notate tali reazioni, parlate con un medico o terapeuta su questo. Organizzate aiuto se è possibile. Quanto prima, tanto meglio. Ma può essere utile anche dopo anni.

Che cosa può intensificare questa grande paura?

- Nuove situazioni di pericolo.
- Prendere il bambino in giro a causa del suo comportamento.
- Genitori, insegnanti o altre persone che puniscono il bambino a causa del suo comportamento. Il bambino non può controllare alcune delle sue reazioni. Pertanto ci si sente molto male e come un perditore, quando è criticato o punito per questo.
- Rifiutare il bambino quando vuole parlare sui suoi brutti ricordi. Ha sicuramente spesso bisogno della vostra consolazione e la vostra comprensione.
- Può rafforzare la paura, se voi sempre parlate alla presenza del bambino o anche ad altre persone dei suoi problemi.
- Se lasciate il bambino da solo (di notte o su percorsi scolastici lunghi ...) possono innescare i forti ricordi negativi.
- Se volete parlare di vostre esperienze, fatelo ma se è possibile non alla presenza del bambino, perché si produce un clima di paura.

Che cosa può rafforzare il vostro bambino?

1. affidabilità

- persone familiari
- luoghi familiari
- camini familiari
- aiutare quando il bambino ha paura

2. Tutto ciò che il bambino ama fare

- movimento / sport di tutti i tipi
- giochi
- ascoltare o fare musica
- ridere, essere rumoroso
- imparare dalla curiosità
- leggere
- coccolare
- incontrarsi con bambini, animali e persone amichevoli
- rattoppare, pittare, intrattenersi con tecnica danno
- fare nuove esperienze in un ambiente protetto

3. Inoltre

- esperienze di successo di tutti i tipi
- Memorie: nel peggiore dei casi potersi ricordare e raccontare, piangere, tremare. Avere degli ascoltatori silenziosi, sentire la sua simpatia. Registrare che la situazione non esiste più, che non viene più
- sentire rabbia senza mettere in pericolo a altri
- avere genitori che godono l'abilità, il coraggio e i punti di forza del bambino
- avere genitori che non si vedono solamente come vittime delle circostanze terribili, ma tanto più come artisti della sopravvivenza o come survivor

Appendice 2

Idee per i bambini

- Dipinge quello che ti piace fare o quello che desideri avere
- Dipinge le persone che ami
- Dipinge quello che sai fare bene
- Vuoi dipingere anche un ricordo terribile?
- Cosa desideri per il tuo futuro?

Come usare questo libro illustrato con il vostro bambino

La storia illustrata delle pagine 4-29

Potete guardare, leggere e spiegare la storia illustrata con il vostro bambino e parlarne.

Noterete se il bambino lo capisce, se ha un interesse, se ha paura o quanto tempo vuole farlo. Noi pensiamo che il bambino abbia sicuramente bisogno di una persona di contatto mentre legge la storia. La storia può scatenare forti emozioni e ricordi. In questo caso deve essere presente una persona che si occupa del bambino.

I suggerimenti di pittura sulle pagine 38-43

Per i suggerimenti di pittura vale lo stesso. Il bambino decide se vuole dipingere o no. Quando dipinge possono venire sentimenti forti. Quando dipinge il bambino, ha bisogno di una persona familiare. A questa persona le può mostrare la sua pittura e parlarne, si è necessario.

Dovete usare i suggerimenti di pittura nell'ordine previsto, in modo che così la paura viene ben integrata nei soggetti positivi. E vi prego di accettare qualsiasi quadro che dipinge il bambino, non importa quanto sembra.

Dipinge quello che ti piace fare o
quello che desideri avere



Dipinge le persone che ami



Dipinge quello che sai fare bene



Vuoi dipingere anche un ricordo
terribile?



Cosa desideri per il tuo futuro?





Impronta e Appendice



Idea, testi, immagini e coordinamento: Susanne Stein
Educatore, Sviluppo Organizzativo Risorse Umane e,
Docente di Interazione Centrata su Temi

Come revisori mi hanno supportato miei amici siriani. Gli devo l'ispirazione per questo libro illustrato e un sacco di idee e di correzioni di valore.

Diversi terapeuti mi hanno dato suggerimenti utili, particolarmente la psicologa Hemma Friedrich, medico di medicina psicosomatica e psicoanalista Dr. med. Ulrich Lamparter.

La traduzione in inglese è stata sostenuta da Katharina Pape e Gloria Garrel, il lavoro redazionale di Peter Pape.

