

## Wsparcie dla ukraińskich nauczycieli i uczniów

Poniższe przetłumaczone materiały są Otwartymi Zasobami Edukacyjnymi. W celu zapewnienia ich jak najbardziej efektywnego wykorzystania zalecamy współpracę z nauczycielami.

Chociaż tego rodzaju materiały są dostępne za darmo, prosimy użytkowników o przestrzeganie licencji [Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), która reguluje zasady korzystania z zasobów. Prosimy o uwzględnienie informacji o Center for Professional Learning przy Childhood Education International w szkoleniu, na stronie internetowej kursu lub w innym miejscu, w którym korzystasz z tego zasobu.

Center for Professional Learning może udzielić wskazówek i wsparcia w korzystaniu z tych materiałów, w tym informacji, w jaki sposób najlepiej nadać im kontekst, ułatwić rozwój zawodowy, ocenić wpływ i wyniki lub w inny sposób wspierać nauczanie i uczenie się. Center for Professional Learning zapewnia powyższe usługi za opłatą ustalaną na podstawie parametrów projektu.

Prosimy o kontakt w razie zainteresowania dodatkowymi usługami wspierającymi wdrożenie: Dr Diana D. Woolis, dyrektor Center for Professional Learning, [dwoolis@ceinternational1892.org](mailto:dwoolis@ceinternational1892.org)

---

### View Live Online Course in English here:

<https://learning.ceinternational1892.org/learn/ce-internationals-introduction-trauma-informed-practices>

---



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International

# Wstęp do praktyk ukierunkowanych na traumę



## Wymogi czasowe:

- Ukończenie tego wstępnego kursu zajmie około 1-2 godziny.
- Kurs został stworzony do ukończenia go we własnym tempie, dlatego możesz spędzić nad nim tyle czasu, ile będzie potrzeba i na ile pozwoli harmonogram.

## Śledzenie własnego rozwoju zawodowego:

- Zalecanie jest prowadzenie dziennika, który będzie służył do zapisywania nowo zdobytej wiedzy oraz refleksji, które pomogą śledzić proces myślowy, towarzyszący w trakcie kursu.
- Uczestnicy otrzymają certyfikat poświadczający o uczestnictwie po udanym ukończeniu kursu.

## Cele szkolenia:

Po ukończeniu tego mikro kursu, będziesz w stanie:

- zrozumieć, czym jest trauma i dlaczego warto się o niej uczyć
- zidentyfikować różne rodzaje traumy
- zrozumieć, w jaki sposób dbanie o samego siebie stanowi kluczowy element w pracy ukierunkowanej na traumę.

Ten kurs został zaprojektowany jako wprowadzenie do praktyk ukierunkowanych na traumę. Jest on również bezpłatny, jako że chcemy zapewnić dostęp do niego tak dużej liczbie nauczycieli, jak to tylko możliwe.

Mamy nadzieję, że ten kurs wprowadzający zainspiruje cię do uczestnictwa w szczegółowym szkoleniu, oraz dowiedzenia się więcej na temat traumy, jej wpływu na rozwój oraz poznania konkretnych strategii, których można używać w formalnym i nieformalnym środowisku nauczania, aby wspierać dzieci zmagające się z traumą. Możesz również być zainteresowany tym kursem uzupełniającym: [Zrozumienie wpływu traumy na wczesny rozwój dziecka](#). Jeśli chcesz otrzymać informacje o naszych innych kursach, prosimy o kontakt mailowy pod adres [headquarters@ceinternational1892.org](mailto:headquarters@ceinternational1892.org).



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International

# Wprowadzenie do platformy i mikro kursu

Witamy we wstępie do praktyk ukierunkowanych na traumę! Jest to pierwsza część z serii dotyczących praktyk ukierunkowanych na traumę.

Za punkt wyjścia przyjmujemy TWÓJĄ PERSPEKTYWĘ oraz TWOJE doświadczenie. Wszystko, co oferujemy w tym kursie to propozycja dostosowania potrzeb swoich i tych, których wspierasz. Nie wszystko, co przeczytasz i zobaczysz podczas tego kursu będzie odzwierciedlać twoje doświadczenia, dlatego też prosimy o podejście do tego kursu z krytycznym okiem oraz o zdecydowanie, które z naszych propozycji pomogą tobie rozszerzyć posiadaną wiedzę oraz znaleźć możliwości rozwoju. Co najważniejsze, zachęcamy do dogłębnego wniknięcia w części kursu poświęcone zastosowaniu i refleksji, jako że są one najlepszą okazją, aby móc się uczyć we własnym kontekście, oraz dla rozwoju metod, narzędzi oraz dla nawiązania kontaktów, które najlepiej wesprą twoją pracę oraz naukę uczniów.

