

НАРЪЧНИК

ЗА СПЕШНА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ ПРИ ДЕЦА В КРИТИЧНО СЪБИТИЕ



STATE AGENCY for CHILD PROTECTION



ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ за ЗАКРИЛА на ДЕТЕТО



ВАЖНИТЕ ДУМИ

МНОГО СИ ДОБЪР!

ГОРДЕЯ СЕ С ТЕБ!

ИЗКЛЮЧИТЕЛНО!

ЗАБЕЛЯЗАХ, ЧЕ!

ТАКА СЕ ПРАВИ!

МНОГО СИ ЗАБАВЕН!

ПЕРФЕКТНО!

ДОБЪР НАЧИН ДА СЕ
СПРАВИШ!

ВПЕЧАТЛЯВАЩО!

БРАВО НА ТЕБ!

ХАРЕСВАМ ТОВА,
КОЕТО ПРАВИШ!

ПРЕКРАСНО Е!

ОБИЧАМ ТЕ!

МНОГО ДОБРЕ!

УМЕН СИ!

Десислава Георгиева, Елена Пенчева

gdesi@abv.bg; epentcheva@yahoo.com

НАРЪЧНИК

ЗА СПЕШНА ПСИХОЛОГИЧЕСКА
ПОМОЩ ПРИ ДЕЦА В КРИТИЧНО
СЪБИТИЕ



КАК ДА ПОДКРЕПИМ ДЕЦАТА?

Усмехнете се!

Кимнете им с глава!

Сложете ръка на рамото, коляното им!

Погалете ги!

Намигнете им!

Покажете с жест, че ги одобрявате!

Докоснете ги

Погъделичкайте ги!

Смейте се с тях!

Гушнете ги!

ДЪРЖАВНА АГЕНЦИЯ ЗА ЗАКРИЛА НА ДЕТЕТО
2008



КАКВО Е КРИТИЧНО СЪБИТИЕ?

Критично събитие е всяка ситуация, пораждаща чувство на силен страх, безпомощност, безсилие, ужас, вследствие на възприемана заплата за собствената физическа цялост или тази на близък човек. /G.Everly&Lating, 1995/

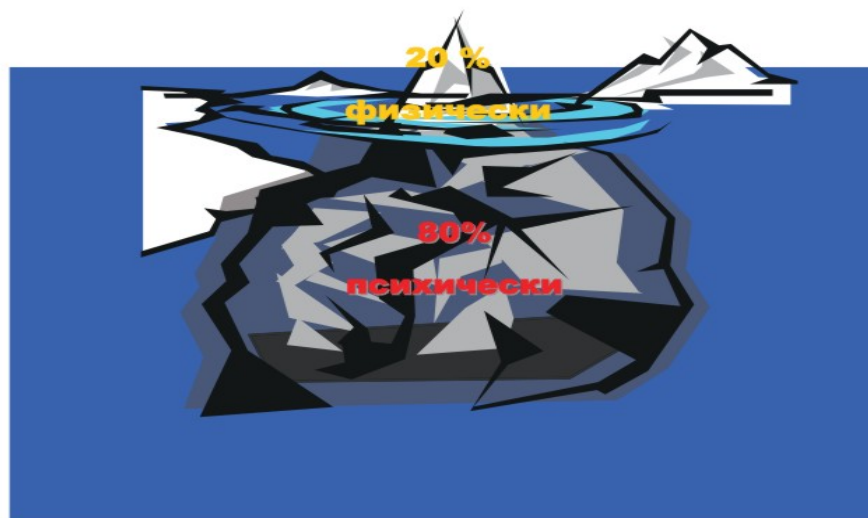
Пример:

Много опасна/рискова ситуация

Висока смъртност

Голям брой тежко пострадали и/или загинали деца

Тежки травми, части от мъртви тела



Съгласно данни от международни проучвания при критично събитие процентът на психическите увреждания е значително по-голям в сравнение с този на физическите.



**ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНО Е ДА РАЗБЕРЕМ,
ЧЕ ВСИЧКИ НИЕ КАТО ЧОВЕШКИ
СЪЩЕСТВА В УСЛОВИЯ НА КРИЗА
ИЗПИТВАМЕ
НОРМАЛНИ РЕАКЦИИ**

**ОБЩИ ПРИЗНАЦИ И СИМПТОМИ НА СИЛЕН
СТРЕС**

<p>КОГНИТИВНИ</p> <ul style="list-style-type: none">• СМУТЕНИ МИСЛОВНИ ПРОЦЕСИ• ЗАТРУДНЕНО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ• ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ	<p>ФИЗИЧЕСКИ</p> <ul style="list-style-type: none">• ПРЕКОМЕРНО ИЗПОТЯВАНЕ• ВИЕНЕ НА СВЯТ• УСКОРЯВАНЕ НА RR• УСКОРЕН ПУЛС• УЧЕСТЕНО ДИШАНЕ
<p>ЕМОЦИОНАЛНИ</p> <ul style="list-style-type: none">• ЕМОЦИОНАЛЕН ШОК• ГНЯВ• СКРЪБ• ДЕПРЕСИЯ• ЧУВСТВО ЗА СТЯГАНЕ НА ГЛАВАТА• БЕЗНАДЕЖДНОСТ• БЕЗПОМОЩНОСТ	<p>ПОВЕДЕНЧЕСКИ</p> <ul style="list-style-type: none">• ПРОМЕНИ В ОБИЧАЙНОТО ПОВЕДЕНИЕ• ПРОМЯНА В ХРАНИТЕЛНИТЕ НАВИЦИ• ПРЕКОМЕРНО АКЦЕНТИРАНЕ НА ЛИЧНАТА ХИГИЕНА• ИЗОЛИРАНЕ ОТ ДРУГИТЕ• ПРОДЪЛЖИТЕЛНО МЪЛЧАНИЕ



