



LOMA LINDA UNIVERSITY
HEALTH

Developmental Considerations and Techniques
for Working with Children who Have
Experienced Violence: A CRM Perspective

WRITTEN BY: ELAINE MILLER-KARAS
and KIMBERLY FREEMAN

Special Role of Supporting Children

- What we know helps and our focus today...
 - Extra familial support: Teachers, church members, friends
 - The greater the perception of social support, the better the children's emotional health
 - Explicit focus on grief and loss issues in school
 - Active coping – CRM
 - Supporting parents with education
 - Combat isolation and withdrawal



When the Trauma is Ongoing



- Caregivers are also impacted by trauma while also trying to help their children.
- Common caregiving effects:
 - Increased anxiety
 - Dysregulation
 - Being less patient
 - Easily frustrated
 - Distracted and worried
- Ensuring your own resiliency first and working together – we all need wellness



TRAUMA RESOURCE
INSTITUTE

Говоримо з дітьми про війну і конфлікт: загальні засади

Talking to Children About War and Conflict: General Considerations

- **Спершу надягаємо маску стійкості на себе!**
 - Почніть із навички МСС (Моделі стійкості спільнот), щоб допомогти дитині перейти в зону «все гаразд».
 - Пояснюйте просто, коротко, фактами і відповідно до віку дитини.
 - Відповідайте на всі запитання, але не пояснюйте більше, ніж вас запитали.
 - Зчитуйте свою дитину і застосовуйте навички МСС, щоб допомогти їй залишатися в зоні стійкості.
-
- **Apply your resiliency mask first!**
 - Start with a CRM skill to ensure the child is in their Okay zone.
 - Keep your explanation simple, short, factual and according to the child's age.
 - Answer any questions but do not offer more information than asked.
 - Track your child and use the CRM skills to ensure the child remains in their Okay zone.





Три основні функції дорослих для допомоги дітям під час кризи: що ви можете зробити

3 Major Functions of Adults in Helping Children During Crisis - What you can do!

- Плекати чесні й відкриті стосунки з дитиною.
- Створювати для неї максимально безпечне середовище.
- Бути рольовою моделлю.
- Foster an honest and open relationships with your child.
- Provide as much security and safety as possible.
- Be a role model.

Вікові особливості

Developmental Considerations

- Від народження до дитсадка: Діти не розуміють значення того, що відбувається, але реагують на емоції та поведінку дорослих, що поруч. Діти потребують запевнення через фізичний контакт і втішання словами.
- Birth to preschool age: Children do not understand the meaning of what is going on but will react to the emotions and behaviors of those around them. Children need reassurance through physical contact and simple comforting verbal communication

Помічні техніки – заземлення / обійми, ніжча стимуляція, слова підтримки – я тут, ми зараз у безпеці; використання ресурсу дитини (м'які іграшки, ковдра, книжка).

Helpful techniques – grounding/holding; reduced stimulation; words of comfort - I am here; we are safer right now; use child's resource (stuffed animal, blanket, book, for example.).



Вікові особливості

Developmental Considerations

Від садка до 6 років: Діти все ще дуже обмежено розуміють події. Їм потрібні короткі й прості пояснення. Діти такого віку все ще потребують фізичної близькості та максимального запевнення, що вони в безпеці. Їм піде на користь займатися звичними справами.

Preschool to age 6: Children's understanding of events is still limited. They need short, simple explanations. Children at this age still need physical closeness and as much reassurances of safety as possible. They will also benefit from engaging in normal activities.

Корисні техніки й приклади тверджень:

«Зараз відбуваються небезпечні речі, ось що нам потрібно робити, щоб убезпечити себе. Ми зараз у безпеці. Я з тобою».

Шукайте можливостей, щоб дитина побавилася, адже саме так діти дають раду з емоціями. Є ігри на основі МСС: малювання, прикидання, заземлення в ролі дерева, музика.

Helpful techniques and sample statements –

“There are dangerous things happening and this is what we need to do to stay as safe as possible; We are safe right now.” I am with you.

Look for opportunities for the child to engage in play as this is how children deal with their emotions – CRM based play – drawing, pretending, grounding like a tree, music.



Вікові особливості

Developmental Considerations

Від 6 до 10 років: Діти цієї вікової категорії можуть частково розуміти, що відбувається, але часто по-своєму інтерпретують події. Їм потрібні факти і пояснення. І відчуття безпеки.

Age 6 to 10: Children in this age group may have a partial understanding of what is going on but often create their own interpretation of events. They often need facts and clarification. They want to feel safe.

Корисні техніки й приклади тверджень: «У нашій країні війна. Може бути страшно й небезпечно, але ми робимо все, щоб убезпечити себе. Ми багато не знаємо, якщо маєш запитання, я спробую на них відповісти».

Шукайте можливостей, щоб дитина зайнялася звичними справами – погралася або поробила шкільні завдання.

Обмежити доступ до телебачення, дорослих розмов і радіо – найважливіше в цьому віці, бо вони лише частково розуміють події. Понад усе діти відстежують наші реакції.

Helpful techniques and sample statements – “There is fighting over our country. This can be scary and dangerous, but we are doing everything to keep us safe. There is much we do not know now but if you have questions, I will try and answer them. “

Look for opportunities for the child to engage in normal activities such as games and school work.

Limiting exposure to TV, adult talk, and radio is most important at this age due to their partial understanding of events. More than ever, children are looking and watching for our reactions.



Вікові особливості

Developmental Considerations

Передпідлітки й підлітки: У цій віковій групі молодь може намагатися тримати відчуття при собі. Вони розуміють, що відбувається, і мають на це власні погляди. Дорослим треба бути доступними для них і стежити за ними, але також розуміти, що підліткам іноді легше говорити з однолітками.

Preadolescents and adolescents: Within this age group, youth may attempt to keep their feelings inside. They understand what is going on and have their own thoughts and perspectives. Adults need to be available and watchful but also realize that adolescents may prefer to talk to their peers.

Корисні техніки й приклади тверджень: Може виникати потреба діяти й активніше реагувати на події. Важливо, щоб дорослі були залучені й скеровували цю енергію в продуктивне русло, де вибудовується їхнє відчуття благополуччя й підтримується відчуття безпеки.

Наприклад, пропонувати підліткам виконувати завдання, робити щось, що допомагає їм самим: вести щоденник і / або ділитися навичками МСС з однолітками.

Якщо ви не проти соцмереж, можна створювати позитивні повідомлення й контент (TikTok) про надію або навички, яких ви їх навчили, щоб ділитися ними з друзями. Заохочуйте їх слухати улюблену музику: це теж ресурсно.

Helpful techniques and sample statements – There may be the need to take action and more activated reactions to events. It is important that adults stay involved and direct this energy in productive ways that build their sense of well being and maintains safety.

