



Trénerképzés

Alapozó tréning: Pszichológiai elsősegély (PFA) és traumatudatos segítségnyújtás kisgyermeknek és gondozóiknak

Együttműködő partnerek:



VIRTUÁLIS AZONOSÍTÓ

Hozd létre az online
névtábládat

Országkód:

Csehország – 1

Szlovákia – 2

Magyarország – 3

The screenshot illustrates the steps to create a virtual name tag in a Zoom meeting. The interface includes a top bar with the name 'Aljosa Rudas' and a 'Participants' button (1). A 'Participants (1)' list on the right shows a 'Participant' with 'Unmute' and 'More >' buttons (2). A 'Rename' dialog box is open, prompting the user to 'Enter a new screen name:' with a text field containing 'Country Number/Name' and 'OK'/'Cancel' buttons (3, 4). The bottom toolbar contains icons for 'Unmute', 'Start Video', 'Security', 'Participants', 'Chat', 'Share Screen', 'Record', 'Breakout Rooms', 'Reactions', and 'End'.





KÖSZÖNTÉS

1.NAP



Alapszabályok

Legyünk jelen



Legyünk jól hallhatók



Legyünk tömörök



Figyeljünk egymásra



Vegyünk részt aktívan



Osszunk meg



PROGRAMTERV

1. nap áttekintése



1. Építőelem

Kulcsfogalmak és alapelvek

Időbeosztás	Téma
9:30 – 10:00	Köszöntés és bevezetés: <ul style="list-style-type: none">· A 3 napos tréning kereteinek bemutatása· A nap áttekintése
10:00 – 10:30	1. Blokk: Megérteni, hogy milyen hatással van a háború a gyerekekre és a felnőttekre <ul style="list-style-type: none">· Bronfenbrenner ökoszisztéma modellje<ul style="list-style-type: none">○ <i>Az ökoszisztéma modell</i>○ <i>A tápláló gondoskodás modellje</i>○ <i>A háború és az otthon kényszerű elhagyásának hatása a gyermekek játéktevékenységére</i>
10:30 – 10:40	<i>Kávészünet</i>
10:40 – 12:10	2. Blokk: Hogyan reagálnak a gyerekek a krízisre? 3. Blokk: Mit jelent a pszichológiai elsősegély (PFA) a gyermekek esetében, és miért van rá szükség?
12:10 – 12:40	<i>Ebédészünet</i>
12:40 – 14:10	3. Blokk (folytatás): pszichológiai elsősegély gyermekek számára <ul style="list-style-type: none">· Hogyan ismerjük fel, hogy melyik gyereknek van szüksége pszichológiai elsősegélyre?· A nagymértékű stresszt átélt gyermekeknek adott segítségnyújtás alapelvei és az általuk igényelt támogatás típusai – életkori és egyéni különbségek
14:10 – 14:30	Reflexió 3/1



PROGRAMTERV

2. nap áttekintése



2. Építőelem
Stresszt átél
gyermekkel és
gondozóikkal
folytatott munka

Időbeosztás	Téma
9:30 – 9:45	Köszöntés: <ul style="list-style-type: none">· A nap áttekintése
9:45 – 10:30	4. Blokk: Biztonságos, gyógyító terek kialakítása és traumatudatos segítségnyújtás
10:30 – 10:40	<i>Kávészünet</i>
10:40 – 12:10	5. Blokk: Traumatudatos segítségnyújtás – a trauma felismerése és biztonságos megközelítése <ul style="list-style-type: none">· Elméleti háttér· Rituálék, rutinok, szabályok és relaxáció fontossága
12:10 – 12:40	<i>Ebédészünet</i>
12:40 – 14:10	6. Blokk: Identitásérzékeny megközelítés
14:10 – 14:30	Reflexió 3/2



