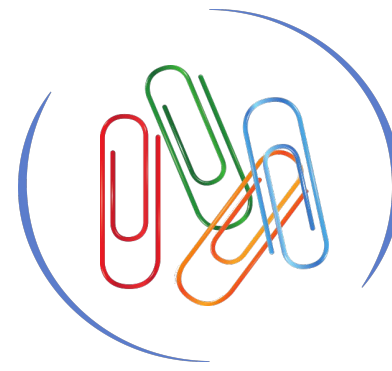




TRANSFORM



Praktyka oparta na traumie dla praktyków VET

Tworzenie wspierającego środowiska nauki

Stworzone przez:
Meath Partnership

Aktywność początkowa

Wymień i podziel się niewielkim pozytywnym doświadczeniem lub sukcesem, który odniosłeś w ostatnim czasie, zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.



Formularz oceny wstępnej do wypełnienia



Trauma

“Trauma to nie to, co dzieje się z tobą, ale to, co dzieje się w tobie.”

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

Definiowanie traumy

Indywidualna trauma: Wynika ze szkodliwych lub zagrażających życiu zdarzeń, prowadząc do długotrwałego wpływu na zdrowie emocjonalne, fizyczne i psychiczne (SAMHSA, 2014).

Lub

Trauma jest fizjologiczną i psychologiczną reakcją na każdą głęboko niepokojącą lub zagrażającą sytuację.

Trzy „E” traumy:

- Event (Zdarzenie): Traumatyczne zdarzenie/zdarzenia.
- Experience (Doświadczenie): Sposób, w jaki dana osoba interpretuje i przypisuje znaczenie wydarzeniu.
- Effect (Wpływ): Trwały wpływ na samopoczucie danej osoby.

Rodzaje traumy

Trauma szokowa (pojedyncze zdarzenie):

- np. wypadki samochodowe lub klęski żywiołowe.

Trauma interpersonalna (trauma złożona):

- Powtarzające się lub ciągłe groźby, w tym nadużycia i przemoc. Jest to często bardziej szkodliwe i powszechne.

Trauma zbiorowa:

- Doświadczenia wspólne dla społeczności, takie jak bezdomność, rasizm, wojna czy wysiedlenia, często przekazywane międzypokoleniowo.

Rodzaje traumatycznych zdarzeń

Przykłady traumatycznych wydarzeń:

- o Wypadki (np. samochodowe, pożary)
- o Klęski żywiołowe (np. powodzie, trzęsienia ziemi)
- o Przemoc (np. przemoc w społeczności, terroryzm)
- o Znęcanie się (np. emocjonalne, fizyczne, seksualne)
- o Żałoba (np. utrata bliskich)

Trauma nie zawsze jest widoczna; może pozostać ukryta i nierozwiązana, dlatego ważne jest, aby rozpoznać sygnały behawioralne.

Trauma i niekorzystne doświadczenia z dzieciństwa (ACE)

ACEs: Przeciwności losu w dzieciństwie (np. znęcanie się, zaniedbanie, dysfunkcje rodzinne) powiązane z negatywnymi skutkami, takimi jak problemy ze zdrowiem psychicznym, używanie substancji odurzających i niski poziom wykształcenia.

