

Sama przeszła przez coś okropnego
i cierpi z tego powodu.
Co może z tym zrobić?





To jest Sama

Sama mieszka z rodzicami i z siostrą.

Od roku mieszka w Niderlandach.

Lubi robić wypieki domowe.



Sama nie czuje się dobrze

Kiedy Sama była młodsza, stało się coś złego. Nie chce o tym rozmawiać.

Sama czasami łatwo wpada w gniew lub łatwo się czegoś boi. Ciągłe obserwuje zachowanie innych ludzi.

Na odgłosy reaguje z przestraszeniem.

W domu Sama lubi być blisko matki.

Sama często ma koszmary nocne. Mama Samy często śpi w jej pokoju.



Sama się boi, co jest dla niej uciążliwe

Każdy czasami się czegoś boi lub źle się czuje.

Ale Samie bardzo to dokucza. Znacznie bardziej niż innym dzieciom.

Sama nie chce być sama w domu.



Sama dużo przeżywa

Według jej rodziców zbyt szybko się złości. Nauczyciel w szkole mówi, że Sama nie ma dobrej koncentracji. Dzieci z jej klasy mówią, że Sama często jest zdenerwowana.

Sama łatwo daje się przestraszyć. Na przykład: odgłosami.

Jej przyjaciółka martwi się o nią.



Przyjaciółka Sama pomaga jej

Koleżanka Sama chce jej pomóc. Sama i jej przyjaciółka udają się razem do nauczyciela, któremu Sama ufa.

Nauczyciel uważnie słucha. Nauczyciel uważa, że Sama potrzebuje pomocy. Pracownik opieki w szkole również się nad tym zastanawia.

Na spotkanie dziecko zawsze może zabrać kogoś ze sobą. Kogoś, komu ufa.

Lekarz młodzieży, lekarz rodzinny i zespół środowiskowy mogą zorganizować pomoc dla dzieci.



Sama idzie do psychologa

Z pomocą szkoły Sama udaje się do psychologa. Sama idzie w pojedynkę do psychologa. Psycholog pomaga ludziom prowadząc z nimi rozmowy. Jeśli nie chcesz lub nie umiesz mówić po niderlandzku, to możesz poprosić o tłumacza. Tłumacz pomaga w przetłumaczeniu.

1. Sama najpierw zapoznaje się z psychologiem.
2. Następnie psycholog przeprowadza test. Zadaje Samie pytania.
Pytania zadaje również w szkole. Aby zobaczyć, co się dzieje z Samą.
3. Następnie psycholog pomaga Samie.

Sama przeszła przez coś okropnego. Sama woli o tym nie myśleć i woli o tym nie mówić. Psycholog mówi, że to obciąża psychikę Samy. Nazywa się to traumą.



Sama jest zestresowana tym, przez co przeszła

Psycholog wyjaśnia, czym jest trauma. Doświadczyłeś lub widziałeś coś okropnego. Mogło to się wydarzyć właśnie przed chwilą, a może wydarzyło się już dawno temu. Na przykład wypadek lub walka. W rezultacie masz zestresowaną psychikę.

Może to dokuczać dziewczynkom i chłopcom. Nie każdy, komu to dokucza, doświadcza tego tak samo. Niektóre dzieci często mają koszmary nocne. Inne dzieci są bardzo wyciszone. Czasami przez jakiś czas na nic nie patrzą. Albo czują się zestresowane i łatwo wpadają w złość. Z kolei inne dzieci łatwo jest przestraszyć.

Niektóre dzieci już nikomu nie ufają. Dzieci często czują się winne.



Na całym świecie dzieci mogą doświadczać okropnych rzeczy

Dzieci we wszystkich krajach świata mogą doświadczać okropnych rzeczy. To może być wszędzie: w domu, w szkole, podczas uprawiania sportu lub na ulicy.

Może dojść do różnych przykrych wydarzeń. Czasami coś złego spotyka Ciebie. Na przykład ktoś, kto cię rani. Albo wypadek. A czasami dostrzegasz coś złego u innych. Na przykład ludzie, którzy walczą.

Może Ci to dokuczać przez dłuższy okres czasu. Dobrze jest zwrócić się o pomoc, kiedy nie czujesz się najlepiej. To nie Twoja wina.



Sama otrzymuje pomoc

Psycholog pomaga Samie. Istnieje kilka sposobów pomocy. Jednym ze sposobów jest rozmowa. Psycholog rozmawia z Samą o tym, co się stało. I dowiaduje się, co może zrobić, aby to już tak jej nie dokuczało.

Psycholog pomaga również rodzicom i nauczycielowi Samy.

Rozmowa z psychologiem nie przychodzi Samie łatwo, ale za to jej pomaga.

Co tydzień chodzi do psychologa.



Sama czuje się lepiej

Dzięki otrzymanej pomocy Sama czuje się teraz lepiej.

Teraz Sama mniej się już boi i nie daje się już tak łatwo przestraszyć. Potrafi lepiej skupić się w klasie. Ma też odwagę znowu być sama w domu.

Sama cieszy się z pomocy swoich rodziców.

Tekst: Isabel Gossett, Nienke Bekkema, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2021.

Beeldverhalen in andere talen en de animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels.