

Sednout si na zem, napít se vody a zhluboka dýchat

25.4.2024 - Katarína Pleskot Kollárová | Člověk v tísní

Co se odehrává v dětech, když začne válka, jaké mohou být jejich reakce?

Je to opravdu různé. Já bych zmínila jeden zajímavý psychologický fenomén. Často totiž mají mnohem větší strach ty děti, které o válce jen slyšely, pustily si videa na TikToku nebo se dozvěděly něco od svých blízkých. Naopak ty, které zažily válku hodně zblízka, se někdy s celou situací vyrovnávají lépe. Nejtěžší stavy ale mají obvykle ty, které zažily nějaké formy mučení nebo ztratily někoho blízkého.

Často slyšíme, že dětem s válkou končí dětství. Jak mohou rodiče své děti chránit, aby negativní prožitky z války na jejich psychiku měly co nejmenší vliv?

Je dobré, aby každá máma věděla, co má dělat, když se u ní projeví například panická ataka. Pracovala jsem nedávno s holčičkou z Mariupolu. Její máma odjela dva dny před válkou do Kyjeva, ona tak na začátku války zůstala sama s babičkami, které ve svém psychickém stavu nebyly vůbec schopné se o dívku postarat. Ve svých čtrnácti letech tak převzala péči nejen o sebe, ale také o dospělé. Po mnoha pokusech se později podařilo dostat dívku za maminkou do Kyjeva. Znovu však musela začít fungovat jako dospělá, protože její matka se zhroutila, zažívala panické ataky. Holčička se o ni začala starat, vyměnily si tak své role dítěte a dospělého. To ale není pro dítě zdravé.

Jak její příběh pokračoval?

Až poté, co odeznělo bezprostřední nebezpečí a dívka přijela do České republiky, si mohla dovolit prožít své emoce. Rozvinula se u ní těžká deprese, s nikým nekomunikovala. Pracovala jsem společně s psychiatrem na zlepšení jejího psychického stavu 7 měsíců. Chodila sice do školy a plnila vše, co se od ní očekávalo, ale jako kdyby svůj život přepnula na "pauzu". Jednou mi řekla, že jen čeká, až to všechno skončí, ona se vrátí domů a začne znovu normálně žít. Takových dětí k nám chodí hodně. Tomu dobře rozumím, také jsem si na začátku myslela, stejně jako většina našich lidí, že to bude jen na měsíc, pak na dva, pak možná na půl roku...

Natalia Pihur pracuje 17 let v oboru dětské a rodinné psychologie a má za sebou 5 let práce s traumaty, z toho 2 roky pro organizaci Člověk v tísní jako psycholožka integračního centra. Hlavní náplní její práce je zmírňovat pomocí terapie následky prožitého traumatu ukrajinských dětí a jejich rodin, které si prošly válečnou zkušeností.

Jak poznat, že se u dítěte projevilo trauma, které je už potřeba řešit s odborníkem?

Důležité je s dětmi především o prožitých událostech pravdivě mluvit. Dítě, které prožívá trauma, se obvykle nějak změní, špatně spí, téměř nejí, je apatické, nebo naopak až agresivní, hyperaktivní. Měla jsem zkušenost s různými reakcemi. Důležitá je pro mě také spolupráce s maminkou, pokud je přítomna. Ona zná své dítě nejlépe a pozná, v čem se změnilo. Bohužel se některé děti, zejména ty v pubertálním věku, uzavírají často do světa svých mobilních telefonů, nechtějí s nikým komunikovat, a uzavírají tím také svá srdce.

Jaké metody ve své práci využíváte, aby se vám takové děti nebo jejich rodiče, otevřely a dalo se jim pomoci?

Určitě jsou vhodné klasické konzultace, ať už individuální nebo skupinové. Mnoho lidí si potřebuje po tom všem, co prožili, promluvit o své situaci. Například přijede maminka, která potřebuje probrat své problémy. A stačí jí ta jedna příjemná zkušenost, že si může s někým o svých potížích chvíli povídat.

S dětmi se dá pracovat různými metodami, kde se využívají například hračky, které pak fungují jako tzv. přenosný předmět. Pracuji také s arte-terapeutickou metodou Síla bolesti. Dá se využít třeba v případech, kdy lidé nemohou vyjádřit své pocity slovy, pomáháme jim to sdělit prostřednictvím nějaké kresby. Klientům tato aktivita často pomáhá také v jejich dalším rozhodování.

Program Strong (psycho-sociální adaptace), ve kterém školíme i další psychologky nebo učitelky, je také velmi efektivní. V této metodě se zaměřujeme na emoční intelekt a jeho rozvíjení. Pokud někdo nedokáže popsat, jak se sám cítí, těžko může rozumět tomu, jak se cítí někdo jiný.

Co bylo největším přínosem konference Psychologické techniky pro pomoc dětem kromě samotného sdílení zkušeností mezi odborníky?

Většina zúčastněných psychologů byla na podobném setkání poprvé od začátku války, dva roky se v podstatě nezastavili. Ta potřeba sdílení byla zjevná, přijeli lidé z celé Evropy. Říkali jsme si, že toto setkání bylo jako voda, kterou jsme mohli konečně uhasit svou žízeň.

Odborníci na závěr ocenili, že se mohli vzdělávat nejen teoreticky, ale také prakticky. Máme za sebou všichni mnoho těžkých zkušeností.

Pro naši práci je teď zejména důležitá práce s traumatem. Pracujeme s celou řadou nových metod, snažíme se sdílet zkušenosti. I psychologové, kteří pracovali dříve jen s dospělými, se teď věnují dětem a potřebují se proto dál vzdělávat, aby mohli dětem efektivně pomoci.

Co dalšího kromě společného sdílení vám pomáhá, abyste svou práci zvládali?

Potřebujeme co nejvíce supervizí. Já teď například poprvé pracuji s holčičkou, která si prožila znásilnění. Čeká už měsíc a půl na konzultaci s psychiatrem, jelikož ještě stále nemůže strachy spát. Mým hlavním úkolem je pomoci jí zmírnit následky prožitého traumatu a vidím, že už po šesti konzultacích je na tom mnohem lépe. I takové jsou bohužel případy, které se objevují v naší práci, není to ani pro nás snadné.

Navíc jste sama uprchlicí. Jaký byl příběh vaší rodiny?

Vzpomínám si, že jsem 24. února měla mít brzy ráno důležitou zkoušku z psychologie. Ve chvíli, kdy začalo bombardování, jsem proto byla vzhůru. Náš pes vyskočil hrůzou, byl velmi vyděšený z toho hluku, nedlouho poté také zemřel na kolaps srdce.

Původně jsme z rodného Mykolajeva nechtěli vůbec odjet, chtěli jsme pomáhat a podpořit naše lidi. Pracovala jsem tehdy v neziskové organizaci, kde jsme pomáhali dětem se zdravotním postižením. Zavolali mi a řekli, že bych mohla odjet, ale rozhodli jsme se zůstat. Všichni místní vojáci odjeli na pomoc k Mariupolu nebo do jiných oblastí. Na obranu města u nás první tři týdny zůstalo jen 47 dobrovolníků. Přesto jsme se ubránili. Pomáhali jsme tehdy společně s dcerami v krytu zejména různě nemocným dětem a vařili jídlo všem, kteří to potřebovali.

Navštívili jste znovu s rodinou svůj domov v uplynulých dvou letech?

To byla asi naše nejhorší zkušenost. Do Mykolajeva odjel nejdříve můj manžel a za ním moje dcera v době, kdy to už 3 měsíce působilo relativně bezpečně. Měli jsme dům v centru města, který zůstal v

pořádku i přes silné bombardování v té oblasti. Manžel s dcerou ho začali uklízet a připravovali vše proto, abych v létě mohla přijet i já s druhou dcerou. Uprostřed noci ale přiletěly do Mykolajeva tři silné rakety. Jedna spadla na dvůr našeho domu, jedna na příjezdovou cestu a ta třetí přímo na náš dům. Promiňte, že zase pláču... Ten výbuch byl velmi silný. Málem jsem tehdy ztratila dceru i manžela. To pro mě byla poslední kapka. Dcera Maria mi zavolala v pět hodin ráno a popsala, co se stalo. Oba měli jen lehká zranění, jelikož manžel stihl dceru odtáhnout od oken. Vyčítala jsem si pak, že jsem chtěla mít v domě hodně světla, že tam byla tak velká okna. Dcera poté pomáhala i ostatním rodinám v okolí, které na tom nebyly psychicky nejlépe.

