

# **Budowanie kompetencji uzdrawiających opiekunów dzieci dotkniętych traumą**

**Podręcznik trenera  
Dzień drugi**

**Rozumienie i reagowanie na emocjonalne i  
behawioralne potrzeby dzieci dotkniętych traumą**

**Partnerzy**



**International Leadership and Development Center  
Kijów, Ukraina  
Lamb International**

***Autorzy:***

*David Schooler, Jayne E. Schooler, Ruby Johnston*

## Kompetencje, na których koncentruje się całe szkolenie:

1. Rozumienie celów ochrony dzieci.
2. Rozumienie podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie.
3. Rozumienie potencjalnego wpływu stresu traumatycznego na całe życie dziecka i jego rozwój
4. Rozumienie, w jaki sposób traumatyczny stres dziecka nasila się pod wpływem stresorów obecnych w jego życiu
5. Znajomość strategii radzenia sobie, mocnych stron i czynników chroniących, które sprzyjają pozytywnemu przystosowaniu u dzieci dotkniętych traumą
6. Znajomość nowych strategii, technik i umiejętności pomocnych w pracy z dziećmi po traumie

## Streszczenie

### Budowanie kompetencji uzdrawiających opiekunów dzieci dotkniętych traumą to trzydniowe szkolenie.

- **Dzień 1: *Wpływ traumy na życie dziecka*** – przedstawienie podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie, zdefiniowanie rodzajów traumy, omówienie wpływu traumy na rozwój dziecka.
- **Dzień 2: *Rozumienie i reagowanie na emocjonalne i behawioralne potrzeby dzieci dotkniętych traumą*** – wprowadzenie praktycznych strategii i narzędzi w kontekście siedmiu podstawowych kompetencji opiekunów dzieci dotkniętych traumą. Uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę i doświadczenie, które pomogą im w radzeniu sobie z emocjonalnymi i behawioralnymi potrzebami dzieci dotkniętych traumą.
- **Dzień 3: *Wykorzystywanie umiejętności opiekuna dziecka po traumie*** – zastosowanie wiedzy uzyskanej w ciągu dnia 2. Uczestnicy będą mogli poćwiczyć najważniejsze strategie uczenia się, po które mogą sięgnąć w rodzinie zastępczej albo w warunkach opieki instytucjonalnej,

## Ramy czasowe

Łączny czas trwania szkolenia wynosi 18 godzin. Każdy dzień szkoleniowy trwa sześć godzin i może być rozplanowany w dogodny sposób.

## **Materiały**

Prezentacja przygotowana w programie Powerpoint

Laptop i projektor LCD

Pomoce dydaktyczne przygotowane przed szkoleniem (zob. punkt „Pomoce dydaktyczne” w programie szkolenia)

Materiały dla uczestników

## **Plan dnia 2 w zarysie**

I. Przypomnienie wiadomości i najważniejszych wniosków z dnia 1

II. Jaki jest uzdrawiający, kompetentny opiekun dziecka dotkniętego traumą?

III. Wykorzystanie siedmiu podstawowych umiejętności opiekuna dziecka dotkniętego traumą – „Jak?”

- a. Rozumienie wpływu traumy
- b. Zwiększanie poczucia bezpieczeństwa
- c. Radzenie sobie z przytłaczającymi emocjami
- d. Radzenie sobie z problematycznymi zachowaniami

## **Lista materiałów dla uczestników**

1. Pakiet materiałów „Dzień 2”

- Podstawowe umiejętności – „Jak”
- Johnny i jego rodzina adopcyjna
- Lista zachowań rozwojowych
- Aktualne oznaki stresu traumatycznego
- Obserwacja zachowań
- Łączność z dzieckiem – ankieta
- Zasady oparte na wartościach

2. Formularz „Doświadczenia traumy/straty” – odrębny materiał ćwiczeniowy

3. Slajdy prezentacji (opcjonalnie)

3. Strony na notatki

## Pomoce dydaktyczne

W trakcie dnia 2 wykorzystywane będą pomoce z dnia 1:

1. Wizerunek chłopca
2. Arkusze z podstawowymi umiejętnościami

### Dodatkowe pomoce dydaktyczne – dzień 2:

Pytania oparte na wiedzy o traumie

## Rozumienie i reagowanie na emocjonalne i behawioralne potrzeby dzieci dotkniętych traumą Dzień 2

### I. Przypomnienie wiadomości z dnia 1 40 minut

#### Slajdy 1 – 3

Pomoc dydaktyczna nr 1 – Chłopiec (z dnia 1)

Pomoc dydaktyczna nr 2 – arkusze z podstawowymi umiejętnościami (z dnia 1)

a. Podziękuj uczestnikom za ich zaangażowanie w pierwszym dniu szkolenia. Zachęć ich do zadawania pytań oraz dzielenia się uwagami i własnym doświadczeniem.

b. Przypomnij siedem podstawowych umiejętności

c. Powtórzmy wiadomości z dnia 1. (slajd 3)

Poproś każdego z uczestników, aby wziął czystą kartkę. Powiedz im, że mogą zaglądać do notatek, pytać innych uczestników, a nawet wstawać i zaglądać do odpowiedzi innych osób...

Powtórzenie wiadomości – pytania:

- Jakie są trzy cele opieki uwzględniającej

### PP 1

#### Budowanie kompetencji uzdrawiających opiekunów dzieci dotkniętych traumą

Dzień drugi

Rozumienie i reagowanie na emocjonalne i behawioralne potrzeby dzieci dotkniętych traumą

Źródło: Instytut Child Traumatology, Instytut

### PP2

#### Umiejętności kompetentnego opiekuna dziecka po traumie



### PP3

#### Powtórzmy wiadomości

- Jakie są trzy cele opieki uwzględniającej wiedzę o traumie?
- Co to jest złożona trauma rozwojowa?
- Wymień dwa skutki lęku.
- Trauma ..... rozwój.
- Wskaż jedną z podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie. Dlaczego jest ona ważna?
- Jak jest jedno z najtrudniejszych zadań opiekuna?

Źródło: Instytut Child Traumatology, Instytut

wiedzę o traumie?

- Co to jest złożona trauma rozwojowa?
- Wymień dwa skutki lęku.
- Trauma \_\_\_\_\_ rozwój.
- Wskaż jedną z podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie. Dlaczego jest ona ważna?
- Jakie jest jedno z najtrudniejszych zadań opiekuna?

## II. Jaki jest uzdrawiający, kompetentny opiekun dziecka dotkniętego traumą?

40 minut

### Slajdy 4-5

#### Pomoc dydaktyczna nr 1, dzień 2: Pytania oparte na wiedzy o traumie

Uwaga dla trenera: Ćwiczenie – omów materiał. Następnie podziel grupę na podgrupy. Przydziel każdej z nich jedno z pytań. Zob. pomoc dydaktyczna nr 1.