Ho ricevuto un sostegno significativo dei terapeuti dall'Ambulanza per Rifugiato "Children for Tomorrow" (vedi pagina 45).

La traduzione in arabo è dalla signora Kholood Tayar, interprete giurato.

La traduzione Farsi è dalla Signora Fatimeh Ghanizadeh. La correzione di Yasmina Afshar e Ali Reza Nassery.

La traduzione italiano è del signore PsicoCura Psicoanálisis Dr. Rodolfo Valentino
Avda. Honduras, 5, 4° B, 39005 Santander, psicocura.valentino@gmail.com

Holger Kern mi ha supportato significativamente nella pubblicazione della versione tedesca, inglese, araba e farsi, italiano ... sul mio sito www.susannestein.de.

Volete darci informazioni o feedback? Si prega di scrivere a Trauma.Bilderbuch@Hamburg.de. Grazie per il vostro interesse.



La fondazione "Children for Tomorrow" ha finanziato la traduzione di questo libro nella lingua araba. La correzione è stata fatta da impiegati dell' Ambulatorio per Rifugiati della Clinica Universitaria di Hamburg-Eppendorf (UKE) come Sofie Silva Mella (Terapia di Arte B.A.) e la psicologa Cornelia Reher.

L' Ambulatorio per Rifugiati di Hamburg è un progetto congiunto del Centro Ambulatoriale della UKE GmbH e della fondazione "Children for Tomorrow". Si tratta di una fondazione senza scopo di lucro con l'obiettivo di aiutare a bambini e famiglie, vittime di guerra, di persecuzione e di violenza organizzata. E 'stata creata da Stefanie Graf in 1998. Nell'Ambulatorio per Rifugiati i bambini e gli adolescenti, che sono stati vittime di volo, di persecuzione o di espulsione, ricevono un'assistenza psichiatrica e psicoterapeutica.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

È inoltre possibile contattare il medico o il pediatra se hai bisogno di aiuto.

Tutti i collaboratori desiderano voi e la vostra famiglia tutto il meglio!



Appendice

Aiuto per utilizzare questo libro illustrato

Il libro illustrato è stato originariamente sviluppato per l'utilizzo all'interno della famiglia, per la conversazione tra genitori e figli, che per natura si conoscono bene. Come adesso ci sono per fortuna anche moltissimi insegnanti, professori e volontari che usano questo libro, ecco alcune risposte alle domande più frequenti. (vedere anche FAQ su www.susannestein.de)

Come può aiutare questo libro illustrato di trauma nel migliore dei casi?

- I bambini possono capire meglio se stessi. Sentono un miglioramento perché ci sono spiegazioni (psico-)logiche per i loro timori e sintomi corporali. Sensazioni di vergogna e di colpa sono ridotte. La loro fiducia sarà rafforzata.
- I genitori e gli aiutanti capiscono meglio i bambini. Sanno che cosa può alleviare la situazione dei bambini e quali comportamenti possono provocare altri problemi. Questo aiuta anche perché i genitori e gli aiutanti spesso si sentono impotenti.
- Si mostra così la porta d'ingresso alla terapia traumatologica e si apre un arco. Un'opzione di trattamento poco conosciuta diventa così possibile.

Sostituisce questo libro illustrato di trauma la terapia?

Purtroppo ciò non è possibile. Il libro illustrato di trauma è un piccolo aiuto per il trauma. Parlando in immagini, si tratta di "una stampella con la quale è meglio superare i tempi difficili dopo ferirsi la gamba fino a quando la ferita può essere lentamente guarita o trattata da uno specialista". Il libro illustrato di trauma non può cancellare la sofferenza, ma - si spera - alleviare e rafforzare la fiducia. Ho seguito un proverbio cinese: "Meglio accendere una candela che lamentarsi del buio."

In termini tecnici si leggerebbe: Il libro illustrato può contribuire alla stabilizzazione, l'attivazione delle risorse e psicoeducazione. Aiuta così, si spera, a sollevare ai genitori e agli figli.

Come si può utilizzare questo libro illustrato di trauma propriamente?

Lei come aiutante può offrire ai genitori e ai figli il libro illustrato o guardarlo con loro. Per le persone in questione, è importante che abbiano quest' atteggiamento: Si deve i bambini o gli adulti amichevol, modesta e compassionevolmente nella lettura! Si deve percepire i loro sentimenti e rispondere alle loro domande! Lei non deve sapere tutto meglio e non fare una diagnosi! Lei deve offrire spiegazioni e mostrare possibilità di aiuto. Se tutto questo aiuta, è buono. Se i clienti rifiutano, è il loro buon e importante diritto.

Oppure, per tornare all'immagine con la stampella: Lei sa che solamente sta offrendo una "stampella" e non é "il medico".

E che faccio se il bambino incontra ricordi stressanti, mentre sta guardando le immagini o dipingendo?

Ho parlato con terapisti di trauma su questo importante problema, che mi è stato chiesto spesso agli eventi. Mi hanno dato le seguenti consigli per "aiutanti amatoriali" - che siamo tutti che non abbiamo nessuna formazione terapeutica di trauma. Per questo ringrazio, in particolare, a Annette Jung-Schepermann, psicologa e terapeuta infantile da Amburgo:

Continua: E che faccio se il bambino incontra ricordi stressanti, mentre sta guardando le immagini o dipingendo?

“Quando si tratta di bambini possibilmente traumatizzati, è importante orientarsi coerentemente nelle risorse ed evitare interventi che potrebbero causare una marea di frammenti e ricordi traumatici. È molto utile e di solito più che sufficiente, se si fa qualcosa con il bambino, dove sta vivendo i suoi punti di forza o sta facendo nuove esperienze positive. Che il bambino senta che lei vuole incoraggiarlo e aiutarlo, lo fa bene. Si può quindi fare molte cose utili per i bambini in questione, senza toccare le memorie compromettenti. La superazione di esperienze traumatiche dovrebbe essere lasciato piuttosto ai professionisti.

Se un bambino parla da sé delle esperienze orribili o dipinge le memorie terribili, è utile considerare i seguenti consigli:

Confermare nelle sue parole che l'evento deve essere stato male, senza entrare nei dettagli potenzialmente traumatici: "È stato certamente molto, molto male per te." Questo basta. È importante riconoscere senza fare domande, lo status di vittima della persona in questione e la sua famiglia, segnalando che si è capita la dimensione del "Terrore". Allo stesso tempo si dovrebbe costantemente concentrare sui punti di forza e risorse esistenti. Confortare il bambino, quando ne ha bisogno. Se segue questi consigli e altrimenti agisce senza paura dal cuore, farà il giusto!

Non indagare. Non chiedere altre informazioni, anche se è molto interessato alle informazioni. Se il bambino vuole parlare dai dettagli traumatici, può lasciarlo, ma se è possibile, che dipinga o giochi la situazione allo stesso tempo che la racconta. Incoraggiare il bambino di raccontare la situazione in terza persona, come dalla prospettiva da un'aquila: "Allora prima Ahmed è scappato..." invece di "Sono scappato". Queste misure dovrebbero contribuire a garantire che il bambino può allontanarsi dall'esperienza per non essere inondato da sentimenti o sensazioni del corpo non processati che provengono della situazione di trauma.

Passare tranquilla e chiaramente il più presto all'orientamento di risorse: "Cosa ti ha aiutato a sopravvivere alla brutta situazione?" E se il bambino non è in grado di dirlo, si deve chiedere: "Quando stai bene? Chi o che cosa ti piace?" O: "Cosa vogliamo giocare, fare, dipingere...per stare meglio" Per questo è naturalmente utile conoscere già al bambino, e sapere cosa gli piace. Oppure si può trovare con il bambino insieme. Se il bambino ha dipinto o rimesso in scena la situazione traumatica, si può invitare anche a "guidare la situazione a una fine soddisfacente" nell'immagine o nel gioco. Si tratta di fantasticare, di invitare il bambino a dipingere o ricreare quello che dovrebbe succedere per finire bene. In questo caso la "buona fine" non deve essere realistica, può anche contenere degli elementi fantastici. Il bambino può quindi inventare "aiutanti ideali" che sono così forti e potenti che avrebbero potuto evitare il pericolo o salvare al bambino in quella situazione. La cosa più importante è che il bambino nella sua immagine interiore trovi una nuova soluzione positiva o una buona fine dell'esperienza traumatica. Questo di solito ha una guarigione diretta e un effetto calmante e corrisponde agli interventi semplici, che utilizzano anche i terapeuti di trauma come tecnica di superazione.

Se dopo queste esperienze ancora si preoccupa del bambino, non si deve avere paura di parlare con i genitori e, se necessario, con i terapeuti su di esso." Annette Junge-Schepermann