

Psychiatria i Psychoterapia 2014; tom 10, numer 4: strony 49-51
wersja pierwotna - elektroniczna

Lidia Anna Wiśniewska

RECENZJA KSIĄŻKI

„WHY ARE YOU SO SCARED? A CHILD’S BOOK ABOUT PARENTS WITH PTSD”,

B. ANDREWS. WASHINGTON: APA, 2012

Streszczenie

Celem pracy jest omówienie książki dla dzieci „Why Are You So Scared? A Child’s Book About Parents with PTSD”, (autor: B. Andrews; ilustracje: K. Kirkland). Washington: American Psychologists Association, 2012. Książka ta jest przeznaczona dla dzieci rodziców, którzy cierpią na PTSD. Jest ona napisana językiem zrozumiałym dla dzieci. Dużą zaletą są również piękne ilustracje oraz możliwość wyrażania swoich emocji poprzez rysunki. Autorka opisuje złożone zaburzenie, jakim jest PTSD w sposób jasny i klarowny, ale jednocześnie nie pomija najważniejszych informacji. Wydaje się, że pozycja ta – mimo że dedykowana dzieciom – stanowi również wartościową pomoc dla terapeutów i psychologów pracujących z rodzinami osób zmagających się z PTSD, a także dla samych rodziców. W tej samej serii zostały wydane także dwie inne książki – dla dzieci rodziców z depresją („Why Are You So Sad? A Child’s Book About Parental Depression”) i dla dzieci żołnierzy, którzy przebywają poza domem („I Miss You! A Military Kid’s Book About Deployment”).

Summary

The aim of this paper is to present a child’s book „Why Are You So Scared? A Child’s Book About Parents with PTSD”, B. Andrews (illustrations by: K. Kirkland). Washington: APA, 2012. The book is devoted to children whose parents suffer from PTSD. The language used is intelligible for children. A huge advantage of this book are beautiful illustrations and possibilities for children to express their emotions through drawings. The author describes a complex disorder – PTSD – in a clear and comprehensible way. It seems that the book – although dedicated to children – offers a valuable assistance for therapists and psychologists working with families of people with PTSD, as for parents themselves as well. In the same series were published also two different books – for children of parents with depression („Why Are You So Sad? A Child’s Book About Parental Depression”) and for military children („I Miss You! A Military Kid’s Book About Deployment”).

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest od dziesiątków lat przedmiotem badań klinicystów. Mimo coraz szerszej wiedzy, bardziej efektywnych metod leczenia, zaburzenie to nadal odciska piętno na wielu osobach, które zmagają się z konsekwencjami przeżytych traum. Jednak samo zaburzenie dotyka nie tylko osobę, która doświadczyła urazu – należy ona przecież do wielu różnorodnych systemów: jest członkiem rodziny, grupy zawodowej czy społecznej. Ofiarami pośrednimi PTSD stają się więc najbliżsi – współpracownicy, przyjaciele, członkowie rodziny. W przypadku rodziców, którzy zmagają się z PTSD, zaburzenie to bardzo często wpływa na funkcjonowanie ich dzieci, wywołując nie tylko negatywne emocje czy poczucie winy, ale również chęć wzięcia odpowiedzialności za rodzica. Książka „Why Are You So Scared? A Child’s Book About Parents with PTSD”, jest przeznaczona dla tej właśnie grupy odbiorców i ma na celu wyjaśnienie, dlaczego rodzice, którzy byli świadkami lub uczestnikami tragicznych wydarzeń, zachowują się w określony sposób.

Książka ta (właściwszym określeniem byłoby książeczka) przystępnym językiem wyjaśnia, czym jest PTSD, jak należy rozumieć ten skrót i kiedy to zaburzenie pojawia się – prezentowane są w niej przykłady sytuacji, które mogły doprowadzić do rozwoju zaburzenia. Autorka opisuje także PTSD jako zaburzenie, które dotyczy uczuć – przede wszystkim strachu. Wyjaśnia, że rodzice często czują się przestraszeni i martwią się dniem dzisiejszym, co powoduje, że niekiedy są nadopiekuńczy, a innym razem – wycofani – ale nie robią tego specjalnie. Podkreśla również, że zaburzeniem tym nie można się zarazić i opisuje, jak rodzic może się zachowywać (m.in. opisuje czym jest „flashback” i atak paniki) oraz jakie konsekwencje może mieć to dla dziecka (przywołując sytuacje znane dziecku np. to, że rodzic może zapomnieć o obietnicy danej dziecku, lub to, że nie chce się z nim bawić). Jednocześnie wyraźnie zaznacza, że to, jak rodzic się zachowuje nie jest winą dziecka i nie oznacza, że rodzic przestał to dziecko kochać – może mieć jedynie trudności w okazywaniu tej miłości. Dziecko też nadal kocha rodzica – nawet jeśli czasami jest na niego złe. Andrews wyjaśnia również, że rodzice mogą sięgać po alkohol, narkotyki czy krzywdzić innych, chcąc pozbyć się niechcianych uczuć. Autorka jasno zachęca, aby jeśli dzieje się to w domu rodzinnym dziecka, porozmawiało ono z kimś spoza środowiska rodzinnego, komu ufa: nauczycielem, znajomym rodziców, szkolnym pedagogiem. Andrews podkreśla również, że rodzic może wydobrżeć, podając wiele rozwiązań: od spotkań z lekarzem po udział w grupie wsparcia. Zaznacza również, że dziecko nie może "naprawić PTSD" będąc wyjątkowo grzeczne, niegrzeczne, pomagając czy wręcz przeciwnie. To rodzic musi udać się po pomoc – a dziecko ma prawo być dzieckiem. Ma więc prawo do zabawy, do spotkań z przyjaciółmi, do tego, aby chodzić do szkoły. Może czuć się dobrze, nawet jeśli rodzic czuje się źle. Andrews zachęca dzieci do tego, aby mówiły o swoich uczuciach i komunikowały swoje potrzeby. Książeczka zakończona jest notatką

przeznaczoną dla rodziców lub innych opiekunów dotyczącą PTSD – a w szczególności tego, jak ta publikacja może im pomóc w rozumieniu zaburzenia oraz jak oni mogą pomóc swoim dzieciom.

Nie tylko język – przystępny, pełen odniesień do życia codziennego, do sytuacji znanych dziecku, ale również piękne, kolorowe ilustracje stanowią o wartości tej książeczki. Prosty, zrozumiały styl, obrazki ilustrujące to, o czym jest mowa oraz możliwość rysowania w książce (np. dziecko może narysować portret rodzica, rodziny, ale także swoje emocje) – to wszystko pokazuje dziecku, że jest ono ważne – bo ta pozycja jest przeznaczona przede wszystkim dla najmłodszych. Andrews udało się przełożyć skomplikowane zaburzenie, jakim jest PTSD na informację, która jest nie tylko zrozumiała, ale i atrakcyjna dla dziecka. Nie oznacza to, że książka jest infantylna – wręcz przeciwnie – Autorka potrafiła opisać najważniejsze symptomy tak, aby z jednej strony nie stracić w przekazie tego, czym się charakteryzują i jak ważne są, ale jednocześnie udało jej się zrobić to w sposób dostosowany do możliwości poznawczych dziecka. Ponadto, Autorka depatologizuje ("normalizuje") także to, co dziecko przeżywa – pokazując mu, że nie jest samo, że można w tym zakresie szukać pomocy. Wydaje się, że książka jest wartościową pozycją nie tylko dla dzieci – choć im przede wszystkim jest dedykowana – ale również dla dorosłych. Pokazuje ona bowiem, że jeśli zaburzenie dotyka rodzica, dziecko często również przeżywa cierpienie. Ponadto, uczy dorosłych, że nawet o najbardziej trudnych sprawach można opowiadać w formie przyjaznej dla dziecka. Warto również zauważyć, że Autorka wydała inne książki przeznaczone dla dzieci – o depresji oraz o problemie rozłąki z rodzicem dla dzieci żołnierzy, przebywających poza domem. W chwili obecnej trwają prace nad tłumaczeniem i adaptacją recenzowanej pozycji na język polski.

Źródło finansowania:

Recenzja powstała przy udziale środków otrzymanych w grantie nr 1832-NP przyznany na Wydziale Nauk Pedagogicznych UMK.