

Zraněné kořeny - zraněná identita dětí

Petra Pávková
Igor Nosál

Primární zranění – ztráta biologické matky v raném věku

Proč by oddělení dítěte od matky hned po narození mělo mít na dítě nějaký vliv?

nebo

Jak by mohlo oddělení novorozeně od matky, se kterou prožilo devět intenzivních měsíců života, nemít vliv?

Primární zranění – dopady

→ hluboce vtisknuté

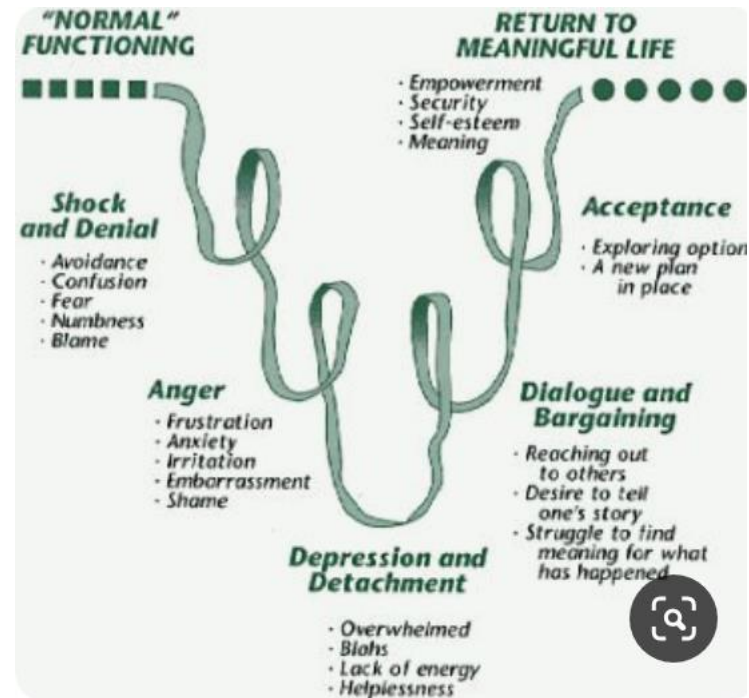
→ ohrožující

→ narušující celistvost

→ devastující

Ztráta potřebuje odtruchlit

- popření
- vztek
- vyjednávání
- deprese
- Přijetí



Zvládací mechanismus – hodné, povolné dítě tzv. falešné já

„Choval jsem se, jak chtěl otec, ale myslím, že vůbec netušil, kým jsem, ani, co bych já rád.“

- Dítě cítí, že musí být dokonalé, aby si zasloužilo lásku a přijetí rodičů.
- Dítě se snaží naplnit představu rodiče, jak se má chovat, co má cítit...
- Doufá, že „Falešné já“ ho ochrání dalším opuštěním.
- Potlačení sebe, svého já, svých pocitů
- Vyžaduje velkou energii vyrábět „hodné Já“.

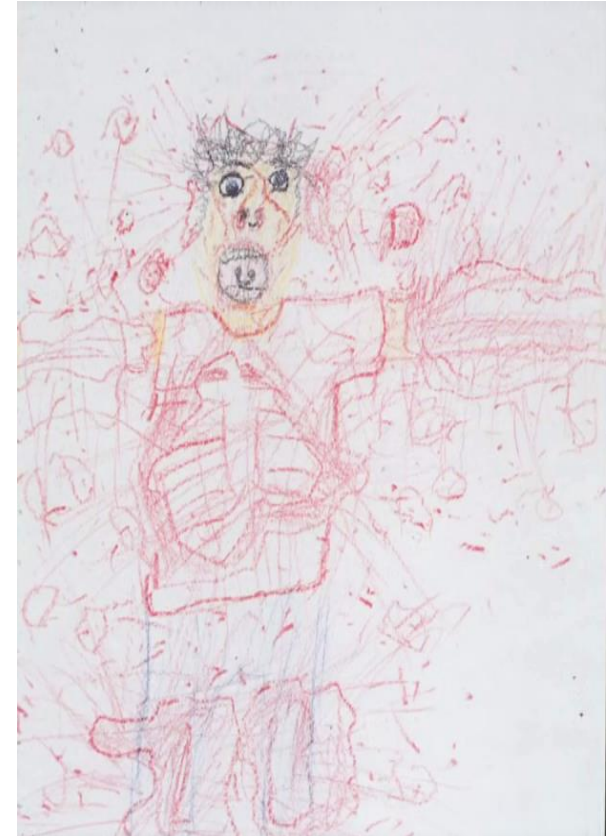
Špatné já

„Matka by přeci neodložila dobré dítě“

- pocit viny za to, co se stalo
- pocit vnitřní špatnosti, hluboký pocit hanby
- strach, že nejsem hodný lásky a nejsem schopný lásky

Zvládací mechanismus – útok

- děti extrémně testují, zda je rodič neopustí
- zlobí se
- mylně označeno jako poruchy chování nebo normální rebelie.



