

Útmutató a kis Kenguru történetéhez

Kedves Felnöttek,

az elbeszélést, melyet a kezükben fognak gyermekeknek írtuk pszichológusok és speciális pedagógusok együttműködésével. Ezeket a történeteket terápiás történeteknek hívjuk. Céljuk:

- Segít a gyermekeknek olyan eseményeket feldolgozni, amelyek nehezek voltak.
- Segít abban, hogy a gyerekek újra érezzék, hogy van beleszó-lásuk az életük irányításába, hogy tudják ügyesek és soha ne veszítsék el a reményt. Annak a reményét, hogy az életük egyszer csak elviselhetőbbé és kellemesebbé válhat.

Ahhoz, hogy a terápiás történet el tudja látni feladatát szükségünk van az önök -a gyermekekhez legközelebb álló személyek-segítségére is. Kérjük, ennek érdekében tanulmányozzák át olvasás előtt ezeket a javaslatokat és tanácsokat.

AKKOR OLVISSÁK A TÖRTÉNETET, AMIKOR BIZTONSÁGBAN VANNAK

A történetet olyan gyermekeknek ajánljuk, akik legalább átmeneti biztonságban vannak. Abban az esetben, ha még mindig úton vannak vagy nincs olyan hely, amelyet akár rövid időre is ideiglenes otthonuknak tekinthetnek tegyék félre ezt a történetet későbbre. Míg a gyermek nagy mértékű megterhelésnek van kitéve természetes, hogy nem tudják feldolgozni a megtörtént eseményeket. Ha még nincs ideiglenes otthonuk e történetnek az olvasása fáradalmas lenne és érzelmileg nem biztonságos. Ott, ahol kicsomagolják táskájukat és lehetőség van egy kis pihenésre, ott nyílnak alkalom e történet olvasására.

EMÓCIÓK OLVISSÁS KÖZBEN

Ez a történet gyerekek számára készült, viszont természetes, hogy önökben is kiválthat különféle érzéseket. Nem szükséges, hogy ezen emóciók ellen védekezzünk. Amennyiben nem tudják, miképpen beszéljenek az érzéseikről gyermekeikkel megpróbálhatják a történet nyelvezetét alkalmazni. Nevezzék meg azokat az érzéseket, amelyeket az olvasás önökben kiváltott, ismerjék meg őket ítékezés, előítélet nélkül. Ebben a pillanatban nem létezik olyan érzés, amely helytelennek vagy elfogadhatatlannak számít. Emlékezzenek vissza a Napocska szavaira a történetből: **„Rendben van, hogy félsz, haragszol vagy éppen szomorú vagy. Néha nagyon nehéz. Viszont nézz csak körbe. Nem vagy egyedül.”** Ugyanúgy engedjék meg gyerekeiknek, hogy olyan érzések járják át őket, amelyre épp szükségük van. Nem kell ezeket az érzéseket fékezni vagy irányítani.

REAKCIÓK A TÖRTÉNETRE

A történet mindenkire más hatással van – néhányan kedvet kapnak rajzolni-, ezért is fekete-fehérek az illusztrációk, hogy a történet színezőként is szolgálhasson mindenki számára. Az is teljesen rendben van, ha gyermekük úgy dönt nem színezi ki ezeket az ábrákat és érintetlenül hagyja őket. Vannak olyan gyerekek, akik igényelni fogják, hogy a történetet újra és újra elolvassuk nekik és millió kérdésük lesz vele kapcsolatban. Ez minden teljesen rendben van. Ebben az útmutatóban hasznos technikákat is találnak arra az esetre, ha olyan érzések árasznak el őket, amivel nem tudnak mit kezdeni, s ezeket az ismereteket felhasználhatnak saját maguk vagy a gyermekük részére is egyaránt.

OLVISSÁK VÉGIK A TÖRTÉNETET

Ez az elbeszélés úgy lett összeállítva, hogy a befejezése reményt keltsen az olvasójában és lezárja a legnehezebb eseményeket az életében. Éppen ezért az segít, ha nem tesszük félre az olvasást a felénél, hanem végigolvassuk, hogy a feszültség, ami a gyerekekben esetlegesen keletkezhet a végén felszínre kerülhessen és lehetősége nyílnon feldolgozni azt.

BÍZZANAK ÖNMAGUKBAN

Önök ismerik legjobban saját gyerekeiket, önök a hozzájuk legközelebb álló személyek. Gyermekeik az önök révén élték túl ezt a nehéz időszakot, s önök juttatták őket biztonságba. Bizzanak a megérzéseikben. Ha úgy érzik, hogy ölelésre van szükségük, öleljék meg őket. Ha szükségük van arra, hogy sírással könnyítsenek magukon legyenek mellettük. Amennyiben a gyermekük nem megfelelően viselkedik azt próbálják toleránsabban kezelni, legyenek türelmesebbek.

Nagyon fontos része a terápiás történetnek az, hogy együtt olvashatják az elbeszélést és ez által érezhetik egymás támogató közelségét.

Stabilizációs tevékenységek

Olvasás közben, de bármikor a nap folyamán különféle érzelmek, emlékképek, de akár megterhelő gondolatok is törhetnek a felszínre.

Szeretnénk önöknek olyan technikákat bemutatni, amelyeket egyaránt felhasználhatnak saját maguk és gyermekük részére, de alkalmazhatják közösen is. A stressz csökkentésére és megnyugtatóra szolgálnak. Ezeket a tevékenységeket a gyerekeknek mindig csak ajánlják fel, sosem kényszerítsék rá. Fontos, hogy a gyermek érezze segíteni szeretnénk neki. Ezeket a technikákat a gyermek folyamatosan elsajátíthatja és önállóan alkalmazhatja, ha épp szükség van rá.

ELSŐSEGÉLY AZ ÉRZÉSEK TÚLÁRADÁSA ESETÉN A GYERMEKNÉL

A trauma, amelyet a gyermek átélt okozhatja, hogy az akut stressz szindróma tünetei jelennek meg nála. Elindíthatja akár a hirtelen zaj, repülőgép látványa, illat, lényegében bármi. Érezkelheti, hogy a gyermek mintha „beragadna“, „kikapcsolna“ és egyáltalán nem reagál az őt körülvevő környezetre. Stresszes állapotba kerülhet, tehát az elméje nem az „itt és mostban“,

hanem az „akkor és ottban” ragadt. Ezekben a helyzetekben az a feladatunk, hogy segítsünk nekik kijutni ebből a kilátástalan helyzetből. Ideális, ha a gyermeket mozgásra ösztönözzük, hiszen az az a tevékenység, ahol legkevésbé van leterhelve a gyermek érzelmileg. Megkérhetik a gyermeket, hogy fussanak együtt, ugráljanak és így oszlassák el a feszültséget.

További lehetőség, ha bekapcsolhatjuk az érintést és izlelést. Ha a gyermek nem reagál a szavaira próbáljon meg

- csokoládét, cukorkát, narancsot vagy citromot adni a szájába,
- érintéssel közeledni hozzá
- labdát dobálni vele (kiprovokálni az automatikus reflexeket, dobom – elkapom)

3 STABILIZÁCIÓS TECHNIKA AZ EMÓCIÓK KEZELÉSÉRE

Hogyan vonjuk bele a gyermeket a tevékenységbe:

„Látom, hogy (írja körül a konkrét tüneteket). Ismerek olyan gyakorlatokat, amelyek segíthetnek neked. Gyere, próbáljuk meg együtt. Most 3 tevékenységet fogunk csinálni és a befejezésnél megnézzük, hogy érzed magad. A tevékenységek közben állhatsz is vagy állhatsz is, ahogy számodra kényelmesebb.”

Példák a tünetek megnevezéséhez: látom, hogy nehezen lélegzel, hogy sápadt lettél, hogy nem érzed magad, amit mondok, hogy reszketsz, hogy valami megijesztett stb.

1. LEPKE ÉRINTÉSE

Tedd keresztbe a kezeidet úgy, hogy a jobb kezed a bal válladat a bal kezed pedig a jobb válladat érintse. Kezd el ritmusban felváltva érintgetni nyitott tenyérrel egyszer jobb majd bal kézzel a válladat. Olyan tempót és intenzitást válassz, amely számodra a legkényelmesebb. A gyakorlat alatt nyugodt legyen a légzésed. Egy ciklus körülbelül 20-30 érintést tartalmaz. Ha kész vagy vele, akkor mélyen lélegezz és ismételd meg még egyszer. A gyakorlatokat egy mély be- és kilégzéssel zárd le.

2. ALAP LEFÖLDELÉS

Támaszd meg erősen a földnek a talpaidat. Összpontosíts arra, hogy érezd tényleg szilárdan állsz a földön. Most nézz magad körül és keress 10 tárgyat, amely ugyanolyan színű. Ha megtaláltad, akkor vedd el egy mély lélegzetet. Ezután keress 10 olyan tárgyat, amely ugyanolyan anyagból készült. Ha megtaláltad, akkor vedd el egy mély lélegzetet.

Munka közben a gyermekekkel:

- Ismétlésnél változtathatják az instrukciót Pl. Keress 10 olyan tárgyat, amelyeknek különböző színük van, amelyek kék színűek, papírból készültek, fából.
- Néha rögtönözni is kell, ha olyan helyiségben vagyunk, amely szegényesen van berendezve. Ilyenkor csökkenthetjük a keresett tárgyak számát, például keress 5 kék vagy 5 fehér tárgyat.
- A keresett tárgyak számát a gyermek képességeihez igazítjuk.
- A gyermek számolás helyett hangosan megnevezi a tárgyat és önök mutatják az ujjakon, hogy hány tárgyat sorolt már fel.

3. MEGNYUGTATÁS

Tedd az egyik kezed a mellkasodra a másikat pedig a hasadra. Próbáld most arra figyelni, hogyan lélegzel. Képzeld el, hogy kerül be a levegő belégzésnél a testedbe, hogy telítődik meg vele a tüdő és ha már majdnem tele van, hogyan feszíti. Azután a kilégzésnél a tüdő ismét ellazul és a felmelegedett levegő lassan elhagyja a tested. Párszor próbáld ki.

4. BEFEJEZÉS

Nézz most rám és próbáld meg a kezeiddel szemléltetni, mennyire nagy nyugtalanságot érzel ebben a pillanatban. Amennyiben igény van rá bármelyik tevékenységet megismételheted.

REMEGÉS

A remegés egy természetes reakció, amely a stressz illetve trauma átélésével járhat, ezért gyakran jelentkezik olyan szituációkban, amikor a gondolatainkban már megtörtént nehéz élményekhez térünk vissza vagy valami emlékeztet minket rá. A remegésnek biológiai oka van – a testben felszabadul az adrenalin és noradrenalin mint reakció a stresszre és az izmaink reakcióra készülnek. Ilyen pillanatokban nem szükséges, hogy a remegést megpróbáljuk megállítani – fontos szerepe van és a testnek szüksége van rá. Hasonló tünetek mint a remegés lehetnek még a dadogás és a grimaszolás is.

Hogyan ajánljuk fel a tevékenységet a gyermeknek:

„Történetünkben a kis Kenguru és a kutya megrázták egész testüket. Te is megpróbálhatod velem együtt, hogy a remegés mit tesz majd a testeddel.”

Próbáld megrázni magad mint a kutya. Ő ezt a fejtől kezdi és fokozatosan halad a nyak, kezek, test, fenék, combok és az egész lába felé. Próbáljuk meg ezt mi is együtt. Ha készen vagy összpontosíts a testedre. Érezd még bárhol is a testedben feszültséget? Ha igen, akkor még jobban próbáld fokozni a remegést ezen a ponton. Változtass az intenzitáson úgy, hogy jól érezd magad abban a pillanatban. Valakinek jobban megfelel az, ha erősebben valakinek pedig, ha gyengébben rázza a testét. Még ha ez a tevékenység nincs is időben meghatározva az a legmegfelelőbb, ha 2-3 percig kitarunk benne míg nem kezdjük magunkat jól érezni.

BEFEJEZÉSRE

Reméljük, hogy ez az útmutató segít önöknek megvalósítani küldetését ennek a terapeutikus történetnek. Ez a történet és útmutató Szlovákiában jött létre. Mindenki, aki segített az alkotásban ezt önzetlenül tette. Célunk, hogy segítsünk azoknak a gyermekeknek és hozzátartozóiknak, akik a háború elől menekülnek. Éppen ezért lemondunk szerzői jogainkról és engedélyt adunk e történet és útmutató terjesztéséhez.

A www.centrumdys.sk oldalon megtalálják pdf-ben és ingyenesen letölthetik különböző nyelveken. Örömmel szolgálna számunkra, ha megtudhatnánk, hova mindenhol került el a történetünk. Nyugodtan írjanak a pekarovicova@centrumdys.sk email címre.

