

Допомога через розуміння Частина 1 Чутливо до травми

Пас і мій вказівник для чутливої до травми педагогіки дітям, які пережили війну і
вимушений переїзд, для роботи у дитячих садках, школах й у тимчасових притулках ...

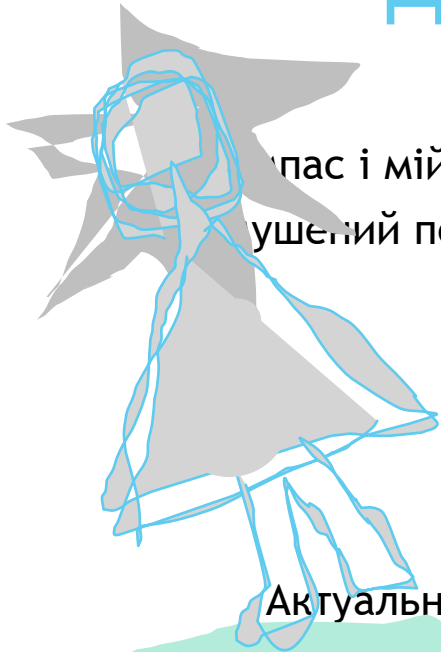
Сюзанне Штайн (Autorin: Susanne Stein)

Переклад на українську мову: Юлія Марушко (Übersetzung: Yuliia Marushko)

Актуальне доповнення до брошури про травму на різних мовах для безкоштовного
користування

www.susannestein.de

Гамбург, 2024



Передісторія

- З 2013 року я приватно й на волонтерських засадах підтримую, а також супроводжую нові сім'ї, які пережили війну і вимушений переїзд. За цей час я познайомилася з люблячими батьками, які іноді були безпорадними та нещасними через травму, яку внаслідок війни отримали їхні діти.
- Для цих дітей, а також їхніх батьків 2014 року я видала ілюстровану книгу та брошури, в яких є чітка інформація і пояснення того, що травматичний досвід може зробити з дитячими душами, як живеться дітям після пережитого надзвичайно великого страху і як їм можна допомогти.
- З цього імпульсу народився великий проєкт. Нині є 2 буклети, перекладені 16 мовами, 13 з яких - онлайн, а також тисячі роздруківок. Наразі вони доступні для загального користування відповідно в 16 й 13 версіях і вже надруковані тисячі разів. Численні відвідування вебсайту є сумним свідченням актуальності цієї теми.
- Цей проєкт став можливим лише завдяки допомозі терапевтів, перекладачів, моїх інтернет - графічних дизайнерів, а також завдяки великим благодійним пожертвам.
- Дві частини на тему «Допомога через розуміння» написані на основі моїх семінарів. Нині вони стають доступними для широкого загалу.



2018, Визнання проєкту федеральним президентом Німеччини

Що таке травма?



Травма - жахливе переживання, що супроводжується сильним психологічним потрясінням, яке емоційно і фізично впливає на людину і викликає психологічні або фізичні симптоми. Корінь травми спричиняє відчуття безсилля і страху.

Проте:

Сильне потрясіння - це не завжди травма. Коли люди переживають щось жахливе, але швидко відновлюються, ми говоримо про жахливий досвід або стрес, але не про травму.

Тому не всі діти, які пережили війну і вимушений переїзд травмовані. Проте ймовірність дуже висока і це завжди слід враховувати.

Що відбувається в мозку під час травми?

Збивається робота між трьома частинами мозку (кори головного мозку, лімбічною системою та стовбуром головного мозку).

Зазвичай, коли все гаразд, кора головного мозку мислить і оцінює поточну ситуацію. Лімбічна система відповідає за почуття, стовбур головного мозку регулює життєво важливі серцеві та дихальні функції - серцебиття і дихання. Все добре.

У небезпечній, тривожній ситуації стовбур головного мозку приймає команду: бий - втікай - завмири! Усе, що завгодно, - аби вижити. Він наказує: «Мусиш вижити!» Потім, як правило, знову сигналізує: все гаразд.

Але ми говоримо про травму. Травматизація відбувається тоді, коли пережите потрясіння, страшна ситуація настільки приголомшливо жахлива або настільки сильна, що стовбур мозку залишається в стані тривоги та домінує над двома іншими частинами мозку протягом тривалого часу - постійно або вибірково.

Що б ми не робили, ми повинні дозволити стовбуру мозку заспокоїтися і повернутися до продуктивного стану.

На такий опис мене надихнув лікар Андреас Крюгер (Dr. Andreas Krüger) „Невідкладна допомога для душі“, видавництво Ельби і Крюгер, 2015, том 1, 44 сторінка і далі.

Послідовність травми в ілюстраціях: стовбур головного мозку/ „рептильний мозок“ залишається в стані підвищеної тривоги



Хитра лисичка на зображенні символізує кору головного мозку або мислення. Котик - лімбічну систему, почуття. А крокодил уособлює стовбур мозку, що регулює основні функції організму і забезпечує виживання.

На такий опис мене надихнув лікар Андреас Крюгер (Dr. Andreas Krüger) „Невідкладна допомога для душі“, видавництво Ельби і Крюгер, 2015, том 1, 44 сторінка і далі.

5

Етапи травми

Симптомами травми є постійна настороженість у мозку, яка може бути пов'язана з:

Надмірною тривожністю

Дитина (або дорослий) «перезбуджені». Проявляється неспокій, підвищена настороженість, порушення сну, нервові рухи, що часто повторюються.

Уникненням

Дитина (або дорослий) демонструє «поведінку уникнення»: внутрішнє та зовнішнє відсторонення, відсутність емоцій, оминання певних шляхів, місць, уникнення певних ситуацій.

Раптовими спогадами

Дитина (або дорослий) переживає «флешбеки»: раптові, страшні спогади, що можуть спричинити неконтрольовану паніку і викликати фізичні реакції на стрес, можливо заціпеніння чи внутрішню відстороненість.

За словами Аннет Хорстер-Шеперманн (Annette Horster-Schepermann)

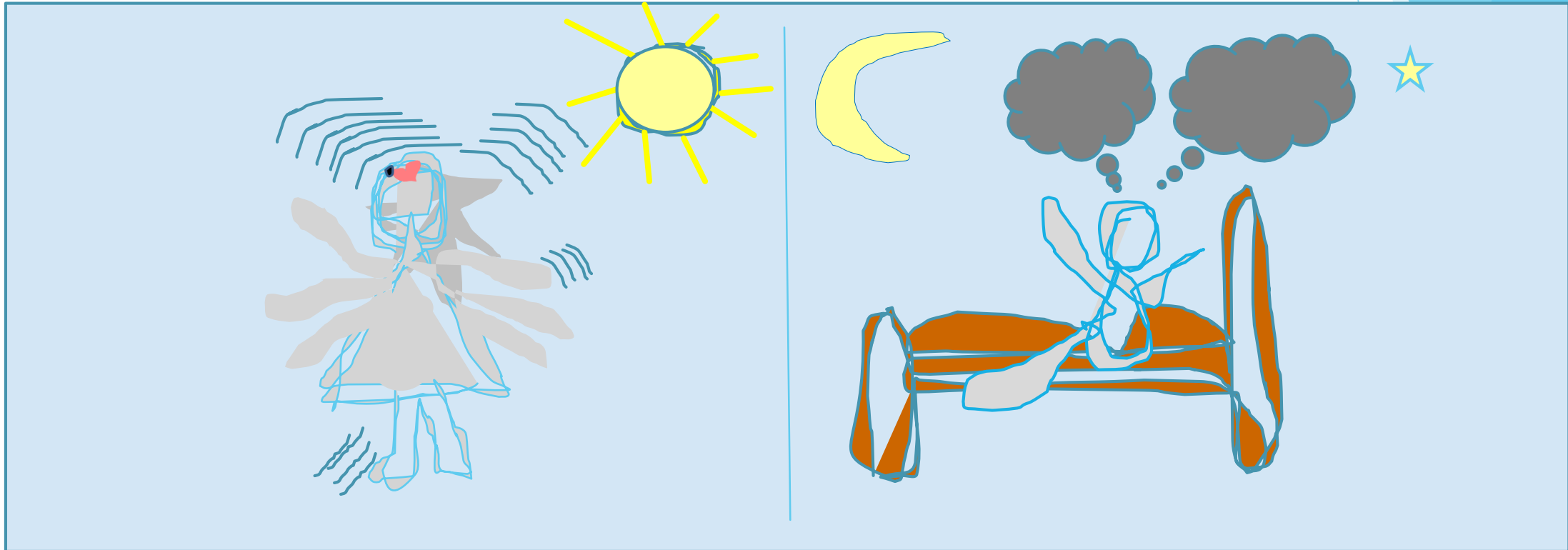
На наступних сторінках ви знайдете типові ознаки проблем, пов'язаних із травмою.



