

Sprievodca k príbehu O Klokankovi

Milí dôležití dospelí,

príbeh, ktorý držíte v rukách, sme napísali pre deti v spolupráci so psychologičkami a špeciálnymi pedagogičkami. Takéto príbehy majú svoje meno – hovoríme im terapeutické príbehy.

Majú svoj cieľ:

- Pomáhať deťom spracovať zážitok, ktorý bol zložitý.
- Znova sa skontaktovať s pocitom, že deti sú šikovné, že majú kontrolu nad svojim životom a že existuje nádej. Nádej, že život sa jedného dňa zase stane znesiteľným, dokonca príjemným.

Na to, aby terapeutický príbeh mohol plniť svoju úlohu, potrebujeme pomoc vás, najbližších a dôležitých osôb dieťaťa. Pozrite si prosím ešte pred čítaním s dieťaťom tieto odporúčania a rady.

Príbeh čítajte keď ste v bezpečí

Tento príbeh je určený deťom, ktoré sú aspoň v provizórnom bezpečí. Pokiaľ ste ešte stále na ceste, alebo stále nie je žiadne miesto, ktoré by ste aspoň na krátky čas mohli vnímať ako vaše zázemie, odložte si tento príbeh na neskôr. Kým je dieťa v neutíchajúcej záťaži, je prirodzené, že nemôže začať spracovávať to, čo bolo. Ak ešte nemáte zázemie, bolo by čítanie príbehu vyčerpávajúce a nebolo by ani bezpečné. Tam, kde vybalíte svoju tašku a doprajete si pár dní na oddych, tam môžete začať čítať aj tento príbeh.

Emócie počas čítania

Tento príbeh je určený deťom, je však prirodzené, že môže vyvolať emócie aj vo vás. Nie je potrebné sa týmto pocitom brániť. Pokiaľ neviete, ako o emóciách hovoriť s dieťaťom, môžete skúsiť použiť jazyk príbehu. Pokojne pomenúvajte pocity, ktoré vo vás čítanie vyvolalo, spoznávajte ich. Snažte sa ich neposudzovať. Neexistuje pocit, ktorý by bol v takejto chvíli správny alebo nesprávny. Spomeňte si na slová slniečka z príbehu: **„Je v poriadku sa báť, aj sa hnevať, aj byť smutný. Niekedy je to veľmi ťažké. No nie si sám/ nie si sama.“** Rovnako dovoľte aj dieťaťu, aby k nemu prichádzali pocity, aké potrebuje. Nie je potrebné ich brzdiť alebo usmerňovať.

Reakcie na príbeh

Príbeh pôsobí na každého inak – niektorí majú chuť kresliť. Aj preto sú ilustrácie čierne-biele, aby príbeh mohol slúžiť ako vymalovávanica. Je úplne v poriadku, ak sa dieťa rozhodne obrázky a stránky nechať bez vyfarbenia. Niektoré deti ho chcú čítať stále dokola a majú milión otázok. Iné si ho vypočujú a nepovedia ani pol slova. Všetko toto je v poriadku. V tomto sprievodcovi nájdete aj užitočné techniky, ktoré môžete využiť pre seba alebo pre deti, ak vás emócie zaplavajú.

Čítajte do konca

Príbeh je koncipovaný tak, aby jeho záver prinášal nádej a uzavretie toho najťažšieho. Preto je nápomocné, ak ho neodložíte v polovici, ale dočítate celý, aby napätie, ktoré môže v dieťati vzniknúť, mohlo byť na záver odreagované.

Dôverujte sebe

Vy najlepšie poznáte svoje dieťa. Ste jeho najbližšou osobou. Vďaka vám prežilo toto všetko, vy ste boli po jeho boku, vy ste ho dovedli do bezpečia. Dôverujte svojmu inštinktu. Keď cítite, že potrebuje objasniť, objímte ho. Keď potrebuje plakať, buďte s ním. A keď vystrája, nekarhajte ho viac ako obvykle. Veľmi dôležitou súčasťou terapeutického príbehu je to, že ho môžete čítať spolu a zažívať vzájomnú blízkosť a oporu.

Stabilizačné aktivity

Počas čítania príbehu, ale aj kedykoľvek počas dňa, sa môžu vyplavovať emócie, obrazy v mysli a ťaživé myšlienky.

Radi by sme vám predstavili stabilizačné techniky, ktoré môžete použiť sami pre seba, pre svoje dieťa alebo spoločne. Sú určené na zmiernenie stresu a vhodné na upokojenie. Dieťaťu tieto aktivity vždy iba ponúkajte, no nenúťte ho do nich. Je dôležité, aby rozumelo, že sa mu snažíte pomôcť. Tieto techniky sa môže dieťa postupne naučiť a robiť ich samo, keď bude potrebovať.

Prvá pomoc pri zahľtení dieťaťa emóciou

Situácia, ktorú ste prežili môže spôsobiť, že dieťa môže zažívať prejavy akútneho stresového syndrómu. Môže ho spustiť náhly hluk, prelet lietadla, vôňa, v podstate čokoľvek. Môžete vidieť, že dieťa sa akoby „zasekne“, „vypne“ a vôbec na vás nereaguje. Je zaplavené stresovou energiou, teda jeho myseľ nie je „tu a teraz“, ale „vtedy a tam“. V takýchto situáciách sa môžete pokúsiť pomôcť dieťaťu von z tohto stavu. Ideálne je zapojiť iný zmyslový

kanál ako ten, ktorý je zaplavený. Najčastejšie sa pri deťoch využíva pohyb. Môžete vyzvať dieťa na prebehnutie sa, spolu začať skákať a tak uvoľniť napätie. Zapojiť môžete aj dotyk alebo chuť. **Ak dieťa nereaguje na vaše slová, skúste:**

- dať mu do úst čokoládu, cukrík alebo pomaranč, citrón,
- dotknúť sa dieťaťa,
- začať si s ním hádzať loptičku (vyprovokovať automatický reflex, hodím - chyť).