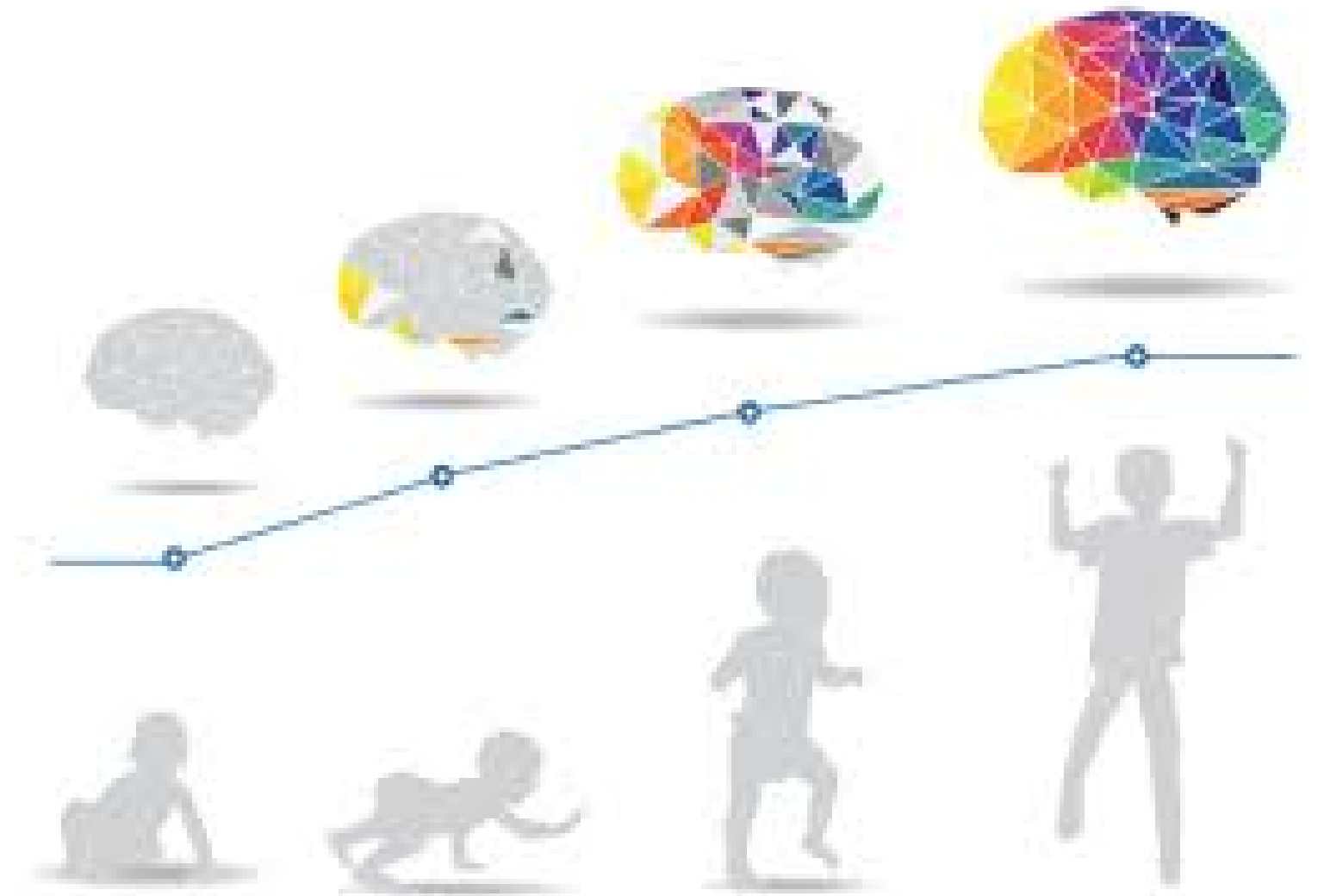
This may include the youth offering to help others with tasks; more self-help activities such as journaling, and/or sharing the CRM skills with their peers.

If not opposed to social media, creating Tik Tok and positive messages laced with hope or with the skills you have taught them to engage with their friends.

Inviting them to listen to their favorite music can be resourceful.

Coping Activities:

