

Допомога через розуміння

Частина 2

Буклети про травму

як інструменти у консультуванні

Мій компас і вказівник у роботі з дітьми, які пережили війну, вимушений переїзд.
Буклети можна використовувати у дитячих садках, школах, тимчасових притулках...

Автор: Сюзанне Штайн-Папе (Susanne Stein-Pape)

Переклад на українську мову: Ірина Кравченко

Обидва буклети про травму, перекладені багатьма мовами, можна безкоштовно завантажити на сайті www.susannestein.de

Гамбург, 2024 рік

Передісторія

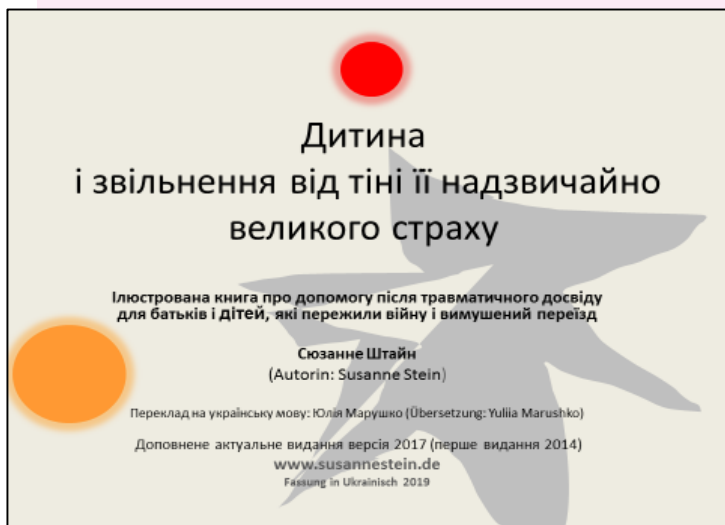
- ▶ З 2013 року я приватно і на волонтерських засадах супроводжую сім'ї, які пережили війну і вимушений переїзд. За цей час я познайомилася з люблячими батьками, які іноді були безпорадними і нещасними через травму, яку отримали їхні діти внаслідок війни.
- ▶ З 2014 року для цих дітей та їхніх батьків я видаю брошури про травму. Їх мета- у доступній формі пояснити, що може зробити травматичний досвід з дитячими душами, і як ми всі можемо допомогти дітям до того моменту, як вони отримають допомогу від спеціаліста.
- ▶ З цього імпульсу народився великий проект. Наразі є два буклети, надруковані кілька тисяч разів і доступні для загального користування в Інтернеті в 16 і 13 версіях. Численні відвідування веб-сайту є сумним свідченням актуальності цієї теми.
- ▶ Цей проект став можливим лише завдяки допомозі терапевтів, перекладачів, моїх інтернет-графічних дизайнерів та великим пожертвам.
- ▶ Дві частини на тему «Допомога через розуміння» написані на основі моїх семінарів. Нині вони стають доступними для широкого загалу.



2018, Вшанування проекту Федеральним Президентом

Два буклети про травму

- ▶ Ілюстрована книга про травму для дітей та їхніх батьків. Перекладена 16 мовами



- ▶ Брошура з картинками про пережиту дитиною травму написана і доступна для батьків на 12 мовах



www.susannestein.de www.little-trauma-help.de

Для чого і для кого призначені буклети?

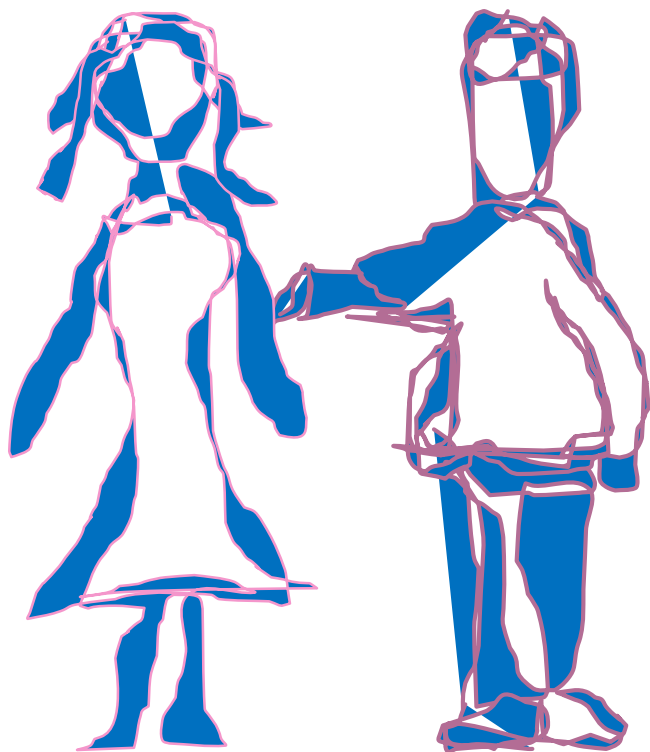
Цілі використання

- ▶ Основною метою буклетів про травму є покращення психологічного стану дітей і батьків, збільшення взаємодії та зміцнення стосунків між ними. Діти завжди страждають, коли відчуття страху, яке їх переслідує, не усвідомлюється батьками.
- ▶ Люди, котрі працюють з травмованими дітьми, стверджують, що буклети посилили їхню емпатію і розглядають їх як корисний інструмент консультування.

Три цільові групи

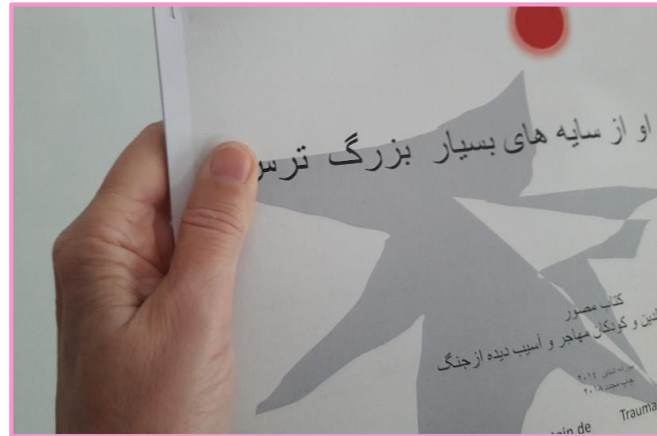
- ▶ Ілюстрована книга про травму призначена, у першу чергу, для дітей і, в другу чергу, для батьків. А брошура - це, насамперед, посібник для батьків, діти яких пережили надзвичайно великий страх. Окремі сторінки можуть бути використані для обох цільових груп.
- ▶ У ході проекту обидва видання все частіше використовувалися на навчальних заходах для вчителів, вихователів та волонтерів.

Основні функції буклетів при консультуванні батьків:



- Допомогти батькам краще зрозуміти своїх дітей і те, що їх турбує: «Пережитий дитиною поганий досвід може впливати на неї досить довго . Моя дитина потребує захисту і підтримки!»
- Емоційно розвантажити батьків. «Моя дитина не божевільна, не бунтівна... Вона має спадкові риси.. Але наразі вона потребує допомоги. Вона пережила травмуючу подію . Багато дітей теж страждають від цього. Не лише ми маємо такі хвилювання».
- Надати батькам впевненості у своїх діях: вони вчаться, як самі можуть допомогти дитині і активізувати її ресурси. При необхідності, обговорити з батьками важливість режиму дня: сон, фізичні вправи, виконання домашніх обов'язків. І проведення спільного часу з дітьми: відпочинок разом , обійми..
- Сприяти створенню спокійної атмосфери вдома: ніяких телевізійних новин, жодних тілесних покарань, намагатися не показувати дитині свої страждання і переживання.
- Інформувати батьків про терапевтичні можливості.

Огляд варіантів використання з батьками

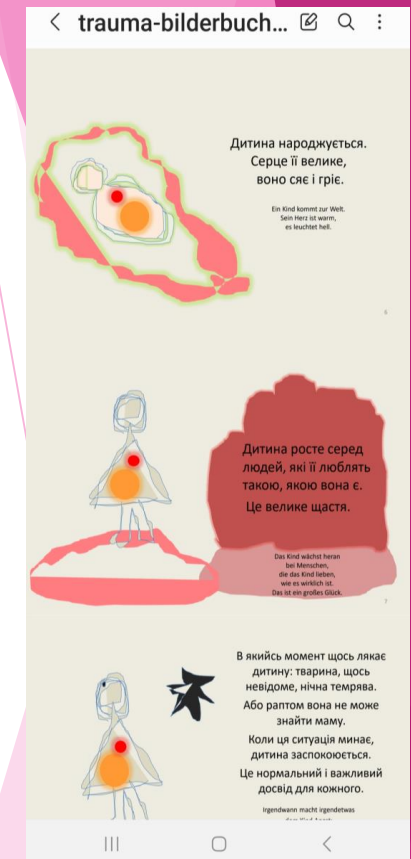


На одній із перших бесід дайте батькам ілюстровану книгу і запропонуйте обговорити її пізніше



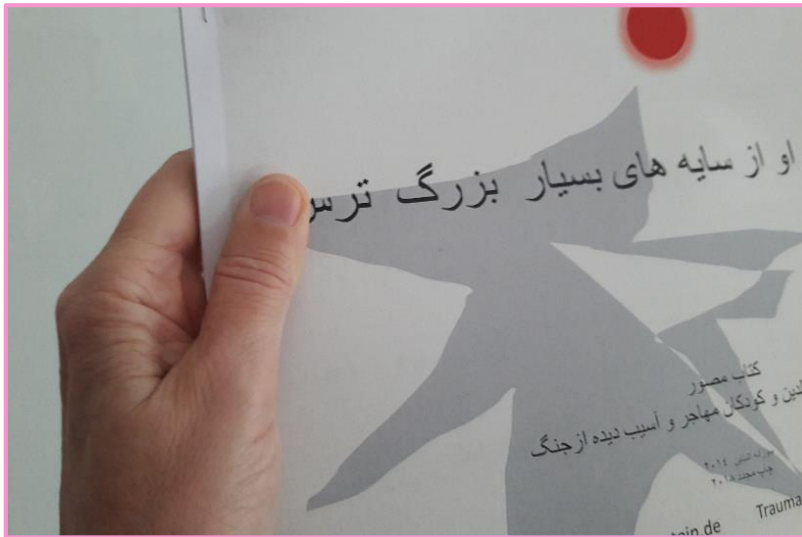
Батьки знайомляться з книгою вдома, спочатку наодинці, потім разом з дитиною. Або у невимушеній обстановці переглядають книгу онлайн

Прочитайте книгу з картинками або брошуру разом з батьками, можливо, паралельно двома мовами, залежно від нагоди.



Можливість використання під час перших бесід:

Ілюстровану книгу пропонують як допоміжний засіб, коли є відчуття, що дитина пережила подію, яка могла її травмувати. Або нам точно відомо про те, що відбулося.



Переваги та недоліки такого використання

- ▶ **Полегшення:** Батьки отримують книгу рідною мовою. Тепер вони можуть розпізнати проблеми своєї дитини і дізнатися про можливі шляхи їх вирішення.
- ▶ **Цінність:** Батьки, виходячи зі свого досвіду, самостійно приймають рішення про користь книги для них і можливості використання її надалі.
- ▶ **Зусилля:** Буклет можна роздрукувати. Але це займає час і потребує матеріалів. А можна надати батькам лише посилання.
- ▶ **Захист:** Батьки можуть уникати цієї теми, навіть якщо дитина потребує психологічної підтримки.

7

* Соціальна підтримка сімей є фундаментальною і часто невідкладною. Тут я обмежуюсь лише емоційними аспектами дитини.

