



Bengt Söderström (red.)
Miriam Almebäck
Christina Citron
Carin Nordenstam
Eva Zachrison

Wybrane narzędzia i techniki terapii dzieci wykorzystywanych seksualnie

The Vasa Tool Box

Tytuł oryginalny: BUP Vasas verktygslåda

Tytuł wydania anglojęzycznego: The Vasa Tool Box

Wydane przez Klinikę Psychiatryczną dla Dzieci i Młodzieży Vasa
(BUP Mottagning Vasa) w Sztokholmie w 2005 r.

Copyright © 2005 Autorzy

Copyright © 2010 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
(dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

ISBN: 9788393150816

Tłumaczenie: Anna Czajkowska-Błaziak

Konsultacje wydania polskiego: Maria Keller-Hamela, Jolanta Zmarzlik

Opracowanie redakcyjne i korekta: Marzena Polańska

Skład i opracowanie graficzne: E-ASYSTENT.COM

Projekt i opracowanie graficzne okładki: Anna Orwat

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
03-926 Warszawa, ul. Walecznych 59
tel.: 22 616 02 68, biuro@fdds.pl; www.fdds.pl



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Bengt Söderström (red.),
Miriam Almebäck, Christina Citron,
Carin Nordenstam, Eva Zachrison



PROGRAM PARTNERSTWA
TRANSGRANICZNEGO

Wybrane narzędzia i techniki terapii dzieci wykorzystywanych seksualnie

The Vasa Tool Box

„Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym udzielonym przez Norwegię ze środków Norweskiego Mechanizmu Finansowego oraz Ministerstwo Spraw Zagranicznych RP w ramach Programu Partnerstwa Transgranicznego”



Spis treści

- 5 Wprowadzenie
 - Wybrane narzędzia i techniki terapii
- 7 Pierwsze spotkanie
- 13 Komunikacja
- 21 Autonomia
- 26 Emocje
- 38 Myślenie
- 45 Nadzieja i wiara w przyszłość
- 50 Zachowania seksualne
- 55 Uwagi końcowe
- 57 Literatura
- 61 Ilustracje
- 71 Załącznik

Wprowadzenie

Poradnia Vasa działa w ramach Inicjatywy Rady Hrabstwa Sztokholm na rzecz Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży (ZPDM). Jest to placówka specjalistyczna, zajmująca się terapią i poradnictwem w przypadkach, gdy zachodzi podejrzenie wykorzystywania seksualnego dziecka lub gdy fakt wykorzystywania zostanie potwierdzony. Począwszy od 1994 roku, pracownicy poradni objęli terapią setki dzieci, młodych ludzi i członków ich rodzin. Śledząc najnowsze doniesienia fachowe i rozwijając naszą własną metodę stworzyliśmy zestaw narzędzi – bezpośrednich, konkretnych metod i ćwiczeń – które dowiodły swej użyteczności w terapii.

Rolą naszego ośrodka jest zapewnienie konsultacji dla profesjonalistów współpracujących z nami w ramach Inicjatywy na rzecz Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, a także profesjonalistów reprezentujących innego rodzaju placówki opiekuńcze. Konsultacje często dotyczą kwestii związanych z oceną, prowadzeniem przypadku czy współpracą międzyinstytucjonalną. Nierzadko jednak skupiają się też na terapii. Stykamy się z wieloma osobami, które nie mają doświadczenia w postępowaniu z rodzinami w specyficznej sytuacji kryzysowej – po ujawnieniu wykorzystywania seksualnego dziecka. Aby zwiększyć skuteczność terapii, osoby takie chcą zmodyfikować swoją praktykę terapeutyczną i stosowaną metodologię. Metody zaprezentowane w niniejszej pracy to wybór narzędzi, z których my sami korzystamy w codziennej pracy. Korzystają z nich też konsultujący się z nami profesjonalści – niezależnie od posiadanego zasobu wiedzy teoretycznej czy wybranej metody terapii, doceniają nasze narzędzia i potrafią stosować je w praktyce.

O terapii w przypadkach wykorzystywania seksualnego czy innych form krzywdzenia można by mówić bardzo długo. Można rozważać skuteczność poszczególnych metod i analizować czynniki warunkujące sukces terapii. Najnowsze badania i publikacje stanowią tu użyteczne źródło wsparcia.^{1, 2} W zgodnej opinii większości profesjonalistów, powodzenie terapii wymaga aktywnego skupienia na zdarzeniach traumatycznych, ich następstwach i towarzyszących

¹ Zalecenia terapeutyczne wg APA, Cohen 2005

² Socialstyrelsen 2000, Svedin 2000, Svedin i Banck 2002

im objawach. Ofierze traumy należy zapewnić pomoc i wsparcie, aby potrafiła stopniowo: myśleć o doświadczonej krzywdzie, mówić o niej w sposób konkretny i szczegółowy, a następnie poradzić sobie z obudzonymi uczuciami i myślami.

W przypadku dzieci i młodzieży podkreśla się też wagę uczestnictwa rodziny i najbliższego otoczenia w całym procesie terapii. Osoby bliskie dziecku mogą być dla terapeuty źródłem wielu ważnych informacji. Z drugiej strony, opiekunowie dziecka powinni wiedzieć możliwie dużo o wykorzystywaniu seksualnym i jego skutkach, a także o samej terapii. Często dorośli w otoczeniu dziecka także potrzebują pomocy, aby skuteczniej radzić sobie z własnymi reakcjami na kryzys, umiejętnie wzmacniać relację przywiązania i wyrobić w sobie zdolność mówienia o tym, co się stało, aby przełamać znowu milczenia. W terapii powinny się więc znaleźć zarówno elementy dotyczące wyłącznie dziecka lub rodziców niekrzywdzących, jak i części wspólne odnoszące się i do dziecka, i do rodziców.

U krzywdzonego dziecka nierzadko występują nasilone objawy ponownego przeżywania i unikania traumatycznych wspomnień, które utrudniają poruszanie kluczowych tematów w ramach terapii. Niezależnie od formy terapii, ćwiczenia i metody skupiające się na tych najważniejszych aspektach ułatwiają klientowi i terapeutce nawiązanie do kwestii najtrudniejszych, ale niezbędnych z punktu widzenia leczenia. Poprzez tę książkę chcieliśmy pokazać dobre, konkretne przykłady stosowanych przez nas rozwiązań. Staraliśmy się opisać je na tyle jasno i przejrzysto, aby terapeuci o różnym poziomie przygotowania teoretycznego i zróżnicowanych metodach pracy mogli je stosować i włączać w swoją strategię postępowania.

Zaczynamy od konkretnych narzędzi ułatwiających **pierwszy kontakt** z dzieckiem lub młodym człowiekiem i jego rodziną, w przypadku podejrzenia lub ujawnienia wykorzystywania seksualnego. Następnie opisujemy kolejno różnorodne narzędzia terapeutyczne zgrupowane w sześć tematów, z których każdy opisuje określony obszar terapii: **komunikacja, autonomia, emocje, myślenie, nadzieja/wiara w przyszłość** oraz **zachowania seksualne**.³

Wspomniane tematy można postrzegać jako obszary, w których dzieci czy młodzi ludzie – ofiary wykorzystywania seksualnego – potrzebują wsparcia, aby powrócić do pełni zdrowia. Można je też rozumieć jako rejony na których trzeba się skupić w ramach terapii, aby zapobiec rozwojowi objawów traumy. Tematy te nie zostały uporządkowane w żaden ustalony sposób, a określone nimi obszary zazębiają się i są ze sobą wzajemnie powiązane. Część opisanych narzędzi znajduje zastosowanie w więcej niż jednym obszarze.

Dla uproszczenia, słowo **dziecko** odnosi się tu do dzieci i młodzieży do 18. roku życia (o ile nie zostanie to wyraźnie określone inaczej).

³ Pierwsze pięć nagłówków zaczerpnięto z modelu leczenia traumy zaproponowanego przez Johnsen Christie, Christie 1994, materiały wykładowe 1999.

Pierwsze spotkanie

Dziecko, które jest ofiarą wykorzystywania seksualnego, przed spotkaniem z osobą, która ma mu zapewnić pomoc odczuwa na ogół bardzo silne emocje i zмага się z natłokiem myśli. Mówienie czy nawet myślenie o tych doświadczeniach może wywoływać silne, negatywne emocje. Dziecko może nie do końca rozumieć, co się stało, może nie rozumieć sytuacji terapii, mieć trudności z obdarzaniem innych zaufaniem czy wątpić, że otrzymanie pomocy jest możliwe. Na ogół dziecko chce zajmować się wszystkim za wyjątkiem myślenia i mówienia o doznanej traumie, a przecież to właśnie pomoc w myśleniu i mówieniu o krzywdzie jest zasadniczym celem terapii.

Dziecko w takiej sytuacji doświadczyło zapewne tego, że ktoś nie uszanował jego woli, nie przejął się jego strachem i niezrozumieniem sytuacji, oszukał je albo zignorował zasady dotyczące tego, co wolno, a czego nie wolno. Ważne więc, aby zachowanie terapeuty niosło przeciwny komunikat.

Nasze doświadczenia wskazują, że niezmiernie istotne jest, aby terapeuta zwracał uwagę na to, czego dziecko chce, jakie okazuje uczucia i aby podchodził do tych pragnień i emocji z szacunkiem. Podkreślamy na przykład, że dziecko ma prawo powiedzieć „nie”, nawet terapeutę. Chociaż wytrwale staramy się pomóc dziecku opowiedzieć o doznanej krzywdzie, unikamy manipulacji. Nie stosujemy wybiegów mających skłonić dziecko do wykonania naszych poleceń, zawsze dajemy dziecku możliwość powiedzenia „tak” lub „nie”. Jeśli dziecko stawia konkretne pytania, zawsze udzielamy szczerych odpowiedzi.

Staramy się pokazać, że często spotykamy dzieci, które zostały przez kogoś skrzywdzone. W związku z tym potrafimy zrozumieć i przyjąć to, co się dziecku przytrafiło, a także towarzyszące mu emocje. Zasadą jest więc przekazanie dziecku kontroli poprzez otwartość, jasność sytuacji i akceptujące podejście, kładące nacisk na uczciwość.

W czasie pierwszego spotkania staramy się możliwie szybko wytłumaczyć dziecku kim ja – terapeuta – jestem, co już wiem i czym wspólnie się zajmiemy. Mówimy jasno i bez ogródek o co chodzi.

Należy podkreślić, że niezmiernie istotna jest tu konsultacja i współpraca z opieką społeczną i sądami. Abstrahując od terapii, w sytuacjach wykorzystania seksualnego dziecka konieczny jest często udział innych osób i instytucji, aby przeprowadzić dochodzenie i zapewnić dziecku bezpieczeństwo. By uniknąć tarć pomiędzy poszczególnymi zaangażowanymi jednostkami, warto wspólnie planować działania, za punkt wyjścia przyjmując zakres obowiązków i odpowiedzialności określony dla danej instytucji lub osoby. Poszczególni uczestnicy wszystkich tych działań mogą być dla siebie nawzajem źródłem cennej pomocy.

„Zajmuję się...”

Pracując z dziećmi, które przychodzą na terapię w związku z podejrzeniem wykorzystywania seksualnego warto już na wstępie obiektywnie i konkretnie wyjaśnić, czym się zajmujemy i jaki jest cel spotkania. Dziecko zyskuje informację, a tym samym kontrolę nad sytuacją. Co więcej, terapeuta pokazuje przez to, że można rozmawiać o podobnych wydarzeniach.

W przypadku młodszych dzieci można na przykład powiedzieć, że nasza praca polega na pomocy dzieciom, które mówią, że ktoś „dotykał je w dziwny albo głupi sposób” albo „zrobił coś, czego nie wolno robić z ich pupą albo siusiakiem itd.”. Ze starszymi dziećmi można wykorzystywać sformułowania takie jak: „uprawiał seks”, „wykorzystywany seksualnie” itd.

Warto też już na początku powiedzieć dziecku, że różne dzieci reagują różnie – niektóre są smutne, inne się boją, jeszcze inne uważają, że stało się coś dziwnego. Trzeba też zaznaczyć, że pomagamy im, aby mogły poczuć się lepiej. Po tych wyjaśnieniach pytamy często, czy zdaniem dziecka „trafiło we właściwe miejsce” (na ogół uzyskujemy pełne ulgi potwierdzenie). Czasem już na tym etapie dziecko zaczyna spontanicznie opowiadać, dlaczego się tu znalazło, kto je skrzywdził i jak się czuje albo odpowiada na konkretne pytania dotyczące zdarzenia. Jeśli dziecko nie jest jeszcze gotowe do rozmowy, musimy to uszanować, niezapominając, że aby pomóc dziecku musimy wrócić do tego tematu.

„Co już wiem...”

Żeby dziecko miało kontrolę i dostęp do informacji, warto otwarcie zrelacjonować wszystko, co już wiemy o podejrzeniu wykorzystywania, a następnie wyjaśnić skąd mamy taką wiedzę. Konkretnie cytaty, np. „Zadzwoiła twoja

mama i powiedziała, że opowiedziałeś jej jak X dotykał twojej pupy”, są lepsze niż: „Wiem, co zrobił X” albo „Może coś ci się przytrafiło”. Pierwszej z tych wypowiedzi nie możemy być pewni – prawdę zna tylko dziecko i X. Drugą można odebrać jako unik lub wypytywanie; szczególnie jeśli dziecko wie, że jego matka dzwoniła i opowiedziała co się stało.

„Inne dzieci...”

Opowiadanie o reakcjach, uczuciach i myślach innych wykorzystywanych seksualnie dzieci może okazać się użyteczne, o ile cel jest dobrze przemyślany. Trzeba też otwarcie zaznaczyć, że relacjonowane przeżycia nie muszą odnosić się do wszystkich dzieci. Terapeuta powinien wyraźnie przekazać, że w tej kwestii nie ma dobrych albo złych odpowiedzi.

Wspieraj dziecko, gdy widzisz, że zmagą się z trudnościami, na przykład: „Spotkałam wiele dzieci, którym trudno było opowiedzieć cokolwiek o wykorzystywaniu. A ty dałeś już radę opowiedzieć mi tak dużo, chociaż nie znamy się jeszcze zbyt dobrze...”.

Ułatwiał dziecku nawiązywanie do tematów, które wzbudzają poczucie winy, wstydu, stygmatyzacji, o których inni nie chcą rozmawiać, na przykład:

- „Inne dzieci są zazwyczaj przekonane, że to ich wina, chociaż zrobił im to dorosły i to taki duży” (pokaż rękami wzrost osoby dorosłej),
- „Niektóre dzieci, które tu przychodzą myślą, że na zewnątrz widać, że zostały wykorzystane seksualnie...”,
- „Pewien chłopiec, który tu był myślał, że będę na niego zła...”,
- „Niektóre dzieci, które do mnie przychodzą sądzą, że wykorzystywanie nie musi być straszne, ale że może być też miłe...” (to ostatnie stwierdzenie bywa dla dzieci szczególnie trudne).

Zdecydowanie warto łączyć doświadczenia „innych dzieci...” z tzw. **pytaniami typu wachlarza**, tzn. pytaniami podającymi przykłady, które pokazują całą gamę możliwych odpowiedzi, np.: „Niektóre zgwałcone dzieci w ogóle o tym potem nie myślą, inne myślą czasami, jeszcze inne myślą bardzo często albo nie mogą przestać się nad tym zastanawiać. Jak to jest w twoim przypadku?”.

Koło – skala oceny

Narysuj duże koło z kropką pośrodku. Wyjaśnij, że koło symbolizuje codzienne życie dziecka. Poproś dziecko, żeby zastanowiło się, co składa się na

jego codzienność – dobre i złe rzeczy. Następnie pomóż podzielić koło na „kawałki tortu” albo pozwól dziecku zrobić to samodzielnie. Każdy kawałek ma odpowiadać jednemu z wymienionych elementów. Dziecko powinno samo wybrać kolory i zdecydować, jak duży kawałek odpowiada każdemu elementowi (zob. ilustracja na s. 63).

Wszystko, co dziecko podaje spontanicznie przyjmij z zainteresowaniem i akceptacją. Zachęcaj dziecko do zastanowienia, jak duży powinien być każdy z „kawałków tortu” itd. Wewnątrz każdego kawałka lub obok niego – zapisuj jakiemu elementowi z życia dziecka on odpowiada. Celem ćwiczenia jest z jednej strony uzyskanie wstępnej oceny wpływu krzywdzenia i jego następstw, z drugiej strony – dziecko ma szansę w kontrolowany sposób wyrażać trudne myśli i uczucia. Zaangażowanie terapeuty oraz poszanowanie i zainteresowanie odczuciami dziecka tworzą model dalszej wspólnej pracy.

Koło może posłużyć do uzyskania ogólnego obrazu **wewnętrznego świata dziecka**. Można na przykład powiedzieć: „Chciałabym, żebyś podzieliła koło na kawałki tortu, każdy w innym kolorze i każdy odpowiadający innej części ciebie. Niech każdy kawałek będzie innej wielkości, tym większy, im ważniejsza jest rzecz, którą odzwierciedla”. Dziecko może tu wybierać rozmaite elementy, np. „przyjaźń”, „mój chłopak”, „pustka”, „gniew”, „ciemne wspomnienia”, „szkoła” itd., co zapewni punkt wyjścia do dalszego dialogu z dzieckiem o jego myślach i uczuciach.

Aby przeprowadzić bardziej precyzyjną ocenę **problemów** można poprosić dziecko, żeby pomyślało, w czym w pierwszej kolejności potrzebuje pomocy albo co jest dla niego najtrudniejsze i aby narysowało odpowiadający danej kwestii kawałek tortu. Po największym problemie przechodzimy do drugiego w kolejności itd. Przy tej okazji poruszamy też temat **zasobów**. Dziecko analogicznie rozrysowuje rzeczy, które zazwyczaj poprawiają mu samopoczucie, np. ważne osoby czy czynności. Zasoby można umieścić w tym samym kole bądź narysować nowe, jeśli problemy zdominowały pierwsze koło (zob. druga ilustracja na s. 63).

Kolejną opcją są **uczucia** („Jak się zazwyczaj czujesz? Czy zazwyczaj czujesz się szczęśliwy, zły, smutny, przerażony, znudzony, stęskniony? Dobrze, narysuj kawałek koła odpowiadający temu uczuciu. Jeśli czujesz się tak cały czas, kawałek powinien zajmować całe koło. Jeśli czujesz się tak tylko czasami, kawałek koła powinien być malutki.”). Można to ćwiczenie kontynuować, skupiając się coraz bardziej bezpośrednio na wydarzeniach traumatycznych. Przy fragmencie koła oznaczającym „przerażenie”, można np. poprosić dziecko, aby narysowało, jak duża część tego elementu ma związek z tym, co zrobił X, albo jak dużą część fragmentu „przerażenie” dziecko pokazuje innym, a jaką ukrywa.

Kolejne obszary, które można oceniać to **objawy i strategie radzenia sobie**, np.: „Co zazwyczaj najbardziej cię niepokoi?”, „Co najbardziej ci pomaga?”, „Jakie sytuacje są najtrudniejsze?”, „Co wtedy najbardziej pomaga?”, „Jak dużą część twoich myśli stanowią te myśli, o których mówiłeś?”.

Podsumuj wszystko co dziecko wyraziło za pomocą koła; omów kwestie, które wymagają pracy itd. Powtarzanie takiej oceny w czasie terapii zajmuje niewiele czasu, a daje szansę obserwowania i utrwalania postępów w leczeniu oraz odkrywania nowych potrzeb terapeutycznych.

Wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka, wykorzystując odpowiednie podejście i pomoc rodziców

W toku terapii utrwalaj u dziecka poczucie własnej wartości. Skrupulatnie podawaj informacje zwrotne, dostrzegaj rzeczy (ubrania, biżuterię), umiejętności i zdolności wykazywane przez dziecko. Równie starannie zwracaj uwagę na kwestie sprawiające dziecku trudności, problematyczne czy niepokojące, np.: „Pomyśleć, że tak dobrze ci idzie gimnastyka. Z twoim ciałem wszystko jest w porządku, niezależnie od tego, że X tak je potraktował”.

Pomóż rodzicom dziecka zapewniać mu podobne wsparcie na co dzień, szczególnie w czasie tuż po zdarzeniu. Wytłumacz im, że jest to kwestia zachowania równowagi. Z jednej strony istnieje ryzyko, że będą zachowywać się zbyt bez troski, skupią się wyłącznie na rzeczach pozytywnych, przez co dziecko może dojść do wniosku, że starają się całe zdarzenie „zamieść pod dywan”. Z drugiej strony, jeśli nie będą potrafili okazywać zadowolenia z dziecka, mogą mu przekazać, że zostało uszkodzone, zniszczone.

Zachęcaj do działań i zainteresowań, które sprawiają dziecku przyjemność i wzmacniają jego poczucie własnej wartości. Pomagaj też rodzicom radzić sobie z ich własnym negatywnym obrazem dziecka, który może powstać w następstwie zdarzenia, np. jako: obawa, że dziecko jest takie jak sprawa; przekonanie, że powinno być opowiedzieć o zaistniałej sytuacji dużo wcześniej.

Spotkanie grupowe

Jeśli dziecko ujawnia, że zostało wykorzystane przez rodzica, rodzeństwo lub inną osobę z bliskiego otoczenia, z którą nadal się kontaktuje, często stosujemy technikę określaną jako spotkanie grupowe⁴.

Spotkanie takie ma na celu doprowadzenie do poprawy relacji dziecka z osobami z jego otoczenia.

⁴ Citron 2001.

W skrócie technika ta opiera się na zasadzie, że w ramach grupowego spotkania dziecko słyszy jak sprawca i niekrzywdzący rodzic, w obecności terapeuty moderującego przebieg spotkania, odpowiadają na te same pytania, sformułowane w sposób zrozumiały dla dziecka. Odpowiedzi na pytania utrwalają w dziecku przekonanie, że nikt nie ma prawa wykorzystywać dzieci; że jeśli do tego dojdzie dziecko ma prawo o tym mówić i szukać pomocy; że dziecku wolno o tym opowiadać i że otrzyma pomoc niezależnie od okoliczności.

Podczas takiego spotkania dochodzi poprzez konfrontację do ujawnienia skrywanych tajemnic, zostają wyartykułowane kwestie trudne i bolesne, a więc treść relacji dziecka dotyczącej wykorzystania; stosunek sprawcy do faktu wykorzystywania; kto uwierzył/wierzy, że doszło do zdarzenia; kto podjął decyzję o spotkaniu itd.

Metoda wymaga przygotowania i skrupulatnej diagnozy sytuacji. Musimy być pewni, że rodzice będą potrafili przekazać dziecku pozytywny komunikat bardziej szczegółowo opisany w niniejszej książce.*

Zwracaj uwagę na sprzeczne uczucia czy myśli i odnoś się do nich z akceptacją

W sytuacjach, gdy sprawcą jest osoba z bliskiego otoczenia dziecka, często zdarza się, że ofiara musi sobie poradzić ze sprzecznymi i trudnymi uczuciami. Czasem ten konflikt uczuć ujawnia się bardzo wcześnie, już w pierwszym kontakcie z dzieckiem, np. pozytywne i negatywne uczucia w stosunku do rodzica, z którym dziecko było blisko, a mimo wszystko zostało przez niego wykorzystane. Konflikt może też dotyczyć wspomnień samego krzywdzenia, kiedy dziecko odczuwało równocześnie strach i czułość albo bliskość. Na takie wypowiedzi trzeba zwracać uwagę i wyrażać akceptację, np. nawiązując do **innych dzieci**, jak wspomniano powyżej (s. 9). Musimy pomóc dziecku zrozumieć te emocje i poradzić sobie z nimi, np. za pomocą **mapy rodziny/sieci społecznej** (s. 22), **poczwórnego obrazka** (s. 20), **scenek z emocjami i życzeniowym zakończeniem** (s. 29), **osi życia** (s. 17) czy **ćwiczeń dotyczących relacji przywiązania** (s. 48).

* Przepis do wydania polskiego: Gdy sprawca lub niekrzywdzący rodzic jest na etapie zaprzeczania wykorzystaniu seksualnemu dziecka, metoda grupowych spotkań rodzinnych nie jest stosowana. Terapeuci z FD8G nie stosują i nie akceptują tej metody jako zbyt ryzykownej i obciążającej dla dziecka.

Zdarza się często, że doświadczenie krzywdzenia jest dla dziecka niezrozumiałe i odrealnione. W niektórych sytuacjach musimy upewnić dziecko, że to, co się stało, miało faktycznie miejsce i my o tym wiemy. Jeśli doświadczenie łączyło się z bólem czy też było z innego powodu bardzo trudne, dziecko nierzadko unika myślenia o nim, dochodzi do amnezji czy innych objawów dysocjacyjnych. W takich okolicznościach trudno formułować opinię o zdarzeniach, mówić o nich czy włączyć je w historię życia dziecka.

Nasza komunikacja z dzieckiem powinna być możliwie jasna i konkretna, o doświadczeniu krzywdzenia starajmy się mówić obiektywnie, np.: „Kiedy mama wkładała ci kijek w pupę”, zamiast nazywać tę sytuację „zdarzenie”. Co zaskakujące, terapeuci mają z tym często większy problem niż dzieci. Pomocne jest wówczas ćwiczenie tej umiejętności z innymi terapeutami.

Nazywanie genitaliów

Aby stworzyć wspólny punkt wyjścia do rozmowy o czynnościach seksualnych musimy dowiedzieć się, jak dziecko i członkowie jego rodziny określają narządy płciowe dziewczynek, chłopców, kobiet i mężczyzn. Rodzina tworzy często własne nazewnictwo okolic intymnych, które dla osoby z zewnątrz może być niezrozumiałe⁵. Ustalenie słownictwa używanego przez dziecko i jego rodzinę jest też dobrym sposobem nawiązania rozmowy o wykorzystywaniu seksualnym, którego dziecko mogło doświadczyć.