From a CRM and
Developmental Perspective

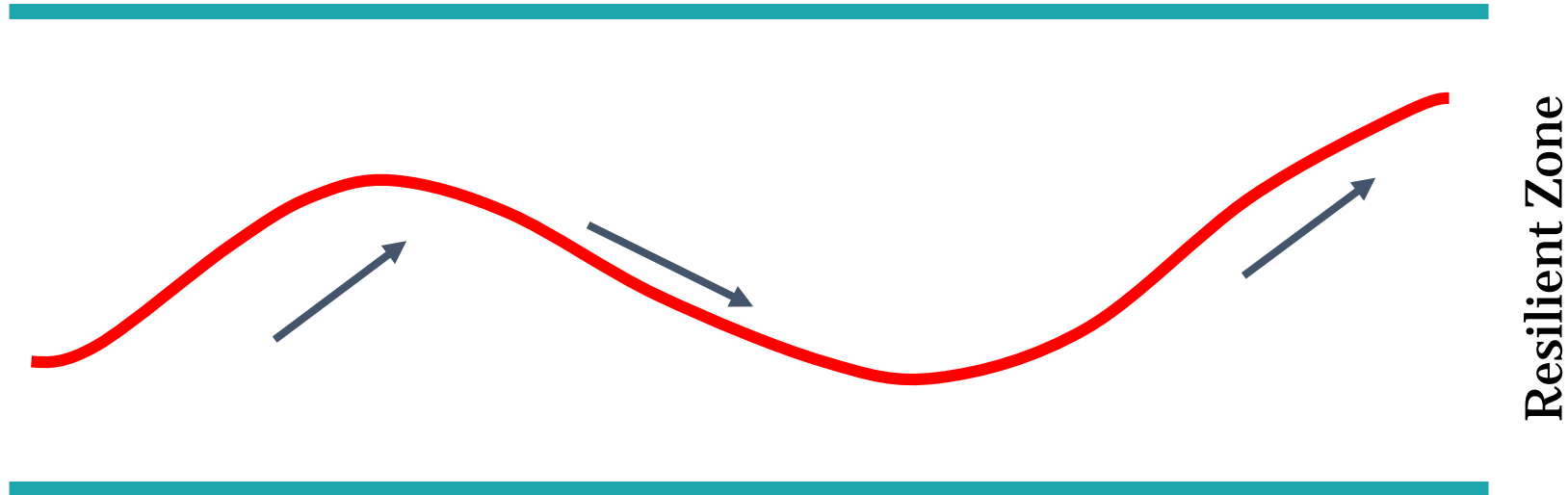


Working with Children

- Take cues from the child – step behind (engage in what they are doing instead of redirecting)
- Sit next to the child, instead of face-to-face
- Get down to the child's level
- Monitor amount of eye contact
- Speak with a soft voice

