



Діти, які зазнали сексуального насильства

під час війни, конфлікту, гуманітарної
кризи та у спільнотах з обмеженими
ресурсами

Посібник з надання психологічної
допомоги для помічників



Mental health
AND HUMAN RIGHTS INFO

Mental Health and Human Rights Info (MHRI) — це ресурсна база даних англійською та іспанською мовами, що містить безкоштовну інформацію про вплив порушень прав людини на психічне здоров'я в умовах стихійного лиха, конфлікту та війни. База даних включає перелік публікацій, в яких йде мова про соціально психологічні заходи на індивідуальному рівні та рівні суспільства. Вона також містить інформацію про організації, що працюють у цій галузі.

Розробку цього посібника фінансували Resunia, FORUT та Проект «Психічне здоров'я». Думки, висловлені в ньому, є поглядами виключно авторів і не можуть вважатися проявом офіційної політики партнерів фінансування.

©2023 Mental Health and Human Rights Info, All Rights Reserved. Автори цього посібника доклали значних зусиль, щоб інформація, на якій він базується, була точною та актуальною. Рекомендації, наведені в цьому посібнику, не означають, що лише один спосіб дій є доцільним; конкретні результати також не гарантуються.

Завжди потрібно враховувати контекст та індивідуальні обставини. Користувачі цього посібника матимуть доступ до матеріалів та інформації за власним бажанням. Однак ми пропонуємо вам дотримуватися основних рекомендацій та акцентувати увагу на повазі та гідності, наскільки це можливо. Завжди пам'ятайте про принципи захисту гуманітарного проекту The Sphere Project та принцип «Не нашкодьте».

MHRI не несе відповідальності за будь-які прямі чи опосередковані збитки, відповідальність або витрати, які є наслідком використання цього посібника. Забороняється повне або часткове відтворення цієї публікації без попереднього дозволу MHRI, її зберігання в пошуковій системі та передача в будь-якій формі чи будь-якими засобами, електронними, механічними, за допомогою фотокопіювання, запису та/або іншими способами.

ISBN 978-82-93796-12-1 (друковане видання)

ISBN 978-82-93796-07-7 (електронне видання)

Оригінальний дизайн і верстка розроблені: Plain Sense, Geneva

Ілюстрації на обкладинці: Ела Ашенбах, «Божі корівки» на основі «Набору комах, милих маленьких червоних жуків» від Vikivector (Adobe Stock), сторінка 41: Роберт Андерсон (Оригінальна версія), відредагована Елою Ашенбах, сторінка 78: «Малюнок аквареллю, каміння, річкова галька з блими прожилками, смугами, морські камінці сіро-блакитного кольору, ізольовані на білому тлі» Тетяна Гончару, відредагований Елою Ашенбах.

Фото: сторінка 61: ліворуч: «Батько та дочка читають книгу» Бернардбодо (Adobe Stock) | по центру: «Я твоє безпечне місце. Обрізаний знімок бабусі та онука, які тримаються за руки вдома.» автор Siphosethu Fanti/peopleimages.com (Adobe Stock) | праворуч: «Веселі діти майя в традиційному одязі, що граються на площі села Гватемала (створено за допомогою генеративного штучного інтелекту «Generative AI»)» від AstralAngel (Adobe Stock)



Mental Health and Human Rights Info

Address: Mariboesgate 13, 0183 Oslo, Norway

Email: post@hhri.org

Website: www.hhri.org

Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сторінку посібника www.hhri.org/gbv-training-manuals

Посібник можна завантажити з www.hhri.org. Якщо у вас є запитання щодо цього посібника або навчання змісту, будь ласка, напишіть нам на адресу: post@hhri.org

Діти, які зазнали сексуального насильства

під час війни, конфлікту, гуманітарної
кризи та у спільнотах з обмеженими
ресурсами

Посібник з надання психологічної
допомоги для помічників

Зміст

Передмова	iv
Подяка	v
Наші посібники про сексуальне гендерне насильство	vi
1. Вступ і призначення	1
1.1 Для кого призначений цей посібник? Про що ви дізнаєтесь?	2
1.2 Як читати посібник	2
1.3 Насильство в дитинстві	5
1.4 Глобальний контекст	6
1.5 Супутні посібники — як запобігти сексуальному насильству над дітьми	7
1.6 Правозахисний підхід	8
1.7 Культурні аспекти	10
1.8 Чотири випадки	11
Рама	12
Асма	16
Сем	20
Марія	24
2. Як стати хорошим помічником	27
2.1 Хороший помічник	28
2.2 Виклики помічника	29
2.3 Основні навички допомоги хорошого помічника	30
2.3.1 Перемагати біль	31
2.4 Кордони та демаркація	32
2.5 Становлення передбачуваного помічника / піклувальника	33
2.6 Послання піклувальникам	34
2.7 Коротке резюме порад помічникам	37
3. Що потрібно знати, коли працюєте з сексуальним насильством над дітьми	39
3.1 Базові знання про травму, травматичні реакції та тригери	40
3.2 Травма і мозок	42

3.3	Розвиток дитини: як травма впливає на дітей відповідно до їх віку	44
3.4	Травматичний розлад розвитку	46
3.5	Сексуальне насильство та травма	46
3.6	Як травма впливає на прихильність	48
3.7	Вплив на гру	50
3.8	Розуміння способу мислення дітей	51
3.9	Дві різні системи пам'яті	51
3.10	Стратегії виживання	51
3.11	Фактори ризику та стійкості	53
3.12	Розкриття сексуального насильства	53
3.12.1	Як діти можуть виразити травму?	54
3.12.2	Чи можна довіряти дітям?	55
3.12.3	Пряме інтерв'ю та дослідження	55
3.12.4	Обов'язок повідомляти та обов'язок запобігати	57
4.	Що нам може знадобитися робити під час роботи з дітьми, які зазнали сексуального насильства	59
4.1	Турбота та безпека	60
4.1.1	Безпека	60
4.2	Регуляція та стабілізація	63
4.2.1	Спільна регуляція. «Пам'ятайте, що спочатку потрібно одягнути кисневу маску на себе»	63
4.2.2	Вікно толерантності	64
4.2.3	Як регулювати	65
4.3	Стосунки та близькість	68
4.3.1	Труднощі у підтримуванні гарних стосунків	69
4.3.2	Відновлення — це золото!	69
4.3.3	Гра	70
4.4	Аргумент і вербальне втручання	71
4.4.1	Називання почуттів	71
4.4.2	Психологічна освіта	73
4.4.3	Тригери травми	74
4.4.4	Зменшення нав'язливих спогадів	75
4.4.5	Самовизначення і надія	76
4.4.6	Підтримка надії на майбутнє	76
4.4.7	Допоможіть дітям знайти сенс та відчуття узгодженості	77

4.5 Що таке робота з травмою?	78
4.6 Лікування, орієнтоване на травму	81
4.7 Додаткові інструменти	81
4.7.1 Безпечне місце	81
4.7.2 Регулювання діяльності для різного віку	83
4.7.3 Рольова гра «Життєвий шлях»	84
4.7.4 Застосування скриньки з кришкою	86
4.7.5 Час хвилювання	86
4.7.6 Рольова гра та символізація	86
4.7.7 Відновлення самоврядування	87
4.7.8 Три будинки	88
4.7.9 Мій мотор	88
5. Допомога помічникам	91
5.1 Вторинна травматизація	92
5.2 Вікарна травматизація	92
5.3 Втома від співчуття	92
5.4 Попереджувальні сигнали, які можуть виникнути після тривалого періоду перебування в якості помічника	93
5.5 Запобігання вторинній травмі та втомі від співчуття	94
5.6 Що можуть зробити помічники, щоб допомогти собі	95
5.7 Формування стійкості	96
Додаток 1. Автори	98
Додаток 2 Всі випадки в повному обсязі	99
Література, використана в посібнику	113

Передмова

Сексуальне насильство над дітьми є грубим порушенням прав людини. Ці права часто порушуються в усьому світі, але особливо в умовах бідності, а також під час війни, конфліктів і міграції. Крім того, сексуальне насильство часто відбувається в ситуаціях, коли доступ до спеціалізованих медичних послуг обмежений або відсутній, а відсутність будь-якої допомоги та підтримки спричиняє психічні страждання багатьох дітей та молоді. Це може мати тяжкі та негативні наслідки на все життя.

В останні роки ця розбіжність між наявними спеціалізованими послугами та величезною потребою в психологічній допомозі викликала серйозне занепокоєння у Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), і вони розробили стратегію, як заповнити цю прогалину. Це значною мірою залежить від розподілу завдань, тобто люди без кваліфікації в галузі охорони здоров'я можуть бути навчені надавати базову допомогу в області психічного здоров'я, таку як захист, підтримка та психологічна просвіта. Мета полягає в тому, щоб запобігти розвитку більш серйозних проблем у людей з незначними психічними розладами. Крім того, він також призначений для запобігання перевантаженню систем охорони здоров'я.

Інформація про психічне здоров'я та права людини (МННРІ) раніше розробила два подібні посібники: один для жінок, які зазнали сексуального насильства, а інший для хлопчиків і чоловіків, які зазнали насильства. Цей новий посібник від МННРІ є важливим і вкрай необхідним інструментом для помічників і піклувальників, що працюють з дітьми, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфлікту, гуманітарних криз або в громадах з обмеженими ресурсами.

Посібник призначений для виявлення та розуміння реакцій на травму, а також для розгляду різних негайних і довгострокових реакцій, які діти демонструють після переживання травматичних подій. У посібнику доступно пояснюється психологія травми, та як травматичні події впливають на психічне здоров'я. Які ознаки цього? Як це можна оцінити та зрозуміти? Який підхід до дітей, що зазнали сексуального насильства повинні мати помічники та піклувальники? Як помічники та піклувальники можуть створити безпечні простори для діалогу та надати підтримку, яка допоможе дитині вилікуватися та одужати? Крім того, в посібнику також показано, як ми можемо посилатися на принципи прав людини та звертатися до прав дітей, які постраждали, і роз'яснити наслідки порушення прав як для дітей, які постраждали, так і для суспільства в цілому. Правозахисний підхід підкреслює те, наскільки важливо, щоб дитина розуміла свою власну історію, а помічники поважали самовизначення дитини.

FORUT дуже пишається тим, що співпрацює з високопрофесійною командою МННРІ. Ми вдячні, що наші місцеві партнери в Непалі можуть бути першими користувачами цього посібника та надати цінні відгуки. Ми дуже вдячні за цю можливість. Ми впевнені, що цей посібник надасть неспеціалістам-помічникам, які працюють з травмованими дітьми, ефективні інструменти, які вони зможуть використовувати, щоб допомогти дітям заново побудувати своє життя та відновити почуття гідності.

Іда Олеанна Хаген

Генеральний секретар FORUT
Гйовік, 08.03.2023

Елін К'єлдстадлі Хатлестад

FORUT Координатор програми, Непал

Подяка

Багато людей зробили внесок у цю роботу. Ми дякуємо всім тим, хто поділився своїм професійним і особистим досвідом, щоб зробити цей посібник актуальним і корисним для помічників та піклувальників, зокрема тих, хто долучився до надання прикладів у посібнику.

МНННІ також хоче подякувати колегам, інформаторам та всім учасникам двох експериментальних тренінгів у Непалі за їхні безцінні відгуки, а також усім тим, хто переглянув проект. Без них цей посібник не міг би бути завершеним.

Ми також вдячні Ресунія та FORUT, які фінансували посібник, спільно з Himalpartner та організаціями в Непалі, включаючи CWIN та ЕСЕС. Ми дуже вдячні співробітникам цих організацій за підтримку, інтерес і довіру. Додаткове фінансування від Norad зробило можливим існування цієї англійської версії.

Посібник Норвезького проекту психічного здоров'я забезпечував щедрю підтримку та фінансування роботи МНННІ протягом багатьох років і залишається твердо відданим цьому посібнику та його цілям.

Ми також дякуємо Роберту Арчеру та Фейрузу Ель Тому з Plain Sense за їхній цінний внесок, а також за редагування та доопрацювання документа.

Текст підготувала авторська група у складі:

Хелен Кристи (відповідальний керівник проекту)

Марі Брейн

Нора Свеас

Сара Скілбред Фельд

Ліза Ульвестранд

Елізабет Нг Лангдал

Додаткову інформацію про авторів див. у [Додатку 1](#).

Наші посібники про сексуальне гендерне насильство

Усі посібники можна завантажити з нашого веб-сайту www.hhri.org. Сторінка про сексуальне насильство під час війни та конфлікту посилається на три різні посібники, які відповідно призначені для роботи з жінками, чоловіками та дітьми, які зазнали сексуального насильства.

Посібники перекладено кількома мовами. Номери сторінок у кожному посібнику залишаються незмінними для всіх мов. Це дозволяє постраждалим та помічникам працювати з копіями бажаною мовою та читати той самий вміст на тих самих сторінках. Це також полегшує навчання учасників, коли учасники та тренери розмовляють більш ніж однією мовою. У посібниках міститься інструментарій. Постраждалі можуть використовувати його окремо для регулювання власних емоцій за допомогою вправ на заземлення, або у співпраці з помічником. Помічники також можуть використовувати вправи на заземлення, щоб подбати про себе як помічників.

Навчальний посібник для роботи з жінками

Психічне здоров'я та гендерне насильство. Навчальний посібник з надання психологічної допомоги особам, які зазнали сексуального насильства під час конфліктів пояснює, як травма впливає на психічне здоров'я, і містить посилання на методи та прийоми, які можна використовувати для задоволення психологічних потреб жінок, які пережили сексуальне насильство під час війни та конфлікту. Посібник може бути корисним для осіб, які вже мають знання та досвід у цій галузі, але помічнику не потрібні будь-які спеціальні знання, щоб використовувати посібник.

Посібник для роботи з хлопцями та чоловіками

Сексуальне насильство над хлопцями та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції. Посібник з надання психологічної допомоги для помічників спрямований на покращення розуміння травми та надання практичних та відповідних культурних підходів до надання допомоги чоловікам та хлопчикам, які зазнали сексуального насильства, включаючи пропозиції стосовно того, як опрацювати проблеми або реакції, які можуть мати окремі постраждалі. Посібник може бути використаний помічниками, що стикаються у власній практиці з юнаками та чоловіками, які, на їхню думку, могли зазнати сексуального насильства, та який допоможе їм якнайкраще задовольнити психологічні потреби цих осіб.

Посібник для роботи з дітьми

Діти, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфлікту, гуманітарної кризи та у спільнотах з обмеженими ресурсами. Посібник з надання психологічної допомоги для помічників розроблений для помічників і піклувальників. Його рекомендації спрямовані на надання психосоціальної підтримки з урахуванням культурних особливостей дітей, які зазнали сексуального насильства під час війни, конфлікту, гуманітарної кризи та у спільнотах з обмеженими ресурсами.



1. Вступ і призначення

У першій частині ми надаємо довідкову інформацію про сексуальне насильство над дітьми та практичну інформацію про посібник, його призначення, використання та структуру. Ми представляємо чотири випадки, які містять елементи клінічного досвіду та професійної літератури. Ці випадки ілюструють досвід дітей, які зазнали сексуального насильства, та надають елементи контексту. В них описані реакції, з якими часто стикаються діти після такого досвіду, а також корисні інструменти для помічників.



1.1 Для кого призначений цей посібник? Про що ви дізнаєтесь?

Цей посібник написано для помічників та піклувальників, які працюють з вразливими дітьми та їхніми родинами під час війни, конфлікту, гуманітарних криз, та особливо в громадах з обмеженими ресурсами. Його метою є допомога поміщикам і піклувальникам, які зустрічають дітей, що зазнали сексуального насильства. Він розроблений переважно для використання на навчальних семінарах, але його також можна читати окремо. Він адресований поміщикам і піклувальникам, які підтримують дітей у повсякденному житті та допомагають їм через гру, навчання та спілкування. Незважаючи на те, що їхні ролі різні, робота помічників і піклувальників має багато спільного.

Це не посібник з терапії. В ньому міститься вправи, які помічники можуть використовувати як на навчальних заняттях з іншими поміщиками, так і індивідуально з дитиною. Піктограми на полях тексту вказують на цілі різних вправ: для обговорення, для сенсибілізації помічників під час навчання, інструменти для роботи з дітьми, що зазнали насильства, тощо.

Сексуальне насильство частіше трапляється під час війни, конфліктів, гуманітарних криз і в громадах з обмеженими ресурсами, які загалом характеризуються поганим дотриманням верховенства права, розпадом соціальних і сімейних структур, і соціальною дискримінацією. Цей посібник було розроблено для використання в ситуаціях, коли помічники, піклувальники та гуманітарні працівники мають обмежений доступ, або взагалі не мають доступу до спеціалізованих медичних послуг. Ми сподіваємося, що це також буде корисно тим, хто працює з випадками сексуального насильства у заможніших і стабільних країнах.

Тому посібник в першу чергу написаний для помічників і піклувальників, а не тільки для психологів і психіатрів. Що ми маємо на увазі під терміном «помічник»? Помічники працюють на різних професійних посадах. Ми маємо на увазі працівників громадських або неурядових організацій (НУО), таких як соціальні працівники, медичні працівники, шкільні вчителі та волонтери, які під час своєї роботи стикаються з дітьми, які зазнали сексуального насильства та потребують психосоціальної допомоги та підтримки, або їх слід направити до спеціалізованих первинних і вторинних служб охорони здоров'я. До піклувальників та вихователів належать батьки, родичі чи інші особи, які піклуються про дитину або підтримують її в повсякденному житті, а також професійні вихователі, які працюють в інституціях та прийомних сім'ях. Ми використовуємо термін «помічник» для обох груп, за винятком випадків, коли чітко згадується роль піклувальника.

1.2 Як читати посібник

Посібник можна використовувати для підтримки формального навчання та супервізії, групових тренінгів або індивідуального вивчення (поодиночі чи в групах). Перш за все, це збірка корисних порад та ідей та прагне стати практичним ресурсом. Він містить практичні вправи та інструменти. Крім того, він об'єднує базові знання, які можуть бути корисними під час спілкування з дітьми, які зазнали сексуального насильства чи жорстокого поводження. Крім того, він пов'язує права людини з практичною роботою з дітьми. Оскільки багато дітей зазнали серйозних порушень прав людини, помічники повинні мати усвідомлення про взаємозв'язок між порушеннями прав людини та забезпеченням догляду та допомоги дітям.

Що, як і чому

Помічники завжди шукають надійні інструменти та інформацію, за допомогою яких, вони зможуть допомогти постраждалим дітям, на практиці. У цьому посібнику ми намагаємося надати саме це. Але щоб надати ефективну допомогу, потрібні додаткові знання. Ми повинні зрозуміти, **що** відбувається в мозку, в тілі, в думках, емоціях і поведінці дитини, що зазнала сексуального насильства. Нам також потрібно зрозуміти, **чому** діти певним чином реагують, коли переживають травму, і **чому** ми вважаємо, що рекомендовані нами інструменти, є ефективними. Деякі реакції є дуже поширеними, але в той же час кожна дитина та досвід кожної дитини унікальні. Вони залежать від контексту, досвіду перед тим, як сталася травма, особистості та різних факторів стійкості. Тому помічник не може застосовувати інструменти наосліп, а повинен налаштувати їх відповідно до потреб і обставин кожної окремої дитини. Помічники можуть зробити це за допомогою врахування механізмів, які лежать в основі травми («що»), і чому різні інструменти можуть їх вирішити («чому»).

1.2.1 Структура посібника

У першій частині міститься практична інформація про посібник, його призначення, використання та структуру. Далі слідує чотири оригінальні історії про жорстоке поводження, засновані на реальних подіях, надісланих нам з Афганістану, Бразилії, Індії, Непалу, Нікарагуа, Північного Іраку/Курдистану, Південної Африки та Судану. Їхня головна мета — конкретно описати поведінкові та психологічні реакції дітей, що зазнали сексуального насильства, для того, щоб досвід і реакцію дітей можна було розпізнати в інших ситуаціях.

В історіях розповідається про індивідуальні та культурні відмінності, за допомогою яких піклувальники і помічники зможуть зрозуміти реакцію дітей та підтримати їх найкращим чином. Вони відображають різноманіття індивідуального досвіду; але їх об'єднує те, що всі вони описують досвід прямого чи непрямого насильства та жорстокого поводження. Історії відіграють ключову роль у посібнику, і на них посилаються в тексті. Їх також можна використовувати метафорично, як проксі для подій, про які дітям важко говорити безпосередньо.

У другій частині обговорюється роль і відповідальність помічника, а також те, як помічники можуть покращити свої навички. Крім того, в ньому розглядається, як бути хорошим помічником, і як створити простір для складних розмов.

У третій частині обговорюється, що корисно знати, коли ви працюєте з дітьми, які зазнали сексуального насильства. Також описуються теорії, які пояснюють реакції на травму, і пояснюється, як травма та сексуальне насильство впливають на мозок, розвиток і прихильність. Тут також обговорюється спосіб мислення дітей, їхні стратегії виживання та стійкість. Також тут представлені деякі ключові теми, зокрема принципи прав людини та підхід, що ґрунтується на правах людини. Потім у розділі обговорюється, як помічати та інтерпретувати вразливі місця, а також навички, які можуть допомогти помічникам розпізнавати дітей, які, можливо, зазнали жорстокого поводження або перебувають у вразливій ситуації. Частина **третя** також описує різні види травм, які діти можуть відчувати після того, як зазнали сексуального насильства. Ідея полягає в тому, щоб показати характерні особливості такого досвіду та те, з чим доведеться боротися дітям після того, як вони зазнали насильства.

У четвертій частині обговорюються «корисні форми допомоги», практичні навички та методи, які помічники можуть використовувати під час роботи з дітьми, які зазнали сексуального насильства. Ця частина містить інформацію про те, як діти виражають травму, та



як створити умови, в яких діти відчувають себе в безпеці, а також вправи, інструменти та інформацію щодо розуміння дитячих емоцій і керування ними.

Ця частина містить запитання для роздумів та інструменти. Може бути корисно практикувати різні інструменти з колегою. За допомогою рольових ігор ви можете тренувати втручання, методики психологічної просвіти, а також можете практикуватися в застосуванні історій-випадків. У тексті йдеться про «інструменти» та «інструментарій», щоб позначити деякі практичні навички та методи, які він описує, а також посилається на історії. У розділах цієї частини обговорюється, як помічник або піклувальник може належним чином розмовляти з дітьми, визначати можливості для створення довіри, поважати прагнення дитини до «дистанції» та мовчання, а також цінувати її стійкість та здатність виживати. З точки зору практичних підходів, ця частина описує додаткові техніки, вправи та інструменти, які можуть допомогти помічникам зрозуміти та регулювати емоції дітей.

П'ята частина присвячена помічникам. Емпатія є важливою якістю для помічника або піклувальника; щоб мати можливість піклуватися про дітей, що отримали травму, помічники повинні співчувати дітям, про яких вони піклуються, але не повинні бути приголомшеними тим, від чого діти постраждали. У цьому розділі обговорюється, як впоратися зі стресом, якому піддаються помічники, коли вони працюють з дітьми, які зазнали сексуального насильства.

У посібнику ви знайдете вправи та запитання для роздумів.

У **Додатку 2** ми зібрали історії з усього світу, щоб допомогти помічникам зрозуміти різноманітний досвід і більше реакцій, які вони бачать у дітей, що зазнали сексуального насильства. Ці історії можна використовувати при розмові з дітьми. Вони дають змогу помічнику та дитині розглянути болісні переживання та емоції з більш відстороненої точки зору. Історії полегшують розуміння переживань і почуттів та подолання їх; вони роблять складні теми безпечнішими для обговорення.

Оскільки це не академічний текст, для зручності читання в тексті відсутні посилання, але для вашої зручності та подальшого читання ми додали список літератури, яку ми використали при створенні цього посібника.

Ключі до символів

 <p>ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЙ</p>	<p>Питання для роздумів</p>	 <p>ПОРАДИ ТРЕНЕРА</p>	<p>Поради помічника</p>
 <p>РОЛЬОВА ГРА</p>	<p>Вправа «Рольова гра» Попарні рольові ігри.</p>	 <p>ВПРАВА</p>	<p>Практична вправа Вправи для пленарних занять або невеликих груп.</p>
 <p>РОБОТА З ДІТЬМИ</p>	<p>Робота з дітьми</p>		



1.3 Насильство в дитинстві

Мета. Пояснити, як сексуальне насильство впливає на розвиток дитини.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) розрізняє три різні типи насильства в дитинстві. Сексуальне насильство (СН) відбувається, коли дитина залучена до сексуальних дій, які вона не повністю розуміє, на які вона не може дати свідому згоду, до яких вона не готова в розвитку або які порушують стандарти суспільства, в якому дитина проживає. Фізичне насильство (ФН) відбувається тоді, коли піклувальник або інша особа завдає реальної чи потенційної фізичної шкоди дитині. Емоційне насильство (ЕН) виникає, коли піклувальник або інша особа не в змозі забезпечити відповідне сприятливе для розвитку середовище, в якому дитина може розвинути стабільний і повний спектр емоційних і соціальних навичок, враховуючи потенціал дитини та соціальний контекст, в якому дитина зростає.

Оскільки різні види насильства часто відбуваються разом і впливають на багато сфер здоров'я та розвитку дітей, ми використали концепцію «піклування» для оцінки потреб і прав дітей. Піклування відбувається у відносно стабільному середовищі, чутливому до здоров'я та харчових потреб дитини; що захищає дитину від загроз; і це включає чуйну та емоційну підтримку взаємодії, а також можливості грати та досліджувати. Сфери виховання включають в себе здоров'я, харчування, безпеку, раннє навчання та чуйний догляд. Розвиток дитини, яка зазнає насильства, може вплинути на всі вищезазначені сфери, і все це слід враховувати під час надання підтримки. Також очевидно, що потреби дитини розвиваються з віком, зрілістю та функціональними можливостями. Це теж треба враховувати. Крім знання соціального контексту дитини, помічники та піклувальники повинні розуміти розвиток дитини. Структура піклування допомагає помічникам і піклувальникам позиціонувати дитину відносно кількох сфер, оцінювати ризики та захисні фактори, а також визначати з чого потрібно почати та доступні ресурси.

Рекомендації щодо психічного здоров'я та психосоціального втручання у гуманітарних умовах також актуальні для надання допомоги дітям, які зазнали сексуального насильства або жорстокого поводження. Відповідні рекомендації описують підхід, що ґрунтується на правах людини, на принципі «Не нашкодьте» та на передовій практиці щодо координації та інтегрованих послуг. Загалом, добре уникати окремого втручання, яке зосереджується на одній групі чи темі. В ідеалі психологічне втручання для підтримки дітей, які постраждали від сексуального насильства та жорстокого поводження, має поєднуватися з доглядом за фізичним здоров'ям, юридичною підтримкою, фінансовою підтримкою та іншими відповідними послугами. У роботі з дітьми слід керуватися наступними принципами етики та прав:

- Не завдавати шкоди.
- Найкращі інтереси дитини.
- Здібності дитини, що розвиваються.
- Відсутність дискримінації.
- Повага.
- Цілісність.
- Участь.



Застосовуючи ці принципи, концепція піклування може допомогти вам розглянути та врахувати вік і зрілість дитини, а також відповідні цінності, норми та ресурси.

1.4 Глобальний контекст

Мета. Показати, що розпад соціальних структур погіршує випадки сексуального насильства.

Жорстоке поводження з дітьми є глобальною проблемою. Огляд 217 досліджень показав, що кожна восьма дитина в усьому світі (12,7%) піддавалася сексуальному насильству до досягнення 18-річного віку. Більшість досліджень насильства над дітьми зосереджені на сексуальному насильстві, але ймовірно, що інші форми насильства (ФН, ЕН) також часто трапляються і часто співпадають. Було встановлено, що сексуальне насильство має особливо тяжкі наслідки та часто асоціюється зі стигмою та таємницею.

Під час надзвичайних гуманітарних ситуацій і катастроф діти є особливо вразливими до насильства, жорстокого поводження, експлуатації та зневаги. Ці зловживання, ймовірно, посилюються в ситуаціях, коли захисні норми перестають функціонувати. Під час збройних конфліктів та серед біженців дівчата особливо піддаються сексуальному та іншим формам насильства, а також експлуатації з боку комбатантів, сил безпеки, членів їхніх громад, гуманітарних працівників та інших.

Загалом діти-сироти, небажані діти та діти, які не захищені з інших причин, особливо вразливі до жорстокого поводження. Діти з особливими потребами, фізичними або інтелектуальними вадами або неврологічними розладами також знаходяться в групі підвищеного ризику, як і діти та підлітки, які ідентифікують себе (або ідентифікуються) як лесбіянок, геїв, бісексуалів або трансгендерів.

Жорстоке поводження з дітьми також може посилюватися у тих випадках, коли піклувальники або їхні громади відчувають фінансові труднощі, проблеми з житлом, безробіття чи сильний стрес, або коли з будь-якої причини догляд за дітьми руйнується в розширених сім'ях. Зловживання алкоголем і наркотиками, гендерна та соціальна нерівність, участь у злочинній діяльності, ізоляція, розпад сім'ї або насильство між членами сім'ї є додатковими факторами ризику.

Піклувальники частіше всього жорстоко поводитися з тими, хто перебуває під їхньою опікою, якщо вони мають певні характеристики. Наприклад, якщо піклувальники самі зазнавали насильства, мають низьку самооцінку, погано контролюють імпульси або не розуміють розвитку дитини. Хоча сексуальне насильство трапляється скрізь, ризики зростають у надзвичайних ситуаціях. Під час збройних конфліктів, стихійних лих та інших надзвичайних гуманітарних ситуацій жінки та діти особливо вразливі до сексуального насильства. Це включає в себе пов'язане з конфліктом сексуальне насильство та торгівлю людьми з метою сексуальної експлуатації, а також інші форми гендерного насильства. Ці злочини значно занижуються. Save the Children (2017) підрахувала, що понад 20% усіх дітей у світі зазнали сексуального насильства. Верховний комісар ООН у справах біженців (УВКБ ООН, 2017) повідомив, що хлопчики віком від 10 років піддавалися сексуальному насильству у зв'язку з ув'язненням або арештом під час конфлікту в Сирії. У якісному дослідженні помічників, які працюють у сфері гуманітарної допомоги та допомоги біженцям в Італії, Жіноча комісія у справах біженців (2019) виявила, що більша кількість неодружених неповнолітніх чоловіків, які перетинали Середземне море, постраждали від сексуального насильства. У звіті Save the Children за 2017 рік виявлено, що діти, яких розміщали в центри притулку або мали зв'язок із центрами притулку, з великою ймовірністю піддавалися знуцанням або сексуальному насильству.

Діти, які зазнали сексуального насильства, мають більший ризик до довгострокових фізичних та психічних наслідків. Це широко обговорюється у спеціальній літературі; але знання про психічні довгострокові наслідки зазвичай недоступні помічникам і піклувальникам, які практично надають допомогу дітям з групи ризику. Культурно чутлива інформація є ще менш доступною, особливо в місцях надзвичайної гуманітарної ситуації.

Ми знаємо, що раннє втручання має вирішальне значення для фізичного та психічного здоров'я, благополуччя та реабілітації таких дітей. Сексуальне насильство асоціюється з табу та соромом у більшості суспільств, і коли це відбувається з дітьми, це особливо шокує. Для дитини, а також для сім'ї та родичів дитини це зазвичай надзвичайно важко. Ми знаємо, що небагато дітей, які зазнають такого роду насильства, повідомляють про це дорослим (навіть дорослим, яким довіряють). Занадто мало людей виявляють і отримують допомогу в добре функціонуючих суспільствах; ще менше їх ідентифікують і підтримують у суспільствах, які переживають війну чи інші надзвичайні ситуації.

1.5 Супутні посібники — як запобігти сексуальному насильству над дітьми

Сексуальне насильство не відбувається ізольовано. Втручання з метою захисту психічного здоров'я постраждалих повинні враховувати ширші гуманітарні рекомендації. Уже існує кілька посібників про дітей та сексуальне насильство. Що робить наш посібник унікальним, так це те, що він спрямований на підтримку помічників у війні, конфлікті та гуманітарних ситуаціях, а також в умовах обмежених ресурсів.

Посібник ЮНІСЕФ Дії щодо припинення сексуального насильства та експлуатації дітей призначений для можновладців і партнерів. Він пропонує рамки дій для запобігання та реагування на сексуальне насильство та експлуатацію дітей. Три поширені підходи до профілактики:

1. Мобілізуватися, щоб змінити соціальні норми, ставлення та поведінку (найчастіше).
2. Змінити середовище та ситуаційний контекст, які створюють можливості для зловживань.
3. Зменшити ризики віктимізації дітей за допомогою програм розширення соціальних та економічних можливостей (грошові перекази та проекти соціального захисту (SSN), навчання життєвим навичкам, освіта та обізнаність щодо захисту, допомога батькам у захисті їхніх дітей, тощо).

Програми первинної профілактики все частіше поєднують ці стратегії, підвищуючи їх ефективність.

У посібнику Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я [INSPIRE Handbook](#) (Посібник, який надихає): Дії щодо впровадження семи стратегій для припинення насильства щодо дітей детально пояснюється, як країни можуть обирати та впроваджувати інтервенції (втручання). В розділах розглядаються імплементація та забезпечення виконання законів; норми і цінності; безпечне середовище; підтримка батьків та піклувальників; підвищення доходу і економічне зміцнення; служби реагування та підтримки; освіта та життєві навички.

Мінімальні стандарти захисту дітей у гуманітарній сфері, прийняті Робочою Групою із Захисту Дітей за основу, включають заходи, які особи, що займаються захистом дітей, гуманітарний персонал можуть використовувати для зміцнення місцевого потенціалу.

Комітет у справах дітей Як розмовляти з дітьми про особисту безпеку та сексуальне насильство — це посібник для спілкування. Розмова про особисту безпеку є одним із найпотужніших способів захистити дітей від сексуального насильства. Базуючись на десятиліттях досліджень, посібник містить практичні, зрозумілі поради та засоби для початку розмов, що відповідають їхньому віку, та надає вихователям і помічникам впевненість у просуванні та нормалізації розмов з дітьми про їхню безпеку.

Варто підкреслити, що з дітьми можна говорити про безпеку, згоду та межі, не згадуючи конкретно сексуальне насильство. Важливим меседжем є те, що дитина сама відповідає за своє тіло. Відеоролики Господар власного тіла та Згода дітей були створені, щоб допомогти дітям зрозуміти поняття автономії тіла та згоди. У ньому обговорюється, що іншим дозволено, а що заборонено робити з нашим тілом. Усвідомлення того, що діти мають повну владу над своїм тілом, вчить їх встановлювати межі, що дозволяє їм розпізнавати неадекватну поведінку. Зловмисники можуть спонукати дитину нікому не розповідати про насильство або намагатися переконати дитину, що те, що вони роблять, є нормальним. Але дитина, яка розуміє тілесну автономію, знатиме, що такі заяви неправдиві. Оскільки дитина розуміє, що годиться, а що ні, вона може спробувати припинити небажані дії або розповісти про них іншому дорослому. Знання усуває сором, і, оскільки сором заважає нам говорити, люди, включаючи дітей, можуть застосувати дії, щоб запобігти насильству в майбутньому, коли сором вже буде подолано.

1.6 Правозахисний підхід

Мета. Поглибити розуміння принципів прав людини, зокрема прав дитини, та наслідків їх порушення.

Права людини поширюються на всіх, незалежно від статі, раси, віку, національності, віросповідання та інших факторів. Міжнародні декларації та конвенції про права людини підтверджують, що кожна людина має право на певні права та на гідне та шанобливе ставлення. У Загальній декларації прав людини ООН стверджується, що права, які вона встановлює, є основою свободи, справедливості та миру. Конвенція про права дитини (1989 р.) встановлює права для всіх дітей і підтверджує, що всі рішення та будь-яка поведінка щодо дітей повинні регулюватися найкращими інтересами дитини.

Цей посібник виходить з позиції, що сексуальне насильство над дітьми є грубим порушенням прав людини. Таким чином, одна з його цілей полягає в тому, щоб з'ясувати, як принципи прав людини захищають і розглядають права дітей, які постраждали від сексуального насильства та знущань, а також наслідки порушення прав як для дітей, які постраждали, так і для суспільства в цілому.

Міжнародні юридичні права обговорюються державами та встановлюються в міжнародних угодах (конвенціях, договорах, протоколах). Коли держава підписує та ратифікує угоду про права людини, вона бере на себе юридично обов'язкові зобов'язання щодо прав, які вона підтверджує. Крім того, держави створили низку механізмів і систем, які контролюють і розслідують виконання державами своїх зобов'язань у сфері прав людини, тлумачать значення конвенцій та приймають апеляції у справах.

Багато прав стосуються сексуального насильства проти дітей, зокрема право на життя та тілесну недоторканість, заборона катувань, жорстокого та нелюдського поводження, заборона рабства та примусової праці, а також стосуються Конвенції про права дитини. Ці принципи глибоко вкорінені в міжнародному праві. Сексуальне насильство загрожує життю та особистій недоторканності та може завдати серйозної шкоди особам, які зазнали насильства. Держави зобов'язані розглядати заяви чи інформацію про порушення основних прав, зокрема права не зазнавати тортур чи жорстокого та нелюдського поводження. Це означає, що держави повинні розслідувати заяви та надавати захист і засоби правового захисту, якщо порушення мали місце. Закони та стандарти щодо прав людини стверджують, що держави та інші урядові особи зобов'язані поважати гідність, фізичну та психічну недоторканність кожної людини. Таким чином, вони є основою для роботи з дітьми, які зазнали сексуального та інших форм насильства.