### 1. Uzdrawiający, kompetentny opiekun dziecka po traumie rozumie wpływ traumy na życie dziecka.

Oznacza to, że dorosły opiekujący się dzieckiem, które doświadczyło traumy, rozumie, że te przeżycia dogłębnie zmieniły dziecko – jest ono inną osobą niż mogłoby być, gdyby nie doświadczyło traumy. Jak to ujął dr Bruce Perry: „Dzieci zostają zranione w kontekście relacji z innymi. Dzieci mogą zostać uleczone w kontekście zdrowych, kochających, troskliwych związków”.

### Pomoc dydak. nr 1 : Pytania oparte na wiedzy o traumie

#### PP4

**Jaki jest uzdrawiający, kompetentny opiekun dziecka po traumie?**

Uzdrawiający rodzic/opiekun dziecka po traumie to współczujący rodzic, który...

Rozumie wpływ traumy na życie dziecka

Wie, kiedy prosić o pomoc

Potrąli patrzeć na życie oczami zranionego dziecka

Wie, że musi się nauczyć radzić sobie z reakcjami emocjonalnymi

Rozumie, że musi zajmować się dzieckiem inaczej

Uzdrowiający opiekun rozumie, że relacje mogą ranić i zmieniać dzieci. Rozumie też, że dzieci zostają uleczone poprzez bezpieczne, ufne związki – że dziecko rozbite przez traumę może na powrót stać się całością dzięki rodzicom, którzy będą mu towarzyszyć.

- *Co może utrudniać opiekunowi zrozumienie wpływu traumy?*

## **2. Uzdrowiający opiekun dziecka po traumie potrafi spojrzeć na życie oczami zranionego dziecka.**

Oznacza to, że coraz lepiej rozumiem, iż moje zranione dziecko nie widzi świata przez gładkie, przejrzyste szkła, lecz przez pęknięte soczewki, rozbite przez krzywdzenie i zaniedbywanie, które odebrały mu niewinność.

Zranione dzieci nie spostrzegają dorosłych jako ludzi zapewniających bezpieczeństwo, lecz jako źródło zagrożenia. Dlaczego tym razem miałyby być inaczej? Zranione dzieci nie spostrzegają dorosłych jako godnych zaufania – nie wiedzą, jakie to uczucie, kiedy się komuś ufa. Uzdrowiający opiekun jest gotów nałożyć okulary zranionego dziecka i próbuje spojrzeć na świat z jego perspektywy. Jest gotowy dać dziecku tyle czasu, ile ono potrzebuje.

- *W jaki sposób opiekun może nauczyć się patrzeć na życie oczami zranionego dziecka?*

## **3. Uzdrowiający opiekun dziecka po traumie rozumie, że musi zajmować się swoim dzieckiem inaczej**

Uzdrowiający opiekun jest gotów odłożyć na bok dotychczasowe przekonania na temat rodzicielstwa. Jest gotowy powiedzieć: „Chociaż z powodzeniem wychowuję swoje biologiczne dzieci, wiem, że muszę się nauczyć nowych sposobów myślenia o sobie i o

tym, jak powinienem troszczyć się o to dziecko, jak nadać strukturę życiu zranionego dziecka”.

Otwarte, elastyczne podejście oznacza, że opiekun ma otwarty umysł i serce – że potrafi się nauczyć zupełnie nowego sposobu budowania relacji z dzieckiem.

- *Dlaczego świadomość tego, że opiekun musi zajmować się zranionym w szczególny sposób, jest istotną częścią uzdrawiającej relacji?*

#### **4. Uzdrawiający opiekun/rodzic dziecka po traumie wie, że musi się nauczyć radzić sobie z własnymi reakcjami emocjonalnymi.**

Opiekunowie zajmujący się dziećmi z traumatyczną przeszłością wiedzą, że będą musieli sprostać wyzwaniom, i muszą się do tego przygotować, ucząc się radzić sobie z własnymi reakcjami emocjonalnymi na zachowanie dziecka.

- *W jaki sposób opiekun zranionego dziecka doświadcza trudności w radzeniu sobie z własnymi reakcjami emocjonalnymi?*

#### **5. Uzdrawiający opiekun prosi o pomoc**

Myśl ta – choć wydaje się prosta – odnosi się do wielu wyzwań, z jakimi muszą sobie radzić rodzice/opiekunowie adopcyjni/zastępczy. Gotowość do proszenia o pomoc oznacza, że opiekun akceptuje fakt, iż nie zna wszystkich odpowiedzi. Oznacza konieczność otwarcia się na innych, ujawnienia swoich słabości.

- *Dlaczego ludziom trudno prosić o pomoc?*

#### **6. Uzdrawiający opiekun/rodzic dziecka po traumie**

### **PP5**

**Jaki jest uzdrawiający, kompetentny opiekun dziecka po traumie?**

Uzdrawiający rodzic/opiekun dziecka po traumie to współczujący rodzic, który....



Jest świadomy własnej historii i jej wpływu na sposób, w jaki opiekuje się dzieckiem z traumatyczną przeszłością.

**jest świadomy własnej historii i jej wpływu na sposób, w jaki opiekuje się dzieckiem z traumatyczną przeszłością (slajd 5).**

Zakończ tę część szkolenia słowami, że wszyscy się rozwijamy. Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie wpływu traumatycznych przeżyć na dziecko, kolejnym – przyswojenie i pogłębienie wiedzy na ten temat, ostatnim zaś – doskonalenie umiejętności w miarę, jak stajemy się coraz bardziej kompetentni.

## **PRZERWA**

### **III. Wykorzystanie siedmiu podstawowych umiejętności opiekuna dziecka dotkniętego traumą: Umiejętności 1 i 2**

**Uwaga dla trenera: Wyjaśnij uczestnikom, że przez resztę dnia będziecie próbowali odpowiedzieć na pytanie: Jak wykorzystywać 7 podstawowych umiejętności?**

**Użyj: PP 7-17**

**Materiał ćwiczeniowy: Formularz „Doświadczenia traumy/straty”**

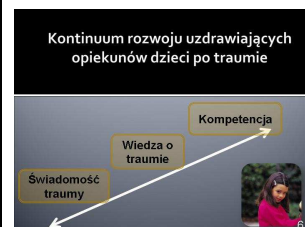
**Podstawowe umiejętności – strony 2-4 w pakiecie materiałów**

**Czas: 90 minut przed obiadem (umiejętności 1-2)**

#### **A. Krótka prelekcja na temat slajdu 7 – holistyczna opieka nad dzieckiem**

Pracując z dzieckiem dotkniętym traumą, powinniśmy pamiętać o trzech zasadach. Musimy wzmocnić dziecko poprzez zaspokojenie jego potrzeb fizycznych. Musimy trafić do jego serca, zanim będziemy mogli skorygować i zmienić jego sposób myślenia.