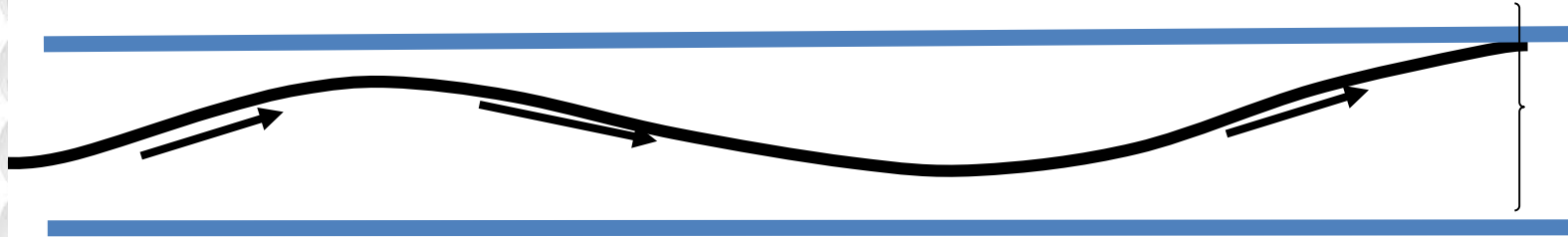


Every Child has a Resilient Zone or “OK” Zone



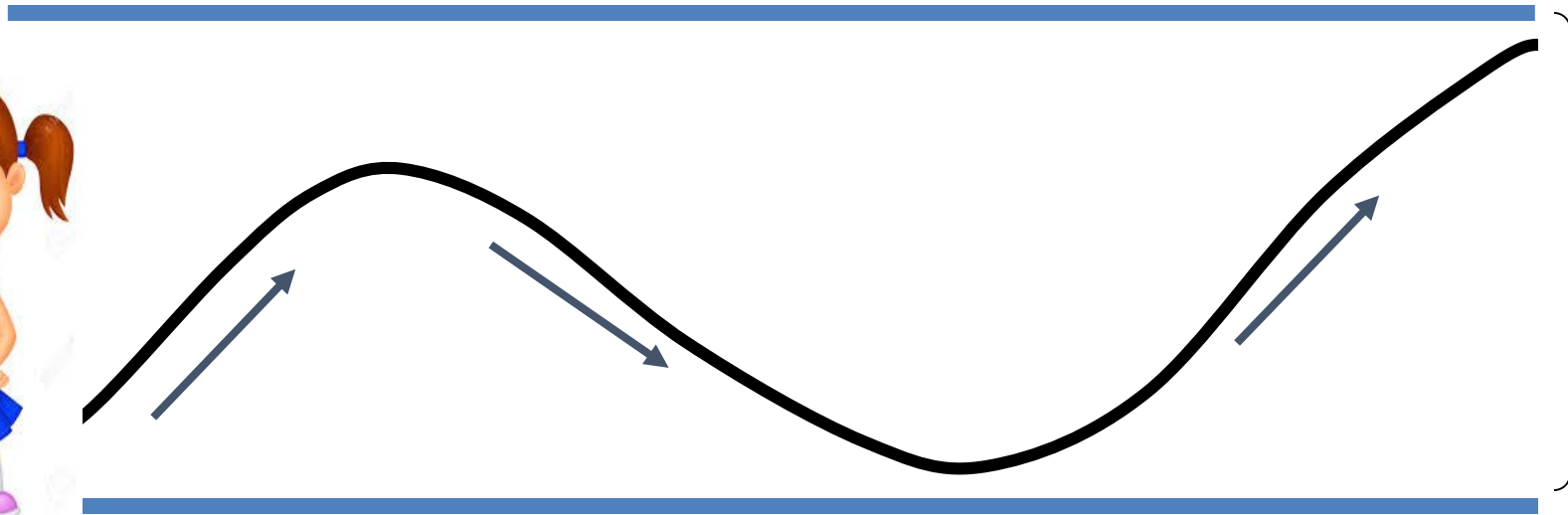
GOALS: (1) TO HELP CHILDREN GET BACK TO THEIR OK ZONE; (2) TO HELP CHILDREN WIDEN THEIR RESILIENCY ZONE; AND (3) TO TEACH CHILDREN TO USE THE SKILLS ON THEIR OWN

Some have a very shallow Resilient Zone
where even small stressors bump you out of the Zone.



Resilient Zone

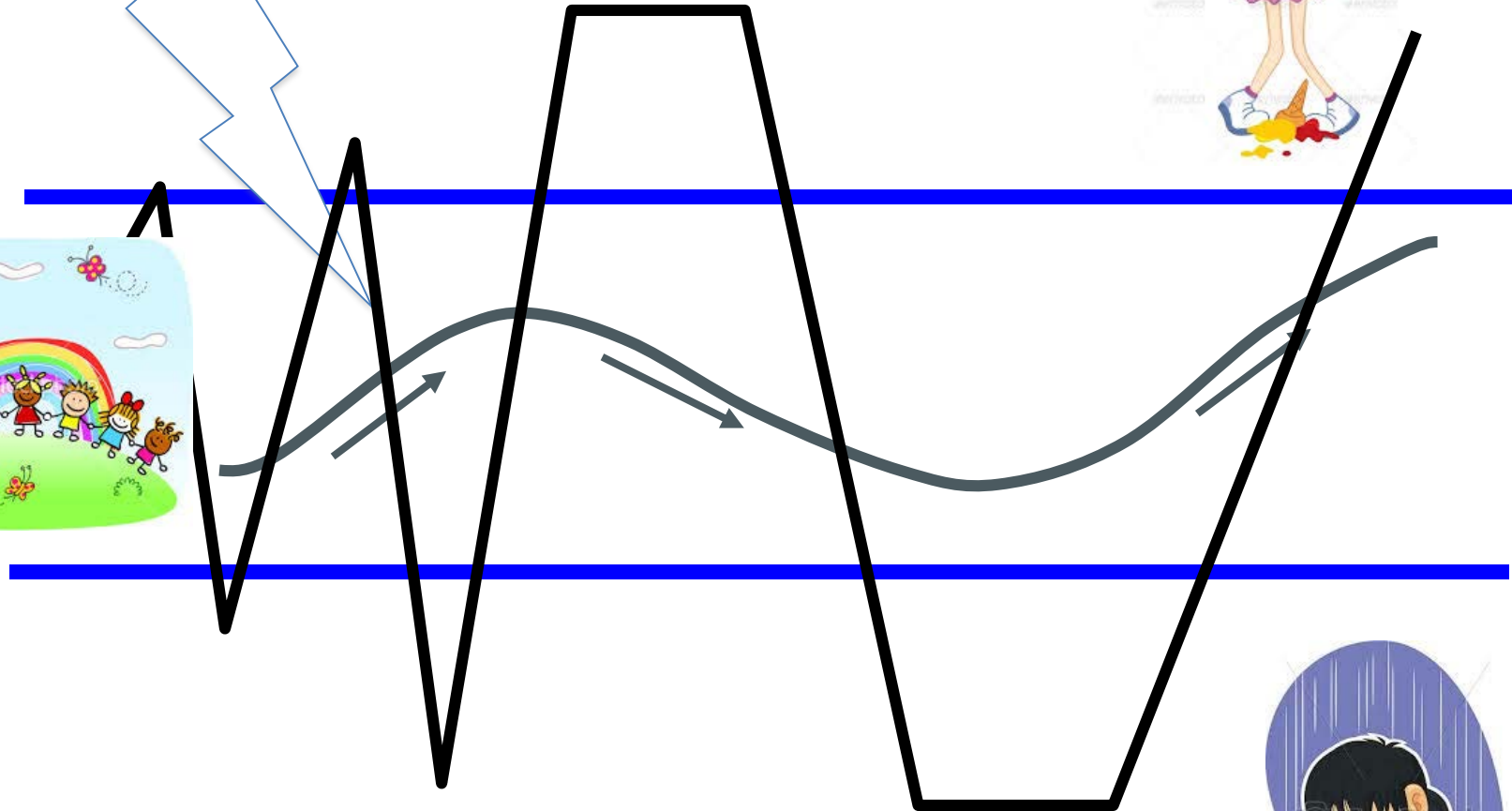
Some have a deep Resilient Zone where there
is a higher tolerance for a wide range of stressors.



Resilient Zone

Trigger

Stuck in the High Zone



Stuck in the Low Zone



Stuck in High Zone



Stuck in High Zone

Responses can include:

- angry outbursts
- panic and phobias
- irritability
- hyperactivity
- frequent crying
- nightmares
- night terrors
- regressive behaviors
- increase in clinging behavior
- pain

Stuck in the Low Zone



Stuck in Low Zone Responses
can include:

- daydreaming,
- inability to make friends
- inattention & forgetfulness
- shyness
- tired
- sad/depressed
- Limited emotional expressions
- eyes may widen,
- pale skin
- complains about being cold

Tracking is noticing or paying attention to what is happening inside one's body in the present moment. Children can track themselves or caregivers can track or assist children in tracking as well.

TRACKING IS A KEY COMPONENT OF PROMOTING WELLNESS AND IS DONE IN CONJUNCTION WITH ALL OTHER CRM AND COPING SKILLS



Determining if the sensation is **pleasant**, **unpleasant** or neutral

Sitting or staying with sensations that are pleasant or neutral

Curiosity questions:
What do you notice on the inside?
Are the sensations pleasant, unpleasant or neutral?

