# Załącznik nr 2 do Studium procedury PTSD

LISTA PYTAŃ I WSKAZÓWEK DO ROZMOWY Z DZIECKIEM PO TRAUMIE

Jak przeprowadzić rozmowę z dzieckiem po traumatycznym, trudnym zdarzeniu?

## Rozpocznij rozmowę z dzieckiem na bezpieczne dla niego tematy.

Zadawaj proste, otwarte pytania, na które dziecko zna odpowiedź, na przykład:

* Jak spędzasz wolny czas?
* Co lubisz robić?
* Czym się interesujesz?

## Mów do dziecka, patrząc mu w oczy.

Dostosuj się do poziomu wzroku dziecka – skieruj twarz w jego stronę. Pamiętaj o tym, żeby nie patrzeć się „napastliwie”. Jeśli zauważysz, że dziecku sprawia to problem, wówczas zmniejsz częstotliwość patrzenia. Kontakt wzrokowy powinien być naturalny, jak podczas innych rozmów.

## W trakcie rozmowy:

1. Nie zadawaj pytań typu „dlaczego…”?

Zamiast tego używaj pytań: „W jaki sposób?”, „Jak to się stało, że podjąłeś taką decyzję?”. Pytanie rozpoczynające się od słowa „dlaczego” zazwyczaj kojarzy się dziecku z dodatkowymi kłopotami i negatywną oceną jego zachowania.

1. Traktuj dziecko poważnie. Uważnie go słuchaj.

Zbierz jak najwięcej informacji, aby być pewnym, że dobrze rozumiesz jego problem. Okazuj dziecku, że starasz się go zrozumieć, możesz używać słów: „rozumiem”, „tak”. Staraj się popatrzeć na problem z perspektywy dziecka.

1. Pozwól dziecku się wypowiedzieć. Nie przerywaj w pół zdania.

Zadawaj pytania pomocnicze, aby uzyskać dodatkowe informacje, by lepiej zrozumieć istotę problemu. Pamiętaj jednak, że ta rozmowa jest trudna dla dziecka. Pytaj tylko o to, co jest niezbędne, aby dziecko nie uległo powtórnej traumatyzacji.

1. Odpowiedź „nie wiem” – traktuj pozytywnie.

Zazwyczaj dziecko, udzielając takiej odpowiedzi, mówi: „Powtórz pytanie, żebym miał czas zastanowić się nad odpowiedzią” lub „Pytanie jest zbyt trudne”.

1. Nazywaj emocje, które rozpoznajesz u dziecka.

Próbuj reagować na nie empatycznie: „Wyobrażam sobie, że możesz odczuwać złość w sytuacji, gdy…”, „Rozumiem, że ta sytuacja wywołuje smutek”, „Wydajesz się zniechęcony i zmęczony tą sytuacją”.

1. Wskazuj mocne strony dziecka.

Mów komplementy. Szukaj zasobów dziecka, nie skupiaj się na deficytach.

1. Używaj skal.

Rób to zwłaszcza wtedy, kiedy dziecko ma problem z wypowiedzią. Dzięki skalom można ocenić stopień bezpieczeństwa w rodzinie, wiary dziecka w możliwość rozwiązania problemów, motywacji do działania, zaufania, nadziei. Przykład: „Na skali 0–10, gdzie 0 oznacza, że w domu nie czujesz się bezpiecznie, a 10, że czujesz się bardzo bezpiecznie, na ile oceniasz swoje bezpieczeństwo w domu?”.

1. Zadawaj pytania o wyjątki.

Są to sytuacje, kiedy dziecko nie miało problemów. Uświadomienie dziecku, że nie zawsze było źle, zachęca do zmiany, sprzyja wierze we własne możliwości.

1. Pytaj o  zdanie dziecka w ważnych dla niego sprawach.

Dziecko jest ekspertem od własnych uczuć i potrzeb. Należy to uwzględnić, budując plan pomocy.

1. Oceń i zadbaj o bezpieczeństwo dziecka.

Troska o bezpieczeństwo dziecka stanowi podstawę do udzielenia mu pomocy. Każda sytuacja kryzysu stwarza zagrożenie – powinno ono być oceniane w dwóch aspektach. Pierwszy z nich to zagrożenie *ze strony dziecka* dla niego samego. Dziecko w kryzysie może rozważać samobójstwo jako sposób rozwiązania sytuacji trudnej czy uwolnienia się od bólu i cierpienia. Drugi aspekt to *zagrożenie* dla dziecka *ze strony jego otoczenia*. Należy ocenić, czy szkoła i dom są dla niego bezpiecznymi miejscami.

1. Zapewnij wsparcie dziecku.

Doceń mocne strony dziecka. Prawidłowo udzielone wsparcie przywraca pozytywne myślenie, daje nadzieję na przyszłość, wzmacnia poczucie własnej wartości i upewnia dziecko w przekonaniu, że sytuacja problemowa jest do rozwiązania.

1. Rozważ różne możliwości.

Wspólnie z dzieckiem należy przeanalizować możliwe sposoby radzenia sobie z jego trudnościami i emocjami. Warto przeanalizować z rodzicami czy współpracownikami kilka możliwych scenariuszy pomocy, tak by można było wybrać najbardziej efektywne rozwiązanie problemu.

1. Ułóż plan pomocy dziecku.

Plan powinien być realistyczny, krótkoterminowy, określać konkretne działania dziecka i jego rodziny oraz osoby prowadzącej interwencję.

1. Powiedz dziecku, jakie działania zostaną podjęte w ramach planu pomocy.

Wyjaśnij wszelkie wątpliwości i odpowiedz na pytania dziecka. Mobilizuj rodzinę dziecka do korzystania z dostępnych źródeł pomocy, to jest pomocy socjalnej, prawnej, medycznej, psychoterapii indywidualnej czy rodzinnej.

Źródło: [Dziec*ko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*, Zintegrowana Platforma Edukacyjna (zpe.gov.pl)](https://zpe.gov.pl/a/dziecko-w-sytuacji-kryzysowej-wspierajaca-rola-pracownikow-oswiaty/Do1r7YPmc).

## Przykładowe pytania dotyczące traumatycznego zdarzenia.

1. Kiedy nastąpiło traumatyczne zdarzenie? (data, dzień tygodnia, w ciągu dnia/nocy)
2. Gdzie nastąpiło to zdarzenie, w jakim miejscu?
3. Co się dokładnie stało?
4. Jakie były okoliczności zdarzenia?
5. Czy Twoje życie lub życie bliskich było zagrożone, czy groziły Ci poważne obrażenia fizyczne?
6. Jaka była Twoja pierwsza reakcja na zdarzenie?
7. Jakie były pierwsze oznaki reakcji rodziców na zdarzenie?
8. Czy ogarnęło Cię poczucie ogromnego przerażenia i bezradności?
9. Jakie były pierwsze kroki podjęte przez Ciebie po zdarzeniu?
10. Jakie emocje czujesz w związku ze zdarzeniem?
11. Czy winisz kogoś za to, co się stało? Jeśli tak, to kogo?
12. Czy ktoś Ci wtedy towarzyszył? Jeśli tak, to kto?
13. Czy udało Ci się uchronić przed niebezpieczeństwem samodzielnie czy ktoś Ci pomógł?
14. Czy cierpiałeś z powodu obrażeń fizycznych? Czy udzielono Ci pomocy medycznej?
15. Czy czujesz się winny za to zdarzenie? Lub za swoje zachowanie w czasie tego zdarzenia?
16. Czy byłeś zawstydzony z powodu tego zdarzenia? Lub z powodu swojego zachowania w czasie tego zdarzenia?
17. Czy twoje relacje z bliskimi zmieniły się po tym zdarzeniu? Jeśli tak, to w jaki sposób?
18. Czy twoje relacje z rówieśnikami zmieniły się po tym zdarzeniu? Jeśli tak, to w jaki sposób?
19. Czy zmieniło się to, w jaki sposób postrzegasz siebie?
20. Czy po zdarzeniu masz jakieś trudności w funkcjonowaniu w codziennym życiu?
21. Czy po zdarzeniu masz jakieś trudności w szkole lub w kontaktach z rówieśnikami?
22. Na ile trudno rozmawiać Ci o zdarzeniu z innymi osobami?
23. Czy chcesz coś dodać, co dotyczy tego zdarzenia? Lub okoliczności, które je poprzedziły lub nastąpiły później?
24. Jak się czujesz po naszej rozmowie?

Źródło: B.E. Foa, E. Gilboa-Schechtman, K.R. Chrestman (2013). *Przedłużona ekspozycja w terapii PTSD nastolatków. Emocjonalne przetwarzanie traumatycznych doświadczeń. Podręcznik terapeuty*. Sopot: GWP, s. 200–201.