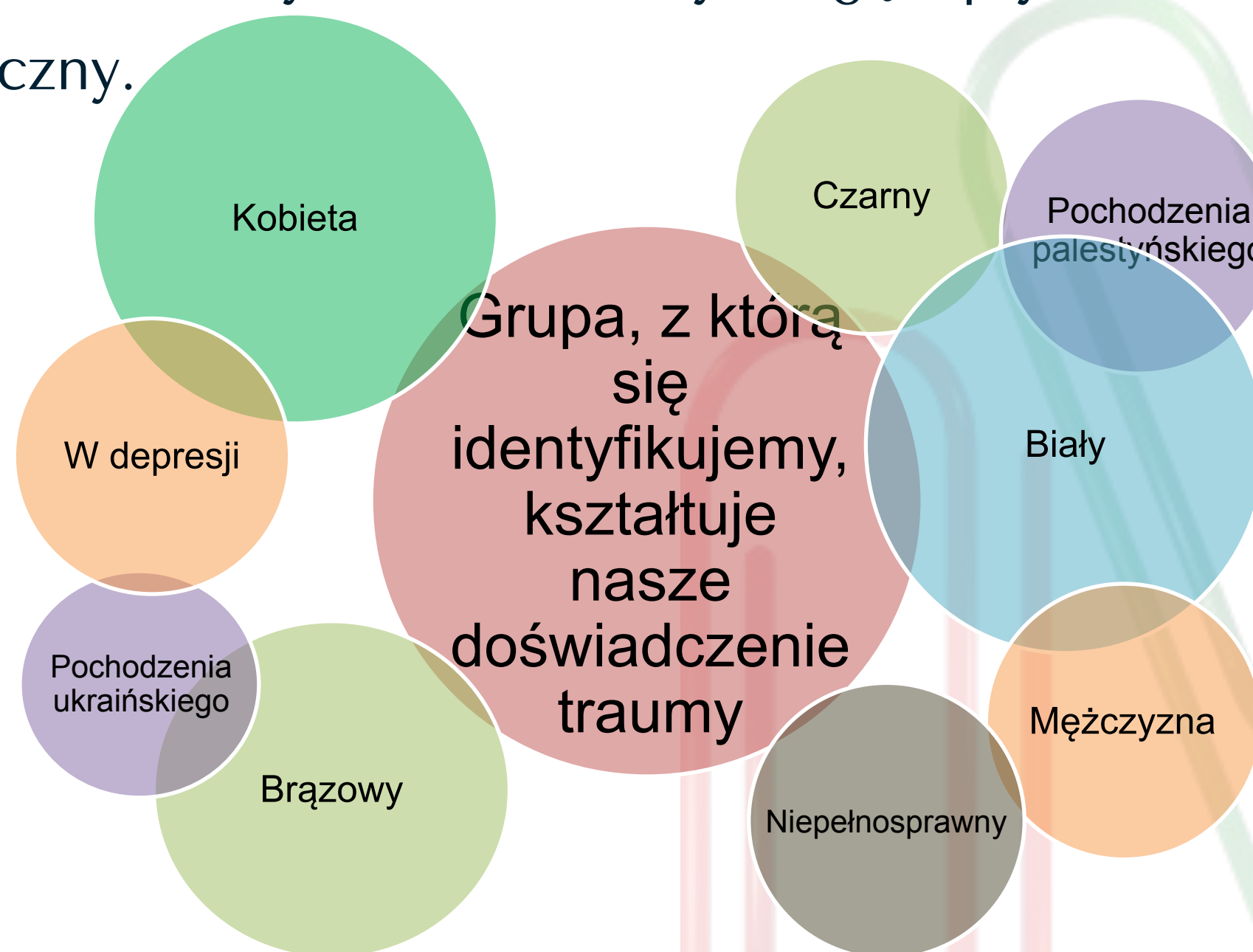
Brak uniwersalnej reakcji: Nie każdy narażony na ACE doświadczy takich samych skutków; indywidualne reakcje zależą od czynników takich jak odporność i dostęp do wsparcia.

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

Trauma w różnych kontekstach

Wpływy kulturowe i społeczno-ekonomiczne:

- Trauma może dotknąć każdego, bez względu na rasę, płeć, pochodzenie etniczne czy społeczno-ekonomiczne.
- Na sposób doświadczania i wyrażania traumy mogą wpływać normy kulturowe i status społeczno-ekonomiczny.



Trauma zbiorowa i międzypokoleniowa

- Nierówności społeczne: Ubóstwo, rasizm, seksizm i ucisk systemowy często przyczyniają się do zbiorowej traumy, której trwałe skutki mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie.
- Wpływ na naukę: Dzieci dotknięte zbiorową traumą mogą czuć się odłączone, zmagać się z trudnościami w nauce lub wykazywać problemy behawioralne wynikające z traumy.

Ukryte skutki traumy

Skutki traumy mogą pozostać ukryte przez lata, objawiając się w późniejszym życiu jako:

- o Przewlekłe problemy zdrowotne.
- o Nadużywanie środków odurzających.
- o Zaburzenia zdrowia psychicznego.

Kluczowe jest podejście do każdego ucznia ze zrozumieniem, że mógł on doświadczyć traumy, nawet jeśli nie jest to od razu widoczne.

Ukryte skutki traumy

“Nie wszystkie uzależnienia są zakorzenione w nadużyciach lub traumie, ale wierzę, że wszystkie można przypisać bolesnym doświadczeniom. **Zranienie znajduje się w centrum wszystkich uzależniających zachowań.** Jest ona obecna u hazardzisty, uzależnionego od Internetu, kompulsywnego zakupoholika i pracoholika. Rana może nie być tak głęboka, a ból nie tak rozdzierający, a nawet może być całkowicie ukryty - ale tam jest. Jak zobaczymy, skutki wczesnego stresu lub niekorzystnych doświadczeń bezpośrednio kształtują zarówno psychologię, jak i neurobiologię uzależnienia w mózgu.”

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



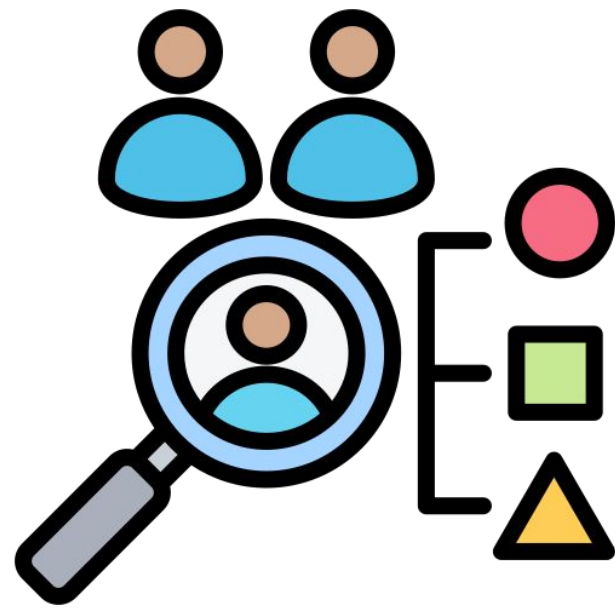
- W jaki sposób trauma międzypokoleniowa pojawia się w społeczeństwie?
- Jak trauma wpływa na różne społeczności w kontekście społeczno-ekonomicznym?



Jakie są najczęstsze reakcje na traumę?

Neurobiologiczna odpowiedź na traumę: Teoria poliwagalna

- Walka, ucieczka lub zneruchomienie: Gdy ciało wykryje niebezpieczeństwo, uruchamia się system reakcji na stres, wyzwalając reakcje fizyczne.
- Nieprzetworzona trauma: Trauma może zostać „zamrożona” w ciele, prowadząc do przewlekłych reakcji na stres, nawet gdy niebezpieczeństwo minęło.
- Okno tolerancji: Dzieci narażone na traumę mogą mieć mniejszą zdolność do regulowania emocji, co prowadzi do nadmiernego lub niedostatecznego pobudzenia.



Studium przypadku

Zrozumienie traumy i jej wpływu:

Osobiste doświadczenia i reakcje na przetrwanie



Wpływ traumy na proces uczenia się

- Nadmierne pobudzenie: Emocjonalne wybuchy, panika lub wściekłość.
- Niedostateczne pobudzenie: Wycofanie, dysocjacja, brak motywacji.
- Wpływ na funkcje poznawcze: Trauma może zakłócać uwagę, pamięć i przetwarzanie, prowadząc do braku zaangażowania lub słabej wydajności.



Grupa A

Jakie są źródła traumy/toksycznego stresu dla młodych ludzi?

Grupa B

Jak rozpoznać, że uczniowie doświadczają stresu?
Jak to wygląda, brzmi i jak się czuje?

Czynniki ochronne przed traumą

Równie ważne jak zrozumienie traumy jest rozpoznanie czynników, które chronią przed jej wpływem.

Odporność
rodzicielska.

Wspierające relacje
(nauczyciele,
rówieśnicy).

Dostęp do zasobów
zdrowia
psychicznego.

Rozwijanie
umiejętności radzenia
sobie (np. uważność,
regulacja
emocjonalna)

Rola zdrowych relacji w procesie leczenia

- Leczenie z traumy: Badania pokazują, że najważniejszym czynnikiem w wychodzeniu z traumy jest posiadanie sieci zdrowych, wspierających relacji.
- Praktyka skoncentrowana na relacjach: Ustanowienie bezpieczeństwa, zaufania i wzajemności w relacjach z uczniami.

