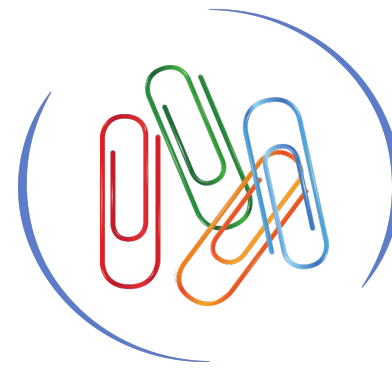




TRANSFORM



Πρακτική Ενημερωμένη για το Τραύμα για Εκπαιδευτές ΕΕΚ

Δημιουργία υποστηρικτικών μαθησιακών περιβαλλόντων

Meath Partnership

Δραστηριότητα check in

Αναφέρετε και μοιραστείτε μια πρόσφατη μικρή θετική εμπειρία ή επιτυχία που είχατε, είτε σε προσωπικό είτε σε επαγγελματικό επίπεδο



Έντυπο προαξιολόγησης προς συμπλήρωση



Τραύμα

«Το τραύμα δεν είναι αυτό που σου συμβαίνει,
αλλά αυτό που συμβαίνει μέσα σου»

— Gabor Maté, The Myth of Normal: Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture

Ορισμός του τραύματος

Ατομικό Τραύμα: Προκύπτει από επιβλαβή ή απειλητικά για τη ζωή γεγονότα, προκαλώντας μακροχρόνιες επιπτώσεις στην συναισθηματική, φυσική και ψυχική υγεία. (SAMHSA, 2014).

ή

Το τραύμα είναι μια φυσιολογική και ψυχολογική αντίδραση σε οποιαδήποτε βαθιά ανατρεπτική ή απειλητική κατάσταση.

Τα χαρακτηριστικά του τραύματος:

- **Γεγονός:** Το τραυματικό περιστατικό/τα.
- **Εμπειρία:** Ο τρόπος που το άτομο ερμηνεύει και αποδίδει νόημα στο γεγονός.
- **Επίδραση:** Η μακροχρόνια επίδραση στην ευημερία του ατόμου.

Τύποι του Τραύματος

Τραύμα απο σοκ (Συγκεκριμένο περιστατικό):

- π.χ. ατυχήματα με το αυτοκίνητο ή φυσικές καταστροφές

Διαπροσωπικό τραύμα (σύνθετο τραύμα):

- Επαναλαμβανόμενες ή συνεχείς απειλές, συμπεριλαμβανομένης της κακοποίησης και της βίας. Αυτό είναι συχνά πιο επιζήμιο και συνηθισμένο.

Συλλογικό τραύμα:

- Εμπειρίες που μοιράζονται οι κοινότητες, όπως η έλλειψη στέγης, ο ρατσισμός, ο πόλεμος ή ο εκτοπισμός, οι οποίες συχνά μεταβιβάζονται από γενιά σε γενιά.

Τύποι τραυματικών συμβάντων

Παραδείγματα τραυματικών γεγονότων:

- Ατυχήματα (π.χ., αυτοκινητιστικά, πυρκαγιές)
- Φυσικές καταστροφές (π.χ., πλημμύρες, σεισμοί)
- Βία (π.χ., κοινωνική βία, τρομοκρατία)
- Κακοποίηση (π.χ., συναισθηματική, σωματική, σεξουαλική)
- Πένθος (π.χ., απώλεια αγαπημένων προσώπων)

Το τραύμα δεν είναι πάντα ορατό- μπορεί να παραμείνει κρυφό και ανεπίλυτο, γεγονός που καθιστά σημαντική την αναγνώριση των ενδείξεων συμπεριφοράς.

Τραύμα και δυσμενείς εμπειρίες της παιδικής ηλικίας

Αντιξοότητες της παιδικής ηλικίας (π.χ. κακοποίηση, παραμέληση, οικογενειακή δυσλειτουργία) που συνδέονται με αρνητικά αποτελέσματα, όπως προβλήματα ψυχικής υγείας, χρήση ουσιών και χαμηλό μορφωτικό επίπεδο.

Δεν υπάρχει καθολική απάντηση: Οι ατομικές αντιδράσεις εξαρτώνται από παράγοντες όπως η ανθεκτικότητα και η πρόσβαση σε υποστήριξη.