Можливі прояви наслідки травми

Дитина дуже неспокійна

Проблеми з концентрацією, підвищена активність, безсоння, кусання чи обгризання нігтів...



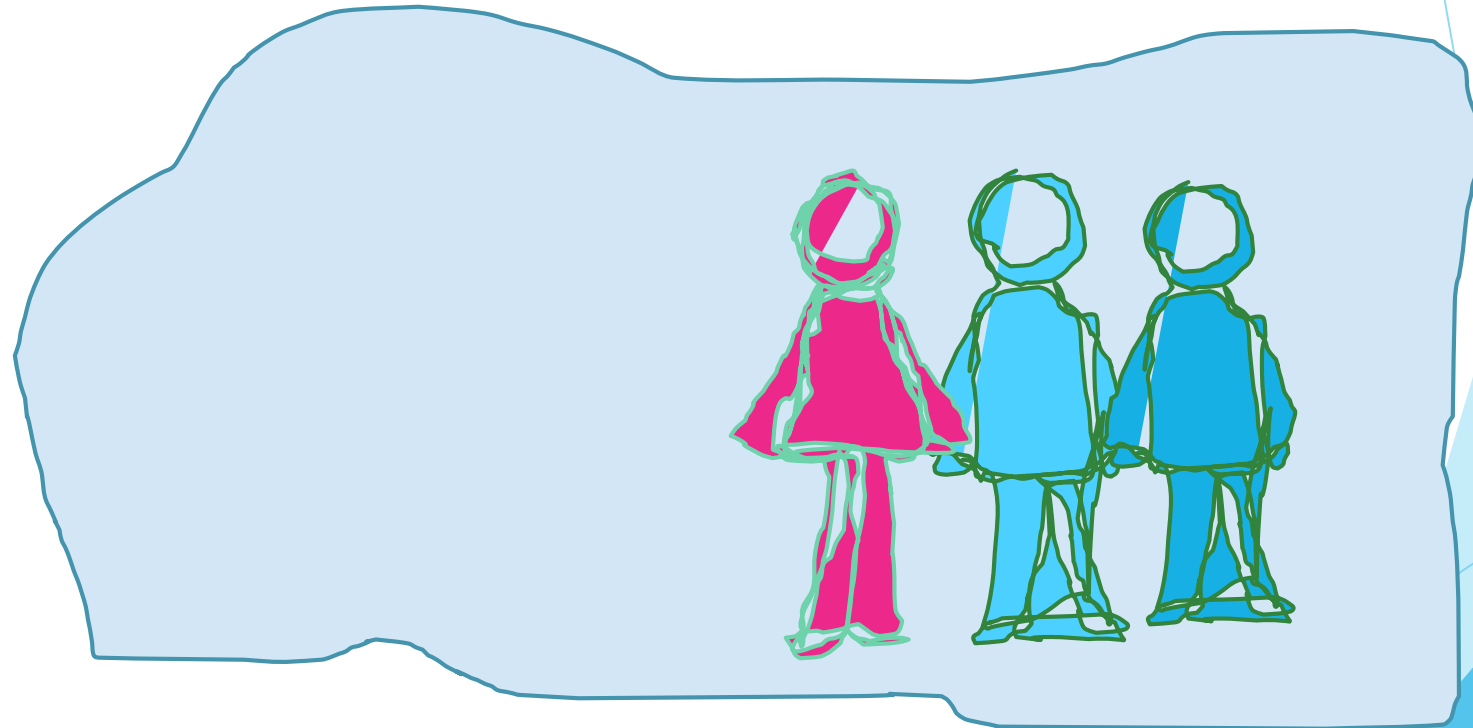
Дитина замкнена в собі

часто сумна, відсторонена, безініціативна



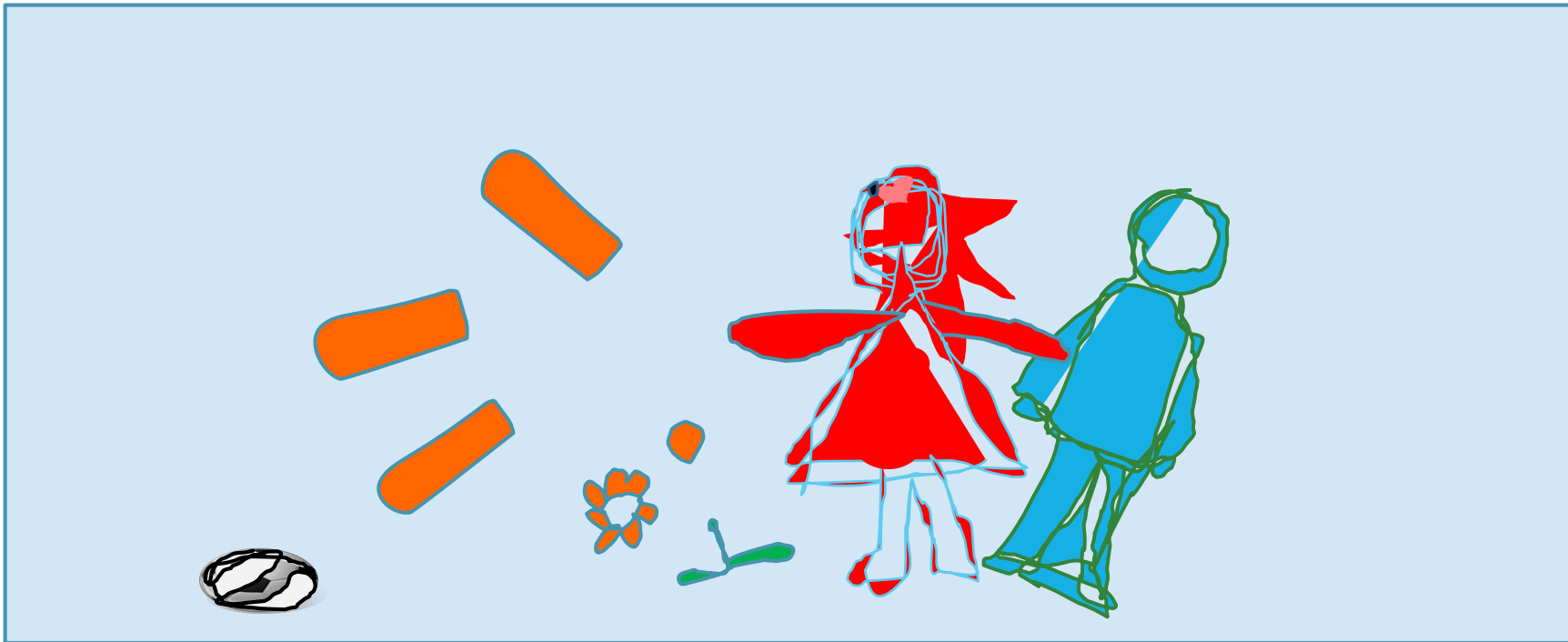
Дитина дуже самотня

мало друзів, мало інтересів



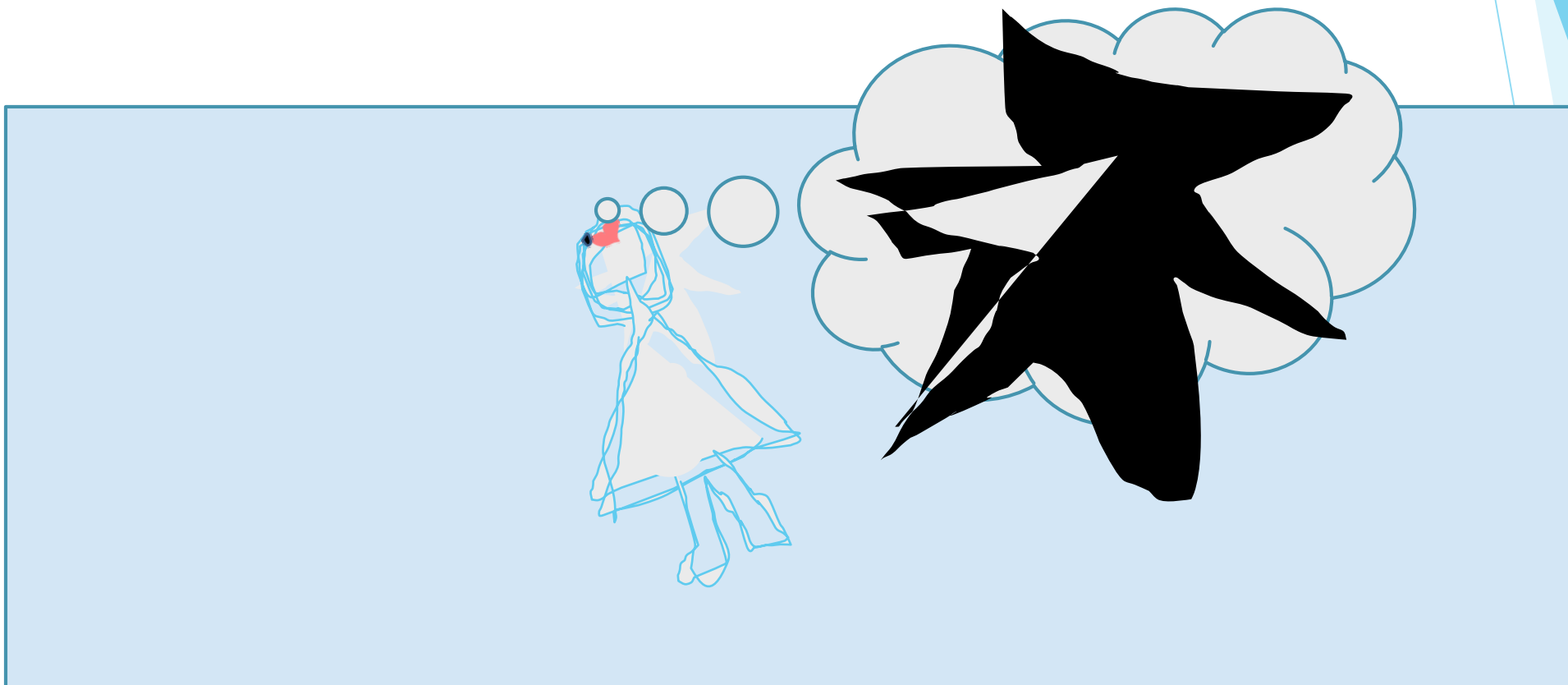
Інколи з'являється безпричинна агресія

дитина зненацька починає бити всіх навколо або все ламати



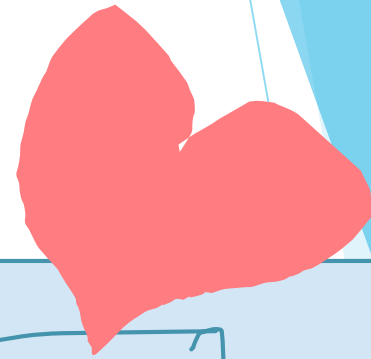
До дитини повертаються страшні спогади

флешбеки, які раптово викликають крик, заціпеніння, дезорієнтацію



Помітні й інші проблеми:

біль, плач тощо...



Мій компас чутливості до травми



Спершу, що означає чутливість до травми?