Podle vás je důležité, aby každá máma věděla, jak si pomoci, když přijde panická ataka. Můžete popsat, co v takovou chvíli dělat?

Sednout si na zem, napít se vody a zhluboka dýchat. Tyto tři jednoduché věci by měly pomoci v tom nejhorším okamžiku, aby se člověk uklidnil. Je to důležité i proto, aby nemuselo dítě převzít roli toho, kdo rozhoduje a řídí situaci.

Ukrajinské děti to nemají jednoduché také proto, že na ně matky, které jsou tu bez svých partnerů a musí samy uživit rodinu, mají mnohem méně času. Jaké to může mít pro rodinu důsledky?

Ano, to je velmi složité. Na začátku jsme pracovali spíš s krizovými otázkami. Teď přichází spíše maminky, které jsou z práce velmi unavené a dítě téměř nevidí. Nedávno jsem pracovala s holčičkou, které bylo 10 let a odmítala se téměř hnout od své maminky. I když šla doma na toaletu, čekala na ni za dveřmi. Nejdrívě jsem nemohla najít příčinu, ale pak se ukázalo, že dívka byla často doma sama bez dohledu dospělých, kde sledovala nevhodný obsah na internetu. Její úzkost tedy byla způsobena spíš tou samotou, maminka byla celé dny pryč a netušila, co její dcera vlastně sleduje.

Kromě traumatu ze samotné války čelí děti také traumatu ze samotné migrace. Musely opustit své domovy, kamarády, školu, často taky tatínky a další příbuzné. Co můžeme jako společnost udělat pro jejich lepší integraci?

Líbí se mi například dobře propracovaný integrační program, který funguje ve školách v Rakousku nebo Švýcarsku. Tam každý nový žák dostane ve škole svého průvodce z řad spolužáků, který mu může pomáhat, pokud to potřebuje. Mluvila jsem například s dívkou, která 4 měsíce poté, co nastoupila na českou školu, vůbec netušila, že je tam nějaká jídelna, kde si může dát oběd. Nikdo jí po škole neprovedl a neřekl jí, že si tam může koupit obědy. Prostě to nikoho nenapadlo, že neví, jak to v této konkrétní škole chodí.

Jazyk je také velkou bariérou. Vždyť už jen samotná jazyková integrace probíhá po dobu pěti let. Tolik času je obvykle potřeba, aby dítě jazyk znalo jako svůj vlastní. Nešťastné je také, když učitelé děti nespojují, ale spíše rozdělují na české a ukrajinské do dvou skupin. Také slyšíme, že některé české děti nechtějí například tvořit dvojice ve škole s dítětem z Ukrajiny.

Jaký k tomu mohou mít důvod?

Bojí se, že ho bude nějak brzdit, že s ním nedosáhne takového výkonu. Chodila ke mně jedna ukrajinská dívka, která byla velmi chytrá a učení jí vždy bavilo. I po příchodu do České republiky se ve škole velmi snažila, chtěla se dál kvalitně vzdělávat. Ale potom došlo ve třídě k aktivitám ve dvojicích. Když slyšela od dětí, že s tou holčkou z Ukrajiny nikdo dvojici utvořit nechce, protože údajně nic nezná, ztratila motivaci. Skončilo to tím, že odmítala do té školy chodit, a nakonec na doporučení OSPOD (Orgán sociálně-právní ochrany dětí) skončila v naší péči. Pro učitele je nová situace také hodně náročná a nereagují na některé problémy mezi dětmi. Když se ale potíže neřeší na začátku, tak to napětí po několika měsících naroste do mnohem větších rozměrů.