Projevy primárního zranění v dětství

vnitřní bolest

Nedůvěra ve
spravedlnost světa

Úzkost, smutek

Pocit nekompletnosti,
nepatříčnosti

Strach z
opuštění

Zloba

Pocity viny a hluboké hanby

Psychosomatické
projevy

Uzavření se

Identita dítěte – „Kdo jsem?“

Poznání vlastních kořenů

+

Pochopení vlastního příběhu



Pochopení, kdo jsem

Jak?



Alan

Jenom Alan je ochoten připustit, že v pokoji je slon.

Traumatická připomínka ztráty a „paměť těla“

- **Zablokovaná důvěra + připomínka traumatu** opuštění, odmítnutí, ohrožení (verbální i neverbální) = spouštěče obranné reakce
- **Amigdala spouští falešné poplachy a zapíná „krátký okruh“** spolu s hormonem kortizolem zapíná obrannou reakce ještěřího mozku

Stres!!! (pocit ohrožení, připomínka traumatu)



Útok

Útěk

Zmrznutí

JAK TRAUMATICKÉ ZKUŠENOSTI V PRVNÍCH MĚSÍCÍCH A LETECH ŽIVOTA ZASAHOJÍ MOZEK DÍTĚTE?

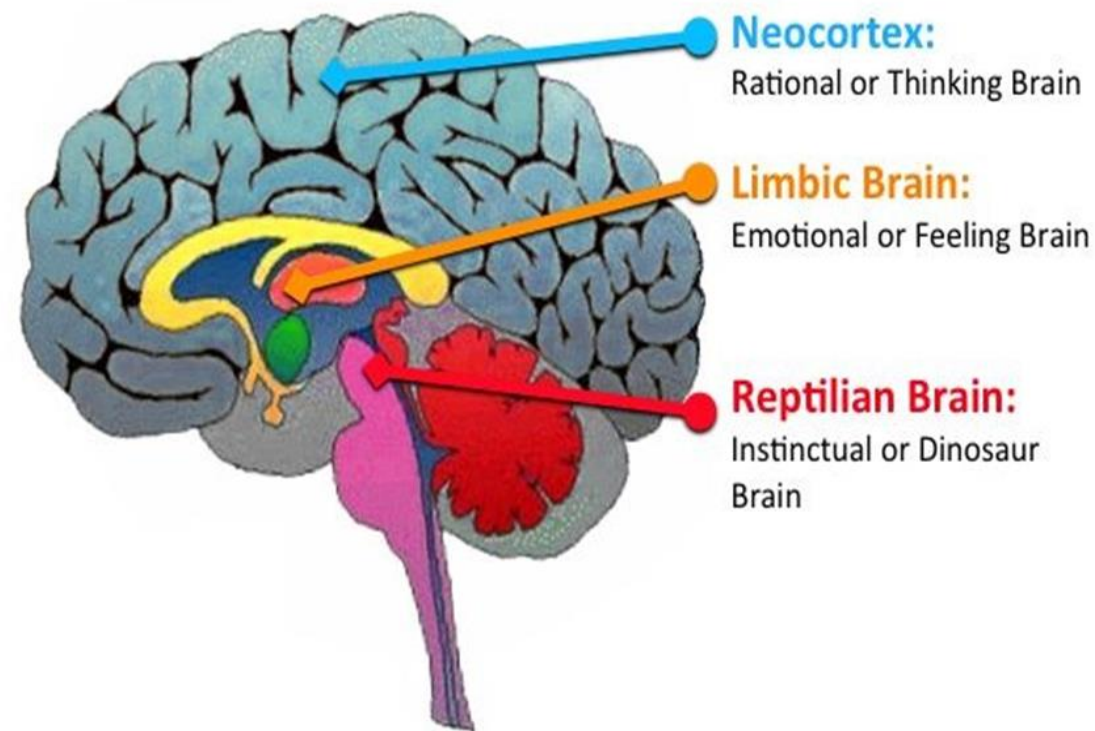
- **Vývojové trauma/opuštění/ztráta matky/rodičů a opakující se/ chronický stres - činí celý stresový systém reaktivním**

(amygdala, vyplavování kortizolu adrenalinu a noradrenalinu), přičemž hormony zpětně mozek poškozují (kortizolová teorie)

- V důsledku vývojových traumat (poškození mozku) mají děti **porušenou schopnost rozumět lidem okolo i sobě** (polyvagální teorie a systém DMN) a **zablokovanou důvěru** - což zpětně prohlubuje jejich stres.
- Vytváří se tím **bludný kruh strachu**, ze kterého není lehké najít cestu ven.

Terapie vývojového traumatu (DDP)

**Vypínání stresové reakce
+
Budování „dlouhého
okruhu“**



Terapie vývojového traumatu (DDP)

Vypínání stresové reakce

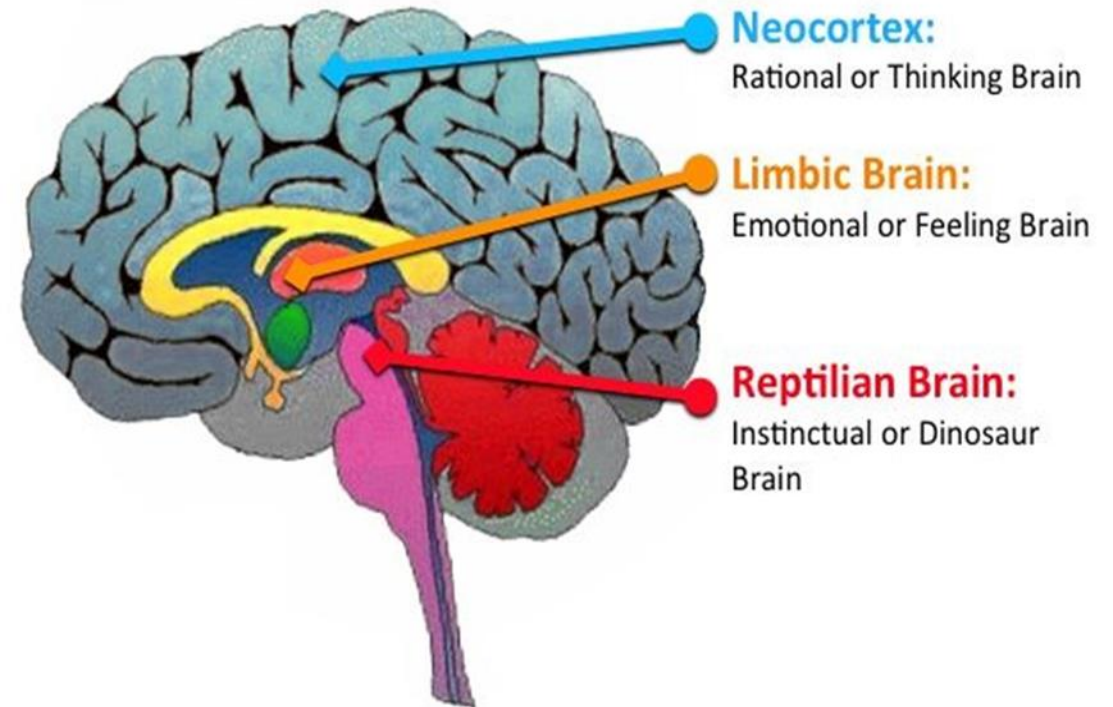


- **intersubjektivita** - *dítě zažívá bezpečí a blízkost*
- **afektivně-reflektivní dialog** - *vzájemné napojení přes emoce a myšlení*
- **postoj „PACE“** - *přijímání emocí a vnitřních pohnutek dítěte /empatie/hravost / zvědavost*

Terapie vývojového traumatu (DDP)

Budování „dlouhého okruhu“

- přijetí a porozumění emocím
- učení se, jak zacházet s emocemi (co dělat, když...)
- vytváření smysluplného příběhu



Setkání s rodičem

Kdy?

Jak?

Co dál?



Cvičení o samotě

- najděte si tužku, papír a pokud možno příjemné místo/polohu těla
- **Vyberte si, prosím, 5 přídavných jmen nebo slov, které odrážejí/reflektují Váš VZTAH S MATKOU počínaje co nejranějším obdobím, na které si dokážete vzpomenout – řekněme ve věku od 5 do 12 let. Víím, že rozpomínání Vám zabere nějaký čas, klidně můžete začít a na chvíli se zamyslete... Každé slovo si zapište**
- Totéž pak udělejte v případě **Vašeho VZTAHU S OTCEM**
(máte na to 10 minut!)

Cvičení ve dvojici

- Najděte si partnera k rozhovoru (*můžete se obrátit na někoho v sousedství..*)

- Zkuste odpovědět partnerovi v rozhovoru na otázku:

Existuje nějaká konkrétní věc, ze které máte pocit, že jste se ji naučil/a především z vlastní zkušenosti s rodiči v dětství ? (*Mám na mysli něco, co jste mohl/a získat ze zkušeností s rodiči v dětství, které jste prožil*)

- Pak se vystřídejte

(máte každý 5 minut! Naslouchající partner bude hlídat čas)