

Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis
2023. november 24.

Traumatudatos szemlélet az oktatási intézményekben

Rózsa Mónika

gyermek klinikai szakpszichológus

Traumatudatos szemlélet

A trauma lehetséges meghatározásai

A trauma és a stressz/stresszválaszrendszer működésének összefüggései

Traumainformált vagy traumatudatos szervezeti működés

A traumatudatos jelenlét alapelvei és gyakorlati megvalósításának lehetőségei

A trauma lehetséges meghatározásai

Peter Levine:

„Túl sok, túl korai, túl gyors.”

„A trauma az élet velejárója, de nem kell, hogy örök életre szóló ítélet legyen.”

„Egy esemény, több esemény vagy körülmények együttese, amelyet az egyén testileg és érzelmileg ártalmasnak vagy fenyegetőnek él meg, és amely tartósan káros hatással van fizikai, társadalmi és érzelmi jóllétére.”

(SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, 2014

SAMSHA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

A trauma lehetséges meghatározásai

“A trauma egy pszichés seb, amely pszichológiai értelemben megkeményít, majd gátat szab a növekedésnek és a fejlődésnek. (...) A trauma nem az, ami történik velünk, a trauma az, ami történik bennünk a velünk történtek hatására. A trauma az a heg, amitől kevésbé rugalmasak, inkább merevebbek, kevésbé érzők, inkább védekezők leszünk.”

Caparotta, 2020

A trauma lehetséges meghatározásai

„Az idegrendszeri fejlődés perspektívájából a trauma nem maga az esemény: a trauma az egyén válasza az eseményre.

Traumatikus stressz akkor következik be, ha az extrém tapasztalat elárasztja és megváltoztatja az egyén fiziológiai stresszválasz rendszerét, és ez funkcionális visszaeséshez vezet ebben a rendszerben, ami a szervezet szinte minden részét behálózza (pl. a neuroimmun, a neuroendokrin, az autonóm és a központi idegrendszer hálózatait).„

(Ungar, M., & Perry, B. D. 2013)

ESEMÉNY – TAPASZTALÁS – HATÁS



Lehetséges hatások

- Poszttraumás növekedés
- Reziliencia erősödhet
- Autonómia, kezdeményező készség és önértékelés sérül
- Sérül az igazságos világba vetett hit
- Sérül az a tudás, hogy hatásom van a környezetemre és van helyem a világban

Mi történt veled?

Pozitív
ingerek
elmaradása

Kirekesztés

Ártalmas gyermekkori tapasztalatok

- Börtönviselt szülő/
gondviselő
- Szerhasználó
vagy
alkoholfüggő
szülő/
gondviselő
- Szülők/
gondviselők
válása
- Mentális
betegséggel
küzdő szülő/
gondviselő

Gyermek- korban

- Érzelmi
bántalmazás
- Fizikai
bántalmazás
- Szexuális
bántalmazás

Komplex trauma

- Krónikus, életet
veszélyeztető betegség
- Családon belüli erőszak
- Felnőttkorban hosszabb
ideig fennálló szexuális
abúzus
- Kínzás
- Emberkereskedelem
- Háborús tapasztalat
civilként
- Családon belüli erőszak
tanújának lenni

- Háborús trauma

Trauma

- Súlyos akut
egészségügyi
problémák
- Nemi erőszak
- Közúti baleset
- Erőszak

Egyszeri trauma

Stressz – jó vagy rossz – „az élet sava-borsa”

STRESSZ (1976):

