Teresa Jadczak-Szumiło

Dzieci w sytuacji wojny

Wybuchła wojna. Mimo spekulacji politycznych, mało kto się jej spodziewał. Matki z dziećmi w pośpiechu wyruszyły w nieznane, aby uniknąć śmierci. To była pierwsza fala uchodźców z Ukrainy, jaka przybyła do Polski. Inni zwlekali, jak długo się dało, żywiąc nadzieję, że wojna szybko się skończy. Tak się nie stało. Siedzieli w metrze, w piwnicach, w podziemiach kościołów, słyszeli strzelaniny i huki bomb. Bali się wyjść, aby uciec. W końcu lęk przed pozostaniem okazał się większy niż wyruszenie w drogę. Przyjechali do Polski. Czasem stali w długiej kolejce na granicy, czasem trafiła się okazja pokonania jej w konwoju humanitarnym. Są tutaj. Dokładnie 2,7 mln. Mieszkają w różnych miejscach: szkołach, ośrodkach wypoczynkowych, ale też u zwykłych ludzi w ich mieszkaniach, w rodzinach. Początkowa radość z ocalenia przeradza się w zmęczenie długim oczekiwaniem. Niektórzy czekają na powrót do domu, inni uczą się języka i szukają pracy. Dzieci chodzą do szkoły. Usiłują żyć normalnie. Łączy ich jedno – doświadczenie traumy.

Po odzyskaniu podstawowego poczucia bezpieczeństwa, po tym, jak ich organizm był mocno zmobilizowany do przeżycia, spada ich wysoki poziom lęku. Ale okazuje się, że nie da się zapomnieć doświadczenia traumy. Wraca w snach, wspomnieniach, zachowaniu. Jedna z rodzin, którą udało się przywieźć w środku wojny z Winnicy, pewnego słonecznego dnia usłyszała wycie syren. Dopiero pod łóżkiem, pod którym się wszyscy schowali, zorientowali się, że dźwięk pochodził z telewizora. Ich 10 - letni syn zawsze zamyka się w pokoju, kiedy przychodzi ktoś obcy do domu.

Jak długo będzie to trwało? Czy da się zapomnieć? Czy możemy coś zrobić, aby im pomóc? A teraz, po masakrach w Buczy i Mariupolu, docierają do nas jeszcze gorsze informacje. Docierają też do nas dzieci wraz z opiekunami w coraz to poważniejszym stanie emocjonalnym.

Bezpieczeństwo

Odzyskanie bezpieczeństwa jest najbardziej pierwotną potrzebą człowieka, warunkiem, aby dalej żyć. Początkowo, z napływem uchodźców, wszyscy ochoczo otworzyli swoje serca i domy. Wojna miała skończyć się szybko, ale tak się nie stało. W miejscach przebywania dzieci powstało wiele rozwiązań umożliwiających im najpierw gry, zabawy, a potem naukę. Są to cenne inicjatywy. Jednak wiele dzieci jest w takim lęku, że nie są w stanie uczestniczyć w zajęciach. Każdy człowiek po doświadczeniu nagłego zagrożenia życia potrzebuje najpierw dobrej orientacji w otoczeniu. Aby mógł poczuć się bezpiecznie, potrzebne mu są proste informacje, które pomogą osadzić się w nowej sytuacji. Poczucie bezpieczeństwa rośnie wtedy, gdy człowiek wie, co się będzie działo w ciągu dnia. Kiedy nie

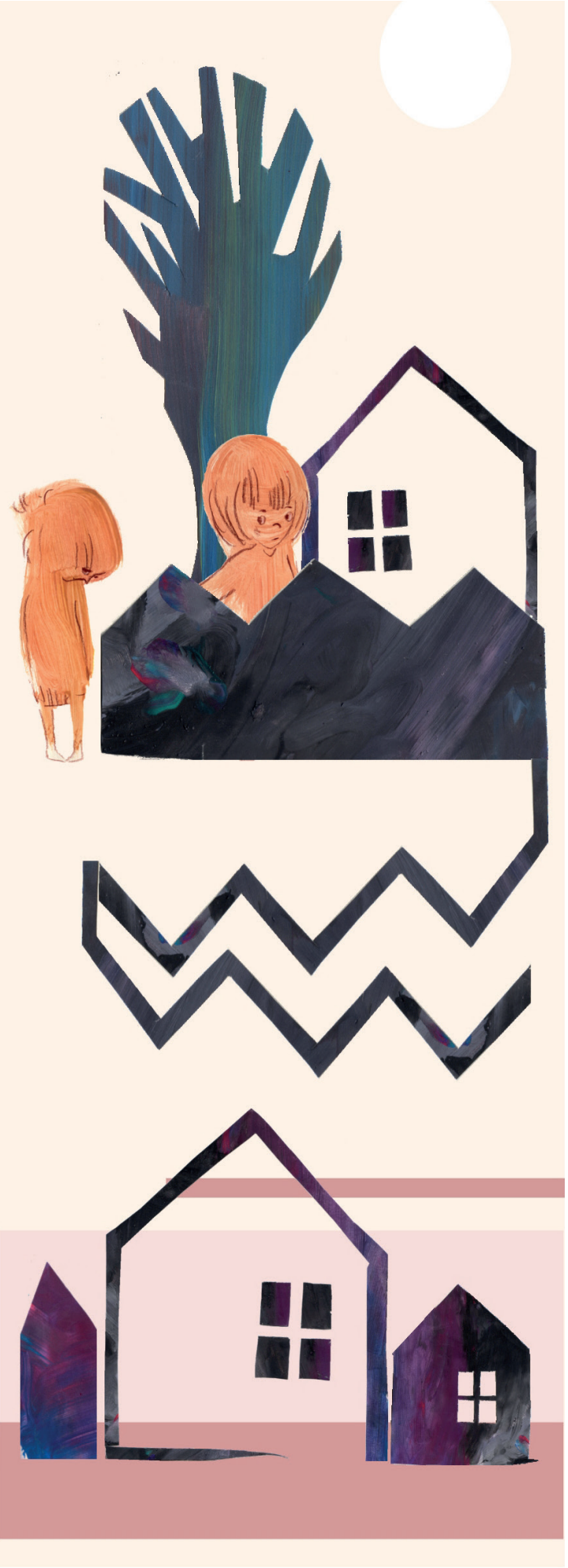
jest zaskakiwany informacjami. Dzieci nie powinny być oddzielane od matek nawet w celu uczestniczenia w fajnej zabawie. Ważniejsza dla nich jest obecność bliskich. Kiedy przyjechały razem dwie lub trzy rodziny, dobrze byłoby, gdyby mogły mieszkać blisko siebie, mieć ze sobą kontakt.

To, co stało się w Polsce w sprawie uchodźców, zadziwiło świat. Nie zdążyły powstać nawet obozy dla uchodźców, ponieważ zwykli ludzie zaprosili rodziny do swoich domów. Przysłowiowa polska gościnność zmaterializowała się. Wiele osób, chcąc umilić czas swoim gościom i żeby „zapomnieli o wojnie", proponuje im różne aktywności. Warto pamiętać, że odbudowanie bezpieczeństwa po ucieczce z terenów wojny będzie wymagało spokoju, wyciszenia, pewnej stałości. Liczne atrakcje mogą stanowić przeciążenie. Rozmawiałam z pewną matką chłopca w wieku wczesnoszkolnym. Boi się opuszczać dom i nie ma mowy, aby poszedł do szkoły. Lubi grać w piłkę nożną. Mama zorientowała się, że w pobliskim klubie jest drużyna dziecięca i gra w niej już kilku chłopców z Ukrainy. Mama chłopca postanowiła, że pójdą razem do klubu, gdyż szkoła teraz nie jest dla niego dobrym rozwiązaniem. Wyjście z mamą do klubu pozwoli dziecku poznać okolicę, zbudować relacje z kolegami i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa na tyle, aby w następnych miesiącach kontynuować naukę. Chłopiec, o którym mowa, przyjechał do Polski zaledwie tydzień temu. Trzy tygodnie spędził w piwnicy. Samo wychodzenie na zewnątrz jest trudne dla niego, a oddzielenie od mamy w ogóle nie wchodzi w rachubę.

Stałość

Po okresie paniki i chaotycznej ucieczki stałość jest ważnym elementem, który buduje bezpieczeństwo. Jeśli udało się Wam zabezpieczyć sytuację mieszkaniową, można zastanowić się, jak ułożyć dzień, aby jak najwięcej działań było przewidywalnych. Warto powrócić nawet do prostych czynności, które były udziałem rodziny: wspólne posiłki, modlitwa przed jedzeniem, kołysanki śpiewane przez mamę przed snem czy popołudniowe spacery. Wielu uchodźców, mimo że udało im się uciec z terenu wojny, ciągle żyje w panice. Słuchają wiadomości, oglądają filmy z frontu, śledzą doniesienia w internecie. Takie działania, niestety, mogą powtórnie traumatyzować i chociaż nie należy pozbawiać dzieci informacji o aktualnej sytuacji, to nie wolno ich jednak bombardować tymi informacjami.

Warto pamiętać, że dzieci, które przeżyły tak wysoki poziom zagrożenia w związku z ucieczką z terenu objętego wojną, mogą być ciągle w stanie bardzo wysokiego pobudzenia, psychicznego alarmu. Stan taki oznacza permanentną czujność. Różne bodźce dochodzące z otoczenia oceniane są pod względem możliwego zagrożenia. Możliwości poznawcze są mniejsze, niż w sytuacji kiedy jesteśmy spokojni. Porządek, drobne codzienne rytuały, cisza, spokój i wszystko, co jest przeciwieństwem doświadczenia chaosu, pośpiechu, bezładu, przynosi ukojenie dla wysoko pobudzonego układu nerwowego. Wojna,



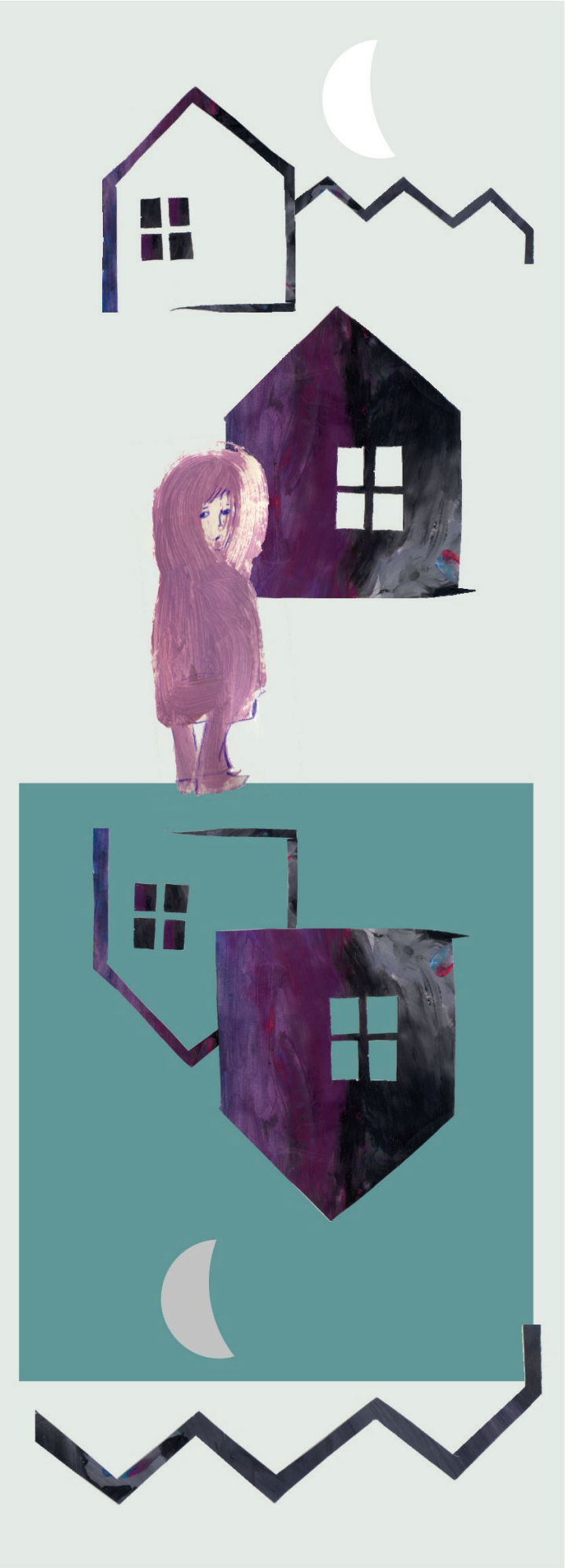
ucieczka, lęk oznaczają pobudzenie i wysoką aktywację. Spokój, porządek, stałość mniej pobudzają i zwiększają bezpieczeństwo.

