

Podręcznik.

COPE

- o zdrowieniu w traumie -
- o wzmacnianiu umysłów -



PODRĘCZNIK
PROGRAMU
TRENINGOWEGO

PROJEKT COPE

ZAWARTOŚĆ

Wstęp	03
O projekcie COPE	
Struktura podręcznika	05
Zastrzeżenia	13
Kto może stosować podręcznik i jego cel	
Słowniczek	16
Podstawowe pojęcia do zrozumienia i zastosowania TIC i TIA	
Opieka Uwzględniająca Traumę (TIC) a Edukacja Poza-Formalna	29
Co warto wiedzieć zanim rozpoczniemy korzystanie z podręcznika	
Rozpoczynając od uważności	41
Identyfikowanie wyzwalaczy i zarządzanie emocjami	
Zrozumieć Traumę	51
Podstawy traumy: rozpoznawanie i rozumienie znaczenia traumy	
Część 1: Bezpieczeństwo i Odpowiedzialność	62
Budowanie Bezpiecznego i Odpowiedzialnego Środowiska	
Część 2: Zaufanie i Przejrzystość	88
Kultywowanie Zaufania Poprzez Przejrzystą Komunikację	
Część 3: Wsparcie	105
Wsparcie Rówieśnicze i Strategie Samo-Pomocowe	
Część 4: Współpraca i Wzajemność	118
Wzmacnianie Relacji poprzez Współpracę	
Część 5: Wzmacnianie i Sprawstwo	133
Głos i Wybór - Eksploracja Mocnych Stron i Zasobów	
Część 6: Kultura i Historia	144
Rozumienie kontekstu Płci, Narodowości i Historii	
Część 7: Uważność i Podejście Uwzględniające Traumę TIA	150
Zastosowanie TIA, Praktykowanie Pokory, Adekwatnych Odpowiedzi i	
Rozumienie Wpływu Traumaty	

O PROJEKCIE COPE

Wiele osób, które przeżyły bardzo trudne i traumatyczne sytuacje – jak uchodźcy czy osoby przymusowo przesiedlone – często zmagają się z problemami psychicznymi. Należą do nich między innymi zespół stresu pourazowego (PTSD), depresja czy stany lękowe. Badania pokazują, że nawet jedna trzecia uchodźców może doświadczać tego typu problemów. Na moment trwania tego projektu podobne wyzwania obserwuje się wśród osób wewnętrznie przesiedlonych w Ukrainie.

Dostęp do adekwatnego wsparcia bywa bardzo trudny ze względu na wiele barier. Należą do nich stygmatyzacja (negatywne postrzeganie lub "piętnowanie") problemów psychicznych, brak świadomości (zarówno u samych potrzebujących, jak i u osób niosących pomoc, ograniczone środki oraz brak wiedzy, jak pomagać uwzględniając złożoność traumy.

Obcowanie z traumą dotyka również osoby pomagające – osoby wyspecjalizowane w pomaganiu, osoby w wolontariacie, edukatorów i edukatorki. Mogą oni doświadczać traumy wtórnej (zastępczej, "zarazić się" cierpieniem) lub nieświadomie znaleźć się w sytuacjach, które wywołują (uruchamiają) objawy traumy u osób, którym starają się pomóc. Obecne zasoby i ich dostęp, aby wspierać tych pomocników, są ograniczone.

Projekt COPE stanowi próbę uzupełnienia luk i odpowiedzi na te wyzwania. Wszyscy partnerzy projektu, w tym organizacje i osoby na co dzień pracujące z uchodźcami, znają te problemy z własnego doświadczenia. Rozumieją, jak bardzo brakuje praktycznych materiałów, szkoleń i kursów internetowych dla edukatorów i wolontariuszy działających w tym obszarze.

Projekt COPE ma na celu:

- Zebrać i przeanalizować najlepsze metody stosowane w Europie przygotowujące edukatorów (z różnych branż) do pracy z osobami po traumie.
- Opracować kursy szkoleniowe dla edukatorów nieformalnych (pracujących z dorosłymi) i wolontariuszy. Będą one wykorzystywać symulacje różnych sytuacji, aby pomóc im radzić sobie w krytycznych momentach (np. w klasie lub w innym środowisku wsparcia).
- Stworzyć łatwe do zrozumienia infografiki i zebrać je w formie praktycznego podręcznika.
- Opracować kurs e-learningowy.
- Uruchomić kampanię informacyjną skierowaną do edukatorów (np. w mediach społecznościowych), aby pomóc im lepiej zrozumieć, czym jest trauma i jak walczyć z jej stygmatyzacją.

Ostatecznym celem projektu jest wyposażenie edukatorów w umiejętności potrzebne do wspierania osób po traumie. Może to pomóc w procesie reintegracji w europejskim społeczeństwie osób, które przeżyły traumę wojenną. Przewidujemy, iż efekty projektu pomogą zmniejszyć negatywny wpływ wojny na europejski system edukacji.

Projekt COPE jest nowatorski m.in. ze względu na Edukację Opartą na Symulacjach (analogiczne do szkoleń medycznych). Obecne zasoby szkoleniowe są dedykowane dla psychologów, brakuje praktycznych narzędzi dla edukatorów, trenerów czy wolontariuszy, którzy na co dzień spotykają osoby po traumie. W projekcie COPE podejmujemy się uzupełnić tę lukę. Co ważne, projekt obejmuje też ocenę rzeczywistych potrzeb, w tym pogłębione wywiady (oparte na empatii) z edukatorami z Ukrainy. Ma to zapewnić, że tworzone materiały będą odpowiadały ich kulturze i realiom. Kampania informacyjna oraz szkolenia będą również miały na celu walkę ze szkodliwym piętnem związanym z traumą.

Projekt COPE ma potencjał międzysektorowy – edukacja, szkolenia, praca z młodzieżą, sport. Chociaż skupia się głównie na edukatorach nieformalnych i wolontariuszach, opracowane materiały będzie można dostosować do edukacji wyższej, sportu, szeroko pojętej obsługi klienta. Projekt COPE to uniwersalne podejście pomocne w różnych środowiskach.



**Co-funded by
the European Union**

ORGANIZACJE PARTNERSKIE



Comparative
Research
Network:



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji

WIĘCEJ INFORMACJI:



WSTĘP

STRUKTURA PODRĘCZNIKA



CO ZNAJDZIESZ W PODRĘCZNIKU I JAK Z NIEGO KORZYSTAĆ?

WSTĘP

ROZUMIENIE TRAUMY W PROSTY SPOSÓB

Trauma pojawia się, gdy osobie przydarza się coś głęboko wstrząsającego lub niebezpiecznego, co powoduje poczucie przytłoczenia i zagrożenia. Może to być duże wydarzenie, takie jak wypadek, wojna czy katastrofa. Ale może również wynikać z mniejszych, powtarzających się doświadczeń, takich jak bycie ignorowanym lub ranionym emocjonalnie w dzieciństwie. Trauma to nie tylko o to, co się wydarzyło – to reakcja e środka, która sprawia, że trudno czuć się bezpiecznie lub sprawnie radzić sobie ze stresem.

Jak trauma na nas wpływa:

- **Ciało i Mózg:** Trauma może zmienić sposób, w jaki działa nasz mózg i ciało. Na przykład, niektórzy mogą czuć się cały czas „w napięciu”, być podenerwowani lub nadmiernie wrażliwi na drobne rzeczy, które przypominają im o złym dla nich doświadczeniu.
- **Uczucia i Relacje:** Trauma sprawia, że ludzie czują się przestraszeni, bezradni lub „zablokowani”, nawet gdy znajdują się w bezpiecznym otoczeniu czy relacji. Może również utrudniać zaufanie lub budowanie więzi z innymi.

Różne spojrzenia na traumę

Eksperci na różne sposoby wyjaśniają traumę. Oto, co mówią niektórzy z nich:

- **Dr Bruce Perry:** Trauma zmienia sposób, w jaki mózg radzi sobie ze stresem. Może sprawiać, że ludzie reagują zbyt silnie na rzeczy, które dla innych mogą nie być stresujące (Supin, 2016).
- **Bessel van der Kolk:** W traumie nie chodzi tylko o to, co wydarzyło się w przeszłości. Chodzi o to, jak tamto wydarzenie żyje w kimś dzisiaj, sprawiając, że czuje się zagrożony lub przestraszony we własnym ciele i umyśle (van der Kolk, 2014).
- **Gabor Maté:** Trauma jest jak wewnętrzna rana. Nie chodzi o samo wydarzenie, ale o to, jak nas ono rani emocjonalnie i fizycznie (Maté, 2019).
- **Dr Judith Herman:** Trauma często wiąże się z czymś, co odczuwane jest jako zagrażające życiu, jak przemoc lub niebezpieczeństwo. Może pozostawić ludzi z poczuciem bezsilności i niezdolności do radzenia sobie (Herman, 1992).
- **Russ Harris:** Trauma może utrudniać ludziom pójście naprzód. Pomóc może nauka akceptacji tego, co się wydarzyło i skupienie się na tym, co w życiu ważne (Harris, 2009).

Co sprawia, że trauma jest osobista?

Nie każdy reaguje w ten sam sposób na to samo wydarzenie. To, co dla jednej osoby jest traumą, dla innej może nią nie być. Na przykład coś, co dla innych jest drobnostką, jak dokuczanie, może być bardzo bolesne dla kogoś, kto w przeszłości był ignorowany lub poniżany. Właśnie dlatego trauma jest osobista — zależy od tego, jak dana osoba się czuje i przez co przeszła wcześniej.

Dlaczego niektórzy ludzie nie dostrzegają swojej traumy?

Czasami ludzie nie zdają sobie sprawy, że przeszli traumę, zwłaszcza jeśli wynika ona z czegoś takiego jak zaniedbanie emocjonalne lub ciągły stres w dzieciństwie. Mogą myśleć: „Nie było tak źle” lub porównywać się z innymi, którzy przeszli przez coś gorszego w ich ocenie. Może to prowadzić do jeszcze większego bólu, zwłaszcza jeśli ich cierpienie jest umniejszane przez innych lub przez nich samych.

Dlaczego świadomość i wsparcie mają znaczenie?

Rozpoznanie traumy jest ważne, ponieważ pomaga ludziom zrozumieć, co dzieje się w ich wnętrzu. Kiedy trauma nie jest dostrzegana ani uznawana, może prowadzić do większej krzywdy, jak poczucie niezrozumienia lub odtworzenia przeszłej traumy (retraumatyzacja). Właśnie dlatego potrzebujemy podejścia i opieki uwzględniającej traumę (Trauma-Informed Approach and Care) — pomaganie budujące poczucie bezpieczeństwa, szacunku i zrozumienia.

Edukatorzy nieformalni, tacy jak mentorzy, trenerzy czy liderzy społeczności, mogą odgrywać dużą rolę w życiu ludzi, również tych z historią traumy. Ucząc się o traumie i o tym, jak się ona objawia, mogą tworzyć przestrzenie, w których ludzie czują się wspierani i doceniani. To pomaga w zdrowieniu i budowaniu pewności siebie.

Podsumowanie

Trauma może wynikać z dużych lub małych wydarzeń, ale liczy się to, jak wpływa na daną osobę. Trauma zmienia to, jak człowiek postrzega siebie i otaczający świat. Zrozumienie traumy oraz oferowanie życzliwości i wsparcia może pomóc ludziom poczuć się bezpiecznie i zacząć zdrowieć. Niezależnie od tego, czy zajmujesz się opieką, edukacją czy relacją przyjacielską, znajomość tych podstaw może mieć ogromne znaczenie w czymś życiu i Twoim bezpieczeństwie.

Źródła

- Harris, R. (2009). *The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living*. New Harbinger Publications.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—from Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.
- Maté, G. (2019). *When the Body Says No: Understanding the Stress-Disease Connection*. Vintage Canada.
- Supin, E. (2016). *Dr. Bruce Perry: Understanding the Effects of Trauma*. [Source].
- van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Podręcznik podzielony jest na siedem obszarów tematycznych związanych z profesjonalną opieką w kontekście traumy psychologicznej, kierując się zasadami **Opieki Uwzględniającej Traumę (TIC, ang. Trauma-Informed Care)** oraz **Podejścia Uwzględniającego Traumę (TIA, ang. Trauma-Informed Approach)**. Rozdziały te stanowią podstawę do zrozumienia, stosowania i facylitowania (prowadzenia) praktyk wrażliwych na traumę. Aby ugruntować te praktyki, najpierw zdefiniujemy traumę:

Definicja Traumaty

- **Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA)** definiuje traumę jako reakcję emocjonalną na dręczące wydarzenie lub serię wydarzeń, która przytłacza zdolność jednostki do radzenia sobie. Może ona wiązać się z zagrożeniem życia lub nietykłości cielesnej i często prowadzi do trwałych skutków fizycznych, emocjonalnych i psychologicznych. Trauma może wynikać z różnorodnych doświadczeń, takich jak wypadki, klęski żywiołowe, krzywdzenie lub przemoc (American Psychiatric Association, 2021).
- **Agencja ds. Nadużywania Substancji i Zdrowia Psychicznego (SAMHSA)** poszerza tę definicję, opisując traumę jako wynikającą z wydarzenia, serii wydarzeń lub zbioru okoliczności, które są doświadczane przez jednostkę jako fizycznie lub emocjonalnie krzywdzące lub zagrażające. Doświadczenia te mają trwały, negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostki oraz jej dobrostan psychiczny, fizyczny, społeczny, emocjonalny lub duchowy (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014).

Mając na uwadze te definicje, kolejne rozdziały opierają się na kluczowych zasadach Podejścia i Opieki Uwzględniających traumę. Na podstawie przeglądu badań, modeli i praktyk uwzględniających traumę, wybrano siedem sekcji, które ukierunkowują ten program:

1. **Bezpieczeństwo** – skupia się na tworzeniu bezpiecznych środowisk, włączając w to znaczenie odpowiedzialności i jasnych granic.
2. **Zaufanie** – podkreśla budowanie zaufania poprzez przejrzystą komunikację i spójne działania.
3. **Wsparcie** – obejmuje strategie wsparcia rówieśniczego, samopomocy oraz budowania więzi w procesie zdrowienia.
4. **Współpraca** – podkreśla wzajemność i obopólność jako kluczowe elementy efektywnej pracy z jednostkami i społecznościami.
5. **Wzmocnienie (Upodmiotowienie)** – zachęca do autonomii poprzez wzmocnianie sprawczości jednostki, wzmocnianie jej głosu i promowanie świadomych wyborów.
6. **Kultura** – bada wpływ tożsamości kulturowej, płciowej i narodowej, z naciskiem na zrozumienie i poszanowanie różnorodności oraz potrzeb mniejszości.
7. **Świadomość (uwaga na) traumy** – skupia się na zrozumieniu skutków traumy, wspieraniu responsywności (zdolności do reagowania) oraz integrowaniu wartości pokory i uważności na indywidualne potrzeby.

Program COPE opiera się na międzynarodowej **diagnozie potrzeb**, zbadano wymogi szkoleniowe edukatorów nieformalnych. Badanie to zostało zaprojektowane, aby:

- Zidentyfikować luki w wiedzy i kompetencjach związanych z traumą.
- Zbadać, jak trauma jest rozumiana i jak się do niej podchodzi w praktyce.
- Ocenić gotowość edukatorów do pracy z osobami, które przeżyły traumę.
- Zdefiniować narzędzia i wsparcie systemowe potrzebne do bezpiecznej i skutecznej edukacji uwzględniającej traumę.

Metodologia

Zastosowano jakościowe, wielometodyczne podejście, aby uchwycić zarówno głębię, jak i różnorodność perspektyw:

- Wywiady niedyrektywne, zgodne z podejściem skoncentrowanym na osobie Carla Rogersa.
- Otwarte kwestionariusze dla edukatorów i ekspertów w całej Europie.
- Analiza tematyczna (Braun i Clarke, 2006) w celu zidentyfikowania powtarzających się tematów.
- Przegląd literatury w celu zintegrowania aktualnych najlepszych praktyk w szkoleniach uwzględniających traumę.

Ten zeszyt ćwiczeń ma na celu **facylitację** (ułatwienie) procesu edukacyjnego poprzez prowadzenie użytkowników przez:

- **Zdobywanie wiedzy:** Uczenie się o traumie i jej skutkach.
- **Dzielenie się i zastosowanie wiedzy:** Rozwijanie umiejętności poprzez wspólne i praktyczne ćwiczenia.
- **Rozpoznawanie i doskonalenie zdolności:** Przekładanie wiedzy i umiejętności na skuteczne działania w celu budowania solidnych kompetencji.

WIEDZA, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJE

Struktura podręcznika jest zaprojektowana tak, aby progresywnie budować:

Wiedzę

Podstawowe informacje na temat traumy, procesów edukacyjnych i podstawowego wsparcia psychologicznego.

Umiejętności

Zdolność do rozpoznawania, organizowania, planowania i skutecznego działania w kontekstach związanych z traumą emocjonalną.

Kompetencje

Integrowanie wiedzy i umiejętności w praktyce poprzez:

- **Projektowanie** scenariuszy opieki uwzględniającej traumę (trauma-informed).
- **Modyfikowanie** i ulepszanie scenariuszy dzięki informacjom zwrotnym i refleksji.
- **Stosowanie** krytycznego myślenia i ciekawości do usprawniania procesów.

ZAŁOŻENIA METODYCZNE PODRĘCZNIKA

Podręcznik opiera się na czterech podstawowych zasadach, wspierających aktywne uczenie się:

Współpraca: Wspólne tworzenie scenariuszy i rozwiązań.

Komentowanie: Modyfikowanie i udoskonalanie scenariuszy na podstawie informacji zwrotnych.

Krytyka: Zachęcanie do konstruktywnej krytyki i budowanie dialogu.

Ciekawość: Zadawanie pytań i wspieranie otwartości na poszukiwania.

Dzięki połączeniu tych elementów, podręcznik staje się dynamicznym narzędziem do budowania praktyk uwzględniających traumę (trauma-informed) oraz wspierania zarówno rozwoju zawodowego, jak i osobistego, poprzez zestaw ćwiczeń, który można komentować, krytykować, z zaciękawieniem eksplorować i tworzyć nowe, bardziej dopasowane do potrzeb osoby prowadzącej, grupy szkolonej lub instytucji.

kim jest osoba facylitująca?

Facylitatorzy/ki (F) odgrywają kluczową rolę w zapewnieniu sukcesu programu **COPE** poprzez tworzenie bezpiecznych, angażujących i wrażliwych kulturowo środowisk edukacyjnych.

Aby skutecznie przeprowadzić uczestników przez ten podręcznik, osoby facylitujące powinny spełniać następujące kryteria:

1. **Kompetencje językowe i kulturowe**

- (F) starają się mówić tym samym językiem co osoby uczestniczące (OU), aby zapewnić jasną komunikację i zminimalizować nieporozumienia.
- Idealnie byłoby, gdy (F) podzielają i głęboko rozumieją tło kulturowe (OU), co pozwala im poruszać wrażliwe tematy z szacunkiem i w odpowiedni sposób.

2. **Wykształcenie**

- Chociaż wyższe wykształcenie nie jest obowiązkowe, oczekuje się, że (F) posiadają wykształcenie średnie, aby zapewnić skuteczne i pewne przekazywanie treści.

3. **Pasja do edukacji i wspierania**

- Autentyczne zainteresowanie edukacją i wspieraniem innych jest kluczowe. (F) prezentują silne pragnienie pomagania (OU) we wzroście, nauce i pokonywaniu wyzwań, odzwierciedlając współczujące i nieoceniające podejście.

4. **Kompleksowe szkolenie**

- Przed facylitacją grupy na zasadach projektu COPE, osoby prowadzące powinny przejść pełny proces szkoleniowy – ukończyć kurs online, przeczytać i poświęcić czas na refleksję, dostosować podręcznik do grupy odbiorczej. Taki proces ma pomóc zrozumieć podejście do projektu od środka, doświadczyć ćwiczeń i nauczyć się jak wspierać osoby uczestniczące z troską i pewnością siebie.

5. **Stosowanie zasad TIC i projektu COPE**

- (F) znają, postępują według i nauczają zasad Podejścia Uwzględniającego Traumą (TIC) i projektu COPE, starają się wcielać te praktyki we własne życie. Modelują empatię, szacunek i samoświadomość, a w ten sposób mogą budzić zaufanie i zachęcać (OU) do pełnego zaangażowania się w program.

DODATKOWE WSKAZÓWKI I ŹRÓDŁA

Self-Help Plus (SH+) to program zarządzania stresem opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), który składa się z 5-częściowego kursu mającego na celu pomóc zainteresowanym osobom w skutecznym radzeniu sobie ze stresem. Kurs jest prowadzony przez osoby facylitujące niebędące specjalistami/kami, po krótkim szkoleniu, w którym może uczestniczyć do 30 osób. (F) wykorzystują wcześniej nagrane materiały audio oraz ilustrowany przewodnik zatytułowany *Doing What Matters in Times of Stress* (polski tytuł: „Radzenie sobie ze stresem w trudnych chwilach”), aby ćwiczyć kluczowe umiejętności zarządzania stresem. Program jest przeznaczony dla osób dorosłych doświadczających stresu, niezależnie od ich pochodzenia czy środowiska.

Badania wykazały, że SH+ znacząco redukuje dystres psychiczny (cierpienie psychiczne) i pomaga zapobiegać zaburzeniom zdrowia psychicznego. Jest szczególnie skuteczny jako początkowy krok w modelu opieki stopniowanej (stepped-care approach) w zdrowiu psychicznym lub jako część szerszych interwencji środowiskowych. Kurs SH+ można integrować z innymi inicjatywami na rzecz zdrowia psychicznego, aby zapewnić całościowe wsparcie.

Dla (F) WHO przygotowała szczegółowy „Podręcznik szkoleniowy Self-Help Plus (SH+)”, który oferuje wskazówki dotyczące prowadzenia kursu. Podręcznik ten zawiera cenne zasoby (poprzez kody QR odsyłające do pogłębionych treści - tak jak my tutaj poniżej tekstu) i rzeczywiste scenariusze od doświadczonych trenerów/ek SH+, aby pomóc (F) skutecznie przygotować i przekazać treści kursu.

Podręcznik, dostępny w wielu językach, oferuje pliki audio SH+ w języku angielskim i kilku innych językach, w tym arabskim, francuskim, arabskim dialekcie Dżuba, portugalskim (dostosowanym do Brazylii), hiszpańskim, tureckim i ukraińskim. Zasoby te można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej WHO, gdzie (F) mogą również uzyskać dostęp do materiałów szkoleniowych dostosowanych do różnych języków i kontekstów kulturowych.

Aby uzyskać więcej informacji, w tym kompletny podręcznik szkoleniowy dla facylitatorów SH+ i pliki audio, odwiedź stronę internetową WHO. Program SH+ i jego zasoby są objęte licencją CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN: 9789240035119 Liczba stron: 256

W celu szczegółowego przygotowania i dostępu do materiałów kursowych, należy zapoznać się z podręcznikiem facylitatora SH+, który oferuje dogłębne instrukcje i praktyczne porady dotyczące przekazywania umiejętności zarządzania stresem osobom w różnych środowiskach.

World Health Organization. (2024). The Self-Help Plus (SH+) training manual: For training facilitators to deliver the SH+ course (s. 47). Genewa: Światowa Organizacja Zdrowia. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. ISBN: 9789240035119.



ZASTRZEŻENIA

PRAKTYKUJ UWAŻNIE

ZASTRZEŻENIA W PROJEKCIE COPE

ZASTRZEŻENIA (DISCLAIMER)

Informacje zawarte we wszystkich częściach Projektu COPE są ogólnie dostępne dla każdej zainteresowanej osoby, treści osadzone są w międzynarodowej literaturze przedmiotu. Pojęcia, informacje, teorie naukowe oraz interdyscyplinarne zastosowania zawarte w tym projekcie zostały uporządkowane tak, aby były one wartościowe dla osób z różnych obszarów zawodowych. Treści oferują pomoc i użyteczność uczniom, nauczycielom, personelowi szkolnemu, klientom, pacjentom lub użytkownikom usług w różnych środowiskach, krajach i kulturach.

Chociaż wiedza naukowa i zastosowania przedstawione w tym projekcie są swobodnie dostępne poprzez różne publikacje naukowe i bazy danych na całym świecie, praktyczne wdrażanie tych koncepcji jest regulowane w różny sposób w poszczególnych krajach przez ich odpowiednie prawa, regulacje i zawodowe kodeksy etyki. Te regulacje i wytyczne etyczne często różnią się w zależności od kraju, odzwierciedlając unikalne ramy prawne i standardy każdego regionu.

Wszystkie materiały dostępne w ramach projektu COPE są oferowane z wyraźną intencją poszanowania wszelkich obowiązujących praw i regulacji. Żadna część tego kursu nie powinna być interpretowana ani wykorzystywana w celach innych niż podane.

Podstawowym obowiązkiem każdej osoby profesjonalnie zajmującej się pomaganiem i organizacji jest działanie z zachowaniem rzetelności naukowej i odpowiedzialności etycznej, co obejmuje pełne przestrzeganie przepisów obowiązujących w ich kraju, poszanowanie szczególnych kompetencji innych zawodów, świadomość własnych ograniczeń i wiedzy oraz przestrzeganie granic określających ich zawód lub rolę. Osoby o profilu profesjonalnym muszą również przestrzegać wewnętrznych regulaminów swoich organizacji.

Materiały z projektu COPE mogą być swobodnie wykorzystywane, pod warunkiem podania autorów i źródeł. Jednakże nie mogą być one komercjalizowane w żadnej formie.

PODCHODZĄC DO ZAŁOŻEŃ PODEJŚCIA I OPIEKI
UWZGLĘDNIAJĄCYCH TRAUMĘ (TIA AND TIC), KORZYSTAJ Z TYCH
MATERIAŁÓW Z EMPATIA, SAMOŚWIADOMOŚCIĄ I
ZAANGAŻOWANIEM W AUTOREFLEKSJĘ.

TIC NIE ZASTĘPUJE PROFESJONALNEJ TERAPII ANI NIE OFERUJE
NARZĘDZI DIAGNOSTYCZNYCH. ZAMIAST TEGO, DOSTARCZA RAM
DO TWORZENIA BEZPIECZNYCH, PEŁNYCH SZACUNKU I
WSPIERAJĄCYCH ŚRODOWISK. STOSUJĄC TE ZASADY,
PRIORYTETOWO TRAKTUJ ZARÓWNO SWÓJ DOBROSTAN, JAK I
DOBROSTAN INNYCH, POZOSTAJĄC PRZY ŚWIADOMOŚCI
WŁASNYCH GRANIC I OGRANICZEŃ. PRAKTYKUJ W SPOSÓB
PRZEMYŚLANY, ZACHOWUJĄC CIEKAWOŚĆ, OTWARTOŚĆ NA
NAUKĘ I SZACUNEK DLA WYJĄTKOWYCH DOŚWIADCZEŃ OSÓB, Z
KTÓRYMI PRACUJESZ.

JEŚLI W KTÓRYMKOLWIEK MOMENCIE POCZUJESZ "WYZWALACZ"
(TRIGGER) LUB NAPOTKASZ SYTUACJE WYKRACZAJĄCE POZA
TWOJĄ WIEDZĘ LUB KOMPETENCJE, ZATRZYMAJ SIĘ I DAJ
PIERWSZEŃSTWO WŁASNEJ OPIECE. POSZUKAJ WSPARCIA U OSÓB
DOŚWIADCZONYCH PROFESJONALNIE LUB W RAZIE POTRZEBY
POLEĆ ODPOWIEDNIE ZASOBY. PAMIĘTAJ, ŻE BUDOWANIE
PRZESTRZENI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ ZACZYNA SIĘ OD
ŚWIADOMEJ INTENCJI, CIĄGŁEJ EDUKACJI I GŁĘBOKIEGO
SZACUNKU DLA INDYWIDUALNEJ DROGI KAŻDEJ OSOBY.

S Ł O W N I C Z E K

OPEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ (TIC) PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ (TIA) SŁOWNICZEK

PODAŻANIE ZA JĘZYKIEM OPIEKI I PODEJŚCIA UWZGLĘDNIAJĄCYCH TRAUMĘ

Podstawowe pojęcia dla zrozumienia i zaaplikowania TIC i TIA

Słowniczek TIC i TIA

Akceptacja (Acceptance): gotowość do zezwolenia i zrobienia miejsca na niewygodne myśli, uczucia i doznania bez próby ich unikania lub tłumienia. Akceptacja polega na uznaniu obecności tych doświadczeń bez zmagania się z nimi. Źródło: Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Andragogika (Andragogy): Teoria i praktyka uczenia się dorosłych, która kładzie nacisk na potrzeby i motywacje dorosłych uczniów. Programy edukacji pozaformalnej skierowane do dorosłych często wykorzystują podejścia andragogiczne, koncentrując się na samokierowanym uczeniu się i praktycznych zastosowaniach. Źródło: Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education.

Bezpieczeństwo (Safety): Bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne jest podstawą opieki uwzględniającej traumę. Obejmuje to tworzenie środowisk, w których jednostki czują się bezpieczne, szanowane i wolne od krzywdy lub retraumatyzacji. Bezpieczeństwo obejmuje również jasne oczekiwania, granice i spójne praktyki. Źródło: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). *SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach*. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

Bezpieczeństwo psychologiczne (Psychological Safety): Stan, w którym jednostki czują się bezpiecznie, są szanowane i cenione w danej przestrzeni, co pozwala im na otwartość w wyrażaniu myśli, emocji i doświadczeń bez obawy przed osądem lub odrzuceniem. Źródło: Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44(2), 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>.

Bezpieczeństwo kulturowe (Cultural Safety): Praktyka tworzenia środowiska, w którym jednostki czują się szanowane i bezpieczne od krzywdy kulturowej lub dyskryminacji. Wykracza to poza kompetencje kulturowe, zapewniając, że osoby ze wszystkich środowisk kulturowych czują, że ich tożsamość i doświadczenia są honorowane i chronione. Źródło: Ramsden, I. (2002). Cultural safety and nursing education in Aotearoa and Te Waipounamu. *Nursing Praxis in New Zealand*, 8(3), 4–10.

Budowanie potencjału (Capacity Building): Proces rozwijania wiedzy, umiejętności i zasobów niezbędnych jednostkom i społecznościom do osiągnięcia ich celów i poprawy dobrostanu. Budowanie potencjału jest kluczowym celem wielu inicjatyw edukacji pozaformalnej. Źródło: Eade, D. (1997). *Capacity-building: An approach to people-centered development*. Oxfam.

Słowniczek TIC i TIA

Dysocjacja (Dissociation): zjawisko psychologiczne, w którym jednostka oddziela się od swoich myśli, uczuć, wspomnień lub poczucia tożsamości. Może wystąpić jako mechanizm radzenia sobie w odpowiedzi na traumę lub przytłaczający stres, pozwalając osobie zdystansować się od doświadczeń, które są zbyt trudne do przetworzenia. Dysocjacja ma różne nasilenie, od łagodnych form, jak marzenia na jawie lub utrata poczucia czasu, po cięższe formy, takie jak amnezja dysocjacyjna lub dysocjacyjne zaburzenie tożsamości (DID). Źródło: American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)

Dysocjacyjne zaburzenie tożsamości (DID): ciężka forma dysocjacji, w której u jednostki rozwijają się dwie lub więcej odrębnych tożsamości lub stanów osobowości. DID często pojawia się jako mechanizm radzenia sobie w odpowiedzi na ciężką i powtarzającą się traumę, szczególnie w dzieciństwie. Źródło: American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Dystres (Distress): odnosi się do stanu napięcia i dyskomfortu emocjonalnego, psychicznego lub fizycznego, często wynikającego z niesprzyjających okoliczności lub wydarzeń. Zazwyczaj pojawia się, gdy jednostka postrzega sytuację jako zagrażającą lub przytłaczającą, przekraczającą jej zdolność do radzenia sobie. W przeciwieństwie do eustresu (pozytywnego stresu, który może motywować i poprawiać wydajność), dystres jest negatywny i może upośledzać funkcjonowanie, przyczyniając się do lęku, depresji i innych problemów zdrowotnych. Źródło: American Psychological Association. (n.d.). Distress. Retrieved from <https://www.apa.org>.

Edukacja nieformalna (Informal Education): Uczenie się, które zachodzi naturalnie w codziennym życiu poprzez doświadczenia, interakcje społeczne i obserwacje. W przeciwieństwie do edukacji formalnej i pozaformalnej, edukacja nieformalna nie jest celowo ustrukturyzowana ani zorganizowana i odbywa się w różnych miejscach, takich jak rodzina, społeczność czy miejsce pracy. Źródło: Coombs, P. H., & Ahmed, M. (1974). Attacking rural poverty: How non-formal education can help. Johns Hopkins University Press.

Edukacja pozaformalna (NFE): Zorganizowana, ustrukturyzowana działalność edukacyjna odbywająca się poza formalnym systemem szkolnym. Edukacja pozaformalna jest celowa i zaprojektowana w celu osiągnięcia określonych celów edukacyjnych, często skierowana do różnych grup, takich jak młodzież, dorośli i populacje marginalizowane. Może obejmować edukację społeczną, warsztaty, programy szkoleniowe, edukację w zakresie umiejętności życiowych i programy alfabetyzacji dorosłych. Źródło: UNESCO. (2010). Reaching the marginalized: EFA global monitoring report 2010. UNESCO Publishing.

Edukacja w zakresie umiejętności życiowych (Life Skills Education): Nauczanie podstawowych umiejętności, które pomagają jednostkom skutecznie radzić sobie z wyzwaniami i obowiązkami życia codziennego. Edukacja w zakresie umiejętności życiowych często obejmuje umiejętności komunikacyjne, krytycznego myślenia, rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji i regulacji emocjonalnej. Źródło: World Health Organization. (1997). Life skills education for children and adolescents in schools: Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. WHO.

Emocjonalne retrospekcje (flashbacki) (Emotional Flashbacks): nagłe i intensywne reakcje emocjonalne, które występują, gdy jednostka zostaje "wyzwolona" (uruchomiona przez bodziec), powodując ponowne przeżywanie emocji związanych z przeszłą traumą. W przeciwieństwie do wizualnych retrospekcji, emocjonalne retrospekcje nie obejmują konkretnych wspomnień, ale wywołują stan emocjonalny odczuwany podczas traumatycznego wydarzenia. Źródło: Walker, P. (2013). Complex PTSD: From surviving to thriving. Azure Coyote Publishing.

Facylitator (Facilitator): Osoba, która prowadzi i wspiera grupę uczących się w warunkach edukacji pozaformalnej. Facylitatorzy skupiają się na zachęcaniu do udziału, promowaniu dyskusji i tworzeniu środowiska sprzyjającego uczeniu się, zamiast działać jak tradycyjni instruktorzy. Źródło: Brookfield, S. D. (2013). The skillful facilitator: A comprehensive resource for leading group discussions. Wiley.

Intersekcjonalność (Intersectionality): Ramy rozumienia, w jaki sposób różne aspekty tożsamości osoby (takie jak rasa, płeć, klasa społeczna, seksualność i niepełnosprawność) przecinają się i wpływają na jej doświadczenia. Koncepcja ta jest niezbędna do rozpoznania, w jaki sposób wiele form dyskryminacji lub niekorzystnej sytuacji może się nakładać. Źródło: Crenshaw, K. (1991). Mapping the margins: Intersectionality, identity politics, and violence against women of color. Stanford Law Review, 43(6), 1241–1299. <https://doi.org/10.2307/1229039>.

Kompetencje kulturowe (Cultural Competence): Zdolność do skutecznej interakcji z ludźmi z różnych kultur poprzez świadomość własnego światopoglądu kulturowego, zdobywanie wiedzy o różnych praktykach kulturowych i rozwijanie umiejętności pracy z szacunkiem w zróżnicowanych środowiskach. Źródło: Campinha-Bacote, J. (2002). The process of cultural competence in the delivery of healthcare services: A model of care. Journal of Transcultural Nursing, 13(3), 181–184. <https://doi.org/10.1177/10459602013003003>.

Mentoring (Mentorship): Relacja, w której bardziej doświadczona lub posiadająca większą wiedzę osoba zapewnia wskazówki, wsparcie i zachętę osobie mniej doświadczonej. Mentoring jest powszechnym podejściem w edukacji pozaformalnej wspierającym rozwój osobisty i zawodowy. Źródło: Crisp, G., & Cruz, I. (2009). Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007. Research in Higher Education, 50(6), 525–545. <https://doi.org/10.1007/s11162-009-9130-2>.

Mikroagresje (Microaggressions): Codzienne werbalne, niewerbalne lub środowiskowe afronty, drobne przykrości lub obelgi, które komunikują negatywne przesłanie jednostkom ze względu na ich przynależność do marginalizowanej grupy. Świadomość mikroagresji jest kluczowa dla tworzenia środowiska wrażliwego na traumę i włączającego. Źródło: Sue, D. W., Capodilupo, C. M., Torino, G. C., Bucceri, J. M., Holder, A. M. B., Nadal, K. L., & Esquilin, M. (2007). Racial microaggressions in everyday life: Implications for clinical practice. American Psychologist, 62(4), 271–286. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.4.271>.

Słowniczek TIC i TIA

Nadmierne pobudzenie (Hyperarousal): Stan podwyższonej czujności i reaktywności, często obserwowany u osób, które doświadczyły traumy. Objawy obejmują niepokój, drażliwość, trudności z koncentracją i wzmożoną reakcję lękową (na bodźce). Źródło: Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Niesprzyjające Doświadczenia Dziecięce (ACEs): potencjalnie traumatyczne wydarzenia, które występują w dzieciństwie (0-17 lat), takie jak maltretowanie, zaniedbanie, bycie świadkiem przemocy domowej, nadużywanie substancji psychoaktywnych w gospodarstwie domowym lub separacja rodziców. ACEs są powiązane z długoterminowymi problemami zdrowotnymi i behawioralnymi. Źródło: Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., & Marks, J. S. (1998).