## **PP 6**



## **PP7**

**Wykorzystanie 7 podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie**

zadanie 1 Źródło: Instytut Oświaty i Nauki, Centrum Edukacji i Promocji, Instytut Traumatologii 7

## **PP 8**

**Podstawowe elementy opieki nad dzieckiem po traumie**

Holistyczna opieka nad dzieckiem:







2. Jaką wiedzę możesz uzyskać, używając tego narzędzia w odniesieniu do dzieci, z którymi pracujesz?

## 2. Lista zachowań rozwojowych, slajd 14

**Uwaga dla trenera:** (opcjonalnie) Przypomnij grupie wiadomości na temat złożonej traumy rozwojowej, **slajdy 15 i 16**.

**Jeśli starczy czasu:** Zwróć uwagę uczestników na listę zachowań rozwojowych. Powiedz: „Spójrzmy na to z perspektywy Johnnny’ego. Czy potraficie wskazać obszary deficytów rozwojowych?”

## 3. Przetwarzanie sensoryczne – slajd 17

Dzieci mające trudności z przetwarzaniem sensorycznym doświadczają świata jako czegoś, co nigdy nie jest bezpieczne ani przewidywalne. Wiele z nich żyje w stanie ciągłej dezorientacji. Spostrzegany przez nie świat jest zniekształcony, a napływające z niego sygnały często są błędnie interpretowane.

U dzieci mających problemy z przetwarzaniem sensorycznym często występuje opóźnienie rozwoju fizycznego lub rozwoju mowy. Opiekunowie mogą zauważać, że ich dziecko:

- doświadcza stresu, słysząc głośne dźwięki
- reaguje na intensywne zapachy

### PP13

#### Kluczowe pytania

1. W jakim wieku / stadium rozwoju Johnnny zaczął doświadczać traumy, krzywdzenia i zaniedbywania?
2. Czego się dowiedziałeś na temat skutków traumy?

### PP 14

#### Podstawowe umiejętności opiekuna dziecka po traumie

1. Rozumienie wpływu traumy na zachowanie dziecka, jego rozwój i relacje

Formularz „Dośw. traumy/straty”

Lista zachowań rozwojowych

### PP15

#### Rodzaje traumy



Ostra trauma

Złożona trauma rozwojowa

### PP 16

#### Złożona trauma rozwojowa jest



Wczesna

Przewlekła

Krzywdzeniem

Niepowodzeniem opiekuna

### PP17

#### Podstawowe umiejętności opiekuna dziecka po traumie

1. Rozumienie wpływu traumy na zachowanie dziecka, jego rozwój i relacje

Doświadczenia traumy/straty

Lista zachowań rozwojowych

Przetwarzanie sensoryczne

- jest pobudzone, kiedy widzi żywe, wyraziste obrazy
- ma awersję do wielu smaków i konsystencji pokarmów
- jest niezdarne, ma problemy z utrzymaniem równowagi
- przejawia skłonność do nagłych wybuchów lub zamykania się w sobie
- nie jest w stanie nosić pewnych ubrań
- jest nadmiernie lub zbyt mało wrażliwe na dotyk<sup>i</sup>.

**B. Podstawowa umiejętność nr 2.  
Zwiększanie u dziecka poczucia bezpieczeństwa  
poprzez wzmacnianie, slajd 18**

**Wygłoś krótką prelekcję:**

**Poczucie bezpieczeństwa jest podstawą naszej  
pracy wspomagającej zdrowienie dzieci.**

Poczucie bezpieczeństwa jest obce dzieciom, które doświadczyły złożonej traumy rozwojowej. Życie dało im kilka lekcji: dorośli nie zapewniają bezpieczeństwa. Dorośli są niegodni zaufania. Dorośli mogą być niebezpieczni.

Wcześniej mówiliśmy o tym, że wiele naszych dzieci żyje w stanie ciągłego lęku. Wydają się „zastygłe w strachu”. Nadmierna czujność jest powszechna wśród dzieci, które w ważnych okresach rozwojowych nie doświadczyły uważnego, opiekuńczego rodzicielstwa. Dziecko nadmiernie czujne przez cały czas jest w pogotowiu – obserwuje otoczenie w poszukiwaniu sygnałów zagrożenia. Ponieważ nigdy nie nauczyło się przyjmować za pewnik, że czuwa nad nim godny zaufania rodzic, który strzeże je przed zagrożeniami, troszcząc się o jego bezpieczeństwo i dobre samopoczucie, jest przekonane, że samo musi uważnie obserwować wszystko, co dzieje się wokół niego, aby

**PP 18**

**Podstawowe umiejętności -  
WZMACNIANIE dziecka po traumie**

2. Zwiększanie poczucia bezpieczeństwa

|  |                               |   |
|--|-------------------------------|---|
| Wspieraj procesy<br>chemiczne w<br>mózgu | Uczyń dzień<br>przewidywalnym |  |
| Bezpieczny dotyk<br>Bezpieczna rozmowa   | Planuj zmiany                 |   |
| Rozpoznaj<br>punkty zapalne              |                               |   |

Źródło: TBR training – Dr. Karyn Purvis

zapewnić sobie bezpieczeństwo.

Co się dzieje, kiedy dziecko doświadcza poczucia bezpieczeństwa? Dzieci, które od początku doświadczenia środowiska, w którym czują się naprawdę bezpiecznie, są wolne od przemożnych emocji strachu i lęku, kontrolujących ich uczucia i zachowanie. Według dr Karyn Purvis z Instytutu Rozwoju Dziecka na Teksaszkim Uniwersytecie Chrześcijańskim (TCU): „Przewlekły lęk jest niczym szkolny łobuz, który straszy dziecko i zmusza je do złego zachowania. Rodzice często myślą wybuchy spowodowane strachem z celowym nieposłuszeństwem, ale w rzeczywistości to dwie zupełnie różne rzeczy”<sup>ii</sup>.

**Uwaga dla trenera: Połóż duży nacisk na kwestię zachowań będących przejawem lęku.**

Niezwykle ważny sposób, w jaki opiekun może pomóc dziecku poczuć się bezpiecznie, polega na wprowadzeniu zasady bezpieczeństwa.

Napisz następujące zdanie na flipcharcie i umieść arkusz w widocznym miejscu do końca szkolenia:

**„To jest bezpieczne miejsce i nie pozwolę nikomu cię \_\_\_\_\_ (niepożądane zachowanie), dlatego nie mogę ci pozwolić \_\_\_\_\_, ponieważ to jest bezpieczne miejsce”<sup>iii</sup>**

Przykład: *To jest bezpieczne miejsce i nie pozwolę nikomu cię UDERZYĆ, dlatego nie mogę ci pozwolić nikogo UDERZYĆ, ponieważ to jest bezpieczne miejsce.*

Dalsze instrukcje dotyczące zasady bezpieczeństwa:

**NAPISZ NA FLIPCHARCIE:**

**„To jest bezpieczne miejsce i nie pozwolę nikomu cię \_\_\_\_\_ (niepożądane zachowanie), dlatego nie mogę ci pozwolić \_\_\_\_\_, ponieważ to jest bezpieczne miejsce”**

Możesz używać tej zasady w odniesieniu do wszystkich problematycznych zachowań. Dzieci powinny ją słyszeć wiele razy. W mózgu dzieci, które doświadczyły zaniedbywania, krzywdzenia oraz innych rodzajów traumy, mogły nie rozwinąć się neurony odpowiedzialne za poczucie bezpieczeństwa i zdolność zachowania spokoju. Uczymy je tego, kiedy sami jesteśmy spokojni i zapewniamy im bezpieczeństwo, a także poprzez modyfikowanie ich niewłaściwych, szkodliwych lub raniących zachowań przy użyciu zasady bezpieczeństwa. Dzieci potrzebują poczucia bezpieczeństwa i łączności z opiekunem, aby w ich mózgu mogły się pojawić nowe neurony, a po nich – nowe zachowania<sup>iv</sup>.

- **Wspieranie zdrowych procesów chemicznych w mózgu:** bodźce czuciowe, nawadnianie i odżywianie, aktywność fizyczna. Aktywność fizyczna jest nieodzowna do tego, aby wzmacniać dziecko. Każdy powtarzany ruch – chodzenie, jazda na rowerze, skoki na trampolinie – obniża poziom substancji chemicznych związanych ze stresem. (Uwaga: aktywność nie powinna być zbyt długa, maksymalnie 20 minut). Nawadnianie i zdrowe odżywianie – co dwie godziny. Potrzeby organizmu wpływają na zdolność dziecka do wykonywania zadań wyższego rzędu. Odwodnienie może nasilać problemy z zachowaniem. Poważnym problemem jest również brak snu. Można to zilustrować historią dzieci z Waco, opisaną w książce Bruce'a Perry'ego *O chłopcu wychowywanym jak pies* (Wydawnictwo Media Rodzina).
- **Bezpieczny dotyk.** Kiedy człowiek doświadcza bezpiecznego, troskliwego dotyku, jest to uogólnione doznanie cielesne. Bezpieczny dotyk spowalnia tętno i obniża ciśnienie krwi. Obniża

poziom hormonów stresu (kortyzolu), ułatwia wchłanianie i trawienie pokarmu.

- **Bezpieczna rozmowa.** Dzieci z doświadczeniem traumy nie miały prawa głosu. Trzeba więc stworzyć im warunki, w których będą czuły, że mogą bezpiecznie rozmawiać (*Zapytaj grupę, jak mogłoby wyglądać takie bezpieczne otoczenie*).
- **Spraw, aby dzień był przewidywalny** – codzienna rutyna – przewidywalne środowisko pomoże w złagodzeniu niepokoju dziecka.
- **Przygotuj dziecko do zmian** – zapowiadając zmiany w aktywności dziecka, pomożesz mu się do nich przygotować.
- **Bądź detektywem – rozpoznaj punkty zapalne:** pory posiłków lub inne sytuacje związane z jedzeniem; pora snu – kładzenie się spać, ciągłość snu, poranne budzenie; wszystko, co wiąże się z granicami fizycznymi – kąpiel, zabiegi pielęgnacyjne, nagość, prywatność, badania i zabiegi medyczne związane z obnażeniem ciała lub naruszeniem jego integralności.

Uwaga dla trenera: Zilustruj krótki wykład na temat „punktów zapalnych” w kontekście przetwarzania sensorycznego diagramem – zob. Dodatek 1. Umieść arkusz z diagramem w widocznym miejscu do końca szkolenia.

**ZILUSTRUJ  
PRELEKCJĘ O  
PUNKTACH  
ZAPALNYCH  
DIAGRAMEM,  
UŻYWAJĄC  
FLIPCHARTU –  
ZOB. DODATEK  
1, S. 24**

**ĆWICZENIE (jeśli starczy czasu):** Podziel uczestników na podgrupy – jeśli to możliwe złożone z osób, które razem pracują. Poproś, aby w podgrupach porozmawiali o tym, co byłoby potrzebne, aby mogli wdrożyć poranny materiał w swojej pracy. Które elementy byłyby trudne do wdrożenia, a które

łatwiejsze? Daj grupie około 15 minut. Jeśli zostało jeszcze trochę czasu do przerwy obiadowej, poproś każdą z grup o podzielenie się dwoma wnioskami/spostrzeżeniami. Jeśli nie, dokończ to ćwiczenie tuż po przerwie.

## PRZERWA OBIADOWA

### IV. Wykorzystanie siedmiu podstawowych umiejętności opiekuna dziecka po traumie: Umiejętności 3 i 4

#### C. Umiejętność 3: slajdy 19–21 Czas: 75 minut

#### Pomaganie dziecku w radzeniu sobie z przytłaczającymi emocjami. Aktualne oznaki stresu traumatycznego – strona 14

Trener mówi: Zanim przejdziemy do omawiania konkretnych problemów związanych z budowaniem łączności z dzieckiem, przyjrzyjmy się raz jeszcze cyklowi przywiązania, tym razem z innej perspektywy – oto negatywny cykl reakcji, często występujący w rodzinach, w których żyją dzieci z trudną przeszłością.

**Uwaga dla trenera:** Zilustruj prelekcję na temat negatywnego cyklu reakcji diagramem (użyj flipchartu) – Dodatek 2, s. 25

#### Wygłoś krótką prelekcję:

- **Zwracaj uwagę na fizyczne oznaki lęku**, takie jak przyspieszony oddech, zaciśnięte pięści/szczęki

### PRZEDSTAW DIAGRAM, UŻYWAJĄC FLIPCHARTU – ZOB. DODATEK 2, s. 25

#### PP19

Podstawowe umiejętności - budowanie łączności z dzieckiem po traumie

##### 3. Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie z emocjami.



#### PP 20

Obserwowanie reakcji na traumę



- **Rozpoznawaj i obserwuj reakcje wynikające z traumatycznych przeżyć.** Trener informuje uczestników, że nieco później tego dnia otrzymają specjalne narzędzie służące do tego celu.
- **Buduj zaufanie oparte na mocy słowa „tak”.**  
Jak często rodzice nowo narodzonych dzieci mówią do nich „tak”? Setki razy dziennie: „Tak, nakarmię cię”, „Tak, zmienię ci pieluszkę”, „Tak, utulę cię do snu”. Jako rodzice zastępczy lub adopcyjni, jak szybko zaczynamy jednak mówić „nie” dzieciom, które trafiają do naszego domu? Już pierwszego dnia.

