

## **Dailės terapijos taikymo galimybės su psichologines traumas patyrusiais vaikais (1)**

Šio straipsnio tikslas – apžvelgti psichologines traumas patyrusių vaikų ypatumus, jų vidinę patirtį ir emocinius poreikius, taip pat pagalbos jiems galimybes. Įprastai, kai kalbame apie terapiją, turime omeny verbalinę terapiją, besiremiančią pokalbiu, kuomet klientas padedamas terapeuto verbalizuoja savo mintis, jausmus, bando suprasti savo elgesio motyvus ir atrasti naujus būdus reaguoti į supantį pasaulį ir formuoti santykį su savimi. Tačiau ši terapija gali turėti ribotas galimybes padėti vaikams dėl jų brandesnių kalbos išraiškos gebėjimų stokos. Be to, ankstyvųjų traumų patirtis turi polinkį būti „įkūnyta“ – prisiminimai saugoma sensoriniu ir emociniu pavidalu. Žodžiais prie šios patirties būna sunku prisiliesti. Ieškoma kitų terapijos būdų, kaip prisiliesti prie šios patirties ir ją perdirbti. Vienas iš jų yra dailės terapija. Tai viena iš meno terapijos rūšių, kuomet naudojamos meninės raiškos priemonės, ir piešiant, lipdant, tapant išreiškiami jausmai ir išgyvenimai, atrandamas sveikesnis būdas sąveikauti su savimi ir pasauliu.

Pradžioje aptarsime, kaip vaikai išgyvena psichologines traumas ir ko jos skiriasi nuo įprastų stresinių įvykių. Visi vaikai vienu ar kitu gyvenimo momentu patiria sukrečiantį, stresinį įvykį, pvz., brolio ar sesers gimimas, mokyklos lankymo pradžia, įvairios nesėkmės mokykloje, konfliktai šeimoje ir pan. Kartais stresiniai įvykiai sukelia psichologinę krizę, kuomet jaučiama įtampa, liūdesys, nesaugumas, kontrolės praradimo jausmas.

### **Kas yra psichologinė trauma?**

*Psichologinė krizė* – tai normali ir natūrali reakcija į sunkią situaciją, kurios vaikas nepajėgia įveikti įprastais būdais. Paprastai krizė trunka neilgai, jau per kelias savaites vaikas atsigauja, ypatingai tuomet, kai gauna jį auginančių, su juo bendraujančių suaugusiųjų palaikymą ir nuraminimą. Pavyzdžiui, gimus broliui ir sesei vaikas gali išgyventi pyktį, liūdesį, pasimetimą, nesaugumo jausmą, tačiau po kurio laiko susitaiko prie pokyčių kasdienybėje ir išmoksta priimti naują realybę.

Tačiau yra ir tokių stresinių įvykių, kurie pagal sunkumo laispnį peržengia žmogui įprasto patyrimo ribas ir kelia pavojų žmogaus gyvybei arba saugumui, pvz. seksualinis ir fizinis smurtas, kankinimas, užpuolimas gatvėje, stichinės nelaimės, sunkios autoavarijos ar kitos emociškai labai sudėtingos situacijos. Tokie įvykiai vadinami trauminėmis situacijomis, o jų sukeltų išgyvenimų, elgesio ir minčių visuma vadinama psichologine trauma.

*Trauminės situacijos* – tai ekstremalios kritinės situacijos, kurios kurios sukelia grėsmę vaiko arba jam artimo žmogaus gyvybei ir fiziniam integralumui. Vaikui tenka įdėti milžiniškas pastangas tvarkantis su šia patirtimi. Jos kelia grėsmę vaiko saugumo jausmui, pakerta jo gebėjimą kontroliuoti situaciją ir savo emocijas, mintis ir elgesį, sukelia labai intensyvias fizines ir emocines reakcijas. Išgyvenant traumą pasireiškia stiprios kūno reakcijos, pvz. krečia šaltis, padažnėja širdies ritmas, apima drebulys, galvos svaigimas, kūnas prakaituoja, džiūsta burna. Vaikas gali išgyventi bejėgiškumo, nerimo, pykčio jausmus.

Trauminių situacijų gali būti įvairių. Jos gali būti vienkartinės ir ūmios (pvz., avarija, išprievartavimas, gamtos stichijos) arba lėtinės, pasikartojančios (pvz., karas, fizinis ir seksualinis smurtas). Kai traumas kartojasi, vaikas išgyvena intensyvius bejėgiškumo ir nuolatinio nerimo jausmus. Formuojasi bazinis nesaugumo jausmas, vaikas atsiduria nuolatinėje budrumo būsenoje, o supantį pasaulį išgyvena kaip labai nesaugią vietą gyventi. Ilgainiui mažėja vaiko atsparumas ir kasdieniam stresui.

## **Kaip vaikai reaguoja į traumas?**

Kiekvienas vaikas į traumą reaguoja skirtingai. Kas kelia didelį stresą vienam vaikui, kitam gali neturėti tokio poveikio. Be to, vaiko reakcija į traumą gali priklausyti nuo jo amžiaus ir raidos amžiaus. Vienas trauminės situacijos viename ar kitame raidos amžiuje vaikai išgyvena lengviau, kitas – sunkiau. Pavyzdžiui, ikimokyklinio amžiaus vaikas dėl kognityvinio nebrandumo gali nesuvokti gamtos stichijos ir jos padarinių. Jeigu juo besirūpinantieji suaugusieji stengiasi nuraminti vaiką, užtikrinti jo saugumą, jis gali nepatirti didelių neigiamų pasekmių. Tuo tarpu paauglys šią situaciją išgyvens jau kitaip ir gali susidurti su stipriu nerimu ir nesaugumo jausmu. Taigi vaiko reakcija į traumą priklauso ir nuo suvokimo apie pavojų, su kuriuo susiduria ir nuo paramos ir palaikymo, kurias jis gauna iš jį supančiųjų suaugusiųjų. Be to svarbu, kokias traumas vaikas išgyvenęs praeityje ir kaip jas įveikė. Kuo daugiau vaikas yra neperdirbęs traumų, tuo sunkiau jam atsispirti neigiamas dabartinės traumos poveikiui.

Vaikų reakcija į traumą gali pasireikšti:

- pakartotinais traumos išgyvenimais, pvz. į vaiko sąmonės lauką gali prasiveržti įkyrios automatinės mintys apie trauminį įvykį;
- emociniais sunkumais: dirglumu, nervingumu, irzlumu, emocinėmis išveikomis, staigia ir nepaaiškinama nuotaikų kaita;
- miego sunkumais (vaikas gali sapnuoti košmarus, bijoti miegoti vaikas, dažnai prabudinėti naktį);
- psichosomatiniais skundais: galvos, pilvo, kitų kūno vietų skausmais be aiškios medicininės priežasties;
- disociacijos ir derealizacijos jausmais – kuomet vaikas atsijungia nuo dabartinės realybės ir pasineria į save, atrodo abejingas aplinkai;
- mokymosi sunkumais – sunkumais susikaupiant, įsisavinant naują mokymosi medžiagą;
- socialiniais sunkumais – atsiribojimu bendraujant, socialiniu pasyvumu arba nerimu.

## **Komplikuota trauma**

Esti ir dar sunkesnius emocinius išgyvenimus keliančių traumų. Tai taip vadinamos raidos arba komplikotos traumos. *Komplikuota trauma* – tai daugybiniai trauminiai įvykiai vaiko gyvenime, kurie atsiranda labai ankstyvame amžiuje ir kuriuos sukelia suaugusiųjų, kurie turėtų rūpintis ir apsaugoti vaiką, veiksmai ir bendravimas. Pavyzdžiui, vaikas gali patirti nepriežiūrą šeimoje, fizinį ir emocinį smurtą. Dėl apleistumo ir emocijų bei mokymosi sunkumų jam gali būti sunkiau pritaipyti mokykloje ir jis gali susidurti su patyčiomis. Taip akumuliuojasi neigiamas traumos poveikis, o vaiko resursai adaptyviai reaguoti ir prisitaikyti vis senka. Komplikotos traumos sukelia labai neigiamas pasekmes vaiko fizinei ir psichologinei sveikatai. Tokie vaikai nuolat susidurdavo su nuolatiniu stresu, su kuriuo jie negalėjo susidoroti. Dėl to šie vaikai dažnai sunkiai reguliuoja savo jausmus ir emocijas, nuolat jaučiasi nesaugūs, sunkiai kuria pasitikėjimu grįstus santykius. Tokie vaikai sunkiai prisitaiko prie gyvenimo pokyčių ir demonstruoja ypatingai stiprias fizines ir emocines reakcijas į stresą.

## **Dailės terapijos galimybės padedant traumas patyrusiems vaikams gyti**

Kaip jau minėjome, su trauminiais prisiminimais susijusi sensorinė informacija ir patirtis laikui bėgant neišnyksta, tačiau vaikams yra sunku verbalizuoti ir išreikšti savo trauminę patirtį. Su trauma susiję sensoriniai prisiminimai dažnai negali būti pilnai „išversti“ į verbalinę naratyvą. Štai kodėl ekspresyvioji meno terapijos formos, kaip antai dailės terapija, gali būti labai veiksmingos gydant traumas.

Trauminė patirtis yra „įspausta“ smegenų limbinėje sistemoje ir pažeidžia verbalinę komunikaciją, todėl dailės terapija teikia alternatyvias traumos išraiškos priemones. Dailės terapija įgalina vaikus naudoti taktilinę medžiagą kūriant simbolius ir vaizdinius apeinant verbalinės kalbos poreikį ir leidžiant taip geriau suprasti emocijas.. Be to, daug vaikų dar turi ribotą žodyną išreikšti savo emocijas ir mintis.

Dailės terapija – terapijos forma, kuri naudoja vaizdojamojo meno priemones. Skirtingai nuo pokalbio terapijos, ji įgalina vaikų taktilines patirtis: vaikai gali liesti dažus, popierių, kt. O tai padeda patirti emocinį katarsinį – išreikšti tai, ko žodžiais neįmanoma išreikšti. Taip dailės terapija leidžia vaikams gyti, ko negali padaryti vien tik žodžiai.

Bus tęsinys.