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

Wprowadzenie do praktyki opartej na traumie



Definicja: Praktyka oparta na traumie to ramy, które integrują wiedzę o skutkach traumy z nauczaniem i interakcją z uczniami.

Cel: Stworzenie bezpiecznego, wspierającego i wzmacniającego środowiska uczenia się, które minimalizuje ponowną traumatyzację i promuje uzdrowienie.

Podstawowe zasady praktyki opartej na traumie

- Bezpieczeństwo: Tworzenie fizycznie i emocjonalnie bezpiecznego środowiska.
- Wiarygodność i przejrzystość: Budowanie opartych na zaufaniu, wiarygodnych relacji z uczniami.
- Upodmiotowienie i wybór: Promowanie autonomii uczniów w podejmowaniu decyzji.
- Współpraca: Praca z uczniami jako partnerami w ich podróży edukacyjnej.
- Pokora kulturowa: Poszanowanie i uznanie różnorodności i tożsamości.

Nauczyciele nie są terapeutami: Zrozumienie naszej roli

Nauczyciele nie powinni przyjmować roli terapeutów, ale mogą zapewnić uczniom wsparcie emocjonalne.

Rola nauczycieli: Służą jako troskliwe, zaufane osoby, które tworzą pełne szacunku i wspierające środowisko klasowe.

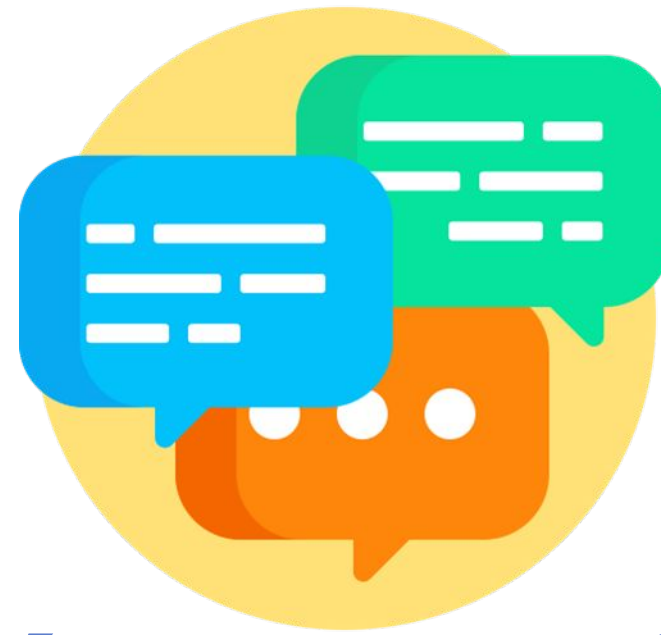
Wyzwania: Równoważenie wsparcia emocjonalnego z obowiązkami edukacyjnymi, zwłaszcza pod presją wymiernych wyników.

Kluczowa strategia: Nauczyciele potrafią rozpoznać i zarządzać emocjonalnymi momentami w klasie, pozostając obecnymi i spokojnymi, bez odczuwania potrzeby „naprawiania” wszystkiego.

Praktyczne podejścia do praktyki opartej na traumie

Oto kilka praktycznych, praktycznych podejść, które pomogą nauczycielom ćwiczyć-proaktywne i responsywne tworzenie bezpiecznego i stabilnego środowiska uczenia się.

- ☐ Zasady dotyczące sali lekcyjnej i programu
- Środowisko w klasie
- ☐ Rytuały i procedury
- ☐ Strategie nauczania
- ☐ Wykorzystanie stresorów jako narzędzi edukacyjnych
- ☐ Łączenie się z zasobami społeczności



Aktywność w małych grupach

Czy możesz wymyślić jakieś strategie związane z zasadą praktyki opartej na traumie przekazaną twojej grupie?

Zasady wspierające zdrowie psychiczne w klasie

Tworzenie wytycznych: Angażowanie uczniów w ustalanie wytycznych dotyczących zachowania w klasie w celu budowania wzajemnego szacunku i odpowiedzialności.