На практиці це означає, що психосоціальні втручання та лікування, які пропонуються дітям, які постраждали від сексуального насильства, повинні відповідати принципам прав людини. Як помічникам та піклувальникам нам слід пам'ятати, що наша особиста поведінка та дії, які ми вживаємо, повинні поважати гідність та цілісність постраждалих; і ми повинні розглядати та аналізувати жорстоке поводження з дітьми з точки зору закону про права людини, а також з точки зору медицини та терапії.

Підсумовуючи сказане, стандарти прав людини можуть стати основою та надихнути нашу роботу з дітьми, які зазнали насильства; і надати інструменти для дій. Ми можемо пояснити дітям, щоб вони могли самі переконатися, що насильство, якого вони зазнали, порушує важливі правила та принципи, які є юридично визнаними на міжнародному рівні та породжують правові зобов'язання та обов'язки для органів державної влади. Ми можемо додатково пояснити, що діти, які зазнали сексуального насильства або жорстокого поводження, мають право на допомогу та підтримку, тому що держава та інші органи влади зобов'язані надавати допомогу, лікування та захист жертвам таких злочинів і, як наслідок, згодом переслідувати винуватців. Крім того, діти мають право на спеціальні форми захисту, які враховують їхню освіту, догляд і розвиток, так само як право на їхню фізичну та психологічну безпеку.

Робота, яку ми робимо разом, щоб пом'якшити та усунути вплив сексуального насильства на психічне та фізичне здоров'я дітей, також сприяє захисту прав людини. Це сприяє захисту прав як особистості, так і суспільства, включаючи захист, забезпечення необхідним та участь.

«Закони та стандарти щодо прав людини стверджують, що держави та інші урядові особи зобов'язані поважати гідність, фізичну та психічну недоторканність кожної людини. Таким чином, вони є основою для роботи з дітьми, які зазнали сексуального та інших форм насильства.»



Питання для роздумів

- Свідками яких порушень прав дітей ви були?
- Чи дотримуєтесь ви правозахисної практики під час роботи з дітьми? Як?

1.7 Культурні аспекти

Мета. Цей розділ зосереджується на деяких конкретних культурних механізмах і практиках, які помічники можуть використовувати як «інструменти для відкритого дослідження». Теми не є вичерпним списком: ви можете додати інші, важливі у вашому культурному контексті.

1.7.1 Культурна чутливість як інструмент

Контекст має вирішальне значення для розвитку дитини, а культура є важливою частиною контексту дитини. Культура дозволяє людям створювати стосунки з іншими та впливає на виховання дітей. Культурні установки, ідентичність і звички є значною мірою «неявними знаннями». Ми не завжди маємо усвідомлення про свою власну культуру, доки не зустрінемося з людьми з різних суспільств, або не зазнаємо дискримінації, або не зустрінемося з цінностями та ідеями, які не відповідають нашим культурним переконанням. Працюючи в мультикультурному середовищі, від помічників не можна очікувати, що вони ознайомляться з кожною культурою. Але важливо знати, що культура може впливати на форму сексуального насильства над дітьми і навіть на те, як дитина зазнає насильства, оскільки фактори ризику та стійкості відрізняються в різних культурах. Помічники, які розвивають гнучкий і відкритий підхід до культури, дають собі можливість краще зрозуміти сексуальне насильство над дітьми в різних умовах, але також стають більш доступними: діти, швидше за все, розкажуть про насильство тому, хто, на їхню думку, їх розуміє.

Стати та залишатися чутливими до культури вимагає постійної роботи над тим, щоб усвідомлювати та залишатися свідомими стосовно своїх культурних установок. Найважливіші відправні пункти — бути скромними й допитливими й усвідомлювати, що наші знання завжди обмежені.

1.7.2 Культура і фізіологія

Фізіологічно люди реагують на небезпеку та шок майже однаково всюди, незалежно від суспільства, з якого вони походять. Проте культура впливає на те, як люди висловлюють і інтерпретують свої почуття та реакції. Це означає, що люди в різних суспільствах можуть показувати та зчитувати реакцію на небезпеку та шок по-різному.

Культура також впливає на ставлення до сексуального насильства над дітьми. У багатьох суспільствах сексуальне насильство та жорстоке поведіння є табу, і вони викликають почуття провини та сорому у постраждалих (і їхніх близьких родичів). Сексуальне насильство засуджується в більшості культур, але те, як його розуміють, відрізняється. Те, як родина дитини та громада реагують на дитяче сексуальне насильство, швидше за все, відобразатиме їхнє ставлення до сексуальності і статі, а також до дітей і дитинства. Почуття провини та сорому є культурно обумовленими, і ті норми, яких вони дотримуються, так само як прояв і серйозність почуттів відрізняються від суспільства до суспільства. Водночас це — почуття, що виникають всередині людини; вони мають соціальний характер, але також вони є глибоко приватними та особистими. Певне культурне чи релігійне ставлення до сексуальності пригнічує необхідність повідомлення про насильство. Суспільство може присоромити жертву насильства, навіть якщо вона ні в якому разі не несе за це відповідальності. Постраждалі можуть бути не в змозі шукати чи знаходити підтримку у своїй громаді.

У цьому питанні закон про права людини чіткий. Відповідальність за порушення права (включаючи сексуальне зловживання, психологічне насильство, зґвалтування чи сексуальне насильство) лежить на кривднику. Держава зобов'язана карати винних у сексуальному насиль-

стві та зловживаннях. Діти, які пережили такі порушення, мають право на захист, правосуддя та відшкодування.

Через культуру ми передаємо ідеї, цінності та способи життя, передаємо знання та навички, усю «мудрість», яка необхідна суспільству для виживання та процвітання протягом багатьох поколінь. Водночас деякі елементи культури можуть бути шкідливими. Хоча ми завжди повинні пам'ятати, що ми ніколи не зможемо повністю зрозуміти кожен соціальний контекст, але якщо ми розуміємо культурний контекст та маємо чутливість, то ми можемо сприяти розкриттю та виявленню жорстокого поведіння та можемо краще зрозуміти ситуацію дитини, яка зазнає насильства.



Питання для роздумів

- З якими культурними проблемами ви стикаєтесь у своїй роботі з дітьми, що сексуального насильства?
- Що ви можете зробити, щоб бути чутливими до культурних особливостей, визнаючи, що ви багато чого не знаєте?
- Яке стереотипне ставлення до культури у дітей чи сімей у вашому робочому середовищі?

1.8 Чотири випадки

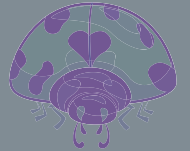
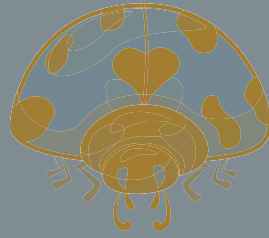
Мета. Чотири історії в цьому розділі висвітлюють характерний досвід і реакції на травму, а також ілюструють концепції, теорії, спостереження, реакції, інструменти та заходи, які обговорюються в посібнику. Вони забезпечують фон і контекст, а також ілюструють форми травми. Травма може виникнути в результаті одного досвіду, але часто може бути наслідком послідовності переживань і стресової життєвої ситуації.

Вони ґрунтуються на реальних випадках, надісланих нам з Афганістану, Бразилії, Індії, Непалу, Нікарагуа, Північного Іраку/Курдистану, України, Південної Африки та Судану. У додатку ми зібрали більше випадків, які описують різні ситуації сексуального насильства в дитинстві. Очевидно, що ці чотири історії не охоплюють усіх форм досвіду, тому ми радимо вам шукати приклади, які репрезентують культуру та соціальний контекст, у якому ви працюєте.

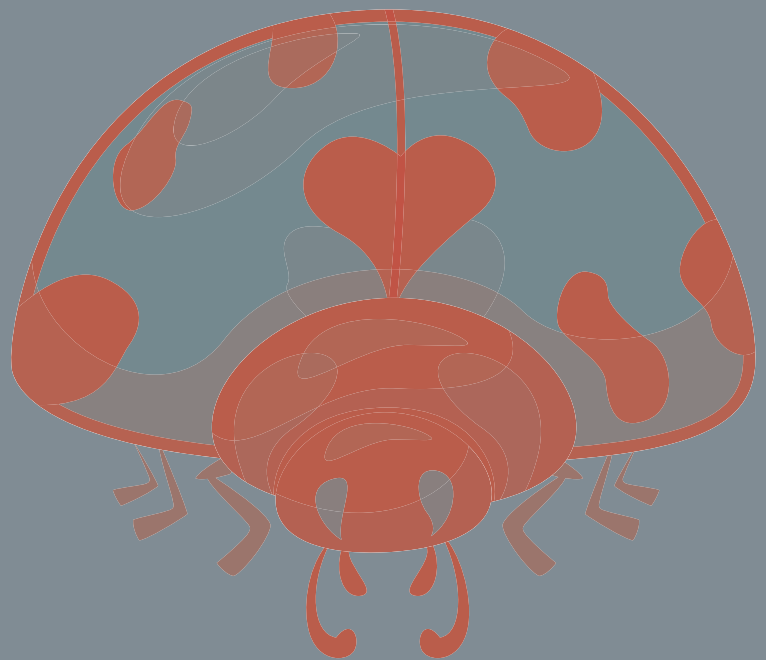
Чотири випадки описують дітей різної статі та віку. Стосунки злочинця і дитини з злочинцем також різняться. В цих історіях обговорюється досвід трьох дівчат і одного хлопчика з Непалу, Судану, Бразилії та Південної Африки, яким 4, 8, 10 і 13 років. Три історії (дівчат 4, 8 і 13 років) описують те, що сталося, реакцію дівчат і допомогу, яку вони отримали. Одна з історій описує досвід 10-річного хлопчика, з яким консультант втратив контакт після двох сеансів. Ми хотіли б, щоб ви поміркували над цією проблемою, яка не є рідкістю.

Історії допомагають оживити теорію та містять поради. Ми сподіваємося, що ці історії допоможуть вам зрозуміти реакцію дітей, які зазнали сексуального насильства, з якими ви працюєте. Розповіді також є корисним інструментом у розмові з дітьми. Вони можуть допомогти нам говорити вголос про болісний і суто особистий досвід, а також дистанціюватися від такого досвіду. Вони роблять складні теми безпечнішими для торкання. Багатьом дітям важко відкритися і розповісти власну історію, особливо якщо вона болісна, збентежена або здається соромною. Якщо вони дуже маленькі, у них може навіть не вистачати слів, щоб чітко сформулювати те, що з ними сталося. Але щоб отримати допомогу і підтримку, їм не обов'язково ділитися власною історією. Вони можуть розпізнати власну травму та реакцію через історії, представлені тут.

Рама



13 років, Непал



За сюжетом показано:

- Дисоційований стан і фрагментарна пам'ять.
- Множинні травми.
- Те, що витіснені травми можуть бути викликані новою травмою (у цьому випадку землетрусом).

Рамі 13 років. Її мати, Суніта, розлучена. Вони живуть у Катманду.

Суніта була змушена вийти заміж за свого зятя. Він знущався над нею фізично та сексуально, поки вона не втекла зі свого села та не приїхала до Катманду, взявши з собою Раму. Рама тоді була дуже маленькою. Суніта влаштувалася на дві роботи, щоб заробляти достатньо для виживання. Але вона живе поруч зі своєю сестрою та її чоловіком, які допомагали їй доглядати за Рамою.

Суніту також підтримала церковна громада, і вона подружилася з парою з Британії на своєму робочому місці. Рама також регулярно відвідувала церкву та недільну школу. Вона мала багато друзів і була щасливою дівчиною.

Коли Рамі було приблизно 5-6 років, її мати працювала прибиральницею в школі. Школа виділила їм невелику квартиру. Коли її мати працювала, Рама була сама. Один чоловік у тій школі поведився з Рамою як батько. Він грав з нею і іноді брав її на прогулянку, коли Суніта працювала. Рама була щаслива, тому що чоловік приділяв їй прихильність і увагу. Вона хотіла, щоб він проводив час з нею.

Коли Рамі було 13 років, у Непалі стався потужний землетрус. Пізніше подруга Суніти з Великобританії помітила, що Рама **поводилась дивно і дуже хвилювалась**. Через деякий час вона відвела Раму до консультанта. Консультанту розповіли, що Рама стала тривожною під час і після пережитого землетрусу, і той землетрус міг вплинути на неї.

Під час першого сеансу Рами консультант спробував техніку під назвою **EMDR (повторна обробка десенсибілізації рухів очей)**. EMDR — це спосіб доторкнутися до несвідомого, і тому Рама почала розкривати речі, які вона сама до кінця не усвідомлювала. Вона сильно хвилювалася, і консультанту знадобилося багато часу, щоб її заспокоїти. Рама сказала, що побачила фігуру темного чоловіка, а потім, що він йшов у глибокий колодезь. Після кількох сеансів, одного разу вона розповіла консультанту, що якийсь чоловік заподіяв щодо неї сексуальне насильство. Коли їй ставили додаткові запитання, вона поступово розповідала більше інформації про інцидент.

Реакції

Коли Рама усвідомила, що зазнала сексуального насильства, вона психічно страждала ще більше. Продовжуючи свої консультації, вона також відвідувала психіатра та приймала ліки. Незважаючи на лікування, вона страждала від ряду симптомів.

Вона почала відчувати **страх і тривогу**. Вона боялася бути одна, боялася закритих місць. Вона перестала ходити до школи, бо **не могла зосередитися**. Вона лякалася, коли бачила шкільні ворота, і відмовлялася зайти. Їй снилися

кошмари, і, іноді, її мати розповідала, що вона прокидалася вночі й **дивилася кудись у простір**. Коли вона знову засинала, Суніті доводилось пробуджувати її з цього стану.

Після року безперервних консультацій Рама нарешті змогла ідентифікувати злочинця — того чоловіка зі школи. Одного разу вона сказала консультанту, що **боїться завдати собі шкоди**. Її також госпіталізували, оскільки вона почала проявляти **психотичну поведінку**. В неї з'явилися **галюцинації**, казала, що хтось намагається до неї дістатися, відчувала, що хтось намагався їй щось сказати. Рама була госпіталізована на кілька днів. Після цього вона продовжила відвідувати свої консультації, змогла відрізнити правду від уяви та змогла знову піти до школи.

Суніта звинувачувала себе в ситуації, в якій опинилася її дочка. Вона теж ходила на консультації. Хоча мати виховувала її сама, Раму підтримували її тітки, роботодавці матері та деякі члени церкви. Іноді віряни припускали, що вона може бути одержима дияволом, тож відправляли за неї молебні.

Що допомогло

Коли Рама вперше прийшла до консультанта, вона злякалася. Ані консультант, ані Рама не знали, що відбувається. Їм знадобилося майже шість місяців, щоб з'ясувати, що вона зазнала сексуального насильства, і майже рік, щоб з'ясувати, хто був кривдником. Щоб зменшити занепокоєння Рами, знадобилося зробити багато **вправ на заземлення**.

На першому сеансі вона була настільки схвильована, що консультант працював лише над тим, **щоб її заспокоїти**. Їй допомогли **вправи на підрахунок предметів у кабінеті консультації та глибоке дихання**. Консультант багато працював над усуненням багатьох негативних думок і **перетворенням їх на позитивні твердження**. Вона використовувала кілька технік. Разом з Рамою вони створили **набір інструментів** для подолання проблем з великою кількістю завдань, які Рама може виконувати, коли відчуває тривогу. Вони склали **список**, який Рама **вивісила на видному місці у своїй кімнаті**. Велика кількість **підбадьорення, позитивного твердження, деякі біблійні підбадьорення, молитви та багато терапевтичних заходів** дозволили Рамі нарешті відновити відвідування школи.

Зрештою Рама змогла бачитись із кривдником у школі без страху та тривоги. (Вона не хотіла висувати звинувачення, оскільки чоловік був одружений і мав маленьку дитину.) Вона також могла відокремлювати свої галюцинації від реальності. (Вона могла сказати, що фігура, яку вона бачила, і голос, який вона чула, були несправжніми, і вона могла боротися з цим.) Вона змогла протистояти своїм страхам і піти до школи.

Майже через два роки вона скоротила свої заняття з одного разу на тиждень до одного разу на два тижні, а потім одного разу на місяць. Консультант рекомендував повторний сеанс кожні три місяці, а потім кожні шість місяців; але вони не відбулися.

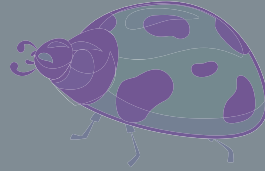
Резюме

Реакції	Інструменти	Відображення
<ul style="list-style-type: none"> • Витіснена травма • Тривога • Страх закритих приміщень • Страх залишатися на само • Кошмари • Погана концентрація • Припинення навчання/уникнення • Думки про само-ушкодження • Блукання в просторі/дисоціацію • Галюцинації/психотична поведінка • Фрагментарна пам'ять 	<ul style="list-style-type: none"> • Заспокоєння • Заземлення • Зміна негативних думок • Набір інструментів для регулювання діяльності • Позитивне заохочення • Молитви • Підтримка її мережі 	<ul style="list-style-type: none"> • Чому вона не пам'ятала? • Як вона може регулювати себе? • Наскільки важлива когнітивна робота? • Як духовність може допомогти? • Наскільки важлива підтримка мережі?

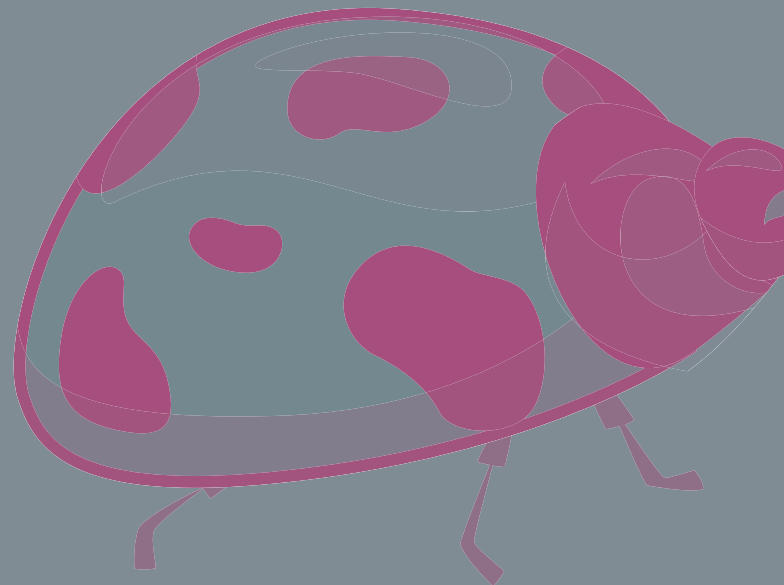




Асма



4 роки, Судан



За сюжетом показано:

- Асма зазнала насильства з боку рідного батька.
- Оскільки вона маленька дитина, їй потрібні інші засоби відновлення, ніж дітям старшого віку, наприклад, ігри та малювання.
- Асма має інші типи реакції, такі як нічне нетримання сечі та кошмари.

Асма народилася в 2015 році. До 3 років жила з батьками. В неї було гарне дитинство, й вона була щасливою. Вона часто ходила в парк або ходила по магазинах з батьками та молодшою сестрою Джалілою. Це були гарні дні.

Коли їй було близько 3 років, її життя змінилося. У її батьків почалися проблеми. Її батько почав бити матір і відмовився піклуватися про Джалілу. Він так сильно поранив матір Асми, що їй довелося потрапити в лікарню. Асма була засмучена насильством і травмами, завданими її матері. Її мати попросила розлучення.

Асма любила своїх батьків, навіть свого батька, і розлучення дуже засмутило її. І її, і Джалілу охопили смуток і тривога.

Після розлучення Асма, Джаліла та їх мати переїхали жити до родичів матері Асми. До розширеної сім'ї входили дідусь і бабуся, три дядьки та дві тітки, які жили в одній сім'ї. У Асми не було особистого простору. Хоча їхні батьки були розлучені, все одно Асма і Джаліла їздили з батьком до його родинного будинку на вихідні. Також, кожного тижня Асма відвідувала дитячий садочок.

У 2019 році, коли Асма була в гостях у батька, він згвалтував її. Він проник у неї пальцем, коли вона спала, і сказав їй не говорити матері. Жорстоке поводження продовжувалося щоразу, коли вона відвідувала батька; **вона нікому про це не сказала.** Під час одного святкування її батько став ще більш буйним. Він приставав до неї, бив та погрожував ножом. Незважаючи на погрози батька, вона намагалася поговорити з дідусем по батькові про те, що відбувається, але він їй не повірив і відлупцював за брехню.

Коли Асма повернулася додому до матері, вона нікому не розповіла про те, що сталося, але її **поведінка почала змінюватися.** Вона **боялася і відмовлялася йти в садок.** Вона **перестала гратися** з сестрою. У той момент її мати не розуміла, що сталося. Коли настало наступне свято і вона знову мала відвідати батька, вона заплакала. Нарешті вона розповіла матері, що з нею сталося.

Мати відвела її до суду у справах сім'ї та дітей, і педіатр зробив медичний огляд. Коли експертиза підтвердила, що Асма зазнала розбещення, поліція ув'язнила її батька на кілька місяців. Якийсь час Асма відчувала себе в безпеці. Потім їй почали снитися **кошмари.** Через деякий час вона **почала мочити своє ліжко.** Коли вона почула ім'я свого батька, **вона виявляла сильний страх.**

Після звільнення з в'язниці батько Асми звернувся до суду з особистим статусом, щоб подати клопотання про побачення з двома доньками, і суд надав йому доступ. Коли мати Асми відмовилася виконувати рішення, суддя ув'язнив її на місяць. Це ще більше занепокоїло Асму, і симптоми **тривоги та страху у Асми посилюлися.** Їй **більше снилися кошмари** про батька, вона почувала себе

незахищеною. Родина її матері робила все можливе, щоб підтримати двох дівчат, поки мати Асми не вийшла з в'язниці.

Реакції та симптоми

Насильство з боку батька та розлучення її батьків засмучували Асму. Після того, як батько зґвалтував її, вона стала невпевненою. **Вона боялася чоловіків, боялася закритих місць і сильно тривожилася.** Вона стала **гіперактивною та втратила концентрацію.** Вона не могла вибрати ігри, не могла зосередитися і **легко відволікалася.** Їй снилися **кошмари**, іноді вона прокидалася в паніці. Вона **намочила ліжко.** Вона **уникала розмов** як про свого батька так і про те, що з нею сталося, **відмовлялася ходити в дитячий садок, втратила апетит і сумувала.** Вночі вона відчувала тривогу: темрява викликала погані спогади.

Що допомогло?

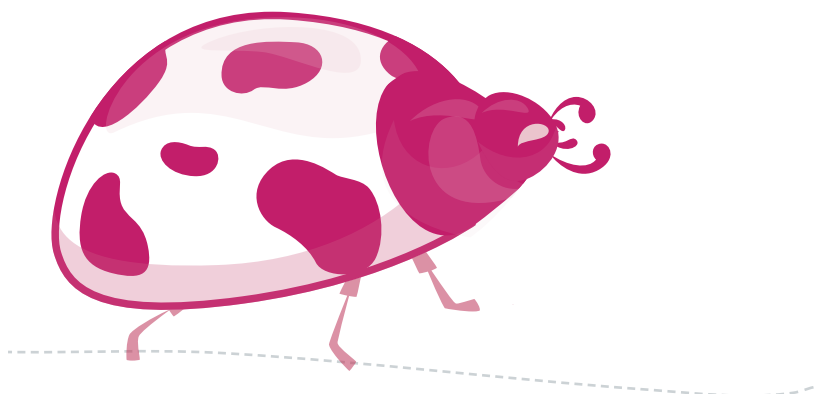
Коли Асма вперше відвідала терапевта в травмпункті, вона була стурбована і тривожна. Під час перших сеансів вона була гіперактивною і не могла грати з однією іграшкою за раз, або залишайтесь в одному місці. Вона ходила по кімнаті, не в змозі зосередитися, і їй легко було відволікти. Терапевт **пояснила їй, що її почуття були нормальною реакцією на те, що вона пережила.** Вона сказала Асмі, що зрештою всі її страхи зникнуть.

На початку Асма та терапевт **грали та розмовляли навмання.** Терапевт **уважно слухала** розповідь Асми, **не засуджуючи її.** Це допомогло **завоювати довіру Асми.** Через деякий час Асма почала розповідати про те, що з нею сталося. Вона сказала: «**Я не забуду** того, що він дав мені ляпаса». Вона сказала, що ненавидить ходити до дитячого садочку і приєднуватися до інших дітей. Терапевт уважно слухала, бо знала, що Асма любила дитячий садок. Вони говорили про те, що їй подобається і що не подобається; і зрештою Асма вирішила повернутися до дитячого садка і знову почала гратися зі своїми друзями. Терапевт запропонувала Асмі **зробити малюнок олівцями, щоб допомогти їй висловити свої почуття.** Вона попросила Асму намалювати те, що сталося, а також намалювати її будинок і родину.

Паралельно терапевт **продовжувала консультивати матір Асми та зміцнювати її здатність підтримувати дочку.** Вони використовували **психологічну освіту**, щоб поговорити про симптоми травми та про те, що може зробити мати Асми, щоб допомогти Асмі. Терапевт пояснила, що гіперактивність і відсутність концентрації Асми були не формами поганої поведінки, а відповіддю на те, «через що вона пройшла»; і це уникнення було способом не відчувати біль знову.

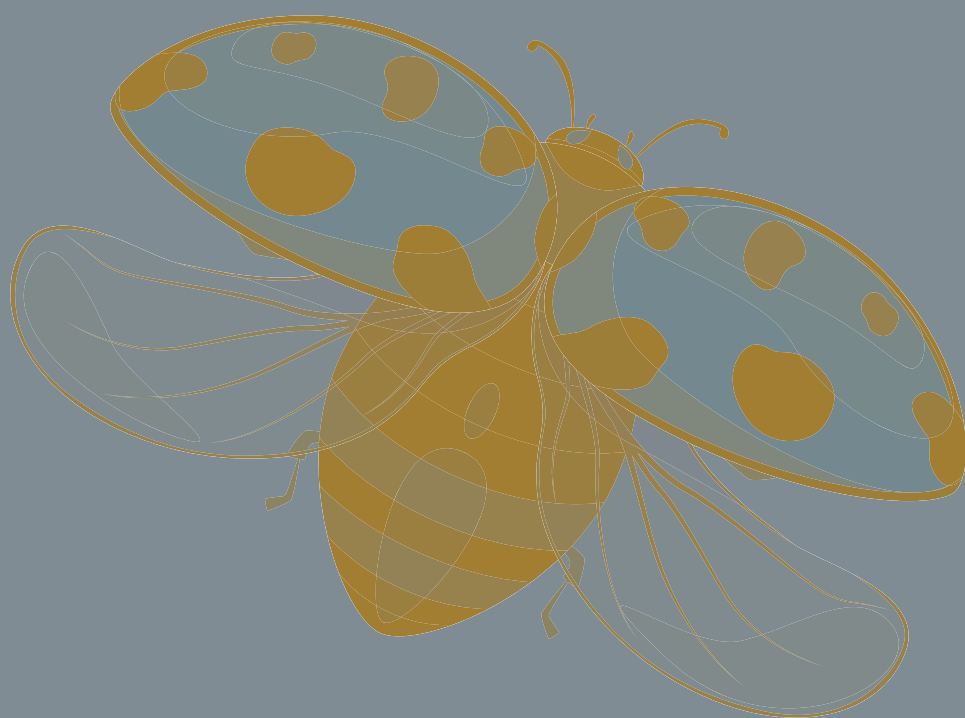
Резюме

Реакції	Інструменти	Відображення
<ul style="list-style-type: none"> • Нетримання сечі в ліжку • Уникання • Тривога • Кошмари • Страх перед чоловіками • Страх темряви • Відволікання • Втрата самоідентифікації • Гіперактивність 	<ul style="list-style-type: none"> • Терпеливе слухання • Побудова відносин • Гра • Нормалізація реакцій • Малювання • Малювання того що сталося 	<ul style="list-style-type: none"> • Чому гра була важливою? • Чому ви не можете просто запитати? • Як використовувати малюнок як інструмент. • Що турбує матір Асми? • Яка допомога потрібна мамі? • Підтримка та психологічна просвіта.



Сем

10 років, Південна Африка



За сюжетом показано:

- Сем походить із сімейного середовища, у якому присутні злочинність, жорстоке поводження та сексуальне насильство.
- Він демонструє асоціальну поведінку та вчинив сексуальне насильство над маленькою дитиною.
- Він походить із бідної багатодітної родини.
- Мама нехтує ним, але він має турботливу бабусю.
- Соціальне середовище та низький дохід сім'ї Сема ускладнюють забезпечення і доступ до підтримки.

Ми включили цю історію, тому що:

- Не завжди за ознаками поведінки та реакціями дитини можна визначити, що сталося: вам може знадобитися бути більш відкритими та розглянути кілька гіпотез.
- Випадок Сема ілюструє труднощі, з якими можуть зіткнутися помічники (хелпери) через мову, бідність і соціальний контекст.

Сем жив із дідусем і бабусею та іншими родичами. Бабуся Сема розповідала, що Сем був неслухняним, впертим і злим. Його характеризують як «малолітнього злочинця». Він також крав гроші, ковпаки коліс і болти автомобільних шин у їхній громаді. Батько Сема помер кілька років тому, коли Сему було чотири роки, і невдовзі після цього мати залишила його з дідусем і бабусею та переїхала до Кейптауну. Батько Сема жорстоко фізично знущався над Семом. Повідомлялося, що його мати в цей період нехтувала ним.

Бабуся Сема розповідала, що останнім часом Сем почав непристойно поводитися з молодими дівчатами. Вона не знала, звідки він навчився такій поведінці, і переживала за безпеку своїх онучок, які також жили з ними. У школі заявили, що Сем «відставав у навчанні» з 1 класу, але він продовжував навчатися далі у своєму класі. Повідомлялося, що Сем відвідував консультанта у 1 класі, тому що його бабуся була стурбована його реакцією на смерть батька і від'їзд матері. Консультації тривали недовго.

Одинадцять людей жили в маленькому бідному будинку Сема в селищі. Ця родина була відома своєю історією зґвалтувань між поколіннями, жорстоким поводженням, випадками вагітності неповнолітніх та психічними захворюваннями.

Влітку 2021 року бабуся Сема розповіла, що повернулася з подорожі, та знайшла свою онучку (двоюрідну сестру Сема, якій тоді був один рік) яка на дивані, лежачи на спині, здійснювала якісь рухи та безперервно торкалася своєї вульви. Вона запитала, що сталося, під час її відсутності вдома. Один з двоюрідних братів Сема сказав, що Сем торкався вагіни маленької дівчинки своїм пенісом. Коли бабуся натиснула на нього, зрештою Сем визнав, що це — правда. Вона відвела обох дітей в клініку, де у маленької дівчинки було виявлено вагінальний висип, неприємний запах і виділення. Після чотирьох консультацій у клініці, працівниця дитячого закладу повідомила, що справи у Сема «поліпшуються», і, що головне занепокоєння полягає в тому, що Сем все ще має проблеми з читанням і письмом

в школі. Було рекомендовано пройти психопедагогічне оцінювання щодо того, чи доцільним буде його навчання в іншій школі. Бабуся турбувалася як про Сема, так і про маленьку дівчинку, і відчувала величезний тиск, оскільки їй доводилося доглядати і годувати всіх у своїй родині. Згодом Сем відвідав два сеанси в громадській клініці в місті неподалік.

Підсумки двох сесій у 2021 році

У 2021 році Сем відвідав дві зустрічі з консультантом у громадській клініці. Він говорив мовою Коса та дуже мало англійською мовою: заняття здебільшого зосереджувалися на його грі, тому що консультант дещо розумів мову Коса, але не міг з ним добре спілкуватися.

Гра Сема була дуже активною, іноді агресивною; вона часто включала бійки з тваринами і солдатиками, у яких ніхто не перемагав і у яких всі гинули. Він любив малювати. Він також грав з ляльковим будиночком, де він переставляв меблі, водив ляльок вгору та вниз по сходах, і вони (ляльки) "готували та приймали їжу". Кульки була його улюблена гра: він показував консультанту, як грає в цю гру із своїми друзями. Він приходив у шкільній формі; він не носив шкарпетки із взуттям, і деякі з його нігтів були пофарбовані чимось схожим на фарбу (але не на лак для нігтів). Він любив гратися в тиші. Йому потрібно було вийти з кімнати в туалет один раз під час другого сеансу після того, як він випадково почув, як його бабуся казала, що безуспішно намагається зв'язатися з матір'ю Сема. Сем міг малювати і писати своє ім'я, і консультант не знайшов у нього «затримки розвитку». Він пропустив одну сесію між двома, що він відвідав, а потім більше не з'являвся. Було важко зв'язатися як із його бабусяю, так і з матір'ю. Консультант безуспішно намагався зробити це впродовж трьох тижнів. Справу Сема класифікували як «заморожену» до того моменту, коли процес загального оцінювання можна буде завершити або отримати додаткову допомогу чи нові направлення.

Поточний стан

Коли ми вирішили зайнятися цією справою, було важко дістатися до соціальних працівників. Нам потрібно було зробити це, щоб зрозуміти, як цей процес відбувається у громадській клініці, що могло б пролити світло на потреби Сема. Для клієнтів, які не можуть дозволити собі платити за психопедагогічне оцінювання, існує довгий лист очікування. Поки він не скоротиться, справою Сема продовжуватимуть керувати через перенаправлення та зв'язок з професіоналами.





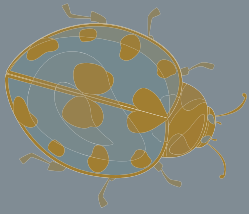
Резюме:

Основні моменти	Основні події	Ресурси
<ul style="list-style-type: none"> • Злочинна поведінка • Крадіжки • Відставання в школі • Неслухняний • Сексуальне насильство над рідною людиною 	<ul style="list-style-type: none"> • Фізичне насильство (1-4) • Смерть батька • Мати нехтує ним • Травмована/ жорстока сім'я • Велике та бідне домогосподарство • Покинутий матір'ю 	<ul style="list-style-type: none"> • Стурбована бабуся • Здатність до гри/здатність символізувати • Зв'язується з помічником • Зізнання в насильстві • Здається, більш здатний, ніж відомо

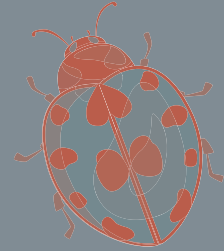


Питання для роздумів

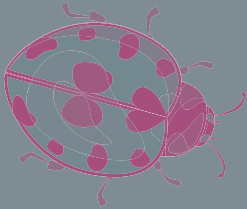
- Чим можна пояснити поведінку Сема?
 1. У родині були випадки сексуального насильства. Чи міг Сем зазнати насильства? З боку батька або іншого родича?
 2. Чи був Сем свідком сексуального насильства чи зґвалтування?
 3. Чи стикався він з порнографічними матеріалами?
 4. Може він просто цікавий і не має обмежень чи поваги до особистих обмежень інших людей?
 5. Які ще гіпотези слід розглянути?
- Яка допомога була б найбільш корисною?
 1. Чи потребує Сем додаткового чи іншого догляду та підтримки?
 2. Чи потрібно йому оволодіти якоюсь навичкою?
 3. Чи потрібна йому психологічна просвіта щодо відповідної сексуальної поведінки?
- Як відсутність соціальних ресурсів, тобто бідність і обставини його сім'ї, обумовлюють допомогу, яку Сему можна запропонувати?



Марія



8 років, Бразилія



За сюжетом показано:

- Родич образив Марію, та ніхто з родини не повірив тому, про що вона розповіла.
- Її реакції — сором, розгубленість, тривога та гнів.
- Вона неоднозначно ставиться до того, щоб поділитися своєю історією з учителем.
- Важливо зв'язатися з матір'ю та розповісти їй про потреби дитини.

Марія жила з матір'ю, яка працювала цілими днями, щоб утримувати їх, оскільки батько Марії пішов із сім'ї, коли Марії було два роки. Марія ходила в державну школу. У Бразилії багато державних шкіл досі не проводять занять впродовж всього дня. Багато дітей відвідують школу протягом половини дня (вранці або вдень). Марія відвідувала заняття у першій половині дня. У другій половині дня бабуся доглядала за нею, поки мати не забирала її після роботи.

Одного разу Марія задрімала, у той час, коли її бабуся займалася справами. Через кілька хвилин її дядько зайшов до кімнати і ліг з нею в ліжку. Він сказав Марії, що збирається лише її обійняти. Тоді він почав притягувати її до себе і проводити руками по її тілу. Марія розгубилася і почала нервувати, тому що те, як її дядько торкався її, відрізнялося від того, як будь-який дорослий коли-небудь торкався її раніше. Їй було дуже незручно і соромно, але вона не могла зрозуміти чому саме.

