

---

**Pszichoszociális gyógyító terek létrehozása kisgyermekek számára — Rövid útmutató**

# Kollektív gyógyító terek

2022. július

# DRAFT



# Tartalom

<b>Szakkifejezések gyűjteménye</b>	<b>3</b>
<b>Bevezetés</b>	<b>5</b>
Az Amnáról	7
<b>Kollektív gyógyító terek</b>	<b>8</b>
Értékalapú megközelítés	8
Identitásérzékeny megközelítés	10
<b>Traumaérzékeny megközelítés</b>	<b>13</b>
Mi a trauma?	14
A trauma, a toxikus stressz és a retraumatizáció lehetséges jelei	15
Szabályozás	16
<b>Fontos alapelvek: kollektív gyógyító terek kialakítása gyermekek és családok számára vészhelyzetben</b>	<b>19</b>
A tér	24
<b>Gyermekvédelmi aggályok</b>	<b>36</b>
Gyermekvédelmi aggályok kezelése	36
<b>Mellékletek</b>	<b>38</b>
1. melléklet	38
2. melléklet	39

## Szakkifejezések gyűjteménye

A **menedékkérő** olyan személy, aki menedékjog iránti kérelmet nyújtott be valamely harmadik országban.

**Kollektív traumának** nevezzük egy traumatikus eseménynek a közösség, a társadalom vagy a nemzet egészére gyakorolt hatását. Kollektív traumát okozhat például egy földrengés vagy népirtás. Fontos megjegyezni, hogy bár a közösségek kollektív traumát élhetnek át, a közösség minden egyes tagja egyéni módon reagál a traumatikus eseményre.

A **kollektív gyógyulás** csoportban történik, amikor egyének összejönnek —akár jelenléti, akár online formában—, hogy együtt keressenek gyógyulást.

A **közösségi reziliencia** arra a képességre utal, amely által a közösség képes megbirkózni az ártalmas eseményekkel, képes azokat túlélni és azokból meggyógyulni. Lásd a reziliencia definícióját lent.

A **közös szabályozás (koreguláció)** olyan folyamat, amely során két ember vagy egy csoport magasabb fokú érzelemszabályozást képes elérni. Például amikor a gondozó nyugodt és megnyugtató hangon beszél a kétségbeesett gyermekkel, és ennek hatására mindketten nyugodtabb érzelmi állapotba kerülnek. Vagy amikor egy csoport közösen vesz részt egy érzelemszabályozási gyakorlatban, és a csoportenergia a gyakorlat hatására után lenyugszik.

A **koragyerekkori képességgondozás, képességfejlesztés (angolul: Early childhood development, ECD)** az ENSZ Gyermekjogi egyezménye (1989) szerint a gyermekek 0—8 éves koráig tartó időszakot öleli fel. A korai fejlesztési szolgáltatások, köztük a koragyerekkori oktatás-nevelés (angolul: early childhood education, ECE) és a koragyerekkori gondozás és fejlesztés (angolul: early childhood care and development, ECCD), lehetőséget biztosítanak a gyermekek számára, hogy képzett gondozók segítségével, játékos formában fedezzék fel és ismerjék meg a világot.

Az **érzelemszabályozás (más szóval önszabályozás vagy szabályozás)** az egyén azon képessége, hogy egy stresszes helyzetben vagy egy stresszes esemény után képes uralni a saját érzelmi és pszichológiai reakciót. A jól szabályozott egyén stresszes helyzetekben vagy stresszes események után képes uralkodni magán és megbízik a saját döntési képességében. Önszabályozás során a légzőgyakorlatok, a zene, a mozgás vagy a relaxációs rituálék is segíthetnek helyreállítani az érzelmi egyensúlyt.

Az **identitásérzékeny megközelítés** elismeri és üdvözli, hogy egy személy identitása több különböző összetevőből áll. Ezt a megközelítést alkalmazva, a szolgáltatásokat igénybe vevő egyének választják meg, hogy milyen aspektusokat kívánnak magukból bevinni és megosztani, a szervezetek pedig munkájuk során folyamatosan reflektálnak a hatalmi dinamikákra és az egyenlőtlenségekre.

Az **intergenerációs trauma** a traumatikus élmények generációkon átívelő pszichológiai hatását jelenti.

A **menekült** olyan személy, aki származási országának elhagyására kényszerült.

A **trauma** a testünk érzelmi és pszichológiai válaszreakciója egy traumatikus eseményre. Amikor a szervezetünk egy traumatikus esemény során nem képes feldolgozni vagy levezetni a felfokozott érzelmeket és stresszszintet, akkor a testünk elraktározhatja a traumára adott válaszreakciót, és így egy részünk benn ragadhat a múltbeli traumatikus eseményben. Majd később, amikor az agyunk hasonló fenyegetést észlel, újra aktiválódhat a traumaválasz. Ezt nevezzük **retraumatizációnak**.

**Traumatikus esemény** lehet bármilyen olyan esemény vagy megtapasztalás, ami fenyegeti az egyén pszichológiai és fizikai biztonságérzetét. Egy életveszélyes helyzet, súlyos sérülés, erőszak, bántalmazás vagy elhanyagolás mind lehetnek traumatikusak.

A **traumaérzékeny** megközelítés azt jelenti, hogy szándékosan olyan tereket és kapcsolatokat alakítunk ki, amelyek törődnek és gyógyítóak. Nem feltételezzük senkiről sem, hogy traumát élt át, de olyan tereket és szolgáltatásokat alakítunk ki, amelyek segítséget nyújtanak az önszabályozáshoz és a koregulációhoz (lásd a koreguláció definícióját).

A **traumatudatos szemlélet** azt jelenti, hogy a szolgáltatások elismerik az egyének, a családok és a közösségek által átélt trauma lehetséges hatását. A traumatudatos szemlélet megmutatkozik abban is, hogy az emberi interakciókat és a szervezeti gyakorlatokat úgy alakítják ki, hogy azokat kiszámíthatóság jellemezze, és lehetőséget biztosítsanak az érzelemszabályozásra és a pszichoszociális gyógyulásra.

A **vikariáló trauma** egy együttérzési reakció, ami akkor következik be, amikor a segítő személyt súlyos mértékben megérintik más emberek traumatikus élményei. A segítő úgy érzi, mintha ő maga is átélte volna azt a traumát vagy stresszt, amelyet valaki más tapasztalt meg.

A **pszichoszociális** kifejezés az egyén érzelmi állapotát és jóllétét befolyásoló szociális, kulturális és egyéb tényezők közötti interakciókat jelenti.

A **pszichoszociális támogatás** az egyén jóllétének fejlesztésére irányuló beavatkozásokat jelenti. A Vöröskereszt és Vörösféldhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége (IFRC) szerint az ilyen típusú intervenciók a következő elvekre épülnek: 1) biztonságérzet 2) nyugodtság 3) egyéni és közösségi önrendelkezés 4) kapcsolódás 5) remény.

A **reziliencia (rugalmas ellenállóképesség)** az egyén azon képességét jelenti, amely által képes alkalmazkodni a nehéz élethelyzetekhez, képes felállni, túllépni és felépülni a traumatikus események hatásaiból. A közösség rezilienciája, a nehéz

élethelyzetekhez való közös alkalmazkodási és megküzdési képessége, az egyén megküzdési és reagálási képességét is befolyásolja.

A **biztonságos terek** olyan fizikai vagy virtuális terek, ahol az embereket örömmel fogadják, ahol összejöhetnek, találkozhatnak egymással és kapcsolódhatnak egymáshoz. Ezeket a tereket strukturált elrendezés és kiszámítható rutinok és foglalkozások jellemzik, ami segít, hogy az egyének úgy érezzék, hogy észreveszik őket, törődnek velük, és így idővel a közösséghez tartozónak érezhetik magukat.

A **toxikus stressz** a testünk válaszreakciója elhúzódó stresszhatásra vagy több stressztényező egyidejű fennállására. Toxikus stressz alakulhat ki például akkor, ha valaki háborús övezetben él, természeti katasztrófa átérlője, fegyveres konfliktus fenyegeti, erőszaknak van kitéve vagy veszteséget szenved el, rosszuk bánnak vele vagy bántalmazták.

Az **értékalapú megközelítés** egy szervezet vagy kezdeményezés működésének alapelveire utal. Az értékalapú megközelítés a mennyiség helyett a minőségre, a számok helyett az tapasztalatra helyezi a hangsúlyt. A szervezeti döntéshozatalt, szabályzatot, eljárásokat és interakciókat a fontosnak vallott értékek, például a méltányosság vagy a tisztelet vezérik.

A **fiatalok** az ENSZ meghatározása alapján a 15 és 24 év közötti személyeket jelentik, bár számos országban külön jogi meghatározás létezik erre a fogalomra.

A **megnyugvás** arra utal, amikor hagyjuk és támogatjuk, hogy a test, az elme és a lélek megpihenjen és felépüljön.

## Bevezetés

Ezt az útmutatót az Amna csapata állította össze koragyermekkori fejlesztésben, oktatásban és gondozásban dolgozó szakemberek, terapeuták, valamint olyan emberek segítségével, akik maguk is arra kényszerültek, hogy elhagyják lakóhelyüket. Az Amna minden programját az érintett közösségekkel együtt dolgozza ki.

Az útmutató célja bemutatni a vészhelyzetben nyújtott pszichoszociális szolgáltatások jó gyakorlatait és alapelveit. Több mint hat év során összegyűjtött tapasztalatra épül, amely során biztonságos tereket hoztunk létre és segítettünk más szervezeteknek létrehozni kisgyermek és családjaik számára a menekülttáborokban és városi környezetben.

Ez a kiadvány nem egy kézikönyv, hanem bevált gyakorlatok alapelveinek gyűjteménye, ami segít a tervezésben és a megvalósításban. Olyanoknak szól, akik munkájuk során közvetlen kapcsolatba kerülnek az érintett közösségekkel, legyenek akár önkéntesek, vezetők vagy szakemberek. Az útmutató bemutatja milyen alapelveket érdemes szem előtt tartani, amikor biztonságos teret szeretnénk kialakítani kisgyermek és családjaik számára. Célja, hogy könnyen használható legyen azok számára, akik először dolgoznak ilyen szolgáltatások kialakításán vagy

megvalósításán, illetve azok számára, akik szeretnék felfrissíteni a jó gyakorlatokkal kapcsolatos ismereteiket.

DRAFT

## Az Amnáról

Munkánk egy sátorban kezdődött a Görögország és Észak-Macedónia között húzódó határon, és azóta világszerte növekszik. Azokra a helyekre fókuszálunk, ahol a legnagyobb pozitív hatást tudjuk elérni a trauma és a toxikus stressz hatásainak enyhítését célzó szolgáltatásokkal. Játékalapú koragyermekkorai programunk, a [Baytna](#), a családok gyógyulását támogatja, ifjúsági programunk, a [Dinami](#), pedig biztonságos teret kínál, ahol a fiatalok kapcsolódhatnak egymáshoz. [Online terápiás támogatást](#) is kínálunk felnőttek számára, valamint [online jóléti tereket](#) humanitárius munkatársak számára.