PROGRAMTERV

3. nap áttekintése



3. Építőelem

Stresszkezelés szakembereknek



Időbeosztás	Téma
9:30 – 9:45	Köszöntés: <ul style="list-style-type: none">• A nap áttekintése
9:45 – 10:30	7. Blokk: Önvédelem és öngondoskodás <ul style="list-style-type: none">• Egyéni és csoportfelelősség meghatározása• Támogató hálózatok kiépítése
10:30 – 10:40	<i>Kávészünet</i>
10:40 – 12:10	8. Blokk: Stresszkezelés <ul style="list-style-type: none">• Mi a stressz és milyen hatással van a traumát átélt gyermekekkel és gondozóikkal foglalkozó szakemberekre<ul style="list-style-type: none">◦ <i>A stressz és megjelenési formái</i>• A stressz megjelenési formái<ul style="list-style-type: none">◦ <i>Az érzelmi bevonódás szintjei</i>• Kiegészítő szakembereknél<ul style="list-style-type: none">◦ <i>A kiegészítő megelőzése szakembereknél</i>
12:10 – 12:40	<i>Ebédészünet</i>
12:40 – 14:10	7. Blokk: Nyelvi korlátok leküzdése <ul style="list-style-type: none">• A nyelvi identitás megértése• Érzékeny megközelítés• Kiscsoportos munka<ul style="list-style-type: none">◦ <i>A nyelvi sokszínűséget figyelembe vevő oktatás</i>
14:10 – 14:30	Reflexió 3/3



Kik vannak velünk ebben a virtuális tanteremben?

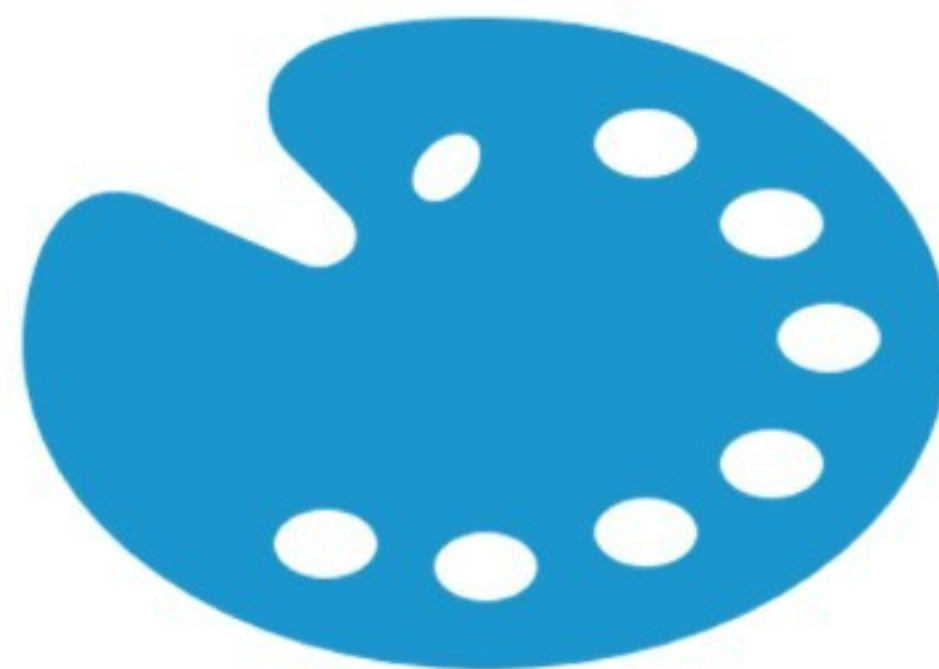


1. Hány évesek vagytok összesen?
2. Hány év szakmai tapasztalatotok van összesen?
3. Milyen három kvalitást hoztok a csoportba?
4. Válasszatok csoportnevet.



Gyerünk!

Készen álltok egy közös
festmény elkészítésére?





INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



1. Blokk

1. nap > **Megérteni, hogy milyen hatással van a háború a gyerekekre és a felnőttekre**




Ezt a diasort az Amna készítette. A diákon megosztott anyagokat,
forrásokat az alábbi hivatkozással lehet megosztani:

„Ezt a képzési anyagot az Amna tervezte meg és dolgozta ki. Az Amna
értékalapú, traumatudatos és identitásérzékeny kollektív gyógyítási
megközelítésekkel és képzési módszertannal foglalkozik.



Amna



A háború gyermekekre gyakorolt hatása mindannyiunk felelőssége, és mindenkinek foglalkoznia kell vele.

- Graça Machel

Amna



Tanulási célok

- Elgondolkodni azon, hogy a háború és a konfliktus milyen hatással van a gyerekekre és családjaikra
- Megbeszélni, hogy a közösséggel folytatott gyógyító munka hogyan tudja enyhíteni a háború hatását

Gyermekek fejlődése



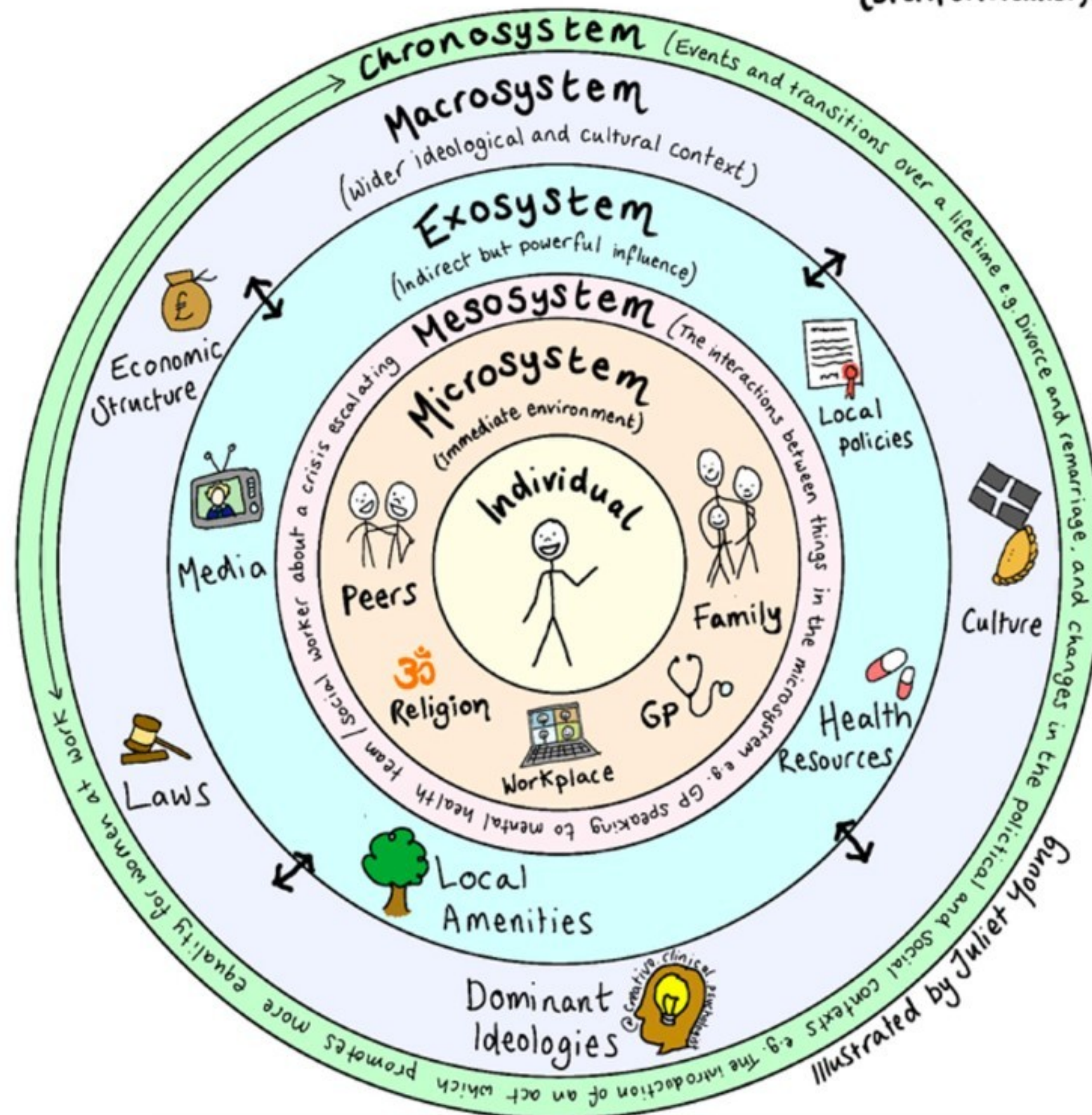
- **A gyermek fejlődése egy folyamat, amely során a gyermek folyamatosan változik. A fogantatástól a teljes felnőtté válásig tartó időszakot felöleli. Út a teljes függőségtől a teljes függetlenségig.**
- **A gyermek fejlődése magában foglalja mind a testi növekedést, mind az értelmi, nyelvi, érzelmi és szociális fejlődést. Bár a fejlődés egyes aspektusaival gyakran külön-külön foglalkozunk, ezek valójában kölcsönösen hatnak egymásra.**