Na końcu tego mikro kursu, zostaniesz poproszony o uzupełnienie krótkiej ankiety oraz ewaluacji. Należy je uzupełnić, aby otrzymać certyfikat ukończenia kursu.

Obejrzyj ten materiał video na temat poruszania się po kursie.

## Plan modułu

Każdy moduł w tej serii składa się z następujących części:

- Wstęp
- Odkrywanie
- Zastosowanie
- Refleksja
- Rozszerzenie

To stopniowe podejście umożliwia użycie wcześniejszej wiedzy oraz doświadczenia, aby dowiedzieć się więcej o danym temacie, sprawdzić założenia oraz zastosować teorię we własnym, wyjątkowym kontekście pracy w sposób praktyczny, oraz mamy nadzieję, w sposób transformatywny.

Uwaga: Jako, że niektórzy z was mogą nie pracować z uczniami i/lub w budynkach szkolnych, proszę śmiało modyfikować zadania i pytania w części kursu poświęconej zastosowaniu oraz refleksji. Na przykład, jeśli nie jesteś nauczycielem w szkole, zmodyfikuj zadania i pytania tak, aby pasowały do roli psychologa szkolnego, szkolnej pielęgniarki, pracownika administracji, szkoleniowców nauczycieli lub innej pozycji w sektorze edukacji.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Poruszanie się po stronie

Proszę obejrzeć powyższe video, jako że zawiera ważne informacje o stronie.

Poruszanie po tej stronie jest w większości łatwe do zrozumienia. Zwróć uwagę na to, że na każdej stronie jest przycisk poprzedni/następny, który ułatwi poruszanie się przez sekwencje stron zawartych w tym kursie.

Ikona „menu” w lewym górnym rogu strony otwiera indeks wszystkich stron kursu. Obejrzyj ten materiał video!

Aby dowiedzieć się więcej o platformie, odwiedź kanał [Quick Start Tutorials](#) na YouTube.

- [Twój Profil](#) (2 minuty)
- [Twój Pulpit Nawigacyjny](#) (1 minuta)

Mamy nadzieję, że nasz kurs tobie się spodoba!

## Jeśli potrzebujesz pomocy

Pomoc i wsparcie można uzyskać za pośrednictwem wiadomości e-mail. Po wsparcie techniczne, prosimy o kontakt Michelle Allen na adres mailowy [mallen@ceinternational1892.org](mailto:mallen@ceinternational1892.org). W celu uzyskania pomocy dotyczącej kursu, nauki i innych kwestii lub w razie ogólnych pytań, prosimy o kontakt z CE International na adres mailowy [headquarters@ceinternational1892.org](mailto:headquarters@ceinternational1892.org).

## Znaczenie dbania o siebie

Przed rozpoczęciem kursu, ważne jest omówienie znaczenia dbania o własne zdrowie. Dbanie o siebie samego jest kluczową częścią pracy z wszystkimi dziećmi, ale jest niezbędne zwłaszcza dla osób, które pracują z dziećmi które doświadczyły traumy.

Opiekowanie się dziećmi, które doświadczyły traumy może być psychicznie, mentalnie oraz emocjonalnie wykańczające. Zatem dbanie o siebie jest istotnym elementem w tworzeniu środowiska dobrze rozumiejącego traumę. Ważne jest utworzenie zestawu strategii dbania o siebie, z których korzystać można zawsze, gdy potrzebna jest przerwa.

Podczas tego kursu poprosimy cię, abyś poświęcił chwilę na to, żebyś się zastanowił nad tym jak dbasz o samego siebie. Będziemy ćwiczyć różne techniki dbania o samego siebie, które pomogą ci stworzyć zestaw takich strategii. Prosimy również abyś poświęcił chwilę żeby zidentyfikował aktywności które wesprą cię w stresujących momentach.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International

# Wstęp

Chociaż badania na temat powszechności traumy są ograniczone, niektóre z nich wykazały, że aż 70% respondentów doświadczyło co najmniej jednego traumatycznego wydarzenia, a 30% doświadczyło czterech lub więcej traumatycznych wydarzeń.

