



# **Pierwsza pomoc psychologiczna dla opiekunów dzieci przybyłych z Ukrainy**

Kraków, 15.03.2022

**fine** fundacja inicjatyw  
dla nowej edukacji

# **Informator #2**

Jeśli dziecko znajduje się w ekstremalnie trudnej sytuacji, sposób jej przeżywania zależy od wielu czynników:

- po pierwsze, od wieku dziecka i poziomu zrozumienia przez nie kontekstu sytuacyjnego,
- po drugie, od towarzyszących dziecku dorosłych, ich sposobu reagowania i możliwości wspierania dziecka,
- po trzecie, od charakteru wydarzeń, z których wiele u każdego człowieka musi wywołać gwałtowną reakcję (jak widok ran, krwi, zwłok, bombardowań, nalotów).

Trudno jednak jest zorientować się w przeżyciach dzieci, zwłaszcza małych. **Dzieci nie zawsze ujawniają wprost swoje emocje.** Wynika to z trudności w identyfikowaniu i nazywaniu emocji, zwłaszcza złożonych, o dużym nasileniu. Innym powodem jest – obecna nawet u kilkulatek – chęć ochrony rodziców, nie

martwienia ich, bycia „dobrym dzieckiem”. Dzieci współodczuwają lęk i niepokój towarzyszących im dorosłych, co nasila ich własne obawy, potęguje emocje aż do stanów przerażenia. Wtedy możliwą reakcją jest obronne „zamarcie/zamrożenie”, zahamowanie – stan w którym dziecko usiłuje po prostu przetrwać sytuację przekraczającą jego możliwości pojmowania i doświadczania.

Gdy dzieci znajdują się już w bezpiecznych warunkach, nadal jest to dla nich trudne i wymaga wysiłku adaptacyjnego, ponieważ całkowicie zmieniło się otoczenie, ludzie wokół, sytuacja jest nowa i nieznaną. Dzieci potrzebują zatem czasu na aklimatyzację. Emocje są przez nie ujawniane stopniowo, powoli, metodą małych, niepewnych kroków. **O tym, jak silnie dziecko przeżywa sytuację, świadczą nie tyle jego wypowiedzi, ile sposób funkcjonowania, zachowanie, symptomy somatyczne, jakość snu, apetyt lub jego brak i inne objawy.**

## NIEMOWLĘTA I NAJMNIJSZE DZIECI

mogą zachowywać się bardzo niespokojnie, płakać przez długi czas aż do wyczerpania. Trudno je uspokoić, wyciszają się najłatwiej w bezpośrednim kontakcie z ciałem matki/opiekuna. Jeśli zasną, mogą spać płytko i niespokojnie, wielokrotnie się budząc. Może pojawić się lękowa reakcja na słabe bodźce - hałas, jasne światło, itp. Małe dzieci reagują zarówno płaczem, jak i objawami fizjologicznymi (np. moczenie się, wymioty). Może też pojawić się nadwrażliwość - nadmierna reakcja na dotyk, zmianę ubrania czy pieluszki.

Jeśli to możliwe, niemowlęciu i małemu dziecku warto zapewnić bezpośredni kontakt z matką/opiekunem przez “kangurowanie” - dotykanie skóry osoby opiekującej się, noszenie w chuście, czy używanie nosidełka. Spokojne otoczenie, brak gwałtownych zmian, ograniczenie bodźców, przyciszone dźwięki i przyciemnione światło powinny działać wyciszająco/uspokajająco.

# DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOL- NYM

mogą powracać do uspokajających nawyków z wcześniejszego dzieciństwa (jak ssanie kciuka, kocyka, maskotki, kiwanie się). Zdarzają się takie problemy jak moczenie nocne lub zanieczyszczenie się w ciągu dnia, które od dawna nie miały już miejsca. Dziecko może wymiotować z przyczyn psychogennych, odmawiać jedzenia lub ciągle poszukiwać słodyczy. Może przestać mówić, jąkać się, być apatyczne, osowiałe lub rozdrażnione i płaczliwe, reagować strachem na nowe osoby, nie wykazywać chęci do zabawy, bać się zostać samo w pokoju, nie pozwalać zgasić światła w nocy. Może mieć czujny sen, budzić się z płaczem, mieć koszmary senne i nawracające wspomnienia przykrych wydarzeń. Czasem potrzebuje bezustannego towarzystwa matki lub innej zaufanej osoby, nie pozwalając jej się oddalić nawet na chwilę.