Według dr Purvis jednym ze sposobów, w jakie można zacząć budować zaufanie, jest wykorzystanie mocy słowa „tak”. Oto przykład:

Susie często wchodziła o kuchni tuż przed kolacją i prosiła o batonika. Jej matka odpowiadała „nie” – zaraz będzie kolacja. Zwykle dochodziło do eskalacji konfliktu, po czym Susie z krzykiem wybiegała z kuchni i wracała do swojego pokoju. Jej mama zostawała w kuchni, wściekając się na siebie za to, że nie potrafi zażegnać tych wybuchów. Pewnego dnia mama Susie usłyszała o niezwyklej mocy słowa „tak”.

Przy następnej okazji wypróbowała swoją nową umiejętność. Susie weszła do kuchni i jak zwykle poprosiła o batonik. Tym razem jej mama odpowiedziała: „Tak, możesz dostać batonik, ale chcę, żebyś zjadła go po kolacji. Chcesz dostać go teraz, czy wolisz, żebym go dla ciebie przechowała?” Żadnej eskalacji ani krzyków. Susie spokojnie położyła batonik na blacie kuchennym i powiedziała: „Do tego czasu może leżeć tutaj”.

## PP21

Podstawowe umiejętności - budowanie łączności z dzieckiem po traumie

3. Pomaganie dzieciom w radzeniu sobie z emocjami





**PROPOZYCJA INNEGO ĆWICZENIA DOTYCZĄCEGO  
UŻYWANIA SŁOWA „TAK” ZAMIAST „NIE” – zob.  
Dodatek 3, s. 26 w „Podręczniku trenera”**

- **Oddaj dziecku głos.** Dzieci dotknięte wczesną traumą ponoszą wiele strat. Jedną z najbardziej niszczących z nich jest utrata własnego głosu. Te dzieci bardzo wcześnie nauczyły się powstrzymywać od wyrażania swoich potrzeb, ponieważ mogłoby to prowadzić do gwałtownej reakcji lub braku jakiejkolwiek reakcji. Nie mogą powiedzieć nikomu o tym, co je spotkało i nauczyły się nie czuć. Wskutek tego wiele dzieci po prostu nie wie, jak wyrażać swoje potrzeby i uczucia. Nie potrafią powiedzieć, co czują, ani czego potrzebują.

**Opcja (jeśli jest dostępna):** Pokaż uczestnikom film *Give Voice to Your Child (Rodzicielstwo oparte na zaufaniu, rozdział 4)*. Najpierw pokaż wersję anglojęzyczną. Następnie poproś tłumacza, aby nałożył słuchawki. Odtwórz film jeszcze raz – tym razem uczestnicy słyszą tylko głos tłumacza.

*(Trener pyta grupę, w jaki sposób możemy oddać dziecku utracony głos)*

Przykład:

1. Rodzice/opiekunowie adopcyjni i zastępczy mogą zwrócić dziecku utracony głos na kilka sposobów. Po pierwsze, w samym środku epizodu złego zachowania rodzic może usiąść z dzieckiem, spojrzeć mu w oczy i powiedzieć: „Potrzebuję twoich słów. Powiedz mi, czego potrzebujesz albo powiedz, czego chcesz”.
2. Inne sposoby zwrócenia dziecku głosu

opierają się na kompromisach i wyborach.

- **Używaj reakcji łączących, a nie rozłączających**

Strategie dyscyplinowania często polegają na odesłaniu dziecka – na przykład do kąta albo do jego pokoju. Jedną z podstawowych zasad interwencji relacyjnej opartej na zaufaniu głosi, że opiekunowie muszą nawiązać z dzieckiem łączność, zanim będą mogli skorygować jego zachowanie. Oto przykład:

*Johnny, który mieszka w rodzinie adopcyjnej od sześciu miesięcy, zachowuje się źle przy stole. W takich sytuacjach rodzice zwykle odsyłają chłopca do jego pokoju. Jest to powszechnie stosowana. Prawdopodobnie Johnny nigdy nie nauczył się autoregulacji. To rodzice muszą go tego nauczyć. Zamiast odsyłać go od stołu z frustracją, a nawet gniewem, rodzic mógłby powiedzieć: „Johnny, wygląda na to, że trudno ci nad sobą zapanować. Możesz usiądziesz przy mnie, żebym mogła ci pomóc?”. Rodzic nawiązał łączność, co umożliwia korektę zachowania dziecka.*

### Ćwiczenie: Reakcje łączące i rozłączające

- Poproś uczestników, aby podzielili się na cztero- lub pięcioosobowe zespoły.
- Daj każdej z grup arkusz papieru (z flipchartu) i poproś, aby podzieliła go na trzy kolumny.
- Poproś, aby uczestnicy zatytułowali pierwszą kolumnę „Złe zachowanie”, drugą – „Reakcja rozłączająca”, a trzecią – „Reakcje łączące”.

## PP22

### Reakcje łączące i rozłączające - ćwiczenie

- Podzielcie arkusz papieru na trzy kolumny:
  - Kolumna 1: Złe zachowanie
  - Kolumna 2: Reakcja rozłączająca
  - Kolumna 3: Reakcje łączące
- Omówcie 2 przykłady „złego zachowania”, jaka jest typowa reakcja rozłączająca, jak mogłaby wyglądać dobra reakcja łącząca?

20200001 Zdobądź naukę i zachowanie dziecka w 10 minut 21

## PP23

### Podstawowe umiejętności - korygowanie zachowań dziecka po traumie

4. Pomaganie dzieciom w rozumieniu i korygowaniu problematycznych zachowań.



## PP 24

### Podstawowe umiejętności - korygowanie zachowań dziecka po traumie

4. Pomaganie dzieciom w rozumieniu i korygowaniu problematycznych zachowań.



- Poproś, aby każda z grup omówiła dwa przykłady „złego zachowania” wraz z typową reakcją rozłączającą oraz zastanowiła się, jak mogłaby wyglądać dobra reakcja łącząca.
- Daj zespołom ok. 20 minut na wykonanie tego zadania i podzielenie się jednym scenariuszem z całą grupą.

### **Ćwiczenie: Łączność z dzieckiem – ankieta indywidualna**

Poproś uczestników, aby znaleźli w materiałach ankietę dotyczącą łączności z dzieckiem – strona 17. Daj im 5-8 minut na wypełnienie ankiety. Kiedy cała grupa będzie gotowa, podejdz kolejno do każdego z uczestników i poproś go o wskazanie jego mocnej strony (obszaru, w którym radzi sobie doskonale). Następnie jeszcze raz podejdz kolejno do każdego z uczestników i poproś go o wskazanie obszaru wymagającego poprawy.