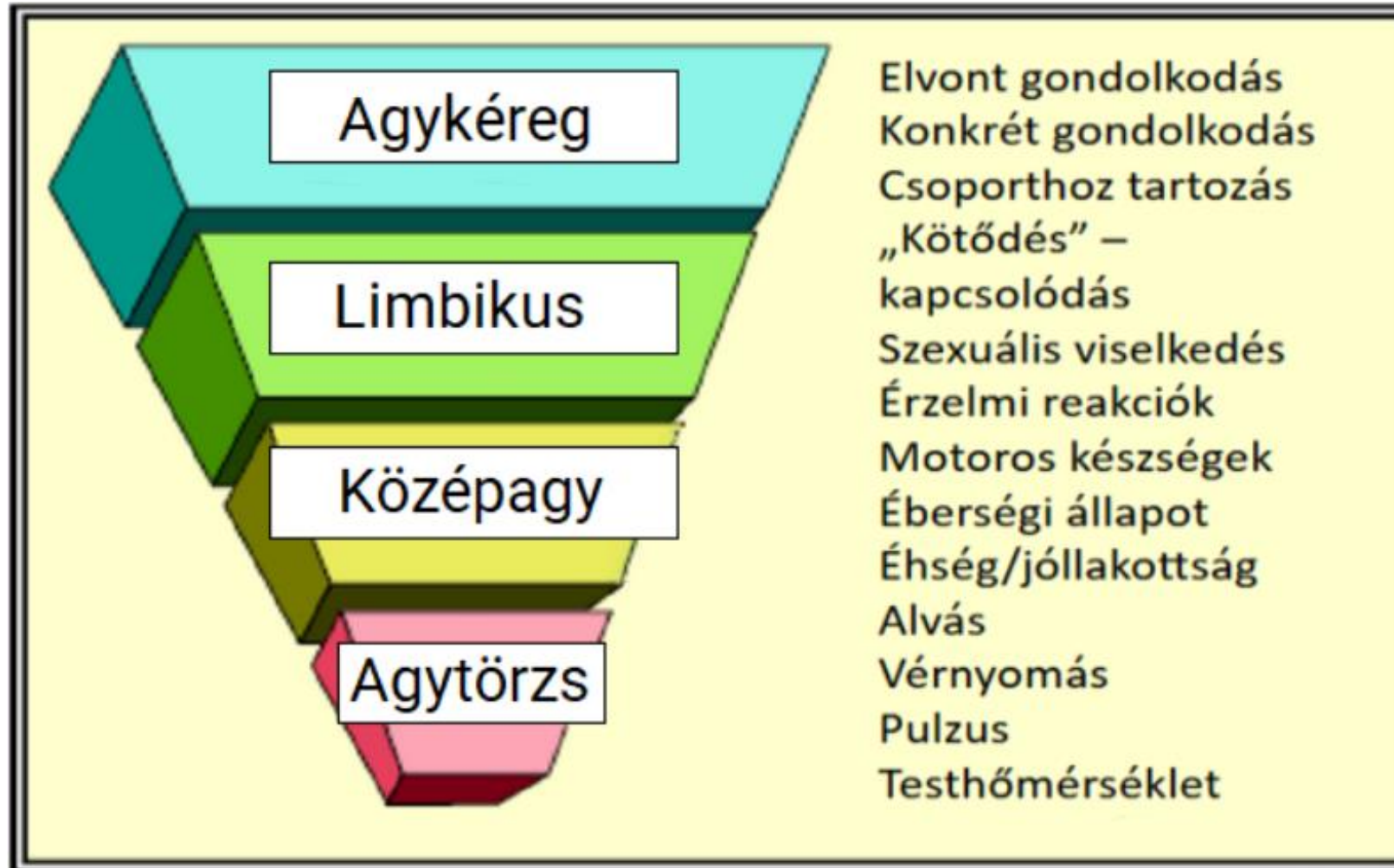
A szervezet általános válasza minden olyan ingerre, ami kimotoztatja az eredeti egyensúlyi állapotából és alkalmazkodásra készíti.