**ЗАЩО Е НЕОБХОДИМА СПЕШНА
ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ?**

86 % ОТ ХОРАТА, ПРЕЖИВЕЛИ КРИТИЧНО СЪБИТИЕ, РАЗВИВАТ КОГНИТИВНИ, ФИЗИЧЕСКИ И ЕМОЦИОНАЛНИ РЕАКЦИИ ДО 24 Ч.

22% ПРОДЪЛЖАВАТ ДА ИЗПИТВАТ ТЕЗИ СИМПТОМИ В ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА 6 М. ДО 1 Г.

4% РАЗВИВАТ ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

Травматична мембрана /J. Lindy/

Имайте предвид, че вследствие на травмата жертвите развиват система за психологическа защита, която ги изолира от последващо влияние и/или засилване на стресорите. Същевременно обаче тази система възпрепятства усилията на другите да подкрепят възстановяването им. Травматичната мембрана се сгъстява във времето, поради което е препоръчително прилагане на ранна кризисна интервенция.

Деца, преживели критично събитие, са объркани, безпомощни, изпитват страх, тревожност, гняв, вина, срам и скръб; не могат да спят; загубили са вярата в себе си и в околните. Ранният контакт предотвратява формирането на травматична мембрана, облекчава страданията и подпомага преодоляването на събитието.



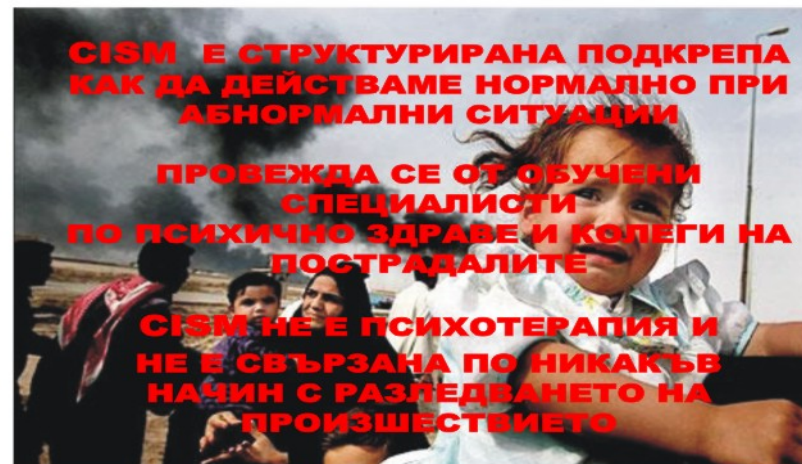
КАКВО Е УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕС ПРИ КРИТИЧНИ СЪБИТИЯ /CRITICAL INCIDENT STRESS MANAGEMENT— CISM G. EVERLY&J.MITCHELL/?

CISM е комплексна, изчерпателна и многокомпонентна програма за спешна психологическа помощ при критични/ стресови събития.

CISM съчетава подходящи напътствия и ръководене, умело слушане, емпатия, успокояване и вдъхване на увереност, даване на подходящи практически съвети.

ВАЖНО Е ДА ЗНАЕМ!





CISM - ЦЕЛИ:

ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ – ПОСРЕДНИЧЕСТВО – ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

- ◆ СНИЖАВАНЕ ЕФЕКТА ОТ КРИЗИСНОТО СЪБИТИЕ
- ◆ НАМАЛЯВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ТРАВМАТИЧНИЯ СТРЕС
- ◆ УСКОРЯВАНЕ ВЪЗСТАНОВЯВАНЕТО НА НОРМАЛНИЯ РИТЪМ НА ЖИВОТ НА ДЕЦАТА
- ◆ УСТАНОВЯВАНЕ НА ДЕЦАТА, НУЖДАЕЩИ СЕ ОТ ПОСЛЕДВАЩА ПОМОЩ

CISM - ЦЕЛЕВИ ГРУПИ

- ◇ ПОСТРАДАЛИТЕ
- ◇ СЕМЕЙСТВОТА
- ◇ ПРИЯТЕЛИТЕ
- ◇ ОЧЕВИДЦИТЕ
- ◇ ПЕРСОНАЛЪТ, УЧАСТВАЩ В СПАСИТЕЛНИТЕ ДЕЙСТВИЯ
- ◇ КОЛЕГИТЕ
- ◇ ДРУГ ПЕРСОНАЛ, ВЪВЛЕЧЕН ПО НИКАКЪВ ПОВОД



**CISM Е НАЙ-ЕФЕКТИВЕН ДО 4-ТА СЕДМИЦА
СЛЕД ТРАВМАТА**



CISM цели осигуряване на защитено и спокойно място, близост, вдъхване на увереност в собствените сили на детето и надежда, че ще се справи. Предотвратява развитието на посттравматично стресово разстройство.

**КАКВО Е ПОСТТРАВМАТИЧЕН СТРЕС И
ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО?**

Посттравматичен стрес

Много интензивна емоционална възбуда вследствие на травмата.

Травматичният стрес буквално “смазва” механизмите за справяне, води до загуба на контрол и чувство на безпомощност.

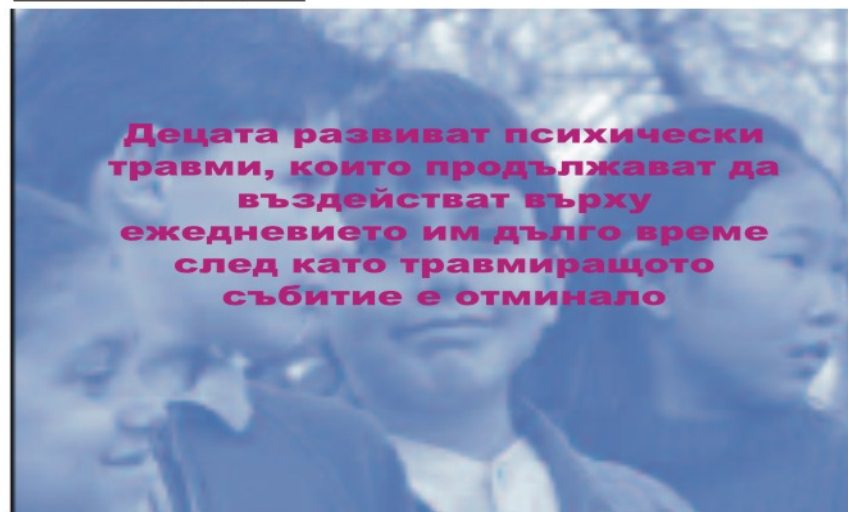
Ако до 4 седмици не се справим, се развива:

Посттравматично стресово разстройство /ПТСР/

Характеризира се с продължаващи повече от 1 месец:

- ◆ изключително силна възбудимост
- ◆ вцепняване, оттегляне, бягство
- ◆ повтарящи се натрапчиви мисли, спомени и преживявания за травматичното събитие



**СТРЕСЪТ И ДЕЦАТА**

Събитие	Реакция
Автомобилна катастрофа	Интензивно и продължително емоционално разстройство
Тежки травми	Депресия
Акт на насилие	Тревожност
Терористични актове	Поведенчески промени
Физическо и/или сексуално насилие	Затруднения в училище
Медицински процедури	Проблеми с приятелите
Неочаквана смърт на близък човек	Трудности при хранене и спане
Животозастрашаващи природни бедствия	Болки и страдания
	Затваряне в собствен свят
	Прояви на насилие, рисково поведение, сред по-големите безразборни сексуални контакти /тийнейджъри/



**ВСЯКО ЧЕТВЪРТО ДЕТЕ ПОД 16 Г.
ВЪЗРАСТ ПРЕЖИВЯВА
ТРАВМИРАЩО СЪБИТИЕ.**

**КОГАТО ДЕТЕТО Е БИЛО СЕРИОЗНО
ЗАСТРАШЕНО
ИЛИ Е СВИДЕТЕЛ НА КРИТИЧНО
СЪБИТИЕ ВЕРОЯТНОСТТА
ДА РАЗВИЕ ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС Е
СЕРИОЗНА.**

**ПОВЕЧЕ ОТ 20 ГОДИШНИ НАУЧНИ
ИЗСЛЕДВАНИЯ ДОКАЗВАТ, ЧЕ ДЕЦАТА
ИЗПИТВАТ СЪЩАТА ПАЛИТРА ОТ
ПОСТТРАВМАТИЧНИ РЕАКЦИИ, КАКТО И
ВЪЗРАСТНИТЕ.**

**ДОРИ ПРИ ТЕЗИ НА ВЪЗРАСТ ПОД 5 г. ЗА
КОИТО МИСЛИМ, ЧЕ НЕ ОСЪЗНАВАТ ТОЧНО
КАКВО СТАВА, ИМА СЪЩИТЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
ВЪРХУ СЪЗНАНИЕТО, ПАМЕТА И
ПОВЕДЕНИЕТО, КАКТО ПРИ ПО-ГОЛЕМИТЕ
ДЕЦА И ВЪЗРАСТНИТЕ.**



КАКВО СЕ СЛУЧВА?

По време или непосредствено след критично събитие детето/децата, които са засегнати в най-голяма степен, ще бъдат шокирани, объркани, тревожни, вцепенени и паникьосани. Те буквално могат “да изключат” или да попаднат/да бъдат заключени в капана на безверието.

Някои деца реагират със застинало поведение, докато други извършват хаотични и непродуктивни действия.

Всичко това се дължи на емоционалното претоварване



Снижаването на стреса при критични събития винаги е съпроводено с дезорганизация, концентриране на различни по характер проблеми, трудности при планиране и взимане на решения.

**КАКВО ДА НАПРАВИМ?**

Подкрепящият трябва да окуражи детето и близките му да участват в конкретни и простички дейности.

