

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dzieci po konfliktach lub katastrofach

Pierwsza pomoc psychologiczna zaczyna się od pomocy w zapewnieniu zaspokojenia podstawowych potrzeb ludzi. Oznacza to praktyczną pomoc lub wskazanie miejsca, gdzie mogą być bezpieczni, znaleźć wodę, jedzenie, schronienie, otrzymać pomoc medyczną itp.

Jeśli pojawiają się trudności językowe... używajcie do komunikacji uśmiechów, mimiki i gestów, obrazków, zabawy, muzyki.

Dzieci muszą być z kimś, kto może się nimi opiekować i wspierać je - jeśli są same, **znajdź dla nich** odpowiednią osobę.

Normalnym zjawiskiem po konflikcie lub przymusowym wysiedleniu jest odczuwany przez dzieci niepokój, strach i smutek oraz trudności ze snem. U dzieci mogą pojawiać się złe sny, silne i trudne wspomnienia, w tym "flashbacki" (kiedy czują się tak, jakby traumatyczne wydarzenie wciąż miało miejsce); trudności z koncentracją, niechęć do oddalenia się od rodzica/opiekuna. Mogą łatwo wpadać w płacz, drażliwość, mogą pojawiać się wybuchy złości, gwałtowne zmiany nastroju, trudne zachowania lub wycofanie.

Niektóre dzieci będą również przeżywać żałobę po stracie członka rodziny.

Rodzice, którzy również radzą sobie ze stratą i wysiedleniem, mogą potrzebować wsparcia, aby zaspokoić emocjonalne potrzeby swoich dzieci w tym czasie.

Dzieci potrzebują:

-Wiedzieć, że są teraz **bezpieczne**,

-**Pewności**, że konflikt się skończy, że życie nie zawsze będzie takie, że znów będą mieli dom, znów wrócą do szkoły ...nawet jeśli wydarzy się to w nowym miejscu.

-**Wsparcia społecznego** - od rodziny, innych dzieci, nauczycieli, przedstawicieli kościoła, pracowników organizacji religijnych i pozarządowych....

-**Rutyny**, jeśli to możliwe, np. szkoła lub regularny czas na odrabianie zadań szkolnych, regularne pory snu i bajek na dobranoc itp.

-Możliwości "puszczenia **pary**" i uwolnienia części napięcia, wspólnego biegania, gry w piłkę, berka, trzymania balonika, tańczenia do ulubionej muzyki, śpiewania, klaskania...

-Możliwości **zabawy**. Nie należy się zbytnio przejmować, jeśli dzieci odgrywiają trudne

wydarzenia - może to być sposób na przepracowanie tego, co się stało.

2

-Okazji do **rozmowy, prowadzonej przez dziecko** o tym, co się działo i dzieje z rodzicami lub opiekunami, **jeśli** chcą i **kiedy** są gotowi. Staraj się odpowiadać na pytania odpowiednio do wieku i rozwoju dziecka.

-Możliwości i materiałów do **pracy artystycznej** - do wyrażania lęków, złych wspomnień, marzeń i nadziei na przyszłość - lub po prostu do zabawy. Pozwól dzieciom rysować/malować to, co chcą i rozmawiać o ich obrazach, **jeśli chcą**. Dla niektórych dzieci wspomnienia tego, co przeżyły są zbyt bolesne i intensywne, by je wyrazić, dla tych dzieci - i na koniec każdej sesji plastycznej - zaproponuj dzieciom, by pomyślały o miejscu, w którym chciałyby być lub mieszkać w przyszłości - mogą to być poważne życzenia dotyczące nowego domu lub fantazje - np. życie na księżycu... Dobrym początkiem może być malowanie prostych wzorów. Plastelina i masa plastyczna to cenne narzędzia pomagające dzieciom w wyrażaniu i regulowaniu emocji.

-Okazji do **zabawy** i **ucieczki** od trudności w zabawie, grach, opowiadaniach, sztuce, grach wideo, filmach i teledyskach itp.