Felitti et al. (1998): "The Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults."

Τραύμα σε διαφορετικά πλαίσια

Πολιτιστικές και κοινωνικοοικονομικές επιρροές.

- Το τραύμα μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε, ανεξάρτητα από τη φυλή, το φύλο, την εθνικότητα ή το κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.
- Ο τρόπος με τον οποίο βιώνεται και εκφράζεται το τραύμα μπορεί να επηρεαστεί από τα πολιτισμικά πρότυπα και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση.



Συλλογικό και διαγενεακό τραύμα

- Κοινωνικές ανισότητες: Η φτώχεια, ο ρατσισμός, ο σεξισμός και η συστηματική καταπίεση συχνά συμβάλλουν σε συλλογικά τραύματα, με μόνιμες επιπτώσεις που μπορούν να περάσουν από γενιά σε γενιά.
- Επιπτώσεις στη μάθηση: Τα παιδιά που πλήττονται από συλλογικό τραύμα μπορεί να αισθάνονται αποσυνδεδεμένα, να δυσκολεύονται ακαδημαϊκά ή να παρουσιάζουν προβλήματα συμπεριφοράς που απορρέουν από το τραύμα τους.

Κρυφές Επιπτώσεις του Τραύματος

Οι συνέπειες του τραύματος μπορεί να παραμείνουν κρυφές για χρόνια, εκδηλώνοντας αργότερα στη ζωή ως.

- ο Χρόνια προβλήματα υγείας.
- ο Κατάχρηση ουσιών.
- ο Διαταραχές ψυχικής υγείας.

Είναι ζωτικής σημασίας να προσεγγίζουμε κάθε μαθητή με την κατανόηση ότι μπορεί να έχει βιώσει τραύμα, ακόμη και αν δεν είναι άμεσα ορατό.

Οι κρυφές επιπτώσεις του τραύματος

«Δεν έχουν όλοι οι εθισμοί τις ρίζες τους σε κακοποίηση ή τραύμα, αλλά πιστεύω ότι όλοι μπορούν να εντοπιστούν σε οδυνηρές εμπειρίες. Ένας πόνος βρίσκεται στο επίκεντρο όλων των εθιστικών συμπεριφορών. Είναι παρών στον τζογαδόρο, στον εθισμένο στο Διαδίκτυο, στον ψυχαναγκαστικό αγοραστή και στον εργασιομανή. Η πληγή μπορεί να μην είναι τόσο βαθιά και ο πόνος να μην είναι τόσο βασανιστικός, και μπορεί ακόμη και να είναι εντελώς κρυμμένος - αλλά είναι εκεί. Όπως θα δούμε, οι επιπτώσεις του πρώιμου στρες ή των δυσμενών εμπειριών διαμορφώνουν άμεσα τόσο την ψυχολογία όσο και τη νευροβιολογία του εθισμού στον εγκέφαλο».

— Gabor Mate, In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction



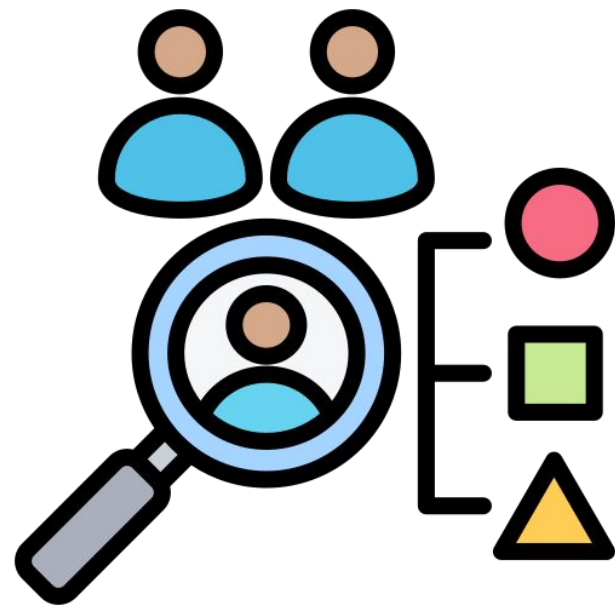
- Πώς εμφανίζεται το διαγενεακό τραύμα σε μια κοινωνία;
- Πώς επηρεάζει το τραύμα τις διάφορες κοινότητες σε ένα κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο;