**Regresywne zachowania dzieci (czyli te z wcześniejszej fazy rozwoju, związane z deficytami**

**umiejętności, które dziecko już wcześniej opanowało, jak trening czystości) nie wynikają ze złej woli dziecka, lecz jego przeżyć emocjonalnych, z którymi nie potrafi sobie poradzić.** Podobnie, ciągłe domaganie się obecności opiekującej się osoby, chociaż może być uciążliwe, wynika z potrzeby uzyskania choćby minimalnego poczucia bezpieczeństwa.

Pomagając dziecku w wieku przedszkolnym uporać się z traumą, warto pomagać mu nazywać emocje i mówić o nich, jednak nie w sposób bezpośredni. Dużo łatwiej będzie mu powiedzieć, że bohater bajki się bardzo boi, niż ono samo. Dlatego można wykorzystywać bajki, opowieści, zabawy lalkami, pacynkami, rysunki, aby dziecko nauczyło się określać emocje i o nich mówić. Niekiedy pomagają zabawy grupowe, gdy dziecko słucha, o czym mówią inne dzieci, a dorosły nie koncentruje się wyłącznie na nim, co może być onieśmielające. W tym wieku dziecko potrzebuje po przejściu

sytuacji całkowicie rujnującej jego poczucie bezpieczeństwa, ustanowienia rytuałów organizujących jego życie, dających poczucie pewnej stałości, potrzebuje ulubionych zabawek – przytulank, łagodzących napięcie. A jeśli towarzyszy mu opiekun – łagodnego zwracania się, spokojnego objaśniania nieznannej rzeczywistości, kontaktu fizycznego – przytulania, głaskania, często usypiania, (nawet jeśli wcześniej zasypiało samodzielnie), ulubionych kołysanek, piosenek i historyjek.

Niezwykle ważne jest, aby treści przekazywane dziecku, często w odpowiedzi na jego pytania, były zgodne z rzeczywistością. Lepiej, by na pytanie o dom odpowiedzieć, że “Jak tylko będzie to możliwe, postaramy się do niego wrócić” lub “Znajdziemy inny, spokojny dom”, niż odpowiedzieć, że “Wrócimy jutro-pojutrze”. Na pytanie o walczącego ojca lepiej odpowiedzieć, że “Tataś stara się dbać o swoje bezpieczeństwo”, niż mówić, że “Nic mu się nie stanie”. Banalne

pocieszanie (“Będzie dobrze”) zamiast przynieść ulgę dziecku, może wywołać poczucie, że dorosły go nie rozumie i utrudnić rozmowę na trudne tematy. Warto dbać, aby dziecko nie straciło zaufania do opiekuna, dlatego łagodnie, ale lepiej powiedzieć mu prawdę.

## STARSZE DZIECI, W WIEKU SZKOLNYM

**również mogą przejawiać zachowania regresywne**, na przykład szukając możliwości bycia wciąż blisko opiekuna, lub domagając się spania z nim w nocy. Jednocześnie, u starszych dzieci **mogą pojawić się objawy uogólnionego niepokoju, drażliwości, nadmierne reakcje na drobne wydarzenia, a nawet zachowania agresywne wobec opiekuna lub rówieśników**. Dziecko przez agresję odreagowuje stres, frustrację, wynikające z sytuacji, której nie chce i nie rozumie w pełni. Czuje się pokrzywdzone, pozbawione tego, co było dlań ważne, zmuszone do innego sposobu życia.