- **Pomóż się zrelaksować**: Pokaż dzieciom, jak wziąć kilka głębokich oddechów, mocno napiąć wszystkie mięśnie, a następnie delikatnie potrząsnąć nimi, aby rozładować napięcie i zrelaksować się - zwłaszcza przed snem.

Ściskaj i przytulaj!!! Wyjaśnij: Ściskanie czegoś może pomóc ci poczuć się spokojniej, jeśli jesteś niespokojny - coś małego i giętkiego, jak mała piłeczka, skrawek tkaniny, papieru, może liście lub ziemia. Możesz też ścisnąć **swój kciuk w** ten sposób: **Zademonstruj**: Obejmij palcami jednej ręki kciuka drugiej ręki i ściśnij go. Poproś dzieci, aby powtórzyły.

Możesz też delikatnie **ścisnąć i objąć się ramionami**. To prawie tak, jakby ktoś cię przytulał. (To może pomóc również dzieciom, gdy czują się zdenerwowane).

Demonstracja: Skrzyżuj ramiona nad klatką piersiową, przytrzymaj i delikatnie ściśnij dłońmi górne partie ramion.

Uścisk motyla jest pomocny przy uspokajaniu, szczególnie przed snem: skrzyżuj ręce i umieść je, dłońmi w dół, na klatce piersiowej, łącząc kciuki, aby zrobić kształt motyla. Powoli stukaj jedną ręką, a następnie drugą, w okolicy ramion, podczas gdy oddychasz powoli wdychając ...i wydychając powietrze ... i myślisz o czymś miłym ... (Te działania pomagają również dzieciom, które **tracą kontakt z rzeczywistością**: czują się odrętwiałe lub nie mają kontaktu z teraźniejszością, dzięki tej technice mogą poczuć się bardziej 'ugruntowane' i obecne.)

Uwaga dotycząca IT /mediów społecznościowych: pomagają dzieciom pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną, a także zapewniają rozrywkę i edukację. Jednak niekończący się napływ wiadomości, postów, zdjęć itp. związanych z konfliktem będzie również podsycał obawy i niepokój dzieci. Dzieci, nastolatki - a także rodzice – powinny podjąć próbę ograniczenia oglądania wiadomości itp. związanych z konfliktem.

Ważne jest również, aby dorośli/rodzice starali się prowadzić trudne rozmowy oraz oglądali niepokojące wiadomości, z dala od dzieci.

ACT International

3

W miarę upływu czasu dzieci potrzebują:

-Wsparcia w odczuwaniu **nadziei na** przyszłość,

-Możliwości nadania sensu temu, co się wydarzyło poprzez rozmowę z dorosłym, który słucha i odpowiada na pytania w sposób szczerzy, ale dostosowany do wieku, lub poprzez sztukę, dramę, zabawę lub opowieści - w tym oczywiście tworzenie własnych historii.

Proste "narzędzia" dla niespokojnych dzieci

Te "narzędzia" mogą być używane z pojedynczymi dziećmi / nastolatkami / dorosłymi, a także z grupami, gdy są oni bezpieczni. Pomagają one również zmniejszyć stres rodziców/opiekunów/personelu. (Jeśli chcesz, możesz dołączyć swoje własne ulubione narzędzia do pracy z lękiem).

...zaciśnij mięśnie ramion..., podnieś ramiona...wytrzymaj!...! - relaksuj się - Wydmuchaj powoli powietrze, tak jakbyś zdmuchiwał świecę, i pozwól, aby Twoje ramiona, ręce i dłonie opadły w dół...Teraz delikatnie potrząśnij ramionami...potrząśnij ramionami delikatnie wokoło, chwiej się na nogach ...potrząśnij delikatnie głową z boku na bok...aż cały stres zniknie.