Дядько Марії запевнив її, що все гаразд і що його поведінка нормальна. Він їй сказав що регулярно робив те саме з її двоюрідними сестрами. Він також сказав, що матір і бабуся Марії знали про таке поводження, але було б краще, щоб вона не розповідала про це. Марія відчувала себе все більше і більше тривожною і розгубленою. Незважаючи на запевнення дядька, вона не відчувала, що його поведінка була нормальною. Вона продовжувала відчувати сором від того, що вони роблять щось заборонене.

Щоб уникнути цієї ситуації, Марія вирішила сказати дядькові, що їй потрібно сходити в туалет. Як тільки вона зайшла всередину, вона зачинилася там до повернення її бабусі. Коли того вечора Марія повернулася додому, вона вирішила розповісти матері про те, що сталося. На жаль, мати Марії дуже засмутилася і сказала їй, що вона все це собі уявила (вигадала). Вона сказала, що дядько просто був добрим до неї, і наказала Марії забути про це і ніколи більше не говорити таких речей. Марія відчувала велику провину, розгубленість і злість, і, начебто, була змушена нести велику ношу.

У Марії не було іншого виходу, окрім як після школи йти до бабусі. Вона уникала денного сну, навіть коли відчувала втому. Вона попросила бабусю брати її всюди з собою, тому що вона не хотіла залишатися наодинці з дядьком. Вона почувалася винною за те, що уникала його, і завжди боялася що її бабуся й мати щось помітять. Незважаючи на її зусилля, вона все одно іноді залишилася наодинці з ним. Він завжди намагався обійняти, просив її сісти йому на коліна та робив інші речі, через які Марія почувалася некомфортно. Він постійно говорив їй, що те, що він робить, було природним, але вона не повинна нікому нічого про це говорити.

Уникання її дядька та приховування того, що відбувається, стало розумово та емоційно поглинати Марію. **3 комунікабельної дівчини вона змінилася на більш**



боязку та агресивнішу дитину. Вона стала **уникати обіймів і дратувалася, якщо хтось намагався підійти занадто близько** або виявити фізичну прихильність. Вона потребувала відчуття, що вона контролює своє тіло. Будь-які дотики змушували її згадати відчуття, аналогічне тому, яке в неї було під час перебування з дядьком. Вона також **легко лякалась** і проявляла **спалахи гніву**, коли була засмучена у школі.

Нарешті вчителька Марії помітила зміни в поведінці Марії після того, як Марія намалювала малюнки, які містили насилля. Імпульсивно вчителька запитала Марію, чи дійсно те, що вона намалювала, з нею сталося. Марія це спростувала і сказала, що намалювала «поганий сон». Цього разу вона вже знала, що про те, що відбувається, не слід розповідати дорослим.

Помітивши, що Марія ще більше замкнулася після малювання, її вчителька звернулася до шкільного соціального педагога, перш ніж зв'язатися з матір'ю Марії, щоб отримати професійну пораду щодо того, як діяти далі. На той час у Бразилії наявність соціального працівника та психолога була обов'язковою. Марії **та її** вчительці дуже пощастило мати ці ресурси. З їх допомогою вчителька Марії змогла дізнатися, як найкраще допомогти Марії.

Резюме

Реакції	Інструменти
<ul style="list-style-type: none"> • Незручність • Реагує на насилля, ховаючись • Самозахист, уникнення контакту • Боязка • Присоромлена • Збентежена • Зла, легко лякається • Відмова • Уникає близькості • Не вірить, що це нормально 	<ul style="list-style-type: none"> • Використовуйте метод «Історія життя» • Скористайтеся технікою «Назвати свої почуття»



Питання для роздумів

1. Як реагують діти, коли розповідають, а їм не вірять?
2. Чому вихователю іноді важко повірити розповіді дитини?
3. Чому Марія показує свої малюнки, а потім заперечує історію, яку вони розповідають?
4. Яка стратегія виживання Марії?
5. Як би ви підійшли до ситуації матері Марії?
6. Якої допомоги, на вашу думку, потребують Марія та її мати, індивідуально та разом?
7. Якби ви були помічником, який працює з Марією, ви могли б використати «історію життя» (описану в 4.7.2) як інструмент, оскільки вона висловлює себе через малюнок? Які ще інструменти можуть бути прийнятними? Чи використовували б ви «Назви та розфарбуй свої почуття» (описано в 4.4.1)?



2. Як стати ХОРОШИМ ПОМІЧНИКОМ

Частина друга зосереджена на тому, як стати хорошим помічником та отримати корисні знання під час роботи з дітьми, що зазнали насильства; труднощі помічника; навички допомоги та саморефлексії; і як дотримуватися здорових кордонів.



2.1 Хороший помічник

Мета. Визначити власні ресурси помічника, а також виявити додаткові навички та ресурси, які йому можуть знадобитися.

Сексуальне насильство — це травма, пережита у стосунках, і цим вона відрізняється від травм внаслідок нещасних випадків чи стихійних лих. Те, що було зруйновано у стосунках, має бути зцілено у стосунках. Тому роль помічника настільки важлива.

Помічники можуть діяти у різні способи та мати доступ до широкого спектру інструментів. Іноді буває важко зрозуміти. Бажання допомогти може створити тягар відповідальності, відчуття того, що ви ніколи не робите достатньо. Тому помічник повинен встановити кордони та вирішити, який рівень внеску є реалістичним. Якщо не встановити обмежень, легко стати пригніченим; шлях до вигорання короткий.



Питання для роздумів

- Що для мене означає бути помічником?
- Який особистий досвід я залучаю до цієї роботи?
- Які частини роботи для мене є важкими?
- Де я можу зробити свій внесок, а де мені потрібно дізнатися більше?
- Який найцінніший внесок я можу зробити?

Корисно обговорювати питання з колегами. Які є якості хорошого помічника? Які ресурси потрібні помічникам для виконання роботи, яку вони виконують? Що можуть помічники зробити, щоб покращити свої навички та здібності?



Вправа практикум. Охарактеризуйте якості хорошого помічника

Намалюйте помічника на фліпчарті. Обговоріть наступні питання. Запишіть коментарі та висновки учасників на фліпчарті.

- Чи відрізняється допомога чоловіків-помічників від допомоги жінок-помічників?
- Як би ви описали себе як помічника?
- Що ви робите, коли працюєте з дитиною, яку переповнюють емоції (сум, сором, гнів, тривога, заціпеніння)?
- Які фактори іноді ускладнюють допомогу таким дітям?
- Чи використовували ви коли-небудь у своїй роботі підхід, що ґрунтується на правах людини? Чи допоміг він вам?

РОЛЬОВА ГРА



Вправа. Рольова гра. Перша зустріч помічника з травмованою дитиною

Попрактикуйтеся, як зустрітися з дитиною, яка зазнала травми внаслідок сексуального насильства. Помічники повинні пам'ятати про: мову тіла, відстань і близькість, культурні коди, слова, які використовує дитина, і невербальний зворотний зв'язок.

Інструкції:

- Сформуйте пари. Один помічник повинен грати роль дитини, інший — помічника.
- Заздалегідь узгодьте, скільки років дитині та її емоційну зрілість.
- Розіграйте першу зустріч дитини з помічником.
- Якщо є час, поміняйтеся ролями.

Після завершення рольової гри «вийдіть» із ролей, які ви грали, і поверніться до свого звичного стану.

Обговоріть разом, як ви відчували себе у ролі помічника та у ролі дитини. Що спрацювало добре, а що ви могли б зробити інакше в реальній ситуації?

2.2 Виклики помічника

Помічник є найважливішим інструментом у «скриньці інструментів». Якщо ви як помічник не зможете ефективно працювати, інші інструменти буде важко використовувати. Тому вкрай важливо, щоб ви мали усвідомлення про зношеність, яка робить вашу роль складною, і вживали заходів, щоб забезпечити оптимальне функціонування.

Робота з дітьми, які пережили тяжку травму, є емоційно тяжкою, як для фахівців, так і для друзів та родини. Їхні історії, душевні страждання та відчай можуть викликати у помічників почуття розгубленості та страждання. Ви можете постраждати ще сильніше, тому що людина перед вами це — дитина. Щоб захистити себе та бути корисними для дитини, помічники повинні розуміти що таке травматизація та реакції на травму.

Емпатія є важливою якістю. Щоб мати можливість піклуватися про дітей, які отримали травму, помічники повинні співчувати дітям, які перебувають під їхньою опікою, але не бути пригніченими стражданнями цих дітей. Помічники також повинні спостерігати за власними реакціями і вирішувати, коли їм потрібно трохи відсторонитися або зробити перерву.

Як помічник, ви не маєте контролю над тим, що трапилося з дитиною в минулому, але ви контролюєте власний вибір, коли дбаєте про себе та дитину.

Щоб захистити себе в емоційному плані, вам потрібно усвідомлювати свій душевний стан, усвідомлювати, як на нього може вплинути ваша власна історія та як страждання інших можуть вплинути на ваше психічне здоров'я. Наприклад, якщо у вас був досвід, схожий на досвід дитини, яка зазнала насильства, ви можете розхвилюватися, почувши розповідь дитини про досвід у минулому.

«Як помічник, ви не маєте контролю над тим, що трапилося з дитиною в минулому, але ви контролюєте власний вибір, коли дбаєте про себе та дитину.»



2.3 Основні навички допомоги хорошого помічника

Мета. Заохочувати помічників переймати та практикувати наведені нижче якості та психологічні навички, та таким чином сприяти здоровим стосункам із дітьми, яким вони допомагають.

Ми використовуємо рекомендації ВООЗ, щоб зосередитися на базових навичках допомоги:

- **Конфіденційність.** Діти, яким ви допомагаєте, повинні знати, що вони можуть відкрито говорити з вами про особисте, і що інформація, яку вони вам надають, залишатиметься конфіденційною або приватною. При цьому вам потрібно чітко визначити юридичні межі цієї конфіденційності. Наприклад, залежно від законодавства країни та чинних служб захисту та соціальних служб, ви можете бути зобов'язані розголошувати надану вам конфіденційну інформацію, якщо є ймовірність, що може дитина покінчити життя самогубством або може завдати шкоди іншим. Ви також можете бути зобов'язані розголошувати інформацію, яку дитина повідомила вам конфіденційно, у тому разі, коли не зробивши цього, ви наражаєте дитину на небезпеку. Інформацію необхідно зберігати в безпеці. Ви повинні знати, як поводитися з інформацією, яку ви отримуєте під час спілкування з колегами та керівниками; і як захистити інформацію про інших людей, які не дали згоди на її розголошення.
- **Слухайте уважно.** Ефективна комунікація є важливим інструментом. Діти та інші люди, які зазнали жорстокого поводження або пережили кризу, можуть бути сором'язливими, засмученими, тривожними або розгубленими; або вони можуть відчувати провину, сором або низку інших емоцій. Залишайтеся спокійними та виявляйте розуміння: це допомагає людям, які потрапили в біду, почуватися в безпеці, відчувати, що їх розуміють, поважають та належним чином піклуються про них. У дітей, які пережили важкі події, може з'явитися бажання розповісти вам свої історії. Вони, швидше за все, відчують підтримку, якщо їх вислухає дорослий. Однак важливо не тиснути на дитину, щоб вона розповіла вам, що з нею сталося. Можливо, вам доведеться потренуватися не говорити надто багато; привчіть себе приділяти час тиші. Майте на увазі, що багатьом дітям потрібен час та підтримка, щоб поговорити про чутливі та тяжкі події, а також маленьким дітям може бракувати слів, щоб описати власні почуття або те, що з ними сталося.
- **Відточуйте свої невербальні навички.** Звертайте увагу на свої слова та мову тіла, включаючи вираз обличчя, зоровий контакт, жести та те, як ви сидите чи стоїте по відношенню до дитини. Розмовляйте і поведіться з дитиною таким чином, щоб були враховані її вік, культура, стать, соціальні звичаї та релігія.
- **Регулюйте свою турботу.** Намагайтеся зрозуміти переживання та почуття дитини, але не стверджуйте, що точно знаєте, що вона відчуває. Не занурюйтеся надмірно в почуття дитини. Не плутайте їх зі своїми.

- **Схвалюйте відкритість.** Дуже часто кривдник наказує дитині, яка зазнала жорстокого поводження, не говорити про те, що сталося. Щоб заговорити, дитина повинна розібратися з багатьма почуттями: страх перед покаранням з боку кривдника; можливі почуття зради; сором і провина; страх, що помічник може відмовитися слухати, або може не повірити, або може засудити те, що дитина говорить. Тому, якщо дитина починає говорити, будьте терплячими, уважно слухайте, визнайте та хваліть її сміливість під час розмови.
- **Підтвердити.** Дитині потрібен свідок, щоб переконатися, що її досвід був справжнім. Висловлення вашого підтвердження дуже важливе. Дитині потрібно почути: «Так, це сталося з тобою».
- **Відкладіть свої особисті цінності на другий план.** Якщо у вас є тверді переконання (що кожен злочинець має сісти у в'язницю, що матері мають ставити своїх дітей на перше місце, що діти мають уникати певних ризиків, що дівчата мають поводитись певним чином), вони можуть не відповідати найкращим інтересам дитини, яка розмовляє з вами. Ви повинні забути про свої особисті погляди.
- **Уважно обміркуйте свої поради.** Дати пораду означає сказати дитині, що робити, а чого не робити. Усі помічники відчуватимуть спокусу дати пораду, але часто це робити недоречно. Ви повинні знати різницю між наданням поради та наданням необхідної інформації (наприклад, про юридичні послуги чи інші форми направлення, які можуть бути корисними). Водночас діти мають право бути захищеними дорослими та отримувати від них вказівки. Залежно від віку, від них не очікується відповідальність за кожне рішення, яке їх стосується. До всіх дітей слід ставитися з повагою, але маленьких дітей не можна просити приймати рішення, які вони не можуть прийняти. Якщо дитина зазнала сексуального насильства, дуже ймовірно, що ви будете зобов'язані передати справу дитини до відповідних органів для розслідування, догляду та психологічної підтримки.

Завжди враховуйте вік, культуру, стать і мову дитини.

2.3.1 Перемагати біль

Помічники повинні вміти приймати і терпіти біль, можливо, особливо, коли вони мають справу з насильством щодо дітей. Діти та підлітки (а також піклувальники) повинні відчувати, що людина, яка їх слухає, може впоратися з тим, що вони їм розповідають, і нести цей тягар без паніки чи страждань. Помічник повинен виявляти емпатію, але залишатися розсудливим, здатним брати на себе відповідальність. Запитуйте себе, як би ви почувалися на місці дитини, але, перш за все, запитуйте, що дитині потрібно. «Ми повинні наважитися відчувати власний біль, щоб свідомо використовувати наш власний досвід». Ваше завдання — не зняти біль дитини, а допомогти їй почуватися менш самотньою в цьому болю. Ви можете допомогти зробити це, надаючи дитині відчуття більшої підтримки та розуміння.

2.4 Кордони та демаркація

Мета. Розуміти відмову дітей як реакцію на травму.

Ключовим моментом досвіду багатьох постраждалих від сексуального насильства та жорстокого поводження, включаючи дітей, є відчуття, що інші люди фундаментально порушили їхні особисті кордони. Це також може вплинути на їхні стосунки з помічниками.

У деяких випадках діти, які зазнали сексуального насильства, відмовляються від допомоги. Вони можуть бути грубими, агресивними або зневажливими і створювати враження, що не хочуть допомоги. Тримання людей на відстані часто є формою самозахисту. Це також може бути способом уникнути розчарування або висловити підсвідоме бажання покарати інших за жорстокість, якої вони зазнали.

Щодо інших дітей, жорстоке поводження з ними може призвести до того, що вони неправильно розумітимуть власні межі та межі інших. Коли вони зустрічаються з помічником, вони можуть бути надмірно вимогливими, можуть чіплятися та привертати до себе увагу, або бувають надмірно слухняними та стриманими, або сексуально провокаційними, або безпорадними і пасивними.

«Важливо пам'ятати, що на вашу реакцію впливає ваш власний досвід і минуле; і завжди пам'ятати, що ви доросла людина і що ви дбаєте про дитину.»

Може бути важко впоратися з такою поведінкою. Коли вони відчувають себе знехтуваними, деякі помічники можуть бути зневажливими та критичними у відповідь, а інші — надмірно поступливими та вибачливими. Коли діти висувають безмежні вимоги або здаються безпорадними, деякі помічники встановлюють дуже жорсткі межі, тоді як інші роблять усе, що можуть, і навіть більше, ніж вони повинні робити, щоб допомогти.

Важливо пам'ятати, що на вашу реакцію впливає ваш власний досвід і минуле; і завжди пам'ятати, що ви доросла людина і що ви дбаєте про дитину.

Подивіться ширше ніж поведінка дитини або недотримання нею меж, щоб зрозуміти, чому дитина поводиться таким чином. Дитині страшно? Чи вважає дитина, що це єдиний спосіб отримати допомогу? Чи знає дитина, що таке здорові межі? Як зазначалося, важливо встановлювати власні межі та розуміти свої ліміти, а, за потреби, шукати підтримки у колег і керівників. Погоджуватися з усім не є позитивним. Ви можете в кінцевому підсумку виснажити себе, і, якщо це зробите, ви не зможете допомагати.



2.5 Становлення передбачуваного помічника / піклувальника

Мета. Зрозуміти потребу травмованих дітей у передбачуваності.

Всі діти, але особливо діти та молоді люди, які зазнали травми внаслідок сексуального насильства, потребують любові, турботи та встановлення меж. Їм потрібні чіткі правила щодо того, що є правильним, а що неправильним, супровід та допомога зрозуміти ситуації та набути нових навичок. Однак, може бути важко використовувати звичайні засоби виховання, такі як похвала та встановлення меж. Деякі діти мають досвід, коли дорослі втрачали контроль, були жорстокими або поводитися інвазивно та неадекватно. Потреба у встановленні кордонів може бути пов'язана з надзвичайним почуттям безпорадності та вразливості.

Дорослі, які встановлюють межі та намагаються бути передбачуваними, можуть здаватися загрозливими для таких дітей.

Для дітей, які пережили непередбачуваність і хаос, типова стратегія подолання полягає в тому, щоб намагатися контролювати оточення та оточуючих. Контроль поведінки — це спроба знайти безпеку у світі, який є загрозливим і непередбачуваним.

Застосовуючи наведені нижче поради, завжди враховуйте вік, досвід, культурне походження, соціальне становище та стать дитини. До всіх дітей слід ставитися з повагою; старші діти мають право обговорювати рішення, які їх стосуються, обговорювати результати та отримувати аргументовані пояснення. Хоча наведені нижче поради є загальними, вони дуже важливі для дітей, які зазнали насильства.

«Для дітей, які пережили непередбачуваність і хаос, типова стратегія подолання полягає в тому, щоб намагатися контролювати оточення та оточуючих. Контроль поведінки — це спроба знайти безпеку у світі, який є загрозливим і непередбачуваним.»

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Поради помічникам під час роботи з дітьми

- Поясніть, які правила є основними та безумовними, а які правила більш гнучкими.
- Дайте дитині чіткі очікування та поясніть, що є прийнятним, а що неприйнятним. Кілька простих правил працюють найкраще.
- Надайте дитині відповідальність за завдання, з якими дитина зможе впоратися і буде пишатися ними.
- Будьте чіткими, спокійними та послідовними.
- Надайте вибір, коли це можливо. Гарною ідеєю буде дати дитині досвід особистого контролю. (Наприклад: «Ти хочеш робити домашнє завдання у своїй кімнаті чи на кухні?»)
- Враховуйте вік дитини та її емоційну зрілість. Усвідомте причини, чому дитина може вас не слухати. Можливо, завдання надто складне, або тому, що ви намагаєтеся контролювати. Запропонуйте допомогу та розділіть завдання на менші частини.
- Слідкуйте за станом дитини. Коли дитина неспокійна, рефлексія буде важкою.

Зверніть особливу увагу

- Пам'ятайте про тригери. Обмеження можуть стати тригером. Будьте обережні, погрожуючи покаранням або застосуванням санкцій.
- Уникайте ситуацій сорому чи збентеження. Поясніть, чому встановлюється обмеження. Пов'яжіть обмеження із безпекою дитини. «Я дбаю про тебе!»
- Уникайте викликання емоційно імпульсивних дій (таких як гнів, крик, покарання, тощо). Вони посилять занепокоєння або страх дитини.
- Поясніть наслідки. («Якщо ти знищиш свою іграшку, вона зникне і ти не будеш її мати»).

Як використовувати похвалу

- Будьте доброзичливими та позитивними!
- Визнайте спроби дитини досягти цілей. Якщо ви попросили дитину бути терплячою, похваліть її спроби долати тривале розчарування без дії. («Я так пишаюся тобою. Я попросив тебе зачекати кілька хвилин, і ти це зробив. Молодець!»)
- Визначте успіх і хваліть ті спроби, які йдуть у правильному напрямку. Якщо ви попросили дитину не битись, похваліть її за те, що вона цього не робить, навіть якщо дитина замість цього скиглить і пронижливо кричить.
- Спробуйте дати шість позитивних відгуків на кожне виправлення.
- Формуйте самооцінку. («Ти мені подобаєшся таким, який ти є. Я так тобою пишаюся, ти для мене ідеальний!»)

Будьте уважні, коли похвала є тригером.

- Не сприймайте це особисто! Визнайте, що похвала є тригером.
- Зміріться з реакцією дитини, не відчуваючи себе відкинутим.



Питання для роздумів

- Які ваші найкращі якості в роботі з дітьми, які зазнали сексуального насильства?
- Після саме цих занять ви можете додати більше своїх якостей?

2.6 Послання піклувальникам

Пізнайте себе — навчіться розуміти власні реакції.

Виклики у роботі з дітьми можуть допомогти вам дізнатися більше про себе та власну реакцію. У вас можуть виникнути реакції, яких раніше ніколи не було. Більшість із нас стають схожими на дітей, коли ми стикаємося з викликом або коли емоційно реагуємо. Розуміти та регулювати свої реакції може бути складно, але це також може допомогти вам розвиватися та наблизитися до дітей, про яких ви дбаєте.

Подумайте, як ви реагуєте в складних ситуаціях з дітьми. Чи зазвичай ви стаєте логічним і раціональним? Чи відчуваєте дуже сильні емоції? Ви залишаєтесь емоційним та раціональним водночас? Швидше за все, ваша поведінка буде змінюватися в залежності від обставин і вашого настрою.

Цікавитися власною поведінкою так само важливо, як і поведінкою дитини. Щоб регулювати власні емоції, потрібно бути уважним до того, що відбувається всередині вас. Доглядати за собою легко в хороші дні, але може бути важко у важкі дні. Спробуйте вивчити власні реакції, поговоріть з кимось, кому довіряєте, дізнайтеся більше про те, що ви можете зробити, коли відчуваєте, що втрачаєте контроль.

Визначте складні ситуації

- У яких ситуаціях ви відчуваєте, що вас провокують або вам кидають виклик?
- Чи важко вам впоратися з певними емоціями чи поведінкою дитини?
- Які ситуації є найскладнішими?
- Чи нагадують вам ці ситуації досвід, коли ви були налякані або безсилі?
- Коли ви найбільш ефективні як помічники/підкувальники?
- Коли ви найменш ефективні як помічники/підкувальники?
- Чи важко вам зрозуміти окремі реакції дитини?
- Які інші прояви поведінки чи ситуації змушують вас втрачати контроль або концентрацію?

Слідкуйте за власними реакціями

- Що ви відчуваєте у своєму тілі? Що відбувається з вашим диханням? Вашим серцебиттям? Ви відчуваєте біль чи дискомфорт? Що ви відчуваєте, коли починаєте втрачати контроль і концентрацію?
- Які думки у вас часто виникають про себе як вихователя та про дітей, про яких ви піклуєтесь?
- Що ви робите, коли вам найбільше важко? Ви караєте себе? Відчуваєте себе неспроможним? Викидаєте це з голови? У цей момент ви завмираєте, боретесь, тікаєте чи відступаєте?

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Врегулюйте себе, перш ніж намагатися врегулювати дитину

- Намагайтеся бути присутнім.
- Стежте за своїм рівнем збудження.
- Зробіть глибокий вдих.
- Поміркуйте: яку потребу висловлює дитина в цей момент?
- Задовольніть потребу дитини.
- Беріть на себе відповідальність. Ви ж дорослий!

Дійте так, щоб запобігти новим травмам

Дослідження показують, що дитина, яка зазнала сексуального насильства, більш, ніж інші діти, схильна до повторного насильства пізніше. Важливо зосередитися на тому, як захистити дітей, які зазнали сексуального насильства, від додаткових нещасть. Створіть захисні щити навколо дітей у вашій громаді. Допоможіть підкувальникам визначити та уникнути ситуацій, які є ризикованими. Наддавайте дітям і підліткам знання про безпеку, самопомогу, самоцінність і важливість турботи один про одного.

Як підтримати батьків дитини, яка постраждала

Коли дитина зазнає сексуального насильства з боку кривдника поза сім'єю, батьки дитини також зазнають травми. (У визначенні травми чітко зазначено, що травматизація — це коли ви стикаєтесь з подією, яка є загрозою для вашої фізичної та психологічної інтеграції, або коли ви стаєте свідком того, що хтось із близьких зазнає цього.) Тому для батьків загроза їхній дитині є шоком. Багато батьків реагують недовірою та запереченням (відмовою). Замість того, щоб критикувати батьків за це, як помічники, ми повинні допомогти батькам пройти цей період та допомогти їм стати надійним захисним щитом для їхньої дитини.

Нормальна реакція після першого початкового періоду шоку полягає в тому, щоб пройти крізь серію емоцій; почуття провини і самозвинувачення (іноді звинувачення дитини), сором, гнів і горе. Часто мати реагує інакше, ніж батько. Батько часто реагує гнівом, тоді як мати реагує самозвинуваченням і соромом.

Глибоке почуття провини та самозвинувачення пов'язане з прихильністю між матір'ю чи батьком та дитиною і є потребою батьків відчувати, що вони здатні забезпечити безпеку своєї дитини.

Водночас сексуальне насильство над дитиною викликає скорботу, глибоке почуття втрати та печалі.

Це — своєрідна скорбота про втрату незайманості, втрату довіри та здатності довіряти світу, що має ставитися до їхньої дитини з турботою та повагою, і це — відсутність надії на майбутнє...

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Поради батькам

Батьки — найважливіші люди в житті дитини. Скажіть батькам:

- Ви — найважливіша людина в житті вашої дитини, будьте її захисним щитом. Відновіть основне почуття довіри дитини.
- Ваша реакція на травму має вирішальне значення. Дитина дивиться на батьків, щоб зрозуміти значення подій.
- Дитина не забуває. Навіть якщо дитина не передала словами те, що сталося, пам'ять про те, що сталося, залишається в тілі та у внутрішніх образах і може повертатися знов і знов.
- Ваша дитина раніше не мала статевих стосунків. Сексуальне бажання дорослого та його потреба володіння визначили те, що сталося.
- Травма вашої дитини не є травмою на все життя. Якщо допомогти, рани загоюються.
- Ця подія не є основною у визначенні особи вашої дитини. І ви, і дитина повинні бачити цілісну особистість дитини. Дитина не просто жертва.
- Абсолютно чітко визначте межі відповідальності. Дитина у цьому не винна і не грішна.
- Втілюйте надію та віру в майбутнє. Покажіть дитині, що ви її любите.

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Порада помічнику

Коли працюєте з родинами, дитина яких зазнала насильства, потрібно пам'ятати, що батьки можуть висловлювати сильні реакції, а іноді, мати і тато можуть мати різні реакції. Найпоширенішими реакціями є:

- Шок, заперечення та сором.
- Також почуття провини та звинувачення. Вони можуть відчувати, що вони є невдалими батьками, тому що не захистили свою дитину, або звинуватили її.
- Гнів і горе також є поширеними реакціями.
- Дослідження незмінно показують, що вихователі, які надають підтримку та мають повноваження, відіграють важливу роль у зменшенні негативного впливу травми на дітей та сприяють зціленню та одужанню. Ми повинні підтримувати батьків, а не звинувачувати їх за їхні перші реакції.

2.7 Коротке резюме порад помічникам

Нижче наведено деякі основні принципи, описані в цьому посібнику. Було б корисно пам'ятати про них під час роботи з дітьми, що зазнали сексуального насильства.

- Сексуальне насильство є порушенням прав людини, і його слід розуміти в цих термінах.
- Травматичні події спричиняють смуток та біль і часто породжують домінуючі спогади про травми, яких діти, що зазнали жорстокого поводження, не можуть контролювати.
- Нав'язливі спогади впливають як на сьогоднішнє, так і на майбутнє.
- Реакції, пов'язані з травматичними подіями, слід розуміти як механізми виживання.
- Реакції на травму можна визначити та вирішити.
- Діти не несуть відповідальності за жорстоке поводження з ними. Саме дорослі зобов'язані піклуватися про дітей і захищати їх.
- Покладайтеся на цінність ваших знань і досвіду, коли ви працюєте з постраждалими.

Деякі кроки особливо важливі, коли ви працюєте з дитиною, яка зазнала травми внаслідок сексуального насильства або жорстокого поводження.

- Дійте так, щоб дитина переконалася, що ви поруч із нею.
- Ніколи не будьте нав'язливими; поважайте зону комфорту дитини та дотримуйтесь відповідної дистанції.
- Завжди переконуйтеся, що дитина продовжує сприймати вашу присутність.
- Розкажіть дитині про своє розуміння її ситуації та досвіду. Де можете, уважно поясніть можливі причини таких реакцій дитини.
- Запитайте, чи готова дитина прийняти допомогу, і скажіть, що дитина сама вирішує, говорити чи ні.
- Чітко поясніть, у чому полягають ваші обов'язки як помічника, і що, хоча ви, наскільки це можливо, поважатимете приватне життя дитини, ви зобов'язані повідомляти про будь-який прояв жорстокості або насильства щодо дітей.
- Чітко поясніть, що дитина не несе відповідальності за те, що з нею сталося, і що дорослі несуть відповідальність за турботу про дітей та їх захист.
- Якщо можете, надайте конкретні та практичні форми допомоги.
- Перед тим, як дитина розповість вам, що трапилось, переконайтеся, що ви можете бути присутніми, щоб мати можливість продовжувати потім.
- Переконайтеся, що дитина отримує будь-яку необхідну медичну допомогу.
- Допоможіть дитині відрегулювати дихання; допоможіть дитині виконувати вправи з посібника.
- Враховуйте вік та емоційну зрілість дитини.
- Подбайте про себе як про помічника та використовуйте навички, яким ви навчилися.





3. Що потрібно знати, коли працюєте з сексуальним насильством над дітьми

У цьому розділі ми обговорюємо, що корисно знати, коли ви працюєте з дітьми, які зазнали сексуального насильства. Він містить інформацію про реакції на травму та про те, як травма та сексуальне насильство впливають на мозок, розвиток і прихильність. Також обговорюється спосіб мислення дітей, їхні стратегії виживання та стійкість.



3.1 Базові знання про травму, травматичні реакції та тригери

Мета. Зрозуміти загальні реакції виживання та травми.

«Травма» означає «рана». Як у медицині, так і в психології вона відноситься до серйозних фізичних або психічних пошкоджень, включаючи загрозу життю або фізичній цілісності. Як сформулювала Джудіт Герман (1992, стор. 33), травма — це «особиста зустріч зі смертю та насильством». «Травматична подія» — це подія, яка може спричинити психічну чи фізичну травму. Зіткнувшись із такою подією, негайною реакцією тіла та розуму є боротьба за виживання. У поведінці це виражається реакціями «бий, біжи або замри»: людина, яка знаходиться в групі ризику, намагається чинити опір, втекти або підкоряється — тіло закривається, і людина стає пасивною («видає себе мертвою»).

Тяжка травматична подія часто змінює те, як діти розуміють навколишній світ. Вони можуть втратити почуття безпеки та почуватися вразливими та безпорадними. Якщо подія включала в себе акти насильства та намір завдати шкоди, довіра до інших людей може бути втрачена, а світ взаємовідносин дитини серйозно порушений. Особисте зіткнення з насильством, спричиненим людиною чи штучно, вважається найбільш тривожною формою травми, яка, ймовірно, матиме довготривалий вплив. Втрата безпеки, контролю та довіри зазвичай призводить до депресії (глибокого смутку, втрати бажання жити тощо) або тривоги. Особиста зустріч із насильством і смертю також може переслідувати дитину, яка може болісно переживати цю подію уві сні чи у повсякденному житті (вторгнення). Вторгнення часто спричиняється нагадуваннями, що може змусити дитину намагатися сховатися від усього, що може нагадати про подію (уникнення). У цьому посібнику ми називаємо нагадування, які викликають вторгнення, «тригерами».

Тригером може бути все, що пов'язано з травмою. Тригерами можуть бути будь-які подразники, що надходять ззовні у вигляді звуку, запаху, погляду, дотику та від взаємодії з іншими. Або це може виходити зсередини, як серцебиття, нудота або думки та почуття. Ці нагадування призводять до надзвичайно сильних реакцій. Іноді зв'язок між особливим почуттям або реакцією та травматичною подією очевидний, але іноді цей зв'язок менш очевидний. У багатьох дітей ми можемо спостерігати раптові реакції, такі як панічні атаки або істерика, в такому разі ані помічник, ані сама дитина не усвідомлюють зв'язку, і раптову реакцію важко зрозуміти. Бути «детективом» разом з дитиною, щоб знайти зв'язок — що сталося безпосередньо перед сильною реакцією / що викликало тригер зараз — дуже гарна допомога.

У дітей може з'явитися відчуття, що вони більше не поєднанні з власними тілесними відчуттями, а також можуть відчувати заціпеніння або нездатність пригадати травматичні спогади. Крім цього, часто зустрічається стан підвищеного збудження. Дитина може бути весь час настороженою, легко здригатися, погано спати, бути дратівливою або їй важко запам'ятовувати та зосереджуватися (гіперзбудження). Якщо дитині не вистачає підтримки та допомоги, ці реакції можуть тривати місяцями або роками. Психіатри називають цей стан розуму «посттравматичним стресовим розладом» (ПТСР).

Три типи симптомів, які характерні для серйозних розладів, пов'язаних з травмою:

- Вторгнення: нав'язливі спогади, флешбеки, кошмари.
- Уникнення: уникнення ситуацій, які нагадують про катастрофу.
- Зміни збудження (високе або низьке): людина легко лякається, напружується та має спалахи гніву, або ціпеніє чи пригнічується. Тому люди, які зазнали травми, можуть відчувати сильну тривогу та смуток, а також почуття безнадії та нікчемності.

Техніки, запропоновані в цьому посібнику, спрямовані на відновлення їхнього почуття контролю та розширення можливостей, надаючи їм навички подолання та допомагаючи відновити соціальні відносини та довіру.

У таблиці нижче наведено загальні критерії травми, реакцій та труднощів.

Що таке травма	Реакції, які з'являються після травми	Що повинен спробувати зробити помічник
Загрозлива зовнішня подія <i>Напади на відчуття реальності людини.</i>	Досвід здається нереальним, відокремленим	Будьте свідком; підтвердьте те, що сталося, зробіть це реальним
Подія раптова, людина не може її контролювати. <i>Напади на самоврядування людини.</i>	У людини з'являється глибоке відчуття безпорадності.	Зміцнюйте почуття незалежності, впливу та самоврядування.
Подія, охоплена емоціями. <i>Напади на емоції людини.</i>	Людина відчуває себе пригніченою та має неконтрольовані емоції.	Спільними зусиллями регулюйте емоції людини. Розгорніть вікно толерантності.
Подію важко зрозуміти. <i>Напади на пізнавальні здібності людини.</i>	Людина розгублена, звинувачує себе, відчуває провину та сором. Пам'ять стає фрагментарною.	Виправіть непорозуміння. Надайте правильну картину відповідальності. Створіть зв'язну розповідь.
Втрата захисту в стосунках <i>Підриває довіру людини в особистих стосунках.</i>	Людина більше нікому не довіряє. Демонстрування нерегульованої поведінки.	Побудуйте відносини на довірі. Допоможіть зрозуміти та встановити відповідні кордони як для себе так і для інших.



3.2 Травма і мозок

Мета. Зрозуміти, як діти реагують на травматичний досвід.

Ще с давніх давен люди (і тварини) розробили систему сигналізації, яка допомагала їм виживати. Ці базові фізичні реакції на небезпеку відбуваються на рівні свідомості та контролюються найдавнішою частиною мозку, яка розташована в мигдалині. Вони дозволяють організму реагувати на небезпеку ще до того, як ви навіть подумаете про те, що відбувається. Ці фізичні реакції можуть відбутися всього за 1/100 секунди, та є автоматичними «реакціями виживання» — способами нашої реакції на небезпечні чи тяжкі ситуації, які можна розуміти як «стратегії», які допомагають нам вижити. Основними реакціями або «стратегіями» виживання, які демонструють люди, стикаючись із загрозливими для життя ситуаціями:

- **Боротьба.**
- **Втеча.**
- **Завмирання («удавання мертвого» або підкорення).**

Коли відбувається травматична подія, яка загрожує життю, ми перестаємо сприймати події звичним способом. Ми більше не зберігаємо свої емоції, почуття та сприйняття ситуації в головному мозку, як зазвичай, а обробляємо їх на «глибшому» рівні. Це може призвести до «примітивних» захисних реакцій, згаданих вище.

Кажуть, що травми **впливають** на мозок дорослої людини, але структуру мозку дитини **організують**.

Людський мозок дуже складний, і дослідники все ще відкривають нові аспекти його функцій, особливо щодо того, як взаємодіють різні мережі в мозку. Фахівці з травми часто використовують метафору «триєдиного мозку», щоб описати зв'язок між функціями мозку та реакціями на травму.