Inne badania wykazały, że 75 milionów dzieci nie uczęszcza do szkoły z powodu kryzysu — wiele z związku z traumatycznymi wydarzeniami takimi jak konflikt lub klęski żywiołowe. Wszystkim dzieciom, które doświadczyły traumatycznych przeżyć, coraz trudniej jest się uczyć, a w czasie konfliktu pogłębiają się różnice w dostępie do edukacji między dziewczętami i chłopcami. Wydarzenia traumatyczne mają długotrwały wpływ na zdolność dziecka do rozwoju, nauki, oraz możliwości progresu. Zatem, odmawia im się ich podstawowych praw człowieka, w tym prawa do edukacji.

Dzieci, które doświadczyły traumy potrzebują opiekunów, którzy w pełni wiedzą czym jest trauma i jaki ma wpływ na wrażliwe i rozwijające się mózgi oraz ciała dzieci. Troskliwi i wrażliwi opiekunowie są niezbędni, aby te dzieci mogły wyzdrowieć.

Podczas tego kursu, przedstawimy omówienie traumy i jej oddziaływanie na dzieci oraz strategie na radzenie sobie z traumą i leczenie jej. W następnych kursach, bardziej szczegółowo omówimy kwestię traumy oraz rzeczy, które można zrobić, aby pomóc we wspieraniu oraz wychowaniu dzieci, które doświadczyły traumy.

Wspierając dzieci w zrozumieniu ich traumy, a następnie pomagając im w procesie dojścia do zdrowia, można dokonać ogromnej zmiany.

Podczas tego kursu, dowiesz się o stresie i traumie.

Język ma znaczenie.

Kluczowa terminologia dla

tego mikro kursu:

- Stres
- Trauma
- Edukacja ukierunkowana na traumę
- Opieka ukierunkowana na traumę
- Dbanie o siebie



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



## Zanim przejdziemy dalej...

Chcielibyśmy, abyś czuł się bezpiecznie i komfortowo. Będziemy omawiać trudne tematy. Rozmawianie o traumie, zwłaszcza w przypadku dzieci, może sprawić, że poczujemy się niekomfortowo.

Trudno jest myśleć o tym, że małym dzieciom przytrafia się krzywda. Dlatego też ważne jest zadbanie o siebie w trakcie omawiania tematów kursu. Może się okazać, że zawartość kursu może wywoływać silne odczucia oraz negatywne reakcje, wtedy gdy będziesz musiał myśleć o traumie. W takim wypadku, możliwe, że będziesz musiał nadać własne tempo kończenia tego kursu, robiąc sobie przerwy na przemyślenie swoich uczuć.

Być może wyjście na spacer lub wzięcie kilku głębokich oddechów pomoże zrelaksować się. Być może pomocna dla zrozumienia i złagodzenia emocji okaże się rozmowa ze wspierającą osobą, na przykład z bliskim przyjacielem, partnerem lub nauczycielem. Po takiej rozmowie, prawdopodobnie będziesz gotowy do ponownego zaangażowania się w kurs i do kontynuacji nauki.

Jeśli pojawią się szczególnie silne emocje lub wspomnienia, powinieneś uzyskać pomoc profesjonalisty, który pomoże ci przetworzyć te emocje (możesz się skontaktować z Czerwonym Krzyżem na stronie <https://www.icrc.org/en/contact#worldwide-contacts>; 1-800-733-2767).

## Odkrywanie: Czym jest stres?

Dzieci od niemowlęstwa do późnego dojrzewania mogą zostać szczególnie dotknięte traumą, jako że ich mózgi wciąż się rozwijają. Wielu dorosłych uważa, że niemowlęta i bardzo młode dzieci nie pamiętają doświadczeń z tego wieku i że są oni „naturalnie odporni”, a więc traumatyczne przeżycia nie skrzywdzą ich. W rzeczywistości niemowlęta i dzieci nieustannie obserwują i absorbują swoje otoczenie. Trauma doświadczona w młodym wieku może być przechowywana w podświadomych wspomnieniach, które mogą wpływać na daną osobę przez całe jej życie.

Traumatyczne doświadczenie może przytłoczyć zarówno dziecko, wywołując dezorientację lub negatywne emocje, jak i dorosłych, którym powierza się te dzieci w celu zapewnienia wysokiej jakości opieki oraz wychowania. Zatem, opiekunowie muszą nauczyć się jak najlepiej wspierać dzieci pod swoją opieką.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Dzieci, które doświadczyły traumy, skorzystają na kontakcie z opiekunami, którzy:

- Uczą o traumie
- Rozumieją wpływ traumy na mózg i rozwój dziecka
- Używają kluczowych strategii wrażliwych na kwestię traumy, aby wesprzeć niemowlęta i dzieci w wieku poniemowlęcym pod ich opieką.