Poniższy skrypt wyjaśnia, jak uczyć 3 potężnych narzędzi do pracy z lękiem: Głębokich oddechów, wyjątkowego miejsca (lub bezpiecznego miejsca) oraz relaksacji. Możesz wykorzystać cały skrypt (który jest przeznaczony dla dzieci) lub zacząć od części "Relaksacja". Jeśli wolisz, możesz użyć własnych słów i dostosować skrypt do wieku dzieci:

Mów spokojnie i powoli: "Poruszaj się tak, abyś miał trochę miejsca wokół siebie. Usiądź wygodnie. Spójrz na podłogę tuż przed sobą, możesz też zamknąć oczy, jeśli chcesz. Pomyśl o miejscu, w którym chciałbyś się znaleźć, w którym czujesz się całkowicie bezpieczny, szczęśliwy i zrelaksowany. Może to być prawdziwe miejsce, takie które znasz i które sprawia, że czujesz się szczęśliwy*. Może to być miejsce we wewnątrz lub na zewnątrz. Może to być miejsce, które wyobrażasz sobie w swojej głowie, o którym słyszałeś, w którym chciałbyś być [**Pauza**] (***Jeśli dziecko zostało niedawno wysiedlone lub przeżywa żalobę może być zdenerwowane, gdy pomyśli o domu, który straciło, poproś je, by pomyślało o wymyślonym miejscu**)" To jest twoje wyjątkowe miejsce, w którym czujesz się całkowicie bezpieczny i spokojny... Patrz na podłogę lub zamknij oczy.... Teraz, w myślach, rozejrzyj się po swoim specjalnym

miejscu. Zobacz **kolory** wszystkiego, co cię otacza. **[Pauza]**

ACT International

4

"Co można **usłyszeć**? Może ptaki albo muzykę, albo przyjaciół rozmawiających i śmiejących się? Wyobraź sobie, że siedzisz lub leżysz - naprawdę wygodnie, pomyśl, jakie to **uczucie**. Może **czujesz** też coś miłego - ulubione jedzenie lub zapach.

To Twoje Wyjątkowe Miejsce, do którego możesz pójść, gdy chcesz się zrelaksować. Czujesz się tu zawsze szczęśliwy, bezpieczny i spokojny. **[Pauza]**

"Teraz myśl dalej o tym, że jesteś w swoim Wyjątkowym Miejscu, o tym jak komfortowo i bezpiecznie się czujesz.... Będę liczyć do trzech, a ty w tym czasie weź **Głęboki Wdech** - w dół do swojego brzucha, tak aby twój brzuszek napęcznieł jak u szczeniaka: 1 - 2 - 3; teraz przytrzymaj go (1-) 2 - 3, teraz wypuść powoli powietrze, gdy policzę do 5:(1 - 2 -) 3 - 4 - 5.

Zróbmy to jeszcze raz: głęboki wdech: 1 - 2 - 3; przytrzymaj go: ... 2 - 3, Powoli wypuść oddech: 3 - 4 - 5. **[Pauza]** Powtarzaj przez 1 lub 2 kolejne oddechy.

"Będąc dalej w Twoim specjalnym miejscu, będziesz się relaksować... napnij wszystkie mięśnie po kolei: najpierw stopy... i nogi... teraz brzuch... i plecy... teraz napnij ręce... i ramiona... i zaciśnij pięści... i zwiń się w małą, ciasną kulkę (dla małych dzieci: jak mały żółw, cały skulony w swojej skorupie) – Utrzymaj pozycję - A teraz pozwól mięśniom się rozluźnić... powoli rozluźniaj się i delikatnie potrząśnij rękami i nogami. **[Pauza]**

"Teraz weź jeszcze jeden głęboki wdech: 1 - 2 - 3, przytrzymaj go ... 2 - 3; i wydech: ... 3 - 4 - 5 **[Pauza]**. Teraz opuścisz swoje Wyjątkowe Miejsce. I otwórz oczy, albo usiądź, **[Pauza]**, I przenieś się z powrotem do grupy/ wróc do tego pokoju, w którym teraz jesteśmy.... Dobra robota!