Можливість ведення вдома розмов «батьки-діти»



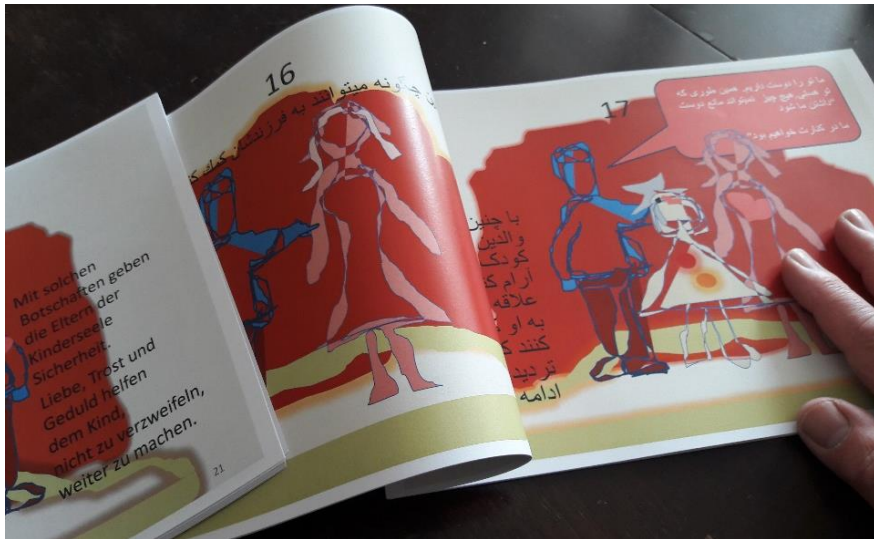
Переваги та недоліки

- ▶ Спільне навчання та обмін досвідом: батьки та діти разом використовують різні засоби взаємодії для того, щоб прямо чи опосередковано розповісти про свій досвід. Буклети або перегляд їх на мобільному телефоні є чудовою можливістю отримати інформацію і обговорити її разом.
- ▶ Полегшення: «Ми, батьки, не самотні зі своїми проблемами».
- ▶ Ризик: батьки пригнічені і вирішують приховати проблему.



Консультування батьків

Прочитайте буклет разом з батьками, можливо, двома мовами паралельно



Преваги та недоліки

- ▶ Ясність: матеріали можуть бути використані для того, щоб розповісти батькам про проблеми, які можуть спостерігатися в дитини.
- ▶ Полегшення: батьки дізнаються, що вони не єдині, хто має таку проблему, що про неї навіть є книга.
- ▶ Надія: є багато способів допомогти дитині. Ми, педагоги, вчителі, вихователі..., хочемо зробити це разом з вами.
- ▶ Зусилля: Спеціаліст, який консультує, повинен бути ознайомлений з цією темою і мати час для консультування і обговорення проблеми.

Коли ми вважаємо за потрібне порадити буклети батькам?

- ▶ Ми бачимо, що певні труднощі, які переживає дитина, не зникають, з часом навіть ситуація ускладнюється. Або дитина за власною ініціативою заговорила чи натякнула на погані спогади.
- ▶ Допомога, яку ми надавали до цього часу, не привела до покращень.
- ▶ Ми думаємо про проблему, пов'язану з травмою, оскільки такі причини, як фізичні проблеми, надмірні вимоги до дитини через міжкультурні виклики / життя у двох (мовних) світах, соціальна незахищеність батьків - не були виявлені або не є у даній ситуації домінуючими.
- ▶ Ми вважаємо буклет та/або брошуру хорошими посібниками для ефективного використання в роботі. Ми використовуємо лише ті медіа та матеріали, які нам подобаються.

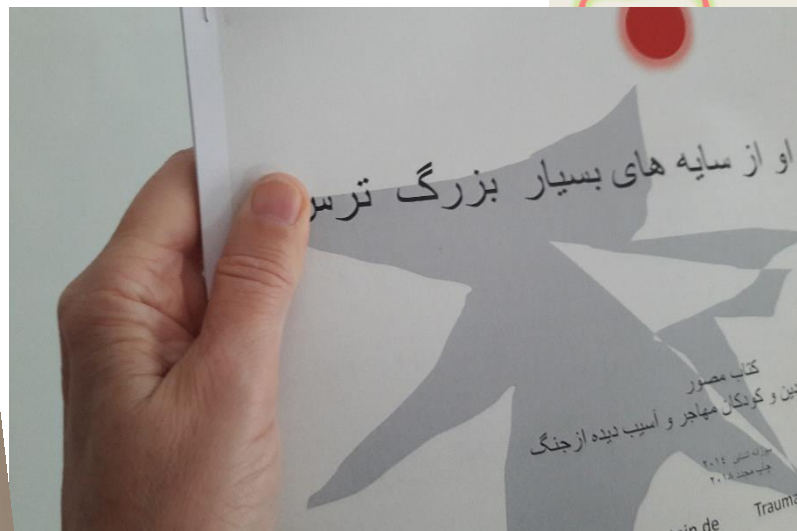
Огляд можливих способів використання з дитиною



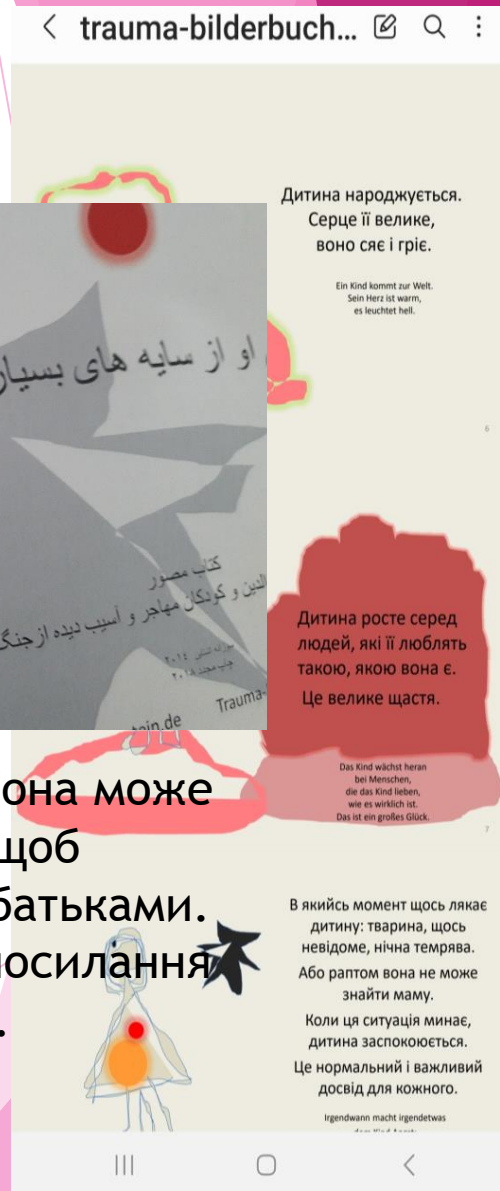
Покажіть дитині буклет, прочитайте його, можливо, лише кілька сторінок



Фарбуйте, вирізайте, клейте, можливо, навіть мніть сторінки ...



Якщо дитина захоче, вона може взяти буклет додому, щоб переглядати разом з батьками. Також можна надати посилання для перегляду онлайн.



Дитина народжується. Серце її велике, воно сяє і гріє.

Ein Kind kommt zur Welt. Sein Herz ist warm, es leuchtet hell.

Дитина росте серед людей, які її люблять такою, якою вона є. Це велике щастя.

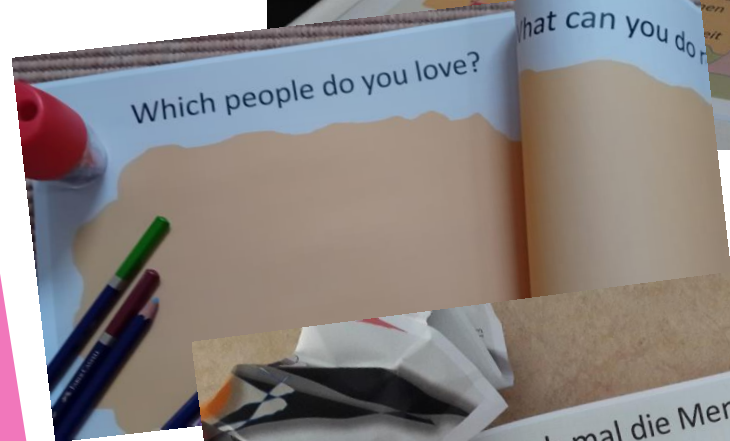
Das Kind wächst heran bei Menschen, die das Kind lieben, wie es wirklich ist. Das ist ein großes Glück.