Nieświadoma stronniczość (Implicit Bias): Nieświadome postawy lub stereotypy, które wpływają na nasze rozumienie, działania i decyzje. Nieświadoma stronniczość może nieświadomie wpływać na zachowanie wobec jednostek ze względu na ich rasę, płeć, pochodzenie etniczne lub inne cechy, dlatego świadomość tych uprzedzeń jest kluczowa w promowaniu inkluzywności. Źródło: Greenwald, A. G., & Krieger, L. H. (2006). Implicit bias: Scientific foundations. *California Law Review*, 94(4), 945–967. <https://doi.org/10.2307/20439056>.

Obniżone pobudzenie (Hypoarousal): Stan odrętwienia, niskiej energii lub emocjonalnego wyłączenia w odpowiedzi na traumę. Może obejmować uczucie odłączenia, brak motywacji lub spłycenie emocjonalne. Źródło: Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.

Odrętwienie emocjonalne (Emotional Numbing): częsta reakcja na traumę, w której jednostka czuje się odłączona od swoich emocji lub doświadcza zmniejszonej reakcji emocjonalnej na sytuacje, które normalnie wywoływałyby silne uczucia. Źródło: Litz, B. T. (1992). Emotional numbing in combat-related post-traumatic stress disorder: A critical review and reformulation. *Clinical Psychology Review*, 12(4), 417–432. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90125-R](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90125-R)

Opieka uwzględniająca traumę (TIC): Podejście stanowiące podstawę ram postępowania w celu redukcji praktyk przymusowych, stwierdzające, że za wszystkimi trudnymi zachowaniami kryje się niezaspokojona potrzeba. TIC charakteryzuje się podejściem opartym na zasobach (mocnych stronach), wykorzystującym szkolenia psychoedukacyjne, interwencje skierowane do użytkowników usług (np. oparte na zabawie, sporcie), odreagowywanie (debriefing) i rozwiązywanie problemów. Źródło: Kelly, J., Hammond, J., Murray, D., & Reilly, C. (2023). Trauma-informed care in mental health services: A systematic review of evidence for reducing coercive practices. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 30(4), 281–295.

Osoba, która przeżyła traumę (Trauma Survivor): Osoba, która doświadczyła i przeżyła traumatyczne wydarzenie lub serię wydarzeń. Termin ten podkreśla odporność jednostki i zdolność do przetrwania trudnych okoliczności. Źródło: Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Słowniczek TIC i TIA

Pierwsza pomoc psychologiczna (PFA): jest wspierającą, współczującą i nieinwazyjną pomocą udzielaną osobom doświadczającym dystresu emocjonalnego po traumatycznym wydarzeniu lub kryzysie. Celem pierwszej pomocy psychologicznej jest stabilizacja, pocieszenie i połączenie jednostek z dodatkowymi zasobami i wsparciem, bez zmuszania ich do dzielenia się szczegółami lub ponownego przeżywania swoich doświadczeń. Źródło: World Health Organization (WHO). (2011).

Podejście uwzględniające traumę (Trauma-Informed Approach): Ramy postępowania, które uznają powszechność i wpływ traumy, kładąc nacisk na tworzenie bezpiecznych, godnych zaufania i wzmacniających środowisk. Dąży do unikania retraumatyzacji, zrozumienia wpływu traumy na życie i zachowania jednostek oraz promowania zdrowienia i odporności poprzez wspierające relacje i systemy. Źródło: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach.

Pokora i responsywność (Humility and Responsiveness): Podchodzenie do każdej sytuacji z otwartością i chęcią uczenia się. Obejmuje to dostosowywanie wsparcia do unikalnych potrzeb jednostek i docenianie ich przeżytych doświadczeń. Źródło: Freire, P. (1970). Pedagogy of the Oppressed. Continuum.

Pokora kulturowa (Cultural Humility): Ciągły proces autorefleksji i samokrytyki, uznający, że nikt nie jest w stanie w pełni zrozumieć kultury innej osoby. Kładzie nacisk na otwartość na uczenie się od innych i uznawanie granic własnej wiedzy na temat różnych kultur. Źródło: Tervalon, M., & Murray-Garcia, J. (1998). Cultural humility versus cultural competence: A critical distinction in defining physician training outcomes in multicultural education. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 9(2), 117–125. <https://doi.org/10.1353/hpu.2010.0233>.

Praca z młodzieżą (Youth Work): Dziedzina praktyki skoncentrowana na zapewnianiu wsparcia, wskazówek i możliwości młodym ludziom w celu rozwijania umiejętności życiowych, zdobywania pewności siebie i odkrywania swojego potencjału. Pracownicy młodzieżowi odgrywają kluczową rolę w edukacji pozaformalnej poprzez programy, działania i mentoring. Źródło: Batsleer, J. (2013). *Youth working with girls and women in community settings: A feminist perspective*. Ashgate.

Reakcja na traumę (Trauma Response): Fizyczna, emocjonalna lub psychologiczna reakcja jednostki na traumatyczne wydarzenie. Typowe reakcje na traumę obejmują nadmierną czujność (hiperczujność), odrętwienie emocjonalne, natrętne myśli lub trudności z zaufaniem innym. Źródło: Herman, J. L. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

Reakcje walki, ucieczki, zamrożenia (znieruchomienia) i uległości (fawn) (Fight, Flight, Freeze, and Fawn Responses): cztery podstawowe reakcje na stres w obliczu postrzeganego zagrożenia:

- Walka (Fight) - Agresywne stawienie czoła zagrożeniu.
- Ucieczka (Flight) - Ucieczka lub unikanie zagrożenia.
- Zamrożenie (Freeze) - Poczucie utknięcia, niemożności poruszenia się lub zareagowania.
- Uległość (Fawn) - Łagodzenie lub próba zadowolenia zagrożenia, aby uniknąć krzywdy.

Źródło: Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Retraumatyzacja (Retraumatization): doświadczenie lub interakcja, która nieumyślnie odtwarza uczucie lub wspomnienie pierwotnej traumy, prowadząc do reakcji emocjonalnych lub fizycznych podobnych do tych, których doświadczonego podczas traumatycznego wydarzenia. Retraumatyzacja może wystąpić na skutek niewrażliwego języka, lekceważących postaw lub określonego otoczenia. Źródło: Bloom, S. L. (2013). *Creating sanctuary: Toward the evolution of sane societies*. Routledge.

Samowspółczucie (Self-Compassion): Bycie życzliwym i wyrozumiałym wobec siebie w chwilach trudności lub porażki, zamiast bycia nadmiernie samokrytycznym. Samowspółczucie polega na uznaniu, że niedoskonałości i trudności są częścią wspólnego ludzkiego doświadczenia. Źródło: Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

Somatic Experiencing (Doświadczenie Somatyczne): skoncentrowane na ciele podejście terapeutyczne opracowane przez dr Petera Levine'a, skupiające się na fizjologicznych skutkach traumy. Kładzie nacisk na uwalnianie zgromadzonego napięcia w ciele w celu przywrócenia równowagi emocjonalnej i fizycznej. Źródło: Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.

Świadomość kulturowa (Cultural Awareness): Rozpoznawanie i rozumienie różnic i podobieństw między kulturami, w tym własną, bez przypisywania wartości osądzających te różnice. Źródło: Betancourt, J. R., Green, A. R., & Carrillo, J. E. (2003). Cultural competence in health care: Emerging frameworks and practical approaches. *The Commonwealth Fund*. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2011.tb01977.x>.

Teoria poliwalgalna (Polyvagal Theory): teoria opracowana przez dr Stephena Porges, skupiająca się na tym, jak układ nerwowy reaguje na stres i traumę. Podkreśla rolę nerwu błędnego w regulacji emocji oraz związek między stanami fizjologicznymi a doświadczeniami psychicznymi. Źródło: Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton & Company.

Toksyczny stres (Toxic Stress): Długotrwałe narażenie na silny, nieustępliwy stres bez odpowiedniego wsparcia. Toksyczny stres może mieć trwałe negatywne skutki dla rozwoju mózgu, zdrowia i zachowania, szczególnie u dzieci i młodzieży. Źródło: Shonkoff, J. P., & Garner, A. S. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232–e246. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>.

Tożsamość kulturowa (Cultural Identity): Poczucie przynależności danej osoby do określonej kultury lub grupy, kształtowane przez wspólne tradycje, wartości, język i historię. Źródło: Hall, S. (1990). Cultural identity and diaspora. In J. Rutherford (Ed.), *Identity: Community, culture, difference* (pp. 222–237). Lawrence & Wishart.

Trauma (Trauma): Odnosi się do reakcji emocjonalnej na głęboko dręczące lub niepokojące wydarzenie, które przytłacza zdolność jednostki do radzenia sobie. Trauma często wpływa na fizyczny, emocjonalny i psychologiczny dobrostan danej osoby, wpływając na to, jak postrzega ona otaczający ją świat i wchodzi z nim w interakcje. Źródło: American Psychological Association. (n.d.). Trauma. Retrieved November 24, 2024, from the American Psychological Association website: <https://www.apa.org/topics/trauma>.

Trauma historyczna (Historical Trauma): Skumulowana krzywda emocjonalna i psychologiczna doświadczana przez pokolenia w obrębie grupy z powodu traumatycznych doświadczeń, takich jak kolonizacja, niewolnictwo, wojna czy przymusowa migracja. Zrozumienie traumy historycznej jest niezbędne do rozpoznania, jak przeszłe wydarzenia nadal wpływają na obecne zachowania i dobrostan. Źródło: Brave Heart, M. Y. H. (1998). The historical trauma response among Natives and its relationship with substance abuse: A Lakota illustration. *Journal of Psychoactive Drugs*, 35(1), 7–13. <https://doi.org/10.1080/02791072.1998.10399788>.

Trauma kulturowa (Cultural Trauma): zbiorowy wpływ traumatycznego wydarzenia lub trwającego ucisku doświadczanego przez grupę kulturową. Trauma kulturowa może wpływać na tożsamość grupy, jej spójność i poczucie historii. Źródło: Alexander, J. C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N. J., & Sztompka, P. (2004). *Cultural trauma and collective identity*. University of California Press.

Trauma międzypokoleniowa (Intergenerational Trauma): trauma przekazywana z pokolenia na pokolenie, często poprzez zachowania, przekonania i wzorce emocjonalne. Trauma międzypokoleniowa może wynikać z wydarzeń historycznych, takich jak wojna, kolonizacja, systemowy rasizm lub rodzinne wzorce przemocy. Źródło: Danieli, Y. (1998). *Intergenerational handbook of multigenerational legacies of trauma*. Plenum Press.

Trauma ostra (Acute Trauma): pojedyncze traumatyczne wydarzenie, które występuje w określonym momencie, takie jak wypadek samochodowy, napaść lub nagła utrata bliskiej osoby. Źródło: American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Trauma przewlekła (Chronic Trauma): powtarzające się i długotrwałe narażenie na traumatyczne wydarzenie lub serię wydarzeń przez dłuższy czas, takie jak trwające maltretowanie, przemoc domowa lub życie w strefie działań wojennych. Źródło: Herman, J. L. (1997). Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. Basic Books.

Trauma rozwojowa (Developmental Trauma): trauma występująca w kluczowych okresach rozwoju dziecka, często wynikająca z maltretowania, zaniedbania lub zakłóceń w przywiązaniu do opiekunów. Wpływa na rozwój emocjonalny i społeczny dziecka i może prowadzić do trwających całe życie wyzwań w relacjach i samoregulacji. Źródło: Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental trauma disorder: Toward a rational diagnosis for children with complex trauma histories. Psychiatric Annals, 35(5), 401–408. <https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Trauma złożona (Complex Trauma): rodzaj traumy wynikający z wielokrotnych, długotrwałych lub powtarzających się doświadczeń traumatycznych, często rozpoczynających się w dzieciństwie. Obejmuje wpływ narażenia na wiele zdarzeń traumatycznych i ich długoterminowe skutki dla rozwoju i relacji danej osoby. Źródło: Courtois, C. A., & Ford, J. D. (2009). Treating complex traumatic stress disorders: An evidence-based guide. Guilford Press.

Uczenie się oparte na społeczności (Community-Based Learning): Podejście do uczenia się, które obejmuje wykorzystanie zasobów społeczności, doświadczeń i lokalnej wiedzy do wspierania edukacji. Uczenie się oparte na społeczności często zachęca do wspólnych wysiłków w celu rozwiązywania lokalnych wyzwań i wspierania zmian społecznych. Źródło: Smith, M. K. (2001). Community-based learning and education. The Encyclopaedia of Informal Education. Retrieved from www.infed.org.

Wiarygodność i przejrzystość (trustworthiness and transparency) (Transparentność): Budowanie zaufania poprzez uczciwą, otwartą i spójną komunikację. Obejmuje to jasne określanie intencji, dotrzymywanie zobowiązań i wykazywanie się rzetelnością we wszystkich interakcjach. Źródło: Falloot, R. D., & Harris, M. (2002). The Trauma Recovery and Empowerment Model (TREM): A comprehensive approach to trauma-informed care. Community Mental Health Journal, 38(6), 475–485. <https://doi.org/10.1023/A:1020880101761>.

Wsparcie rówieśnicze i wzajemna pomoc (Peer Support and Mutual Help): Uznanie wartości relacji między osobami o podobnych doświadczeniach. Wsparcie rówieśnicze sprzyja wspólnemu zrozumieniu, uczeniu się i zachęce, tworząc poczucie wspólnoty. Źródło: Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1037/h0095032>.

Współpraca i wzajemność (Collaboration and Mutuality): Podkreślanie wspólnego podejmowania decyzji i partnerstwa. Współpraca szanuje wkład każdej jednostki, promuje równość i ceni pracę zespołową w osiąganiu wspólnych celów. Źródło: Bloom, S. L. (2013). *Creating Sanctuary: Toward the Evolution of Sane Societies* (2nd ed.). Routledge.

Wrażliwość kulturowa (Cultural Sensitivity): Świadomość i zrozumienie wartości, przekonań, zwyczajów i praktyk osób z różnych środowisk kulturowych. Wrażliwość kulturowa polega na szanowaniu i uwzględnianiu tych różnic we wszystkich interakcjach. Źródło: Purnell, L. (2013). *Transcultural health care: A culturally competent approach*. F.A. Davis Company.

Wrażliwość kulturowa, historyczna i płciowa (Cultural, Historical, and Gender Sensitivity): Uznanie wpływu czynników kulturowych, historycznych i związanych z płcią na traumę. Zasada ta obejmuje uwzględnianie różnych perspektyw, nierówności systemowych i historycznych niesprawiedliwości. Źródło: Brown, L. S. (2008). *Cultural Competence in Trauma Therapy: Beyond the Flashback*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11652-000>.

Wrażliwość na traumę (Trauma Sensitivity): Zrozumienie głębokiego wpływu traumy i podejmowanie proaktywnych kroków w celu zminimalizowania potencjalnych wyzwalaaczy lub retraumatyzacji. Obejmuje to tworzenie wspótczujących i empatycznych środowisk. Źródło: Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Wzmocnienie (Upodmiotowienie), Głos i Wybór (Empowerment, Voice, and Choice): Zapewnianie jednostkom możliwości wyrażania siebie, podejmowania decyzji i przejmowania odpowiedzialności za swoje doświadczenia. Zasada ta kładzie nacisk na poszanowanie autonomii i wspieranie poczucia własnej skuteczności. Źródło: Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence—From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

Wzrost pourazowy (PTG) (Post-Traumatic Growth): Pozytywne zmiany psychologiczne, które następują w wyniku zmagania z bardzo trudnymi lub traumatycznymi wydarzeniami życiowymi. PTG obejmuje poprawę relacji, większe docenienie życia, nowe możliwości na przyszłość, zwiększoną siłę osobistą i rozwój duchowy. Podkreśla potencjał znalezienia sensu i wzrostu pomimo przeciwności losu. Źródło: Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01.

Zaangażowanie społeczności (Community Engagement): Proces współpracy z członkami społeczności w celu rozwiązywania problemów wpływających na ich dobrostan. Zaangażowanie społeczności ma kluczowe znaczenie w edukacji pozaformalnej, ponieważ obejmuje podejścia partycypacyjne i aktywne zaangażowanie uczących się w życie społeczności. Źródło: Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2011). Principles of community engagement. U.S. Department of Health and Human Services.

Zdrowienie (Recovery): Proces zmiany, dzięki któremu jednostki poprawiają swoje zdrowie i samopoczucie, prowadzą samokierowane życie i dążą do osiągnięcia pełnego potencjału, oparty na kluczowych zasadach, takich jak nadzieja, samostanowienie, wsparcie rówieśnicze, szacunek, osobista odpowiedzialność i koncentracja na osobie. Uznaje znaczenie znaczących relacji i kontekstu społecznościowego w podróży do zdrowienia i wzrostu. Osobisty, unikalny i nieliniowy proces, poprzez który osoba doświadczająca dystresu psychicznego lub wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym buduje satysfakcjonujące, znaczące i celowe życie, nawet jeśli żyje z możliwymi objawami lub ograniczeniami. Zdrowienie dotyczy odzyskania osobistej mocy (wzmocnienia), samostanowienia i zdolności do pełnego udziału w życiu społecznym i relacyjnym, a nie tylko remisji objawów. Źródło: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2012). SAMHSA Working Definition of Recovery: 10 Guiding Principles of Recovery. Rockville, MD: Department of Health and Human Services [Accessed October 27, 2025].

Zniekształcenia poznawcze (Cognitive Distortions): irracjonalne lub przesadzone myśli, które mogą negatywnie wpływać na to, jak jednostka postrzega siebie i świat. Przykłady obejmują myślenie czarno-białe, katastrofizowanie lub nadmierne uogólnianie. Zniekształcenia te są powszechne u osób, które przeżyły traumę. Źródło: Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.

Wyzwalacz (Trigger): Bodziec (np. widok, dźwięk, zapach, wspomnienie lub myśl), który powoduje, że osoba ponownie przeżywa lub reaguje emocjonalnie na przeszłe traumatyczne wydarzenie. Wyzwalacze mogą być świadome lub nieświadome, a ich wpływ może być emocjonalny, fizyczny lub behawioralny. Źródło: Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Viking.

Słowniczek TIC i TIA

Trauma Sensitivity

Understanding the profound impact of trauma and taking proactive steps to minimize potential triggers or re-traumatization. This includes creating compassionate and empathetic environments.

- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Trustworthiness and Transparency

Building trust through honest, open, and consistent communication. This includes being clear about intentions, following through on commitments, and demonstrating reliability in all interactions.

- Fallot, R. D., & Harris, M. (2002). The Trauma Recovery and Empowerment Model (TREM): A comprehensive approach to trauma-informed care. *Community Mental Health Journal*, 38(6), 475–485. <https://doi.org/10.1023/A:1020880101761>.

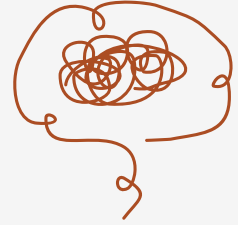
CHCESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ WIĘCEJ?

- Clervil, R., Guarino, K., DeCandia, C.J., & Beach, C.A. (2013). Trauma-Informed Care for Displaced Populations: A Guide for Community-Based Service Providers. Waltham, MA: The National Center on Family Homelessness, a practice area of American Institutes for Research Health and Social Development Program.
- Elliott, D.E., Bjelajac, P., FalLOT, R.D., Markoff, L.S., & Reed, B.G. (2005). Trauma-informed or Trauma-denied: Principles and Implementation of Trauma-informed Services for Women. *Journal of Community Psychology*, 33, 461–477.
<https://doi.org/10.1002/jcop.20063>
- Harris, M., & FalLOT, R.D. (2001). Using Trauma Theory to Design Service Systems. Retrieved from <https://communityconnectionsdc.org/>
- Hodas, G.R. (2007). Responding to Childhood Trauma: The Promise and Practice of Trauma-Informed Care. Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services: Harrisburg, PA, USA.
- Hopper, E.K., Bassuk, E.L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the Storm: Trauma-Informed Care in Homelessness Services Settings. *Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80–100. <https://doi.org/10.2174/1874929601003010080>
- Huckshorn, K.A., CAP, I., & Director, N. (2005). Six Core Strategies to Reduce the Use of Seclusion and Restraint Planning Tool. National Association of State Mental Health Program Directors.
- Kelly, P., Saab, M.M., Hurley, E.J., Heffernan, S., Goodwin, J., Mulud, Z.A., O'Malley, M., O'Mahony, J., Curtin, M., Groen, G., Ivanova, S., Jörens-Presentati, A., Korhonen, J., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O'Donovan, A. (2023). Trauma-Informed Interventions to Reduce Seclusion, Restraint, and Restrictive Practices Amongst Staff Caring for Children and Adolescents with Challenging Behaviours: A Systematic Review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 629–647.
<https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>
- Kinniburgh, K.J., & Blaustein, M.E. (2005). Attachment, Self-Regulation, and Competency: A Comprehensive Framework for Intervention with Complexly Traumatized Youth. The Trauma Center at Justice Resource Institute.
- Miller, K.K., Brown, C.R., Shramko, M., & Svetaz, M.V. (2019). Applying Trauma-Informed Practices to the Care of Refugee and Immigrant Youth: 10 Clinical Pearls. *Children* (Basel, Switzerland), 6(8), 94. <https://doi.org/10.3390/children6080094>
- Muskett, C. (2004). Trauma-informed Care in Inpatient Mental Health Settings: A Review of the Literature. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23, 51–59.
<https://doi.org/10.1111/inm.12233>
- Purgato, M., Carswell, K., Tedeschi, F., Acarturk, C., Anttila, M., Au, T., Bajbouj, M., Baumgartner, J., Biondi, M., Churchill, R., Cuijpers, P., Koesters, M., Gastaldon, C., Ilkkursun, Z., Lantta, T., Nosè, M., Ostuzzi, G., Papola, D., Popa, M., Roselli, V., ... Barbui, C. (2021). Effectiveness of Self-Help Plus in Preventing Mental Disorders in Refugees and Asylum Seekers in Western Europe: A Multinational Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 90(6), 403–414. <https://doi.org/10.1159/000517504>
- World Health Organization. (2024). The Self-Help Plus (SH+) Training Manual: For Training Facilitators to Deliver the SH+ Course. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- World Health Organization. (2021). Self-Help Plus (SH+) A Group-Based Stress Management Course for Adults: Generic Field-Trial Version 1.0, 2021. Geneva: World Health Organization (Series on Low-Intensity Psychological Interventions, No. 5). Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Szot, L. (2020). H5 Model Concerning Refugee Family Trauma and Recovery and Its Application in Social Work Practice – Towards an Improved Refugee Family Assistance. Theological and Practical Considerations. *Roczniki Teologiczne*, LXVII(1).
<https://doi.org/10.18290/rt20671-4>
- Additional Source:
- Center for Health Care Strategies; Robert Wood Johnson Foundation. (n.d.). What is Trauma-Informed Care? Retrieved from <https://www.traumainformedcare.chcs.org/what-is-trauma-informed-care/>

OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ A EDUKACJA NIEFORMALNA

CO WARTO WIEDZIEĆ PRZED
ROZPOCZĘCIEM?

OMÓWIENIE TEMATYKI



DEFINICJA

Podjęcie, które stanowi ramy postępowania mającego na celu redukcję siłowych, przymusowych działań, wychodząc z założenia, że za wszystkimi trudnymi zachowaniami kryje się niezaspokojona potrzeba. Z przeglądu literatury wynika, że interwencje skoncentrowane na osobie, które wykorzystują podjęcie uwzględniające traumę do wzmocnienia deeskalacji, mogą prowadzić do ograniczenia praktyk przymusowych. Opieka uwzględniająca traumę (TIC) charakteryzuje się podjęciem opartym na zasobach (mocnych stronach) w celu redukcji praktyk przymusowych, wykorzystując metody skoncentrowane zarówno na personelu, jak i na osobach korzystających z usług. Obejmują one szkolenia psychoedukacyjne jak budowanie poczucia skuteczności personelu, interwencje skoncentrowane na użytkownikach usług (w tym interwencje oparte na zabawie i sporcie), a także metody rozładowywania (debriefing) i rozwiązywania problemów.

Podjęcie i opieka uwzględniająca traumę reprezentuje zmianę perspektywy – przejście od pytania: „**Co jest z Tobą nie tak?**” do pytania: „**Co Ci się przydarzyło?**”. Uznaje się, że skuteczna opieka zdrowotna wymaga zrozumienia pełnego kontekstu życiowego danej osoby – zarówno przeszłego, jak i obecnego. Przyjmując praktyki uwzględniające traumę, organizacje i zespoły opieki zdrowotnej mogą poprawić zaangażowanie pacjentów, zwiększyć przestrzeganie zaleceń terapeutycznych i osiągnąć lepsze wyniki zdrowotne, jednocześnie wspierając dobrostan świadczeniodawców i personelu. Dodatkowo, opieka uwzględniająca traumę może pomóc zredukować niepotrzebne działania i związane z nimi koszty w sektorach opieki zdrowotnej i usług społecznych.

Kluczowe zasady opieki uwzględniającej traumę obejmują:

Uświadomienie sobie powszechnego wpływu traumy i identyfikowanie dróg do zdrowienia.

Rozpoznawanie oznak i objawów traumy u pacjentów, rodzin i personelu.

Integrowanie wiedzy o traumie z polityką, procedurami i praktykami.

Aktywne unikanie retraumatyzacji pacjentów lub personelu.

Ramy te opierają się na zasadach określonych przez Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA).

Źródło: Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. HHS Publication No. (SMA) 14-4884. Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

JAK PODEJŚCIE I OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ JEST WYKORZYSTYWANA?

Opiekę uwzględniającą traumę (TIC) można stosować w różnych dziedzinach i w różnych rolach. Nie jest to określony zestaw technik, lecz ramy (model) postępowania służące zrozumieniu i reagowaniu na potrzeby osób, które mogły doświadczyć traumy. Oto kilka przykładów zastosowania TIC w praktyce:

1. Edukacja

Nauczyciele i personel szkolny mogą stosować TIC tworząc klasy, w których uczniowie czują się bezpieczni, docenieni i szanowani. Na przykład nauczyciel może używać języka, który uprawomocnia (waliduje) uczucia ucznia, zapewnia możliwość wyboru aktywności (aby dać poczucie kontroli) oraz aktywnie i bez oceniania słucha obaw uczniów.

2. Opieka zdrowotna

W placówkach opieki zdrowotnej TIC polega na rozpoznawaniu, w jaki sposób procedury medyczne lub interakcje mogą być wyzwalające (obciążające) dla pacjentów z historią traumy. Pracownicy ochrony zdrowia mogą stosować TIC, wyjaśniając każdy krok procedury medycznej, prosząc o zgodę i wykazując wrażliwość na reakcje emocjonalne pacjentów.

3. Pomoc społeczna

Pracownicy socjalni i opiekunowie środowiskowi mogą stosować TIC budując zaufanie i okazując empatię. Potrafią rozpoznać, kiedy niechęć klienta do zaangażowania się (lub jego opór) może być związana z przeszłymi doświadczeniami traumatycznymi, i reagować na to z cierpliwością i szacunkiem, zamiast ocenianiem czy wywieraniem presji.

4. Edukacja pozaformalna

Trenerzy, pracownicy młodzieżowi (youth workerzy) i inni edukatorzy nieformalni mogą stosować TIC, przyjmując do wiadomości, że ich uczestnicy mogą wносить ze sobą różne, niewidoczne na pierwszy rzut oka, wyzwania emocjonalne. Utrzymując klarowną komunikację, oferując elastyczne formy zaangażowania i używając języka włączającego (inkluzywnego), pomagają tworzyć bezpieczne przestrzenie dla wszystkich uczestników.

5. Środowisko pracy

Organizacje mogą wdrażać TIC rozwijając zasady i praktyki, które priorytetowo traktują dobrostan pracowników. Może to obejmować oferowanie zasobów wspierających zdrowie psychiczne, wspieranie kultury włączającej (inkluzywnej) oraz promowanie przejrzystości (transparentności) w procesach decyzyjnych.

OMÓWIENIE TEMATYKI

DEFINICJA

Edukacja pozaformalna (ang. non-formal education) odnosi się do zorganizowanych działań edukacyjnych, które odbywają się poza formalnym systemem szkolnictwa. Ma ona charakter ustrukturyzowany i celowy, ale niekoniecznie odbywa się w ramach tradycyjnego programu nauczania (curriculum) lub instytucji akademickiej. Edukacja pozaformalna jest zaprojektowana tak, by być elastyczną, dostępną i dostosowaną do potrzeb różnych grup, często skupiając się na umiejętnościach praktycznych, zaangażowaniu społecznym, uczeniu się przez całe życie oraz rozwoju społecznym lub osobistym.

Według Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Oświaty, Nauki i Kultury (UNESCO), edukacja pozaformalna jest definiowana jako:

„wszelkie zorganizowane i trwałe działania edukacyjne, które nie odpowiadają dokładnie definicji edukacji formalnej. Edukacja pozaformalna może zatem odbywać się zarówno w instytucjach edukacyjnych, jak i poza nimi, i być skierowana do osób w każdym wieku. W zależności od kontekstu danego kraju, może obejmować programy nauczania dorosłych czytania i pisania, edukację podstawową dla dzieci niechodzących do szkoły, umiejętności życiowe, umiejętności zawodowe oraz kulturę ogólną.”

Edukację pozaformalną odróżnia się zarówno od edukacji formalnej (która jest zazwyczaj świadczona przez uznane instytucje, takie jak szkoły i uniwersytety, posiadające standardowy program nauczania), jak i edukacji nieformalnej (która zdarza się spontanicznie w codziennym życiu, bez ustrukturyzowanych celów czy rezultatów).

Kluczowe cechy edukacji pozaformalnej:

Elastyczność: dostosowana do potrzeb i okoliczności uczących się.

Koncentracja na osobie uczącej się: skupia się na praktycznych umiejętnościach, rozwoju osobistym i zaangażowaniu społecznym.

Oparcie na społeczności: angażuje lokalne społeczności i odnosi się do konkretnych lokalnych potrzeb lub problemów.

Dobrowolność i inkluzywność (włączający charakter): uczestnictwo jest zazwyczaj dobrowolne, a podejście jest włączające i dostępne.

PRZYKŁADY ZASTOSOWANIA TIC W EDUKACJI POZAFORMALNEJ

1. NAUCZYCIELE I NAUCZYCIELKI

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

NAUCZYCIELE MOGĄ STWORZYĆ KLASĘ WRAŻLIWĄ NA TRAUMĘ BĘDĄC UWAŻNYMI NA TO, JAK UCZNIOWIE MOGĄ REAGOWAĆ NA OKREŚLONE RODZAJE INFORMACJI ZWROTNEJ (FEEDBACKU) LUB NA KONKRETNE SYTUACJE. MOGĄ BUDOWAĆ RELACJĘ OPARTĄ NA ZAUFANIU POPRZECZ WYZNACZANIE JASNYCH OCZEKIWAŃ, OFEROWANIE MOŻLIWOŚCI WYBORU ZADAŃ ORAZ AKTYWNE SŁUCHANIE OBAW UCZNIÓW.

- **PRZYKŁAD:**

UCZEŃ KONSEKWENTNIE PRZESZKADZA W ZAJĘCIACH LUB WYCOFUJE SIĘ, GDY JEST PYTANY. ZAMIAST ZAKŁADAĆ, ŻE TO ZACHOWANIE JEST WYRAZEM BUNTU LUB BRAKU ZAINTERESOWANIA, NAUCZYCIEL MOŻE PODEJŚĆ DO UCZNIA NA OSOBNOŚCI, OKAZUJĄC ZROZUMIENIE I POZWALAJĄC MU WYBRAĆ, KIEDY I JAK CHCE WZIĄĆ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH. REDUKUJE TO STRES U UCZNIA I POZWALA UTRZYMAĆ WSPIERAJĄCE ŚRODOWISKO.

2. TRENERZY I TRENERKI SPORTOWE

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

TRENERZY SPORTOWI I COACHOWIE MOGĄ ZDAWAĆ SOBIE SPRAWĘ, ŻE NIEKTÓRZY SPORTOWCY MOGĄ MIEĆ ZA SOBĄ HISTORIĘ TRAUMY, KTÓRA WPŁYWA NA ICH ZDOLNOŚĆ DO UFANIA INNYM LUB RADZENIA SOBIE Z INTENSYWNĄ PRESJĄ. KLUCZOWE JEST PODKREŚLANIE KULTURY ZACHĘTY (WSPARCIA) ZAMIAST KRYTYKI ORAZ TWORZENIE ATMOSFERY WOLNEJ OD OCENIANIA.

- **PRZYKŁAD:**

TRENER ZAUWAŻA, ŻE ZAWODNIK STAJE SIĘ NADMIERNIE NIESPOKOJNY PODCZAS RYWALIZACJI. ZAMIAST NACISKAĆ NA NIEGO MOCNIEJ LUB WYTYKAĆ GO, TRENER ROZMAWIA Z ZAWODNIKIEM PO TRENINGU, DAJE MU POZYTYWNE WZMOCNIENIE I OFERUJE TECHNIKI ODDECHOWE, ABY POMÓC MU W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM.

3. FIZJOTERAPEUTA/KA

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

W PRZYPADKU FIZJOTERAPEUTÓW, FIZYCZNY CHARAKTER ZAWODU WYMAGA DODATKOWEJ WRAŻLIWOŚCI NA TRAUMĘ. OZNACZA TO DOKŁADNE WYJAŚNIANIE PROCEDUR, PROSZENIE O ZGODĘ PRZED JAKIMKOLWIEK KONTAKTEM FIZYCZNYM ORAZ BYCIE UWAŻNYM NA MOWĘ CIAŁA I REAKCJE EMOCJONALNE DANEJ OSOBY.

- **PRZYKŁAD:**

PACJENT WYDAJE SIĘ ODCZUWAĆ DYSKOMFORT PODCZAS DEMONSTRACJI OKREŚLONYCH RUCHÓW FIZYCZNYCH. FIZJOTERAPEUTA PRZERYWA, ZAPEWNIĄ PACJENTA, ŻE MOŻE PRZERWAĆ W DOWOLNYM MOMENCIE, I WYJAŚNIA KAŻDY KROK SPOKOJNYM, DODAJĄCYM OTUCHY GŁOSEM. BUDUJE TO ZAUFANIE I SPRAWIA, ŻE PACJENT CZUJE, IŻ MA KONTROLĘ NAD SWOIM PROCESEM ZDROWIENIA.

4. OSOBY SPECJALIZUJĄCE SIĘ W USŁUGACH KOSMETYCZNYCH I UPIĘKNIAJĄCYCH

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

W PRZYPADKU FRYZJERÓW TWORZENIE PRZESTRZENI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ OZNACZA UZNANIE, ŻE ZABIEGI PIELĘGNACYJNE (DBANIE O WYGLĄD) MOGĄ BYĆ INTYMNYM DOŚWIADCZENIEM, A BYCIE DOTYKANYM PRZEZ KOGOŚ, KOGO DOBRZE NIE ZNAJĄ, MOŻE WYWOŁYWAĆ DYSKOMFORT U NIEKTÓRYCH KLIENTÓW. KLUCZOWE JEST POSZANOWANIE PRZESTRZENI OSOBISTEJ, DELIKATNOŚĆ ORAZ OFEROWANIE MOŻLIWOŚCI WYBORU NA KAŻDYM ETAPIE USŁUGI.

- **PRZYKŁAD:**

KLIENT JEST NIETYPOWO SPIĘTY LUB REAKTYWNY, GDY FRYZJER DOTYKA JEGO GŁOWY. FRYZJER MOŻE UPRZEJMIE ZAPYTAĆ, CZY JEST JAKIŚ SPOSÓB, ABY UCZYNIĆ TO DOŚWIADCZENIE BARDZIEJ KOMFORTOWYM, DAĆ KLIENTOWI OPCJE (NP. LEKKIE PRZECHYLENIE FOTEŁA, PYTANIE O ZGODĘ PRZED KAŻDYM KROKIEM) I ZAPEWNIĆ, ŻE CZUJE SIĘ ON WYSŁUCHANY I SZANOWANY.

5. FITNESS I PERSONALNI/E TRENERZY/KI

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

INSTRUKTORZY FITNESS MOGĄ TWORZYĆ BEZPIECZNE I WZMACNIAJĄCE ŚRODOWISKO, ZACHĘCAJĄC UCZESTNIKÓW DO SŁUCHANIA SWOJEGO CIAŁA I OFERUJĄC MODYFIKACJE ĆWICZEŃ. INSTRUKTORZY POWINNI UNIKAĆ JĘZYKA ZAWSTYDZAJĄCEGO LUB "PCHANIA" KOGOŚ POZA JEGO STREFĘ KOMFORTU BEZ ZGODY.

- **PRZYKŁAD:**

OSOBA ĆWICZĄCA WYDAJE SIĘ SPIĘTA (NIESWÓJA) PODCZAS GRUPOWYCH ZAJĘĆ FITNESS, GDY INSTRUKTOR JĄ POPRAWIA. INSTRUKTOR MOŻE PODEJŚĆ DO DANEJ OSOBY DYSKRETNIE I ZAPYTAĆ, CZY WOLI INSTRUKCJE SŁOWNE ZAMIAST FIZYCZNYCH KOREKT (POPRAWIANIA PRZEZ DOTYK). MOŻE RÓWNIEŻ ZAPEWNIĆ, ŻE ROBIENIE PRZERW LUB REZYGNACJA Z NIEKTÓRYCH ĆWICZEŃ JEST CAŁKOWICIE W PORZĄDKU.