Pokaż dziecku **obrazki** przedstawiające nagie dzieci i dorosłych (zob. ilustracje s. 62). Źródła książkowe oferują wiele innych dobrych propozycji, np.

⁵ Uwaga tłumacza ze szwedzkiego: szwedzkie słowo „snippa” to żeński ekwiwalent na powszechnie używany wyraz „susiak” [ang. willy]. W tej książce będziemy posługiwać się słowem „cipka” dla określenia żeńskiego narządu płciowego.

Skąd się biorą dzieci (Stones 1997). Wyjaśnij, że różne rodziny różnie nazywają poszczególne części ciała i często wymyślają własne nazwy. Wskazuj na konkretne narządy i pytaj dziecko, jak ono samo i jego rodzina zazwyczaj je określają, a następnie zapisuj odpowiedzi na rysunku. Wspólnie z dzieckiem wybierz wyrazy, których będziecie używać w rozmowie.

Można też pójść o krok dalej i poprosić dziecko, żeby kolorowym flamastrzem zaznaczyło na rysunku, gdzie ktoś je skrzywdził lub dotykał. Czasem jest to dla dziecka łatwiejsze niż opisywanie zdarzeń słowami.

Ocena, jak dużo dziecko opowiedziało i jak dużo sobie przypomina

Pomóż dziecku ocenić, jak wiele z tego, co miało miejsce podczas wykorzystywania, udało się mu już opowiedzieć. Będzie to wspólny punkt wyjścia; takie podejście pozwala też wyrazić zrozumienie dla faktu, że dziecko nie potrafiło jeszcze zrelacjonować terapii wszystkiego. Niezależnie od tego, jak mało w ocenie dziecka udało się mu opowiedzieć, podkreślaj, że radzi sobie świetnie, bo potrafiło powiedzieć już tak wiele. Można tu wykorzystać kilka rodzajów skal, starsze dziecko można poprosić o podanie oceny w procentach.

Konkretną i użyteczną metodą jest **ocena z wykorzystaniem rąk**, np.: „Jeśli to jest wszystko, co zrobił ci X... (trzymaj ręce na brzegu blatu stołu, szeroko rozstawione), ...ile z tego udało ci się opowiedzieć np. na przesłuchaniu? Powiedz stop (powoli zbliżaj dłonie do siebie do momentu, gdy dziecko powie „stop”). Naprawdę? Opowiedziałeś tak dużo? Dużo dzieci mówi, że to jest takie trudne, że udaje im się powiedzieć tylko tyle” (zbliz dłonie jeszcze bardziej, do momentu, gdy prawie się dotykają).

Niektóre dzieci mają trudności z przypomnieniem sobie większej części doświadczenia krzywdy, ale mimo tego dość jasno rozumieją jej zakres. Korzystając z tej samej metody, oceniamy, jak wiele dziecko pamięta. Uzyskujemy w ten sposób obraz wydarzenia, a równocześnie komunikujemy, że nie ma nic niezwykłego w trudnościach z pamięcią, np.: „Jeśli to jest wszystko, co zrobił ci X, jak myślisz: jak wiele z tego pamiętasz?”. Niektóre dzieci mają niewyraźny obraz treści, których nie mogą sobie dokładnie przypomnieć, ale potrafią odpowiedzieć na pytanie np.: „Jak myślisz? To, czego nie pamiętasz było gorsze czy mniej straszne od tego, co pamiętasz?”.

Dobre i złe sekrety

Dziecko może mieć wątpliwości co do tego, jak wiele wolno mu powiedzieć. Zgodnie z opisem na stronie 38, staramy się wyjaśnić różnicę pomiędzy dobrymi i złymi sekretami. Tym samym uświadamiamy też dziecku, że będziemy rozmawiać o tym, co się stało, nawet jeśli sprawca wmówił dziecku, że powinno wszystko zachować w tajemnicy albo jeśli dziecko czuje się zobowiązane do lojalności względem sprawcy lub uważa całe zdarzenie za zbyt zawstydzające, aby o nim opowiadać.

Jest to szczególnie istotne w przypadku młodszych dzieci, które nie do końca rozumieją, co się stało i/lub uległy manipulacji sprawcy i czują się odpowiedzialne lub winne. Ptak tajemnic, opisany na stronie 39, może tu okazać się bardzo pomocny, w szczególności w przypadku dzieci, których uczucia względem sprawcy są ambiwalentne.

Narzędzia ułatwiające dziecku wyrażanie zdarzeń słowami

Kiedy dziecko zaczyna mówić, ale ma widoczne trudności z artykulowaniem, przypominaniem sobie zdarzeń i wyjaśnianiem okoliczności, pomaga zadawanie pytań. Pomóż dziecku odtworzyć jak najwięcej **kontekstu**, np.: „Co działo się wcześniej?“, „Gdzie byłeś?“, „Jak wyglądało tam otoczenie?“. Na początek można też poprosić dziecko, żeby narysowało pomieszczenie gdzie doszło do zdarzenia i w ten sposób spróbowało przypomnieć je sobie możliwie szczegółowo.

Zasugeruj dziecku, aby pomyślało o zapamiętanych wydarzeniach, przyjmując **inny punkt wyjścia**, np. relacjonując historię od końca: „Zacznij od tego, jak się wszystko skończyło, a potem opowiedz mi, co było wcześniej” itd.

Stawiaj pytania, które pozwolą dziecku wykorzystać dane **ze wszystkich pięciu narządów zmysłów i innych sposobów postrzegania rzeczywistości**. Na przykład: „Czy coś tam widziałeś“, „Co czułeś, kiedy to było w twoim ciele?“, „Pamiętasz, co wtedy myślałeś?“, „Jakie wykonywałeś ruchy?“, „Co wtedy czułeś?“.

Staraj się przeplatać pytania o rzeczy, które zdają się dla dziecka **trudne**, pytaniami, które sprawiają wrażenie **łatwiejszych**, dotyczące np. okoliczności pobocznych, samopoczucia dziecka w czasie tej rozmowy czy wcześniejszych rozmów na ten temat itd.

Zadając pytania nie formułuj ich w sposób, który mógłby sugerować dziecku, że powinno potrafić na nie odpowiedzieć. Bez wątpliwości akceptuj fakt, że dziecko nie może sobie czegoś przypomnieć lub nie może czegoś powiedzieć.

Podkreślaj, że zdajesz sobie sprawę z tego, jak trudne zadanie stoi przed nim i przekaz dziecku kontrolę nad sytuacją, np. pytając, czy powinienś zadawać więcej czy mniej pytań, czy powinienś usiąść w innej pozycji albo gdzie masz patrzeć, gdy dziecko mówi (więcej na ten temat, patrz s. 21).

Pokaż, narysuj lub odegraj zdarzenia używając lalek

Kiedy dziecko ma opowiedzieć o czymś trudnym, często łatwiejsze niż użycie słów okazuje się zastosowanie różnych form ekspresji. Mniejszym dzieciom na ogół łatwiej jest pokazać, co się stało („Ja stałam tak”, „On dotykał tu”). Można też zaproponować dziecku, żeby narysowało lub odegrało zdarzenia wykorzystując lalki. Niezależnie od wieku dziecka, zwykle mebelki dla lalek ułatwiają dziecku opisywanie tego, co zaszło w pomieszczeniu. Stosując tę metodę wykorzystuj opisane na poprzedniej stronie sposoby zadawania pytań i ułatwiania dziecku relacji.

Odgrywanie scenek – pokaż, co się stało

Odgrywanie zdarzeń z życzeniowym zakończeniem – zgodnie z opisem poniżej (s. 29) – oznacza, że w procesie odtwarzania traumatycznych zdarzeń dziecko nie jest samo, otrzymuje wsparcie terapeuty, co ułatwia mu przywołanie wspomnień i sprzyja zrozumieniu niejasnego ciągu zdarzeń. Teatrzyk odtwarzający wcześniejsze przeżycia budzi nierzadko wspomnienia emocjonalne i towarzyszące im myśli o tak dużym natężeniu, że obok analizy rzeczowych zdarzeń trzeba skupić się na przeżywanych przez dziecko emocjach i wewnętrznych przeżyciach. Ważne jest pozytywne rozwiązanie, np. opisane poniżej **zakończenie życzeniowe**.

Pytania wykorzystujące schematyczne ludziki

Sandra Hewitt opracowała strukturę uporządkowanego przesłuchania prowadzonego na potrzeby sądu i służącego ocenie młodszych dzieci w sprawach

obejmujących podejrzenie wykorzystywania seksualnego. Przebieg przesłuchania jest ustrukturalizowany, standaryzowany i można go wykorzystywać w takiej właśnie formie. Poniżej opisano uproszczoną wersję tej procedury.

Kartkę papieru podziel na sześć kwadratów i w każdym z nich narysuj schematyczną postać ludzką. Nad każdą postacią umieść podpis: „Przytulanie”, „Łaskotanie”, „Klaps”, „Całowanie”, „Bicie” i „Części intymne” (zob. ilustracja na s. 61). Niektóre napisy można zamienić na inne, bardziej pasujące do danego dziecka. Klaps może być np. zastąpiony „popychaniem”. Pytaj dziecko, po kolei, kwadrat po kwadracie, której z tych rzeczy doświadczyło. Jeśli ktoś często dziecko przytula, dowiedz się jakich części ciała dotyka, co dziecko wtedy czuje, co o tym myśli i przez kogo chce być przytulane (jeśli lubi taką formę kontaktu), a kto nie powinien go przytulać. Pozwól mu zaznaczyć na figurkach miejsca na ciele, w których było obejmowane. Przy każdym rysunku zapisuj, kto wykonywał daną czynność. W ten sam sposób omów kolejne rysunki, łaskotanie itd.

Po opisanii wszystkich sześciu kwadratów, odwróć kartkę na drugą stronę i narysuj kolejną schematyczną postać. Wyłumacz dziecku, że ludzik przedstawia kogoś innego i zapytaj, czy kiedykolwiek dotykało części intymnych innej osoby.

Ten prosty schemat pomaga dziecku stopniowo oswajać i opisywać trudne wspomnienia. Podkreślamy, że normy określone przez Hewitt nie znajdują zastosowania, gdy wykorzystujemy tę uproszczoną formę jej procedury. Na potrzeby diagnozy sądowej zaleca się więc używanie standaryzowanej procedury przesłuchania (patrz Hewitt 1999).

Oś życia

Weź wydłużoną kartkę papieru, narysuj linię i zaznacz na niej lata od zera do obecnego wieku dziecka (pamiętaj o zostawieniu nieco miejsca, żeby móc później wydłużyć linię w kierunku przyszłości, patrz s. 47). Wyjaśnij dziecku, że będziecie zapisywać lub rysować ważne życiowe wydarzenia, które ukształtowały dziecko i wpłynęły na to, jakie jest dziś. Mogą to być zdarzenia dobre, wesołe, straszne, zdarzenia o których nikomu nie mówiło, trudne wspomnienia. Jedną z opcji jest umieszczanie pozytywnych elementów na górze osi, a złych rzeczy pod linią. Wspomnienia związane z krzywdzeniem często są ze sobą pomieszane, fragmentaryczne lub chaotyczne pod względem chronologii. Wspomnienia poprzedzające traumę i następujące po niej są bardziej uporządkowane, spójne i osadzone w czasie (zob. ilustracja na s. 64).

Oś życia ma pokazać dziecku lepiej umiejscowiony w rzeczywistości i bardziej zdystansowany obraz krzywdzenia, obraz reakcji samego dziecka i osób

z jego otoczenia oraz szerszy kontekst zdarzeń. W czasie pracy z osiłą korzystna jest obecność rodzica lub rodziców, można też później zorganizować wspólną sesję z rodzicami, jeśli dziecko może i chce taką sesję odbyć. Potwierdzenia ze strony niekrzywdzących rodziców i dodatkowe elementy faktów upewniają dziecko i pozwalają mu lepiej zrozumieć rzeczywistość. Krzywdzenie nierzadko zaburza relację przywiązania, także w stosunku do niekrzywdzącego rodzica (rodzic nie ochronił dziecka, nie było go, kiedy doszło do zdarzenia, przez co dziecko może się czuć zdradzone). Wspólna praca dziecka z rodzicem nad osiłą życia, komunikowanie się i wspólne wyjaśnianie zdarzeń to ważny element aktywnej pracy na rzecz odtwarzania utraconej więzi (patrz też s. 48).

Skrzyneczka z notatkami

Razem z dzieckiem przygotuj specjalne pudełko: **skrzyneczkę z notatkami**⁶. Wytłumacz dziecku, że do pudełka włożysz notatki dotyczące ważnych rzeczy, o których będziecie w przyszłości rozmawiać i nad którymi będziecie pracować. Żeby dziecko postrzegало pudełko w sposób pozytywny, możecie je wspólnie udekorować lub wykorzystać skrzyneczkę używaną wcześniej w tym samym celu przez inne dzieci. Powiedz dziecku, że będziecie musieli rozmawiać o różnych niepokojących lub trudnych doświadczeniach. Uprzedź, że o niektórych rzeczach łatwo będzie mówić, o innych trudno, jeszcze inne mogą się okazać zbyt trudne, aby w ogóle o nich wspominać.

Następnie wspólnie z dzieckiem wybierz tematy, o których powinniście porozmawiać. Na stworzenie takiego katalogu dziecko może potrzebować trochę czasu. Każdy wybrany temat zapisz na oddzielnej karteczce albo pozwól go zanotować dziecku. Razem postarajcie się każdy temat ocenić pod względem jego trudności, a następnie w rogu odpowiadającej mu karteczki umieśćcie liczbową ocenę: 1, 2 lub 3.

Jedynka odpowiada tematom istotnym, ale nie sprawiającym większych trudności. Może tu chodzić o mniej ważne incydenty lub łagodniejsze następstwa traumy, np. irracjonalne groźby sprawcy lub wątpliwości dziecka, które nie wie, czy powinno opowiedzieć najlepszemu przyjacielowi o tym, co się stało itd. Dwójka to tematy, co do których dziecko nie jest pewne, czy da radę cokolwiek o nich powiedzieć. Przykładem mogą być kwestie związane z ciężkim krzywdzeniem lub temat objawów, o których dziecko już nieco opowiedziało, ale było to dla niego trudne przeżycie. Trójkę zapisujemy na karteczkach, które odnoszą się do rzeczy, o których dziecko nie chce nawet myśleć i możliwe, że nigdy nie będzie potrafiło się do nich odnieść. Może to dotyczyć zdarzeń,

⁶ Na podstawie wykładu Barbary Bonner (2002) wygłoszonego w Linköping.

o których dziecko jeszcze nie opowiedziało albo szczególnie przerażających i bolesnych objawów traumy.

Upewnij się, że wszystkie trzy kategorie są reprezentowane na karteczkach. Zdarza się, że trzeba dziecku przypomnieć niektóre zdarzenia, o których opowiadał wcześniej w innych okolicznościach; często potrzebna jest też pomoc w sformułowaniu opisów dotyczących kategorii 3, np. „najgorsze co mi zrobił”.

Karteczki składamy, tak aby ich zawartość nie była widoczna. Wkładamy je do pudełka i wyjaśniamy dziecku, że w czasie dzisiejszej sesji nie będziemy już o tych zapiskach rozmawiać. Trzeba też podkreślać jak bardzo doceniamy fakt, że udało się dziecku zapisać tematy z kategorii 3, są one bardzo trudne i byłoby wspaniale, gdyby udało wam się kiedyś o którymkolwiek z nich porozmawiać.

Rozplanuj pracę z wykorzystaniem pudełka w czasie nadchodzących sesji. Dążymy do tego, żeby dziecko stopniowo mogło myśleć i mówić o najbardziej przerażających doświadczeniach i/lub objawach traumy. Sposób pracy może być różnorodny w zależności od tego, jak trudne jest dla dziecka nawiązywanie do traumatycznego przeżycia. Niektóre dzieci w czasie każdej sesji potrafią przejrzeć wszystkie karteczki i wybrać kilka tematów, na których chcą się danego dnia skupić w pracy z terapeutą. W innych przypadkach lepsze rezultaty przynosi wybranie jednej karteczki na sesję, odczytanie jej i podjęcie decyzji, czy będziemy o niej rozmawiać czy nie. Jeśli nie, kontynuujemy wybieranie, aż pojawi się możliwy do zaakceptowania temat. Zdarzają się też dzieci, które na początku mogą jedynie przewertować zapiski, odczytać część z nich i ewentualnie postanowić, że w czasie przyszłej pracy terapeutycznej możemy o nich porozmawiać. Może się też zdarzyć, że w początkowej fazie pracy z zapiskami dziecko potrzebować będzie czasu na przyzwyczajenie się do samej tylko obecności pudełka w pokoju i dopiero na dalszym etapie terapii odważy się skrzyneczkę otworzyć.

Dziecko musi czuć kontrolę nad sytuacją, nie możemy go przymuszać do mówienia zbyt wcześnie. Wyrażajmy akceptację dla każdego, najmniejszego nawet kroku, który dziecko podejmuje samodzielnie i który zbliża je do celu początkowo uznawanego przez siebie za niemożliwy. Zachęcaj dziecko do **mówienia o mówieniu**, np. poprzez odczytywanie karteczek, a nie wybieranie ich bez czytania. Staraj się, żeby pudełko było obecne w pomieszczeniu w czasie każdej sesji i stopniowo zbliżaj się do najtrudniejszych tematów, nie wyrażając własnych ocen trudności i „straszności” zapisanych tam treści. W toku terapii do pudełka można dodawać nowe zapiski.

Schemat pracy ze skrzyneczką można łatwo dopasować do potrzeb klientów w różnym wieku i o różnym poziomie traumatyzacji. W przypadku dzieci, które nie potrafią jeszcze czytać, możemy wykorzystywać symbole lub rysunki. Można też stworzyć oddzielną **skrzyneczkę na skończone tematy** – wrzucać do niej karteczki, które zostały już omówione i zamknięte. Dzieci szcze-

gólnie silnie strauumatyzowane – aby zwiększyć poziom kontroli – zamiast numerów (1, 2, 3) mogą przyporządkować kategoriom odpowiednie kolory.

Poczwórny obrazek⁷

Kiedy dziecko/nastolatek jest spokojny i rozluźniony, prosimy, aby stworzył mentalny obrazek lub metaforę, która odzwierciedlałaby jego życie **przed i w czasie** wykorzystywania, **dziś i w przyszłości**. Poinstruuuj dziecko, aby nie spieszyło się, zrelaksowało, ukierunkowało uwagę do wewnątrz i pozwoliło swobodnie przepływać myślom i odczuciom. Zachęcaj do skupienia się na tym, co przychodzi do głowy jako pierwsze. Podziel kartkę papieru na cztery kwadraty i podpisz je: **Przed, W czasie, Dziś, Przyszłość** (zob. ilustracja na s. 66). W każdym z kwadratów dziecko może narysować lub w inny sposób odzwierciedlić stworzony przez siebie obraz. Można zacząć od dowolnego kwadratu, zależnie od tego, o czym dziecko pomyśli na początku. Większość dzieci rysuje ilustracje, część wybiera jednak zamiast tego mocne słowa albo wyraża siebie poprzez kolory lub symbole.

Powstałe ilustracje bywają niezwykle ekspresyjne i z punktu widzenia dziecka niosą ze sobą wiele znaczeń. Poproś dziecko, żeby o nich opowiedziało, wyjaśniło, co dzieje się na obrazkach, co oznaczają poszczególne słowa, kształty i kolory, jakie odczucia i myśli się z nimi wiążą. Nawet pozornie puste obrazki mogą być znaczące, np. komunikują pustkę, izolację czy wyalienowanie.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jakie znaczenie mają obrazki: co mówią o obszarach, w których dziecko może potrzebować pomocy. Czy są jakieś zdarzenia sprzed okresu wykorzystywania, które mogą wymagać pracy z terapeutą? Jakie odczucia towarzyszące krzywdzeniu są najbardziej bolesne? Czy po ujawnieniu wykorzystywania zdarzyło się coś niepokojącego? Jak wygląda obecna sytuacja dziecka? Jak dziecko postrzega swoją przyszłość, czy gnębi je niepewność? Czy ma jakieś konkretne zmartwienia?

Poczwórny obrazek pozwala dziecku zapoczątkować głęboką więź z terapeutą i ułatwić rozmowę o samym wykorzystywaniu i jego konsekwencjach. Długoterminowa perspektywa ułatwia wyrażanie trudnych uczuć i poruszanie traumatycznych wspomnień. Najgorsze przeżycia znajdują się na tej samej kartce co wydarzenia sprzed krzywdzenia, czas po ujawnieniu i bezpieczna przyszłość. Obrazek może też dostarczać materiałów do dalszej pracy terapeutycznej: możemy skupić się na części przedstawiającej krzywdzenie i na niej budować plan działań pomocowych. W przypadku dłuższej terapii warto co jakiś czas powtarzać to ćwiczenie i śledzić zmiany.

⁷ Citron 2005.

Doświadczone zdarzenia mogą wykształcić u dziecka przekonanie, że nie da się ochronić samego siebie przed wydarzeniami, w których nie chce się uczestniczyć. Dorosły wykorzystujący swoją władzę nad dzieckiem sprawia, że traci ono poczucie autonomii, czuje się bezsilne i bezradne. Musimy wykształcić w dziecku przekonanie, że może decydować o własnym ciele, może powiedzieć „nie” i w razie potrzeby może szukać pomocy. Jeśli dziecko boryka się z silnym poczuciem wstydu lub winy, kwestie te powinny być równoległe poruszane w terapii, aby komunikat o autonomii nie został przez dziecko powiązany z przeświadczeniem o własnej winie.

Wzmacniaj autonomię dziecka, wykorzystując odpowiednie podejście i pomoc rodziców

Zachęcaj dziecko do samostanowienia w toku terapii. Akceptuj wszystkie odmowy – „OK, ty decydujesz. Dobrze się spisałeś mówiąc mi «nie», a przecież dopiero się poznaliśmy, jestem większa i wysoka. Postąpiłeś bardzo odważnie”. Dawaj dziecku możliwość wyboru i respektuj jego wolę.

Wy tłumacz rodzicom, że ich dziecko może potrzebować takiego wsparcia także w codziennych domowych sytuacjach. Rodzice muszą równocześnie komunikować dziecku, że nie jest „uszkodzone” czy „zniszczone” i nadal – tak jak wcześniej – potrafi sprostać wymaganiom i nakładanym na nie ograniczeniom. W początkowym okresie po ujawnieniu rodzice powinni kłaść szczególny nacisk na jasne zasady dotyczące tego, o czym dziecko może decydować i w jakich dziedzinach może dokonywać wyborów, w szczególności jeśli chodzi o jego ciało. Można na przykład pozwalać dziecku wybierać własną odzież czy w większym zakresie niż wcześniej samodzielnie dbać o higienę osobistą, jeśli tylko dziecko wyrazi taką chęć i potrafi to robić („To ty decydujesz o swoim ciele...”). Rodzice mogą też wspierać autonomię dziecka, kiedy dziecko mówi nie.

Może można zrezygnować z pewnych rzeczy, które wcześniej były stale obecne w życiu dziecka (np. całowanie babci lub siadanie dziadkowi na kolanach). Nawet jeśli dziecko protestuje w sytuacjach, gdy absolutnie musi coś zrobić albo próbuje decydować w kwestiach niemożliwych, rodzice mogą zademonstrować uznanie dla jego decyzji o wyrażaniu swoich pragnień – „Tak, bardzo dobrze, że mówisz czego chcesz, ale musimy już iść, bo zaraz zamykają sklep”.

Podkreślajmy też wszystkie przejawy autonomii w relacji dziecka dotyczącej krzywdzenia lub reakcji na nie. Doceniajmy wszelkie zdarzenia, myśli czy uczucia, które zawierają w sobie najmniejszą nawet próbę chronienia siebie czy sięgania po pomoc – „Naprawdę pomyślałeś wtedy, żeby uciekać? Chociaż byłeś sztywny ze strachu i było całkiem pusto? To bardzo odważne! Wiele osób w takiej sytuacji w ogóle nie może nawet myśleć”.

Chwal wszystkie wypowiedzi dziecka dotyczące samostanowienia i działań mających na celu ochronę własnej osoby; przedstawiaj je jako wskazówki, które możesz przekazać innym dzieciom – „Sprytnie się zachowałeś. Czy mogę poradzić innym dzieciom, żeby też tak robiły?” (zob. s. 35).

Mapa rodziny/sieci społecznej obejmującej osoby, które wierzą dziecku i wspierają je

Razem z dzieckiem opracujcie mapę rodziny/sieci społecznej obejmującą krewnych dziecka. Następnie dorysujcie bliskich przyjaciół i osoby, które dziecko skrzywdziły (zob. przykład na s. 68). Poproś dziecko o wskazanie osób, które wiedzą o wykorzystywaniu i wierzą w relację dziecka – oznaczcie je wybranym przez dziecko kolorem. Innym kolorem zaznaczcie osoby, które dziecku nie uwierzyły. Narysujcie strzałki (najlepiej zielone) prowadzące od dziecka do osób, które dziecko lubią i zapewniają mu wsparcie. Strzałkami w innym kolorze (najlepiej czerwonym) połączcie osoby, które są na siebie złe. Strzałki mogą różnić się grubością w zależności od natężenia emocji.