Poczucie dobrostanu

Kiedy jesteśmy w sytuacji zagrożenia, nasz autonomiczny układ nerwowy reaguje tak, aby nas ochronić. Mobilizowane są wszelkie procesy pozwalające przetrwać: walka, ucieczka i zamieranie (Porges, 2020). Autonomiczny układ nerwowy aktywuje się, aby pomóc nam przetrwać. Aktywacja oznacza spłycony oddech, przyspieszone bicie serca, pocenie, ścisk w gardle, ucisk w okolicy przepony, przeszukiwanie wzrokiem okolicy w celu namierzenia zagrożenia, gotowość do ucieczki lub walki, zamarcie, kiedy nie ma innego wyjścia. Naszą naturalną reakcją na poziomie fizjologii jest poszukiwanie bezpieczeństwa. Każdy człowiek potrafi się dostrajać do otoczenia i odczytywać znaki, które informują go o tym, w jakim znalazł się położeniu. Kiedy odczuwa bezpieczeństwo, w sposób naturalny poszukuje relacji z innymi. Wspiera go w tym mimika, głębokie spojrzenie, melodia głosu. Kiedy znajduje się w niebezpieczeństwie, pojawiają się strategie obronne. Organizm szykuje się do walki lub ucieczki. Natomiast kiedy znajduje się w stanie zagrożenia życia, jego strategią obronną staje się zamrożenie, znieruchomienie, odcięcie. Aktywacja taka może trwać także po minięciu zagrożenia. Kiedy przydarza się to dziecku, może ono być w aktywacji przez całe swoje życie. Rozwijający się układ nerwowy nie może sobie poradzić z nadmiarem pobudzenia. Ważne jest, aby wspierając dziecko po doświadczeniu traumatycznym, zadbać o dobrostan nie tylko na poziomie samopoczucia, ale także na poziomie fizjologii. Obniżenie pobudzenia jest kluczowym działaniem dla opiekunów, wychowawców i rodziców.

Na początku wśród uchodźców było wiele dzieci, które nie widziały wojny. Wyjeżdżały z kraju, który normalnie funkcjonował, i tym co mocno budziło w nich lęk, była sama ucieczka. Dzisiaj wśród uchodźców są przeważnie dzieci, które przeżyły naloty, wielodniowe ukrywanie się w piwnicach, śmierć swoich bliskich, były świadkami masakr w okupowanych przez Rosjan miastach i świadkami ich bestialskiego znęcania się nad ludźmi i mordowania. To sprawia, że stan pobudzenia tych dzieci jest bardzo wysoki, a wiele z nich będzie prezentowało reakcję zamierania.

To, że dzieci wraz z matką znalazły się poza terenem działań wojennych, nie oznacza, że osiągnęły stan dobrostanu i bezpieczeństwa. Ze względu na to co przeżyły, odzyskanie równowagi może zająć wiele miesięcy. Trzeba pamiętać, że ojcowie tych dzieci i inni bliscy: dziadek, starszy brat, wujek, pozostali na Ukrainie i walczą. Wyobrażenia na temat ich stanu mogą być niejednokrotnie gorsze niż rzeczywistość. Dzieciom należy się prosta informacja, że tata dobrze się czuje lub że je pozdrawia. A jeśli zginie, należy je o tym poinformować.



Wspierając dziecko po traumie, pamiętaj o ważnym fundamencie. W swoich działaniach zawsze dbaj o bezpieczeństwo, stałość i dobrostan nawet w drobnych działaniach.

Szkoła i kontynuacja nauki

Kiedy układ nerwowy znajduje się w sytuacji zagrożenia, jest w stanie działać tylko na poziomie odruchowych mechanizmów walka-ucieczka. Zaangażowane są wtedy głównie te obszary układu nerwowego, które pozwalają nam przetrwać. Kiedy działamy w programie walka-ucieczka, nasz umysł nie ma pełnego dostępu do naszych poznawczych możliwości. W zależności od stanu emocjonalnego zmieniają się nasze możliwości w zakresie IQ. W sytuacji silnego lęku nasze możliwości poznawcze mogą być niższe nawet kilkadziesiąt punktów (B. Perry, 2022).

Ponieważ rząd umożliwił kontynuację nauki dzieciom z Ukrainy, pojawiły się zalecenia dla psychologów diagnostów w zakresie inteligencji dzieci i ich szans edukacyjnych.

Należy jednak pamiętać, że wyniki badania intelektu dziecka, które jest w stanie podwyższonego lęku czy alarmu, niekoniecznie muszą oddawać jego możliwości intelektualne. Będzie to raczej punktowy opis aktualnego stanu dziecka, związanego z doświadczeniem traumy. Bruce Perry zwraca uwagę na sekwencyjne przetwarzanie informacji przez nasz mózg. Dzieci, które doświadczyły traumy wojny, potem ucieczki i statusu uchodźcy w innym kraju, niekoniecznie osiągnęły stan spokoju z tego tylko powodu, że udało im się uciec ze swojego kraju. Mobilizacja ich układu nerwowego może być ciągle na poziomie walki - ucieczki, zamarcia lub czujności. Przetwarzanie informacji w takiej sytuacji jest zmienione, a wyniki testów psychologicznych nie oddają w pełni możliwości poznawczych takich dzieci, lecz jedynie stan ich umysłu w aktualnym stanie pobudzenia.

Nasz mózg rozwija się od najniższych partii do najwyższych. Wyróżniamy trzy funkcjonujące, we wzajemnej korelacji, obszary mózgu: pień mózgu (tzw. mózg gadzi), układ limbiczny (tzw. mózg ssaczy), kora nowa (mózg ludzki). O tym, jak nasz mózg przetwarza informacje, mówi Bruce Perry w swojej najnowszej książce:

„Wszystkie doświadczenia przetwarzane są od dołu w górę, czyli żeby dostać się na wierzch, do „inteligentnej" części naszego mózgu, muszą pokonać niższą „mniej inteligentną" część. Przetwarzanie sekwencyjne oznacza, że pierwszą częścią, która interpretuje napływające z naszych zmysłów informacje i reaguje na nie, jest ta najbardziej prymitywna i reaktywna. Mówiąc krótko nasz mózg jest tak zbudowany, że działamy i czujemy, zanim pomyślimy. Rozwija się też sekwencyjnie – kolejno, od spodu w górę". *(Bruce Perry, 2022 s. 35)*.

Dla nauczycieli i wychowawców oznacza to, że należy brać pod uwagę stan edukowanego dziecka. Tym bardziej należy brać go pod uwagę podczas diagnozy edukacyjnej czy intelektualnej sporządzanej przez psychologów.

Trauma a małe dzieci 0-3

Kiedy do traumy dochodzi wcześnie, wiele osób myśli, że nie ma to większego znaczenia. Dziecko jest przecież małe i nie pamięta tego, co się zdarzyło. Jednak nie jest to prawda. Im młodsze dziecko, tym większe mogą być skutki traumy, gdyż niedojrzały układ nerwowy może zareagować w taki sposób, że zmieni się dalszy rozwój dziecka w wielu obszarach. Dalsze wybory życiowe i działania dziecka mogą być związane z odtwarzaniem nieadaptacyjnych schematów zachowania związanego z traumą. W obliczu tak trudnego doświadczenia, jak trauma wczesnodziecięca, trzeba pamiętać, że bólu jednej osoby nie da się porównać z bólem innej osoby. Reakcja małych dzieci na traumę może być długotrwała ze względu na to, że ich układ nerwowy dopiero się rozwija.

Stan matki – stan dziecka

Niemowlęta i małe dzieci są zależne w zakresie regulacji emocji od swojego bezpośredniego opiekuna, czyli matki. Jeśli matka jest w dobrej kondycji emocjonalnej, tak samo dziecko będzie w dobrej kondycji. Wiele dzieci z Ukrainy urodziło się w schronach podczas nalotów lub w drodze. To jakie warunki zapewnimy matkom tych dzieci, wyznaczy ich drogę do zdrowia. Pamiętajmy, że w tym czasie rozwija się system przywiązania u dzieci i jego jakość jest zależna od dobrej kondycji matki. Jest to grupa wymagająca dużej opieki. Ukraińskie matki niemowląt nie powinny być wysyłane od razu do pracy, powinny mieć możliwość opieki nad swoimi dziećmi w bezpiecznym miejscu. Przekazanie wystraszonego niemowlęcia pod opiekę żłobka może pogłębić jego dysfunkcję w ośrodkowym i autonomicznym układzie nerwowym. U dzieci w okresie 0-3 taki stan będzie niekorzystnie wpływał na rozwój systemu przywiązania.

Im mniejsze dziecko, tym aktywacja układu nerwowego na traumę może być większa ze względu na małe zasoby rozwojowe dziecka. Dla małych dzieci rodzic stanowi największy zasób w zakresie regulacji i odzyskania dobrostanu.

Pomoc dzieciom z wyzwaniami rozwojowymi

Do Polski przyjechały również jako uchodźcy dzieci z domów dziecka. Trzeba pamiętać, że wychowując się w placówkach były już dotknięte traumą porzucenia czy przemocy w pierwszych latach dzieciństwa, że już przed wojną doświadczały skutków wczesnej traumy. Wiele z nich może mieć zmiany w zakresie stylu przywiązania lub też poważniejsze objawy

Ilustracje : Joanna Zając-Slapničar

wynikające z wczesnego zaniedbania w rozwoju. Dzieci te mogą mieć trudności z normalnym funkcjonowaniem. Jeśli ponadto nałożyły się na ich doświadczenia wydarzenia związane z zagrożeniem życia, ich zachowanie może być mało zrozumiałe dla otoczenia. Wiele rodzin, które przyjęły uchodźców do swoich domów, liczyło, że wojna szybko się skończy, a goście wrócą do swoich domów. Tak się jednak nie stało. Trzeba liczyć się z tym, że konflikt może potrwać długo, a przedłużająca się niepewność będzie rodziła frustrację. Opiekując się dziećmi wychowanymi bez rodziców, musimy brać pod uwagę ich niekorzystne doświadczenia rozwojowe, z zaburzeniami przywiązania włącznie.

Dzieci wychowywane we wczesnym dzieciństwie w placówkach mogą, oprócz traumy wojennej, przejawiać trudności w zachowaniu i regulacji emocji z powodu wczesnych doświadczeń traumatycznych w ich rozwoju, w tym zaburzeń w zakresie przywiązania. Udzielając im pomocy, trzeba mieć świadomość wpływu wczesnej traumy na rozwój dziecka.

W tej grupie mogą również znajdować się dzieci z zaburzeniami związanymi z prenatalną ekspozycją na toksyny, w tym **Spektrum Płodowych Zaburzeń Alkoholowych (FASD)**. Dzieci z uszkodzeniami mózgu doświadczają w sytuacji zagrożenia tych samych emocji co każdy człowiek, mają natomiast ograniczone możliwości radzenia sobie ze swoimi stanami. Wymagają także wyjaśnienia sytuacji w sposób dla nich zrozumiały. Ze względu na ograniczenia poznawcze mają mniejsze zasoby do radzenia sobie z orientacją w sytuacji, rozumienia faktów czy też mniejsze możliwości w sygnalizowaniu własnego samopoczucia w zrozumiały sposób. Potrzebują bezpiecznego dorosłego, który pomógłby im w regulowaniu stanów emocjonalnych w adekwatny dla nich sposób.

Kiedy wspierasz dziecko z uszkodzeniami mózgu:

- mów prostym językiem;
- nie używaj przenośni, metafor, skrótów myślowych;
- sprawdzaj, czy rozumie, co powiedziałeś i czy rozumie przekaz komunikacyjny;
- sprawdź, czy jest bezpieczne.

Literatura

B. Perry, O. Winfrey (2022) Co ci się przydarzyło? Rozmowy o traumie, odporności psychicznej i zdrowieniu. Wydawnictwo Agora, Warszawa

S. Porges (2020) Teoria poliwagalna. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

Patronat :

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

fundacja rodzina od A do Z

teresaszu@poczta.onet.pl www.item-psychologia.pl