6. OSOBA PRACUJĄCA W ŚRODOWISKOWEJ OPIECE ZDROWOTNEJ

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

PRACOWNICY ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ (COMMUNITY HEALTH WORKERS) CZĘSTO MAJĄ KONTAKT Z OSOBAMI, KTÓRE MOGŁY DOŚWIADCZYĆ KRYZYSÓW ZDROWOTNYCH LUB TRAUMY. STOSOWANIE TIC OZNACZA BYCIE CIERPLIWYM, UWAŻNYM I NIEOCENIAJĄCYM W SWOIM PODEJŚCIU. OBEJMUJE TO RÓWNIEŻ POSZANOWANIE PRYWATNOŚCI I WRAŻLIWOŚĆ NA SPOSÓB ZADAWANIA PYTAŃ LUB WYDAWANIA POLECEŃ.

- **PRZYKŁAD:**

ŚRODOWISKOWY PRACOWNIK MEDYCZNY PRZEPROWADZA WIZYTY DOMOWE, ABY UDZIELIĆ INFORMACJI O ZASOBACH OPIEKI ZDROWOTNEJ. ZAUWAŻA, ŻE KLIENT NIECHĘTNIE MÓWI OTWARCIE O SWOICH PROBLEMACH ZDROWOTNYCH. ZAMIAST NACISKAĆ NA INFORMACJE, PRACOWNIK INFORMUJE KLIENTA, ŻE JEST TAM, ABY GO WSPIERAĆ, I OFERUJE MATERIAŁY PISEMNE DO PRZEJRZENIA W WOLNYM CZASIE. SZANUJE TO AUTONOMIĘ KLIENTA I JEGO POZIOM KOMFORTU.

7. PRACOWNICY SPOŁECZNI I WSPARCIE MŁODZIEŻY

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

PRACOWNICY SOCJALNI I PRACOWNICY MŁODZIEŻOWI (NP. WYCHOWAWCY, PEDAGODZY ULICY) CZĘSTO MAJĄ KONTAKT Z OSOBAMI ZNAJDUJĄCYMI SIĘ W TRUDNEJ (WRAŻLIWEJ) SYTUACJI ŻYCIOWEJ. MOGĄ STOSOWAĆ TIC, BĘDĄC ŚWIADOMYMI POTENCJALNYCH WYZWAŁACZY I OFERUJĄC MOŻLIWOŚĆ WYBORU W RAMACH SWOICH DZIAŁAŃ (INTERWENCJI). KLUCZOWE JEST UDZIELANIE JASNYCH WYJAŚNIEŃ ORAZ ZAPEWNIENIE JEDNOSTKOM GŁOSU W PROCESIE PODEJMOWANIA DECYZJI.

- **PRZYKŁAD:**

PRACOWNIK MŁODZIEŻOWY WSPIERA NASTOLATKA, KTÓRY PRZYJMUJE POSTAWĘ OBRONNĄ I WYCOFUJE SIĘ PODCZAS ROZMOWY NA TEMATY RODZINNE. ZAMIAST KONFRONTOWAĆ SIĘ Z TYM ZACHOWANIEM, PRACOWNIK UZNAJE TRUDNOŚĆ TEMATU I OFERUJE NASTOLATKOWI INNĄ, NIEWERBALNĄ METODĘ NA WYRAŻENIE SIEBIE (NP. RYSOWANIE LUB PISANIE).

8. OSOBY PRACUJĄCE W BIBLIOTEKACH LUB CENTRACH LOKALNYCH AKTYWNOŚCI

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

BIBLIOTEKARZE I PRACOWNICY DOMÓW KULTURY (OŚRODKÓW SPOŁECZNYCH) CZĘSTO PEŁNIĄ ROLĘ NIEFORMALNYCH EDUKATORÓW, KTÓRZY WSPIERAJĄ CZŁONKÓW SPOŁECZNOŚCI, OFERUJĄC IM ZASOBY I POMOC. TIC POLEGA NA TWORZENIU ŚRODOWISKA WŁĄCZAJĄCEGO (INKLUZYWNEGO), W KTÓRYM JEDNOSTKI CZUJĄ SIĘ MILE WIDZIANE I NIE SĄ OCENIANE ZA SVOJE POTRZEBY CZY PYTANIA.

- **PRZYKŁAD:**

BIBLIOTEKARZ ZAUWAŻA, ŻE OSOBA ODWIEDZAJĄCA BIBLIOTEKĘ CZĘSTO SPĘDZA W NIEJ DŁUGIE GODZINY, WYKAZUJĄC OZNAKI STRESU LUB NIEPOKOJU. BIBLIOTEKARZ PODCHODZI DO NIEJ DELIKATNIE I, NIE WNIKAJĄC W JEJ SYTUACJĘ OSOBISTĄ, OFERUJE CICHY POKÓJ DO CZYTANIA LUB NAUKI. W TEN SPOSÓB SZANUJE PRYWATNOŚĆ DANEJ OSOBY, JEDNOCZEŚNIE ZAPEWNIAJĄC JEJ DOSTĘP DO BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI.

9. ARTETERAPEUTKI/CI LIDERKI/ZY AKTYWNYCH WARSZTATÓW

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

TERAPEUCI KREATYWNI (NP. ARTETERAPEUCI) I PROWADZĄCY WARSZTATY FACYLITUJĄ (PROWADZĄ) ZAJĘCIA, KTÓRE MOGĄ DOTYKAĆ GŁĘBOKICH EMOCJI LUB WSPOMNIEŃ. STOSOWANIE TIC OZNACZA POZWALANIE UCZESTNIKOM NA USTALANIE WŁASNEGO TEMPRA, ZACHĘCANIE DO KREATYWNEJ EKSPRESJI BEZ OCENIANIA ORAZ OFEROWANIE ALTERNATYW, JEŚLI PEWNE DZIAŁANIA WYDAJĄ SIĘ ZBYT OSOBISTE LUB PRZYTŁACZAJĄCE.

- **PRZYKŁAD:**

PROWADZĄCY WARSZTATY ARTYSTYCZNE WPROWADZA ĆWICZENIE RYSUNKOWE, PODCZAS KTÓREGO UCZESTNICY MAJĄ ZASTANOWIĆ SIĘ NAD WAŻNYM WSPOMNIENIEM. ZAUWAŻAJĄC, ŻE NIEKTÓRZY UCZESTNICY WYRAŹNIE CZUJĄ SIĘ NIEKOMFORTOWO, PROWADZĄCY DAJE IM MOŻLIWOŚĆ NARYSOWANIA ZAMIAST TEGO ABSTRAKCYJNYCH WZORÓW LUB ZAPISANIA SWOICH MYŚLI BEZ KONIECZNOŚCI DZIELENIA SIĘ NIMI. TAKIE PODEJŚCIE POZWALA ZACHOWAĆ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I SZACUNKU.

10. OPIEKUNKI/OWI DZIECY

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

OPIEKUNOWIE (NP. W ŻŁOBKACH, PRZEDSZKOLACH) CZĘSTO PRACUJĄ Z DZIEĆMI, KTÓRE MOGLY DOŚWIADCZYĆ STRESUJĄCEGO LUB NIESTABILNEGO ŚRODOWISKA DOMOWEGO. TIC POLEGA NA STOSOWANIU PRZEWIDYWALNYCH RUTYN (PROCEDUR), OFEROWANIU MOŻLIWOŚCI WYBORU W TRAKCIE ZABAWY ORAZ ROZPOZNAWANIU, ŻE TRUDNE ZACHOWANIA MOGĄ BYĆ WYRAZEM NIEZASPOKOJONYCH POTRZEB EMOCJONALNYCH.

- **PRZYKŁAD:**

OPIEKUN ZAUWAŻA, ŻE DZIECKO REAGUJE AGRESYWNIE, GDY TRZEBA DZIELIĆ SIĘ ZABAWKAMI. ZAMIAST KARAĆ ZA TO ZACHOWANIE, OPIEKUN ORGANIZUJE ODDZIELNĄ PRZESTRZEŃ Z KILKOMA ZABAWKAMI, KTÓRYMI DZIECKO MOŻE BAWIĆ SIĘ SAMO. Z CZASEM, W DELIKATNY I WSPIERAJĄCY SPOSÓB, WPROWADZA AKTYWNOŚCI ZACHĘCAJĄCE DO DZIELENIA SIĘ.

11. EDUKATORKI/ZY ZEWNĘTRZNE/I LUB PRZEWODNICZKI/Y WYPRAW

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

EDUKATORZY OUTDOOROWI (ZAJĘĆ TERENOWYCH) CZĘSTO PROWADZĄ ZAJĘCIA, KTÓRE WIĄŻĄ SIĘ Z WYZWANIAM I FIZYCZNYMI I PSYCHICZNYMI. TIC POLEGA NA UWAŻNOŚCI NA GRANICE UCZESTNIKÓW, OFEROWANIU WYBORU AKTYWNOŚCI ORAZ CZĘSTYM DOPYTYWANIU (NP. O SAMOPOCZUCIE), ABY UPEWNIĆ SIĘ, ŻE WSZYSCY CZUJĄ SIĘ BEZPIECZNIE I MAJĄ POCZUCIE KONTROLI.

- **PRZYKŁAD:**

PROWADZĄCY (INSTRUKTOR) PROWADZI ĆWICZENIE INTEGRACYJNE (TEAM-BUILDINGOWE), KTÓRE OBEJMUJE "SKOKI ZAUFANIA" (TRUST FALLS). JEDEN Z UCZESTNIKÓW WYRAŻA WAHANIE. PROWADZĄCY UZNAJE (AKCEPTUJE) JEGO UCZUCIA, OFERUJE ALTERNATYWĘ (NP. OBSERWOWANIE LUB DOBRANIE SIĘ W PARĘ Z OSOBĄ, KTÓREJ UFA) I DBA O TO, BY UCZESTNIK CZUŁ SIĘ UPODMIOTOWIONY (WZMOCNIONY) I MÓGŁ SAM PODJĄĆ DECYZJĘ.

12. OSOBY DUCHOWNE LUB PRZEWODNICZKI/CY DUCHOWE/I

- **JAK STOSOWAĆ TIC** (PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ):

DUCHOWNI LUB LIDERZY RELIGIJNI CZĘSTO ZAPEWNIJĄ DUCHOWE PRZEWODNICTWO I WSPARCIE EMOCJONALNE. ZASADY TIC MOGĄ IM POMÓC OFEROWAĆ PEŁNE WSPÓŁCZUCIA, NIEOCENIAJĄCE SŁUCHANIE ORAZ ROZPOZNAWAĆ OZNAKI TRAUMY, BEZ NACISKANIA NA WYJAWIENIE SZCZEGÓŁÓW (UJAWNIECIE) CZY OFEROWANIE GOTOWYCH ROZWIĄZAŃ.

- **PRZYKŁAD:**

DO LIDERA RELIGIJNEGO ZWRACA SIĘ CZŁONEK WSPÓLNOTY, KTÓRY CZUJE SIĘ ODIZOLOWANY I POZBAWIONY WIEZI. ZAMIAST DOCIEKAĆ SZCZEGÓŁÓW, LIDER OFERUJE WSPIERAJĄCĄ OBECNOŚĆ, SUGERUJE DZIAŁANIA WSPÓLNOTOWE SPRZYJAJĄCE NAWIĄZYWANIU KONTAKTÓW I ZAPEWNIJĄCĄ TĘ OSOBĘ, ŻE NIE JEST SAMA.



ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE ZBYT OGÓLNE LUB RYZYKOWNE? SPRÓBUJE OPISAĆ DLACZEGO?(ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)

ZASTANÓW SIĘ (POREFLEKTUJ), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY? (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ).

ODRÓŻNIANIE OPIEKI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ (TIC) OD TERAPII TRAUMY

Kluczowe jest zrozumienie, że **Opieka Uwzględniająca Traumę (TIC) to nie to samo, co Terapia Traumatyczna**. To rozróżnienie jest ważne, aby uniknąć błędnych przekonań dotyczących zakresu i celu TIC. Oto zestawienie różnic:

01

OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ (TIC):

Cel: TIC (Opieka Uwzględniająca Traumę) ma na celu tworzenie środowisk, które są bezpieczne, wspierające i wrażliwe na potencjalny wpływ traumy. Podejście to uznaje, że jednostki mogły doświadczyć traumy i dąży do **unikania retraumatyzacji** w każdej interakcji lub otoczeniu.

Zakres: TIC to szerokie ramy (model) postępowania, które można stosować w różnych sektorach, takich jak edukacja, opieka zdrowotna, pomoc społeczna czy wymiar sprawiedliwości. Obejmuje zasady takie jak empatia, szacunek, bezpieczeństwo i wzmacnianie (upodmiotowienie), **bez podejmowania prób diagnozowania lub leczenia traumy**.

Kto może je praktykować: **Każdy**, w tym edukatorzy, pracownicy socjalni, pracownicy ochrony zdrowia, funkcjonariusze organów ścigania czy liderzy społeczności, może włączyć zasady TIC do swojej pracy. Nie jest wymagane specjalistyczne szkolenie z terapii traumy, ale konieczna jest świadomość i zrozumienie skutków traumy.

Podejście: TIC jest **proaktywne i prewencyjne** – skupia się na rozpoznawaniu oznak traumy, reagowaniu z wrażliwością i tworzeniu bezpiecznych przestrzeni.



02

TERAPIA TRAUMY:

Cel: Terapia Trauma (Trauma Therapy) jest natomiast wyspecjalizowaną formą leczenia zdrowia psychicznego. Bezpośrednio odnosi się do traumatycznych doświadczeń i przetwarza je, w celu złagodzenia objawów i wspierania zdrowienia.

Zakres: Terapia Trauma jest zazwyczaj prowadzona w warunkach klinicznych lub terapeutycznych przez wykwalifikowanych specjalistów zdrowia psychicznego. Obejmuje ukierunkowane interwencje, aby pomóc jednostkom przepracować traumatyczne wydarzenia i ich następstwa.

Kto może ją praktykować: Wyłącznie licencjonowani i przeszkoleni psychoterapeuci oraz, tam gdzie jest to dozwolone, inni pracownicy ochrony zdrowia upoważnieni i regulowani przez prawo w danym kraju, są uprawnieni do prowadzenia terapii traumy. Wymaga to obszernego szkolenia i doświadczenia klinicznego.

Podejście: Terapia Trauma jest reaktywna i lecznicza – ma na celu pomóc jednostkom w wyleczeniu konkretnych doświadczeń traumatycznych przy użyciu metod terapeutycznych opartych na dowodach, takich jak Terapia Poznawczo-Behawioralna (CBT), Terapia EMDR (Terapia Odwrażliwiania za Pomocą Ruchów Gałek Ocznych) czy Somatic Experiencing (Doświadczenie Somatyczne).

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

Opieka Uwzględniająca Traumę (TIC) **nie polega na leczeniu traumy** – polega na **tworzeniu środowiska, które rozumie, rozpoznaje i szanuje** obecność traumy oraz dąży do **zapobiegania** retraumatyzacji. Zasady TIC mają być uniwersalnymi ramami (modelem) postępowania, które stosuje się w każdej roli wspierającej, a nie interwencją kliniczną.

Aby zachować jasność, należy odróżnić **traumę psychologiczną** od **zdarzeń potencjalnie traumatyzujących**. Trauma psychologiczna odnosi się do emocjonalnej i psychologicznej reakcji jednostki na wydarzenie lub serię wydarzeń, która **przytłacza jej zdolność do radzenia sobie**, często prowadząc do trwałych skutków dla zdrowia psychicznego. Może ona wynikać z doświadczeń takich jak krzywdzenie (nadużycie), strata, przemoc lub klęski żywiołowe. W przeciwieństwie do tego, **zdarzenie potencjalnie traumatyzujące** to każda sytuacja, która ma **potencjał** (zdolność) do wywołania traumy, ale **niekoniecznie musi do niej prowadzić** u każdej osoby. Takie zdarzenia mogą obejmować wypadki, bycie świadkiem przemocy lub doświadczanie znaczących zmian życiowych.

To rozróżnienie jest niezbędne, aby zapobiec nieporozumieniom. Osoby, które **nie są specjalistami w dziedzinie zdrowia psychicznego**, powinny **powstrzymać się od prób „leczenia” traumy**. Zamiast tego, ich rolą powinno być tworzenie empatycznego, bezpiecznego i reagującego (responsywnego) środowiska, które uwzględnia możliwość występowania traumy u osób, z którymi wchodzi w interakcje.

PODEJŚCIE I OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ

Aspekt	Opieka Uwzględniająca Traumę (TIC)	Pierwsza Pomoc Psychologiczna (PFA)
Definicja	Ramy umożliwiające zrozumienie i reagowanie na długoterminowe skutki traumy u jednostek i społeczności.	Natychmiastowe wsparcie oferowane osobom w następstwie traumatycznego zdarzenia lub kryzysu.
Cel	Aby stworzyć bezpieczne, wspierające i inspirujące środowisko, które zapobiega ponownej traumie i sprzyja procesowi leczenia.	Aby ustabilizować emocjonalnie daną osobę, zapewnić jej bezpieczeństwo i umożliwić jej dostęp do dalszego wsparcia lub zasobów.
Zakres	Szerokie i ciągłe – dotyczy codziennych interakcji i systemów (szkoły, służba zdrowia, organizacje).	Wąskie i krótkoterminowe – skupiające się na bezpośrednich skutkach kryzysu lub traumatycznego wydarzenia.
Kto może stosować?	Specjaliści i osoby niebędące profesjonalistami (np. nauczyciele, opiekunowie, liderzy młodzieży).	Często są one dostarczane przez przeszkolone osoby reagujące (np. wolontariuszy, ratowników), ale może z nich korzystać również każda osoba posiadająca podstawowe przeszkolenie.
Kiedy można zastosować?	W codziennych interakcjach lub w dłuższej perspektywie w celu wsparcia procesu rekonwalescencji po traumie.	W trakcie lub krótko po kryzysie lub wydarzeniu traumatycznym, w celu zaspokojenia pilnych potrzeb emocjonalnych.
Skupienie	Zrozumienie i radzenie sobie z wpływem traumy na zachowanie i relacje.	Zapewnianie bezpieczeństwa, wygody i łączności w sytuacjach kryzysowych.
Przykład zastosowania	- Szkoła wdraża politykę wspierania uczniów z traumatycznymi doświadczeniami. - Lider społeczności używa języka wrażliwego na traumę w sytuacjach grupowych.	- Pomaganie osobie czuć się bezpiecznie po klęsce żywiołowej. - Wspieranie przyjaciela bezpośrednio po tym, jak był świadkiem wypadku.

ROZPOCZYNAJĄC OD UWAGAŃ

ROZPOZNAWANIE WYZWALACZY I ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

techniki ACT

CZYM JEST WYZWALACZ (TRIGGER)?

Wyzwalacze to zewnętrzne lub wewnętrzne sygnały, które mogą przypominać komuś o przeszłym doświadczeniu traumatycznym, powodując nagłą i często intensywną reakcję emocjonalną lub fizyczną. Sygnałami tymi może być wszystko: od widoków, dźwięków, zapachów i otoczenia, po określone uczucia, myśli, wspomnienia, a nawet doznania fizjologiczne, takie jak przyspieszone tętno. To, co czyni wyzwalacze szczególnie trudnymi, to fakt, że ich działanie jest często **podświadome** — dana osoba może nie rozumieć od razu, dlaczego reaguje w określony sposób lub co spowodowało reakcję emocjonalną.

Rodzaje wyzwalaczy

1. Wyzwalacze zewnętrzne

Są to bodźce w środowisku zewnętrznym, które przypominają komuś o traumie. Obejmują one:

- **Sygnały zmysłowe:** Dźwięki, widoki, zapachy, smaki lub tekstury, które przywołują wspomnienia traumy. Na przykład zapach dymu może przypominać komuś o pożarze domu.
- **Sygnały sytuacyjne:** Przebywanie w miejscach lub sytuacjach podobnych do tych związanych z traumą, np. powrót do miejsca, w którym wydarzył się wypadek.
- **Sygnały relacyjne:** Interakcje z określonymi osobami lub grupami, które przypominają lub nawiązują do przeszłej traumatycznej dynamiki lub relacji.
- **Sygnały czasowe:** Rocznice, pory dnia lub pory roku związane z traumatycznym wydarzeniem.

2. Wyzwalacze wewnętrzne

Są to sygnały pochodzące z wnętrza danej osoby, które mogą prowadzić do wspomnień lub przypomnień o traumatycznym wydarzeniu. Obejmują one:

- **Stany emocjonalne:** Uczucia takie jak strach, bezradność, poczucie winy lub wstyd, które były doświadczane podczas traumy.
- **Doznania cielesne:** Odczucia fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca, napięcie mięśni lub mdłości, które mogą przypominać osobie o jej stanie podczas traumy.
- **Wzorce myślowe:** Nawracające myśli lub negatywne przekonania, takie jak „Nie jestem bezpieczny” lub „Nie jestem wystarczająco dobry”, które ukształtowały się w trakcie lub po traumatycznym doświadczeniu.

WYZWALACZE A EMOCJONALNY DYSKOMFORT: POWSZECHNE MITY

Wyzwalacze a dyskomfort emocjonalny: obalamy popularne mity

W kontekście opieki uwzględniającej traumę (trauma-informed care), termin wyzwalacz (ang. trigger) jest często błędnie rozumiany lub nadużywany. Prowadzi to do przekonania, że każda reakcja emocjonalna na trudne treści wymaga natychmiastowej interwencji terapeutycznej. To błędne przekonanie może tworzyć niepotrzebną presję i przesłaniać naturalną, ludzką reakcję na trudne tematy.

Wyzwalacz odnosi się do specyficznego bodźca, który mimowolnie aktywuje u osoby, która przeżyła traumę, intensywne reakcje emocjonalne, psychologiczne lub fizjologiczne, powiązane z jej traumatycznym doświadczeniem. Wyzwalacze są często unikalne dla danej osoby i mogą skutkować reakcjami takimi jak dysocjacja, panika lub przytłaczające poczucie powrotu (w myślach lub odczuciach) do traumatycznego wydarzenia.

W przeciwieństwie do tego, dyskomfort emocjonalny jest naturalną i oczekiwaną reakcją na kontakt z tematami związanymi z ludzkim cierpieniem, niesprawiedliwością lub stratą. Odczuwanie smutku, złości lub niepokoju podczas stykania się z takimi treściami nie jest samo w sobie patologiczne, ale odzwierciedla nasze wspólne człowieczeństwo. Ten dyskomfort, choć nieprzyjemny, może być znaczącą okazją do rozwoju, autorefleksji i budowania więzi z innymi.

Kluczowe punkty do zapamiętania:

- Nie wszystkie reakcje emocjonalne są wyzwalaczami. Doświadczenie dyskomfortu niekoniecznie wskazuje na nierozwiązaną traumę.
- Dyskomfort emocjonalny może być zaproszeniem do zbadania osobistych wartości, empatii i odporności psychicznej, a nie oznaką dysfunkcji.
- Chociaż terapia może być nieoceniona w przetwarzaniu traumy, nie zawsze jest pierwszym lub jedynym krokiem. Samoświadomość, praktyki ugruntowujące (uziemiające) i wspierające rozmowy mogą często pomóc w poradzeniu sobie z tymi doświadczeniami.

Rozróżniając między wyzwalaczami a dyskomfortem emocjonalnym, dajemy edukatorom nieformalnym narzędzia (wzmacniamy ich), aby podchodzili do wrażliwych tematów z jasnością i współczuciem, wspierając uczestników w rozpoznawaniu ich reakcji emocjonalnych bez nadmiernego ich patologizowania.

ROZPOZNAWANIE WYZWALACZY I EMOCJONALNEGO DYSKOMFORT: CZY TRZEBA TO KATEGORYZOWAĆ?

Zrozumienie różnicy między wyzwalaczem a dyskomfortem emocjonalnym jest cenne, ale nie zawsze wymaga natychmiastowego „etykietowania” (nazywania). Zamiast tego należy skupić się na rozpoznaniu, czego doświadczasz i zareagowaniu w sposób, który wspiera Twój dobrostan.

Jak rozpoznać różnicę?

Wyzwalacze:

- Nagłe, intensywne reakcje, które wydają się przytłaczające lub nieproporcjonalne do obecnej chwili.
- Objawy fizyczne, takie jak szybkie bicie serca, pocenie się lub trudności w oddychaniu.
- Poczucie „ponownego przeżywania” przeszłej traumy, któremu często towarzyszy uczucie bezradności lub strachu.
- Trudność w pozostaniu ugruntowanym lub obecnym „tu i teraz”, np. dysocjacja lub poczucie odłączenia od rzeczywistości.

Dyskomfort emocjonalny:

- Uczucia takie jak smutek, złość, frustracja lub niepokój, które są adekwatne do kontekstu sytuacji.
- Poczucie bycia poruszonym lub dotkniętym danym tematem, ale bez utraty połączenia z teraźniejszością.
- Reakcje emocjonalne, które, choć nieprzyjemne, wydają się możliwe do opanowania i nie uniemożliwiają zaangażowania się w dane doświadczenie.
- Zdolność do refleksji nad uczuciami lub nadania im sensu, bez poczucia paniki.

Czy musisz to nazywać?

Niekoniecznie. Chociaż zidentyfikowanie reakcji jako wyzwalacza lub dyskomfortu może dać jasność, często bardziej pomocne jest skupienie się na tym, czego potrzebujesz w danym momencie. Zapytaj siebie:

1. Co teraz czuję?
2. Czy ta reakcja utrudnia mi bycie obecnym lub funkcjonowanie?
3. Co mogłoby mi pomóc poczuć się bardziej ugruntowanym lub wspieranym w tej chwili?

Ważne jest również, aby pamiętać, że nie ma wstydu w przyznaniu, że to może nie być odpowiedni czas w Twoim życiu na udział w tym kursie. Rozpoznawanie swoich granic jest oznaką samoświadomości i dbania o siebie.

Jeśli strategie regulacji przedstawione w kolejnych sekcjach nie wystarczą, aby pomóc Ci poczuć się ugruntowanym, wówczas to całkowicie w porządku jest szukać profesjonalnego wsparcia. Terapia lub poradnictwo (counseling) mogą zaoferować dodatkowe narzędzia i bezpieczną przestrzeń do przetwarzania reakcji we własnym tempie. Twój dobrostan jest zawsze na pierwszym miejscu.

CO ZROBIĆ, GDY ZAOBSERWUJE WYZWALACZ LUB DOŚWIADCZĘ TRUDNOŚCI W SOBIE PODCZAS TRENINGU/SZKOLENIA?

ZAUWAŻ SVOJE MYŚLI (DEFUZJA)

Ćwiczenie: Metafora „Liście na strumieniu” Wyobraź sobie, że siedzisz nad strumieniem i obserwujesz liście płynące po wodzie. Wizualizuj sobie każdą swoją myśl jako liść – niezależnie od tego, czy jest to „Nie jestem w tym dobry”, czy „To jest przytłaczające” – i delikatnie umieść ją na liściu, obserwując, jak odpływa.

Cel: To ćwiczenie pomaga Ci postrzegać swoje myśli jako przemijające zdarzenia, a nie fakty, co zmniejsza ich moc i pozwala Ci pozostać obecnym (tu i teraz).

ZRÓB MIEJSCE NA EMOCJE (AKCEPTACJA)

Ćwiczenie: Praktyka „Poszerzania” (Ekspansji) Kiedy czujesz silną emocję, oprzyj się pokusie, by z nią walczyć. Zamiast tego zatrzymaj się, zamknij oczy i skup się na fizycznych doznaniach tej emocji. Oddychaj głęboko i wyobraź sobie, że tworzysz wokół niej przestrzeń, pozwalając jej istnieć bez odpychania jej.

Cel: Ta praktyka zmniejsza wewnętrzną walkę z emocjami, pozwalając Ci zaakceptować je takimi, jakie są i pozwalając im zmieniać się w czasie.

ZAKOTWICZ SIĘ W TERAŹNIEJSZYM MOMENCIE (UGRUNTOWANIE)

Ćwiczenie: Technika „5-4-3-2-1” Jeśli czujesz się przytłoczony, wypróbuj to szybkie ćwiczenie ugruntowujące:

- 5: Wymień pięć rzeczy, które widzisz.
- 4: Zidentyfikuj cztery rzeczy, które czujesz (dotykasz).
- 3: Wsłuchaj się w trzy rzeczy, które słyszysz.
- 2: Zwróć uwagę na dwie rzeczy, które czujesz (wąchasz).
- 1: Skup się na jednej rzeczy, którą czujesz (smakujesz) lub na odczuciu oddychania.

Cel: Ta technika pomaga sprowadzić Cię z powrotem do teraźniejszości, uspokajając natłok myśli i intensywne emocje.

POŁĄCZ SIĘ NA NOWO ZE SWOIMI WARTOŚCIAMI (KLARYFIKACJA WARTOŚCI)

Ćwiczenie: Refleksja „Dlaczego tu jestem?” Poświęć chwilę, aby zadać sobie pytanie, dlaczego zdecydowałeś/aś się zgłębić Podejście Uwzględniające Traumę (TIC). Czy robisz to, aby wspierać innych, budować zaufanie, czy tworzyć bezpieczne przestrzenie? Zapisz dwie lub trzy wartości, które motywują Cię do dalszej nauki i stosowania TIC.

Cel: Ponowne połączenie się ze swoimi wartościami pomaga Ci pozostać ugruntowanym i skupionym na tym, co naprawdę ma znaczenie, nawet w trudnych chwilach.

METAFORA PASAŻERA W AUTOBUSIE

(Hayes, Strosahl i Wilson, 1999)

Wyobraź sobie, że jesteś kierowcą autobusu. Siedzisz za kierownicą, masz przed sobą dobrą widoczność drogi, a Twój cel podróży reprezentuje **Twoje wartości** – to, co jest dla Ciebie naprawdę ważne, cele, które chcesz osiągnąć lub to, jakim człowiekiem chcesz być. Masz kontrolę nad autobusem i możesz nim pokierować w dowolnym, wybranym przez siebie kierunku.

Teraz wyobraź sobie, że w Twoim autobusie są **pasażerowie**. Ci pasażerowie reprezentują Twoje **myśli, emocje, wspomnienia i pragnienia (popędy)**. Niektórzy pasażerowie są cisi i chętni do współpracy, ale inni bywają dość głośni, wymagający, a nawet onieśmielający. Mogą mówić rzeczy takie jak: „Nie jesteś wystarczająco dobry”, „Zawracaj – poniesiesz porażkę” lub „Nie poradzisz sobie z tym”. Niektórzy mogą wykrzykiwać przypomnienia o błędach z przeszłości lub strasznych możliwościach w przyszłości.

Kluczowym punktem tej **metafory** jest to, że zadaniem kierowcy autobusu nie jest próbowanie wyrzucenia pasażerów z autobusu. Ostatecznie, pasażerowie są częścią tej podróży i pozbycie się ich całkowicie byłoby niemożliwe. Próba wyrzucenia ich siłą mogłaby spowodować, że stracisz koncentrację na drodze i zjedziesz z kursu.

Zamiast tego, Twoim **zadaniem jako kierowcy jest trzymanie wzroku na drodze** i kontynuowanie jazdy w kierunku celu. Oznacza to pozwolenie trudnym i niekomfortowym pasażerom pozostać w autobusie, bez oddawania im kontroli nad tym, dokąd jedziesz. Uznajesz (przyjmujesz do wiadomości) ich obecność, ale nie musisz słuchać ich instrukcji ani podążać za ich żądaniami.

JAK ZASTOSOWAĆ TĘ METAFORĘ W PRAKTYCE

Rozpoznaj pasażerów

Kiedy pojawiają się trudne myśli lub emocje, zidentyfikuj je jako „pasażerów” w swoim autobusie. Pomaga to zrobić krok w tył i zauważyć, że te doświadczenia są tylko częścią podróży, a nie kierowcami Twojego zachowania.

Uznaj ich obecność

Nie musisz ignorować pasażerów ani z nimi walczyć. Zamiast tego możesz przyjąć do wiadomości ich obecność, nie pozwalając im przejąć kontroli. Na przykład, jeśli jakaś myśl mówi: „Nie jesteś wystarczająco dobry”, możesz odpowiedzieć wewnętrznie: „Słyszę cię, ale nie zatrzymuję autobusu”.

Skup się ponownie na celu podróży

Utrzymuj uwagę na drodze – na swoich wartościach i celach. Może to oznaczać skupienie się na tym, co chcesz osiągnąć w danej sytuacji, jakim człowiekiem chcesz być lub jaki wpływ chcesz wywrzeć na innych.

Podejmuj działania pełne współczucia (zgodne z wartościami)

Nawet z obecnością trudnych pasażerów, nadal możesz podejmować kroki zgodne ze swoimi wartościami. Na przykład, jeśli cenisz bycie wspierającym edukatorem, możesz zdecydować się empatycznie wysłuchać ucznia lub uczestnika, nawet jeśli odczuwasz wątplenie w sobie.

Ćwiczenie Refleksyjne: Sprawdzenie, co u Pasażerów

Kiedy zauważysz, że pojawiają się trudne myśli lub emocje, poświęć chwilę na zidentyfikowanie „pasażerów” w swoim autobusie. Zapytaj siebie:

- Co mówią ci pasażerowie?
- Jak chcą pokierować autobusem?
- W jakim kierunku ja chcę jechać, niezależnie od ich obecności?

Ponownie Zadeklaruj Przywiązanie do Swoich Wartości: Pamiętaj, że to Ty jesteś kierowcą. Pasażerom może się nie podobać, dokąd jedziesz, ale to nie oni kontrolują autobus – Ty to robisz.

REMEMBER! →

LEARNING ABOUT TRAUMA-INFORMED CARE IS NOT JUST ABOUT SUPPORTING OTHERS; IT'S ALSO ABOUT BUILDING RESILIENCE WITHIN YOURSELF. BY PRACTICING THESE TECHNIQUES, YOU ARE DEVELOPING THE ABILITY TO NAVIGATE DISCOMFORT, HONOR YOUR VALUES, AND CREATE MEANINGFUL CONNECTIONS WITH OTHERS. REMEMBER, BEING AN EFFECTIVE NON-FORMAL EDUCATOR ISN'T ABOUT ELIMINATING CHALLENGES—IT'S ABOUT SHOWING UP WITH COMPASSION, AWARENESS, AND A COMMITMENT TO WHAT TRULY MATTERS.

CO ROBIĆ, GDY W TRAKCIE SZKOLENIA ZAUWAŻĘ U SIEBIE WYZWALACZE LUB DOŚWIADCZĘ WEWNĘTRZNYCH TRUDNOŚCI?

Ważne jest, aby pamiętać, że czasami, pomimo naszych najlepszych starań, techniki te mogą nie przynieść od razu ulgi lub rezultatów, których oczekujemy. Gdy tak się stanie, rozważ następujące kroki:

Zachowaj dla siebie życzliwość

Przypomnij sobie, że poczucie przytłoczenia lub dyskomfortu to nie porażka – to normalna część bycia człowiekiem. Zarządzanie emocjami wymaga czasu i cierpliwości, więc traktuj siebie z taką samą życzliwością i zrozumieniem, jakie zaoferował(a)byś komuś innemu.

Zwolnij i zrób sobie przerwę

Jeśli jakaś technika nie działa, może to być spowodowane tym, że próbujesz ją stosować na siłę w momencie silnego stresu. Daj sobie pozwolenie, by się zatrzymać, wziąć głęboki oddech i zrobić krok w tył. Zawsze możesz wrócić do ćwiczeń później, gdy poczujesz się gotów/gotowa.

Poszukaj Wsparcia

Podjęcie Uwzględniające Traumę (TIC) podkreśla znaczenie tworzenia bezpiecznych środowisk, co dotyczy również szukania wsparcia dla samego siebie. Jeśli dane ćwiczenie nie pomaga, zwróć się do zaufanego kolegi/koleżanki, mentora lub doradcy (counselora) zaznajomionego z podejściem TIC. Czasami sama możliwość bycia wysłuchanym z empatią może zrobić ogromną różnicę.

Pozostawanie w kontakcie ze swoimi wartościami

W obliczu dyskomfortu łatwo jest zacząć kwestionować, dlaczego wybrało się tę drogę. Właśnie dlatego kluczowe jest, aby pozostać w kontakcie ze swoimi podstawowymi wartościami. Oto krótkie ćwiczenie, które pomoże Ci sklarować (wyjaśnić) i zaangażować się w to, co liczy się najbardziej:

Ćwiczenie z wartościami: Moje Światło Przewodnie

1. Zidentyfikuj swoje wartości Poświęć chwilę na refleksję nad tym, co skłoniło Cię do zgłębienia Podejścia Uwzględniającego Traumę (TIC). Zapytaj siebie:

- Jakim edukatorem lub osobą pomagającą chcę być?
- Dlaczego tworzenie bezpiecznych, wspierających środowisk jest dla mnie ważne?
- Jaki wpływ chcę wywierać na osoby, z którymi pracuję?

2. Zapisz je Wybierz 2-3 podstawowe wartości, które najbardziej z Tobą rezonują, takie jak współczucie, empatia, rozwój, bezpieczeństwo czy wzmacnianie (upodmiotowienie). Trzymaj te wartości w widocznym miejscu, aby przypominały Ci o tym, co jest Twoim przewodnikiem.

3. Zobowiąż się do działania Pomyśl o jednym, małym, konkretnym działaniu, które możesz podjąć już dziś, aby żyć zgodnie z jedną ze swoich wartości. Na przykład, jeśli cenisz współczucie, możesz postanowić, że w trakcie następnej rozmowy będziesz praktykować aktywne słuchanie.

LISTA WARTOŚCI ACT: KIM CHCĘ BYĆ W OPIECE UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ

Poniższa lista wartości jest zgodna z zasadami Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT), dostosowanymi do Opieki Uwzględniającej Traumę (TIC). Pomaga ona edukatorom wyjaśnić (sklaryfikować) jakim typem osoby pomagającej chcą być, wspierając jednostki dotknięte traumą.

Podstawowe Wartości dla Praktyków Opieki Uwzględniającej Traumę:

[1] Współczucie (Compassion)

- Chcę okazywać empatię i zrozumienie dla doświadczeń innych.
- Dążę do tworzenia przestrzeni, gdzie osoby czują się wysłuchane, docenione i otoczone opieką.

[2] Bezpieczeństwo (Safety)

- Chcę priorytetyzować bezpieczeństwo fizyczne i emocjonalne we wszystkich interakcjach.
- Dążę do konsekwentnego działania w sposób, który buduje zaufanie i redukuje lęk.

[3] Szacunek (Respect)

- Chcę szanować granice, autonomię i różnorodne doświadczenia innych.
- Dążę do okazywania pokory kulturowej i traktowania każdego z godnością.

[4] Uczciwość / Integralność (Integrity)

- Chcę działać zgodnie z moimi wartościami, w szczerości i odpowiedzialności.
- Dążę do modelowania etycznych zachowań i sprawiedliwości we wszystkich sytuacjach.

[5] Wzmacnianie / Upodmiotowienie (Empowerment)

- Chcę pomagać innym budować ich mocne strony i odzyskiwać poczucie kontroli.
- Dążę do angażowania i przejmowania odpowiedzialności przy podejmowaniu decyzji.

[6] Elastyczność (Flexibility)

- Chcę dostosowywać się do pojawiających się potrzeb jednostek i grupy.
- Dążę do otwartości na informacje zwrotne i elastycznego podejścia, gdy jest to konieczne.

[7] Cierpliwość (Patience)

- Chcę być cierpliwy/cierpliwa wobec innych, gdy przemierzają swoją drogę do zdrowienia.
- Dążę do dawania ludziom czasu i przestrzeni, gdy potrzebują poczuć się bezpiecznie i zaangażować.

[8] Życzliwość (Kindness)

- Chcę działać z łagodnością i ciepłem we wszystkich interakcjach.
- Dążę do używania języka i zachowań, które pielęgnują pozytywne relacje.

[9] Ciekawość (Curiosity)

- Chcę podchodzić do każdej sytuacji z otwartym umysłem i chęcią do nauki.
- Dążę do starania się zrozumieć, zamiast oceniać lub zakładać z góry.

[10] Odpowiedzialność (Accountability)

- Chcę brać odpowiedzialność za swoje działania i ich wpływ na innych.
- Dążę do naprawy relacji, po wyrządzeniu krzywdy, i do modelowania odpowiedzialności.

[11] Zaangażowanie w Rozwój (Commitment to Growth)

- Chcę nieustannie doskonalić moje praktyki uwzględniające traumę.
- Dążę do dokształcania, informacji zwrotnych i refleksji, aby rozwijać się w edukowaniu.

[12] Nadzieja (Hope)

- Chcę wzbudzać optymizm i wiarę w możliwość zdrowienia.
- Dążę do podkreślania rezyliencji i zachęcania do wyobrażania sobie pozytywnych rezultatów.

SAMOWSPÓŁCZUCIE (SELF-COMPASSION)

Zanim przejdziemy dalej: jak zamierzasz traktować siebie podczas tego kursu?

Samowspółczucie to traktowanie siebie z taką samą życzliwością, troską i zrozumieniem, jakie zaoferował(a)byś bliskiemu przyjacielowi. Oznacza to akceptowanie swoich trudności bez osądzania oraz uznanie, że bycie niedoskonałym, doświadczanie bólu i popełnianie błędów są częścią bycia człowiekiem.

Samowspółczucie obejmuje trzy kluczowe elementy:

1. Życzliwość wobec samego/samej siebie (Self-Kindness) – reagowanie na siebie z troską zamiast krytyką.
2. Wspólne Człowieczeństwo (Common Humanity) – uświadomienie sobie, że cierpienie i niedoskonałość są wspólnymi ludzkimi doświadczeniami, a nie czymś unikalnym tylko dla Ciebie.
3. Uwaga (Mindfulness) – bycie świadomym swoich uczuć bez tłumienia ich czy wyolbrzymiania.

Wyobraź sobie, że podróżujesz przez ten kurs, a prowadzi Cię Przyjaciel 1 (życzliwy, wspierający towarzyszy). Kiedy moduł lub ćwiczenie wzbudza niekomfortowe uczucia, Przyjaciel 1 mówi:

- „To w porządku, że tak się czujesz. Nauka o traumie jest trudna i to normalne, że czujesz się tym dotknięty/dotknięta”.
- „Poświęć chwilę na oddech. Zobaczmy, czego potrzebujesz, aby poczuć się bezpiecznie i iść dalej”.

A teraz wyobraź sobie, że próbujesz przebrnąć przez kurs z Przyjacielem 2 (krytycznym, surowym głosem):

- „Przesadzasz. Powinieneś/Powinnaś być silniejszy/silniejsza”.
- „Dlaczego nie potrafisz po prostu przez to przejść, jak wszyscy inni?”

Z kim wolał(a)byś podróżować?

Oczywiście, z Przyjacielem 1 – życzliwym, wyrozumiałym towarzyszem, który sprawia, że podróż staje się łatwiejsza.

Pomyśl teraz o tym, jak traktujesz siebie, gdy stajesz w obliczu wyzwań. Czy podróżujesz ze wspierającym nastawieniem Przyjaciela 1, czy też domyślnie przełączasz się na krytycznego Przyjaciela 2?

Samowspółczucie oznacza bycie swoim własnym Przyjacielem 1 – zachęcanie siebie, gdy droga staje się wyboista i uznawanie, że objazdy są normalną częścią podróży.

Kluczowe przesłanie:

Podobnie jak dwaj podróżujący przyjaciele, Twój wewnętrzny głos może uczynić Twoją podróż trudniejszą lub łatwiejszą. Samowspółczucie zaprasza Cię do bycia tym życzliwym przyjacielem, który pomaga Ci iść dalej, nawet gdy sprawy nie idą zgodnie z planem.

Tak jak TIC dąży do tworzenia bezpieczeństwa na zewnątrz, tak samowspółczucie buduje bezpieczeństwo wewnętrzne. Traktowanie siebie z życzliwością tworzy przestrzeń do zgłębiania trudnych tematów bez lęku przed samoosądzaniem się lub wstydem.

ZROZUMIEĆ TRAUMĘ

PODSTAWY TRAUMY:
ZROZUMIENIE I ROZPOZNAWANIE JEJ WPŁYWU

ZROZUMIEĆ TRAUMĘ

CZYM JEST TRAUMA?

Trauma odnosi się do wydarzenia lub serii wydarzeń, które są postrzegane jako szkodliwe fizycznie lub emocjonalnie albo zagrażające życiu. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci czy pochodzenia. Postrzeganie traumy jest subiektywne – to, co może być traumatyczne dla jednej osoby, może nie być takie dla innej. Oznacza to, że trauma nie jest definiowana wyłącznie przez samo wydarzenie, ale przez indywidualne doświadczenie tego wydarzenia.

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2014)

Trauma zawsze obejmuje trzy główne obszary objawów, które wzajemnie na siebie oddziałują i wynikają z siebie nawzajem:

- 01 Bezpośrednie lub pośrednie doświadczenie traumatycznego zdarzenia
- 02 Emocjonalne, poznawcze, i fizjologiczne reakcje na traumatyczne doświadczenie powodujące dystres psychologiczny
- 03 Niezdolność do efektywnego zarządzania dystresującymi reakcjami, w konsekwencji pojawia się cierpienie.

TRAUMA DOTYKA OSOBY W ZŁOŻONY SPOSÓB PROWADZĄC DO:

- **Ponowne przeżywanie traumatycznych wydarzeń:** Traumatyczne wydarzenia mogą być przeżywane na nowo na różne sposoby, takie jak koszmary senne, retrospekcje (flashbacki), ruminacje (przeżuwanie myśli) lub natrętne (intruzywne) myśli i emocje.
- **Skrajne poziomy pobudzenia:** Osoby, które przeżyły traumę, często doświadczają albo zbyt małego, albo zbyt dużego pobudzenia.

Nadmierne pobudzenie (Hyperarousal) objawia się jako reakcja „walki lub ucieczki”, związana ze złością, drażliwością, strachem, lękiem, nadmierną czujnością (hiperczujnością), trudnościami ze snem i słabą koncentracją.

Obniżone pobudzenie (Hypoarousal) objawia się jako reakcja „zamrożenia lub wyłączenia”, prowadząca do apatii, letargu, wycofania, odrętwienia i stanów dysocjacyjnych.

TYPY TRAUMY



TRAUMA NIE JEST POJEDYNCZYM, UNIWERSALNYM (PASUJĄCYM DO WSZYSTKIEGO) POJĘCIEM. MOŻNA JĄ PODZIELIĆ NA RÓŻNE RODZAJE:

Trauma ostra (Acute Trauma):



Wynika z pojedynczego, wstrząsającego wydarzenia, które powoduje znaczną krzywdę lub zagraża bezpieczeństwu, jak na przykład wypadek, uraz (zranienie) lub strata.

Trauma przewlekła (Chronic Trauma):



Występuje, gdy ktoś jest narażony na przedłużające się (długotrwałe) lub powtarzające się doświadczenia traumatyczne, takie jak krzywdzenie (maltretowanie), zaniedbanie lub przemoc domowa.

Trauma złożona (Complex Trauma):



Często doświadczana w dzieciństwie, trauma złożona odnosi się do wielokrotnych traumatycznych wydarzeń lub doświadczeń, które występują na przestrzeni czasu, zazwyczaj w kontekście relacji opiekuńczych (z opiekunami).

Trauma wtórna (Secondary Trauma):



Występuje, gdy jednostka jest pośrednio dotknięta traumą doświadczaną przez innych, często poprzez pracę z osobami, które przeżyły traumę, co prowadzi do poczucia bezradności lub zmęczenia współczuciem (compassion fatigue).

Trauma Historyczna i Międzypokoleniowa (Historical and Intergenerational Trauma):



Trauma przekazywana z pokolenia na pokolenie w wyniku zbiorowych doświadczeń, takich jak wojna, kolonializm czy systemowy ucisk (opresja).

ZROZUMIEĆ TRAUMĘ

Jak mogę rozpoznać osobę, która przeżyła traumę?

Rozpoznanie osoby, która przeżyła traumę, polega na zrozumieniu, jak trauma może wpływać na jednostki na wielu poziomach — emocjonalnym, fizycznym, poznawczym i behawioralnym. Objawy te mogą nie zawsze być od razu widoczne, ponieważ ludzie przetwarzają i reagują na traumę w unikalny (indywidualny) sposób. Niektóre osoby, które przeżyły traumę, mogą wykazywać jawne oznaki, podczas gdy inne mogą tłumić lub maskować swoje objawy przez długi czas. Świadomość tych wskaźników jest kluczowa dla zapewnienia wsparcia i tworzenia bezpiecznego środowiska.

SYMPTOMY TRAUMY

Trauma może objawiać się poprzez szeroki zakres symptomów, które mogą pojawić się krótko po zdarzeniu lub nawet po wielu latach. Objawy te mogą wpływać na wiele obszarów funkcjonowania:



Objawy emocjonalne

Trauma często wpływa na regulację emocjonalną, prowadząc do spektrum reakcji, które obejmują:

- Uporczywe uczucie **niepokoju, strachu lub bezradności**.
- **Smutek lub depresja**, którym często towarzyszy poczucie straty lub rozpacz.
- **Złość lub drażliwość**, czasami nieproporcjonalna do sytuacji.
- **Poczucie winy** lub wstydu, w tym poczucie winy ocalałego (survivor's guilt).
- **Odrętwienie emocjonalne** (znieczulenie emocjonalne) lub dystansowanie się (odłączanie się) od innych bądź własnych uczuć.
- Gwałtowne wahania nastroju, odzwierciedlające **niestabilność emocjonalną**.



Objawy fizyczne

Ciało często „zatrzymuje” w sobie wpływ traumy, co prowadzi do objawów fizycznych, takich jak:

- **Przewlekłe zmęczenie** lub **poczucie wyczerpania**.
- **Bóle głowy i napięcie mięśniowe**, często związane ze **stresem**.
- Trudności ze **snem**, w tym bezsenność lub koszmary senne.
- **Zwiększona wrażliwość na bodźce**, taka jak reakcje spłoszenia (wzdrygnięcia) na nagłe dźwięki lub ruchy.
- **Problemy żołądkowo-jelitowe** lub inne dolegliwości fizyczne związane ze stresem.

SYMPTOMY TRAUMY



Objawy poznawcze

Trauma może zakłócać procesy myślowe, prowadząc do wyzwań poznawczych, takich jak:

- **Trudności z koncentracją** lub skupieniem się na zadaniach.
- **Natrętne (intruzywne) myśli** o traumatycznym wydarzeniu.
- **Retrospekcje (flashbacki)**, które mogą wywoływać uczucie, jakby wydarzenie działo się ponownie.
- **Problemy z pamięcią**, w tym zapominanie fragmentów traumatycznego doświadczenia lub doświadczanie ogólnych problemów z pamięcią.
- **Podwyższona nadmierna czujność** (hiperczułość), ciągłe skanowanie otoczenia w poszukiwaniu potencjalnych zagrożeń.



Objawy behawioralne

Trauma często wpływa na to, jak jednostki wchodzą w interakcje z innymi ludźmi i otaczającym ich światem, co skutkuje:

- **Wycofaniem społecznym lub izolacją**, unikaniem interakcji lub aktywności, które kiedyś sprawiały im przyjemność.
- **Drażliwością lub wybuchami złości**, szczególnie w stresujących sytuacjach.
- **Zachowaniami unikającymi**, takimi jak trzymanie się z daleka od miejsc, ludzi lub działań, które przypominają im o traumie.
- **Trudnościami w tworzeniu lub utrzymywaniu relacji**, wynikającymi z braku zaufania lub lęku przed intymnością.
- **Angażowaniem się w nadużywanie substancji** lub inne mechanizmy radzenia sobie, aby znieczulić ból emocjonalny.

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

DODTKOWE OZNAKI TRAUMY

Osoby, które przeżyły traumę, mogą wykazywać bardziej subtelne oznaki, takie jak:

- Wzmożony odruch spłoszenia (wzdrygnięcia) – wydają się „nerwowe” lub płochliwe.
- Tendencja do wysokiej wrażliwości na drobne stresory, budzi wrażenie nieproporcjonalności.
- Perfekcjonizm lub nadmierne dążenie do osiągnięć (“nad-ambicje”) jako sposób na odzyskanie kontroli.
- Zaniedbywanie się, lekceważenie swoich potrzeb fizycznych lub emocjonalnych.
- Dystansowanie się, sprawianie wrażenia osoby rozproszonej lub niezaangażowanej.

RECOGNIZING THE CONTEXT

Objawy traumy często pojawiają się w odpowiedzi na określone wyzwalacze.

Mogą one obejmować doświadczenia zmysłowe, rocznice traumy lub interakcje, które odzwierciedlają aspekty traumatycznego wydarzenia. Zrozumienie kontekstu reakcji osoby, która przeżyła traumę, jest niezbędne do zapewnienia odpowiedniego wsparcia.

Rozpoznanie objawów nie stygmatyzuje do “ofiary traumy”, tym samym odstonienia traumatycznej przeszłości. Rozpoznawanie objawów pozwala wzmacniać empatię, tworzyć bezpieczne środowisko oraz podchodzić do ludzi z cierpliwością i troską.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś może doświadczać skutków traumy, kluczowe jest zaoferowanie nieocenianego wsparcia i skierowanie tej osoby do odpowiednich zasobów, takich jak specjaliści przeszkoleni w zakresie opieki uwzględniającej traumę (TIC).

ZANOTUJ SWOJE MYŚLI TUTAJ

WPŁYW TRAUMY

Gdy jednostki doświadczają powtarzającego się lub przedłużającego się narażenia na traumę, ich ciała mogą pozostawać w stanie podwyższonej czujności (hiperarousal) lub emocjonalnego odrętwienia (hipoarousal). Może to znacząco wpływać na ich dobrostan i jakość życia.



Zespół Stresu Pourazowego (PTSD)

U niektórych osób trauma może prowadzić do rozwoju Zespołu Stresu Pourazowego (PTSD) (Post-Traumatic Stress Disorder), zaburzenia charakteryzującego się uporczywymi objawami, takimi jak:

- Intruzywne (natrętne) wspomnienia, retrospekcje (flashbacki) lub koszmary senne dotyczące traumatycznego wydarzenia.
- Unikanie przypomnień lub wyzwalaczy związanych z traumą.
- Nadmierne pobudzenie (hiperarousal), takie jak drażliwość, bezsenność lub wzmożona reakcja na bodźce (reakcja spłoszenia).
- Negatywne zmiany w myślach i nastroju, w tym uczucie odłączenia (dystansu) lub beznadziei.

PTSD może rozwinąć się po doświadczeniu lub byciu świadkiem traumatycznego wydarzenia i może trwać miesiącami, a nawet latami bez odpowiedniej interwencji.



Wzrost Potraumatyczny (Post-Traumatic Growth; PTG)

Choć trauma może mieć druzgocący wpływ, wiele osób odnajduje nowe siły lub pozytywne zmiany w wyniku walki z traumą. Określa się to mianem Wzrostu Potraumatycznego (PTG) (Post-Traumatic Growth).

PTG obejmuje takie doświadczenia jak poprawa relacji, większe docenienie życia, zwiększona odporność psychiczna (rezyliencja) oraz dostrzeganie nowych możliwości lub celów.

Uznanie istnienia PTG nie umniejsza bólu traumy, ale podkreśla ludzką zdolność do znajdowania sensu i rozwoju pomimo przeciwności losu.

DLACZEGO ROZUMIENIE TRAUMY MA ZNACZENIE DLA POZAFORMALNEJ EDUKACJI?

Osoby edukując pozaforalnie (np. pracownicy młodzieżowi, trenerzy, pracownicy socjalni, liderzy społeczności i opiekunowie) często wchodzą w interakcje z osobami, które mogły doświadczyć traumy. Zrozumienie traumy i jej wpływu jest kluczowe dla:

- Tworzenia wspierających i bezpiecznych środowisk.
- Rozpoznawania oznak i objawów traumy.
- Reagowania z empatią i wrażliwością.
- Zapobiegania retraumatyzacji poprzez przemyślane interakcje i praktyki.
- Budowania zaufania i więzi, które są niezbędne do zdrowienia.



Opieka uwzględniająca traumę jest niezwykle istotna, ponieważ tworzy środowisko, w którym osoby po traumie czują się zauważone, wystuchane i wspierane.

Choć nie każda trauma wymaga psychoterapii, każda osoba, która doświadczyła traumy, zasługuje na empatycznego świadka – kogoś, kto potrafi „utrzymać przestrzeń” (zaakceptować i wystuchać) dla jej doświadczenia bez oceniania, oferując zrozumienie i wsparcie.

Podejście Uwzględniające Traumą (TIC) zakłada, że Ty możesz być tym pierwszym punktem kontaktu. Niezależnie od tego, czy jesteś przyjacielem, rodzicem, edukatorem czy kolegą z pracy, masz moc zaoferowania czegoś kluczowego: bezpiecznej i pełnej zrozumienia obecności.



Brzmi przytłaczająco?

Nie martw się — wspólnie sprawdzimy, jak zapewnić to wsparcie.

Nasze układy nerwowe są z natury (wewnętrznie) nastawione na więź (połączenie) i zdrowienie. Wychodzimy z przytłaczających doświadczeń, zarówno tych nagłych, jak i długotrwałych, poprzez bycie w relacjach, w których czujemy się widziani, słyszani i bezpieczni. Nasze ciała i umysły są zbudowane tak, aby rezonować z innymi, czuć się zrozumianym i być w harmonii (dostrojeniu) z otaczającymi nas ludźmi. Zdrowienie zaczyna się, gdy czujemy się połączeni (w więzi), wystuchani i wspierani.

Rozpoznawanie i reagowanie na traumę w środowisku społecznym

Scenariusz:

Alex, lider/liderka młodzieżowej grupy środowiskowej, zauważa, że jedna z nastolatek w grupie, Sarah, staje się wyraźnie niespokojna i wycofana podczas dyskusji na temat życia rodzinnego. Sarah często wychodzi z pokoju, gdy inni członkowie grupy rozmawiają o rodzinnych wakacjach lub tradycjach.

Reakcja:

Alex, mając podstawowe zrozumienie traumy, rozpoznaje to jako potencjalną oznakę traumy lub przeszłego stresu (cierpienia) związanego z doświadczeniami rodzinnymi. Zamiast naciskać na Sarę, by uczestniczyła w dyskusji lub dzieliła się swoimi przeżyciami, Alex podchodzi do niej na osobności i oferuje jej bezpieczną przestrzeń do wyrażenia uczuć, jeśli zdecyduje się to zrobić. Alex zapewnia również Sarę, że może wyjść z dyskusji grupowych, kiedykolwiek poczuje się niekomfortowo, tworząc w ten sposób wspierające środowisko dla niej.

W tym przykładzie, podejście Alex uwzględniające traumę (trauma-informed) polega na rozpoznaniu potencjalnych oznak traumy, stworzeniu bezpieczeństwa psychologicznego oraz wrażliwości na potrzeby Sary, bez wścibstwa (dociekania) i wywierania presji.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI

- **Trauma** jest doświadczeniem indywidualnym i może wynikać z różnych wydarzeń lub sytuacji.
- Kluczowe jest uznanie, że trauma może dotknąć każdego, a jej skutki nie zawsze są widoczne.
- Zrozumienie traumy pomaga edukatorom nieformalnym **tworzyć bezpieczne, wspierające środowiska do nauki i zdrowienia.**
- Zrozumienie, **jak zachęcać osoby, które przeżyły traumę, do zwracania się do lokalnych placówek opieki zdrowotnej i innych służb społecznych oferujących profesjonalną pomoc** w zakresie zdrowia psychicznego, która uwzględnia traumę (jest trauma-informed).
- **Świadomość objawów, wyzwalaczy i reakcji** pozwala edukatorom podchodzić do swoich ról z wrażliwością i empatią.
- **Edukatorzy nieformalni nie są terapeutami, ale odgrywają kluczową rolę we wspieraniu jednostek poprzez opiekę uwzględniającą traumę.**

ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE ZBYT OGÓLNE? DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ZASTANÓW SIĘ (POREFLEKTUJ), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ).

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

-01-

BEZPIECZEŃSTWO I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Budowanie Bezpiecznego i Odpowiedzialnego Środowiska

-02-

ZAUFANIE I PRZEJRZYSTOŚĆ

Kultywowanie Zaufania Poprzez Przejrzystą Komunikację

-03-

WSPARCIE

Wsparcie Rówieśnicze i Strategie Samo-Pomocowe

-04-

WSPÓŁPRACA I WZAJEMNOŚĆ

Wzmacnianie Relacji poprzez Współpracę

-05-

WZMACNIANIE I SPRAWSTWO

Głos, Wybór i Siła Wzmacniania

-06-

KULTURA I HISTORIA

Rozumienie kontekstu Płci, Narodowości i Historii

-07-

UWAŻNOŚĆ I PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ

Zastosowanie TIA i TIC, Praktykowanie Pokory, Adekwatnych
Odpowiedzi i Rozumienie Wpływu Traumatyzacji

C Z Ę Ś Ć

01

BEZPIECZEŃSTWO I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Budowanie Bezpiecznego i Odpowiedzialnego Środowiska

ROLA BEZPIECZNEGO ŚRODOWISKA W PRZETWARZANIU TRAUMY



Kiedy osoby, które przeżyły traumę, mają możliwość przetwarzania swoich doświadczeń w przestrzeni, którą postrzegają jako bezpieczną – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie – jest bardziej prawdopodobne, że doświadczą znaczącego (głębokiego) uzdrowienia.



Jednostka może zacząć nadawać sens traumatycznemu wspomnieniu, pozwalając na jego reorganizację w umyśle. Ten proces reorganizacji pomaga traumatycznemu wspomnieniu przejść od bycia przytłaczającym doświadczeniem teraźniejszym do stania się częścią przeszłości tej osoby.



Wspomnienie już nie wywołuje wrażenia, jakby wciąż się działo, ale zamiast tego staje się częścią historii tej osoby. Dzięki uporządkowaniu traumatycznego wspomnienia w ten sposób, osoba, która przeżyła, może odzyskać kontrolę nad swoją teraźniejszością i przyszłością.

DLACZEGO MA TO ZNACZENIE?

Jeśli trauma nie jest przetwarzana w bezpiecznym i wspierającym środowisku, wspomnienie może pozostać „zamrożone w czasie”. Oznacza to, że zamiast zostać przechowane jako wydarzenie z przeszłości, traumatyczne doświadczenie nadal jest odczuwane jako ciągłe, bieżące zagrożenie. Stwarza to poczucie nieustannego niebezpieczeństwa i może uniemożliwiać jednostkom pełne zaangażowanie się w teraźniejszą chwilę oraz planowanie zdrowej przyszłości.

Aby mogło dojść do prawdziwego wyzdrowienia, traumatyczne wspomnienia muszą odnaleźć swój chronologiczny porządek – zostać uznane za coś, co się wydarzyło, a nie coś, co wciąż się dzieje. Proces ten pozwala osobie, która przeżyła traumę, odzyskać poczucie siebie w teraźniejszości, wolne od ciągłej ingerencji (intruzji) przeszłej traumy, i umożliwia jej wyobrażenie sobie przyszłości, w której zdrowienie i rozwój są możliwe.

BEZPIECZEŃSTWO I
ODPOWIEDZIALNOŚĆ SĄ
KAMIENIAMI WĘGIELNYMI
(FUNDAMENTAMI)
ZDROWIENIA Z TRAUMY.
TWORZĄC (WSPIERAJĄC)
ŚRODOWISKA, KTÓRE
PRIORYTETOWO TRAKTUJĄ
BEZPIECZEŃSTWO
EMOCJONALNE I
RELACYJNE, DAJEMY
OSOBOM, KTÓRE PRZEŻYŁY
TRAUMĘ, PRZESTRZEŃ DO
PRZETWARZANIA SWOICH
DOŚWIADCZEŃ NA ICH
WŁASNYCH WARUNKACH,
WZMACNIAJĄC JE
(UMOŻLIWIAJĄC IM) W
PROCESIE ZDROWIENIA I
ODZYSKIWANIA KONTROLI
NAD SWOIM ŻYCIEM.



ZROZUMIENIE REAKCJI NA TRAUMĘ: SPOSÓB, W JAKI CIAŁO ZAPEWNIĄ BEZPIECZEŃSTWO

O1

PRZEFORMUŁOWANIE REAKCJI NA TRAUMĘ

Kiedy ludzie doświadczają traumy, często interpretują swoje trudne myśli, emocje i reakcje fizjologiczne jako oznaki słabości, wadliwości lub nawet szaleństwa.

Kluczowym aspektem opieki uwzględniającej traumę jest pomaganie jednostkom w przeformułowaniu (reframe) tych doświadczeń, aby mogły zobaczyć je takimi, jakimi są naprawdę – jako wysiłki umysłu, mózgu i ciała mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa i ochronę przed krzywdą.

Ta zmiana perspektywy tworzy podstawy dla samoakceptacji i współczucia (dla samego siebie). Warto rozpocząć tę pracę już podczas pierwszej sesji.

O2

NAUKA STOJĄCA ZA NASZYM REAKCJAMI

Autonomiczny układ nerwowy (ANS) reguluje wewnętrzne funkcje naszego organizmu i określa, jak reagujemy na zagrożenia. Składa się on z dwóch kluczowych części:

- Współczulny układ nerwowy (SNS): Ten układ przygotowuje nas do działania, zwiększając czujność i energię w odpowiedzi na niebezpieczeństwo.
- Przywspółczulny układ nerwowy (PNS): Ten układ uspokaja nas i spowalnia, sprzyjając relaksowi i regeneracji.

Systemy te zarządzają naszymi reakcjami na postrzegane zagrożenia, takimi jak dobrze znana reakcja „walki lub ucieczki” (fight or flight).

ZROZUMIENIE REAKCJI NA TRAUMĘ: SPOSÓB, W JAKI CIAŁO ZAPEWNIĄ BEZPIECZEŃSTWO

03

TRYB WALKI LUB UCIECZKI

Kiedy mózg wykrywa zagrożenie, współczulny układ nerwowy (SNS) aktywuje reakcję „walki lub ucieczki”. Przygotowuje to organizm do stawienia czoła niebezpieczeństwu lub ucieczki przed nim. Zmiany fizyczne obejmują napięcie dużych mięśni, przyspieszenie akcji serca i zwiększenie pojemności płuc oraz uwolnienie kortyzolu, który dostarcza energii potrzebnej do reakcji. W tym stanie SNS napędza emocje, takie jak strach, złość, panika i frustracja, z których wszystkie są naturalnymi reakcjami na niebezpieczeństwo.

04

TEORIA POLIWAGALNA: ZROZUMIENIE SYSTEMÓW BEZPIECZEŃSTWA NASZEGO CIAŁA

Przywspółczulny układ nerwowy (PNS), który nas uspokaja, jest skupiony wokół nerwu błędnego. Zgodnie z teorią poliwagalną, nerw błędny ma dwie gałęzie:

1. Gałąź brzuszna nerwu błędnego (ventral vagal): Wspiera nasz stan „odpoczywaj i traw” (rest and digest), w którym czujemy się bezpieczni, zrelaksowani i zdolni do nawiązywania kontaktu z innymi. Jest to również znane jako tryb „dziel się i troszcz” (share and care), w którym doświadczamy spokoju, ciepła i zadowolenia.
1. Gałąź grzbietowa nerwu błędnego (dorsal vagal): Aktywuje się podczas skrajnego zagrożenia, gdy walka lub ucieczka nie są już możliwe. Uruchamia to reakcję „wyłączenia” (shutdown), w której ciało spowalnia, aby oszczędzać energię, co prowadzi do paraliżu, dysocjacji lub nawet omdlenia.

05

REAKCJA "ODŁĄCZAJĄCA" – ZAMROŻENIE

W sytuacjach, gdy ani walka, ani ucieczka nie są możliwe – na przykład podczas bycia uwięzionym lub przytłoczonym – układ grzbietowy nerwu błędnego (dorsal vagal) przejmuje kontrolę, aktywując reakcję „wyłączenia” (shutdown). Polega to na spowolnieniu przez organizm procesów fizjologicznych w celu oszczędzania energii. Ludzie mogą czuć się unieruchomieni (sparaliżowani), odrętwiali emocjonalnie lub zdysocjowani (oderwani od rzeczywistości). Może się to objawiać jako uczucie rozpacz, apatii lub odłączenia od chwili obecnej.

06

REAKCJA PRZYLEGAJĄCA

Oprócz typowych reakcji „walki, ucieczki i zamrożenia” (fight, flight, freeze), istnieje również reakcja „przypodobania się” (fawn).

Polega ona na podejmowaniu wysiłków, aby zadowolić (udobruchać) innych w celu uniknięcia krzywdy. Na przykład, dziecko może stać się nadmiernie uległe, aby uniknąć kary ze strony krzywdzących opiekunów, lub osoba dorosła może ignorować własne potrzeby i granice, aby utrzymać aprobatę i uniknąć konfliktu.

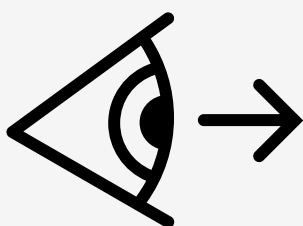
W przeciwieństwie do instynktownych reakcji walki, ucieczki i zamrożenia, „przypodobanie się” (fawning) jest wyuczoną strategią przetrwania, zakorzenioną w relacjach społecznych.

REAKCJE TRAUMATYCZNE JAKO STRATEGIE ADAPTACYJNE

POMAGAJĄC JEDNOSTKOM ZROZUMIEĆ, ŻE TE REAKCJE SĄ NORMALNYMI, ADAPTACYJNYMI STRATEGIAMI STOSOWANYMI PRZEZ ORGANIZM W CELU OCHRONY PRZED KRZYWDĄ, TORUJEMY DROGĘ DO SAMOWSPÓŁCZUCIA I ZDROWIENIA.

OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ (TRAUMA-INFORMED CARE) PODKREŚLA, ŻE TE REAKCJE NIE SĄ OZNAKAMI PORAŻKI, ALE RACZEJ INTELIGENTNYM SPOSOBEM RADZENIA SOBIE ORGANIZMU Z PRZYTŁACZAJĄCYMI SYTUACJAMI. TO ZROZUMIENIE SPRZYJA AKCEPTACJI, ODPORNOŚCI (REZYLIENCJI) ORAZ (WSKAZUJE) ŚCIEŻKĘ KU WYZDROWIENIU.

SKOMPLIKOWANE... WIĘC UPROŚĆMY TO!



METAFORA NIEDŹWIEDZIA: ZROZUMIENIE REAKCJI CIAŁA NA TRAUMĘ



Niezależnie od pochodzenia, kultury czy rodzaju traumatycznego doświadczenia, każde ludzkie ciało reaguje w ten sam sposób. Najlepszym sposobem, aby to zilustrować, jest następujący przykład:

Aby zrozumieć, jak funkcjonuje trauma z perspektywy Teorii Przetwarzania Emocjonalnego (Emotional Processing Theory – Foa, Kozak), musimy najpierw zrozumieć, jak działają strach i inne negatywne emocje.

Zgodnie z tą teorią, strach i inne negatywne emocje są reprezentowane w normalnej pamięci jako program unikania zagrożeń.

Struktura ta zawiera różne rodzaje informacji, w tym:

01

Czego się boimy

obiekt, zjawisko pobudzające - znane jako bodziec wywołujący strach (np. niespodziewanie napotkany niedźwiedź w lesie).

02

Reakcja strachu

reakcje ciała na emocję strachu (np. serce zaczyna bić szybciej).

03

Znaczenie, jakie nadajemy bodźcowi

myśli konstruowane i łączone z bodźcem (np. niedźwiedzie są niebezpieczne) i znaczenie, jakie przypisujemy naszym reakcjom (np. szybko bijące serce oznacza, że się boję).

METAFORA NIEDŹWIEDZIA: ZROZUMIENIE REAKCJI CIAŁA NA TRAUMĘ



WALCZ LUB UCIEKAJ

Wyobraź sobie, że Twój przodek jest na polowaniu i nagle natyka się na ogromną niedźwiedzicę ze swoimi młodymi. Dla niedźwiedzicy Twój przodek jest zagrożeniem. Co robi niedźwiedzica, aby chronić swoje młode? Oczywiście zaatakuje. W tej sytuacji Twój przodek ma tylko dwie opcje: walczyć lub uciekać.

To nie jest świadoma decyzja – zanim umysł w ogóle zarejestruje, co się dzieje, autonomiczny układ nerwowy już przełączył się w tryb „walcz lub uciekaj”.

W tym stanie współczulny układ nerwowy (SNS) wyzwala wyrzut adrenaliny, mięśnie napinają się, a serce pompuje szybciej, aby dostarczyć bogatą w tlen krew do tych mięśni, przygotowując ciało do szybkiego działania. To mechanizm przetrwania.

ODNIESIENIE TEGO DO ŻYCIA CODZIENNEGO

Czy kiedykolwiek czułeś/czułaś się tak w swoim życiu osobistym lub zawodowym?

Być może w obliczu przytłaczających obowiązków, napiętych terminów lub osobistego konfliktu? Ta wzmożona reakcja „walcz lub uciekaj” miała trwać krótko – aby pomóc nam uciec przed bezpośrednim niebezpieczeństwem.

Jednak u wielu osób z doświadczeniami traumatycznymi ich układ nerwowy pozostaje „zablokowany” w tym trybie. Uporczywe napięcie, złość, bezsenność i uczucie niepokoju to oznaki ciała, które ciągle działa w trybie przetrwania, długo po tym, jak zagrożenie minęło.



METAFORA NIEDŹWIEDZIA: ZROZUMIENIE REAKCJI CIAŁA NA TRAUMĘ

ZAMARCIE

Aby lepiej zrozumieć tę reakcję, wyobraź sobie swojego przodka ściganego przez rozwścieczoną niedźwiedzicę. Niedźwiedzica dopada go, z siłą zatapiając w nim pazury i zęby. W tej sytuacji jedyną szansą na przetrwanie dla twojego przodka jest leżeć tak nieruchomo i cicho, jak to tylko możliwe. Gdyby próbował walczyć lub uciekać, niedźwiedzica wyrządziłaby jeszcze większą krzywdę. Ale poprzez zamrożenie (znieruchomienie) i stanie się bezwładnym, istnieje szansa, że niedźwiedzica straci zainteresowanie, uznając, że nie stanowi on już zagrożenia, i zostawi go w spokoju.

Jednak jest niezwykle trudno pozostać nieruchomo i nie reagować, gdy gryzie cię niedźwiedź, prawda? Byłoby to niemożliwe bez awaryjnej reakcji „wyłączenia” (shutdown) organizmu. Nasze ciała posiadają duży nerw, znany jako nerw błędny, który w chwilach skrajnego niebezpieczeństwa paraliżuje nas. Dlatego czasami mówimy, że ktoś „zamarł ze strachu” lub „stanął jak wryty”.

Nerw błędny powoduje, że mięśnie twojego przodka „zamrażają się”, uniemożliwiając mu ruch lub krzyk. Jednocześnie znieczula go, odcinając odczuwanie bólu, aby zapobiec panice i szamotaniu się, co mogłoby pogorszyć sytuację. Tak więc leży on tam, sparaliżowany przez strach i znieczulony przez mechanizmy przetrwania swojego ciała.

REMEMBER! →

Reakcja zamrożenia (zamarcia) to naturalny mechanizm przetrwania, który może wystąpić podczas skrajnie zagrażających lub traumatycznych wydarzeń, takich jak napaść na tle seksualnym. Jest to część automatycznych reakcji organizmu na postrzegane niebezpieczeństwo, obok walki i ucieczki. Chociaż możemy oczekiwać, że w takich sytuacjach ludzie będą walczyć lub uciekać, reakcja zamrożenia bywa źle rozumiana, co prowadzi do błędnego założenia, że ofiary „nie zareagowały” lub „nie stawiały oporu”. Jednakże zamrożenie jest często sposobem organizmu na próbę ochrony siebie, gdy walka lub ucieczka nie wydają się możliwą opcją.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

01

AUTOREFLEKSJA I DYSKUSJA GRUPOWA

Czy kiedykolwiek doświadczyłem(-am) reakcji "walki" (fight), "ucieczki" (flight), "zamrożenia" (freeze) lub "przypodobania się" (fawn)? Jak
ak czuło się moje ciało? Jakich emocji doświadczyłem(-am)?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

O2

STWÓRZ KRÓTKIE SCENARIUSZE

Stwórz krótkie scenariusze przedstawiające różne reakcje na traumę w realistycznych sytuacjach, takich jak klasa, miejsce pracy lub środowisko społeczne. Zawrzyj konkretne szczegóły dotyczące reakcji danej osoby oraz tego, jak edukator lub świadek może zareagować, stosując podejście oparte na zrozumieniu traumy (np. oferując przestrzeń, nie zmuszając do rozmowy, zapewniając spokojne otoczenie).

Wskazówki do tworzenia scenariuszy:

- Walka: Osoba defensywna lub zła, gdy czuje się przytłoczona. Jak edukator może stworzyć dla niej bezpieczną przestrzeń?
- Ucieczka: Osoba unika sytuacji lub rozmowy z powodu stresu. Jak edukator może delikatnie zaoferować wsparcie?
- Zamrożenie: Osoba "wyłącza się" lub przestaje reagować. Jakich strategii może użyć edukator, aby pomóc jej poczuć się bezpiecznie?
- Przypodobanie się (przykeganie): Osoba jest nadmiernie uległa lub chętna do zadowalania innych, prawdopodobnie z obawy przed konfliktem. Jak edukator może to rozpoznać i pomóc jej budować pewność siebie?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

03

TWORZENIE INFOGRAFIK (25 MINUT)

Projektowanie infografiki:

- Korzystając z opracowanych scenariuszy (ćw. 02) , każda grupa tworzy infografikę, która wyjaśnia daną reakcję na traumę (walka, ucieczka, zamrożenie lub przypodobanie się) i sugeruje strategie oparte na zrozumieniu traumy (trauma-informed) służące radzeniu sobie z nią.

Infografika powinna:

- Jasno definiować daną reakcję na traumę.
- Zawierać wizualną reprezentację jej przejawów (np. mowa ciała, oznaki emocjonalne).
- Oferować praktyczne techniki oparte na zrozumieniu traumy, pozwalające stworzyć bezpieczne środowisko dla osoby doświadczającej danej reakcji.

04

PREZENTACJA I INFORMACJA ZWROTNA (20 MINUT)

Prezentacje grupowe:

Każda grupa prezentuje swój scenariusz i infografikę całej grupie (na forum). Powinni wyjaśnić reakcję na traumę, na której się skupili, oraz zawarte [w infografice] strategie oparte na zrozumieniu traumy.

Informacja zwrotna od grupy (Peer Feedback):

Po każdej prezentacji poproś uczestników o konstruktywną informację zwrotną i sugestie, w jaki sposób można by ulepszyć lub bardziej doprecyzować scenariusze bądź infografiki.

05

OSTATECZNA REFLEKSJA (10 MINUT)

Jak te narzędzia (scenariusze i infografiki) mogą być wykorzystane w waszej pracy jako edukatorów nieformalnych?

Jakie wyzwania możecie napotkać stosując opiekę opartą na zrozumieniu traumy (trauma-informed care) i jak to szkolenie może pomóc przezwyciężyć te wyzwania?

WSPÓŁREGULACJA SAMOREGULACJA

BUDOWANIE BEZPIECZNEGO I
ODPOWIEDZIALNEGO ŚRODOWISKA

ZNACZENIE KOREGULACJI I SAMOREGULACJI DLA EDUKATORÓW NIEFORMALNYCH W OPIECE OPARTEJ NA ZROZUMIENIU TRAUMY

Czym jest koregulacja?

Koregulacja ma miejsce wtedy, gdy jedna osoba (np. edukatorka) pomaga innej osobie zarządzać jej emocjami lub zachowaniem w danym momencie. Przykładowo jeśli osoba ucząca się czuje niepokój lub zdenerwowanie, edukatorka może zaoferować spokojne słowa lub działania, aby pomóc jej poczuć się lepiej. Ten rodzaj wsparcia jest szczególnie ważny dla osób, które doświadczyły traumy, ponieważ pomaga im poczuć się bezpiecznie i zrozumianym.

Dlaczego koregulacja jest ważna dla edukatorów nieformalnych?

- Zapewnianie wsparcia emocjonalnego: Można pomagać uczącym się, oferując spokój i uspokojenie, gdy emocje są silne. Tworzy to poczucie bezpieczeństwa, które jest kluczowe dla osób radzących sobie z traumą.
- Tworzenie stabilności: Przewidywalne środowisko — w którym oczekiwania i rutyna są jasne — pomaga uczącym się poczuć stabilizację i większą kontrolę nad emocjami. Osobom, które przeszły traumę, konsekwencja (stałość) może pomóc odzyskać zaufanie do innych i do samych siebie.

Czym jest samoregulacja?

Samoregulacja to zdolność do zarządzania własnymi emocjami, myślami i działaniami, zwłaszcza w obliczu wyzwań. Chodzi o zachowanie spokoju i skupienia nawet wtedy, gdy czujemy się zestresowani lub zdenerwowani. Osobom, które doświadczyły traumy, często trudniej jest się samoregulować, ponieważ mogą czuć się przytłoczone swoimi emocjami. Edukatorzy nieformalni mogą pomóc, ucząc podopiecznych sposobów zarządzania swoimi uczuciami i zachowaniami.

Dlaczego samoregulacja jest ważna dla edukatorów nieformalnych?

- Modelowanie zdrowych reakcji: Edukatorzy mogą pokazywać uczącym się, jak radzić sobie ze stresem i emocjami. Na przykład mogą stosować głębokie oddychanie lub uważność (mindfulness), aby zachować spokój i pomóc uczestnikom robić to samo.
- Budowanie pewności siebie: Uczenie osób uczących się, jak rozpoznawać swoje emocje i reagować na nie w zdrowy sposób, może pomóc im poczuć większą kontrolę. Jest to szczególnie ważne dla osób, które przetrwały traumę, a które mogą czuć, że mają niewielką kontrolę nad swoimi emocjami.
- Zachęcanie do refleksji: Edukatorzy mogą nakierowywać uczących się na refleksję nad swoimi emocjami i sposobami reagowania na wyzwania. Pomaga to uczestnikom stać się bardziej świadomymi swoich emocjonalnych "wyzwalaczy" (triggerów) i rozwijać strategie, by lepiej sobie radzić.

STUDIUM PRZYPADKU

Scenariusz:

Maria jest mentorką młodzieży w lokalnym ośrodku kultury. Regularnie pracuje z nastolatkami pochodzącymi z trudnych środowisk. Jeden z nich, Chris, ma skłonność do łatwego przytłoczenia i "wyłączania się", gdy poruszane są tematy dynamiki rodzinnej. Podczas sesji grupowej na temat zdrowych relacji, Chris staje się wyraźnie niespokojny, jego ramiona sztywnieją, a twarz czerwienieje. Maria zauważa dyskomfort Chrisa, który zaczyna wycofywać się z dyskusji, unikając kontaktu wzrokowego i przestając reagować.

Zastosowanie koregulacji:

Maria rozpoznaje oznaki stresu i postanawia użyć koregulacji, aby pomóc Chrisowi poczuć się bezpiecznie i uzyskać wsparcie. Cicho przesuwa się bliżej Chrisa, nie przyciągając uwagi, i przyjmuje spokojną, otwartą postawę. Maria delikatnie daje znać, że zauważa emocje Chrisa, mówiąc: „Chris, wygląda na to, że ten temat wiele w tobie porusza. To jest w porządku. Jestem tu, jeśli chcesz zrobić sobie przerwę lub porozmawiać o tym, jak się czujesz”.

Maria utrzymuje łagodny, stały ton głosu, oferując uspokojenie bez wywierania presji na Chrisa, by natychmiast odpowiedział. W ten sposób zapewnia bezpieczną przestrzeń oraz komunikuje empatię i wsparcie poprzez swoją mowę ciała i słowa. Ten proces pomaga Chrisowi regulować swoje emocje dzięki obecności spokojnej, rozumiejącej osoby dorosłej, pozwalając mu stopniowo ponownie zaangażować się w grupę, gdy poczuje się gotowy.

Zastosowanie samoregulacji:

Po sesji Maria czuje się zaniepokojona i emocjonalnie wyczerpana intensywną dyskusją. Wie, że utrzymanie własnego dobrostanu emocjonalnego jest niezbędne, aby zapewniać skuteczne wsparcie nastolatkom, z którymi pracuje. Maria postanawia praktykować samoregulację, używając technik z zakresu opieki opartej na zrozumieniu traumy (Trauma-Informed Care).

Najpierw bierze kilka głębokich oddechów, aby się skoncentrować i uwolnić fizyczne napięcie z ciała. Następnie praktykuje ćwiczenie „Liście na strumieniu”, wizualizując swoje myśli jako liście płynące strumieniem. Kiedy zauważa zmartwienia, takie jak: „Czy zrobiłam wystarczająco dużo dla Chrisa?” lub „A jeśli teraz czuje się gorzej?”, delikatnie je zauważa i pozwala im odpłynąć z prądem.

Maria reflektuje również nad swoimi podstawowymi wartościami jako mentorka. Przypomina sobie, dlaczego wybrała tę pracę — swoje zaangażowanie w tworzenie bezpiecznej, wspierającej przestrzeni dla młodych ludzi. Ta refleksja pomaga jej ponownie połączyć się ze swoim celem i poczuć stabilizację w swojej roli, pozwalając jej iść naprzód z jasnym umysłem.

STUDIUM PRZYPADKU

Dlaczego to podejście ma znaczenie:

Koregulacja: Zdolność Marii do koregulacji z Chrisem pokazuje, jak edukatorzy nieformalni mogą stworzyć bezpieczne środowisko poprzez empatię i responsywność. Zachowując spokój i obecność, Maria pomaga Chrisowi poczuć się zauważonym i wspieranym, co jest niezbędne w środowisku opartym na zrozumieniu traumy (trauma-informed).

Samoregulacja: Praktykowanie technik samoregulacji zapewnia, że Maria pozostaje emocjonalnie stabilna i zdolna do zapewniania skutecznej opieki. Zapobiega to również wypaleniu zawodowemu i traumie wtórnej, które są częstymi wyzwaniami w rolach opiekuńczych.

- Zauważaj oznaki stresu/dyskomfortu i reaguj na nie:

Zwracaj uwagę na oznaki dyskomfortu, niepokoju lub wycofania u osób uczących się. Reaguj ze spokojem, empatią i otuchą (zapewnieniem o wsparciu), aby stworzyć bezpieczne i wspierające środowisko. Dostrzeżenie złego stanu psychicznego (distress) pomaga poszczególnym osobom poczuć się zauważonymi i zrozumianymi.

- Stosuj koregulację:

Twoja obecność, ton głosu i postawa mogą znacząco wpłynąć na to, jak uczący się regulują swoje emocje. W chwilach wzmożonego stresu Twoja zdolność do zachowania spokoju i zapewnienia stałego wsparcia emocjonalnego może pomóc tym osobom poczuć się bardziej stabilnie (ugruntowanie) i bezpiecznie.

- Praktykuj samoregulację:

Ważne jest, aby reflektować nad własnym stanem emocjonalnym. Stosuj techniki ugruntowujące (grounding), takie jak głębokie oddychanie, uważność (mindfulness) lub krótkie przerwy, aby zarządzać wewnętrznym napięciem. Praktykowanie samoregulacji pomaga zachować odporność psychiczną i skuteczność, zapewniając, że możesz być stałym źródłem wsparcia dla innych.

- Potwierdzaj (na nowo) swój cel:

Regularnie łącz się ponownie ze swoimi wartościami i intencjami jako edukator lub mentor. Pomaga to zachować motywację, stabilizację (ugruntowanie) i skupienie na swojej misji, zwłaszcza gdy w pracy z uczącymi się pojawiają się wyzwania.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



CZĘŚĆ 1:

CZEGO POTRZEBUJĘ DO SAMOREGULACJI?

Poświęć kilka chwil na zastanowienie się nad strategiami, praktykami lub doświadczeniami, które pomagają Ci się uspokoić, gdy czujesz się zestresowany(-a) lub przytłoczony(-a). Są to rzeczy, które możesz zrobić samodzielnie, bez potrzeby angażowania kogokolwiek innego. Zapisz swoje odpowiedzi w miejscu poniżej:

JAKIE PRAKTYKI LUB AKTYWNOŚCI POMAGAJĄ MI WRÓCIĆ DO STANU SPOKOJU?

(NP. GŁĘBOKIE ODDYCHANIE, MEDITACJA, ĆWICZENIA FIZYCZNE, KREATYWNE ZAJĘCIA, SPĘDZANIE CZASU NA ŁONIE NATURY)

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

JAKIE OTOCZENIE (MIEJSCA) SPRAWIA, ŻE CZUJĘ SIĘ NAJBARDZIEJ SWOBODNIE I BEZPIECZNIE?

(NP. CICHE PRZESTRZENIE, PRZEBYWANIE NA ŁONIE NATURY, PRZYTULNY POKÓJ)

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



SKĄD WIEM, KIEDY TRACĘ RÓWNOWAGĘ I CO POMAGA MI JĄ ODZYSKAĆ?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



CZĘŚĆ 2:

CZEGO POTRZEBUJĘ DO KOREGULACJI?

Teraz pomyśl o osobach i relacjach, które pomagają Ci poczuć się stabilnie (ugruntowanie) i bezpiecznie. Są to osoby, których obecność pomaga Ci odnaleźć spokój i stabilność. Zapisz swoje refleksje poniżej:

- Kto w moim życiu zapewnia uspokajającą i wspierającą obecność? (np. rodzina, przyjaciele, koledzy, mentor)
- Jakich cech szukam u innych, aby pomogły mi poczuć się bezpiecznie? (np. empatia, brak oceniania, cierpliwość, aktywne słuchanie)
- Jak ta osoba sprawia, że się czuję, gdy z nią jestem?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



CZĘŚĆ 3:

JAKIE ŚRODOWISKO ZAPEWNIAMI BEZPIECZEŃSTWO?

Na koniec pomyśl o typie środowiska – fizycznego, emocjonalnego i relacyjnego – sprawiającym poczucie bezpieczeństwa. Może obejmować określone miejsca lub dynamikę relacji. Zapisz swoje odpowiedzi poniżej:

- Jakie przestrzenie fizyczne sprawiają, że czuję się bezpiecznie? (np. mój dom, natura, ciche miejsca)
- Jakie elementy emocjonalne i relacyjne sprawiają, że czuję się pewnie/beezpiecznie? (np. otwartość, zaufanie, akceptacja)
- Jak mogę kultywować (tworzyć/pielęgnować) te bezpieczne przestrzenie w moim życiu zawodowym?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE WYDAJĄ SIĘ ZBYT OGÓLNE? DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)



ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ZASTANÓW SIĘ (PRZEMYŚL), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ).

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

GDZIE JESTEM?

W Opiece Opartej na Zrozumieniu Traumy (TIC - Trauma-Informed Care), szczególnie w kontekście edukacji nieformalnej, fundamentalnym pytaniem wspierającym zdrowienie z traumy i ugruntowanie (grounding) jest: „Gdzie jestem?”. To pytanie zachęca uczestników do uświadomienia sobie swojego stanu psychicznego i emocjonalnego poprzez obserwację, czy są:

- Uwięzieni w przeszłości: powracający do traumatycznych wydarzeń lub trudnych wspomnień.
- Zmartwieni przyszłością: pochłonięci potencjalnymi zagrożeniami lub niepewnością.
- Zaangażowani w teraźniejszość: połączeni i świadomi „tu i teraz”. (Harris, 2023).

Dla edukatorów pracujących w ramach TIC celem jest pomoc poszczególnym osobom w rozwijaniu umiejętności rozpoznawania ich mentalnego i emocjonalnego umiejscowienia. Techniki ugruntowujące, takie jak skupienie się na fizycznym otoczeniu, doznaniach cielesnych lub angażowanie się w ćwiczenia takie jak „Zarzuć kotwicę” (Dropping Anchor), mogą pomóc uczestnikom odzyskać poczucie bezpieczeństwa i obecności.

Poprzez integrację tych praktyk, edukatorzy nieformalni mogą tworzyć wspierające środowisko, które sprzyja samoświadomości, odporności psychicznej i regulacji emocjonalnej, zgodnie z zasadami Opieki Opartej na Zrozumieniu Traumy.

Jak „rzucić kotwicę”

Czym jest „Zarzucanie Kotwicy” i jak pomaga?

„Zarzucanie kotwicy” to bardzo przydatna umiejętność. Możesz jej używać do: skuteczniejszego radzenia sobie z trudnymi myślami, uczuciami, emocjami, wspomnieniami, popędami i doznaniem; wyłączania „automatycznego pilota” i angażowania się w życie; ugruntowania i ustabilizowania się w trudnych sytuacjach; przerywania ruminacji (przeżuwanie myśli), obsesyjnego myślenia i zamartwiania się; skupiania uwagi na zadaniu lub czynności, którą wykonujesz; rozwijania większej samokontroli; oraz jako „wyłącznik bezpieczeństwa” dla impulsywnych, kompulsywnych, agresywnych, natógowych lub innych problematycznych zachowań.

Na czym to polega?

Zarzucanie kotwicy polega na wykorzystaniu prostej formuły: **ACE**

A: Acknowledge (Uznaj / Zauważ) swoje myśli i uczucia

C: Connect (Połącz się) ze swoim ciałem

E: Engage (Zaangażuj się) w to, co robisz

A: Uznaj (Zauważ) swoje myśli i uczucia

W ciszy i życzliwie uznaj (zauważ) wszystko, co „pojawia się” w Tobie: myśli, uczucia, emocje, wspomnienia, doznania, impulsy (porywy). Przyjmij postawę ciekawskiego naukowca, obserwującego, co dzieje się w Twoim wewnętrznym świecie. Jeśli to możliwe, nazwij w myślach to, co zauważasz, używając sformułowania „Zauważam...”. Na przykład, powiedz sobie w ciszy: „Zauważam niepokój” lub „Zauważam myśli o byciu głupim” lub „Zauważam uczucie złości” lub „Zauważam zamartwianie się” lub „Zauważam złe wspomnienia” lub „Zauważam, że mój umysł dziko pędzi”.

I jednocześnie kontynuując uznawanie (zauważanie) swoich myśli i uczuć, także...

C: Połącz się ze swoim ciałem

Wróć do swojego fizycznego ciała i połącz się z nim. Znajdź swój własny sposób, aby to zrobić. Możesz wypróbować niektóre lub wszystkie z poniższych metod, albo znaleźć własne:

- Powoli wpychaj mocno stopy w podłogę.
- Powoli prostuj plecy i kręgosłup; jeśli siedzisz, siedź prosto.
- Powoli dociskaj do siebie opuszki palców.
- Powoli rozciągaj ramiona lub szyję, wzruszaj ramionami.
- Powoli oddychaj.

Uwaga: nie próbujesz się odwrócić, uciec, uniknąć ani odwrócić swojej uwagi od tego, co dzieje się w Twoim wewnętrznym świecie. Celem jest pozostanie świadomym swoich myśli i uczuć, dalsze uznawanie (potwierdzanie) ich obecności... a jednocześnie powrót do swojego ciała i połączenie się z nim. Innymi słowy, poszerzasz swoje skupienie (pole uwagi): jesteś świadomy(-a) swoich myśli i uczuć, a także świadomy(-a) swojego ciała, aktywnie nim poruszając. I jednocześnie uznając swoje myśli i uczucia oraz łącząc się ze swoim ciałem, także...

Jak „Zarzucić Kotwicę” – ciąg dalszy

E: Engage (Zaangażuj się) w to, co robisz

- Rozejrzyj się po pokoju i zauważ 5 rzeczy, które widzisz.
- Zauważ 3 lub 4 rzeczy, które słyszysz.
- Zauważ, co czujesz węchem lub smakiem, albo co wyczuwasz w nosie i ustach.
- Zauważ czynność, którą wykonujesz i poświęć jej pełną uwagę.

Zakończ ćwiczenie, poświęcając pełną uwagę zadaniu lub aktywności. Najlepiej przećwiczyć cykl ACE powoli 3 lub 4 razy, aby skrócić go do 2-3 minut.

UWAGA: proszę **nie pomijać punktu A w ACE**; niezwykle ważne jest, aby stale zwracać uwagę na obecne myśli i uczucia, zwłaszcza jeśli są trudne lub nieprzyjemne. Jeśli pominiesz punkt A, to ćwiczenie zamieni się w technikę odwracania uwagi, a nie powinno tak być.

JAKI JEST CEL TEJ PRAKTYKI?

Istnieje wiele możliwych celów praktykowania tej umiejętności. Większość z nich jest wymieniona w pierwszym akapicie na poprzedniej stronie, ale ponadto, umiejętność ta jest często stosowana jako pierwszy krok w radzeniu sobie z retrospekcjami (flashbackami), atakami paniki, przewlekłym bólem i wieloma innymi problemami.

Tak więc, jeśli nie masz pewności, dlaczego Twój terapeuta lub specjalista ds. zdrowia zalecił Ci praktykowanie tego [ćwiczenia] i jak może Ci ono pomóc w Twoim problemie, poproś ich o wyjaśnienie jego celu.

MODYFIKUJ TO W MIARĘ POTRZEBY

Jeśli masz mało czasu (dost.: jesteś przyciśnięty czasem), zrób tylko 30-sekundową wersję: przejdź przez cykl ACE jeden raz. Jeśli masz ochotę na wyzwanie, przechodź przez cykl ACE bardzo powoli, wielokrotnie, przez 5 do 10 minut.

Istnieją dosłownie setki sposobów modyfikacji tego ćwiczenia, aby dostosować je do swoich potrzeb (np. bólu fizycznego) lub przezwyciężyć wszelkie trudności, jakie możesz z nim mieć. Zapytaj swojego terapeuta lub specjalistę ds. zdrowia, jak to zrobić.

PRACTICE OFTEN

Pamiętaj również, że możesz ćwiczyć tego rodzaju ćwiczenia w dowolnym czasie, dowolnym miejscu i podczas dowolnej aktywności. Dobrym pomysłem jest częste ćwiczenie ich w mniej wymagających sytuacjach, gdy Twoje myśli i uczucia są mniej trudne, abyś mógł podnosić (budować) swój poziom umiejętności. Z biegiem czasu chodzi o to, by stosować to [ćwiczenie] w bardziej wymagających sytuacjach, gdy Twoje myśli i uczucia są trudniejsze.

BEZPŁATNE NAGRANIA AUDIO

Jeśli chcesz, możesz pobrać darmowe nagrania audio ćwiczeń „zarzucania kotwicy”, o długości od 4 do 11 minut. Możesz ich słuchać i używać jako przewodnika, który pomoże Ci rozwinąć tę umiejętność. Wystarczy kliknąć, aby pobrać.

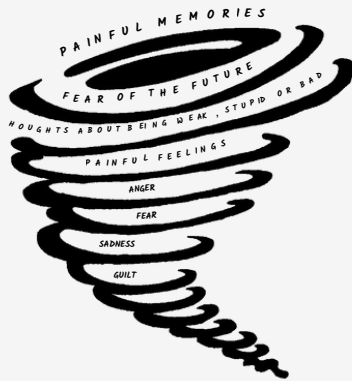
OSADZENIE

ROBIENIE TEGO, CO WAŻNE W CZASACH STRESU:
ILUSTROWANY PRZEWODNIK, WHO



Ale czasami
moje
uczucia i
historie są
po prostu
takie
bolesne

Tak, czasami są
tak
przytłaczające,
że stają się
„emocjonalne”
burze.

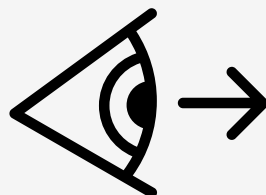


„Burza emocjonalna” oznacza, że
doświadczasz intensywnie
trudnych myśli i uczuć. Są one tak
silne, że przypominają potężną
burzę i z łatwością mogą cię
przytłoczyć.



Kiedy pojawia
się burza
emocjonalna,
musimy
nauczyć się
„uziemiać”

Co to
znaczy?



**ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE WYDAJĄ SIĘ ZBYT OGÓLNE?
DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)**

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ZASTANÓW SIĘ (PRZEMYŚL), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ).

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

C Z Ę Ś Ć

02

ZAUFANIE I PRZEJRZYSTOŚĆ

Kultywowanie Zaufania Poprzez Przejrzystą Komunikację

ISTOTNOŚĆ TRANSPARENTNOŚCI

Przejrzystość (transparentność) jest kluczowym elementem opieki opartej na zrozumieniu traumy, ponieważ pomaga poszczególnym osobom poczuć się bezpiecznie i zrozumianym. Trauma często zaburza poczucie kontroli, bezpieczeństwa i zaufania do innych. Będąc transparentnym – jasno wyjaśniając, co się wydarzyło, co się dzieje i co wydarzy się dalej – pomagamy odbudować zaufanie i stworzyć bezpieczne środowisko. Ta otwartość sprzyja (wspiera) poczucie przewidywalności i sprawczości, które są kluczowe (niezbędne) w procesie zdrowienia z traumy.

PRZEJRZYSTOŚĆ W EDUKACJI POZAFORMALNEJ I OPIECE UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ

Transparentność (przejrzystość) oznacza otwartą, jasną i spójną komunikację na temat procesu uczenia się, oczekiwań i intencji. W tym zintegrowanym podejściu obejmuje ona:

- Jasne określanie celów, struktury i przeznaczenia działań edukacyjnych.
- Informowanie z wyprzedzeniem o wrażliwych tematach lub potencjalnych "wyzwalaczach" (triggerach) (np. ostrzeżenia dotyczące treści).
- Zapewnienie, że osoby uczące się rozumieją swoje prawa, obowiązki i dostępne opcje w środowisku edukacyjnym (środowisku uczenia się).
- Zachęcanie do przekazywania informacji zwrotnej i otwarte odnoszenie się do zgłaszanych obaw.

Transparentność pomaga redukować lęk (niepokój), buduje poczucie przewidywalności i przywraca poczucie sprawczości — kluczowe elementy dla osób dotkniętych traumą.

ZAUFANIE DO EDUKACJI POZAFORMALNEJ I OPIEKI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ

Zaufanie jest fundamentem wrażliwego na traumę i wzmacniającego (empowerment) doświadczenia edukacyjnego. Obejmuje ono:

- **Konsekwencję (Spójność):** Dotrzymywanie obietnic i utrzymywanie przewidywalnych interakcji.
- **Bezpieczeństwo:** Zapewnienie, że środowisko jest bezpieczne fizycznie, emocjonalnie i psychologicznie.
- **Empatię i Szacunek:** Docenianie perspektyw, granic i przeżytych doświadczeń osób uczących się, bez osądzania.
- **Poufność:** Ochronę danych osobowych (informacji osobistych) udostępnianych w przestrzeni edukacyjnej.

Zaufanie pozwala uczestnikom czuć się na tyle bezpiecznie, by podejmować ryzyko, dzielić się pomysłami i w pełni się angażować, co jest kluczowe dla uczenia się i rozwoju osobistego.

DLACZEGO TO MA ZNACZENIE?

- **Promowanie zdrowia:** Przewidywalne, pełne szacunku środowisko pomaga złagodzić uczucia strachu i niepewności, powszechne wśród osób, które przetrwały traumę.
- **Wspieranie zaangażowania:** Większa skłonność do uczestnictwa i współpracy jest, gdy osoby czują się bezpiecznie i są cenione.
- **Budowanie odporności psychicznej** (rezyliencji): Transparentna komunikacja i godne zaufania relacje zachęcają osoby do budowania pewności siebie i odkrywania nowych umiejętności w bezpiecznej przestrzeni.
- **Zachęcanie do wzmocnienia:** Uczący się zyskują poczucie kontroli nad swoją edukacyjną podróżą, co wzmacnia sprawczość i samostanowienie.

Poprzez priorytetowe traktowanie transparentności i zaufania, edukatorzy nieformalni mogą działać zgodnie z zasadami Opieki Opartej na Zrozumieniu Traumaty, tworząc transformujące (zmieniające) i włączające (inkluzywne) doświadczenie edukacyjne dla wszystkich uczestników.



NOTATKI:

ZANOTUJ SVOJE MYŚLI TUTAJ

ISTOTNA ROLA PRZEJRZYSTOŚCI

Jednym z najbardziej kluczowych elementów opieki opartej na zrozumieniu traumy (trauma-informed care) jest transparentna komunikacja na temat całego procesu.

- Jakiego będą następne kroki i czy można je dostosować do potrzeb i preferencji dziecka?
- Co dzieje się teraz?
- Co do tej pory wydarzyło się w zakresie ich opieki i interakcji?

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



Odbudowywanie Zaufania i Transparentności w Relacjach

Zaufanie nie jest koncepcją uniwersalną (dosł.: pasującą do każdego rozmiaru); może się znacznie różnić w zależności od osobistych doświadczeń i definicji. Poproś uczestników o refleksję nad następującymi pytaniami:

- Co dla mnie oznacza zaufanie?
- Jak buduję zaufanie do siebie i innych?
- Jaki rodzaj transparentności (przejrzystości) wydaje mi się najbardziej uspokajający?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

STUDIUM PRZYPADKU

- **Kontekst**

Centrum społecznościowe oferuje program edukacji nieformalnej, który koncentruje się na rozwijaniu umiejętności życiowych dla młodych dorosłych w wieku 18–25 lat. Wielu uczestników pochodzi ze środowisk zmarginalizowanych i doświadczyło traumy, w tym niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa (ACEs), przesiedlenia lub dyskryminacji systemowej. Program ma na celu poprawę pewności siebie, umiejętności komunikacyjnych i odporności emocjonalnej uczestników poprzez warsztaty i zajęcia grupowe.

- **Wyzwanie**

Podczas początkowych sesji edukatorzy zauważyli ograniczone zaangażowanie i niechęć uczestników do dzielenia się swoimi myślami lub pełnego uczestnictwa w zajęciach. Niektórzy uczestnicy wydawali się niespokojni, często sprawdzając swoje otoczenie, podczas gdy inni wydawali się wycofani, unikając kontaktu wzrokowego lub dyskusji grupowych. Edukatorzy zdali sobie sprawę, że „wyzwalacze” (triggery) związane z traumą, w połączeniu z brakiem znajomości środowiska i edukatorów, mogą tworzyć bariery dla zaufania i aktywnego uczestnictwa.

- **Interwencja:**

1. Tworzenie transparentnego środowiska (przejrzystości)

Prezentacja programu: Edukatorzy rozpoczęli kolejną sesję od jasnego nakreślenia celu, struktury i zadań programu. Wyjaśnili, w jaki sposób każde działanie przyczynia się do osiągnięcia ogólnych celów, upewniając się, że uczestnicy rozumieją „dlaczego” stoi za każdym krokiem.

Ostrzeżenia dotyczące treści i wybory: W przypadku zajęć związanych z odgrywaniem ról lub autorefleksją, edukatorzy z wyprzedzeniem informowali o potencjalnie wrażliwych treściach i podkreślali, że uczestnictwo jest opcjonalne.

Jasność co do granic: Wyjaśnili zasady dotyczące poufności, podkreślając, że historie osobiste udostępniane w grupie nie będą omawiane poza przestrzenią edukacyjną.

2. Budowanie zaufania poprzez wspólne działania

Empatia i słuchanie: Edukatorzy stworzyli przestrzeń, aby uczestnicy mogli dzielić się obawami prywatnie. Kiedy jeden z uczestników wyraził niepokój związany z pracą w grupie, edukator dostosował zajęcia tak, by obejmowały małe, opcjonalne grupy robocze (breakout groups).

Przewidywalność i rutyna: Każda sesja rozpoczynała się i kończyła tymi samymi ćwiczeniami ugruntowującymi, aby pomóc uczestnikom poczuć stabilizację. Na przykład, na początku praktykowali proste ćwiczenia oddechowe, a na zakończenie korzystali z kręgu wdzięczności.

Dotrzymywanie słowa: Gdy uczestnicy przekazali informację zwrotną, edukatorzy wprowadzili widoczne zmiany. Na przykład, po otrzymaniu informacji zwrotnej, że przestrzeń fizyczna wydaje się zbyt odłonięta, przestawili miejsca siedzące, aby stworzyć bardziej intymną, bezpieczniejszą atmosferę.

STUDIUM PRZYPADKU

3. Wzmacnianie uczestników

- Wybór i sprawczość: Uczestnicy byli zachęcani do wyznaczania osobistych granic, na przykład decydowania, czy chcą zabrać głos w dyskusji, czy tylko słuchać.
- Wspólne ustalanie zasad: Grupa wspólnie stworzyła zestaw podstawowych zasad interakcji, dzięki czemu każdy miał wpływ na kształtowanie środowiska edukacyjnego.
- Możliwości rozwijania umiejętności: Edukatorzy zachęcali uczestników do prowadzenia małych części sesji, jeśli czuli się z tym komfortowo, sprzyjając poczuciu odpowiedzialności i pewności siebie.

Wynik

Z czasem uczestnicy zaczęli wykazywać większe zaangażowanie i zaufanie. Na przykład:

- Uczestnik, który początkowo unikał dyskusji grupowych, zgłosił się na ochotnika do poprowadzenia ćwiczenia na przełamanie lodów (icebreaker), wskazując na wspierające środowisko programu jako powód swojej pewności siebie.
- Inny uczestnik, który wcześniej wyrażał obawy dotyczące bezpieczeństwa osobistego, później wyraził wdzięczność za środki poufności i wykorzystał tę możliwość, aby omówić wyzwania, z którymi się zmagają, w wspierającym otoczeniu grupowym.

Kluczowe wnioski dla edukatorów nieformalnych

- Transparentność buduje przewidywalność: Kiedy uczący się rozumieją cel i proces działań, czują się mniej zaniepokojeni i chętniej uczestniczą.
- Zaufanie wymaga działania: Konsekwentne realizowanie informacji zwrotnej i tworzenie bezpiecznych, przewidywalnych rutyn pokazuje uczącym się, że ich dobrostan jest priorytetem.
- Wzmacnianie (Empowerment) pogłębia zaangażowanie: Umożliwienie uczącym się dokonywania wyborów i współtworzenia przestrzeni edukacyjnej sprzyja poczuciu sprawczości, pomagając im czuć się szanowanymi i wartościowymi.
-

Stosując te praktyki oparte na zrozumieniu traumy, edukatorzy nieformalni mogą kultywować środowiska, w których uczestnicy czują się bezpiecznie, uzyskują wsparcie i są gotowi do nauki i rozwoju.

NOTATKI:

ZANOTUJ SVOJE MYŚLI TUTAJ

ZAUFANIE I PRZEJRZYSTOŚĆ JAKO NARZĘDZIA POMOCY

Dla osób, które doświadczyły traumy, niepewność często może wydawać się zagrożeniem. Nieprzewidywalność sytuacji może wywoływać lęk, nieufność i strach. **Transparentność** – oferowanie jasnych, uczciwych i spójnych informacji – pomaga osobom, które przeżyły traumę, odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem. Kiedy wiedzą, czego się spodziewać, mogą czuć się bezpieczniej i bardziej stabilnie w swoim otoczeniu, co zmniejsza ryzyko wyzwolenia negatywnych emocji lub zachowań.

Transparentność jest równie ważna dla osób pośrednio pracujących z traumą, takich jak profesjonalści, którzy mogą doświadczać **traumy wtórnej** (np. archiwiści zajmujący się wrażliwymi materiałami). Bez przejrzystej komunikacji mogą oni doświadczyć nadmiernego obciążenia emocjonalnego, dezorientacji, a nawet retraumatyzacji.

Dzięki dzieleniu się jasnymi oczekiwaniami i otwartemu omawianiu granic, zarówno profesjonalści, jak i osoby, które przeżyły traumę, mogą działać w wspierającym środowisku opartym na zrozumieniu traumy (trauma-informed environment).

WZMOCNIENIE POPRZECZ DZIELENIE SIĘ ZASOBAMI

Osoby, które doświadczyły traumy, często czują się odłączone od siebie i otaczającego ich świata. **Dzielenie się zasobami** i wyjaśnianie, jak można ich efektywnie używać, wzmacnia osoby, które przeżyły traumę, aby mogły wziąć aktywną rolę w procesie swojego zdrowienia. Ten czynny udział pomaga im odbudować **zaufanie do siebie** i **poczucie sprawczości**, co jest kluczowymi elementami na ich drodze do powrotu do zdrowia.

Kiedy osoby, które przeżyły traumę, rozumieją, jak poruszać się po swojej ścieżce zdrowienia i są wyposażone w odpowiednie narzędzia, mogą stopniowo odzyskać kontrolę nad swoimi doświadczeniami. Edukatorzy i opiekunowie mogą dodatkowo wspierać ten proces, oferując spójną, jasną komunikację i zapewniając, że osoby te są zaangażowane w decyzje dotyczące ich opieki.

ELASTYCZNOŚĆ PSYCHICZNA I ŚWIADOMOŚĆ TRAUMY

Trauma zakłóca elastyczność psychiczną – zdolność do dostosowywania myśli i zachowań w odpowiedzi na różne sytuacje. Utrudnia również **mentalizację**, czyli zdolność do refleksji nad własnymi i cudzymi emocjami oraz doświadczeniami. Osoby, które przeżyły traumę, często mają trudności z rozróżnieniem między przeszłością a teraźniejszością, co prowadzi do dezorientacji i niemożności zaufania sobie lub innym.

Pomaganie tym osobom w **zrozumieniu natury traumy**, w tym wpływu **retraumatyzacji i doświadczeń posttraumatycznych**, jest kluczowe w odbudowywaniu zaufania. **Świadomość traumy** umożliwia osobom, które ją przeżyły, nadanie sensu swoim emocjom, zachowaniom i postrzeganiu czasu, wspierając zdrowienie poprzez zrozumienie.

Transparentna komunikacja na temat oczekiwań, granic i procesu zdrowienia zachęca osoby, które przeżyły traumę, do eksplorowania swoich uczuć i reakcji w sposób **nieoceniający**, sprzyjając większej **elastyczności** psychologicznej. Tworząc otwarty dialog i oferując wsparcie w radzeniu sobie ze złożonymi reakcjami emocjonalnymi, opiekunowie i edukatorzy mogą odgrywać kluczową rolę w promowaniu elastyczności psychicznej i odporności emocjonalnej.

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI DOTYCZĄCE OPIEKI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ

- **Transparentność** (Przejrzystość): Jasna, szczerza komunikacja pomaga osobom, które przeżyły traumę, poczuć się bezpieczniej i mieć większą kontrolę nad swoją sytuacją, redukując lęk i przytłoczenie emocjonalne.
- **Wzmocnienie**: Dzielenie się zasobami i angażowanie osób, które przeżyły traumę, w ich własny proces zdrowienia, buduje sprawczość i wspiera zaufanie do siebie.
- **Elastyczność psychiczna**: Świadomość traumy i transparentna komunikacja pomagają osobom, które ją przeżyły, przetwarzać swoje emocje i doświadczenia, promując elastyczność psychologiczną i zdrowienie.
- **Integrując te elementy w ramy opieki opartej na zrozumieniu traumy (trauma-informed care), edukatorzy, profesjonaliści i opiekunowie mogą zapewnić bardziej wspierające i sprzyjające zdrowieniu środowisko dla osób, które przeżyły traumę, oraz tych pośrednio nią dotkniętych.**

ROBIĆ / NIE ROBIĆ

ROBIĆ

- Bądź uczciwy i godny zaufania: Zawsze dostarczaj jasne, dokładne informacje. Konsekwencja w działaniu buduje zaufanie, zwłaszcza w pracy z osobami, które przeżyły traumę.
- Szanuj prawo ludzi do podejmowania własnych decyzji: Wzmacniaj poszczególne osoby, szanując ich autonomię. Trauma często wiąże się z utratą kontroli, dlatego danie ludziom swobody wyboru ma kluczowe znaczenie dla zdrowienia.
- Bądź świadomy i odtóż na bok osobiste uprzedzenia i osądy: Upewnij się, że Twoje działania i decyzje są kierowane potrzebami danej osoby, a nie są pod wpływem osobistych osądów.
- Wyraźnie komunikuj ludziom, że nawet jeśli teraz odmówią pomocy, nadal będą mogli uzyskać ją w przyszłości: Pozwól osobom decydować, kiedy są gotowe na wsparcie. Oferuj otwarty dostęp do zasobów bez wywierania presji.
- Szanuj prywatność i zachowaj poufność historii ludzi, jeśli jest to właściwe: Zaufanie jest fundamentalne w opiece opartej na zrozumieniu traumy. Poufność jest niezbędna, chyba że istnieje ryzyko szkody dla tej osoby lub innych.
- Zachowuj się właściwie, uwzględniając kulturę, wiek i płeć danej osoby: Opieka oparta na zrozumieniu traumy jest wrażliwa na różnice indywidualne. Uwarunkowania kulturowe, dotyczące płci i wieku powinny kształtować Twoje podejście, aby zapewnić szacunek i adekwatność (stosowność).

NIE ROBIĆ

- Nie wykorzystuj swojej relacji jako pomocnik: Utrzymuj profesjonalne granice. Pomaganie ma zaspokajać potrzeby danej osoby, a nie przynosić korzyści Tobie.
- Nie proś ludzi o pieniądze ani przysługi w zamian za pomoc: Pomoc powinna być bezwarunkowa i nigdy transakcyjna. Unikaj wszelkich działań, które mogłyby zostać odebrane jako wykorzystywanie.
- Nie składaj fałszywych obietnic ani nie podawaj fałszywych informacji: Bądź transparentny w kwestii tego, co możesz, a czego nie możesz zrobić. Obiecywanie zbyt wiele może zniszczyć zaufanie, zwłaszcza podczas pracy z osobami wrażliwymi (narażonymi).
- Nie przeceniaj swoich umiejętności: Udzielaj wsparcia wyłącznie w granicach swojej wiedzy i kompetencji. Bądź szczery co do swoich możliwości i wskaż, kiedy konieczne jest skierowanie do bardziej wykwalifikowanego specjalisty.
- Nie wymuszaj pomocy na ludziach i nie bądź natrętny ani nachalny: Szanuj granice osób. Wymuszanie pomocy może być odczuwane jako naruszenie autonomii, co może retraumatyzować osoby, które już doświadczyły utraty kontroli.
- Nie wywieraj presji na ludzi, aby opowiadali swoją historię: Pozwól poszczególnym osobom decydować, co i kiedy chcą udostępnić (powiedzieć). Zmuszanie kogoś do mówienia o swojej traumie, zanim będzie na to gotowy, może wyrządzić szkodę.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

INDYWIDUALNE ZASADY I ZAKAZY DLA KONKRETNÝCH GRUP OSÓB Z TRAUMĄ



01

Instrukcje:

1. Zastanów się nad działaniami, zachowaniami lub podejściami, które pomagają budować transparentność i zaufanie w pracy z każdą konkretną grupą.
2. Weź pod uwagę unikalne słabe punkty/wrażliwość (vulnerabilities) każdej grupy i przeprowadź burzę mózgów, czego należy unikać (Czego Nie Robić).

Przykładowe pytania do burzy mózgów:

- Jakie informacje powinieneś zawsze udostępniać osobie zagrożonej samobójstwem?
- Co może zaszkodzić zaufaniu podczas pracy z osobami, które przeżyły przemoc?
- Jak możesz uszanować różnice kulturowe podczas pracy z uchodźcami?
- Jak możesz uwzględnić i uszanować specyficzne potrzeby osób z niepełnosprawnościami, które doświadczyły traumy?

ROBIĆ

NIE ROBIĆ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą

OSOBY ZAGROŻONE ŚMIERCIA SAMOBÓJCZĄ

ROBIĆ

- Rób: Bądź szczery co do granic poufności, zwłaszcza gdy omawiasz kwestię krzywdy dla siebie lub innych.
- Rób: Stwórz bezpieczną przestrzeń dla osoby, aby mogła wyrazić swoje uczucia bez obawy przed osądem.
- Rób: Jasno komunikuj dostępność wsparcia, nawet jeśli początkowo osoba z niego rezygnuje.

NIE ROBIĆ

- Nie Rób: Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać (np. „Wszystko będzie dobrze” lub „To wkrótce minie”).
- Nie Rób: Nie naciskaj na nich, aby ujawniali więcej, niż są na to gotowi.
- Nie Rób: Nie ignoruj znaczenia kontaktu kontrolnego (follow-up); konsekwencja jest kluczowa dla budowania zaufania.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą

OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE PRZEMOCY

ROBIĆ

- Rób: Szanuj ich granice — pozwól im decydować, czym i kiedy chcą się dzielić.
- Rób: Bądź jasny co do tego, jaką pomoc możesz zaoferować i jakie są dostępne zasoby (np. schroniska, pomoc prawna).
- Rób: Dostarczaj informacji na temat planowania bezpieczeństwa, jeśli nadal znajdują się w niebezpiecznej sytuacji.

NIE ROBIĆ

- Nie Rób: Nie obwiniaj ani nie kwestionuj ich wyborów (np. „Dlaczego nie odeszłaś wcześniej?”).
- Nie Rób: Nie naciskaj na szczegóły dotyczące traumy, zwłaszcza jeśli nie są gotowi o tym rozmawiać.
- Nie Rób: Nie umniejszaj ich doświadczenia (np. „To nie jest aż takie złe” lub „W końcu ci przejdzie”).

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą



UCHODŹCY I PRZYMUSOWNI MIGRANCY

ROBIĆ

- Rób: Bądź wrażliwy na różnice kulturowe — szanuj ich zwyczaje i praktyki podczas oferowania wsparcia.
- Rób: Używaj tłumaczy lub materiałów w ich języku, aby zapewnić jasną komunikację.
- Rób: Przekazuj jasne i spójne informacje na temat praw, zakwaterowania i usług opieki zdrowotnej.

NIE ROBIĆ

- Nie Rób: Nie zakładaj, że trauma jest doświadczana lub przetwarzana w ten sam sposób we wszystkich kulturach.
- Nie Rób: Nie narzucaj swoich wartości ani przekonań na temat tego, co „powinni” zrobić, aby powrócić do zdrowia lub się zasymilować.
- Nie Rób: Nie traktuj ich wyłącznie jako ofiary – uznaj (dostrzeż) ich mocne strony i odporność psychiczną (rezyliencję).

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą



DZIECI I MŁODZIEŻ PO TRAUMIE

ROBIĆ

- Rób: Rozbijaj informacje na łatwe do zarządzania części. Złożona trauma może wpływać na koncentrację i pamięć.
- Rób: Zapewniaj jasne, krok po kroku wyjaśnienia na temat tego, czego mogą oczekiwać od usług wsparcia.
- Rób: Regularnie sprawdzaj, czy rozumieją proces i czują się z nim komfortowo.

NIE ROBIĆ

- Nie Rób: Nie przytłaczaj ich nadmiarem informacji ani nie naciskaj na szybkie podejmowanie decyzji.
- Nie Rób: Nie zmuszaj ich do szczegółowego omawiania ich traumy, jeśli nie są na to gotowi.
- Nie Rób: Nie zakładaj, że ich niepełnosprawność ogranicza ich zdolność do zrozumienia lub angażowania się w rozmowy na temat ich traumy. Zawsze komunikuj się w sposób zgodny z ich możliwościami, zapewniając szacunek i włączanie (inkluzywność).

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą

O2

Osobista Refleksja i Zastosowanie

Refleksja: Jakie wrażenia, uczucia i myśli co do zasad działania (Co Robić) i Ograniczeń (Czego Nie Robić) pojawiły się przy tworzeniu dla specyficznej grupy ryzyka (traumy).

Weźmy pod uwagę:

- Jak mogę zastosować te praktyki oparte na zrozumieniu traumy w mojej obecnej roli?
- Jakie unikalne wyzwania mogą się pojawić podczas pracy z tymi konkretnymi grupami i jak mogę się z nimi zmierzyć, używając strategii budowania transparentności i zaufania?

NOTATKI

ZANOTUJ SWOJE MYŚLI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



Przykładowe zasady i zakazy dla każdej grupy osób z traumą

O3

Kreatywne Zastosowanie – Budowanie Zestawu Narzędzi Transparentności dla Konkretnych Grup Doświadczających Traumatyzacji

Zadanie: W małych grupach uczestnicy zaprojektują Zestaw Narzędzi Transparentności dla przypisanej im grupy doświadczającej traumy. Zestaw ten powinien zawierać:

- Listę kluczowych Zasad (Co Robić) i Ograniczeń (Czego Nie Robić) w zakresie transparentności podczas pracy z tą grupą.
- Praktyczne kroki w celu zapewnienia jasnej komunikacji i szacunku dla granic w interakcjach.
- Wytyczne dotyczące komunikacji odpowiedniej kulturowo lub sytuacyjnie, np. jak dostosować język i wsparcie do potrzeb danej grupy.

Element Kreatywny: Zachęć uczestników, aby przedstawili swój zestaw narzędzi w formie infografiki lub plakatu, który można wykorzystać w środowiskach opartych na zrozumieniu traumy.

O4

Prezentacja i Omówienie (10 minut)

Każda grupa prezentuje swój Zestaw Narzędzi Transparentności większej grupie, wyjaśniając, w jaki sposób ich Zasady (Co Robić) i Ograniczenia (Czego Nie Robić) są dostosowane do potrzeb konkretnej grupy doświadczającej traumy.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

REFLEKSJA GRUPOWA:

- 05 -

**JAKIE WYZWANIA PRZEWIDUJESZ PRZY WDRAŻANIU TYCH
PRAKTYK I JAK MOŻESZ JE POKONAĆ?**

ZANOTUJ SVOJE MYŚLI TUTAJ

KOŃCOWE MYŚLI

OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ NIE JEST UNIWERSALNA. RÓŻNE GRUPY OSÓB Z TRAUMĄ MAJĄ RÓŻNE POTRZEBY, A TRANSPARENTNOŚĆ JEST KLUCZEM DO TWORZENIA BEZPIECZNEGO I OPARTEGO NA ZAUFANIU ŚRODOWISKA SPRZYJAJĄCEGO GOJENIU SIĘ RAN.

CHCĘ DODAC JESZCZE

ZANOTUJ SVOJE MYŚLI TUTAJ



WSPARCIE

Wsparcie Rówieśnicze i Strategie Samopomocowe

WSPARCIE RÓWIEŚNICZE I STRATEGIE SAMOPOMOCOWE

Wsparcie rówieśnicze (Peer support) i samopomoc (self-help) to integralne elementy Opieki Opartej na Zrozumieniu Traumatyzacji (TIC) w edukacji nieformalnej, kładące nacisk na wspólne doświadczenia, wzajemne wsparcie i wzmocnienie (empowerment).

- **Wsparcie Rówieśnicze** obejmuje osoby z własnym doświadczeniem traumy, które wspierają się nawzajem w sposób oparty na współpracy i bez hierarchii. Sprzyja to nawiązywaniu kontaktu i zrozumienia, redukując poczucie izolacji i piętna.
- **Samopomoc** koncentruje się na wzmocnieniu jednostek, by aktywnie uczestniczyły w swoim procesie zdrowienia i uczenia się, poprzez rozwijanie strategii zarządzania emocjami, budowania odporności i radzenia sobie z wyzwaniami.

W edukacji nieformalnej, te podejścia są zgodne z zasadami TIC, tworząc bezpieczne przestrzenie, w których uczestnicy mogą uczyć się od siebie nawzajem, ćwiczyć samoregulację i rozwijać umiejętności niezbędne do osobistego rozwoju.

DLACZEGO WSPARCIE RÓWIEŚNICZE I STRATEGIE SAMOPOMOCOWE SĄ WAŻNE?

- **WSPIERA POŁĄCZENIE I PRZYNALEŻNOŚĆ**

Trauma może prowadzić do poczucia izolacji i braku zaufania. Wsparcie rówieśnicze pomaga jednostkom dostrzec, że nie są same i że inni rozumieją ich zmagania. Wspólne doświadczenia tworzą poczucie przynależności i wzajemnego zrozumienia.

- **ZACHĘCA DO WZMOCNIENIA**

Zarówno wsparcie rówieśnicze, jak i samopomoc kładą nacisk na sprawczość jednostki i jej zdolność do przyczyniania się do własnego zdrowienia. Przeciwdziała to poczuciu bezradności często związanemu z traumą i sprzyja poczuciu kontroli.

- **MODELUJE ODPORNOŚĆ (REZYLIENCJĘ)**

We wsparciu rówieśniczym jednostki mogą zobaczyć przykłady tego, jak inni poradzili sobie z podobnymi wyzwaniami. Takie modelowanie może wzbudzać nadzieję i demonstrować praktyczne strategie radzenia sobie i rozwoju.

- **BUDUJE UMIEJĘTNOŚCI REGULACJI EMOCJONALNEJ**

Poprzez wspólne praktyki i zajęcia grupowe, uczestnicy mogą nauczyć się technik ugruntowania (grounding), uważności (mindfulness) i innych narzędzi samopomocy, które zwiększają odporność emocjonalną.

- **WZMACNIA SPOŁECZNOŚĆ**

Edukacja nieformalna często kładzie nacisk na uczenie się poprzez relacje. Sieci wsparcia rówieśniczego pomagają tworzyć silne poczucie społeczności, w której członkowie wnoszą wkład i czerpią korzyści ze zbiorowej mądrości i zachęty.

STUDIUM PRZYPADKU:

TRENER PIŁKI NOŻNEJ APLIKUJĄCY TRAUMA-INFORMED CARE DO WSPARCIA PIŁKARZA

Sytuacja

Trener Alex prowadzi drużynę piłki nożnej dla młodzieży, koncentrując się na pracy zespołowej i rozwoju osobistym. Jeden z jego zawodników, James, to utalentowany 16-latek o wielkim potencjale. Jednak zachowanie Jamesa stawało się coraz bardziej nieprzewidywalne: opuszczał treningi, wybuchał złością na kolegów z drużyny i wycofywał się z grupowych aktywności.

Po napiętym incydencie, kiedy James w złości opuścił boisko w trakcie meczu, Alex postanowił podejść do sytuacji inaczej. Podejrzał, że zachowanie Jamesa może wynikać z problemów osobistych, a nie z braku zaangażowania.

Krok 2: Oferowanie Wsparcia Rówieśniczego

Uznając wartość więzi, Alex połączył Jamesa w parę ze starszym kolegą z drużyny, Marco, który mierzył się z podobnymi wyzwaniem. Marco opowiedział swoją historię i to, jak piłka nożna pomogła mu sobie poradzić, tworząc dla Jamesa poczucie zrozumienia i zachęty.

Krok 3: Nauczanie Technik Samopomocy

Alex wprowadził Jamesa w proste strategie zarządzania emocjami podczas treningów:

- Ćwiczenia Oddechowe: James ćwiczył branie głębokich wdechów w momentach frustracji, aby się uspokoić.
- Rytuały Skupienia: Przed każdym treningiem James poświęcał kilka minut na ustalenie małego, osiągalnego celu, takiego jak poprawa podań lub utrzymywanie pozytywnego nastawienia wobec kolegów z drużyny.

Krok 4: Dostosowanie Środowiska

Alex pracował z drużyną nad stworzeniem bardziej wspierającej kultury. Położył nacisk na zachęcanie i pozytywną komunikację podczas ćwiczeń, redukując presję, jaką James odczuwał, by się „udowodnić”.

STUDIUM PRZYPADKU:

TRENER PIŁKI NOŻNEJ APLIKUJĄCY TRAUMA-INFORMED CARE DO WSPARCIA PIŁKARZA

znaczenie wpływu

W ciągu miesiąca nastawienie i wyniki Jamesa zaczęły się zmieniać:

- **Poprawa Zachowania:** James zaczął regularnie pojawiać się na treningach i radził sobie ze stresującymi sytuacjami z większym opanowaniem.
- **Silniejsze Więzy w Zespole:** James czuł wsparcie ze strony Marco i drużyny, co motywowało go do odbudowania zaufania do kolegów.
- **Wzrost Odporności (Rezyliencji):** James zaczął stosować techniki samopomocy zarówno na boisku, jak i poza nim, zarządzając swoimi emocjami podczas konfliktów rodzinnych.

James powiedział później Alexowi: „Nie poddał się pan, kiedy ja miałem ochotę się poddać. Piłka nożna jest teraz dla mnie jak moje bezpieczne miejsce.”

KLUCZOWE WNIOSKI:

- **Zacznij od Zaufania:** Poświęcenie czasu na słuchanie bez osądzania buduje fundament dla znaczącej zmiany.
- **Zachęcaj do Wsparcia Rówieśniczego:** Łączenie osób o wspólnych doświadczeniach sprzyja empatii i zmniejsza izolację.
- **Nauczaj Praktycznych Narzędzi:** Proste techniki samopomocy, takie jak ćwiczenia oddechowe lub wyznaczanie celów, wzmacniają zawodników do samodzielnego zarządzania emocjami.
- **Dostosuj Środowisko:** Pozytywna, wrażliwa na traumę kultura przynosi korzyści nie tylko jednej osobie, ale całemu zespołowi.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

**ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE WYDAJĄ SIĘ ZBYT OGÓLNE?
DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)**

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

**ZASTANÓW SIĘ (PRZEMYŚL), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ
ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ)**

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI DOTYCZĄCE OPIEKI UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ

Wspieraj Bezpieczne i Włączające Przestrzenie

Twórz środowisko, w którym wsparcie rówieśnicze może się rozwijać, zapewniając bezpieczeństwo psychologiczne, wzajemny szacunek i możliwości nawiązywania więzi.

Wzmacniaj Uczestników do Dzielenia się i Prowadzenia

Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami w sposób, który jest dla nich komfortowy. Aktywności lub dyskusje prowadzone przez rówieśników mogą zwiększyć zaangażowanie i zaufanie.

Ucz i Modeluj Narzędzia Samopomocy

Dostarczaj uczestnikom praktyczne strategie, takie jak ćwiczenia ugruntowania (grounding), prowadzenie dziennika (journaling) lub techniki uważności (mindfulness), których mogą używać niezależnie do regulowania emocji i redukowania stresu.

Wspieraj Współpracę, a Nie Hierarchię

Zapewnij, że wsparcie rówieśnicze jest wzajemne, a nie hierarchiczne. Rolą edukatora jest prowadzenie, a nie kierowanie, co pozwala uczestnikom uczyć się od siebie nawzajem w sposób naturalny.

Świętuj Postępy

Uznawaj i świętuj kamienie milowe, zarówno indywidualne, jak i zbiorowe, aby wzmocnić wartość wspólnego wysiłku i osobistej inicjatywy.

ZANOTUJ SVOJE MYŚLI TUTAJ

Niezależnie od tego, czy poprzez sieci rówieśnicze, czy strategie samopomocy, jest niezbędną częścią opieki opartej na zrozumieniu traumy.

W chwilach, gdy **profesjonalna pomoc jest niedostępna lub trudna do uzyskania**, osoby mogą czerpać z **zasobów osobistych**, relacji rówieśniczych i technik samopomocy, aby **wspierać zdrowienie i odporność psychiczną (rezyliencję)**.

Ta sekcja skupia się na tym, jak zarówno organizować wsparcie dla innych, jak i tworzyć system wsparcia dla siebie, oferując praktyczne narzędzia i wskazówki do poruszania się w tych procesach.

Krok 1: Uziemienie – powrót do zasobów

Zanim zaplanujesz jakikolwiek system wsparcia, kluczowe jest ugruntowanie się poprzez ponowne połączenie z osobistymi mocnymi stronami i zasobami wewnętrznymi.

Ugruntowanie (Grounding) pozwala Ci pozostać obecnym i czerpać z miejsca siły, gdy udzielasz lub szukasz pomocy. Ta praktyka pomaga Ci zachować równowagę, nawet w trudnych chwilach.

NOTATKI:

ZAPISZ SVOJE MYŚLI TUTAJ

KROK 3: Poświęć chwilę, aby wypisać trzy swoje osobiste mocne strony, na których możesz polegać, wspierając innych lub siebie:

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

KROK 4: Następnie zastanów się, jak te mocne strony pomogły Ci w przeszłości:

- Jak te mocne strony pomogły Ci poradzić sobie w trudnej sytuacji?
- Jak można je zastosować, aby zaoferować wsparcie komuś, kto go potrzebuje?

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

TWORZENIE SCENARIUSZY

- OI -

Każda grupa stworzy hipotetyczny scenariusz, w którym ktoś, kogo znają (przyjaciół, kolega, członek rodziny itp.), potrzebuje wsparcia emocjonalnego lub praktycznego po doświadczeniu traumy. Scenariusze te powinny być ujęte z perspektywy Opieki Opartej na Zrozumieniu Traumatyzacji (TIC), zapewniając, że oferowane wsparcie jest empatyczne, pełne szacunku i wzmacniające dla danej osoby.

PRZYKŁADY

- **Kolega** z pracy, który doświadczył molestowania w miejscu pracy i wykazuje oznaki wycofania, ale nie jest jeszcze gotowy, by rozmawiać o traumie. Grupa musi rozważyć, jak zaoferować **bezpieczne i wspierające środowisko**, nie naciskając na niego, by się otworzył, zanim będzie na to gotów.
- **Przyjaciół**, który czuje się przytłoczony po nagłej stracie bliskiej osoby i ma trudności ze znalezieniem zasobów lub wsparcia emocjonalnego. Grupa powinna skupić się na **wzmocnieniu tej osoby** poprzez udostępnienie pomocnych zasobów, nie przejmując kontroli nad jej procesem zdrowienia.
- **Członek rodziny**, który niedawno został przesiedlony z powodu klęski żywiołowej i nie ma dostępu do profesjonalnego wsparcia. Grupa zbada, jak **zapewnić natychmiastowe, praktyczne wsparcie**, będąc jednocześnie wrażliwym na jego stan emocjonalny i szanując jego **autonomię oraz wybory**.

WAŻNE

W każdym scenariuszu grupy powinny rozważyć, jak zastosowałyby zasady Opieki Opartej na Zrozumieniu Traumatyzacji (TIC), takie jak empatia, bezpieczeństwo, wzmocnienie (empowerment) i unikanie retraumatyzacji, aby stworzyć wspierający plan oferowania pomocy.

DLACZEGO TIC JEST ISTOTNE DLA OSOBY POMAGAJĄCEJ

Oferując wsparcie osobom, które doświadczyły traumy, kluczowe jest podejście do tego procesu z ostrożnością i świadomością, nie tylko ze względu na osobę, której pomagasz, ale także ze względu na siebie.

Opieka uwzględniająca traumę kładzie nacisk na znaczenie tworzenia wspierającego środowiska, które pozwala uniknąć retraumatyzacji dla jednostki oraz zapobiega **traumie wtórnej** u osoby udzielającej wsparcia.

Jako osoba udzielająca wsparcia, zrozumienie reakcji na traumę i świadome podejście do każdej sytuacji jest kluczem do ochrony zarówno dobrostanu osoby wspieranej, jak i własnego. Kiedy oferujesz pomoc z **empatia, jasną komunikacją i szacunkiem dla granic**, tworzysz środowisko, w którym osoba **czuje się bezpiecznie, zrozumiana i ma kontrolę**.

Takie podejście zmniejsza u niej ryzyko retraumatyzacji i pomaga Tobie w zarządzaniu emocjonalnym wpływem jej doświadczeń.

Włączenie wsparcia opartego na **wartościach i praktykach dbania o siebie** (self-care) jest niezbędne do utrzymania Twojej własnej odporności emocjonalnej. Będąc świadomym i refleksyjnym w swoim wsparciu, możesz pomóc w budowaniu **zdrowienia i zaufania**, jednocześnie dbając o swój własny dobrostan.

NOTATKI:

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

-OI-

Organizowanie wsparcia dla siebie – strategie samopomocy

Czasami profesjonalna pomoc może nie być natychmiast dostępna, a w takich chwilach kluczowe jest posiadanie wdrożonych strategii samopomocy. Samopomoc polega na rozpoznawaniu własnych potrzeb i wykorzystywaniu dostępnych zasobów do dbania o swoje dobrostan emocjonalny i psychiczny.

Oto kilka kroków, które należy wykonać podczas organizowania wsparcia dla siebie:

- **Rozpoznaj Swoje Potrzeby:** Zidentyfikuj, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz – czy jest to wsparcie emocjonalne, porada praktyczna, czy poczucie bezpieczeństwa.
 - Wskazówka: Ćwicz techniki ugruntowania, aby w danej chwili doprecyzować swoje potrzeby.
- **Wykorzystaj Dostępne Zasoby:** Zapoznaj się z bezpłatnymi i dostępnymi narzędziami samopomocy od zaufanych organizacji, takich jak WHO, lub lokalnych organizacji zdrowia psychicznego. Zasoby te mogą poprowadzić Cię przez zarządzanie stresem, lękiem i traumą.
- **Ustal Granice:** Chroń swoją energię, ustalając granice dotyczące tego, ile możesz zrobić dla siebie i dla innych. Zapewnia to, że się nie wypalisz.
- **Stwórz Plan Dbania o Siebie:** Opracuj plan, który obejmuje codzienne aktywności dbania o siebie, takie jak prowadzenie dziennika, ćwiczenia uważności (mindfulness) lub nawiązywanie kontaktu ze wspierającymi rówieśnikami.

Opracowanie planu samopomocy

Zapisz sobie trzy rzeczy, które możesz zrobić, aby wesprzeć siebie, gdy czujesz się przytłoczony:

ZANOTUJ SVOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

Miejsce wyboru i wartości wsparcia

Za każdym razem, gdy udzielasz lub szukasz wsparcia, stoisz przed punktem wyboru. Możesz wybrać sposób reakcji, sposób organizacji wsparcia i sposób dostosowania swoich działań do swoich podstawowych wartości. Kiedy te wybory są kierowane wartościami, stają się one potężnymi narzędziami do tworzenia znaczących i opartych na zrozumieniu traumy systemów wsparcia.

Punkt Wyboru:

Organizując wsparcie dla kogoś lub dla siebie, zastanów się nad momentem podejmowania decyzji. Zadaj sobie pytanie:

- Czy reaguję w sposób, który jest zgodny z moimi wartościami?
- Czy szanuję autonomię i wspieram w sposób, który jest wzmacniający dla tej osoby?

Lista wartości dla wsparcia rówieśniczego i samopomocy

Aby kierować swoimi wyborami, oto lista wartości, którymi możesz się posługiwać, udzielając wsparcia innym lub organizując strategię samopomocy:

- **Empatia:** Zrozumienie i współodczuwanie uczuć innych.
- **Współczucie:** Działanie z życzliwością i pragnieniem ulżenia cierpieniu.
- **Autonomia:** Szanowanie zdolności innych do podejmowania własnych decyzji.
- **Odporność** (Rezyliencja): Kulturowanie siły do powracania do równowagi po trudnych doświadczeniach.
- **Zaufanie:** Budowanie i utrzymywanie zaufania poprzez konsekwencję i uczciwość.
- **Cierpliwość:** Pozwalanie, by proces zdrowienia i wsparcia rozwijał się we własnym tempie.
- **Bezpieczeństwo:** Tworzenie środowiska bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego dla siebie i innych.
- **Współpraca:** Współdziałanie w celu znalezienia rozwiązań i oferowania wzajemnego wsparcia.

Ćwiczenie: Identyfikacja Twoich Wartości

Zapisz trzy wartości, które najbardziej rezonują z Tobą podczas udzielania lub szukania wsparcia:

1.

2.

3.

UNIKANIE

DAŻENIE

Działanie nieskuteczne,
zachowywanie się w sposób,
który nie jest tym, kim chcesz być.

"ZAHACZENIE"

HOOKED

"ODHACZENIE"

UNHOOKED

OSOBY POMAGAJĄCE

Na kim Ci zależy?
Co jest dla Ciebie ważne?
Jakie aktywności i obszary życia są ważne?
Wartości, cele, mocne strony, umiejętności.

Sytuacja(E)
Myśli i uczucia

C Z Ę Ś Ć

O4

WSPÓŁPRACA I WZAJEMNOŚĆ

Wzmacnianie Relacji poprzez Współpracę

WSPÓŁPRACA I WZAJEMNOŚĆ:

Współpraca i wzajemność (reciprocity) mają fundamentalne znaczenie dla budowania zdrowych, wspierających relacji w każdym środowisku edukacyjnym. Jednak w kontekście opieki opartej na zrozumieniu traumy (trauma-informed care), koncepcje te nabierają głębszego sensu. Uczniowie, którzy doświadczyli traumy, często napotykają wyzwania, które sprawiają, że tradycyjne podejścia edukacyjne są mniej skuteczne. Trauma może powodować dystres emocjonalny, trudności z zaufaniem innym, wycofanie, a nawet destrukcyjne zachowania. Jako edukatorzy nieformalni, kluczowe jest zrozumienie, w jaki sposób można wykorzystać współpracę i wzajemność do stworzenia bardziej włączającego i wspierającego środowiska dla tych uczniów.

W tym rozdziale zbadamy:

- Czym rozumiemy przez współpracę i wzajemność w opiece opartej na zrozumieniu traumy.
- Dlaczego te koncepcje są krytyczne we wspieraniu uczniów dotkniętych traumą.
- Jak edukatorzy nieformalni mogą integrować współpracę i wzajemność w swoich praktykach.
- Praktyczne ćwiczenia i strategie włączania tych zasad do codziennego nauczania.

01 WSPÓŁPRACA: WSPÓLNE DZIAŁANIE NA RZECZ WSPÓLNYCH CELÓW

W każdej klasie lub środowisku edukacyjnym współpraca polega na wspólnym działaniu jednostek w kierunku osiągnięcia wspólnego celu.

W kontekście opieki opartej na zrozumieniu traumy, współpraca oznacza, że uczniowie, edukatorzy i rodziny pracują razem, aby stworzyć przestrzeń, w której potrzeby każdej osoby są szanowane i wspierane.

Jednak dla uczniów dotkniętych traumą, współpraca nie zawsze wygląda tak, jak w tradycyjnej klasie. Uczniowie ci mogą potrzebować dodatkowego czasu, przestrzeni lub innych metod angażowania się z rówieśnikami i materiałem. Współpraca w środowisku opartym na zrozumieniu traumy wymaga elastyczności, cierpliwości i przede wszystkim zaangażowania w budowanie zaufania i bezpieczeństwa.

Kluczowe cechy współpracy w opiece opartej na zrozumieniu traumy:

- **Empatia i zrozumienie:** Uznanie, że historia traumy każdej osoby może wpływać na to, jak wchodzi ona w interakcje z innymi.
- **Szacunek dla granic:** Uczniowie mogą potrzebować czasu na zbudowanie zaufania lub preferować inne sposoby uczestnictwa.
- **Wspólna odpowiedzialność:** Każdy wnosi wkład w sposób, który szanuje jego zdolność do zaangażowania się.

WZAJEMNOŚĆ (RECIPROCITY): WZAJEMNE DAWANIE I OTRZYMYWANIE WSPARCIA

Wzajemność to wzajemna wymiana wsparcia i troski. W klasie opartej na zrozumieniu traumy oznacza to stworzenie środowiska, w którym zarówno uczniowie, jak i edukatorzy, dają i otrzymują wsparcie w równej mierze. Podczas gdy edukatorzy oferują bezpieczeństwo emocjonalne i ustrukturyzowane możliwości uczenia się, uczniowie są zachęceni do wnoszenia wkładu w sposób, który wydaje się dla nich bezpieczny.

Wzajemność w opiece opartej na zrozumieniu traumy obejmuje:

- **Tworzenie równowagi:** Uczniowie nie są tylko odbiorcami troski, ale także aktywnymi uczestnikami kształtowania środowiska edukacyjnego.
- **Wzmacnianie uczniów:** Zachęcając uczniów do dzielenia się swoimi potrzebami, uczuciami i pomysłami, wzmacniamy ich do wzięcia udziału we własnym procesie zdrowienia.
- **Budowanie zaufania:** Wzajemność sprzyja poczuciu zaufania, w którym uczniowie wiedzą, że mogą polegać na edukatorach i rówieśnikach, i na odwrót.

02 DLACZEGO WSPÓŁPRACA I WZAJEMNOŚĆ SĄ TAK WAŻNE W TIC?

Wspieranie Zaufania:

Współpraca i wzajemność budują fundament zaufania, które jest kluczowe dla osób, które przeżyły traumę, a które mogły stracić zaufanie do innych z powodu przeszłych doświadczeń. Kiedy jednostki czują, że ich wkład jest ceniony, a decyzje podejmowane są wspólnie, jest bardziej prawdopodobne, że poczną się bezpieczne i wspierane.

Wzmocnienie i Wspólne Dzielenie się Władzą:

W TIC (Opiece Opartej na Zrozumieniu Traumaty) ważne jest wzmocnienie (empowerment) jednostek poprzez umożliwienie im zabrania głosu w ich własnej opiece i procesie zdrowienia. Współpraca zapewnia, że wsparcie jest kolaboracyjne, a nie jednostronne. Pomaga to osobom, które przeżyły traumę, odzyskać poczucie kontroli i sprawczości nad swoim życiem, co sprzyja zdrowieniu.

Wzmacnianie Relacji:

Wzajemność – gdzie obie strony dają i otrzymują w relacji – tworzy zrównoważone, zdrowe więzi. W relacjach opartych na zrozumieniu traumy ważne jest, aby unikać dynamiki pomocnik-ofiara, która może utrzymywać poczucie bezradności. Zamiast tego, obie strony angażują się we wzajemne wsparcie, wzmacniając więzi i wspierając wspólny rozwój.

Zapobieganie Wypaleniu i Traumie Wtórnej:

Współpraca i wzajemność są również niezbędne dla dobrostanu opiekunów i osób wspierających. Angażując się w relacje wzajemne, osoby wspierające mogą uniknąć poczucia przytłoczenia i wypalenia, które może wynikać z ciągłego dawania bez otrzymywania. Ta równowaga pomaga w utrzymaniu zdrowia wszystkich zaangażowanych.

03 JAK EDUKATORZY NIEFORMALNI MOGĄ INTEGROWAĆ WSPÓŁPRACĘ I WZAJEMNOŚĆ

Edukatorzy nieformalni, którzy często pracują w mniej ustrukturyzowanych środowiskach niż tradycyjne szkoły, mają wyjątkową pozycję do wspierania wspierającej przestrzeni uczenia się, opartej na zrozumieniu traumy. Oto praktyczne strategie, których mogą użyć, aby promować współpracę i wzajemność:

TWORZENIE BEZPIECZNEGO, WSPIERAJĄCEGO ŚRODOWISKA

Zanim zaczniemy promować współpracę lub wzajemność, uczniowie muszą czuć się bezpiecznie. Bezpieczeństwo jest fundamentem, na którym można budować współpracę. Edukatorzy nieformalni mogą ustanowić bezpieczeństwo poprzez:

- Ustalanie Jasnych Oczekiwań: Twórz zasady lub wytyczne, które kładą nacisk na szacunek, zrozumienie i wsparcie.
- Konsekwencja: Bądź wiarygodny i spójny w swoich działaniach i reakcjach, aby uczniowie mogli ufać, że środowisko pozostanie przewidywalne i bezpieczne.
- Aktywne Słuchanie: Okazuj empatię, słuchając obaw uczniów i uznając ich doświadczenia bez osądzania.