Obiekt lub obrazek przedstawiający bezpieczne/specjalne miejsce Zaprosz dziecko do wybrania (lub znalezienia) małego obiektu, np. kamyka lub kamienia, ciekawej gałązki, kolorowej zakrętki od butelki, strączka nasion, skrawka materiału, guzika... itd. Przedmiot ten powinien wyglądać kojąco, uspokajająco, radośnie i przypominać im o ich Wyjątkowym Miejscu. (Mogą też sami zrobić i pomalować małe kształty z masy solnej, aby je zachować, lub narysować obiekt, lub obrazek, jak wyobrażają sobie swoje (Wyjątkowe Miejsce). Trzymanie i / lub patrzenie na ich specjalny obiekt lub obraz pomoże im wejść w ich bezpieczne / wyjątkowe miejsce i zrelaksować się szybciej.

‘Czas zmartwień ‘pudełko zmartwie’ńWyjaśnij: Wyznacz kilka minut przed pójściem spać, aby porozmawiać o wszystkich rzeczach, którymi się martwisz z kimś starszym z rodziny lub przyjacielem, któremu ufasz. Mówienie o swoich zmartwieniach naprawdę pomaga. Następnie powiedz swojemu umysłowi, że uporałeś się ze zmartwieniami na dziś! Jeśli zaczną wracać, powiedz i pomyśl STOP i zamiast tego pomyśl dobrą, pozytywną myśl: co poszło dobrze, coś dobrego, lub zabawnego, lub coś, co udało się Ci dzisiaj zrobić.

LUB: Szybko pomyśl o swoich głównych zmartwieniach, jedno po drugim, i udawaj, że wkładasz każde zmartwienie do **małego pudełka na zmartwienia lub torby na zmartwienia** (prawdziwej lub wyimaginowanej). Technika może pomóc, jeśli będzie powtarzana codziennie przed snem. Wtedy rozstań się z twoimi zmartwieniami – pomyśl

o czymś przyjemnym lub o twoim wymyślonym wyjątkowym miejscu, i **zrelaksuj się**.

ACT International

5

Zdmuchnij swoje zmartwienia: (pomocne może być wyjaśnienie, że wiesz, że wiele zmartwień tak naprawdę nie zniknie - ale to pomaga nam **radzić sobie z naszymi zmartwieniami**)

Powiedz: weź głęboki powolny wdech: 1-2-3; wstrzymaj go: i wypuść powoli oddech: (1-2) -3-4-5 - tak jakbyś powoli wydmuchiwał strumień bąbelków.... Powtórzmy to jeszcze raz. Zrób wdech 1-2-3, przytrzymaj go, wydychaj (1-2)-3-4-5. Tym razem, gdy powoli wydychasz, zobacz, jak twoje zmartwienia unoszą się w powietrzu jak bąbelki. Głęboki wdech: 1-2-3, przytrzymaj: powoli wypuść oddech: (1-2)-3-4-5- zobacz, jak te zmartwienia **odpływają**... (Powtarzaj jeszcze przez jeden lub dwa oddechy). Jeśli możesz, użyj mydła/mieszanki do robienia baniek, aby zrobić prawdziwe bańki dla dzieci.

Techniki "gruntujące": Pomoc dziecku w pozostaniu "w terażniejszości". Celem tej techniki jest zapewnienie dziecku szeregu bodźców sensorycznych i zachowań, które pomogą mu zachować spokój i być w terażniejszości, a nie zostać przytłoczonym przez traumatyczne obrazy i uczucia. Technika jest pomocna również dla dzieci, które dysocjują z powodu traumy/traumatycznych wspomnień. Technikę należy ćwiczyć i powtarzać, aby dziecko mogło korzystać ze swoich ulubionych technik gruntujących w każdej chwili, gdy staje się niespokojne, zestresowane lub wpada w panikę.

Pomóż dziecku znaleźć jeden lub dwa **zapachy** (np. lawendy, rozmarynu, ulubionej przyprawy, kwiatu lub mydła), **smaki** (soku pomarańczowego, coli, miętowej gumy do żucia) i/lub **dźwięki** (ulubionej muzyki?), i/lub coś do **ściskania** (patrz wyżej) lub **trzymania** (ulubionej zabawki) Celem jest, aby każde dziecko miało szereg bodźców **sensorycznych** i działań, które pomogą mu zachować spokój i być w terażniejszości, a nie zostać przytłoczonym przez traumatyczne obrazy i uczucia.

