Trauma psihologică și impactul ei în viața de zi cu zi la școală

Trauma și școala

Cu scopul de a fi mai bine pregătiți în situații dificile la școală

Marianne Herzog

Fotografia de pe copertă: Simbolul pentru "locul sigur", Masă decorată la sărbătorirea a 30 de ani a 'Adăpostului pentru femeile care suferă din cauza violenței domestice' în Aargau, Elveția

Content

Cuvânt înainte 5
Introducere 6
1. Acționează ființa umană întotdeauna rezonabil?..... 9
1.1. Un exemplu 10
1.2. Anii Iluminismului versus cercetarea actuală.. 11
1.3. Activități ale creierului în imagini 11
2. Cât de des are loc trauma psihologică?..... 17
3. Care sunt cauzele traumei psihologice?.... 20
3.1. Rănirea psihologică acută..... 20
3.2. Experiențe traumatice anterioare, care devin cronice..... 22
4. Identificarea traumei psihologice în școală24
4.1. Generalități 24
4.2. Referințe concrete 25
4.2.1. Transferuri încărcate..... 25
4.2.2. Covorul roșu 27
4.2.3. Comportamentul atipic..... 30
4.2.4. Haine care nu sunt adecvate la temperatură.. 33
4.2.5. Comportament neadecvat vârstei 33
4.2.6. Agresiunea 35
4.2.7. "Înghețarea"..... 35
4.2.8. Memorie slabă 36
5. Principii în abordarea traumatismelor în activitatea pedagogică 38
5.1. Generale..... 38

5.2. Metoda de ajutor în activitatea cu tinerii traumatizați 38
5.3. Exemple practice pentru a fi utilizate împreună cu elevii traumatizați 39
5.3.1. "Locul Sigur" 39
5.3.1.1 Mai multe exemple practice 40
5.3.1.2 Comunicare îmbunătățită 40
5.3.1.3 Consecvență 42
5.3.1.4 Tranzițiile provoacă incertitudine 43
5.3.1.5 Celebrarea tradițiilor 45
5.3.1.6 Asistență și Consiliere 47
5.3.1.7 Toaletele - un loc sigur 49
5.3.2. Pedagogie cu tentă terapeutică 50
5.3.3. Cooperarea cu părinții 50
5.3.4. Concentrarea pentru evitarea disocierii 51
5.3.5. Umorul 53
5.3.6. Experiențele pozitive cresc stima de sine 53
5.3.7. Preluarea responsabilității 55
5.3.8. Neputință versus autonomie 55
5.3.9. Adoptarea unor roluri potrivite 56
5.3.10. Schimbarea pozițiilor pentru scăpa de constrângere 57
5.3.11. Construirea de abilităţi 57
5.3.12. Preocuparea de trecut 58
6. Asumarea traumei, ce am putea face? 62
6.1. Primii pași 62
7. Concluzii 63
Literatură 64

Cuvânt înainte

În calitate de coordonatori ai proiectului Erasmus+ ” YESTERMORROW” suntem foarte recunoscători pentru posibilitatea obținerii de cunoștințe despre modalități de a ajuta elevii de a face față experiențelor traumatizante. Sprijină profesorii pentru a-și înțelege reacțiile în situații dificile din munca lor. În școlile partenere am investigat și valorificat „ locul sigur” pentru a putea reflecta mai bine asupra temei.

Cartea cu imagini ”Lily, Ben și Omid” de Marianne Herzog, material care face parte din proiect, a fost folosit de o parte din profesori, iar copiii au înțeles semnificația” locului sigur”. O parte din copii au identificat cu ușurință personajele din carte. Pentru profesori materialul este de ajutor, motivându-i să lucreze cu el și pe tema dată.

Aducem multe mulțumiri lui Marianne Herzog și Johannei Hersberger pentru sugerarea traumei pedagogice ca temă de proiect și pentru împărtășirea cunoștințelor lor cu toate școlile partenere. Deasemenea, dorim să mulțumim partenerilor noștri pentru împărtășirea cunoștințelor lor cu alte școli europene partenere.

Cecilia Henriksson, Anna-Karin Berg Knutz, Sweden,
Coordinator of the Erasmus+-project YESTERMORROW

Introducere

Șase școli europene au aplicat pentru Erasmus+ la începutul anului 2015, înscriind proiectul ”YESTERMORROW” care pune accentul pe sănătatea mentală a elevilor. La momentul respectiv nimeni nu a putut ști câte materiale pe tema dată ar putea fi disponibile în câteva luni.

Odată cu sosirea refugiaților, e nevoie de mai multe informații despre cum ar trebui să facem față traumei și aceste cunoștințe acumulate vor fi benefice deasemenea, pentru alți elevi.

Când lucrăm cu elevi sau studenți, întâlnim situații în care nu putem înțelege reacțiile sau comportamentul lor deviant. Deasemenea, sunt situații care trezesc în noi, ca profesori și asistenți sociali, trăiri negative puternice. Suntem chiar surprinși de intensitatea acestor emoții și, câteodată, noi înșiși nu le putem înțelege.

Reacțiile surprinzătoare ale elevilor noștri, sau chiar propriile reacții, pot lua naștere dintr-o traumă psihologică trăită de elev cu mult timp în urmă.

Să citești și să vorbești despre trauma psihologică poate fi dificil. În mintea elevului par să apară imagini, prieteni sau colegi, sau imagini ale propriei vieți. Fără îndoială acestea ne oferă șansa să clasificăm amintirile sau chiar să le îmbunătățim.

Deși profesorii și asistenții sociali nu sunt angajați în terapie, este foarte important să identifice aceste trăiri,

de exemplu prin supervizare sau cooperare între profesori, așa cum se procedează în proiectul ”YESTERMORROW”. Acesta facilitează munca cu elevii și avantajează toți participanții.

Acest tip de pedagogie se numește‘Traumapädagogik’ în limba germană(trauma pedagogică). Este o pedagogie care identifică fenomenul de transfer și efectele cerebrale organice, bazate pe resursele date și instaurează ”locul sigur” pentru toți participanții. Trauma pedagogică furnizează o descărcare pentru toți: elevi, profesori și asistenți sociali, reducând conflictele.

Sunt fericită să susțin acest proiect în calitate de expert, împreună cu foarte apreciata mea colegă Dr. Johanna Hersberger, specialist în Studii de psihoterapie MAS, lector la Universitatea de Studii Aplicate FHNW, Basel, Switzerland, psihoterapeut și specialist în traumă. Vom susține toți colegii din diferite școli din toată Europa.

Aș dori ca această broșură să ajute la diseminarea a ceea ce cunoaștem despre trauma psihologică, și să creeze o viață de școală obișnuită cu mai puține conflicte și stres. Tema e complexă, iar această broșură poate acoperi doar anumite aspecte.

Totuși, ea ar putea ajuta profesioniștii să gestioneze situații dificile în școală, a celebra pozitivitatea de a lucra cu tineri și să-și bazeze acțiunile pe resursele furnizate.

Conținutul acestei broșuri se bazează pe conferințele de la ‘Schweizer Institut für Psy-chotraumatologie’, SIPT, Winterthur și pe experiența mea de conferențiar la diferite univerități de științe aplicate, pe jobul meu part-time de consilier pentru copii traumatizați din străinătate în

Departamentul pentru Educație din Basel, Elveția, și ca fost profesor și specialist în munca cu copii traumatizați.

Aș dori să mulțumesc tuturor celor care m-au ajutat în realizarea broșurii; gratitudinea mea merge spre foștii mei studenți și în mod deoasebit către colegii din proiectul ”YESTERMORROW”, care au ajutat la identificarea unor exemple de valoare în cum să creăm un ”loc sigur” în școală.

Vă rog vizionați www.yestermorrow.eu.

Marianne Herzog

"Un eveniment sau o situație traumatică creează traumă psihologică când copleșește capacitatea individului de a face față."

Monika Dreiner, psihoterapeut [1]

1. Acționează ființa umană întotdeauna rezonabil?

Încă din anii Iluminsmului, acum 250 de ani, percepem ființa umană ca pe o creatură cu rațiune. Aceasta este exprimată în citatul ”Cogito,ergo sum”.

Astăzi, datorită științei neurologice și a funcției creierului, știm că majoritatea acțiunilor sunt reglate de rațiune, dar acele experiențe de o profundă amenințare cauzează acțiuni care nu pot fi influențate în mod deliberat.

Aceasta nu e cauzată de boală, ci are loc datorită unui mecanism de supraviețuire. Știm că sistemul limbic, din care amigdala e parte, poate provoca reacții neurologice via cortexul cervical, foarte repede fără revenire.

Controlul cortexului cerebral se închide pentru a evita întârzierea, care poate fi fatală.

O persoană care a suferit o perturbare acută, tranzitorie, conducând la un sindrom pe termen mai lung, a stocat această informație în a lui/ei amigdala. Această informație nu poate fi accesată în mod conștient. Totuși, amigdala poate declanșa reacția unor senzații similare unei experiențe traumatice.

[1] Dreiner, M. Trauma – was tun? (o.J.), Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Aceasta pornește mecanismul neurobiologic, care este automat, și nu poate fi controlat sau reglat chiar și în aparenta absență a amenințării.

În consecință, comportamente neașteptate pot ieși la suprafață, uneori în situații nepotrivite. Aceste reacții pot părea stranii și deseori ilogice.