ПРИ КРИТИЧЕН ИНЦИДЕНТ НЕЗАБАВНО:

1. Идентифицирайте децата, които се нуждаят от спешна медицинска помощ.
2. Осигурете защита от последващи увреждания и травми и защитена среда с подходяща температура.
3. Подсигурете подходящи напитки и храна.
4. Осигурете усещане за сигурност у детето. Това ще подпомогне ориентацията и успокояването.
5. Осигурете контакти с близките, приятелите.
6. Предоставете пълна, точна и ясна информация за събитието, положените усилия от страна на спасителните екипи и подробен план за това какво следва.
7. Свържете оцелелите деца и семействата им с местни и национални организации за последваща помощ – организации, подпомагащи откриването на изчезнали хора, БЧК, местни религиозни организации, клинични психолози и психиатри.



КАК ДА ГО ПОСТИГНЕМ?

Помогнете на детето да задоволи основните си потребности от храна и сигурност /Maslow/ и при необходимост осигурете спешни медицински грижи.

А. Осигурете защитено и безопасно място, където ще може да остане на спокойствие и ще бъде ангажирано с подходящи игри и занимания.

- * Изведете го извън мястото на критичното събитие.
- * Предложете му подходяща храна и топли напитки:
 - Чаша прясно мляко. Съдържа **екзорфини**, които имат изразено успокояващо действие върху нервната система.
 - Подсладени билкови чайове с релаксиращ ефект - лайка, валериана, глог, липа, маточина, хмел, жен-шен с успокоително и тонизиращо действие върху нервната система. **Глюкозата** е единственият енергиен източник за мозъка.
 - Приемът на малки количества сладки храни, но без съдържание на мазнини, като **мед, конфитюр, мармалад** ще допринесе за по-добрата дейност на мозъка.
 - Успокояващ ефект върху нервната система имат бананите, овесените ядки, доматиите /богати на **серотонин**/.
- * Организирайте прости детски игри и занимания — игри с топка, рисуване, четене на детски разказчета, приказки.
- * Обяснете му неколкократно, просто и ясно как и къде може да отиде и/или да бъде заведено, ако има желание.

**Б. Осигурете спокойствие**

- * Изслушайте внимателно и с разбиране детето, което иска да сподели своята история и емоции, като не забравяте, че *няма правилни и неправилни чувства*.
- * Бъдете приятелски настроени, състрадателни и съчувстващи дори ако е трудно да се работи с детето.
- * Предложете точна, вярна и кратка информация за критичното събитие, без да влизате в подробности, и подкрепете усилията на му да разбере ситуацията.

В. Осигурете контакти с близките на детето

- * Помогнете му да се свърже със семейството и приятелите си.
- * Не разделяйте семейството. Детето трябва да бъде със своите родители или близки.

Г. Погрижете се да повярва в собствените си сили

- * Дайте практически съвети какво да направи.
- * Ангажирайте го да се справя сам със собствените си нужди, потребности.

Д. Осигурете помощ

- * Когато детето изпитва страх и/или безпокойство, напомнете му, че вие сте до него, за да му помогнете.
- * Потърсете хора, от правителствени или неправителствени организации, които да предоставят последваща грижа.

Е. Помогнете му да се справи със силните емоции

- * Покажете му, че е нормално е да изпитва и показва изключително силни емоции.
- * Оставете го да поплаче.
- * Гушнете го, приласкайте го.



В никакъв случай не правете следните неща!!!

1. Да **притискате** детето да споделя с вас историята си и по-специално някои много лични детайли!
2. Да **изказвате мнение** и да **вдъхвате увереност**, че “Всичко ще бъде наред” или “В крайна сметка нали оцеля”.
3. Да му **казвате** “Знам как се чувстваш”, “Много добре разбирам какво изпитваш”.
4. Да казвате на детето **какво** трябва да изпитва, мисли или **как** е трябвало да постъпи по време на критичното събитие.
5. Да казвате на детето **защо** преживява това събитие.
6. Да **давате** обещания, които не можете да изпълните.
7. Да **критикувате** действията на аварийно-спасителните екипи и да давате мнение и оценка за осигурената помощ, особено пред детето, което се нуждае от нея.



КАК ДА ПОМОГНЕМ ЗА РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИТЕ ?

Подреждане на приоритетите и задоволяване на спешни нужди.

а/ Дефиниране и подреждане на приоритетните проблеми и нужди на детето и възможните решения.

“Опиши проблемите/предизвикателствата, пред които си изправен в този момент”.

Изборът на един от разрешимите проблеми и успешното му разрешаване подпомага усещането за контрол и възможности за справяне. Избягвайте избора на сложни проблеми. Подкрепяйте детето при избор на лесно разрешими проблеми.

б/ Оценка на способностите за справяне – лични ресурси

“Какво ще направиш? Как ще се почувстваш, когато се справиш?”

“Как си преодолявал трудни събития в миналото?”/Ако има такъв предхождащ опит/

- * Задавайте въпросите внимателно, връщайки се към значимите за детето проблеми и загуби.
- * Създавайте увереност, че притежава ресурси да се справи с предизвикателствата.
- * Акцентирайте върху силните страни, които притежава.

Улеснява се социалната подкрепа, прави се преценка за последващо обгрижване.

**в/ Оценка на ресурсите за справяне – организации**

“Кой може да ти помогне да се справиш с тази задача/ проблем?”