Világszerte különféle közösségi szervezetekkel vagyunk partnerkapcsolatban, hogy traumatudatos és identitásérzékeny pszichoszociális segítséget nyújtsunk olyan embereknek, akik fegyveres konfliktusokban, természeti katasztrófákban és kényszerű lakóhelyelhagyáson érintettek. Befektetünk a helyi szervezetekbe és képzést biztosítunk a helyi szervezeteknek, hogy képesek legyenek biztonságos, kollektív gyógyító tereket létrehozni, amelyek traumatudatos és identitásérzékeny támogatást nyújtanak a menekülteknek. Partnereink között elősegítjük a tanulást és a tudásmegosztást, hogy gyógyító hálózatokat építsünk ki a menekültek számára.

Küldetésünk, hogy megerősítsük a közösség kapacitását a gyógyításban. Olyan világot szeretnénk teremteni, ahol a menekültek határozhatják meg saját jövőjüket, és nem kötik meg őket a fegyveres konfliktus és a lakóhelyelhagyás hatásai.

Az Amna rendszeresen tart képzéseket a traumaérzékeny segítségnyújtásról, ami segítséget nyújthat a biztonságos gyakorlatok alkalmazásában. A hamarosan induló képzések időpontjáról az Amna [honlapján](#) lehet tájékozódni.

## Kollektív gyógyító terek

Az Amna koragyermekkori kollektív gyógyító tereit olyan gyermekek és családok számára alakítjuk ki, akik szélsőséges eseményeket éltek át, például fegyveres konfliktust, erőszakot vagy természeti katasztrófákat. Olyan terek ezek, amelyek örömet, megnyugvást, megértést és a valahová tartozás érzését adják, és ahol a gyerekek és gondviselőik közösen gyógyulhatnak és építhetnek rezilienciát. Egyszerű eszközöket adunk a gyerekek és családok kezébe, amelyek segíthetik az átélt sokk és stressz utáni felépülésüket, és közösen dolgozunk a bizalom, a biztonságérzet és a kapcsolódás újraépítésén ott, ahol a nehéz élethelyzetek hatására ezek sérültek.

A kollektív gyógyító terek gyermekközpontú, szándékos és játékalapú módszerekkel dolgoznak és a koragyermekkori gondozás jó gyakorlataira építenek. Kiemelt szerepet kapnak a rutinok és az érzelemszabályozást, az ön- és csoportos kifejezést támogató tevékenységek, valamint a gyermekek és gondviselőik közötti érzékeny, odafigyelő kapcsolatok kialakítását célzó tevékenységek.

### A kollektív gyógyító terek:

- Úgy fogadják be és fogadják el a résztvevőket, ahogy vannak, és tiszteletben tartják az érzéseiket, az érzelmi folyamataikat és azt, hogy milyen ütemben képesek bekapcsolódni;
- Lehetővé teszik, hogy az emberek találkozhassanak egymással, megoszthassák egymással élményeiket, és melegszívű, kedves és odafigyelő facilitátorokon keresztül elősegítik a hovatartozás érzésének kialakulását;
- Segíthetnek a résztvevőknek élményeik, érzéseik és érzelmi reakcióik megértésben. Reményt, megnyugvást, nevetést és örömteli pillanatokat adnak, ami elengedhetetlen a gyógyuláshoz, valamint segíthetnek az érzelemszabályozásban és abban, hogy újra legyen jövőképük.

Javasoljuk, hogy a foglalkozásokra többféle pszichoszociális gyakorlatot is vigyen be, amelyeket biztonságosan és felelősen tud facilitálni (például játék, történetmesélés, zene, művészet, légzőgyakorlatok), hogy a csoport minden tagja megtalálhassa a számára hatékony önkifejezési és koregulációs módot. A résztvevők később maguk is tudják alkalmazni ezeket a technikákat a kollektív gyógyító téren kívül is, ha szükséges.

Minden embernek és minden helyzetben más eszközök és gyakorlatok fognak beválni. Ezért olyan fontos sokféle tevékenységet és gyakorlatot bemutatni, ahelyett, hogy mindig ugyanazt ismételnénk el újra és újra.

### Értékalapú megközelítés

A pszichoszociális munkában az értékalapú megközelítés azt jelenti, hogy bizonyos értékeket, etikai elveket és alapelveket beépítünk a segítségnyújtás gyakorlatába, miközben igyekszünk elősegíteni az egyének vagy közösségek pszichoszociális jóllétét. Ez a megközelítés elismeri az értékek jelentőségét az emberi viselkedésben,



az érzelmekben és a kapcsolatokban, és elengedhetetlen tényezőnek tartja azokat a holisztikus és fenntartható pszichoszociális egészség elősegítésében.

Amna – Refugee Healing Network

## Mit értünk értékek alatt?

- Az értékek arra utalnak, ami fontos számunkra (és nem feltétlenül arra, ami erkölcsileg helyes)
- Az értékek vezérik a tetteinket, a döntéseinket, az életmódunkat és azt, hogy milyen emberre szeretnénk válni
- Az értékek rendkívül személyesek, és minden ember számára mást jelentenek
- Ha harmóniában élünk az értékeinkkel, sokkal nagyobb megelégedettséget élünk át, hitelesebbnek érezzük magunkat, és úgy érezzük, értelme van a dolgoknak
- Értékek pl. az őszinteség, tolerancia, önállóság, erő, igazságosság, hűség, sokszínűség



Kép: Diana Ejaña

Az értékalapú munkavégzés azt jelenti, hogy bizonyos közösen elfogadott értékek mentén kapcsolódunk a munkatársakhoz és a szolgáltatásokat igénybe vevő emberekhez, valamint ezen értékek mentén alakítjuk ki a szolgáltatásainkat.

Az Amna munkáját olyan alapértékek vezérik, mint a tisztelet, a megértés, a kíváncsiság és a kapcsolódás.

**Tisztelet:** A tisztelet azt jelenti, hogy elfogadjuk és tiszteletben tartjuk minden egyes ember egyedi megtapasztalásait, hozzáállását, identitásait, képességeit, érzéseit és azt, hogy milyen ütemben kész bekapcsolódni a foglalkozásokba.

**Megértés:** A megértéshez hozzá tartozik, hogy a másik embert nyitott szívvel és elmével és értő figyelemmel hallgatjuk meg, igyekszünk együtt érezni vele, miközben felismerjük azt is, hogy sosem leszünk képesek teljes mértékben megérteni a másik ember nézőpontját.

**Kíváncsiság:** A kíváncsiság azt jelenti, hogy tisztelettel odafordulva próbáljuk megérteni minden ember egyedi lényét, hogyan próbál eligazodni a világban, és milyen egyedi tapasztalatai vannak.

**Kapcsolódás:** A kapcsolódás, mint érték arra utal, hogy igyekszünk elősegíteni a pozitív kapcsolatokat, és támogatjuk az embereket, hogy képesek legyenek kapcsolatot teremteni múltbéli, jelenlegi és jövőbeli önmagukkal, valamint a különféle identitásokkal, amelyeket különféle kontextusokban megtapasztalhatnak.

Ezek az értékek vezérik az Amna facilitátorait, miközben tiszteletteljes és törődő kapcsolatokat építenek ki a programok résztvevőivel, megértik az egyes emberek és közösségek egyedi szükségleteit és nézőpontjait, és igyekeznek kulturálisan megfelelő formában és tiszteletteljes módon elősegíteni a biztonságot.

Arra bátorítjuk a csapatokat, hogy azonosítsák be, mely értékek határozzák meg a munkájukat, hiszen ezen értékek által vezérelve kellene csapatként is együtt dolgozniuk, ezen értékek alapján kellene kialakítaniuk és megvalósítaniuk a szolgáltatásaikat és kapcsolódniuk a szolgáltatásaikat igénybe vevő emberekhez.

Azt tapasztaltuk, hogy amikor ezek az értékek vezérik a gyakorlati munkát, akkor a munkavégzés mikéntje természetesen trauma- és identitástudatosabb.

## Identitásérzékeny megközelítés

Az Amna munkája identitásérzékeny, és támogatjuk, hogy partnereink is így dolgozzanak. Az identitásérzékeny azt jelenti, hogy tiszteletben tartjuk és értékesnek tartjuk minden ember egyedi lényét és önábrázolását, aktívan tanulunk a hasonlóságainkról és a különbözőségeinkről, és ünnepejük ezeket. Hisszük, hogy az identitás képlékeny és életünk során változhat. Tudjuk, hogy számos tényező (pl. életkor, születési hely, családtörténet, a közösség hiedelmei, amelyben felnőttünk stb.) befolyásolhatja az identitástudatunkat. Minden igyekezettel azon vagyunk, hogy ne feltételezzük, hogy megértjük vagy ismerjük mások értékeit vagy élettapasztalatát, és ne címkézzük meg az embereket. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy az emberek, akikkel dolgozunk, úgy érezzék, hogy önmaguk lehetnek, és szabadon kifejezhetik magukat.

Ahelyett, hogy feltevéseket alakítanánk ki valakiről vagy egy közösségről, igyekszünk mindig tiszteletteljes érdeklődést mutatni a tapasztalatik iránt, és megpróbálunk mindenkihez kapcsolódni. Nem várjuk azt a résztvevőket, hogy képviseljék a „népüket” vagy a közösségüket. Ehelyett kölcsönösen tanulunk a saját és egymás kultúrtörténeteiről, közösségi tapasztalatairól és a narratívákról, amelyek hatással vannak ránk. Reflektálunk arra, hogy a saját élettapasztalataink és a társadalom, amelyben felnőttünk, hogyan befolyásolják a jó és rossz fogalmától alkotott képünket.

Fontosnak tartjuk, hogy folyamatosan reflektáljunk a saját elképzeléseinkre és elfogultságainkra, hiszen ezek hatással lehetnek arra, ahogyan másokat és mások döntéseit és/vagy viselkedését értelmezünk, és hogyan viszonyulunk hozzájuk. Sosem feltételezzük, hogy az a helyes, ahogyan mi gondolkodunk.

### Az identitásérzékeny facilitátorok:

- Tiszteletet tanúsítanak az iránt a közösség iránt, amellyel együtt dolgoznak, és folyamatosan figyelik, hogy nem ítélnék-e;
- Észben tartják, hogy minden embernek meg van a maga története, és hogy senki sem a saját döntéséből vált menekültté;
- Elismerik, hogy hatalmas változással jár az otthon és az ismerős dolgok elhagyása;
- Őszinték és reflektálnak a saját személyes hiedelmeikre, és arra, hogy ezek hogyan befolyásolhatják a munkájukat;

- Elismerik, hogy minden embernek joga van meghatározni saját identitását, és segítenek nekik, hogy ezeket biztonságos és védett térben fejezhessék ki;
- Kíváncsiak azoknak az embereknek az identitásaira, akikkel együtt dolgoznak, és személyesen törekszenek rá, hogy tiszteletteljes és érdeklődő beszélgetéseken keresztül még jobban megismerjék azt az embert vagy családot, akivel dolgoznak, hogy ezáltal jobban tudjanak kapcsolódni hozzájuk;
- Gondoskodnak róla, hogy mindenki úgy érezze, szeretettel fogadják és befogadják a közösségi térbe/szolgáltatásokba, amelynek részesei. Ha probléma merül fel, a csapattal közösen dolgoznak annak megoldásán.