Ecological Systems Theory

(Bronfenbrenner, 1979)

Urie Bronfenbrenner ökoszisztéma modellje szerint az embert körülvevő különféle környezetek (emberek, intézmények, kulturális erők) közvetlenül hatnak az ember fejlődésére.

Ez a modell azon a meggyőződésen alapszik, hogy az emberek a környezetükkel folytatott komplex interakciókon keresztül fejlődnek.



Tápláló gondoskodási keretrendszer a gyermekek fejlődésért (WHO)

A biztonságos környezetek fontos szerepet játszanak a gyermekek fejlődésében.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint öt dolog szükséges a tápláló gondoskodás biztosításához, amely hozzájárul a gyermek számára biztonságos környezet megteremtéséhez.

Amna





A háború hatása a gyerekekre

Milyen hatással lehet a gyerekekre egy konfliktus, háború, otthonuk kényszerű elhagyása?



Fizikai depriváció: megfelelő élelemhez, vízhez, tisztálkodáshoz és menedékhez való hozzáférés hiánya



A gyerekek és gondviselőik félelmet élhetnek át, nem érzik magukat biztonságban, tehetetlennek, gyökértelennek érezhetik magukat, és nagyfokú stresszt élhetnek át. Az otthon kényszerű elhagyásából fakadó stressz miatt a gondviselő nem képes biztonságot, védelmező környezetet nyújtani a gyermeknek.