Informacje zwrotne na bieżąco: Regularne informowanie uczniów o środowisku klasowym i praktykach nauczania, aby upewnić się, że czują się wspierani i wysłuchani.

Przejrzystość zasad: Upewnienie się, że uczniowie rozumieją zasady dotyczące frekwencji, spóźnień i zdrowia psychicznego poprzez jasną i przystępną komunikację.

Tworzenie bezpiecznego i uspokajającego środowiska w klasie

Przejrzyste ścieżki: Zapewnienie widoczności i łatwego wyjścia ze wszystkich miejsc siedzących w celu promowania bezpieczeństwa, zwłaszcza dla uczniów z traumatycznymi doświadczeniami.

Strefy odpoczynku : Zapewnienie uczniom cichej przestrzeni do odstresowania się, oferując zajęcia takie jak pisanie dziennika lub słuchanie muzyki.

Fidgety: Zapewnienie przedmiotów łagodzących stres, takich jak piłki antystresowe, aby pomóc uczniom skupić się podczas nauki.

Włączanie rutynowych czynności i rytuałów

Rytuały rozpoczęcia: Konsekwentne działania, takie jak ćwiczenia oddechowe, „miski zmartwień” lub pytanie dnia, pomagają uczniom przejść do trybu uczenia się.

Przerwy na ruch: Integracja rozciągania i aktywności fizycznej w połowie zajęć w celu regulacji energii i zmniejszenia stresu.

Przejrzystość: Zawsze informuj o celach i planie dnia, aby stworzyć przewidywalność i zmniejszyć niepokój.

Strategie zarządzania stresem w nauczaniu

Ćwiczenia oddechowe: Nauczenie uczniów technik głębokiego oddychania, aby pomóc im radzić sobie ze stresem podczas zajęć lub egzaminów.

Prowadzona medytacja: Wprowadzenie krótkich, uspokajających sesji medytacyjnych w celu promowania relaksu i skupienia.

Pozytywna afirmacja: Korzystaj z działań, takich jak skrzynki afirmacji lub mandale, aby zachęcić do autorefleksji i dobrego samopoczucia psychicznego.

Wykorzystywanie stresorów uczniów jako narzędzi edukacyjnych

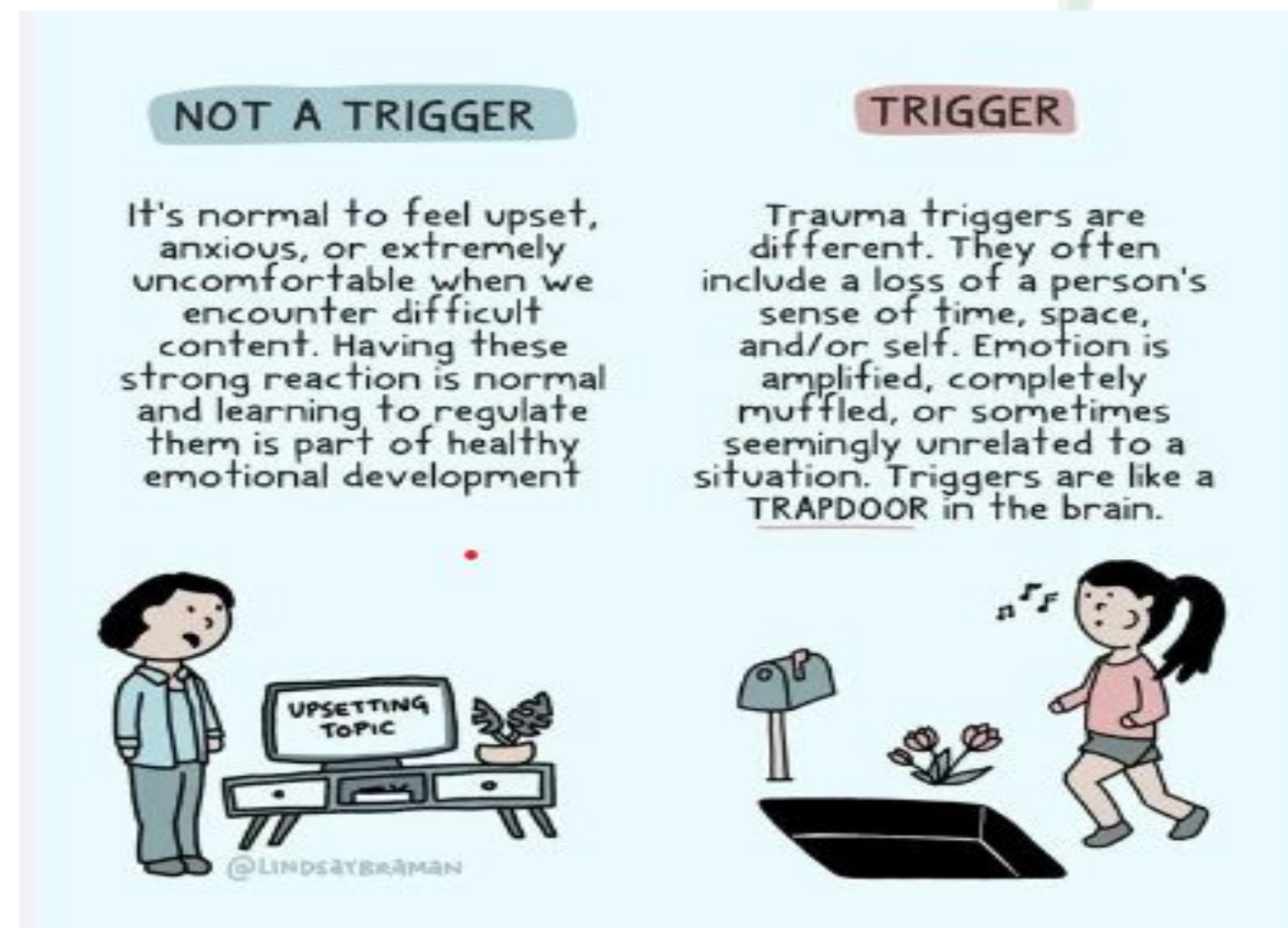
Eksploracja stresu: Włączenie dyskusji na temat stresu i jego wpływu na uczenie się do lekcji przedmiotów ścisłych, zdrowia lub pisania.

Działania prowadzone przez studentów: Wykorzystaj ćwiczenia, takie jak mapowanie stresu lub prowadzenie dziennika, aby umożliwić uczniom zidentyfikowanie i zbadanie własnych czynników stresogennych.

Wybór zadań: Oferuj elastyczne tematy do pisania i dzielenia się, aby uniknąć wyzwalania traumy, np. prosząc uczniów o opisanie „ulubionego miejsca” zamiast bolesnych doświadczeń z przeszłości.

Radzenie sobie z czynnikami wyzwalającymi i zapobieganie ponownej traumatyzacji

- Zrozumienie wyzwalaczy:
 - o Niektóre działania lub ustawienia w klasie mogą wywoływać reakcje na traumę.



Łączenie uczniów z zasobami

Zasoby społecznościowe: Nauczyciele mogą pomóc uczniom, łącząc ich z lokalnymi służbami zdrowia psychicznego i pomocy społecznej w celu uzyskania szerszego wsparcia.

Listy zasobów: Stwórz katalog pobliskich usług wsparcia, przekształcając go w projekt klasowy w celu budowania świadomości.

Zasady programu wspierającego: Upewnij się, że program zapewnia jasne zasady dotyczące nieobecności w pracy i dostosowań w zakresie zdrowia psychicznego.



Czy przychodzą ci do głowy jakieś
zmiany mające na celu lepsze
wspieranie uczniów dotkniętych traumą
i wyzwania związane z wdrażaniem
zmian?



Spacer po galerii

Zamieszczanie wykresów: Umieść na ścianie wykresy dotyczące przypisanych zasad opartych na traumie i proponowanych zmian.

Rozpowszechnianie i przeglądanie: Uczestnicy chodzą, przeglądają wykresy i dodają pomysły za pomocą karteczek samoprzylepnych.

Opinia zwrotna: Grupy powracają do swoich wykresów, analizują informacje zwrotne i dzielą się kluczowymi spostrzeżeniami z większą grupą.

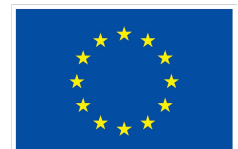


Formularz oceny poszkoleniowej



DZIĘKUJEMY!

<https://transformproject.info/>



Co-funded by
the European Union