Opis ćwiczenia dodatkowego (opcjonalnego) – zob. Dodatek 4, „Nawiązywanie łączności za pomocą pięciu zmysłów”, s. 27

## **PRZERWA**

**Umiejętność 4: Pomaganie dzieciom w zrozumieniu i modyfikowaniu zachowań.**

**Czas: 60 minut**

- a. **Opiekunowie powinni rozumieć, że zachowania mają swoje znaczenie: wynikają z lęku, są wyrazem potrzeby fizycznej albo problemów z przetwarzaniem sensorycznym – slajd 23.**

**Uwaga dla trenera:** Przeprowadź następujące ćwiczenie – s. 18 i 19 w pakiecie materiałów. Podziel grupę na dwuosobowe zespoły. Przydziel każdej parze dwa zachowania i poproś o udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Jakie znaczenie może się kryć za tym zachowaniem?” *Przykładowe odpowiedzi podano kursywą.* Poproś każdą parę, aby podzieliła się z grupą swoimi odpowiedziami.

**1. Dziecko wrywa się z twoich objęć**  
*Nigdy nie doświadczyłem bezpiecznego dotyku.*

**2. Lgnie do obcych**  
*Zabiegam o uwagę. Potrzebuję miłości.*

**3. Łatwo wpada w złość**  
*Jestem przerażony.  
Mam problem z przetwarzaniem sensorycznym  
Moje ciało jest wyczerpane.  
Muszę mieć kontrolę.*

**4. Chce, aby zostawiono je samo**  
*Jestem przeciążony i potrzebuję przerwy.  
Potrzebuję przestrzeni osobistej.*

**5. Nie słucha poleceń**  
*Nie rozumiem wszystkich poleceń.  
Chcę mieć kontrolę.*

**6. Flirtuje albo przejawia zbyt dojrzałe (nieadekwatne do wieku) zachowania seksualne**  
*Tego mnie nauczono.  
Tylko w ten sposób mogłam skupić na sobie uwagę.*

**7. Znęca się nad słabszymi albo jest agresywne**

*Jestem smutny i przerażony.*

*Próbuję zagłuszyć własne cierpienie, raniąc innych.*

**8. Jest niespokojne, nie może usiedzieć w jednym miejscu**

*Muszę być czujny i przygotowany, żeby się obronić.*

**9. Gromadzi lub kradnie jedzenie**

*Byłam wiecznie głodna i niedożywiona i boję się, że znowu tak będzie.*

**10. Nie może spać<sup>v</sup>**

*Muszę być w ciągłym pogotowiu. Mój mózg przez cały czas działa w trybie „uciekaj albo walcz”, a ja nie potrafię go wyłączyć.*

Przydziel każdej parze dwa z tych zachowań. Poproś, aby spróbowały odpowiedzieć na pytanie: jakie znaczenie mogą mieć te zachowania? Następnie każda para dzieli się swoimi pomysłami z resztą grupy.

**b. Trener zapoznaje uczestników z pakietem materiałów i z arkuszem obserwacji zachowań. Na stronie 20 pakietu, slajd 25.**

**c. Omów zasady oparte na wartościach – slajdy od 27. Poproś uczestników, aby otworzyli materiał na stronie 21.**

„Dzieci, które rozpoczęły życie bez oddanego, troskliwego opiekuna, nauczyły się tylko jednej wartości: przetrwania. Radziły sobie z trudnymi sytuacjami, kierując się wyłącznie instynktem – na przykład poprzez dominację fizyczną, ukrytą

**PP 25**

**Narzędzie do obserwacji zachowań**

| Obserwacja niepożądanego zachowania   |  |
|---|--|
|  | <p><b>Opis zachowania</b></p> <p>Opis zachowania, które obserwujemy. Należy opisać, co się dzieje, w jakiej sytuacji, w jakiej postawie, w jakim kontekście. Należy opisać, jakie są skutki zachowania, jakie są reakcje innych osób, jakie są emocje, jakie są myśli, jakie są działania.</p> |
| <b>Wzrost</b>   | <b>Waga</b>  |
| <b>Temperatura ciała</b>  | <b>Ciepota ciała</b>   |
| <b>Ciężar ciała</b>   | <b>Waga ciała</b>  |
| <b>Wzrost ciała</b>   | <b>Waga ciała</b>  |



13

manipulację albo celowe unikanie. Nigdy nie nauczyły się prawidłowych interakcji społecznych ani nie nabrały zaufania do siebie lub do innych. Jednym z zadań rodziców adopcyjnych i zastępczych jest przekazanie dzieciom wartości życiowych<sup>vi</sup>.

Zasady oparte na wartościach to po prostu zdania służące do przekierowania (modyfikacji) niepożądanych zachowań dziecka.

**Uwaga dla trenera:** Posługując się pomocą dydaktyczną “Zasady oparte na wartościach życiowych”, przedstaw te zasady.

Jeśli dysponujesz filmem dr Purvis, pokaż uczestnikom dwa lub trzy przykłady, stosując tę samą metodę – najpierw uczestnicy oglądają wersję angielską, a następnie oglądają film jeszcze raz, słuchając tłumaczenia.

**Ćwiczenie opcjonalne (jeśli film nie jest dostępny):**

Podziel grupę na małe grupki lub pary. Daj każdej z nich dwa lub trzy arkusze papieru. Poproś, aby na każdym z arkuszy zapisała zasady oparte na wartościach. Podsumuj to ćwiczenie, rozwieszając odpowiedzi uczestników na ścianie.

#### d. Użyj poziomów reakcji – slajd 28

**Uwaga dla trenera:** Przeprowadź ten fragment szkolenia tylko wtedy, gdy dostępny jest film *Trust Based Parenting* (Rodzicielstwo oparte na zaufaniu). Odtwórz film w wersji angielskiej. Następnie poproś tłumacza, aby posłużył się słuchawkami komputerowymi i przetłumaczył film na język ojczysty uczestników.

#### IV. Zakończenie: 15 minut

**ĆWICZENIE:** Powtórz wcześniejsze ćwiczenie – jeśli wystarczy czasu. Podziel uczestników na podgrupy,

#### PP 26

Podstawowe umiejętności - korygowanie zachowań dziecka po traumie

4. Pomaganie dzieciom w rozumieniu i korygowaniu problematycznych zachowań.



#### PP27

Podstawowe umiejętności - korygowanie zachowań dziecka po traumie

Zasady oparte na wartościach to zdania służące do przekierowania niepożądanych zachowań dziecka.