“Какво смяташ, че ще ти бъде от полза?”

Трябва да сте наясно с ресурсите за подкрепа, с които разполагате. Например близки членове на семейството, обичани хора, приятели, съседни, местния религиозен лидер, медицински лица.

г/ Развитие и приложение на план за действие

“Какви стъпки ще предприемеш, за да се справиш?”

- * Окуражете детето и/или близките му да съставят и споделят план за действията, които ще предприемат отгук нататък.
- * Предложете да проверите кой и с какво може да помогне. Ако получите съгласие за съставяне на план и неговата реализация, изключително важно е
- * да следвате стриктно това, с което сте се ангажирали.

Планът за действие трябва да е съставен от краткосрочни цели и опростени действия. Например съставете план за две телефонни обаждания. Когато планът е реалистичен и последователен, дори и да не съдържа нова информация, ще помогне на детето да поеме контрол върху ситуацията.

д/ Конфиденциалност

Подкрепящият трябва да спазва определени етични норми. Помагайки на детето и неговите близки, получаваме поверителна лична информация. Публичното разгласяване на тази информация е против правилата на добрата практика. Нито един случай не трябва да се коментира без изричното съгласие на потърпевшите. Изключение се прави само в ситуация, когато преценяваме, че пострадалото дете може да се самонарани или да застраши живота си или живота на околните.



Запомнете!!!

Подкрепящият трябва да дава обещания, **които може да изпълни**, а не такива, които му се иска да изпълни.

Внимание!!!

При срещата с дете и неговите близки, преживели критично събитие, напълно естествено е да искате да помогнете по всякакъв начин. Но има риск да бъдете въввлечени прекомерно в кризисната ситуация и да направите неща, които са в разрез с интересите на детето и/или неговите близки.

Съществува възможност за надценяване способностите за справяне на детето. Най-добрият начин е да дадете шанс на детето само да открие и да се справи с разрешаването на проблемите си. Така ще се чувства пълноценно и ще се изправи смело пред следващото предизвикателство.

Винаги когато имате съмнения за физическото и/или психично здраве, се консултирайте с лекар и/или психиатър.

**В какви случаи се препоръчва консултация с психиатър?**

- ⇒ **Дезориентация** - няма представа от датата, часа, мястото и събитието през последните 24 часа или да разбира какво се е случило.
- ⇒ **Тревожност и прекомерна възбудимост** – прекомерно развълнувано и обезпокоено, не може да стои на едно място, сънува кошмари, често получава натрапчиви образи от събитието, има натрапчиви мисли; или е прекалено мълчаливо и затворено в мрачно настроение.
- ⇒ **Дисоциация** – показва подчертано емоционално “изключване”, неосъзнаване на последствията от травматичното събитие, усещането, че се вижда отстрани, възприема средата като нереална или изопачена.
- ⇒ **Депресия** – показва дълбоко чувство на отчаяние и безнадеждност; непоклатимо/твърдо усещане за вина, безполезност, себепорицание; чест плач без причина; затваряне в себе си; невъзможност да се ангажира с полезна дейност.
- ⇒ **Психични разстройства** – чуване на гласове, виждане на хора и предмети, които липсват, илюзорно мислени, бягство от действителността, натрапчиви мисли и идеи.
- ⇒ **Неспособност да полага ежедневни грижи за себе си** – не се храни, не се мие, не желае да сменя дрехите си.
- ⇒ **Суицидни мисли** и планове и/или склонност да **наранява** другите - детето прави изявления като “Искам да умра”, “Не мога да се справя”, “Просто искам да сложа край на тази ужасна болка, която изпитвам”, “Искам да отида на небето при... /родител, близък приятел?”. Детето изпитва силна вина за смъртта на близък човек.
- ⇒ **Употреба на алкохол** и/или **наркотици** /тийнейджъри/ - като начин да избягат от действителността и/или
- ⇒ **Прояви на насилие** - непреодолим гняв и/или насилие над връстници или по-малки деца.



КАК ДА ОБЩУВАМЕ С ДЕЦАТА?



Преди да започнете да говорите, привлечете вниманието на децата към себе си

Общувайте на тяхното ниво

Искайте от тях простички неща

Отнасяйте се с тях като партньори

Използвайте позитивни послания

Изслушвайте ги с уважение и грижа

Бъдете добри и сърдечни, окуражавайте и подкрепяйте

I. Говорете тихо и спокойно

- ◇ Седнете срещу детето или използвайте позиция, в която раменете ви да бъдат на 90 градуса спрямо рамото на детето
- ◇ Заемете отворена позиция – ръцете поставени на масата с дланите нагоре
- ◇ Наклонете се напред
- ◇ Използвайте контакта с очи, но умерено, без да се втренчвате
- ◇ Отпуснете се



2. Изразявайте топлота и сърдечност

- ◇ Използвайте деликатен и съчувствен тон
- ◇ Усмивайте се
- ◇ Използвайте открити жестове, покажете на детето, че е радушно прието
- ◇ Позволете на детето да диктува дистанцията в разговора с вас

3. Установете приятелски взаимоотношения

- ◇ Представете се, ако не ви познават
- ◇ Стеснете дистанцията, като използвате малкото си име
- ◇ Попитайте детето как иска да го наричат
- ◇ Не съкращавайте името му без позволение