1.1. Un exemplu

Ziua de sport s-a terminat și toți elevii se adună în sala de sport pentru decernarea premiilor. Este foarte cald în sală și toată lumea e obosită și extenuată. Din această cauză Benjamin dorește să părăsească încăperea, când un profesor pe care nu-l cunoaște îi ține calea și îl trage înapoi. Benjamin e intrigat de această situație, amigdala îi ordonă să riposteze. Benjamin îl împinge pe profesor brutal înapoi și începe o încăierare. Benjamin are o relație bună cu asistentul social care, din fericire, a observat incidentul. Ea se poziționează în fața lui Benjamin, dar nu-l atinge. Îi strigă numele de câteva ori, iar expresia facială a lui Benjamin arată că el revine de departe. Își lasă pumnii jos. Câteva minute mai târziu e șocat de faptul că a atacat un profesor.

Reacția neașteptată și violentă a lui Benjamin la intervenția profesorului ar putea indica o traumă, că elevul este sau a fost o victimă a violenței.

1.2. Anii Iluminismului versus cercetarea actuală

Cea mai recentă cercetare în procesele neurobiologice, care nu pot fi controlate în mod conștient, a influențat opinia expertului că un copil care suferă de stres post-traumatic, nu poate fi consiliat să-și dezvolte noi abilități de a face față situațiilor amenințătoare. În asemenea situații cortexul cerebral, unde informația antrenată este stocată, este dezactivată.

Probe recente au arătat că informația stocată în sistemul limbic poate fi transmisă copilului, un proces numit transfer transgenerational. Rezultatele cercetării genetice au fost publicate deasemenea, care arată că activitatea genelor poate fi influențată de factori externi, care pot fi, pe rând, transferați de asemenea[2].

În următorii ani, cercetarea va aduce o creștere a cunoștințelor despre funcționarea creierului și a psihicului. Dar noi știm deja că trebuie să provocăm dogma Iluminismului: ”Cogito,ergo sum”, în mod special în ceea ce privește indivizii cu traumă psihologică.

1.3. Activități ale creierului în imagini

În calitate de specialist în trauma educațională, preocuparea mea principală este să interpretez imagini ale activităților complexe din creier. Acestea ne ajută să ne amintim în situații de stres și să integrăm aceste

[2] Francis, D. D. et al. (1999) "Maternal Care, Gene Expression, and the Development of Individual Differences in Stress Actvities", Annals of the New York Academy of Sciences 896, no 1, http://champagnelab.psych.columbia.edu/docs/champ11.pdf, 21.2.2016

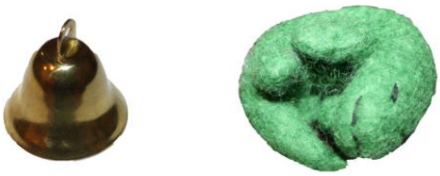
cunoștințe în acțiunile noastre. Imaginile pot fi stocate și recuperate mai bine decât cuvintele.

În următorul model, tronul reprezintă simbolul puterii. Cine e așezat pe el, conduce. În mod normal rațiunea conduce, aici reprezentată ca o figură în formă de creier, de culoare albastră. O antenă este instalată ca un gardian în alertă.

Antena reprezintă simbolul amigdalei.

Rațiunea stă așezată pe tron și guvernează.
Sursa: M.Herzog[3].

[3]Fotografiile de pe paginile 12-16 reprezintă obiecte aparținând lui"Lily,Ben și Omid" care susțin cartea ilustrată cu același nume. Mai multe informații www.yestermorrow.eu



Dacă gardianul detecteză pericolul, clopoțelul trezește șopârla. Clopoțelul reprezintă simbolul proceselor neurobiologice, șopârla reprezintă creierul reptilian. Sursa: M. Herzog

Atunci când șopârla stă pe tron, ia decizii într-o mare viteză, ceea ce aduce un beneficiu inestimabil. Dacă, de exemplu, cade o creangă, creierul reptilian ne ghidează intuitiv să evităm lovitura.

Când șopârla își asumă conducerea, au loc trei reacții: zborul, lupta și înghețarea. Sursa: M. Herzog

Dezavantajul este că șopârla are un repertoriu comportamental limitat: zborul/fuga, lupta sau înghețarea. În

exemplul nostru cu creanga care cade, acest repertoriu este suficient.

Dacă, în contrast, cortexul cerebral a fost implict, el poate provoca o întârziere fatală a reacțiilor noastre.

Când pericolul a trecut, șopârla părăsește tronul, se ghemuiește, adoarme și predă conducerea Rațiunii.

De zeci de mii de ani, acest proces a reprezentat o strategie de succes pentru a face față amenințărilor fatale.

Când conduce Rațiunea – figurat vorbind – aranjează experiențele în cărți pentru ca amintirile să fie ușor disponibile.

Rațiunea este un ”bibliotecar” serios. Știe mereu dacă rămânem în „aici și acum” sau dacă ceva aparține trecutului.

Când Rațiunea conduce, cu siguranță aranjează toate trăirile.
Sursa: M. Herzog

Este total diferit când șopârla e pe tron. Ea nu organizează trăirile. Dacă, de exemplu,un copilaș a fost amenințat cu violența domestică sau de neglijență, punându-l în pericol, amintirile acestuia sunt deseori incoerente și fragmentate. Aceste fragmente pierdute pot atinge antena, iar gardianul pune în alertă în circumstanțele în care nu e un pericol obiectiv. Amintirile nu sunt organizate de Rațiune și, de aceea nu pot fi înțelese în context – ele nu pot fi legate de trecut. Persoanele traumatizate persistă în a se situa în circumstanțe în care se comportă ca și cum s-ar afla sub amenințare cu moartea.

„Lily, Ben și Omid”, când gardianul alertează fără să fie o amenințare obiectivă.[4]

Mai mult, nu se poate ajunge la oameni când șopârla lor deține controlul. În această situație ei nu pot asculta, învăța sau aminti. Mai ales în școală e în contradictoriu cu învățarea. E foarte important ca șopârla să predea tronul Rațiunii. Putem ajuta dându-le acestor oamenisen-

[4] Herzog, M., Hartmann Wittke, J (2016) Lily, Ben and Omid, Oberhof: Top Support

timentul de siguranță, pentru a o face pe șopârlă să cedeze tronul sau să evite alarma falsă.

Medierea siguranței, crearea unui „loc sigur” este un angajament foarte important în ceea ce privește oamenii suferind de disfuncționalități mentale.

2. Cât de des are loc trauma psihologică?

Am întâlnit elevi cu disfuncționalități cauzate de trauma în toate fazele educației, pentru că inteligența și trauma nu sunt legate între ele. Trebuie să pornim de la prezumția că, într-o clasă de 25 de elevi, unul sau chiar mai mulți indivizi sunt afectați de traumă, și un număr tot mai mare în școli speciale. Copii și tineri care au un comportament excepțional și perturbator pot suferi de trauma psihologică.

Dintre copiii și tinerii care au trăit în amplasament, aproximativ 75% au experimentat trauma psiho-socială.[5]

Trauma pedagogică, nu se ocupă doar de efectele traumei. Cunoașterea proceselor psihologice și integrarea lor în teoria pedagogică poate stabiliza copiii aflați sub constrângere mentală și preveni efectele traumei.

Un atașament sigur este factorul cel mai important care protejează ființa umană de trauma psihologică. Când întâlnim copii și tineri care dau semne de traumă există o istorie de lipsă de atașament (atașament deviant și ambivalent sau atașament dezorganizat). Un atașament sigur ar putea preveni instalarea traumei.[6]

Printre experții din zilele noastre, lipsa de atașament sigur este interpretat drept traumă psiho-socială.

---

[5] Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

[6] Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

Un atașament sigur poate fi dezvoltat la o persoană care răspunde într-un mod corespunzător și sensibil. Sensibilitatea e definită ca o reacție promtă și corespunzătoare a adulților la nevoile și acțiunile copilului.

Refugiații au experimentat războiul, distrugerea, desrădăcinarea, moartea, fiind luați ostatici și fiind fugari.Cu toate acestea, e posibil ca, datorită sensibilității părinților, copiii să reușească să găsească siguranța.Asta îi va ajuta să facă față experiențelor traumatice. Deasemenea, e o șansă ca ei să rămână cu mici traume sau să se vindece în întregime.

Din păcate, mulți copii care au suferit o traumă psihologică în copilăria fragedă nu au șansa să-și construiască un atașament protector. Traumele lor sunt deseori cauzate de părinți sau de alte persoane semnificative din viața lor.

E important de evidențiat că nimeni nu a decis vreodată să fie o mamă rea sau un tată rău.

Mai mult, se poate ca ei înșiși să fi trăit vreo traumă în copilărie și să nu fi avut posibilitatea să își creeze un atașament sigur.

Acei părinți neajutorați au nevoie de suport și ar trebui implicați în activități cu proprii copii.

În ciuda unor indicatori, predicții despre viitoarele efecte ale traumei psihologice – indiferent dacă devine o stare de stres cronică sau dacă va fi vindecată – nu sunt posibile în cazuri individuale. Asta face să devină mai important ca acești copii să fie tratați cu multă empatie și sen-

sibilitate, bazate pe cunoștințe despre atașamentul sigur și traumă.[7]

[7] Köhler-Saretzki, Th., (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

3. Care sunt cauzele traumei psihologice?

3.1. Rănirea psihologică acută

În calitate de profesioniști care lucrează cu copii și tineri, ne confruntăm deseori cu trauma psihologică deja stabilită sau recentă. Multe din ele vin, bineînțeles din afară:

- Boala sau moartea în familie
- Un accident
- Dezastrul natural
- Divorțul, separarea sau pierderea
- Războiul
- Pierderea serviciului unuia dintre părinți

Există și alți factori care au impact asupra sănătății mentale a copilului, dar aceștia sunt deseori taboo:

- Neglijarea
- Admonestarea
- Abuzul sexual
- Violența (în special în familie)

Dacă în cazul primei categorii există suport și compasiune – câteodată acordându-se îngrijire profesională – în cazul celei de-a doua categorii, se acordă un suport minim sau chiar deloc din cauza ascunderii acestor situații, câteodată din lipsa de motivare sau curaj a profesioniștilor de a investiga semnele.

Nu toți indivizii caretrec printr-o experiență traumatică vor suferi de o traumă psihologică cronică. Unul din trei oameni care au trecut printr-o traumă, unul se va recupera în mod spontan, al doilea poate fi ajutat prin suport adecvat, iar al treilea va suferi de stres traumatic

cronic. Suportul adecvat sfidează nevoile individului traumatizat.

Ei necesită o persoană care ascultă, care le dă sentimentul „ sunt aici pentru tine”, și, foarte important, le validează statusul de victimă. Totuși, situația dificilă în sine n-ar trebui luată în discuție, dacă nu asta e dorința victimei. Dacă a fost discutată într-un moment greșit, rcuperarea ar putea fi prelungită, dând naștere traumei psihologice cronice. Asta se întâmplă, statistic, uneia din trei persoane.

Această diviziune în trei (Cologne risk index[8]) a fost asigurată în timpul unei investigații printre victime ale violenței. Dacă ovictimă devine bolnavă cronică depinde de tipul de experiență traumatică, de asemenea. Abuzul sexual în primi ani de copilărie, de exemplu, întotdeauna va trimite la un traumatism îndelungat. Un alt factor important e repetarea. Dacă o victimă trece printr-o traumă în mod repetat, consecințele sunt cu atât mai grave. Fiind martor la un incident traumatic poate provoca trame pe termen lung fie și fără implicare directă. E important să presupunem că un copil e, în mod particular, vulnerabil, iar vulnerabilitatea crește cu cât sunt mai tineri.

---

[8] Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Gewaltkriminalität. (S. 341 – 356). München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG

Majoritatea experiențelor traumatice nu au loc în școală. Agresiunea e o excepție pentru că e o problemă în organizațiile educaționale și sunt legate deseori direct de mediul școlar. Directorii școlii precum și cadrele didactice poartă o mare responsabilitate. Problema agresiunii poate provoca situații dificile în școli, pentru că, în calitate de director sau profesor, sau asistent social, putem fi parte din sistemul care cauzează sau încurajează asemenea comportament. Agresiunea e întotdeauna o problemă de leadership, și ar putea fi dificil să ai curajul de a inița o investigație. Agresivitatea nu ar trebui subestimată. Ea pate conduce la o traumă psihologică serioasă. Agresiunea psihică intensifică această problemă.[9]

3.2. Experiențe traumatice anterioare, care devin cronice

La școală deseori avem de-a face cu traume psihologice anterioare, ale căror cauze nu sunt evidente, pentru că evenimentul a avut loc cu mult timp în urmă, și pentru că taboo-ul îl împiedică să iasă la suprafață.

În calitate de personal didactic și asistenți sociali ne confruntăm cu sindromuri de traumă psihologică pe termen lung.

Trauma anterioară are aceleași cauze ca și trauma acută. Cu toate acestea, neglijarea din fragedă copilărie este un factor în plus, care trebuie subliniat din cauza impactului său uriaș.

---

[9] Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Mobbing. (S. 371 - 378). München: Ernst Reinhardt. Although bullying is being explained in the adult field, the content can be transferred to the sphere of schools.

Calitatea atașamentului se creează în timpul sarcinii și în primii ani de viață, de aceea când profesorii întâlnesc acești copii, ei întâlnesc trauma anterioară.

- **Neglijarea din fragedă copilărie**[10] [11]
- Boala și moartea în familie
- Neglijența
- Accidentul
- Agresiunea
- Abuzul sexual
- Violența (în special în propria familie)
- Războiul
- Dezastre naturale
- Divorțul, separarea sau pierderea
- Pierderea serviciului unuia dintre părinți

Este important ca pedagogii profesioniști să recunoască trauma și impactul ei, și să poată identifica dereglările post-traumatice. Această identificare ușurează pe toți cei implicați și face ca suportul să fie posibil.

[10] Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. (S. 286 - 326). München: Ernst Reinhardt.

[11] Brisch, K.H., Hrsg, (2017) Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

4. Identificarea traumei psihologice în școală

4.1. Generalități

Următoarele comportamente pot fi indicatori ai traumei. S-ar putea să nu fie cazul ca următoarele puncte să fie evidente, ele pot varia:

- Agresiune fără un motiv anume
- Stare crescândă de alertă
- Vigilența
- Lipsa de realizare a limitelor, promiscuitate sau sexualitate prematură
- Letargia
- Existența diferitelor stări de alter-ego
- Neputința de deosebire a adevărului de minciună
- Insomnia
- Lipsa de interes
- Regresul
- Lipsa de răspuns
- Apatia
- Plângerea de dureri
- Rănirea personală
- Hrănirea dezordonată
- Lipsa de încredere, stimă de sine scăzută
- Angoasă
- Tranchilizare personală (nicotină, alcool, droguri, medicamente, ș.a.)[12]

[12] Dreiner. M., Trauma - was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

4.2. Referințe concrete

4.2.1. Transferuri încărcate

Copiii traumatizați ne confruntă pe noi profesorii, terapeuții sau asistenți sociali, cu trauma lor- indiferent dacă ne place sau nu!

- Copiii cu traumă psihologică își reactivează poveștile în viața cotideană, chiar și în școală
- Ei își transferă experiențele traumatice de atașament

Tipic, noi înșine avem sentimente puternice când avem de-a face cu copii și tineri traumatizați. Acestea sunt reacțiile la transferul sentimentelor. Dacă nu le recunoaștem ca transferuri, riscăm să ne îmbolnăvim prin expunere prelungită. Supervizarea ajută la identificarea și înțelegerea acestei dinamici și la beneficiul cunoașterii îmbunătățite a elevului și a problemelor acestuia. **Dacă transferul este recunoscut, o relație stabilă poate fi dezvoltată.**

Următorul exemplu demonstrează mecanismul transferului. Felix, de 15 ani, mama lui, d-na K., partenerul ei actual care nu e tatăl lui Felix, și profesorul lui Felix se întâlnesc să discute viitorul lui vocațional. La început, profesorul observă că d-na K. Aduce aduce un dosar plin cu documente la întâlnire, și ia notițe în timpul discuției. Profesorul se simte pțin inconfortabil din această cauză. În timpul conversației d-na K. explică profesorului cu înaltă calificare că sfaturile lui date elevilor în a scrie CV-urile care sunt demodate și greșite. Profesorul se enervează la critica ei nefondată . El o provoacă pe d-na K., moment în care intervine dl. K., care susține argumentul d-nei K.. Felix se retrage în liniște.

Conversația se încheie cu argumentarea tuturor participanților ca Felix să meargă la un trainer vocațional.

După întâlnire, profesorul e surprins de persistentul sentiment de furie privind modul în care a decurs conversația. Nu știe ce a cauzat acest sentimentîncă persistent și inconfortabil.Un transfer puternic și contra-transfer a avut loc între doamna K. și profesor. Sentimentul că profesorul nu e destul de bun e de fapt, trauma doamnei K. – care-și are originea în propriul trecut. Doamna K. se simte nesigură și are o stimă de sine scăzută din cauza devalorizării ei din trecut. Dacă profesorul e conștient de acest mecanism, poate uita ușor furia, și știe că trebuie să ofere suport doamnei K. în viitor. El va sublinia comentariul doamnei K. și comenta atitudinea pozitivă a doamnei, susținându-și fiul.

Fig.1. Dinamica transferului a condus profesorul în afara „sinelui”

în rolul de victimă și prin propria dinamică contra-transferială se trezește în poziția de „persecutor”.
(Diagram after the drama-triangle of Stephen Karpman (1968))

Transferul ne poate face, în mod inconștient să ne asumăm poziția de salvator, persecutor, sau chiar de victimă. Deasemenea, e posibil să te schimbi de pe o poziție, pe alta. În exemplul de mai sus, ambii profesor și d-na K., își asumă rolul atât de victimă cât și de persecutor.

Indivizii traumatizați au un transfer foarte încurcat, care poate cauza un masiv contra-transfer.
Supervizarea regulată ne oferă conștientizarea acestui transfer dinamic. Doar practicanții reflexivi îi pot ajuta pe alții, controlându-și propria stabilitate psihologică.[13]

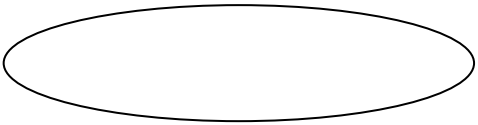
4.2.2. Covorul roșu

Oamenii ale căror răni nu pot fi vindecate – într-un mod inconștient – retrăiesc situații similare precum cea care a provocat trauma. Aceasta e ca un fel de încercare de auto-vindecare a sufletului în speranța ca de această dată acțiunea să ducă la un final fericit.