Мозок побудований ієрархічно, спочатку — **«Старий мозок»**, — мозок виживання, включає стовбур мозку та всі автоматичні дії, такі як дихання, серцебиття та тілесні відчуття. Потім йде **«Середній мозок»**, — мозок почуттів, включає лімбічну систему та гіпокамп, де зберігаються наші спогади з пов'язаними емоціями. В лімбічній системі мигдалина, яка при зустрічі з небезпекою викликає реакції на боротьбу, втечу або завмирання. **«Новий мозок» — розумовий мозок** — це область у мозку, яка розвивається в останню чергу і є неокортексом, де зосереджені наші здібності розмірковувати, мислити та планувати.

У цій моделі підкреслюється, що всі частини мозку пов'язані між собою: мережі передають інформацію від стовбура мозку через лімбічну систему, а потім до неокортекса для оцінки, а потім назад до лімбічної системи та стовбура мозку. Коли присутні реакції на травму, зв'язки між трьома частинами мозку працюють неефективно, тому гіперчутливі реакції тривоги можуть спрацювати без системи зворотного зв'язку, які «відкликають» небезпеку.

Пам'ятайте про цю модель, намагаючись допомогти дитині, яка зазнала сексуального насильства. Нам необхідно звернути увагу на діяльність у старому мозку, у стовбурі мозку. Треба попрацювати над диханням і напругою м'язів (тонусом), щоб допомогти дитині заспокоїтися та прокинутися від стану заціпеніння. Нам потрібно звернути увагу на середній мозок, лімбічну зону, щоб побудувати довіру та звернути увагу на емоції, та підібрати «ключ до входу» у спогади дитини. Крім того, нам потрібно звернутися до нового мозку дитини, неокортексу, щоб зрозуміти, яке саме значення вона надає травматичній події, та виправити його.



Щоб проілюструвати, як мозок реагує на небезпеку, ми використали приклад дитини, що зазнала сексуального насильства з боку солдата. Щоразу, коли дитина бачить солдата або людину в уніформі, її мозок повинен обробити стимул і розрізнити небезпеку від безпеки. Якщо мозок вважає людину загрозою, мигдалеподібне тіло запустить реакцію боротьби, втечі або завмирання.

Негаразди + хронічний стрес = токсичні для мозку

Коли травматичний досвід триває деякий час, розвивається стан, який називається хронічним стресом. Тривалий стрес токсичний для мозку.

- Зазнавши небезпеки, мозок перебуває в стані бойової готовності. Він повинен перейти в нормальний стан.
- Якщо він не пристосовується, це впливає на функціонування та розвиток.
- Здатність до саморегулювання знижується, оскільки система сигналізації залишається надчутливою, а система регулювання менш ефективною.
- Пам'ять фрагментарна; це впливає на здатність до навчання.
- Повільніше навчання також пов'язане зі зниженням швидкості мережі мозку.
- Менша кількість з'єднань нейронної мережі синапсів зменшує гнучкість мозку.
- Коли ми перебуваємо в стресі протягом тривалого часу, нам стає важче справлятися зі стресом. Синапси в мозку можуть втрачати зв'язок один з одним, і зв'язок між частинами мозку погіршується. Це робить нас забудькуватими та розгубленими.

3.3 Розвиток дитини: як травма впливає на дітей відповідно до їх віку

Щоб зрозуміти симптоми та поведінку дітей, які зазнали сексуального насильства, потрібні різноманітні пояснення. З точки зору розвитку, перш за все, у дітей різного віку виявляються різні реакції на конкретні види травм. Крім того, хоча наслідки сексуального насильства для дітей багато в чому нагадують наслідки інших травматичних подій, сексуальне насильство має певні специфічні наслідки. Передбачаються людські стосунки; це наражає дітей на сексуальність дорослих; і це часто поєднується з погрозами та таємницею.

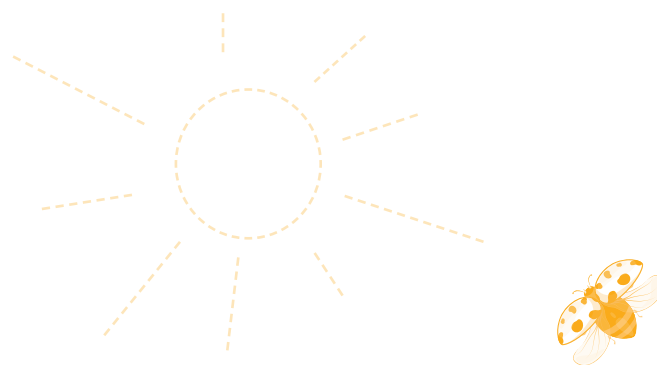
Хоча ми говоримо про «дитинство», здібності та реакції дітей розвиваються в міру їх розвитку.

Ось модель того, як дитина реагує на небезпеку відповідно до рівня свого розвитку:

Модель розвитку

Етап розвитку	Рівень зрілості (Пиноос)	Захисні фактори – стійкість (Вернер)	Розвиваючі завдання (Пунамакі)	Вплив травми
Дитинство (0–2)	Дитина перевіряє свого близького родича (соціально посиляється)	<ul style="list-style-type: none"> • Легка вдача • Легко регулюється • Хороші/близькі стосунки з іншими регулюючими 	<ul style="list-style-type: none"> • Прихильність • Наслідування • Дослідження • Перспектива (теорія розуму) 	<ul style="list-style-type: none"> • Розлад прихильності • Невпевненість • Неорганізованість • Порушення регуляції
Раннє дитинство (2–6)	Дитина вимагає захисту від піклувальників, коли потрібно	<ul style="list-style-type: none"> • Незалежність • Комунікабельність • Гарне турботливе середовище 	<ul style="list-style-type: none"> • Емоційна саморегуляція • Металізація • Гра • Здатність до символізму 	<ul style="list-style-type: none"> • Погана емоційна регуляція • Погана символічна здатність • Погана гра • Погана металізація • Погана самооцінка/ефективність
Дитинство (6–12)	Дитина думає про причину небезпеки/страху та потребу в захисті	<ul style="list-style-type: none"> • Здатність справлятися • Мотивація • Сімейна мережа підтримки 	<ul style="list-style-type: none"> • Ідентифікація однолітків. • Дружба • Навчання • Вирішення проблем 	<ul style="list-style-type: none"> • Асоціальна поведінка • Недовіра до дорослих • Недовіра до себе та інших
Отроцтво: (підлітки)	<ul style="list-style-type: none"> • Він або вона практикує емоційну саморегуляцію при зіткненні з небезпекою • Він чи вона здатні до планування / передбачення небезпеки 	<ul style="list-style-type: none"> • Підліток має «Внутрішній локус контролю» • Він або вона незалежні • У нього чи у неї є близькі друзі 	<ul style="list-style-type: none"> • Інтимні стосунки • Індивідуальність та самостійність • Моральний розвиток • Планування на майбутнє 	<ul style="list-style-type: none"> • Погані навички планування • Низька емоційна свідомість • Сексуалізована поведінка • Автобіографічна фрагментація





У немовлят і малюків (0-2 років) реакції на травму приймають форму чіпляння, плачу, труднощів зі сном і проблем з харчуванням. У цьому віці травма може призвести до проблем з прихильністю (коли дитина не може встановити безпечні стосунки зі своєю матір'ю або близькими членами сім'ї).

Подивіться випадок Сема, який зазнав фізичного насильства, коли йому було менше чотирьох років.

Діти дошкільного віку (2-6 років) чіпляються і відчувають труднощі зі сном, харчуванням та розлукою. Вони можуть втратити набуті навички, такі як навчання мовленню або відвідування туалету (регресія), і можуть бути пасивними або безпорадними. Їхня здатність грати та використовувати об'єкти для представлення (або символізації) інших об'єктів може знизитися; їхня гра (якщо є) може повторюватися, бути агресивною або фаталістичною. Деякі діти, які зазнали сексуального насильства, демонструють сексуальну поведінку по відношенню до інших дітей.

Дивіться реакцію Асми. У неї була погана саморегуляція, погана здатність до гри, слабе почуття волі.

Школярі (6-12 років), які зазнали травми, можуть демонструвати повторювані, агресивні ігри, а іноді, із сексуальним контекстом. Крім того, вони мають безліч соматичних скарг (головні болі, болі в животі тощо). Вони також часто демонструють проблеми з навчанням, відсутність концентрації та погану пам'ять. Деякі повідомляють про спогади та нічні кошмари. Швидше за все, вони будуть тривожними, неспокійними та агресивними. Така поведінка може бути викликана поглядами, переживаннями або відчуттями, які нагадують про травматичну подію.

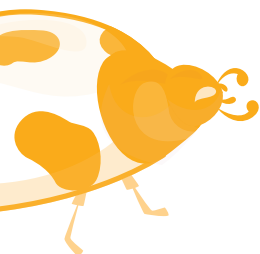
Підлітки (12-18) демонструють неадекватну сексуальну поведінку або імпульсивність; вони можуть завдати собі шкоди або проявити само — руйнівну поведінку. При цьому кошмари та флешбеки є поширеними, як і самозвинувачення, провина, сором, депресія та відсутність надії на майбутнє.

Подивіться випадок Рами, яка відчувала провину, сором і соціальну замкнутість, та думала про те, щоб завдати собі шкоди.

Заключне зауваження

Коли дитина зазнає сексуального насильства, це може вплинути на її нормальний розвиток, як показано в «Моделі розвитку».

Звичайні завдання розвитку, такі як прихильність, ігри, навчання, спілкування та моральний розвиток, також необхідно розглянути та повернути на правильний шлях.



3.4 Травматичний розлад розвитку

Мета. Зрозуміти вплив одноразового сексуального насильства проти повторного.

Важливо розрізняти дітей, які неодноразово або регулярно зазнавали травми в дитинстві, від дітей, які зазнали однієї чи двох травматичних подій. Діти, які зазнали повторної травми, не виявляють симптомів класичного посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони, як правило, страждають від травматичних розладів розвитку (developmental trauma disorders) (DTD). Цей діагноз ще не прийнято в діагностичних посібниках, але він широко використовується дослідниками та клініцистами. Травматичний розлад розвитку (DTD) характеризується відсутністю регуляторної спроможності у трьох сферах:

- 1. Відсутність здатності регулювати емоції та тілесні стани.** Діти швидко змінюють афективні стани; мають знижений настрій; збуджуються; мають підвищену чутливість; відсутність впливу на обізнаність; мають проблеми зі сном; є порушення в харчуванні; відсутність усвідомлення температури; сповільнені рухові реакції.
- 2. Відсутність здатності регулювати увагу та поведінку.** Діти імпульсивні, їх приваблює напруга та небезпека, схильні до неправильних уявлень і зосереджуються на можливих загрозах для них.
- 3. Погана здатність регулювати близькість та дистанцією у стосунках.** Діти мають погане соціально-емоційне функціонування; не довіряють іншим; постійно готові до відмови; не довіряють собі.

Через поширений характер цих симптомів клініцисти часто неправильно тлумачать симптоми дітей із DTD і діагностують у них біполярний розлад, тривожний розлад, депресію, синдром дефіциту уваги та гіперактивності (ADHD) або прикордонні розлади.

3.5 Сексуальне насильство та травма

Діти, які пережили сексуальне насильство, мають багато симптомів, які нагадують симптоми дітей з іншими видами травм, але вони мають певні специфічні реакції, зумовлені реляційними та сексуальними аспектами цієї конкретної травми.

Дитині, яка зазнала сексуального насильства з боку дорослого, буде важко відрізнити погані вчинки, які роблять з нею та вчинки, що робить вона сама. Це впливає на її погляд на себе. «Брудні вчинки, які зі мною роблять, роблять мене брудною людиною». Багато дітей будуть звинувачувати себе в насильстві та казати собі: «Я погана людина», «Я брудна, огидна», «Я сама винна».

Іноді дитині важко зрозуміти власні реакції. Вони включають в себе:

- Надзвичайно низька самооцінка, навіть ненависть до себе.

- Діти схильні брати провину на себе, вважаючи себе винними в тому, що сталося. Зловмисники також несуть відповідальність за таку реакцію, якщо вони називають дітей, над якими знущаються, поганими, неслухняними, неприємними тощо.
- Відсутність довіри, постійне очікування зради.
 - Особливо, коли кривдник є довіреною особою, наприклад, рідною людиною, вчителем або релігійним лідером, дитина відчуває себе зрадженою. Ця реакція також виникає, якщо дитина не відчуває захисту з боку дорослих або дорослі не повірили дитині.
- Сором і почуття провини.
 - Оскільки безпека та базові потреби дітей залежать від дорослих, дітям небезпечно вважати, що дорослі заподіють їм шкоду; простіше й безпечніше думати, що у всьому поганому, що з ними сталося винні вони самі.
- Схильність до того, щоб стати жертвою повторно.
 - Деякі діти, які зазнали насильства, втрачають сигнали тривоги; вони, здається, не можуть відрізнити безпеку від небезпеки. Зловмисники легко можуть визначити дітей, які завмирають (а не чинитимуть опір), коли на них нападають.
- Само-руйнівна поведінка.
 - Ми вважаємо, що самознищення — це реакція боротьби, яка звертається всередину, а не спрямована на кривдників. Це також може бути реакцією заціпеніння; дитина обирає фізичний, а не психологічний біль.
- Сексуалізована поведінка.
 - Дитина завжди хоче осмислити досвід. Дитина, яка робить іншим те, що зробили з нею, шукає сенс. (Це могло статися із Семом?)
 - Деякі діти, які перебувають у насильницьких відносинах, можуть навчитися думати, що вони набувають цінності тільки тоді, коли пропонують сексуальні послуги. Коли вони відтворюють таку поведінку, щоб догодити іншим, вони піддають себе новим зловживанням. «Дитина просила любові, але була зустрінута сексуальністю. Тепер вона пропонує сексуальність в надії, що це подарує їй/йому любов» (Тілман Фернісс).
 - Дитина, травмована сексуальним насильством, іноді дисоціює (забуває, відчуває заціпеніння), має розмиті спогади (як у Рами) або демонструє нерозбірливу близькість.

Сексуальне насильство є інвазивним: воно передбачає відсутність поваги; але це також і про незахищеність. «Ніхто не бачив, ніхто не втручався, ніхто мене не захищав». Відсутність захисту викликає у дитини недовіру до інших і підриває базову довіру дитини до світу. Одним з наслідків може бути створення розриву у сприйнятті стосунків дитиною — у тому, як дитина постає перед собою та як вона відчуває те, як вона сприймається іншими.

Баланс сил на користь дорослої людини не тільки фізичний. Зловмисники також мають повноваження визначити та охарактеризувати те, що сталося. «Це нормально», «Таке буває в кожній родині», «Це тому, що ти зробив щось не так». Авторитет кривдника (зловживання дорослим) розпалює ненависть дитини до себе.

Погрози та страх покарання зазвичай супроводжують сексуальне насильство. В результаті дитина постійно переживає, що її покарає кривдник або інші дорослі, які мають усвідомлення про те, що сталося, або обидва. Дитина також боїться бути засудженою членами родини або іншими дорослими.

Резюме

Діти, які постраждали від сексуального насильства, можуть проявляти тривожну поведінку. Вони можуть демонструвати сексуальну поведінку; само-ушкодження (порізатися); самоусунення (забути, заціпеніти). Також мають розмиті спогади або демонструють нерозбірливу близькість.

3.6 Як травма впливає на прихильність

Життя дитини залежить від батьків. Біологічно існує прихильність між дитиною та батьками та батьками й дитиною. Коли виникає загроза (або травма), дитина очікує, що піклувальник буде «захисним щитом» для неї.

Роберт Піноос, співробітник Національної мережі дитячого травматичного стресу (NCTSN), використав термін «захисний щит», щоб проаналізувати, як травма впливає на дітей. Для багатьох дітей, які зазнали погроз або травматичних подій, головне занепокоєння полягає в тому, чи є хтось, щоб захистити їх, врегулювати їхній страх та заспокоїти.

- Якщо батьки доступні, Піноос стверджує, що навіть після потенційно травматичних подій дитина все ще може почуватися в безпеці та може не проявляти травматичних реакцій.
- Коли батьки недоступні фізично або в емоційному плані, дитина відчувається незахищеною та не має ресурсів для емоційної регуляції.
- Найшкідливішим для дитини є сценарій, за якого людина, яка наражає дитину на небезпеку, є людиною, яка має бути її захисним щитом.

Піноос також стверджує, що травма завжди запускає систему прихильності дитини (її безпечні стосунки, які можуть регулювати біль). Він називає реакції на травму «криком без відповіді», з наголосом на «без відповіді».

Піноос стверджує, що коли захисний щит виходить з ладу, це викликає реакцію фантазії. У дітей є фантазії страху (зосереджені на подальших небезпеках); фантазії помсти (відповідь на бійку); або фантазії порятунку. Іноді кордони між фантазією та реальністю стають розмитими (як ми бачили у випадку Рами).

Ці фантазії іноді змішуються з розповіддю дитини про те, що сталося, і в результаті дитину можуть звинуватити у брехні. (Наприклад, одна чотирирічна дівчинка, яку зґвалтував незнайомец, сказала: «Потім я сильно вдарила його ногою по обличчю». Це була фантазія про помсту.)

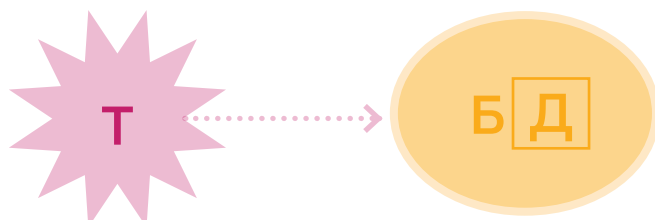


«Захисний щит»

(Т=травма Б=батьки/піклувальники Д=дитина)

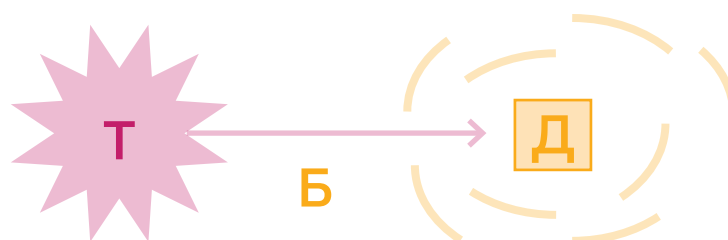
Травматизація відсутня

Батьки є «захисними щитами»

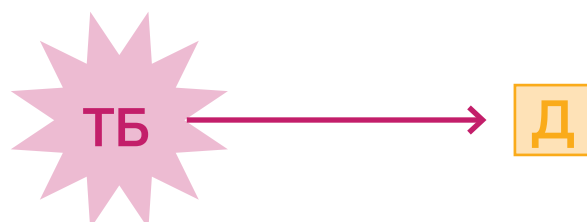


Травмовані

Батьки недоступні фізично або емоційно



Найбільш серйозна травма, тому що батьки є винуватцями



- Коли захисний щит ламається, може статися що завгодно (три фантазії: страх, порятунок і помста)
- Крик без відповіді
- Травматизація завжди викликає систему прихильності

Резюме

Якщо захисний щит виходить з ладу перед серйозною загрозою (оскільки захист дорослих не був надійним або дорослі були відсутні), дитина, ймовірно, отримає травму. Якщо дорослий, який повинен захищати дитину, є тією ж людиною, яка завдає їй болю, це спричиняє найважчу форму травми. Але дитина потребує прихильності, тому часто звинувачує себе в тому, що сталося. Вона думає, що все погане знаходиться всередині нього самого. Це породжує конфлікт між системою прихильності та системою реакції на стрес (реакція страху). Тому діти, які зазнали насильства, приховують правду та захищають кривдників, оскільки їм відчайдушно потрібна прихильність.

3.7 Вплив на гру

Гра важлива для розвитку дитини. Через гру дитина досліджує світ, вчиться майстерності, уявляє речі, яких немає, починає символізувати. Фантазії, символи та метафори є інструментами, які вони можуть використовувати для опрацювання поганих спогадів.

Тому гра може сприяти процесу одужання. Однак сильно травмовані діти втрачають частину здатності грати.

- У грі вони можуть повторювати те, що з ними сталося, відтворюючи травматичний досвід, який має фатальний кінець.
- Гра може бути з елементами помсти, в якій поводяться агресивно.
- Вони можуть втратити здатність уявляти, стати пасивними та позбавленими фантазії.

За допомогою спільної гри з дитиною, яка отримала травму, помічники можуть відновити здатність дитини до гри.

Що відбувається зі здатністю до гри?

(Kostnley, Eriksson Inst.)

Здатність до гри відновлена



- Гра з мотивами порятунку, щоб когось втішити або перемогти монстра
- Гра з мотивами помсти
- Жорстка, повторювана гра, безнадія, дуже мало фантазії або зовсім відсутня
- Здатність до гри втрачена

Сильно травмований

Діти часто грають в ігри, в яких досліджують сексуальність. Вони можуть грати поодиноці або з іншими. Для дітей цілком нормально досліджувати своє тіло та торкатися своїх статевих органів. Те, як дорослі реагують на це — як словами, тоном голосу, так і виразом обличчя — допомагає сформувати сприйняття та почуття дитини щодо сексуальності. Важливо визнати дослідження дитиною сексуальних ігор, оскільки це допомагає дитині пізнати власне тіло, а також встановити та поважати кордони.

Однак діти, які зазнали сексуального насильства, можуть мати більш високий, навіть інтенсивний інтерес до сексуальних ігор і часто змушують інших дітей брати в них участь. Таким дітям може знадобитися помічник, щоб допомогти їм регулювати свою поведінку, дізнатися, яка поведінка є прийнятною, та поважати кордони інших людей.

3.8 Розуміння способу мислення дітей

Багато дітей, які зазнали насильства, не розповідають злагоджено та послідовно про те, що сталося. Уява та фантазійне мислення часто є елементами історії, яку вони розповідають, та можуть допомогти дитині впоратися з переживаннями. Зазвичай зводять до мінімуму спогади про те, що сталося, щоб зберегти гарний імідж кривдника та дистанціюватися від насильства. Мислення дітей є егоцентричним та практичним. Вони хочуть дізнатися, що станеться далі, та бояться, що все може бути гірше. Молоді люди мають менше понять і більш обмежене розуміння, тому їм може бути важко зрозуміти складні ситуації. Вони також надзвичайно лояльні до своїх піклувальників та залежать від них. Вони часто мінімізують серйозність травми, щоб захистити відносини. Втрата близької людини може бути більш загрозливою для них, ніж розповісти правду про те, що сталося.

3.9 Дві різні системи пам'яті

Наша система пам'яті дуже складна. Ми маємо різні форми пам'яті, що впливають на те, як ми згадуємо та запам'ятовуємо досвід. Імпліцитна(неявна) пам'ять зберігає уявлені та несвідомі емоційні спогади. Експліцитна(явна) пам'ять зберігає та нагадує інформацію та досвід, які ми можемо свідомо згадувати за бажанням. Досвід з раннього віку може зберігатися як неявні спогади; ми можемо не мати слів для них, але вони все одно можуть вплинути на те, як ми тлумачимо, переживаємо та діємо в поточних ситуаціях. Сексуальне насильство в ранньому дитинстві може бути важко пригадати свідомо, оскільки воно зберігається в неявній системі пам'яті. Ранні спогади можуть бути викликані запахами, пам'ятками та предметами в навколишньому середовищі, які асоціюються з насильством.

Ми часто кажемо, що наше тіло «пам'ятає» те, що сталося, навіть якщо немає слів, щоб це описати це. Травма може виражатися через відчуття тіла, пози тіла, гри, ігри, поведінку та стосунки.

«Ми часто кажемо, що наше тіло «пам'ятає» те, що сталося, навіть якщо немає слів, щоб це описати це. Травма може виражатися через відчуття тіла, пози тіла, гри, ігри, поведінку та стосунки.»

3.10 Стратегії виживання

Діти, що зазнали сексуального насильства, знаходять способи пристосуватися, щоб впоратися з шкідливими ситуаціями. Вони демонструють багато симптомів, які ми можемо вирішити, включаючи проблеми з увагою, відсутність довіри, імпульсивність і замкнутість. З точки зору виживання, багато з цих симптомів мають сенс. Коли дитина стикається з небезпекою або її потреби не задовольняються, це негайно викликає тривожну реакцію. Дитина може бути не в змозі регулювати себе, може бути розбитою, імпульсивною та недосяжною. Реакція тривоги стає особливо чутливою у дітей, які вже були травмовані.

Різні стратегії виживання можуть захистити дітей у таких ситуаціях. Загальні реакції включають реакцію прихильності (крик про допомогу), реакцію втечі (втеча), реакцію боротьби (опір), реакцію завмирання (залишається нерухомим, намагається не відчувати, чекає на реакцію) і реакцію підкорення (поступається, підкоряється, щоб усунути небезпеку).

Яка стратегія подолання буде активована, залежить від історії та особистості дитини, а також від того, як реакція спрацювала в минулому, та в ситуації, в якій дитина перебуває зараз. Дитина, яка зазнала сексуального насильства, розробляє довгострокові стратегії, засновані на гострому досвіді виживання.

Типові довгострокові стратегії виживання

У таблиці нижче наведено довгострокові стратегії виживання та способи їх вираження.

Завмирання	Прихильність	Втеча	Боротьба	Покірність	Дисоціація, (закриття)
Зосередження на потенційних загрозах. Нестача концентрації. Жорстке мислення. Напруженість.	Чіпляння. Відсторонення від інших людей або відчуття себе покинутим.	Втеча. Схованка. Ізоляція. Уникання. Усування.	Гіперактивність. Нездатність до виконання. Нав'язливість. Імпульсивність. Чинення опору. Удари руками або ногами.	Поступливість, покірливість, стриманість. Задоволення. (догодити) Відсутність виявлення потреби. Зосередження переважно на потребах інших людей.	Забудькуватість, замріяність. Заціпеніння, втома. Низький рівень енергії. Пасивність. Крах. Соматичні скарги...



Питання для роздумів

- Які стратегії виживання ви впізнаєте у дітей, з якими працюєте або за яких відповідаєте?
- У яких ситуаціях, на вашу думку, активуються стратегії виживання?
- Які функції мають стратегії виживання для дитини?



3.11 Фактори ризику та стійкості

Деякі діти більш вразливі до стресових життєвих подій, ніж інші. Стійкість — це здатність процвітати навіть під час зіткнення з труднощами. Тому важливо розуміти фактори, які допомагають одужанню та дають можливість дітям впоратися з труднощами.

Дослідження показали, що стійкість — це не лише характеристика особистості. Здатність людини впоратися доповнюється зовнішніми факторами, які захищають людину від ризику.

Фактори стійкості включають в себе:

1. Генетична спадковість. Ми народжуємося з різним ступенем стійкості або вразливості.
2. Досвід перед тим, як сталася травма.
3. Характер травматичної події.
4. Ситуація відразу після травми (наприклад, як швидко прибула допомога).
5. Ситуація в довгостроковій перспективі (наприклад, якість отриманої реабілітаційної підтримки).
6. Найбільш вирішальними факторами для дітей, які зазнали сексуального насильства, є те, чи є в їхньому житті людина, якій можна довіряти, чи повірили їх розповіді та чи несе кривдник відповідальність за насильство.

«Дослідження показали, що стійкість — це не лише характеристика особистості. Здатність людини впоратися доповнюється зовнішніми факторами, які захищають людину від ризику.»

3.12 Розкриття сексуального насильства

Чому більшість дітей **не розповідають** про сексуальне насильство чи зґвалтування? З чого почати?

Діти тримають такий досвід в таємниці з багатьох причин. У багатьох випадках вони роблять це тому, що злочинець погрожує покарати їх, якщо вони комусь розкажуть, або погрожує покарати їхніх батьків або все розповісти їм. Дитина також може уявити собі ці загрози; або мовчати від сорому чи провини, вважаючи, що вона несе відповідальність за те, що сталося, або думати, що родина чи суспільство відмовляться від неї або засудять за те, що сталося. Дитина може мати змішані відчуття стосовно лояльності; або мовчати з поваги до авторитету, або вважає, що не слід «вигадувати» або «розповідати байки». У дитини може не бути того дорослого, якому вона достатньо довіряє. Крім того, залежно від віку та емоційної зрілості дитині може бракувати слів, щоб описати те, що сталося; і, якщо досвід був травматичним, пам'ять дитини про події може бути фрагментарною або не зберігатися у вигляді зв'язної розповіді. У цьому випадку дитина може взагалі не бути в змозі розповісти історію. Діти будуть шукати прихистку як для себе так і для інших. Часто задля власної безпеки, можливо тому, що вони не можуть зрозуміти це, або тому, що це надто болісно, вони просто позбавляються спогадів про цей досвід.

Тому у дітей є багато причин не розповідати про насильство. Серед них страх перед покаранням, самозвинувачення та нестача слів. Однак, навіть якщо діти, які зазнали сексуального насильства мовчать, все одно виявляють симптоми та поведінку, які можуть

вказувати на те, що з ними сталося. Вони змінюються з віком і дозріванням (див. розділ 2.2). Ознаки можуть включати втрату довіри, сексуалізовану поведінку, повторювані ігри та соматичний біль. Якщо дитина, яка зазнала сексуального насильства, не може розповісти свою історію за допомогою слів, вона часто може спілкуватися іншими способами, наприклад, через малювання та гру.

Багато дітей не знають, що те, що з ними сталося, є насильством; вони вважають, що така поведінка є нормальною у стосунках. Зазвичай під час насильства людина відчуває збудження, це реакція на сексуальний дотик. Багато жертв можуть припустити, що це означає, що вони хотіли, щоб сексуальні дії стосовно них відбулися, і можуть навіть відчувати відповідальність за напад. Сором й почуття провини сприяють мовчанню.



Питання для роздумів

- Якщо поведінка дитини (або поведінка дорослих, які знаходяться поруч з дитиною) дає вам підстави вважати, що дитина могла бути жертвою сексуального насильства, як почати з'ясовувати це та надавати допомогу?

3.12.1 Як діти можуть виразити травму?

Діти виражають травму у різні способи. Деякі діти безпосередньо описуватимуть те, що сталося словами, тоді як інші повідомлятимуть більш опосередковано. Наприклад, жорстоке поводження може проявлятися опосередковано в грі та поведінці. Деталі історії можуть бути розказані як на малюнках так і в письмовій формі, часто з домішкою фантазії та нереалістичних елементів, які можуть ускладнити розуміння фактів. Іноді гра може мати сексуальний характер, відображати травматичний досвід дитини. Деякі демонструватимуть шкідливу поведінку з сексуальним контекстом, яка несе загрозу іншим дітям і дорослим.

«Гра стає проблематичною або шкідливою, якщо її характерними рисами є примус, погрози та тиск. Така поведінка повинна бути припинена відповідно до віку дитини та з повагою. Важливо дізнатися, що саме стоїть за такою поведінкою. Сексуальне насильство є однією з багатьох гіпотез.»

Деякі демонструватимуть шкідливу поведінку з сексуальним контекстом, яка несе загрозу іншим дітям і дорослим.

Гра стає проблематичною або шкідливою, якщо її характерними рисами є примус, погрози та тиск. Така поведінка повинна бути припинена відповідно до віку дитини та з повагою. Важливо дізнатися, що саме стоїть за такою поведінкою. Сексуальне насильство є однією з багатьох гіпотез.

Травма часто передається опосередковано через такі реакції, як соматичний дискомфорт, проблеми зі сном, поведінкові проблеми та тривога. У деяких дітей спостерігаються гострі симптоми травми, такі як нав'язливі спогади, уникнення та зміни у збудженні. Діти, які продовжують зберігати таємницю про жорстоке поводження та зазнають нових нападів, можуть розвинути кумулятивні симптоми стресу, які можуть серйозно вплинути на їхній розвиток (як пояснювалося раніше).

Для багатьох людей пройде багато років, перш ніж вони розповідатимуть про те, що сталося, а можуть і ніколи не розповісти. Деякі діти у власній розповіді дають дрібні та неоднозначні натяки, щоб перевірити, як реагують дорослі. Якщо дорослий буде ретельно намагатися зрозуміти дитину, то це допоможе їй сказати більше. Але якщо підказки дитини не будуть підхоплені, то вона може довго зберігати таємницю. Багато дітей ніколи не будуть говорити про це прямо, але продовжуватимуть виражати свою ураженість непрямими способами.

3.12.2 Чи можна довіряти дітям?

Дослідження дитячої пам'яті показують, що діти віком 2-3 років можуть точно пригадати події, за якими вони спостерігали, але щоб правильно їх описати вони потребують підтримки та структури. Інші люди можуть впливати на спогади та розповіді дітей. Дошкільнята більш схильні до впливу, ніж школярі. Здатність дітей висловлюватись тісно пов'язана зі здатністю дорослого бути уважним слухачем. Важливо пам'ятати, що відсутність звіту про насильство трапляється частіше, ніж неправда.

Будьте відкритими та зацікавленими

Яким чином ми можемо найкраще допомогти дітям вільно говорити?

Виявляючи зацікавленість, взаємодіючи та демонструючи свою турботу. Діти зазвичай розповідають свої секрети тій людині, якій довіряють, та яка, на їхню думку, може допомогти.

Поради для спілкування

- Будьте відкритими, зацікавленими та використовуйте дослідницький підхід.
- Візьміть на себе відповідальність за розмову.
- Зробіть розмову змістовною, скажіть, чому ви хочете поговорити з дитиною.
- Надайте дитині самоврядування та зробіть так, щоб їй було затишно.
- Тримайте в голові кілька гіпотез одночасно. Жорстоке поводження зазвичай є лише однією з кількох можливих причин такої поведінки дитини.
- Відкриті питання краще закритих.
- Усвідомте те, що вам каже ваша дитина, і підсумуйте те, що ви чуєте.
- Більше слухайте, ніж говорите, і витримуйте паузи.
- Проявіть емпатію, але намагайтеся не бути надмірно залученим у те, про що говорить дитина.
- Прийміть заперечення та інші захисні механізми.
- Будьте чіткі щодо конфіденційності. Скажіть дитині, якщо вам потрібно повідомити або залучити інших людей. Розкажіть дитині, перш ніж надавати інформацію.
- Не змушуйте дитину говорити.

3.12.3 Пряме інтерв'ю та дослідження

Коли виникає підозра, що дитина зазнала насильства через те, що вона змінила поведінку, розіслала тестові кульки під час гри чи малювання або висловила неоднозначні заяви, все ж таки нам потрібно більш конкретно знати реальність, для того, щоб зупинити та запобігти постійному жорсткому поводженню та, якщо це можливо, вивести дитину з ситуації жорсткого поводження. Саме помічник або піклувальник має бути людиною, яка вирішує повідомити в поліцію, оскільки дитина не несе за це відповідальності. З цієї причини ми включили цей розділ про розкриття інформації.

Однак багатьом дітям потрібен час, щоб розказати про насильство та створити необхідну довіру. Тому слід враховувати, з ким дитина почувається в безпеці та коли настав час дитині відкритися.



Якщо ви опинилися в позиції помічника та підозрюєте, що дитина зазнала сексуального насильства, вам слід поговорити безпосередньо з дитиною. Ретельно подумайте над тим, де проводити розмову і хто повинен бути присутнім. Знайдіть зручне для дитини місце. Скажіть дитині прямо про те, що вас хвилює, та чому ви хочете вести поговорити. Зосередьтеся на одній події, яка змусила вас хвилюватися. Наприклад: «Я хочу з тобою поговорити, тому що ти сказала мені, що банан схожий на пеніс твого дядька. Чи можеш розповісти мені про це більше?» Намагайтеся використовувати максимально відкриті запитання, щоб підтримати розповідь дитини, не впливаючи на неї. Запропонуйте дитині поговорити про конкретні ситуації. Досліджуйте деталі, як тільки вони з'являються.

Наприклад:

Дитина: Я була сама вночі, тоді мені було дуже страшно. А дядько залишився єдиним в будинку після того, як пішов тато.

Дорослий: Розкажи про це докладніше. Спробуй пояснити власними словами.

Дитина: Дядько зайшов до мене в спальню, коли було вже пізно, він підійшов до мого ліжка.

Дорослий: А що було потім?

Дитина: Дядько ліг до мене в ліжко та почав мене торкатися.

Дорослий: Отже, ти була у своїй спальні одна після того, як тато пішов, а потім твій дядько ліг до тебе в ліжко та почав торкатися тебе. Це так?

- Перевірте те, що дитина каже, і підтримайте її, щоб вона продовжувала розповідати про те, що сталося.
- Підсумуйте сказане дитиною. Перевірте, чи правильно ви зрозуміли.
- Активне слухання допоможе дитині продовжувати розповідати.
- Підсумуйте сказане дитиною. Перевірте, чи правильно ви зрозуміли.

Наприклад:

Дорослий: Отже, що сталося після цього? Розкажи мені якомога краще, своїми словами.

Дитина: Кричати не допомогло. Він мене вдарив.

Дорослий: Так, я розумію.

Дитина: Ось тоді й почалося найстрашніше.

Дорослий: Якщо можеш, розкажи про це...

Досліджуємо далі

- Попросіть дитину згадати, де відбулася подія, а потім вже про те, що сталося: це полегшить пригадування.
- Потрібно задавати практичні й нейтральні запитання, наприклад «Чи можеш намалювати свою кімнату?» або «Де твоє ліжко?»
- Потрібно задавати уточнюючі запитання: «Що відбувається, коли ти налякана?»
- Попросіть дитину говорити конкретно, але завжди своїми словами. «Ти сказала, що тебе відвели на задній двір будинку... Можеш про це ще щось розповісти?»

Бувають випадки, коли діти раптово припиняють свою розповідь, або заперечують те, що вони щойно сказали. Дорослим потрібно бути терплячими, не тиснути на дитину, коли вона чинить опір. Дитина часто повторює цю інформацію пізніше.

РОЛЬОВА ГРА



Вправа: Дослідження та розкриття.

Інструкція:

- Робота в парах.
- Один відіграє роль дитини, а інший — дорослої людини.
- Дорослому потрібно обрати ситуацію з власної роботи й допомогти дитині висловити те, що сталося в цій ситуації.
 - Перевірте та підтримайте дитину
 - Відкриті запитання.
 - Активне слухання.
 - Підведення підсумків.

Після виконання вправи обговоріть зі своїм партнером, як ви відчували себе у ролі дитини, а як у ролі дорослого. Що спрацювало? Що не спрацювало? Що змусило вас і дитину почуватися зручно під час розмови?

Скринінг несприятливого досвіду

Існують стандартизовані анкети для виявлення потенційної травми. Дослідження показують, якщо запитувати дітей безпосередньо, вони повідомлятимуть більше про несприятливий досвід. Ми зібрали деякі ресурси в додатку. Див., наприклад, ISTSS (2014). Екран дитячої та підліткової травми у списку літератури)

3.12.4 Обов'язок повідомляти та обов'язок запобігати

Жорстоке поводження з дітьми є серйозним злочином. Тому будьте максимально точними під час оформлення документації. Ви зобов'язані звітувати та залучати служби захисту дітей (або інші відповідні служби) у вашій країні. Ви також маєте обов'язок запобігати подальшим злочинним діям і повідомляти про звинувачення у насильстві до відділу поліції. Ознайомтеся із законами вашої країни та проконсультуйтеся зі своїм керівником, лідером чи іншими представниками влади у вашій громаді. Переконайтеся, що під час документування звинувачення, ви описували все максимально точно та в деталях.

Якщо вам потрібно повідомити про порушення, обов'язково розкажіть про це дитині, та будьте в змозі вжити заходів для захисту безпеки дитини. Але до ваших обов'язків не входить розслідування злочинів. Судове слідство вимагає певних навичок роботи з дітьми.



ПОРАДИ ТРЕНЕРА

**Основні форми допомоги та підтримки дитини, яка зазнала сексуального насильства:**

1. Перебування в безпеці. Безпека включає в себе фізичну, емоційну безпеку, та безпеку у стосунках.
2. Отримання допомоги в регуляції почуттів, уваги та стосунків.
3. Перевірення та підтвердження історії.
4. Допомога зрозуміти, хто несе відповідальність (тим самим зменшуючи почуття сорому та провини).
5. Допомога в опрацюванні історії травми та в створенні зв'язної історії життя дитини за допомогою слів, малюнків чи гри.
6. Допомога у (відновленні) нормального розвитку. Це передбачає допомогу:
 - Гра та символізм.
 - Набуття усвідомлення тіла, рівноваги та кордонів.
 - Спілкування, чергування, взаємодія, регулювання дистанцію та близькістю тощо.
7. Допомога в навчанні та оволодінні навичками, емоціями та інформацією.





4. Що нам може знадобитися робити під час роботи з дітьми, які зазнали сексуального насильства

У цьому розділі ми обговорюємо ефективні практики для помічників та піклувальників. Хоча їхні ролі різні, ми звертаємося до обох, оскільки ми зосереджуємося на тих елементах, які вони розділяють. Помічниками зазвичай є професіонали, які не обов'язково працюють переважно з дітьми. Піклувальники чи опікуни піклуються про дітей як професіонали в таких установах, як прийомні сім'ї, або як батьки чи родичі.



4.1 Турбота та безпека

Для дитини, яка зазнала насильства та жорстокого поводження, найважливішим є — покращення якості догляду, щоб дитина почувалася захищеною та коханою. Підтримка піклувальників зазвичай є найкращим способом підтримки дитини. Реакція на насильство та жорстоке поводження може бути складною та важко сприйнятися як дитиною, так і піклувальниками. У центрі уваги має бути розуміння та задоволення потреб дитини. Для цього важливо уважно вивчити реакції дитини, а також реакції піклувальників.

4.1.1 Безпека

Мета. Виконання справи з безпеки та обговорення способів розвинення відчуття безпеки у дитини.

Стратегії виживання дитини активуються, коли вона відчуває загрозу, а її потреби не задовольняються. Жертви сексуального насильства часто відчуваються в небезпеці у своєму тілі; вони можуть почуватися крихкими та невпевненими. Вони стикалися з тим, що їх не захищали, а їхні кордони були порушені. Помічники повинні допомагати піклувальникам усвідомлювати, що відчуває дитина, щоб вони могли спробувати допомогти дитині відновити відчуття безпеки та захисту. Існує багато аспектів почуття безпеки та безпеки. Варто їх відокремити.

Фізична безпека

Зверніть увагу на рівень безпеки в громаді. Допоможіть піклувальникам переконатися, що дитина живе в середовищі, де її можна захистити. Обговоріть, як можна краще захистити дитину навіть у небезпечному середовищі. Допоможіть піклувальникам усвідомити, кого вони наближають до дитини, та їхній обов'язок захистити дитину.

Емоційна безпека

Хоча дитина може бути в безпеці фізично, вона може відчувати себе небезпечно всередині. Піклувальники повинні бути доступними та чуйними до сигналів, які подає дитина, і допомагати дитині зрозуміти, що таке відчуття безпеки всередині людини.

Безпека відносин

Дитина, яка зазнала сексуального насильства, не буде довіряти іншим, і часто важко відновити довіру. Важливо поважати потребу дитини регулювати дистанцію та створювати її особистий простір. Діти, які зазнали насильства, можуть легко відчути себе загарбаними. Пам'ятайте про фізичну дистанцію та близькість. Будьте особливо чуйними, коли справа доходить до фізичного дотику; поважайте потребу дитини в особистому просторі. Деякі діти, які зазнали насильства, можуть тлумачити такі дії як сексуальні, та плутати близькість із сексуальністю. Деякі діти запрошуватимуть на сексуальний контакт інших дітей чи дорослих, піддаючи себе та інших ризику сексуального насильства. Важливо захистити дітей, про яких йде мова та інших від нових ситуацій жорстокого поводження, а також керувати потенційно ризикованими ситуаціями (діти граються разом, лягають спати разом).

Розпорядок дня та повторення в повсякденному житті

Сексуальне насильство асоціюється з втратою контролю. Передбачуваність допомагає відновити відчуття безпеки. Розпорядок дня та повторення у повсякденному житті можуть посилити відчуття безпеки дитини. Рутини також важливі, щоб допомогти дітям набутися навичок. Спробуйте поєднати розпорядок дня, якого ви дотримуєтеся вдома та в громадських місцях. Розпорядок дня природно змінюватиметься зі зміною ситуації, а також у міру того, як діти підростають і розвиваються.

ВПРАВА



Практична справа. Що таке безпека?

Ми виконуємо цю вправу, щоб подумати про безпеку. Це може бути як обговорення в групі, так і розмова з дитиною.

РОБОТА З ДІТЬМИ



Інструкція. Подумайте про:

1. Що змушує вас відчувати себе в безпеці?
2. Що змушує вас почуватися у небезпеці?
3. Як це почувати себе в безпеці/небезпеці?

ПИТАННЯ ДЛЯ РЕФЛЕКСІЙ



Питання для роздумів

- Чи дотримуєтеся природного ритму дня? Як ви підтримуєте цей ритм?
- Чи є деякі сфери життя дитини хаотичними? Чи можна зменшити їх непередбачуваність?
- Які сфери є найскладнішими? Час прийому їжі, переходи, час сну? Як ви можете структурувати ці ситуації?
- Як ви можете підтримати родини у створенні нових звичок після переходу, особливо коли діти переїжджають до нових домівок?

Створіть фізичне безпечне місце для дитини

Якщо можливо, зробіть фізичне безпечне місце, таку собі зону комфорту для дитини з різними сенсорними наповнювачами. Наповніть його безпечними, комфортними матеріалами, щоб дитина могла там відпочивати та почуватися зручно. Додайте книги для читання та іграшки для гри. Безпечне місце може бути вдома, в школі чи в дитячому садку. Скажіть дитині, що це особливе місце, куди можна піти та відпочити, коли їй потрібна перерва або простір для себе.



ВПРАВА



Практична вправа

Ця вправа може бути як вправою на заземлення в групі, так і інструментом для розмови з дитиною.

Попросіть учасників влаштуватися зручніше в кріслі. Виконайте вправу «Безпечне місце».

(Наведена нижче версія є скороченою версією. Повну вправу див. у Додаткових інструментах.)

ВПРАВА



Уявіть своє власне безпечне місце

Подумайте про найкраще місце у всьому світі. Це може бути ваше улюблене місце, або місце, де ви були раніше, чи місце, яке ви бачили у фільмі або про яке чули. Або це може бути ваше власне уявне місце. Де ви? На що це схоже? Ви наодинці або з кимось? Уявіть кольори, запахи, звуки навколо вас. Можливо, ви зможете відчути себе повністю розслабленими та безпечними всередині. Як відчувається ваше тіло? Уявіть, що у вас є особливий простір, де існує відчуття безпеки, і що ви можете прийти сюди, коли забажаєте. Можливо, почуття має колір. Який колір? Або це нагадає вам тварину? Що це за тварина? Можливо, ви можете описати це особливе місце словом чи реченням? Якими словами?

Ви можете закінчити вправу «Обіймами метелика». Схрестить руки на грудях, ніби ви обіймаєте себе. Потім ритмічно поплескайте руками по грудях, то лівою, то правою рукою. У той же час подумки скажіть собі втішне речення (наприклад, «у мене все буде добре»).

Як ви себе відчуваєте? Ви відчуваєте себе більш-менш розслабленими?

- Попросіть учасників обговорити вправу «Безпечне місце». Запитайте, чи хоче хтось поділитися своїм безпечним місцем із групою.
- Якщо ви виконуєте вправу з дитиною, яка зазнала сексуального насильства, дитина може нічого не придумати, і вам може знадобитися зробити пропозиції. Перевірте свої пропозиції. Запитайте: «Все гаразд?», «Це так?», «Ми тут в безпеці», «З тобою все буде добре».
- Як ви можете використовувати цю вправу з дітьми, з якими ви працюєте?

РОБОТА З ДІТЬМИ



4.2 Регуляція та стабілізація

Під терміном «регулювати» ми маємо на увазі здатність коригувати свій внутрішній стан так, щоб він відповідав ситуації «тут і зараз». Діти народжуються з чутливою системою сигналізації та недостатньо розвинуеною системою саморегуляції. Їм потрібні тісні стосунки з дорослим, щоб розвивати здатність до саморегуляції. Дитина, травмована внаслідок сексуального насильства, потребує такої допомоги ще більше.

Співпрацю, яку забезпечують дорослі, ми називаємо «**спільною регуляцією**».

4.2.1 Спільна регуляція. «Пам'ятайте, що спочатку потрібно одягнути кисневу маску на себе».

Щоб задовольнити потреби дитини, помічник (або вихователь) повинен бути регульованим і присутнім. Спільна регуляція відбувається, коли вихователь використовує свою активну та безпечну присутність, щоб допомогти дитині, яка переживає стрес заспокоїтися. Через різні органи чуття спокій дорослого передається дитині. Як і в танці, дві людини рухаються разом в одному ритмі, але дорослий веде, надає структуру та напрямок. Завдяки такому досвіду піклування дитина поступово розвиває здатність до саморегуляції та вчиться переносити стрес, не перенапружуючись. Багато дітей, які зазнали насильства та жорстокого поводження, відчувають порушення спільної регуляції. Замість того щоб отримати допомогу від батьків, щоб заспокоїтися, дитина мала знайти власні способи керувати емоціями та болем. Такі діти можуть не вірити, що дорослі можуть допомогти та заслуговують на довіру. Їхній досвід показує, що дорослі лише погіршили ситуацію. Способи, які вони знаходять, щоб зменшити свій дискомфорт, можуть включати мрійливість, переїдання та само-ушкодження.

Від помічника може вимагатися надати дітям, що зазнали травми, новий досвід позитивної спільної регуляції. Діти, поведінка яких є зухвалою або агресивною, провокують реакції у тих, хто про них піклується, що робить дітей більш тривожними. Тому важливо «надягти спочатку кисневую маску на себе».

Діти, які відчувають постійно стрес та відсутність підтримки, намагаються ефективно виражати емоції та потреби, що може заплутати піклувальників. Помічники та піклувальники також керуються власним досвідом: саме в ситуаціях, коли вони відчувають страх або неадекватність, відбувається найбільш автоматична реакція.

«Діти, які відчувають постійно стрес та відсутність підтримки, намагаються ефективно виражати емоції та потреби, що може заплутати піклувальників. Помічники та піклувальники також керуються власним досвідом: саме в ситуаціях, коли вони відчувають страх або неадекватність, відбувається найбільш автоматична реакція.»

ВПРАВА



Практична вправа

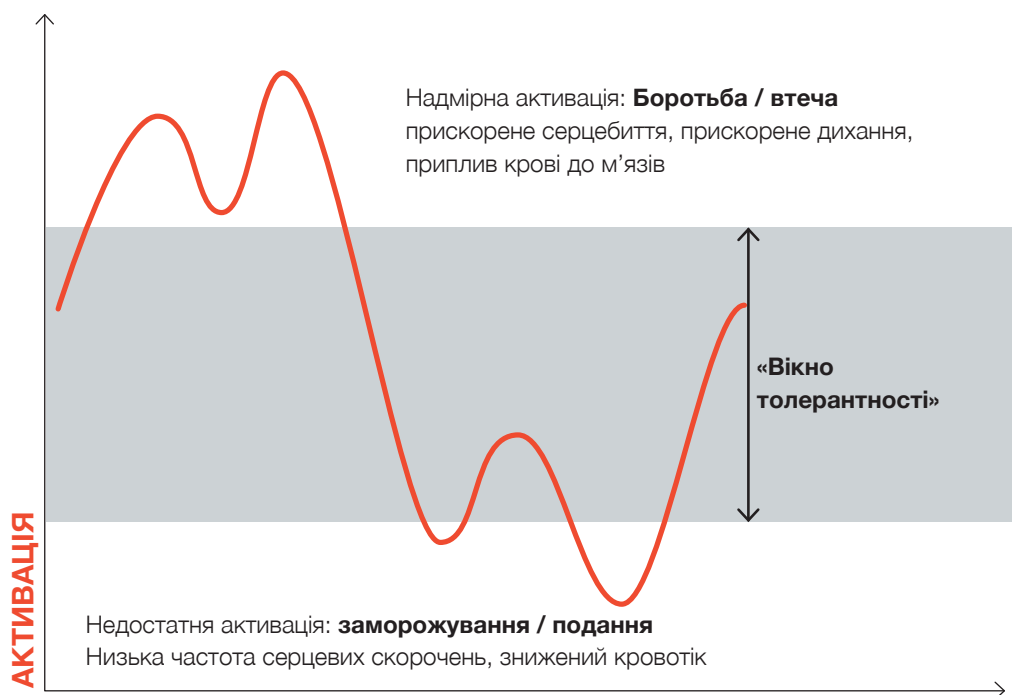
Мета. Увійти в контакт з почуттям страху.

Інструкція.

- Чи можете пригадати ситуацію, коли вам було страшно або ви відчували жах?
- Що ви відчували? Як почувалося ваше тіло? Як ви реагували?
- Що вам було потрібно від інших? Що погіршило ситуацію? Які дії допомогли вам повернутися до нормального стану?
- Запитайте учасників, чи хочуть вони поділитися своїм досвідом із групою.

4.2.2 Вікно толерантності

«Вікно толерантності» — це терапевтична метафора, яка використовується для пояснення травматичних реакцій. Вона ґрунтується на ідеї того, що кожна людина має певний рівень збудження або енергії, який вона здатна витримати, або відчувається комфортно. Нижче ми надаємо інформацію, яка допоможе дітям зрозуміти їхні реакції на травму, а піклувальникам — зрозуміти реакції на травму дітей, про яких вони піклуються. Посібник також містить інструменти та методи заземлення, які можуть допомогти дітям залишатися в своєму «вікні» або повернутися в нього в разі втрати контролю.



Метафора дуже проста. Частина між двома лініями показує рівень збалансованості. У всіх людей є зона або своєрідне вікно, в якому вони ідеально збалансовані — де людина перебуває в такому стані, коли вона здатна бути присутньою в ситуації, концентруватися та вчитися. Якщо людина перебуває над верхньою лінією, ми говоримо, що вона надмірно активована (гіперзбуджена). Це означає, що її збудженість занадто висока. Якщо людина перебуває під нижньою лінією, ми говоримо, що вона недостатньо активована (гіпоактивна). Це означає, що рівень енергії занадто низький.

Травматичні спогади можуть викликати реакцію бий/біжи. Це реакція надзвичайної активності, коли організм готовий бігти або боротися з погрозами. Якщо ми чогось боїмося, організм реагує автоматично, блокуючи певну діяльність і посилюючи іншу. Наприклад, якщо серце б'ється частіше, то ми починаємо дихати частіше. Кровообіг прискорюється у мозку, руках і ногах, м'язи готуються до бою або втечі, водночас активність у мозку зміщується з тих частин, які допомагають обмірковувати складні проблеми, на ті частини, які допомагають швидко відреагувати на загрозливі для життя ситуації.

Якщо неможливо боротися або втекти, наприклад, якщо ви маленька беззахисна дитина, то ваше тіло буде спиратися на базову стратегію виживання, — завмирання. Це той же механізм, який ми спостерігаємо у багатьох маленьких тварин, які стають повністю неактивними, якщо на них нападають. Це реакція гіпоактивності, в якій діяльність зводиться до мінімуму. Дитина повністю втрачає рухливість.

Більшість з нас час від часу опиняються вище або нижче «вікна толерантності». Коли це відбувається, нам потрібні стратегії, які дозволяють повернутись назад, у «вікно толерантності», (повернутися до стану розуму, який можливо терпіти).

ВПРАВА



Рольова гра. Вікно толерантності.

Мета. Практика у виконанні вправи «вікно толерантності».

Тривалість. 25 хвилин.

Інструкція:

1. Об'єднайтеся в пари.
2. Поясніть метафору «вікно толерантності» колесі. Намалюйте модель і продемонструйте її. Використовуйте приклади з власної практики.
3. Як допомогти нерегульованій дитині знову увійти у вікно толерантності? Запишіть два ефективні способи, які ви знаєте зі своєї роботи.

(Дивіться також вправу «Моя моторика» у розділі «Додаткові інструменти». Моя моторика — це спрощена версія «вікна толерантності», яку можна використовувати з маленькими дітьми.)

4.2.3 Як регулювати

ВПРАВА



Дихальні вправи

Коли ми налякані, ми всі дихаємо поверхнево. Щоб розслабитися і заспокоїтися, буде корисно звернути увагу на глибину і швидкість дихання.

- Попросіть дитину зробити вдих і уявити, що вона дує на лист, що падає з дерева.

Або

- Попросіть дитину покласти руку на живіт і повільно вдихнути носом, рахуючи до 4.
- Попросіть дитину відчутти, як живіт висувається.
- Потім попросіть видихнути через рот, знову порахувавши до 4.

РОБОТА З ДІТЬМИ



Дихальні техніки (отроцтво).

- Попросіть дитину або дітей підняти руки. Попросіть їх зробити вдих, коли їхні руки піднімаються вгору, і видихнути, коли вони опускаються. Подивіться, як повільно вони можуть рухати руками вгору-вниз.
- Попросіть дитину або дітей зробити глибокий вдих, а потім задути уявну свічку до дня народження. Попросіть їх понюхати квіти. Попросіть їх подути на насіння кульбаби.

Ритм

Ритм має особливий заспокійливий вплив на систему реакцій на стрес. Ритм є в музиці, танцях, дотиках і в регулярності повсякденної діяльності. Ритми передбачувані; вони заспокоюють і приносять задоволення. Вони також були важливими стимулами до народження, в матці. Діти, які зазнали сексуального насильства, пережили деформацію у стосунках. Ритмічні дії з іншими людьми можуть допомогти їм розслабитися та відчутти більше впевненості у стосунках. Приклади ритмічних дій включають в себе кидок і ловлю м'яча, спільний спів, біг або танці.

ВПРАВА



Практична вправа.

Мета. Відчути ритм у стосунках і як відновити ритм; бути синхронним і поза синхронністю.

Час. 20 хвилин.

Матеріали. Повітряні кульки, або м'яч, який можна кидати разом. Працюйте в парах або малих групах.

Інструкція:

- Кидайте один одному м'яч або повітряну кульку. Знайдіть ритм. Відповідайте інтенсивності свого партнера. Спробуйте робити це синхронно.
- Змінійте ритм і темп. Намагайтеся бути несинхронними. Зробіть сюрприз; станьте непередбачуваними і конкурентними.
- Поверніться до ритму. Знову кидайте кулі синхронно.
- Чим відрізняються відчуття синхронності та не синхронності? Що відчуваєте, коли синхронність відновлюється з партнером?
- Поділіться своїми враженнями (5 хвилин).

Ви також можете виконувати цю вправу з дитиною або групою дітей.

РОБОТА З ДІТЬМИ



Сенсорна стимуляція

Сенсорна стимуляція також може регулювати організм. Діти природно шукають і уникають сенсорної стимуляції; через рух і гру вони отримують те, що їм потрібно для розвитку та навчання. Однак деякі діти, які зазнали сексуального насильства, втрачають контакт зі своїм тілом; вони більше не відчувають себе заземленими. Фізична активність може допомогти їм відновити зв'язок зі своїм тілом, дізнатися, як їхнє тіло функціонує та які в ньому є відчуття, щоб знову відчути радість і комфорт. Для дітей, які мають симптоми дисоціації, сенсорна стимуляція може повернути їхнє тіло в сьогодення. Важливо знайти заняття, які подобаються дитині та можуть інтегруватися в повсякденне життя. Наприклад, протягом навчального дня робіть невеликі перерви для фізичної активності. Це корисно для всіх дітей, але особливо важливо для дітей, яким важко регулювати своє тіло.

Вибирайте види діяльності, які природним чином відповідають вашій культурі.

Приклади сенсорної діяльності

- Звук.** Слухати музику; використовувати навушники для заглушення шуму; прилади для усунення небажаних звуків.
- Дотик.** Важкі ковдри; м'які подушки; плюшеві іграшки; прохолодні камінці; жувальні кондитерські прикраси; обійми.
- Запах.** Лосьйони; парфумерія; квіти.
- Смак.** Гумка або тверді цукерки для смоктання.
- Зір.** Зображення безпечних людей; фотографії улюблених місць; сади; види, які мінімізують візуальну стимуляцію.

Дайте дитині все необхідне для сенсорної стимуляції. Намагайтеся шукати заняття, які подобаються дитині та якими вона хоче займатися. Уникайте діяльності, до якої дитина демонструє небажання. Якщо дитина отримує достатню сенсорну стимуляцію, ця стимуляція сприятиме її навчанню та розвитку.

Регулювання діяльності

Нижче ми перерахували заходи, які можна використати для підвищення або зниження активності, коли дитина перебуває поза вікном толерантності. Ці заходи можуть заспокоїти дитину та можуть допомогти їй встановити контакт із собою та власним оточенням, а також досліджувати та розвивати стратегії саморегуляції. Багато видів діяльності можуть як «розбудити», так і «заспокоїти». Їх бажано виконувати, коли дитина перебуває в спокійному стані. Поясніть дитині, що ці заходи можуть бути корисними в стресових ситуаціях.

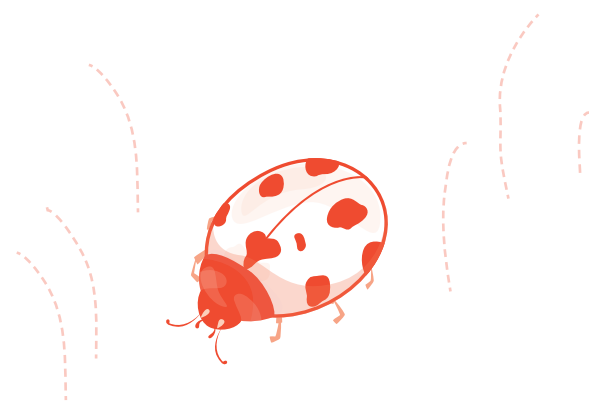
Регулювання донизу	Регулювання доверху
<ul style="list-style-type: none"> • Стискання стресової кульки. • «Обійми метелика» (руки схрещені на грудях). • Заспокійлива музика. • Домашній улюбленець або м'який матеріал. • Безпечний дотик, масаж. • Важкі ковдри. • Діяльність з балансування. • Камінь для вправи на заземлення. • М'які та приємні запахи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Стискання стресової кульки. • Зосередження на речах навколишнього середовища. • Велосипед, біг, стрибки. • Музика зі швидкими ритмами. • Жування різноманітної їжі. • Ігри «гра на смак», «гра на запахи» та «сенсорна гра». • Жування жуйки, пускання бульбашок. • Куштування морозива. • Дотик до кубиків льоду.

Заходи, які ми перерахували, є лише пропозиціями. Знайдіть заняття, які підходять дитині та актуальні у вашому соціальному середовищі. Дивіться також регулювання діяльності відповідно до віку в Додаткових Інструментах.



Питання для роздумів

- Які заняття заспокоюють або стимулюють дитину, яку ви знаєте?
- Які заходи у вашому соціальному середовищі/культурі мають заспокійливий чи стимулюючий ефект?



4.3 Стосунки та близькість

Мета. Допомогти дитині правильно регулювати близькістю та дистанцією від інших людей.

Дитині, яка зазнала сексуального насильства, може бути важко регулювати особистий простір і відстань від інших, оскільки вона має історію нападів і втрати контролю над власним тілом. Близькість може бути тісно пов'язана з жорстоким поведінням. Багато дітей, які зазнали насильства, відчувають труднощі з фізичною регуляцією, тому можуть бути легко пригніченими тілесними відчуттями. Їм може бути важко розпізнати власні потреби та розкритися іншим. Деякі діти обрали стратегію покійного виживання, оскільки це допомогло їм зменшити розгубленість та біль, які вони відчували під час здійснення насильства. Деякі діти, які зазнали сексуального насильства, шукатимуть інтимний контакт, майже запрошуючи до сексуального контакту, як спосіб передбачення або контролювання ситуації. Інші уникають близькості та реагують агресивно або втікають, якщо хтось наближається до них занадто близько. Деякі діти коливаються між цими станами, то прагнуть близькості, то відмовляються від неї. Зміни можуть бути раптовими та заплутаними як для дитини, так і для піклувальників. Тому піклувальники та інші люди повинні бути чуйними та допомагати дитині регулювати особистим простором та дистанцією, щоб вона могла набути досвіду безпечного спілкування з іншими людьми. Паралельні заняття (спільне читання, спільний перегляд фільмів, спільні поїздки на автомобілі) можуть встановити дистанцію, яку ці діти мають змогу терпіти. Діти, які зазнали насильства, можуть бути дуже чутливими до зорового контакту.

Поради щодо безпечного фізичного контакту

- Переконайтеся, що всі фізичні контакти безпечні.
- Пам'ятайте про можливі тригери, пов'язані з фізичною та емоційною близькістю.
- Розкажіть дитині про кордони та безпечний дотик. Одна з вправ — намалювати навколо тіла коло й поговорити про зони інтимної близькості. «Це твій простір. Ніхто, з ким ти не хочеш бути поруч не зможе увійти в це коло».
- Якщо діти чутливі до фізичного контакту, навчіть їх безпечному дотику в ситуаціях, які не провокують тригер, наприклад, під час занять спортом або ігор.
- Випробуйте безпечний дотик на менш інтимних частинах тіла, наприклад, масажуючи руки та ноги. Укутайте дитину теплими або важкими ковдрами. Зробіть дитині ванночку для ніг. Відпочиваючи в гамаку, можна відчувати себе в безпеці.
- Будьте уважні до сигналів дитини. Регулярно перевіряйте, чи зручно дитині, та регулюйте дистанцію, якщо ні.
- Обговоріть потенційно ризиковані ситуації. Як можна захистити дитину? Що має зробити дитина для того, щоб відчувати себе в більшій безпеці?

ВПРАВА



Практична вправа. Ваш особистий простір

Мета. To test the limits of your personal space.

Інструкція.

- Робота в парах.
- Встаньте на відстані і повільно рухайтесь назустріч один до одного.
- Коли ви помітили, що вам стає незручно, покажіть руками знак «стоп».
- Випробуйте відчуття на різних дистанціях. Потім поділіться власним досвідом.

4.3.1 Труднощі у підтримуванні гарних стосунків

Діти, які зазнали сексуального насильства, можуть бути налякані, коли вони отримують вияв доброти чи приємні враження, тому що їхній біль посилюється, коли мить доброти закінчується; такі діти часто відчують, що доброта буде відсторонена або вважають, що вони не заслуговують на те, щоб це продовжувалося.

З цих причин вони можуть сильно реагувати під час або після приємних занять. Може здатися, що вони хочуть зруйнувати моменти щастя, тоді як їх поведінка може бути спробою захистити себе від подальшого розчарування, зберігаючи передбачуваний світогляд. Помічники та піклувальники повинні намагатися зрозуміти точку зору дитини. Щоб змінити такі очікування, може знадобитися багато раз повторювати проявлення доброти, та з часом можна змінити очікування дитини. Часто дитина може бути найбільш деструктивною, коли її внутрішні очікування ось-ось зміняться, тому що ризики розчарування стали вище. («Можливо, ця людина продовжить піклуватися про мене?») Наберіться терпіння і не опускайте руки в цей період. Гнів і емоційна деструктивність можуть бути ознакою того, що дитина починає довіряти вам.

4.3.2 Відновлення — це золото!

Відновлення є дуже важливим. Діти, яких зрадили, або які пережили розрив чи розчарування у стосунках, часто висловлюють свій біль і відчуття знедолення у такий спосіб, який змушує їх знову відчувати себе знехтуваними. Як помічник або піклувальник ви не можете задовольнити всі потреби дитини або повністю впоратися з важкою поведінкою дитини. Ви також, ймовірно, відчуєте розчарування та зіткнетесь з проблемами саморегуляції. Як доросла людина, візьміть на себе відповідальність за відновлення стосунків. Зачекайте, доки ви і дитина заспокоїться, а потім поговоріть про те, що сталося. Пам'ятайте, що ви дорослий і можете взяти на себе відповідальність. Кожен може помилятися.

Віднова — це можливість нового навчання.

Діти, які зазнали сексуального насильства, які пережили розрив у стосунках та зраду, відчують недовіру. Вони відчують себе в небезпеці й очікують, що трапиться щось погане. Коли такі діти бачать, що стосунки можна відновити, вони починають розуміти, що стосунки можуть мати міцну основу, і можуть почати довіряти словам і добрій волі інших.



Вправа на рефлексію

Згадайте складну ситуацію, яку вдалося виправити згодом за допомогою ваших зусиль. Що ви зробили? Що ви відчували під час цього? Як ви думаєте, що відчувала дитина?

4.3.3 Гра

Гра — це природний спосіб зцілення.

Гра допомагає дітям розвиватися, обробляти досвід, вчитися та виражати почуття. Дитина, травмована сексуальним насильством, може пережити свій досвід через гру та знайти сенс, контроль, рішення та відчуття злагоженості. Деякі діти будуть грати в ту саму гру знову і знову; вони, здається, застрягли в деструктивних темах, пов'язаних із насильством. Ці діти можуть потребувати допомоги, щоб знайти надію та нові форми гри. Деякі діти взагалі перестають грати після того, як зазнали насильства, що є дуже серйозним наслідком, який може мати наслідки для розвитку дитини. Таким дітям потрібна допомога, щоб відновити здатність до гри.

Поради та ідеї для гри

Подбайте про те, щоб у дитини було безпечне місце для гри. Будьте зацікавленими грою з дитиною, майте вільний час та підтримуйте дитину, коли граєтеся разом. Якщо дитина здається безпорадною та неконтрольованою, допоможіть знайти рішення. Слідкуйте за дитиною і зосереджуйтеся на тому, що вона вам показує. Пам'ятайте, що діти можуть знову пережити свою травму під час гри. Вони можуть захотіти, щоб ви були жертвою або можуть дати вам роль. Допоможіть дитині знайти безпечні засоби висловити те, що з нею сталося. Якщо дитина знову входить у травматичний стан, наприклад через те, що вона відтворила у грі насильство, вона може стати гіперактивною, імпульсивною, втратити контроль над своїм тілом, заціпеніти або припинити контакт. Спробуйте відновити контакт і повернути дитину до «тут і зараз.» Хороші способи зробити це — пограти разом, заспівати пісеньку або допомогти дитині організувати гру чи щось побудувати.

ВПРАВА



Практична вправа Розкажіть про гру-спогад з власного дитинства.

Мета. Налагодити контакт з вашою грайливістю.

Тривалість. 7 хвилин.

Інструкція:

- Поверніться подумки в дитинство і спробуйте згадати, як ви грали. Можливо ви грали на самоті, а можливо, з іншою дитиною чи дорослим. Скільки вам було років? Про що була гра? Що вам сподобалось?
- Поділіться цим спогадом з людиною, яка сидить поруч.



4.4 Аргумент і вербальне втручання

Ви можете використовувати різні підходи у розмові з дітьми про сексуальне насильство. Ви можете поговорити з дитиною, про яку ви піклуєтесь, про те, що діти взагалі пережили та як вони реагували. Або ви можете говорити прямо чи менш прямо про те, що трапилося з дитиною, яка перебуває під вашою опікою.

4.4.1 Називання почуттів

Багато дітей, які зазнали насильства, здається, мало усвідомлюють, як розрізнити свої почуття.

Вони також можуть не відчувати холод або жару, голодні вони чи ситі, втомлені чи ні (їхній соматичний стан).

Вони можуть відчувати себе переповненими емоціями (схвильованими, засмученими, розчарованими, заціпенілими), але вони не можуть визначити, наприклад, чи боляче їм, чи розчаровані вони або засмучені. Щоб допомогти дитині краще усвідомити свої почуття, спробуйте разом розглянути фотографії, на яких зображені обличчя з виразами різних почуттів, або зображення різних ситуацій. Попрацюйте з дитиною, щоб визначити інтенсивність почуттів (наприклад, за шкалою від 0 до 10).

РОЛЬОВА ГРА



Практична вправа. Рольова гра — Що я відчуваю?

Мета. Стикнутися з почуттями та відчути, як працювати з почуттями.

Тривалість. 10 хвилин.

Матеріали. Ящик або кошик. Покладіть у кошик аркуші паперу з надписами почуттів на кожному.

Інструкція:

- Об'єднайтеся в пари або групи. Один учасник відіграє роль почуттів; інші здогадуються, що це за почуття.
- Актор дістає записку з кошика. (Підготуйтеся, намагаючись відчути почуття всередині себе.)
- Дійте почуттям. Ви не можете використовувати мову, але ви можете використовувати все своє тіло.
- Інші учасники вгадують почуття.
- Обговоріть потім, що зробив актор, щоб продемонструвати почуття, і як інші учасники його розпізнали. Ви також можете провести цю дискусію з дітьми.



ВПРАВА



Вправа для опису почуттів і простору

(Як приклад можна використати історію Марії.)

Інструкція. Намалюйте місця, які дитина відвідує щотижня. Це може бути початком розмови про різні почуття, які дитина асоціює з кожною сферою життєдіяльності.

Почніть з малювання кола для кожного місця: нехай дитина називає їх: дім, школа, прогулянка з друзями, будинок бабусі.

Потім запитайте дитину, які почуття у неї асоціюються з цими місцями.

Поміркуйте: як це бути радісним, сумним, наляканим, злим, щасливим, глупим, грайливим... Запитайте дитину, чи варто додати інші почуття.

Попросіть дитину надати кольору кожному почуттю. Який колір радості? Або смутку? Нехай дитина обирає.

Наприклад:



Потім запросіть дитину розфарбувати кожне з місць, які вона відвідує протягом тижня.

Скажіть: «Подивись на різні місця, які ти відвідуєш. Які кольори в яке коло ми повинні розмістити? Подумай про щось, що робить тебе щасливою/злою/наляканою/сумною... Ти можеш використати кілька кольорів у кожному колі».

Коли всі сфери будуть розфарбовані, запитайте дитину: «Чи можеш сказати мені, що особливо викликає у тебе таке відчуття, наприклад, у школі? Коли ти вдома? Коли ти гуляєш з друзями бабусі?»

Дім



Школа



**Прогулянка
з друзями**



**Будинок
бабусі**



Пам'ятайте. Цей метод дає дитині можливість розповісти, але це не єдина мета. Працюючи разом над різними кольорами у різних сферах життя, дитина може відчувати, що вас цікавить усе її життя, не лише його частина про насильство. Це також може бути хорошою відправною точкою для подальших розмов про стратегії пошуку безпеки, про ресурси тощо.