4. Използвайте конкретни въпроси, за да очертаете личността на детето

- ◇ Използвайте затворени въпроси – ДА/НЕ
- ◇ Обяснете защо задавате тези въпроси



МОДЕЛ ЗА КОМУНИКАЦИЯ В КРИЗА

ВЪПРОСИ ДА/НЕ УСТАНОВЯВАНЕ НА ФАКТИ



ВЪПРОСИ ДА/НЕ ЗА ОБОБЩАВАНЕ

5. Установете правилата, които ще спазвате, двустранно

- ◇ Това ще ви помогне да бъдете убедителни, да сплотите приятелството си и да уставите атмосфера на доверие
- ◇ Активното слушане ще ви помогне да бъдете приет

6. Говорете на детето с необходимото уважение

- ◇ Използвайте думи като: Моля, Благодаря ти
- ◇ В никакъв случай не поставяйте етикети и не правете обобщения за характера на детето
- ◇ Не прекалявайте с похвалите, защото детето няма да ви повярва
- ◇ Използвайте позитивен език



Ако детето е превъзбудено и/или силно разтревожено

може:

Да задава предизвикателни и/или авторитарни въпроси

- Отговорете му спокойно
- Повторете вашето изложение спокойно

Да откаже:

- Да бъде под контрол. Оставете детето да се контролира само
- Помощта ви - предложете я по различен начин
- Преложението ви - дайте му време да го обмисли

Да загуби контрол:

- Запазете спокойствие и отново обяснете вашата мисия
- Обяснете, че имате нужда от помощта на детето, за да му помогнете

Да застраши вашата сигурност:

- Ако детето/тийнейджъра ви отправи заплаха и не можете да го успокоите, незабавно потърсете помощ

Към оцелелите деца и семействата трябва да се отнасяме със съчувствие и зачитане достойнството им на човешки същества. Това включва уважаване на желанието им да останат сами или да се справят сами с преживяванията си.



КАК ДА ПОДНЕСЕМ ИНФОРМАЦИЯ?

Чрез поднасяне на ясна и точна информация и подходяща стратегия за справяне, детето ще почувства сигурност, че нещата са под контрол, може по-добре да отговори на предизвикателствата.

1. Установяване атмосфера на разбирателство и взаимно доверие.

- ◆ Изключително важно е при първи контакт този, който оказва помощ, да:
 - ◆ Се представи и
 - ◆ Накратко да дефинира своята роля.
 - ◆ Да поиска разрешение да седне, защото, ако остане прав, ще внушава чувство на заплахата.
 - ◆ Да демонстрира/изразява **успокояващо присъствие, неподправен интерес и загриженост** чрез
 - ◆ **контакт с очи.** Продължителното и/или прекаленото втренчване обаче има обратен ефект.
 - ◆ **Да осигурява комфорт** и
 - ◆ **Да не съди** детето за действията му.
 - ◆ **Да не поставя етикети** за поведението – това ще доведе до вменяване и/или засилване на чувството за вина.
 - ◆ **Слуша** и се съобразява с желанията на детето и неговите близки, като
 - ◆ Избягва да задава въпроси, които засилват напрежението.



2. Активно слушане

Подкрепящият слуша по-ефикасно, когато поема информацията едновременно чрез **очите, ушите и сърцето** си. Тъй както ефективното слушане и умение и трябва непрекъснато да се развива.

Няколко съвета за ефективно слушане:

- ◆ Повечето от пострадалите деца и близките им имат нужда да говорят за преживяванията си по време на травматичното събитие.
- ◆ Обличането на ужаса и трагедията в думи създава усещането за емоционална подкрепа.
- ◆ Други могат да изберат да се фокусират върху определен момент или върху незначими на пръв поглед неща, като по този начин временно избягват директно да говорят за травмата и загубата си.
- ◆ Подкрепящият трябва да търси знаци за установяване на подходящи начини за справяне и да улесни детето и близките му да споделят опита си.
- ◆ Осигурете тишина – тя ще даде възможност на детето да обмисли и разбере чувствата си. Тишината ще улесни разбирането какво е най-важно към момента или съответно уточняване на мислите и реакциите. Понякога просто “да бъдеш с” детето или близките му може да помогне.
- ◆ Езика на тялото – контакта с очи, позицията/наклона на главата израз на загриженост, тялото да е на същото физическо ниво с детето - ако е седнало – седнете, ако стои право – останете прави. Тъй като невербалната комуникация е най-автентична, експресируйте по всякакъв начин съпричастие, с което ще покажете на детето, че го слушате. Когато работите в мултиетническа среда, внимавайте за жестовете и мимиките, които са специфични за етноса.



- ◆ Перифразиране – показвайте разбиране, интерес и емпатия чрез повтаряне на определени части от изказването на детето. Позволява да получите обратна връзка, дали сте разбрали правилно, да уточните това, което сте разбрали погрешно, и още веднъж да покажете, че слушате внимателно.

“Значи казваш, че...”, “Звучи като че ти...”, “Чух те, че казваш...”

Перифразирането може да изглежда неловко/неудобно, но всъщност е ефективен метод за изграждане на доверие.

- ◆ Отразяване на чувства – помагачият може да забележи, че тона и/или езика на тялото на детето изразяват емоции като гняв, скръб или страх. Възможна реакция е да кажете:

“Изглежда, че те е страх да прекараш нощта сам въщи. Вярно ли е?”

Такъв тип въпроси, ще помогнат на детето да установи и изкаже емоциите и нуждите си.

- ◆ Дайте възможност на детето да изрази емоциите си – предаването на силните емоции чрез сълзи или изливането/вентилирането им /искрено споделяне на преживяванията/ ще помогне на детето и близките му да се справят с чувствата си и по този начин по-добре ще се осъзнаят конкретни нужди за момента. Подпомагачият трябва да помогне на детето да разбере, че това, което изпитва, е напълно нормално и естествено и че няма нищо общо с «лудостта».



Какво можете да кажете:

1. Временно си загубил чувството за безопасност и сигурност.
С времето ще се почувстваш по - добре.
2. Разбираемо е, че се чувстваш по този начин.
3. Това е начинът, по който тялото и съзнанието се справят със ситуацията.
Реакциите ти са нормални.
4. Силни емоции и мисли, които не си изпитвал до този момент, са нормални.
В никакъв случай не мисли, че полудяваш.
5. Не си направил нищо нередно/погрешно. Вината не е твоя.
Справил си се по най - добрия начин.
6. Нещата никога няма да бъдат същите, както преди, но ти постепенно ще започнеш да се чувстваш все по - добре и по - добре.



***Какво в никакъв случай не трябва
да казвате:***

1. Можеше да бъде и по-лошо. Щастлив си, че...
2. Най-доброто за момента е да бъдеш максимално ангажиран.
3. Можеш да се считаш за благословен/късметлия, това ще те накара да се чувстваш по-добре.
4. Сега те/той/тя са/е на по-добро място.
5. Трябва да се вземеш в ръце.

Защото, докато се опитваме да помогнем на пострадалото дете да се справи, можем да го нараним повече – да го накараме да се чувства маловажно, неразбрано, съдено или още по-самотно.

***Просто като изслушваме децата с необходимото уважение,
загриженост и спокойствие, ще ги накараме да се чувстват
по-добре.***



РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС

Възраст 1-5	Поведенчески	Физиологични	Физиологични
Светът за тях е сигурно място с определен ред. Безрезервно вярва на мама и татко, че ще ги защити. Поради факта, че не може да прецени правилно ситуацията, изключително разчита на този, който се грижи за тях. Лесно може да стане обект на физическо и/или сексуално насилие от страна на този, който трябва да се грижи за него	Не се отделя от родители или близки	Загуба на апетит	Тревожност, безпокойство, дълбоко преживява всяко отделяне от близките си
	Безпомощно и пасивно поведение	Стомашни болки	Става изключително неспокойно и тревожно, когато вижда родителите или този, който се грижи за него, да плаче
Трудно разпознава опасността, докато не се случи - ухапване от куче, горещ котлон...	Нощно напикаване, смучене на пръст, удряне на главата	Гадене, повръщане	Много тежко преживява раздялата с родител или човека, който се грижи за него
	Страх от тъмнина, смърт	Проблеми със съня, кошмари	Генерализиран страх
Става неволен свидетел на домашно насилие или тежка травма на родители/близки, автомобилна катастрофа	Не иска да спи само	Поява на тикове	Лесна възбудимост
	Плаче за помощ и отчаяно желае някой да се намеси	Заквване	Гневни изблици
	Прекомерен сън		Тъга, пасивност, тихи, несигурност, затваряне в себе си, лесно се разстройва
	Внезапно "замръзване"		Силна сензитивност за света около себе си – впечатлява се от всяко падане или сбиване
			Трудна адаптация към нови хора и ситуации
			Когато е сексуално малтретирано от близките си, трудно споделя преживяванията си
			Лесно може да преживее отново травматичното събитие, свързвайки го например с определен цвят или чувайки плача на друго дете



ПОДХОДЯЩИ ИНТЕРВЕНЦИИ

Успокояване, осигуряване на физически комфорт

Неколкократно изясняване на неясните моменти и недоразуменията

Осигуряване на комфортна обстановка за сън

Помощ при назоваване на емоциите

Избягване на ненужни раздели с близките

Разрешение от родителите да спи временно в тяхната спалня

Справяне с предмети, хора и/или места, които напомнят събитието

Окуражаване изблика на емоции, свързани със загубата на близки, домашни любимци, играчки

Ограничаване на контакти с медиите

Подходящи игри за изразяване на емоциите – колективни игри, рисуване, гледане на подходящи филмчета, в които липсва агресия, загуба на близки



РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС

Възраст 6-11	Поведенчески	Физиологични	Емоционални
Притежават по-добри възможности за преценка на събитието но са обсебени и много мислят за станалото. Не могат да изразят емоциите си по присъщ начин. Опитват се да предприемат защитни действия.	Проблеми в училище – понижаване на оценките, нежелание за посещаване	Промяна в апетита – повишен/понижен	Страх от това, което изпитва
	Агресивно поведение във вкъщи и в училище към предмети/хора	Главоболие, стомашни болки	Може да развие силен страх до степен, че да не може да прави любими неща
	Регресивно поведение - изпускане по малка нужда, силна привързаност към родителите си	Проблеми със съня – трудно заспиване, липса, кошмари, говорене на сън	Отдръпване/изолиране от приятели и ежедневни дейности
	Иска да бъде само, страх да остане само	Затруднения с концентрацията и ученето	Напомняния за събитието засилващи страховете, натрапчиви мисли
	Хиперактивност или наивно/глупаво поведение	Общо физическо неразположение – виене на свят, болки в мускулите	Гневни избухвания
	Прилепване към близките, внезапни радостни изблици и викове, поведение като на малко дете		Прекалено ангажиране на вниманието със смъртта, престъпления, сигурност
	Засилване съревнованието за родителско внимание с по-малки братя и/или сестри		Засилена себекритичност
	Рискови и травмиращи игри и/или организирането им		Чувство за вина
	Идентифицира се с любимите си герои		Когато е застрашен член от семейството, се чувства пораженец, че не може да направи нещо полезно
			Към събитието може да го върне човек, приличащ по нещо на насилника, или мястото на събитието
		Фиксиране върху събитието	



ПОДХОДЯЩИ ИНТЕРВЕНЦИИ

Осигурете достатъчно внимание и възможност за обсъждане на проблемите

За момента не притискайте детето с високи изисквания в училище и у дома

Установете дружески, но ясни граници на поведение

За разтоварване/отвличане на вниманието
подсигурете точни, но опростени домашни занимания и дейности

Стимулирайте словесното и игрово показване на мисли и чувства

Слушайте активно детето, когато преразказва травматичното събитие

Изяснете неясните и изопачени моменти

Идентифицирайте и помогнете на детето да се справи с натрапчивите преживявания на събитието

Разработване на училищен план за подпомагане на пострадалото дете/ца от техните връстници, дейности, в които могат да изразяват мисли и чувства, обучение за това какво е травматично събитие и/или престъпление

Обяснете какви са нормалните реакции

Идентифицирайте децата в риск



РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕН СТРЕС

Възраст 12-18	Поведенчески	Физиологични	Емоционални
Има много по-добри възможности за оценка заедно с връстниците си на травматичното събитие.	Влошаване на успеха	Промяна в хранителните навици – повишен/понижен апетит	Загуба на интерес към различни дейности – спорт, хоби, развлечения Тъга и депресия
	Недоволство, бунт в дома и/или училище		Тъга и депресия
Доскорошните фаворити – майка и баща, се превръщат в равностойни партньори и дори съперници, но заедно с това има нужда от тяхното силно влияние. Тъй като в по-голяма степен е независимо, много ситуации могат да се превърнат от опасни в травматични.	Негативна промяна в предхождащо разумно и отговорно поведение на тийнейджъра	Главоболие Стомашни проблеми	Тревоги и страхове за сигурността Неподчинение на властите
	Повишаване или понижаване нивото на активност, апатия	Рязко изчервяване или побледняване Неясни/неопределени болки и страдания	Чувство на неадекватност и безпомощност Чувство на вина, срам, засилен критицизъм, себеосъзнаване
Може да се научи да управлява физиологичните и емоционални реакции в критични събития.	Нарушаване на правилата		Изпитва вина, ако реши, че с действията си е влошило нещата
	Рисково поведение		Оценява повечето от реакциите си като регресивни или присъщи на децата
Научава много за човешките мотиви, намерения и усилия, безотговорността, лошите намерения и отговорността.	Отчуждаване	Проблемите със съня се прикриват с учене през нощта, късни партита, гледане на телевизия	Може да интерпретира емоционалността си като “полудяване” или проява на слабост
	Внезапно, безпричинно, грубо прекъсване на приятелски отношения		Периодично страда от пристъпи на страх и/или засилени физиологични реакции
Страхът от “провал” в семейството, училището, общността ги прави изключително сензитивни по отношение на справедливостта	Може да използва насилието, за да парира насилие		Към събитието може да го върне човек, който прилича по нещо на насилника
	Може добре да прецени дали и как да се намеси в критично събитие		Намира успокоение във факта, че преживява уникални болка и страдание
Изпитват чувство на изолация	Употреба на алкохол, наркотици		
	Поведението на изоланост, което трудно се забелязва, може да провали юношеските му години		



ПОДХОДЯЩИ ИНТЕРВЕНЦИИ

Осигуряване на достатъчно внимание и възможност за обсъждане на проблемите

За момента не притискайте тийнейджъра с високи изисквания в училище и у дома

Подпомагайте обсъждането на преживяното с връстници и близки от семейството

Ако тийнейджърът не желае, не настоявайте да дискутира чувствата си с родителите си

Насочете тийнейджъра към смислени дейности, физическа активност

Окуражете/посъветвайте тийнейджъра да възстанови социалните си дейности – спорт, посещаване на клубове

Подкрепете го да се включи в дейностите в квартала, в който живее, и в училището

Разработване на училищен план за подпомагане на пострадалото дете/ца от техните връстници, дейности, в които могат да изразяват мисли и чувства, обучение за това какво е травматично събитие и/или престъпление

Обяснете какви са нормалните реакции

Идентифицирайте децата в риск



СЪДЪРЖАНИЕ

Критично събитие и стрес	2
Какво е CISM?	5
Стресът и децата	9
Как да се справим	12
Как да общуваме	20
Реакции на травматичен стрес и интервенции	29