ZACHĘCANIE DO PRACY GRUPOWEJ Z ELASTYCZNOŚCIĄ

Uczenie się oparte na współpracy kwitnie w warunkach grupowych, ale ważne jest, aby być elastycznym w tym, jak grupy pracują razem:

- Ustrukturyzowane Aktywności Grupowe: Stosuj ćwiczenia grupowe, które wymagają od uczniów dzielenia się zadaniami w oparciu o ich mocne strony. Pozwala im to wносить wkład na różne sposoby, co pomaga budować pewność siebie.
- Mentoring i Wsparcie Rówieśnicze: Zachęcaj uczniów do pracy w parach lub małych grupach, umożliwiając wzajemne wsparcie. Pomaga to uczniom poczuć się bardziej komfortowo ze sobą i sprzyja wzajemności.
- Grupowanie Oparte na Wyborze: Pozwól uczniom mieć pewien wpływ na to, z kim pracują lub jakie role przyjmują w grupie. Daje im to poczucie kontroli i wzmacnia ich do pełniejszego zaangażowania.

MODELOWANIE WZAJEMNOŚCI

Jako edukator, możesz modelować wzajemność, pokazując uczniom, jak oferować i prosić o pomoc:

- Dzielenie się Własną Wrażliwością: Pokaż, że można prosić o pomoc, dzielić się trudnościami i polegać na innych. Pokazuje to uczniom, że wzajemne relacje opierają się na wzajemnym zaufaniu i zrozumieniu.
- Dawanie i Odbieranie Informacji Zwrotnej: Udzielaj konstruktywnej, współczującej informacji zwrotnej i zachęcaj uczniów, by dzielili się informacją zwrotną ze sobą nawzajem. Ta wzajemna wymiana buduje umiejętności komunikacyjne i zaufanie.

STUDIUM PRZYPADKU

KONTEKST

Pani Jensen jest nauczycielką w gimnazjum, pracuje z klasą siódmą. Kilkoro uczniów w klasie doświadczyło traumy, w tym niedawnej śmierci rodzica, nękania (bullying) i życia w niestabilnych warunkach mieszkaniowych. Pani Jensen jest zaangażowana w tworzenie środowiska klasowego opartego na zrozumieniu traumy, które promuje bezpieczeństwo emocjonalne, empatię i współpracę wśród uczniów.

W tym środowisku wzajemność (reciprocity) nie jest tylko koncepcją między nauczycielem a uczniami, ale jest również rozszerzona na relacje między kolegami z klasy. Pani Jensen rozumie, że trauma wpływa na każdego ucznia inaczej, dlatego wspiera atmosferę, w której uczniowie wzajemnie się wspierają, tworząc poczucie wspólnej odpowiedzialności i wzajemnego szacunku.

SYTUACJA

Jedna z uczennic, Leah, zmaga się z silnym lękiem po nagłej śmierci ojca. Często ma wybuchy złości w klasie, czuje się przytłoczona zadaniami i często izoluje się podczas zajęć grupowych. Koledzy Leah, zwłaszcza jej bliska przyjaciółka Sarah, martwią się, ale nie są pewni, jak pomóc, aby Leah nie poczuła się bardziej niekomfortowo.

Pani Jensen zauważyła cierpienie Leah i, w ramach swojego podejścia opartego na zrozumieniu traumy, stworzyła bezpieczną przestrzeń, w której uczniowie mogą otwarcie rozmawiać o swoich uczuciach i o tym, jak trauma wpływa na ich codzienne życie. Pani Jensen dostrzega również znaczenie współpracy i wzajemności wśród uczniów, ponieważ są one kluczowe we wzajemnym wspieraniu się w procesie zdrowienia i rozwoju.

PODEJŚCIE OPARTE NA ZROZUMIENIU TRAUMY W KONTEKŚCIE WSPÓŁPRACY I WZAJEMNOŚCI:

- Pani Jensen rozpoczyna dzień kręgiem „odprawy” (check-in), w którym uczniowie są zapraszani (ale nie zmuszani) do dzielenia się tym, jak się czują. Celem nie jest wymuszanie ujawniania, lecz stworzenie poczucia solidarności w klasie. Podczas jednej z takich odpraw, Leah dzieli się tym, że czuje się niespokojna i przytłoczona, ale nie czuje się gotowa, aby rozmawiać o śmierci ojca przed całą klasą.
- Uznając potrzebę przestrzeni opartej na zrozumieniu traumy, pani Jensen podkreśla, że każdy może dzielić się tak dużo lub tak mało, jak chce. Zapewnia również klasę, że uczucia Leah są uzasadnione, nie wyróżniając jej. W ten sposób pani Jensen modeluje znaczenie wzajemnego szacunku i współpracy w klasie, gdzie potrzeby jednostki są zrównoważone z potrzebami grupy. Uczniowie rozumieją, że współpraca oznacza nie wywieranie presji na rówieśników, ale oferowanie wsparcia w sposób, który szanuje granice.

STUDIUM PRZYPADKU**WSPIERANIE WSPARCIA RÓWIEŚNICZEGO I WZAJEMNOŚCI**

W ramach budowania współpracy, Pani Jensen organizuje projekty grupowe, które koncentrują się na zbiorowym rozwiązywaniu problemów. Zamiast konkurencyjnych działań grupowych, zadania są ujęte wokół wspólnych celów — takich jak planowanie wydarzenia społecznościowego lub tworzenie grupowej prezentacji na temat dobrostanu emocjonalnego. Uczniowie są zachęceni do współpracy, a Pani Jensen daje im narzędzia wspierające pozytywne i wspierające interakcje, takie jak:

- Runda „pozytywnej informacji zwrotnej”, podczas której każdy uczeń dzieli się czymś, co docenia we wkładzie innej osoby.
- Zachęcanie cichszych uczniów, takich jak Leah, do wnoszenia wkładu w sposób, który jest dla nich komfortowy, np. w mniejszych podgrupach lub poprzez pisemne informacje zwrotne, a nie prezentacje ustne.

Sarah, bliska przyjaciółka Leah, również otrzymuje przestrzeń do prowadzenia części projektu, która polega na pomaganiu innym w poczuciu bycia wystuchanym. Sarah naturalnie staje się łącznikiem dla udziału Leah, pomagając jej w wykonaniu zadań bez zmuszania jej do mówienia na głos, jeśli nie jest gotowa. Tworzy to relację wzajemną, w której Sarah wspiera Leah, a Leah czuje się wzmocniona, by wnieść wkład na swój własny sposób.

ZACHĘCANIE DO EMPATII I WSPÓŁCZUCIA WŚRÓD KOLEGÓW

Pani Jensen prowadzi klasową dyskusję na temat empatii i inteligencji emocjonalnej, pomagając uczniom zrozumieć, jak trauma może wpływać na zachowanie i emocje. Używa odpowiednich do wieku przykładów, aby wyjaśnić, jak ktoś może się wycofać lub reagować wybuchowo z powodu przytłaczających uczuć, których nie wie, jak wyrazić.

Następnie daje uczniom możliwość pracy w parach z kimś, z kim zazwyczaj nie współpracują. W tych parach uczniowie są proszeni o dzielenie się swoimi doświadczeniami na temat tego, jak radzą sobie ze stresem, stratą lub trudnymi sytuacjami, z założeniem, że wszystko, czym się podzielą, jest poufne i szanowane.

Leah, choć początkowo niechętna, otwiera się przed Sarah na temat tego, jak czasami czuje się przytłoczona nawet najmniejszymi zadaniami z powodu ciągłego smutku, który odczuwa. Sarah uważnie słucha, oferując empatię i otuchę. Z czasem Leah zaczyna czuć wsparcie nie tylko od Sarah, ale także od całej klasy, ponieważ zaczynają wykazywać zwiększone zrozumienie wzajemnych potrzeb emocjonalnych.

Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie praktykują wzajemne wsparcie – słuchanie i oferowanie współczucia – i zaczynają zdawać sobie sprawę, że nie muszą przechodzić przez trudne sytuacje sami.

STUDIUM PRZYPADKU

KOOPERACYJNE UCZENIE SIĘ Z ELASTYCZNYM WSPIERANIEM

Pani Jensen przydziela projekt grupowy, który będzie obejmował zarówno pracę indywidualną, jak i zbiorową, koncentrując się na budowaniu pewności siebie w pracy zespołowej. Leah zostaje przydzielona do pracy z małą grupą uczniów, w tym z Sarą, nad projektem badawczym dotyczącym odporności psychicznej (rezyliencji).

W ramach projektu, Pani Jensen zapewnia „czas elastyczny” (flex time), podczas którego uczniowie mogą wybrać, jak chcą pracować. Niektórzy uczniowie, jak Leah, mogą preferować cichszą pracę lub zadania pisemne, podczas gdy inni mogą angażować się w bardziej głośne sesje burzy mózgów. Elastyczność w sposobie realizacji projektu pomaga stworzyć środowisko, w którym wzajemność kwitnie — uczniowie mogą polegać na sobie nawzajem w kwestii wsparcia, ale metody uczestnictwa są zróżnicowane, aby uwzględniać różne potrzeby.

Leah zaczyna od wnoszenia wkładu w postaci ustaleń badawczych za pomocą notatek pisemnych, a następnie, gdy czuje się bardziej komfortowo, dołącza do swojej grupy na sesję burzy mózgów. Z czasem udaje jej się zbudować relację z członkami grupy i ostatecznie, dzięki łagodnej zachęcie Sary, zgadza się nawet zaprezentować część projektu klasie.

- Ten proces pozwala Leah czuć się wystarczająco bezpiecznie, aby odwzajemnić wsparcie i uczestniczyć bez presji, a Sarah w zamian czuje się dobrze z powodu pomagania Leah w osiągnięciu komfortu. Dzięki tej wzajemnej współpracy, zarówno Leah, jak i jej koledzy z klasy uczą się, że wspieranie się nawzajem jest drogą dwukierunkową, co sprzyja głębszemu poczuciu więzi i przynależności w klasie.

PRAKTYKA REFLEKSYJNA I INFORMACJA ZWROTNA

- Na zakończenie projektu, Pani Jensen prowadzi sesję refleksyjną, podczas której uczniowie omawiają, jak przebiegała praca grupowa i czego nauczyli się o wspólnej pracy i wzajemnym wspieraniu się.

Leah dzieli się tym, jak bardzo doceniała cierpliwość swoich kolegów z klasy, a Sarah opowiada o tym, jak dobrze się czuła, widząc, że jej przyjaciółka z czasem coraz bardziej angażuje się w uczestnictwo. Inni uczniowie zastanawiają się, jak to było pomagać komuś innemu, kto się zmagał, i być częścią zespołu, który był wspierający, a nie osądzający.

- Cała klasa rozmawia o tym, jak mogą nadal się wzajemnie wspierać w przyszłości, a Pani Jensen wzmocnia ideę, że współpraca i wzajemność nie polegają tylko na wykonaniu zadań — polegają na budowaniu społeczności troski, w której każdy może się rozwijać, niezależnie od swoich wyzwań.

STUDIUM PRZYPADKU

REZULTAT (OUTCOME)

Leah staje się bardziej zaangażowana w zajęcia i zaczyna wykazywać oznaki zdrowienia emocjonalnego. Nadal ma trudne dni, ale jej koledzy z klasy i nauczyciel są tam, aby zaoferować jej potrzebne wsparcie.

W rezultacie klasa przekształca się w bardziej spójną, empatyczną społeczność, w której uczniowie nie tylko są świadomi swoich wzajemnych zmagania, ale aktywnie angażują się w kooperacyjne, wzajemne relacje, które pomagają każdemu poczuć się docenionym i wspieranym.

To doświadczenie zachęca również Leah do większego otwarcia na kolegów z czasem. Czuje się wzmocniona nie dlatego, że koledzy zmuszają ją do mówienia, ale dlatego, że wie, iż będą tam, by jej wysłuchać i zaoferować pomoc, kiedy będzie gotowa.

KLUCZOWE WNIOSKI:

- **Współpraca** w klasie opartej na zrozumieniu traumy oznacza wspólne działanie na rzecz wspólnych celów, oferowanie elastyczności i uwzględnianie indywidualnych potrzeb uczniów.
- **Wzajemność** (Reciprocity) obejmuje dawanie i otrzymywanie wsparcia, z naciskiem na wzajemne zrozumienie, empatię i szacunek.
- **Praktyki uwzględniające traumę** sprzyjają bezpiecznym, wspierającym środowiskom, w których uczniowie mogą wyrażać się bez obawy przed osądem i gdzie uczą się wzajemnie wspierać.
- **Wsparcie rówieśnicze** jest kluczowe w opiece uwzględniającej traumę. Kiedy koledzy z klasy oferują sobie nawzajem empatię i współczucie, budują poczucie wspólnoty, które pomaga wszystkim zdrowieć i wzrastać razem.
- **Elastyczne uczestnictwo** pozwala uczniom z historią traumy angażować się w swoim własnym tempie, bez poczucia presji, jednocześnie przyczyniając się do zbiorowego sukcesu grupy.

ZASTANÓW SIĘ, KTÓRE Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJĄ CI SIĘ POMOCNE I UŻYTECZNE, A KTÓRE WYDAJĄ SIĘ ZBYT OGÓLNE? DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE DO KRYTYKI I KOMENTOWANIA)

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ZASTANÓW SIĘ (PRZEMYŚL), BAZUJĄC NA TYCH PRZYKŁADACH, JAK MOŻESZ ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ)

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



METAFORA GÓRY LODOWEJ

Cel: Pomóc edukatorom nieformalnym zbadać i zrozumieć głębsze warstwy współpracy i wzajemności w opiece opartej na zrozumieniu traumy oraz to, jak te zasady manifestują się w rzeczywistych scenariuszach z udziałem uczniów.

To ćwiczenie wykorzystuje metaforę góry lodowej do zbadania widocznych i niewidocznych elementów współpracy i wzajemności w środowisku edukacyjnym opartym na zrozumieniu traumy. Poprzez rozpoznanie „wierzchołka” góry lodowej (tego, co jest widziane lub łatwo zauważalne) i zrozumienie znacznie większych, ukrytych części pod powierzchnią (leżących u podstaw emocji, zachowań i potrzeb), edukatorzy mogą lepiej praktykować współpracę i wzajemność z uczniami, którzy doświadczyli traumy.

Potrzebne materiały

- Duży papier lub tablica do grupowej burzy mózgów
- Markery
- Szablon metafory góry lodowej (można narysować na tablicy lub użyć wydruków z obrazem góry lodowej)
- Karteczki samoprzylepne (Post-it) lub kartki indeksowe

INSTRUKCJE KROK PO KROKU:

Metafora Góry Lodowej: Rozpocznij od wprowadzenia do grupy Metafory Góry Lodowej. Odwołaj się do wstępnej dyskusji na temat różnych perspektyw traumy w tym podręczniku.

- Wierzchołek Góry Lodowej (Widoczny): Reprezentuje to, co widzimy w zachowaniu, emocjach i interakcjach — rzeczy takie jak wycofanie, gniew, bunt, lęk lub smutek. Są to obserwowalne objawy traumy.
- Pod Powierzchnią (Niewidoczny): Reprezentuje to leżące u podstaw przyczyny — emocje, potrzeby, lęki, przeszłe doświadczenia i mechanizmy radzenia sobie, które nie są natychmiast widoczne, ale głęboko wpływają na zachowanie ucznia i jego zdolność do współpracy lub wzajemności.

Grupowa Burza Mózgów: Obserwowanie Wierzchołka Góry Lodowej. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad widocznymi zachowaniami, które mogą zaobserwować u uczniów lub kolegów, gdy współpraca i wzajemność są nadwyreżone. Przykłady mogą obejmować:

- Opór przed działaniami grupowymi
- Trudności z dzieleniem się materiałami lub pomysłami
- Wybuchy emocjonalne lub wycofanie się

Zapisz te obserwacje na „wierzchołku” szablonu góry lodowej.



Teraz przenieś fokus na to, co może napędzać te widoczne zachowania. Użyj poniższych pytań, aby pokierować grupą:

- Jakie niezaspokojone potrzeby mogą powodować to zachowanie? (np. bezpieczeństwo, zaufanie, zrozumienie)
- Jakie przeszłe doświadczenia mogły ukształtować tę reakcję?
- Jak lęk lub strach mogą wpływać na ich zdolność do współpracy?

Zapisz te ukryte czynniki pod powierzchnią na szablonie góry lodowej. Zachęcaj uczestników, by zastanowili się, jak te niewidoczne warstwy wpływają na zdolność do tworzenia relacji wzajemnych (reciprocity).

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ



Łączenie Warstw

Poprowadź dyskusję na temat tego, jak zrozumienie ukrytych warstw może pomóc edukatorom bardziej efektywnie praktykować współpracę i wzajemność. Podkreśl znaczenie empatii, cierpliwości i tworzenia bezpiecznych przestrzeni, w których te głębsze potrzeby mogą zostać zaspokojone.

Refleksja: Zmiana Perspektyw

Zamiast zastanawiać się nad osobistymi doświadczeniami, zachęć uczestników, aby pomyśleli o perspektywach na temat traumy, którymi dzielono się wcześniej w tym podręczniku. Zapytaj:

- Jak te perspektywy (np. Bruce'a Perry'ego, Bessela van der Kolka, Gabora Maté) pomagają nam lepiej zrozumieć ukryte warstwy pod widocznymi zachowaniami?
- Jak rozpoznanie tych warstw może zmienić sposób, w jaki reagujemy na ucznia zmagającego się ze współpracą?

Planowanie Działania

Zakończ ćwiczenie, prosząc uczestników o burzę mózgów na temat konkretnych działań, które mogą podjąć, aby budować współpracę i wzajemność w swoich środowiskach edukacyjnych. Przykłady mogą obejmować:

- Tworzenie rutyn, które promują zaufanie i przewidywalność.
- Używanie słuchania refleksyjnego do walidowania uczuć uczniów.
- Oferowanie możliwości współpracy, które wydają się bezpieczne i możliwe do opanowania.

Kluczowe Wnioski:

To ćwiczenie podkreśla znaczenie widzenia poza widoczne zachowania, aby zrozumieć głębsze potrzeby i doświadczenia, które kształtują zdolność osoby do współpracy i wzajemności. Poprzez eksplorację tych warstw, edukatorzy nieformalni mogą rozwijać praktyki oparte na zrozumieniu traumy, które sprzyjają wzajemnemu zrozumieniu i wsparciu w ich środowiskach edukacyjnych.

Krok 2: Mapowanie Góry Lodowej (15 minut)

To ćwiczenie wykorzystuje metaforę Góry Lodowej do zbadania, jak trauma może kształtować zachowania związane ze współpracą i wzajemnością. Zachęca ono do refleksji nie nad osobistymi doświadczeniami, ale nad tym, czego może doświadczać ktoś, kto zmierzył się z traumą.

Celem jest rozwinięcie wrażliwości na ideę, że wiele zachowań — zwłaszcza tych, które mogą wydawać się trudne lub nieoczekiwane — często ma głębsze, niewidoczne przyczyny. Rozpoznanie tego może zapobiec retraumatyzacji, która występuje, gdy reagujemy na zachowania bez zrozumienia leżącego u ich podstaw krajobrazu emocjonalnego. Jeśli ten proces wydaje Ci się przytłaczający lub wywołuje trudne emocje, pamiętaj, że wiele osób dźwiga niewidoczne ciężary, a szukanie wsparcia jest aktem odwagi.

Możesz uznać za pomocne ponowne zapoznanie się z wstępem, aby uzyskać szerszą perspektywę na traumę.

Instrukcje

Na następnej stronie zobaczysz diagram góry lodowej.

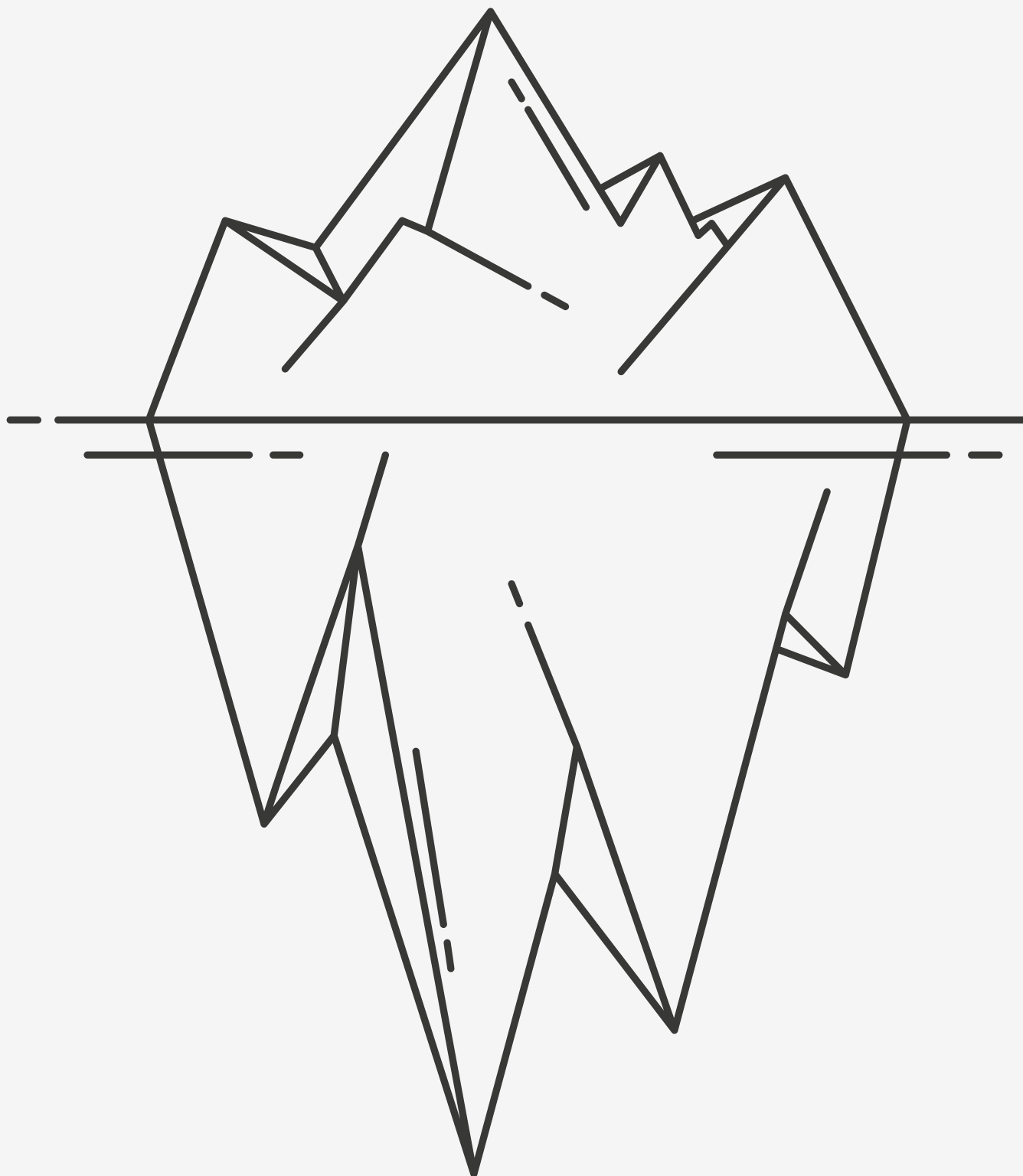
- Wierzchołek góry lodowej reprezentuje „Widoczne Zachowania” — działania lub wzorce, które są oczywiste dla innych.
- Większa, zanurzona część reprezentuje „Niewidzialne Przyczyny” — emocje, przekonania lub przeszłe doświadczenia, które napędzają te zachowania, ale pozostają ukryte.

Zastanów się, jak trauma może wpływać na czyjeś zachowania i stan emocjonalny. Wypełnij górę lodową, aby wyobrazić sobie, jak widoczne działania mogą łączyć się z ukrytymi przyczynami.

- **Widoczne zachowania:** Co może przejawiać osoba, która doświadczyła traumy, w swoich interakcjach?
- **Na przykład:**
 - Może wydawać się nadmiernie polegająca na sobie, unikać proszenia o pomoc lub wycofywać się ze współpracy.
 - Może mieć trudności z zaufaniem innym lub nadmiernie kompensować, próbując zadowolić wszystkich.
- **Niewidzialne przyczyny:** Jakie niewidoczne czynniki mogą wyjaśniać te zachowania?

Na przykład:

- Strach przed odrzuceniem lub zdradą zakorzeniony w traumie z przeszłości.
- Przekonania ukształtowane w odpowiedzi na niezaleczone rany, takie jak „Mogę polegać tylko na sobie” lub „Jeśli poproszę o pomoc, zostanę uznany za słabego”. Normy kulturowe lub rodzinne, które zniechęcają do wrażliwości.





Opierając się na ćwiczeniu z górą lodową, ten krok zachęca Cię do rozważenia, w jaki sposób wzorce zachowań i leżące u ich podstaw reakcje emocjonalne mogą być kształtowane przez traumę. Ta refleksja koncentruje się na zrozumieniu, jak trauma może wpływać na Twój sposób podejścia do współpracy i wzajemności, zwłaszcza podczas interakcji z osobami, takimi jak uczniowie, które mogą zmagać się z własnymi trudnościami emocjonalnymi.

Celem jest rozpoznanie, jak trauma może tworzyć bariery dla wzajemnego zrozumienia, a także uświadomienie sobie, w jaki sposób pewne reakcje — nasze własne lub innych — mogą nieumyślnie utrwalać krzywdę lub retraumatyzację.

Wskazówki do refleksji:

Wzorce współpracy

- Czy istnieją sytuacje, w których osobie, która doświadczyła traumy, może być trudno współpracować lub dzielić się odpowiedzialnością? Jakie czynniki mogą wywołać takie reakcje?
- Czy ich gotowość do współpracy może różnić się w zależności od tego, z kim wchodzi w interakcję? Na przykład, mogą czuć się bezpieczniej współpracując z bliskimi przyjaciółmi lub zaufanymi osobami, ale mieć trudności z nieznanymi. Dlaczego tak może być?
- Jak osoby, które przeżyły traumę, mogą zareagować w obliczu braku współpracy ze strony innych? Jakie emocje lub myśli mogą się pojawić, takie jak uczucie odrzucenia lub strach przed osądem?

Wzorce wzajemności

- Jak trauma może wpłynąć na Twój komfort w zakresie wzajemnego wsparcia? Na przykład, czy mogą czuć się nieswojo, otrzymując pomoc z powodu przeszłych doświadczeń, w których zostali zawiedzeni lub osądzeni?
- Kiedy oferują wsparcie innym, czy robią to z oczekiwaniem czegoś w zamian, czy też czują się niezrównoważeni w relacjach, w których ich potrzeby nie są uznawane?
- Czy mają tendencję do wycofywania się z relacji, w których brakuje wzajemności, czy też nadal dają, nie oczekując niczego w zamian, potencjalnie kosztem siebie?

Dlaczego to ma znaczenie:

Rozpoznawanie tych wzorców pomaga nam zrozumieć, że zachowania związane ze współpracą i wzajemnością są często kształtowane przez głębsze krajobrazy emocjonalne, zwłaszcza w przypadku osób, które doświadczyły traumy. Na przykład, niechęć do współpracy może wynikać nie z buntu, ale ze strachu przed wrażliwością, podczas gdy dyskomfort z wzajemnością może odzwierciedlać niezaspokojone potrzeby lub wcześniejsze naruszenia zaufania.

Stając się świadomymi tej dynamiki, możemy podchodzić do interakcji z większą empatią i unikać reakcji, które mogą nieumyślnie retraumatyzować. Jeśli to ćwiczenie skłania do osobistej refleksji, wróć do wstępu, aby ponownie ująć traumę z szerszej, pełnej współczucia perspektywy.

C Z Ę Ś Ć

05

WZMACNIANIE I SPRAWSTWO

Głos i Wybór - Eksploracja Mocnych Stron i Zasobów

01 CO ROZUMIEMY POD POJĘCIEM WZMOCNIENIA POZYCJI I SPRAWCZOŚCI:

Wzmocnienie (Empowerment)

Wzmocnienie, zgodnie z humanistycznym podejściem Carla Rogersa, odnosi się do rozwijania u jednostki poczucia kontroli i pewności co do jej zdolności do podejmowania wyborów i kierowania własnym życiem. Rogers kładł nacisk na tworzenie środowiska bezwarunkowej akceptacji, empatii i autentyczności, aby pomóc jednostkom w realizacji ich potencjału i odzyskaniu władzy nad swoim życiem (Rogers, 1961).

Sprawczość (Agency)

Sprawczość to zdolność jednostki do podejmowania własnych wyborów i niezależnego działania, zakorzeniona w poczuciu własnej skuteczności (self-efficacy) i autonomii. Koncepcja własnej skuteczności Bandury uzupełnia pracę Rogersa, podkreślając, że wiara w swoją zdolność do wpływania na wydarzenia i osiągania pożądaných rezultatów stanowi podstawę sprawczości (Bandura, 1997). W tym ujęciu sprawczość obejmuje zarówno zdolność do działania, jak i przekonanie, że własne działania mają znaczący wpływ.

Źródła

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.

Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Houghton Mifflin.

Wzmocnienie i sprawczość to kluczowe idee w Opiece Opartej na Zrozumieniu Traumaty (TIC), ponieważ pomagają przeciwdziałać powszechnym skutkom traumy — utracie poczucia kontroli, bezpieczeństwa i zaufania. Trauma często pozostawia ludzi z poczuciem bezsilności i niepewności co do ich zdolności do podejmowania decyzji. Oto dlaczego skupienie się na wzmocnieniu i sprawczości jest tak ważne we wspieraniu zdrowienia:

1. **Przywracanie poczucia kontroli:** Trauma może sprawić, że ludzie czują się bezradni i uwięzieni. Wzmacniając ich, pomagamy im odzyskać pewność co do ich zdolności do podejmowania wyborów i przejęcia kontroli nad swoim życiem. Włączanie ich w procesy decyzyjne i słuchanie ich perspektyw jest kluczowym krokiem w tym kierunku.
2. **Tworzenie bezpieczeństwa i zaufania:** Szanowanie czyichś wyborów i pozwalanie im na udział w decyzjach buduje zaufanie. Kiedy ludzie czują, że ich sprawczość (ich zdolność do podejmowania własnych decyzji) jest ceniona, czują się bezpieczniej, co jest kluczowe dla zdrowienia.
3. **Budowanie pewności siebie (własnej skuteczności):** Opieka oparta na zrozumieniu traumy zachęca ludzi do wiary w ich zdolność do kształtowania swojej przyszłości. To skupienie pomaga przenieść ich uwagę z poczucia bycia zdefiniowanym przez traumę na dostrzeganie ich potencjału do wzrostu i odporności.
4. **Unikanie retraumatyzacji:** Osoby, które przeżyły traumę, mogą być wyzwolone przez środowiska lub interakcje, które wydają się kontrolujące lub lekceważące. Podejście oparte na zrozumieniu traumy zapobiega temu, zapewniając, że ludzie czują się słyszani, szanowani i doceniani.
5. **Wspieranie zdrowienia i powrotu do równowagi:** Wzmocnienie i sprawczość pomagają jednostkom rozpoznać swoje mocne strony i wykorzystać je do odbudowy życia. To podejście oparte na mocnych stronach koncentruje się na tym, co ludzie potrafią, a nie na tym, co im się przytrafiło.

Krótko mówiąc, opieka oparta na zrozumieniu traumy polega na wychodzeniu naprzeciw ludziom tam, gdzie się znajdują, honorowaniu ich doświadczeń i pomaganiu im w odzyskaniu kontroli nad swoim życiem. Priorytetyzując wzmocnienie i sprawczość, tworzymy środowisko, w którym osoby, które przeżyły traumę, mogą zdrowieć, rozwijać się i iść naprzód z godnością i pewnością siebie.

02 WDRAŻANIE WZMOCNIENIA W TIC

Wzmocnienie (empowerment) polega na pomaganiu uczącym się w odbudowaniu pewności siebie, identyfikowaniu mocnych stron oraz przyjmowaniu aktywnej roli w ich rozwoju.

Strategie dla Edukatorów Nieformalnych:

- **Uznawaj Mocne Strony:** Wykorzystuj aktywności, które podkreślają istniejące umiejętności, talenty i odporność (rezyliencję) osób uczących się, takie jak projekty zespołowe lub wyzwania kreatywne.
- **Wyznaczaj Osiągalne Cele:** Wspólnie twórz cele edukacyjne, które odzwierciedlają potrzeby i możliwości uczących się.
- **Świętuj Postępy:** Doceniaj kamienie milowe, nawet te małe, aby zwiększyć pewność siebie i motywację.
- **Budowanie Umiejętności:** Oferuj warsztaty na temat regulacji emocjonalnej, rozwiązywania problemów i innych umiejętności życiowych.

03 CENTROWANIE GŁOSU W TIC

Dawanie uczącym się prawa głosu pomaga im czuć się wysłuchanymi, docenionymi i zrozumianymi, przeciwdziałając ciszy lub unieważnieniu, których mogli doświadczyć podczas traumy.

Strategie dla Edukatorów Nieformalnych:

- **Aktywne Słuchanie:** Praktykuj empatyczne słuchanie bez osądzania lub przerywania.
- **Zachęcaj do Opowiadania Historii:** Wykorzystuj prowadzenie dziennika, sztukę lub dzielenie się w grupie, aby pomóc uczącym się wyrażać swoje doświadczenia własnymi słowami.
- **Współtwórz Aktywności:** Pozwól uczącym się decydować o tematach, formatach lub zagadnieniach warsztatów lub projektów.
- **Używaj Informacji Zwrotnej Opartej na Mocnych Stronach:** Oferuj konstruktywne i afirmujące reakcje, które walidują wkład i potencjał uczących się.

04 OFEROWANIE WYBORU W TIC

Wybór przywraca poczucie kontroli, które często zostaje odebrane przez traumę. Pozwala uczącym się podejmować decyzje dotyczące ich własnej ścieżki edukacyjnej.

Strategie dla Edukatorów Nieformalnych:

- **Elastyczne Ścieżki Nauki:** Zapewnij wiele sposobów angażowania się w treść (np. zajęcia praktyczne, dyskusje lub zadania w indywidualnym tempie).
- **Wybór Uczestnictwa:** Pozwól uczącym się decydować, jak i kiedy uczestniczą, szanując ich gotowość.
- **Wspólne Podejmowanie Decyzji:** Włączaj uczących się w planowanie sesji lub ustalanie zasad grupowych, aby wzmocnić poczucie odpowiedzialności.
- **Bezpieczne Granice:** Wyraźnie zdefiniuj opcje i ich ograniczenia, aby wybory pozostały wzmacniające, a nie przytłaczające.

05 PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIA DLA EDUKATORÓW NIEFORMALNYCH

1. Aktywności Wzmacniające (Empowerment Activities):

- „Kręgi Mocy” (Strength Circles): Uczący się dzielą się osobistymi mocnymi stronami lub doświadczeniami, które ukazują ich odporność (rezyliencję).
- Warsztaty Mapowania Umiejętności: Identyfikacja umiejętności, które uczący się chcą zbudować, i wspólne opracowywanie planów działania.

2. Praktyki Skoncentrowane na Głosie (Voice-Centered Practices):

- Projekty Artystyczne i Ekspresyjne: Wykorzystanie malarstwa, dramy lub muzyki, aby zapewnić niewerbalne drogi wyrażania siebie.
- Dyskusje Prowadzone przez Rówieśników: Zachęcanie uczących się do prowadzenia rozmów na tematy, które są dla nich ważne.

3. Interwencje Oparte na Wyborze (Choice-Driven Interventions):

- Menu Aktywności: Oferowanie różnorodnych aktywności, spośród których uczący się mogą wybierać w oparciu o ich zainteresowania i poziom komfortu.
- Elastyczne Planowanie (Scheduling): Dostosowywanie tempa i czasu trwania sesji do indywidualnych potrzeb.

06 PRZYKŁAD: PROGRAM WZMACNIANIA POZYCJI SPOŁECZNOŚCI

Grupa edukatorów nieformalnych projektuje projekt społeczny dla młodzieży, która doświadczyła traumy:

- **Wzmocnienie (Empowerment):** Młodzież identyfikuje problem społeczności, na którym jej zależy, i projektuje działanie, aby się nim zająć, np. akcję sprzątania lub kampanię uświadamiającą na temat zdrowia psychicznego.
- **Głos (Voice):** Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami podczas sesji opowiadania historii i są zaangażowani w każdy etap planowania.
- **Wybór (Choice):** Młodzież wybiera swoje role w projekcie w oparciu o swoje mocne strony i poziom komfortu, zapewniając, że każdy wnosi znaczący wkład.

07 WYZWANIA I SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z NIMI

Przytłoczenie Nadmiarem Wyborów: Oferuj wybory z przewodnikiem (kierowane) z jasnymi granicami, aby uniknąć zmęczenia decyzyjnego.

- **Opór przed Mówieniem Głośno (Wypowiadaniem się):** Używaj stopniowych metod, takich jak anonimowa informacja zwrotna lub aktywności niewerbalne, aby budować zaufanie.
- **Balansowanie Między Strukturą a Elastycznością:** Stosuj ramy działania, które dostosowują się do indywidualnych potrzeb, ale jednocześnie nie tracą kierunku (celu).

GŁOS I WYBÓR

Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami i zasobami.

Jak możesz się nimi dzielić, aby wspierać rozwój kogoś innego?

Następnie, zastanów się, jak możesz zastosować tę zmianę sposobu myślenia w swoich interakcjach — przechodząc od koncentracji na słabościach do podkreślania mocnych stron. Jak możesz wspierać kreatywność u siebie i u innych?

Wspierając takie podejście, pomagasz innym odzyskać ich głos i wybór, jednocześnie wzmacniając siebie. Wzmocnienie (Empowerment) polega na dostrzeganiu potencjału w każdej interakcji i w każdej jednostce.

NOTATKI:

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

ZAGRAJMY?



ostrze.itch.io/biegnij-run

OPIEKA UWZGLĘDNIAJĄCA TRAUMĘ – JAK REAGOWAĆ NA MYŚLI SAMOBÓJCZE LUB GDY CZUJESZ, ŻE COŚ JEST NIE TAK

ROZPOZNAWANIE WAHANIA PRZED PYTANIEM

Często, gdy zauważamy, że ktoś z naszego otoczenia się zмага, wahamy się, by zapytać bezpośrednio o jego samopoczucie. Jest to naturalne – takie pytania mogą wydawać się ciężkie, niekomfortowe, a nawet ryzykowne. Jednym z najczęstszych mitów jest przekonanie, że rozmowa o myślach samobójczych może je sprowokować lub pogorszyć sytuację.

Na przykład, nauczyciele lub rodzice mogą myśleć:

„Nie mogę zapytać wprost, bo nie jestem specjalistą. Co jeśli pogorszę sprawę?”

Ale to nie jest prawdą. Osoba w kryzysie samobójczym żyje z tymi myślami na co dzień, często od tygodni lub miesięcy. Dla niej te myśli nie są nowością, lecz ciągłym, przytłaczającym ciężarem. Rozmowa o tym nie wprowadzi niczego nieznanego – może za to przynieść ulgę, moment, w którym ktoś wreszcie uznaje jej ból i mówi: „Nie jesteś w tym sam/sama.”

DLACZEGO WARTO PYTAĆ?

Rozmowa o kryzysie może być jak zaczerpnięcie głębokiego oddechu dla osoby, która się zмага. Po raz pierwszy może poczuć się prawdziwie widziana i zrozumiana. Ujęcie myśli w słowa przerywa destrukcyjny wewnętrzny monolog. Coś niewidzialnego staje się widzialne, a zatem łatwiejsze do opanowania.

„Nareszcie ktoś zauważył mój ból.”

Ta świadomość może być pierwszym krokiem w kierunku stworzenia przestrzeni na nadzieję.

ROLA WZMOCNIENIA POZYCJI I SPRAWCZOŚCI W REAGOWANIU KRYZYSOWYM

Wzmocnienie (Empowerment) i sprawczość (agency) mają kluczowe znaczenie w opiece opartej na zrozumieniu traumy. Priorytetyzują one szacunek dla autonomii jednostki, rozwijanie jej zdolności do podejmowania wyborów oraz pomaganie jej w budowaniu odporności (rezyliencji). Zintegrowanie tych zasad w Twojej reakcji może stworzyć fundament zaufania i współpracy, nawet w krytycznych momentach.

CZTERY A – RAMY PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

Pierwsza pomoc emocjonalna opiera się na czterech prostych, ale skutecznych krokach:

[1] Uznaj (Zauważ)

Zwróć uwagę na to, co jest niewidzialne. Powiedz to wprost: „Widzę, że się zmagasz” lub „Czuję, że przechodzisz trudny okres”. Takie stwierdzenia pomagają osobie w kryzysie poczuć się widzianą i mniej samotną.

[2] Zapytaj

Nie bój się zadawać trudnych pytań:

- „Czy kiedykolwiek masz wrażenie, że nie chcesz już żyć?”
- „Czy czasem myślisz o odebraniu sobie życia?”
- „Czy wydarzyło się ostatnio coś, co sprawiło, że poczułeś się w ten sposób?”

Uczciwe pytania pomagają Ci lepiej zrozumieć sytuację i ocenić poziom ryzyka. Dla osoby w kryzysie, możliwość mówienia o swoich uczuciach może być przełomowa.

[3] Zaakceptuj

Reakcje typu „Nie przesadzaj” lub „Inni mają gorzej” mogą zamknąć drugą osobę. Zamiast tego, okaż akceptację i empatię. Powiedz: „To, co czujesz, jest ważne” lub „Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłeś”.

[4] Działaj

Działanie nie oznacza przejmowania całkowitej odpowiedzialności — oznacza zaoferowanie namacalnego wsparcia:

- Pomóż umówić wizytę u specjalisty zdrowia psychicznego.
- Regularnie sprawdzaj, co u niej słychać: „Jak się dziś czujesz? Pamiętaj, jestem dla ciebie.”

Małe, konsekwentne działania mogą dostarczyć nadziei i zbudować most do profesjonalnej pomocy.

DLACZEGO SŁOWA MAJĄ ZNACZENIE?

Pierwsza pomoc emocjonalna, choć nie może zastąpić terapii ani leczenia medycznego, może uratować życie.

Rozmowa w krytycznym momencie może przerwać myślenie tunelowe i zapalić nawet najmniejszy płomyk nadziei. Czasami wystarczy jedno zdanie:

- „Jesteś dla mnie ważny/ważna.”
- „Dziękuję, że tu jesteś.”

Słowa takie jak te, wypowiedziane w odpowiednim czasie, mogą dać osobie w kryzysie siłę, by walczyć o siebie. Pamiętaj, każdy z nas może być osobą, która zauważy ból i pomoże odciążyć ten ciężar.

„Uznaj. Zapytaj. Zaakceptuj. Działaj.”

Te cztery kroki mogą być początkiem zmiany. Mogą uratować życie.

STUDIUM PRZYPADKU: REAGOWANIE NA STUDENTA Z MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI

Kontekst: Sarah, 16-letnia uczennica liceum, ostatnio stała się wycofana i mniej zaangażowana w zajęcia. Kiedyś gadatliwa i pilna, teraz unika aktywności grupowych i często wygląda na widocznie zmęczoną. Jej oceny zaczęły spadać, a zadania domowe oddaje niekompletne. Podczas dyskusji na temat radzenia sobie ze stresem, Sarah cicho wspomniała, że czuje, iż „nic, co robi, nie ma znaczenia”, ale szybko zmieniła temat, gdy tylko została zauważona.

Pewnego dnia jej nauczyciel, Pan Andrews, znalazł Sarah siedzącą samą na korytarzu po lekcjach, wyraźnie zdenerwowaną i wpatrującą się pusto w telefon. Postanawia do niej podejść.

Krok 1: Uznaj (Acknowledge): Pan Andrews delikatnie rozpoczyna rozmowę:

- „Cześć Sarah, zauważyłem, że siedzisz tu od jakiegoś czasu. Wyglądasz na rozstrojoną. Chcę tylko, żebyś wiedziała, że jestem tu, jeśli chciałabyś porozmawiać.”

Sarah spuszcza wzrok i wzrusza ramionami, ale nic nie mówi. Pan Andrews siada kilka stóp dalej, dając jej przestrzeń, ale pozostając przystępnym. Po chwili kontynuuje:

- „Zauważyłem, że ostatnio jesteś cichsza na zajęciach i trochę się o ciebie martwię. Czy coś Cię trapi?”

Krok 2: Zapytaj (Ask): Po chwili przerwy Sarah cicho odpowiada: „Jestem po prostu zmęczona.” Pan Andrews wyczuwa, że za jej odpowiedzią kryje się coś więcej i ostrożnie pyta:

- „Rozumiem. Czasami, kiedy ludzie czują się bardzo zmęczeni, to jest to coś więcej niż tylko brak snu. Czy mogę zapytać — czy czujesz się tak już od jakiegoś czasu?”

Sarah kiwa głową, ale unika kontaktu wzrokowego. Pan Andrews dopytuje:

- „Czasami, gdy ludzie czują się w ten sposób, mogą myśleć o tym, że nie chcą już tu być. Czy miałaś takie myśli?”

Sarah waha się, ale w końcu szepcze: „Tak... czasami.”

Krok 3: Zaakceptuj (Accept): Pan Andrews zachowuje spokój i potwierdza jej uczucia:

- „Dziękuję Ci, że mi o tym powiedziałaś. To musi być naprawdę ciężkie do noszenia w samotności. Bardzo mi przykro, że tak się czujesz, ale naprawdę się cieszę, że mi o tym powiedziałaś.”

Uspokaja ją:

- „Nie jesteś w tym sama, i to w porządku, że czujesz się tak, jak się czujesz. Wspólnie to poukładamy, krok po kroku.”

Krok 4: Działaj (Act): Pan Andrews słucha Sarah uważnie i reaguje z troską:

- „Kiedy masz takie myśli, czy kiedykolwiek zastanawiasz się nad ich zrealizowaniem?”

Sarah odpowiada:

- „Czasem o tym myślę, ale tak naprawdę nie mam żadnego planu ani nic w tym stylu.”

Pan Andrews uznaje powagę tego, czym Sarah się podzieliła, nie formułując żadnych założeń na temat jej poziomu ryzyka. Wie, że ważne jest, aby skontaktować ją z kimś, kto ma przeszkolenie do odpowiedniej oceny i wsparcia.

Mówi:

- „Dziękuję ci za zaufanie, Sarah. Chcę mieć pewność, że nie mierzysz się z tym sama. Czy czułabyś się komfortowo, rozmawiając ze szkolnym psychologiem razem ze mną, czy wolałabyś, żebym to ja skontaktował się z nim dla ciebie?”

Sarah zgadza się pójść z nim do psychologa. Pan Andrews zapewnia:

- „Jesteś naprawdę odważna, że się otworzyłaś. Będę z tobą na każdym kroku – wspólnie to poukładamy.”

STUDIUM PRZYPADKU: REAGOWANIE NA STUDENTA Z MYŚLAMI SAMOBÓJCZYMI

Rezultat

Sarah spotyka się ze szkolnym psychologiem, który jest przeszkolony w zakresie oceny ryzyka samobójstwa i łączenia uczniów z odpowiednimi zasobami zdrowia psychicznego. Psycholog pomaga Sarah nawiązać kontakt ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego w celu uzyskania stałego wsparcia. Pan Andrews nadal regularnie sprawdza, co u niej słychać, oferując troskę i zachętę. Z czasem Sarah zaczyna bardziej angażować się w zajęcia i rozwija zdrowe strategie radzenia sobie ze stresem u swojej terapeutki.

KLUCZOWE WNIOSKI

Ten przypadek podkreśla kilka kluczowych zasad:

- Uznanie i obserwacja: Zauważenie zmian w zachowaniu i zainicjowanie delikatnej, nieosądzającej rozmowy może zrobić różnicę.
- Bezpośrednie pytania: Pytanie o myśli samobójcze ich nie prowokuje — otwiera drzwi do wsparcia.
- Walidacja i wzmocnienie: Akceptowanie uczuć bez osądzania i angażowanie jednostki w podejmowanie decyzji sprzyja zaufaniu i współpracy.
- Terminowe działanie: Połączenie jednostki z odpowiednimi zasobami zapewnia, że otrzyma potrzebną pomoc.

Postępując zgodnie z "Czterema A":

Uznaj (Acknowledge),

Zapytaj (Ask)

Zaakceptuj (Accept)

Działaj (Act)

– edukatorzy tacy jak Pan Andrews mogą zapewnić kluczową pierwszą pomoc emocjonalną i potencjalnie ratować życie.

**ZASTANÓW SIĘ, KTÓRY Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJE CI SIĘ POMOCNY I
UŻYTECZNY, A KTÓRY ZBYT OGÓLNY?
DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE KRYTYKI I KOMENTOWANIA)**

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

**ZASTANÓW SIĘ, NA PODSTAWIE TYCH PRZYKŁADÓW, W JAKI SPOSÓB MOŻESZ
ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ)**

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

C Z Ę Ś Ć

06

KULTURA I HISTORIA

Rozumienie kontekstu Płci, Narodowości i Historii

KULTURA I HISTORIA

Niesienie bagażu doświadczeń

Każdy człowiek nosi ze sobą unikalny bagaż doświadczeń — zarówno chcianych, jak i niechcianych, świadomych i nieświadomych, znanych i nieznanym. Te doświadczenia kształtują to, kim jesteśmy, i wpływają na to, jak podchodzimy do innych, w tym na to, jak odnosimy się do traumy i do tych, którzy jej doświadczyli.

Zastanowienie się nad tym bagażem jest kluczowe:

Kim jestem i jakie znaczenie ma moja historia?

- Jak moje doświadczenia wpływają na sposób, w jaki podchodzę do traumy i osób, które jej doświadczyły, oraz jak je traktuję?
- Czy jestem świadomy/świadoma moich własnych niechcianych, nieświadomych lub nieznanym doświadczeń? Jak one kształtują moje zachowanie?

Dzięki zrozumieniu własnym doświadczeń możemy lepiej rozpoznać wpływy kultury, historii i tożsamości na to, jak reagujemy na traumę i wchodzimy w interakcje z innymi.

NOTATKI:

ZANOTUJ SWOJE MYŚLI TUTAJ

Rozważania kulturowe i dotyczące płci w TIC

Trauma jest głęboko powiązana z **kulturą, płcią i tożsamością narodową**. Czynniki te znacząco wpływają na to, jak trauma jest doświadczana i jak osoby, które ją przeżyły, nadają jej sens. W opiece opartej na zrozumieniu traumy kluczowe jest przyjęcie podejścia wrażliwego kulturowo, które uznaje i szanuje unikalne perspektywy osób, które przeżyły traumę, a pochodzących z różnorodnych środowisk.

Pytania do Refleksji:

- **Jak płeć i seksualność wpływają na doświadczenia osób, które przeżyły traumę?**
- **Jakie tożsamości kulturowe lub narodowe kształtują moje rozumienie traumy i jak wpływa to na wsparcie, które oferuję?**
- **Jak moje własne uprzedzenia i założenia wpływają na sposób, w jaki podchodzę do osób, które przeżyły traumę, a pochodzących z różnych środowisk kulturowych, płciowych lub narodowych?**

Zrozumienie tych powiązań zapewnia, że świadczymy opiekę opartą na zrozumieniu traumy, która jest zarówno **inkluzywna, jak i skuteczna**, pozwalając osobom, które przeżyły traumę, czuć się widzianymi, słyszanyymi i wspieranymi w sposób, który szanuje ich indywidualną tożsamość i doświadczenia.

NOTATKI

ZANOTUJ SWOJE MYŚLI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

BADANIE TOŻSAMOŚCI I BAGAŻU KULTUROWEGO W OPIECE UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ (TIC)



Cel:

- Zastanowienie się nad własnym pochodzeniem i tym, jak kształtuje ono Twoje interakcje w opiece opartej na zrozumieniu traumy.
- Zaangażowanie się w tożsamości innych i refleksja nad tym, jak zróżnicowane tła kulturowe wpływają na reakcje na traumę.
- Kwestionowanie zbiorowych założeń kulturowych, które mogą utrudniać budowanie skutecznych więzi z osobami, które przeżyły traumę, a pochodzą z różnych środowisk.
- Zrozumienie, że każdy niesie ze sobą własne doświadczenia kulturowe i osobiste, które wpływają na sposób, w jaki angażuje się w traumę.

01 Sesja pleanarna (15 min)

Wprowadzenie Prowadzącego:

Prowadzący wprowadza sesję jako przestrzeń do refleksji nad naszym własnym „bagażem kulturowym” i tym, jak kształtuje on nasze podejście do traumy i relacji.

Kluczowe pytania do rozważenia:

- Jakie elementy naszej kultury niesiemy ze sobą?
- Jak to wpływa na sposób, w jaki postrzegamy samych siebie oraz nasze interakcje z osobami, które przeżyły traumę?
- Jak nasz bagaż wpływa na to, jak postrzegają nas inni?

Przykład Prowadzącego:

Prowadzący dzieli się z grupą swoim własnym „bagażem kulturowym”, podkreślając:

- Te elementy mogą pochodzić zarówno z bezpośrednich, jak i odległych doświadczeń z przeszłości.
- Bagaż kulturowy może być tłumiony lub podświadomie wyrażany w różnych sytuacjach.
- Bagaż może albo pomagać, albo przeszkadzać w skutecznej komunikacji i opiece opartej na zrozumieniu traumy.
- Świadomość tego bagażu jest krytyczna, zwłaszcza podczas pracy z osobami z różnych środowisk w kontekście TIC.

Koncepcja Paszportu:

Prowadzący wprowadza ideę paszportu, który reprezentuje formalne aspekty naszej tożsamości (np. narodowość, rasa, płeć).

- Nasz paszport może dawać nam pewne prawa lub je odbierać, w zależności od tego, jak inni postrzegają naszą tożsamość.

Prowadzący dzieli się swoimi własnymi formalnymi aspektami tożsamości, pokazując, jak pewne aspekty dały mu więcej lub mniej praw, a następnie rysuje paszport na flipcharcie.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

EXPLORING IDENTITY AND CULTURAL BAGGAGE IN TRAUMA-INFORMED CARE (TIC)



02 Aktywność indywidualna (15 min)

1. Prowadzący rozdaje każdemu czyste kartki A4 i zaprasza uczestników do stworzenia własnego bagażu kulturowego i paszportu.

2. Instrukcje:

Bagaż kulturowy powinien składać się z co najmniej 3 kluczowych elementów, które kształtują ich tożsamość (np. tradycje kulturowe, oczekiwania rodzinne, osobiste doświadczenia).

Paszport powinien również zawierać listę 3 formalnych aspektów tożsamości (np. narodowość, wiek, rasa), które wpływają na to, jak są postrzegani przez innych.

Uczestnicy podzielą się tym z grupą po zakończeniu.

1. Każdy uczestnik tworzy swój własny bagaż kulturowy i paszport.

2. Uczestnicy umieszczają swój bagaż kulturowy i paszport na ścianie, aby inni mogli je zobaczyć.

03 Aktywność indywidualna (15 min)

1. Prowadzący zaprasza grupę do spaceru i eksploracji galerii bagażu kulturowego i paszportów.

Instrukcje:

Prowadzący zachęca uczestników do dzielenia się i refleksji nad bagażami innych, zadając pytania:

Czy ktoś chciałby podzielić się swoim bagażem kulturowym?

Co znajduje się w walizce (w bagażu)?

Dlaczego zidentyfikowałeś/zidentyfikowałaś to jako część swojego bagażu kulturowego?

Skąd to pochodzi? (np. historia kulturowa, tradycje rodzinne, oczekiwania społeczne)

04 Wnioski i refleksja (15 min)

1. Grupa dyskutuje, jak tożsamość i kultura kształtują sposób, w jaki wchodzimy w interakcje z innymi, zwłaszcza w opiece opartej na zrozumieniu traumy.

2. Prowadzący podkreśla znaczenie wrażliwości kulturowej w rozumieniu doświadczeń osób, które przeżyły traumę, oraz jak nasz własny bagaż wpływa na nasze podejście.

3. Zastanówcie się, jak rozpoznanie zarówno bagażu kulturowego, jak i formalnej tożsamości pomaga budować zaufanie, szacunek i empatię w opiece opartej na zrozumieniu traumy.

4. Alternatywa: Informacja zwrotna oparta na docenianiu „na plecach” (ang. appreciative feedback “on the back”).



**ZASTANÓW SIĘ, KTÓRY Z TYCH PRZYKŁADÓW WYDAJE CI SIĘ POMOCNY I
UŻYTECZNY, A KTÓRY ZBYT OGÓLNY?
DLACZEGO? (ZAŁOŻENIE KRYTYKI I KOMENTOWANIA)**

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

**ZASTANÓW SIĘ, NA PODSTAWIE TYCH PRZYKŁADÓW, W JAKI SPOSÓB MOŻESZ
ODNIEŚĆ TO DO SWOJEJ PRACY (WSPÓŁPRACA I CIEKAWOŚĆ)**

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

C Z Ę Ś Ć

07

UWAŻNOŚĆ I PODEJŚCIE UWZGLĘDNIAJĄCE TRAUMĘ

ZASTOSOWANIE TIA I TIC, PRAKTYKOWANIE POKORY, ADEKWATNYCH
ODPOWIEDZI I ROZUMIENIE WPŁYWU TRAUMY

PUŁAPKI W OPIECE UWZGLĘDNIAJĄCEJ TRAUMĘ: NA CO UWAŻAĆ

W OPIECE OPARTEJ NA ZROZUMIENIU TRAUMY (TIC), CHOCIAŻ NACISK KŁADZONY JEST NA TWORZENIE ŚRODOWISKA WSPIERAJĄCEGO I EMPATYCZNEGO, ISTNIEJE KILKA POTENCJALNYCH PUŁAPEK, KTÓRE MOGĄ NIEUMYŚLNIE ZAKŁÓCIĆ PROCES ZDROWIENIA. OTO KLUCZOWE PUŁAPKI, NA KTÓRE NALEŻY UWAŻAĆ:

NADMIERNE ŁAGODZENIE TRAUMY („ZBYT DUŻO KOMFORTU”)

Pułapka: Unikanie Trudnych Emocji. Czasami, w dążeniu do okazania wsparcia, nadmiernie uspokajamy lub „niańczymy” traumę, skupiając się zbyt na unikaniu trudnych emocji (takich jak złość czy smutek), aby zapobiec poczuciu przytłoczenia u drugiej osoby. Może to w rzeczywistości blokować jej zdolność do przetwarzania i reorganizowania swoich doświadczeń.

Uważaj na: Unikanie ekspresji emocjonalnych (takich jak łzy lub złość) z powodu własnego dyskomfortu lub strachu przed eskalacją. Może to ograniczać zdolność jednostki do uwolnienia się i refleksji nad swoją traumą.

Co robić zamiast tego: Pozwól na przestrzeń dla emocji, nawet jeśli są trudne. Emocje takie jak złość czy smutek są naturalne i mogą być częścią procesu zdrowienia.

ZBYT SZYBKIE DĄŻENIE DO ZMIAN

Pułapka: Presja na Natychmiastowe Działanie. W naszej chęci niesienia pomocy możemy naciskać na kogoś, aby podjął działanie lub podjął decyzję, zanim będzie na to gotowy. Wymuszanie natychmiastowej zmiany może być przytłaczające, zwłaszcza gdy nasz plan może nie być zgodny z jego własnymi potrzebami lub gotowością.

Uważaj na: Oczekiwanie, że osoba podaży określoną ścieżką zdrowienia, lub popychanie jej do przedwczesnego wyznaczania celów.

Co robić zamiast tego: Pozwól osobie prowadzić własną podróż zdrowienia. **Wyjdź jej naprzeciw tam, gdzie się znajduje,** zapewnij opcje i daj jej przestrzeń oraz czas na wybranie kolejnych kroków.

SKUPIENIE SIĘ WYŁĄCZNIE NA ZMIANIE INDYWIDUALNEJ

Pułapka: Ignorowanie Kontekstu Systemowego Proces zdrowienia po traumie jest często postrzegany jako indywidualna podróż, ale leczenie może również wymagać wsparcia społeczności i systemowego. Skupianie się wyłącznie na zmianie jednostki przy jednoczesnym ignorowaniu barier organizacyjnych lub systemowych może prowadzić do izolacji lub nierealistycznych oczekiwań.

Uważaj na: Przeoczenie ograniczeń organizacyjnych (takich jak wydolność personelu lub dostępne zasoby) lub nierozpoznawanie potrzeby stworzenia wspierającej sieci wokół jednostki.

Co robić zamiast tego: Buduj sieć wsparcia w swojej organizacji lub społeczności. Bądź uczciwy/uczciwa co do dostępnych zasobów i upewnij się, że osoba ma do nich dostęp.

IGNOROWANIE OGRANICZEŃ ORGANIZACYJNYCH

Pułapka: Przeciążanie Własnych Zasobów. W mniejszych organizacjach z mniejszą ilością zasobów łatwo jest przeoczyć ograniczenia własnej zdolności do świadczenia długoterminowego lub specjalistycznego wsparcia. Może to prowadzić do wypalenia zarówno u jednostki, jak i u personelu.

Uważaj na: Zbyt duże rozciąganie zasobów organizacji lub próby świadczenia wsparcia wykraczającego poza to, co jest zrównoważone (możliwe do utrzymania).

Co robić zamiast tego: Uznaj ograniczenia swojej organizacji i w razie potrzeby korzystaj z sieci zewnętrznych. Upewnij się, że osoba wie, jakie wsparcie jest dostępne zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz organizacji.

NADMIERNE PODKREŚLANIE ROLI POMOCNIKA

Pułapka: Przeświadczenie o Byciu Jedynym Rozwiązaniem. Wiara w to, że to Ty, jako osoba pomagająca, jesteś kluczem do zdrowienia drugiej osoby, może nakładać niepotrzebną presję zarówno na Ciebie, jak i na jednostkę.

Uważaj na: Przejmowanie zbyt dużej odpowiedzialności za postępy kogoś innego, co może prowadzić do zależności lub pozbawienia sprawczości.

Co robić zamiast tego: Zachęcaj do sprawczości, dając osobie autonomię w jej podróży do zdrowienia. Działaj jako przewodnik lub wsparcie, ale pozwól jej przejąć kontrolę nad własnym procesem.

MINIMALIZOWANIE WPŁYWU OSOBY

Pułapka: Minimalizowanie Sprawczości (Agency). W próbie bycia opiekuńczym lub troskliwym, czasami minimalizujemy zdolność osoby do podejmowania własnych decyzji, mimowolnie wzmacniając poczucie bezradności.

Uważaj na: Przejmowanie decyzyjności lub niezapewnienie wystarczającego wyboru w sposobie angażowania się w proces zdrowienia.

Co robić zamiast tego: Zapewnij wybory i opcje. Wzmacniaj jednostkę, aby podejmowała decyzje, nawet jeśli są małe, aby przywrócić jej poczucie kontroli i sprawczości.

NADMIERNE SKUPIANIE NA CZYNNIKACH WYZWALAJĄCYCH TRAUMĘ

Pułapka: Nadmierne Skupienie na Unikaniu Wyzwalaczy (Triggers). Nadmierna identyfikacja z wyzwalaczami traumy (trauma triggers) może czasami uniemożliwić jednostkom angażowanie się w niezbędne doświadczenia prowadzące do zdrowienia. Choć ważne jest, by pamiętać o wyzwalaczach, zbyt duże skupienie się na ich unikaniu może ograniczać zdolność osoby do zmierzenia się z traumą i jej przetworzenia.

Uważaj na: Ciągłe ostanianie jednostki przed wyzwalaczami lub założenie, że wyzwalacze są całkowicie negatywne, co może prowadzić do unikania szans na uzdrowienie.

Co robić zamiast tego: Uznaj i waliduj wyzwalacze danej osoby, ale delikatnie pomóż jej budować odporność i umiejętności radzenia sobie, aby mogła zmierzyć się z trudnymi emocjami, gdy poczuje się gotowa. Opieka oparta na zrozumieniu traumy polega na tworzeniu bezpieczeństwa, jednocześnie wspierając wzrost i zdrowienie.

WYKORZYSTYWANIE WYZWALACZY JAKO KAMUFLAŻ

Pułapka: Unikanie Wzrostu z Powodu Wyzwalaczy. Chociaż ważne jest, aby być wrażliwym na wyzwalacze traumy (trauma triggers), istnieje ryzyko nadmiernej ochrony jednostek poprzez pozwalanie, by wyzwalacze stały się powodem do unikania lub izolacji, zamiast wzmacniać je do konfrontacji z traumą w bezpiecznym tempie.

Uważaj na: Unikanie trudnych rozmów lub szans na rozwój w założeniu, że dana osoba zawsze będzie wyzwolona (triggered).

Co robić zamiast tego: Zachowaj równowagę między wrażliwością na wyzwalacze a wzmocnieniem. Pomóż jednostkom rozpoznać, że choć wyzwalacze są realne, mogą one również budować mechanizmy radzenia sobie i angażować się w środowiska, które je wyzwają, ale nie przytłaczają.

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

Moje refleksje na koniec kursu



01

REFLEKSJA OSOBISTA

Poświęć kilka chwil na przemyślenie swoich doświadczeń w trakcie trwania kursu. Odpowiedz pisemnie na poniższe pytania:

- **Jakie kluczowe spostrzeżenia wyniosłem/wyniosłam z tego kursu?**
 - Pomyśl o najważniejszych lekcjach, ideach lub narzędziach, których się nauczyłeś/nauczyłaś.
 - Co najbardziej do mnie przemówiło?
- **Jak zmieniły się moje myśli lub perspektywy?**
 - Zastanów się, jak ewoluowało Twoje rozumienie opieki opartej na zrozumieniu traumy.
 - Jakie koncepcje stanowiły dla mnie wyzwanie lub otworzyły mi oczy na nowe idee?

NOTATKI

ZANOTUJ SWOJE MYŚLI TUTAJ

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)

Moje refleksje na koniec kursu



O2

PLANOWANIE:

Wybierz TYLKO JEDNĄ dziedzinę życia lub pracy, w której **wdrożysz Opiekę Uwzględniającą Traumę** (Trauma-Informed Care). Może to być w Twojej roli zawodowej jako osoby wspierającej, edukatora/edukatorki, czy opiekuna/opiekunki, lub w kontekście osobistym.

Możliwe dziedziny:

- Zdrowie (np. wspieranie czyjegoś zdrowia psychicznego lub fizycznego)
- Praca (np. integracja TIC w dynamice zespołu)
- Edukacja (np. tworzenie środowisk uczenia się wrażliwych na traumę)
- Rozwój osobisty (np. świadomość traumy w swoich relacjach)
- Rodzicielstwo (np. budowanie bezpieczeństwa i zaufania z dziećmi)
- Wsparcie społeczne (np. wsparcie rówieśnicze, przyjaciele lub rodzina)

Wpisz swoją dominującą dziedzinę

Wybierz Swoje Wartości

Wybierz 1 lub 2 wartości (maksymalnie 3), które będą kierować sposobem, w jaki zastosujesz Opiekę Opartą na Zrozumieniu Traumaty (Trauma-Informed Care) w wybranej dziedzinie. Te wartości będą inspirować i motywować Twoje działania podczas wprowadzania zasad TIC w życie.

Przykłady wartości: współczucie, empatia, bezpieczeństwo, szacunek, zaufanie, współpraca, wzmocnienie (empowerment) itp.

Wpisz swoje wybrane wartości tutaj:

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ĆWICZENIE

AKTYWNE UCZENIE SIĘ: PROJEKTUJ - MODYFIKUJ - STOSUJ
WSPÓŁPRACUJ (WSPÓŁTWÓRZ) - KOMENTUJ (UDOSKONALAJ) - KRYTYKUJ (DIALOGUJ) - ZACIEKAW SIĘ (PYTAJ)



03

Ustal cel SMART, który będzie kierował Twoimi działaniami we wdrażaniu TIC. Cel ten powinien być praktyczny i zgodny z zidentyfikowanymi wartościami .

- S = **Skonkretyzowany** (Specific): Bądź jasny/jasna co do tego, co chcesz osiągnąć. Zamiast niejasnych celów, takich jak „być bardziej empatycznym”, określ, jakie działania podejmiesz, np.: „Stworzę bezpieczną przestrzeń do rozmów, aktywnie słuchając podczas spotkań zespołu.”
- M = **Motywowany** wartościami (Motivated by values): Upewnij się, że Twój cel jest zgodny z wybranymi wartościami (np. zaufanie, bezpieczeństwo).
- A = **Adaptacyjny** (Adaptive): Sprawdź, czy ten cel poprawi Twoją pracę lub życie osobiste poprzez stworzenie środowiska opartego na zrozumieniu traumy.
- R = **Realistyczny** (Realistic): Upewnij się, że Twój cel jest osiągalny przy zasobach, którymi dysponujesz (np. czas, wiedza, wsparcie itp.). Jeśli brakuje Ci niezbędnych zasobów, dostosuj cel, aby najpierw skupić się na ich zdobyciu.
- T = **Terminowy** - Określony w czasie (Time-framed): Dołącz do swojego celu ramy czasowe. Określ, kiedy rozpocznie i zakończy działanie.

ZAPISZ SWOJE CELE W OPARCIU O TECHNIKĘ SMART:

ZANOTUJ SWOJE ODPOWIEDZI TUTAJ

OSOBY FACYLITUJĄCE

DAGMARA GIMENEZ

autorka i facylitatorka kursu



d.gimenez@ekspresja.org

+ 48 519-541-278

BARTEK KAR CZ

autor i facylitator kursu
tłumaczenie na j.polski



bkarcz@swps.edu.pl

+48 505-164-859

**ZACHĘCAMY DO
KONTAKTU!**

BIBLIOGRAFIA

- Batten, S. V., & Hayes, S. C. (2005). Acceptance and commitment therapy in the treatment of comorbid substance abuse and post-traumatic stress disorder: A case study. *Clinical Case Studies*, 4(3), 246–262.
- Berring, L. L., Holm, T., Hansen, J. P., Delcomyn, C. L., Søndergaard, R., & Hvidhjelm, J. (2024). Implementing trauma-informed care—Settings, definitions, interventions, measures, and implementation across settings: A scoping review. *Healthcare*, 12(9), 908.
- Bloom, S. L., & Farragher, B. (2013). *Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care*. Oxford University Press.
- Borychowski, R. (2022). On archival traumas: A review of the article by Nicola Laurent and Kirsten Wright “A trauma-informed approach to managing archives: A new online course.” *Officina Historiae*, 5, 137–141.
- Center for Health Care Strategies. (n.d.). What is trauma-informed care? Trauma-Informed Care Implementation Resource Center.
- Chojnacki, A. (2017). To not neglect oneself... Vicarious traumatization and resilience among professionals working with trauma. *Niebieska Linia*, 1. Retrieved from:
- Clarke, G. M., Conti, S., Wolters, A. T., & Steventon, A. (2019). Evaluating the impact of healthcare interventions using routine data. *BMJ*, 365, l2239.
- Długosz, P. (2023). The wartime trauma of Ukrainian refugees in Poland. *Studia Polityczne*, 50(4), 15–44.
- Fallot, R. D., & Harris, M. (2001). Envisioning a trauma-informed service system: A vital paradigm shift. *New Directions for Mental Health Services*, 2001(89), 3–22.
- Gimenez, D. (2024). Psychological flexibility in the context of acceptance and commitment therapy (ACT) and its relation to secondary traumatization, compassion satisfaction, and post-traumatic growth among professionals working with individuals experiencing psychological crises.
- Goździewicz-Rostankowska, A. (2023). A review of selected studies on the use of art therapy with refugee and immigrant children. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio J. Paedagogia-Psychologia*, 36(1), 63–72.
- Harris, M., & Fallot, R. D. (2001). Using trauma theory to design service systems.
- Harris, R. (2023). *Trauma-focused ACT: Working with the mind, body, and emotions using acceptance and commitment therapy*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.

BIBLIOGRAFIA

- Hopper, E. K., Bassuk, E. L., & Olivet, J. (2010). Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings. *Open Health Services and Policy Journal*, 3, 80–100.
- Janusz, M., Klencka, K., Mandes, S., Mazur, S., Sosnowski, S., Sprycha, N., & Wardak, K. (2023). Wizerunek osób uchodźczych na forach pomocowych: Raport z analizy treści mediów społecznościowych. *CMR Working Papers*, 132, 1–82.
- Kelly, P., Saab, M. M., Hurley, E. J., Heffernan, S., Goodwin, J., Mulud, Z. A., O Malley, M., O Mahony, J., Curtin, M., Groen, G., Ivanova, S., Jörns-Presentati, A., Korhonen, J., Kostadinov, K., Lahti, M., Lalova, V., Petrova, G., & O Donovan, A. (2023). Trauma-informed interventions to reduce seclusion, restraint, and restrictive practices amongst staff caring for children and adolescents with challenging behaviours: A systematic review. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 16(3), 629–647. <https://doi.org/10.1007/s40653-023-00524-2>
- Kinniburgh, K. J., & Blaustein, M. E. (2005). Attachment, self-regulation, and competency: A comprehensive framework for intervention with complexly traumatized youth. The Trauma Center at Justice Resource Institute.
- Kulig, B., & Saj, T. (2019). Szkoła wrażliwa na traumę: Jak wspierać dziecko z doświadczeniem traumy w procesie edukacji. Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce.
- Kulig, B., & Saj, T. (2019). Opieka zastępcza uwzględniająca wiedzę o traumie: Jak opiekować się dzieckiem z doświadczeniem traumy. Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce.
- Mental Health Innovation Network. (n.d.). Self-help plus (SH+): Guided multimedia psychosocial self-help package. <https://www.mhinnovation.net/innovations/self-help-plus-sh-guided-multimedia-psychosocial-self-help-package>
- Miller, K. K., Brown, C. R., Shramko, M., & Svetaz, M. V. (2019). Applying trauma-informed practices to the care of refugee and immigrant youth: 10 clinical pearls. *Children* (Basel, Switzerland), 6(8), 94. <https://doi.org/10.3390/children6080094>
- National Association of State Mental Health Program Directors (NASMHPD). (n.d.). Six core strategies to reduce seclusion and restraint. <https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/Consolidated%20Six%20Core%20Strategies%20Document.pdf>
- Ogińska-Bulik, N., & Juczyński, Z. (2020). When others' trauma becomes one's own: Negative and positive consequences of helping individuals after traumatic experiences. PWN.
- Ogińska-Bulik, N., Michalska, P., & Juczyński, Z. (2023). From negative to positive effects of secondary exposure to trauma: The mediating role of cognitive coping strategies. *Medycyna Pracy*, 74(6), 449–460. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01432>
- Płuciennik, J., & Sikora-Krizhevska, P. (2023). Wokół wojny w Ukrainie: Retrotopia i postpamięć we współczesnej kulturze rosyjskiej. *Teksty Drugie*, 2, 348–360. <https://doi.org/10.18318/td.2023.2.20>
- Ptsd: What everyone needs to know®. (2020). Oxford University Press.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (n.d.). SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach. https://ncsacw.acf.hhs.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- World Health Organization. (2021). Self-help plus (SH+): A guide to implementing the SH+ multimedia psychosocial self-help intervention. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240035119>