### Identitásérzékeny tippek

#### **Teremtsünk befogadó környezetet már az elején.**

- Fogalmazzunk meg közösen egy csoportszerződést, amiben lefektetjük a csoportban érvényes szabályokat.
- Olyan szabályokat javasoljunk, amely előmozdítja a tiszteletteljes kommunikációt.
- Ha valamelyik szabályt megszegik, emlékeztessük a csoporttagokat a szabályokra, de ne ítélező módon.

#### **Ne várjuk el a résztvevőktől, hogy szakértők legyenek a saját közösségüket illetően.**

- Ne tételezzük fel, hogy az ugyanabból a közösségből származó emberek mind egyformán gondolkoznak vagy ugyanolyan szokásaik vannak.

#### **Használjunk sokféle anyagot.**

- A közösségi térben használjunk változatos, a világ minden részéről származó anyagokat: könyveket, művészeket, írókat, dalokat, posztereket, tevékenységeket, illatokat, ízeket és textúrákat.
- A résztvevők alkotásait tegyük ki a falra. Mindenkinek a munkája legyen kirakva.

#### **Mindenkivel kapcsolatban legyenek magas elvárásaink.**

- Ne várjunk el kevesebbet egyes résztvevőktől az életkoruk, a fogyatékoságuk (képességeik), a vallásuk, a nyelvi készségeik, az etnikai származásuk vagy a hátterük miatt.
- Legyünk készek nyugodt és konstruktív módon kérdőre vonni a diszkriminatív véleményeket vagy attitűdöket.

### Reflektív gyakorlat

---

Ha a facilitátor maga is átélt már hasonló eseményeket, mint azok a közösségek, akikkel együtt dolgozik, például menekült, aki pszichoszociális támogatást nyújt másoknak, miközben ő maga is ugyanazokat a problémákat éli át, akkor bizonyos interakciók és kérdések nehéz emlékeket idézhetnek fel vagy erős érzelmeket válthatnak ki belőle, amelyek befolyásolhatják a munkáját, ha nem foglalkozik velük. A facilitátor ilyen esetben kaphat reflektív támogatást, részesülhet szupervízióban vagy részt vehet olyan csoportos alkalmakon, ahol a gyermekek és családok mellett ő maga is támogatást kap a pszichoszociális jólléte karbantartásához a kollektív gyógyító térben.

Ha a befogadó közösség olyan tagja a facilitátor, akinek nincsenek hasonló tapasztalatai, számára is fontos lehet a szupervízió keresztül nyújtott támogatás, hogy biztosan képes legyen tisztán látni saját mentális állapotát, reflektálni a mentális jóllétére, és ezáltal elkerülni a vikariáló traumát (a definíciót lásd a Szakkifejezések gyűjteményében).

DRAFT

## Traumaérzékeny megközelítés

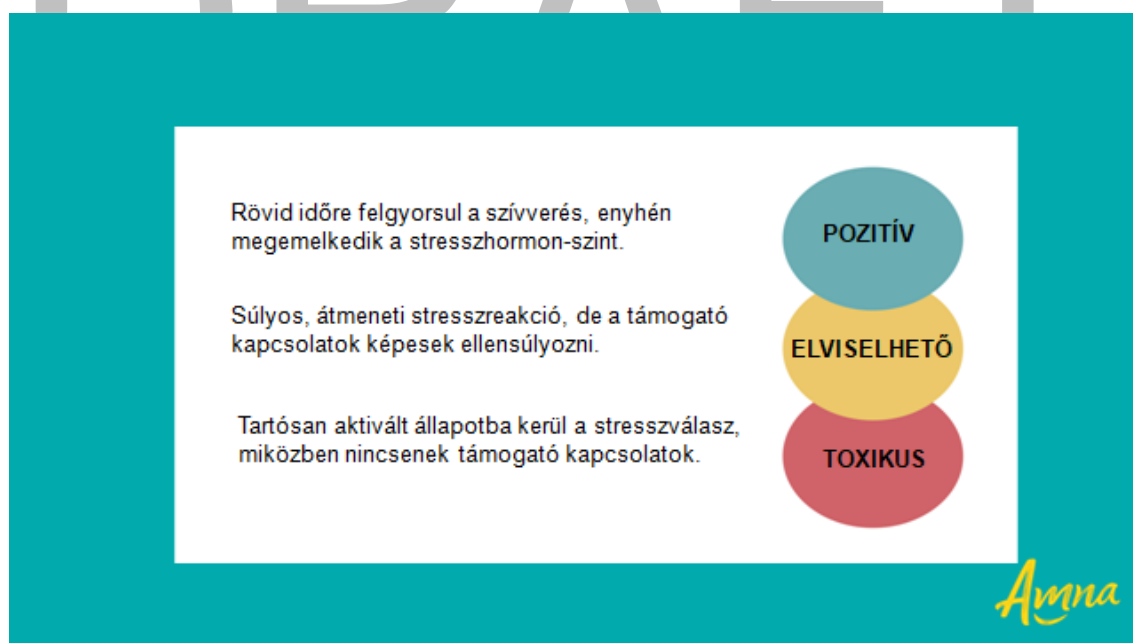
Projektjein keresztül az Amna segít, hogy a résztvevők jól érezzék magukat, kapcsolatokat építsenek, önszabályozást támogató pszichoszociális tevékenységekben vegyenek részt, és reményt adó dolgokhoz kapcsolódjanak.

A facilitátorok célja biztonságos, törődő, kollektív gyógyító tereket kialakítani olyan családok számára, akik rendkívül stresszes eseményeket, akár traumát éltek át, és akiknek megnyugvásra van szükségük.

A foglalkozások megtervezésekor figyelembe kell venni, hogy előfordulhat, hogy a résztvevők fizikai vagy érzelmi traumát hordoznak a testükben, és aktívan törekedni kell arra, hogy elkerüljük a további ártalmakat vagy retraumatizációt. Lentebb részletezzük, hogy mit fontos tudni a traumaérzékeny gyakorlatról.

### Stressznek való kitettség

A trauma szoros kapcsolatban áll a stresszel, és hosszú ideig fennálló, extrém mértékű (toxikus) stressz is előidézheti (lásd a definíciót a Szakkifejezések gyűjteményében). Gyakran fel sem fogjuk vagy nem is értjük, hogy mi történik ezekben a pillanatokban. Bár a stressz lehet pozitív is, és alapvetően egy teljesen természetes, normális reakció, a súlyos és tartós stresszrel nehéz lehet megbirkózni. A lenti kép bemutatja a stressz három fő fajtáját.



Ábra. Toxikus stressz - The Harvard Center for the Developing Child

## Mi a trauma?

A „trauma” görög eredetű szó, amelynek jelentése „seb”. A trauma a rendkívül stresszes helyzetekre, például súlyos veszélyre, erőszakra, jelentős veszteségre és/vagy életet veszélyeztető eseményekre adott érzelmi és fiziológiai válaszreakció.

A „traumatikus esemény” olyan egyszeri esemény vagy eseménysorozat, ami nagyon aggasztó az egyén számára.

Jó eséllyel traumatikussá válik egy esemény, ha:

- váratlanul következik be;
- ismételten megtörténik;
- úgy érezzük, nem állt módunkban megelőzni;
- szándék van mögötte.

Amikor traumatikus eseményeket vagy extrém stresszt élünk át, a testünket elárasztják az érzelmek és a stresszhormonok, köztük az adrenalin és a kortizol, amelyek akkor aktiválódnak, amikor veszélyben vagyunk, és segítenek bennünket az életveszélyes helyzetek túlélésében. Egy fenyegető esemény után az agyunk felméri, hogy még mindig veszélyben vagyunk-e, és jelzést küld a testünknek, ha már biztonságban vagyunk, és visszatérhetünk normál készenléti állapotba. Azonban előfordul, hogy a testünk akkor is vészhelyzeti készenléti állapotban marad, amikor már elhárult a fenyegetés. Ezt nevezzük „**hipervigilianciának**” vagy túlzott éberségnek.

Az extrém stressz vagy egy traumatikus élmény is lehet olyan megterhelő, hogy képtelenek vagyunk hozzáférni azokhoz az eszközökhöz, amelyek segítségével a testünk képes lenne levezetni a felgyülemlett érzelmeket és stresszhormonokat, és emiatt a tovább hordozza magában a traumára adott válaszreakciót. Olyan, mintha egy részünk benn ragadt volna a traumatikus eseményben vagy élményben, és még mindig fenyegetve éreznék magunkat. Ennek gyakori jelei az emléketörések és a visszatérő rémálmok, amelyek folyamatosan visszavisznek minket a múltnak ehhez a pontjához.

Ugyanakkor azt is fontos felismerni, hogy a trauma sokféleképpen hathat a testünkre, és minden embert másként érint. Mindenki a saját egyedi módján reagál az eseményekre, és élete során is különbözőképpen reagálhat hasonló történésekre. Éppen ezért sosem szabad senkiről sem feltételezni, aki valamilyen szélsőséges eseményt élt át, hogy traumatizálódott, és azt sem szabad feltételezni, hogy mások is ugyanúgy reagálnak egy adott eseményre, mint ahogy mi tennénk.

## A trauma, a toxikus stressz és a retraumatizáció lehetséges jelei

Amna – Refugee Healing Network

### A trauma / toxikus stressz lehetséges jelei

**Fizikai**

Fáradtság/ letargia, visszatérő testi tünetek (pl. fejfájás), gyakori vagy krónikus megbetegedések.

**Érzelmi**

Ingerlékenység, neheztelés, reménytelenség, bizonytalanság, depresszió, szorongás, tehetetlenség.



**Mentális**

Emléketörések, betolakodó gondolatok és képek, koncentrációs nehézség.

**Viselkedési**

Elkerülő, függő, bezárkózó, túlságosan sokat jár el / folyton lefoglalja magát.

**Kapcsolati**

Vitatkozó, bizalmatlan, zárkózott, másoktól függ.

Ábra. A trauma lehetséges jelei

Fontos, hogy ne patologizáljuk (diagnosztizáljuk pszichiátriai címkével) a rendkívül stresszes élethelyzetekre adott természetes válaszreakciót. A trauma, a retraumatizáció és a toxikus stressz fent említett jelei természetes tünetként is előfordulhatnak, ha valaki nagyfokú stresszt vagy traumatikus élményt él át. Például, ha elveszítünk egy számunkra fontos személyt, akár hónapig is eltarthat, mire újra önmagunknak érezzük magunkat, de idővel talpra állunk. Azok az emberek, akinek van egy támogató bázisa, és van lehetőségük kicsit pihenni, idővel jobban fogják érezni magukat.

Ha toxikus stresszt vagy traumát átélő emberekkel dolgozunk, mindig emlékezzünk Viktor Frankl szavaira:



**Egy abnormális helyzetben az abnormális reakció a normális magatartás.**

Victor E. Frankl



## Szabályozás

Amikor traumát vagy toxikus stresszt élünk át, meg kell találnunk az önszabályozás módját. Az önszabályozás azt jelenti, hogy képesek vagyunk lenyugtatni és stabilizálni a testünket.

Dan Siegel (1999) vezette be a toleranciaablak fogalmát, amely azt az állapotot írja le, amikor a nehézségek és stressz ellenére úgy érezzük, hogy képesek vagyunk megbirkózni az adott élethelyzettel. Amikor a toleranciaablakunkon belül vagyunk, bízunk a tisztánlátásunkban és a döntéseinkben.



Ábra. Dan Siegel — Toleranciaablak

Amikor a testünket túlságosan elárasztja az extrém stressz vagy a trauma, kívülre kerülünk a toleranciaablakunkból. Ilyenkor **felfokozott készenléti állapotba (hyperarousal)** kerülhetünk. Ebben a felfokozott készenléti állapotban nem vagyunk képesek a túltengő érzelmeket és a stresszt magunkban tartani, hanem ezek elkezdnek kiáradni és átbillentenek bennünket a túróképességünkön.

Ezt az állapotot felnőtteknél olyan jelek kísérhetik, mint az alvászavar, koncentrációs zavar, ingerlékenység, dühkitörések, pánik, állandó szorongás, az illető könnyen megijed vagy megriad, önpusztító viselkedés (például gyorsajtás, túlzott alkoholfogyasztás, szerfüggőség, kényszeres szex), erős bűntudat vagy szégyenérzet, emlékbetörések (a traumatikus esemény élénken felvillanó emléke),



pánikrohamok, heves szívdobogás, a traumatikus esemény felidézését kiváltó dolgok (triggererek) kerülése, ami megakadályozhatja, hogy teljes életet éljünk.

A másik fajta reakció arra, amikor úgy érezzük, nem vagyunk képesek feldolgozni és magunkban tartani a bennünket elárasztó extrém stresszt és érzelmeket, hogy *disszociálódunk* vagy „szétkapcsolódunk” az érzelmeinktől és a szomatikus érzékeléstől. Ez az úgynevezett **alacsony készenléti (hipoarousal)** állapot. Ilyen állapotban érzelmileg eltompulunk, kevésbé érezzük magunkat jelen, és kevésbé vagyunk éber állapotban, mint általában.

Az alacsony készenléti állapot jelei lehetnek a kimerültség, a sivárságérzet, az illető állandóan aludni akar, elveszíti az étvágyát vagy folyton eszik, érzelmileg kiüresedik, eltompul (nem képes semmit sem érezni), szétkapcsolódik vagy disszociálódik (saját képzeletvilágába merül vagy a gondolatai máshol járnak, mintha nem a saját testében lenne vagy nem lenne jelen), zsibbadtnak érzi magát és szétkapcsolódik saját magától és a testétől, nagyon lassan mozog vagy beszél, nem képes felállni, nem képes koncentrálni, és úgy érzi, nem képes tisztán gondolkozni vagy kommunikálni.

## Traumaválasz gyermekeknél

Gyerekeknél gyakran fordul elő alvászavar és a traumatikus eseménnyel kapcsolatos rémálmok. Az is előfordulhat, hogy újra eljátszák a traumatikus eseményt vagy annak egy részét. Például a kisgyermek eljátszik egy ingerült vagy szorongó beszélgetést, aminek tanúja volt a felnőttek körében.

Az alábbi jeleket észlelhetjük kisgyermeknél:

- Regresszió (fiatalabb korra jellemző viselkedés visszatérése), például ágyba vizezés, szeparációs szorongás, ami a szülők elmondása alapján nem volt jellemző a gyermekre a vészhelyzet bekövetkezése előtt;
- Visszahúzó magatartás, ami abban nyilvánul meg, hogy nem szívesen kapcsolódik a gondozó felnőttekhez vagy más gyerekekhez, nem akar bekapcsolódni a játékba;
- Agresszívan viselkedik a társas interakciókban, például, amikor közösen kell használni valamilyen eszközöket vagy ki kell várnia a sorát;
- Folyton fizikai közelségre és vigasztalásra vágyik.

### Fontos alapelvek, amiket szem előtt kell tartani

- Sose feltételezzük senkiről, hogy biztosan traumatizálódott. Mindenki másként éli meg az eseményeket, és ami az egyik ember számára traumatikus lehet, az nem biztos, hogy a másik ember számára is az.
- Hacsak nem vagyunk képzett szakemberek, nem próbáljuk meg diagnosztizálni mások viselkedését.

- 
- Tisztelettel és érdeklődéssel hallgassuk meg az embereket és figyeljük a testbeszédüket.
  - Minden ember önmaga legjobb szakértője. Bízunk benne, hogy amikor valaki a toleranciaablakán belül van, ő tudja legjobban, hogy mire van szüksége és mi a legjobb a számára, és ne próbáljuk meg ráerőltetni a saját ötleteinket. Viszont azért vagyunk ott, hogy amikor segítséget kérnek, akkor támogatást adjunk nekik.
  - Legyen tovább küldési rendszerünk. Legyünk felkészülve arra, hogy mit tehetünk, amikor valakinek a szükségletei túlmutatnak azon, amit mi magunk tudunk nyújtani.
  - Tartsuk tiszteletben minden ember saját testéhez való viszonyát. A résztvevők jobban ismerik a saját testüket, mint mi. Sose erőltessünk senkit, hogy részt vegyen olyan tevékenységben, amiben nem akar.
  - Tartsuk tiszteletben minden egyes résztvevő tempóját, energiaszintjét és körülményeit. Igazítsuk hozzájuk a foglalkozásokat.
  - Legyünk türelmesek, és ne várjunk gyors eredményeket vagy változást.

DRAFT

## Fontos alapelvek: kollektív gyógyító terek kialakítása gyermekek és családok számára vészhelyzetben

A kollektív gyógyító tér olyan hely, ahol a családok úgy érzik, hogy szeretett fogadják őket, elfogadják őket és szabadon kifejezhetik magukat, kikapcsolódhatnak, tanulhatnak, kapcsolódhatnak és kellemesen tölthetik az idejüket.

A **biztonság** elsőrendű prioritás, és egyaránt jelenti a fizikai és a pszichoszociális biztonságot. Ahhoz, hogy a kollektív gyógyító tér biztonságos legyen, az ott dolgozóknak az alábbiakat kell megtenniük:

- Traumaérzékeny és identitásérzékeny módon kell végezni a napi munkát;
- Világosan meg kell határozni a munkatársi csapat minden egyes tagjának szerepét és feladatait, a csapatban mindenkinek ismernie kell annak a szervezetnek az eljárásait, amelyikkel együtt dolgozik, a team minden tagját tájékoztatni kell a szélesebb körű védelmi és mentális egészségügyi továbbküldési hálózatokról;
- Meg kell őrizni a szakmai határokat;
- A szolgáltatást igénybe vevőkkel világosan ismertetni kell az elvárásokat és a szabályokat;
- Aláírni és betartani a szervezet etikai szabályzatát, valamint a szervezet gyermekekre, illetve sérülékeny felnőttek védelmére vonatkozó szabályzatát;
- Be kell gyűjteni a résztvevőktől a szükséges adatokat, és tekintettel kell lenni a sajátos szükségletekre, ha van ilyen;
- Gondoskodni kell róla, hogy a biztonságos térben senki se érezze fenyegetve magát, a résztvevők tudják, kihez fordulhatnak, ha ilyen történne, és tudják, hogy minden biztonsági aggályt komolyan vesznek, és az illetékesek meg fogják tenni a szükséges lépéseket;
- A csoport értékei tükröződjenek abban, ahogy dolgozunk és részt veszünk az interakciókban;
- Kérjünk segítséget, ha küszködünk az érzelmi reakcióinkkal, amelyeket azokkal az emberekkel kapcsolatban tapasztalunk, akikkel együtt dolgozunk<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Az Amna működtet olyan tereket is, amelyek a humanitárius dolgozók jóllétét támogatják. További információ az Amna honlapján vagy az info@amna.org e-mail-címen.

## Konfliktuskezelés

Amikor mindenki számára biztonságos környezetet alakítunk ki, fontos, hogy megfelelően kezeljük a felnőttek vagy a gyerekek között felmerülő konfliktusokat és feszültséget is. A stresszes élethelyzeteket átélő embereknél gyakran előfordul, hogy egymást vádolják a problémáik miatt, miközben próbálják értelmezni a saját kaotikus és kiszámíthatatlan élethelyzetüket. Ebből kifolyólag feszültség alakulhat ki egy közösségen belül vagy emberek között, ami nehezteléshez és konfliktushoz is vezethet. Például előfordulhat, hogy összevesznek a szűkös erőforrásokon, vagy úgy vélik, hogy az egyik közösség jobb bánásmódban részesül, mint a másik.

Nem mindig a terv szerint haladnak a dolgok. Ha konfliktus alakul ki, vagy valaki distresszt él át:

- Őrizzük meg a nyugalmunkat, és mutassunk példát az önszabályozó viselkedésre (például világosan és nyugodtan kommunikáljunk, használjunk megnyugtató testbeszédet).
- Gondoskodjunk róla, hogy mindenki biztonságban legyen, és senki ne legyen veszélyben.
- Ha megnyugodtak a kedélyek és újra biztonságos a helyzet, próbáljuk meg megérteni, hogy mi a probléma.
- Ne büntessük vagy vádoljuk a gyerekeket vagy a gondviselőket (ne küldjük a gyereket egyedül sarokba). Ha valaki kiborult, inkább hívjuk félre például a kézműves asztalhoz vagy az érzelemszabályozó sarokba, és segítsünk neki megnyugodni. Használjuk olyan módszereket, amelyekről tudjuk, hogy az illetőnél jól szoktak működni, és használjuk a rendelkezésre álló anyagokat. Ne adjunk utasításokat és ne erőltessünk rá semmit, inkább hívjuk, hogy vegyen részt ezekben a tevékenységekben, és bízzunk benne, hogy a szükségleteinek megfelelően fog reagálni. Figyeljük meg, hogy az adott helyzetben az lenne-e jobb, ha közösen vagy egymás mellett végeznénk valami (pl. helyben futás vagy dühlevezetésként tolni a falat), vagy inkább arra van szüksége az illetőnek, hogy kicsit egyedül legyen (pl. zenehallgatás, játszás vagy festés).
- Próbáljuk meg normalizálni a túláradó érzelmekre vagy triggerekre adott választ. Dicsérjük meg a gyerekeket vagy a felnőtteket az erőfeszítéseikért — de ne leereszkedő stílusban.
- Ha egy résztvevő viselkedése bántó mások számára, a facilitátor igyekezzen együttérzéssel, érzékenységgel és megértéssel megőrizni a határokat, például: „szeretnénk, hogy senki se érezze bántva magát”.
- Ha mindenki biztonságban van és megnyugodott, ha lehetséges, segítsünk a gyerekeknek és a gondviselőknek, hogy újra tudjanak kapcsolódni egymáshoz, és próbáljuk meg elősegíteni a konfliktus résztvevői között az együttérzést és egymás megértését. Ha valaki szeretné megosztani az érzéseit vagy

elmondani a történeteket az ő szemszögéből, adjunk erre lehetőséget. Ha biztonságot veszélyeztető incidens történt, segítsünk, hogy az érintett gyerekek vagy felnőttek visszakapcsolódhassanak a foglalkozásba, amint újra képesek szabályozni magukat, hogy tudják, továbbra is szívesen fogadják őket a közösségben, és hogy megértjük a trauma/stressz okozta viselkedésüket annak fényében, hogy min mentek keresztül.

- Ha egy gyermeknek visszatérő konfliktusai vannak más gyerekekkel, beszéljünk a gondviselőjével. Osszuk meg egymással a gondolatainkat és keressünk közösen megoldást. Tudjuk meg, hogy a gondviselő milyen stratégiákat szokott bevetni a gyermeknél, és derítsük ki, hogy használnak-e vagy kipróbálhatnának-e a kollektív gyógyító téren kívül a gyermekükkel olyan érzelemszabályozó módszereket, amelyek a foglalkozásokon jól szoktak működni, például légzőgyakorlatok vagy a túlzott energia levezetésére szolgáló mozgásos feladatok.
- Az alkalom után beszéljük át a munkatársi csapattal, hogy mi történt. Mi az, amit jól sikerült kezelni? Mit tennénk máshogy a jövőben? Hogyan sikerült csapatként együtt dolgozni a helyzet kezelésén? Fogalmazzunk meg közös ötleteket a jövőre nézve, és ha szükséges, változtassunk dolgokon.

Alább bemutatunk néhány példát, ami erősítheti a befogadást, a bizalomépítést és a tiszteletteljes kommunikációt:

- **„Csoportszerződés”**: Az alkalom kezdeti fázisában írjunk csoportszerződést a gyerekek és gondviselőik közreműködésével, ami lefekteti a térben érvényes, kölcsönösen elfogadott szabályokat. A szabályok megalkotásakor törekedjünk arra, hogy ne mi irányítsuk a megbeszélést, hanem hallgassuk meg a csoport tagjainak javaslatait. Fontos, hogy rendszeresen felelevenítsük a szabályokat, főleg konfliktusok után, és bátorítsuk a csoportot, hogy gondolkozzanak el azon, hogy az egyes szabályok még érvényben vannak-e, kell-e valamit módosítani, vagy kell-e esetleg új szabályt bevezetni. Kérjünk meg mindenkit, hogy írja alá a „szerződést”, hogy tényleg mindenki a sajátjának érezze.
- **„Tiszteletet kifejező rituálék”**: Találjunk ki egy szlogent, ami kifejezi, hogy a tisztelet fontos része a csoport rituáléinak. Például „Tisztelem önmagam, tisztelem a többiek és tisztelem a teret”. A szlogent mozdulatsorral is kiegészíthetjük, például amikor azt mondjuk, hogy „Tisztelem önmagam”, akkor a szívünkre helyezzük a kezünket, amikor azt mondjuk „tisztelem a többiek”, akkor megfogjuk egymás kezét, és amikor azt mondjuk „tisztelem a teret”, akkor megérintjük a padlót. Dallamot is komponálhatunk a szlogenhez, és akár dalt is írhatunk belőle. Beépíthetjük a napi rutinba, mindenkit emlékeztetve a tér alapszabályaira. A szlogen konfliktusok esetén horgonyként szolgálhat, amely segít újra lefektetni a tér közösen kialakított identitását.
- **„Én mondatok”**: Csoportos megbeszélések alkalmával kérjük meg a résztvevőket, hogy „én” mondatokat használjanak. Például „(Én) szomorú

voltam, mert...”, „(Én) azt hallottam, hogy XY azt mondta, hogy...”. Az „én mondatokkal” felelősséget vállalunk az érzéseinkért és a véleményünkért. Az így megfogalmazott gondolatok nem másra irányuló kritikák, ezért hozzásegítenek a kevésbé támadó, inkább a kapcsolódásra fókuszáló beszélgetésekhez. Lehet, hogy elsőre nehéznek tűnik, de idővel egyre jobban fog menni! Olyan játékokat is hozhatunk az alkalmakra, amelyekben a résztvevők az élménymegosztást és az érzelmkifejezést gyakorolják „én mondatokkal”.

- **„Érző arcok”**: Ez a gyakorlat az érzelmi tudatosság és a kommunikációs készségek fejlesztésére szolgál. Az arckifejezésekkel játszva segíthetünk a gyerekeknek a különféle érzelmek kifejezésében és felismerésében. A gyerekek egymás után érzéseket jelenítenek meg arckifejezéssel, a többiek pedig megpróbálják kitalálni, hogy melyik érzést jelenítette meg a társuk. Az érzelmek megnevezésének folyamata fejleszti a gyerekek érzelmi szókincsét. Majd kérjük meg az arckifejezést bemutató gyermeket, hogy mondja el, mit érzett a testében. Nagynak vagy kicsinek érezte az érzelmet? Melyik testrészében érezte?

- **„Konfliktuskezelési kerék”**: Ez a gyakorlat a döntéshozatali, konfliktuskezelési és önregulációs készségek fejlesztésére szolgál. Készítsünk egy kereket, rajta különféle konfliktuskezelési stratégiákkal, például: kibeszélni, mélyeket lélegezni, elsétálni vagy segítséget kérni egy felnőttől. A gyerekek és a felnőttek megforgatják a kereket, majd megbeszélik, hogyan lehet alkalmazni az adott stratégiát különféle konfliktushelyzetekben. Ha konfliktushelyzet alakul ki, vegyük elő a kereket és a konfliktusban érintett személyek válasszák ki a kerékről, hogy mire van szükségük az adott pillanatban.

- **„Mesekönyvek”**: A mese nagyon jó eszköz az érzések felfedezésére. Olvasunk olyan meséket, történeteket, amelyek segítenek kapcsolódni a különféle érzelmekhez vagy feldolgozni azokat. Például Tom Percival „Ruby's Worry” (Ruby aggódik) című könyve olyan utazásra viszi az olvasót, amely arról szól, hogyan birkózhatunk meg az aggodalommal, és hogyan beszélhetünk róla. Cori Doerrfeld „The Rabbit Listened” (A nyúl, aki meghallhatott) című könyve a meghallgatás erejéről szól, és segítséget nyújt az olvasónak abban, hogyan tudja fejleszteni ezt a készségét. Anna Llenas „The Colour Monster” (Színes szörny) című könyve pedig a különféle érzelmek felfedezéséhez nyújt segítséget.

- **„Közösségi kert”**: Ez a gyakorlat az együttműködést és a kapcsolódást segíti elő a közösen végzett gondozási tevékenységen keresztül. Hozunk létre egy közösségi kertet, amelyben a gyermekek és a családok közösen természetnek és gondozhatnak különféle növényeket. Szándékosan alakítsuk úgy, hogy azok, akiknek esetleg konfliktusos egymással a kapcsolatuk, közös kertészeti projekten dolgozhassanak, hogy a közös

felelősségvállaláson keresztül erősödhesen közöttük az összetartás. Kertészkedés közben nevezzük meg a növények részeit (gyökér, ágak, szirmok), és húzzunk párhuzamot a kertészkedés és a saját szükségleteinkről való gondoskodás között.

A hatékony konfliktuskezeléshez türelemre és folyamatos elkötelezettségre van szükség. Emlékezzünk rá, hogy a mi feladatunk az, hogy elősegítsük az egyének között és a csoportban az építő jellegű és kapcsolódó kommunikációt, és nem az, hogy megoldjuk helyettük a problémákat. Ilyen környezetben a gyerekekkel és felnőttekkel folytatott munka dinamikus és nem lineáris folyamat, ami olykor kellemetlen és nehéz. Nem biztos, hogy egy adott konfliktust aznap sikerül megoldani, és nekünk facilitátoroknak bízunk kell abban, hogy hosszú távon igenis lehetséges a konfliktusban részt vevők között a megbékélés és a kapcsolódás. Ez a türelem és megértés segíteni fog a csoport tagjainak is. Nekünk minden esetben az a feladatunk, hogy a konfliktuskezelési folyamat során megéljük és bemutassuk a tisztelet, a megértés, a kíváncsiság és a kapcsolódás értékeit, és pozitív visszajelzést adjunk mindenkinek, aki törekszik a megbékélésre és a kapcsolódásra.

A rutinok segítségével megőrizzük a tér **kiszámíthatóságát**, ami hozzájárulhat a biztonságérzet kialakításához. Ez mindenki számára fontos, de különösen azok számára, akiknek el kellett hagyniuk az otthonukat, és kevés stabilitás van az életükben.

Próbáljuk meg elkerülni a kiszámíthatatlan helyzeteket, például azt, hogy az utolsó pillanatban változzon az időbeosztás, vagy gyakran változzon a munkatársak és önkéntesek személye. A foglalkozások során alkalmazzuk ugyanazokat az irányelveket az időkerettel, a szülők és gondviselők bevonásával, az ételekkel és harapnivalókkal, az eszközök és anyagok tárolási helyével és módjával stb. kapcsolatban.

Végül, de nem utolsó sorban, **felelősök** vagyunk az általunk nyújtott szolgáltatásért. Ez azt jelenti, hogy mi és a csapatunk vagyunk felelősök a döntések meghozataláért, reflektálunk az esetleges hibákra, elismerjük azokat és tanulunk belőlünk, és szükség esetén tanácsot kérünk.

Ebbe az is bele tartozhat, hogy lehetőséget adunk a közösség tagjainak, hogy visszajelzést adjanak a térrel kapcsolatban.

## A tér

A kollektív gyógyító tér kis területen, minimális eszközökkel is kialakítható. Ideális esetben beltérben alakítjuk ki egy nyugodt helyen, ami csak a résztvevők számára megközelíthető. Fontos, hogy a kialakítás célt és biztonságérzetet sugározzon, és ha

### Hasznos definíciók

**Szabad játéknak** nevezzük, amikor a gyerekek felnőttek beavatkozása nélkül játszanak, vizsgálódnak, felfedeznek, kísérleteznek és autonómiát gyakorolnak. Szabad játék során a gyerekek azzal játszanak, amivel éppen kedvük van, és úgy játszanak, ahogyan szeretnének, mindaddig, amíg a játékok nem bántó mások számára. A gyerekek maguktól kitalálnak játékokat, interakcióba lépnek egymással, használják a képzeletüket, tárgyalnak, problémákat oldanak meg, számolnak és a saját képzeletük szerint használják a tárgyakat az interakciókban. Olykor a felnőtteket is hívják, hogy csatlakozzanak be a játékokba, ami nagyon pozitív lehet, ha ilyenkor a felnőttek követik a gyerekek irányítását, és nem ők irányítják a játékot. Szabad játék során a felnőttek szerepe gyakran az aktív hallgatás, az odafigyelés és a jelenlét, hogy a gyerekek azt érezzék, hogy látják és hallják őket.

**Köridőnek** nevezzük az alkalom során azt a pontot, amikor az egész csoport összejön és leül egy körben. Ez jó lehetőség lehet a kreatív rituálék gyakorlásához, például köszöntő dal, naptár (milyen nap van ma, mi a pontos idő), névsorolvasás (ki van jelen, ki hiányzik), megbeszélés, ki hogyan érzi magát ma, milyen az időjárás, a nap szava stb. Köridő alatt a gyerekek és a gondviselők bármilyen témát felvethetnek. A facilitátor bemutatja és szorgalmazza egymás aktív meghallgatását, a sorunk kivárását és a békés kommunikációt. További információk a köridőről a 25. oldalon.

**Rituálénak** nevezzük azokat a tevékenységeket, amelyek minden nap ugyanúgy történnek meg. Céljuk a biztonságérzet erősítése, és a tevékenységek közötti váltás elősegítése. A rituálék erősítik az állandóságot és a kiszámíthatóságot, ami segít, hogy a résztvevők biztonságban érezzék magukat és kontrollérzésük legyen a közösségi környezetben. A rituálék a résztvevők köszöntésekor vagy elköszönésekor, a tér rendbe rakáskor, tevékenységek közötti váltáskor érdemes használni, vagy amikor végig kérdezzük, hogy ki hogy érzi magát.



lehet, biztosítsuk bizalmas légkört. Például csukjuk be az ajtókat, miután minden résztvevő megérkezett.

Ha nem tudjuk csökkenteni a zavaró tényezőket, akkor úgy alakítsuk ki a teret, hogy minél könnyebben és hatékonyabban tudjuk felügyelni és vezetni az alkalmat. Plakáton vagy közösségi média posztban felhívhatjuk a figyelmet arra, hogy bizonyos időpontokban a térben foglalkozás zajlik, és megkérhetjük, hogy ez idő alatt tartsák tiszteltben a résztvevők magánéletét, és igyekezzenek minél kisebb zajt csapni.

A **köridős** tevékenységek erősítik az összetartozást és a hovatartozás érzését, ezért fontos része minden foglalkozásnak. A körbeülős feladatokhoz elegendő hely és annyi szék kell, hogy mindenki le tudjon ülni. A székekből alkotott kör legyen biztonságos, tiszta és mindenki számára hozzáférhető. Vegyük figyelembe, ha valakinek speciális szükségletei vannak, és neki is biztosítsuk a részvétel lehetőségét.

### A tér felosztása sarkokra

Osszuk fel a teret több részre. Ezek lesznek a „sarkok” vagy „területek”, amelyeket az a foglalkozás során különféle tevékenységekre fogunk használni. Használjunk szőnyeget, párnákat vagy bármilyen más anyagot, amit a padlóra lehet helyezni és határoló elemeként funkcionálhat. Ha közös teret használunk, tegyünk valamit a padlóra, képezzünk valamilyen fizikai akadályt, vagy az egyes tevékenységekhez használt anyagokat, eszközöket tároljuk zsákokban vagy dobozokban, amiket később ki tudunk osztani a szoba/tér különböző részein, hogy tematikusan rendezzük be a teret. A foglalkozás során előfordulhat, hogy át kell rendezni a teret a különféle tevékenységekhez.

Majd döntsük el, hogy mire fogjuk használni az egyes sarkokat annak függvényében, hogy milyen eszközeink vannak, milyen korosztállyal dolgozunk, mik a gyerekek igényei és preferenciái. Kialakíthatunk például egy építősarkot, ahol építőköccakkal és fa botokból építhetnek a gyerekek; kreatív sarkot gyurmával, papírlappal, színes filcekkel, krétával és táblával; felfedező sarkot különféle természetes anyagokkal és háztartási eszközökkel, például poharakkal, kanalakkal, nagyítóval; és relaxációs sarkot különféle szenzoros tárgyakkal.

A sarkokat az egész foglalkozás alatt használni fogjuk. Szabad játék alatt minden gyerekek azt játszik, amit szeretne, és nem irányított tevékenységet végez. Máskor a gyerekek kis csoportokban, egymást váltva használhatják a különféle sarkokat. Olyan is lehet, hogy egy gyermek több sarok elemeit is bevonja a játékába, például az építő sarokban épít egy házat fakockákból, majd egy másik sarokból hoz egy plüsst vagy egy karikát, amit felhasznál a szerepjátékában.

Minden kollektív gyógyító térben van nyugi sarok, ami támogatja az érzelemszabályozást és a megnyugvást. A nyugi sarkot berendezhetjük párnákkal és puha játékokkal. Érdeemes különféle textúrájú, illatú, hangú és színű tárgyakat és megnyugtató eszközöket ide helyezni. Kifejezésre (könyvek, színesek, papír), felébredésre és mozgásra invitáló anyagokat is lehet itt tartani.

Ha korlátozott méretű hely áll a rendelkezésünkre, tároljuk dobozokban/zsákokban/tárolókban a különféle eszközöket, amelyekből a gyerekek szabad játék alatt nyugodtan válogathatnak. Az irányított tevékenységekhez való

eszközöket (és a megnyugvást szolgáló eszközöket) tároljuk külön, hogy ne vesszenek el a szabad játék alatt.

További tevékenységötletekért lásd az Amna kiadványát.

### A biztonság garantálása

Végül, de nem utolsó sorban, biztosítanunk kell, hogy a fizikai térben ne legyen semmilyen a gyerekek és családjaik biztonságát veszélyeztető dolog. Ne legyenek például éles sarkok, tárgyak vagy eszközök, apró játékok, amelyeket le lehet nyelni, veszélyes elektromos kábelek vagy konnektorok, vagy olyan anyagok, amelyekre valaki allergiás lehet.

Ha a biztonságos tér olyan helyen található, ahol előfordulhatnak természeti katasztrófák, fontos, hogy legyen evakuálási protokoll, amelyet a gyerekek és a felnőttek is ismernek.

Úgy kell megválasztani a térben elhelyezett képeket és könyveket, hogy azok sokféle családot és kulturális hátteret reprezentáljanak. Kerüljük az olyan képeket, amelyek traumatikus emlékeket idézhetnek fel. Például, ha olyan közösségekkel dolgozunk, akik veszélyes hajóutat tettek meg, hogy biztonságra leljenek, akkor kerüljük a tengerrel kapcsolatos történeteket.

Ha kialakítottuk a teret, maradjunk nyitottak arra, hogy változtassunk rajta, ha ilyen igény merülne fel az alkalmak során, vagy a gyerekek vagy a családok részéről. Ez egy közös tér, amely menet közben folyamatosan változik. Minél inkább magukénak érzik a családok és a közösség ezt a teret, és minél jobban részt akarnak venni annak alakításában, annál jobb.

### A foglalkozások megtervezése

Javasoljuk, hogy legalább heti kétszer kerüljön sor 90 perces foglalkozásokra. A gyakoriság és az időtartam persze függ az adott körülményektől, de ne feledjük, hogy a cél a kiszámíthatóság és a következetesség. Minél gyakrabban vesz részt valaki a foglalkozásokon, annál több lehetősége nyílik a gyógyulásra és a belső biztonságérzet visszanyerésére.

A foglalkozások menete a következőképpen alakulhat:

- Mindenki megérkezik és mindenkit köszöntenek;
- Fokozatosan megismertetjük a gyerekekkel a teret szabad játékon keresztül;
- Ha a gyerekek többsége megérkezett, szedjük össze a csoportot körbe ülős feladatokhoz;
- Következzen 1-2 irányított alkotó, kézműves, mozgásos, mesélős feladat, vagy a gyerekek felváltva menjenek végig az egyes tematikus sarkokon;
- Zárjuk a foglalkozást relaxációs gyakorlatokkal, és biztassuk a gyerekeket, hogy segítsenek a rendrakásban;

- Távozáskor minden gyermekre és családra figyeljünk oda, vegyük őket észre.

A foglalkozások elejére, végére és egyes részei közé építsünk be rituális tevékenységeket, például köszöntéskor, búcsúzásokor, rendrakásokor, tevékenységek közötti váltásokor, vagy amikor mindenki elmondja, hogy érzi magát.

### Tervezés

Segít a tervezésben, ha a facilitációs csapattal minden foglalkozáshoz meghatározzuk a célokat és a tevékenységeket. Ehhez a 2. mellékletben található sablont is fel lehet használni.

A célok fogják meghatározni a résztvevőkkel folytatott interakcióinkat és a foglalkozás során tett megfigyeléseinket. Például a foglalkozás célja lehet a koncentráció fejlesztése. Koncentrációt fejlesztő tevékenységek lehetnek a kirakózás, a mondókázás vagy a mozdulatsorral kísért dalok, amikor a gyerekeknek egyszerre kell figyelniük és utasításokat követni.

A kollektív gyógyító tér megtervezésekor vegyük figyelembe az alábbi készségeket. Ezek mentén választhatjuk ki, hogy milyen feladatok hozunk be a foglalkozásba, hogy támogassuk a gyerekek fejlődési folyamatait.

Készségek a GONDOLKODÁSHOZ	Leírás
Kreativitás	Képzelőerejük segítségével tulajdonítanak jelentést a dolgoknak és fejezik ki magukat.
Rugalmasság	Segíti a változásokhoz való alkalmazkodást és megküzdést.
Koncentráció	Támogatja a koncentrációt.
Problémamegoldás	Fejleszti és használja a problémamegoldási stratégiákat.
Memória	Információvisszahíváson keresztül építi a tudást.

ÉRZELMEKKEL folytatott munka	Leírás
Jelen lenni	Képes kapcsolódni ahhoz, amit érez.
Érzelmek felismerése	Képes felismerni és megnevezni az érzelmeket, amelyeket átél.
Érzelmek kezelése	Képes szabályozni az érzelmeit.
Érzelmek kifejezése	Képes beszélni az érzéseiről és megmagyarázni azokat.
Biztonság	Biztonságban érzi magát az érzéseivel.

KAPCSOLÓDÁS másokhoz	Leírás
Empátia	Képes beazonosítani mások érzéseit és az érzések hatásait.
Bizalom	Fizikailag és érzelmileg is képes biztonságban érezni magát mások között.
Kommunikáció	Képes információt, ötleteket és gondolatokat megosztani másokkal.
Kollaboráció	Képes másokkal közösen dolgozni egy cél eléréseért.
Kompromisszum	Képes engedményeket tenni a viták és nézeteltérések rendezése érdekében.

ELSIMERNI a megtapasztalásaikat	Leírás
Biztonság	Biztonságban, fenyegetéstől szabadon érzi magát.
Elfogadás	Úgy érzi, hogy elfogadják olyannak, amilyen.
Stabilitás	Fizikailag és érzelmileg is stabilnak érzi magát.
Rugalmas ellenállás	Képes talpra állni a nehézségekből.
Kontroll érzés	Cselekvőképességnek érzi magát.

### Példák tevékenységekre

Felsorolunk néhány tevékenységet, amelyeket a foglalkozások során lehet használni. Az egyes feladatokat ne felejtsük el hozzáigazítani a résztvevők életkorához, a rendelkezésünkre álló körülményekhez és eszközökhöz. További ötletekért és részletesebb leírásért lásd az Amna Tevékenységek füzetét.

Tevékenység neve	Célok	Eszközök	Leírás	Megjegyzések
1. Pókháló	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ismerkedés</li> <li>Kapcsolódás</li> </ul>	Fonalgombolyag	<p>Üljünk körbe.</p> <p>Adogassunk körbe egy fonalgombolyagot, hogy mindenki kézbe vehesse, összenyomhassa és megszagolhassa stb.</p> <p>A gombolyag egyik végét fogjuk meg és tartjuk magunknál, majd adjuk tovább a gombolyagot a szembe ülőnek. Aki megkapja a gombolyagot, elmondja a nevét, vagy gesztikulál, vagy valamilyen egyedi módon levegőt vesz, a többiek pedig utánozzák. Majd az illető a fonalat a kezében tartva valaki másnak dobja a gombolyagot.</p> <p>A játék végére a körben kialakul egy pókháló. A résztvevők egymás után megpróbálhatnak akár átsétálni, átkúszni a pókhálón, miközben a többiek le-föl mozgatják.</p>	
2. Láthatatlan rajz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beindítani fantáziát</li> </ul>	Semmi	Képzeltjük el, hogy ember méretű színes filctollak vagyunk, és fessünk be valamit	Zenét is kapcsolhatunk ehhez a játékhoz. Ügyeljünk arra, hogy

3. „Találd ki”  
szenzoros  
játék

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mozgás teljes testtel</li> <li>• Energizálás</li> </ul>		<p>magunk körül a testünkkel: a levegőt, a falakat, tárgyakat.</p> <p>Ha egyszer körbe fordulunk, másik színre tudunk változni.</p> <p>Hívjuk játszani a családokat, hogy a képzelőerejük és a testük megmozgatásával kiszínezzék a környezetüket.</p> <p>Különbéle tempójú zenét is kapcsolhatunk aláfestésnek.</p>	<p>milyen zenét választunk. Javasolt az instrumentális zene és az olyan dalok, amelyek biztosan nem idéznek fel traumatikus emlékeket a csoportban.</p> <p>Gondoljuk végig, hogy van-e olyan vallási ünnep vagy szokás, ami esetleg tiltja a zenehallatást a csoport tagjai számára.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommunikáció</li> <li>• Problémamegoldás</li> <li>• Felfedezés az érzékeken keresztül</li> </ul>	<p>Karton doboz Különbéle anyagból készült játékok</p>	<p>Tegyünk a dobozba különféle anyagú tárgyakat, amelyek a biztonságos térben is megtalálhatók, például kisautót, madártollat, kővet, szivacsot, plüss játékot stb.</p> <p>A résztvevők egymás után belenyúlnak a dobozba, megfognak egy tárgyat, és megpróbálják kitalálni, hogy mi lehet az anélkül, hogy megnéznék.</p> <p>A csoport kérdésekkel segíthet a kitalálásban. Nagy vagy kicsi? Puha vagy kemény? stb.</p>	

<p>4. Csillámporos üveg</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fókuszálás</li> <li>• Szabályozás</li> <li>• Relaxáció</li> <li>• Együttműködés</li> </ul>	<p>Üveg / Műanyag palack Ragasztó Csillámpor Víz</p>	<p>Készítsünk a foglalkozáson csillámporos üveget, majd a gyerekek és gondviselőik alkossanak párokat, és vegyenek fel valamilyen relaxációs testhelyzetet, miközben a csillámporos üveget nézik. Egymás után fordítsák fel és le, vagy amilyen irányba csak szeretnék, a csillámporos üveget, és figyeljék meg, hogyan mozog a csillámpor az üvegben, milyen színeket és formákat vesznek észre.</p> <p>Ha lekapcsoljuk a lámpát, majd megvilágítjuk a csillámporos üveget egy elem-lámpával vagy mobiltelefon zseblámpájával, még izgalmasabbá tehetjük a dolgot.</p>	
<p>5. Alkossunk kertet!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Képzelőerő</li> <li>• Együttműködés</li> <li>• Kifejezés</li> <li>• Szenzoros</li> </ul>	<p>Gyurma Botok Papír, színesek, Ragasztó Olló</p>	<p>A családok kis csoportokban dolgoznak, és a fantáziájuk segítségével megalkotják a saját kertjüket. Adjunk bőven és sokféle alapanyagot, amiből dolgozhatnak.</p> <p>Ha nagyon kicsik a gyerekek, akkor készítsünk egy egyszerű térképet cserepekkel vagy földdel, ahová a gyerekek elhelyezhetik az alkotásaikat. Egy minta alkotás bemutatásával könnyebben elmagyarázhatjuk nekik a feladatot.</p>	<p>Más tematika alapján is dolgozhatunk, pl. bolygó, dzsungel, óceán stb.</p>

## “Strukturált nem strukturált” kifejező feladatok

Nagyon jó gyakorlat, ha szabad alkotásra invitáljuk a gyerekeket és a gondozóikat. Szabad alkotás alatt azt értjük, hogy azt alkotnak, amit akarnak, anélkül, hogy a facilitátor bármilyen direkt utasítást adna, például lerajzolják a kedvenc állatukat. Lehetőleg ne előre kinyomtatott színezőket színezzenek ki a gyerekek. A szabad rajzolás sokkal jobban fejleszti a képzelőerőt. A szabad rajzolás és a szabad tánc arra hívják a gyerekeket és a gondviselőiket, hogy fejezzék ki magukat és úgy kapcsolódjanak be, ahogy arra nekik szükségük van. A testünk általában jól tudja, hogy mire van szükségünk, és ezek a strukturáltan beépített nem strukturált tevékenységek segítenek az érzelmeknek és a testnek a szabályozásban. A kiegyensúlyozottság jegyében jó, ha strukturált és kevésbé strukturált tevékenységeket is beépítünk az alkalomba.

Lent bemutatunk néhány tevékenységet, amikből inspirációt és ötletet lehet meríteni a foglalkozásokhoz. Ezeket nyugodtan lehet az adott csoport szükségleteihez, képességeihez és érdeklődési területéhez igazítani. A csoportban mindenkinek mások lesznek az erősségei és a gyengeségei, így legyünk rugalmasak, és úgy alakítsuk a feladatokat, hogy mindenki be tudjon kapcsolódni és részt tudjon venni bennük.

Lássunk néhány példát arra, hogyan lehet az adott korosztályra szabni a tevékenységeket.

### Jelölés és festés

- A 18 hónaposnál kisebb gyerekek festhetnek az ujjukkal/különböző testrészeikkel jeleket, vonalakat egy tálcára.
- A 18 hónapos—3 éves gyerekek szívesen festenek vagy rajzolnak a testmagasságuknak magasságban a falra függesztett papírlapra.
- A 3—6 éves gyermekek mintha-játék során szívesen használnak füzetet egy telefon mellett, vagy írnak bevásárló listát.

### Mintha-játék

- A 18 hónaposnál fiatalabb gyerekek először a felnőtteket próbálják meg utánozni, például úgy tesznek, mintha úgy telefonálnának, mint ahogy a felnőttektől látták (könyvet vagy téglatest alakú tárgyat használnak telefonként), vagy evés közben gyakran maguk mellé vesznek egy plüsst vagy babát, hogy megetessék.
- A 18 hónapos—3 éves gyerekek szívesen használnak különféle ruhadarabokat, például kalapot/cipőt/sálát, hogy beöltözzenek valaki másnak, akit ismernek.
- A 3—6 éves gyerekek mindenféle fellelhető eszközt felhasználnak, például dobozokat, bútort vagy lepedőket, hogy egy egész történetet eljátsszanak.



Ne feledjük, az egyszerű anyagok nagyon inspirálóak és sokféleképpen lehet őket használni. Ha nagyon kis gyermekek is vannak a csoportban, vegyük figyelembe, hogy az ő finnmotoros mozgásuk még fejlődőben van. Ne vezessük a kezüket, amikor kreatív feladatot végeznek, hanem hagyjuk, hadd gyakorolják és eddzék a finnmotorikus készségeiket. Szükség esetén mutassuk be (modellezzük), hogyan kell használni egy anyagot vagy technikát.

## Köridő

- Köridőben olyan tevékenységeket végezzünk, amelyek elősegítik egymás aktív meghallgatását, lehetővé teszik, hogy a csoport minden tagja kifejezhesse magát;
- Énekelhetünk köszöntő dalt, használhatunk érzelemtáblát, aminek segítségével mindenki kifejezheti, hogyan érzi magát aznap, használhatunk időjárással kapcsolatos feladatot is, ami segít kapcsolódni a tágabb környezethez stb.
- A foglalkozás további feladataihoz kapcsolódó mesét is mondhatunk.
  - Például mesélhetünk a békáról, aki művész akart lenni, de nem ismerte a színeket. A gyerekek könnyen be tudnak kapcsolódni olyan tevékenységekbe, amelyeket egy meséhez tudnak kapcsolni.

További ötletekért lásd az Amna [tevékenységtárát](#).

## A megvalósítás előkészítése

A kollektív gyógyító tér sikeres működtetéséhez a következőket javasoljuk:

- Minél több tervezés. A 2. mellékletben található tervező sablon segíthet a foglalkozások megtervezésében.
- Rövid megbeszélések a foglalkozások előtt és után (előkészítés előtt és után és reflexiós megbeszélés) és rendszeres team megbeszélések, amelyek során reflektálunk, tanulunk és tovább fejlesztjük a szolgáltatást.
- Aktívan meghallgatni a gyerekeket és a családjaikat, hogy milyen szükségleteik és preferenciáik vannak, majd ezekre reflektálni a munkatársi csoportmegbeszélésen, és beépíteni az ötleteket a szolgáltatásba és a foglalkozások megtervezésébe.
- Megkérdezni a közösséget, hogy milyen szükségleteik, igényeik vannak, és bátorítani a közösség tagjait/a gyógyító térbe járókat, hogy ha szeretnék, vezessenek bizonyos tevékenységeket. A közösség tagjai rendelkezhetnek olyan képességekkel és tapasztalattal, amelyekre szükség lehet a tér/szolgáltatás kialakításakor. Vagy ha nem is rendelkeznek ilyenekkel, lehet, hogy lelkesek és szívesen segítenek, amit támogatni kell, feltéve, hogy nem jár biztonsági kockázatokkal.
- Rugalmasan hozzáállni a különféle tevékenységekhez, és szükség esetén módosítani, amit kell, hogy mindenki jól érezze magát és részt tudjon venni (ha akar); fontosabb ez, mint követni az előzetes foglalkozástervet.

Tartsuk fejben, hogy mindenki a saját tempójában és a saját maga módján kapcsolódik be és gyógyul. Facilitátorként legyünk türelmesek és érzékenyek a résztvevők egyéni jellemzői iránt.

### Mikor kell segítséget kérni

Ha egy gyermek vagy gondviselő nagyon zaklatott, nagyon rosszul van és a szolgáltatás gyakori igénybevétele után sem látszik javulás az állapotában, és aggódunk a jólléte miatt, beszéljünk az esetről a felettesünkkel vagy a vezetővel, és gondoljuk át, hogy milyen szakemberhez és hova lehetne tovább küldeni az illetőt.

Ha valakit tovább küldünk szakemberhez vagy másik szolgáltatáshoz, világosan és érthetően el kell magyarázni a gondviselőnek vagy a családnak, hogy miért javasoljuk ezt. Tudjuk meg, hogy mit gondolnak és hogyan éreznek ezzel kapcsolatban, hogy minél nagyobb mértékben együtt működjünk velük a teendők és a következő lépések meghatározásában, és támogassuk őket az átmenetben.

Legyünk tisztában a saját szerepünk és feladataink határaival, illetve azzal, hogy a szervezetünk mit tud és mit nem tud nyújtani, és ezt kommunikáljuk is transzparens módon. Ez segít a résztvevőkkel való bizalmi kapcsolat kiépítésében és megőrzésében. A következőket tehetjük:

- Amikor valaki elkezd látogatni a gyógyító teret, mondjuk el neki világosan, hogy mi ennek a helynek a célja, mit várhatnak el tőlünk, és mit vársz el mi a résztvevőktől;
- A családokkal közösen alkossuk meg a tér szabályait (ezt nevezzük csoportszerződésnek). (Ez megvalósulhat folyamatában is);
- Tartsuk szem előtt a szervezetünk magatartási kódexét. Mások határainak tiszteletben tartása és az ebben való példamutatás elengedhetetlen a traumaérzékeny és identitásérzékeny megközelítésben. Ne felejtünk el gondoskodni saját magunkról és a munkatársi csapatunkról sem. Az öngondoskodás nem luxus, hanem prioritás ebben a munkában. Ha számon tartjuk és tiszteletben tartjuk a munkatársak érzelmi állapotát, az segít az együttműködésben és a biztonságos tér megteremtésében.

Fontos, hogy mi magunk is rendszeresen gyakoroljuk az érzelemregulációs technikákat. Tudnunk kell, hogy mely eszközök és gyakorlatok segítenek nekünk megnyugodni, meggyökerezni (stabilitás) és jelen lenni (éberen), hogy képesek legyünk mások számára biztonságosan tartani a teret. Ha mi magunk érzelmileg nem vagyunk jól szabályozottak, nem leszünk képesek hitelesen segíteni másoknak az érzelemszabályozásban.

Ne feledjük, a szabályozottság nem azt jelenti, hogy mindig minden rendben van, hanem azt, hogy olyan állapotban vagyunk, hogy képesek vagyunk biztonságosan észlelni, teret adni és reagálni mások érzelmi szükségleteire. Néha elég három mély hasi légzés, hogy szabályozott érzelmi állapotba kerüljünk.

## Gyermekvédelmi aggályok

Fontos, hogy ismerjük a szervezetünk gyermekvédelmi szabályzatát. Minden kisgyermekkel és fiatalokkal foglalkozó szervezetnek kell, hogy legyen gyermekvédelmi szabályzata.

A gyermekvédelmi szabályzat egy nyilatkozat, amely leírja, hogy a szervezet hogyan biztosítja a gyermekek biztonságát.

A következőket kell tartalmazza:

- A szervezet elkötelezettsége minden gyermek, fiatal és sérülékeny felnőtt védelme iránt;
- Részletes szabályzat és eljárásrend, amellyel a szervezet megőrzi a gyerekek és sérülékeny felnőttek biztonságát, és ahogyan kezeli a biztonságukat veszélyeztető incidenseket. Például a gyermekvédelmi szabályzat kiterjed arra, hogy a szervezet munkatársai vagy önkéntesei mit tegyenek, ha veszélybe kerül egy gyermek biztonsága, és hogyan garantálja a szervezet, hogy a megfelelő embereket veszi fel a gyerekekkel és fiatalokkal folytatott munkára.
- Elengedhetetlen, hogy a szervezetnek legyen gyermekvédelmi szabályzata és eljárásrendje vészhelyzetek esetére is, amikor szűkösek az erőforrások.

## Gyermekvédelmi aggályok kezelése

Olyan felnőttek kívánunk lenni, akik körül a résztvevők biztonságban érzik magukat. Előfordulhat, hogy a résztvevők megosztanak velünk valamilyen bizalmas információt, ami gyermekvédelmi aggályokra vethet fényt, vagy olyan sérüléseknek vagy viselkedésformának leszünk tanúi, ami aggályokat kelthet bennünk az illető biztonságával kapcsolatban.

A szervezet gyermekvédelmi szabályzatából ki kell derülnie, hogy ilyen esetekben mi a teendő. Pl.: 1) hogyan lehet biztonságos és megfelelő keretek között beszélgetni az illetővel az adott sérülésről, aminek tanúi voltunk, vagy amiről beszámolt nekünk 2) a szervezeten belül ki felelős az ilyen aggályok kezeléséért, és kivel kell felvenni a kapcsolatot.

### Összefoglaló:

A kisgyermekeknek szóló kollektív gyógyító tér kialakítása során:

- Találjuk meg a módját, hogy a résztvevők úgy érezzék, hogy szívesen látják őket, és biztonságban vannak.
- A munkánkat azok a közösségek határozzák meg, amelyeket szolgálunk – ismerjük meg a szükségleteiket és a preferenciáikat.
- Tervezzük meg a foglalkozásokat, és tűzzük ki célokat a foglalkozások számára.

- Az egyes tevékenységeket igazítsuk a csoport életkorához, szükségleteihez és érdeklődéséhez – legyünk minél rugalmasabbak.
- Tanuljunk abból, ha valami nem működik jól! Dolgozzunk együtt csapatként a problémák megoldásán, és szükség esetén kérjünk segítséget, támogatást.
- A munkatársi csapattal beszéljünk a szervezet értékeiről, és ezek az értékek vezéreljék a munkánkat. Gondoskodjunk róla, hogy mindenki megkapja a tiszteletet és a megbecsülést.

Sok sikert és jó munkát kívánunk a kollektív gyógyító tér kialakításához!



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

Dr. Máté Gábor

DRAFT

# Mellékletek

## 1. melléklet

### Javasolt olvasmány

Allen, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalising in Clinical Practice*. Washington: American Psychiatric Press.

Burnham, J., 'Development in Social GRRRAACCEEESSS: visible-invisible and voiced-unvoiced', in Krause, I., 2012, *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy: Mutual Perspectives*, London, Karnac

Clayton, S., Gupta, A., & Willis, K. (2019). Narrative Liberation Framework for Responding to Trauma. In S. Clayton, A. Gupta, & K. Willis, *Unaccompanied Young Migrants: Identity, Care and Justice* (pp. 140-152). Bristol: Policy Press.

Drozdek, B., & Wilson, J. P. (Eds.). (2007). *Voices of trauma: Treating psychological trauma across cultures*. Springer Science & Business Media.

Fisher, J. (2019). Sensorimotor psychotherapy in the treatment of trauma. *Practice Innovations*, 4(3), 156.

Frankl

Freire, Paulo. (1972). *Pedagogy of the Oppressed*. Harmondsworth: Penguin.

Herman, J.L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence- From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Perseus Book Groups

Levine, P. (2012). *Somatic experiencing*.

Lin Lee, P. (2012) *Making Now Precious: Working with Survivors of Torture and Asylum Seekers*. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, Dulwich centre

Martín-Baró, Ignacio. (1996). *Writing for a Liberation Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mate

Menakem, R. (2021). *My grandmother's hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Penguin UK.

Moane, Geraldine. (2003). Bridging the personal and the political: Practices for a liberation psychology. *American Journal of Community Psychology*, 31, 151-169

Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project: using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *The international Journal of Narrative Therapy and Community work*, 1, 3-16.

Perry, Bruce D., and Maia Szalavitz. *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook--What traumatized children can teach us about loss, love, and healing*. Hachette UK, 2017.

Porges, S. (2017). The Pocket Guide to Polyvagal Theory. New York: Norton and Company Inc.

Porges, S. W. (2018). Polyvagal theory: A primer. Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies, 50, 69.

Rothschild, B. (2000). The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: Norton Professional Books.

Seigel

Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

## 2. melléklet

### Tervezési sablon

HÁTTÉR		CÉLKITŰZÉSEK
Dátum:		<p><b>Értékek:</b> Tisztelet Megértés Kíváncsiág Kapcsolódás</p> <p><b><u>A foglalkozás célkitűzései</u></b></p> <p><u>Hosszú távú célkitűzések:</u></p> <p><u>Rövid távú célkitűzések:</u></p> <p><b><u>A team célkitűzései</u></b></p> <p><u>Egyéni célok:</u> (Mit szeretnék megőrizni? Min szeretnék javítani?)</p> <p><u>Facilitációs team céljai:</u> (Mit szeretnék a csoportomtól/ Mit szeretne a csoport tőlem?)</p>
Központ:		
Résztevőkkel kapcsolatos megjegyzések, pl. sajátos igények, a rendszeres látogatók szükségletei:		
CSOPORTRITUÁLÉK		
Nyitó rituálé:		
Köridős rituálé:		
Záró rituálé:		

TEVÉKENYSÉGEK (tetszőleges sorrendben)		
Nap:	<b>Típus</b> Tevékenység	<b>Típus:</b> Tevékenység:
	<b>A nap / hét célkitűzései</b>	A céljaink:
	<b>A tevékenység rövid leírása</b>	<b>Rövid leírás:</b>  1.  2.  3.

ÉRTÉKELÉS		
Nap:	<b>Típus</b> Tevékenység	<b>Típus:</b> Tevékenység:
	<b>A nap célkitűzései</b>	A céljaink:
	<b>Értékelési szempontok</b> <b>(Miből tudom, hogy sikerült-e megvalósítani a célokat?)</b>	<b>Kérdések megfigyeléshez</b>  1. 2. 3.