Tri stabilizačné techniky pre zvládnutie emócií

Ako dieťaťu ponúknuť aktivitu:

„Vidím, že (opíšte konkrétne prejavy). Poznám cvičenia, ktoré ti môžu pomôcť. Poď, skúsime to spolu. Teraz urobíme 3 aktivity a na záver sa opäť pozrieme na to, ako sa máš. Pri aktivitách môžeš sedieť alebo stáť“

Príklady pomenovania prejavov:

„Vidím, že sa ti ťažko dýcha, že si zbledol, že nevnímaš, čo hovorím, že sa trasieš, že ťa niečo vylakalo, a pod.“

1. Motýlí dotyk

Prekriž ruky tak, aby sa pravá ruka dotýkala ľavého ramena a ľavá ruka sa dotýkala pravého ramena. Začni v striedavom rytme poklepkávať otvorenými dlaniami raz pravou a raz ľavou rukou po ramene. Zvoľ si také tempo a intenzitu, ako je Ti príjemné. Počas cvičenia pokojne dýchaj. Jeden cyklus by mal mať približne 20-30 poklopkaní. Keď máš, zhlboka sa nadýchni a zopakuj to ešte jeden krát. Ukonči hlbokým nádychom a výdychom.

2. Základné uzemnenie

Zapri svoje chodidlá pevne do zeme. Sústreď sa na to, aby si cítil, že stojíš skutočne pevne. Teraz sa porozhľadni okolo seba a nájdi 10 predmetov rovnakej farby. Keď máš, zhlboka sa nadýchni a vydýchni. Teraz nájdi 10 predmetov rovnakého materiálu. Keď máš, zhlboka sa nadýchni a vydýchni.

Pri práci s deťmi:

- Pri opakovaní môžete meniť zadania. Nájdi 10 predmetov rôznej farby, modrej farby, z papiera, z dreva.
- Občas musíme improvizovať, ak sme v miestnosti chudobnej na predmety napríklad nájdi 5 modrých a 5 bielych predmetov.
- Počet hľadaných predmetov prispôbte schopnostiam dieťaťa.
- Dieťa miesto počítania v hlave, vyslovuje nahlas predmety a vy mu ukazujete na prstoch koľko ich už vymenovalo.

3. Upokojenie

Polož si jednu ruku na svoj hrudník a druhú na brucho. Pokús sa teraz sledovať, ako dýchaš. Skús si predstavovať, ako sa vzduch dostáva do tvojho tela pri nádychu, ako sa ním plnia pľúca a keď sú celkom plné, ako ich vzduch napína. Potom pri výdychu sa postupne zase pľúca uvoľňujú, a zohriaty vzduch pomaličky opúšťa tvoje telo. Vyskúšaj to niekoľkokrát.

4. Ukončenie

Pozri teraz na mňa a skús rukami znázorniť, aký veľký je nepokoj, ktorý cítiš teraz. Pokiaľ chceš, môžeš si niektorú aktivitu zopakovať.

Trasenie

Trasenie je prirodzená reakcia, ktorá môže sprevádzať stres a prežívanie traumy, preto sa často objavuje aj v situáciách, kedy sa k predchádzajúcim ťažkým zážitkom vraciame v myšlienkach, alebo nám ich niečo pripomenie. Trasenie má svoj biologický zmysel – v tele sa vyplavuje adrenalín a noradrenalín ako reakcia na stres a svaly sa pripravujú na reakciu. V takejto chvíli nie je nutné snažiť sa trasenie zastaviť – má svoj význam a telo ho potrebuje. Podobným prejavom ako trasenie je kockanie alebo mimovoľné grimasy.

Ako dieťaťu ponúknuť aktivitu:

„V našom príbehu Klokanko a psík spolu vytriasali z tela svoje starosti. Aj ty môžeš spolu so mnou skúsiť, čo trasenie spraví s tvojim telom.“

„Skús sa otriasť ako psík. Ten začína trasenie od hlavy a postupne zapája krk, ruky, trup, brucho, zadok, stehná, a celé nohy. Pokús sa postupne vytriasť celé telo. Keď máš hotovo pokús sa sústrediť na svoje telo. Cítiš ešte niekde v tele napätie? Ak áno, zvýrazni trasenie na tomto mieste. Pokojne meň intenzitu trasenia tak, aby si sa cítil v danej chvíli dobre.“ Niekomu vyhovuje triasť sa veľmi silno, niekomu naopak iba veľmi jemne. Aj keď táto aktivita nie je časovo ohraničená, je dobré v nej vytrvať aspoň 2-3 minúty, alebo kým sa nedostaví príjemný pocit.

Na záver

Veríme, že vám tento sprievodca pomôže naplniť poslanie terapeutického príbehu. Tento príbeh a sprievodca vznikol na Slovensku. Všetci, ktorí ho pripravovali, tak urobili bez nároku na honorár. Naším cieľom je pomoc deťom a im blízkym, ktorí utekajú pred vojnou. Preto sa vzdávame všetkých autorských práv a dávame povolenie na voľné šírenie príbehu a sprievodcu. Na stránke www.centrumdys.sk nájdete pdf verzie v rôznych jazykových úpravách voľne na stiahnutie. Poteší nás, ak sa dozvieme, kam až sa príbeh dostal. Pokojne nám napíšte na pekarovicova@centrumdys.sk