(Selye János 1907-1982)



Copyrighted material

Hierarchikusan szerveződő funkciók



Falja a könyveket
Folyton álmodozik, elkalandozik a figyelme

Nehezen kapcsolódik, kirekesztik
Gyakran változó szexuális partnerek
Nem tudja az érzéseit kifejezni, megnevezni,
felismerni, másokét is félre kódolja, lefagy

Motoros készségek: ügyetlen,
le/megállíthatatlan/egy adott területen nagyon
ügyes lesz
Folyamatosan figyel, minden változást észrevesz
és megjegyez, azonnal reagál rájuk

Éhség/jóllakottság – alig eszik, nagyon válogatós, folyton
eszik, mindent eszik
Alvás – nehezen alszik el, nehezen ébreszthető, felborult
alvás ritmus
Pulzus – a szorongás miatt jellemzően nagyon magas
Testhőmérséklet – folyton fázik, folyton melege van,
vagy ez a kettő kiszámíthatatlanul hirtelen váltakozik

agykéreg

limbikus

középagy

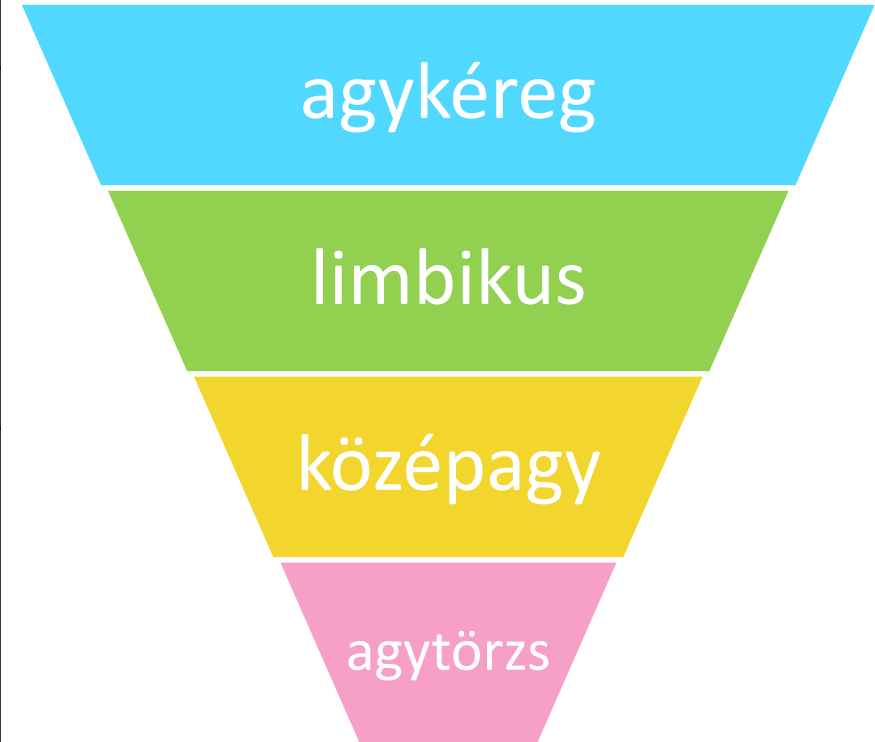
agytörzs

Olvasási/írási idő tízórai és ebéd után
Kognitív alkotási folyamat ösztönzése, tanulás