În acest caz, trauma poate fi integrată și rezolvată, ca și cum ar fi fragmente transformate într-un text coerent, scris într-o carte și așezat pe un raft. Dar această încercare, în mod normal, nu are succes. Încercarea e condamnată eșecului; de cele mai multe ori are loc o traumatizare în loc de vindecarea traumei anterioare. Trauma devine mai puternică, transformându-se într-o elipsă continuă.

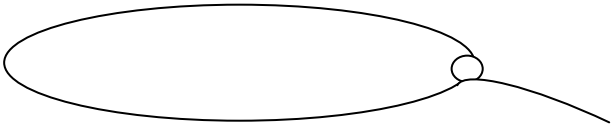
---

[13] Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. S. 148 – 153. Weinheim: Beltz Juventa



Ca o metaforă, se desfășoară un covor pe care e pus lipici ca o invitație persoanelor cu răni psihologice pe care nu le-au putut vindeca , ei – în mod inconștient- retrăiesc situații similare precum cea care le-a provocat trauma – inconștient bineînțeles – pentru a prelua rolul în trauma retrăită.

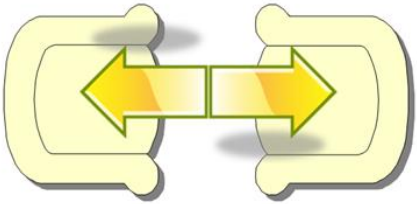
Cunoștințele despre dinamica transferențială, o parte importantă a psihotraumatologiei, pot ajuta în a găsi o cale de ieșire din această retraumatizare. Acestea reduc tensiunea tuturor persoanelor importante și ajută acti-varea capacității de auto-vindecare a traumei reactivate.



Propoziția „ai un motiv bun că...”, care în același timp este o atitudine, ne ajută să preluăm rolul și să rămânem în poziția de „sine”. Chiar numai gândindu-ne la această propoziție, fără să o rostești, ajută.[14]

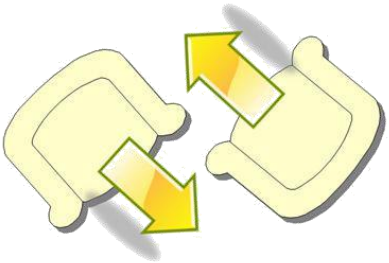
Deși oamenii traumatizați suferă un fenomen de transfer foarte puternic, această dinamică are loc ori de cîte ori oamenii se întâlnesc.

E de sfătuit să reducem acest fenomen cât de mult posibil în școli. Numeroasele persoane implicate l-ar pute transforma într-un fenomen de și mai mare complexitate, astfel încât să nu mai poată fi controlat. L-am putea reduce atunci când nu confruntăm o altă persoană direct. Asta înseamnă că discuția poate fi foarte stresantă cu cineva stând la ușă, din cauza poziției de transfer, foarte comună la școală.



Astfel de poziție produce dinamica transferențială.

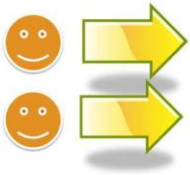
[14] Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop,“ Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)



Astfel de poziție reduce dinamica transferențială.

Transferul poate fi redus în clasă, atunci când profesorul se deplasează în fața clasei în timp ce vorbește și când nu stă așezat pe scaun lecturând.

E de recomandat să se iasă la plimbare când are loc o conversație dificilă, de expemplu, în curtea școlii, în timpul pauzei. Această procedură reduce dinamica transferențială.



Plimbarea ajută la găsirea soluţilor

4.2.3. Comportamentul atipic

Există comportamente ale elevilor, pe care noi nu le putem înțelege. Exemple sunt: Ayse, o fată de 16 ani care insistă să-și poarte geanta chiar și atunci când gătește în campusul școlii. Reto, care refuză să atingă podeaua sălii de sport cu picioarele goale. Acest comportament persistă, în ciuda faptului că el le creează probleme.

Ayse nu poate sta fără geanta ei. Sursa: M. Herzog

În astfel de cazuri, e important să realizăm că o persoană nu face nimic care pentru ea nu are semnificație. Totuși, e posibil ca noi să nu putem înțelege însemnătatea comportamentului celuilalt. Dacă astfel de comportament e legat de o traumă, victima poate, în rare cazuri, să povestească motivul. Ayse nu explică de ce are nevoie să-și poarte geanta, iar Reto nu ne poate spune ce îl împiedică să calce desculț pe podea. Dar e clar că acest comportament le creează sentimentul de protecție și siguranță.

E important să integrăm copiii care manifestă un comportament neobișnuit; presiunea de a renunța la acest comportament nu e potrivită. Nu se acceptă blamarea individului. Dimpotrivă, e necesar să îi ajutăm să le crească încrederea în sine, stima de sine, pentru a-i încuraja să devină independenți de acest suport. Există o regulă importantă**: Îți este permis doar să adaugi, nu să îndepărtezi.**

Reto este singurul care poartă opinci pentru a putea participa la orele de sport.

În cazul lui Ayse, rezultă că părinții ei erau refugiați Kurzi, care au supraviețuit unui genocid. Ea s-a născut în Elveția, care părea să fie un loc sigur pentru ea, cu toate acestea, încă avea amintiri traumatizante din copilărie. Experiența sa de refugiat e evidențiată de nevoia ei de a-și purta geanta tot timpul, chiar și la orele de sport.

În viața obișnuită de la școală, nu întotdeauna esteimportant să cunoaștem trecutul cuiva. Măsuri trebuie luate când părinții sunt suspectați de implicare, e.g. în caz de neglijență, violență domestică, abuz sexual etc. În asemenea cazuri, e recomandat să se contacteze personal calificat și măsurile trebuie planificate în acord între personalul calificat și superiori precum directorii școlilor.

Agresiunea este un subiect important în școală. E important să i se acorde atenție. Adulții responsabili trebuie să ia măsuri imediate și să oprească agresiunea. Victimele agresiunilor ar putea să fi experimentat și alte incidente traumatice, iar riscul de a se îmbolnăvi grav, ar

fi prea mare. Transferul nerecunoscut ar putea trimite exact la copilul vizat ca victimă a agresiunii. Agresiunea nu are scuză, ea scoate întotdeauna la iveală lipsa competențelor de leader.

4.2.4. Haine care nu sunt adecvate la temperatură

Un semn al unei traume psihologice persistente este, de exemplu, atunci când cineva este îmbrăcat în haine prea groase sau prea subțiri. Reacția a apărut în momentul unui eveniment traumatic, care ar fi putut fi și o vătămare fizică, cu scopul de a reduce sentimentul de durere. Atunci când o persoană suferă o tulburare de stres post-traumatică, această insensibilitate mai poate încă dura. Sensibilitatea corporală este redusă; și durerea, căldura și frigul nu vor fi resimțite.

Se pare că acei copii care sunt traumatizați nu poartă haine destul de călduroase. Foarte adesea apare situația opusă, ei poartă,pe vreme rece,haine care nu sunt destul de călduroase. Sursa M.Herzog

4.2.5. Comportament neadecvat vârstei

Copiii și tinerii cu o tulburare post-traumatică deseori se vor retrage către un stadiu mai mic de dezvoltare.Acest lucru poate apărea ca o vorbire puerilă sau pătarea lenjerie de pat. Ar putea fi de asemenea "un joc", de exemplu, un elev care se ascunde în clasă sub jacheta lui ,ca un copil,pe principiul: "Dacă eu nu te pot vedea, nu poți să mă vezi nici tu". În acest caz, o traumă este destul de evidentă, dar comportamentele pot varia.Prezentarea proprie de a fi “mici“, din punct de vedere fizic , este un mecanism de auto-protecție.

Acest student, evident, se retrage într-un stadiu incipient de dezvoltare.Sursa M. Herzog

O astfel de particularitate, desigur, poate avea cauze diferite, dar cu toate acestea, ar putea fi un indiciu al unei traume. Printr-o retragere într-o etapă mai mică a vieții lor, ființele umane pot încerca să -și furnizeze adăpostul pe care nu l-au primit în acest stadiu de dezvoltare.

4.2.6. Agresiunea

Un individ cu o traumă devine vulnerabil emoțional ;de foarte multe ori ,puțin este necesar pentru a provoca o reacție agresivă.Antena extrem de sensibilă provoacă o alarmă falsă din cauza acelor rămășițe din incidentele anterioare.Trecutul se combină cu prezentul și, prin urmare,oamenii traumatizați se simt în pericol, chiar dacă nu există nicio amenințare dintr-o perspectivă independentă.

Pentru a reduce stresul insuportabil, violența este adesea un refugiu.

Acest lucru poate lua formă de agresiune, de autovătămare sau de violență împotriva altor persoane, animale sau obiecte.

Acest individ are nevoie de un mediu sigur. Un profesor sau un asistent social trebuie să ofere sentimentul de protecție,siguranță și fiabilitate, precum și să se asigure că nu există niciun abuz sau agresiune din partea colegilor de clasă. Pe de altă parte, este important să li se asigure colegilor "locul sigur",și aceștia să fie protejați.

4.2.7. "Înghețarea"

Există trei tipuri de reacții în cazul unei tensiuni reale pronunțate,înghețarea fiind una dintre acestea.

Combaterea și indiferența sunt ușor de recunoscut ,nu și starea de înghețare. Foarte des noi nu suntem conștienți de ea, pentru că este mai puțin evidentă la școală, elevii aflați într-o stare de înghețare nu perturbă lecțiile.

Cu toate acestea, ea relevă o încordare severă, care trebuie redusă pentru a evita un sindrom pe termen lung al unui traume psihologice.

Acest elev este copleșit de situația sa familială și de stresul adițional al unui curs de formare încât se află în starea de înghețare. El s-a retras în sine și ,de exemplu,a atins cu dosul palmelor piesele pe care trebuia să le combine,ceea ce a făcut imposibilă îndeplinirea sarcinii. Sursa: M. Herzog

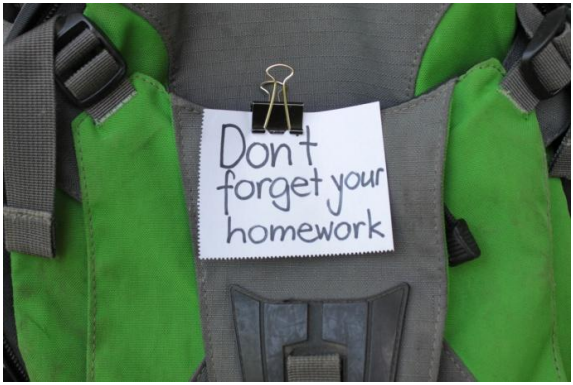
4.2.8. Memorie slabă

În cazul în care un elev prezintă frecvent deficit de memorie, împreună cu comportamentele menționate mai sus, acest lucru poate indica disociere.Disocierea este încercarea de a șterge experiențele traumatice din memorie, prin urmare,persoana afectată își schimbă în mod inconștient atenția și atitudinea. Emoțiile negative sunt risipite.

Disocierea din momentul unei experiențe traumatice poate duce la uitare în alte circumstanțe, care ar putea fi lucruri inofensive, cum ar fi tema pentru acasă[15]. Acesta a fost cazul unui băiat foarte inteligent, dar sever traumatizat, în vârstă de 16 ani. Întrebarea: "De ce anume ai

nevoie pentru a te ajuta să îți amintești de teme?", a dus la o soluție ușoară; studentul a pus o notă pe spatele rucsacului: "Nu uita temele", care a avut succes.

Nota îl ajută să-și amintească de teme. A fost ideea studentului.



Sursa M. Herzog

Acest exemplu arată că este importantă cooperarea cu elevii traumatizați pentru a găsi soluții bune.Într-o anumită privință,ei se cunosc cel mai bine pe ei înșiși și sunt capabili să ofere indicii în ceea ce au nevoie pentru a putea fi stabilizat. Ei simt că sunt luați în serios,ceea ce le oferă un sentiment de eficacitate.

Bineînțeles că nu ar fi niciodată în regulă ca băiatul să se plimbe prin oraș cu această notă, în cazul în care ar putea fi hărțuit.În acest caz, este evident să se găsescă o altă soluție să-și amintească de teme.

5. Principii în abordarea traumatismelor în activitatea pedagogică

5.1. Generale

- Reducerea stresului suplimentar } stabilitate
- Siguranța
- Examinarea transferului și contratransferului
- Relațiile de muncă
- Realizarea respectului pentru viață și aclimatizare
- Credința în individ

5.2. Metoda de ajutor în activitatea cu tinerii traumatizați

Ca profesor poți presupune că un anumit elev ar putea fi traumatizat. Diagnostice sigure trebuie stabilite de către experți.Cu toate acestea, atitudinea unui profesor care respectă următoarele reguli de bază estede un mare ajutor pentru toți elevii,în special pentru cei cu traume psihologice.

- să fie respectuos, serios și transparent
- să transmită un sentiment de siguranță
- prezenţa
- grija
- să stimuleze
- să ofere speranță
- să consoleze
- să fie accesibil (în limite care sunt transparente
- să monitorizeze emoțiile de grup și individuale ale elevilor
- să ia în considerare transferul și contratransferul

- să nu lucreze mai mult decât elevul implicat în a rezolva probleme[15]

5.3. Exemple practice pentru a fi utilizate împreună cu elevii traumatizați

5.3.1. "Locul Sigur"

Este important ca elevii să se simtă confortabil și în siguranță în clasă. Acest lucru este important pentru toți elevii, dar,în special,pentru copiii traumatizați. O atmosferă bună,nicio agresiune (dacă este posibil) și transparența sunt foarte importante.Deciziile trebuie înțelese, rutina stabilită și urmată, și obiceiurile sunt importante. Toți acești factori garantează stabilitatea și securitatea.

Cei trei copii simțindu-se bine când ajung la un loc sigur.

Lily, Ben si Omid este o carte cu imagini despre acest subiect. Este despre trei copii care se îmbarcă pentru a

[15] Source: 'The therapeutic style', by Bernd Frank, head of department Klinik Littenheid used with dissociating patients

găsi "locul sigur" și este potrivită pentru activitatea din sala de clasă. Se găsește material suplimentar furnizat pe www.yestermorrow.eu [16]

Pe parcursul activității de relaxare, cum ar fi campingul, tema "un loc sigur" rămâne importantă. Întrebarea "De ce ai nevoie atunci când nu te simți așa de bine? "oferă elevilor șansa de a anticipa și de a alege ceva care oferă securitate. Acest lucru ar putea consta în a se retragă pe o bancă în apropierea taberei, sau să rezolve o șaradă, sau să poarte o conversație cu o persoană de încredere.

"Numai un «loc sigur» ne permite să ne eliberăm de foarte eficientele strategii de supraviețuire si de a învăța modele alternative de comportament." Dr. Marc Schmid [17]

5.3.1.1 Mai multe exemple practice

Într-un Proiect Erasmus + din UE, numit YESTERMORROW[18], fiecare școală parteneră din cele șase țări implicate,s-a concentrat pe îmbunătățirea locului sigur pentru elevii lor, dar, de asemenea, pentru oricine implicat în viața școlară.

5.3.1.2 Comunicare îmbunătățită

Începând cu anul 2015, unii profesori de la I.I.S Carlo Cattaneo (Roma, Italia), o școală profesională au făcut un experiment folosind instrumente IT, cum ar fi

[16] Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie in Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

[17] Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat Weiterbildung Kinderanwaltschaft

[18] a se vedea mai mult pe www.yestermorrow.eu

WhatsApp, cu scopul de a găsi mijloace ușoare,rapide și eficiente de comunicare cu elevii lor, care au vârste cuprinse între 18 și 25 de ani. Acest lucru s-a produs ca un rezultat al unui chestionar cu privire la nivelul de "bunăstare" perceput de către elevi, în care marea majoritate a răspunsurilor la întrebarea "Utilizarea rețelelor sociale cu profesorii tăi te-ar face să te simți mai în siguranță?" a fost afirmativă.

În consecință, profesorii au decis să creeze chat-uri cu fiecare clasă, în ciuda unor temeri inițiale că numerele private ar putea fi abuzate și ar putea apărea o tulburare a sferei private a unui profesor sau elev.

Elevi și un profesor de la I.I.S Carlo Cattaneo folosindu-și telefoanele mobile. (Sursa Stefano Tommasucci)

S-a dovedit faptul că efectele au fost pozitive, nu a existat nici măcar un singur abuz, comunicarea s-a dovedit a fi eficientă și transparentă. În multe situații (greve, probleme personale, întârzierea transporturilor publice, distribuirea de documente / comunicări etc.) s-a dovedit a fi foarte utilă, include fiecare membru al clasei și relațiile s-au îmbunătățit.

Uneori, elevii folosesc numere private ale profesorilor pentru a discuta despre problemele personale de care ar putea fi stănjeniți într-o discuție față în față. Între timp, majoritatea profesorilor s-au alăturat chat-urilor și acum le utilizează și pentru a comunica între colegi.

5.3.1.3 Consecvență

Consecvența în managementul comportamental este esențială pentru Școala Marriotts ,o altă școală implicată în proiectul YESTERMORROW.Una dintre metodele lor este de a număra descrescător de la cinci la unu, pentru ca în clasă să fie liniște,indicând numerele pe degete.

Profesor de matematică la Școala Marriotts, afișând mâna cu numărătoarea inversă (Sursa Natalie Slade)

Toți profesorii și personalul de sprijin utilizează această metodă care este un instrument eficient de management comportamental. Consecvența în utilizarea acestuia de către tot personalul le dă acestora precum și elevilor sentimentul de siguranță.În plus, este o metodă care implică două simțuri,vederea și auzul.

5.3.1.4 Tranzițiile provoacă incertitudine

Tranzițiile sporesc întotdeauna sentimentul de incertitudine.Școala Marriotts se concentrează în special asupra pauzei de cinci minute dintre lecții.În acest timp ,se difuzează două melodii.Prima melodie se numește "Animatorul" și durează trei minute. În ultimele două minute este difuzată o melodie mai alertă, "Misiune imposibilă" prin care elevii sunt anunțați că se află în pericolul de a întârzia la ore.

În Școala ZSEiO din orașul Przemyśl, școala parteneră poloneză,cadrele didactice se concentrează pe tranziții,de asemenea, pentru îmbunătățirea acelor momente în care sentimentul de siguranță este pierdut. O prioritate deosebită este integrarea noilor studenți și profesori de la începutul primului an. Din acest motiv, școala organizează două evenimente. Primul dintre ele este o "Zi a integrării" pentru o clasă nouă împreună cu dirigintele și consilierul școlar.În această zi nu se fac lecții și elevii se întâlnesc în afara școlii. Noii elevi se prezintă spunând și care sunt așteptările lor.

Elevi la focul de tabără (Sursa Joana Omachel)

Dirigintele și consilierul școlar, de asemenea, vorbesc despre așteptările acestora; respect, ascultare reciprocă, corectitudine.Un foc de tabără și jocuri de integrare ajută la punerea în aplicare a acestor reguli în viața cotidiană a școlii.

Celălalt eveniment anual pentru toți elevii din primul an este "Rajd Elektronika ", o drumeție.Pe drum, elevii trebuie să găsească indicii și să lucreze ca o echipă (împreună cu dirigintele lor) pentru a rezolva ghicitori. Când ajung la destinație, fiecare clasă trebuie să se prezinte ca un grup în fața celorlalte clase sub forma unui cântec, un mic program artistic sau un poem, etc. Se oferă, de asemenea, un premiu pentru cea mai bună prezentare de grup.Directorul școlii acceptă oficial elevii ca membri ai comunității școlare, oferindu-le certificate. Toți elevii și profesorii servesc supă fierbinte și iau parte la jocurile de integrare. Aceasta este o mare tradiție și un excelent mod de a primi noii elevi și de a-i face să se simtă bine în noua școală.

Elevi prezentând cerificatele lor, care fac vizibil faptul că fac parte din noua școală (Sursa Joana Omachel)

5.3.1.5 Celebrarea tradițiilor

O metodă importantă în școala parteneră suedeză din Leksand pentru a crea un loc sigur este celebrarea tradițiilor. Pe tot parcursul anului, există mai multe evenimente care se repetă. O dată sau de două ori pe an, reprezentanții clasei contribuie la organizarea pe clasă de activități sociale mai restrânse în care elevii și părinții se pot întâlni după școală.

De Ziua Sfântului Valentin un grup de elevi organizează sărbătorirea zilei. Accentul este pus pe prietenie și purtarea reciprocă frumoasă incluzând și un concurs de preparat prăjituri și, de asemenea, degustarea preparatelor la sfârșitul zilei.

Elevi preparând prajituri de Ziua Sfântului Valentin și aducându-le la școală pentru o competiție (Sursa Cecilia Henriksson)

La finalul anului școlar au, de asemenea, o altă zi organizată de către elevi cu diferite activități în aer liber ,prilej cu care elevii lucrează împreună în grupuri mici mixte din diferite clase.

Elevi din clasa a IX-a învățând diferite dansuri.
(Sursa Cecilia Henriksson)

Toți elevii școlii Leksand din clasa a noua au o zi a dansului. Ei învață cum să se comporte pe ringul de dans și două dansuri.Seara are loc un bal cu o trupă live.

Pentru a se închega relații sociale între elevi există în fiecare an, o zi în care elevii pot alege diferite activități sportive, cum ar fi drumetii, slalom,curling(un joc de echipă pe gheață) sau pescuit și,de asemenea, întâlnesc prieteni din alte clase.

În școala românească din Șura Mică, o altă școală parteneră a proiectului YESTERMORROW, personalul școlii accentuează importanța tradițiilor,de asemenea.Unul dintre mai multe proiecte este "Carnavalul primăverii", o excursie de o zi, în scopul cunoașterii mediului și a țării. Mai sunt și alte activități în care elevii sunt încurajați să se pregătească în grupuri pentru o sărbătoare, cum ar fi Crăciunul și Paștele pentru a lega relații bune între toți elevii.

Activități sportive pentru a închega relații. (Sursa Cecilia Henriksson)

5.3.1.6 Asistență și Consiliere

Elevii care prezintă o tensiune mentală găsesc un "loc sigur" în proprii lor colegi în școala parteneră spaniolă din Ceuta. Colegii joacă rolul unui tutore personal prin ascultarea, sprijinirea acestora și acționează în calitate de mediatori în eventualele conflicte. În plus, ei devin legătura dintre copiii traumatizați și profesorii lor.

Un tutore și colegul său discutând împreună.
(Sursa Tomás Díaz Gómez)

Acești elevi tutori sunt aleși dintre grupuri de elevi mai mari sau de aceeași vârstă. Și asta înseamnă, în același timp, un mod de a-ți face prieteni.

Există o echipă profesionistă care sprijină sănătatea și bunăstarea elevilor în școala suedeză din Leksand. Este ușor pentru elevi a lua legătura cu ofițerul lor de asistență școlară din moment ce camera acestuia se află în centrul școlii. În echipă ei au, de asemenea, o asistentă medicală, un consilier de studiu și mai mulți profesori pentru elevii cu nevoi speciale. Importanți pentru bunăstarea elevilor sunt, de asemenea, liderul de recreere în cantină, asistentul școlar și bibliotecara. Directoarele sunt disponibile în majoritatea zilelor.

Responsabil de bunăstarea școlară a unității Leksand .
(Sursa Cecilia Henriksson)

În cazul în care un student nu poate face față unei situații normale în clasă,ei au o echipă de lucru cu grupuri mai mici într-o altă clădire a școlii.Aici se planifică zilele școlare în conformitate cu dificultățile elevilor și se folosesc diferite metode și conținuturi pentru a crea un loc sigur.

5.3.1.7 Toaletele - un loc sigur

Școala Marriotts și-a deschis noua clădire în ianuarie 2013. Școala are peste 1150 de elevi, mai mult de trei etaje; atât de mulți studenți interacționează unii cu alții în fiecare zi. O sursă comună de anxietate pentru studenții de la Marriotts în vechea școală a fost proiectarea toaletelor. Acesta a fost un loc de agresiune și, adesea, elevii nu mergeau la toaletă de-a lungul întregii zile de școală, pentru a le evita. Din cauză că se putea vedea peste cabina de toaletă, elevii nu se simțeau în siguranță aici.Prin urmare, una dintre cerințele pentru noua proiectare a fost de a avea toalete în stil deschis.

Sofia, o elevă în clasa a unsprezecea a spus "vechile toalete mă făceau să mă simt paranoică în privința persoanelor care se uitau peste cabine ,dar cele noi sunt toate închise, așa că am mai multă intimitate și mă simt mai în siguranță."

Toaletele în stil deschis cu cabine închise complet ale școlii Marriotts. (Sursa Natalie Slade)

Așa cum demonstrează și imaginile, noile toalete sunt concepute în plan deschis și bine proiectate, astfel încât zona de spălare este în siguranță și vizibilă pentru toți elevii și personalul. Există CCTV în zona de spălare, așa că, dacă există incidente, acestea pot fi înregistrate. Cabinele au uși, care sunt complet închise, dar ele pot să fie deschise de către echipa locală cu un dispozitiv special. Există, de asemenea, o toaletă specială în fiecare zonă, pentru elevii cu dizabilități fizice.

5.3.2. Pedagogie cu tentă terapeutică

Melodii scurte, rime, efecte de sunet și dicție sunt foarte eficiente din punct de vedere pedagogic. Repetarea acestora ajută la structurarea lecțiilor și la asigurarea sentimentului de siguranță pentru elevi și este distractiv. Ajută și la învățarea unei limbi străine.

Țopăitul, săritul și scuturatul corpului ajută la eliminarea unei traume acute însoțite de un exces de energie.[19] Vizitând grădinițe, școli și centre de zi suntem uimiti de metodele subtile ale cadrelor didactice, care de multe ori accesează în mod intuitiv anumite intervenții și realizează anumite efecte terapeutice.[20]

5.3.3. Cooperarea cu părinții

În familiile care provin din alte medii culturale poate fi dificil a le recomanda copiilor un psihiatru sau un psiholog în caz de traumatizare. Acesta se poate datora faptului că în țările lor acești profesioniști nu există sau au fost chiar implicați în colaborarea cu un regim totalitar sau

[19] Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen, dt. Ausgabe. München: Kösel
[20] Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch. München: Kösel

chiar au fost implicați în torturare. În afară de granițele culturale, există, adesea, în plus, granițele lingvistice.

În fiecare cultură se cunosc metode prin care leziuni fizice sau psihice pot fi tratate. Nu e lipsit de sens a întreba părinții cu fundal migrațional ce au făcut când au fost triști, agitați și cu probleme: "Ce ar fi recomandat bunicul tău, bunica ta pentru a reduce necazul și durerea?" Putem susține folosirea acestora și în țara noastră.

În culturile africane cântatul este o astfel de metodă eficientă,intonând cântece pe mai multe voci, dansând,întăresc și imprimă pozitivitate sănătății mintale.Cântatul eliberează hormonul oxitocina care dă sentimentul de fericire. Acesta este motivul pentru care a cânta este atât de important la școală.

Copiii se pot calma atunci când stau întinși pe pământ să-l simtă cu tot corpul.

În cultura arabă fredonatul este foarte răspândit și important.

Copii sunt purtați strâns pe burta mamelor lor, în timp ce ea fredonează. Această vibrație îi calmează. De ce să nu fim îngăduitori ca profesori, atunci când un copil fredonează în timpul unei activități?

