

# EMDR

## Poruszaj swoimi oczami dopóki nie zniknie

Trafieś tutaj, ponieważ przydarzyło ci się coś złego, co nie daje ci spokoju.. Może był to wypadek lub pożar, a może ktoś ci dokuczał lub znęcał się nad tobą fizycznie, albo przytrafiło ci się coś nieprzyjemnego. Może to być coś, co wydarzyło się raz, ale również coś, co trwało miesiącami, a nawet latami. Takie złe doświadczenie może sprawić, że poczujesz się inaczej, a wspomnienia tego, co się wydarzyło, będą wciąż odtwarzać się w twojej głowie niczym film. Może to sprawiać, że nie będziesz miał ochoty nic robić, ale może też również spowodować bezsenność, szybką utratę panowania nad sobą, rozproszenie uwagi i trudności z koncentracją.

Wiele dzieci dziwi się, że ich nagłe reakcje są tak różne. Ale to wszystko przez te trudne doświadczenia oraz okropne uczucia i złe myśli, które się z tym wiążą. Na szczęście można szybko temu zaradzić. Nazywa się to terapią EMDR.

Informacje o **EMDR**

# By to szybko zniknęło

EMDR to terapia przeznaczona specjalnie dla dzieci takich jak Ty. Aby skorzystać z terapii EMDR, należy udać się do terapeuty. Terapeuta to osoba, której zadaniem jest pomóc Ci ponownie poczuć się ze sobą lepiej. Wiemy, że EMDR działa naprawdę skutecznie. Czasami działa szybciej, czasami trochę dłużej. Jeżeli twoje złe doświadczenie zdarzyło się tylko raz, to skończy się to szybciej niż u innych chłopców czy dziewczyn, którym złe doświadczenia towarzyszą od dłuższego czasu. To ma sens. Ale nawet wtedy, EMDR może naprawdę pomóc. Wiele dzieci stwierdziło po terapii, że doświadczenie to było przyjemne.

## Tim, 11 lat:

„Teraz czuję się dużo lepiej. Śpię dobrze. Jestem szczęśliwy i chcę znowu robić różne rzeczy. Podobało mi się ćwiczenie polegające na poruszaniu gałkami ocznymi. Ani przez chwilę nie było nudno. „Było fajnie.”

## Zadania

Co dzieje się podczas terapii? Cóż, najpierw terapeuta poprosi Cię o opowiedzenie historii tego, co się wydarzyło i zatrzymanie obrazu zdarzenia, które w tej chwili najbardziej Cię denerwuje. Terapeuta może również poprosić Cię o narysowanie tego obrazu.

Oboje znajdziecie sposób, dzięki któremu nie będziesz już czuć się źle, myśląc o tym, co się wtedy wydarzyło. Zasada działania jest taka: koncentrujesz się na „obrazie w swojej głowie” (lub rysunku) i na tym, co o nim myślisz i co czujesz. Jednocześnie, będziesz robić coś zupełnie innego. Terapeuta wybierze dla Ciebie jedno z poniższych zadań:

- podążanie wzrokiem za palcami terapeuty, który porusza nimi z boku na bok przed twoją twarzą, lub
- słuchanie dźwięków na słuchawkach
- stukanie w dłoń terapeuty swoimi dłońmi (może on/ona stukać w twoje)



## Sophie, 9 lat:

„Za pierwszym razem pomyślałam: „czy to mi pomoże”? Ale za drugim razem miałam już pewność, ponieważ poczułam się bezpiecznie i miło. Nie obawiam się robienia rzeczy jak kiedyś i teraz jestem naprawdę szczęśliwa.”

## Wskazówka

Terapeuta od czasu do czasu zapyta: „Co teraz czujesz?” lub „O czym myślisz?”. Czasami w Twojej głowie pojawią się obrazy tego, co się wydarzyło. Albo nagle o czymś pomyślisz, na przykład, że to wszystko to twoja wina. Możesz również czuć smutek, strach lub złość. Albo zaczniesz zauważać różne zmiany w swoim ciele, na przykład łaskotanie w gardle lub bóle brzucha, o których mówisz terapeutce. A kiedy już nic cię „nie dotyka”/nic się nie dzieje, po prostu mówisz: „Nic”.



Terapia będzie kontynuowana do momentu, aż będziesz w stanie patrzeć na „obraz w swojej głowie” lub rysunek, bez wywoływania u Ciebie niepokoju. Dopóki nie przestanie Cię to smucić czy złościć. I tego właśnie chcemy. Problemy, z powodu których tu przyszedłeś, staną się mniejsze lub całkowicie znikną.

## Jamie, 5 lat :

Wszystko co złe wydaje się znikać gdy stukasz w dłoń. To jest jak „pstryk” – po prostu wylatuje z głowy w małych kawaleczkach. A gdy już zniknie, nigdy nie wraca.



Rysunek: Natasha, 10 lat

W Internecie : [www.emdr.org.pl](http://www.emdr.org.pl)

© EMDR Kind en Jeugd: Carlijn de Roos & Renée Beer. Tłumaczenie : Ewelina Kamińska