

Робота з травмованими дітьми

Робота з травмованими дітьми

Примітка:

Технічні терміни тут свідомо не вживатимуться. Натомість намагатимемось зробити предмет зрозумілим для Вас, як для неспеціаліста, щоб Ви стали більш спроможними діяти в обходженні з дітьми, які пережили війну чи є біженцями (відповідно до девізу «Що Вам потрібно знати про автомобіль, щоб їздити»)

Що таке насправді травма?

Спроба дати визначення:

- Приголомшливий, небезпечний для життя, жахливий і лякаючий досвід, який виходить за межі «звичайного» життєвого досвіду.
- Пов'язаний з відчуттям безсилля, повної залежності та втратою контролю.
- Пов'язане з величезним психічним та/або фізичним болем.
- Щось, що у процесі буде частково відокремлено від спогадів або повністю викреслено з них нашим мозком.

Те, що людина переживає як травматичний досвід, залежить від суб'єктивного сприйняття. Наприклад, для дитини може бути травмуючою думка, що її батьки загинули в обваленому будинку, навіть якщо вона знову побачить батьків через кілька годин.

Класифікація різних видів травм

Короткі, одноразові

проти

тривалих, що повторюється кілька разів

або

Доленосні, випадкові

проти:

техногенної колективної травми (війна).

Три найбільш патогенні (найгірші) травми:

1. Участь у війні (без різниці між солдатами і цивільними)

2. Зґвалтування

3. Фізичне та емоційне насильство та сексуальне насильство в дитинстві

З 1 і 2 Ви маєте справу з дітьми, які пережили війну та втечу!! (Ви, мабуть, знаєте дітей із досвідом у 3-му пункті...)

Типові відношення до життя НЕ травмованих дітей:

- Має переконання що він «недоторканий»
- Приймає світ як значущий, зрозумілий і підлеглий контролю.
- Вважає себе позитивним і цінним

Типове ставлення до життя травмованих дітей:

- Бачить себе враженим і вразливим у майбутньому
- Бачить світ ворожим, незрозумілим і невідлеглим контролю
- Бачить себе пошкодженим і нікчемним

Що відбувається в мозку під час травматичного досвіду?

Звичайна подія зберігається в „звичайній“ пам'яті. Тоді вона класифікована у часовому просторі і сприймається як належна нам. Цю подію можна розповісти, при цьому можуть знову активізуватися почуття і думки («Там і тоді зі мною трапилося те й те... Я подумав наступне і відчув це...»)

Травматичний досвід перевантажує нормальну обробку стресу («безпека» вимикається), пам'ять про травму розколюється та зберігається в різних ділянках мозку, пам'ять не прив'язана до певного часу, відбувається блокування мовного центру.

Фрагменти пам'яті легко можуть бути «активовані» і повторно пережиті людиною як нині реальні (індивідуальні запахи, відчуття тощо). Іноді травмовані люди знову переживають погані спогади як у фільмі (флешбек), наче вони знову відбуваються «тут і зараз» (наприклад так, як переживають кошмар вночі).

Під впливом стресу функція нашого головного мозку сильно обмежується під впливом гормонів стресу (пам'ять, навчання тощо). Це мало сенс на ранніх етапах розвитку людини, щоб мати можливість швидко реагувати на небезпеки того часу (фізичні реакції, такі як втеча та боротьба спочатку були на першому плані, наприклад бійка за їжу чи втеча від ведмедя).

Різні стадії фізіології травми

1. Втеча або боротьба - функції кровообігу та гормони стресу тощо «працюють на повній швидкості»
2. Заціплення (Freeze), так званий рефлекс прикинутись мертвим, щоб, можливо, ще отримати шанс втекти
3. Підпорядкування (Submit) «внутрішніх функцій», функцій органів, кровообігу тощо «економний режим»

Примітка:

Окремі елементи цих стадій травми можуть проявлятися в поведінці дітей сьогодні (наприклад фізична напруга, агресія, уповільнення, емоційне або фізичне заціплення, внутрішнє «зомління»).

• Чим стабільніша людина (зріліша /доросліша особистість), тим більша ймовірність, що вона упорядкує і впорається з поганим досвідом – звідси висновок: для дітей це особливо важко.