5.3.4. Concentrarea pentru evitarea disocierii

Pentru a aduce elevii înapoi la "aici și acum", ceea ce este important în munca noastră cu ei, este de ajutor a le adresa complimente prietenoase, de exemplu: "Ce pulover frumos! De unde este?"

În cazul în care există o traumatizare gravă cu disociere, disocierea poate fi evitată prin exerciții care necesită o concentrare intensă. Prin urmare, elevul nu riscă disocierea de ceea ce le provoacă temeri.

Aceste exerciții pot lua forma unor ghicitori, șarade,finalizarea desenelor, sau extinderea unei imagini cu o lupă. Un băiat puternic traumatizat, în așteptarea unui transfer la dispoziție alternativă, a mărit sute de personaje de benzi desenate timp decâteva săptămâni, petrecând mai mult de cincizeci de ore cu această activitate. Această abordare a stabilizării prin concentrare l-a ajutat să plece în mod optimist.

Acest tip de activitate l-a ajutat pe acest tânăr să se concentreze.
(Sursa M.Herzog)

5.3.5. Umorul

Râsul, atunci când nu este în detrimentul altora, este benefic pentru suflet. Când putem face față unei situații cu umor,întotdeauna râsul ne îndepărtează de ea, ceea ce oferă ușurare celor implicați.

5.3.6. Experiențele pozitive cresc stima de sine

Trauma are întotdeauna un impact distructiv asupra încrederii în sine.Prin urmare, tinerii traumatizați sunt mai obișnuiți cu experiențele negative decât cu cele pozitive.Este important ca profesorii să nu-și piardă curajul și să planifice în proiectarea curriculară proiecte și experiențe care le vor oferi elevilor sentimente bune și de succes.

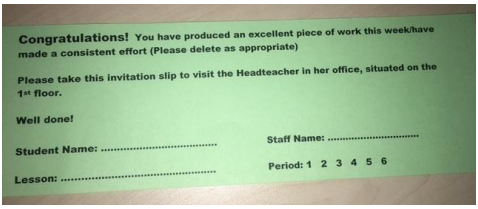
În proiectul Erasmus+, "de la zero la un hamburger" elevii au semănat semințe de roșii, au avut grijă de acestea,le-au răsădit și au putut recolta roșii după 6 luni pentru a produce ketchup. Ei și-au putut îmbunătăți eficiența, răbdarea și grija. (Sursa M.Herzog)

Stima de sine este foarte intens conturată în acțiuni precum: cusutul,plantarea, gătirea, coacerea, în subiecte cum ar fi lecții de abilități practice, muzică, cor, gimnas-

tică. În școala din Șura Mică, școala parteneră din România,există o provocare deosebită prin faptul că o treime dintre elevi sunt romi cu un fundal socio-economic precar.Școala se concentrează în special pe crearea unui mediu de învățare interactiv și de colaborare prin activități extrașcolare, cum ar fi proiectul numit "Miss Toamna", în care toți elevii sunt încurajați să se exprime prin muzică, dans, interpretări vocale, creații artistice și abilități culinare.

Elevi din Sura Mica. (Sursa Corina Masaru)

Activitățile suplimentare săptămânale, în care elevii iau lecții de dans îmbunătățesc propriile sentimente de eficacitate și pozitivitate ale cooperării.



Congratulations! You have produced an excellent piece of work this week/have made a consistent effort (Please delete as appropriate)

Please take this invitation slip to visit the Headteacher in her office, situated on the 1st floor.

Well done!

Student Name: .....

Staff Name: .....

Lesson: .....

Period: 1 2 3 4 5 6

Acest card verde conduce elevii premiați direct spre biroul directorului. (Sursa Natalie Slade)

Elevii cu rezultate bune ar putea avea nevoie de unele experiențe pozitive,de asemenea. La Școala Marriotts, când elevii ating un standard ridicat de muncă pe o perioadă susținută de timp, aceștia sunt recompensați cu un card verde. Politica școlii prevede ca directorul să întrerupă orice întâlnire la care ia parte pentru a vorbi cu elevul,deoarece elevii sunt cea mai importantă categorie a școlii.Elevii primesc apoi o scrisoare de felicitare pentru acasă, sunt trecuți pe un afiș și pot fi invitați la o petrecere de după-masa care are loc o dată pe trimestru, vinerea.

5.3.7. Preluarea responsabilității

Elevii ar trebui să fie lăsați să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor, într-un cadru căruia îi pot face față.Un student care agresează un altul este întrebat în mod obișnuit înainte de a intra în sala de clasă: "Cum te simți?" - "Nu prea bine" - "Crezi că ești în stare să reușești să respecți regulile clasei?" Dacă răspunsul lui este pozitiv, el este binevenit și se poate alătura celorlalți. Dacă el refuză pentru că se simte nepotrivit și încearcă să-și reducă stresul prin agresiune, el trebuie să se așeze la o masă în afara sălii de clasă pentru a-și îndeplini sarcinile de lucru.Este important să se sublinieze faptul că el este binevenit dacă va respecta regulile.

5.3.8. Neputință versus autonomie

O situație atât de copleșitoare, încât psihicul nu îi poate face față, este întotdeauna legată de neputință și lipsa de putere.Prin urmare, este important ca persoana traumatizată să își recapete o poziție în care nu se simte neajutorat.Ar trebui să fie implicat în procesul de luare a deciziilor și să aibă un sentiment de autonomie. Foarte

adesea copiii și tinerii cunosc soluții. În calitate de profesori,trebuie să descoperim aceste lucruri: "Ce te-ar putea ajuta, astfel încât să te poți concentra mai bine? "De un real folos sunt acele întrebări care se termină cu "din cauza". "Nu te poți concentra din cauza ...?"'[21]

5.3.9. Adoptarea unor roluri potrivite

Copiii și tinerii care provin dintr-un mediu social vulnerabil sunt adesea obișnuiți să preia roluri cărora nu le pot face față. Ei pot, de exemplu ,să își asume poziția adultă a unui părinte. Aceeași procedură poate avea loc mai târziu la școală sau într-un colectiv. Neobservat în mare măsură,elevul își asumă rolul adultului și începe să dea indicații despre ce trebuie făcut și ce reguli trebuie aplicate. Acest lucru este evident mai ales la elevii agresivi asupra cărora există motive de îngrijorare.

Elevul nu poate face față acestui rol, și comportamentul său agresiv excelează.Este important ca acest proces să fie recunoscut și ca toți cei implicați să își ocupe locurile corespunzătoare în cadrul sistemului. O clarificare a ierarhiei este necesară prin limbaj și acțiuni,de exemplu,când directorul vorbește cu elevii la intrarea școlii,este recomandabil ca el sau ea să stea pe scări,iar elevii înaintea scărilor,mai bine decât invers.

[21] Vgl. Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop, “Das Konzept des guten Grundes“. FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

5.3.10. Schimbarea pozițiilor pentru scăpa de constrângere

O plimbare cu oamenii traumatizați care se simt oprimați de o anumită situație este o strategie eficientă Nu poate fi posibil ca profesorii să meargă la o plimbare cu elevul,dar poate fi posibil pentru un asistent social sau un terapeut să facă acest lucru. Mersul pe jos înseamnă schimbarea de dispoziție fizică. Această plimbare ajută la extinderea vizualizării și la găsirea unor noi strategii. Nu este necesar să se vorbească mult, dar studentul poate dezvolta subiectele în mintea lui. Există aspecte pozitive similare călătoriilor cu trenul sau cu mașina.

Întrebarea: "Mă întrebam cum ai mai putea să te comporți într-o astfel de situație?" ajută la extinderea gamei de posibile răspunsuri.

5.3.11. Construirea de abilităţi

Cadrele didactice și asistenții sociali trebuie să se concentreze pe capacitățile elevilor lor. Aptitudinile și talentele lor ar trebui să fie obiectivul lor central și dezvoltat continuu. După aceea ,de foarte multe ori există, de asemenea, progrese în aptitudinile mai puțin dezvoltate.

Acest lucru este valabil și pentru specialiștii care se ocupă cu oamenii traumatizați. Când abordează subiecte de care sunt entuziaști , acest lucru este foarte pozitiv. Pasiunea pentru muzică sau sport,creativitatea, dragostea de natură, fascinația pentru țările străine și multe alte subiecte pot fi integrate în curriculum.Atunci când elevii

simt entuziasmul profesorilor lor, propriul lor interes poate fi trezit.[22] [23]

5.3.12. Preocuparea de trecut

Faptul că există posibilitatea unei transmiteri de experiențe traumatice din "prima generație" la generațiile următoare, imprimă importanța de a acorda o atenție deosebită strămoșilor noștri. Este important să îl preocupe propriul lui trecut și trecutul familiei cu fotografii și povești.Conversația apărută între generații are efecte extrem de pozitive, acestea consolidează legăturile și relațiile.[24]

Acele proiecții pot fi puse în practică cu elevii mai mari. Chiar și fără expertiză psihologică amenințări iminente ar putea apărea în prim-plan, similitudinea și diferențele devenind vizibile.

În anii ‘40 fotografii ale unei familii au fost făcute în grădina din fața casei lor. O altă familie are în principal fotografii din excursii în albumul lor. În acest caz, ipoteza ar fi că prima familie se simte bine acasă,cealaltă ar putea găsi locul ei sigur în aceste simple călătorii.