#### PP28

Podstawowe umiejętności - korygowanie zachowań dziecka po traumie

4. Pomaganie dzieciom w rozumieniu i korygowaniu problematycznych zachowań.



|   |  |
|---|--|
| <p>jeśli to możliwe składające się z osób, które razem pracują. Poproś, aby w podgrupach porozmawiali o tym, co byłoby potrzebne, aby mogli wdrożyć w swojej pracy to, czego się dzisiaj nauczyli. Które elementy byłyby trudne do wdrożenia, a które łatwiejsze? Podsumuj ćwiczenie.</p> <p>Na zakończenie powiedz grupie, że w trzecim dniu szkolenia przed południem zajmiecie się umiejętnościami 5, 6 i 7 (przed południem), a po południu uczestnicy będą mieli okazję wypróbować nowe narzędzia i poćwiczyć nowe umiejętności.</p> |  |
|---|--|

## Punkty zapalne – przetwarzanie sensoryczne

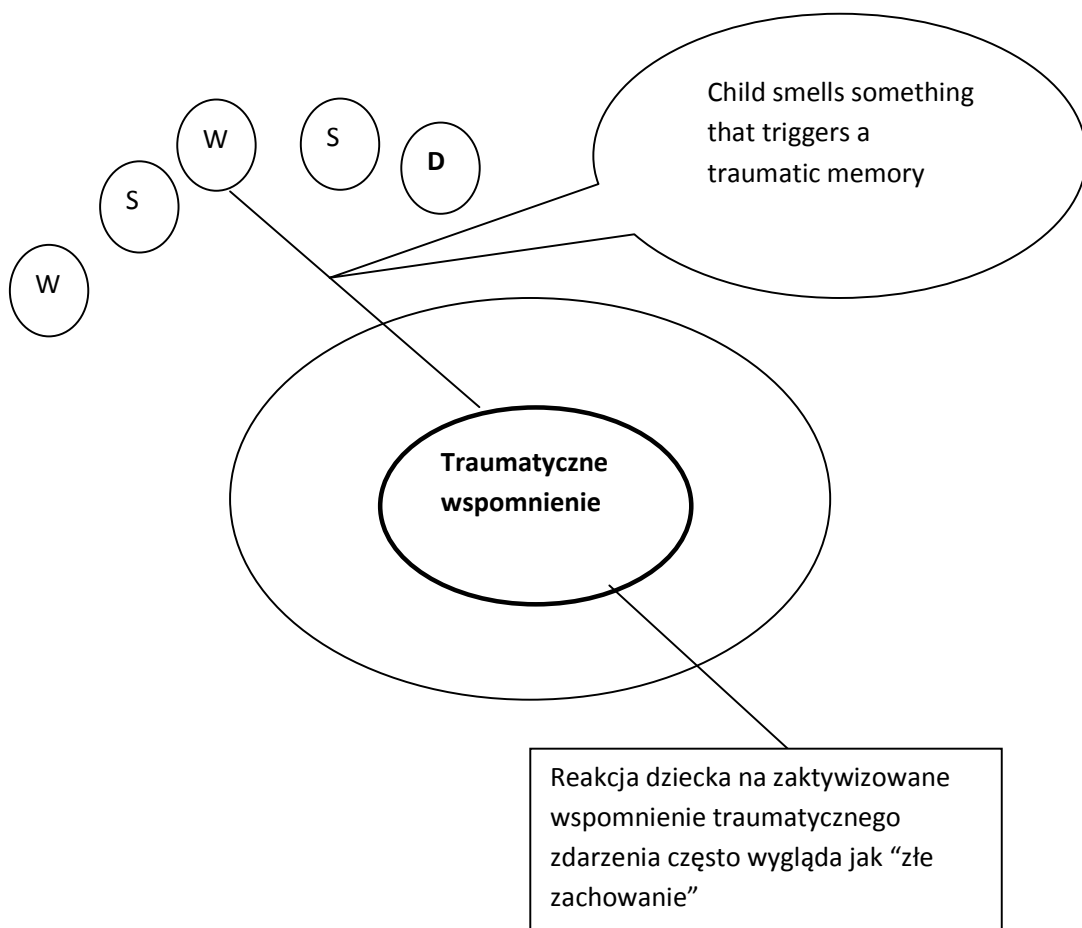
Zob. Podręcznik trenera, strona 15

Narysuj diagram w trakcie prelekcji:

### Instrukcja

Mózg zarejestrował traumatyczne zdarzenia za pośrednictwem pięciu zmysłów – wraz z towarzyszącymi im emocjami. Jeśli zdarzenia te nie zostały przepracowane i nie nastąpił proces zdrowienia (przynajmniej w pewnym stopniu), stają się one „punktami zapalnymi”, które mogą być aktywizowane przez każdy z pięciu zmysłów. Dzieje się to w jednej chwili – gdy któryś ze zmysłów uzyskuje dostęp do traumatycznego wspomnienia. W rezultacie dziecko może przejawiać liczne zachowania typu „uciekaj, walcz lub zastygnij”.

Kiedy dzieje się coś takiego, warto zadać dziecku pytanie: „Co się stało?” albo „Co poczułeś?” W takiej sytuacji niewłaściwe są reakcje rozłączające albo próby korygowania zachowania dziecka poprzez karanie, ponieważ niepożądane zachowanie dziecka nie jest „celowym aktem nieposłuszeństwa”.