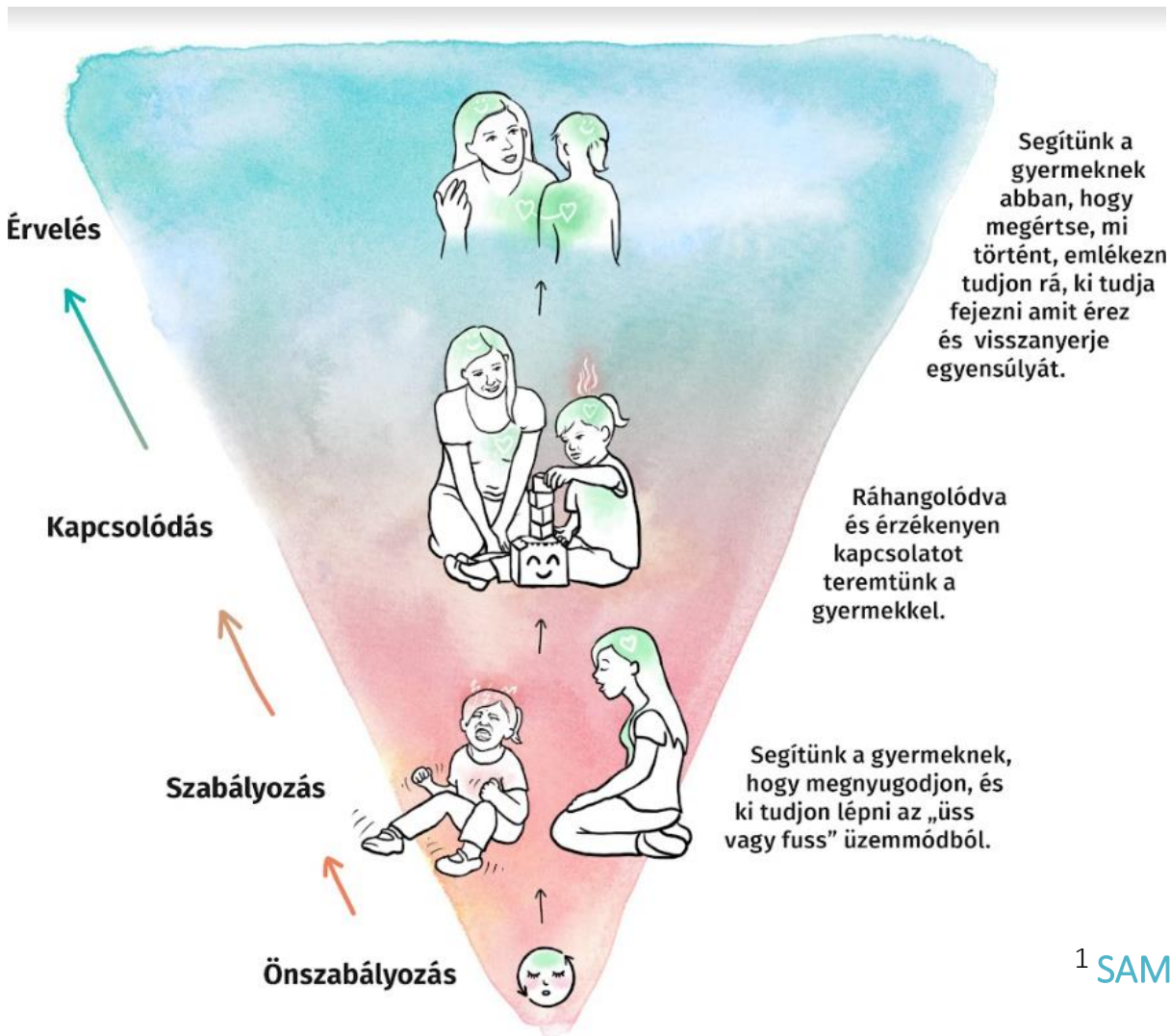
Mozgásos, művészeti, élménypedagógiai, mese/dráma csoportok látogatása
Érzelem kártyák használata
Beszélgetőkör - családi kupaktanács

Szenzoros integrációs csoport, egyéni terápiás és/vagy fejlesztő foglalkozás, gördeszkázás, mászás, úszás, gyerekjóga, harcművészet, állatasszisztált terápia, outdoor foglalkozások, pingpong, csocsó, 20 perc „kütyü” /számítógépes játék

Mindfulness gyakorlatok tanítása, légzés és mini meditáció, „nyugi sarok”, játék után pihenés
Étkezéshez kapcsolódó rituálék kialakítása
Kiszámítható napirend, mese, olvasás, illat, fény alkalmazása
Ringatás, dobolás, játék
Szenzoros ingerek – letakarható hinta, nagy labda, babzsák, plüssök, takarók, kúszó, masszírozó labda/henger



"Nem kell terapeutának lenned, hogy terápiás hatást érj el."¹



A figyelem terében létrejöhet a reflexió, gondolkodás és változás

Létrejöhet a kapcsolódás és terápiás mikropillanatok
Amiben megtörténhet a megnyugvás

Biztonságos tér és
biztonságot sugárzó,
szabályozott szakemberek

¹ SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach, 2014
SAMSHA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration

A felismerés és a megelőzés kulcsa a traumatudatos szervezeti működés

„A traumatudatos szervezeti működés azt jelenti, hogy a szervezetek és dolgozói

(1) tudják, hogy a **trauma hogyan befolyásolja a gyermek fejlődését**, illetve, hogy a trauma különösen a gyermekeket teszi kiszolgáltatottá a további veszélyekkel szemben;

(2) **biztonságos, kiszámítható és bizalmi kapcsolatok** kiépítésével aktívan megelőzhetik a traumákat;

(3) világos számukra, hogy érdemes a gyerekek, szülők és kollégák viselkedését a **saját ártalmas gyermekkori tapasztalataik tükrében is értelmezni.**” (Fredrickson, 2019)

A traumatudatos szervezeti működés

A traumatudatos gondozás nem a trauma kezelésére szolgáló módszer, inkább arra irányul, hogy elérhető és megfelelő támogatást nyújtson a potenciálisan traumát átélt gyerekek és gondozóik számára.

(SAMSHA, 2014)

A kutatások azt mutatják, hogy a támogató és stabil kapcsolatok támogathatják a gyerekeket a traumából való felépülésben.

(Ungar & Perry, 2012)

A traumatudatosság hat alapelve



Biztonság

fizikai és érzelmi biztonság biztosítása



Kiszámíthatóság

olyan légkör megteremtése, ahol adott a tisztánlátás, a következetesség és a személyes határok tiszteletben tartása



Támogató közösségek

családok és munkatársak segítése, hogy egymás erősségeire építsenek



Partnerség

a közös döntéshozatal ösztönzése



Bátorítás, jelenlét, döntés

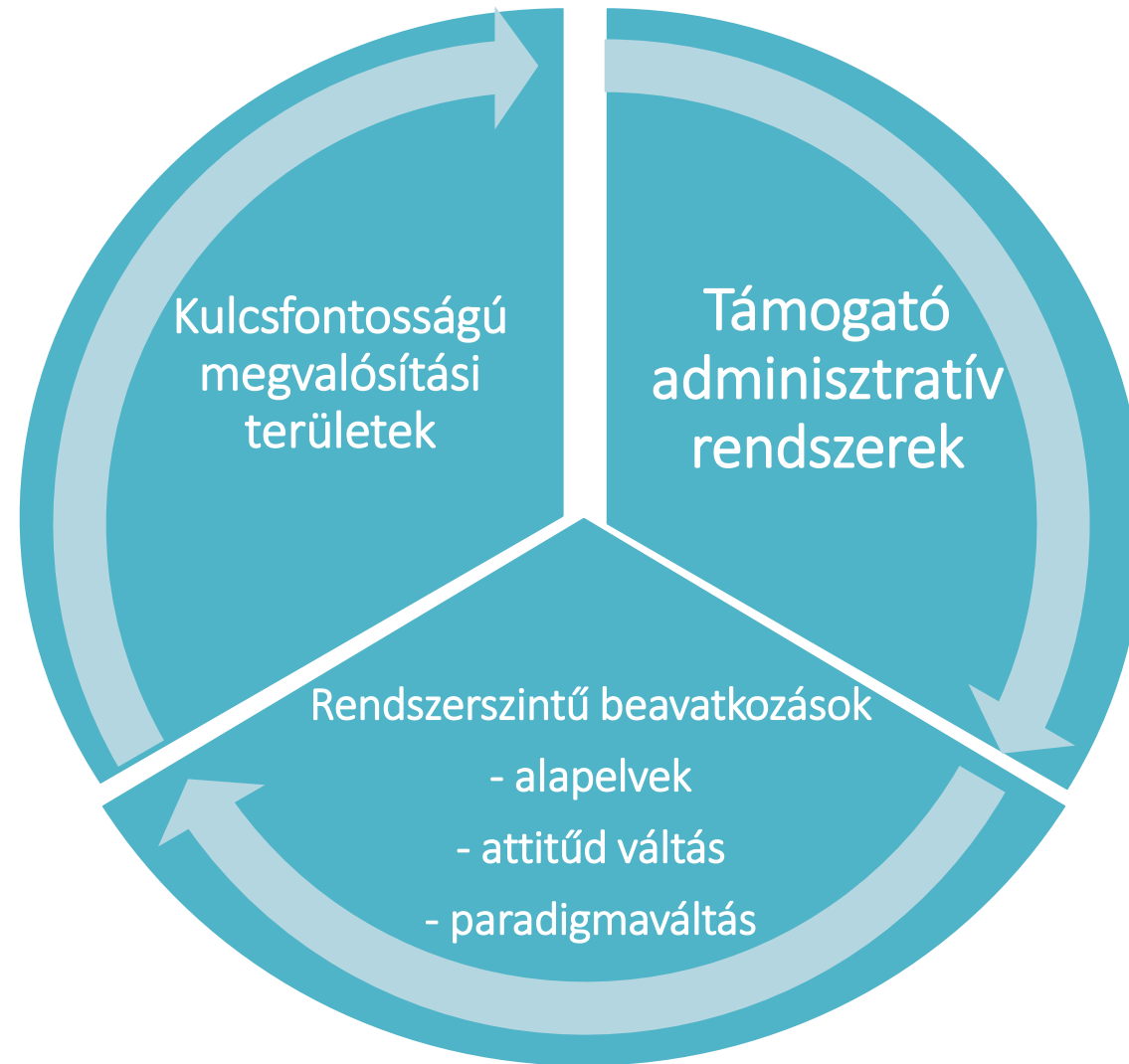
annak elfogadása és tiszteletben tartása, hogy minden egyénnek vannak jogai és kötelezettségei



Inklúzió

aktívan túllépni a sztereotípiákon és előítéleteken

„Nem kell terapeutának lenned, hogy terápiás hatást érj el.”



Ford, J. and Wilson, C. (2012). SAMHSA's Trauma and Trauma-Informed Care Experts Meeting.

Fixen, D. L., Naoom, S. F., Blase, K. A., Friedman, R. M., & Wallace, F. (2005). Implementation research: A synthesis of the literature.

Tampa, FL: University of South Florida, Louis de la Parte Florida Mental Health Institute

A traumatudatos intézményi működés kulcsfontosságú megvalósítási területei

- a traumák szisztematikus szűrése
- a munkavállalók képzésének és (szakmai) fejlődésének támogatása
- a bizonyítékokon alapuló, működő gyakorlatok beépítése
- rendszerek közötti együttműködés elősegítése

SAMHSA (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative. Letölthető: <http://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884>

A kulcs az attitűd és a folyamatos fejlesztés, tükörbe nézés szervezeti szinten



“A kapcsolatok számítanak: a
rendszerszintű változások alapja a
bizalom, és a bizalom az egészséges
munkakapcsolatok kialakításából
táplálkozik.

**Emberek - nem programok - képesek
megváltoztatni embereket.”**

Bruce D. Perry



Enhancing the Capacity to combat child abuse through an Integral training and Protocol for childcare professionals

GYERMEKBÁNTALMAZÁS ELLENI KÜZDELEM - kisgyerekekkel foglalkozó szakembereknek szóló integrált képzés és traumatudatos protokoll és szűrőeszköz kidolgozása

LETÖLTHETŐ PROTOKOLL ÉS SZŰRŐESZKÖZ

- <https://eclipsproject.eu/>
- <https://nobadkid.org/eclips/>

(nyílt forrás)

- Leuven Limburg egyetem, Belgium
- Center Dardedze gyermekvédelmi központ, Lettország
- Pressley Ridge (NoBadKid) Alapítvány, Magyarország
- UNIMORE egyetem, Olaszország

Elérhetőségem

Rózsa Mónika

gyermek- és ifjúság klinikai szakpszichológus

+ 36 20 415 8668

rozsamoni15@gmail.com