4.4.2 Психологічна освіта

Дітям, які зазнали сексуального насильства, кривдники часто казали, що «займатися цим нормально», «в кожній родині так роблять», «це дуже добре» або «Я маю право це робити, тому що я дорослий ,а ти дитина». Це збиває дитину з пантелику. Доторкання до інтимних місць здається дитині нав'язливим, таємничим, але, також здається, що це викликає схвалення дорослих. Звертайтеся безпосередньо до прав дитини на кордони. Навчіть дитину розрізняти, яка поведінка дорослого є правильною по відношенню до дитини і дитячого організму, а яка є неправильною.

Надайте знання дитині про нормальну реакцію на порушення кордонів. Багато дітей, які зазнали сексуального насильства, бояться власної реакції. Вони хочуть бути нормальними, як їхні друзі. Коли вони легко лякаються, втрачають настрій, їх турбують флешбеки, кошмари чи подібні реакції, вони можуть відчувати, що з ними щось не так. Підкресліть, що їхні реакції нормальні та передбачувані. Це часто знімає занепокоєння у дитини. До цієї теми можна підходити у різні способи. Можна говорити безпосередньо про власний досвід дитини, але ви також можете розповісти вигадану історію якоїсь дитини або говорити загальними словами. Враховуйте вік і емоційну зрілість дитини.

ВПРАВА



Вправа. Моє тіло.

Діти, які зазнали сексуального насильства, часто мають погану обізнаність про власне тіло і не можуть розрізняти власні почуття (вплив на диференціацію). Намалювати тіло та позначити відчуття в різних частинах тіла, — це може бути одним із способів, щоб отримати більше зв'язку та усвідомлення про власне тіло.

РОБОТА З ДІТЬМИ



Цю вправу можна використовувати як інструмент для обговорення та розрізнення почуттів, або для навчання відповідним межах тіла.

Інструкція

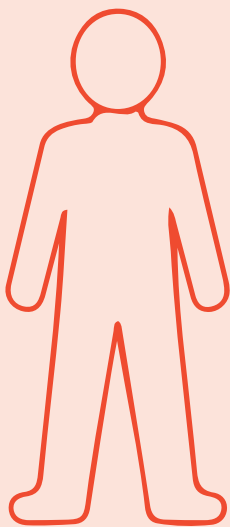
Зробіть контур тіла людини (Дітям до 5 років часто подобається, якщо ви малюєте навколо їхнього тіла, коли вони лежать на великому аркуші паперу).

Скажіть: «Коли ми відчуваємо сильні почуття, зазвичай відчуваємо їх у власному тілі. Наприклад, я відчуваю, ніби моє горло звужується, коли я лякаюся, або я відчуваю біль у животі, коли мені сумно.

Пам'ятаєш, які кольори у тебе асоціюються з різними місцями, які ти відвідуєш щотижня? Так само ми можемо розфарбувати твоє тіло. В яких частинах тіла ти відчуваєш щастя? А де ти відчуваєш смуток? Злість? тощо.»

Або: «Де тобі подобається, коли тебе торкаються? Де не любиш, коли тебе торкаються. Кому і яких частин твого тіла можна торкатися? Уяви тепер, що тіло є тілом когось іншого. До яких його частин можна торкатися, а яких заборонено?»

В мене є тіло



4.4.3 Тригери травми

Наша нервова система асоціює подразники, які відбуваються в тому самому місці або в той самий час. Ми пов'язуємо певний джемпер із запахом вовни, подорож автомобілем із певною мелодією тощо. Ця сила асоціації може спонукати дітей, які зазнали сексуального насильства, асоціювати безпечні ситуації та об'єкти з інвазійними подіями, які вони пережили. Тригери травми нагадують про біль, якого вони зазнали; вони нагадують досвід того, як їх покинули, розчарували, образили чи принизили. Тригерами можуть бути внутрішні переживання, такі як емоції або думки; фізичний та сенсорний досвід (звуки, запахи, кольори); предмети (орнамент, місце); або події (свята, сутінки) тощо. Вони також можуть бути реляційними: наприклад, близькість або зоровий контакт. Багато тригерів є непомітними, тому їх важко розпізнати.

Спробуйте відобразити тригери дитини. Це може допомогти вам краще зрозуміти дитину, а також може допомогти дитині зрозуміти свої власні реакції. Перелічіть разом те, що здається, є тригерами для дитини. Поясніть дитині, що мозок створює різноманітні асоціації між подразниками, які виникають одночасно. Якщо жорстоке поводження сталося вночі в спальні, потенційних причин може бути багато. Наприклад: час сну, ліжка, сутінки, самотність, лампи, іграшки, книги, втома. Усе це може нагадувати дитині, що приготування до сну — момент потенційної загрози. Важливо дозволити дитині відновити відчуття безпеки, усунувши деякі тригери або протидіяти їм. Наприклад, можна прибрати певні предмети з кімнати. Допоможіть дитині заспокоїтися, ввімкніть музику, будьте поруч, пропонуючи нові безпечні предмети та іграшки, разом оглядаючи кімнату.

Для дітей, які зазнали або зазнають насильства, типові тригери включають в себе:

- Нові або складні ситуації чи середовища.
- Близькість.
- Відсутність контролю.
- Встановлення обмежень і похвала.
- Зоровий контакт.
- Фізичний контакт.

Рольова гра. Управління (подолання) тригерами травми

Мета. Потренуватися говорити про тригери травми.

Тривалість. 10 хвилин.

Інструкція:

- Робота в парах. Один — дитина, другий — помічник.
- Спробуйте пояснити дитині, що таке тригер травми.
- «Тригери — це все те, що нагадує вам про погані та страшні події, які з вами трапилися. Вони змушують вас відчувати, що подія повторюється знову. Ви відчуваєте себе знову у минулому, а не в місці, де ви знаходитесь «тут і зараз». Якщо подія сталася вночі, то приготування до сну або втома може викликати тригер. Якщо кривдник використовував парфуми, цей запах може пробудити почуття, пов'язані з тим, що сталося, як-от огиду, страх і сором. Ці почуття справжні, але наразі насильство припинилося й більше не є справжнім, тому, коли спрацьовує тригер, вам потрібно знайти шлях назад до того, що є справжнім, «тут і зараз».
- Після пояснення обговоріть з дитиною способи повернення до «тут і зараз» за допомогою SOS.

РОЛЬОВА ГРА



РОБОТА З ДІТЬМИ



Допомога дитині у регулюванні за допомогою SOS:

- S** Стоп. Зупиніться й зробіть кілька глибоких вдихів.
- O** Орієнтування. Перевірка власного оточення. Де ви? Що бачите? Що ви чуєте?
- S** Пошук допомоги. Чи є поруч хтось, хто може вас підтримати чи розрадити? you?

ВПРАВА



Вправа. План роботи з тригерами

Узгодьте з дитиною план роботи з тригерами, кроки, які ви обидва будите робити, щоб впоратися з тригерами. Ви можете обговорити:

- Як ми можемо зробити щоденне життя більш передбачуваним? Чи можемо ми знайти кілька безпечних рутин, яким ти довіряєш?
- Хто може підтримати тебе, коли спрацьовує тригер? Якого роду підтримка допоможе тобі найбільше?
- Чи існують ситуації, яких ми повинні уникати?
- Як ми можемо допомогти тобі повернутися до «тут і зараз»? Наприклад, чи достатньо виконати вправу SOS? Що ще може допомогти?
- Чи будемо ми практикувати позитивну розмову з собою? Чи допоможуть тобі фізичні навантаження та рух?
- Може створимо безпечне місце, куди ти завжди можеш піти?
- Узгодьте види діяльності, «знаки», розпорядок дня, безпечні місця.

РОБОТА З ДІТЬМИ



4.4.4 Зменшення нав'язливих спогадів

Якщо дитину турбують нав'язливі спогади, можна користуватися існуючими методиками для отримання більшого контролю над пам'яттю. Прагніть дати дитині можливість контролювати зображення чи спогади, а не бути контрольованою ними. Виконайте наведену нижче вправу.

ВПРАВА



Практична вправа.

Мета. Практикувати контроль нав'язливих спогадів.

Інструкція:

- Створіть пари.
- Один учасник уявляє тривожне зображення. Інший учасник використовує техніку, щоб допомогти першому учаснику впоратися.
- Поміняйтеся ролями.

«Намалюйте на цьому аркуші образ, який у вас в голові. Уявіть, що ви можете змінити колір. Чи можна змінити колір на чорно-білий? Уявіть, що картинку помістили в рамку. Уявіть, що ви можете переміщати зображення в його рамці по аркушу. Чи можете уявити, що зображення знаходиться на екрані телевізора? Чи можете уявити, що у вас є кнопка, яка вимикає телевізор? Чи можна його вимкнути, хоча б на мить?»

4.4.5 Самовизначення і надія

Багато дітей, які зазнали сексуального насильства, відчувають себе знищеними. Вони відчувають, що те, що з ними сталося, визначає, ким вони є та ким вони можуть бути. Деякі діти почувають себе «поганими», «потворними», «нелюбимими»; вони відчувають, що не заслуговують на гарне життя. Діти, які зазнали жорстокого поводження, також, ймовірно, боятимуться, що перенесуть свою травму на власних дітей і самі стануть кривдниками. Інші не хочуть бачити себе жертвою, відмовляються від допомоги і не визнають, що почувають себе вразливими. Таким дітям потрібні дорослі, які приймуть їх, приймуть їхній біль та завжди готові обговорити з ними делікатні теми. Важливо усвідомлювати біль і образу, які відчуває дитина, і бути доступними для дитини. Підтримайте дитину у дослідженні та розумінні того, що з нею сталося, у власному темпі.

Підтримання позитивної самооцінки

Сексуальне насильство серйозно впливає на самооцінку та власну гідність дитини. Інвазивні, принизливі, іноді насильницькі речі, які вона пережила, можуть забарвити уявлення дитини про себе.

Визнайте та підкресліть позитивні якості дитини. Це допоможе дитині відновити самоповагу та забезпечить основу для догляду за собою.

Надаємо чотири приклади заходів, які можуть бути корисними:

- Зробіть книжку про «Мою силу». Допоможіть дитині прикрасити книгу, а також підкреслити сильні сторони або здібності дитини, які їй потрібні або які вона хоче мати.
- Дозвольте дитині пофантазувати про «супер здібності», які допоможуть їй робити найдивовижніші речі в світі (як супер герой, тварина, зірка спорту тощо).
- Зробіть «колаж, щоб пишатися». Прикрасьте плакат зображеннями та речами — малюнками, кольорами, наклейками, завданнями, словами — які дитина вважає позитивними.
- «Мій супер герой». Обговоріть супер героя дитини. Які якості потрібні супер герою (сила, мужність, витривалість тощо)? Якими якостями супер героя хотіла б володіти дитина?

Враховуйте вік та емоційну зрілість дитини.

4.4.6 Підтримка надії на майбутнє

Досвід сексуального насильства впливає на ставлення дитини до свого майбутнього. Багатьом дітям, які зазнали сексуального насильства, важко озиратися назад чи вперед. Тому дуже важливо допомогти їм відновити надію на майбутнє та надати їм знання про те, що життя може бути гарним.

Ось декілька вправ, які ви можете зробити разом з дітьми:

- **Уявіть, себе дорослими людьми.** Як це бути дорослим? Ким хочете бути? Чим хочете займатися?
- **Уявіть, що ви пишете книгу про «Моє життя».** Який досвід з минулого готує вас до майбутнього? Які власні якості допоможуть вам? Які якості вам потрібно практикувати та розвивати, щоб досягти бажаного?
- **Зміна ролей** (див. вправу нижче).

Примітка. З підлітками це обговорення може бути більш детальним. Запропонуйте їм уявити, чим вони хочуть займатися через п'ять років. Що вам потрібно буде зробити, щоб досягти цих результатів? Хто допоможе вам їх досягти? Які власні якості допоможуть вам?

РОЛЬОВА ГРА



Рольова гра. Зміна ролей для дорослого та підлітка

Мета. Практикуйте зміну ролей з підлітком.

Тривалість. 15-20 хвилин.

Інструкція:

- Попросіть одного учасника зіграти підлітка, а іншого — дорослого.
- Візьміть два стільці. Один стілець представляє молодь сьогодні («Молодіжний стілець»); Інший представляє молодь у майбутньому («стілець для дорослих»).
- Запросіть підлітка присісти на «стілець для дорослих». Запитайте: «Чи маєш ти, як дорослий, хорошу пораду для себе як для молодої людини?»
- «Тепер запросіть підлітка присісти на «Молодіжний стілець». Повторіть поради з «стілця для дорослих», щоб підліток міг їх почути.
- Обговоріть разом, що підліток відкрив для себе або відчув під час вправи.

4.4.7 Допоможіть дітям знайти сенс та відчуття узгодженості

Дітям потрібна відповідна їхньому віку інформація про те, що з ними сталося і що буде відбуватися в майбутньому. Їм також потрібні пояснення, які дозволять їм надати значення своїм переживанням. Особливо це стосується дітей, які зазнали сексуального насильства. Приголомшливий досвід дитини кидає виклик системі пам'яті, і стає важко інтегрувати інформацію нормальним способом. Травматичні спогади можуть «спливати», коли дитина бачить, чує або торкається речей. Обличчя людини може раптово перетворитися на обличчя кривдника дитини. Навіть маленькі діти можуть мати сильні зорові та соматичні спогади, які вони не можуть сформулювати чи зрозуміти. Важливо ретельно стежити за здатністю дитини поступово та спонтанно переживати травму.

Для деяких дітей дуже важливо розповісти та впізнати свою історію. Це так, зокрема:

1. Коли переживання дитини здаються дитині нереальними, ніби їх і не було (дереалізація); як у фільмі. Або коли дитині здається, що події відбулися, але з кимось іншим (деперсоналізація).
2. Коли переживання дитини не формують зв'язну розповідь, а зберігаються у картинах і відчуттях фрагментами. Щоб зберегти пам'ять у пам'яті дитини як те, що сталося тоді, а не зараз, дитині потрібно створити розповідь, яка має початок, середину та кінець.

Насильство, якого зазнала дитина, поставило її в безпорадне становище. Можливо, безпорадність стала частиною системи переконань дитини. «Я нічого не можу зробити або змінити». Отже, допомога дітям, які зазнали сексуального насильства, полягає також у зміцненні їхнього почуття свободи вибору, дозволяючи їм повірити, що вони є суб'єктом свого життя, відповідальними за те, ким вони стануть і що робитимуть далі.

Важливо допомогти дитині виражати емоції різними способами: за допомогою гри, розмови, спорту, музики, танців та іншої творчої діяльності.

РОБОТА З ДІТЬМИ



Ці заходи можуть допомогти дитині знайти сенс і відчуття узгодженості:

- Намалюйте шкалу часу та позначте на ній важливі події в житті дитини.
- Зробіть фотоальбом та перегляньте його разом. Допоможіть дитині пригадати.
- Складіть «Історію мого життя». Допоможіть дитині записати історію її минулого життя. Додайте фотографії та інші об'єкти та точки відліку, які можуть надати історії деталізації та змісту.
- Беріть участь у драмі та театрі. Драми стосуються багатьох тем, з якими діти можуть ідентифікувати себе, і акторська гра є (або має бути) інклюзивним колективним досвідом.
- Розповідайте історії, діліться ними та напишіть історії про повсякденне життя та минулі події.
- Заохочуйте і підтримуйте фантазію та грайливість дитини.
- Поговоріть про життя та про те, чому відбуваються погані події. Допоможіть дитині переносити власний біль.

Допомога дитині впоратися.

Коли таємниця розкривається, важливо нагадати дитині, що ця частина її історії — це не все її життя; не варто весь час нагадувати дитині про страшні моменти її життя. Намалюйте річку на довгому аркуші паперу, який розташований на підлозі або покладіть мотузку, щоб проілюструвати життя. Заохочуйте дитину говорити про різні події у своєму житті та розміщувати символи хороших речей (таких як перлини, квіти чи інші приємні речі) та символи поганих або важких речей (таких як каміння тощо) уздовж всієї лінії, під час оповідання дитиною власної історії. (Див. додаткові інструменти 4.7.2.)

Примітка. Історії не обов'язково повинні бути про дитину. Часто простіше написати про вигаданих людей. У будь-якому випадку написання та оповідання історій може звільнити почуття та думки, які інакше були б занадто болючими або їх важко було висловити. Завжди враховуйте вік та емоційну зрілість дитини.



4.5 Що таке робота з травмою?

«Опрацювання травми» відноситься до способів, за допомогою яких люди інтегрують травматичні спогади, щоб вони стали менш руйнівними та більш терпимими. Для дітей, які зазнали травми внаслідок сексуального насильства, це передбачає навчання розуміти, терпіти та приймати те, що сталося, а також усвідомлювати, що те, що сталося, належить минулому. У цьому процесі дитина розпізнає та збирає фрагменти свого досвіду та об'єднує їх таким чином, щоб надати їм значення та напрямок. Робота з травмою може приймати різні форми. Це може включати вербальне та символічне вираження або невербальне вираження через тіло та гру. Опрацювання травми може змінити розуміння дитиною того, що з нею сталося. Дитина може змінити думку з переконання «це моя провина» на розуміння того, що «кривдник несе відповідальність».

Процес інтеграції зазвичай триває з дитинства до дорослого життя. Маленька дитина та дитина старшого віку потребують різної інформації. Історія також розвивається в міру зростання дитини. Діти природним чином виражають почуття та реакції через гру або інші форми символізації, такі як музика та мистецтво. Важливу роль у цьому процесі відіграють дорослі. Вони допомагають дитині знаходити слова та значення для свого досвіду, надають точки відліку та порівняння, а також надають форми та контекст життю дитини в міру його розвитку.

Діти, які постраждали від сексуального насильства, потребують дорослих, корті допоможуть їм осмислити те, що з ними сталося. У цьому беруть участь помічники та вихователі. Можливо, ви були свідком того, що сталося; ви отримуєте довіру дитини; ви допомагаєте дитині зрозуміти і витримувати почуття, підтримуєте її, коли вона гнівається, відчуває провину, сором та біль. Дорослі відіграють важливу роль у допомозі дитині, яка зазнала сексуального насильства, відновити свою самоповагу та незалежність, а також визнати, що вона не несе відповідальності за те, що з нею сталося.

Дитині може знадобитися допомога, щоб виправити хибні уявлення про те, хто був винен в тому, що сталося, хто був відповідальний за те, що не захистив дитину, і чому жорстоке поведіння «трапилося зі мною». Не можна недооцінювати важливість пізнавальної роботи.

Однак перш за все працюйте над відновленням довіри дитини до інших, у світі, у майбутньому, а також відновленням у дитини почуття гідності та самооцінки.

«Дорослі відіграють важливу роль у допомозі дитині, яка зазнала сексуального насильства, відновити свою самоповагу та незалежність, а також визнати, що вона не несе відповідальності за те, що з нею сталося.»

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Розмова з дітьми про насильство

- Будьте присутніми та налаштованими на розмову: покажіть, що ви готові почути розповідь дитини або взяти участь у її грі.
- Усвідомлюйте власні реакції. Зробіть глибокий вдих і намагайтеся витримати біль.
- Очікуйте, що дитина буде блукати в історії чи грі та виходити з неї.
- Допоможіть усунути непорозуміння, якщо вони виникають.
- Уважно слухайте та чуйно ставтеся до реакції дитини.
- Прийміть реакції дитини (наприклад, відчуття провини та сором).
- Робіть перерви, коли розмова або гра стає занадто інтенсивною. Допоможіть дитині повернутися до «тут і зараз», виконуючи регулятивні дії (відповідні її віку).
- Майте під рукою холодну воду; встаньте і рухайтесь; розбудіть тіло дитини, якщо дитина віддаляється або замикається у собі.
- Постійно нагадуйте дитині, що те, що трапилося, закінчилося і що дитина зараз у безпеці (якщо це правда).
- Спробуйте проговорити найскладнішу та найбільчшу частину історії. Припиніть розмову тільки тоді, коли дитина повернеться в безпечне місце. Закінчуючи розмову, допоможіть дитині повернутися до «тут і зараз».
- Знайдіть заняття, яке буде займати та радувати дитину. Піти на прогулянку, пекти торт, готувати, садити рослини, грати з м'ячем, слухати музику, танцювати...



Допоможіть дитині позиціонувати жорстоке поводження з нею в минулому

Травматизація — це перебування в минулому. Важливо допомогти дитині відчувати себе у «тут і зараз» та відрізнити сьогодення від минулого. Спробуйте допомогти дитині зосередитися на тому, щоб бути з вами «тут і зараз», і підкресліть, що насильство скінчилося.

«Травматизація — це перебування в минулому. Важливо допомогти дитині відчувати себе у «тут і зараз» та відрізнити сьогодення від минулого. Спробуйте допомогти дитині зосередитися на тому, щоб бути з вами «тут і зараз», і підкресліть, що насильство скінчилося.»

Ось кілька прикладів коментарів, які ви можете використовувати, щоб допомогти дитині під час розмови.

- Що тобі може нагадувати про те, що все скінчилося?
- Чи може твоє тіло розпізнати, що все закінчилося?
- Чи можеш зробити малюнок, в якому буде зрозуміло, що все закінчилося?
- Що б ти хотіла сказати кривднику, якби могла? Що б це було?
- Чи хотіла б ти зробити щось, щоб захистити себе? Яким чином?
- Можеш уявити, що зараз ти в безпеці? Можеш уявити, що ти знаходишся під захистом?

РОЛЬОВА ГРА



Рольова гра. Розмова про насильство

Мета. To practise talking a child through its traumatic experience and recalling it to the here and now.

Тривалість. 20 хвилин?

Інструкції:

- Робота в парах. А — дитина, Б — помічник.
- А обирає тяжкі спогади, щоб поділитися ними. А розповідає про досвід. Б підтримує А, допомагає регулювати А, супроводжує А через найгіршу частину та повертає А до «тут і зараз».
- А і Б міняються ролями

«Якщо піклувальник, замість дитини, бере відповідальність за те, що сталося, це може значно допомогти дитині пережити травму. Піклувальник може зменшити почуття провини та сорому, які відчуває дитина. Дитина може покласти відповідальність туди, де вона повинна бути. У багатьох випадках піклувальникам знадобиться допомога, щоб взяти на себе відповідальність, тому що для них це також болісно і неприємно.»

Допоможіть дорослим взяти на себе відповідальність за неспроможність захистити дитину

Якщо піклувальник, замість дитини, бере відповідальність за те, що сталося, це може значно допомогти дитині пережити травму. Піклувальник може зменшити почуття провини та сорому, які відчуває дитина. Дитина може покласти відповідальність туди, де вона повинна бути. У багатьох випадках піклувальникам знадобиться допомога, щоб взяти на себе відповідальність, тому що для них це також болісно і неприємно.

Нижче наведені слова матері, яка за допомогою підтримки змогла взяти на себе відповідальність за те, що не захистила свою дитину.

«Я повинна була піклуватися про тебе, але не змогла.»

Я знаю, що я мала покинути твого батька раніше, але я була надто налякана. Це не твоя провина. Мені шкода, що так сталося. Я хотіла би захистити тебе, але не змогла. Уявляю собі, яка ти сумна, сердита та налякана. Це так? Ти маєш право бути такою. Я не знала, що тато жорстоко повівся з тобою, і я розумію, що ти не наважилася мені сказати. Все-таки я мала тебе захищати, матері повинні захищати власних дітей. На ньому лежить відповідальність за скоєне. Він ніколи не повинен був цього робити. Але ти також жила зі мною, і саме я мала тебе захистити».

4.6 Лікування, орієнтоване на травму

Сильні симптоми травми можуть поставити під загрозу розвиток дітей. Важливо стежити за розвитком будь-якої дитини, яка зазнала травми внаслідок сексуального насильства, і надавати належну підтримку.

Якщо дитина продовжує боротися з травмою, може знадобитися терапія, зосереджена на травмі. Кілька методів можуть ефективно лікувати посттравматичний стресовий розлад, включаючи EMDR (десенсибілізація рухів очей і повторна обробка) і когнітивно-поведінкову терапію, орієнтовану на травму (TF CBT). Щоб отримати додаткову інформацію, перегляньте рекомендації Міжнародного товариства спостереження за захворюваннями (ISDS). Цей посібник не описує професійну терапію, але викладає загальні принципи, які є цінними.

4.7 Додаткові інструменти



4.7.1 Вправа: Безпечне місце

Мета. Регулювання емоцій

Вправа «Безпечне місце» може бути гарним інструментом для дитини. Вона допоможе дитині залишатися в межах свого «вікна толерантності» та уникати негативних емоцій, таких як страх і гнів.

Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі спокійне місце або час, які змушують нас почуватися краще. Це може бути реальне місце, де ви були, або місце, про яке ви читали в оповіданні; або це може бути місце, яке ви винайшли, або придумали самі.

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Закрийте очі і продовжуйте дихати нормально. Уявіть своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте або сидите там. Ви бачите себе там? У своїй уяві озирніться навколо. Що ви бачите? Що можна побачити поблизу? Розгляньте його деталі та подивіться, з чого воно зроблене. Подивіться на різні кольори. Уявіть, що ви простягаєте руку і торкаєтеся його. Яке воно? Тепер подивіться далі. Кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявляти його, коли побажаєте. Коли ви там, ви відчуваєте спокій і мир. Уявіть свої босі ноги на землі. Як відчувається земля? Пройдіться повільно, помічаючи речі там. Подивіться, як вони виглядають та які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, чи пташки, чи природи навколо вас. Ви відчуваєте тепле сонце на своєму обличчі? Чи можете ви уявити собі запах, можливо, квітів, чи запах вашої

улюбленої страви? У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, які вам потрібні, і уявляти, як ви торкаєтеся до них, нюхаєте їх і чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя.

А тепер уявіть, що на вашому місці з вами хтось особливий. [Це може бути навіть уявна фігура або хтось, що змушує вас відчувати себе сильним і спокійним.] Це хтось, хто поруч, щоб бути хорошим другом і допомагати вам, хтось сильний і добрий. А тепер уявіть, що ви гуляєте та повільно досліджуєте своє безпечне місце з цією людиною. Ви щасливі бути з цією людиною, яка вміє вирішувати проблеми.

Просто ще раз подивіться навколо у своїй уяві. Придивіться добре. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити, що ви там, коли хочете почуватися спокійно, в безпеці та щасливо. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього побажаєте. А тепер будьте готові відкрити очі та покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися туди, коли побажаєте. Відкривши очі, ви відчуваєтеся ще більш спокійними і щасливими.

Молодці! Як це було? Хтось хоче розказати нам про своє безпечне місце?
Як ви ПОЧУВАЛИСЯ там?

Отже, ви бачите, що можете вибирати, що бачити у своїй свідомості, і це може змінити ваші почуття.

І ваше безпечне місце може стати першим інструментом для вашої скриньки інструментів. Ви можете вийняти його, коли вам потрібно, коли вам сумно чи страшно.

Примітка: Деяким дітям може бути важко уявити нерухоме тихе місце; тоді ви можете запропонувати улюблений вид спорту чи заняття, які їм дуже подобаються, наприклад, танці чи гра у футбол тощо.

Закінчити виконання вправи можна «Обіймами метелика».

Інструкція для «Обіймів метелика»:

Схрестить руки на грудях, ніби ви обіймаєте себе. Потім ритмічно поплескайте руками по грудях, то лівою, то правою рукою. У той же час скажіть собі втішне речення (наприклад, «у мене все буде добре»).

Як ви відчуваєтеся? Ви відчуваєте себе більш-менш розслабленим?

Питання для роздумів.

- Наприкінці вправи «Безпечне місце» попросіть учасників обговорити її.
- Якщо ви виконуєте вправу з дитиною, яка зазнала сексуального насильства, дитина може нічого не придумати, і вам може знадобитися зробити пропозиції. Перевірте власні пропозиції. Запитайте: «Це правильне місце?», «Чи воно таке?», «Ти відчуваєшся тут у безпеці?»
- Яким чином ви можете використовувати цю вправу з дітьми, з якими ви працюєте?
- Ви також можете створити фізично безпечне місце, зону комфорту для дитини, з різними сенсорними наповнювачами. Наповніть його безпечними, комфортними матеріалами, щоб дитина могла там відпочити та почуватися зручно. Додайте книги для читання та іграшки для гри. Безпечне місце може бути вдома, в школі чи в дитячому садку. Скажіть, що це особливе місце для дитини, куди можна піти і відпочити, коли їй потрібна перерва або простір для себе.



4.7.2 Регулювання діяльності для різного віку

Маленькі діти. Нехай дитина торкається фізичних об'єктів і грає з ними.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
<ul style="list-style-type: none"> • Грайте з домашніми улюбленцями (добрими і спокійними тваринами). • Укутайте дитину в ковдру. • Співайте або читайте дитині. • Уколисуйте дитину, дозвольте їй сидіти у вас на колінах (безпечний дотик). • Вмикайте спокійну музику. • Грайте з плюшевими тваринами. • Чарівні камінці. • Приємні запахи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пограйте в гру «Я шпигун» (помічайте речі в навколишньому середовищі). • Опишіть об'єкти, які видно (назвіть 10 предметів). • Натріть руки блискучим кремом. • Грайте з водою та піском. • Кидайте м'ячі. • Зробіть коробку з різними речами, до яких можна торкатися. • Зривайте квіти, ягоди, листя, насіння. • Стоїть на одній нозі (як балерина). • Стрибайте вгору-вниз. Грайте в «попкорн-хоп»: уявіть, що ви розжарилися, як попкорн на сковороді. • Візуальні контрасти, яскраві кольори.

Діти шкільного віку. Діти шкільного віку можуть отримувати задоволення від тих самих занять, що й діти дошкільного віку, але вони можуть брати з собою предмети для гри та розумітимуть просту психологічну освіту.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
<ul style="list-style-type: none"> • Стискання стресової кульки. • Обійми метелика (руки схрещені на грудях). • Заспокійлива музика. • Домашня тварина або м'який матеріал • Безпечний дотик, масаж. • Важкі ковдри. • Діяльність з балансування. • Заземлювальний камінь. • М'які таприємні запахи. 	<ul style="list-style-type: none"> • Стискання стресової кульки. • Зосередження на речах навколишнього середовища. • Велосипед, біг, стрибки. • Музика зі швидкими ритмами. • Жування різноманітної їжі. • Гра в «гру на смак», «гру на запах» або «гру на відчуття». • Жування жуйки, пускання бульбашок. • Куштування морозива. • Торкання кубиків льоду.



Підлітки. Підлітки можуть отримувати задоволення від тих самих занять, що й діти молодшого віку, але також можуть виконувати більш складні завдання. Вони здатні зрозуміти складніші психологічні пояснення.

Регулювання донизу	Регулювання доверху
<ul style="list-style-type: none"> • Гарячий душ. • Трав'яний чай. • Спочивання в гамаку. • Йога. • Масаж. • Спокійна музика. • Письмо/малювання. 	<ul style="list-style-type: none"> • Прохолодна кімната, холодна вода. • Музика зі швидкими ритмами. • Аеробні вправи, швидка ходьба. • Водіння автомобіля/велосипеда по вибоїстій дорозі. • Сильні запахи, сильна їжа. • «Chili challenge» (скуштувати чилі). • Легкий дотик. • Опис 3 речей, які ви чуєте, бачите, торкаєтеся. • Опис того, що відчуваєте всередині.

Інструменти для використання під час спілкування з дітьми

4.7.3 Рольова гра «Життєвий шлях»

Мета. Створення зв'язної розповіді.

Коли дитина травмована, її пам'ять може здаватися роздробленою. Тому дуже важливо відновити або створити зв'язну розповідь. Ця вправа допоможе дитині розповісти свою історію в певний час. Тут ми використовуємо історію Марії (випадок 4 у посібнику), щоб проілюструвати цю вправу. При бажанні можна використати розповідь іншої дитини, якій ви допомагали, будучи помічником.

Помічниця: Уявіть себе шкільним консультантом. Ви вже кілька разів зустрічалися з восьмирічною дівчинкою Марією, а тепер хочете дозволити їй розповісти історію свого життя.

Помічниця: «Привіт, Маріє, сьогодні я принесла олівці, кольорові олівці та папір. Спробуємо разом помалювати. Коли ти ще не народилася, ти була ембріоном в утробі матері, а коли ти з'явилася на світ, то спочатку жила у будинку з мамою й татом. Наразі спробуємо намалювати утробу матері та вас трьох у будинку тут.»



Всередині утробы матері



Ти, мати й тато

«Потім, коли батько вас залишив, ви з матір'ю переїхали в інший будинок.»



Ти разом з мамою

«Може також зробимо малюнок школи? Чи є ще хтось особливий, кого варто намалювати?»



Школа



Прогулянка з друзями

«Коли мама на роботі, ти відвідуєш бабусю. Може намалюємо тебе разом з бабусяю?»

«Іноді твій дядько відвідує будинок бабусі, коли її немає вдома.»



«Ти розповіла матері, що дядько до тебе неприємно торкався, але твоя мати подумала, що ти все вигадала, чи не так?»

«Тоді ти зробила малюнок на заняттях в школі, який змусив вашого вчителя задуматися, чи не торкався тебе хтось неналежним чином, але ти відповіла ні, чи не так?»

«Але вчитель відчуває, що ти змінилася з тих пір, і, здається, у тебе проблеми зі сном вночі, кошмари, це так?»

«Знаєш, якщо дітям сняться кошмари і вони здаються більш наляканими, найчастіше це відбувається тому, що вони пережили щось неприємне ,щось, що налякало їх.»

«Ми можемо бути разом, гратися і говорити, і якщо хочеш ми можемо з'ясувати ,що могло тебе налякати та викликати нічні кошмари та позбутися їх.»

Можливо, Марія почне розповідати про дядьку та знущання, можливо, ні. Намір цього малювання життєвого шляху полягає в тому, щоб дати їй можливість поговорити, а також дати їй зрозуміти, що ви знаєте її історію, й можете почати пов'язувати події та реакції.

Наприкінці доведіть вашу дискусію до позитивного завершення.

Помічниця: «Наша зустріч підходить до завершення. На останок, намалюємо будинок майбутнього»



«Що має бути і хто повинен знаходитися в гарному будинку в майбутньому.»

Пам'ятайте: інколи травмована дитина не здатна думати про майбутнє. Малювання та відтворення сценаріїв майбутнього є важливою частиною процесу зцілення.

4.7.4 Застосування скриньки з кришкою

Цю вправу помічник може використати для того, щоб завершити зустріч та змусити дитину почуватися безпечніше щодо сказаного. Завжди хваліть дитину наприкінці зустрічі.

Помічник: «Я знаю, що тобі було важко про це говорити. Це було дуже мужньо з твого боку, молодець!»

«Перед тим як ми завершимо зустріч, спробуємо разом зробити малюнок (або маленьку історію) про те, що з тобою трапилось, про що ми говорили і що тебе налякало (використовуйте слово, яке дитина використала щодо жорстокого поведіння), а потім помістимо його в скриньку та прикриємо кришкою. Тоді я зможу зберегти його тут у безпечному місці.»

«Ми можемо відкрити скриньку, коли забажаємо. Але тим часом, малюнок буде знаходитися замкненим у скриньці. Доки тобі не захочеться знову про це поговорити. Ми будемо знати, що це безпечно.»

4.7.5 Час хвилювання

Коли дитина розповіла про страшні речі, згодом вона може відчувати занепокоєння та тривогу.

Скажіть дитині, що не завжди можливо забути про всі турботи, але ти можеш встановити певний час для хвилювання, наприклад, між 5.45 та 18.00.

Помічник: «Тож щоразу, коли приходять тривожні думки, ти можеш сказати їм: «Привіт, я вас чую, але вам доведеться почекати до чверті на шосту. Тоді я подбаю про вас.»

4.7.6 Рольова гра та символізація

Ці інструменти допоможуть дітям терпіти змішані почуття стосовно кривдника.

Коли дитина розповіла історію про жорстоке поведіння, якого вона зазнала, та цю історію впізнали дорослі, дитині могло знадобитися дослідити та розрізнити змішані

почуття стосовно власного кривдника. Це відбувається тому, що іноді кривдником є хтось, кого дитина дуже любить, хтось близький. Незважаючи на те, що кривдник зрадив довіру дитини, вона все ще може зберігати до нього теплі почуття.

Рольова гра. У рольовій грі помічник може зіграти кривдника у в'язниці чи у поліцейській дільниці, а дитина може відвідати його та сказати, що вона відчуває, щось наприклад: «Тобі не слід було цього робити. Пообіцяй, що ніколи більше цього не робитимеш.» Або: «Те, що ти зробив було неприємно, розумієш?» «Ти повинен шкодувати про те, що зробив зі мною.»

Символізація: Помічник грає в гру, в якій дитина перетворюється на речі або істоти, які представляють її почуття або події, що відбулися.

Наприклад, помічник може сказати дитині: «Спробуй уявити, що ти птах — який може полетіти, Спробуй уявити, що ти тигр — який вміє дряпатися та ревіти. Спробуй уявити, що ти кіт — який також може муркотіти та притискатися. Якою твариною тобі б хотілося бути?»

Дитина може випробувати всі три ролі: втечу, боротьбу, а також прихильність.

Поясніть дитині, що змішані почуття дуже поширені. Наприклад, іноді ми гніваємося на людей, яких ми любимо найбільше. Обговоріть це.

4.7.7 Відновлення самоврядування

Серцевиною травми є сильне відчуття безпорадності. Діти, що зазнали жорстокого поводження, можуть відчувати себе об'єктом, а не суб'єктом світу, а також, вони пасивно чекають, поки щось станеться. Допоможіть дитині відновити відчуття впливу та самоврядування. У повсякденному житті важливо розрізняти сфери, де дитина може взяти на себе відповідальність, будувати плани та мати вплив, і сфери, які знаходяться поза її контролем.

Зробіть вертикальну лінію на аркуші паперу.

Обговоріть з дитиною те, що вона може хотіти, щоб сталося в її повсякденному житті, що під контролем, а що поза її контролем. Складіть перелік.

Поза моїм контролем

Погода
Де я проживаю
Моя родина
Мій вік

Під моїм контролем

Ігри, в які я хочу грати
Те, чого хочу навчитися
Люди, з якими я хочу проводити час
Управління деякими власними почуттями

Коли дитина дізнається про те, що знаходиться під її контролем, можна разом з дитиною скласти план щодо однієї з цих речей.

В якості помічника іноді можливо допомогти дитині знайти різницю між тим, що є можливим, а що ні. Дитина може мати нереалістичні бажання — або може відмовитися від бажань взагалі, тому що вважає, що їх неможливо здійснити, а тому не варто й намагатися.

Відновлення надії та сприяння самоврядуванню є надзвичайно важливими.

Примітка: «Пам'ять про доброту так само важлива для зцілення, як і пам'ять про біль» (Ліберман та ін.)

4.7.8 Три будинки

Діти прагнуть майстерності, нормального життя та жадають хороших речей. У їхньому житті травматична подія та жорстоке поводження можуть затьмарити все гарне та заблокувати здатність мати надії та мрії про майбутнє. У той же час проблеми повинні бути відкритими.

У цій вправі ми пропонуємо дитині скласти список того, що має міститися у наступних «будинках».

Будинок турбот	Будинок добра в моєму житті	Будинок мрій про майбутнє

Ретельно обговоріть усі будинки.

4.7.9 Мій мотор

Помічник каже дитині:

Уяви, що всередині тебе є мотор, який веде тебе, як автомобіль. Щоб залишитися на дорозі, автомобілі повинні регулювати швидкість. Якщо дорога звивиста, вони повинні зменшити швидкість. Також на крутих пагорбах! Наш мотор робить щось подібне. Коли він функціонує повільно, ми відчуваємо втому і може бути важко зосередитися на завданнях. А іноді ми маємо багато енергії, ми бігаємо, і нам буває важко всидіти на місці. Коли ми навчаємось, мотор має працювати на правильній швидкості — не надто повільно й не надто швидко. Тоді ми можемо чути, що говорять інші, і сприймати інформацію, яку нам надають.

У нас також є система сигналізації, яка спрацьовує автоматично, коли нам щось загрожує. Це дозволяє нам швидко й адекватно реагувати на раптові зміни в нашій ситуації. Якщо нам страшно або відчуваємо загрозу, наша енергія негайно виливається, роблячи нас готовими до втечі або боротьби. Однак якщо ми не можемо чинити опір або втекти, наше тіло має тенденцію вимикатися. Воно сповільнюється, подібно до того, як тварина виглядає мертвою, якщо не може втекти від хижака. Це може бути ефективним захистом. Ми не відчуваємо сильного болю, і нерухомість може допомогти нам сховатися. У певному сенсі ми також ховаємось у своїй свідомості. Ми намагаємось не переживати те, що з нами відбувається. Іноді ми втікаємо у власні фантазії: ми дозволяємо собі відчути, що можемо вирішувати, що з нами сталося чи станеться. Все це способи захистити себе.

Отже, коли дитина піддається сексуальному насильству, мотор може працювати дуже швидко, якщо дитина намагається втекти, але може сповільнитися до такої міри, що організм взагалі не реагує. Багато дітей, які зазнали насильства, вважають, що вони не зробили достатньо для того, щоб зупинити насильство, і це означає, що вони навіть хотіли, щоб це сталося. Насправді їхня система сигналізації намагалася захистити їх. Вони нормально відреагували на небезпеку. З ними немає нічого поганого.

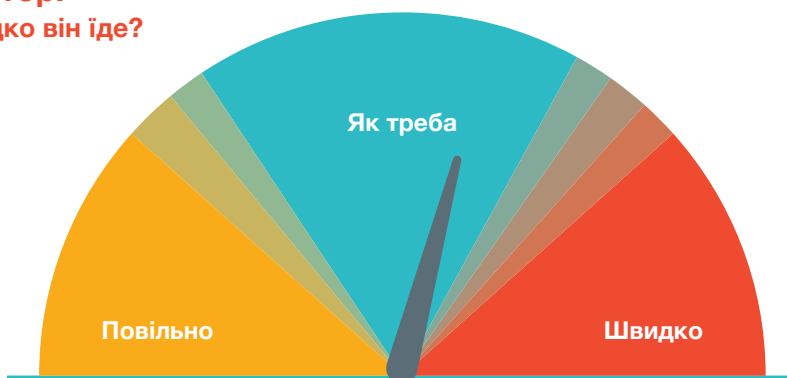
Іноді наші системи сигналізації спрацьовують, коли небезпеки немає. Помилкові тривоги трапляються з багатьох причин. Ми уявляємо речі в темряві або неправильно розуміємо чийсь поведінку. Ми навіть любимо трохи пробудити свою сигналізацію, слухаючи

захоплюючі історії або переглядаючи страшні фільми. Проте деякі діти, які зазнали сексуального насильства, не можуть вимкнути свою сигналізацію. Вони відчувають, що ніколи не зможуть розслабитися, повинні завжди бути пильними, готовими до поганих речей. Вони часто почуваються неспокійними, злими, нездатними зосередитися, неконтрольованими. Або вони відчувають виснаження, навіть оніміння.

Коли система сигналізації використовується багато, вона легко активується. Незначний випадок, навіть думка, може викликати це. Це лякає і дуже напружує. Ви втомлені, коли вам потрібна енергія, і неспокійні, коли намагаєтеся заснути.

Однак знову ж таки, у цій ситуації з дітьми немає нічого поганого. Їх система сигналізації передбачувано реагує на повторний ризик. Їм потрібно попрактикуватися в поступовому регулюванні обертів мотора, доки вони знову не відчуватимуть себе затишно у звичайних ситуаціях.

Мій мотор. Як швидко він їде?



ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Питання для обговорення з дитиною

- Коли твій мотор працює швидко?
- Коли твій мотор працює повільно?
- Коли твій мотор працює «як треба»?
- Чи можеш згадати випадки, коли твоя система сигналізації захистила тебе від небезпеки?
- Як ти дізнаєшся про те, що твоя система сигналізації увімкнена? Як ти знаєш, що вона вимкнена?
- Що потрібно зробити іншим людям, коли вмикається твоя система сигналізації?



5. Допомога помічникам

У цій частині обговорюється, як впоратися зі стресом, якому піддаються помічники, коли вони працюють з дітьми, що зазнали сексуального насильства.



5.1 Вторинна травматизація

Вторинна травма є особливим викликом для помічників: спогади, досвід й недуги дітей, що зазнали сексуального насильства, можуть підірвати психічне здоров'я помічників. У цьому сенсі реакції на травму можна описати як заразні. Це називається вторинною травматизацією. Вона може розвинути у помічників, які зустрічаються з травмованими людьми і не працюють над власними почуттями та реакціями. Можливо, це особливо ймовірно для помічників, які працюють з дітьми, які зазнали травми.

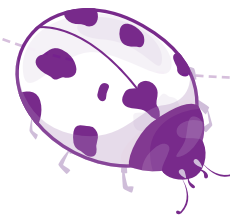
Перекладачі також ризикують отримати вторинну травму. Навіть досвідчені перекладачі іноді можуть бути перевантажені емоціями через складні історії. Якщо ви співпрацюєте з перекладачами в якості помічника, подбайте і про їхнє благополуччя.

5.2 Вікарна травматизація

Після накопичення досвіду людських страждань, ставлення помічників може змінюватися. Вони можуть стати цинічними або песимістичними щодо світу. Це може змусити їх недооцінювати себе та інших або втратити віру в можливість змін; вони стають байдужими. Згодом деякі помічники можуть відчувати, що їх особистість змінилася.

5.3 Втома від співчуття

Емпатія має життєво важливе значення для роботи всіх помічників; але вона не є невичерпним ресурсом. Якщо помічники постійно віддають, не поповнюючи свої ресурси і сили, вони починають відчувати порожнечу і втому. Вони почуваються виснаженими, немотивованими, деморалізованими та безпорадними. У них можуть виникнути проблеми зі сном, соматичні розлади, вони можуть почати вживати алкоголь або приймати наркотики. Вони навіть можуть відчувати, що їхні власні проблеми, потреби та благополуччя є менш важливими, або взагалі, не заслуговують уваги. Якщо вони стають менш доступними в емоційному плані для своєї родини чи друзів, їхні особисті стосунки можуть похитнутися, що спричинить самотність. Зрештою, вони більше не можуть виконувати свою роль помічника.



5.4 Попереджувальні сигнали, які можуть виникнути після тривалого періоду перебування в якості помічника

Ось кілька попереджувальних сигналів, які можуть з'явитися у помічників з часом, що може ускладнити їх виявлення. Відчуття лише одного з цих сигналів не означає, що ви схильні до ризику розвитку втоми від співчуття або вторинної травматизації, але їх поєднання може це розвинути.

- Зруйновані ідеали та цинізм.
- Почуття недооцінки або зради організації.
- Занепад духу.
- Грандіозні переконання про власну значимість.
- Героїчна, але безрозсудна поведінка
- Нехтування власною безпекою та фізичними потребами (відсутність потреби у перервах, сні тощо)
- Демонстрація недовіри до колег і керівників.
- Демонстрація антисоціальної поведінки.
- Надмірна втома.
- Неможливість зосередитися, неефективність.
- Труднощі зі сном.
- Надмірне вживання алкоголю, тютюну або наркотиків.

«Допомога часто є вимогливою. Помічники повинні підштовхувати себе до дій, але водночас піклуватися про себе, що може бути важко зрівноважити. Вони ризикують отримати вторинну травму тоді, коли слухають оповідання дітей, про їхній досвід, особливо якщо самі помічники зазнали насильства.»

Допомога часто є вимогливою. Помічники повинні підштовхувати себе до дій, але водночас піклуватися про себе, що може бути важко зрівноважити. Вони ризикують отримати вторинну травму тоді, коли слухають оповідання дітей, про їхній досвід, особливо якщо самі помічники зазнали насильства.

Незважаючи на їхні зусилля, їм іноді важко впоратися зі своїми емоціями. Вони можуть мати проблеми у стосунках, їм може бути важко приймати рішення, а також можуть відчувати фізичний біль або недугу. Також вони можуть відчувати безнадійність, думати, що їхнє життя не має сенсу, або страждати від колапсу самооцінки. Це вигорання. Раннє розпізнавання та усвідомлення мають вирішальне значення для запобігання цьому. Помічники повинні розробити стратегії подолання, які попереджають

вторинну травматизацію. У наступних розділах надається додаткова інформація про те, що можуть зробити помічники та їхні роботодавці, щоб захистити себе.

При цьому помічники не займалися б цією роботою, якби вона не мала позитивні ефекти. Одним з них є стійкість: здатність відновлюватися після важкого досвіду. Багато помічників вважають, що спостереження за надзвичайною стійкістю дітей, що зазнали насильства, змінило їхню реакцію та власну поведінку не лише в їх роботі, але й в їх особистості. Ці зміни допомогли їм впоратися з власними прикрятами та труднощами.

5.5 Запобігання вторинній травмі та втомі від співчуття

Раннє розпізнавання та усвідомлення мають важливе значення, щоб запобігти вторинній травматизації або втомі від співчуття. Навіть великі установи іноді не в змозі подбати про своїх співробітників, оскільки керівники недостатньо навчені виявляти та ідентифікувати симптоми, не готові втрутитися на ранній стадії або мають незадовільні процедури подальшого спостереження. Ці ризики є особливо гострими для помічників, які працюють поодиночці в невеликих муніципалітетах, не мають доступу до більших мереж і мають мало ресурсів і підтримки. Всі помічники, які тісно співпрацюють з дітьми, що зазнали жорстокого поводження, повинні регулярно відсторонюватися, щоб оцінити свій емоційний стан і перевірити, чи потрібно їм захистити себе від вторинної травматизації та втоми від співчуття. Люди повинні навчитися передбачати ризик, поки вони ще здатні контролювати власну ситуацію. Організації повинні розробити процедури та практики для виявлення моменту, коли поміщикам потрібна додаткова підтримка або перерва, і переконатися, що помічники знають, що мають право просити про таку підтримку.

5.6 Що можуть зробити помічники, щоб допомогти собі

На щастя, те, що працює для постраждалих, також може працювати для помічників. Якщо виникають симптоми вторинної травматизації або втоми від співчуття, інструменти, які допомагають постраждалим, часто можуть допомогти помічникам. Помічники повинні спробувати розпізнати власні реакції та зрозуміти, чим вони були викликані. Якщо помічників переслідують історії, які вони почули, або почуття страху та незахищеності, вони можуть використовувати вправи на заземлення, щоб нагадати собі, що вони в безпеці. Помічники повинні виявити свої сильні сторони та джерела стійкості. Що ж допомагає вам відкинути думки про роботу? Що допомагає вам відпочити тілом і духом? Які заняття вас надихають і дарують гарний настрій? Крім того, важливо піклуватися про себе: повноцінно харчуватися, спати, бачитися з друзями та родиною, займатися спортом тощо.

«На щастя, те, що працює для постраждалих, також може працювати для помічників. Якщо виникають симптоми вторинної травматизації або втоми від співчуття, інструменти, які допомагають постраждалим, часто можуть допомогти помічникам. Помічники повинні спробувати розпізнати власні реакції та зрозуміти, чим вони були викликані.»

ПОРАДИ ТРЕНЕРА



Поради помічникам. Поводження з попереджувальними знаками:

- Визнайте, що ви реагуєте нормально та передбачувано.
- Свідомо намагайтеся розслабитися.
- Поговоріть з тим, з ким вам зручно.
- Крім розмови, висловлюйте свої почуття іншими способами: малюйте, грайте музику, моліться.
- Слухайте людей, яких ви любите, і розмірковуюйте над тим, що вони вам говорять.
- Займіться фізкультурою, йогою, медитацією.
- Ходіть на прогулянки, бажано на природу.
- Виконуйте вправи на заземлення.

5.7 Формування стійкості

«Підтримка себе як помічника також означає формування стійкості та планування курсу дій.»

Підтримка себе як помічника також означає формування стійкості та планування курсу дій.

Навички подолання тут можна розуміти як доступні ресурси, які помічники здатні використовувати в складних ситуаціях.

У книзі «BASIC-Ph» команда Community Stress Prevention Center (Міського центру запобігання стресу) у Тель-Авіві спробувала об'єднати методики подолання та формування стійкості в одній цілісній моделі. BASIC Ph stands for **B**elief and value systems, **A**ffects, **S**ocial support, **I**magery, **C**ognition and **P**hysical interventions, що розшифровується як віра та системи цінностей, вплив, соціальна підтримка, образи, пізнання та фізичне втручання. Нижче наведено короткий опис кожного з цих параметрів.

Віра та системи цінностей. Теорія часто посилається на Віктора Франкла, психіатра, який втратив усю свою родину в полоні під час Другої світової війни, а сам був інтернований у концентраційному таборі. Під час війни він спостерігав, що ті, хто мав сильні політичні чи релігійні переконання та глибоко вкорінену систему цінностей, мали більше шансів на виживання. Їхні «основні переконання» не були зруйновані або вони знайшли новий сенс, нове значення, знайшли те, за що треба боротися. (Багато військовополонених стають палкими захисниками прав людини.) Це також узгоджується з висновком Антоновського про те, що значення та контекст є вирішальними факторами, коли люди зазнають сильного стресу.

Афект фокусується на здатності регулювати емоції. Багато тих, хто пережив травму, мають фобію до прояву почуттів; це — частина реакції уникнення. Однак, усвідомлення наявності афекту — це не просто розмова про емоції. Можна виражати емоції за допомогою діяльності, музики, танців, спорту та багатьма іншими способами. Завдяки психологічній просвіті та спілкуванню з однодумцями люди, які постраждали, можуть поступово відновити свої почуття.

Соціальна підтримка та почуття спільності. Багато людей, які пережили травму, можуть відновити самооцінку та довіру до інших, коли їм надають допомогу та підтримку однолітки. Різні види діяльності, а також, спорт, освіта, колеги, дружба, сусіди можуть сприяти формуванню стійкості, забезпечуючи досвід приналежності та спільноти.

Образність включає в себе різні види творчого вираження. Музика, драма, малювання, танці та інші види діяльності не тільки перемикають мислення, але й навчають навичок і сприяють символізації. Образність також включає в себе такі вправи, як уявні подорожі, ігри та мрії про майбутнє.

Пізнання — це посилення когнітивних процесів. Прикладом є психологічна просвіта. Пізнання також означає інформацію, потребу знати, що вже сталося, і що станеться далі; позитивна інформація заспокоює. Багато когнітивних технік надають інструменти для подолання тривоги та можуть допомогти постраждалим відновити переконання, які були видалені (витіснені) травмою.

Фізичні вправи включають вправи на заземлення, дихальні вправи, вправи на розслаблення, відпочинок, фізіотерапію тощо. Контакт із власним тілом і досвід фізичної майстерності та сили можуть відновити у постраждалого відчуття контролю, відновити енергію та надати впевненості у собі. Фізична активність, наприклад спорт, також змушує постраждалих відчувати, що вони належать до спільноти.

Модель BASIC-PH спрямована на посилення стійкості, допомагаючи постраждалим розширити свій репертуар навичок. Багато постраждалих мають одну переважну стратегію відновлення або саморозвитку; модель передбачає, що гарною ідеєю є використання ширшого діапазону стратегій. Помічники можуть свідомо заохочувати постраждалих вивчати їхній досвід досягнень і самоповаги, свій досвід впливу, їхню віру в те, що вони можуть отримати допомогу, і їхню впевненість у тому, що їхнє майбутнє може змінитися та покращитися. Все це й означає формування стійкості.



Питання для роздумів

Проаналізуйте свою роботу як помічника. Які сильні сторони, можливості та ресурси ви можете використати? Котрі з них закладені у вас, а які — в оточенні навколо вас?

Додаток 1. Автори

Хелен Крісті — психолог — клініцист і колишній директор Східного та Південного регіонального центру психічного здоров'я дітей і підлітків — дослідницького та аспірантського центру (RBUP). Вона багато працювала над проблемою сексуального насильства над дітьми та працювала з пацієнтами з пізніми наслідками, включаючи дорослих. Вона також працювала з дітьми-біженцями з травматичним досвідом у Норвегії та дітьми в зонах бойових дій. Хелен написала численні статті та книги про травми, сексуальне насильство та стійкість. Вона була співавтором посібника «Стабілізація та навчання навичкам під час травми», навчального посібника МННРІ для жінок під назвою «Психічне здоров'я та гендерне насильство. Допомога особам, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту», а також спільного посібника для хлопчиків і чоловіків, які зазнали сексуального насильства. Вона проводила різні тренінги з гендерного зумовленого насильства, допомагала травмованим дітям і проводила тренінги з сімейної підтримки по всьому світу.

Марі Брей — психолог — клініцист, який спеціалізується на роботі з дітьми та підлітками та є клінічним директором Центру психології травми та стресу в місті Осло. Вона має значний досвід роботи з дітьми, молодими людьми та сім'ями, які зазнали травм і насильства, як у Норвегії, так і за кордоном, зокрема, працювала для ЮНІСЕФ. Протягом багатьох років вона працювала спеціальним консультантом Регіонального центру профілактики травм, стресу та суїцидів (RVTS), де навчала фахівців з надання делікатної допомоги травмованим. Вона має значний досвід спеціалізованого лікування травм і розробила та адаптувала кілька терапевтичних інструментів, які використовуються в лікуванні травм у Норвегії.

Лізе Ульвестранд — психолог — клініцист. Вона також вивчала політичні науки та латинські мови та працювала з неурядовими організаціями в Норвегії, Латинській Америці та Азії. Вона координувала міжнародні програми розвитку з прав людини, прав корінних народів, права на освіту, гендерного насильства, розширення прав і можливостей жінок і молоді та психічного здоров'я. У 2022 році Лізе написала свою магістерську дисертацію за темою: «Розуміння психологами культури та прав людини під час лікування випадків сексуального насильства над дітьми». Вона має особливий інтерес до лікування складних психологічних станів. Зараз Лізе працює з дорослими пацієнтами, які довго перебувають у стаціонарі.

Нора Сваєс — психолог — клініцист і почесний професор кафедри психології Університету Осло (UiO). Вона є головною організацією Mental Health & Human Rights Info (MHHRI) (Інформація про Психічне здоров'я та Права людини.). Вона є дослідницею проблем біженців, порушень прав людини та психологічних наслідків тортур і насильства, а також лікування та реабілітації постраждалих від тортур і насильства, включаючи жінок, які зазнали сексуального насильства під час війни та конфлікту. З 2005 по 2013 рік вона була членом Комітету ООН проти тортур. З 2014 року вона є членом Підкомітету ООН із запобігання тортурам. Вона опублікувала численні книги та статті, а також була редактором і співавтором книги «Психічне здоров'я та гендерне зумовлене насильство. — Допомога жертвам сексуального насильства під час конфлікту» та посібника «Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції — Посібник з психічного здоров'я для помічників».

Сара Скілбред Ф'елд має ступінь магістра психології в Університеті Осло та працювала науковим співробітником на кафедрі медіа та комунікації, де вона брала участь у дослідницькому проєкті EU Kids Online, у якому досліджувались ризики онлайн-безпеки та онлайн-можливостей для європейських дітей. Вона також брала участь у дослідницькому проєкті Норвезьких соціальних досліджень (NOVA), який вивчав домашнє насильство. Вона є однією із авторів книги *Det nådeløse arbeidslivet — Hvorfor vi blir utbrente og hvordan arbeidslivet kan bli den beste utgaven av seg selv* (Невпинне трудове життя — чому ми вигораємо, і як трудове життя може стати найкращою версією самого себе), про те, що спричиняє стрес і виснаження на роботі. Крім того, вона внесла свій внесок у посібник МННРІ «Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції. — Посібник із психічного здоров'я для помічників».

Елізабет Нг Лангдал має ступінь з економічної та соціальної географії в Університеті Осло з акцентом на охороні здоров'я та на країнах, що розвиваються, а також середній ступінь з антропології. Вона також має ступінь бакалавра медіа та комунікації в Університеті Осло. Вона є генеральним директором МННРІ з 2008 року. Окрім керування базою даних ресурсів МННРІ про наслідки порушень прав людини для психічного здоров'я, вона була співавтором книги «Психічне здоров'я та гендерне насильство — допомога особам, які пережили сексуальне насильство під час конфлікту». Сексуальне насильство над хлопчиками та чоловіками під час війни, конфлікту та міграції. — Посібник із психічного здоров'я для помічників.

Додаток 2. Всі випадки в повному обсязі



Ми зібрали всі ці історії разом, щоб допомогти помічникам зрозуміти різний досвід і реакції, які вони спостерігають у дітей, які зазнали сексуального насильства. Ви можете використовувати ці історії, коли будете спілкуватися з дітьми. Деяким дітям може бути важко розповісти про те, що з ними сталося. Але, щоб отримувати допомогу і сприяння, їм не обов'язково потрібно ділитися власною історією. Вони можуть розпізнати власну травму та реакцію в представлених тут історіях.

Історії дозволяють вам і дітям, яким ви допомагаєте, розглянути болючі переживання та емоції з більш відстороненої точки зору. Історії полегшують розуміння переживань і почуттів і допомагають впоратися з ними; вони роблять складні теми безпечнішими для розглядання.

Ми зібрали кілька випадків з усього світу, надісланих психологами-консультантами з Афганістану, Пакистану, Непалу, Судану, Південної Африки, Нікарагуа, України та Бразилії. Ми заохочуємо вас знаходити власні випадки, які відповідають соціальному контексту та культурі, в якій ви працюєте. Усі імена та місцезнаходження було змінено або зазначено анонімно, щоб захистити особу учасників.



Історія Луани, Бразилія

Луана

За сюжетом показано:

- Аб'юз (Сексуальне насильство) з боку прийомного батька з шестирічного віку.
- Завагітніла в 15 років.
- Демонструє нав'язливу поведінку щодо своєї дворічної дитини.

До трьох років Луана жила в груповому прийомному будинку для дітей. Одного разу її удочерила пара фермерів з сільської місцевості, яка не могла мати дітей. Вони були замкнутою парою, яка не виявляла прихильності чи емоцій.

У шестирічному віці прийомний батько взяв її порибалити на озеро. Вони довго не поверталися, але мати не звертала на це уваги. Того дня Луана вперше була зґвалтована. Луана пам'ятає біль, який вона відчула під час першого акту сексуального насильства, яким було анальне зґвалтування.

Її прийомний батько продовжував гвалтувати Луану протягом кількох років. Прояви насильства залишалися в таємниці. Луана мала неоднозначні почуття до свого батька, якого, як вона вважала, повинна захищати, хоча він гвалтував її. Її прихильність була змішана зі страхом взагалі і також із страхом насильства, пов'язаного з її неодноразовим гвалтуванням. Вона регулярно відвідувала школу, але ніколи нікому не розповідала про те, що відбувається.

Проїшли роки, і Луана стала статевозрілою. У 15 років вона дізналася, що вагітна. Її мати, яка роками нехтувала нею, захищала свого чоловіка і наказала Луані не розкривати його імені. Вона змагалася з Луаною за увагу свого чоловіка. Прийомний батько маніпулював і контролював Луану, даруючи їй подарунки.

Будучи самотньою, побоюючись погроз батьків, Луана корилася. Під тиском громадськості вона навіть звинуватила однокласника в батьківстві дитини, щоб підозра не впала на родину.

Після розслідування Опікунської ради та суду з'ясувалося, що її прийомний батько був кривдником. У цій жахливій ситуації бабуся Луани, яка жила неподалік, була єдиним членом сім'ї, який підтримував і направляв її, зміцнюючи взаємний зв'язок.

Луані було 17 років, коли анальний огляд виявив старі рани та тріщини. Її та її доньку Бруну, якій тоді було 2 роки, помістили в груповий прийомний будинок. Там вони прожили десять місяців. Луана змогла розповісти свою історію та отримати підтримку від професіоналів та помічників. Вона розповіла їм про емоційну зневагу батьків, про те, що вони постійно з нею сварилися і не купували їй одяг.

У Луани була дуже нав'язлива потреба відчувати присутність Бруни. Вона боялася що втратить її, що її можуть вкрасти, особливо вночі. Вона весь час була з Бруною, і їй потрібно було спати з нею, відчувати її тіло. Їй снилися кошмари про втрату права утримувати дочку.

Перебуваючи в притулку, Луана виявила кілька психічних симптомів, які включали втому, часті напади плачу, фрагментарний сон, головні болі, смуток, відчуття нікчемності та провини. Вона також страждала від переїдання. Вона відвідувала щотижневі індивідуальні психотерапевтичні сеанси, і психологом були виявлені симптоми глибокої депресії з думками про суїцид. Деякий час вона приймала ліки.

У притулку Луані сподобалася старша вихователька, яка підказувала їй, як поводитися в соціальних ситуаціях і як піклуватися про дочку. Луана явно була не в змозі подбати про себе. Вона не приймала душ, не чистила зуби і не дотримувалася гігієни статевих органів. Їй потрібна була допомога, щоб впорядкувати свою власність, спланувати свій день і завершити будь яку діяльність.

Їй було важко відокремити свої почуття та емоції та дати їм назву. Вона мало розуміла свої думки чи почуття.

Луана мала дуже низьку самооцінку. Вона вважала себе товстою та потворною дівчиною, і відчувала труднощі щодо того, як одягатися та поводитися з іншими людьми. Вона була знедоленою, при цьому ніжною; вона беззаперечно дотримувалася правил притулку. Вона була дуже чутлива до будь-яких коментарів про себе. Взагалі вона була незріла для свого віку.

Двічі залишалася на повторний рік у школі. Фахівці прийомного притулку діагностували значний дефіцит навчальних здібностей. Ці когнітивні труднощі перешкождали їй спробам освоїти навички (наприклад, пекти торт). Незважаючи на цей несприятливий досвід, вона все ж мала друзів і намагалася бути комунікабельною, товариською та вміла налагоджувати стосунки.

Під час перебування в притулку вона часто почувалася винною через покарання, яке могло бути застосоване до її батька та матері. Після двох років судового розгляду, батько був заарештований. Одного разу її прийомна мати з'явилася в притулку і звинуватила Луану у тому, що вона винна в його засудженні.

Луана та Бруна залишили притулок після того, як їх удочерила пара, яка жила в сусідньому місті, у якої вже було двоє дітей.

Через деякий час вона зустріла чоловіка, набагато старшого, який ніколи не був одружений і був успішним фермером. Вони з Луаною добре порозумілися, і Бруна йому теж сподобалася. Вони одружилися через кілька місяців і вже шість років живуть у гармонійних стосунках.

Історія Рубі, п'ятнадцять років, Бразилія

Рубі

За сюжетом показано:

- Покинута матір'ю у віці одного року.
- Вихована батьком-алкоголіком.
- Сексуальне насильство з боку кількох дорослих чоловіків.

Рубі 15 років, і вона з 12 років живе в притулку з вісьмома іншими дітьми. Її мати і батько втратили батьківські права.

Коли Рубі було близько року, її мати залишила сім'ю, покинула місто і створила іншу сім'ю; вона втратила зв'язок з Рубі. Рубі та її брата Ейтора (двох років) виховував батько, який страждав на алкоголізм. Протягом усього їхнього дитинства мережа психосоціальної допомоги працювала над вирішенням багатьох проблем і дисфункцій цієї сім'ї.

Рубі було шість років, коли вона почала відвідувати психосоціальну службу громади, яка допомагала дітям налагоджувати зв'язки з іншими дітьми та фахівцями та зменшувала їхню схильність до ризиків і насильства. У цей період Ейтор агресивно ставився до Рубі, копіюючи

поведінку їхнього батька. Дуже часто помічникам доводилося спонукати її прийняти душ, тому що вона приходила в брудному одязі; у неї були воші, тому інші діти були змушені триматися на відстані. Вона розповіла робітникам служби, що батько сперечався з нею і часто бив, і що будинок завжди був «повний татових друзів», які пиячили і грали в карти. Після кількох візитів додому спеціалісти прийшли до висновку, що її батько регулярно п'яний і що Рубі виконує всю роботу по дому.

Спостерігаючи за її поведінкою, установа також запідозрила, що Рубі могла бути жертвою сексуального насильства. Обстеження підтвердило, що у неї розрив дівочої пліви. Рубі не могла пояснити, що сталося; розгубившись, вона звинувачувала різних людей (батька, сусідів, родичів, дядька). У результаті ані суд, ані рада опіки не мали змоги втрутитися.

З цього моменту Рубі, здається, навчилася привертати до себе увагу. Вона почала вигадувати ситуації та брехати. Одного разу вона неправдиво заявила, що наступного дня у неї день народження, щоб отримати подарунки; вона розкрила свій обман після того, як люди заспівали їй пісню до дня народження.

Коли Рубі подорослішала, вона почала залишати заклад під вечір і ходити до сусідів, іноді, щоб побачитися з самотніми чоловіками; іноді вона поверталася наступного дня.

Ці проблеми загострилися в її підлітковому віці, і рада опікунів працювала, щоб знайти Рубі прийомну сім'ю. Вони зробили спроби серед маминих родичів: дідуся та бабусі, тітки і, нарешті, мами. У кожному випадку Рубі систематично звинувачувала людей у сексуальному насильстві та поганому поводженні з нею. Спроба поселити її до тітки (сестри її батька) в іншому місті також не вдалася.

Після цих спроб її відправили до притулку, де вона живе зараз. Їй важко дотримуватися правил, вона агресивна до інших дітей та персоналу, постійно свариться, лається, б'ється, бреше, має погані гігієнічні звички. Після подальших медичних і психологічних тестів професіонали охорони здоров'я виявили, що у неї легка психічна вада та розлад поведінки. Рубі приймає різноманітні психіатричні ліки.

На жаль, її постійні проблеми з поведінкою, перепади настрою, нечесність, скарги на хворобу та жорстоке поводження вичерпують можливості спеціалістів забезпечити їй стабільне та гідне життя.

Історія М'яди, десять років, Судан

М'ЯДИ

За сюжетом показано:

- Зростала у жорстокому оточенні.
- Зазнала сексуального насильства з боку свого батька.
- Страждає від тривоги, дратівливості та кошмарів.

М'яда жила з батьком, матір'ю та двома старшими братами в Омдурмані. Її батьки багато часу конфліктували. Її батько регулярно бив і ображав дружину та дітей. Життя в оселі було некомфортним.

Ситуація погіршилася, коли М'яді було десять. Батько здійснив дії сексуального характеру щодо неї і наказав їй нікому не розповідати про це. Він продовжував сексуальне насильство над нею, поки мати спала, і показував їй порнографічні відео на своєму телефоні.

У цей період мати попереджала дітей, як захистити себе від насильства; тож М'яда розповіла матері, що зробив її батько. Це був великий шок для всієї родини, і мати вирішила повідомити про випадок у поліцію. Батько заперечував звинувачення М'яди, але потім зник із дому та з їхнього життя.

М'яда була фізично обстежена в лікарні, і її мати дозволила дати хід закону. М'яда страждала від тривоги, дратівливості та кошмарів. Її поведінка змінилася. Вона боялася побачити батька, не хотіла йти в школу і весь час плакала. Незважаючи на ці труднощі, матері вдалося допомогти доньці адаптуватися до нової ситуації та подолати свої страхи.

Через кілька місяців М'яду запросили відвідати її тітку, яка жила з великою родиною її чоловіка (батьків, братів і сестер) в іншому районі Судану. М'яда любила свою тітку і була рада поїхати.

М'яда любила дивитися телевізор, і часто у тітки вдома ходила дивитися мультфільми в іншу частину будинку. Коли мультфільм закінчився, всі її двоюрідні брати та сестри повернулися додому і залишили М'яду наодинці з дідусем. Коли дідусь почав здійснювати сексуальне насильство над нею, М'яда вчинила йому опір і втекла. Він намагався повторити це кілька разів, коли вона гостювала у тітки, і, нарешті, М'яда розповіла про це тітці, яка провела розслідування та виявила, що заяви М'яди правдиві, відправила дівчинку назад до матері в Хартум.

Потім батько М'яди знову з'явився і почав зустрічати її щодня після школи.

У М'яди стався рецидив. У неї не було сил, вона не виявляла інтересу до життя, їй снилося багато кошмарів і у неї мимоволі почалось нетримання сечі. Вона дуже боялася побачити свого батька чи дідуся, або почути про них.

Реакції та симптоми

Страхи М'яди були **викликані** сексуальним насильством з боку її батька та дідуся. Вона **уникала** обговорення цієї теми і сказала матері, що хоче припинити сеанси терапії. Вона **сумувала, весь час плакала, втратила інтерес** до життя, навіть до друзів, **погіршилася її успішність у школі**. Вона кинула школу, бо не хотіла зустрічатися з батьком. **Уникання** стало її домінантною поведінкою. У неї з'явилися симптоми **фізичного збудження** (включаючи **напади паніки, головні болі, пітливість**) і часті **кошмари**.

Що допомогло

М'яда відвідувала травматичний центр Ахфад, де психолог, яка оцінювала її, дійшла висновку, що у М'яди є кілька симптомів ПТСР (посттравматичного стресового розладу).

Психологиня визначила пріоритетність цих симптомів стосовно негайних потреб М'яди. Вона допомогла М'яді впоратися зі своїми страхами. Вона заохочувала М'яду вільно говорити та допомогла їй взяти участь у багатьох заходах у центрі. Вона не підштовхувала М'яду до розмови; М'яда вирішила грати та малювати й розмістила свої малюнки на стіні плакатів у центрі.

Поступово М'яда почала розслаблятися та відчувати себе зручно з психологом і нарешті вирішила їй все розповісти.

Психолог навчила її різним технікам релаксації, а також гігієні сну. Під час кожного сеансу психолог просила М'яду стати на поміст у дитячому куточку й голосно та впевнено читати історію. Вона завжди визнавала роботу М'яди та давала їй позитивні відгуки. Це допомогло М'яді відновити її впевненість, а також підвищило її самооцінку.

Психолог сказала М'яді, що відчувати смуток це нормально. Вона сказала, що допоможе М'яді подолати ці почуття, говорила з нею про оптимізм і надію та сказала, що попереду у неї довге життя, і що у неї є люди, які її люблять і будуть поруч із нею, щоб допомогти їй. Вона допомогла М'яді подумати про техніки, які можуть допомогти їй почуватися краще та бути щасливішою. М'яда сказала, що їй подобалося грати зі своєю близькою подругою, ходити з мамою в парк і читати книжки. Психолог порадила кілька книжок, які розповідають про щастя, сміливість і веселощі.

Відтоді на кожній сесії М'яда розповідала про прочитану книгу, і вони з психологом обговорювали її почуття щодо прочитаного.

М'яда дуже близька зі своєю матір'ю. Вона хоче бути з нею весь час. Її мати зіграла важливу роль у її підтримці та заспокоєнні. М'яда майже відновила впевненість, що в неї є хтось, кому вона може довіряти, хто її захистить.

Щоб підвищити впевненість М'яди та збільшити її участь у суспільстві, психолог запропонувала вчителям у школі М'яди заохочувати її брати участь у шкільних зборах і давати їй завдання лідерства.

М'яда почала відчувати себе в безпеці. Вона почала формувати соціальну мережу з людьми навколо неї.

Тепер М'яда більше довіряє людям, у тому числі чоловікам. Вона все ще відчувається незручно, коли говорить про свого батька, але терпить зустрічі з ним.

Історія Шейли, десять років, Нікарагуа

Шейла

За сюжетом показано:

- Напав сусід, коли їй було десять років.
- Родина вирішила не повідомляти про напад.
- Сім'я забрала її зі школи, щоб захистити.

Шейла народилася в рибальській громаді на Карибському узбережжі Нікарагуа. Мати і бабуся любили її. З роками народилися два молодших брата. Шейла була щасливою дівчинкою і росла так само, як і інші діти з корінних народів і нащадків африканських громад Карибського регіону. Вона гралася у великому саду навколо їхнього дому. У школі вона брала участь у спортивних і культурних заходах. По неділях вона ходила з родиною на месу. Вона була дівчиною з традиційними цінностями своєї спільноти.

У дев'ять років вона почала допомагати по дому. Вона прибирала, прала, готувала і носила питну воду з криниці. Вона із задоволенням допомагала бабусі, поки батьки були на роботі.

Через кілька днів після свого десятого дня народження Шейла зустріла сусіда біля криниці. Сусід сказав: «Ходи, у мене тобі подарунок на день народження». Наївна Шейла пішла за ним. — «Що ти збираєшся мені подарувати?» — «Побачиш!» — сказав він.

Сусід відвіз її на околицю свого населеного пункту, де зґвалтував. Він одразу залишив громаду через страх помсти з боку родини дівчини. Коли вони знайшли Шейлу, вона була у жахливому фізичному та емоційному стані. Сім'я вирішила залікувати її фізичні рани вдома травами та домашніми засобами; але її душевні рани залишилися непоміченими.

Родина вирішила не повідомляти про насильство, оскільки боялася, що громада неправильно оцінить Шейлу. Вони вважали, що «проблеми треба вирішувати вдома!» Повідомлення в поліцію оприлюднило б зґвалтування. У їхньому регіоні на сексуальність накладено табу: ніхто про це відкрито не говорить.

Сім'я мовчки сумувала і ні з ким не розмовляла. Але і Шейла, і її родина відчували себе розбитими. Батько звинуватив і засудив матір в тому, що вона погана мати, це було дуже образливе звинувачення. Мати дуже засмутилася і зачинилася в хаті.

Через рік Шейла повернулася до школи, але вона змінилася. Вона була сумна; її дитинство минуло. Вона більше не грала і не брала участі в громадських заходах.

У 12 років подруга запитала її: «Чи правда, що ти збираєшся вийти заміж за старого, тому що тебе ніхто не любитиме?» Шейла не зрозуміла питання. Коли вона прийшла додому, вона розповіла бабусі про розмову з подругою і, образившись, родина вирішила забрати її зі школи.

Сім'я зробила це, щоб «захистити» її, щоб ніхто не насміхався з неї. Дівчинка залишилася вдома, де разом із бабусею вчилася готувати їжу та шити одяг.

Історія Шабани, вісім років, Пакистан

Шабана

За сюжетом показано:

- Шабана зазнала насильства від старшої сестри, 18 років.
- Пізніше друг її батька спробував домагатися її.

Сім'я Шабани з шести осіб була біженцями. Вони жили в Пешаварі. Через важку життєву ситуацію батьки мало приділяли уваги своїм молодшим дітям. Шабана, друга дитина за наймолодшою, була відмінницею. У неї було кілька шкільних друзів.

Шабана хотіла стати журналісткою і працювати задля країни. Батько нею захоплювався і пишався більше, ніж мати. Її мати говорила, що вона дратівлива і неввічлива. У неї були дуже хороші стосунки зі своєю 18-річною сестрою Рабією, яка завжди допомагала їй у навчанні та підтримувала в сім'ї.

Шабана та її сестра спали разом в одному ліжку. Коли Шабані було вісім років, Рабія попросила її поцілувати та попестити її, а також торкатися її інтимних місць. У неї був оральний секс з Шабаною. Шабана почувалася дивно, вона була засмученою та розгубленою. Через кілька ночей Шабана запитала Рабію, чому їй подобається це робити. Шабана сказала, що вона відчувається ніяково та брудно. Рабія сказала їй, що бажання — це потреба, яка

виникає у людини, і що, зазвичай, воно задовольняється з особою протилежної статі. Але їй не було до кого звертатися, тому вона попросила Шабану допомогти їй почуватися добре.

Шабана відчувала провину за своє запитання. Вона думала, що повинна допомогти своїй сестрі, яка завжди допомагала їй і захищала її від гніву матері. Ситуація тривала понад 6 місяців.

І ось, одного разу, до батька Шабани завітав друг. Коли її батько пішов у ванну кімнату, чоловік підвівся і поцілував Шабану в губи. Шабані не сподобалося те, що він зробив, і вона почувалася винною і брудною. Але вона не мала сміливості нікому сказати, навіть сестрі. Після інциденту Шабана впала в депресію і у неї почалися проблеми з друзями. Вона почала битися в школі. Вона перестала спілкуватися з Рабією і відмовилася спати з нею в одному ліжку. Вона сказала, що хоче спати з матір'ю, де почуватися в безпеці.

Минав час, а у Шабани не було нових друзів, вона не довіряла людям і боялася, що до неї приставатимуть. Вона відчувала, що кожний, хто обіймає або торкається її, має бути поганою людиною. Вона не давала друзям обійняти себе, тому вони сумнівалися в її прихильності до них. Коли вона побачила двох дівчат, які розмовляли одна з одною, вона припустила, що між ними «брудні стосунки» (її слова).

Коли Шабана вступила до університету, її ізоляція тривала.

У цих проблемах Шабана звинувачувала свою сестру. В університеті їй подобався хлопець, але коли він хотів її поцілувати, вона поклала кінець стосункам. Вона продовжувала думати та поводитися так більше двадцяти років. У неї було понад двадцять стосунків, усі короткі з однієї причини, і вона увірувала, що не здатна залишатися з кимось поруч. Зрештою, вона пішла на консультацію. Коли вона почала терапію, вона зрозуміла проблеми і нарешті змогла пробачити свою сестру та припинити всі звинувачення та взаємні дорікання. Шабана все ще має труднощі щодо інтимних стосунків, але вона має хороших друзів, поважає себе та виробила філософію свого життя. Її терапевт навчив її такого підходу: Хоча наше минуле може бути темним, ми самі вирішуємо, як нам реагувати та поводитися з цим. Чим щасливіші ми, тим більше приваблюємо до себе щасливих людей.

Історія Малebo, дев'ять років, Південна Африка

Малебо

За сюжетом показано:

- Малebo живе зі своїми родичами.
- Насильство з боку батька Малebo.
- Її психічні та емоційні потреби не задоволені.

Роботодавець матері направив Малebo до центру Убубеле. На момент направлення мати працювала домашньою робітницею у великому місті, а Малebo було дев'ять років у той час.

Родина Малebo жила в сусідній країні. Мати Малebo переїхала до Південної Африки, щоб знайти роботу, залишивши дочку вдома з родичами. Вони були дуже бідні. Хоча більшість фізичних потреб Малebo були задоволені, її психологічні та емоційні потреби — ні.

Під час одного зі своїх щорічних візитів мати Малebo виявила неприємні виділення на спідній білизні Малebo. Коли вона запитала Малebo про це, дівчинка сказала, що її дядько

по матері гвалтував її. Вона не змогла сказати, коли почалося гвалтування; воно тривало вже більше 3 років. Малебо також повідомила, що вона жила в жорстоких умовах і була змушена виконувати роботу, яка була надто важкою для дівчини її віку.

Мати Малебо була збентежена й розлючена. Медичні експертизи підтвердили згвалтування. Мати посварилася зі своїм братом і забрала Малебо назад до Південної Африки.

Під час першої зустрічі у Центрі Убубеле мати дуже багато плакала, була переповнена почуттям провини та гнівом. Вона звинувачувала себе в тому, що піддала доньку такому ризику, і шкодувала, що не залишила Малебо з собою. Після цієї зустрічі було вирішено, що Малебо буде проходити терапію раз на тиждень, щоб допомогти їй пережити те, що з нею сталося.

На початку лікування Малебо дуже хвилювалася. Їй було важко встановити зоровий контакт з терапевтом і вона не промовила ані слова. Коли вона все ж заговорила, вона говорила пошепки. Здавалося, вона дуже хвилювалася, коли залишалася наодинці з терапевтом, яка припускала, що Малебо боїться, що до її кордонів не будуть відноситися з повагою, або що до неї будуть приставати. Щоб допомогти їй почуватися в безпеці, мати Малебо чекала її біля терапевтичного кабінету, що, здавалося, допомогло.

Малебо також показала ознаки регресу. Вона грала в дитячі ігри з ляльками наодинці, і часто сиділа спиною до терапевта. Ляльки-чоловіки не були залучені у її гру, або вона їх жорстоко відкидала через всю кімнату.

Терапевт була терплячою і тривалий час просто дозволяла Малебо почуватися в безпеці в кімнаті. Поступово Малебо стала повертатися до неї під час гри. Вона почала встановлювати зоровий контакт на початку та в кінці сеансів.

Біль, який вона відчувала, був наявний. Терапевт часто відчувала безпорадність і сум, що не може зробити більше.

Центр також запропонував матері Малебо терапевтичну підтримку, щоб допомогти їй пережити власні почуття провини, гніву та розбитого серця. Їй знадобилося багато часу, щоб прийняти все, і коли вона це зробила, стало очевидно, що мати боялася, що, якщо вона буде проходити сеанси (навіть з іншим терапевтом), вона буде надавати перевагу своєму власному болеві і відмовляти Малебо в допомозі, якої вона потребувала.

Мати заявила на дядька в поліцію, що викликало глибокий розкол у родині. Інші члени родини засуджували матір за «зраду» брата. В результаті мати і Малебо були відрізані від більшості членів своєї сім'ї. Мати почувалася надзвичайно самотньою.

Малебо проходила психотерапію 18 місяців. Згодом вона стала більше спілкуватися, іноді словами, але переважно малюнками. Вона часто малювала машину, поліцейську машину чи швидку допомогу. За допомогою цих малюнків вона розповіла про жахливе насильство, якого вона зазнала, і відсутність будь-кого, хто міг би їй допомогти. Вона розмовляла з терапевтом про ляльок-чоловіків, яких вона жорстоко кидала через кімнату, про чоловіка, який знущався над нею, і про почуття гніву до матері, якої не було поруч, щоб захистити її. Малебо було надзвичайно важко визнати цей гнів і розчарування, тому що вона любила свою матір: це допомогло Малебо передати ці почуття «матері»-терапевту.

Мати записала Малебо до школи. Спочатку їй було важко пристосуватися. Мова була новою, контекст був новим, і вона часто почувалася іншою та ізольованою. Вона дуже насторожено ставилася не тільки до дорослих, а й до учнів чоловічої статі. У той же час Малебо явно хотіла вчитися: вона була розумною дитиною, яка швидко схоплювала концепції та почала досягати успіхів у навчанні. Це вказувало на її потенціал бути надзвичайно стійкою.



Через 18 місяців вона перестала відвідувати сеанси терапії. У останній день Малебо намалювала малюнок для терапевта. Вона намалювала терапевта в центрі аркушу на фоні заходу сонця та підписала «Дякую, мамо». Це показало, що ця молода дівчинка, яка зіткнулася з неймовірним насильством знайшла спосіб подолати свій болючий досвід разом із дорослою людиною, якій вона поступово почала довіряти.

Історія Алі, п'ятнадцять років, Північний Ірак

Алі

За сюжетом показано:

- Пережив кілька серйозних втрат, в тому числі загибель батька в результаті вибуху.
- Неодноразово зазнавав сексуального насильства з боку свого вітчима.
- Втік і деякий час провів у великому таборі для біженців.
- Продовжував боротися з труднощами після переселення в нову країну, відчуваючи провину перед матір'ю, турбуючись про молодших братів і сестер та зневірившись у вітчима.
- Знаходиться у стані депресії, сумний, не може приймати їжу, самотній, пасивний.

Алі жив зі своєю родиною в маленькому селі, оточеному пагорбами. Його батько мав невелику крамницю біля ринку. Мати Алі завжди заохочувала Алі вчитися та допомагати батькові в крамниці. Він був дуже близький з батьками та мріяв стати підприємцем.

Війна стала частиною їхнього звичайного повсякденного життя. Діти ходили до школи, дорослі працювали, а ринок був заповнений людьми з усієї області.

Одного разу Алі з батьком пішли шукати трави, які ростуть у кущах на околиці міста. Серед кущів за п'ятсот метрів від його дому батько Алі раптом вигукнув попередження. «Будь обережний!» та пролунав вибух. Батько Алі наступив на міну. Алі був зовсім один у полі зі своїм мертвим батьком. **Він відчув сильний біль у грудях, розгубився, і не розумів, що сталося.**

Після цього випадку для Алі та його родини розпочався дуже важкий період як у фінансовому, так і в соціальному плані. Алі мучили нічні кошмари та спогади про те, що сталося з його батьком. Через деякий час мати вдруге вийшла заміж. Спочатку Алі був радий новому батькові. **Але цей новий вітчим зайшов до його кімнати вночі та зґвалтував його. Ніч за ніччю це повторювалося.** Його нічні кошмари та травми, які на деякий час послабили, знову з'явилися. Алі знову почувався спустошеним, сумним і віддаленим, і недовіра також вплинула на його стосунки з матір'ю. Він вважав за краще не бути вдома і залишався на ринку до вечора. Коли стемніло, Алі боявся йти додому, але вже не знав, куди йти. Мати бачила його біль, але не розуміла причини, вона думала, що це стара травма, яка повернулася.

Алі вирішив втекти. Він пригадав, що чув, як старші за нього хлопці на ринку говорили про чоловіка, який міг би допомогти йому втекти з країни за гроші. Рано вранці Алі сів у вантажівку з іншими молодими людьми, чоловіками та жінками з дітьми. Було темно, і відповідальний за подорож чоловік сказав їм замовкнути. **Алі був наляканий, він сидів, поставивши коліна перед грудьми.** Він не знав точно, скільки годин минуло. Раптом вантажівка зупинилася, і хтось відчинив двері, і вони наблизилися до табору для біженців.

Одного разу працівник привів Алі до кабінету у таборі. Його запитали про вік і чи є у нього посвідчення особи. Алі дістав поліетиленовий пакет із посвідченням особи. Чоловік почав друкувати на своєму комп'ютері, потім вони сфотографували Алі та зробили відбитки пальців. Згодом через багато місяців йому сказали, що він може забрати свої речі, тому що йому було надано притулок за кордоном. Після тривалого перельоту Алі прибуває в нову країну, і йому запропонували місце в центрі прийому біженців. Медична сестра провела медичне обстеження. Про жорстоке поводження, якого він зазнав, ніхто не згадувався. У центрі його сприймали як дуже наляканого та сором'язливого хлопчика, з яким не можливо піти на контакт; особливо співробітникам чоловічої статі. Алі отримав власну кімнату і більшість днів залишався у ліжку.

Після того, як його переселили та розмістили до приймального центру у новій країні, Алі почав ходити до школи. Але він мало розмовляє, нікому не дивиться в очі і сидить на самоті за обідом. Вночі йому продовжують снитися кошмари і він прокидається з криком. Зрештою він вмикає світло і трохи заспокоюється, але потім тримає очі відкритими і сидить у тиші ночі. **Алі нервує щоразу, коли хтось наближається до нього,** а, якщо хтось наближається до нього занадто близько, він швидко йде геть. **Його ноги постійно рухаються в класі, часто дивиться на горизонт, не звертаючи уваги на розповіді вчителів.**

Багато з цих реакцій зберігалися: **підвищене збудження, недовіра, тривога, відстороненість від спілкування та нічні кошмари.** Якщо Алі зустрів літнього чоловіка, то його голос викликав тригер.

Жінка — помічник помітила це та **запросила Алі на регулярні прогулянки, щоб поговорити з ним.** Спочатку він не хотів приєднуватися, **але помічниця пояснила, що денне світло і рух корисні для гарного сну.** Коли він спробував це, то відчув, що добре вийти на свіже повітря. Вони говорили про те, як би він міг змінити власні історії, які з'являються в нічних кошмарах, **і як виконувати вправи на заземлення, такі як «Безпечне місце».** Він може використовувати цю вправу, коли прокидається від кошмарів, щоб відтворити безпечне середовище у своєму розумі.

Розмови йшли легше, коли вони гуляли на свіжому повітрі, а не сиділи в офісі. Оскільки особисті кордони Алі були порушені вітчимом, то саме Алі мав вирішувати, наскільки близько повинен знаходитися помічник. Коли вони йшли, Алі було легше визначити фізичну відстань між ним та помічницею.

Після обговорення того, що трапилося з ним, Алі пояснив помічницю, що, коли хтось підходить до нього занадто близько, він починає нервувати, тому що це викликає у нього погані спогади. Йому хочеться втекти. Він також розповів, що під час уроків його ноги рухаються та важко усидіти на місці. Іноді він дивився на обрій, не звертаючи уваги на те, що йому говорять вчителі. **Щоб допомогти йому впоратися з хвилюванням та дисоціацією, помічниця навчила його деяким вправам на заземлення.** Вона пояснила, що інші хлопців, у такій самій ситуації відреагували так само, і що він нормально реагує на дуже болісні переживання.

Помічниця показала Алі **вправу «Заземлення тіла»**, де він повинен відчути спинку стільця, нагадати собі, що він зараз тут і йому нічого не загрожує. Вони також досліджували **«Вікно толерантності»**, яке допомогло йому зрозуміти різницю між недостатньою активністю та надмірною активністю. Повільно, але впевнено, він трохи краще ознайомлювався з власними реакціями та почав зрозуміти, чому так різко реагував.

Коли помічниця дізналася, що Алі раніше грав у футбол, то вона **організувала для нього участь у футбольних тренуваннях** з іншими хлопцями з центру, та поступово він почав

наближатися до соціальної спільноти. У прийнятному центрі також були тренажери, і він почав **тренуватися з обтяженням** і під керівництвом членів персоналу. Завдяки фізичним навантаженням Алі став більш впевненим у своєму тілі. Він відчував, що «повертає своє тіло назад», знову володіє ним. З моменту жорстокого поводження він не відчував, що його тіло належить йому; він відчував, що його тіло було відібрано у нього, і він не відчував ні гордості, ні радості, ні ясності щодо своїх кордонів. **Він відновив фізичну пам'ять про те, що був сильним і витривалим, як раніше.** Коли він поступово відновив свої навички та навчився контролювати свої реакції, він почав краще зосереджуватися в школі. Його смак до освіти та надія на майбутнє відродилися, та це мотивувало його далі.

Реакції

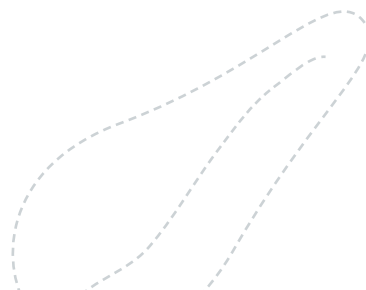
- Недовіра до інших
- Нічні кошмари
- Флешбеки та тригери
- Тривога та депресія
- Соціальна ізоляція
- Гіперактивність та невгамовність
- Дисоціація

Інструменти

- Забезпечте психологічну просвіту для кращої гігієни сну. Також надайте знання про провину та сором.
- Навчіть вправам на заземлення.
- Допоможіть Алі відновити контроль над своїм тілом і фізичною дистанцією до інших людей.
- Виразіть його почуття і відновіть вплив на його власне життя.
- Вивчіть модель BASIC-Ph, з акцентом на фізичну активність.
- Використовуйте метафору «Вікно толерантності».

Роздуми

1. Чи можливо було б виявити насильство раніше, коли Алі приїхав до нової країни?
2. Як би ви наблизилися до Алі, коли він демонстрував неприйнятну поведінку?



В неї часто було блювотиння, не могла мити статеві органи, бо батьки пояснили, що то «зло через яке ти нас зганьбила на все місто». Ніщо не приносило їй задоволення, вона не могла займатися танцями, адже все її тіло нагадувало його дотики. Реакція батьків не виходила в неї з голови, а саме те, що її гарне доглянуте підтягнуте тіло винне в усьому. Аліна відчувала що світ небезпечний, що вона в ньому брудна й небажана, Вона вважає, що після того що сталося, в неї ніколи не буде ані друзів, ані родини, бо так сказали батьки.

Ця історія стала відомою під час розслідування низки інших злочинів. При першій зустрічі батько дитини поведився агресивно, говорив що такого не було, і при демонстрації відеозапису заперечував що це його дитина, та кричав на помічницю. Після двох годин спілкування, батька заспокоїли шляхом розповідей про інших дітей. Помічниця підвела його до думки, що дитина не винна в насильстві. Після цього було отримано дозвіл на зустріч з Аліною. Контакт між помічницею та дитиною був встановлений завдяки спільній зацікавленості танцями. Помічниці вдалося створити безпечний простір для спілкування. Аліна відкрито розповіла про все, що з нею зробив Богдан. Помічниця пояснила, що не всі люди погані, і що вона не повинна замикатися в собі. Вона також пояснила, що батьки просто злякалися за неї і тому сказали неприємні речі, але вони дуже люблять її і хвилюються за неї. До батьків було донесено важливість відвідування Аліною психолога та опрацювання пережитої травми.

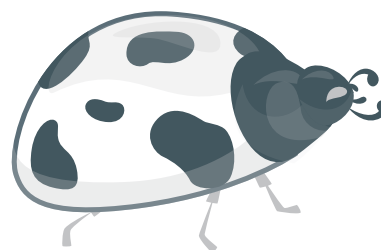
Через деякий час Богдана притягнули до відповідальності. Аліна пройшла терапію та була рада тому, що Богдан більше ніколи нікого не скривдить. Вона дуже раділа власним досягненням, власним друзям та подорожам.

Реакції та симптоми:

- Вилучання/ізоляція
- зникнення апетиту
- відмова від хобі
- асоціація тіла та себе в цілому як щось брудне
- відчуття зневаги до себе
- втрата відчуття безпеки та довіри до людей.

Інструменти, які допомагають:

- Діалог у широкому розумінні цього слова
- Надання усвідомлення про унікальність кожної людини і про те, що поважати людину повинні просто за те, що вона існує
- Роз'яснення того, що жертва ніколи не винна.



Література, використана в посібнику

Ансторп, Т. і Бенум, К. (2015). Лікування травми. Комплексні травматичні розлади та дисоціація. Осло: Видавництво університету.

Брайн, М. К. (2019). Робочий зошит з догляду за постраждалими, RVTS öst.

Барт Дж., Бермец Л., Хайм Е., Трелле С., Тоня Т. (2013). Поширеність сексуального насильства над дітьми в сучасному світі: систематичний огляд і мета-аналіз. *Міжнародний журнал громадської охорони здоров'я* (58) 469-483. <<https://doi.org/10.1007/s00038-012-0426-1>>

Берг, Х. (2020). Докази та етика. У чому проблема доказової практики в психології? Торговецьке книжкове видавництво (Fagbokforlaget)

Блауштайн, Е.М., Кіннібург, К.М. *Лікування травматичного стресу у дітей та підлітків. Як розвивати стійкість через прихильність, саморегуляцію та компетентність*. Guildford Press, Нью-Йорк, 2010.

Коен, Дж. А., Маннарін, А. П., і Деблінгер, Е. (2017). *Лікування травми та травматичного стресу у дітей та підлітків* (2-е вид.). Нью-Йорк: Гілدفорд Пресс.

Фелітті ВДж, Анда РФ, Норденберг ДФ, Вільямсон ДФ, Шпіц АМ, Едвардс В, Косс МР, та ін. Зв'язок між станом здоров'я дорослих та дитячим насильством і дисфункцією побутових умов. *Американський журнал превентивної медицини*. 1998 рік; 14:245-258.

Фінкельгор, Д., Ормрод, Р.К., і Тернер, Х.А. (2009). Оцінка полівіктимізації дітей та молоді протягом життя у національному вибірковому дослідженні. *Насильство та нехтування щодо дітей*, 33(7), 403–411.

Фінн Х., Уорнер Е., Прайс і М., Спінаццола Дж. (2017). Хлопчик, якого вдарили по обличчю: соматична регуляція та обробка довербальної комплексної травми. *Журнал дитячої та підліткової травми*, 11(3), 277-288.

Форд, Дж. Д. і Клойтр, М. (2009). *Передовий досвід психотерапії дітей та підлітків*. І СА Куртуа і Джей Ди Форд (ред.), Лікування складних травматичних стресових розладів: посібник, заснований на фактичних даних (стор. 31–58). Нью-Йорк: Гілدفорд Пресс.

Хембрик ЕП, Бронер ТВ, Перрі БД. (2019) *Терміни виникнення стресу в ранньому віці та розвиток мозкових можливостей*. *Кордони в поведінковій неврології*, 2019 Aug 6;13:183. <<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2019.00183>>.

Хембрик ЕП, Сидат С and Перрі БД (2021). Редакційна стаття: Як час, характер і тривалість позитивного досвіду відносин впливають на результати у дітей з несприятливим досвідом дитинства. *Кордони в поведінковій нейронауці* (15) 755959. <<https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.755959>>

Харт, С. (2016). *Від нейроафективної психології розвитку до нейроафективної психотерапії серед дітей та родин*. І Н. Хаавинд, Н. & Оврейде. (Ред.). Психотерапія дітей та молоді. Том 2, (2-е видання, стор. 275-301). Осло: Академія Гільдендаль.

Голмберг, Е. & Сундет, Р. (2021). Некомпетентність в сімейній терапевтичній практиці. Можливості та виклики в сучасному суспільстві. *Зосередження на родині*. 49(4), 265-285. <<https://www.idunn.no/doi/10.18261/issn.0807-7487-2021-04-03>> <www.snakkemedbarn.no> лише норвезькою мовою, ISTSS (2019).

Міжнародні дослідження травматичного стресу. Рекомендації. <www.istss.org/treating-trauma/new-istss-guidelines.aspx?fbclid=IwAR2EVGoQIXIYky_zpWdgT-ChjSZpiSAqvHggChPctmhk1j1DjI9guCtKaSw>

Йенсен, Т. К.; Гульбрандсен, В., Моссидж, С. Райхельт, Тьерсланд, О.А. (2005). Повідомлення про можливе сексуальне насильство: якісне дослідження поглядів дітей і контексту для розкриття інформації. *Жорстоке поводження з дітьми та нехтування ними*, 29(12), 1395-1413.

Kenny, M.C & McEachern, A.G.(2000). Расові, етнічні та культурні фактори сексуального насильства в дитинстві: вибірковий огляд літератури. *Огляд клінічної психології*, 20 (7), 905-922. <[https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00022-7](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00022-7)>

Кіркенген, А. Л. і Несс. А.Б. (2021). *Як діти, які зазнали насильства, стають хворими дорослими*. (4-е видання). Осло: Видавництво Університету.

Лахад, С. (1993). *Відстеження ресурсів подолання через розповідь у шести частинах – модель «BASIC PH»*. Психологія в школі та суспільстві в мирні та надзвичайні часи. Тель-Авів: Левінсон-Хадар, стор. 55–70.

Лангбалле, Осе. (2011). *Діалог із дітьми: як розмовляти з дітьми на чутливі теми*. Національний центр знань про насильство та травматичний стрес. <www.nkvts.no/rapport/den-dialogiske-barnesamtalen-hvordan-snakke-med-barn-om-sensitive-temaer/>

Меліндер, А. і Магнуссен, С. (2003). Діти як свідки: огляд останніх досліджень. *Журнал Норвезької психологічної асоціації*, 40, 204–217.

Мігре, М., Торесен, С., & Гемдал, О.К. (2015). *Насильство і зґвалтування в дитинстві*. Звіт Національного центру знань про насильство та травматичний стрес (НЦЗНТС). <<https://voldsveileder.nkvts.no>>

Нордангер, Д. Ø. & Брааруд, Х. К. (2017). *Травма розвитку. Регулювання як ключовий термін у новій психології травми*. Торговельне книжкове видавництво.

Нордангер, Д. Ø. & Брааруд, Х. К. (2014). Регулювання як ключове поняття та вікно толерантності як модель у новій психології травм. *Журнал Норвезької психологічної асоціації*, 51 (7), 530-536

Перрі, Б.Д. (1999). Спогади про страх. *Як мозок зберігає та відновлює фізіологічні стани. Розрізнені відображення: образи тіла під час травми*. (Видавництво Дж. Гудвіна та Р. Аттіаса) Основні книги.

Массацца, А., Брюїн К.Р., Йоффе Г. (2020) Почуття, думки та поведінка під час катастрофи. <www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7753093/>

Перрі, Б.Д. (2006). *Застосування принципів нейророзвитку у клінічній роботі з дітьми, які постраждали від жорстокого поводження та отримали травми*. Книга Ненсі Вебб (Ред.), Робота з травмованими дітьми в системі захисту дітей (стор. 27-52). Нью-Йорк: Гілфорд Пресс

Перрі, Б.Д. (2009). Дослідження жорстокого поводження з дітьми через призму розвитку нервової системи: клінічне застосування нейропослідовної моделі терапії. *Журнал втрат і травми*, 14, стор. 240-255.

Перрі, Б. Д., Поллард, Р., Блейклі, Т., Бейкер, В., і Віджиланте, Д. (1995) Дитяча травма, нейробіологія адаптації та «залежний від використання» розвиток мозку: Як «стани» перетворюються в «риси». *Психічне здоров'я немовлят J*, 16 (4): 271-291.

Піноос, Р.С., Штейнберг, А.М., & П'ячентіні, Дж. К. (1999). Модель психопатології розвитку дитячого травматичного стресу та перетинання з тривожними розладами. *Біологічна психіатрія*, 46 (11), 1542-1544.

Пунамакі, Р. Л. (2020) Аспекти розвитку політичного насильства. *Прихильність. Теоретичний підхід*.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (1999). *Консультація з питань запобігання жорстокому поводженню з дітьми. Група із запобігання насильству та травматизму та Глобальний форум досліджень охорони здоров'я*. Звіт консультації з питань запобігання жорстокому поводженню з дітьми. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/65900>>

Руттер, М. (2013). Річний огляд досліджень: стійкість – клінічні наслідки. *Журнал дитячої психології та психіатрії та суміжних дисциплін*, 54(4), 474-487.

Рууд, Енн. К (2011). *Чому мене ніхто не запитав? Спілкування з дітьми та молоддю, які опинилися у складних життєвих ситуаціях*. Торговельне книжкове видавництво.

Санджіві, Дж., Хуліхан, Д., Бергстром, К. А., Ленглі, М. М., і Джудкінс, Дж. (2018). Огляд сексуального насильства над дітьми: вплив, ризик і стійкість у культурному контексті. *Журнал Сексуальне насильство над дітьми*, 27(6), 622-641. <www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10538712.2018.1486934?journalCode=wcsa20>

Саврікар, П. та Кац, І. (2007). Потреби в лікуванні жертв сексуального насильства, включно з дітьми (CSA), з етнічних меншин: Огляд літератури та пропозиції щодо практики. *Огляд служб для дітей та молоді*, 79 (2007), 166-179. <<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.021>>

Саврікар, П. (2020). Розуміння виконавцем психологічних послуг міжкультурних відмінностей у ставленні до міфів про сексуальне насильство: Результати оцінки програми дослідження в Австралії. *Огляд служби у справах дітей та молоді* 118(2020), 105391-105406. <<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105391>>

Шон, Д.А. (1917). Відображальний практик. *Як професіонали мислять у дії*. (4. проблема). Книга Ашгейта. Саймон, Дж., Лютцов, А. і Конте, Дж. Р. (2020).

Шапіро, Ф. (1995). *Десенсибілізація та повторна обробка рухів очей*: основні принципи, протоколи та процедури. Нью-Йорк: Гілدفорд Пресс.

Сігель, Д. Дж. (1999). *Розум, що розвивається*. Як взаємодіють відносини та мозок, формуючи те, хто ми є. Нью-Йорк: Гілدفорд Пресс.

Саймон, Дж., Лютцов, А. і Конте, Дж. Р. (2020). Тридцять років Конвенції про права дитини: Зміни у сфері проблем сексуального насильства та експлуатації дітей. *Жорстоке поводження з дітьми та зневага*. 12 (110), 104399-104399. <<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104399>>

Регіональні ресурсні центри з питань профілактики насильства, травматичного стресу та суїциду РВЦ. Картографія стресових реакцій на різних вікових рівнях. (Форма для реєстрації вікових реакцій – авторизуватися). <<https://traumesensitivt.no/traume-og-utviklingsforstaelse/kartlegging-av-stressreaksjoner-pa-ulike-alderstrinn/>>

Станг, Е. Г. та Свеас, Н. (2016). *Як застосовувати права людини? Важливість прав людини в охороні здоров'я та соціальній роботі*. Гльдендал Академічний

Седерстрем, К., і Дібдал, Р. (2020). Граємось разом: права дитини та психологія у навчанні психологів у галузі прав людини. (стор. 107-120). Routledge.

Хаагенарс, Н. Свеас, У. Вагнер, Т. Уейнрайт, М. Плавшич & У. Вагнер. *Освіта з прав людини для психологів*. (ст. 107-120). Лондон/Нью-Йорк: Routledge. <<https://doi.org/10.4324/9780429274312>>

Тейчер, М.Х., і Самсон, Дж.А. (2016). Щорічний огляд досліджень: тривалі нейробиологічні наслідки жорстокого поводження з дітьми та зневаги щодо них. *Журнал дитячої психології та психіатрії*, 57 (3), 241–266.

Торесен С. & Ємдал, О.К. (2014). *Насильство та зґвалтування в Норвегії: національне дослідження поширеності насильства в перспективі життєвого шляху*. Звіт NKVTS. <https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/11/vold_og_voldtekt_i_norge.pdf>

Ван дер Колк, Б. А. (2005). Розумово-розвитковий травматичний розлад: шлях до обґрунтованої діагностики у дітей зі складними історіями травми. *Психіатричні аннали*, 35 (5), 401–408. <<https://journals.healio.com/doi/10.3928/00485713-20050501-06>>

Ван дер Колк, бакалавр (2015). *Тіло веде рахунок. Мозок, розум і тіло в лікуванні травми*. Книга у м'якій обкладинці. Нью-Йорк: Вікінг.

Уорнер, Е, Кук, А. Весткотт, А. & Фінн, Х. (2020). *Втілений підхід до соматичної регуляції, обробки травми та формування прихильності*. Північноатлантичні книги. НАС.

Всесвітня організація охорони здоров'я (2022). *Жорстоке поводження з дитиною*. <www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

ISTSS (2014). *Тест на виявлення травми у дітей та підлітків*. <[https://istss.org/clinical-resources/child-trauma-assessments/child-and-adolescent-trauma-screen-\(cats\)](https://istss.org/clinical-resources/child-trauma-assessments/child-and-adolescent-trauma-screen-(cats))>

ЮНІСЕФ (n.d.) *Захист дітей від сексуальної експлуатації та насильства*. <www.unicef.org/protection/protecting-children-from-sexual-exploitation-and-abuse>

Норвезька національна інституція з прав людини (2022). *Структура основ прав людини щодо права дітей на захист від насильства, жорстокого поводження та зневаги*. <www.nhri.no/en/2022/the-human-rights-framework-for-childrens-right-to-protection-against-violence-abuse-and-neglect/>

Всесвітня організація охорони здоров'я (2016). *Базові навички допомоги. Індивідуальна психологічна підтримка дорослих, що зазнали дистресу, в постраждалих спільнотах*.

Центр оцінювання дітей (n.d.). *Факти та ресурси щодо сексуального насильства над дітьми*. <<https://cachouston.org/prevention/child-sexual-abuse-facts/>>

Радфорд Л., Олнок Д., Хайнс П. та Шоррок С. (2020). *Дії щодо припинення сексуального насильства над дітьми та їх експлуатації: огляд доказів*. ЮНІСЕФ & Зупинити насильство над дітьми.

Всесвітня організація охорони здоров'я (2018). *Довідник INSPIRE: дії щодо реалізації семи стратегій подолання насильства над дітьми*. <www.who.int/publications/i/item/inspire-handbook-action-for-implementing-the-seven-strategies-for-ending-violence-against-children>

Альянс (2019). *Мінімальні стандарти захисту дітей у гуманітарній діяльності*. <<https://spherestandards.org/wp-content/uploads/CPMS-2019-EN.pdf>>

Комітет у справах дітей (2022). *Як розмовляти з дітьми про особисту безпеку та сексуальне насильство. Посібник для батьків та піклувальників*. <www.cfchildren.org/wp-content/uploads/resources/child-abuse-prevention/docs/all-ages-sexual-abuse-prevention-conversation-guide.pdf>

Teeny Tiny Stevies (2018). «Teeny Tiny Stevies: Володар власного тіла». *Офіційна анімація*. [Youtube]. <www.youtube.com/watch?v=nLpjNjXZIU>

Blue Seat Studios (2016). *Згода для дітей*. [Youtube]. <www.youtube.com/watch?v=h3nhM9UJjc>