Ποιες είναι μερικές κοινές αντιδράσεις στο Τραύμα;

Νευροβιολογική ανταπόκριση στο τραύμα: Θεωρία του Πολυβαγκκαλισμού

- Καταπολέμηση, φυγή ή πάγωμα: Όταν το σώμα ανιχνεύει κίνδυνο, το σύστημα απόκρισης στο στρες ενεργοποιείται, προκαλώντας σωματικές αντιδράσεις.
- Ανεπεξέργαστο τραύμα: Το τραύμα μπορεί να «παγώσει» στο σώμα, οδηγώντας σε χρόνιες αντιδράσεις στρες, ακόμη και όταν ο κίνδυνος έχει παρέλθει.
- Παράθυρο ανοχής: Τα παιδιά που εκτίθενται σε τραύμα μπορεί να έχουν στενότερη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, οδηγώντας σε υπερ- ή υπο-άγχος.



Μελέτες περιπτώσεων Κατανόηση του τραύματος και των επιπτώσεών του:

Τραύμα:
Προσωπικές εμπειρίες και
αντιδράσεις επιβίωσης

Ο αντίκτυπος του τραύματος στη μάθηση

- Υπερδιέγερση: Συναισθηματικά ξεσπάσματα, πανικός ή οργή.
- Υπόρδιέγερση: Απόσυρση, αποστασιοποίηση, έλλειψη κινήτρων.
- Γνωστικές επιπτώσεις: Τραύμα μπορεί να επηρεάσει την προσοχή, τη μνήμη και την επεξεργασία, οδηγώντας σε αποσύνδεση ή κακή απόδοση.



Ομάδα Α

Ποιες είναι οι πηγές τραύματος/τοξικού στρες για τους νέους;

Ομάδα Β

Πώς καταλαβαίνετε πότε οι μαθητές σας βιώνουν στρες; Πώς φαίνεται, ακούγεται και αισθάνεται;

Προστατευτικοί παράγοντες κατά του τραύματος

Εξίσου σημαντική με την κατανόηση του τραύματος είναι και η αναγνώριση των παραγόντων που αντισταθμίζουν τις επιπτώσεις του.

Γονική ανθεκτικότητα.

Υποστηρικτικές
σχέσεις (δάσκαλοι,
συμμαθητές).

Πρόσβαση σε πόρους
ψυχικής υγείας.

Ανάπτυξη δεξιοτήτων
αντιμετώπισης (π.χ.
ενσυνειδητότητα,
συναισθηματική
ρύθμιση)

Ο ρόλος των υγιών σχέσεων στη θεραπεία

- Επούλωση από το τραύμα: Η έρευνα δείχνει ότι ο πιο σημαντικός παράγοντας για την ανάρρωση από το τραύμα είναι η ύπαρξη ενός δικτύου υγιών, υποστηρικτικών σχέσεων.
- Πρακτική με επίκεντρο τις σχέσεις: Καθιέρωση ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας στις σχέσεις με τους εκπαιδευόμενους.

Αναφορά: Perry, B.D. & Szalavitz, M. (2006): "The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook."

Εισαγωγή στην πρακτική με βάση το τραύμα



Ορισμός: Είναι ένα πλαίσιο που ενσωματώνει τη γνώση των επιπτώσεων του τραύματος στη διδασκαλία και την αλληλεπίδραση με τους μαθητές.

Σκοπός: Δημιουργία ενός ασφαλούς, υποστηρικτικού και ενδυναμωτικού μαθησιακού περιβάλλοντος που ελαχιστοποιεί την επανατραυματοποίηση και προωθεί τη θεραπεία.

Οι βασικές αρχές της πρακτικής με βάση το τραύμα

- Ασφάλεια: Δημιουργία ενός σωματικά και συναισθηματικά ασφαλούς περιβάλλοντος.
- Αξιοπιστία και διαφάνεια: Οικοδόμηση σχέσεων εμπιστοσύνης και αξιοπιστίας με τους μαθητές.
- Ενδυνάμωση και επιλογή: Προώθηση της αυτονομίας των μαθητών στη λήψη αποφάσεων.
- Συνεργασία: Συνεργασία με τους εκπαιδευόμενους ως εταίρους στο μαθησιακό τους ταξίδι.
- Πολιτισμική ταπεινότητα: Σεβασμός και αναγνώριση της διαφορετικότητας και της ταυτότητας.

