

Jak odbudować poczucie bezpieczeństwa u dziecka po traumie?

(w ramach cyklu webinarów: „Świadoma pomoc dzieciom, które doświadczyły traumy”)

Sabina Sadecka
7.12.2022

organizatorzy: Fundacja Hemmersbach Kids' Family i platforma skillplanet.io





„Co może uzdrowić mózg po traumie? Podstawowa zasada mówi, że czynnikiem leczącym jest dojrzała miłość, a nie czas! To miłość - zwana też troskliwością, szacunkiem, akceptacją, współczuciem, miłującą życzliwością, serdeczną przyjaźnią czy atencją - wywołuje korzystne zmiany w mózgu i ciele. Miłość łagodzi traumatyczne wspomnienia. A wspomnienia miłości, której się doświadczyło - czy to takie, do których mamy dostęp, czy też takie, które tworzymy - pomagają znieść cierpienie. Jak zauważył światowej sławy neuronaukowiec Richard Davidson, mówiąc o tym, do jakiego stopnia miłość może zmieniać mózg: >Wszystko sprowadza się do miłości<. Jeżeli zabrakło ci miłości wówczas, gdy rozwijał się twój mózg, możesz na późniejszych etapach życia nauczyć się, jak ją sobie zapewnić”.

Glenn R. Schiraldi, „Traumatyczne doświadczenia z dzieciństwa”



“Jedną z najbardziej pomocnych rzeczy, jakie możemy zrobić, jest okazanie zaciekawienia tym, dlaczego dziecko robi coś, a nie potrafi zrobić czegoś innego, oraz empatyczne i wrażliwe wykorzystanie tego zaciekawienia, aby pomóc podopiecznemu dowiedzieć się czegoś więcej na temat własnego umysłu, lepiej zrozumieć umysły opiekunów, którzy zawiedli we wczesnym okresie życia, a także wzbudzić zaciekawienie umysłami ludzi, których spotyka i z którymi tworzy relacje obecnie oraz zbuduje je w przyszłości”

Chris Taylor, „Dzieci i młodzież ze zdeorganizowanym stylem przywiązania”



Co angażujemy do odbudowywania poczucia bezpieczeństwa?



**Książki dla dzieci pomocne
w terapii traumy dzieci i dorosłych**

Bibliografia:

Aisato, Lisa. - Życie. Wydawnictwo Literackie - (2021).

Chmielewska, I. - Dwoje ludzi. Media Rodzina - (2014).

Crahay, A. - Mój spokój. Zakamarki - (2021).

Dahle, G., Nyhus, S. - Włosy mamy. EneDueRabe - (2010).

de Bruyn, S., van Hest, P. - Wszędzie i we wszystkim. CoJaNaTo - (2019).

Höglund, A. - O tym można rozmawiać tylko z królikami. Zakamarki - (2018).

Höglund, A. - Misia i Kostek. Zakamarki - (2019).

Minhós Martins, I. - Sto nasionek, które pofrunęły. Wydawnictwo Kinderkulka - (2019).

Nilsson, M. - Tyle miłości nie może umrzeć. Zakamarki - (2021).

Pawłowska, A. - Kotka Wiktoria i magia uważności. Wydawnictwo Poznańskie - (2015).

Pawłowska, A. - Lew Staszek i siła uważności. Wydawnictwo Poznańskie - (2015).

Pawłowska, A. - Nietoperzyca Kaja i piękno uważności. Wydawnictwo Poznańskie - (2015).

Pawłowska, A. - Szczurek Rysio i smak uważności. Wydawnictwo Poznańskie - (2015).

Pawłowska, A. - Tygrysek Erwinek i energia uważności. Wydawnictwo Poznańskie - (2015).

Pawłowska, A. - Przyjaciele z Krainy Uważności – komunikacja. Wydawnictwo Poznańskie - (2017).

Pawłowska, A. - Wilczek Leon – odwaga i uważność. Wydawnictwo Poznańskie - (2017).

Pawłowska, A. - Niedźwiadek Albert – uważność i wybaczenie. Wydawnictwo Poznańskie - (2020).

Pawłowska, A. - Wiewióreczka Leti – uważność i życzliwość wobec siebie. Wydawnictwo Poznańskie - (2020).

Silver, G. - Anh's Anger. Plum Blossom Books - (2009).

Vola, N. - Mniedźwiedź. Wydawnictwo Dwie Siostry - (2022).

Wirsen, S. - Komu leci krew? Zakamarki - (2020).

Wirsen, S. - Kto decyduje? Zakamarki - (2020).

Wirsen, S. - Małe. Zakamarki - (2020).

Yamada, K. - Co robisz z problemem? Wydawnictwo Levyz - (2019).

Yamada, K. - Co robisz z szansą? Wydawnictwo Levyz - (2020).

Yamada, K. - Co robisz z pomysłem? Wydawnictwo Levyz - (2021).

Yamada, K. - Może: o magicznym potencjale, który drzemie w każdym człowieku. Wydawnictwo Levyz - (2021).

Yamada, K. - Próbowanie. Wydawnictwo Levyz - (2021).