- Ми «опікуни» усвідомлюємо, що до нас звертаються люди, які пережили страшний досвід.
- Ми припускаємо, що люди, які пережили війну й вимушений переїзд, можуть бути травмовані - і це впливає на їхні переживання та поведінку.
- Ми не працюємо з травмою/раною, ми зміцнюємо захисний простір, який людина вибудовує навколо неї.
- Ми не розпитуємо про деталі, ми слухаємо, можемо запитати «на перспективу» про успішні моделі, варіанти підтримки, побажання на майбутнє...
- Ми знаємо, що можемо допомогти людям як у їхньому зціленні, так і в повсякденному житті.
- Наші можливості ми використовуємо інтуїтивно і систематично, наприклад, за допомогою компасу для чутливої до травми педагогіки.
- За потреби ми консулюємо дітей і батьків під час індивідуальних консультацій, використовуючи буклети про травму (див. www.susannestein.de).
- А коли нашої підтримки недостатньо, співпрацюємо з консультаційними центрами з питань травми і ознайомлюємося з можливостями терапії.
- Оскільки соціальна стабільність для сім'ї на початковому етапі часто є найнагальнішою потребою, ми дізнаємося про це і, за потреби, скеровуємо до відповідних центрів.

Компас і мій вказівник для травма-чутливої педагогіки



Чому важлива стабілізація?

Травматичний досвід забирає землю з-під ніг. Сприйняття світу змінюється. Світогляд змінюється. Змінюється сприйняття батьків. Сприйняття власного «я» теж розмивається. І це лишається надовго.



Що означає стабілізація в дитячому садку, школі...?

Що ми можемо зробити?



Навіщо орієнтація на ресурси?

В основі травматичного досвіду лежить страх та відчуття безсилля.
Протистояти страху й безпорадності допомагає досвід власної сили.

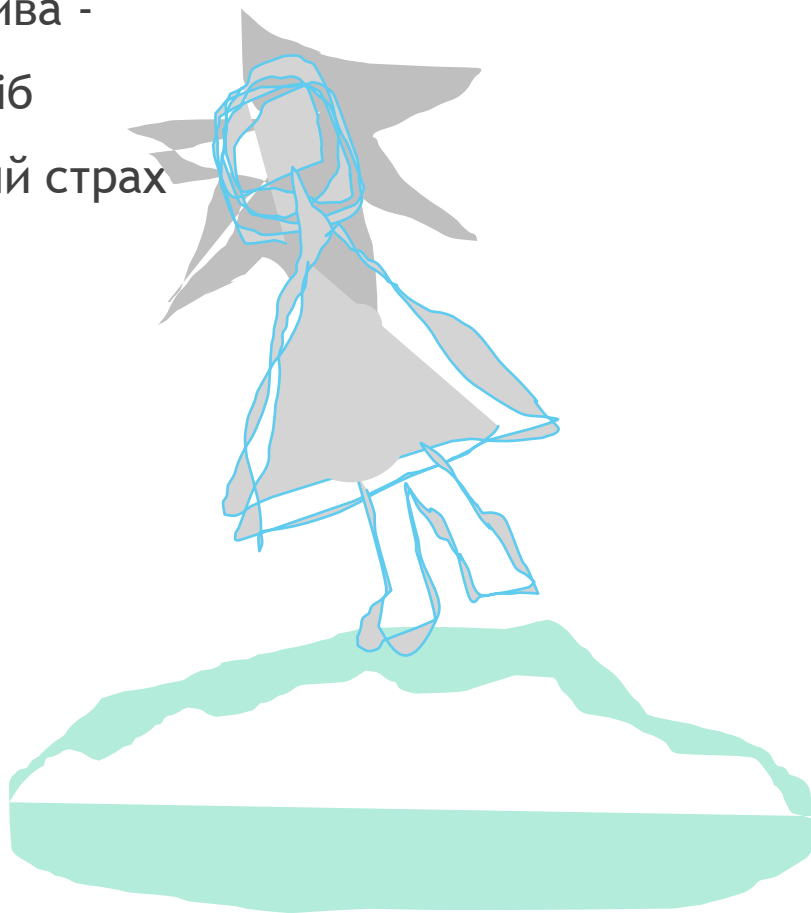


Що означає орієнтація на ресурси в дитячих садках, школах ... ? Що ми можемо зробити?

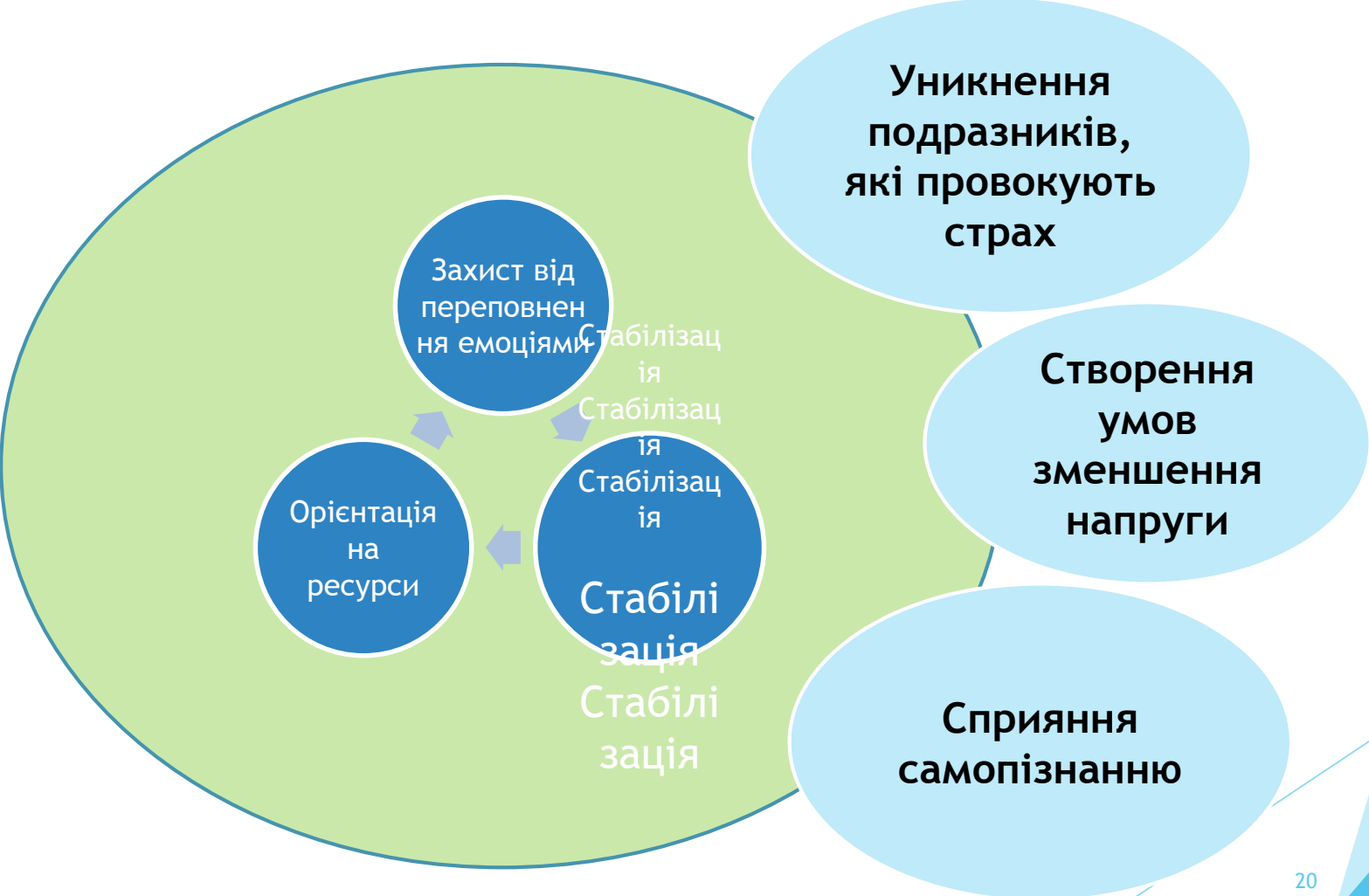


Для чого потрібен захист від переповнення емоціями?

Травмована дитина надто ляклива - і є причина цього. У такий спосіб вона захищає себе. Кожен новий страх підсилює старий або, можливо, активізує спогади про травматичну ситуацію.



Захист від ситуацій, що провокують страх. Що ми можемо зробити в дитячих садках, школах, ...?



Огляд компаса - вказівника



Правило:
Заспокоїти
«крокодила»,
зміцнити
«лисичку та
котика»

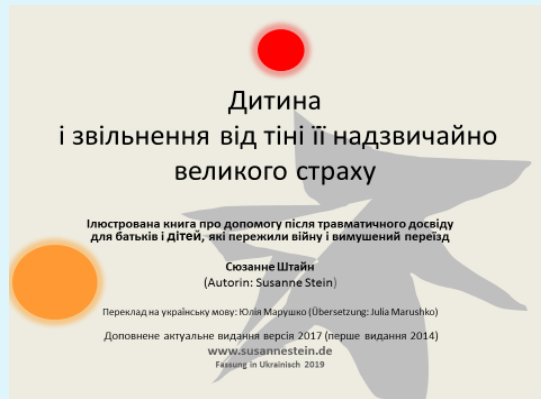
Висновок із деякими фразами Аннет Хорстер - Шеперманн (Annette Horster-Schepermann)

- Ваша небайдужість до долі сімей, які пережили війну і вимушений переїзд, а також Ваша професійна залученість дуже важливі.
- Створення позитивного клімату для сімей, які пережили війну і вимушений переїзд, у дитячих садках, школах й у тимчасових притулках є важливою та ефективною допомогою, що дає шанс на самозцілення.
- Тимчасові притулки, ясла, дитячі садки та школи є „острівцями безпеки“ - вони надзвичайно важливі для зцілення та інтеграції.
- У багатьох установах можлива психоосвіта, яка сприяє саморозумінню і полегшенню, наприклад, за допомогою роботи з брошурами про травму.
- Травмотерапія - справа фахівців: кваліфікованих дитячих травмотерапевтів. Тому співпраця з ними надзвичайно важлива.

Два буклети про травму як компаси - вказівники

«Допомога через розуміння» Частина 2

- Ілюстрована книга про допомогу після травматичного досвіду для батьків і дітей, які пережили війну й вимушений переїзд «Дитина і звільнення від тіні її надзвичайно великого страху», перекладено 16 мовами
- Брошура Сюзанне Штайн (Susanne Stein) для розмов із батьками дітей, які пережили надзвичайно великий страх «Ласкаво просимо в нове життя». Як живеться дітям після пережитого надзвичайно великого страху і що їм може допомогти, перекладено 13 мовами



У вільному доступі www.susannestein.de

Подяка та інформація

Щиро дякую:

- Лікарці Аннет Хорстер - Шеперманн (Annette Horster-Scherpermann), сертифікованій психологині та дитячій травмотерапевтці, аналітичній арттерапевтці
- Сабіні Собірей (Dr. ed. Sabine Sobirey) лікарці психіатрії та психотерапії (TP), спеціальної психотравматологічної терапії

Спасибі лікарю Андреасу Крюгеру, дитячому та підлітковому психіатру й психотерапевту, засновнику Ankerland e.V., Гамбург, в якого я багато чому навчилася.

Подяка профспілці GEW (Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft) за друк.

Проект також підтримує некомерційна організація для свідомого батьківства і медитації JK - Stiftung та Lernwerkstatt Zwickau e.V.

Надсилайте мені історії свого досвіду або власні пропозиції компаса-вказівника для травма-чутливої роботи.

Переклад на українську Юлія Марушко (Марушка, Мишка Марушка) письменниця, художниця, казкарка та Peer-Beraterin з Луцька /Україна, з 2013 в Гамбурзі/ Німеччина.

<https://www.maerchenforum-hamburg.de/>

<https://aubiko.de/>

Instagram: art.marushka

yuliia.marushko@gmail.com

Подальша інфомація на всі брошури про травму у вільному доступі

www.susannestein.de www.little-trauma-help.de Email: susanne.stein@hamburg.de