Dość często występuje utrata zainteresowania nauką, spadek motywacji, bierność, pojawiają się trudności w skupieniu uwagi, kłopoty w zapamiętywaniu materiału szkolnego, a nawet odmowa uczestniczenia w zajęciach szkolnych. Te problemy mogą się nasilać wskutek trudności językowych w innym kraju.

Ze starszymi dziećmi trzeba rozmawiać, pomagając im ubrać w słowa ich przeżycia i emocje. Jeśli dziecko chce się podzielić tym, co usłyszało, co przeżywa i co myśli o obecnej sytuacji, słuchaj cierpliwie i nie zbywaj go słowami “Nie przejmuj się już”, “Staraj się o tym nie myśleć”. Dostrzegając emocje dziecka, zamiast mówić “Uspokój się”, powiedz “Widzę, że się czymś martwisz, opowiedz mi o tym”.

Wszelkie zaburzenia zachowania należy w tym okresie traktować jako sygnał – „**wołanie o pomoc**” – wskaźnik tego, że dziecko nie może uporać się z traumą i potrzebuje uwagi osoby dorosłej. Oczywiście nie można akceptować zachowań agresywnych, ale zamiast karać za nie, trzeba z dzieckiem porozmawiać o tym, co go złości i drażni, o napięciu, jakie czuje i którego nie potrafi wyrazić ani wyciszyć. Ze względu na duże znaczenie grupy rówieśniczej w tym wieku, pomocne będą wszelkie zorganizowane zajęcia grupowe, w czasie których

animador pomoże nie tylko mówić o emocjach, ale także o sposobach radzenia sobie z nimi i z sytuacją trudną.

## NASTOLATKI

potrafią już nazywać swoje przeżycia, co jednak wcale nie znaczy, że sprawnie regulują emocje w sytuacjach trudnych. Co więcej, **niekiedy próbują „zachowywać się jak dorośli”, co może oznaczać dla nich pewną twardość, hardość i nieujawnianie uczuć.** Mogą reagować na traumę zachowaniami buntowniczymi lub opozycyjnymi i podobnie jak młodsi, agresją. Czasem jedynie dolegliwości somatyczne (np. bóle brzucha, głowy, nasilenie zmian skórnych czy rozregulowanie cyklu miesięczkowego u dziewcząt) pozwalają domyślić się wysokiego poziomu przeżywanego stresu. W sytuacji nieobecności jednego z rodziców, młodzie ludzie mogą próbować zastępować nieobecną osobę, biorąc na swoje barki zbyt duży ciężar odpowiedzialności za rodzinę.

W postępowaniu z adolescentami, warto wyznaczać im zadania, jednak na miarę ich możliwości, dając równocześnie przyzwolenie na bycie dzieckiem. **Nastolatek**

**potrzebuje oparcia w dorosłym, poczucia, że ktoś panuje nad chaosem, jaki wdarł się w jego życie.** Włączanie w opiekę nad rodzeństwem, pomoc w organizowaniu życia rodziny w nowych warunkach, pozwala mu poczuć się potrzebnym, ukierunkowuje jego aktywność, buduje poczucie własnej wartości. Dlatego nie można zapominać o pochwałach, docenianiu i wsparciu. Aby uniknąć przeciążenia dziecka, dobrze jest zachęcać go do okresowego wyłączenia się z pomagania i zadbanie o małe przyjemności, relaks i kontakty towarzyskie.

Aktywizujące zajęcia grupowe, zajęcia poświęcone sposobom radzenia sobie, zachęcanie do ekspresji twórczej, mogą pomóc przepracować bolesne doświadczenia.