Po ujawnieniu podejrzeń dotyczących wykorzystywania seksualnego związku z krewnymi, przyjaciółmi i najbliższą rodziną często drastycznie się zmieniają, szczególnie w sytuacji, gdy podejrzany jest osobą bliską. Pozytywne relacje mogą zostać utracone lub przechodzą we wrogość, której później towarzyszą: rozczarowanie, smutek, konsternacja, poczucie winy, stygmatyzacja i alienacja. Może nawet dojść do rozbicia całej sieci więzi społecznych. Zdarza się też, że pewne relacje w następstwie kryzysu zostają zacieśnione. Mapa sieci społecznej to narzędzie użyteczne w pracy z nastolatkami i starszymi dziećmi. Daje im jasny obraz sytuacji, pokazuje, co się zmieniło i gdzie mogą szukać wsparcia i pomocy. Poczuciu winy można przeciwdziałać, zestawiając poszcze-

gólne relacje w obrębie sieci z tym, kto dziecku uwierzył i zapewnił wsparcie po ujawnieniu wykorzystywania. Mapa daje dziecku materiał do przemyśleń o tym, które związki są lub mogą być źródłem wsparcia w kryzysie, kto jest dobry w jakiej dziedzinie i jak radzić sobie z nieudanymi relacjami.

Rymowanka *Moje ciało jest moje*

Wszystkie młodsze dzieci uczestniczące w grupowych sesjach prowadzonych w ramach poradni VASA na zakończenie każdej sesji wygłaszają prosty wierszyk, któremu towarzyszą odpowiednio dobrane ruchy ciała (patrz ilustracja na s. 69): „Moje ciało jest moje. Twoje ciało jest Twoje. Gdy nie chcę, by ktoś dotykał mnie, mówię wtedy głośno NIE!”⁸ Rymowanka znajduje też uznanie u dzieci korzystających z terapii indywidualnej, szczególnie jeśli wiedzą, że wiele innych wykorzystywanych dzieci zna ten sam wierszyk.

Książeczka *Moje ciało należy do mnie*

Diecezja Västerås opublikowała książeczkę zatytułowaną *Moje ciało należy do mnie*⁹. Poprzez proste teksty i rysunki, publikacja informuje o przysługującym dziecku prawie do ochrony przed wykorzystywaniem seksualnym i o prawie do uzyskania pomocy. Oparto ją na tekście Konwencji o prawach dziecka ONZ, a zawarta w niej wiedza przeznaczona jest dla dzieci w różnym wieku. Lektura książeczki – w szczególności wspólna lektura z niekrzywdzającym rodzicem – wyjątkowo dobrze wpływa na młodsze dzieci, które doświadczyły wykorzystania seksualnego.

Opowiadania utrwalające pożądane wzorce

Na młodsze dzieci dobrze też oddziałują historyjki i opowiadania, w których mały bohater przeciwstawia się silniejszemu prześladowcy; słabszy z powodzeniem chroni się przed silniejszym albo korzysta z pomocy zapewnianej

⁸ Citron 2002.

⁹ Enoksson 2002.

przez opiekuńczych większych bohaterów. Napisano wiele takich opowieści dla krzywdzonych dzieci¹⁰. My często wykorzystujemy amerykańską historyjkę o foczce Nono¹¹ i bajeczkę o Ninni – uproszczoną wersję historii o niewidzialnym dziecku¹².

Przestrzeń prywatna

Zacznij od wyjaśnienia dziecku, że skóra jest granicą naszego ciała, ale poza tym istnieje jeszcze jedna linia graniczna – linia, która pokazuje, jak blisko pozwalamy innym zbliżać się do nas. Gdy ktoś naruszy tę naszą prywatną przestrzeń, często reagujemy cofając się o krok. Przyjaciół dopuszczamy na mniejszą odległość niż obcych; osoby lubiane podchodzą bliżej niż osoby, z którymi nie mamy dobrych stosunków. Podkreśl, że tylko dziecko może zdecydować, jaka konkretnie odległość jest dla niego komfortowa. Poniższe ćwiczenie pozwala dziecku zdefiniować granice jego prywatnej przestrzeni.

Poproś dziecko, żeby stanęło na podłodze, z rękami wzdłuż ciała. Poinstruj, żeby spróbowało się rozluźnić i poczuć niewidzialną granicę wokół siebie. Daj dziecku kredę i poproś, żeby narysowało wokół siebie na podłodze okrąg odzwierciedlający jego prywatną przestrzeń. Na kolejnym etapie terapeuta lub rodzic (jeśli jest obecny w czasie sesji) idzie w kierunku dziecka: powoli, z rękami opuszczonymi wzdłuż tułowia, żeby nie prowokować reakcji obronnych. Kiedy dziecko powie „stop”, zaznaczasz na podłodze linię graniczną. Osoba podchodząca do dziecka może zatrzymać się wcześniej, kiedy sama uzna, że podeszła już zbyt blisko i nie czuje się komfortowo. Podchodź do dziecka od przodu, od tyłu i z boków, żeby poczuło, że komfortowa odległość może się różnić w zależności od kierunku. Jeśli do dziecka równocześnie podchodzi i terapeuta, i rodzic, mamy szansę pokazać, że granica przebiega w różnej odległości zależnie od osoby.

Po ćwiczeniu zapytaj dziecko o jego odczucia: gdy wpuściło rodzica albo terapeutę w swoją przestrzeń prywatną; czy czuło się inaczej, gdy zbliżano się do niego z różnych kierunków.

¹⁰ Np. obszerny amerykański zbiór przetłumaczony na norweski, Davies 2002.

¹¹ Patterson 1993.

¹² Jansson 1993.

Odgrywanie scenek – zabawa w „dobrze/źle”

Zaproponuj dziecku scenkę, która pokazuje różne formy dotyku i różne propozycje jego oceny (niewłaściwe, wątpliwe, niewinne). Pozwól dziecku samodzielnie ocenić, co było złe, a co dobre. Przekształć scenkę w teatrzyk z udziałem lalek lub maskotek. Możemy wprowadzić postać samego terapeuty, odgrywanego np. przez dużą lalkę lub misia. Przykładowo nauczyciel kładzie dziecku rękę na ramieniu, na plecach, na pupie itd. Terapeuta opowiada sytuację, kiedy dorosły każe dziecku rozebrać się w gabinecie lekarskim, w saunie, na plaży, za przystankiem autobusowym itd., a także mówi o sytuacji, w której jakieś dziecko pyta inne dzieci, kto chce grać w ganianego, kto chce pokazać pupę; grozi, że będzie się wyśmiewać z dzieci, które nie chcą się rozebrać itd.

Chwal dziecko za każdym razem, gdy poprawnie odczyta sytuację. Pokaż, które zachowania są zabronione i niebezpieczne. Omawiaj sytuacje niejednoznaczne i zachęcaj dziecko, żeby samo próbowało wyczuć, co jest dopuszczalne, a co nie (patrz też *Odgrywanie scenek z emocjami i życzeniowym zakończeniem*, s. 29 oraz *Teatrzyk edukacyjny*, s. 42).

Alternatywą dla odgrywania scenek jest odczytanie tekstu opisującego problematyczną sytuację, a następnie poproszenie dziecka, żeby zastanowiło się, jak ta historia mogła się skończyć i zasugerowało możliwe rozwiązania.

Emocje

Doświadczone zdarzenia często są dla dziecka emocjonalnie przytłaczające. Dziecko odczuwa smutek lęk, ma koszmary nocne, natrętne myśli i uczucia, jest wyczulone na wszystko, co przypomina o zdarzeniu i unika wszelkich takich bodźców. Ten stan może przejawiać się w formie objawów lękowych lub izolacji emocjonalnej, której towarzyszą trudności z asertywnością i zahamowanie rozwoju.

Dzieci, u których dominuje izolacja emocjonalna, potrzebują pomocy w uświadomieniu sobie swoich uczuć i wyrażaniu emocji. Muszą stopniowo zbliżać się do bolesnych doświadczeń, do momentu aż będą potrafiły stawić czoła związanym z nimi emocjom. Z kolei w przypadku dzieci, u których pojawia się uczucie paniki i objawy lękowe, pomoc powinna dotyczyć przede wszystkim odzyskaniu kontroli nad paniką i lękiem.

W obydwu sytuacjach celem jest wykształcenie umiejętności myślenia o traumie i odczuwania emocji związanych z krzywdzeniem bez towarzyszącej temu paniki i innych objawów. W obydwu sytuacjach trzeba równocześnie pracować w dwóch kierunkach: nad kontrolą lęku i dysocjacją emocji, choć natężenie tej pracy powinno być różne. Wzmocnienie kontroli bez równoczesnej pracy terapeutycznej nad traumatycznymi zdarzeniami zwiększa ryzyko nasilonego unikania i utrwalenia innych objawów. Jednostronne skupienie się na traumie bez rozbudowy umiejętności radzenia sobie z reakcjami, może nasilać istniejące objawy lub prowadzić do powstania nowych, co określamy mianem wtórnej traumatyzacji. Jednoczesna praca w obu kierunkach skutkuje na ogół tym, że dziecko potrafi myśleć o krzywdzeniu, odczuwać związane z tym emocje, ale też skuteczniej „odcinać się”, kiedy zaistnieje taka potrzeba.

Wiele zaburzeń daje objawy somatyczne, dlatego też także ćwiczenia fizyczne często okazują się bardzo pomocne w terapii.

Karty uczuć

Na okrągłych kartonikach przygotuj obrazki przedstawiające uproszczone wyrazy twarzy towarzyszące różnym emocjom. Dla mniejszych dzieci wystarczają zazwyczaj obrazki odpowiadające opisom *szczęśliwy*, *smutny*, *zły* i *przerażony/przestraszony* (zob. ilustracja na s. 70). Starsze dzieci potrzebują bardziej zróżnicowanego wyboru¹³. Obrazki przedstawiające wyrazy twarzy można skopiować z książek dla dzieci, naklejek i innych podobnych źródeł.

Wyjmij karty odpowiadające poszczególnym uczuciom. Można je np. ułożyć w stosie na stole i pozwolić dziecku wybrać taką, która najlepiej oddaje jego obecne samopoczucie. Na początku terapii dziecko często wybiera obrazek odpowiadający szczęściu. Postaraj się nauczyć dziecko rozpoznawać i odróżniać poszczególne uczucia, np. pozwól mu wylosować przypadkową kartę, a potem opowiedzieć w jakich okolicznościach tak się czuło, jak czuło się fizycznie, co myślało i co robiło itd. Kart można też używać rozmawiając o emocjach, które się pokazuje i tych, które się ukrywa (zob. też *Zachowywanie tajemnicy*, s. 29).

Kiedy w terapii skupiamy się na kryzysie związanym z ujawnieniem albo konsekwencjach krzywdzenia, karty mogą pomóc dziecku w komunikowaniu, jak w danym momencie się czuło, np. w chwili, gdy po raz pierwszy opowiadało o wykorzystywaniu; jak wyglądała mama kiedy się o wszystkim dowiedziała; jak się czuło, gdy ktoś skłamał albo nie uwierzył w jego relację; jakie odczuwało emocje, gdy po raz pierwszy spotkało się z policją albo po raz pierwszy przyszło na terapię. Z akceptacją przyjmuj wszystkie opisywane uczucia, pomóż dziecku dostrzec związek pomiędzy sytuacjami wyzwalającymi a myślami i emocjami odczuwanymi w danej chwili.

Na odpowiednim etapie terapii, kiedy dziecko jest już na to gotowe, karty pomagają dziecku zdobyć się na odczuwanie i wyrażanie emocji związanych z samą traumą. Poproś dziecko, żeby używając kart pokazało, jak się czuło na poszczególnych etapach krzywdzenia albo jakby się czuło, gdyby wtedy potrafiło odczuwać cokolwiek. W tym kontekście nawet młodsze dzieci potrzebują na ogół szerszej gamy kart z emocjami, np. *pusty*, *zdezorientowany/zbity z tropu*, *pełen obrzydzenia*. Część dzieci doświadcza pomieszania uczuć, mówią o tym, wskazując na wszystkie karty jednocześnie. Dobrym pomysłem może być też poproszenie dziecka, żeby wskazało kartę odzwierciedlającą jak wyglądał sprawca, dziecko może to też zademonstrować własną mimiką.

¹³ Metodę opisano w pracy Sandström, Taylor 1993.

Ocena natężenia uczuć

Pomóż dziecku ocenić, jak silne jest dane uczucie w danym momencie, jak silne było w określonych okolicznościach (np. w czasie wykorzystywania) albo jak silne zazwyczaj bywa w pewnych sytuacjach. Można do tego celu użyć różnego rodzaju skal, np. poprosić dziecko o podanie miary procentowej. W przypadku młodszych dzieci sprawdza się opisana już powyżej *ocena z wykorzystaniem rąk* (zob. s. 14), można na przykład zapytać: „Jeśli to jest największy możliwy strach, jak bardzo wtedy się bałeś?”.

Inna przejrzysta metoda oceny to **koło**, także opisane już powyżej (zob. s. 10). Ocena natężenia uczuć rozwija umiejętność tolerowania emocji i rozwija zdolność mówienia o uczuciach.

Rysowanie uczuć na schemacie postaci ludzkiej

Poproś dziecko, żeby wskazało, w jakich częściach ciała rozlokowane są poszczególne uczucia i jak są silne. Narysuj kontury ludzkiej postaci, pozwól dziecku wybrać kolor, który jego zdaniem najlepiej oddaje dane uczucie, a następnie poproś o zaznaczenie na schemacie miejsca, gdzie to uczucie mieści się w ludzkim ciele. Poprzez decyzję o wyborze koloru dziecko przekazuje dodatkowy komunikat o natężeniu i jakości danego uczucia, co daje punkt wyjścia do dalszej pracy. Jeśli dziecko toleruje bliskość fizyczną, można je poprosić, żeby położyło się na podłodze na dużym arkuszu papieru i obrysować jego postać; lepiej jednak umieścić arkusz na ścianie i obrysować sylwetkę dziecka na stojąco. Młodszym dzieciom łatwiej pokazywać lokalizację uczuć bezpośrednio na własnym ciele.

Muzyka

Utwory muzyczne zróżnicowane pod względem nastroju pomagają dziecku identyfikować poszczególne emocje i różnicować pomiędzy nimi. Pytaj dziecko, czy jego zdaniem dana melodia jest wesoła czy smutna itd., zachęcaj, by poruszało się w odpowiedni sposób w takt muzyki. W przypadku dzieci, które nie potrafią rozróżniać i wyrażać emocji związanych z traumą, pomaga słuchanie dramatycznej, sugestywnej albo rytmicznej muzyki w czasie wykonywania ćwiczeń dotyczących uczuć.

Zachowywanie tajemnicy

Duża część wykorzystywanych dzieci nabiera sporej biegłości w „zachowywaniu tajemnicy”, tzn. chowaniu silnych emocji i/lub odgrywaniu pozytywnych uczuć w stosunku do ludzi, przy których czują się niepewnie.

Wy tłumacz dziecku, że nie ma nic dziwnego w utrzymywaniu pewnych rzeczy w tajemnicy i że nie należy się otwierać przed osobami, którym się nie ufa. Utrwalaj w dziecku wszystkie działania, które podjęło w celu ochrony samego siebie, np. chciało zachować wykorzystywanie w tajemnicy po to, żeby nie rozdrażnić sprawcy albo zmniejszyć natężenie krzywdzenia. Przede wszystkim wspieraj dziecko w identyfikowaniu i wyrażaniu ukrywanych i otwarcie komunikowanych uczuć, staraj się nauczyć je większej otwartości w bezpiecznych relacjach. Weź zwykle papierowe kubeczki i – razem z dzieckiem – narysuj na nich różne wyrazy twarzy (zob. ilustracja *Uczucia zewnętrzne i wewnętrzne* na s. 69). Wkładając jeden kubeczek w drugi poproś dziecko, żeby pokazało, które uczucia ujawnia na zewnątrz, a które chowa w określonych sytuacjach, na przykład: „Kiedy tak czujesz się w środku, co pokazujesz na zewnątrz?”, „...kiedy jesteś z mamą?”, „...z przyjaciółmi?”, „...z X?”.

Narysuj **góre lodową** – tylko niewielka część jej masy wystaje ponad powierzchnię wody. Poproś dziecko, żeby w obrębie wierzchołka góry narysowało, namalowało lub wypisało uczucia, które zazwyczaj pokazuje na zewnątrz, a na podwodnej części góry podobnie zaznaczyło uczucia zazwyczaj ukrywane.

Odgrywanie scenek z emocjami i życzeniowym zakończeniem

Za pomocą lalek i maskotek dziecko ma możliwość odegrania tego, co pamięta z wykorzystywania. Terapeuta, działając aktywnie i z wrażliwością, pomaga dziecku zbliżyć się do trudnych wspomnień, myśli i uczuć. Dziecko wyraża myśli i uczucia obudzone pod wpływem ogrywanej sceny, a następnie z pomocą terapeuty tworzy zakończenie życzeniowe, tzn. co powinno być się zdarzyć. Jest to psychodrama z użyciem maskotek lub lalek.¹⁴

Można pozwolić dziecku odgrywać siebie za pomocą lalki, ale prowadzi to na ogół do nadmiernego obciążenia emocjonalnego. Dziecko ma więcej kontroli nad sytuacją, jeśli to terapeuta odgrywa scenkę, a dziecko opowiada

¹⁴ Opis metody zawarto w pracy Citron 2002: *Temat psychodramy w terapii nastolatków*, zob. Citron 2005 i 2003.

i reżyseruje. Większe poczucie kontroli i dystans do traumatycznych zdarzeń można też osiągnąć wykorzystując pluszowe zwierzaki zamiast lalek, warto jednak mieć dostęp do lalek odzwierciedlających szczegóły anatomiczne.*

Niektóre dzieci potrafią i czują potrzebę bardzo szczegółowego pokazania tego, co się stało. W tej kwestii pozostawiamy dziecku wolny wybór.

Bądźmy wyczuleni na potrzeby dziecka. Podchodźmy do niego z szacunkiem, działajmy aktywnie, zadawajmy pytania, przedstawiamy pomysły, nie wtrącając jednak w przebieg zdarzeń nic ponad to, co opisuje dziecko.

Zacznij od **organizacji sceny**. Najlepsza jest ograniczona przestrzeń, np. materac albo mały stolik. Zadawaj dziecku pytania dotyczące miejsca zdarzenia, jak wyglądało, co się tam znajdowało. Pozwól dziecku wybrać zabawki, które będą symbolizowały najważniejsze meble, następnie zwierzątka i lalki, które odegrają uczestników scenki. Rozmieść zabawki i lalki na scenie, w sposób, który dziecko uzna za wystarczająco podobny do okoliczności zdarzenia.

Zapytaj, **jak to się zaczęło**, a następnie odegraj lalkami relację dziecka. Dziecko decyduje, co ma się wydarzyć, terapeuta odgrywa zdarzenia lalkami i wygłasza kwestie, które mogły paść. Poproś dziecko, żeby kontynuowało opowiadanie i w miarę relacji odgrywaj wydarzenia na scenie.

Wspieraj dziecko w trakcie odgrywania scenki, pomagaj mu radzić sobie z przeżywanymi uczuciami i pojawiającymi się myślami. Jeśli dziecko ma trudności z przypominaniem sobie zdarzeń lub z wyjaśnianiem ich przebiegu, zadawaj pomocnicze pytania. Na przykład: „Co było potem?”, „Czy pamiętasz, co zdarzyło się chwilę wcześniej?”, „W którym miejscu pokoju to się zdarzyło?” (więcej przykładów, zob. s. 15). Dziecko może mieć problem z przypomnieniem sobie i zrelacjonowaniem najtrudniejszych momentów. Zapytaj wtedy, co pamięta bezpośrednio po tym najgorszym momencie i poproś, żeby kontynuowało.

Nie dopuszczaj do tego, żeby dziecko dało się kompletnie pochłonąć **uczuciom i flashbackom**. Aby tego uniknąć aktywnie ingeruj w relację dziecka na przemian popychając naprzód narrację i zatrzymując ją na pytaniach o szczegóły zdarzeń, uczucia, wrażenia zmysłowe lub myśli. Pomocna dziecku będzie świadomość, że potrafisz słuchać i patrzeć na sytuację, przez którą dziecko przeszło.

Podsumuj całość i zapytaj dziecko o wrażenia z przedstawienia. Porozmawiajcie o tym, jakie wzbudziło ono w dziecku odczucia i co dziecko teraz myśli. Skomentuj i wyjaśnij kwestie, które nie zostały poruszone wcześniej, np.: „Znieruchomiałaś ze strachu, ale on się tym nie przejął”, „To, co mówiła – że to jest dobre dla małych chłopców – to nieprawda”.

Teraz opracujcie **wymarzone zakończenie**. Zapytaj dziecko, jak jego zdaniem całe zdarzenie powinno być zakończyć, np.: „Nie możemy tak tego zostawić, prawda?”, „Jak to powinno się skończyć?”, „Tego wieczora, kiedy

* Przypis do wydania polskiego: obecnie nie zaleca się używania lalek anatomicznych.

przyszedł do twojego namiotu, jak chciałbyś, żeby potoczyły się zdarzenia?”, „Kto mógłby przyjść i pomóc tej lalce, żeby to się nie zdarzyło?”.

Pomóż dziecku znaleźć rozwiązania, które zapewnią mu ulgę. Mogą to być działania samego dziecka, które jego zdaniem mogłyby być pomocne, np. krzyk wzywający pomoc, ucieczka do taty, opowiedzenie mamie tego, co się stało już po pierwszym razie itd. Może to być ratunek ze strony innych osób, np. mama wchodzi do pokoju dokładnie w momencie, gdy on zaczyna dotykać dziecko ręką, przyjeżdża policja itd. Zdecydowanie zapytaj też dziecko, co jego zdaniem powinno stać się później, po nadejściu ratunku. Dzieci często mówią o tym, że sprawca powinien przyznać się albo powinien zostać ukarany, a samo dziecko powinno zostać otoczone opieką.

Powtórz przedstawienie od początku, tym razem włączając pozytywne zakończenie. Spróbuj zaangażować dziecko w odgrywanie wymyślnego finału, aby dodatkowo wzmocnić świadomość tego, co powinno było się stać. Jeśli to możliwe, zachęcaj dziecko do poruszania się i reagowania fizycznie i emocjonalnie: dziecko może np. odgrywać dorosłego, który z energią przybywa na ratunek; może też kierować lalką uosabiającą samo dziecko i odgrywać krzyk, bicie czy kopanie sprawcy, wołanie o pomoc, ujawnienie zdarzeń osobie, która dziecku wierzy, proszenie o opiekę itd. (zob. *Fizyczne wyrażanie emocji*, s. 32).

Po odegraniu scenki dzieci często kontynuują zabawę; wypróbują różne scenariusze w sytuacjach podobnych do ich własnej traumy albo odgrywają role różnych bohaterów. Do takiej zabawy zdecydowanie należy dziecko zachęcać.

Młodsze dzieci pośrednio wyrażają emocje związane z traumą i wzmacniają świadomość tego, co powinno było się stać, **bawiąc się podobnymi motywami**. Mogą np. grać w grę, w której „złoczyńcy” próbują zrobić coś podobnego do doświadczonych przez dziecko krzywd, ale zostają przechytrzeni, powstrzymani, zamknięci w więzieniu itd. Terapeuta może uczestniczyć w grze, utrwaląc pozytywne rozwiązania i podkreślać umiejętności dziecka. W niektórych sytuacjach, uczestnicząc w grze i porównując zabawę z tym, co przytrafiło się dziecku w rzeczywistości, pomagamy mu opowiadać o zdarzeniu, np.: „Ta zabawa przypomina mi trochę to, co zrobił ci X. Pokażesz mi jak to było?”. Nierzadko okazuje się wówczas jak duża jest z punktu widzenia dziecka różnica pomiędzy grą a rzeczywistymi zdarzeniami. Zabawa może być swego rodzaju treningiem przygotowującym do konkretnego opowiadania o doświadczonej krzywdzie, np. za pośrednictwem teatryku.

W przypadku młodszych dzieci, dręczonych koszmarami o potworach czy duchach, sprawdza się **zabawa w ducha**. Terapeuta wciela się w rolę zjawy, ubiera się stosownie, np. nakłada na siebie białą płachtę. Dziecko ma za zadanie wystraszyć ducha, gdy ten się pojawi; może tego dokonać np. recytując wierszyk: „Bierz ducha nogi za pas, bo ciebie nie ma wśród nas!”. Drugi terapeuta – albo rodzic – w razie konieczności pomaga dziecku. Po takiej

interwencji dziecka, duch ma się oczywiście natychmiast przestraszyć i uciec. Dzieci często domagają się wielokrotnego powtarzania tej zabawy.

Kiedy mamy do czynienia z małymi dziećmi, które w czasie krzywdzenia były sparaliżowane strachem, a obecnie reagują izolacją na wszelkie bodźce przypominające im o doświadczonej krzywdzie i/lub źle odbierają dotyk, pomocna może się okazać **zabawa w wiedźmę**. Bohaterką gry jest wiedźma, która próbuje dotykać dzieci. Aby się jej pozbyć, trzeba ją wystraszyć krzykiem. Poinstruj dziecko, żeby położyło się na brzuchu na podłodze i leżąc bezruchu starało się wyczuć, co robi wiedźma. Kiedy wiedźma dotknie dziecka, dziecko ma krzyknąć „nie”, szybko wstać i odpędzić czarownicę. Terapeuta odgrywający rolę wiedźmy czai się wokół dziecka, wydając stosowne dźwięki, żeby dziecko wiedziało, gdzie czarownica w danej chwili się znajduje. Delikatnie szturcha stopę dziecka kijkiem lub poduszką, równocześnie głośno komentując, co w danym momencie robi. Jeśli dziecko nie zareaguje, szturchamy nogę itd., aż do osiągnięcia reakcji. Chwalimy dziecko za zdecydowaną odpowiedź i siłę wyrazu. Po pewnym czasie możemy zachęcać dziecko, żeby zamknęło oczy i spróbowało nieco dłużej poleżeć i wczuć się w swoje ciało, dzięki czemu we właściwym momencie będzie mogło zareagować z jeszcze większą siłą.

