



Bērnu aizsardzības
centrs

Emocionālās traumas aptieciņa

pirmsskolas un sākumskolas vecumam

Kas ir emocionālā trauma?

Emocionālā trauma ir kāda piedzīvota satraucoša, biedējoša vai apdraudoša notikuma - piemēram, negadījums, nozīmīgs strīds, tuvinieka slimība vai nāve, apdraudējums - emocionālās sekas. Bērnu uztverē traumatisks var būt arī notikums, kas pieaugušajam tāds nešķiet.

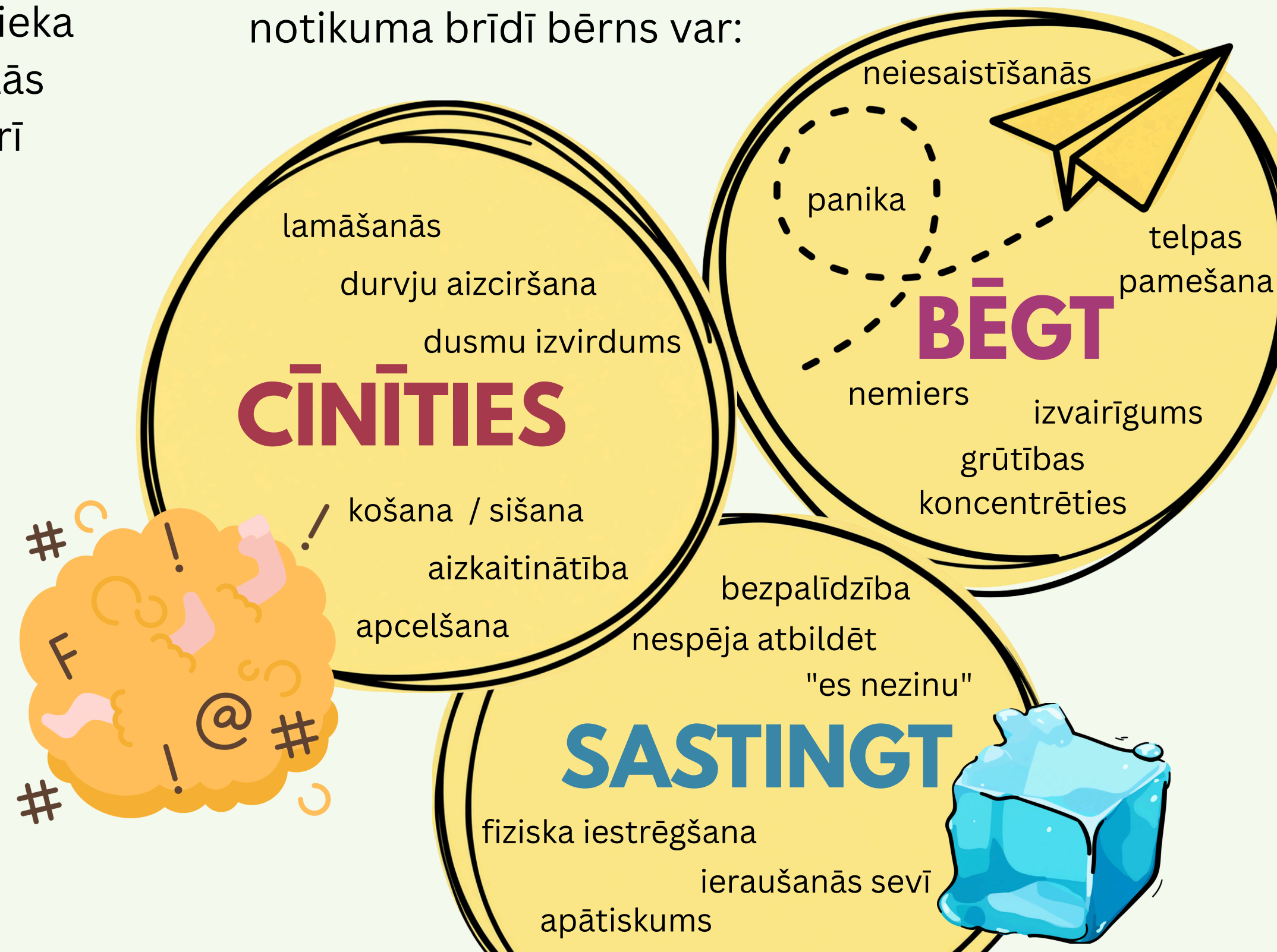


Notikums rada pieredzi, kurai ir ietekme uz bērnu.

*Traumas izpratnē balstītas vadlīnijas, ECLIPS, 2022.;
Trauma Informed approach, UNICEF, 2022.

Atpazīsti stresa reakcijas

Emocionāli traumatiska notikuma brīdī bērns var:



Emocionāli traumatiska notikuma brīdī:



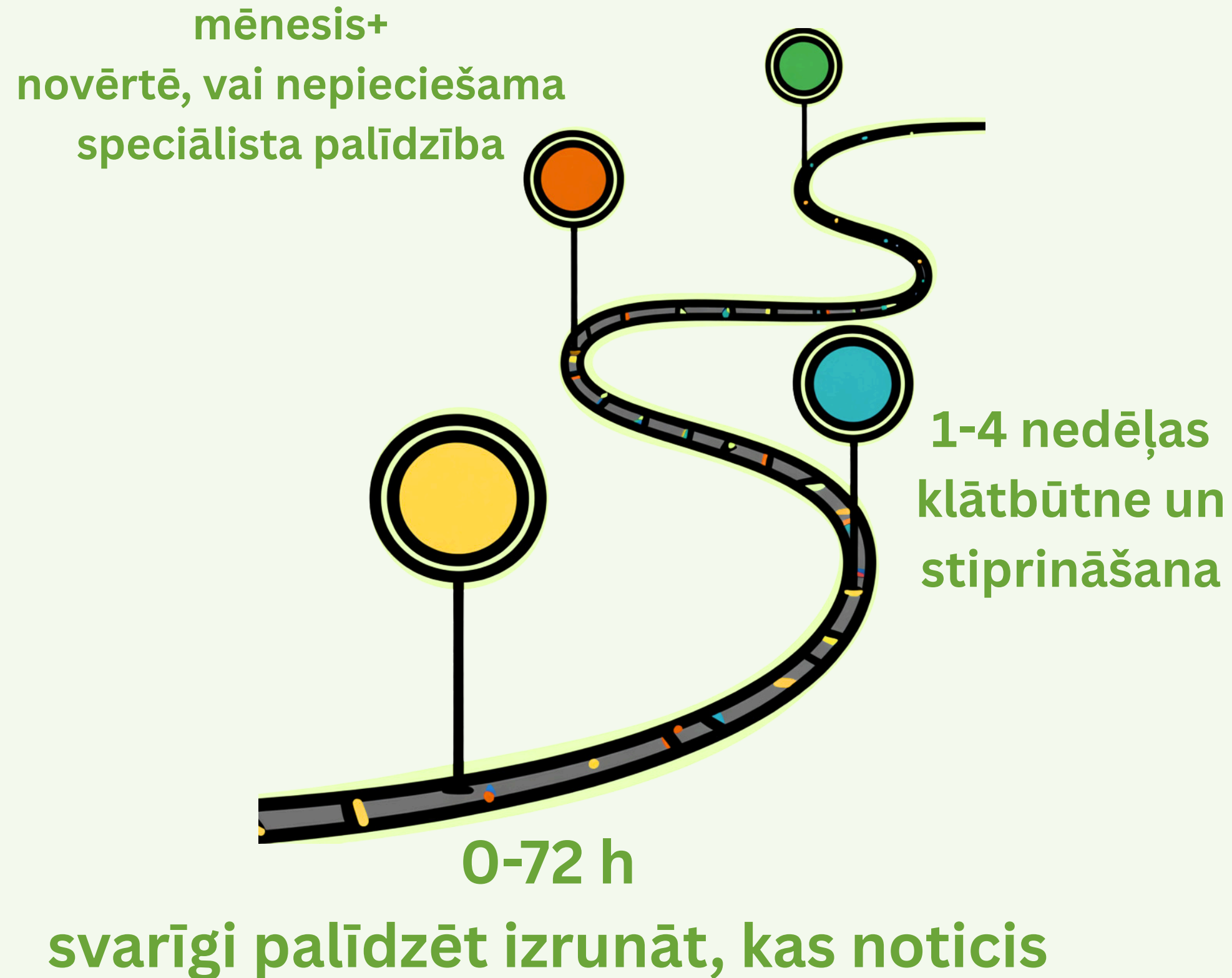
Fiziska drošība un
vajadzības
VISPIRMS!

- atpazīsti savu stresa reakciju un saglabā mieru;
- nogādā bērnu drošībā (palieciet drošā vietā, ja tur jau esat);
- piedāvā padzerties;
- nodrošini siltumu, mieru (ierobežo troksni) un ēdienu;
- esi klātesošs;
- aktīvi klausies un rūpīgi ieklausies;
- respektē bērna robežas, nekritizē un nenosodi.

- Bērns var būt nobijies, apjucis vai dusmīgs, esi saprotošs un apstiprini vārdos, ka bērna izjūtas ir īstas. ("Ir saprotami, ka tu jūties apjucis.")
- Nepārtrauc bērnu un nepārvirzi sarunu uz citu tematu.
- Uzdod jautājumu pirms izdari pieņēmumu.
- Esi "drošā vieta" - pievērsies bērnam, dod laiku, esi tuvumā, bet neuzspied un nepieprasi acu kontaktu vai sarunu.
- Esi godīgs, bet sniedz vienkāršas un skaidras atbildes uz bērna jautājumiem.
- Pasargā bērnu no informācijas, ko var būt grūti saprast - piemēram, ziņas un sociālo tīklu ieraksti.



Emocionālās traumas laika līnija



Kāpēc laiks ir tik svarīgs?

Pirmo 72 stundu laikā mūsu prātā pakāpeniski nostiprinās atmiņas par notikušo, arī tas, kā mēs notikušo uztveram.



Sliktais nekļūst labs, bet mēs varam bērnam palīdzēt noņemt “stresa brilles” un mācīties, ko ar emocijām iesākt.

Normālas reakcijas uz ārkārtas apstākļiem

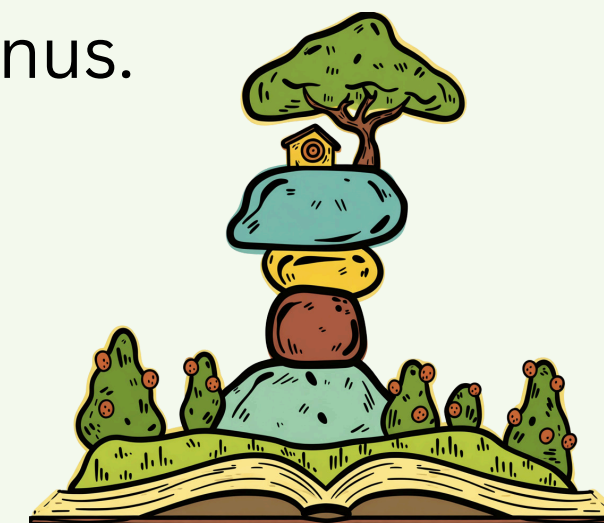
- sāk uzvesties vecumam neatbilstoši - “atgriežas” mazākā vecumā;
- aizmirst nesenāk iegūtas prasmes un zināšanas;
- nevar aizmigt vai bieži mostas;
- grūti uz laiku šķirties no vecākiem vai citiem ģimenes locekļiem;
- izaicinoša uzvedība;
- emocionālas svārstības;
- grūti koncentrēties;
- bezpalīdzības, kauna vai vainas sajūta;
- rotaļās vairākkārt atkārtoto piedzīvoto, izspēlē varoņa / glābēja lomu.

*ārkārtas apstākļi - piedzīvotais
emocionāli traumatiskais notikums

Praktiski padomi pirmajām 72 h

Bērnam var nebūt pieteikami vārdu, lai izrunātu notikušo, tāpēc sākumā:

- iesaisties rotaļās;
- zīmē, veido aplikācijas vai būvē smilšu pilis;
- iesaisti bērnu fiziskās aktivitātēs, piemēram, pastaigās un spēlēs;
- izmanto attēlus ar dažādām tēmām, lai kopā ar bērnu stāstītu stāstus;
- izvēlies savas ģimenes komforta nodarbes un ēdienus / dzērienus.



Kad meklēt palīdzību pie speciālista?

- sākotnējās reakcijas nemazinās vai pasliktinās;
- kādas no reakcijām uz traumatisko notikumu ir izteikti spilgtas;
- ir izteiktas, nomācošas atmiņas par notikušo;
- bērns apzināti izvairās no vietām, cilvēkiem vai citiem atgādinājumiem par notikušo;
- arī pēc mēneša ir trigeri, kas bērnam rada trauksmi vai izsauc stresa reakcijas;
- bērns iesaistās riskantās nodarbēs, ir nevērīgs pret savu drošību;
- bērns ir apātisks vai nomākts.

VĒRO | VĒRTĒ | VĒRSIES PĒC PALĪDZĪBAS

ATCERIES, mēs un mūsu nervu sistēmas ir atšķirīgas!

Viens un tas pats ieteikums vai "recepte" visiem neder vienādi.

Svarīgi ir spēt ieraudzīt, kas slēpjas aiz bērna uzvedības, iesaistīties un meklēt palīdzību, kad tā nepieciešama.

**Izmēģini
stratēģijas!**

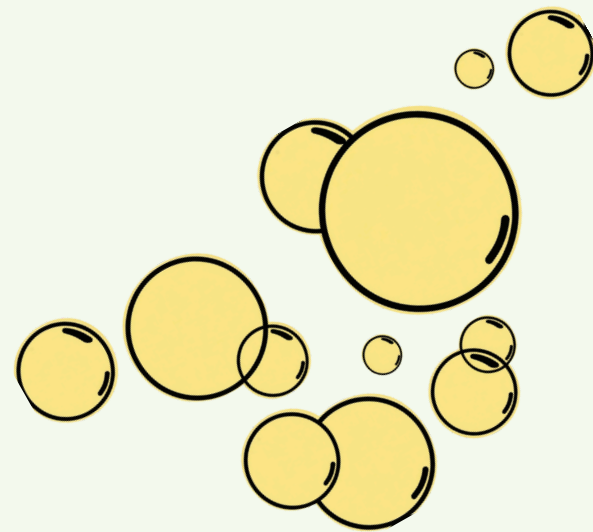


**Dari kopā ar bērnu
un atrodi tās, kas
palīdz jums.**

ELPO

No zīmuļiem salieciet uz grīdas vai galda trijstūrus, ērti apsēdieties tiem priekšā un, ar pirkstu velkot gar pirmo “līniju”, ievilciet elpu, skaitot līdz 3, otrajā posmā elpu aizturiet, skaitot līdz 3, trešajā - izelpojiet, skaitot līdz 3. Atkārtojiet.

Sacentieties vai spēlējieties pūšot prom no sevis balonus, aizkarus, kreppapīra lentas, papīra laiviņas ūdenī (der arī vanna), papīra lidmašīnas, ziepju burbuļus.



KUSTIES

Pārkārtojiet lietas - vietu atrašana priekšmetiem, grupēšana pa krāsām, formām vai izmēra palīdz sajūst, ka situācija nav nekontrolējama.

Dodieties pastaigās, uz rotaļu laukumiem vai peldētis.

Spēlējiet āra kustību spēles.

Kopā veiciet stiepšanās vingrojumus.

Dziediet, dungojiet un dejojiet.

IZTĒLOJIES

Lūdziet bērnu iztēloties vietas no stāsta, ko stāstāt vai lasāt. Rosiniet iedomāties, kādi ir laikapstākļi, skaņas, smaržas.

Kopā iedomājieties un aprakstiet vietas, kur jūs gribētu nokļūt. Der arī tās, kuras nepastāv.

VĒRO

Nosauc

- 5 lietas, ko redzi,
- 4, kam vari pieskarties,
- 3, ko sadzirdi,
- 2, ko vari sasmaržot,
- 1, ko vari sagaršot.

SAJŪTI

Koncentrējieties uz apkārtējo - atbildiet uz jautājumiem: kādas skaņas var sadzirdēt, kādas smaržas sajūst vai kādas krāsas ieraudzīt?

Spēlējieties un radoši darbojieties ar zirņiem, pupiņām, rīsiem, makaroniem, smiltīm, pērlītēm vai plastilīnu.

Ar nolūku un caur spēlēm sasprindziniet muskuļus un tad atbrīvojieties, piemēram, iztēlojieties, ka kāpjat kalnā un tad atpūšaties, vai sasprindziniet plaukstas un atspiedieties pret krēsla sēdvietu, sevi paceļot uz augšu, brīdi noturieties un tad atslābinieties sēžot.



Bērnu aizsardzības centrs

Kur vērsties pēc palīdzības?

**Nekavējoties nepieciešama
medicīniska palīdzība:**

113

**Noticis negadījums vai radusies
bīstama situācija:**

112

Uzticības tālrunis
bērniem un pusaudžiem

116111