**WARTO  
ZAPEWNIAC  
DZIECI  
W KAŻDYM  
WIEKU, ŻE  
WIELE OSÓB  
NA CAŁYM  
ŚWIECIE  
DZIAŁA,  
ABY JAK  
NAJSZYBCIEJ  
ROZWIĄZAĆ  
KRYZYS,  
PRZYWRÓCIĆ  
BEZPIECZEŃ-  
STWO I POKÓJ.**

*Aby móc pomagać dziecku w trudnej sytuacji, mamy, babcie, ciocie i inni opiekunowie, którzy muszą w sobie pomieścić emocje i przeżycia dziecka, koniecznie muszą zadbać także o siebie - odpoczynek, korzystanie samemu ze wsparcia, pozwoli na odzyskanie sił i zasobów, dzięki czemu opiekun bardziej skutecznie będzie wspierać dziecko.*

# CO MOŻE POMÓC MAŁYM DZIECIOM?

- Stałe godziny snu, posiłków, czynności higienicznych, zabaw
- Pozwolenie na zabieranie wszędzie ulubionej przytulanki lub kocyka/pieluszek
- Powtarzanie znanych zabaw, piosenek, kołysanek, rymowanek, zdrobnień
- Słuchanie ulubionych piosenek/muzyki; nawet wielokrotne czytanie pod rząd tej samej bajki/książeczki, powtarzanie wierszyków
- Unikanie ostrych bodźców, np. hałasu, jaskrawego światła
- Spanie przy delikatnym oświetleniu
- Celebrowanie wspólnego posiłku
- Ulubione potrawy
- Zapachy związane z dobrymi wspomnieniami (przypraw, roślin, kosmetyków)
- Uspokajanie, np.:
  - wzięcie za ręce - przytrzymanie dłoni dziecka w swoich dłoniach, otulanie dłoni
  - przytulanie, przedłużony uścisk, dziecięce “masażyki”
  - głaskanie po głowie

- czesanie i zaplatanie włosów
- dźwięki wyciszające (np. nagrania szumu drzew, wody)
- Minimum jeden spacer dziennie - najlepiej wśród zieleni, w parku
- Regularne, proste ćwiczenia fizyczne, choćby 5-10 minut dziennie (np. podskoki, rozciąganie; ćwiczenia w bezpośrednim kontakcie - np. podskoki trzymając się za ręce)
- Inicjowanie kontaktu z innymi dziećmi
- Przyzwolenie na czas w samotności, jeśli jest dziecku potrzebny
- Uprzedzanie o planach, zmianach mogących nastąpić w najbliższej przyszłości
- Rytuały symboliczne ważne w danej rodzinie np. modlitwa / medytacja
- Skupienie na “tu i teraz” poprzez proste gry i zabawy, np.:
  - szukanie w otoczeniu przedmiotów wg wybranej kategorii, np.: żółte przedmioty, na spacerze - srebrne samochody, osoby w czapce,

- kolorowe torby, etc.
- skupienie się na obserwacji przyrody, nasłuchiwanie dźwięków, śpiewu ptaków

# CO MOŻE POMÓC STARSZYM DZIECIOM?

- Rozmowa pomagająca nazwać przeżycia – o tym, co złości i drażni, o napięciu, które trudno wyrazić i wyciszyć
- Zajęcia grupowe, w trakcie których można mówić o emocjach i o sposobach radzenia sobie
- Skupienie na pozytywnych aspektach - solidarność między ludźmi, chęć niesienia pomocy, gotowość do wspierania się
- Wyznaczanie zadań (na miarę możliwości) – włączanie w opiekę nad innymi, pomoc w organizowaniu życia rodziny
- Chwalenie, docenianie, wzmacnianie poczucia własnej wartości
- Oparcie w dorosłym, poczucie, że ktoś panuje nad tym chaosem
- Przyzwolenie na bycie dzieckiem, nieprzeciążanie obowiązkami
- Zachęcanie do okresowego wyłączania się z pomagania
- Dbanie o drobne przyjemności, relaks i kontakty towarzyskie
- Zachęcanie do ekspresji

twórczej - wyrażania przeżyć przez pisanie, malowanie i inne aktywności

- Codzienna, choćby krótka aktywność fizyczna, np. spacer
- Ulubione potrawy
- Celebrowanie wspólnego posiłku
- Zapachy związane z dobrymi wspomnieniami (przypraw, roślin, kosmetyków)
- Rytuały symboliczne ważne w danej rodzinie np. modlitwa / medytacja





Instytut Psychologii  
Stosowanej Uniwersytetu  
Jagiellońskiego w Krakowie