



Trénerképzés

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


Együttműködő partnerek:





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.”





Tanulási célok

- Megismerkedünk az Amna által alkalmazott traumatudatos és identitásérzékeny megközelítéssel
- Foglalkozunk a traumával és az identitással kapcsolatos legfontosabb fogalmakkal
- Megbeszéljük, hogy milyen eszközökkel lehet biztonságos teret kialakítani a gyerekek és családjaik számára
- Megbeszéljük, hogyan lehet átadni ezt a tudást a terepen dolgozóknak és a facilitátoroknak




INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



4. Blokk

2. nap > Biztonságos, gyógyító terek kialakítása



*A biztonság nem a fenyegetés
hiánya, hanem a kapcsolódás
megléte.*

- Dr. Gábor Máté

Amna



Becsekkolás

Az én virágom

- Rajzolj a lap közepére valamit a természetből, ami legjobban ábrázolja, hogy hogyan érzed magad a mai képzési nap elején.
- Ha szeretnéd, oszd meg a csoporttal

The image features the silhouettes of a young boy and a young girl walking away from the viewer, holding hands. The boy is on the left, wearing a long-sleeved shirt and shorts. The girl is on the right, wearing a long-sleeved shirt and pants, with her hair in a ponytail. They are positioned in the center of the frame against a light blue background. A semi-transparent white rounded rectangle is overlaid on the middle of the image, containing the text.

Biztonságos terek kialakítása



Kiscsoportok

Szerinted mikre van szükség ahhoz, hogy biztonságos teret tudjunk kialakítani a gyerekek és családjaik számára, és miért?

A kiscsoportban rajzoljátok le madártávlatból, hogy milyen ez a biztonságos tér.

Hogyan strukturálnátok ezt a biztonságos teret, és miért?

Milyen sarkokat alakítanál ki, és milyen anyagokat használnál fel, és miért?

Szerinted milyen átélésekre ad lehetőséget ez a tér?



Ahhoz, hogy meg tudjunk gyógyulni a stressz és a trauma hatásaiból, szükségünk van:



**Biztonságra
és Kiszámíthatóságra**

**Szabályozottságra és
Ellenállóképesség
építésre**

**Támogató
kapcsolatokra**

Amna

Biztonságos terek:



- Nincs sérülésveszély (érzelmi és fizikai)
- Megvéd a külső veszélytől
- Biztonságos facilitátorok (HR)
- Védelmet nyújt
- Csapatmunka
- Védőhatárok
- Transzparencia a kapacitás és a korlátok tekintetében
- Tovább küldési útvonalak

Biztonságos terek kialakításakor vegyük figyelembe a következőket:



Fizikai tér:

Legyen veszélymentes, kényelmes, és gondoljuk át, hogy mit teszünk ki a falakra



Érzelmi tér:

A facilitátorok munkája, működési módja sugározzon tiszteletet, gondoskodást, legyenek világosan kialakított határok, és legyen a légkör befogadó.



Mi magunk:

Elengedhetetlen, hogy magunkról is gondoskodjunk ahhoz, hogy képesek legyünk másokról biztonságosan gondoskodni.

Hogy néz ki a biztonságos tér gyerekek esetében?



Felépítés

Hasznos lehet a tér strukturálása, különböző játéktevékenységre hívogató játszószarkok kialakításával



Reprezentáció

A tér kialakításhoz, dekoráláshoz felhasznált anyagok legyenek reprezentatívak valamennyi közösségre, képességre, háttérre és élményre nézve



Stimuláció

Szenzoros szempontból törekedjünk a megfelelő egyensúlyra. A szenzoros stimuláció nem legyen se túl kevés, se túl sok.



Védelmet nyújt

Legalább két facilitátor vigyázzon a résztvevők biztonságára, amíg a biztonságos térben vannak



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



5. Blokk

2. nap > Traumatudatos segítségnyújtás

The background of the slide features the silhouettes of a young boy and a young girl holding hands. The boy is on the left, wearing a long-sleeved shirt and shorts, and the girl is on the right, wearing a long-sleeved shirt and pants. They are both facing away from the viewer, looking towards the right. The silhouettes are dark and set against a light blue background.

HOGYAN DOLGOZZUNK A TRAUMÁVAL:

Bevezetés a traumatudatos segítségnyújtásba

MI A STRESSZ?

Amna

Mi a stressz?

A stressz a szervezetünk válaszreakciója a nyomásra. Bármilyen kihívás —munkahelyi, iskolai szereplés, fontos változás az életkörülményekben, traumatikus esemény— lehet stresszes.

Nem minden stressz rossz!

A stressz egy természetes, biológiai reakció, amely mindannyiunkban működik és szükséges a túlélésünkhöz.

A stressz kiváltója lehet egyszeri vagy rövid ideig fennálló dolog, de lehet olyan hatás is, amely hosszabb időtávon ismétlődően jelentkezik.





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.



MI A TRAUMA?

Mit nevezünk traumatikus eseménynek?

Bármely esemény vagy élmény, amely fenyegetést jelent az egyén pszichológiai és fizikai biztonságérzetére.

Egy életveszélyes helyzet, súlyos sérülés, erőszak, bántalmazás vagy az elhanyagolás is lehet traumatikus esemény.



A trauma a szervezet válaszreakciója egy traumatikus eseményre, amely testileg, mentálisan és érzelmileg túlságosan megterhelő.

