

Jak wesprzeć i pracować z dzieckiem po traumie wojennej.

Każda wojna jest okrutna i pozostawia traumatyczne przeżycia nieraz na całe życie. Te przeżycia są przerażające i będą miały ogromne konsekwencje w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży, które zostały narażone na takie doświadczenia. Budynek będzie dość łatwo odbudować, ale rany w ludzkiej psychice leczy się bardzo długo.

Krzywdzenie dziecka to każde zamierzone lub niezamierzone działanie osoby dorosłej, społeczeństwa lub państwa, które ujemnie wpływa na rozwój fizyczny lub psychospołeczny dziecka.

(Wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Zarządu Międzynarodowych Nauk Medycznych (CJOMS) z 1974 r.)

Rozwój mózgu

Dziecko rodzi się z określoną liczbą komórek w mózgu. Rozwój mózgu polega nie na zwiększaniu się liczby tych komórek, ale na tworzeniu połączeń między nimi na skutek nabywania nowych doświadczeń. Dlatego też należy dostarczać dziecku jak najwięcej okazji edukacyjnych by stymulować pracę neuronów. Najbardziej intensywny rozwój mózgu dokonuje się w ciągu pierwszych 7 lat życia.

W miarę dorastania dziecko staje się coraz bardziej świadome uczuć - zarówno swoich własnych, jak i osób z najbliższego otoczenia.

Na początku dziecko odczuwa radość, zaskoczenie, lęk, miłość (związaną z poczuciem bezpieczeństwa). Później repertuar emocji poszerza się o bardziej złożone uczucia, takie jak poczucie winy, zazdrość itd.

Dziecko reaguje niemal na wszystkie bodźce działające w jego otoczeniu, a jego reakcje są często zbyt szybkie, zbyt rozbudowane i zmienne.

Cechy te dotyczą zarówno czynności motorycznych, motywacyjnych, emocjonalnych, jak i poznawczych

Badania pokazują, że poważna trauma, może pozostawić dzieci w niemal ciągłym strachu i niepokoju, a także zmienić kluczowe części mózgu, jak pokazują skany MRI. W mózgu (i w całym organizmie) zmieniają się priorytety – mózg częściowo ogranicza funkcjonowanie poznawczo-rozwojowe i koncentruje się na funkcji przetrwania. Ma ona na celu przewidywanie i zapobieganie oraz zabezpieczenie przed szkodami wyrządzonymi przez zagrożenia.



Zespół Stresu Pourazowego (PTSD) u dzieci

Trauma bezpowrotnie niszczy u dziecka 2 iluzje: omnipotencji (wszechmocy) oraz nieograniczonych umiejętności chronienia go przed złem przez rodziców; wprowadza nowe możliwości odnośnie tego, co może się wydarzyć w otaczającym dziecko świecie;

U większości dzieci do rozwoju PTSD lub jego pojedynczych objawów dochodzi w ciągu pierwszych tygodni lub miesięcy po wydarzeniu. Nasilenie objawów ma duże znaczenie prognostyczne. Występują takie objawy jak strach, lęk o bezpieczeństwo swoje i innych, lęk przed tym, że sytuacja stanowiąca przyczynę urazu powtórzy się, zmiany w zachowaniu; wybuchy gniewu lub agresja, wzrost drażliwości w kontaktach z innymi, wycofanie się, zaburzenia psychosomatyczne, zaburzenia snu.

Jak rozpoznawać PTSD u dzieci?

To co musi zaistnieć to doświadczenie zdarzenia traumatycznego, przeżywanie zdarzenia wielokrotnie i od nowa, na różne sposoby, reagowanie wycofaniem i wzrostem napięcia. Obraz PTSD jest różny w różnych grupach wiekowych, ale w każdej z nich pojawiają się koszmary senne oraz inne zaburzenia snu, lęk separacyjny, symptomy regresji, lęk związany ze śmiercią, ogólne poczucie strachu.

Traumatyczna utrata bliskiej osoby.

Doświadczając opuszczenia przez rodzica, opiekuna, czy inną bliską osobę dzieci często czują się winne z tego powodu. W zależności od wieku mogą doświadczać różnych reakcji na utratę.

Dzieci najmłodsze mogą się mocno dystansować. Mają brak dostatecznej umiejętności wyrażania uczuć słowami, a więc będą w inny sposób zwracać na siebie uwagę, np. buntują się.

Zarówno dzieci młodsze, jak i starsze, mogą ukrywać swój ból i odczuwać strach przed śmiercią np. drugiego rodzica / opiekuna.

U dzieci starszych jest dużo poczucia bezsilności, bezradności, związanego z potrzebą niezależności i okresem buntowniczym. Dorastające dziecko w tym wieku próbuje samodzielnie poradzić sobie z bezradnością, choć potrzebuje dużo miłości i wsparcia.

Skutkiem utraty bliskim osoby może być choroba sieroca. Wówczas bardzo trudno jest nawiązać kontakt z dzieckiem; źle rozwija się ono zarówno fizycznie jak i psychicznie; dziecko częściej choruje. Ponadto bezustannie znajduje się w przewlekłym stanie depresyjnym.



Jak pomóc dziecku w poradzeniu sobie ze stratą?

CO MOŻNA PORADZIĆ RODZINIE:

- Nie próbuj ukrywać przed dzieckiem faktu śmierci i prawdy dotyczącej okoliczności;
- Przeżywaj własny smutek, ale zwracaj również uwagę na uczucia i potrzeby dziecka;
- Nie ukrywaj swoich uczuć;
- Zapewnij poczucie bezpieczeństwa;
- Pozwól przeżywać mu smutek tak długo jak tego potrzebuje;
- Nie bój się powtarzających się pytań dotyczących śmierci;
- Pozwól dziecku zostać dzieckiem.

Jak pomóc dziecku po przeżyciu traumy?

Przede wszystkim Zapewnij dziecku Bezpieczeństwo. Zapewnij je o swojej trosce o nie i że jest bezpieczne, poproś, aby opowiedziało krótko, co się wydarzyło, jednak jeśli nie będzie chciało mówić, nie zmuszaj go do tego, zapytaj, czy ma jakieś obawy.

Po drugie unikaj blokowania ekspresji; zapewnij, że odczucia dziecka nie są niczym niezwykłym. Wtedy, kiedy dziecko czuje się bezpieczne i pozostaje w relacji z innymi, może powiedzieć, co myśli. Często dotyczy to sądów o świecie dorosłym i żalu do nich. Ważna jest możliwość artykułowania tych myśli i odczuć.

Niekorzystnym dla dziecka jest, otaczanie go milczeniem. Ma wtedy problem ze swoimi uczuciami gniewu, rozpacz, które nadal odczuwa. Powinniśmy pomóc dziecku wyrazić jego wewnętrzne doznania.

Pamiętaj, że kontakt terapeutyczny to...

...konfrontowanie się z rzeczywistością tego, co się zdarzyło, próba poradzenia sobie z gniewem, lękiem, żałobą i uczenie ich wyrażania, nauka komu dziecko może zaufać oraz jak samo może się ochronić w przyszłości, **ale także** praca z niskim obrazem własnej osoby, przeciwdziałanie unikaniu relacji z innymi.