Досвід дітей що є свідками війни та є біженцями

- Погрози, досвід фізичного насильства, катування, біль, страх
 - o У сімейному оточенні, або погрози з боку зловмисників або в політичному/релігійному середовищі в країні походження чи тут
 - o Сексуальне насильство (згвалтування), примусове заняття проституцією
 - o виселення, втеча
- Життя на війні або у кризових зонах, бути свідком/описи (“вторинна травма”) від бомбових атак, боїв, насильства, спостереження, як люди жахливо гинуть
- Насильницька смерть батьків, братів і сестер, друзів
- Бути (добровільним чи примусовим) злочинцем (напр. діти-солдати).
- Часта зміна середовища / розлучення (також тут, у нас)
- Загубитися, залишитися самому, не знаючи, що робити далі
- Втрата безпеки, бідність, голод, спрага, холод, хвороби, стихійні лиха, жорстокість

- Безсилля вплинути на ситуацію, як один з найважливіших факторів розвитку травматизації
- Почуття провини або сорому з приводу загрозливих переживань, навіть якщо дитина абсолютно невинна («якби я не грався, мій батько не шукав би мене в підвалі, коли на будинок впала бомба... »

Повсякденне життя дітей-біженців сьогодні

- Запрограмовані на «виживання» (емоції повинні бути придушені) можуть функціонувати як роботи, виглядаючи апатичними
- або навпаки: вони не можуть керувати або контролювати себе, легко вибухають, вразливі, лабільні, легко відволікаються, швидко починають плакати
- Стреси та травми можуть спричинити порушення пам'яті та концентрації (діти не «розуміють», забувають те, що вже було пояснено, не приходять до школи вчасно. **БУДЬТЕ ТЕРПЛЯЧИМИ!!!**)
- Вони ще не почувають себе тут у безпеці (надійні контактні особи/ передбачуваність важливі!!)
- Відсутність можливості усамітнення, часто масивне просторове обмеження
- Недовіра чи страх перед незнайомими (=ворог??) Страх/досвід ксенофобії в Німеччині). Вдома часто злочинцями були поліція та влада...
- Діти не розуміють мови
- З них сміються за мову чи поведінку
- Дорога до школи наодинці (розлука з сім'єю) може викликати сильні страхи
- Поганий сон у загальних приміщеннях (наприклад, чути, як інші кричать, тому що їм сняться кошмари)
- Триваючий страх – можливо за членів сім'ї (батьків, братів і сестер у рідній країні)
- Процес скорботи про втрату близьких (і власне всього, що було у звичному світі)
- Можливо, висока відповідальність (навіть у маленьких дітей) – «Я повинен залишитися тут, щоб моя сім'я була забезпечена вдома або могла переїхати до мене!
- Дітям і жінкам у притулках набагато важче. Сексуальні насильства та зґвалтування відбуваються дуже часто в притулках. Часто немає окремих душевих та туалетів або вони не закриваються на ключ. Жінкам і дітям часто доводиться спати в одній кімнаті з незнайомими чоловіками.
- За таких умов діти часто знову і знову зазнають подальшої травми або переповнені травматичними спогадами, які вони пережили.

- Батьки травмовані і не можуть належним чином виконувати свою батьківську роль, не створюють «безпечного притулку» (небезпека занедбати дитину!!), що напружує та хвилює дітей. (Батьки поведуться депресивно або апатично, самі демонструючи спалахи агресії, які вони не можуть контролювати. У відповідь на це діти можуть стати агресивними (часто хлопчики) або «гіперкомпенсувати» (часто дівчата)» і виглядати адаптованими або дуже веселими, щоб підтримати таким чином своїх батьків.

Висновок: діти, які пережили війну та втекли, можуть бути травмованими, але крім цього, вони, безперечно, все ще перебувають у надзвичайній ситуації, яка є для них надмірно важкою і, у будь-якому випадку, їх тривожить та часто дуже лякає!!!

Які симптоми може викликати травматичний страх – травма у дітей?

- Плач, крик, тремтіння без будь-якої реальної причини
- Підвищена чутливість до чогось нового або нормальних вимог
- нічне нетримання сечі, скрегіт зубами, гризіння нігтів, нанесення собі травм
- Агресія по відношенню до інших людей без реальної причини
- Втома, пасивність, замкнутість, заціпеніння, сором'язливість
- страхітливність, порушення сну, нездатність зосередитися
- Постійне повторення певних рухів (захисні рухи, повороти, барабанити руками або ногами, миття, ...), наприклад, як частина дії з первинно травматичної сцени або як самозаспокоєння
- Жахливі фантазії чи сни
- Флешбеки (сценічне повторне переживання травматичної події) викликаються, наприклад, певними звуками (тригерами). Наприклад, дитина кидається під стіл, тому що надворі пролітає літак, і вона очікує бомбардування. Вона кричить, плаче, б'ється і потребує тривалого заспокоєння, поки з нею знову можна буде розмовляти в «тут і зараз» і вона знову відчувається в безпеці. Можливі тригерні ситуації, напр. у школі: вузьке, галасливе приміщення, переповнені шкільні коридори, тісні гардеробні, емоційно напружені ситуації, напр. у спорті, на шкільному подвір'ї, при сварках.

Висновок: всі види стресових і тривожних реакцій, раптові зміни в поведінці, занадто велика або занадто низька активність, дивна поведінка, навіть дні, тижні і місяці після жахливого досвіду, можуть свідчити про травматизацію (також у місцевих дітей, які зазнали домашнього/сексуального насильства)

Примітка: якщо ви спостерігаєте такі реакції у дітей-біженців, повідомте про це батьків і по можливості організуйте допомогу. Чим швидше тим краще. Але це все ще може бути корисним через роки. Ці батьки часто не можуть самостійно вжити необхідних заходів для своєї дитини через те, що вони самі перевантажені, або тому, що вони не знайомі з системою допомоги. Однак, якщо ви підозрюєте домашнє/сексуальне насильство, повідомте про це відділ соціальної допомоги дітей та молоді після консультації зі своїм начальством (як підстраховка для вас!)

Як вивести дітей із травматичного переживання, повернути до реальності?
Примітка: навіть якщо Ви прагнете надати дітям максимальну підтримку та допомогу, надзвичайно важливо знати, в якому контексті Ви маєте справу з дітьми. Наприклад, школа не місце для терапії! (Травматерапія потребує безпечних рамок, часу та спеціально навчених терапевтів.) Якщо виникають симптоми гострої травми, Ви, як під час автомобільної аварії, є оперативним працівником, який має завдання вивести дитину з (внутрішньої) небезпечної ситуації та (в даний час) у безпеку.

Спогади (Flashbacks) - це внутрішня надзвичайна ситуація для дитини!! Не залишайте її на одинці і не запитуйте, що вона щойно пережила (це дає можливість «поганим» образам і почуттям залишатися активними або знову стати активними і знову призводить до відчуття безсилля. Дитина знову відчуває втрату контролю, відчуває нездатність діяти що може призвести до ретравматизації)

Конкретні поради

1. «ПМТ»: (нім. „LOT“) Зміна положення – зміна місця – зміна теми (через різноманітні стимули/вимоги до тіла та мозку ззовні, мозку легше знову «регулювати» емоційні переживання і логічне мислення і функціонування в поточному повсякденному житті знову виводять дитину на перший план (якщо дитина сидить, допоможіть їй встати, потім покиньте тригерну ситуацію і спробуйте привернути увагу дитини до інших речей, які її не лякають)
2. Звертайтеся на ім'я (якщо відомо). (Не торкайтеся!)
3. Виведіть з тригерної ситуації!!!
4. Заспокійливий голос
5. Надайте безпеку
6. Ініціювати рух (перенаправляє мозкову активність)
7. Запропонуйте щось попити (перенаправляє мозкову активність)
8. Вправа «Сейф» (залежно від віку та мовних навичок)
9. Потім відволікти якимось заняттям

Як я можу стабілізувати та підтримати цих дітей?

(Важливо: знайдіть «ХОРОШУ» причину для розуміння кожної поведінки!)

Будьте надійними для дитини:

- Зробіть так, щоб дитина почувалася прийнятою, навіть якщо вона поводиться «дивно».
- Якщо згадаються погані речі, дозвольте їм розповісти, вислухати спокійно, виявіть співчуття (але не активно запитувати про подробиці!), але, можливо, також обережно відволічіть їх, залежно від Ваших власних можливостей (чи маю я на це час і простір? , чи вистачає мені самому внутрішньої стабільності?)

- Випромінюйте спокій і безпеку
- привітність, посмішка,
- Будьте емоційно передбачуваними, зменшуйте власні емоційні піки
- бути послідовним (= надійним) (я виконую те, що кажу, наскільки це можливо)
- Надайте допомогу, заспокойте, якщо дитина боїться
- Надійність причетних осіб, приміщень, маршрутів
- Буденна структура I:
- Забезпечте відчуття контролю та можливості вибору
- Відзначаєте досягнення
- Спорт/фізичні вправи для зменшення стресу
- Відволікання (малювання мандал, дозвіл і сприяння творчості)
- Створення можливості для формування позитивних (внутрішніх) контр-образів