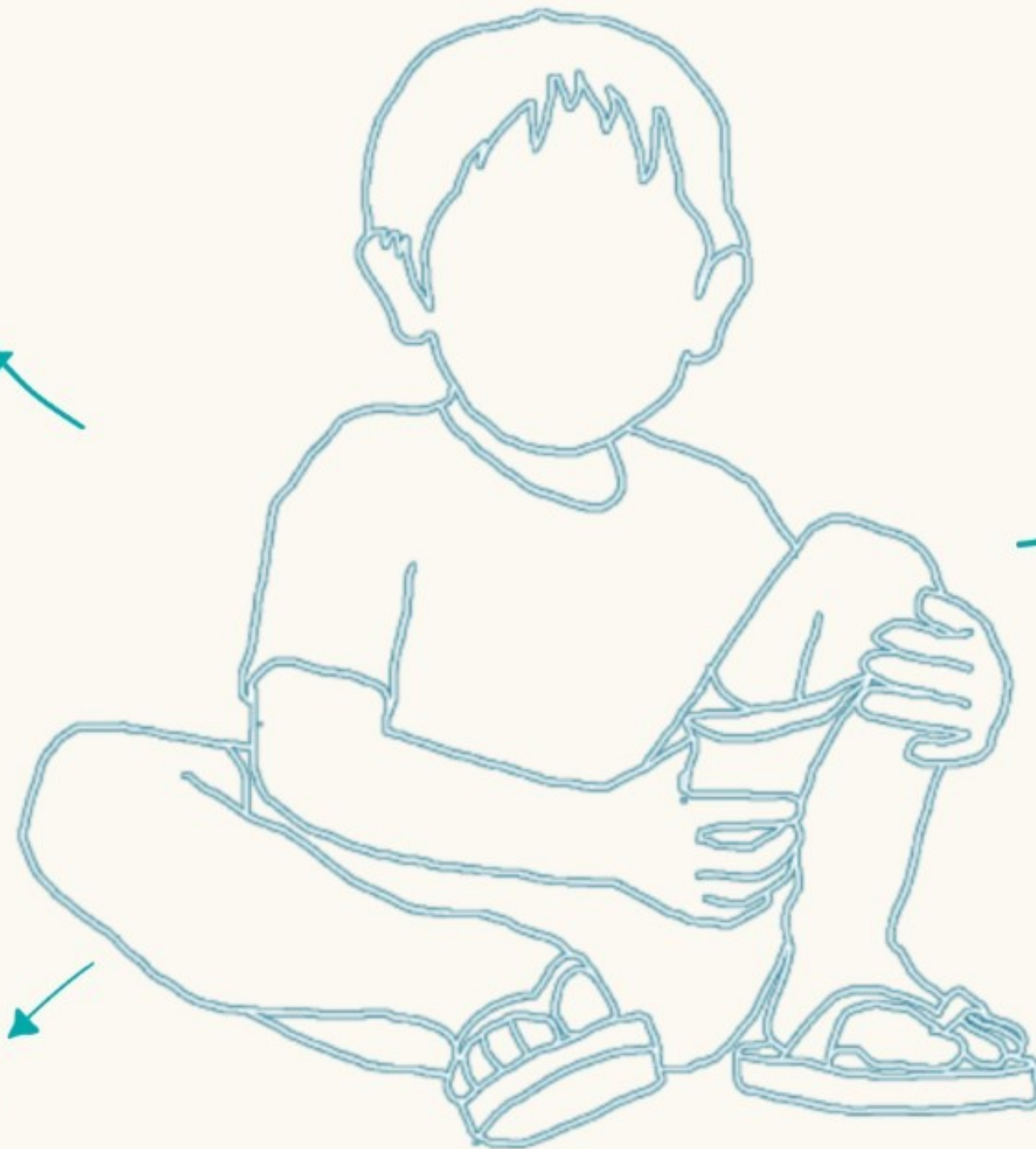
A traumatikus esemény után a félelemreakció tovább él a testünkben, és egy részünk a múltban ragad.



Váratlanul történik

Ismételten
megtörténik

Tehetetlennek éreztük
magunkat abban, hogy
megakadályozzuk



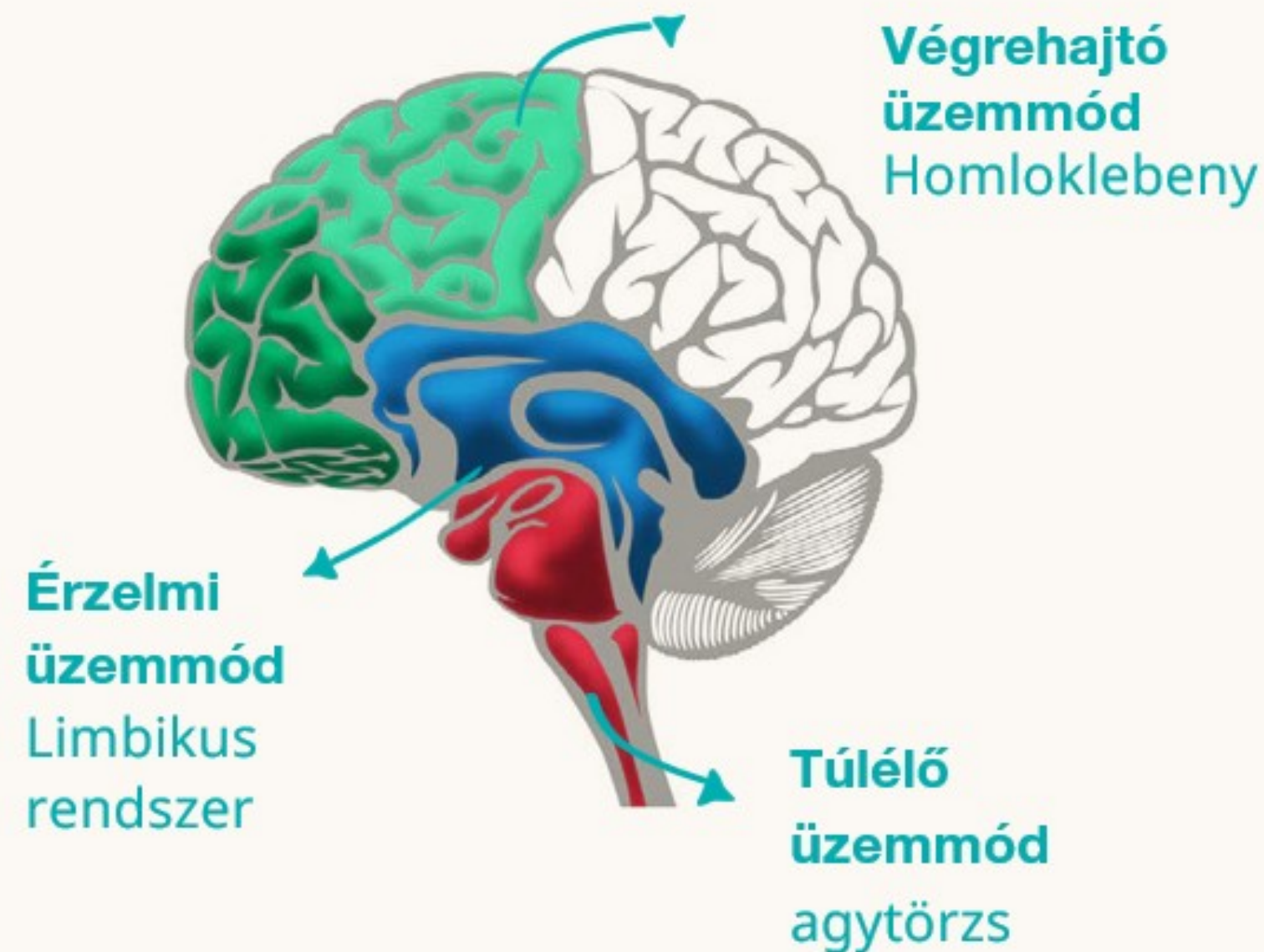
**Egy stresszes esemény
traumatikussá válhat, ha...**

