

## JAK POMÁHAT DĚTEM S TRAUMATEM

### Informační manuál pro rodiče a odborné pracovníky v uprchlických táborech

V různých dobách našeho života zažíváme různé věci. To, co vidíme, slyšíme, cítíme je přijímáno, uspořádáno a uloženo v našem mozku ve formě vzpomínek. Mozek obsahuje miliony vzpomínek, které ovlivňují naše pocity, myšlenky a činy. Některé z nich jsou příjemné a proto si je chceme pamatovat. Jiné jsou špatné, a přejeme si je zapomenout. Naneštěstí, čím méně příjemné naše vzpomínky jsou, tím hůře se na ně dá zapomenout. Ve skutečnosti v nás mohou vyvolávat strach, hněv, nebo smutek i v situacích, kdy se způsobovat se zdánlivě nic špatného neděje. Toto Platí nejen pro dospělé, ale i pro děti. Čím mladší je člověk, tím více a silněji jej mohou vzpomínky ovlivňovat. Děti, které zažily nebezpečné situace, náhlé změny, ztráty domova, rodiny, blízkých osob mohou zažívat silnou úzkost, strach, smutek nebo hněv i dlouhé měsíce či dokonce roky po těchto událostech. Z těchto důvodů je velmi důležité, abychom věděly, že jejich činy, chování, myšlení i zdraví mohou být silně ovlivněny událostmi, které se uložily v jejich mozku před dlouhou dobou. **O těchto dětech můžeme říct, že trpí vzpomínkami, které se nedají pamatovat, ani zapomenout.** Tyto vzpomínky se jmenují “traumatické vzpomínky” a děti, které je zažívají, trpí následkem “psychického traumatu”.

### Jak se dozvím, že moje dcera nebo syn trpí “psychickým traumatem ”?

---

Víme, že traumatické vzpomínky se navenek obvykle projevují prostřednictvím určitých projevů a určitého chování. Jako rodiče a odborníci bychom měli věnovat zvýšenou pozornost dětem, které můžeme rozdělit do následujících kategorií.

#### NEKLIDNÉ DÍTĚ

- On/ ona nedokáže zůstat v klidu, lehce se rozptýlí, zapomíná, nepamatuje si věci, vypadá “mimo”, lehce se rozruší, reaguje agresivně na jakékoli omezení, reaguje impulzivně, vypadá nepřírozeně vesele, hraje si opakovaně a stereotypně, je agresivní vůči hračkám, hraje si na kontrolu a moc, mluví zrychleně, snaží se získat kontrolu nad jinými dětmi,
- je to většinou kluk

#### PASIVNÍ DÍTĚ

- vypadá tiše, nepřírozeně klidně, je submisivní, “neviditelné”, vyhýbá se jiným dětem a cizím dospělým, je sociálně ztažené, izolované, nemá z ničeho potěšení, nemá o nic zájem, je

lhostené, má prázdny pohled, je poslušné, hraje si bez fantazie nebo si nehraje, není kreativní, zasekává se v jednoduchých situacích

- je to obvykle dívka

## NEKLIDNÉ A PASIVNÍ DÍTĚ

- projevuje náhlé změny nálady a motivace, pláče a směje se současně, rychle a často střídá sociální ztažení a sociální aktivitu, odmítá a lpí současně.

## DÍTĚ SE SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY A S PROBLÉMY VE VZDĚLÁVÁNÍ

- trpí nespavostí, nočními můrami, ztrátou paměti, špatným soustředěním, ztrátou nabytých znalostí a dovedností, strachem z určitých situací a z určitých lidí, znovuzažíváním špatných vzpomínek a děsivých fantazií, nedostatkem sebedůvěry, nočním pomočováním, cucáním palce, špatným trávením, ztrátou váhy, bolestmi hlavy, břicha, neustálou únavou,....

## **Jak můžu pomoci svému traumatizovanému dítěti ?**

-----  
V první řadě bychom měly zjistit, co k dítěti cítíme. Pokud u něj vidíme projevy “neklidného dítěte”, můžeme cítit frustraci, hněv a únavu z toho, že mu musíme neustále poskytovat hranice a pozornost. Pokud se dítě jeví jako spíše “pasivní dítě” můžeme cítit frustraci a únavu z dodávání motivace a nucení ke spolupráci. Pokud je dítě pasivní i neklidné můžeme zažívat zmatek a strach.

V každém případě je velmi důležité, abychom pamatovali na to, že náš syn nebo dcerka:

- NEZLOBÍ
- NENÍ LÍNÝ/Á NENÍ NEPOSLUŠNÝ/Á
- NENÍ ROZMAZLENÝ/Á

Pokud se na naše “traumatizované” dítě budeme zlobit, budeme netrpělivý nebo násilný nepomůžeme mu. Můžeme mu naopak ublížit a jeho chování ještě zhoršit.

Tak, co můžeme dělat, abychom našemu synovi nebo dceři pomohli? Můžeme se řídit anebo inspirovat následujícími postupy:

1. Nejdřív ze všeho mu potřebujeme sdělit, že jej za nic neobviňujeme, protože jeho chování považujeme za důsledek jeho pocitů, vzpomínek a představ, za které nenesou odpovědnost a o kterých možná ani samo neví.
2. Najdeme si čas, abychom mu v klidné chvíli pomohli poznat jeho pocity, fantazie a vzpomínky. Je vhodné, abychom mu poskytli pravidelný čas například denně třicet minut, kde by se

mohlo spolehnoutu na naší pozornost. Další způsob jak objevit a pojmenovat jeho pocity je udělat to když je rozčílené anebo rozrušené. **K tomu, aby vnímalo svoje pocity a myšlenky jej však nejdřív potřebujeme zklidnit. Děláme to třeba něžným držením, doteky a komentováním jeho možných pocitů.**

3. V mezidobí můžeme průběžně podporovat vyjadřování jeho pocitů a fantazií například prostřednictvím kreativní hry, malování, tancování nebo vyprávění příběhů. Během mluvení o jejich a našich pocitech jim pomáháme najít smysl toho, co cítí a co cítíme a společně objevovat souvislosti mezi pocity a minulými událostmi.
4. Pocity malých dětí jsou obvykle vyjadřovány prostřednictvím tělesných pocitů. Citlivé doktýkání, objímání nebo nenásilné držení je může nejen zklidnit ale i pomoci dostat se kontaktu s jejich pocity. Pro děti je přirozené vyjadřovat se pomocí hry s panenkami a zvířátky. Panenky a jiné hračky můžeme použít i na objevování a pojmenování jejich tužeb a strachů. Kreativní malování nebo maování prsty může nejen odhalit, co se vaší dceři nebo syna skrývá, ale může je i celkově uvolnit.
5. Můžeme si pamatovat, že mezi nejsilnější pocity dětí trpících “psychickým traumatem” patří
  - **SMUTEK A LÍTOST**, ze ztráty někoho anebo něčeho důležitého
  - **STRACH**, ze ztráty rodiny, jednotlivých členů, z opuštění, ublížení, z budoucnosti...
  - **HNĚV**, na osoby, které jim a rodině ublížily, které se nestarají, nechrání....
  - **BEZMOC A ZTRÁTA KONTROLY**, nad sebou, nad svým životem,...
  - **VINA**, za to, že nebyly hodné, silné, že neochránily rodinu, mladší členy rodiny, za to, že se na nás zlobí, že nám způsobují potíže, že se narodily.....
  - **HANBA A STUD**, že jsou bez domova, že jsou chudé, že nemají školu, podmínky k životu, svoji vlast a kulturu, ...

Pokaždé, když s dítětem mluvíme nebo mu nasloucháme, přemýšlejme, které z těchto pocitů jsou u něj nejsilnější. Ujistujme je, že **pocity nejsou nikdy nebezpečné. Že jsou přirozené a žádoucí.**

6. Při hledání a nacházení smyslu jejich pocitů můžeme použít vyprávění o našich příbězích, o tom, co se nám samotným a celé rodině stalo. Pamatujme na to, že děti mají mnoho otázek, které se nám bojí položit. Můžeme o jejich otázkách přemýšlet, a hledat na ně odpovědi. Můžeme jim přiznat, že na některé otázky ještě odpověď nemáme. **Děti se přestanou bát svých pocitů a myšlenek tehdy, když uvidí, že mi se jich taky nebojíme a že o nich dokážeme mluvit. usually become aware of their feelings when they see that we are not afraid of them.** Samozřejmě, toto není někdy možné ani pro nás.
7. Pokusme se představit si nejhorší možné pocity a strachy, které naše dítě může mít. Některé jejich pocity pramení z faktu, že nerozumí tomu, co se jim dělo a co se s nimi stane v

budoucnou. Děti se ohledně budoucnosti obvykle zajímají spíše o tu bezprostřední nikoli dalekou budoucnost, která trápí spíše dospělé. I když nevíme, co se bude dít za několik měsíců, můžeme jim jasně říct, co se stane v nejbližších dnech nebo týdnech.

8. Přemýšlejte to o způsobech, které by vašemu dítěti pomohly cítit se více kompetentním a zažít více pocit kontroly nad sebou. Děti dělají Rády věci, ve kterých jsou dobré. Podporujeme jejich zájmy a chvalme je za to, co dělají a že to dělají. Pochvala a trvalý zájem může motivovat vašeho syna a dceru k tomu, aby se zlepšovaly a aby jste na ně mohly být hrdí.
9. Nikdy nepodceňujeme svoje vlastní potřeby a kapacity. Jsou chvíle, kdy sami potřebujeme podporu a sdílení, našich pocitů, tužeb a obav. Je důležité, abychom měli nablízku takovou osobu, které můžeme věřit o kterou se můžeme opřít. Může to být jiný dospělý člen rodiny, anebo pracovník. Pamatujme si, že děti nás nepotřebují mít dokonalými, ani absolutně silnými.  
**Stačí jim, že budeme silnější a odvážnější vůči svým pocitům, než ony.**
10. V případě pokračování potíží v chování a zdraví dítěte neváhejme vyhledat **odborníka v oblasti psychického zdraví nebo dětského lékaře. Pokud tuto možnost máme, rozhodně bychom jí měly využít i v případě, že se nám zdá, že dítě žádné "zlé" vzpomínky nemá.**

### **Jak můžu pomoci dítěti truchlit?**

-----

Vyrovnaní se s traumaty zahrnuje kontakt s emocemi, které jsou spojené se ztrátami milovaných osob a důležitých věcí. Proces, při kterém se vyrovnáváme se ztrátou nazýváme **truchlením**. Bez truchlení se nemůžeme pohnout z místa ani začít nový život. Když někoho blízkého ztratíme býváme překvapeni. Nedokážeme pochopit, že osoba, která byla součástí našeho života, bez které jsme si sami sebe nedokázali představit, je náhle pryč a už se nikdy nevrátí. Představa této ztráty je někdy tak bolestivá, že na ní nelze ani myslet. Naše mysl dělá všechno proto, aby nás před neúnásmnými pocity ochránila například tím, že nás přesvědčí, že se nic nestalo. Toto krátkodobé popření je přípravou na uznání faktu, že náš život, naše rodina už nebude nikdy stejná jako byla. Někteří z nás zůstáváme v popření dlouhou dobu. Zejména děti jsou často příliš křehké a zranitelné, aby přijaly skutečnost takovou jaká je. Některé děti používají fantazie, při kterých věří, že jsou nezranitelné, jako superhrdinové z pohádek, kteří řídí celý svět a nikoho nepotřebují. Tyto fantazie jim však nevystačí, když musí čelit dalším změnám v rodině a v životě. Každá změna totiž přináší i ztrátu, kterou nemohou přijmout. Děti, na rozdíl od dospělých, nevědí, že změna je nejen ztrátou, ale i šancí na získání něčeho nového a dobrého. Jedním ze způsobů jak pomoci dětem "zaseklým" ve svém traumatu, je **uznání naší vlastní ztráty**.

Ale jak se toho dá dosáhnout ez toho, abycho se cítili smutnými a nešťastnými? Nedá. Uznání ztráty je vždy smutné a zlé. Dobrou zprávou pro nás a pro naše děti je, že smutek můžeme přežít. Smutek a lítost je totiž vždy lepší než úzkost, která plyne z toho, že svoji ztrátu popíráme a

nebereme na vědomí. Je dobré si uvědomit, že smutek je něco, co už dávno známe. Máme za sebou nejhorší věci, ale v současnosti nás žádné velké ztráty nečekají. Ačkoli trpíme nejistotou a strachem z toho, co přijde, víme, že jsme konečně v bezpečí. **Toto by měli vědět i naše děti.** Nebojme se přiznat si lítost a smutek. Jejich přiznání a sdílení se svými nejbližšími naše děti posilní a dá jim svolení, aby mohly konečně taky cítit a projevit to, co ve skutečnosti cítí a co si myslí. Řekněme jim, že je přirozené a dokonce žádoucí cítit se smutným, když se dějí zlé věci. Když zažijí, že o ztrátě se dá mluvit a smutek se dá sdílet a přežít, začnou konečně truchlit a nebudou muset zůstat zaseklí v minulosti a ve fantazii!

#### **Závěrečná doporučení rodičům:**

---

**Nesnažte se být dokonalými rodiči.**

**Neobviňujte se za to, co stalo vašim dětem a rodině.**

**Važte si sami sebe.**

**Starejte se o svoje potřeby.**

Máte extrémně těžkou práci v extrémních podmínkách.

Zasloužíte si respekt všech rodičů na světě.

**DĚKUJEME !**

---

MUDr. Peter Pöthe ([www.dr-pothe.com](http://www.dr-pothe.com)), psáno na ostrově na Lesbos srpnu 2019