Atunci când două persoane care provin din asemenea medii diferite de viață se căsătoresc,conflictele pot apărea.Asta s-a intamplat cu acest cuplu. Soția se simțea foarte confortabil acasă,soțul ei iubea călătoriile.

---

[22] Schmidt, G. (2005): Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer

[23] Schmidt, G. (2006): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

[24] Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Fotografiile din copilărie pot da indicii despre ceea ce numim "loc sigur"(Sursa M. Herzog)

Abia după 60 de ani de căsnicie au înțeles acest fapt,datorită unui proiect biografic.Ei au putut discuta despre asta,ceea ce a avut un efect de reconciliere.Ar putea fi interesant de știut unde își găsesc odraslele lor locul sigur.

Toată lumea a fost uimită,în cadrul unui alt proiect biografic, de încordarea Alicei, o femeie în vârstă de 80

de ani. Ea a povestit despre situații care au fost foarte înfricoșătoare pentru ea,dar nu și pentru ascultător. Când s-au uitat la fotografiile mai vechi, Alice a spus că nu există nicio fotografie a Verenei, mătușa ei. Verena a locuit, după moartea bruscă a tatălui ei, împreună cu mama ei în familia Aliciei. Cu câteva zile înainte de a împlini 20 de ani, Verena a decedat. Moartea ei a fost cauzată de o pneumonie. Alice s-a născut abia câteva zile mai târziu.

Nu există fotografii ale Verenei, dar, chiar dacă viața ei a fost atât de scurtă,ea a influențat viața Aliciei foarte mult. În familia Aliciei exista o temere accentuată că noul-născut ar putea muri, de asemenea. Îngrijorarea în privința unei morți premature a însoțit-o pe Alice permanent de-a lungul vieții sale. Ea a suferit mult și deseori a fost bolnavă. Dar, când a trecut de vârsta de 75 de ani,a devenit din ce în ce mai curajoasă, mai încrezătoare și mai plină de viață. Evident că predicția de a muri prematur nu a fost adevărată.

Acest tip de proiect martor - în - timp își propune să descopere elemente de legătură între generații diferite și să valorifice resursele. În unele cazuri poate fi posibil să aibă loc o reconciliere cu strămoșii sau cu familia sau să obținem cunoștințe suplimentare despre cum să facem față unei situații dificile chiar din viața noastră reală.Acesta este motivul pentru care întrebările-resursă orientative sunt importante:

- Ce te-a ajutat să faci față acestei situații dificile?
- Cinete- a ajutat să faci față?
- Cum ai reușit să nu-ți pierzi speranța?
- Ce abilități ai obținut în urma acestor dificultăți?
- Cum ți-ai rezuma viața într-o singură propoziție?

Răspunsurile obținute pot fi foarte valoroase pentru nepoți,fii și fiice,dar și pentru multe alte personae.[25]

[25] Preocuparea în legătură cu trecutul a fost o parte importantă a proiectului nostrum Erasmus +. Mai ales în proiectul nostrum martor-în- timp ne-am concentrat

6. Asumarea traumei, ce am putea face?

6.1. Primii pași

Este posibil ca tu, ca un profesionist, să ai sentimental că stabilizarea la școală ar fi produs puțină ușurință, dar că nu există suficient ajutor pentru copilul sau tânărul în cauză. Este posibil să ai o suspiciune că evenimentele traumatice persistă. Într-un astfel de caz, ar fi normal să vorbești despre această suspiciune cu alți colegi care cunosc tânărul și să informezi directorul școlii. Într-un astfel de caz, este important ca măsuri comune să fie luate, experții trebuie să fie implicați.

În cazul în care nimeni altcineva nu este alertat,nu e neapărat nevoie să însemne că totul e în ordine.Se întâmplă ca atacurile grave să nu fie observate de mulți oameni.Ai încredere în senzațiile tale, dar nu acționa precipitat,ci ia legătura cu specialiști.

7. Concluzii

Copiii traumatizați și elevii trebuie să fie tratați de un specialist care este conștient de îngrijirea pe care o necesită aceștia.În unele țări europene există mai mulți specialiști decât în altele și există o apreciere mai largă legată de această problemă. Acest lucru are legătură cu istoria, mediile socio-economice variate și normele culturale diferite.Societatea pluralistă de astăzi lansează propriile sale provocări, pe aceste întrebări. Găsiți mai multe informații despre proiectul martor-în-timp pe www.yestermorrow.eu.

În calitate de profesori și asistenți sociali, dacă aplicăm metoda ușurării descrisă la punctul 6, îi putem ajuta să facă față mai bine în mediul educațional. Multe cadre didacticede succes pun în aplicare aceste strategii în mod neintenționat, observând că aceste metode au un impact foarte bun asupra elevilor.

Conștientizarea riscului de a deveni afectați de problemele elevilor traumatizați sau ale părinților, prin intermediul interferențelor,poate ajuta speciliștii să-și păstreze sănătatea psihică și să continue să predea.

Prin urmare, sperăm ca această broșură va ajuta profesioniștii în înțelegerea și înfruntarea traumei.

Literatură

Barwinski, R. (2010): Die erinnerte Wirklichkeit. In Barwinski, R., Bering, R., Fischer G., Wurmser, L. (Hrsg). Dissoziation und Verdrängung als Ursachen für die Unfähigkeit, sich an traumatische Situationen zu erinnern. Kröning: Asanger,19 – 33

Brisch, K.H., Hrsg, (2017): Bindungstraumatisierungen, Wenn Bindungspersonen zu Tätern werden, page 154 et al. Stuttgart: Klett-Gotta

Ebel, A. (2006): Heilsamer Umgang mit traumatisierten Pflegekindern im Alltag, Skript zum Workshop," Das Konzept des guten Grundes". FORUM: Internetzeitschrift des Landesverbandes für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien S-H e.V. (KiAP) und der Arbeitsgemeinschaft für Sozialberatung und Psychotherapie (AGSP)

Croos-Müller, C. (2014): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch, 7. Auflage. München: Kösel

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch, München: Kösel

Dreiner, M.: Trauma – was tun? (o.J.) Köln: Zentrum für Trauma- und Konfliktmanagement (ZTK) GmbH

Eneqvist, S. (förf.) (2013) Vad har du varit med om?: PTSD och dissociation hos barn och unga: förekomst, diagnostik och behandling. Insidan Förlag

Fischer, G., Riedesser, P. (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie. Kindheitstrauma. 4. Auflage. München: Ernst Reinhardt

Frank, B. (2008): Der therapeutische Stil im Umgang mit dissoziierenden Patienten, Curriculum Fachpsychotherapeut/Fachberater Spezielle Psychotraumatologie Schweizer Gesellschaft für Psychotraumatologie

Fuhrmann, B. (1999): Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Dortmund: Verlag modernes Lernen

Hantke, L., Görges, H. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Paderborn: Junfermann

Herzog, M., Hartmann Wittke, J. (2015): Lily, Ben und Omid, Oberhof: Top Support

Huber, M., Plassmann, R. (Hrsg) (2012): Transgenerationale Traumatisierung, Paderborn: Junfermann

Hughes, D. (2007) Principles of Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children, Norton & Company

Jegodtka, R. (2013): Berufsrisiko Sekundäre Traumatisierung? Heidelberg: Carl Auer

Kindl-Beilfuss, C. (2013): Fragen können wie Küsse schmecken. Heidelberg: Carl Auer

Köhler-Saretzki, Th. (2014): Sichere Kinder brauchen starke Wurzeln. Idstein: Schulz-Kirchner

Krüger, A. (2013): Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Hamburg: Elbe & Krueger

Krüger, W. (2015): Die Geheimnisse der Grosseltern, unsere Wurzeln kennen, um fliegen zu lernen. Norderstedt: BoD

Levine, P.A., Kline, M. (2010): Kinder vor seelischen Verletzungen schützen: dt. Ausgabe, München: Kösel, 261 ff

Rieser, C. (2016): Masterarbeit zur Qualifikation als Sonderpädagogin am Institut Spezielle Pädagogik und Psychologie, Basel, verfügbar auf marianne.herzog.com

Schmid, M. (2012): Komplex traumatisierte Kinder in der stationären Jugendhilfe und als Mandanten von Kinderanwälten. Referat an Weiterbildung für die Kinderanwaltschaft Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik

Schmid, M. (2012): Vortrag psychisch belastete Heimkinder: Eine kooperative Herausforderung. Häufigkeit von Traumata (Schmid zit. nach Jaritz, Wiesinger, Schmid, 2008)

Wennerberg, T. (2010) Vi är våra relationer: om anknytning, trauma och dissociation. Natur & Kultur Akademisk

Weiß, W. (2008): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. Weinheim: Beltz Juventa

Zimmermann, D. (2015, 2. Auflage): Migration und Trauma. Giessen: Psychosozial

Zito, D., Martin, E. (2016): Umgang mit traumatisierten Flüchtlingen. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Impressum

Editor
Echipa de proiect YESTERMORROW
Erasmus+

Autor
Marianne Herzog cu sprijinul tuturor școlilor implicate în YESTERMORROW
Specialist educațional în psihotraumatologie
marianne.herzog@bluewin.ch
www.marianneherzog.com

Design
Marianne Herzog

Text
Marianne Herzog

Tradus
Braduț Lupaș

2012 Versiunea originală în limba germană

Erasmus+