Οι δάσκαλοι δεν είναι θεραπευτές: Κατανόηση του ρόλου μας

Οι εκπαιδευτικοί δεν πρέπει να αναλαμβάνουν το ρόλο του θεραπευτή, αλλά μπορούν να παρέχουν συναισθηματική υποστήριξη στους μαθητές.

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών: Να λειτουργούν ως στοργικές, αξιόπιστες φιγούρες που δημιουργούν ένα περιβάλλον σεβασμού και υποστήριξης στην τάξη.

Προκλήσεις: Εξισορρόπηση της συναισθηματικής υποστήριξης με τις εκπαιδευτικές ευθύνες, ιδίως υπό την πίεση για μετρήσιμα αποτελέσματα.

Βασική στρατηγική: Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται συναισθηματικές στιγμές στην τάξη, παραμένοντας παρόντες και ήρεμοι χωρίς να αισθάνονται την ανάγκη να «διορθώσουν» τα πάντα.

Πρακτικές προσεγγίσεις για πρακτική με βάση το τραύμα

Αυτές είναι ορισμένες πρακτικές, πρακτικές προσεγγίσεις για να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να εξασκηθούν...

προληπτικά και ανταποκρινόμενοι-να δημιουργούν ασφαλή και σταθερά μαθησιακά περιβάλλοντα.

- Τάξη και πολιτικές προγραμμάτων
- Περιβάλλον στην τάξη
- Ρουτίνες
- Στρατηγικές μάθησης
- Χρήση στρεσογόνων παραγόντων ως εργαλείων μάθησης
- Σύνδεση σε κοινοτικούς πόρους



Δραστηριότητα μικρών ομάδων

Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιες
στρατηγικές που σχετίζονται με την
αρχή της πρακτικής με βάση το
τραύμα που δόθηκε στην ομάδα σας;

Πολιτικές στην τάξη για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας

Δημιουργία κατευθυντήριων γραμμών: Συμμετοχή των μαθητών στη δημιουργία κατευθυντήριων γραμμών συμπεριφοράς στην τάξη για τη δημιουργία αμοιβαίου σεβασμού και υπευθυνότητας.

Συνεχής ανατροφοδότηση: Ελέγχετε τακτικά τους μαθητές σχετικά με το περιβάλλον της τάξης και τις πρακτικές διδασκαλίας για να διασφαλίσετε ότι αισθάνονται ότι υποστηρίζονται και ακούγονται.

Διαφάνεια στις πολιτικές: Εξασφαλίστε ότι οι μαθητές κατανοούν τις πολιτικές που αφορούν τη φοίτηση, την αργοπορία και την ψυχική υγεία μέσω σαφούς και προσβάσιμης επικοινωνίας.

Δημιουργία ενός ασφαλούς και ήρεμου περιβάλλοντος στην τάξη

Σαφή μονοπάτια: Εξασφαλίστε ορατότητα και εύκολη έξοδο από όλους τους χώρους καθισμάτων για την προώθηση της ασφάλειας, ιδίως για μαθητές με τραυματικό ιστορικό.

Χώροι ανάπαυσης: Παρέχετε ήσυχους χώρους για να αποφορτιστούν οι μαθητές, προσφέροντας δραστηριότητες όπως η καταγραφή σε ημερολόγιο ή η ακρόαση μουσικής.

Παιχνιδάκια: Παρέχετε αντικείμενα που ανακουφίζουν από το άγχος, όπως μπάλες άγχους, για να βοηθούν τους μαθητές να παραμένουν συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια της μάθησης.

Ενσωμάτωση ρουτινών

Τελετουργίες έναρξης: Οι συνεχείς δραστηριότητες όπως οι ασκήσεις αναπνοής, τα «κύπελλα ανησυχίας» ή μια ερώτηση της ημέρας βοηθούν τους μαθητές να μεταβούν σε κατάσταση μάθησης.

Διαλείμματα κίνησης: Ενσωματώστε διατάσεις και σωματικές δραστηριότητες στη μέση της τάξης για τη ρύθμιση της ενέργειας και τη μείωση του στρες.

Διαφάνεια: Ανακοινώνετε πάντα τους στόχους και την ατζέντα της ημέρας για να δημιουργήσετε προβλεψιμότητα και να μειώσετε το άγχος.

Στρατηγικές διαχείρισης του άγχους στη διδασκαλία

Ασκήσεις αναπνοής: Διδάξτε στους μαθητές τεχνικές βαθιάς αναπνοής για να τους βοηθήσετε να διαχειριστούν το άγχος κατά τη διάρκεια του μαθήματος ή των εξετάσεων.

Καθοδηγούμενος διαλογισμός: Εισάγετε σύντομες, ηρεμιστικές συνεδρίες διαλογισμού για την προώθηση της χαλάρωσης και της συγκέντρωσης.

Θετική επιβεβαίωση: Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες όπως κουτιά επιβεβαίωσης ή εντολές για να ενθαρρύνετε τον αυτοστοχασμό και την ψυχική ευεξία.

Χρήση των στρεσογόνων παραγόντων των μαθητών ως εργαλεία μάθησης

Εξερευνώντας το άγχος: Ενσωματώστε συζητήσεις σχετικά με το άγχος και τις επιπτώσεις του στη μάθηση σε μαθήματα επιστήμης, υγείας ή γραφής.

Δραστηριότητες που καθοδηγούνται από τους μαθητές: Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες όπως η χαρτογράφηση του άγχους ή η καταγραφή ημερολογίου για να επιτρέψετε στους μαθητές να εντοπίσουν και να εξερευνήσουν τους δικούς τους στρεσογόνους παράγοντες.

Επιλογή στις εργασίες: Προσφέρετε ευέλικτα θέματα για τη συγγραφή και το μοίρασμα για να αποφύγετε την πυροδότηση τραύματος, όπως για παράδειγμα να ζητήσετε από τους μαθητές να περιγράψουν ένα «αγαπημένο μέρος» αντί για δυσάρεστες εμπειρίες του παρελθόντος.

Αντιμετώπιση των εκλυτικών παραγόντων και πρόληψη της επανατραυματοποίησης

- Κατανόηση των σκανδάλων.
- Ορισμένες δραστηριότητες ή ρυθμίσεις στην τάξη μπορεί να πυροδοτήσουν αντιδράσεις τραύματος.



Σύνδεση των μαθητών με τους πόρους

Κοινοτικοί πόροι: Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές συνδέοντάς τους με τοπικές υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινωνικές υπηρεσίες για πιο εκτεταμένη υποστήριξη.

Λίστες πόρων: Δημιουργήστε έναν κατάλογο με τις κοντινές υπηρεσίες υποστήριξης, μετατρέποντάς τον σε έργο της τάξης για την ευαισθητοποίηση.

Πολιτικές υποστηρικτικών προγραμμάτων: Βεβαιωθείτε ότι το πρόγραμμα παρέχει σαφείς πολιτικές σχετικά με τις απουσίες και τις διευκολύνσεις για την ψυχική υγεία.



Μπορείτε να σκεφτείτε οποιεσδήποτε αλλαγές για την καλύτερη υποστήριξη των μαθητών που έχουν πληγεί από το τραύμα και τις προκλήσεις κατά την εφαρμογή των αλλαγών;

Περίπατος στην γκαλερί



Δημοσίευση διαγραμμάτων: Αναρτήστε στον τοίχο τα διαγράμματά σας σχετικά με τις αρχές και τις προτεινόμενες αλλαγές.

Κυκλοφορήστε και αναθεωρήστε: Οι συμμετέχοντες περπατούν, επανεξετάζουν τα διαγράμματα και προσθέτουν ιδέες με αυτοκόλλητες σημειώσεις.

Ανασκόπηση της ανατροφοδότησης: Οι ομάδες επιστρέφουν στο διάγραμμά τους, επανεξετάζουν την ανατροφοδότηση και μοιράζονται τις βασικές ιδέες με την ευρύτερη ομάδα.



Co-funded by
the European Union



Έντυπο αξιολόγησης μετά την εκπαίδευση



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

<https://transformproject.info/>