

JAK POMÁHAT DĚTEM S TRAUMATEM

Informační manuál pro rodiče a odborné pracovníky

/ MUDr. Peter Pöthe, dětský psychiatr a dětský psychoterapeut, Praha/

V různých dobách života zažíváme různé věci. Vše, co vidíme, slyšíme nebocítíme je přijímáno, uspořádáno a ukládáno v našem mozku ve formě vzpomínek. Mozek obsahuje miliony vzpomínek, které ovlivňují naše pocity, myšlenky a činy. Některé ze vzpomínek jsou příjemné a proto si je chceme co nejdéle pamatovat. Jiné jsou špatné, nepříjemné a proto si je přejeme zapomenout. Naneštěstí, čím horší naše vzpomínky jsou, tím hůře se dá na ně zapomenout. Negativní vzpomínky v nás mohou vyvolávat strach, hněv, nebo smutek i ve chvílích, kdy se nám nic děsivého neděje. Čím jsme mladší, tím více nás ovlivňují. Děti, které zažily nebezpečné, život ohrožující situace, velké změny, ztráty domova, rodiny a blízkých osob mohou zažívat silnou úzkost, strach, smutek, lítost nebo hněv a nenávist měsíce či dokonce roky po událostech. Pro jejich okolí je proto velmi důležité chápat, že jejich činy, chování, myšlenky, ale i tělesné zdraví mohou být ovlivněné událostmi, které se staly třeba i před velmi dlouhou dobou. **O těchto dětech můžeme říct, že trpí vzpomínkami, které se nedají pamatovat, ani zapomenout.** Takové vzpomínky se jmenují “traumatické” a děti, které je zažívají, trpí “psychickým traumatem”.

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

Víme o tom, že traumatické vzpomínky se navenek projevují prostřednictvím určitými projevy a chováním. Jako rodiče a odborníci bychom měli věnovat zvýšenou pozornost dětem, které se projevují následovně:

NEKLIDNÉ DÍTĚ

- Nedokáže zůstat v klidu, lehce se rozptýlí, pořád zapomíná, nepamatuje si naučené věci, vypadá, že je “mimo”, lehce se citově rozruší, reaguje impulzivně a agresivně na omezení a kontrolu, vypadá nepřírozeně vesele, nadměrně živé, zrychlené, hraje si stereotypně, k hračkám a neživým předmětům se chová agresivně, chce mít nad vším kontrolu a moc...
- je to většinou kluk

PASIVNÍ DÍTĚ

- vypadá nenápadně, je tiché a nepřírozeně klidné, chová se submisivně, vyhýbá se dětem a cizím dospělým, je sociálně izolované, neprojevuje ani neprožívá z ničeho radost, nemá o nic zájem, je převažně lhostené, občas má prázdný pohled, hraje si bez fantazie nebo si vůbec nehraje, nedokáže být 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 na někom současně,...

DÍTĚ SE ZDRAVOTNÍMI PROBLÉMY A PROBLÉMY S VZDĚLÁVÁNÍM

- 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 ?

Než dítěti pomůžeme, měli bychom vědět, co k němu doopravdy cítíme. Děti s projevy traumatu často vzbuzují hněv, frustraci, únavu nebo beznaděj, strach, pocit nedostatku hranice a pravidel. U "pasivních dětí" můžeme cítit frustraci z toho, že je neustále musíme motivovat ke spolupráci. Pokud je naše dítě pasivní i neklidné můžeme zažívat zmatek a strach.

Ať už nás děti frustrují čímkoli, je velmi důležité si připomínat, že náš syn anebo dcerka:

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

Pokud si přejeme našim traumatizovaným dětem skutečně pomoci, můžeme se řídit následujícími doporučeními.:

1. Nejdřív ze všeho potřebujeme dítěti sdělit, že jej za nic neobviňujeme. Jeho chování není zlé, ale pochopitelné z důvodu smutných událostí, které dítě zažilo a za které nenesou žádnou odpovědnost ani vinu. Najdeme si čas, abychom mu v klidné chvíli pomohli poznat jeho pocity, fantazie a odhalit jeho konkrétní vzpomínky. Je vhodné, abychom mu takový čas a prostor poskytovali pravidelně, třeba jenom třicet minut denně. **K tomu, aby naše dítě vnímalo svoje pocity a myšlenky, se potřebuje cítit v bezpečí. K pocitu klidu a bezpečí mu pomůžeme nejen mluvením a nasloucháním, ale i něžným držením, a dotýkáním a očním kontaktem.**
2. Vyjádřování pocitů a představ můžeme pomoci prostřednictvím kreativní hry, malováním, tancováním nebo vyprávěním pohádek a lidských příběhů. Během mluvení o jejich a našich

pocitech se snažíme hledat smysl toho, co cítíme a objevovat souvislosti mezi pocity a zažitými událostmi.

3. Pocity malých dětí jsou často vyjádřovány prostřednictvím tělesných pocitů. Citlivé dotýkání, objímání nebo nenásilné držení je může nejen zklidnit ale i pomoci dostat se kontaktu s tím, co zažívají.. Pro děti je přirozené vyjadřovat se i pomocí hry s panenkami a zvířátky. Panenky a jiné hračky můžeme použít i na objevování a pojmenování tužeb nebo strachů. Kreativní malování nebo malování prsty může dítěti pomoci celkově se uvolnit a zapojit fantazii.
4. Měli bychom vědět, že mezi nejsilnější pocity dětí trpících “psychickým traumatem” patří tyto:
 - **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, nechraňují....
 - **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** za to, že nemám domov, že jsem chudý, nemám vlast ani důstojné podmínky k Pokaždé, když s dítětem mluvíme nebo mu nasloucháme, přemýšlejme, které z těchto pocitů jsou u něj nejsilnější. Ujišťujme je, že **pocity nejsou nikdy nebezpečné, jsou přirozené a žádoucí.**
5. Při hledání a nacházení smyslu jejich 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 se přiznat, že na některé otázky odpovídnemáme. **Děti se přestanou bát svých pocitů a myšlenek tehdy, když uvidí, že mi se svých pocitů nebojíme a dokážeme o nich přemýšlet nebo mluvit.**
6. Pokusme se představit si nejhorsí 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 budoucnu. 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 aspoň v nejbližších dnech a týdnech.**
7. Přemýšlejte to o způsobech, které by vašemu dítěti pomohly cítit se více kompetentním a zažít více pocitů kontroly nad sebou. Děti dělají rády věci, ve kterých jsou dobré. Podporujme 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.

8. 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. Pamatujeme si, že děti nás nepotřebují mít dokonalými, ani absolutně silnými. **Stačí jim, že budeme silnější a odvážnější vůči svým pocitům, než ony.**

9. V případě pokračování potíží v chování a zdraví dítěte neváhejme vyhledat odborníka v oblasti psychického zdraví nebo dětského lékaře.

Jak můžu pomoci dítěti truchlit?

Pomoc dětem vyrovnat se s traumaty zahrnuje pomoc s jejich pocity, které jsou spojené s konkrétními lidmi a předměty. Zpracování ztráty, které děti zažily, vyžaduje truchlení. Bez odtruchlení ztracených věcí a lidí se nemůžeme pohnout vpřed a růst.

Kdykoli něco nebo někoho velmi důležitého ztratíme, cítíme se překvapeni. Nemůžeme pochopit, že osoba, která byla součástí našich životů, je náhled pryč a nikdy se už nevrátí. **Představa ztráty je někdy tak bolestivá, že na ní nelze ani myslet. Někdy děláme všechno proto, abychom sami sebe přesvědčili, že se nikdy nic nestalo.** Počátečné popírání nám pomáhá vyrovnat se s faktem, že naše životy, rodiny a budoucnost se navždy změnily. Někteří z nás zůstávají v popírání dlouho. Děje se to zejména malým dětem, které jsou příliš slabé, aby bez vnější podpory čelili realitě. Některé děti si při ztrátách pomáhají fantazií o tom, že jsou Superhrdinové, kteří mají celý svět pod kontrolou a mohou ho díky superschopnostem zachránit. Tento typ psychické obrany před zažíváním ztráty je však dlouhodobě neudržitelný především v situacích, kdy děti musejí čelit novým životním změnám. Každá změna je totiž sama o sobě ztrátou. Na rozdíl od dětí však jako dospělí víme, že změna je také šancí, získat něco nového. Děti Přijetí změny a uznání ztráty je prvním krokem k vykročení z pasti traumatu. Tento proces však není nikdy radostný. Je vždy smutný a náročný. **Nesmíme se bát být skutečně smutní. Pokud svůj smutek a lítost neskýváme a ukážeme i dětem, dáváme jim možnost odtruchlit jejich ztráty a přijmout nové věci a osoby.** Truchlení je časově omezený proces, na jehož konci je úleva a pocit svobody.

Poslední doporučení:

Nemusíte být dokonalými rodiči

Neobviňujte se za to, co se stalo vašim dětem.

Máte extrémní práci v extrémních podmínkách, ale přivedli jste svoje dítě do bezpečí a do naděje. Zasloužíte si úctu všech rodičů na světě.

Děkujeme!

MUDr. Peter Pöthe (www.dr-pothe.com), Lesbos, Řecko, srpen 2019