Coping for Infants: Tracking, Resourcing, and Grounding

- ✧ First help caregivers in regulating their own nervous system
- ✧ Practice infant tracking with the caregiver
- ✧ Use of resourcing and grounding skills and calming methods:
 - ✧ Placing hand on the infant's chest
 - ✧ Gently pushing on or holding the infant's feet
 - ✧ Holding the infant's hands to midline
 - ✧ Importance of the sucking reflex
 - ✧ Swaddling
 - ✧ Reduce environmental stimulation (e.g., sound, visual, movement)
 - ✧ Arm cradling
 - ✧ Slow vertical rocking





CREATE A BOOK OF RESOURCES

DRAW WITH YOUR CHILDREN

Ask children and teens, resource oriented questions?

Who is your favorite, friend, pet, etc?

What is your favorite activity? i.e. game, jump rope, soccer, etc.

Who is your favorite character in a book, tv, movie, etc..?

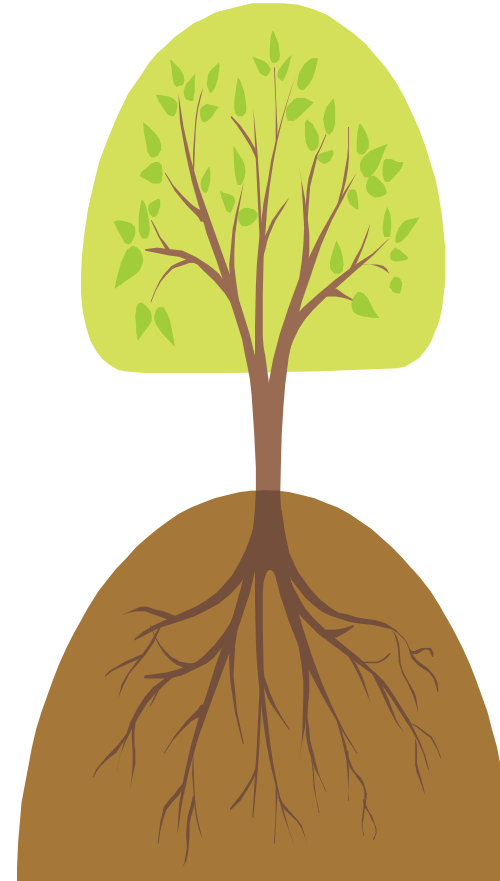
Grounding Sensing Body in Present Moment

- ✧ Music
- ✧ Singing
- ✧ Play dough
- ✧ Sand play
- ✧ Sports



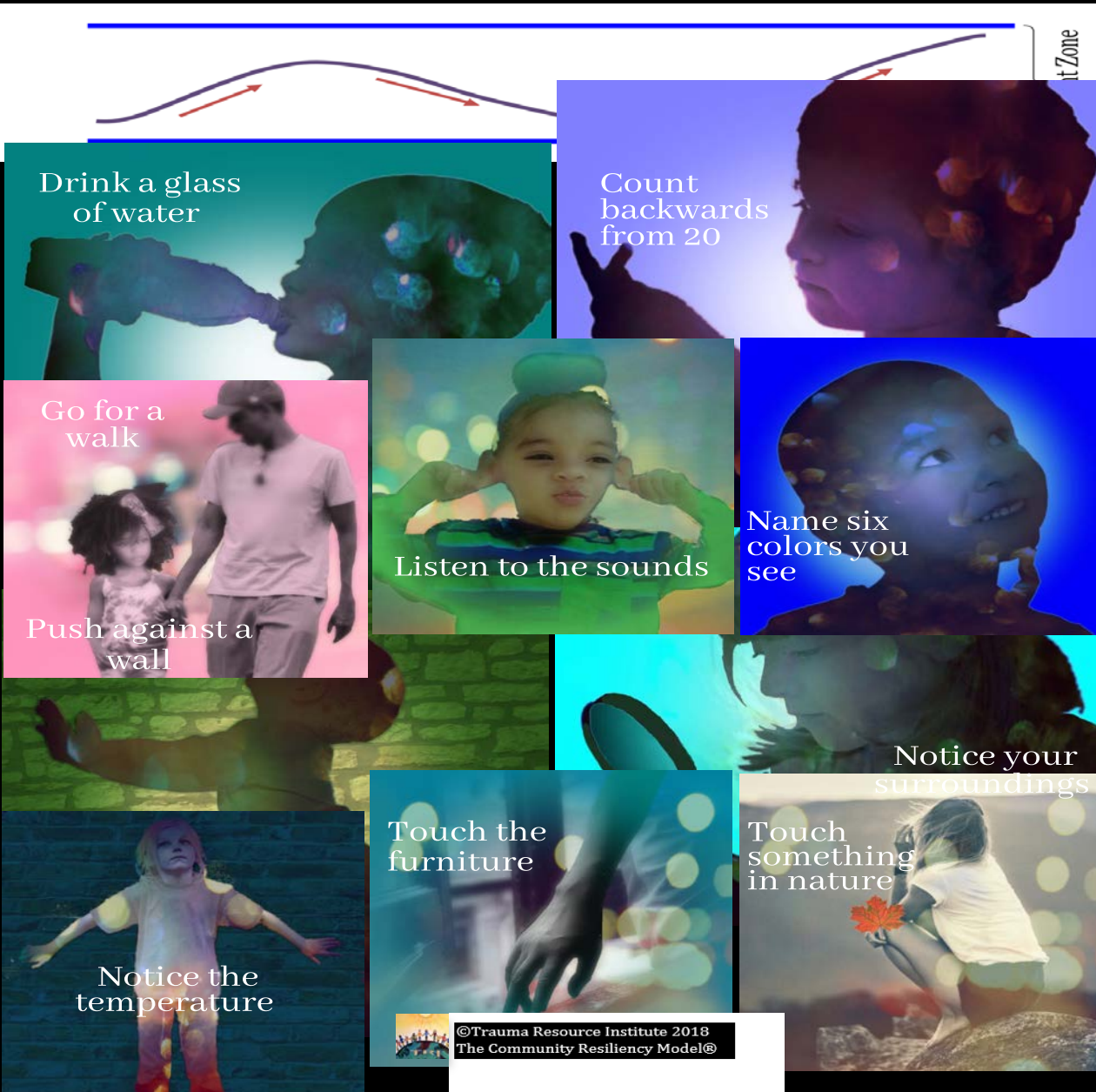
Grounding-Like a Tree

- Invite the children to imagine that they are a tree with roots.
 - Stand like a tree, imagine roots growing into the earth from your feet.
 - Imagine branches on your tree.
 - When you sense a gentle wind, move your arms as the branches of a strong tree.
 - Imagine what the strongest tree would look like, feel like, when you imagine yourself to be the strongest tree.
 - Bring attention to your feet and how your feet are touching the ground
 - Track sensations.



HELP NOW!

Help Now!



Drink a glass of water

Count backwards from 20

Go for a walk

Push against a wall

Listen to the sounds

Name six colors you see

Notice your surroundings

Touch the furniture

Touch something in nature

Notice the temperature

©Trauma Resource Institute 2018
The Community Resiliency Model®

FINAL THOUGHTS

- Children are resilient
- Children are master observers and are always watching and listening
- Children benefit from consistency and structure whenever possible
- Changes in behavior can be signs of trauma so it is important to teach and reinforce coping skills
- Children may need more caregiver contact than typical
- Limit exposure to media and adult discussions but address children's questions in a honest manner as appropriate for their age
- You are not expected to be perfect – good enough caregiving!

Questions?
Comments?