Spokojne liczenie **Powiedz:** Spójrz na podłogę lub ziemię wokół ciebie. Zaczynij patrzeć i liczyć wszystkie rzeczy, które możesz zobaczyć. Zaczynij od **stóp**: 1,2, a następnie (powoli) każdą gałązkę, kamyczek, liść, na ziemi wokół ciebie. Przyjrzyj się uważnie każdej rzeczy podczas liczenia. (Jeśli jesteś w pomieszczeniu, licz rzeczy, które są na podłodze - może krzesła, dywan, zabawki, buty, kosze). Spróbuj powoli policzyć co najmniej 10 rzeczy... a następnie przejdź do:

Spokojne kolory: **Powiedz:** Teraz rozejrzyjcie się wokół siebie na wszystkie **kolory, które** możecie zobaczyć. Jakie kolory możecie zobaczyć na niebie... na ziemi lub podłodze... na ubraniach? Policzcie kolory, które widzicie. Pomyślcie, który kolor najbardziej wam się podoba. Spójrz na ten kolor. Pomyśl, jak ładnie wygląda. Weź 2

powolne oddechy w trakcie liczenia 1-2-3, przytrzymaj 1-2-3 następnie wydech 1-2-3-4-5, tak jak ćwiczyliśmy.

Powiedz 'STOP! '... i zrób coś miłego! Wyjaśnij: Kiedy jesteś bardzo niespokojny, często nie możesz myśleć o niczym innym. Aby poczuć się lepiej, ważne jest, by powstrzymać krążące w głowie niepokojące myśli. Kiedy tak się dzieje, powiedz sobie **'STOP!** Poćwicz z dzieckiem krzyczenie 'STOP!' do niepokojących myśli. Powiedz: A potem zrób coś miłego! Jakie są twoje ulubione rzeczy do robienia?

ACT International

6

Pomóż dziecku pomyśleć o kilku ulubionych czynnościach, które może wykorzystać do **odwrócenia uwagi** od niepokojących myśli np. śpiewaj ulubione piosenki, zagraj w grę, liczenie do tyłu.... - następnie zrób coś zabawnego/innego.

Działalność "wyjątkowych sprzymierzeńców" - pomaga dzieciom w nowym miejscu, które często czują się odizolowane i samotne, poczuć się silniejszymi, pewniejszymi siebie i "połączonymi":

Wszyscy potrzebujemy ludzi, którym możemy zaufać, którzy dają nam wsparcie i opiekują się nami. Pomóż dziecku pomyśleć o dwóch lub trzech osobach... w rodzinie? sąsiad? nauczyciel? rodzeństwo? przyjaciel?... do których mogłoby się udać po pomoc lub wsparcie - jeśli tego potrzebuje. **Wyjaśnij:** Z małymi problemami i rzeczami, które nas denerwują, możemy sobie poradzić sami - np. kiedy brat pożycza twoją koszulkę bez pytania - ale jeśli mamy **duże** zmartwienia lub problemy, albo czujemy się naprawdę przygnębieni lub smutni, musimy komuś o tym powiedzieć, aby uzyskać pomoc....

Rozdaj papier i kolorowe kredki. Dzieci mogą pracować na osobności, jeśli chcą (zapewnij każdemu taką możliwość) - Poproś grupę, aby każde z nich narysowało duże koło lub kształt chmury. W środku niech narysują siebie, a wokół siebie narysują lub napiszą imiona wszystkich osób, którym ufają, z którymi mogliby porozmawiać o problemie/ zmartwieniu i które mogłyby im pomóc/wesprzeć. - Przypomnij im, że różne osoby mogą pomóc w różnych problemach: Mogą z przyjacielem grać na instrumentach, jeśli czują się przygnębieni/smutni, ale nauczyciel/dorosły sąsiad może pomóc np. w uzyskaniu informacji o dostępnych kursach, szkołach muzycznych - Przejdź się po sali, aby pomóc dzieciom zidentyfikować osoby wspierające. (Uwaga: niektóre dzieci mogą nie mieć w swoim miejscu zamieszkania nikogo, komu by ufały / na kim mogłyby polegać.) Pomóż każdemu dziecku wymyślić co najmniej 2 lub 3 osoby wspierające - przypomnij starszym dzieciom, że mogą być dla siebie nawzajem wielkim wsparciem. (To ćwiczenie można wykonać bez papieru: dzieci mogą wybrać małe kamienie/ gałązki/ skrawki materiału, które umieszczą wokół siebie, aby reprezentowały specjalnych kibiców.)

Pomoc dzieciom z trudnymi, smutnymi wspomnieniami: (dla małych grup)

Uwaga: Nie dla dzieci, którzy mają ciężką traumę lub zdiagnozowano u nich

PTSD: (te dzieci wymagają specjalistycznej terapii np. za pomocą CA TT). - Dzieci

muszą być bezpieczne. Muszą znać i ufać prowadzącym zajęcia oraz umieć stosować podstawowe narzędzia ugruntowania do radzenia sobie z lękiem (patrz wyżej). Jeśli to możliwe, podczas zajęć należy puścić cicho ulubioną, uspokajającą muzykę.

Wprowadzenie. Wyjaśnij: Czasami wspomnienie czegoś, co wydarzyło się w przeszłości, może sprawić, że teraz czujemy się naprawdę przestraszeni. Sam czuje się bardzo przestraszony, a jego serce bije bardzo szybko, gdy słyszy jakikolwiek głośny huk, np. gdy drzwi się zatraskują, ponieważ brzmi to tak, jak wtedy, gdy na wojnie wokół niego strzelano z karabinów. Czasami ma wrażenie, że znowu jest na wojnie – chociaż tak naprawdę jest teraz bezpieczny, z dala od wojny (lub wojna się skończyła).

ACT International

7

Może zdarzyły ci się jakieś straszne rzeczy, a rzeczy, które ci o nich przypominają, sprawiają, że czujesz się smutny lub przerażony - albo tak, jakby te złe rzeczy wciąż się działy? **Wyjaśnij:** Wykonamy ćwiczenie rysunkowe, które (**osłabi** złe wspomnienia) pomoże złym wspomnieniom poczuć się mniej silnie. Rysowanie złych wspomnień jest trudne, więc jeśli czujesz, że zaczynasz się denerwować, weź kilka głębokich oddechów, napij się soku (żuj gumę, ściskaj piłkę... lub wykonaj inne techniki 'gruntuujące' – gdzie czujesz że 'stoisz twardo na ziemi', które masz przygotowane), policz kolory w pokoju... lub możesz szybko udać się do swojego bezpiecznego/wyjatkowego miejsca. Następnie, gdy poczujesz się spokojniejszy, wróć i narysuj jeszcze trochę. Kiedy skończymy, zrobimy coś miłego / zabawnego.

1) Powiedz: Pomyśl o jednej złej lub smutnej rzeczy, która się wydarzyła, o rzeczach, które chciałbyś zostawić za sobą i narysuj jak najwięcej elementów, które jej dotyczą. *Zachęć dzieci, aby narysowały jak najwięcej o jakimś smutnym, złym doświadczeniu, na jednej stronie kartki.* (Jeśli dziecko miało wiele trudnych doświadczeń, poproś, aby najpierw narysowało **jedno**). Przedyskutujcie, w jaki sposób mogliby zaznaczyć odgłosy, zapachy itp. (np. "gwiazdka" jako strzał z pistoletu?). Zachęcaj i chwal, gdy zrobią coś trudnego. Należy uważnie obserwować dzieci i wkraczać z technikami gruntującymi, jeśli któreś z nich bardzo się zdenerwuje. Następnie zachęć je do narysowania czegoś więcej... (Co się stało potem? Kto jeszcze tam był?...) Przypominaj grupie, że złe/smutne rzeczy, które rysują są już za nami, są przeszłością..., że są teraz bezpieczne, z Tobą, ze swoimi przyjaciółmi... Dzieci mogą chcieć porozmawiać z Tobą o swoich rysunkach, ale nie jest to konieczne, nie pytaj o to, co się z nimi stało.

2) Powiedz: Kiedy narysowałeś już tyle, ile jest możliwe na razie, odwróć kartkę i narysuj, gdzie byłeś zaraz po złej rzeczy (złych rzeczach), kiedy to się skończyło i kiedy wiedziałeś, że jesteś bezpieczny / przetrwałeś. Dodawaj dużo otuchy. **3) Pochwal** grupę za zrobienie czegoś trudnego. Przypomnij im ponownie, że te złe rzeczy już się skończyły, że są teraz bezpieczni. Przypomnij im o jakichś dobrych/nowych/fajnych rzeczach, które robią teraz... (nawet jeśli życie jest nadal ciężkie). Wyjaśnij: Narysowaliście niektóre z tych trudnych wspomnień i udało wam się zachować spokój

tak dobrze, że wkrótce wspomnienia te nie powinny wydawać się tak straszne. Wyjaśnij, że zachowasz rysunki w bezpiecznym miejscu, a dzieci będą mogły je uzupełnić innym razem, jeśli zechcą.

4) Zakończ tę sesję czymś pełnym nadziei i przyjemności! Ulubioną grą, śpiewem itp. lub zabawą w rysowanie, np. poproś dzieci o narysowanie czegoś, o czym marzą, gdzieś, gdzie chciałyby być/pojechać lub czegoś, co bardzo lubią ze swojego obecnego życia.

Trochę pozytywnego myślenia: (NIE dla dzieci, które niedawno przeżyły żałobę)
Wyjaśnij: Kiedy jesteśmy bardzo zmartwieni i zaniepokojeni lub czujemy się

ACT International

8

przygnębieni/smutni, nasze umysły są tak pełne zmartwień i problemów, że zapominamy, że w naszym własnym życiu są też dobre rzeczy, z których się cieszymy. **Naprawdę** pomaga pamiętać o rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni i z których się cieszymy - nawet jeśli wydaje się to trudne.

Ćwiczenie "3 dobre rzeczy": W parach lub małych grupach poproś dzieci o wymienienie po kolei 3 dobrych, miłych lub zabawnych rzeczy, które wydarzyły się ostatnio lub z których są dumne. Mogą to być bardzo małe rzeczy - np. znalezienie ładnego guzika, zobaczenie chmury o śmiesznym kształcie - lub większe, np. bycie zadowolonym/wdzięcznym, że jestem z moim bratem....

Myślenie o 3 pozytywnych rzeczach przed pójściem spać każdego dnia może pomóc w zapobieganiu depresji i buduje odporność.

Wiele trudności emocjonalnych i behawioralnych, które są normalną reakcją na konflikt i wysiedlenie, powinno stopniowo ustąpić, gdy życie stanie się bardziej stabilne. Jednak wiele dzieci nadal będzie odczuwać duży niepokój, a niektóre doświadczą traumatycznej żałoby. U pewnej liczby dzieci objawy urazu psychicznego będą się utrzymywać i będą one wymagały specjalistycznego leczenia PTSD. Dzieci i nastolatki z ukrytymi słabościami (np. dzieci, które miały problemy i trudności w życiu przed konfliktem) są szczególnie narażone na rozwój długotrwałych trudności ze zdrowiem psychicznym.

ACT International prowadzi szkolenia dla osób zajmujących się opieką nad dziećmi, aby mogły one prowadzić grupy dla dzieci, które są niespokojne lub przeżywają żałobę i radzą sobie z trudnymi wspomnieniami po konflikcie i przymusowym wysiedleniu: **Teaching Recovery Techniques** (z Children and War Foundation), oraz **Anxiety and Resilience Programme**. Szkolenia z zakresu **"Children's Accelerated Trauma Treatment" (CATT)** dla specjalistów zdrowia psychicznego pracujących z dziećmi i młodzieżą z PTSD są prowadzone przez TraumaPsychology Global i mogą być prowadzone przez ACT International na zasadach humanitarnych .

Zobacz także:

*Children and War Foundation, UNHCR, UK Refugee Council, UK Trauma Council, Psychology Tools...
Victoria Burch, Anna Kalin, ACT International Operations Group 2022*

ACT International