В якийсь момент щось лякає дитину: тварина, щось невідоме, нічна темрява. Або раптом вона не може знайти маму.

Коли ця ситуація минає, дитина заспокоюється. Це нормальний і важливий досвід для кожного.

Irgendwann macht irgendetwas...

Можливість використання в особистому консультиванні



- ▶ Ілюстрована книга складається з кількох частин для різного використання: історії для читання вголос, шаблони для розфарбовування та розрізні аркуші. Те, що підійде конкретній дитині, повністю залежить від її віку, рівня розвитку та мовних навичок.
- ▶ За потреби можна розглянути розповідь по картинках або окремі малюнки, в яких дитина впізнає себе. Тоді вона усвідомлює: Я не наодинці зі своїми почуттями. - Мене розуміють - Це нормально, що я не вмію щось робити або іноді повинна робити щось таке, що не хочу. - Я не «дурна» і не «погана». - Те, що я пережила, було жахливо! Я нормальна! Я навіть сильна! Тепер все буде інакше!
- ▶ Ви можете використовувати шаблони-розмальовки разом з дитиною, якщо їй подобається розфарбовувати. Перевага шаблонів-розмальовок полягає в тому, що вони мають теми та рамки.
- ▶ Також ви можете створювати колажі, якщо дитина віддає перевагу вирізанню та наклеюванню.
- ▶ Ви можете створювати картинки-рішення разом з дитиною: Що тобі тут подобається? Що з цього відноситься до тебе? Що ти любиш робити? Якщо дитина ще не вміє вирізати, можна дати їй вирізані фігурки та предмети, які вона може наклеїти на кольоровий папір.

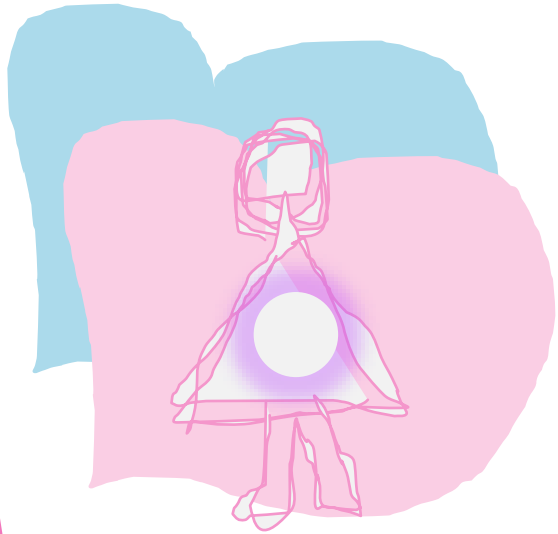
Переваги простоти



- ▶ Друковані примірники дешевші, ніж книги в палітурці. Як наслідок, кілька тисяч безкоштовних примірників можна було і можна наразі зробити доступними завдяки пожертвам. Також можна і самостійно роздруковувати матеріали.
- ▶ Буклети не мають палітурок, з якими слід поводитися обережно. Прості роздруківки також дають можливість дитині «закинути» буклет у куток, зім'яти його або розтоптати. Це хороша реакція, якщо дитина - і це цілком зрозуміло - розсердиться або буде надто схвильована темою.
- ▶ Онлайн-версії можна переглянути безкоштовно. Деяким дітям це «подобається».



Як працювати з буклетами під час консультування дітей?



- ▶ Головна мета - надати дитині відчуття полегшення! «Ми розуміємо тебе! Твої труднощі можна пояснити. Ти не божевільна, ти нормально реагуєш на щось погане у своєму минулому. Ти сильна, ти пережила це. Добре, що ти з нами і в безпеці!»
- ▶ Ілюстрована книга також формулює хороші батьківські послання для дитини. Вони можуть допомогти дитині, навіть якщо батьків немає поруч або вони тимчасово не в змозі донести ці послання через власний стрес.
- ▶ Книга дає дитині поради - як вона може зробити щось для себе, щоб протистояти відчуттю безсилля.
- ▶ Книга інформує дитину про можливість отримання допомоги: ти маєш повне право отримати допомогу тут, у нас, або у спеціалістів.
- ▶ Вона знайомить дитину з існуванням фахівців-терапевтів.
- ▶ Книга може зміцнити впевненість у собі: те, що є зараз, триватиме не завжди.

Сприятливі умови для консультивання дитини

- ▶ Ми, опікуни, педагоги, супроводжуючі... маємо добрий контакт з дитиною.
- ▶ Можливо, ми вже розглядали з дитиною інші книжки з картинками.
- ▶ У нас є досвід роботи з дитиною, яка пережила травматичну подію .
- ▶ Ми впевнені, що можемо вести таку розмову. Невеликий страх перед бесідою - це нормально, тому що він дозволяє нам бути уважними і обережними. Великий страх - це ознака того, що краще залишити все як є або звернутися до фахівців.
- ▶ Ми маємо можливість спокійно поговорити з дитиною, за потреби з перекладачем. Дитина не залишається наодинці одразу після цього.
- ▶ У разі необхідності ми використовуємо лише окремі малюнки з буклетів, щоб поговорити з дитиною про її ситуацію/симптоми або побажання.

Варіанти використання вдома: дитина бере буклет з собою для перегляду з батьками



- ▶ Дитина може взяти книжку додому і показати її батькам. Якщо вона хоче це зробити, це є вірною ознакою того, що зміст книги є значущим для неї.
- ▶ Якщо це можливо, батькам слід повідомити про це заздалегідь.



Питання, що тривожить багатьох дорослих: що робити, якщо книжка з картинками викликає у дитини сильні емоції? -

Іноді дитина може заплакати, дивлячись ілюстровану книгу. Це буває від розуміння того, що хтось розділяє її емоції, або від смутку. Дитина може розсердитися і викинути книжку. Або почати розповідати про свій поганий досвід.

Це все є ознаками того, що дитина (нарешті) відчуває, що її внутрішні переживання розуміють. І в усіх цих випадках ви використовуєте свій арсенал педагогічних дій і втішаєте дитину або дозволяєте їй виплеснути свої негативні емоції, направивши їх в мирне русло. Або співчутливо вислуховуєте. У будь-якому випадку, ви заспокоюєте її.



Якщо дитина починає плакати, це часто є добрим знаком: заморожені почуття відтаюють. Ми втішаємо її. Не поспішаємо, не наполягаємо. Коли дитина знову заспокоюється, ми проводимо з нею час так, як їй буде подобатися.

Те саме відбувається, якщо дитина розсердилася. Ми допомагаємо їй виплеснути свій раніше стримуваний гнів так, щоб ніхто не постраждав.

Дитина може почати розповідати про свій поганий досвід. Ми розділяємо її смуток: «Здається, це було дуже погано! Це абсолютно нормально, що ти зараз! Ніхто не повинен переживати щось подібне! Добре, що ти нам розповідаєш. Добре, що ти отримуєш допомогу! Добре, що ти зараз тут, з нами. Добре, що погане залишилося позаду...». Якщо дитина нам довірилася, ми уважно слухаємо її, доки вона говорить.. Ми не ставимо глибоких запитань. Лише, якщо необхідно, можна запитати, що її врятувало в найскладніший момент і, нарешті, повертаємо дитину до «тут і зараз». Далі проводимо час так, як любить дитина. Важливо: ми «приймаємо» історії. Ми не змушуємо розповідати їх.

Досвід: які реакції можуть виникати при перегляді ілюстрованої книги

- ▶ Малоймовірним і недоведеним є наступне твердження : дитина стає все більш і більш збудженою і може втратити контроль над собою. Експерти, які брали участь у створенні ілюстрованої книги, не вказували на можливість таких емоційних проявів. Також немає жодних повідомлень про такі сильні реакції на книгу. Навпаки: ілюстрована книга, як медіум, дає можливість розібратися з жахом пережитих подій і водночас допомагає дистанціюватися від них. Тому найпоширенішою реакцією є полегшення.
- ▶ Якщо ми все ж боїмося дисоціації, ось порада від доктора Сабіни Собірей, психіатра і травматолога: «Намагайтеся вчасно помічати, коли для дитини стає забагато. Ви можете закрити книжку з картинками і відкласти її подалі, переключити дитину на щось інше. Слід її заспокоїти, бути поряд, розмовляти, використовувати різні види активної діяльності, дотики, сенсорні ігри. Зберігайте спокій самі. Важливо тримати емоції під контролем і бути толерантним-як дітям, так і дорослим. Хваліть дитину за виконану роботу».

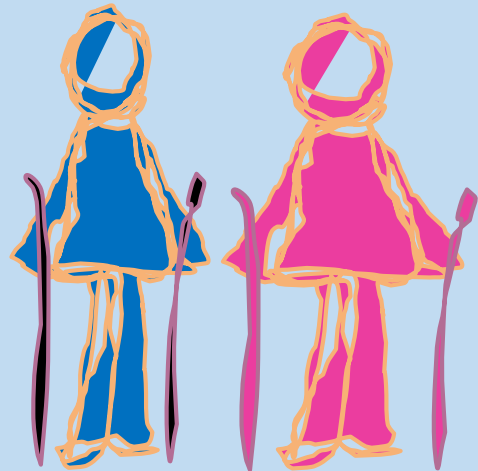
Подальше використання в освіті



- ▶ Ілюстровані книги були використані як вступ до обширної теми «Наслідки травми та форми допомоги» у багатьох навчальних заходах для працівників дитячих садків, шкіл та позашкільних закладів.
- ▶ Створюючи книги, я не передбачала, що їх зможуть використовувати так теж.
- ▶ Однак мені було дуже приємно чути про такий досвід від колег у Німеччині, Швейцарії, Греції, Іраку та Україні, а також самій проводити семінари.

Набагато краще, ніж без ...

Останнє зауваження



Буклети про пережиту травму не замінюють терапію. Вони є маленькими помічниками у важкій ситуації, яку проживає дитина. Образно кажучи, це дві «милиці», які допомагають пережити важкий час «пораненої ноги», доки рана повільно заживає або не може бути наразі оброблена фахівцем.

Відгуки про буклети з Греції



Анастасія Каланці-Азізі, почесний професор клінічної психології Афінського університету та досвідчена спеціалістка у роботі з біженцями, пише:

«Одна з найбільших труднощів у наданні психосоціальної підтримки важко травмованим дітям - це достукатися до них емоційно і створити взаємно позитивні стосунки. Ілюстрована книга про допомогу після травматичного досвіду Сюзанні Штайн пропонує ідеальний інструмент для нашої роботи з цими дітьми. Ми з колегами переклали цю ілюстровану книгу грецькою мовою і використовували її у роботі з дітьми-біженцями з табору Агіос Андреас поблизу Афін.

На основі цього досвіду та відгуків людей, які працюють з дітьми та їхніми сім'ями в таборах біженців, ми розробили тригодинний семінар і запропонували його співробітникам НУО. Ілюстрована книга про травму також була представлена на конгресах, конференціях, університетських програмах післядипломної освіти тощо.

Позитивні відгуки, які ми отримуємо до цього часу, дають мені впевненість у тому, що ілюстрована книга про травму виконує свою мету - надає допомогу».

Контакти: kalantzi@psych.uoa.gr

Подяка та інформація

Я, Сюзанне Штайн, авторка буклетів про травму, хочу висловити щиру подяку за професійні поради, які я змогла використати для цієї презентації:

Аннет Хорстер-Шеперманн, кваліфікований психолог і дитячий травмотерапевт, аналітичний арт-терапевт, PITT-KID, EMDR

Доктор Сабіна Собірей, доктор психіатрії та психотерапії (TP), спеціальна психотравматична терапія, EMDR

Я також багато дізналася від доктора Андреаса Крюгера, спеціаліста з дитячої та підліткової психіатрії та психотерапії в Гамбурзі.

Також моя щира подяка Ірині Кравченко, яка займалася перекладом цього видання на українську мову.

Ви можете надіслати мені звіт про свій досвід або власні пропозиції щодо використання.

Всі буклети про травму, буклет « Допомога через розуміння. Частина 1 » та додаткову інформацію можна знайти і завантажити за посиланням:

www.susannestein.de www.little-trauma-help.de

Контакт: Susanne.stein@hamburg.de armilevinski@gmail.com