Fizyczne wyrażanie emocji – worek treningowy

Źródłem szczególnej ulgi dla dziecka jest możliwość łączenia – poprzez zabawę lub odgrywanie scenek – elementów przypominających o traumie z pozytywną aktywnością fizyczną, która rozładowuje narastające uczucie lęku. Na przykład dziecko, myśląc o doświadczonej krzywdzie zaczyna odczuwać lęk, ale zamiast mu się poddać skupia się całkowicie na fizycznym uczestnictwie w zabawie czy odgrywaniu szczęśliwego zakończenia. Rodzi się w nim wówczas uczucie gniewu, siły lub np. radości.

Wykorzystaj **worek treningowy** lub dużą **poduszkę**. Pozwól dziecku wyrazić gniew – niech myśli o rzeczach, które wywołują u niego złość, równocześnie boksując worek lub uderzając w poduszkę. W przypadku młodszych dzieci – w szczególności tych, które nie chcą mówić o swoich doświadczeniach – możemy zastosować formę zabawy polegającej na odreagowaniu negatywnych emocji wobec sprawcy.

Wspieraj dziecko w wyrażaniu myśli i emocji i pomagaj mu stopniowo zbliżać się do traumatycznych przeżyć. Aby sytuacja bardziej przypominała sprawcę można na przykład przypiąć do worka treningowego maskotkę lub lalkę symbolizującą sprawcę albo przykleić odpowiedni rysunek. Zasugetuj dziecku, żeby powiedziało to, co powinno było i chciało powiedzieć w momen-

cie krzywdzenia. Chwal umiejętność wyrażania uczuć, podtrzymując równocześnie poczucie bezpieczeństwa i kontroli po stronie dziecka, np.: „Ale jesteś silny!”, „Mam dalej zadawać pytania, czy nie powinnam się odzywać?”, „Widzę w tobie dużo złości”, „Nie zapomnij o oddychaniu”, „Spróbuj powiedzieć to jeszcze głośniej albo wykrzyczeć”.

Aby scena jeszcze bardziej przypominała okoliczności krzywdzenia, możemy zapytać dziecko, czy w czasie, gdy ono boksuje i wyraża uczucia terapeuta powinien się zachowywać w jakiś określony sposób, który przypomina sprawcę. Możemy zasugerować powtarzanie najgorszych rzeczy, które sprawca wówczas mówił albo najgorszych rzeczy, które mógłby powiedzieć przy ponownym spotkaniu, np. „nikt nie uwierzy takiemu maluchowi jak ty” albo „to ty byłeś odrażający”. Wymaga to dużej wrażliwości ze strony terapeuty i dużego zaufania po stronie dziecka. W trakcie zabawy dobrze jest przerwać i sprawdzić, jak dziecko sobie radzi, np.: „Mam to jeszcze głośniej powtarzać?”, „Może użyję takiego głosu?”, „Powinienem już sobie dać spokój, czy dalej mówić te niemądre rzeczy?”.

Młodsze dzieci chcą się czasem bawić w ganianego z terapeutą odgrywającym rolę „złego/złoczyńcy” albo sprawcy. Taka zabawa daje im poczucie całkowitej kontroli, czują ulgę i radość, bo biegną szybciej niż goniący je sprawca i udaje im się uciec, albo zyskują poczucie siły – same zaczynają gonić przesładowcę i starają się go przestraszyć.

Ćwiczenia służące radzeniu sobie ze stresem i lękiem

Im bardziej dziecko jest przekonane o swojej kontroli nad emocjami, tym łatwiej mu będzie zdecydować się na poruszenie tematu traumy w toku terapii. Istnieje wiele ćwiczeń służących ograniczeniu lęku, paniki i stresu, a tym samym zwiększeniu świadomości swoich uczuć. Z naszych doświadczeń wynika, że najskuteczniejsze są ćwiczenia obejmujące aktywność fizyczną i/lub łączące kilka zmysłów. Ruch, przeskakiwanie pomiędzy myślami, uczuciami i działaniami albo naprzemienne wykorzystywanie kilku zmysłów ma korzystny wpływ na dzieci borykające się z flashbackami, natrętnymi myślami, obrazowymi wspomnieniami i uczuciem lęku. Poniżej opisujemy kilka wykorzystywanych przez nas ćwiczeń:

- świadomie **myśl o czymś innym**, najlepiej o czymś dobrym i wesołym, wymyślonym zawczasu albo o **bezpiecznym miejscu** – tzn. wyobraź sobie miejsca, gdzie czujesz się bezpiecznie i spokojnie, obraz ten moż-

na w toku terapii kojarzyć z rozluźnieniem, dobrymi myślami i pozytywnymi emocjami (zob. s. 45). Tę funkcję może też spełniać specjalna rymowanka lub uspokajające słowa, których powtarzanie przypomina, że teraz jest już bezpiecznie. Dziecko może słuchać tych słów wypowiedzianych bezpiecznie i spokojnym głosem;

- **noś w kieszeni przedmiot**, którego trzymanie w dłoni działa uspokajająco albo przypomina o kimś lub o czymś dobrym. Na odtwarzaczu CD albo mp3 miej nagraną **relaksującą muzykę** (najlepiej zawsze ten sam utwór) albo uspokajające **słowa**;
- kiedy opanują cię niepokojące myśli **ruszaj się**, maszeruj energicznie, biegnij. Skrzyżuj ramiona (obejmij się) i poklepuj się na przemian po obu stronach ciała;
- **uspokój oddech**, możesz np. oddychać jakbyś był/a woreczkiem, tzn. wyobraź sobie, że twoje ciało jest jak woreczek, który trzeba wypełnić powietrzem od dołu/od brzucha do samej góry, a potem trzeba powietrze usunąć ściskając jego ścianki od góry do dołu. Oddychaj w równiejszym rytmie – wyobraź sobie, że oddychając podążasz po obwodzie prostokąta (np. ramki do zdjęć): wydech wzdłuż dłuższego boku, wdech wzdłuż krótszego;
- **skup się na wrażeniach zmysłowych** związanych z powierzchnią, której dotykasz, np. zatrzymaj się i pocuj, jak twoje stopy odczuwają podłogę/ziemię. Skup się na tym, jak twoje ciało, ramiona i inne części ciała, reagują na pojawienie się myśli czy obrazowych wspomnień, a potem zrelaksuj się;
- kiedy zalewa cię powódź uczuć, rysuj, maluj lub pisz. **Prowadź dziennik**, wprowadzaj zapiski możliwie regularnie, najlepiej w czasie, gdy na ogół pojawiają się trudne myśli lub uczucia, np. wieczorem;
- **wypij szklanekę zimnej wody** małymi łykami, skupiaj się na każdym drobnym ruchu, śledź drogę każdej porcji przez przełyk, na każdym etapie utrzymuj równy, spokojny rytm, po każdym łyku odstawiaj szklanekę na stół i znów ją podnoś;
- siedząc, np. w autobusie czy w szkole, **skup się na wrażeniach dostarczanych przez trzy zmysły**, postępuj w następujący sposób: zauważ i odnotuj pięć rzeczy w zasięgu wzroku, po kolei, w równym, spokojnym rytmie; następnie zwróć uwagę na pięć rzeczy, które słyszysz; potem na pięć rzeczy, których dotyka twoja skóra. Kontynuuj w ten sam sposób skupiając się tym razem na czterech rzeczach, potem na trzech, dwóch i jednej rzeczy na każdy zmysł. Niepokój będzie stopniowo słabł;
- spróbuj wyobrazić sobie **kształt i kolor** negatywnego uczucia. Przyporządkuj danej emocji kolor, kształt, masę i temperaturę (zimne czy ciepłe), fakturę (twarde, miękkie, gładkie, szorstkie). Wyobraź sobie,

że możesz zmieniać ten kształt, wykręcać go, powiększać, zmniejszać. Wyobraź sobie, że można go oświetlić światłem, w którym robi się jaśniejszy, cieplejszy, bardziej przejrzysty, może się rozplynać;

- przygotuj sobie listę pozytywnych działań, które można realizować na co dzień i które dają ci poczucie, że **dbasz o siebie**, np. zrób sobie w myślach listę dobrych rzeczy, których udało ci się dokonać – możesz o nich pomyśleć, kiedy zaczynają cię nękać złe myśli. Kiedy jest szczególnie źle, zrób coś tylko dla siebie: przygotuj sobie specjalną przekąskę, idź na miły spacer. Ustal z rodzicami lub przyjaciółmi konkretne sygnały, które pozwolą ci łatwiej przekazać, że czujesz się źle, chcesz, żeby zostawili cię w spokoju albo potrzebujesz towarzystwa. Dzięki temu szybciej cię zrozumieją (np. znak „nie przeszkadzać” na drzwiach, ustalone słowa–klucze, gesty oznaczające, że czujesz się źle itd.).

Radzenie sobie ze stresem i lękiem – rady innych dzieci

Doświadczenia innych dzieci w podobnej sytuacji, ich pomysły na to, co zrobić, żeby się uspokoić, pozbyć natrętnych obrazów, „zatrzymać film w głowie” itp., pomagają dziecku walczyć z objawami lękowymi, zachęcają do eksperymentów i poszukiwania własnych sposobów radzenia sobie.

Oczywiście najlepiej używać znanych sobie sytuacji, ale poniżej opisujemy kilka przykładów z naszej praktyki:

- mała dziewczynka w trudnych momentach lubiła myśleć o wierszyku: „Niegrzeczny, niegrzeczny, słodki łobuziak”, bo ten właśnie wierszyk powtarzali jej rodzice, gdy jej starszemu bratu zdarzyło się dotknąć jej cipki;
- inna dziewczynka, gdy w ciągu dnia dręczyły ją trudne obrazowe wspomnienia, zamiast starać się ich pozbyć „kontynuowała oglądanie”. Po pewnym czasie nie były już takie bolesne;
- pewien chłopiec wyobrażał sobie, że bierze do ręki pilota, naciska na nim przycisk i wyłącza trudne myśli;
- nastolatka wybrała sobie drzewo na uboczu. Kiedy było gorzej, uderzała w pień kijem, aż czuła się wyczerpana. Po pewnym czasie zauważyła, że wystarczała jej sama myśl o drzewie;
- inna dziewczynka przed wizytą w poradni zawsze słuchała muzyki, a po sesji uprawiała jogging – dzięki temu miała dużo energii i mogła

- z pełnym zaangażowaniem pracować nad trudnymi wspomnieniami i myślami w czasie terapii;
- jedna z małych pacjentek nie mogła znieść bliskości współpasażerów siedzących obok niej w autobusie, aby móc dojeżdżać na terapię, zaczęła kłaść obok siebie na siedzeniu dużą torbę. Trwało to do momentu, gdy nauczyła się radzić sobie z przypadkową bliskością innych.

Radzenie sobie z natrętnymi obrazami

Natrętne wspomnienia i myśli mogą przyjmować postać bardzo rzeczywistych i niepokojących obrazów czy „filmów”, które wciskają się do głowy, ukazują się przed oczami itd. Czasem ograniczają się do dźwięków lub innych wrażeń zmysłowych, nawracających koszmarów sennych albo głosów. Zaczynamy od wyjaśnienia dziecku tych objawów i przedstawienia ich jako rzeczy naturalnej (zob. s. 40). Próbujemy pomóc dziecku przyzwyczaić się do obrazów i znosić je, np. oglądając je do samego końca, rysując je lub odgrywając poprzez zabawę.

Dziecko może potrzebować pomocy w opracowaniu nowych sposobów zachowania, zwiększających poczucie kontroli. Wymaga to od terapeuty kreatywności, bo w zależności od przypadku, poszczególne strategie mogą być bardziej albo mniej skuteczne. Sytuację ułatwiają zazwyczaj poniższe ćwiczenia.

Pomóż dziecku przejąć kontrolę nad obrazami, **zmieniając sposób ich postrzegania**, np.: poproś dziecko, żeby ręką pokazało, gdzie zazwyczaj widzi obrazy. Jeśli na wprost przed oczami, zasugeruj, żeby następnym razem spróbowało przesunąć je nieco w bok, potem jeszcze dalej, stopniowo może uda się odsunąć je zupełnie. Jeśli obrazy ukazują się z tyłu lub dziecko widzi je kątem oka poproś, żeby spróbowało przesunąć je przed oczy albo żeby narysowało to, co widzi. W przypadku niektórych dzieci sprawdza się metoda modyfikacji obrazu, np. obracamy „kamerę” i staramy się zobaczyć inną część pomieszczenia; przewijamy film do przodu; odtwarzamy w zwolnionym tempie; udajemy, że to telewizja i możemy zmienić kanał; ściszymy dźwięk itd.

Często pomaga też myślenie lub mówienie do siebie uspokajających i przywracających do rzeczywistości słów. Na przykład: „To już się zdarzyło, to się nie dzieje teraz”, „Teraz jestem bezpieczny, to się zdarzyło kiedy byłem mały i przerażony”.

W miarę terapeutycznej pracy nad traumatycznymi doświadczeniami, dziecko coraz więcej pamięta i coraz lepiej rozumie, skąd wzięły się obrazy i co je teraz wyzwala. Zdarza się, że z czasem obrazy zanikają częściowo lub całkowicie albo stają się mniej przerażające i bolesne.

Oś życia z uczuciami

Narysuj oś życia zgodnie z opisem na s. 17. Razem z dzieckiem zaznacz, jakie samopoczucie towarzyszyło poszczególnym zdarzeniom w jego życiu. Jeśli uczucie było pozytywne, zaznaczaj je punktem nad osią; jeśli negatywne – pod osią. W zależności od natężenia uczucia, umieszczaj oznaczenia wyżej lub niżej. Następnie połącz poszczególne punkty linią ciągłą, powstaje krzywa samopoczucia. Jest to dobry punkt wyjścia do rozmowy o przyszłości; o tym, że w życiu czasem jest lepiej, a czasem gorzej i o oczekiwaniach dziecka związanych z przyszłością.

Poczwórny obrazek

Opisane już wcześniej ćwiczenie z poczwórnym obrazkiem (s. 20) skupia się w dużej mierze na uczuciach związanych z wykorzystywaniem i jego ujawnieniem. Pomaga też dziecku zrozumieć i wyrażać emocje.

Skrzyneczka z notatkami

Skrzyneczka z notatkami (zob. s. 18) to kolejne użyteczne narzędzie sprzyjające skupieniu się na trudnych emocjach. Dziecko uczy się dzięki niemu różnicowania i tolerowania emocji.

Myślenie

Doświadczenie krzywdy bywa tak niepojęte i niewytłumaczalne, że dziecko wymyśla sobie własny sposób rozumienia zdarzeń i wyciąga błędne wnioski. Zdarza się też, że sprawca groził dziecku, oszukiwał je lub usiłował nim manipulować. W związku z tym ofiara może potrzebować pomocy w zrozumieniu tego, co się stało, uzmysłowieniu sobie, kto ponosi winę, uświadomieniu sobie, co wolno, a czego nie wolno robić. Musimy też pokazać dziecku, że ma prawo do swoich uczuć i ma prawo mówić o tym, na co ma ochotę.

W tym kontekście szczególnie ważne jest, aby terapeuta miał jasny obraz sytuacji i potrafił przystępnie udzielić dziecku informacji. Podstawą naszej pracy terapeutycznej stała się zasada – opisana w rozdziale o pierwszym spotkaniu – polegająca na konsekwentnym udzielaniu dziecku bezpośrednich, szczerych odpowiedzi na zadawane pytania. Takie postępowanie sprzyja zrozumieniu przez dziecko doświadczonych zdarzeń. Sytuację ułatwia doświadczenie i szeroka wiedza o wykorzystywaniu seksualnym i jego konsekwencjach dla ofiary i osób z jej otoczenia, znajomość psychologii sprawcy i orientacja w dynamice relacji pomiędzy ofiarą a sprawcą.

Dobre i złe sekrety

Małe dzieci potrzebują pomocy w zrozumieniu różnicy pomiędzy dobrymi i złymi tajemnicami. Myślenie o dobrym secrecie sprawia, że czujemy się dobrze, jesteśmy szczęśliwi – przykładem może być prezent dla kogoś. Dobre sekrety warto utrzymywać w tajemnicy, bo są źródłem radości. Myślenie o złych tajemnicach rodzi niepokój, ucisk w żołądku, smutek. Osoba, która ma zły sekret czuje się znacznie lepiej kiedy go wyjawia, nawet jeśli obiecała utrzymać rzecz w tajemnicy albo wstydzi się o niej opowiadać. Wyjaśnij na przykładach i poproś dziecko, żeby wymyśliło własne przykłady. Jeśli jest taka możliwość, kontynuuj temat, robiąc listę dobrych i złych sekretów, notując przy każdym komu dziecko chciałoby daną rzecz wyjawiać itd.

Koniecznie wytłumacz dziecku, co zrobisz z tajemnicami, które od niego usłyszysz. Zapewnij, że nie przekazujesz ich byle komu. Wyjaśnij, że o złych sekretach musisz komuś opowiedzieć, żeby dziecko mogło otrzymać stosowną pomoc. Jeśli na przykład dziecko wyzna, że ktoś je krzywdzi, musisz przekazać tę informację osobom zajmującym się ochroną dzieci – takie jest prawo. Dziecko ma prawo wyjawić tajemnicę wybranej przez siebie osobie. Jeśli ktoś wmawia dziecku, że musi zachować milczenie, ten ktoś stara się je oszukać.

Ptak tajemnic

Młodsze dzieci często nie do końca rozumieją, co się stało w czasie wykorzystywania i/lub pod wpływem manipulacji sprawcy czują się odpowiedzialne albo winne. W przypadku dzieci wykorzystywanych przez osobę z bliskiego otoczenia dodatkowym utrudnieniem w ujawnieniu krzywdzenia jest silne poczucie lojalności bądź ambiwalencja uczuć wobec sprawcy. Zdarza się, że dziecku łatwiej wówczas rozmawiać z pacynką – **ptakiem tajemnic**¹⁵ – poruszaną ręką terapeuty. W czasie zabawy z pacynką, ptak tajemnic pyta o sekrety w określony sposób, natomiast terapeuta zadaje pytania w sposób zupełnie inny. Pomaga to dziecku stawić czoła ambiwalencji uczuć.

Przedstawiając dziecku ptaka tajemnic, wyjaśnij, że pacynka poznała już wiele dzieci i wysłuchała wielu sekretów. W toku zabawy ptak – pewnym siebie i silnym głosem – zapewnia dziecko, że **uwielbia** tajemnice, szczególnie te złe. Pożera je, bo jego żołądek potrafi wszystko strawić.

Po takim wprowadzeniu, ptaka tajemnic można wykorzystywać w ramach wielu zabaw w trakcie sesji dotyczących dobrych i złych sekretów dziecka. Bawiąc się z dzieckiem pozwalaj pacynce odnosić się do niego niezwykle bezpośrednio, powinna sprawiać wrażenie nieco aroganckiej i wygadanej. Ptak bez ogródek pyta dziecko o wszystko. Pamięta wiele przypadków, gdy dorośli robili dzieciom różne głupie rzeczy, nawet jeśli potem starali się być mili. Co ważne, ptak zawsze chwali dzieci, które potrafią się z nim spierać; lubi dzieci, które potrafią powiedzieć „nie”. Kiedy dziecko jest złe na pacynkę, terapeuta może stanąć po stronie dziecka, nakrzyczeć na ptaka i kazać mu przestać zadawać pytania, skoro dziecko nie chce na nie odpowiadać.

Dzieci, którym szczególnie trudno opowiadać o krzywdzeniu ze względu na nasiloną ambiwalencję uczuć w stosunku do sprawcy szczególnie silnie przywiązują się do pacynki. W zabawie ich nastawienie do ptaka tajemnic fluktuuje od złości do czułości. Laleczka nierzadko staje się dla nich najważniejszą zabawką terapeutyczną. Z pomocą ptaka ułatwiamy dziecku zrozumienie dwo-

¹⁵ Citron 2003, s. 91.

istości uczuć w stosunku do sprawcy, uczymy odróżniać uczucia w stosunku do osoby, od uczuć dotyczących wykorzystywania przez tę osobę.

Zdarza się, że dziecko ujawnia więcej szczegółów zdarzenia, ale opowiada o nich najpierw pacynce szeptem, tak żeby nikt inny nie słyszał. Stwarza to możliwość dokładniejszego wyjaśnienia kwestii tajemnic. Spróbuj pomóc dziecku wyjawić sekret także terapeutce. Ostatecznie to dziecko decyduje, kiedy nadchodzi właściwy moment na ujawnienie.

Działania edukacyjne – psychoedukacja

Kiedy dziecko opowiada o wykorzystywaniu, krzywdzeniu, groźbach czy manipulacji, informuj je **co jest dobre, a co złe**. Staraj się komunikować tę wiedzę możliwie prosto i bezpośrednio, np.: „Mamom nie wolno tego robić”, „Więksi ludzie nie mogą robić tego mniejszym”, „Jeśli dorosły i dziecko robią coś, co ma cokolwiek wspólnego z seksem, to zawsze jest wina dorosłego”, „Dorosłym nie wolno wkładać siusiaka do buzi dziecka, nawet jeśli dziecku wydaje się to śmieszne”, „Policjant musi cię o to zapytać, ale to ty sam decydujesz, co chcesz powiedzieć, a o czym nie chcesz opowiadać”.¹⁶

Młodszy dzieciom bardzo pomagają tu książeczki, takie jak *Min kropp är min (Moje ciało należy do mnie)*¹⁷.

Dodatkowe poczucie jasności i bezpieczeństwa sytuacji daje dzieciom wiedza o tym, **co jest legalne, a co jest zabronione prawem**, jakie obowiązki ma dziecko, a jakie otaczający je dorośli: „Doroślemu nie wolno dotykać dziecka w intymne części ciała, jest to zabronione prawnie”, „Skłamał, mówiąc, że nie wolno ci nikomu powiedzieć. Według prawa dziecko może wyjawić prawdę komukolwiek zechce”, „Jeśli powiesz nam, że ktoś wykorzystywał cię seksualnie, to my dorośli, pracujący z dziećmi, mamy obowiązek zgłosić to odpowiednim instytucjom. Ty sam jednak decydujesz o tym, czy chcesz z nami rozmawiać czy nie”.

Dla starszych dzieci szczególnie ważne jest jasne rozgraniczenie tego, co dobre i złe, słuszne i niesłuszne, prawnie dopuszczalne lub zabronione, np.: „Idąc z nim do jego domu i pozwalając, żeby cię dotykał nie popełniłeś żadnego przestępstwa. To on jako dorosły złamał prawo, angażując ciebie – dziecko – w seks, niezależnie od tego, kto tego chciał”, „Nawet jeśli oszukałeś mamę i poszedłeś tam, gdzie ci nie pozwoliła to nie ty złamałeś prawo tylko osoba, która wykorzystywała cię seksualnie”.

¹⁶ Przepis do wydania polskiego: w Polsce policjanci nie przesłuchują dzieci do lat piętnastu, ofiar wykorzystywania seksualnego.

¹⁷ Enoksson 2002.

Przekaż dziecku **informacje o traumie i wykorzystywaniu** oraz o możliwych skutkach krzywdzenia dla ofiary. Dziecko otrzymuje w ten sposób narzędzia, które pozwolą mu zrozumieć siebie, reakcje innych osób i poradzić sobie z nimi. Jeśli do ujawnienia wykorzystywania doszło stosunkowo niedawno, dziecko będzie też lepiej przygotowane na ewentualne objawy, które mogą z czasem pojawić się i wtedy będą one mniej przerażające. Nawet małe dzieci potrafią przyswoić uproszczone wyjaśnienia dysocjacji. Można na przykład powiedzieć: „Kiedy komuś dzieje się jakaś straszna rzecz, rozum czasem blokuje jakąś część tego, co się dzieje, żeby łatwiej było to wytrzymać. Wyłącza się, żeby nie czuć jak bardzo jest w danej chwili zły, przerażony albo smutny. Potem się o tym nie myśli albo nie pamięta, albo człowiek dziwnie się czuje. Mózg chowa gdzieś te uczucia i myśli, ale po jakimś czasie mogą się samowolnie uwalniać. Pojawiają się wtedy obrazy, myśli, wspomnienia, koszmarne sny, które przychodzą same i niepokoją...”. Można też wyjaśnić, że cała sprawa przypomina skrzynkę w głowie, która otwiera się, kiedy coś nam o niej przypomni: jakby coś leżało w zamrażalniku, a potem zaczęło rozmarzać itd.

Ze starszymi dziećmi i nastolatkami warto omówić więcej szczegółów, czy nawet przeanalizować objawy decydujące o rozpoznaniu zespołu stresu pourazowego i/lub zaburzeń dysocjacyjnych¹⁸, a następnie odnieść je do problemów doświadczanych przez samo dziecko. Przedstaw objawy jako rzecz zupełnie normalną w tej sytuacji; podkreślaj, że są reakcją na traumę, sposobem przetrwania i radzenia sobie z doświadczeniami, które dziecko ma za sobą. W podobny sposób wytłumacz, na jakiej zasadzie bodźce przypominające mogą wywołać objawy ponownego doświadczania i reakcje fizyczne.

W przypadkach wykorzystywania seksualnego, dzieci często borykają się z nierealistycznym przekonaniem o własnej odpowiedzialności i winie. Kiedy starsze dzieci opowiadają o wykorzystywaniu (do którego doszło, gdy były małe), często podkreślają, że powinny były wiedzieć, co się dzieje i nie dać się oszukać; że mogły stawić opór albo przechytrzyć sprawcę, postępując w sposób całkowicie niemożliwy dla dziecka w tym wieku. Poproś dziecko, żeby pomyślało **o kimś w tym wieku**, kogo zna albo obserwuje na co dzień. Jak zareagowałoby takie dziecko gdyby znalazło się teraz w podobnej sytuacji? Czy oszukanie go byłoby łatwe czy trudne? Czy to dziecko miałoby szansę na opór? Pomóż dziecku opracować takie porównanie, a tym samym stworzyć bardziej realistyczny obraz siebie w okresie wykorzystywania.