Amna

A trauma és az idegrendszer

Az idegrendszer nem más, mint az agy és a test kommunikációs rendszere

Amikor traumát élünk át, az agyunk „állatias” része veszi át az irányítást, és túlélő üzemmódba kapcsol bennünket



A menekülés az adott helyzetből való kimenekülést, elfutást jelenti



A harcolás önmagunk fizikai megvédését jelenti



A lefagyás szó szerint azt jelenti, hogy képtelenek vagyunk megmozdulni vagy dönteni



Ájulás/Összeesés, vagyis összeesünk és halottnak tettetjük magunkat



A barátkozás mint reakció azt jelenti, hogy megpróbálunk barátkozni vagy elnyerni valakinek a tetszését, hogy elkerüljük a konfliktust. Gyermekkori trauma esetén gyakran ez a jellemző válasz, egyfajta kárminimalizálási stratégia, ha a bántalmazó a szülő vagy egy fontos tekintélyszemély.



A trauma/retraumatizáció
lehetséges jelei

Fizikai

Fáradtság, fizikai tünetek (pl. fejfájás), gyakori megbetegedés

Mentális/kognitív

Betolakodó gondolatok, képek, önmaga megkérdőjelezése

Érzelmi

Ingerlékenység, neheztelés, reménytelenség, bizonytalanságérzet

Viselkedésbeli

Elkerülés, függőség, elszigetelődés

Kapcsolati

Vitatkozó, elveszíti az örömezt, zaklatott és nehezen tud koncentrálni.

ÉRZELEMSZABÁLYOZÁS

Amna

Légzőgyakorlat

Kerüljünk kapcsolatba önmagunkkal

- Figyeld meg, hogy hogy érzed magad.
- Egyik kezeden nyújtsd ki az ujjaidat. A másik kezeden mutatóujjával lassan menj végig a hüvelykujjad körvonalán.
 - Szívd be a levegőt, ahogy felfelé haladsz a hüvelykujjad egyik oldalán, majd fújd ki, ahogy az ujjad lefelé halad a másik oldalán.
- A többi ujjadon is haladj végig ugyanígy, felfelé menet lélegezz be, lefelé haladva fújd ki a levegőt.
- Figyeld meg, hogy most hogy érzed magad.



Amna

„Toleranciaablak”

--Dan Siegel

Amikor a toleranciaablakunkon belül vagyunk, úgy érezzük, képesek vagyunk megbirkózni az életünk kihívásaival. Lehet, hogy stresszesnek érezzük magunkat, de a stressz kezelhetőnek tűnik. Ha ilyen állapotban vagyunk, akkor „érzelemileg szabályozottak” vagyunk.

Amna



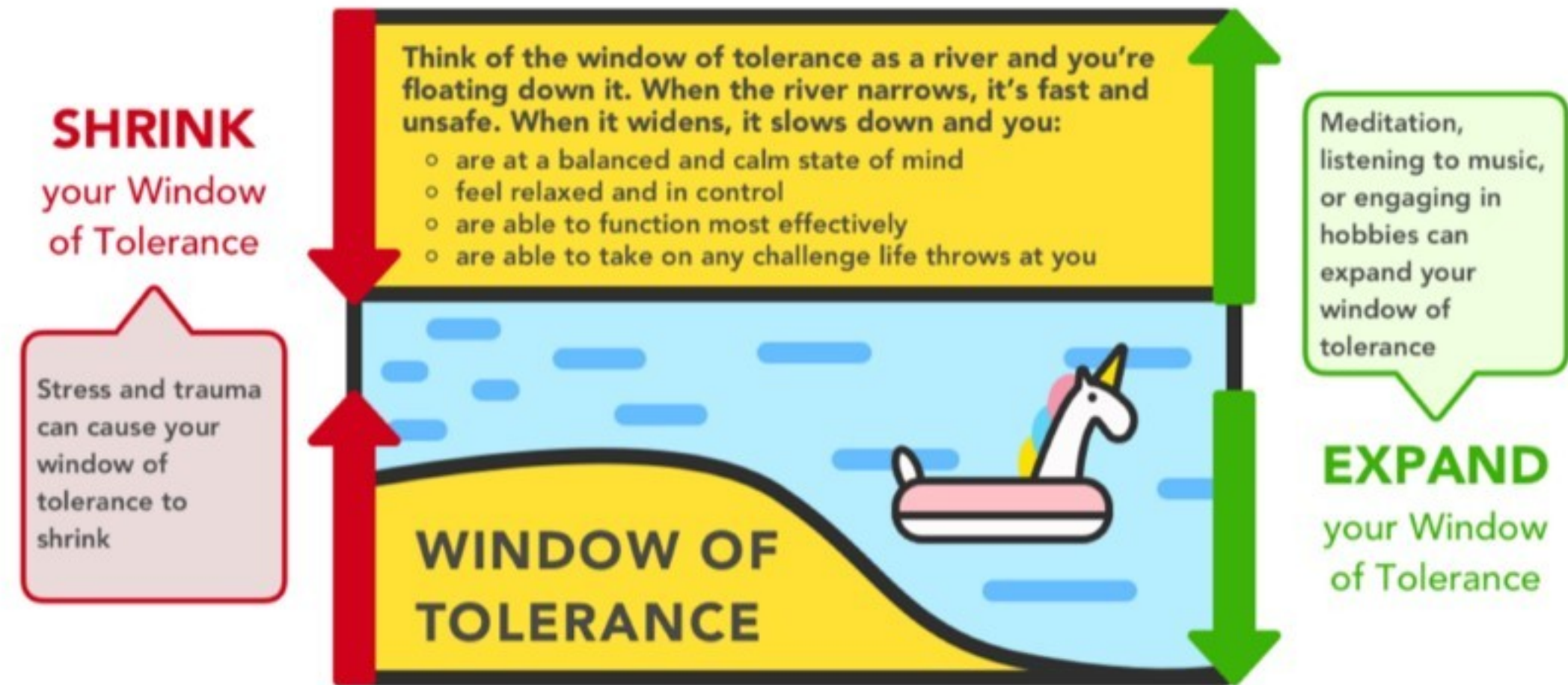
HYPERAROUSAL

- Abnormal state of increased responsiveness
- Feeling anxious, angry and out of control
- You may experience wanting to fight or run away



DYSREGULATION

- When you start to deviate outside your window of tolerance you start to feel agitated, anxious, or angry
- You do not feel comfortable but you are not out of control yet



DYSREGULATION

- You start to feel overwhelmed, your body might start shutting down and you could lose track of time
- You don't feel comfortable but you are not out of control yet



HYPOAROUSAL

- Abnormal state of decreased responsiveness
- Feeling emotional numbness, exhaustion, and depression
- You may experience your body shutting down or freeze

Érzelemszabályozás

- Amikor túlzottan elárasztanak bennünket az érzelmek vagy egy szituáció, nehéz tisztán gondolkozni és egészséges (önmagunkra nézve kedves) döntéseket hozni.
- Ilyen pillanatokban segíthet, ha megnyugtatjuk magunkat, hogy visszakerülhessünk a toleranciaablakunkba. Ezt nevezzük érzelemszabályozásnak.
- Mindannyian mások vagyunk, mindenki számára más módszerek válnak be.
- Minél többször gyakoroljuk az érzelemszabályozó technikákat, annál hatékonyabban fognak működni.





Esettanulmány

Gondolj egy olyan esetre, amikor úgy érezted, hogy egy gyermek vagy a gondozója kívül került a toleranciaablakán, és nem tudta szabályozni az érzelmeit.

Mitől támadt ez az érzésed?
Szerinted mi billentette ki őket az érzelmi egyensúlyból?
Hogyan reagáltál?



Szabályozás:
Visszakerülni a toleranciaablakba



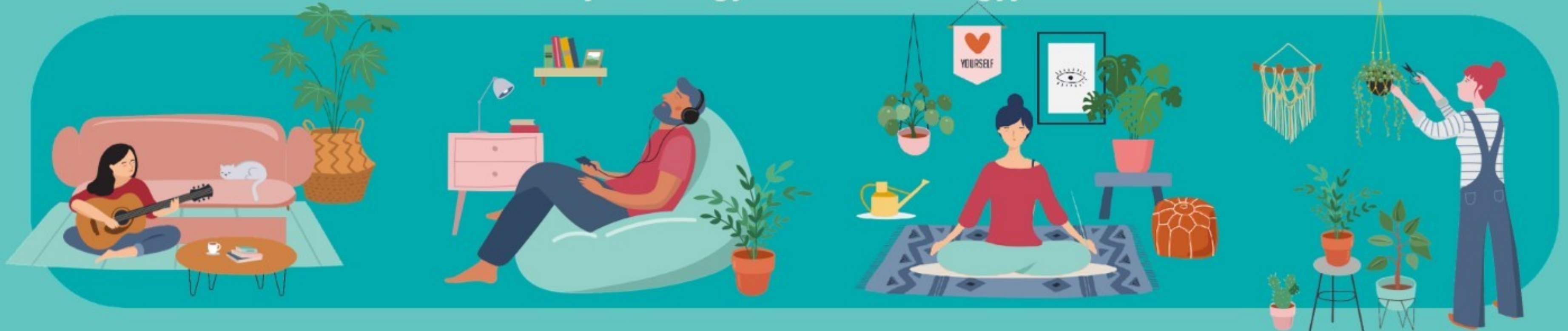
Módszerek a toleranciaablakba való visszakerüléshez

Önszabályozás

önmegnyugtató technikákkal megpróbáljuk visszajuttatni az idegrendszerünket és a testünket a toleranciaablakba.

Megnyugtató

olyan dolgok, amelyek segítenek megnyugodni, például amikor egy anya megsimogatja a kisbabáját és a gyermek abbahagyja a sírást.



Különböző megközelítések:

Zene, mozgás, ritmus, történetmesélés, kézműveskedés, szenzoros játékok, kreatív kifejezés, légzőgyakorlatok, rituálék,

Amna



Módszerek a toleranciaablakba való visszakerüléshez

Együttes szabályozás:

Olyan folyamat, amely során két ember vagy egy csoport az egymáshoz kapcsolódáson keresztül képes visszanyerni érzelmi egyensúlyát, megvalósítani az érzelemszabályozást.

Pl.: amikor a gondozó az érzelmi distresszben levő gyermekhez kellemes, megnyugtató hangon beszél, és ettől mindketten nyugodtabbnak érzik magukat.



Különböző megközelítések:

Meleg, megnyugtató hanghordozás és jelenlét, arckifejezések és gesztusok visszatükrözése, megnyugtató és a történetek elismerése, tudatos jelenlét és közösen végzett kreatív kifejezés, például festés, légzésgyakorlatok, tánc, masszázs, közös olvasás

Relaxációs feladat

Vegyél elő papírt, tollat, ceruzát és alkotó eszközöket

Zenehallgatás közben engedd, hogy a kezed szabadon rajzoljon, bármi is
jöjjön ki belőle

Milyen élmény volt?





Szünet



Amna

Energizáló

- Egymás után köszönjük egymásnak valamelyik testrészünkkel
- Utánozzuk egymás mozgását
- Hogyan köszönnél a lábaddal/fejeddal/ujjaiddal/hajaddal/szemekkel, stb.?



Amna

Traumatudatos segítségnyújtás

Milyen hatással lehet a kényszerű otthoneelhagyás az identitásra?



A mindennapi élet kiszámíthatatlan, gyakorlati szempontból és érzelmileg is nehéz



Az illető úgy érzi, hogy nincs biztonságban, zavarodott, tehetetlen, gyökértelen, szomorú, dühös, érzelmi stresszt él át



Megszakadhatnak vagy megváltozhatnak az otthoneelhagyás előtti személyes rituálék



Kihívást jelenthet az új rituálék kialakítása, különösen a gondviselőknek, gyerekeknek és fiataloknak

Javaslatok traumatudatos segítségnyújtásra



Kiszámítható
rutinok
kialakítása



Erős és
támogató
kapcsolatok
építése



Erősítsük
meg és
ösztönözzük
a cselekvő-
kéességet



Támogassuk
érzelem-
szabályozó
technikákkal



Javasolt rituálék, gyógyító tevékenységek:



Becsekkolás

Üdvözlő rituálék az összejövetelek elején. A résztvevők összekapcsolódnak és megosztják egymással, hogyan érzik magukat.



Energizáló gyakorlatok

Olyan közösen végzett feladatok, amelyekkel szabályozzuk a csoport energiaszintjét. Elősegítik a jó hangulatot, a kapcsolódást és a közös érzelemszabályozást.



Kör alkotás

Bármikor leülhetünk egy körbe, hogy lássuk egymást és részt vegyünk közös rituálékban.



Kicsekkolás

Minden összejövetelt lezárhatunk egy elköszönési rituáléval, és megfigyelhetjük, ki hogyan hagyja el a teret



Kiscsoportok

Milyen rituálékat használsz/használtál?

Mindenek előtt: Biztonság és tisztelet!

- Sose feltételezzük, hogy valaki traumatizálódott. Mindenki máshogy él meg egy adott helyzetet, és ami az egyik ember számára traumatikus lehet, az a másik számára nem biztos, hogy az.
- Ne próbáljuk meg diagnosztizálni az embereket vagy interpretálni a viselkedésüket.
- Tisztelettel és érdeklődéssel hallgassunk meg az embereket és figyeljük meg a testbeszédjüket anélkül, hogy magunkban jelentést tulajdonítanánk ezeknek.
- Tudjuk, hogy mi vagyunk saját magunk legjobb szakértői. Bízunk benne, hogy amikor az egyén a toleranciaablakán belül van, ő tudja leginkább, hogy mire van szüksége, és mi a legjobb számára. Ne próbáljuk meg másokra erőltetni a saját elképzeléseinket. Ugyanakkor azért vagyunk ott, hogy segítséget és támogatást nyújtsunk, ha megkérnek.
- Legyen egy tovább küldési hálózatunk. Ha valakinek olyan segítségre van szüksége, ami túlmutat a te kompetenciádon, tudd, hogy hova lehet irányítani.



INTERNATIONAL
STEP by STEP
ASSOCIATION



6. Blokk

2. nap > Identitásérzékeny megközelítés

Identitásérzékeny megközelítés

Az identitás értelmezése két megközelítésből



Esszencializmus

Csak egy „valódi” énünk létezik. Az identitásunk születésünktől fogva meghatározott és egész életen át állandó.

Konstruktivizmus

Idővel változunk. A környezetünk és a kapcsolataink folyamatosan hatnak az identitásunkra, újra és újra átértelmezzük az identitásunkat.

Az identitás utalhat...

Egy személy vagy csoport tulajdonságaira

Magában foglalhatja az emlékeket, élményeket, kapcsolatokat és értékeket, amelyekből megalkotjuk az énképünket

Magában foglalja lényünk különböző részeit: külső és belső önmagunkat, ahogy folyamatosan változunk

Mindannyian másmilyenek vagyunk

- Közös bennünk, hogy mindannyian másmilyenek vagyunk. Másnak lenni maga a szabály, nem pedig a kivétel.
- Mindannyiunknak egyedi jellemvonásai, látásmódja, érzései, tapasztalatai és élettörténete van.
- A sokszínűség mindenütt körbevesz minket, gazdagítja és színesíti a világunkat.



Feladat



Egy papírlap egyik oldalára rajzold le, hogy hogyan látod magadat.



Fordítsd meg a lapot, és rajzold le, hogy szerinted mások milyennek látnak téged.

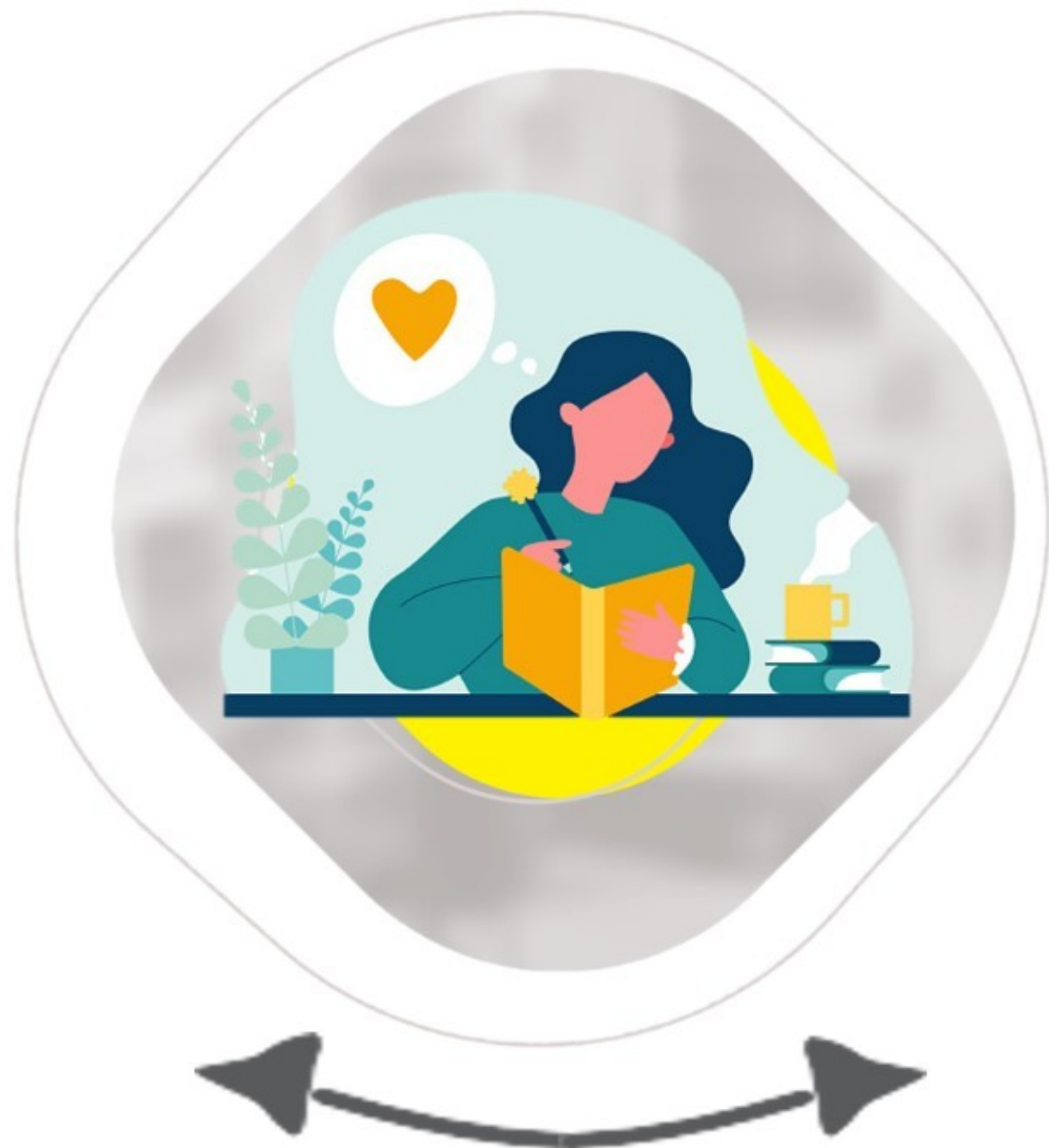
Reflexió: Vannak hasonlóságok, különbségek a két rajz között?

Belső és külső identitás



A belső identitás arra vonatkozik, ahogy én látom saját magamat.

A saját személyes értékeimet, meggyőződéseimet, véleményeimet, döntéseimet jelenti.



A külső identitás arra vonatkozik, hogy

1. Milyennek szeretném, hogy mások lássanak engem, és
2. Mások hogyan látnak engem

Mások milyen szociális kategóriákba helyeznek el engem (ember, intézmények).

Amna



Az identitás dinamikus és képlékeny

Sokféle identitásunk van. Az identitásunk sokféle formát ölthet, időben és térben is változik. Az identitásunk csakis a miénk.



Az identitás kölcsönhatásban van a környezettel

Az identitásunk függvénye annak, hogy honnan jöttünk (család, nem, életkor, társadalmi-gazdasági státusz), és folyamatos kölcsönhatásban van a társas interakcióinkkal.



Az identitást befolyásolják a személyes élmények

Az identitásunkat a kibontakozó készségeink, érdeklődésünk, értékeink, döntéseink, álmaink és egyedi világerőtelmezésünk is befolyásolják.

Amna

Feladat



Nézd meg a rajzaidat



Reflexió:
Szerinted mi befolyásolja,
hogy mások milyennek
látnak téged?

Amna

Sztereotípiák

- A sztereotípiák leegyszerűsítő és általánosító vélemények egy személyről vagy csoportról.
- A tudósok szerint, amikor gondolkozunk, hajlamosan vagyunk leegyszerűsíteni az információkat és általánosító kategóriákba sorolni a dolgokat a fejünkben, hogy egyszerűbbé tegyük a gondolkodási folyamatot
- A tudósok azonban azt is megállapították, hogy képesek vagyunk a rugalmas gondolkodásra. A toleráns agy rugalmasabban gondolkodik.
- A sztereotípiák tartalma lehet pozitív és negatív kicsengésű is. A negatív sztereotipizálás elfogultsághoz vezethet.



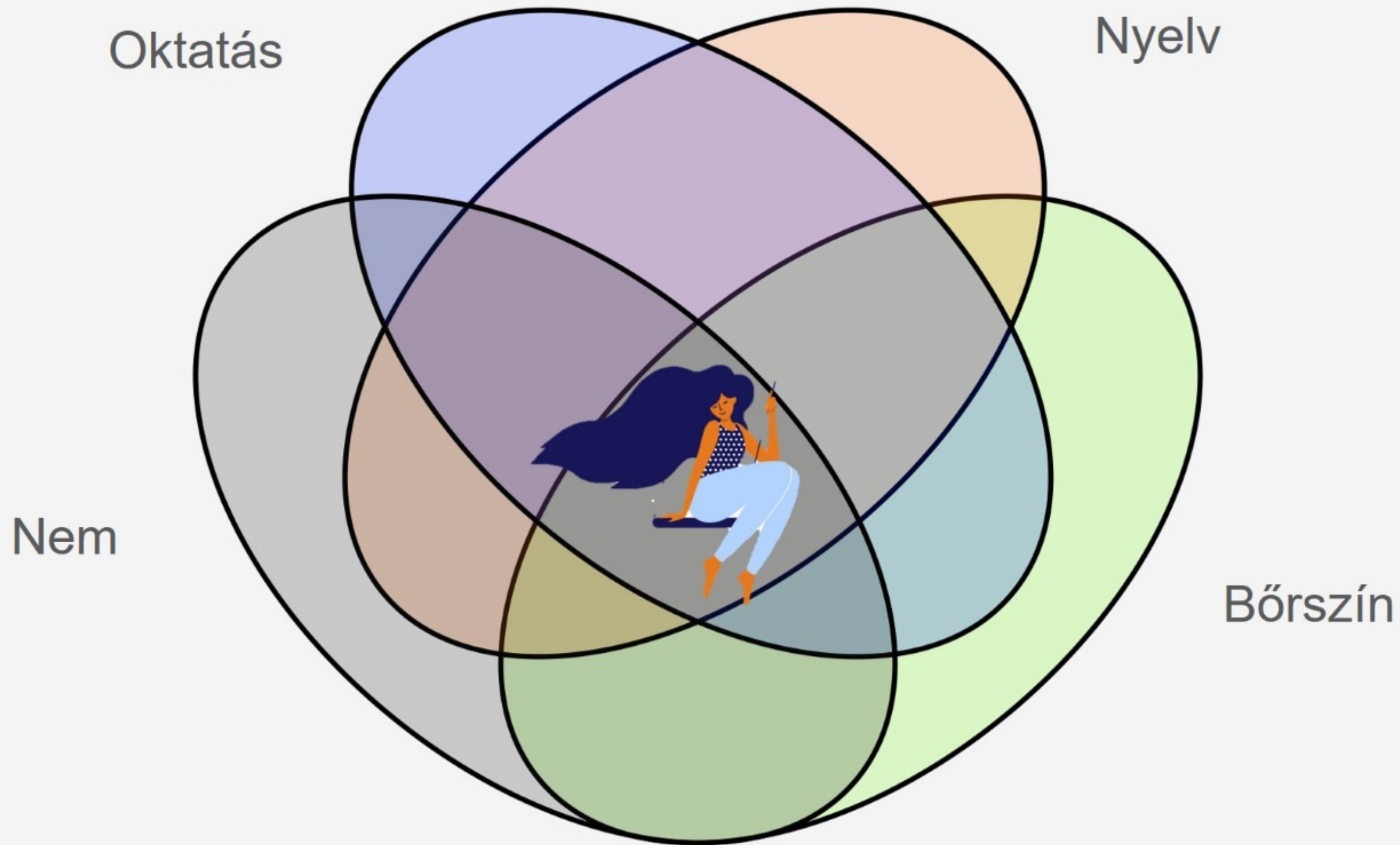


Tudattalan elfogultság

Az elképzeléseink alapján képesek vagyunk észrevétlenül feltételezésekbe bocsátkozni vagy következtetéseket levonni mások identitásával kapcsolatban. Fogadjuk el, hogy ilyenek vagyunk, legyünk tudatában a feltevéseinknek, és próbáljuk meg kezelni azokat.



Amna



Mindannyiunknak több, egymást átfedő identitásunk van, amelyekhez kiváltságok vagy elnyomás társul. Az identitással kapcsolatos szociális tapasztalataink befolyásolhatják az életkörülményeinket, mihez férünk hozzá és mihez nem, és hatással vannak az énképünkre.

Amna

Az interszekcionalitás segíthet:

Megérteni, hogyan lehetünk egyszerre kiváltságos és elnyomott helyzetben

Megérteni, hogy milyen szerepet játszhat a kontextus az identitásunkról szerzett tapasztalatainkban

Olyan keretet adni, amin keresztül reflektálhatunk a személyes identitásainkra, elfogultságainkra és a tréning során ismertetett dinamikák előmozdítására

Menekült közösségekkel folytatott munka

Az emberek mindig is vándoroltak



- A világtörténelem során sok népmozgás volt megfigyelhető. Számos ok készíteti az embereket arra, hogy útra keljenek. Az otthon elhagyása történhet kényszerű okból vagy szabad választásból is.
- Az emberek mindig is vándoroltak és keveredtek, interkulturális kapcsolatokat alakítottak ki, közösségeket hoztak létre, formáltak és változtatták a kultúrát.
- Akár szabad választásból történik a migráció, akár nem, minden döntés és minden utazás az egyén egyedi megtapasztalása.

Kényszerű lakóhelyelhagyás



Kényszerű lakóhelyelhagyásra olyan emberek kényszerülnek, akiknek lakóhelye, országa nem biztonságos.

Ilyen helyzetben előfordulhat, hogy azonnal menekülni kell, de az is lehet, hogy az embernek van ideje tervezni, mielőtt elhagyja otthonát.

A pontos körülményektől függetlenül joguk van biztonságos helyet keresni és joguk van a nemzetközi védelemre.

Az identitásérzékeny megközelítés alkalmazásához szükséges:



Felismerni

Milyen fontos reflektálni saját identitásunkra a mindennapi életben és a szakmai életben egyaránt.



Reflektálni önmagunkra

Saját identitásunkra: kiváltságainkra, küzdelmeinkre, elfogultságainkra és elvárásainkra.



Tudatában lenni

Elkerülni a feltételezéseket.
Gyakorolni, hogy tisztelettel és érdeklődéssel forduljunk mások felé.
Gyakorolni, hogy elismerjük, ha sértő feltételezéssel éltünk.



Hozzáférést biztosítani

Gondoskodni arról, hogy a terek minden résztvevő számára elérhetőek legyenek, és figyelembe vegyék valamennyi résztvevő szükségleteit.

Identitásérzékeny tippek:

Alakítsunk ki befogadó környezetet már az elején:

- Fogadjunk el egy csoportszerződést, amely a csoportra vonatkozó szabályokat tartalmazza
- Olyan szabályokat foglaljunk bele, amelyek elősegítik a tiszteletet és a kommunikációt
- Ha valaki megszeg egy szabályt, emlékeztessük a szabályokra, de ne elítélő stílusban

Ne várd el, hogy a résztvevők saját közösségük szakértői legyenek

- Ne feltételezd, hogy egy adott közösség tagjai mindenben egyformán vélekednek vagy azonosak a szokásaik

Használj sokféle anyagot:

- A kommunikációs terekben használj sokféle és a világ különböző részeiről származó anyagokat: könyvek, művészek, írók, dalok, posztterek, tevékenységek, illatok, ízek, textúrák.
- Díszítsd fel a teret a résztvevők alkotásaival. Mindenki legyen képviselve.

Mindenki felé legyenek magas elvárásaid:

- Ne várj el senkitől se kevesebbet az életkora, képessége(i) vagy fogyatékossága(i), nyelvi készségei, etnikai hovatartozása, háttere miatt.



Identitásérzékeny tippek:



Oszd fel a teret különböző részekre:

- Rendezd el a fizikai teret úgy, hogy legyen külön hely a csoportos és egyéni időtöltésre, különféle tevékenységekre és csoportos feladatokra, mint a relaxáció, mozgás, kreatív tevékenységek és közösségépítés.
- Figyeld meg, hogy a résztvevők hogyan viszonyulnak az egyes terekhez.



Tanulj meg néhány szót a résztvevők nyelvén:

- Ha megtanulsz néhány szót a résztvevők anyanyelvén, azzal megmutatod, hogy törődsz velük. Ez segítheti a kommunikációt és erősítheti a kapcsolatokat.



Maradj nyitott:

- Ne csak a jó és rossz mentén gondolkozz
- Az eredmények és célok helyett próbálj meg a folyamatra és az értékeidre összpontosítani
- Készülj olyan tevékenységekkel, amelyek ösztönzik a résztvevők közti nézőpontcserét és eszme cserét, hogy jobban megismerhessék egymást



Vezess naplót:

- Minden nap sok tanulási lehetőséget rejt magában.
- Szánj időt arra, hogy leírd, mit tanultál, lehet ez egy új szó, perspektíva vagy a saját munkádra való reflexió.





Reflexió

ÖSSZEFOGLALÁS

- A trauma nem azonos velünk, hanem egy olyan dolog, ami megtörtént velünk. Mindenre más hatással lehet egy trauma.
- Amikor működik az érzelemszabályozásunk, nyugodtak vagyunk, képesek vagyunk uralkodni magunkon és a toleranciaablakon belül vagyunk
- Az érzelemszabályozás tanulható és idővel be lehet gyakorolni, egyéni és közösségi formában is
- A munkánk során elsődleges szempont a biztonság és a biztonságról való gondoskodás
- Szakemberként fontos, hogy képesek legyünk felismerni a trauma hatását, jeleit, megfelelő ellátást biztosítsunk és elkerüljük a retraumatizációt

ÖSSZEFOGLALÁS



Sok minden vagyunk. Az identitásunk számos formát ölt és idővel változik, ahogy a különféle helyekre, emberekre és környezetre reagálunk.



Fontos, hogy szakemberként és facilitátorként reflektáljunk az identitással kapcsolatos tapasztalatainkra, az elfogultságainkra és a gyakorlatainkra, hogy meg tudjuk alapozni a szövetségi kapcsolatot.



Az interszekcionalitás egy olyan keretet ad, amelyen keresztül reflektálhatunk a személyes identitásainkra, elfogultságainkra, és mozgásba hozhatjuk a tréning során megismert dinamikákat.




Az identitásérzékeny megközelítés azt jelenti, hogy gyakoroljuk az önreflexiót és megpróbálunk tisztelettel, megértéssel és kíváncsisággal kapcsolódni másokhoz.

Kicsekkolás

- Keresd meg a fejed tetejének közepét
- Képzeld el, hogy onnan szívod be a levegőt, és amikor kifújod a levegőt, a levegő lefelé áramlik a testedben.
 - Figyeld meg, hova jut a levegő.
 - Figyeld meg, hogy mit érzel ebben a testrészében.
- Keresd meg egy szót, ami leírja, hogyan mész el a mai napról és mit viszel magaddal.



Amna



Nincs veled
semmi baj
Ilyen a növekedés
az átalakulás
önmagad megvédése
amikor elveszel a zajban
megpróbálsz értelmezni
úgy érzed, kihasználnak nem
törődnek veled
elveszíted a reményt
kiégsz
ez a félelem
ez a feldolgozás
ez a túlélés
ilyen, amikor élsz

-- *Rupi Kaur - Utazás*

Amna

További anyagok

Olvasni:

- Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.
- Geertz, C. (1973). The Interpretation of Cultures : Selected Essays. New York :Basic Books
- Derman-Sparks, L., Edwards, J. O., & National Association for the Education of Young Children. (2010). Anti-bias education for young children and ourselves. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children.

[A toleranciaablak a fiatalokkal folytatott munka vonatkozásában \(angol nyelvű\)](#)

Nézni:

- Légzésgyakorlatok
[Mélyhasi légzés gyakorlatok \(angol nyelvű\)](#)

Felhasználásra:

- Vicki Reynolds öngondoskodó eszközök (angol) 'Zone of Fabulousness' team self-care tools: https://vikkireynoldsdotca.files.wordpress.com/2020/01/zof_digital.pdf

Hallgatni:

- [Podcast on young people and trauma from the Anna Freud centre](#) (angol nyelvű podcast: fiatalok és a trauma)



Amna

Honlap: www.amna.org

Email: info@amna.org

Amna