Když přijde nové dítě do školy, často ho tam ani nepředstaví jinak než „To je Ola z Ukrajiny.“ Ostatní děti vůbec nevědí, čím si taková Ola prošla o několik měsíců dříve v Mariupolu, proč tam přišla, jak se může cítit. Nějací kluci ve třídě této Ole pak opakovaně pouštěli na mobilu zvuk sirény. Ola pokaždé vyděšeně poskočila na židli. To jim přišlo zábavné, a tak to po dobu dvou týdnů stále opakovali. A reakcí té učitelky nakonec bylo jen to, že přece Ola nemůže mít tak přehnané reakce na nějaký zvuk, že by se měla uklidnit, a ne padat ze židle. Těm spolužákům ale nikdo příčinu jejich reakcí nevysvětlil. Pro takovou holčičku je pak velmi těžké cítit se bezpečně v novém prostředí.

Co dle vašich zkušeností naopak pomáhá ukrajinským dětem, aby se tu cítily lépe a vítané?

Dítě by mělo mít možnost zachovat si svou národní identitu, i když žije v nové zemi. Je pěkné, když lidé mohou poznat svou kulturu navzájem, ne se jí zcela vzdát. Neměly by ztratit tu svou kulturu, svůj jazyk, je důležité, aby se na to nezapomínalo. Například u nás v Plzeňském kraji je škola, kde pan ředitel pravidelně organizuje moc hezká setkání, kde mohou ukrajinské rodiny představit těm českým své zvyklosti, navaří typická jídla nebo připraví společně nějaký program. A v této škole, co vím, ani nejsou žádné problémy mezi dětmi různých národností. Fungují zkrátka dobře společně, protože mají možnost se lépe vzájemně poznat.

Vnímají také děti uprchlic, protože pořád je tu vysoký počet samotných matek s dětmi, problémy s chudobou? To, že se jim snížila životní úroveň a nemohou tu žít tak, jak byly zvyklé?

Ano, to je opravdu zásadní problém. Pro všechny děti je třeba důležité, aby mohly chodit do kroužku, který doma navštěvovaly. Ty volnočasové aktivity jsou dobré k zachování nějaké kontinuity a taky proto, že se tam potkají s dalšími dětmi, mají možnost být součástí toho nového kolektivu. Maminky tu ale často nemohou najít kroužky, hledají spoustu týdnů, ale buď jsou plné nebo si je nemohou finančně dovolit. Pak si udělají třeba taneční kroužek pro své děti, ale zase to končí tím, že se tam děti přátelí jen s dalšími ukrajinskými dětmi a nepropojí se s těmi českými, což je škoda. Bylo by skvělé, kdyby tu fungovalo v tomto ohledu více neziskových organizací, tak jak to dělá Člověk v tísni, které by právě kroužky nebo tábory mohly dětem umožnit.

A jak děti zvládají odloučení od svých blízkých, zejména tatínků?

Máme různé zkušenosti. Například k nám chodí maminka, která sem přijela těhotná a porodila své dítě už tady v Plzni. Tatínek pak svého syna poprvé viděl až téměř ve dvou letech. Těžko si mohou spolu vytvořit vztah, dítě vůbec neví, kdo ten člověk je, to je moc smutné.

Podpora rodin je nesmírně důležitá. Všechny ukrajinské rodiny budou mít válečné trauma. To už vlastně mají všichni. Téměř všichni už se bojí sirény. Téměř všichni se museli rozloučit s někým blízkým nebo se na delší dobu oddělit. Další otázka je, co se s rodinami stane, když se k nim vrátí muži se svou válečnou zkušeností. A co když budou pryč 5 nebo 10 let, protože jsou to vojáci, kteří nemohou z Ukrajiny odjet? Pro tyto rodiny to bude velmi náročné a my se na toto všechno společně s dalšími psychology připravujeme, abychom ty rodiny mohli podpořit.

<https://www.clovekvitisni.cz/sednout-si-na-zem-napit-se-vody-a-zhluboka-dychat-11348gp>