Aby dziecko jeszcze lepiej zrozumiało, w jaki sposób sprawca nim manipulował i jak je oszukał, warto omówić **mechanizmy myślenia sprawcy**. Można w tym celu opowiedzieć dziecku, jak sprawcy skazani za wykorzystywanie seksualne dzieci na ogół opisują swoje myśli. Ważny jest na przykład fakt, że

¹⁸ Zob. np. MINI-D IV, American Psychiatric Association 1998, s. 160–161 i 177–179.

sprawca, wybierając dziecko nie kieruje się zazwyczaj jego konkretnymi cechami, tylko skupia się na dziecku do którego ma najłatwiejszy dostęp. Podobnie: wykorzystywanie rzadko jest aktem impulsywnym, w większości przypadków sprawca dłużej i dokładnie planuje swoje działania, zwozi dziecko i manipuluje nim przez długi czas, dłużej niż zazwyczaj się przypuszcza.

Starsze dzieci mogą skorzystać na krótkim wykładzie o różnych sposobach myślenia i postępowania sprawców na poszczególnych etapach przed i po wykorzystywaniu¹⁹. Uzyskują dzięki temu zewnętrzną perspektywę, przez co łatwiej im dostrzec ten sam wzorzec we własnych doświadczeniach.

Edukacyjny teatrzyk

Odgrywaj przed dzieckiem scenki, które obrazują dylematy i trudności podobne do tych, z którymi ono się boryka. Pozwól mu wprowadzać własne sugestie dotyczące dalszego przebiegu scenki, omawiajcie wspólnie różne możliwe rozwiązania. Nadaj scenkom charakter teatrzyku, wykorzystując w ich odtwarzaniu lalki i maskotki. Można do scenek wprowadzać postać terapeuty, np. w formie dużej lalki czy pluszowego misia. Przykładowe scenki:

- matka twierdzi, że dziewczynka jest nieszczęśliwa, bo nie potrafi powiedzieć „nie”, a teraz zastanawia się co zrobić;
- chłopiec zrobił coś głupiego razem z kolegami; czuje, że chce o tym powiedzieć mamie, ale nie wie, czy się na to zdobydzie;
- dziewczynka, którą brat wykorzystał seksualnie wierzy, że teraz wszyscy o tym wiedzą i myślą o niej, że jest „brudna”.

Chwal dziecko, gdy podaje konstruktywne propozycje; zachęcaj, aby samo wymyślało scenki do odgrywania (patrz też *Odgrywanie scenek z emocjami i życzeniowym zakończeniem*, s. 29 oraz *Odgrywanie scenek o dobrze i źle*, s. 25).

Wiedza o seksie

Bardzo często dzieci, które były wykorzystywane seksualnie albo same były sprawcami wykorzystywania, o fizyczności i seksie wiedzą znacznie mniej niż nam się wydaje. Dla wielu z nich, problemem jest stosunek do własnego ciała; zaburzenia seksualne, nieumiejętność tolerowania dotyku i inne podob-

¹⁹ Zob. np. Kjellgren 2000.

ne nieprawidłowości, które uzasadniają podjęcie kompleksowej interwencji terapeutycznej.

Staraj się przekazać dziecku jak najwięcej informacji o budowie ciała, o rozwoju seksualnym i o tym, skąd biorą się dzieci. Mogą w tym pomóc odpowiednio dobrane **książeczki** i **filmy edukacyjne**, można też zaprosić kogoś z zewnątrz, np. pracownika ośrodka pomocy młodzieży, który odpowie na pytania nastolatka. Zawsze przygotuj stosowne materiały, dopasowując je do poziomu rozwoju dziecka. Nasza poradnia dysponuje zestawem wykorzystywanych na ogół materiałów²⁰, ale terapeuci mają do dyspozycji znacznie szersze zasoby.

Starsze dzieci można zachęcać, żeby starały się samodzielnie poszerzać podstawową wiedzę o swoim ciele, np. na osobności obejrzały się nago **w luście**.

Dla wielu dzieci poważnym problemem jest reakcja ich genitaliów na wykorzystywanie seksualne, np. fakt, że odczuwały przyjemność. Wy tłumacz dziecku, że narządy płciowe znajdują się pod kontrolą **dwóch różnych szlaków nerwowych**: z jednej strony istnieją włókna nerwowe, które łączą mózg z penisem albo z pochwą i sutkami. Kiedy myślimy o kimś, kto nam się podoba ciało reaguje: dochodzi do wzwodu penisa, pochwa staje się pobudzona i wilgotna, a sutki twardnieją. Istnieje też jednak inny rodzaj włókien nerwowych: łączą one genitalia z rdzeniem kręgowym. Ten rodzaj włókien decyduje o tym, że w pewnych sytuacjach ciało reaguje odruchowo, niezależnie od naszej woli. Przytocz tu przykład odruchowego odsuwania ręki od gorącego palnika, zanim jeszcze mózg zdąży odnotować zagrożenie. Kiedy ktoś dotyka części intymnych, pieści je lub liże, reagują automatycznie, nawet jeśli twój umysł wie, że dzieje się coś, czego nie chcesz. Oznacza to po prostu, że ciało właściwie funkcjonuje. Aby nie pozostawiać wątpliwości, warto wykorzystać rysunki (zob. ilustracja, s. 69).

Książeczka o tym, co się stało

Książeczka o tym, co się stało to metodologiczny wkład poradni Vasa w sesje z małymi dziećmi, które stały się ofiarami wykorzystywania seksualnego²¹. Tłumaczenie tego materiału wchodzi w skład niniejszego wydawnictwa (zob. Załącznik 1). We współpracy z dzieckiem tworzymy prostą książeczkę wykorzystującą schematyczne rysunki ludzkiej postaci i krótkie teksty. Książeczka opisuje doświadczenia dziecka, a jej zawartość dopasowujemy do jego poziomu poznawczego. Rysunki i opisy składające się na dziesięć scenek opowia-

²⁰ Zob. *Literatura dotycząca edukacji seksualnej*, s. 59.

²¹ Söderström 2004.

dają, co się stało w sposób dostosowany do dziecięcego postrzegania rzeczywistości, odzwierciedlając schemat myślenia dziecka, jego poczucie autonomii i wiarę w przyszłość, równocześnie zachęcając dziecko do wyrażania emocji. Książeczkę przechowuje się w domu, można z niej korzystać w miarę dorastania dziecka. Używane słowa i obrazki są proste, utwierdzają dziecko w słuszności jego wyborów, książeczkę można pokazywać rodzinie, dziecko może ją sobie odczytywać w przyszłości w dowolnym momencie.

Nadzieja i wiara w przyszłość

Doświadczenie krzywdzenia może zburzyć dziecięcą wiarę w przyszłość i ufność wobec świata. Dziecko może potrzebować wsparcia w wyrażaniu smutku po wydarzeniach, w których brało udział. Może potrzebować pomocy w odzyskaniu nadziei na dobrą przyszłość. Odtworzenie relacji przywiązania z niekrzywdzącym rodzicem może odgrywać decydującą rolę w kontekście długofalowego powrotu do dobrego samopoczucia.

Godną polecenia metodą jest opowiadanie o tym, jak radziły sobie **inne dzieci** w podobnej sytuacji i jak udało im się znaleźć drogę do pozytywnej przyszłości. Strategie opowiadania o doświadczeniach innych dzieci opisano powyżej (zob. s. 9). Przynależność do grupy działa na dziecko wzmacniająco i pozwala czerpać z rozwiązań innych osób. Sama tylko świadomość, że są inne dzieci biorące udział w spotkaniach grupowych, że wiele dzieci z powodzeniem korzystało z pomocy poradni, zwiększa wiarę dziecka w dobrą przyszłość.

Ćwiczenia dotyczące bezpiecznego miejsca i dbania o siebie

Pomóż dziecku wyobrazić sobie miejsce, w którym czuje się bezpieczne i spokojne. Poproś, aby się rozluźniło, zwróciło uwagę do wewnątrz i spróbowało odpowiedzieć sobie na pytanie, gdzie, z kim i w jakiej sytuacji czuło się bezpieczne i zrelaksowane. Poleć dziecku, żeby wyobraziło sobie, że znajduje się w tym właśnie miejscu; niech je opíše i opowie jak się w nim czuje. Takie ćwiczenie może trwać dość długo. Jeśli dziecko, po wszystkim co zaszło, nadal uważa opisane miejsce za bezpieczne i spokojne – może nawet bardziej pociągające niż wcześniej – może to być jego **azyl/bezpieczne miejsce**. Jeśli natomiast w czasie ćwiczenia okazuje się, że dana sytuacja straciła swą

kojącą właściwość – zagłębiając się w obraz dziecko boryka się z niepokojącymi myślami – próbujemy z innym miejscem i innymi okolicznościami. Jeśli dziecko nie potrafi przywołać żadnego miejsca ani okoliczności, kiedy czuło się bezpieczne, staramy się znaleźć zdjęcie lub obrazek przedstawiający abstrakcyjną lokalizację czy postać, która wzbudza w dziecku pozytywne skojarzenia.

Przekonuj dziecko, żeby w stresujących sytuacjach starało się **dbać o siebie**, np. myśląc o swoim **bezpiecznym miejscu**. Pomóż mu opracować schematy zachowań służące poprawianiu sobie samopoczucia, sprzyjające refleksji czy innym metodom dbania o siebie w codziennych sytuacjach, które mogą być dla dziecka wyzwaniem, np. w chaosie codziennego dnia w szkole, w tłumie, w czasie rodzinnego obiadu itd. (więcej przykładów działań będących wyrazem dbania o siebie opisano na s. 33).

Terapeuta musi też potrafić ustosunkować się do egzystencjalnych i religijnych wątpliwości, które nierzadko budzą się w dziecku pod wpływem krzywdzenia. Staraj się zaangażować dziecko w merytoryczną dyskusję, zachęcaj do poważnego traktowania rodzących się pytań i poszukiwania sensu i nadziei także w religii czy filozofii.

Poczwórny obrazek

Ćwiczenie polegające na rysowaniu poczwórnego obrazka (opisane na s. 20) daje nam wgląd w dziecięce obawy i/lub nadzieje na przyszłość. Przyjmując za punkt wyjścia część rysunku dotyczącą przyszłości, pomóż dziecku rozbudować tę wizję albo po pewnym czasie trwania terapii poproś o ponowne narysowanie tej części obrazka. Wzmacniaj nadzieje dziecka, szczególnie te związane z wykorzystywaniem i jego konsekwencjami (np. nadzieję, że fakt wykorzystywania nie będzie już tak trudny do zniesienia; nadzieję, że dziecko będzie sobie samodzielnie radziło, będzie bezpieczne i będzie się zajmowało przyjemnymi rzeczami).

Nawet „przyszłościowe” obrazki skupiające się na zemście czy odwecie zawierają pozytywne aspekty warte utrwalenia. Dziecko może potrzebować ujścia dla blokowanego wcześniej gniewu, musi sobie poradzić z zaprzeczeniami unikającego odpowiedzialności sprawcy. Mamy też okazję wzmacniać przekonanie o znaczeniu działania i autonomii oraz osłabiać postawę bezradności i bycia ofiarą („Miałeś w sobie takie silne uczucia, ale nie potrafiłeś ich wtedy pokazać. Bardzo dobrze, że teraz potrafisz je wyrazić”, „Aż trudno uwierzyć, że jak byłeś mały byłeś taki silny i porafiłeś uderzyć go tak jak to narysowałeś”). Dziecko potrzebuje też pomocy w dostrzeżeniu różnicy pomiędzy odczu-

waniem takich agresywnych potrzeb a krzywdzeniem kogoś w rzeczywistości („Nie ma nic złego w tym, że masz takie uczucia i myśli, o ile nie zachowujesz się tak naprawdę”).

Oś życia i spotkanie z przyszłą wersją siebie

Narysujcie wspólnie oś życia odtwarzającą przeszłość dziecka (zgodnie z opisem na s. 17). Przedłuż linię w kierunku przyszłości, do stu lat albo nawet dalej. Zaznacz na osi wiek, jaki dziecko chciałoby osiągnąć (zob. ilustracja na s. 65).

Zachęcaj dziecko do spekulowania i fantazjowania na temat przyszłych zdarzeń, których ma nadzieję doświadczyć. Na przykład początek gimnazjum, rozpoczęcie nauki w liceum, studia, kupno samochodu, mieszkania czy zwierzaka domowego. Czy dziecko będzie mieszkało samo czy z kimś? Wyjdzie za mąż/ożeni się? Będzie pracować? Czym będzie się zajmować? Wychwytnij pozytywne, wzmacniające wizje przyszłości, nawet jeśli brzmią nierealistycznie: np. „będę tak bogaty jak...” albo „zostanę mistrzem świata w jakimś sporcie”.

Jeśli dziecko potrafi wykreować jakiegokolwiek pozytywne perspektywy na przyszłość, możemy ćwiczenie kontynuować. Prosimy dziecko, żeby wyobraziło sobie, że jest już staruszką i patrzy wstecz na swoją przeszłość. Pytamy, który okres życia wspomina jako najlepszy, najszczęśliwszy. Jeśli dziecko wskaże konkretny okres, możemy zaproponować zabawę. Najpierw rozwijamy przyszłościową wizję tego konkretnego momentu w życiu dziecka, uzupełniamy szczegóły: wygląd, zainteresowania, zalety itd. Potem razem z dzieckiem udajemy, że ta jego przyszłościowa wersja składa nam wizytę.

W ramach zabawy udajemy, że gość z przyszłości siedzi razem z nami. Pytamy dziecko, co jego zdaniem osoba z przyszłości powiedziałaaby o sytuacji, w której dziecko jest teraz. Co ma do powiedzenia o spotkaniu z młodszą wersją siebie? Jak układa się jej życie w przyszłości? Czy objawy traumy ustąpiły? Jakie problemy pozostały? Jeśli przyszłe dziecko czuje się dobrze, jak do tego doszło? Jak udało mu się tak korzystnie ułożyć sobie życie? Czy może dać teraz młodszemu dziecku jakieś rady? Czego dziecko teraz potrzebuje? Czy osoba z przyszłości ma jakieś rady dla terapeuty?

Nasze doświadczenia wskazują, że taka zabawa sprzyja optymistycznemu podejściu do przyszłości. Zdarza się, że dzieci – udzielając rad pod postacią przyszłej wersji siebie – same formułują wiele użytecznych strategii terapeutycznych, np. „teraz jest pora, żeby rozmawiać o tym co najgorsze” albo terapeuta „powinien bardziej mnie naciskać, kiedy się waham”. Oczywiście dzieci, które nie znajdują żadnych pozytywnych aspektów w swojej przeszłości albo

są przekonane, że wszystko co dobre w ich życiu już miało miejsce, nie są gotowe na zabawę w spotkanie z przeszłością.

Ćwiczenia dotyczące relacji przywiązania

Krzywdzenie nierzadko narusza relację przywiązania, także w przypadku dobrze funkcjonującej więzi z niekrzywdzącym rodzicem. Co więcej, fakt wykorzystywania wywołuje często niezależne reakcje kryzysowe u dziecka i u rodzica, dodatkowo obciążające ich wzajemne stosunki. Jeśli istnieje taka możliwość, dziecko i rodzic odbywają oddzielną, realizowaną równolegle terapię, co pozwala skupić uwagę na indywidualnych reakcjach kryzysowych i zaspokoić jednostkowe potrzeby terapeutyczne. Zaleca się też prowadzenie sesji wspólnych, co pozwala poprawić komunikację i wzmocnić przywiązanie²².

Opisany wcześniej poczwórny obrazek (zob. s. 20) można z powodzeniem wykorzystywać w kontekście relacji między dzieckiem a rodzicem. Podziel kartkę w opisany wcześniej sposób, ale tym razem poproś dziecko (i rodzica) o stworzenie ilustracji lub metafor odzwierciedlających **relację dziecka i rodzica przed** wykorzystywaniem, **w czasie** krzywdzenia, **w chwili obecnej** i **w przyszłości**. Potem poproś o przelanie tych wizji na papier (zob. ilustracja na s. 66).

Na początkowym etapie dziecko i rodzic pracują z rysunkami oddzielnie. Treść ilustracji tworzy punkt wyjścia do indywidualnej analizy postrzegania wzajemnych stosunków w poszczególnych momentach. W terapii można się skupić na pozytywnych obrazkach, silnej więzi emocjonalnej, brakach we wzajemnej relacji, niedociągnięciach, nieporozumieniach, poczuciu zdrady. Wszystkie te uczucia mogą zostać wyrażone, omówione, przepracowane. Mamy też możliwość zestawienia rzeczywistości z innymi okolicznościami, np. manipulacją ze strony sprawcy. O ile powstałe ilustracje nie są zbyt przerażające lub intymne, można je następnie wykorzystać w ramach wspólnych sesji, aby wzmocnić relację rodzic–dziecko i poprawić wzajemną komunikację.

Omów oddzielnie z dzieckiem i z rodzicem, co należy opowiedzieć o poszczególnych rysunkach, a następnie pozwól im pokazać sobie nawzajem wykonane obrazki. Pomóż im nawiązać możliwie otwartą komunikację (przede wszystkim w kontekście wyrażania uczuć). Wspieraj dziecko i rodzica w dochodzeniu do wzajemnego zrozumienia i uzyskiwaniu świadomości tego, jak doświadczone zdarzenia wpłynęły na ich obecne stosunki.

Wzmocnieniu relacji przywiązania może też posłużyć wspólna praca dziecka i rodzica/rodziców z wykorzystaniem **osi życia** (zob. s. 17).

²² Cohen 2005.

W niektórych przypadkach nawet **krzywdzący** rodzic czy rodzeństwo może wnieść cenny wkład w terapię, biorąc na siebie odpowiedzialność za zdarzenia, upoważniając dziecko do pełnego ujawnienia i/lub respektując reakcje dziecka, jego potrzebę opieki i bezpieczeństwa. Taka współpraca musi się jednak odbywać na warunkach podyktowanych przez dziecko. Bardzo wysokie jest bowiem ryzyko kontynuowania manipulacji. Spotkania tego rodzaju wymagają aktywnej superwizji ze strony osoby odpowiedzialnej za ochronę dziecka i mogą być prowadzone wyłącznie przez terapeutę o dużej wiedzy i doświadczeniu w dziedzinie relacji pomiędzy ofiarą i sprawcą (zob. też *Spotkanie grupowe*, s. 11).

Zachowania seksualne

Zachowania o charakterze seksualnym są objawem, który może się pojawiać u części wykorzystywanych dzieci. Czasem są to nieszkodliwe, przemijające zachowania, zanikające w miarę pracy terapeutycznej nad wspomnieniami, mimowolnymi emocjami i myślami, które mogą takie zachowania wyzwać. Zdarza się jednak, że zachowania tego rodzaju podlegają samowzmocnieniu, są niepokojące, prowadzą do stygmatyzacji, wywołują cierpienie, a w związku z tym wymagają odrębnej interwencji terapeutycznej.

Ćwiczenia zwiększające kontrolę zachowań

Aby mieć kontrolę nad swoim zachowaniem, należy w pierwszej kolejności nauczyć się rozróżniać uczucia, myśli i zachowania. Pomóż dziecku rozwinąć tę umiejętność i postaraj się wytłumaczyć, że tylko na dwa ostatnie elementy (myśli i zachowania) potrafimy wpływać. Można tu np. skorzystać z **kart uczyć** (s. 60). Razem z dzieckiem narysuj wzajemne zależności pomiędzy poszczególnymi problematycznymi uczuciami, myślami i zachowaniami; pokaż jak jedno przechodzi w drugie; porozmawiaj z dzieckiem o jego postępowaniu w konkretnych sytuacjach, np.: „Możesz mieć ogromną ochotę na słodczy w sklepie; czujesz impuls, który każe ci wziąć cukierka bez płacenia, ale nie robisz tego, obawiając się, że zostaniesz złapany, co byłoby niezwykle poniżające”.

Postaraj się wytłumaczyć dziecku, dlaczego powinno się powstrzymać od niektórych seksualnych zachowań. Ważna jest w tej sytuacji szczerść i obiektywizm. Oczywiście stosowna do wieku ciekawość seksualna sama w sobie nie stanowi zagrożenia. Nie można więc zabronić wszelkich zachowań seksualnych czy wystraszyć dziecko i zniechęcić do wszystkiego, co związane jest z seksem. Aby zmotywować dziecko do tego, żeby postarało się powstrzymać od określonych zachowań, musimy mu zapewnić konkretne i obiektywne wytłumaczenie, np.: „Nie ma nic złego w tym, że jesteś ciekawy, jak wygląda siusiak innej osoby, ale nie możesz podchodzić i dotykać innych, bo ludzie tego

nie lubią, mogą się zdenerwować albo zawstydzić, a może nawet pomyśleć, że spędzanie z tobą czasu nie jest fajne”, „Rozumiem, że trudno ci przestać wkładać sobie patyk do cipki, ale to jest szkodliwe dla niej, pamiętasz co mówił doktor?”, „Nie chodzi o to, że nie wolno ci uprawiać seksu, chodzi o to, żebyś wiedział, czego chcesz. To nie jest dobre dla ciebie, gdy jesteś na imprezie, za dużo wypijesz i później nie pamiętasz z kim byłeś i co się działo”.

Razem z dzieckiem przeanalizuj myśli, uczucia i zdarzenia, które zazwyczaj poprzedzają impuls do problematycznych zachowań, występują bezpośrednio przed nim lub po nim. Potem prześledź czynniki występujące dużo wcześniej i dużo później. W podobny sposób przeanalizuj przypadki, gdy pomimo wystąpienia impulsu dziecka udało się powstrzymać od wspomnianych zachowań.

Spróbuj zidentyfikować czynnik, dzięki któremu dziecko się powstrzymało, utrwalać takie zachowanie. Pomóż dziecku unikać sytuacji ryzykownych; opracujcie strategie, których stosowanie nie dopuści do przeradzania się impulsu w działanie. Może tu na przykład chodzić o unikanie wspólnych z młodszą siostrą kąpeli, unikanie sytuacji, gdy siostrzyczka jest przewijana – takie okoliczności mogą przypominać o wykorzystywaniu. Inna możliwość to nakłonienie dziecka, by w sytuacjach, gdy np. odczuwa samotność lub zazdrość kierowało się do rodziców, a nie do innych dzieci na placu zabaw.

Pomocne jest też konkretne przedstawienie – w postaci rysunku – poszczególnych etapów i ścieżek prowadzących zazwyczaj do deskstrukcyjnych zachowań; na szkicu zaznaczamy miejsce, gdzie dziecko może zatrzymać się lub zmienić kierunek. W tym ćwiczeniu warto wykazać się kreatywnością i dopasować sposób pracy do konkretnego dziecka. Bardzo użyteczne może być wykorzystanie skal oceny. Poproś dziecko, żeby każdorazowo oceniało zastosowanie uczucia czy impulsu, a następnie np. zaznaczało wynik oceny w kole (s. 9) lub notowało wartość liczbową w przedziale od 1 do 7. Można też nakłonić dziecko do liczenia i zapisywania liczby impulsów czy zachowań występujących w danym dniu czy tygodniu. Możemy dzięki temu śledzić postępy, wyznaczać cele i przyznawać nagrody za ich osiągnięcie. Cele powinny być ustalane na łatwym do osiągnięcia poziomie, po ich realizacji wyznaczamy nowe.

W przypadku silnych, trudnych do kontrolowania impulsów, dziecko może skorzystać z treningu z terapeutą, np. treningu zatrzymywania toku myśli. Ćwicz z dzieckiem przerywanie myśli, które wywołują szkodliwe zachowania: dziecko może np. pomyśleć STOP i przestawić się na myślenie o czymś innym. Usiądź naprzeciwko dziecka; kiedy zasygnalizuje, że nadchodzą kłopotliwe myśli krzyknij „stop”, ewentualnie wzmacniając efekt podniesieniem tabliczki z napisem „stop”; następnie podnieś przedmiot, który przypomina dziecku o przyjemnej aktywności, np. rysunek przypominający o bramce strzelonej przez dziecko w meczu piłki nożnej. Ćwiczenie należy powtarzać do mo-

mentu, gdy dziecko potrafi samodzielnie, bez zewnętrznej pomocy, zmienić tor myślenia.

Co najważniejsze – musimy zaangażować dziecko w „projekt” polegający na walce z problematycznymi zachowaniami. Jeśli to się uda, dziecko we współpracy z terapeutą wymyśla często atrakcyjne i przyjemne ćwiczenia dopasowane do własnych potrzeb i dające szybkie rezultaty.

Stworzono wiele materiałów ćwiczeniowych dotyczących problemów niepożądanych zachowań seksualnych u dzieci. Można zastosować je bezpośrednio w terapii albo potraktować jako inspirację dla własnej pracy²³.

W przypadku młodszych dzieci, bardzo istotne jest włączanie w proces terapeutyczny dorosłych, z którymi dziecko mieszka (zob. kolejny podrozdział). Przedszkolaki mają trudności z samodzielnym wykonywaniem wieloetapowych ćwiczeń albo z uogólnianiem sytuacji. Na początek, rozsądnym celem jest wykształcenie u dziecka umiejętności okazywania uczucia, które na ogół wyzwala dane zachowanie. Uczulamy rodziców, żeby obserwowali pod tym kątem dziecko i jeśli dostrzegą stosowny sygnał pomogli dziecku opisać uczucie/impuls słowami i zająć dziecko innym przyjemnym zajęciem, tym samym zapobiegając temu, aby impuls przerodził się w działanie. To samo może się odnosić do starszych dzieci, u których niepożądane zachowania seksualne występują od dawna, są mocno utrwalone i destruktywne, a ponadto łączą się z przyjemnością i uwalniają od lęku.*

Ochrona i strategie bezpieczeństwa w rodzinie

Pomóż rodzicom opracować i wprowadzić zwyczaje, które ułatwiają dziecku powstrzymanie się od destrukcyjnych zachowań seksualnych. Najlepiej jeśli opracowane schematy opierają się na własnym „projekcie” dziecka (jak powyżej) i są realistyczne. Powinniśmy mieć możliwość monitorowania postępów, np. odznaczając wspólnie z dzieckiem zachowania czy impulsy zebrane w tabelce i sprawdzając, czy ich liczba spadła w porównaniu z poprzednim tygodniem.

²³ Zob. np. Cavanagh, Johnson 2004.

* Przypis do wydania polskiego: terapeuci Fundacji DUYA mŚziecica Gły używają w terapii 5 zasad opracowanych przez Barbarę Bonner (B. Bonner, Dzieci przejawiające problemy z zachowaniami seksualnymi – diagnoza i terapia, w: Dziecko krzywdzone, nr 16, 2006):

1. Dotykание intymnych części ciała innych ludzi nie jest OK.
2. Pokazywanie intymnych części swojego ciała innym nie jest OK.
3. Nie jest OK, jeśli ktoś inny dotyka intymnych części twojego ciała.
4. Dotykание intymnych części swojego ciała, kiedy jesteś sam jest OK.
5. Nie jest OK uprawiać innych w zakłopotanie swoimi nacechowanymi seksualnie wypowiedziami lub zachowaniami.

Obserwuj postępy dziecka, analizuj ewentualne nawroty problemu, wyciągaj z nich wnioski i w razie potrzeby modyfikuj przebieg terapii i rodzaj interwencji w domu. Naucz rodziców nie utożsamiać zachowań dziecka z jego osobą; pomóż rodzinie znaleźć pozytywne sposoby spędzania wspólnego czasu z dzieckiem.

Jeśli istnieje ryzyko, że dziecko może zachować się destrukcyjnie w stosunku do innej osoby w domu, np. młodszego rodzeństwa, rodzice muszą mieć pewność, że do takiej sytuacji nie dojdzie – na początek może nie powinni zostawiać dziecka sam na sam z młodszym bratem/siostrą. W takich sytuacjach kluczowe jest oczywiście poinformowanie opieki społecznej*, która ponosi ostateczną odpowiedzialność za zapewnienie dziecku bezpieczeństwa (patrz kolejny rozdział).

Przerwij i kontroluj zachowania krzywdzące i autodestrukcyjne

U dzieci wykorzystywanych seksualnie mogą się rozwijać **zachowania seksualne krzywdzące dla innych**. Jeśli taka sytuacja ma miejsce należy w pierwszej kolejności pomóc dziecku zaprzestać takich zachowań i nauczyć je uzyskiwać kontrolę nad wyzwalającymi je impulsami. Ten element terapii powinien być wiodący nawet w stosunku do rozwiązywania problemu własnej wiktyimizacji dziecka. Po części wynika to z faktu, że ochrona innych dzieci ma wartość priorytetową. Poza tym, chronimy tym samym dziecko przed poczuciem winy wynikającym z dalszego krzywdzenia. Destrukcyjne zachowania seksualne mogą być szczególnie trudne do zwalczania, jeśli utrzymują się przez długi czas, zwłaszcza w sytuacji, gdy otoczenie wie o problemie i nie reaguje. Interwencja na tej płaszczyźnie zwiększa też skuteczność terapii związanej z wiktyimizacją dziecka. Zależy nam na tym, żeby skrzywdzone dziecko zinternalizowało fakt, że w wykorzystywaniu nie było jego winy, to silniejszy sprawca powinien być się powstrzymać. Ważne więc, aby dziecko widziało, że takie samo podejście stosujemy, kiedy to ono krzywdzi kogoś słabszego. Ta sama zasada odnosi się do sytuacji, gdy krzywdzące dziecko doświadczyło krzywd innego rodzaju, np. zaniedbywania czy przemocy w rodzinie.

W diagnozie i terapii dzieci, które same są sprawcami wykorzystywania seksualnego konieczna jest specjalistyczna wiedza. Dostępna literatura przedmiotu zapewnia dobre wprowadzenie w ten temat²⁴.

* Przepis do wydania polskiego: jest to zalecenie właściwe dla szwedzkiego systemu opieki nad dzieckiem i rodziną.

²⁴ Np. Erooga, Masson 1999, Kjellgren 2000 i Nyman 2001.

Także **autodestrukcja** musi być w terapii traktowana priorytetowo. I w tym przypadku dziecko musi nauczyć się, jak kontrolować impulsy skłaniające do takich zachowań. Wtedy dopiero można próbować rozpocząć pracę dotyczącą myśli i uczuć związanych z traumą. Terapia dzieci, u których dochodzi do ciężkich przypadków autodestrukcji także wymaga specjalistycznej wiedzy²⁵.

²⁵ Wprowadzenie do tematu, zob. np. Samuelsson 2004.

Uwagi końcowe

Terapia skierowana do dzieci, młodzieży i rodzin z podejrzeniem wykorzystywania seksualnego lub borykających się z problemem potwierdzonego wykorzystywania to ważny obszar dający duże pole do działań rozwojowych. Nasza dotychczasowa działalność wskazuje, że wraz z rosnącym **doświadczeniem** w tej dziedzinie zwiększa się skuteczność i zadowolenie z pracy terapeutycznej. To samo odnosi się do poszerzania **wiedzy** o różnych formach seksualnego krzywdzenia dzieci, o następstwach wykorzystywania i o dynamice relacji pomiędzy sprawcą a ofiarą. Pracę na tym polu zdecydowanie ułatwia dobra współpraca z innymi zaangażowanymi w proces podmiotami, w szczególności opieką społeczną i wymiarem sprawiedliwości. Ważnymi partnerami mogą być także działające lokalnie organizacje charytatywne.

Narzędzia zebrane w niniejszej publikacji same w sobie nie służą jednej odrębnej metodzie pracy, ale można je z łatwością zastosować w różnych strategiach terapeutycznych, odnoszących się do pracy z traumatycznymi doświadczeniami. Podobne przykłady ćwiczeń można by mnożyć. Niniejszy zestaw nie zawiera narzędzi wykorzystywanych przez nas w najcięższych przypadkach, wymagających najbardziej specjalistycznej metodologii, np. w ciężkich zaburzeniach dysocjacyjnych²⁶ lub poważnych problemach z zachowaniami seksualnymi²⁷. Przedstawiony tu zbiór ćwiczeń znajduje zastosowanie w największej liczbie prowadzonych przez nas przypadków. Polecamy je także kolegom z innych placówek, konsultującym z nami swoje przypadki.

Mamy nadzieję, że dzięki niniejszej publikacji opisane narzędzia będą powszechniej stosowane i posłużą jako inspiracja do rozwoju metod pracy z dzieckiem wykorzystywanym seksualnie.

²⁶ Zob. np. wytyczne ISSD 2003.

²⁷ Zob. np. Erooga 1999, Kjellgren 2000 i Nyman 2001.

Dane do kontaktu

Zachęcamy do kontaktu wszystkich, którzy chcieliby się z nami podzielić swoimi uwagami i doświadczeniami.

BUP mottagning Vasa
Tideliussgatan 22, 2tr
SE-118 69 Sztokholm
Szwecja
Telefon: + 46 8 514 531 60
E-mail: vasa.bup@sl.se

Zamówienia

Zamówienia na niniejszą pozycję oraz podręcznik *Dziecko wykorzystywane seksualnie. Diagnoza, interwencja, pomoc psychologiczna*, pod redakcją Moniki Sajkowskiej, realizuje:

Fundacja DUMA
ul. Katowicka 31
03-932 Warszawa
tel. 22 616 02 68
faks 22 616 03 14
Vj fc@fdXgpl

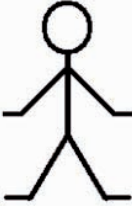

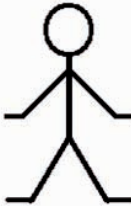
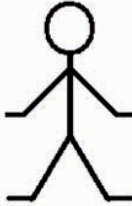
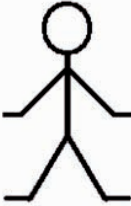

- American Psychiatric Association (1998), *MINI-D IV. Diagnostika kriterier enligt DSM IV (Kryteria diagnostyczne z DSM-IV)*, Danderyd: Pilgrim Press.
- Bonner B. (2002), *Treatment of Sexually Abused Children and Children with Sexual Behavior Problems – a cognitive behavioral Approach* (wykład), Linköping Mars, 7–8.
- Cavanagh Johnson T. (2004), *Helping Children with Sexual Behavior Problems: A Guidebook For Professionals And Caregivers*, wyd. 2 (formularz zamówienia materiałów opracowanych przez dr Toni Cavanagh Johnson, online – aktualizacja 2005.04.04, pobrane 2005.08.19, www.tcavjohn.com/orderform.htm).
- Citron C. (2001), *Bryt Hemlighetsmakeriet! (Przełam milczenie!)*, Socionomen 4, s. 38–42.
- Citron C. (2002), *Touch me – No!*, w: Bannister A., Huntington A. (red.), *Communicating with Children and Adolescents*, s. 191–205, Londyn: Jessica Kingsley Publisher.
- Citron C. (2003), *Det trygga rummet (Bezpieczny pokój)*, Sztokholm: BUP-divisionen.
- Citron C., Nyström S. (2005), *Känna för andra – Känna för mig (Współczuj innym – Współczuj mnie)*, Sztokholm: BUP-divisionen.
- Cohen J.A., Deblinger E., Mannarino A.P. (2005), *Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Sexually Abused Children*, w: Hibbs E.D., Jensen P.S. (red.), *Psychosocial treatments for child and adolescent disorders: Empirically based strategies for clinical practice* (wyd. 2), s. 743–765, Waszyngton D.C.: American Psychological Association.
- Davis N. (2002), *Det var en gang... (Dawno, dawno temu...)*, Oslo: Unipubforlag.
- Enoksson H. (2002), *Min kropp är min (Moje ciało należy do mnie)*, Västerås: Aurells.
- Erooga M., Masson H. (red.) (1999), *Children and Young People Who Sexually Abuse Others*, Londyn: Routledge.
- Hewitt S.K. (1999), *Assessing allegations of sexual abuse in preschool children: Understanding small voices*, Thousand Oaks, CA, USA: Sage Publications, Inc.

- ISSD (2003), *The International Society for the Study of Dissociation Child and Adolescent Task Force*, w: Silberg J. i wsp., *Guidelines for the Evaluation and Treatment of Dissociative Symptoms in Children and Adolescents*, wyd. 2, online, opublikowano 2003.02, pobrano 2005.08.19, www.issd.org/indexpage/issdchild.htm.
- Jansson T. (1993), *Ninni, Carlsten: Pixiböcker Bokförlaget..*
- Johnsen C.H. (1994), *Traumaforståelse – en drøftelse av teoretiske modeller og konsekvenser for terapeutisk intervensjon* (Zrozumieć traumę – dyskusja nad modelami teoretycznymi i następstwami interwencji terapeutycznych), Oslo: Nic Waals Institut.
- Johnsen C.H., *Att arbeta med traumatiserade barn och deras föräldrar inom öppen barn – och ungdomspsykiatrisk verksamhet – Vilka är de mest centrala områdena att förhålla sig till? (Praca z dziećmi – ofiarami traumy i ich rodzicami w ramach poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – gdzie przede wszystkim skoncentrować uwagę, wykład, Sztokholm 12 kwietnia.*
- Kjellgren C. (2000), *Sexuella övergrepp mot barn. Ungdomar som förgriper sig sexuellt* (Wykorzystywanie seksualne dzieci. Młodzi ludzie, którzy seksualnie wykorzystują innych), Expertrapport 2000-36-005, Sztokholm: Socialstyrelsen.
- Nyman A., Svensson B., Risberg O. (2001), *Young offenders*, Sztokholm: Save the Children.
- Patterson S., Needham Krupp M. (1993), *Nono and the Secret Touch*, Junior League of Nashville (zamówienia pod adresem INSERDEC, Uniquity, PO Box 10, Galt, CA 95632, USA).
- Sandström-Taylor S. (1993), *Den största hemligheten (Największy sekret)*, Informationsförlaget Heimdahls AB.
- Samuelsson M. (2004), *Självskadebeteende hos unga kvinnor. Litteraturredovisning av nyare artiklar rörande självskadebeteende, dess bakgrund och behandling* (Zachowania samokrzywdzące wśród młodych kobiet. Przegląd artykułów bieżących na temat samokrzywdzenia, jego podłoża i terapii), *Socialmedicinsk Tidskrift* 2004, 81, 3, s. 271–277.
- Socialstyrelsen (2000), *Sexuella övergrepp mot barn. En kunskapsöversikt* (Wykorzystywanie seksualne dzieci. Przegląd aktualnej wiedzy), SoS-rapport 2000:1, Sztokholm: Socialstyrelsen.
- Stones R. (1997), *Where Babies Come From*, Londyn: Puffin Books. Penguin.
- Svedin C.G. (2000), *Sexuella övergrepp mot barn. Behandling* (Wykorzystywanie seksualne dzieci. Terapia), Expertrapport 2000-36-004, Sztokholm: Socialstyrelsen.
- Svedin C.G., Banck L. (red.) (2002), *Sexuella övergrepp mot flickor och pojkar* (Wykorzystywanie seksualne dziewczynek i chłopców), Lund: Studentlitteratur.
- Söderström B. (2004), *Boken om det som hände – ett metodinslag i samtal med små barn som utsatts för sexuella övergrepp – manual* (Książeczka o tym, co się wydarzyło – metodologiczny wkład do sesji z małymi dziećmi-ofiarami wykorzystywania seksualnego – podręcznik), Sztokholm: BUP Mottagnig Vasa.

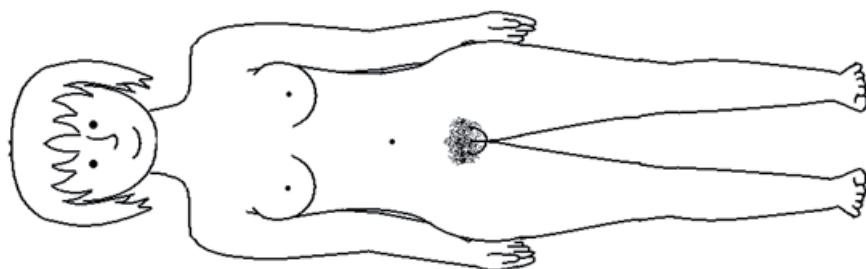
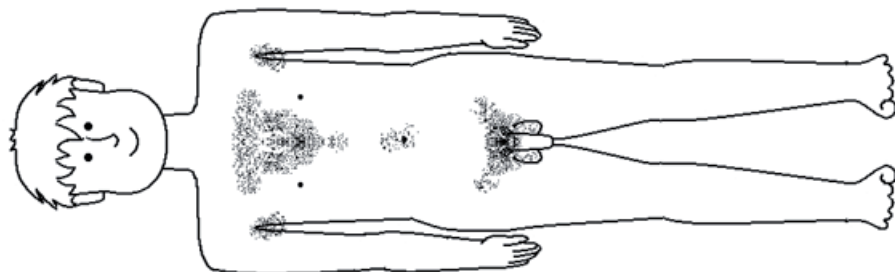
Literatura dotycząca edukacji seksualnej

- Dahlén S. (2002), *Sex med mera (Seks i takie tam)*, Sztokholm: Tiden.
- Höjer D., Kvarnström G. (2002), *Lilla snoppboken (Książeczka małego siusiaka)*, Sztokholm: Rabén & Sjögren.
- Höjer D., Kvarnström G. (2004), *Lilla snippaboken (Książeczka matej waginy)* Sztokholm: Rabén & Sjögren.
- Löthén B., Jacobson, E. (2004), *Mamma, pappa och jag (Mama, tata i ja)*, Sztokholm: Rabén & Sjögren.
- Man tar en tant. Om hur barn blir till och mycket annat (Na początku była pani. O tym skąd się biorą dzieci i wiele więcej)* (1991), film wideo, Metafilm – dystrybucja Interfilm.
- Sex – en bruksanvisning för unga (Seks – wskazówki dla młodych ludzi)* (1987), film wideo, Filmo AB.
- Stones R. (1997), *Where Babies Come From*, Londyn: Puffin Books. Penguin.

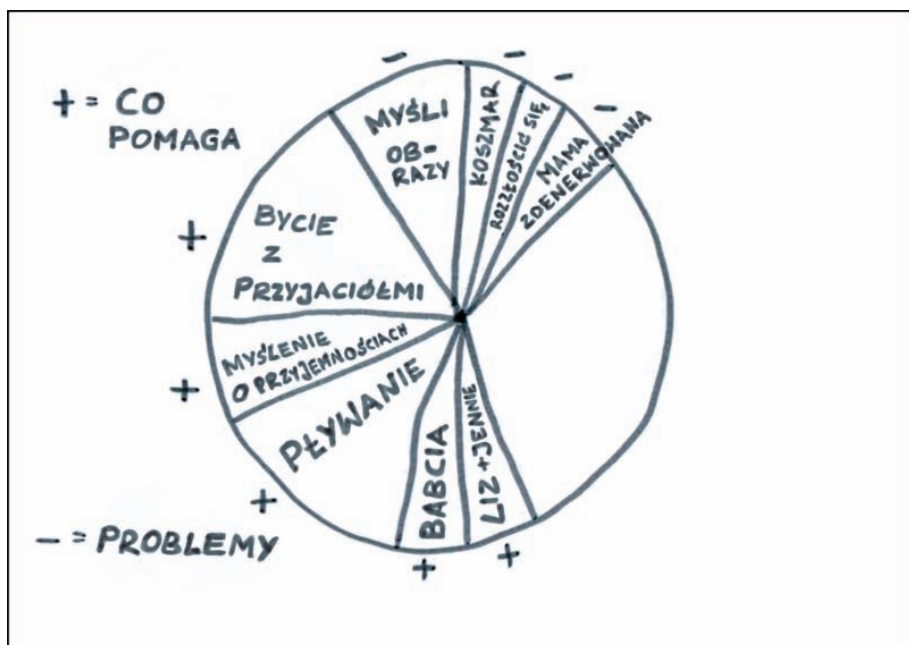
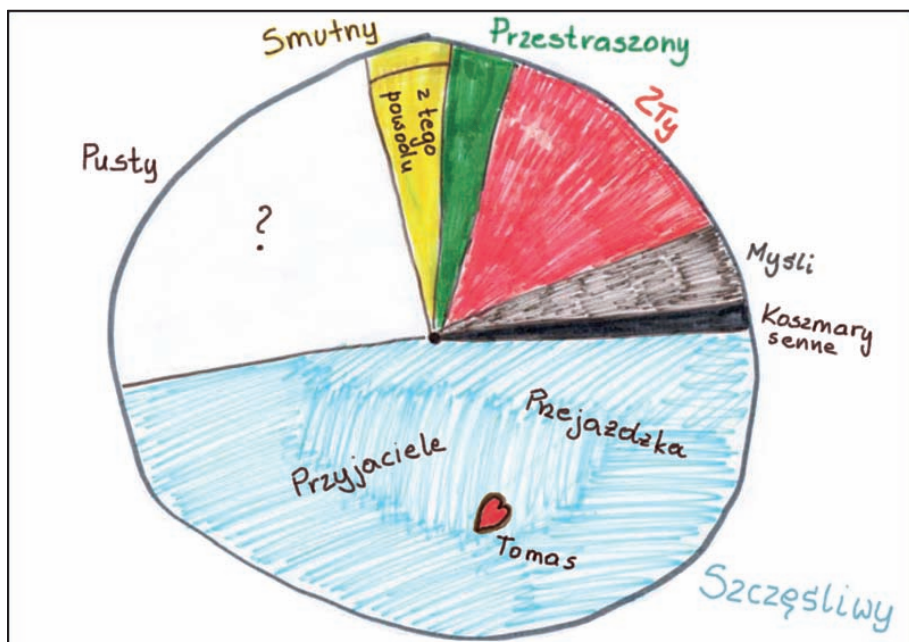
Pytania związane ze schematycznymi postaciami

PRZYTULANIE 	ŁASKOTANIE 	KLAPS 
CAŁOWANIE 	BICIE 	CZĘŚCI INTYMNE 

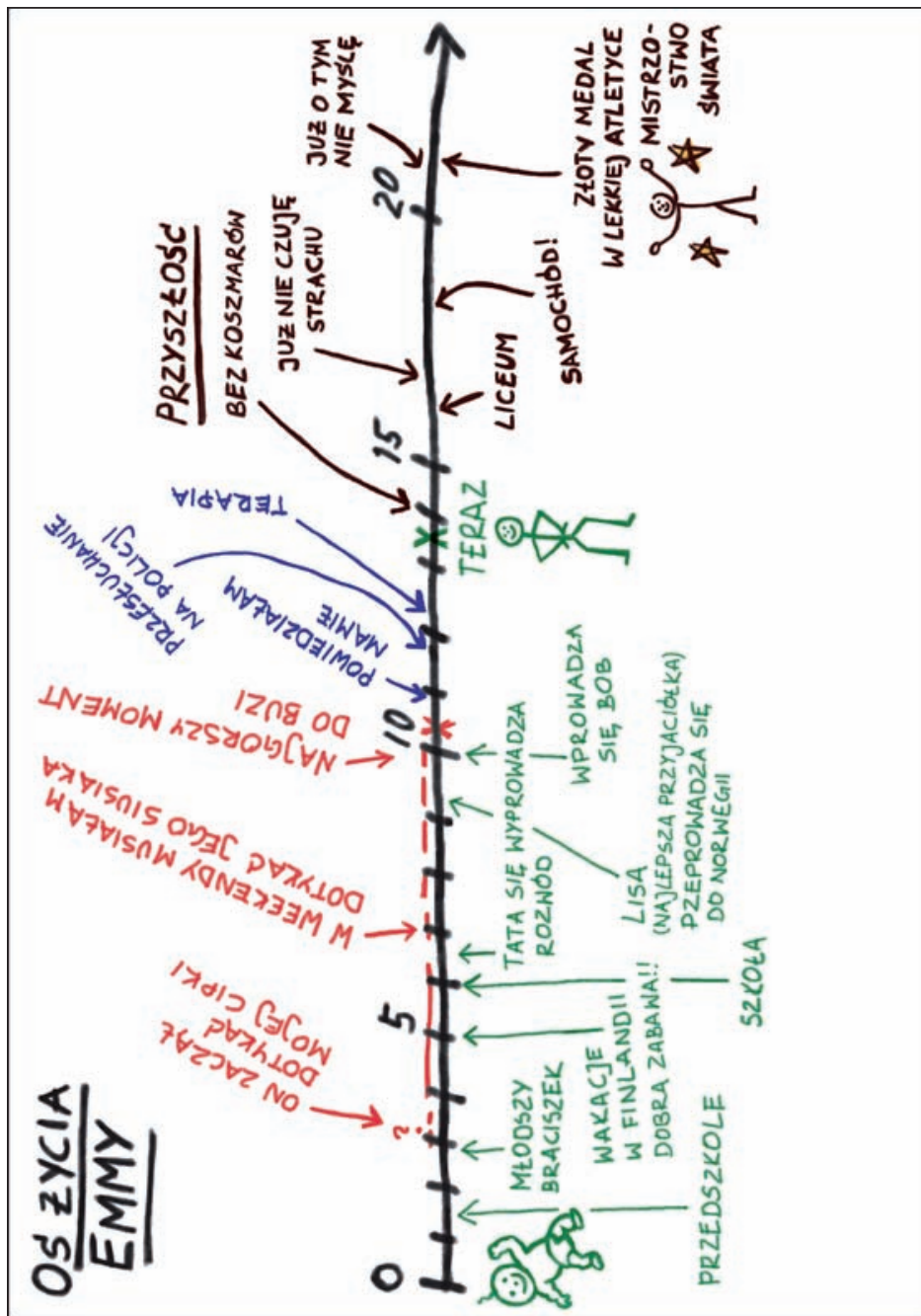
Nazywanie genitaliów



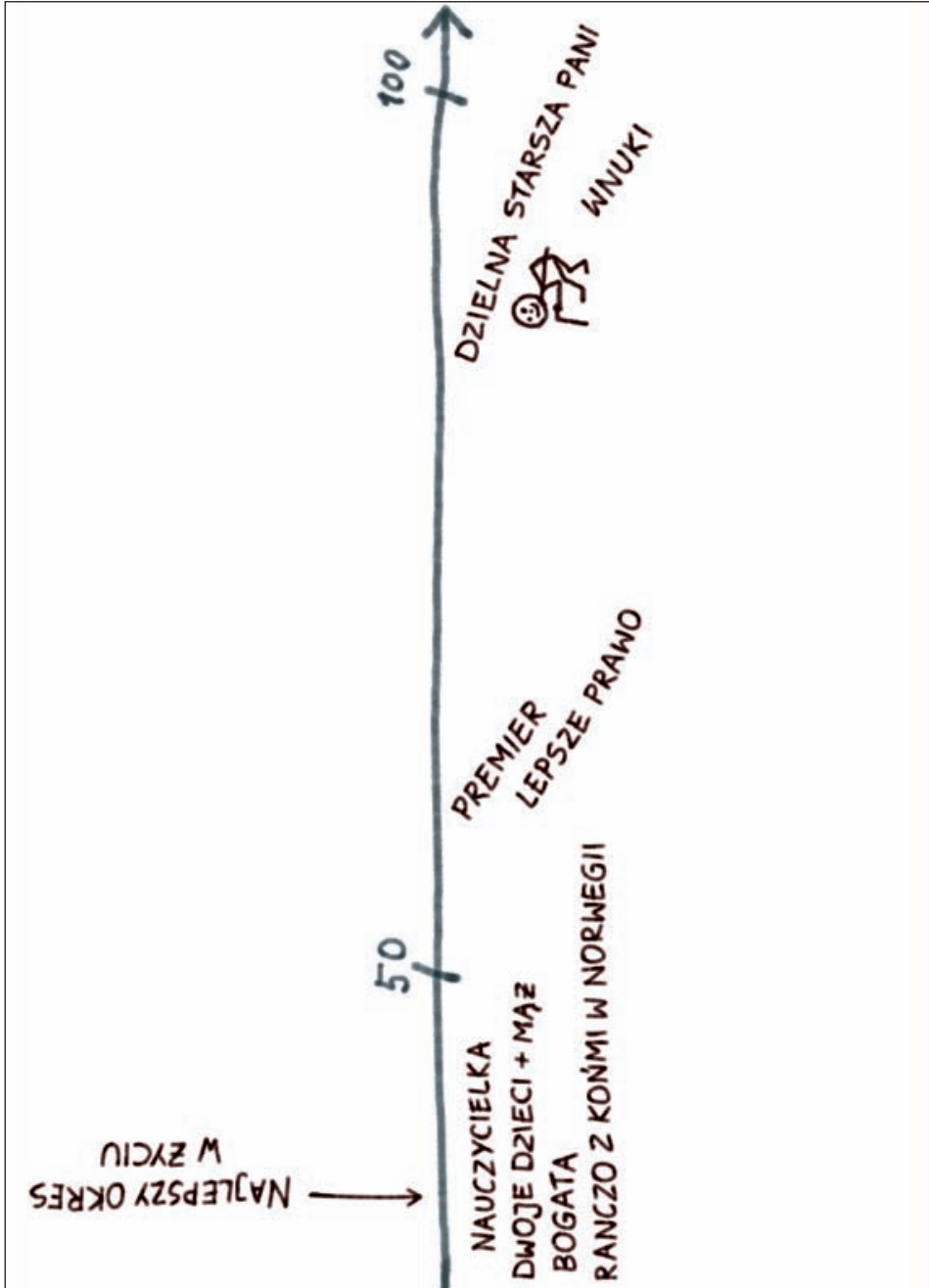
Koło



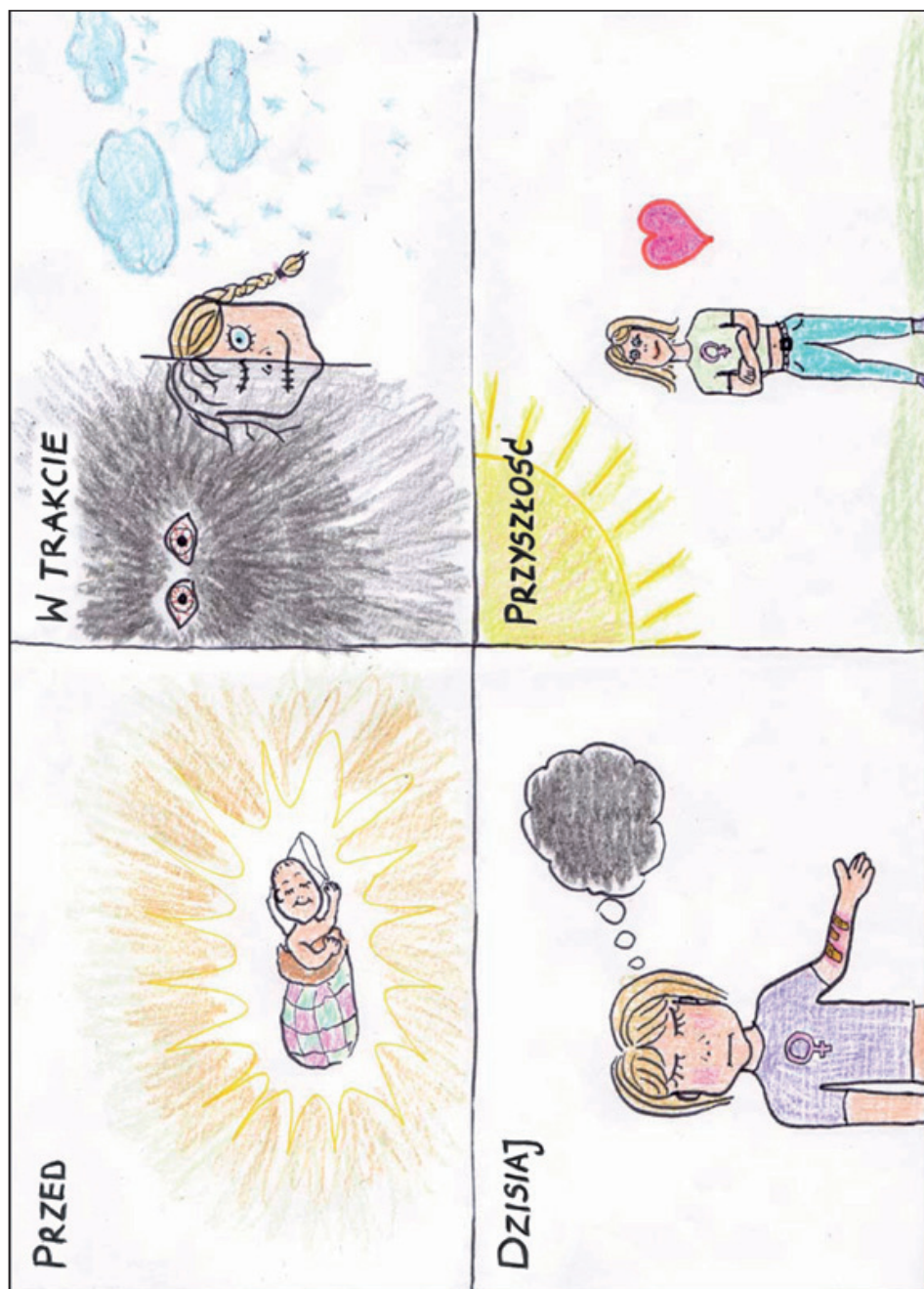
Oś życia



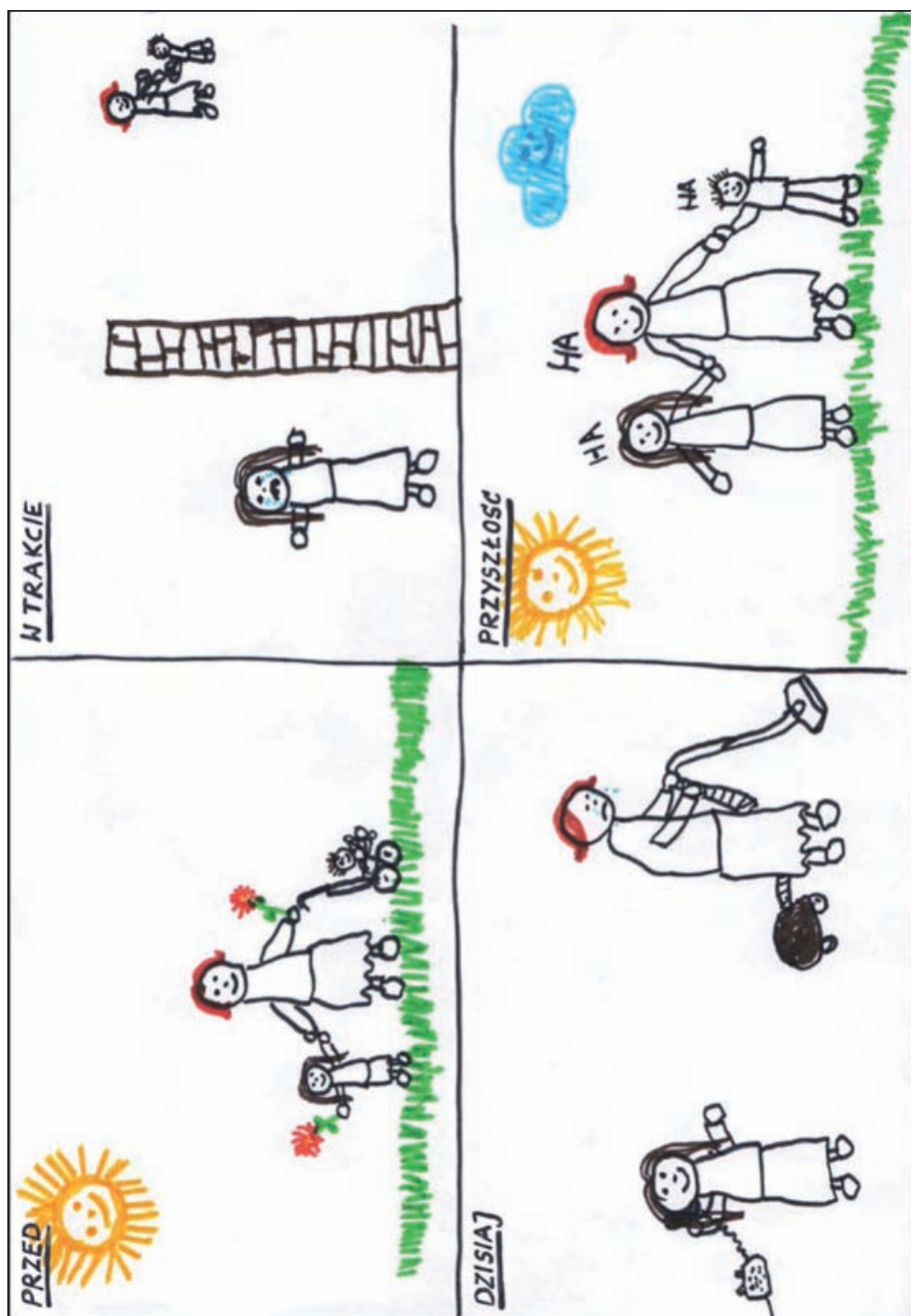
Oś życia (cd.)



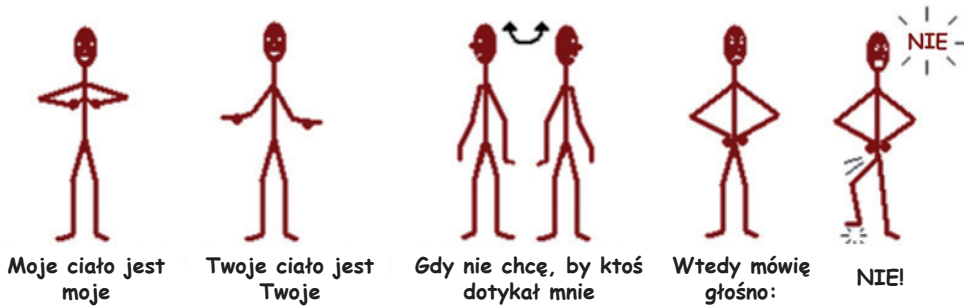
Poczwórny obrazek



Poczwórny obrazek – relacja przywiązania



Rymowanka *Moje ciało jest moje*



Rymowanka

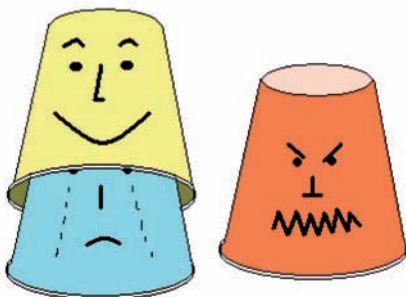
„Moje ciało jest moje”
 „Twoje ciało jest Twoje”
 „Gdy nie chcę, by ktoś dotykał mnie”
 „Wtedy mówię głośno:”
 „NIE!”

Ruchy

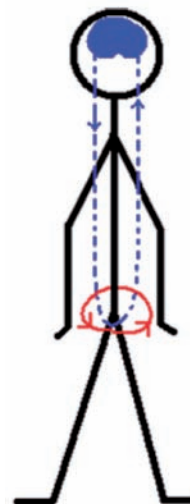
Ręce na tułowiu
 Wskaż na innych
 Pokręć głowę
 Ręce mocno na biodrach
 Mocno tupnij

Uczucia zewnętrzne i wewnętrzne

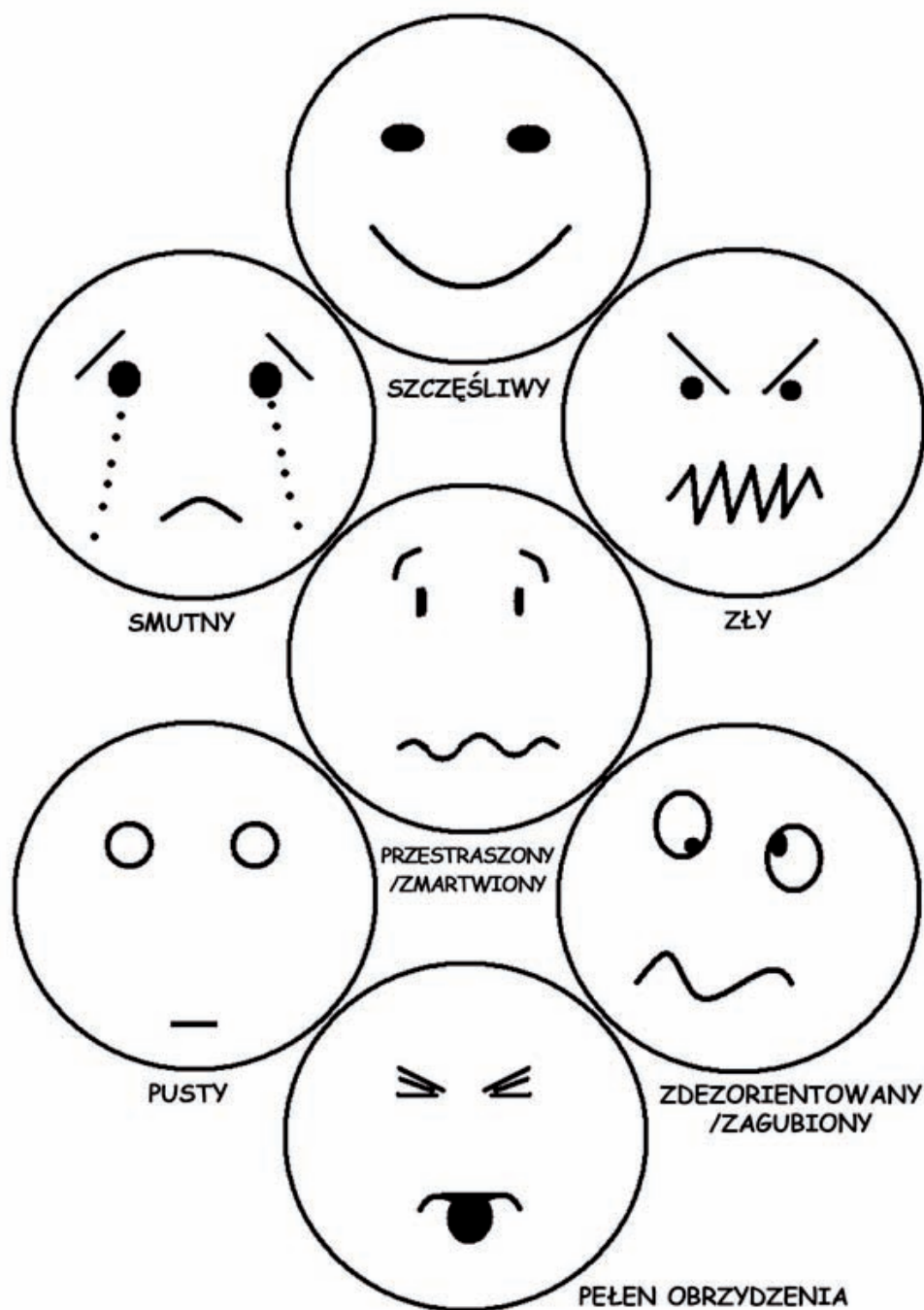
Narysuj różne wyrazy twarzy na papierowych kubeczkach, które da się wkładać jeden w drugi.



Dwa rodzaje szlaków nerwowych



Karty uczuć



Książeczka o tym, co się stało

**Metodologiczny wkład do sesji
z małymi dziećmi - ofiarami
wykorzystywania seksualnego**

Podręcznik

Bengt Söderström

Wydanie pierwsze - Sztokholm 2004
Poradnia Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży VASA
Rejonowy Zarząd Opieki Zdrowotnej Hrabstwa Sztokholm

Wprowadzenie

Podręcznik przedstawia metodologię pracy z małymi dziećmi, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego. Nie opisujemy tu oddzielnej metody terapeutycznej ani pełnego programu leczenia. Prezentujemy konkretne narzędzie, które można włączyć w różnorodne interwencje terapeutyczne i pomocowe wobec dzieci wykorzystywanych seksualnie. Zakładamy, że użytkownik ma odpowiednie przygotowanie profesjonalne i potrafi dopasować otrzymany materiał do stosowanej interwencji. Naszym celem jest poprawa samopoczucia dziecka, a nie kwestie związane z ujawnieniem wykorzystania, czy uczestnictwem dziecka w procedurach prawnych.

Wraz z moją współpracowniczką z Poradni Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży Vasa¹, stworzyliśmy tę metodę pracy przy okazji wykonywania krótkiej wstępnej interwencji w grupie dzieci, które padły ofiarą wykorzystywania seksualnego w przedszkolu. Przeprowadzona ewaluacja dała zachęcające rezultaty. Zastosowana metoda dowiodła swej użyteczności w pracy grupowej, w pracy z rodzinami i w terapii indywidualnej. Sprawdziła się zarówno w przypadku dzieci bezobjawowych, jak i u klientów borykających się z wyraźnymi objawami traumy. Metodologię oparto na najnowszym stanie wiedzy o zjawisku wykorzystywania² i problemie traumy³; uwzględniono też doświadczenia kliniczne z pracy z małymi dziećmi-ofiarami wykorzystywania seksualnego uczestniczącymi w terapii w poradni Vasa⁴. Na dzień dzisiejszy narzędzie nie zostało jeszcze w szerszym zakresie przetestowane i nie przeszło wystarczającej ewaluacji, ale spotkało się z pozytywnym przyjęciem ze strony innych profesjonalistów. Intencja publikacji niniejszego podręcznika wynikała po części z tego, by umożliwić szersze wykorzystanie metody, przetestowanie jej i ocenę przy udziale możliwie dużej grupy specjalistów.

¹ Bengt Söderström, dyplomowany psycholog, kierownik poradni; Miriam Almebäck, pracownik społeczny w Poradni Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży Vasa; poradnia jest specjalistyczną jednostką podlegającą Radzie Hrabstwa Sztokholm, zapewniającą konsultacje i pomoc terapeutyczną w przypadkach podejrzanego lub potwierdzonego wykorzystywania seksualnego dzieci.

² W odniesieniu do terapii, zob. np.: Svedin C.G. (2000), *Sexuella övergrepp mot barn. Behandling – en översikt (Wykorzystywanie seksualne dzieci. Przegląd)*, Expertrapport 2000-36-004, Sztokholm: Socialstyrelsen; Svedin C.G., Banck L. (red.) (2002), *Sexuella övergrepp mot flickor och pojkar (Wykorzystywanie seksualne dziewczynki i chłopcy)*, Lund: Studentlitteratur, s. 211–245.

³ W odniesieniu do zjawiska traumy, zob. np.: van der Kolk B., McFarlane A.C., Weisaeth L. (1996), *Traumatic stress. The Effects of Overwhelming Experiences on Mind, Body and Society*, Nowy Jork: Guilford Press.

⁴ Doświadczenia z terapii grupowej dla małych dzieci opisano w: Citron C. (2003), *Rör nån mig när jag inte vill...Nej! Korttidsgruppspsykoeterapi för sexuellt utsatta barn (Jeśli ktoś mnie dotyka, kiedy tego nie chcę... Nie! Krótkoterminowa terapia grupowa dla dzieci wykorzystywanych seksualnie)*, Mellanrumet, tidskrift om barn- och ungdomspsykoeterapi 2003, nr 9, s. 85–97.

Celem tworzenia wraz z dzieckiem *Książeczki o tym, co się stało* jest oswojenie dziecka z realnością zdarzeń, w których uczestniczyło; utrwalenie autonomii dziecka; wytłumaczenie zdarzeń, aby były dla dziecka bardziej zrozumiałe; wyjaśnienie, kto ponosi za nie winę; zapewnienie, że reakcje dziecka nie odbiegają od normy; wzmocnienie umiejętności wyrażania uczuć, opisywania wspomnień i myśli oraz wpojenie dziecku nadziei na przyszłość⁵. Mówiąc krótko: staramy się, aby o doświadczonej krzywdzie dało się **myśleć, mówić i wyrazić ją w zabawie**.

Na kolejnych stronach zawarto przykładową informację dla rodziców oraz cztery fikcyjne przykłady, obrazujące jak może wyglądać gotowa książeczka.

Na następnej stronie znajduje się propozycja informacji wręczana rodzicom przed rozpoczęciem pracy nad *Książeczką o tym, co się stało*.

⁵ Za: Johnsen Christie H. (1994), *Traumaforståelse – en drøftelse av teoretiske modeller og konsekvenser for terapeutisk intervensjon* (Zrozumieć traumę – dyskusja nad modelami teoretycznymi i następstwami interwencji terapeutycznych), Oslo: Nic Waals Institut.

DO RODZICÓW

U dziecka, które doświadczyło czegoś trudnego i niezrozumiałego, mogą wystąpić objawy traumy. Aby do nich nie dopuścić lub pomóc dziecku wrócić do zdrowia, konieczna jest pomoc w pięciu obszarach.

Rzeczywistość

Doświadczony wypadek bywa dla dziecka kompletnie niezrozumiałe i odrealnione. W niektórych sytuacjach musimy zapewnić dziecku, że to, co się stało, miało faktycznie miejsce i my o tym wiemy.

Autonomia

Doświadczony wypadek może wykształcić u dziecka przekonanie, że nie da się ochronić samego siebie przed wydarzeniami, w których nie chce się uczestniczyć. Musimy zbudować w dziecku świadomość, że może decydować o własnym celu, może powiedzieć „nie” i w razie potrzeby może szukać pomocy.

Myślenie

Doświadczenie krzywdy bywa tak niepojęte i niewytłumaczalne, że dziecko wyciąga błędne wnioski. Zdarza się, że czuje się zagrożone i oszukiwane. W związku z tym musimy mu pomóc zrozumieć, co się stało i uzmysłowić, kto ponosi winę, co wolno, a czego nie wolno robić. Musimy też pokazać dziecku, że ma prawo do swoich uczuć, posiadania i wyrażania własnych pragnień.

Nadzieja

Krzywdzenie może zburzyć dziecięcą wiarę w przyszłość i ufność wobec świata. Musimy pomóc dziecku uwierzyć i mieć nadzieję, że ten zły stan przeminie i w przyszłości wszystko się ułoży.

Uczucia

Wykorzystywanie seksualne jest nierzadko dla dziecka emocjonalnie przytłaczające. Dziecko odczuwa w związku z tym smutek, lęk, ma koszmary nocne, natrętne myśli i uczucia, jest wyczułone na wszystko, co przypomina o zdarzeniu i unika wszelkich takich bodźców, ma problem z zachowaniami seksualnymi itd.

Dziecko może potrzebować pomocy w wyrażaniu uczuć i myśli związanych ze zdarzeniem, relacjonowaniem wspomnień itd. w formie zabawy lub rozmowy. W tym kontekście ważne jest, aby dziecko miało możliwość otwartej rozmowy z osobą, która jest dla niego ważna i z którą czuje się bezpiecznie. Jeśli objawy nie ustąpią, dziecko może wymagać bardziej specyficznej terapii.

Nie wszystkie dzieci, które były wykorzystywane seksualnie mają problemy we wszystkich wymienionych obszarach.

Proponuję, abyście razem ze mną i z dzieckiem wzięli udział w tworzeniu *Książeczki o tym, co się stało*. Celem jest przede wszystkim ułatwienie dziecku funkcjonowania w pierwszych czterech obszarach. W rozmowach z dzieckiem staram się wyjaśnić, co się dokładnie zdarzyło, mówię o tym w sposób bezpośredni, motywując rozmowę chęcią stworzenia wraz z dzieckiem książeczki opisującej jego przeżycia. Pomagam dziecku stworzyć krótką, prostą książeczkę z tekstami i rysunkami (schematyczne ludziki). Treść napisów i ilustracji ma wyjaśniać sytuację i rozładowywać napięcie. Książeczkę można potem pokazywać członkom rodziny, może ją też oglądać samo dziecko, jeśli w przyszłości pojawi się taka potrzeba.

Nie planujemy skupiać się nadmiernie na piątym obszarze — uczuciach. Opracowując książeczkę utrwalamy w dziecku przekonanie, że należy mówić o doświadczonym krzywdzie i należy wyrażać uczucia. Niemniej jednak niektóre dzieci potrzebują dalszej pracy nad emocjami, np. w formie dłuższej terapii w naszej poradni.

Pewnego razu kiedy Liza była mała...



W przedszkolu „Kwiatek” pracował człowiek o imieniu Charlie



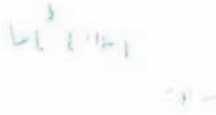
Charlie zachowywał się nie w porządku, widząc dziecięce buzie, pupy i siusiaki



Położył dłoń na cipce Lisy i bawił się palcami tam.



To było dziwne. Lisa się bała.



W końcu dzieci powiedziały o tym mamom i tatom.



Charlie musiał odejść z przedszkola - nikomu nie wolno tak postępować z dziećmi.



Policja stwierdziła to samo. Charlie trafił do więzienia



Lisa to dobra i miła dziewczynka, której nikt nie może tak traktować i z którą nikomu nie wolno się tak bawić

9

Kiedy Lisa dorośnie zostanie baletnicą



Kiedy Maria była mała...



1

Razem z kuzynkami spędzała dużo czasu u dziadka.



2

Z dziadkiem bawili się w samolot, w berka i w huśtanie tak, że jego siusiak często ocierał się o nich.



3

Maria miała jego siusiaka w buzi, na brzuszku i w dłoni.



4

Dziadek śmiał się i chwalił ją. Reszta dzieci też się śmiała. Maria źle się z tym czuła.



5

Ciocia zapytała Marię, co się dzieje. Maria odważyła się o tym opowiedzieć. Była dzielna.



6

Nikomu nie wolno tak postępować z dziećmi. Nawet wtedy, kiedy wydaje się to dzieciom śmieszne. W ten sposób chcą cię oszukać.

7

Mama i ciocia były złe na dziadka. Od tej pory nie wolno mu już bawić się z dziećmi.



8

Maria to miłe dziecko. Nikomu nie wolno jej oszukiwać.



9

Kiedy Maria dorośnie będzie mamą i będzie silna.



10

Kiedy Ania była małą dziewczynką.



1

Jej tata dziwnie zachowywał się kiedy mamy nie było w domu.



2

Dotykał palcami cipki Ani i innych dziewczynek oraz robił im zdjęcia na golasa.



3

Dla Ani najgorsze było to, gdy tata włożył siusiaka do jej buzi.



4

Ania nie chce o tym mówić.
Ania nie chce oglądać takich zdjęć.
Nie!



5

Policja stwierdziła, że tata musi pójść do lekarza, który pomoże mu nie robić takich rzeczy.



6

Nikomu nie wolno tak postępować z cipkami, siusiakami czy buziami dzieci. Nikomu nie wolno robić takich zdjęć.



7

Mama i Peter też tak myślą.
Tata jest w więzieniu.
Ania nie chce, by tata dalej robił takie dziwne rzeczy.



8

Ania to miła, duża dziewczynka.
Ania sama decyduje o swoim ciele.



9

Kiedy Ania dorosnie będzie miała długie włosy i dwoje dzieci.



10

Pewnego razu, kiedy Tom był mały i mieszkał w Ameryce Południowej.



1

W przedszkolu była pani, na którą mówiono Pani Lucy.



2

Pani Lucy biła dzieci i dotykała ich siusiaków.



3

Usiadła na Tomie i włożyła sobie do środka jego siusiaka.



4

Tom był zły i chciał ją uderzyć.



5

Ona oszukiwała innych dorosłych, udając, że jest miła.



6

Nikomu nie wolno bić dzieci albo robić takich rzeczy z ich siusiakami.



7

Tom opowiedział o tym swojej nowej mamie w Szwecji. Ona mówi, że Pani Lucy nie powinna robić dzieciom takich rzeczy.



8

Tom to świetny chłopiec i nikomu nie wolno go bić ani robić takich rzeczy z jego siusiakiem.



9

Kiedy Tom dorośnie zostanie policjantem.



10

Procedura

Przed spotkaniem z terapeutą i rozmowie o doznanym wykorzystywaniu dziecko zmaga się zazwyczaj z silnymi emocjami i natłokiem myśli. Na ogół, mówienie o tych doświadczeniach, to ostatnia rzecz jaką dziecko chce się zajmować. Myślenie o takim spotkaniu może martwić i hamować dziecko.

Dziecko wykorzystane seksualnie w takiej sytuacji doświadczyło zapewne tego, że ktoś nie uszanował jego woli, nie przejął się jego strachem i niezrozumieniem sytuacji, oszukał je albo zignorował zasady dotyczące tego, co wolno, a czego nie wolno. Ponieważ chcemy porozmawiać z dzieckiem o tych właśnie doświadczeniach, ważne aby nasze zachowanie przekazywało dokładnie przeciwny komunikat. Zwracaj więc uwagę na najdrobniejsze niuanse wyrażanych przez dziecko chęci i uczuć, pokazuj – nawet nieco przesadnie – że podchodzisz do nich z szacunkiem. Jeśli dziecko w jakichkolwiek okolicznościach mówi „nie”, akceptuj jego odmowę i chwal za wyrażenie własnego zdania. Nie próbuj manipulować dzieckiem, tak aby jego pragnienia pokrywały się z twoimi. Przedstawiaj różne propozycje, na które dziecko może się zgodzić lub nie.

Należy dziecku możliwie szybko wytłumaczyć, kim jesteś, ile wiesz o sytuacji i na czym polega twoja rola. Postaraj się zapewnić mu poczucie bezpieczeństwa; przekonuj, że niejednokrotnie spotykałeś/aś się już z dziećmi, które przeszły przez to samo.

Jeśli nie znasz dziecka i przedstawiasz się w czasie pierwszego spotkania powiedz, że twoja praca polega na pomocy dzieciom, którym ktoś zrobił coś dziwnego albo „zrobił coś niedozwolonego z ich pupą” (możesz użyć dowolnego innego zrozumiałego dla dziecka sformułowania). Czasem już na tym etapie warto podkreślić, że wiesz, że X zrobił dziecku coś podobnego; wyjaśnij też skąd o tym wiesz.

Najwcześniej jak to możliwe zacznij pracę nad książeczką. Połóż na stole materiały, kredki i papier do rysowania i powiedz dziecku, że wpadłeś na pomysł, żebyście wspólnie stworzyli książeczkę o tym, co zrobił X. Jeśli dziecko zgodzi się rysować na przygotowanych stronach – świetnie. Jeśli zamiast tego narysuje coś na własnej kartce, możesz zapytać, czy obrazek mógłby posłużyć za stronę tytułową. Postaraj się wraz z dzieckiem opracować dziesięć stron o następującej zawartości:

1. Wprowadzenie z zachowaniem dystansu czasowego: „Pewnego razu...”.
2. Informacja o sprawcy wykorzystywania.
3. Informacja o tym, jakich zakazanych czynów dopuścił się sprawca.
4. Informacja o tym, co konkretnie sprawca zrobił dziecku (jeśli dziecko chce włączyć taką informację).

5. Informacja o reakcji dziecka (jeśli dziecko chce włączyć taką informację).
6. Informacja o tym, co dziecko lub osoby z jego otoczenia zrobiły, żeby przerwać krzywdzenie lub uzyskać pomoc – albo dlaczego było to niemożliwe.
7. Informacja o tym, co jest dobre, a co złe.
8. Informacja o sposobie zakończenia całej sprawy i/lub wspierających reakcjach i działaniach osób z otoczenia dziecka.
9. Wzmacniający, akceptujący komunikat o dziecku jako jednostce.
10. Pozytywna wizja przyszłości dziecka.

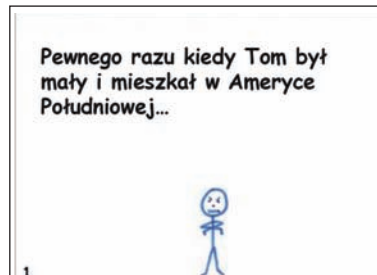
1. Wprowadzenie z zachowaniem dystansu czasowego: „Pewnego razu...”

Krótkie wprowadzające zdanie o dziecku, podkreślające w swojej wymowie, że mówimy o zdarzeniach minionych, zaznaczające dystans do obecnej sytuacji dziecka.

Napisz przygotowany wcześniej tekst, odczytując go równocześnie dziecku na głos. W tekście zawsze nazywaj dziecko po imieniu, zdanie ma być wprowadzeniem do kolejnej strony, zawierającej informację o sprawie. Zaproponuj, że możesz narysować dziecko, postaraj się wzbudzić jego zainteresowanie. Dziecko powinno się czuć akceptowane i otoczone szacunkiem. Zapytaj, czy na rysunku chce być przedstawione jako większy czy mniejszy ludzik.

Pytaj, czy na rysunku chce być szczęśliwe, złe, smutne itd. Rysunki powinny być proste, rysując pytaj, jakiego użyć koloru, czy narysować długie czy krótkie włosy, w którym miejscu na stronie dziecko chce się znaleźć itd. (nie odnoś się w żaden sposób do swojej umiejętności rysowania, im rysunki prostsze tym lepsze).

Wzmacniaj pewność dziecka, bez zastrzeżeń realizuj jego życzenia i sugestie dotyczące wyglądu rysunku. Dziecko wie oczywiście, o czym książka ma opowiadać i niektórym z nich bardzo zależy na tym, żeby na tym pierwszym obrazku wyglądać dobrze, być szczęśliwym; inne z równym zdecydowaniem życzą sobie być przedstawione jako smutne czy złe. Jest to też dobry sposób pokazania dziecku, że respektujesz jego życzenia i pozwalasz mu rzeczywiście wpływać na sytuację.



2. Informacja o sprawcy wykorzystywania

Krótkie zdanie opisujące osobę lub osoby, które podejrzewa się o skrzywdzenie dziecka, w swym tonie jeszcze raz podkreślające dystans czasowy i przestrzenny.

Jeszcze raz na głos odczytaj tekst ze strony 1, a następnie kontynuuj czytanie i pisanie, przechodząc do wcześniej przygotowanego zdania na stronie 2. Używaj słów, dzięki którym dziecko bez problemu zrozumie o kim mowa. Staraj się nawiązać do kontekstu wykorzystywania.

Zapytaj dziecko, czy powinien narysować tę osobę. Na tym etapie łatwo zazwyczaj wzbudzić zainteresowanie dziecka. Idea polega na tym, żeby uchwycić jakiś element z wykreowanego **przez dziecko**, obrazu sprawcy.

Zapytaj dziecko, jak X ma wyglądać na rysunku: czy ma być szczęśliwy, zły, smutny? Pozwól dziecku zademonstrować właściwą minę własnym wyrazem twarzy. Pytaj o szczegóły: jaki wykorzysta kolor, czy ludzik ma być mały czy duży, jakie ma mieć włosy, jaką ma mieć pozycję na rysunku. Postaraj się w pierwszej kolejności zaznaczyć takie uczucia, które odzwierciedlają to, co dziecko myśli o sprawcy.

Warto podkreślać różnice w stosunku do obrazka przedstawiającego dziecko, np. narysować wyższego ludzika, użyć innego koloru, uwzględnić jakieś charakterystyczne cechy, np. fryzurę albo element ubioru. Wykorzystuj te same cechy na wszystkich kolejnych rysunkach ukazujących sprawcę.



3. Informacja o tym, jakich zakazanych czynów dopuścił się sprawca

Zaczynamy od tego, co zrelacjonowało samo dziecko; wyrażamy się ogólnie i prosto, ale równocześnie na tyle konkretnie i zrozumiale, na ile to możliwe.

Odczytaj na głos tekst, który masz zamiar zapisać i zapytaj dziecko, czy wszystko się zgadza i czy możesz go w takiej wersji umieścić w książeczce. Jeśli dziecko ma zastrzeżenia, możesz zasugerować mniej szczegółowe sformułowania, np. „tam gdzie nie wolno dotykać dzieci” zamiast zestawiania imienia dziecka z określeniem narządów płciowych albo „robił rzeczy, których nie wolno” zamiast „dotykał”. Jeśli wykorzystywanie dotknęło grupy dzieci, możemy się skupić na tym, co dana osoba zrobiła „dzieciom” zamiast tego konkretnego dziecka.

Zapytaj, czy powinieneś coś na tej stronie narysować. Postaraj się uzyskać od dziecka sugestię, co powinno się tam znaleźć. Bez zastrzeżeń przyjmuj wszystkie pomysły. Sugestie początkowo niezrozumiałe, mogą się potem okazać znaczące dla dziecka.

Możesz też zgłaszać własne pomysły, ważne jednak, aby dotyczyły one wyłącznie rzeczy, o których dziecko już mówiło lub już o nich wie (np. przeżycia innych dzieci). Natychmiast akceptuj każde „nie”. Pytaj, jak obrazek powinien wyglądać; czy postacie powinny stać, siedzieć czy leżeć; jak mają być ułożone ich ręce; czy mają być szczęśliwe, złe, smutne. Można dorysowywać strzałki, przedłużać ramiona czy inne części ciała, jeśli dziecko chce coś dodać lub zmienić.



4. Informacja o tym, co konkretnie sprawca zrobił dziecku (jeśli dziecko podaje taką informację)

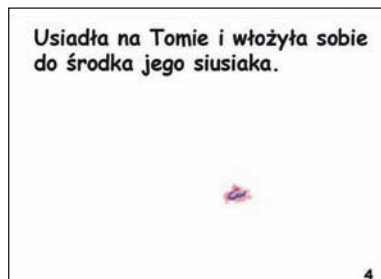
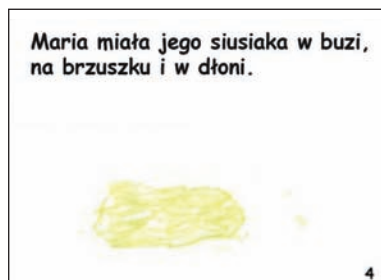
Samo dziecko powinno wybrać coś ze swojej relacji dotyczącej tego, co sprawca mu zrobił. Starajmy się podkreślić to, co zdaje się być dla dziecka najważniejsze.

Powiedz na przykład, że myślisz o tym, co X zrobił dziecku i zastanawiasz się, co należałoby umieścić na tej stronie.

Jeśli dziecko spontanicznie coś zasugeruje, wykorzystaj tę sugestię. Zdarza się, że dzieci wyrażają te treści w sposób, który odzwierciedla ich błędne postrzeganie odpowiedzialności za wydarzenia lub niepewność dotyczącą dobra i zła, np.: „Pozwoliła mi, żebym ją przeleciał”. Koniecznie powinniśmy wtedy konstruktywnie i wyjaśniająco przeformułować tę wypowiedź, np. „Usiadła na Tomie i włożyła sobie do środka jego siusiaka”.

Jeśli dziecko nie chce nic powiedzieć, akceptujesz to i przechodzisz dalej. Możesz też zaproponować, że napiszesz coś na podstawie tego, co wcześniej dziecko opowiadało – o ile uznasz to za istotne i dziecko jest na to gotowe. Absolutnie unikaj wspomniania o rzeczach, co do których wiesz, że dziecko je przeżyło, ale ono samo nigdy o nich nie mówiło lub wręcz zaprzeczało. Wyrażaj się jasno i prosto, w sposób, który jednoznacznie opisuje zdarzenie, wspierając równocześnie dziecko. Pamiętaj, że to, co piszesz będą w przyszłości czytać krewni albo samo dziecko, kiedy będzie starsze.

Zapytaj, czy powinieneś coś na tej stronie narysować. Akceptuj sugestię dziecka lub zgłoś własne pomysły. Rysunek wykonuj za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka.



5. Informacja o reakcji dziecka (jeśli dziecko chce podać taką informację)

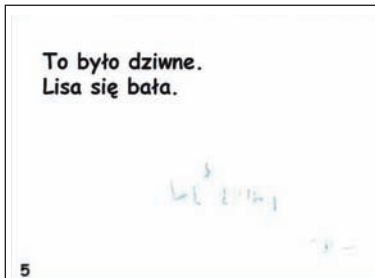
Informacje, które dziecko życzy sobie zawrzeć, dotyczące tego, jak się czuło, co myślało albo jak postrzega wykorzystywanie.

Powiedz np., że myślisz o tym, co zrobił X i zastanawiasz się, jakie to było uczucie. Możesz zadawać dalsze pytania: czy dziecko myślało o tym; co o tym myślało.

Jeśli dziecko nie chce dodawać żadnych informacji o swoich uczuciach, oczywiście akceptujemy taką postawę i przechodzimy dalej.

Jeśli dziecko chce o tym rozmawiać i wychodzi ze spontanicznymi propozycjami, wzmacniamy taką postawę. Warto umieścić w książeczce wszystkie uczucia i myśli, które dziecko potrafi wyrazić, nawet jeśli są to chaotyczne, pomieszane myśli i odczucia (np. że było miło czy zabawnie). Później można się do tego odnieść i przekazać wspierający komunikat (np. uwaga o śmiechu w książeczce Marii, obrazek 7).

Zapytaj, czy masz coś na tej stronie narysować. Akceptuj sugestie dziecka lub zgłoś własne pomysły. Rysunek wykonuj za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka. Także tu często się zdarza, że dziecko domaga się niezrozumiałych dla nas rysunków. Na późniejszym etapie mogą jednak okazać się ważne.



6. Informacja o tym, co dziecko lub osoby z jego otoczenia zrobiły, żeby przerwać krzywdzenie lub uzyskać pomoc – albo dlaczego było to niemożliwe

Konkretne przykłady działań dziecka lub innych osób, które starały się przerwać lub ujawnić wykorzystywanie. Ewentualnie wyjaśnienie, dlaczego nie dało się uzyskać pomocy lub ochrony.

Na tym etapie mamy do czynienia z ogromnymi różnicami pomiędzy poszczególnymi dziećmi, jeśli chodzi o właściwe sformułowania. Warto podkreślać wszelkie działania dziecka zmierzające do ucieczki, próby proszenia o pomoc czy wyjawienia sytuacji dorosłemu, a nawet samo tylko myślenie o takim działaniu. Ważne są też inicjatywy przyjaciół i krewnych. Jeśli nic podobnego nie ma miejsca, należy wyjaśnić, kto oszukał dziecko i kto ponosi odpowiedzialność za brak pomocy i ochrony.

Tekst powinien konkretnie opisywać doświadczenia dziecka w sposób utrwalający przekonanie o autonomii i prawie do uzyskania pomocy.

Rozmawiaj z dzieckiem o przygotowanym przez siebie tekście. Zapytaj, czy to było właśnie tak, czy możesz to zapisać, czy może dziecko chce zapisać coś innego.

Zapytaj, czy masz coś na tej stronie narysować i ewentualnie wykonaj rysunek za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka.



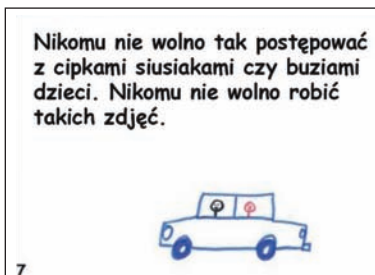
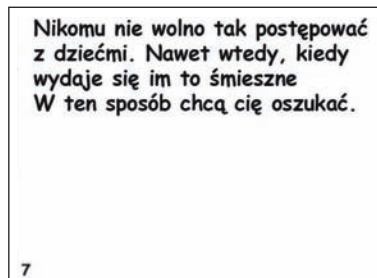
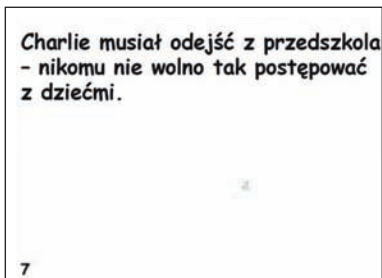
7. Informacja o tym, co jest dobre, a co złe

Jasne i bezpośrednie stwierdzenie, że nikomu nie wolno robić takich rzeczy dzieciom. Najlepiej dodatkowo podkreślić zdarzenia, na które dziecko najsilniej zareagowało albo które są dla niego szczególnie niezrozumiałe.

Tekst powinien pozostawać w związku z najważniejszymi przeżyciami dziecka. Powinien zawierać jak najbardziej konkretne słowa i wyrażenia.

Pisząc tekst, odczytaj go z naciskiem. Włącz ewentualne uwagi czy pytania ze strony dziecka. Umieść wszelkie dodatkowe elementy, które dziecko chce widzieć w tekście.

Zapytaj, czy masz coś na tej stronie narysować i ewentualnie wykonaj rysunek za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka.

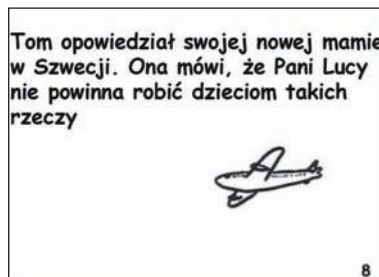


8. Informacja o sposobie zakończenia sprawy i/lub wspierających reakcjach i działaniach osób z otoczenia dziecka

Potwierdzenie, że wykorzystywanie się skończyło. Informacja, jak do tego doszło. Ewentualne wspierające reakcje i działania osób z otoczenia dziecka. Jeśli to możliwe, z nawiązaniem do strony 7 opisującej zabawę w dobrze i źle.

Rozmawiaj z dzieckiem o przygotowanym przez siebie tekście. Zapytaj, czy to było właśnie tak, czy możesz to zapisać, czy może dziecko chce zapisać coś innego. Zwracaj szczególną uwagę na opinię dziecka o reakcjach innych osób. Nie zawsze poglądy i opinie terapeuty powstałe na początkowym etapie zbierania informacji są słuszne.

Zapytaj, czy masz coś na tej stronie narysować i ewentualnie wykonaj rysunek za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka.



9. Wzmacniający, akceptujący komunikat o dziecku jako jednostce

Utrwalenie w dziecku poczucia własnej wartości w nawiązaniu do doświadczonych zdarzeń.

Z naciskiem odczytaj przygotowany przez siebie tekst, zapisując go. Odpowiedz na ewentualne uwagi i pytania dziecka. Możesz coś dodać do tekstu, jeśli dziecko ma swoje sugestie.

Zapytaj, czy masz coś na tej stronie narysować i ewentualnie wykonaj rysunek za pomocą dialogu z dzieckiem, analogicznie do poprzedniego obrazka.

Lisa to dobra i miła dziewczynka,
której nikt nie może traktować
niemądrze i z którą nikomu
nie wolno się bawić


9

Maria to miłe dziecko.
Nikomnie wolno jej oszukiwać



9

Ania to miła, duża dziewczynka.
Ania sama decyduje o swoim ciele



9

Tom to świetny chłopiec i nikomu
nie wolno go bić ani robić takich
rzeczy z jego siusiakiem



9

10. Pozytywna wizja przyszłości dziecka

Nieformalna informacja potwierdzająca, że dziecko będzie dobrym i dobrze funkcjonującym dorosłym.

Pisząc, z naciskiem odczytuj tekst: „Kiedy X dorośnie, zostanie...”; zapytaj dziecko, kim chce zostać w przyszłości.

Uchwycić wszystkie pozytywne obrazy odnoszące się do przyszłości. Rozmawiałeś/aś właśnie z dzieckiem o sytuacji, w której jego pozycja była słaba, a w życiu dominował lęk. Jeśli uda się teraz porozmawiać o pełnych nadziei wizjach przyszłości, może to podziałać bardzo wzmacniająco na dziecko i jego kontakty z otoczeniem.

Postaraj się zachowywać pogodnie, akceptująco, bazuj na wszystkim, co dziecko wyrazi. Pytaj o szczegóły rysunku, samemu proponuj detale podkreślające pozytywny obraz przyszłości, np. radość, niezależność, siła, umiejętność dbania o siebie i innych itd.

Podsumuj, odczytując od początku całą książeczkę na głos. Porozmawiaj z dzieckiem i rodzicami o możliwym miejscu w domu, gdzie książeczka miałaby być przechowywana. Podkreślaj, że tylko od dziecka zależy, czy będzie chciało ją czytać, coś jeszcze w niej dorysować, pokazać ją komuś, czy tylko przechowywać na półce. Pomóż dziecku i rodzicom wybrać takie miejsce, w którym osoby niepowołane nie będą miały dostępu do książeczki, ale dziecko będzie mogło swobodnie z niej korzystać.

Po napięciu związanym z pracą nad książeczką, spotkanie dobrze jest zakończyć relaksującym, pozytywnym ćwiczeniem.



Uwagi końcowe

Z mojego doświadczenia wynika, że nam – dorosłym – trudno jest pomagać małym dzieciom w opowiadaniu o doznanych przez nie wykorzystywaniu seksualnym. Mam nadzieję, że ten podręcznik będzie inspiracją dla profesjonalistów, którzy w ramach swej pracy zawodowej spotykają się z dzieckiem i jego rodziną i wspólnie pracują nad nawiązaniem dialogu w ramach stosowanej metodologii.

Mam też nadzieję, że profesjonaliści pracujący z dziećmi wykorzystywanymi seksualnie skorzystają z metody *Książeczki o tym, co się stało*, dzięki czemu pomysł ten będzie się dalej rozwijał i zostanie oceniony w kontekście różnych przypadków terapeutycznych. W ramach naszej praktyki terapeutycznej zauważyliśmy na przykład, że niektóre dzieci dobrze reagują na powracanie do stron 4 i 5 i dalszą pracę nad zawartymi tam treściami.

Z zainteresowaniem przyjmiemy wszelkie pytania i uwagi.

Bengt Söderström
BUP Mottagning Vasa
Tideliussgatan 22, 2tr
SE-118 69 Sztokholm, Szwecja
vasa.bup@sll.se

Zestaw narzędzi terapeutycznych autorstwa psychologów ze szwedzkiej Poradni Vasa, jest pozycją oczekiwaną przez profesjonalistów pracujących z dziećmi wykorzystywanymi seksualnie i ich rodzinami. Odnajdujemy w niej jasne, precyzyjne wskazówki do pracy z dzieckiem, gotowe scenariusze zajęć, szczegółowo opisane techniki terapeutyczne. Zestaw narzędzi zaproponowany przez autorów dotyczy sześciu obszarów terapii: rzeczywistości, autonomii, emocji, myślenia, zachowań seksualnych i wiary w przyszłość. Tak jak terapeuta prowadzi dziecko od zdarzenia traumatycznego do pełni zdrowia, tak autorzy prowadzą czytelnika przez wszystkie etapy terapii, dostarczając mu narzędzi i wiedzy niezbędnej dla pomyślności tego procesu.

Głównym przesłaniem, na którym oparto konstrukcję scenariuszy terapeutycznych, jest przekonanie, że dziecko musi zmierzyć się z doznaną traumą, przepracować ją, włączyć w doświadczenie życiowe i uzyskać perspektywę zdrowego rozwoju.

Bezценne dla profesjonalistów niemających dużego doświadczenia w pracy z dzieckiem wykorzystywanym seksualnie jest ukazanie przez szwedzkich terapeutów sposobu komunikowania się werbalnego ze swoimi podopiecznymi. Otwarty dialog, precyzyjny, jednoznaczny opis zdarzeń, prosty język i przyjęcie perspektywy dziecka pozwala tak terapeutce, jak i dziecku lepiej się porozumieć i odnaleźć najefektywniejszą drogę uwolnienia się od traumatycznych doświadczeń.

Niezaprzeczalnym walorem podręcznika jest fakt, iż stworzyli go praktycy, którzy pomogli uporać się setkom dzieci z trudnym doświadczeniem wykorzystania seksualnego.

Jolanta Zmarzlik
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę