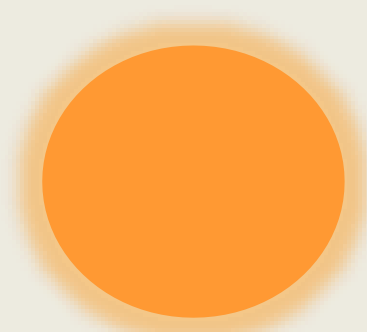
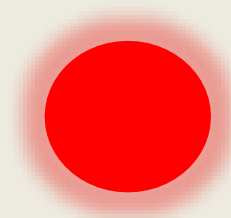
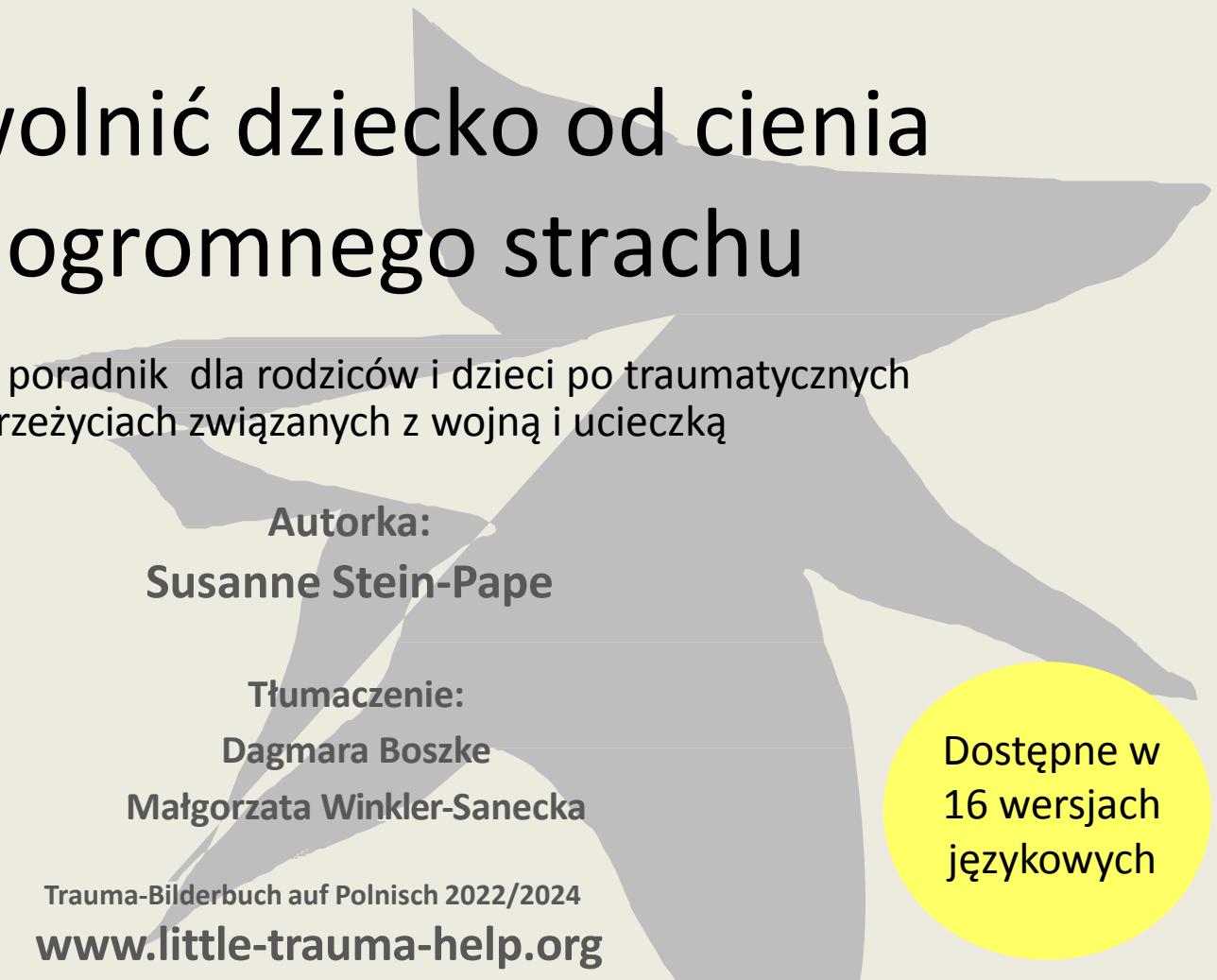




Uwolnić dziecko od cienia ogromnego strachu

Ilustrowany poradnik dla rodziców i dzieci po traumatycznych
przeżyciach związanych z wojną i ucieczką

Autorka:

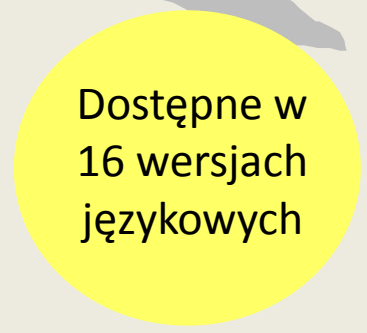
Susanne Stein-Pape

Tłumaczenie:

Dagmara Boszke

Małgorzata Winkler-Sanecka

Trauma-Bilderbuch auf Polnisch 2022/2024
www.little-trauma-help.org



**Dostępne w
16 wersjach
językowych**



Dla rodzin z krajów dotkniętych wojną



Do Państwa dyspozycji został udostępniony poradnik przetłumaczony na 16 języków wraz ze zbiorem najczęściej zadawanych pytań (NZP/FAQ) jako plik do darmowego pobrania i wydrukowania.

www.little-trauma-help.org

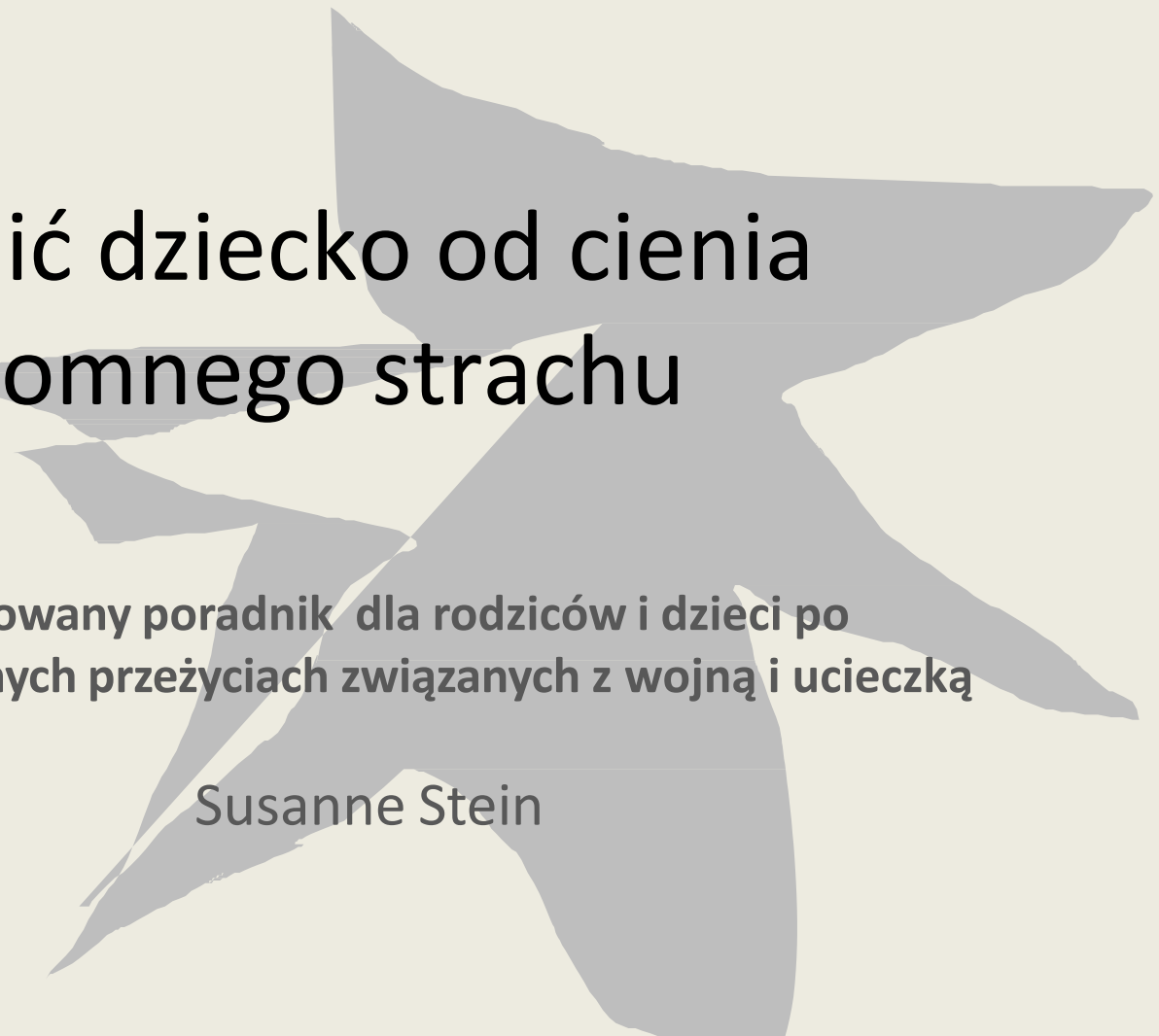
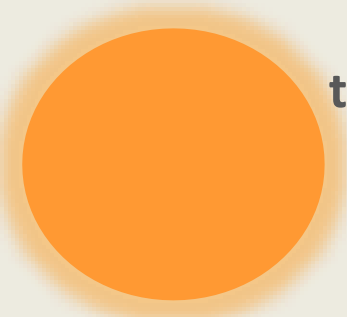
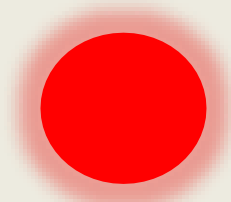
Tłumaczenie tekstu oraz ilustracje są chronione prawami autorskimi. Wykorzystanie komercyjne oraz wszelkie zmiany treści lub ilustracji są niedozwolone.

Proszę zapoznać się również z ilustrowanym poradnikiem na stronie
<https://www.susannestein.de/bilderbogen/> Welcome in your new Life



Mały przewodnik

-  Poradnik z 26 ilustracjami Strona 4 – 30
-  Załącznik 1 Informacje dla rodziców Strona 31 – 38
-  Załącznik 2 Pomysły dla dzieci Strona 39 – 44
-  Stopka redakcyjna i załącznik z instrukcją dla użytkowników Strona 45 – 50
-  Postacie do wycięcia i odgrywania scenek Strona 51 – 60



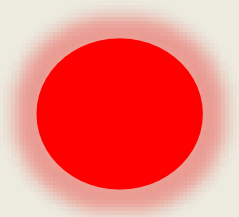
Uwolnić dziecko od cienia ogromnego strachu

Ilustrowany poradnik dla rodziców i dzieci po
traumatycznych przeżyciach związanych z wojną i ucieczką

Susanne Stein

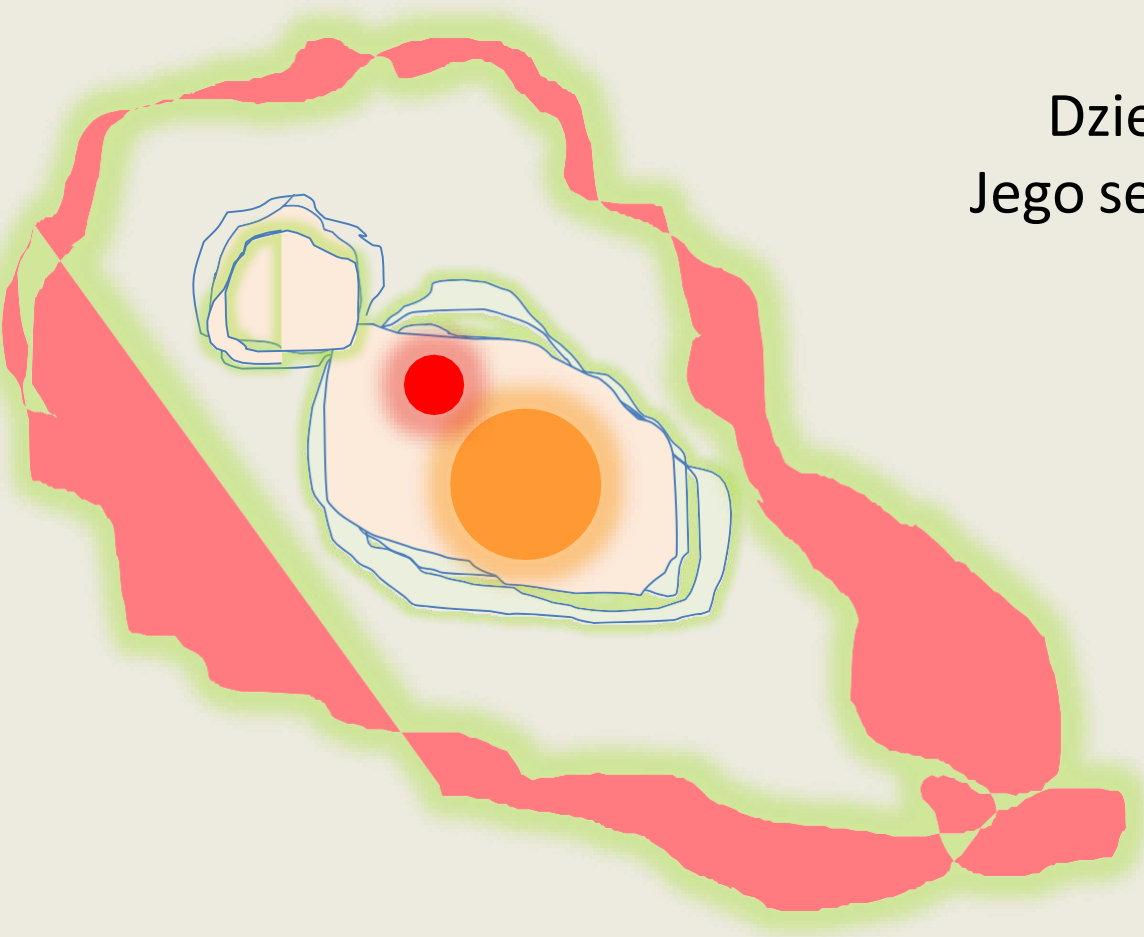
1

Dziecko przychodzi na świat

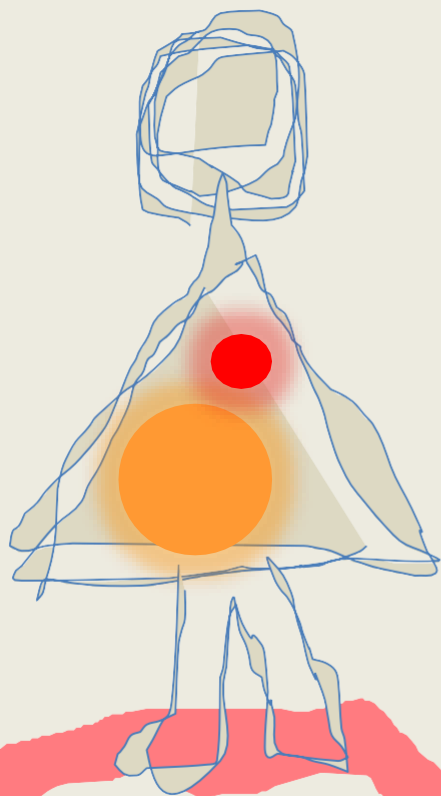


2

Dziecko przychodzi na świat.
Jego serce jest ciepłe i promienne.



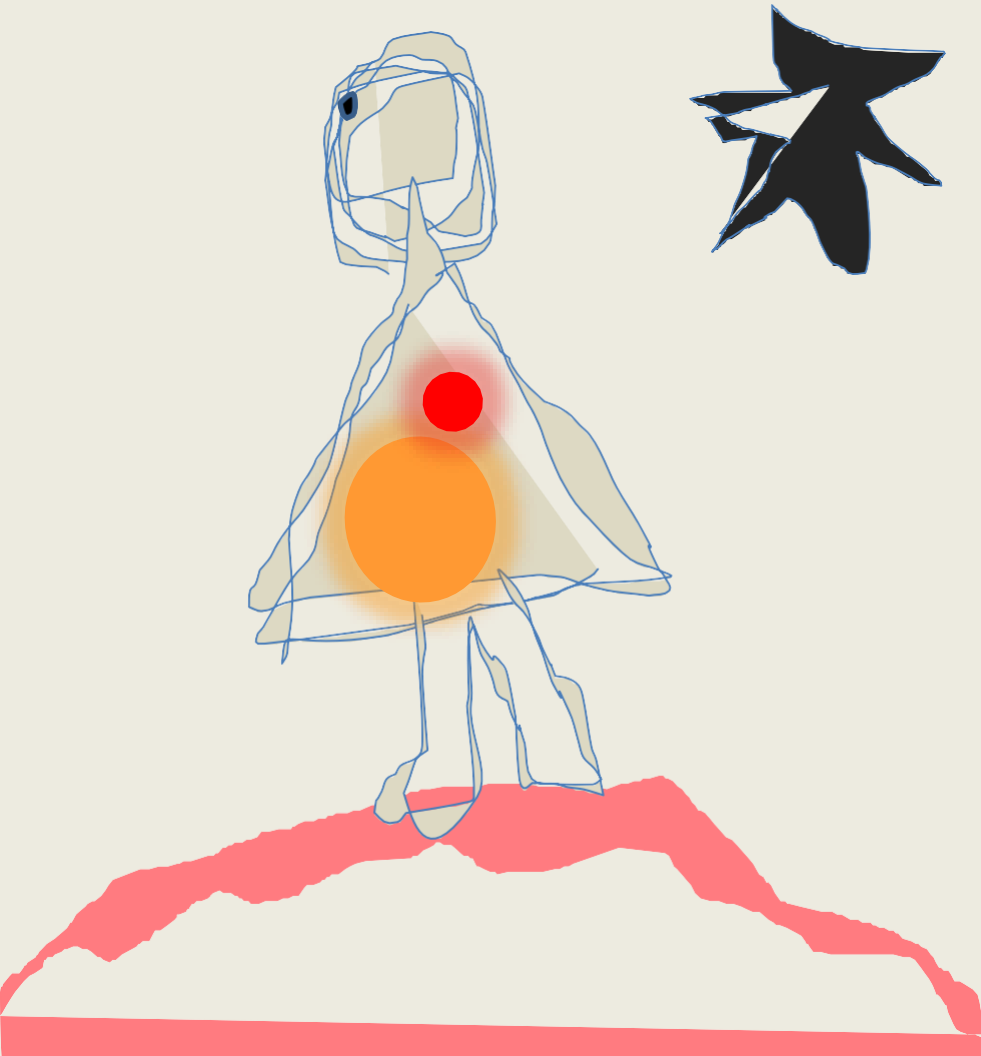
3



Dziecko dorasta wśród ludzi,
którzy je kochają takim jakie
jest.

To wielkie szczęście.

4

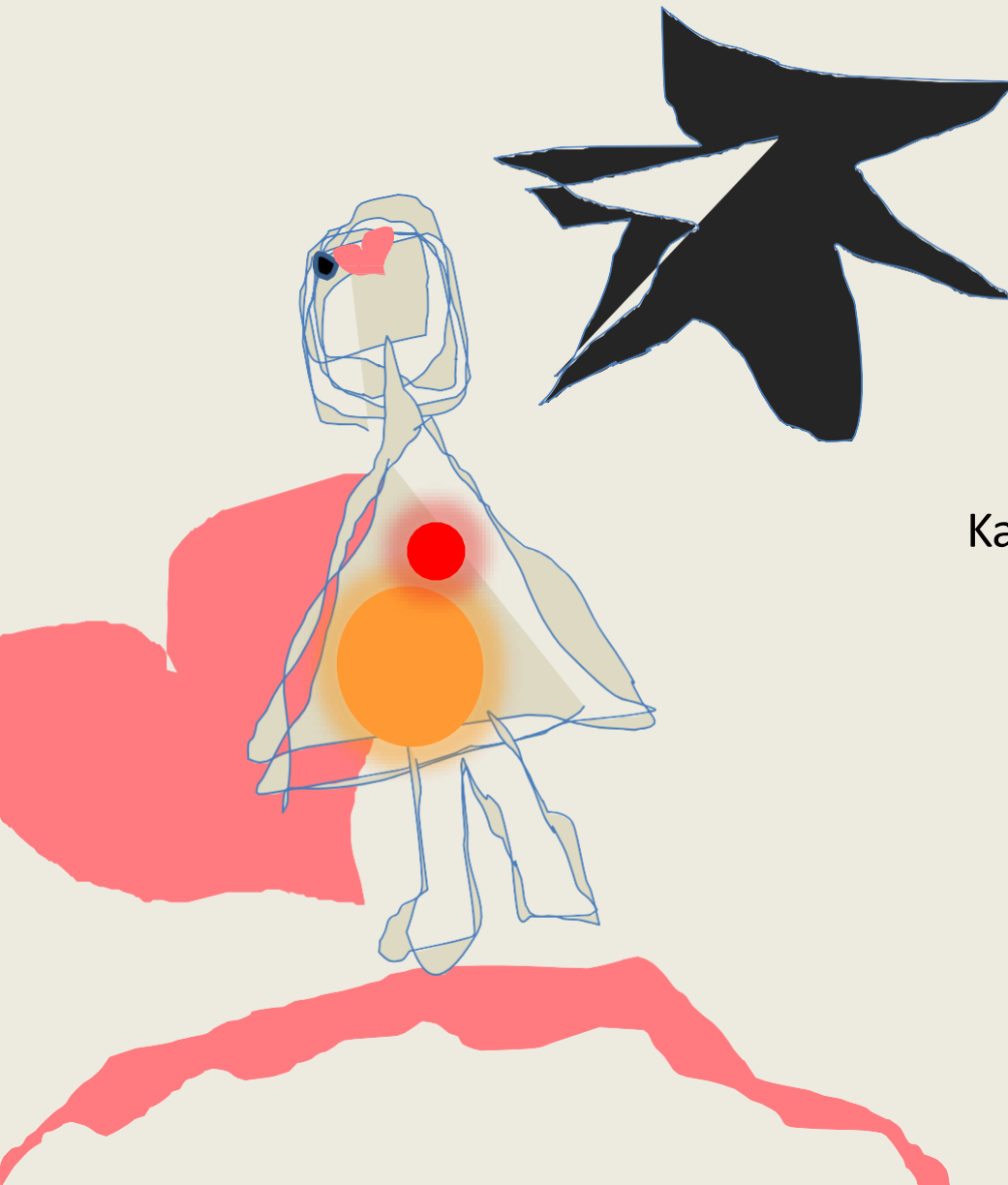


Nagle coś wywołuje strach u dziecka:
jakieś zwierzę, coś nieznanego,
ciemność lub na chwilę traci mamę z oczu...

Gdy ta sytuacja się kończy, dziecko
znów się uspokaja.

To normalne i ważne doświadczenia dla
każdego dziecka.

5

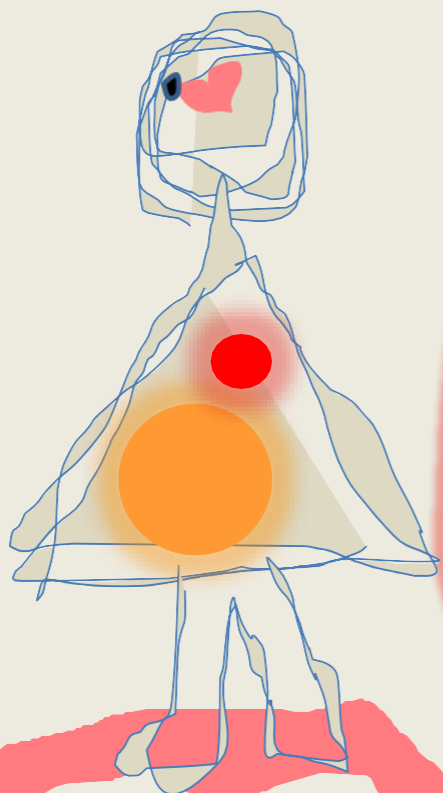


Również inne sytuacje wywołują u dziecka lęk.

Każdy płacz, krzyk czy rozpacz mogą ukoić rodzice lub inne kochające osoby.

To także są normalne i ważne doświadczenia na drodze do dojrzewania.

6



W ten sposób dziecko dorasta.
Uczy się jeść, chodzić, mówić... .

Bawi się i odkrywa siebie.
Kocha swoją rodzinę i czuje się
kochanym.

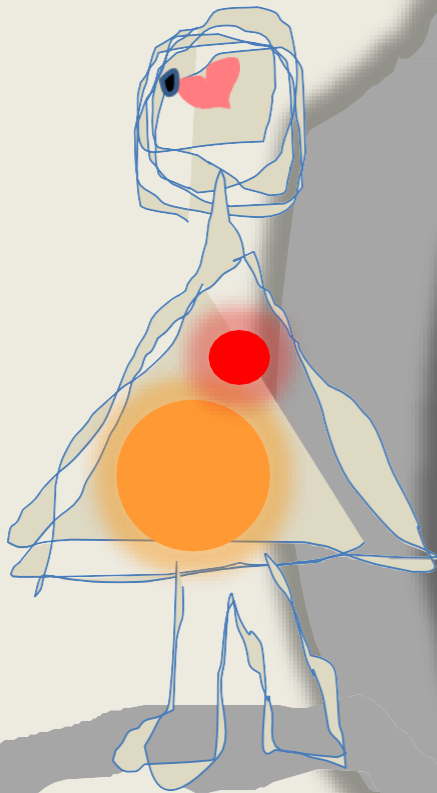
Często jest szczęśliwe, czasem smutne,
czasem złe.

Ale zawsze ciekawe świata.
To jest szczęśliwe dzieciństwo

7

Wybuch wojna

8



Trwa wojna.
Życie dziecka i jego rodziców pogrąża
się w ciemności:
problemy,
zmartwienia,
straty i nagłe zmiany stają się
codziennością.
Strach wisi w powietrzu.

9

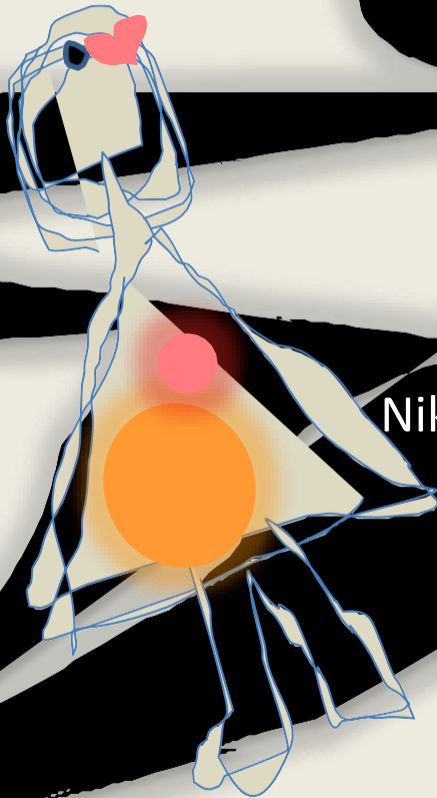
I pewnego dnia dziecko doświadcza czegoś strasznego
i przerażającego.

Ogromny strach!

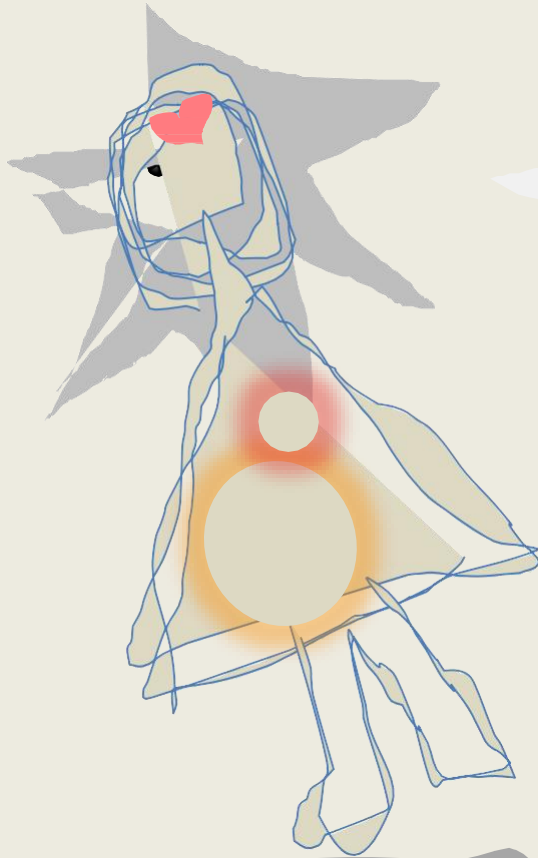
Szok przeszywa
jego serce i ciało.

Nie pomaga płacz, krzyk, milczenie
ani zamarcie w bezruchu.

Nikt nie jest w stanie teraz pomóc.



10



Zagrożenie mija, dziecko żyje.

Jak dobrze!

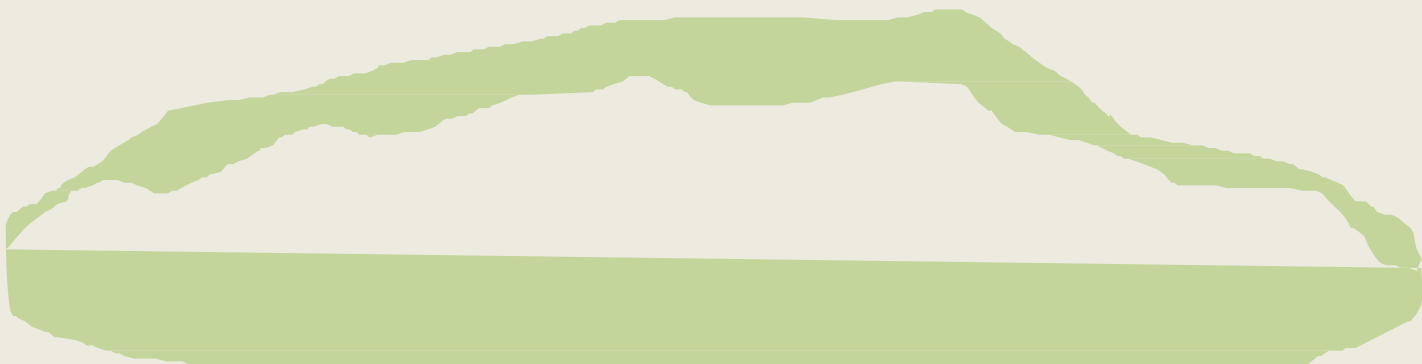
Ale:

Jakaś część ogromnego strachu jest ukryta i
niewidzialna dla innych.

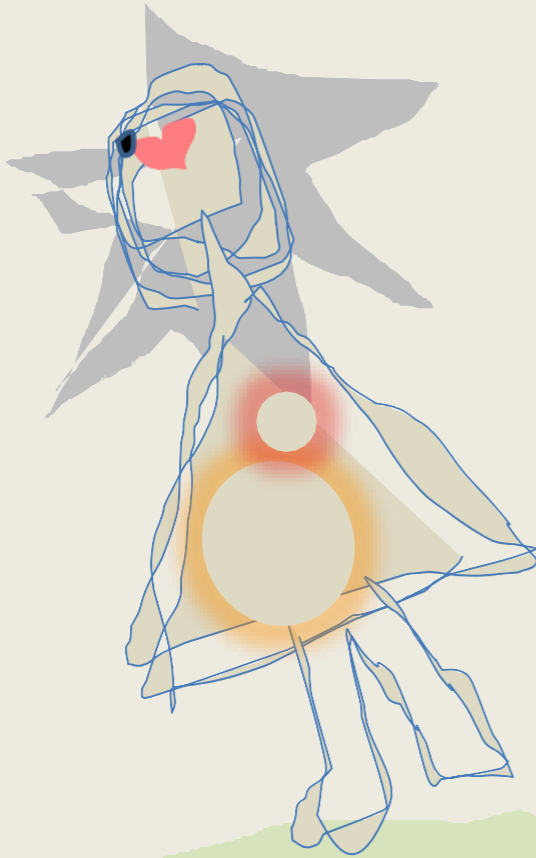
A jego
cień towarzyszy dziecku
przez długi czas.

11

Ucieczka do bezpiecznego kraju



12



Wojna nadal trwa.
Kochający rodzice
-pełni lęku i obaw, ale z nadzieją i
odwagą w sercu-
decydują się na ucieczkę.
Opuszczają swój dom, swoją ojczyznę,
udają się w nieznane,
wyjeżdżają do obcego kraju.
I tak ratują życie swojej rodziny.

13

I od teraz dziecko jest już bezpieczne.

Ale:

Cień ogarniającego strachu towarzyszy mu
nieustannie.

Okrutny czas.

Dziecko pragnie poczuć się lepiej.

Czeka i ma nadzieję.

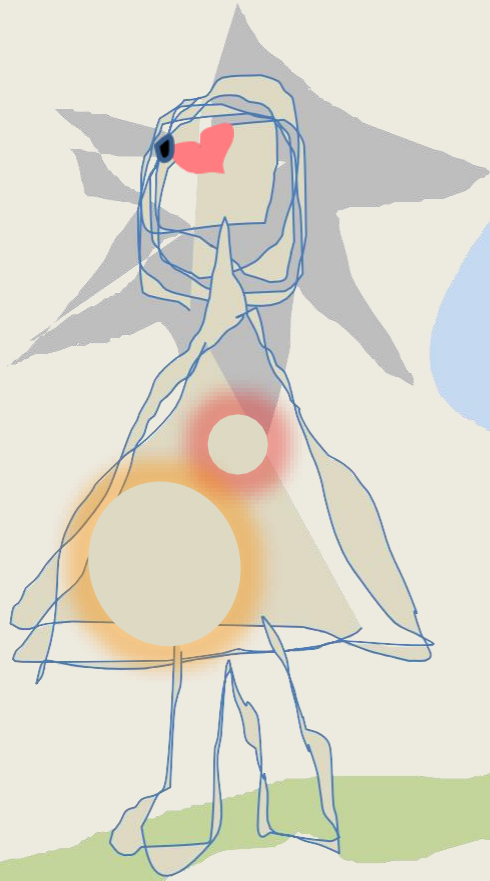
Próbuje wyprzeć ten strach.

Czasami robi dziwne rzeczy.

I nie może przestać!



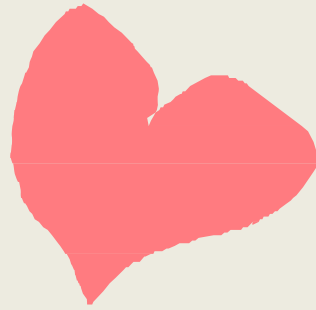
14



Dziecko nie rozumie negatywnego wpływu
złych wspomnień na jego duszę i ciało.
Płacze, krzyczy, czasami bije innych,
zamyka się ...
Nie potrafi sobie pomóc.

15

Co może pomóc dziecku?



16

Co mogą zrobić rodzice dla swojego dziecka?



„Kochamy ciebie takim jakim
jesteś.

Nic nie może zniszczyć naszej
miłości do ciebie.

Zawsze jesteśmy z tobą”.

17

Dzięki takim
komunikatom rodzice
zapewniają swojemu
dziecku poczucie
bezpieczeństwa.

Ich miłość, troska i
cierpliwość pomagają
dziecku nie wątpić
lecz iść do przodu.

18

„Jesteśmy z ciebie dumni!
Widzimy co potrafisz!”

Rodzice wzmacniają
dziecko mając na
uwadze jego silne
strony.



„Zgadza się, w przeszłości przeżyliśmy straszne rzeczy. Ale teraz jesteśmy już bezpieczni.”



Rodzice rozmawiają z dzieckiem o jego problemach, zwłaszcza gdy samo tego chce.

W ten sposób pomagają mu rozróżnić przeszłość od teraźniejszości.

„Pomożemy tobie.
Rozumiemy ciebie.
Zaopiekujemy się tobą.”

20

Rodzice akceptują
szczególne braki i
potrzeby swojego
dziecka.

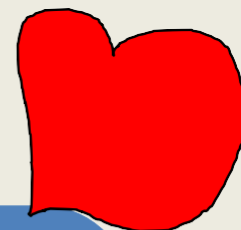
Oni wiedzą, że czasem
ich dziecko nie jest w
stanie kontrolować
swojego ciała i
zachowania. Próbują
chronić go przed
kolejnymi lękami.



21

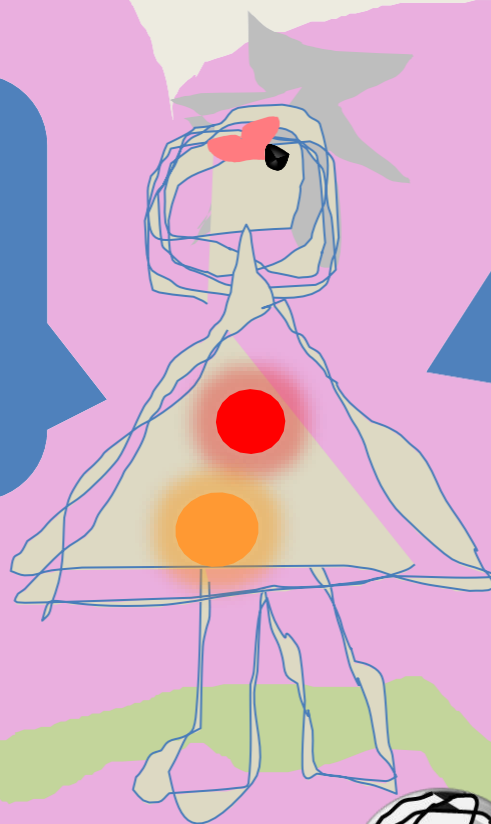


Ty jesteś tym dzieckiem? Ty także potrafisz sobie pomóc!
Są rzeczy, których strach nie pokona!



Rób to co chętnie lubisz robić!
Maluj, baw się, czytaj, buduj,
śpiewaj, ucz się, spędzaj czas z
innymi dziećmi, graj na
komputerze, komórce...
wypróbuj coś nowego.

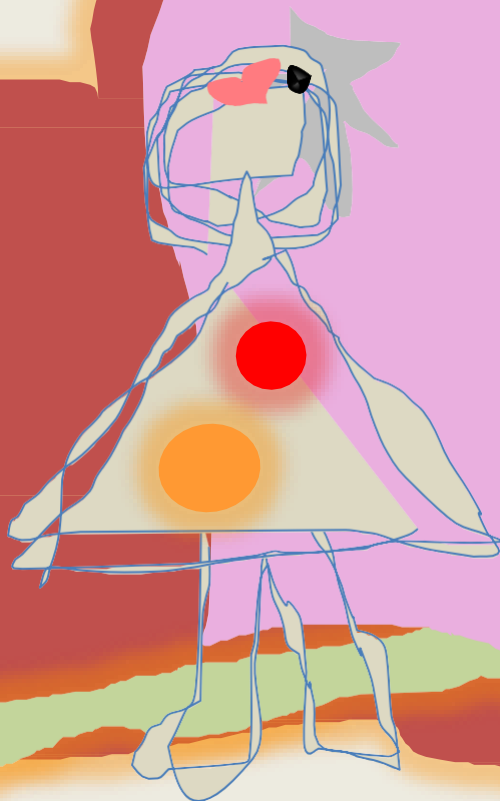
Ruszaj się!
W domu lub na zewnątrz
Każdy rodzaj ruchu czy
sportu dodaje ci siły.



Proś o pomoc, zawsze
kiedy jej potrzebujesz!
Przeżyłeś bardzo
trudny czas.
Dlatego jest czymś
normalnym, kiedy
jesteś smutny lub
czegoś się boisz! Masz
prawo do opieki i
pomocy!



22



Bezpieczny dom, dużo miłości, uwagi i
cierpliwości.

Sport, nauka, śmiech i zabawa
dodają dziecku siły!

A cień ogromnego strachu pomału zanika.

Tak często się dzieje!

23

Cześć jestem
Pani X.
Miło Cię
poznać.

Gabinet psychoterapii
Pani X i Pan Y

Cześć jestem Pan Y.
Serdecznie
zapraszam!

Jeżeli miłość, uwaga, cierpliwość,
poczucie bezpieczeństwa i radość nie
wystarczą na pokonanie wspomnień
związanych ze strachem, to dziecko
prędzej czy później potrzebuje ludzi,
którzy znają
się na tego rodzaju lękach .

Są nimi terapeuci.



24

Z pomocą terapeutki, Pani X dziecko staje się silniejsze.

Aż pewnego dnia jest już na tyle silne,
żeby móc pokonać wspomnienie związane z ogromnym strachem, a złe emocje bezpowrotnie znikają.
Powraca radość.



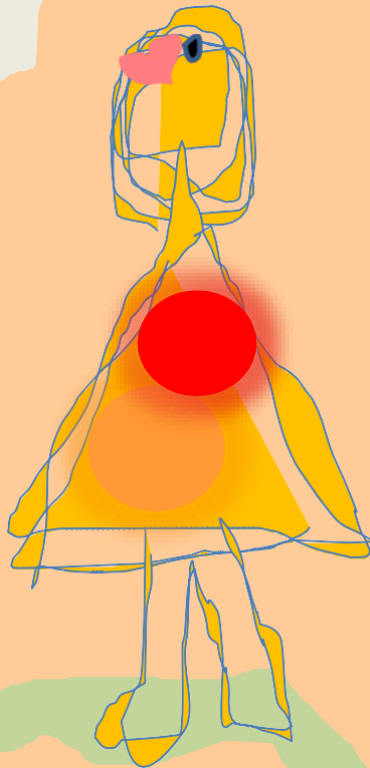
25

W innym przypadku dziecko z terapeutą, Panem Y udaje się w podróż w poszukiwaniu początku niezwykle trudnego czasu. W tej podróży są jak „wędkarze” zarzucają wędkę i cierpliwie czekają, aż strach „połknie haczyk”.

Dziecko jest wolne,
strach mija..



26



Cień ogromnego strachu
zniknął.
Dziecko jest wolne.
Znów promienieje mocnym
blaskiem.
I jego serce jest ciepłe i pełne
szczęścia.

Załącznik 1

Informacje dla rodziców

Chcecie pomóc swojemu dziecku? Oto lista kilku dodatkowych zagadnień przedstawionych szerzej na kolejnych stronach książki:

- O waszej sytuacji jako rodzica
- O sytuacji waszego dziecka
- Co może spowodować wielki strach związany z traumą?
- Co może spowodować traumatyczny strach u waszego dziecka?
- Co może spotęgować strach?
- Co może wzmocnić wasze dziecko?
- Jak, wspólnie z dzieckiem, korzystać z poradnika?

O waszej sytuacji jako rodzica

- Przeżyliście wojnę i ucieczkę! Jesteście silni.
- Znaleźliście sposób, aby opuścić kraj i udać się z dzieckiem w nieznane.
- Jesteście bardzo odważni!
- Jesteście teraz bezpieczni! To bardzo dobrze.
- Znajdujecie się w okresie przejściowym. Wciąż czekacie na normalne życie. Musicie pozostać silni.
- Martwicie się o dziecko lub wasze dzieci. Chcecie je zrozumieć. Chcecie wiedzieć co się w nich dzieje. Jesteście kochającymi rodzicami i dajecie z siebie wszystko.
- Proście o pomoc, jeżeli potrzebujecie! Porozmawiajcie z lekarzem lub inną zaufaną osobą o waszych troskach i problemach waszego dziecka.

O sytuacji waszego dziecka

- Wasze dziecko ma za sobą bardzo trudny czas. Przeżyło ogromny strach i szok, a nawet niejednokrotnie lęk przed śmiercią.
- Takie przeżycie może wywołać traumę. Trauma jest raną w duszy dziecka lub nawet osoby dorosłej.
- Można to sobie wyobrazić, że strach związany z traumą może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie.
- Traumą można rozpoznać, gdy dziecko zaczyna zachowywać się inaczej niż dotychczas.
- Zaczyna mieć problemy, które nie są adekwatne do jego wieku.
- Należy przy tym pamiętać, że dziecko zawsze będzie chciało spełnić wasze oczekiwania i samo cierpi, gdy zachowuje się niestosownie do sytuacji. Pragnie być miłe i normalne.
- Ważne, aby wiedzieć, że dziecko w pewnych momentach nie jest zdolne do kontrolowania swojego ciała.
- Podobnie jak wy, wasze dziecko jest mistrzem przetrwania, ma jednak szczególne potrzeby, które wymagają medycznej lub psychologicznej pomocy.
- Unikaj oskarżeń, presji lub kar aby wpływać na zachowanie dziecka. To tylko pogarsza sytuację. Możecie zdjąć ciężar z siebie i waszego dziecka dostrzegając i doceniając jego talenty i zalety. Cierpliwość jest tutaj bardzo istotna.
- Ta sytuacja nie jest łatwa ani dla was, ani dla waszego dziecka.

Co może spowodować wielki strach związany z traumą?

Wojna lub wojna domowa z bombardowaniem, strzelaniną i ucieczką oraz wszystkie sytuacje, w których dziecko doświadcza wielkiego strachu i niemocy. Ponadto zalicza się do tego:

- Przemoc przeciwko dziecku lub ludziom, które zna lub kocha
- Utrata ukochanej osoby
- Utrata domu w dramatycznych okolicznościach
- Ogromny ból
- Utrata bezpieczeństwa, głód, pragnienie, niepewność
- Zagubienie, osamotnienie, niewiedza co dalej
- Niebezpieczne i dramatyczne sytuacje, za które dziecko czuje się odpowiedzialne lub się ich wstydzi.

Co może spowodować traumatyczny strach w waszym dziecku?

Każdy rodzaj stresu i lęku, nagłe zmiany zachowania, nadaktywność lub jej brak, dziwne zachowanie trwające kilka dni, tygodni lub miesięcy po traumatycznych przeżyciach:

- Płacz, krzyk, dreszcze nawet bez konkretnego powodu
- Nocne moczenie się, zgrzytanie zębami, obgryzanie paznokci, samookaleczanie ...
- Agresja wobec innych osób bez konkretnego powodu
- Senność, bierność, wycofanie się z życia społecznego, otępienie, nieśmiałość
- Lękliwość, bezsenność, brak koncentracji
- Ciągłe powtarzanie niektórych czynności (wiercenie się, stukanie dłońmi lub stopami, mycie się...)
- Nocne koszmary
- Nadwrażliwość w stosunku do czegoś nowego lub normalnych wymagań

Jeżeli zauważycie takie nagłe reakcje, porozmawiajcie proszę o tym z lekarzem lub terapeutą. Jak tylko to możliwe, zorganizujcie pomoc medyczną lub psychologiczną.

Co może spotęgować strach?

- Nowe niebezpieczne sytuacje.
- Wyśmiewanie dziecka z powodu jego zachowania.
- Rodzice, nauczyciele lub inne osoby, które karcą dziecko z powodu jego złego zachowania. Dziecko nie rozumie swoich reakcji, dlatego czuje się bardzo źle i ma poczucie krzywdy, gdy jest z tego powodu krytykowane lub karane.
- Odtrącanie dziecka, gdy chce porozmawiać o swoich złych wspomnieniach lub problemach.
- Ciągłe omawianie problemów dziecka z innymi ludźmi w jego obecności.
- Poczucie samotności nocą lub w drodze do szkoły, może wywołać bardzo mocne, negatywne wspomnienia.
- Rozmowa o własnych doświadczeniach w obecności dziecka wywołuje strach i lęk.

Co może wzmocnić Wasze dziecko?

1. Bezpieczeństwo

- Zaufane osoby
- Znane miejsca
- Znajome drogi
- Wsparcie, gdy dziecko się boi

2. Wszystko, co dziecko lubi robić

- Ruchu i sport
- Zabawy
- Słuchanie lub nagrywanie muzyki
- Śmiech i głośne zabawy
- Zdobywanie nowych umiejętności
- Czytanie
- Przytulanie się

- Przebywanie z dziećmi, zwierzętami lub bliskimi osobami
- Majsterkowanie, malowanie
- Zdobywanie nowych doświadczeń w bezpiecznych warunkach

3. Inne

- Każdy rodzaj sukcesu
- Wspomnienia: mów o swoich przykrych doświadczeniach, nie bój się płakać, otaczaj się ludźmi, którzy cię kochają
Pamiętaj: najgorsze jest już za tobą
- Możliwość wyrażania swojej złości, bez narażania siebie lub innych
- Rodzice, którzy potrafią cieszyć się z talentów, odwagi i zalet dziecka
- Rodzice, którzy nie postrzegają się wyłącznie jako ofiary okropnych przeżyć, tylko przede wszystkim jako dzielni zwycięzcy

W jaki sposób możecie wspólnie z dziećmi korzystać z poradnika

Ilustrowana historyjka na stronach 4-30

Wspólnie z waszym dzieckiem możecie tę historyjkę obejrzeć, przeczytać, wytłumaczyć, porozmawiać o niej. Sami zauważycie, czy wasze dziecko to rozumie, czy jest zainteresowane, czy wywołuje to u niego strach lub jak długo będzie chciało się tym zajmować. Podczas wspólnego oglądania, dziecko będzie potrzebowało zaufanego opiekuna. Ta historia może wywołać silne emocje i wspomnienia. W tym momencie dziecko nie powinno być same.

Wspólne rysowanie na stronach 39-44

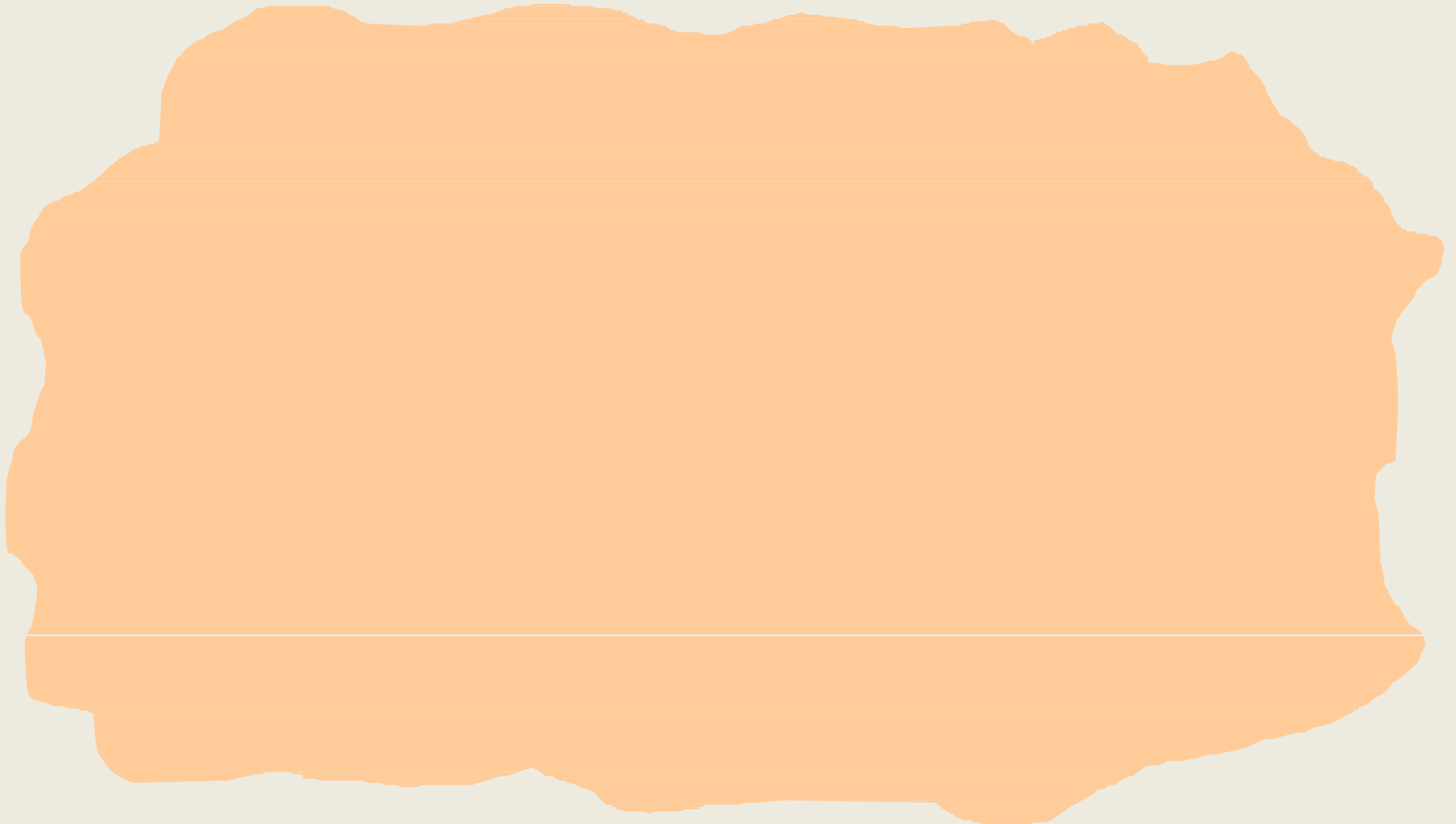
Te same zasady dotyczą wspólnego rysowania. To dziecko decyduje czy chce rysować. Podczas rysowania mogą ujawnić się silne emocje. Dlatego dziecko potrzebuje mieć przy sobie zaufaną osobę. Może jej pokazać swój obrazek i w razie potrzeby o tym porozmawiać. Strony do rysowania powinny być użyte w odpowiedniej kolejności, tak aby ewentualne konfrontowanie się ze strachem pozostało osadzone w pozytywnych ramach. Proszę abyście zaakceptowali każdy rysunek, który wasze dziecko namaluje, obojętnie jak wygląda.

Załącznik 2

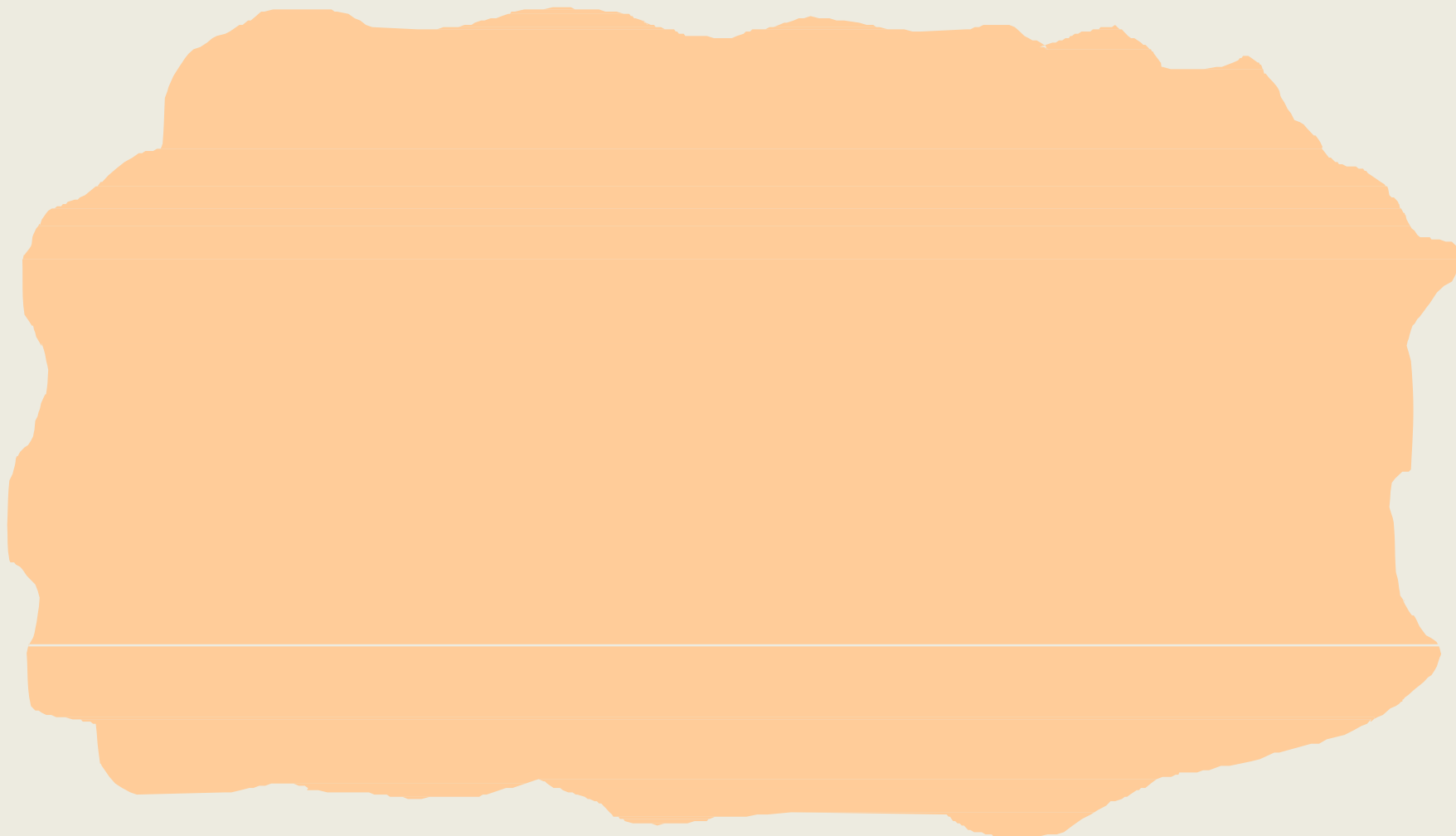
Pomysły dla dzieci

1. Narysuj to, co lubisz robić lub co chciałbyś mieć
2. Narysuj ludzi, których kochasz
3. Narysuj to, co dobrze potrafisz robić
4. Czy chciałbyś narysować straszne sytuacje, które pamiętasz?
5. Czego pragniesz dla swojej przyszłości?

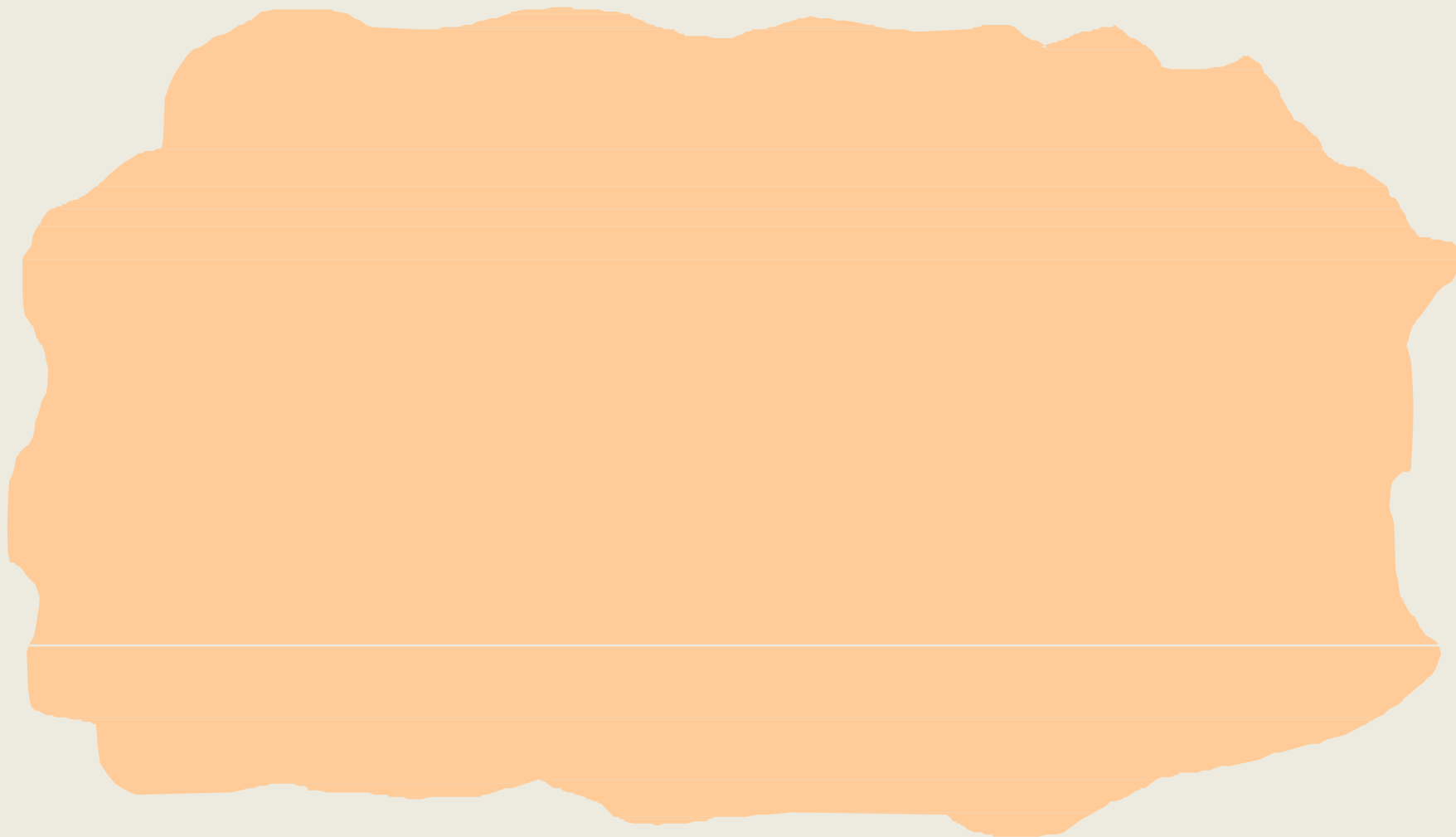
Narysuj to, co lubisz robić lub co chciałbyś mieć



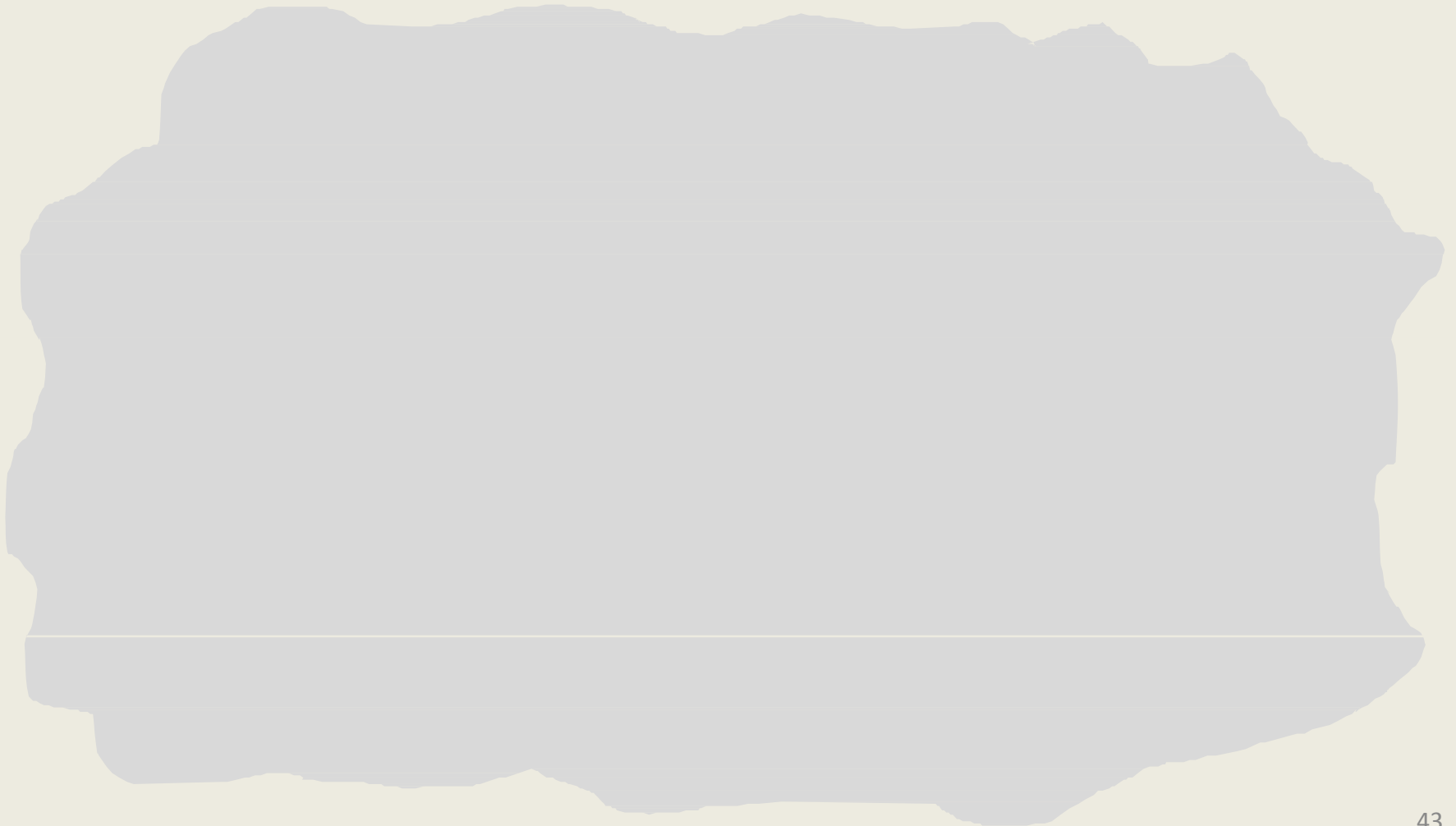
Narysuj ludzi, których kochasz



Narysuj to, co dobrze potrafisz robić



Czy chciałbyś narysować straszne sytuacje,
które pamiętasz?



Czego pragniesz dla swojej przyszłości?





Impressum



Pomysły, treści, ilustracje i koordynacja: Susanne Stein-Pape
Pedagog i specjalista od rozwoju personalnego oraz do spraw rozwoju organizacyjnego.
(Theme-centered Interaction TCI)

Serdeczne podziękowania kieruję do wszystkich, którzy brali udział w realizacji tego projektu:

- Pani Dagmarze Boszke i Małgorzacie Winkler-Saneckiej, za tłumaczenie poradnika na język polski.
dagmara.boszke@gmail.com m-winkler@o2.pl
- Moim syryjskim przyjaciołom, za inspirację do napisania tego poradnika, jak również za Wasze wsparcie, pomysły i wiele cennych wskazówek.
- Terapeutom, a w szczególność Pani psycholog Hemma Friedrich oraz Panu doktorowi Ulrich Lamparter, lekarz medycyny psychosomatycznej i psychoanalitk, za doradztwo medyczne i psychologiczne.
- Terapeutom ambulatoryjnym z przychodni dla uchodźców „Children for Tomorrow” (patrz strona 46).
- Mojemu mężowi Peter Pape, za wytrwałą pracę nad korektą mojego poradnika
- Panom Holger i Jonas Kern za wsparcie przy opublikowaniu wszystkich wersji językowych poradnika zamieszczonych na mojej stronie www.little-trauma-help.org (Deutsch, English)
- Pani psycholog i terapeutce dziecięcej, Annette Horster-Schepermann za zbiór wskazówek dla użytkownika zamieszczonych w załączniku.

Wydruki te były możliwe dzięki darowiźnie od Bianki i Cathariny Glöe. Bardzo im za to dziękujemy!

Wszelkie uwagi i opinie proszę kierować pod adres Susanne.Stein@hamburg.de



Fundacja „Children for Tomorrow” sfinansowała tłumaczenie tej książki na język arabski. Dodatkowo korektę przeprowadziły Sofie Silva Mella (terapeutka artystyczna) oraz Cornelia Rehe, dyplomowana psycholog i kierowniczka oddziału terapeutycznego z przychodni dla uchodźców przy Uniwersyteckim Szpitalu w Hamburg-Eppendorf (UKE).

Przychodnia dla Uchodźców w Hamburgu jest wspólnym projektem Uniwersyteckiego Szpitala w Hamburgu sp.z.o.o. (UKE GmbH) oraz Fundacji „Children for Tomorrow”.

„Children for Tomorrow” to fundacja charytatywna, wspierająca dzieci i rodziny, które padły ofiarą wojny, prześladowań i zorganizowanej przemocy. Została założona przez Stefanie Graf w roku 1998. Dzieci, które stały się ofiarami wojny otrzymują w przychodni dla uchodźców opiekę psychiatryczną i psychoterapeutyczną.

www.children-for-tomorrow.de

www.uke.de

Jeśli potrzebujesz pomocy, skontaktuj się z lekarzem lub pediatrą.

Wszyscy uczestnicy projektu życzą Tobie i Twojej rodzinie wszystkiego najlepszego!

Załącznik:

Porady dla użytkownika

Przewodnik został pierwotnie stworzony na potrzeby rodzin aby ułatwić rozmowy między rodzicami i dziećmi. Obecnie z książki korzysta wielu nauczycieli i wolontariuszy w szkołach i przedszkolach. Poniżej znajdują się odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania (dostępne również jako FAQ na stronie www.susannestein.de).

Co można osiągnąć korzystając z poradnika?

- Dzieci zaczynają rozumieć siebie lepiej. Mogą też doświadczyć poczucia ulgi przez zrozumienie, że ich trwające lęki lub zachowania da się wytłumaczyć. Ewentualne poczucie winy lub wstydu może zostać zmniejszone, a pewność siebie wzmocniona.
- Rodzice i opiekunowie mogą lepiej zrozumieć dzieci. Dowiadują się w jaki sposób mogą pomóc dzieciom w obecnej, trudnej sytuacji oraz które zachowania stwarzają dodatkowe problemy dla dzieci. To jest również pożyteczne, ponieważ często rodzice i opiekunowie czują się bezradni.
- Pomysł na rozpoczęcie terapii zostaje wskazany, a możliwości pomocy powiększają się o nową metodę.

Czy ten poradnik może zastąpić terapię?

Niestety nie jest to możliwe. Poradnik jest małą pomocą. Mówiąc przenośnie, jest on „jak kule, które pomagają przetrwać ciężki czas póki złamana noga się nie wyleczy”. Poradnik nie zlikwiduje cierpienia, ale może pomóc je złagodzić oraz pomóc wzmocnić pewność siebie. Autorka kieruje się chińskim przysłowiem „Lepiej zapalić świeczkę niż wiecznie narzekać na ciemność”.

Używając języka fachowego: poradnik ten może pomóc w powrocie do stabilizacji, aktywacji zasobów i psychoedukacji. Mamy nadzieję, że może on również pomóc w odciążeniu rodziców i dzieci.

W jaki sposób korzystać z poradnika?

Jako osoby pomagające dzieciom i rodzicom możecie zaproponować im ten poradnik lub razem z nimi go omówić. Dla osób potrzebujących pomocy ważny jest wasz sposób podejścia do nich. W miły, skromny i troskliwy sposób towarzyszyć dzieciom lub dorosłym w lekturze, dostrzegając ich uczucia i odpowiadając na ich pytania. Nie pouczacie i nie stawiacie diagnozy. Możecie zaproponować pomoc w wyjaśnieniu powodu obecnego stanu. Przedstawiacie możliwości pomocy. Osoby, którym pomagacie mogą zaakceptować waszą pomoc, mogą ją też odrzucić. Jest to ich prawo i obie sytuacje są dobre. Wracając do przenośni z kulami: jesteście świadomi, że oferujecie tylko „kule” a nie „jesteście lekarzami”.

Co zrobić, kiedy podczas przeglądania lub malowania obrazków dziecko natknie się na bolesne wspomnienia?

To ważne pytanie często było mi zadawane na spotkaniach. Omawiałam je z terapeutami, którzy dali mi następujące wskazówki dla „początkujących pomocników”, którymi jesteśmy wszyscy my nie mający odpowiedniego wykształcenia terapeutycznego. W szczególności chciałabym za to serdecznie podziękować Pani Anette Junge-Schepermann, Dypl. Psycholog i terapeutce dziecięcej z Hamburga:

Ciąg dalszy: Co zrobić, kiedy podczas przeglądania lub malowania obrazków dziecko natknie się na bolesne wspomnienia?

W pracy ze strauumatyzowanymi dziećmi ważne jest konsekwentne skupienie się na potencjale dziecka i unikaniu tych kwestii, które mogłyby wywołać nieprzepracowane, traumatyczne wspomnienia. Bardzo pomocne i często całkowicie wystarczające jest zrobienie z dzieckiem czegoś, co pozwoli mu zobaczyć swoje silne strony i zdobyć nowe, dobre doświadczenia. Korzystne dla dziecka jest już to, kiedy czuje, że chce mu pomóc i zachęcać je. Przepracowanie traumatycznych przeżyć pozostawiamy specjalistom.

Jeżeli dziecko zaczyna rysować lub opisywać ciężkie przeżycia, warto wziąć pod uwagę następujące wskazówki:

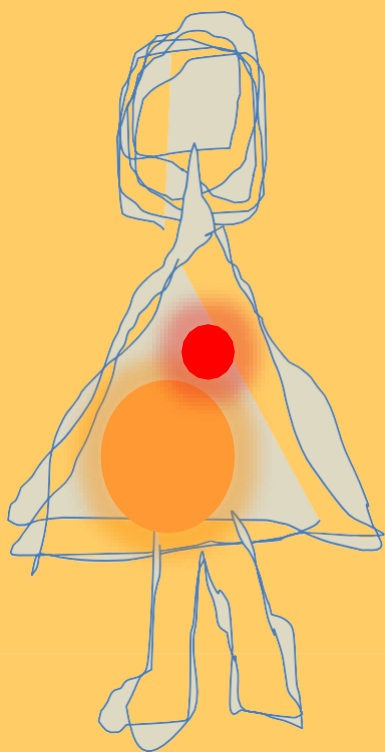
- Swoimi słowami potwierdzacie, że to przeżycie musiało być bardzo ciężkie, bez dalszego wnikania w możliwe traumatyczne szczegóły: Wystarczy powiedzieć: „ To na pewno było bardzo okropne dla Ciebie”. Ważne jest, aby dotknięte osoby i ich rodziny bez żadnych wątpliwości uznać jako ofiary i okazać im, że rozumie się powagę tego doświadczenia. Pocieszajcie dziecko, kiedy tego potrzebuje. Przestrzegając tych wskazówek i kierując się głosem serca, na pewno zrobicie to co słuszne!
- Nie dociekajcie. Zrezygnujcie z drażenia tematu, nawet jeżeli was to bardzo interesuje. Kiedy dziecko będzie miało ochotę porozmawiać o traumatycznych szczegółach pozwólcie mu, jeżeli to możliwe, narysować lub odegrać (za pomocą lalki) tą sytuację. Zachęcajcie dziecko aby opisało tą sytuację z „lotu ptaka” w trzeciej osobie. „ Wtedy Oleh zaczął uciekać...” zamiast „ Wtedy ja zacząłem uciekać”. To pomoże dziecku nabrać dystansu.
- Najszybciej jak to możliwe, powinniście w spokojny i jasny sposób ponownie skupić się na potencjale dziecka: „ Co pomogło Ci przetrwać tą trudną sytuację?”. Gdy dziecko w ogóle nie jest w stanie tego określić, można zapytać: „Co dzisiaj sprawia, że czujesz się dobrze? Kogo lub co lubisz?” albo „W co możemy się pobawić lub coś zrobić, pomalować..., żeby Cię rozweselić?” Znajomość dziecka i tego co lubi robić będzie tu bardzo pomocna. Można to też odkryć razem z dzieckiem w danej sytuacji. Gdy dziecko namalowało już lub przedstawiło traumatyczną sytuację, można razem z nim spróbować doprowadzić tą sytuację do „szczęśliwego zakończenia”. Możemy też zachęcić dziecko aby z użyciem wyobraźni namalowało lub odegrało to, co musiałyby się wydarzyć aby trudna sytuacja mogła się dobrze zakończyć. Przy tym to „szczęśliwe zakończenie” nie musi mieścić się w rzeczywistych ramach. Może ono zawierać fikcyjne rzeczy i postacie, które są tak silne, że mogłyby uchronić dziecko przed zagrożeniem. Najważniejsze jest aby dziecko potrafiło odnaleźć nowe, pozytywne rozwiązanie przeżytej sytuacji. Przeważnie ma to bezpośredni, uzdrawiający i uspokajający efekt i jest odpowiednikiem prostych zabiegów interwencyjnych stosowanych również przez terapeutów dziecięcych jako pomoc w procesie przepracowania.

Jeżeli po takich doświadczeniach nadal martwicie się o dziecko, nie krępujcie się rozmawiać o tym z jego rodzicami lub specjalistami od terapii dziecięcej . Annette Junge – Schepermann.

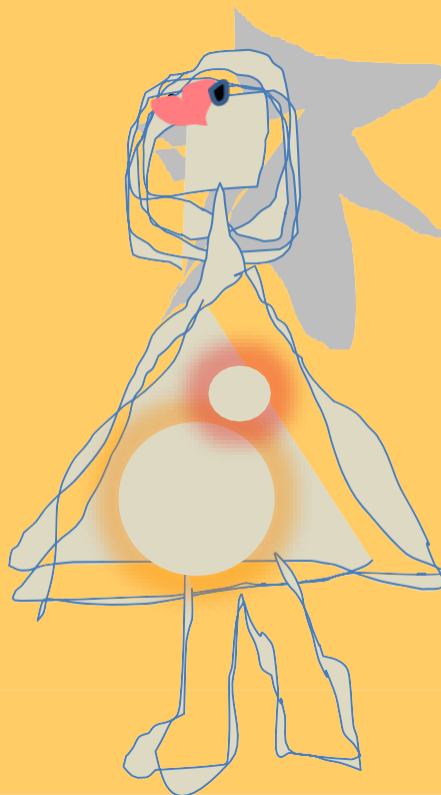
Kilka postaci do wycięcia i zabawy

Postacie te mogą posłużyć do odegrania scenek. Zabawa pozwoli dziecku skupić się na odreagowaniu po ucieczce i szczęśliwym zakończeniu. Tutaj mogą okazać się pomocni rówieśnicy, rodzeństwo, nauczyciele, opiekunowie lub inni wolontariusze.

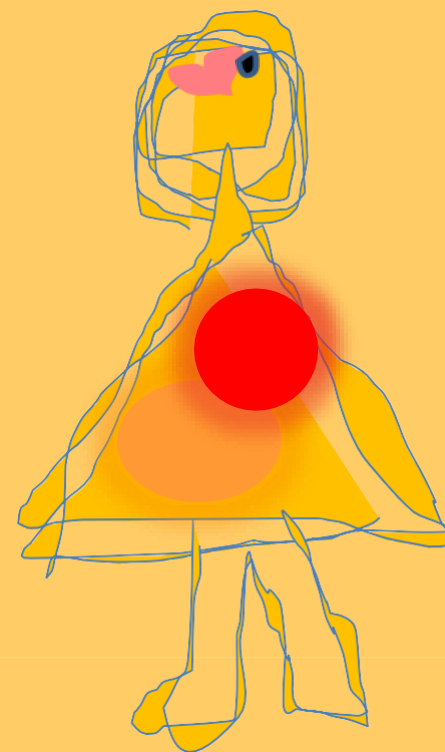
Puste strony na odwrocie nie są efektem błędu, tylko pozwalają na wydruk i wycięcie postaci, tak aby nic innego nie zniszczyć.



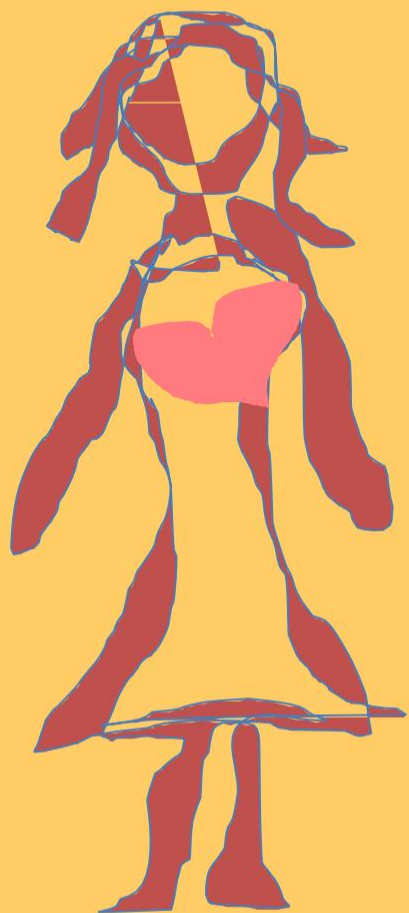
Dziecko



Dziecko po złym przeżyciu



Dziecko uzdrowione



Mama



Tata



Nowy dom



Rodzeństwo

Koledzy/Koleżanki

Zabawki



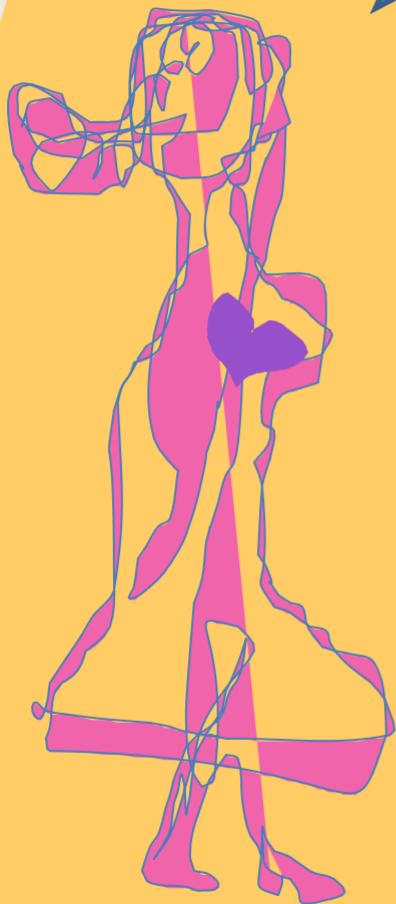
Krewni



Nauczyciele



Przyjaciele



Terapeutka



Terapeuta