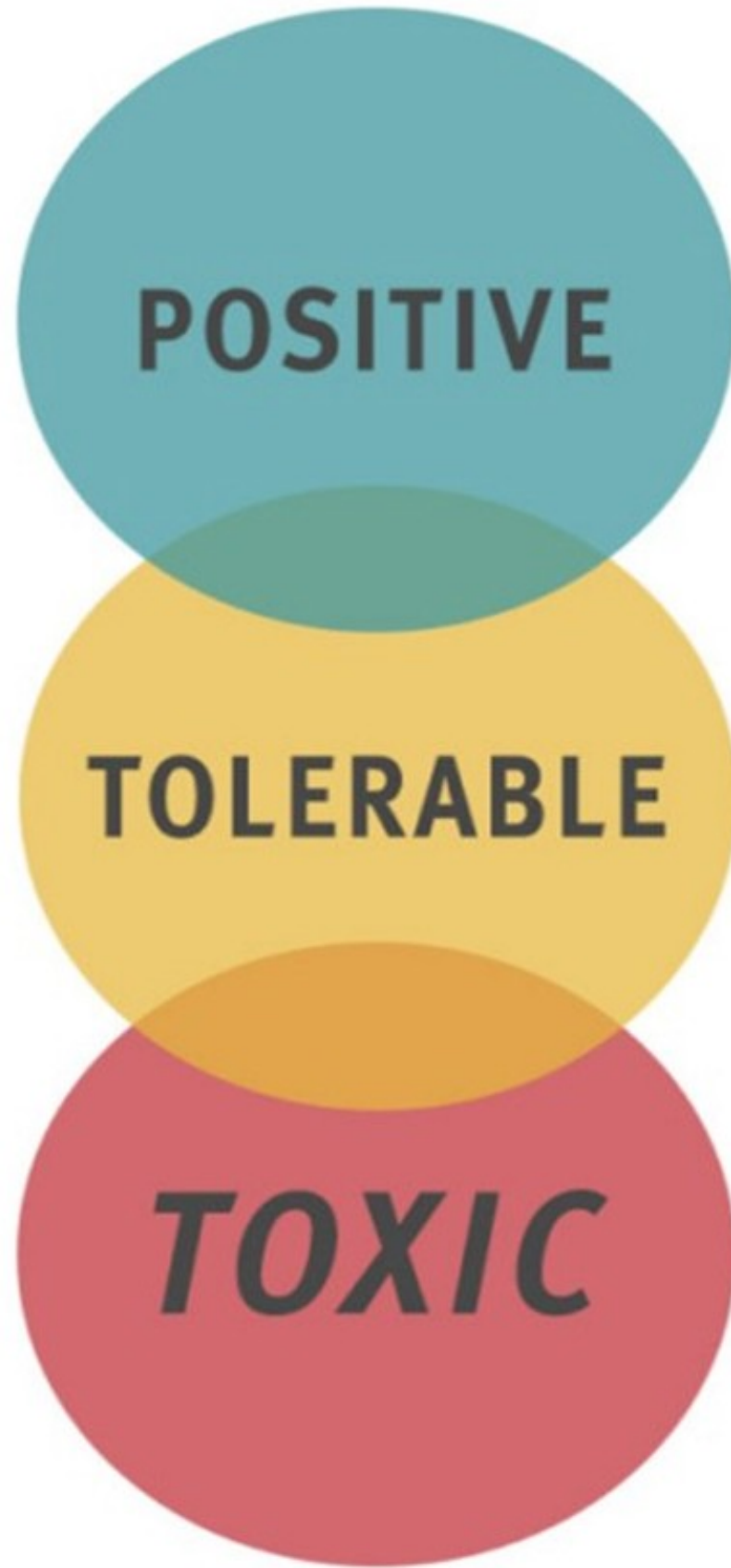


Közösség elvesztése: a biztonságérzetet, ismerősség érzését nyújtó emberek, otthon, föld, közösség, intézmények és rituálék elvesztése, azoktól való távol kerülés.



A biztonságos helyre vezető veszélyes utazás, emberkereskedelem, letartóztatás veszélye, bizonytalan lét körülmények és státusz, ellenséges fogadtatás és diszkrimináció

A háború és a konfliktus toxikus stresszt okozhat:



POZITÍV STRESSZ

Rövid időre felgyorsul a szívverés, enyhén megemelkedik a stresszhormon-szint.

ELVISELHETŐ STRESSZ

Súlyos, átmeneti stresszreakció, de a támogató kapcsolatok képesek ellensúlyozni.

TOXIKUS STRESSZ

Tartósan aktivált állapotba kerül a stresszválasz, miközben nincsenek támogató kapcsolatok.

A háború hatása a gyermekek játéktevékenységére

A traumatikus események és a tartós stressz, amelyek toxikus stresszhez vezethetnek, káros hatással lehetnek a kora gyermekkori agyi, szociális és érzelmi fejlődésre.

Amikor a gyerekek toxikus stresszt és traumát élnek át, csökkenhet a tanulásra való képességük és a játékhoz való kedvük.

Ha nem kapnak támogatást ebben az időszakban, a trauma és a stressz hatása felnőtt korban is látható maradhat, fizikai és mentális egészségügyi következményei is lehetnek.

Kontrollálóbbá válhat,
hogy jobban úgy
érezze, kezében tartja
az irányítást

A játék repetitív és
merevvé válhat



Megélheti a félelmeit
és kényszeressé válhat

Csökkenhet a
játékhoz való
kedve

**Toxikus stressz vagy trauma
hatására megváltozhat a gyermek
játéktevékenysége.**



Mit tehetünk a háborút átélt
gyermek és családjaik
támogatásáért?

Beavatkozások a tápláló gondoskodás érdekében minden szinten

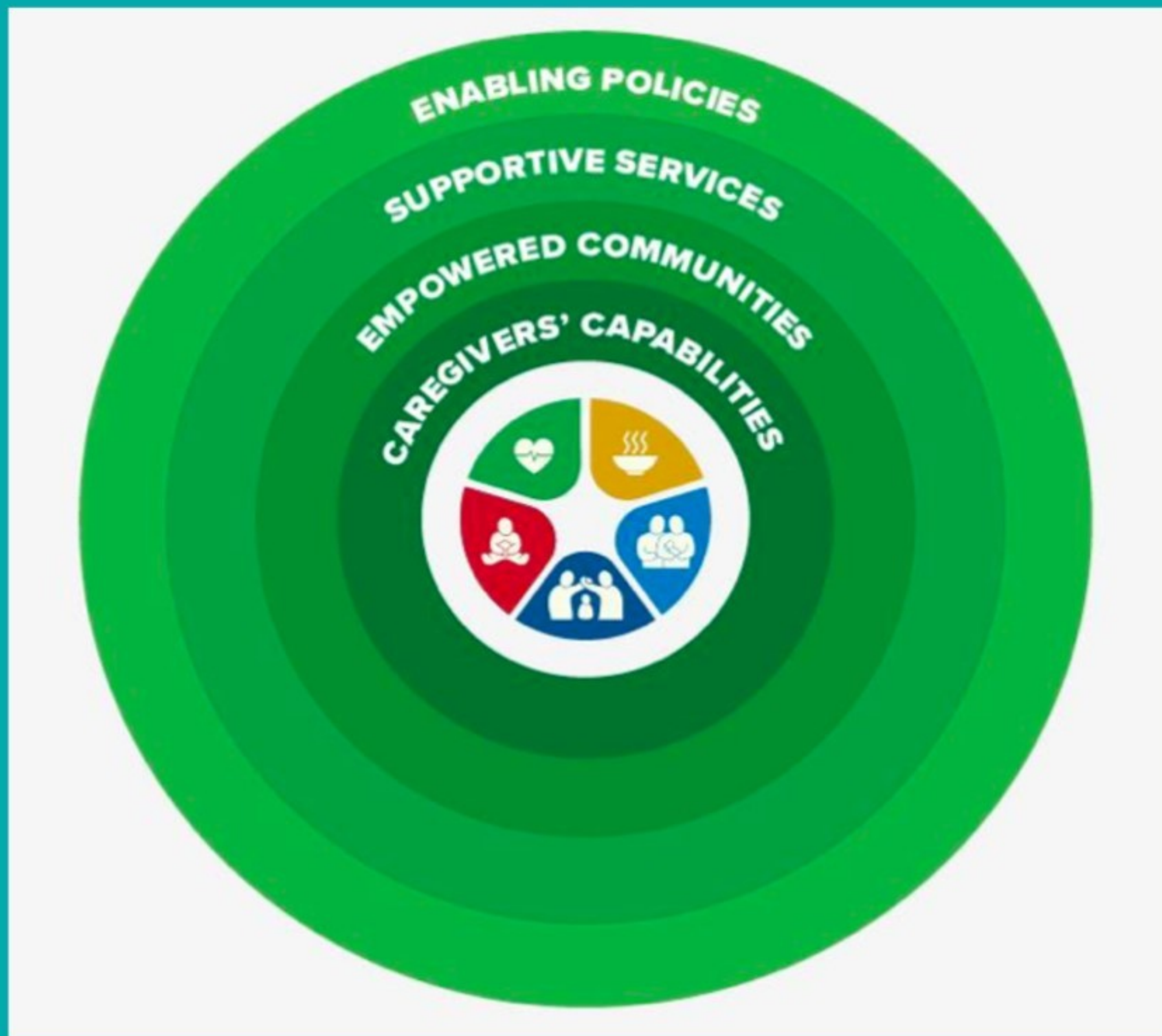
Az ökoszisztéma modell szerint az egyes rendszerek együtt felelősek a tápláló gondoskodás biztosításáért.

Az egyéntől kezdve, a családon, a közösségen át a szociális szolgáltatásokig, a törvényekig és a szakpolitikákig mindenki felelős.

A tápláló gondoskodás megvédheti a gyermekeket a káros hatásoktól.

A korai gyermekkorra koncentráló tudatosítás, szolgáltatások, közösségek és szakpolitikák életre szóló és generációkon átívelő pozitív hatásokat eredményezhetnek.

Amna



Gyógyító játék

- **A gyerekek elsődleges nyelve a játék,** a gyerekek játékon keresztül fejezik ki legbelsőbb gondolataikat és legmélyebb érzéseiket.

- A gyerekek játékon keresztül tanulják meg értelmezni a velük történt eseményeket, játékon keresztül képesek jobban megélni, hogy ők uralják az érzéseiket és az élethelyzeteiket, és játékon keresztül tudják erősíteni megküzdési stratégiáikat, amelyeket később képesek átvinni a kapcsolataikba.

- Ahhoz, hogy támogatni tudjuk a gyerekek gyógyító játékát, lehetőséget kell biztosítani a szerepjátékra, drámajátékra, relaxációra és érzelemszabályozásra, az érzelemkifejezés különböző formáira és egyéb kreatív kifejezésformákra, pl. művészet, kézművesség, zene, mozgás.



ÖSSZEFOGLALÁS

A gyerekek a környezetre reagálva fejlődnek

A jó egészség, megfelelő táplálkozás, a gyermek jelzéseit figyelembe vevő gondoskodás, a biztonság és a korai tanulásra való lehetőség pozitívan hatnak a gyermekek fejlődésére.

Egy konfliktus vagy háború mindezeket megakasztja és toxikus stressznek, illetve traumának teszi ki a gyerekeket és családjaikat. Valószínűleg a gyermek játéka is megváltozik.

Bronfenbrenner ökoszisztéma modellje megmutatja, hogy a tápláló gondoskodás biztosítása iránti felelősség megoszlik a különböző rendszerek között, az egyéntől kezdve, a családon és a közösségen át kiterjed a szociális szolgáltatásokig, a törvényekig és a szakpolitikákig.

Ha lehetőséget biztosítunk az érzelemszabályozásra, az átéltek gyógyító játéktevékenységen keresztüli kifejezésére, azzal támogathatjuk a gyógyulási folyamatot és megelőzhetjük a hosszú távú negatív hatást.

Javasolt olvasmány, további ismeretek:

- <https://nurturing-care.org/nurturing-care-components/>
- https://impactofspecialneeds.weebly.com/uploads/3/4/1/9/3419723/ecological_models_of_human_development.pdf
- <https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>



Amna

Honlap: www.amna.org

Email: info@amna.org

Amna



Kávészünet | 10 perc


INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION