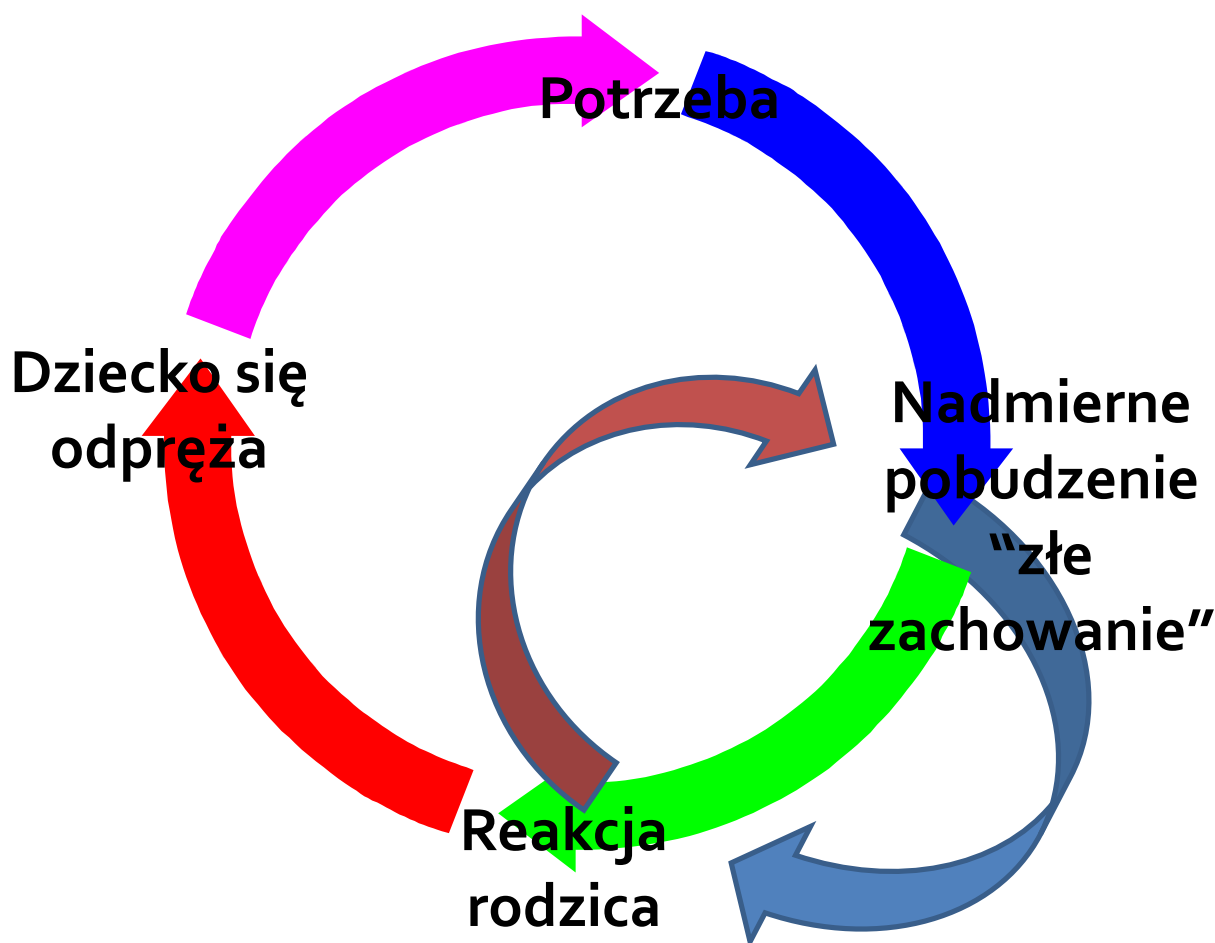




## DODATEK 2 – ILUSTRACJA NEGATYWNEGO CYKLU REAKCJI

Zob. Podręcznik trenera, strona 16

1. Narysuj cykl przywiązania:



1. U dziecka pojawia się potrzeba.
2. Dziecko manifestuje ją poprzez nadmierne pobudzenie lub negatywne, często nasilające się zachowanie.
3. Opiekun/rodzic reaguje (negatywnie) na zachowanie, a nie na potrzebę – tworzy się negatywny wzór reakcji na zachowanie dziecka.
4. Opiekun/rodzic powinien zadać sobie pytanie: „Jaka potrzeba może się kryć za tym zachowaniem?” Kiedy zacznie reagować na potrzebę, zachowanie dziecka się zmieni.

## DODATEK 3

### Inne sposoby mówienia „Nie”<sup>vii</sup>

Zob. Podręcznik trenera, strona 17

#### Słowa trudne do przetworzenia

- Przestań
- Nie

#### Słowa łatwiejsze do przetworzenia

- Proszę, przerwij to
- Zapamiętaj tę myśl
- To nie działa, ale \_\_\_\_\_ pomaga
- Możesz skończyć lub wrócić do tego...

1. Zapisz poniższą tabelę na flipcharcie (możesz wcześniej przygotować wydruki i rozdać je uczestnikom).
2. Podziel grupę na dwuosobowe zespoły.
3. Przydziel każdej parze dwa z poniższych zdań i poproś, żeby spróbowała powiedzieć to inaczej – nie używając słowa “nie”.
4. Podsumuj ćwiczenie.

|                          |  |                         |                           |                            |
|--------------------------|--|-------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Nie, przestań i zrób to. | Nie, nie życzę sobie takiego zachowania. | Nie teraz, później.     | Nie, nie dostaniesz tego. | Nie, to mi się nie podoba. |
| Nie, nie zrobię tego.    | Nie, nie chcę.                           | Nie, nie jestem gotowa. | Nie, nie pamiętam.        | Nie, nie kładź tego tutaj. |

## DODATEK 4

# Nawiązywanie łączności za pomocą pięciu zmysłów

Zob. Podręcznik trenera, strona 20

1. Przed szkoleniem przygotuj pięć małych plakatów (kart) z nagłówkami:
  - a. Nawiązywanie łączności za pomocą smaku
  - b. Nawiązywanie łączności za pomocą węchu
  - c. Nawiązywanie łączności za pomocą wzroku
  - d. Nawiązywanie łączności za pomocą dotyku
  - e. Nawiązywanie łączności za pomocą słuchu
2. Rozmieść pięć dużych arkuszy w sali szkoleniowej; na każdej z nich umieść jeden z nagłówków. Poproś uczestników, aby w parach podeszli kolejno do wszystkich arkuszy i zapisali swoje pomysły dotyczące tego, jak można nawiązać z dzieckiem łączność za pośrednictwem poszczególnych zmysłów.
3. Na zakończenie ćwiczenia poproś uczestników, aby odczytali na głos pomysły zapisane na każdym z arkuszy.
4. Pełną listę pomysłów znaleźć można na stronie internetowej Johna Warda, wardconsulting.org. Kliknij na "More items" – "Other information" – "Nurturing sheets".

## Przypisy

<sup>i</sup> Na podstawie: The Connected Child, Karyn Purvis, strony 39-40

<sup>ii</sup> Purvis, K, Cross, D Pennings, J, "Trust Based Relational Intervention™: Interactive Principles for Adopted Children with Special Social-Emotional Needs. Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, Spring 2000, Vol 8 3-21.

<sup>iii</sup> Mary Vicario, *Foster Parent Survival Guide*. Mary Vicario, psycholog kliniczna i specjalistka w dziedzinie opieki nad dziećmi po traumie, jest dostępna pod adresem [findinghope@zoomtown.com](mailto:findinghope@zoomtown.com).

<sup>iv</sup> Mary Vicario, *Foster Parent Survival Guide*. Mary Vicario, psycholog kliniczna i specjalistka w dziedzinie opieki nad dziećmi po traumie, jest dostępna pod adresem [findinghope@zoomtown.com](mailto:findinghope@zoomtown.com).

<sup>v</sup> Na podstawie: The Connected Child, Karyn Purvis, strony 36-37.

<sup>vi</sup> Tamże, strona 74.

<sup>vii</sup> Vicario, tamże, strona 65.