Zacznijmy od zrozumienia, czym jest trauma i jaka jest rola stresu w naszych życiach. Można to zrobić, zaczynając od nauki o różnych efektach stresu i jego wpływie na mózgi i ciała dzieci.

Centrum Rozwoju Dziecka na Uniwersytecie Harvarda opisuje trzy rodzaje reakcji na stres: pozytywną, akceptowalną oraz toksyczną. Ta terminologia odnosi się do wpływu systemów reakcji na stres na organizm, a nie do samego stresującego wydarzenia lub doświadczenia.

| POSITIVE STRESS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | TOLERABLE STRESS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | TOXIC STRESS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>A normal and essential part of healthy development, positive stress responses include increases in heart rate and mild elevations in stress hormone levels.</p> <p>Some situations that might trigger a positive stress response in an infant or toddler:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• The first day with a new caregiver</li><li>• Receiving a shot at the doctor's office</li><li>• Hearing a loud noise, such as thunder.</li></ul> | <p>The body's alert systems activate to a greater degree as a result of more severe, longer-lasting adversity.</p> <p>For a very young child, tolerable stress could be a response to:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• The loss of a caregiver or pet</li><li>• A scary fall on the playground</li><li>• An invasive medical procedure.</li></ul> <p>If the increased level of stress is limited in time in response to a one-time event rather than ongoing trauma, and caring adults provide support, the child's developing brain and body will be protected from lasting damage.</p> | <p>Strong, frequent, and/or prolonged adversity results in toxic stress responses.</p> <p>For an infant or toddler, toxic stress could result from:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Physical or emotional abuse</li><li>• Chronic neglect</li><li>• Caregiver substance abuse or mental illness</li><li>• Exposure to violence</li><li>• Family economic hardship, such as food or housing insecurity.</li></ul> <p>Toxic stress disrupts the development of children's brains and organs and increases their risk for lifelong stress-related diseases and cognitive impairment.</p> |

## Pozytywny stres

Normalna i niezbędna część zdrowego rozwoju, pozytywne reakcje na stres zawierają wzrost tętna oraz łagodny wzrost poziomu hormonów stresu.

Niektóre sytuacje mogą wywołać pozytywną reakcję na stres u niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)





- Pierwszy dzień z nowym opiekunem
- Otrzymanie szczepionki w gabinecie lekarskim
- Usłyszenie głośnego hałasu, na przykład grzmotu.

### Akceptowalny stres

System ostrzegawczy organizmu aktywuje się w większym stopniu jako efekt poważniejszych i dłużej trwających przeciwności.

Dla dzieci, akceptowalny stres mógłby być reakcją na:

- Stratę opiekuna lub zwierzątka domowego
- Straszny upadek na placu zabaw
- Inwazyjna procedura medyczna.

Jeśli podwyższony poziom stresu zostanie ograniczony na czas przy reakcji na jednorazowe wydarzenie, a nie na trwającą traumę oraz jeśli opiekunowie zapewnią wsparcie, rozwijający się mózg oraz ciało dziecka będą ochronione przed długotrwałymi uszkodzeniami.

### Stres toksyczny

Silna, częsta i/lub długotrwała trudność skutkuje toksyczną reakcją na stres.

Dla niemowlęcia lub dziecka w wieku poniemowlęcym, toksyczny stres może być efektem:

- Przemocy fizycznej lub emocjonalnej
- Przewlekłego zaniedbania
- Nadużycia substancji szkodliwych lub choroba psychiczna opiekuna
- Narażenie na przemoc
- Problemy finansowe w rodzinie, takie jak brak bezpieczeństwa żywnościowego lub mieszkaniowego.

Toksyczny stres zaburza rozwój mózgu i organów dziecka oraz zwiększa ryzyko wystąpienia chorób związanych ze stresem i zaburzeń funkcji poznawczych na całe życie.

Materiał video: Toksyczny stres zaburza zdrowy rozwój:

<https://www.youtube.com/watch?v=rVwFkcOZHJw>

Ten materiał video pokazuje, że stres może być zdrową oraz normalną reakcją, ostrzegającą przed wyzwaniem oraz pomagającą rozpoznać, kiedy należy przygotować się do działania. Jednakże, jeśli jest to stres ekstremalny lub długotrwały, system reakcji na stres może zostać przeciążony lub pozostać aktywny zbyt długo. W takich okolicznościach, stres staje się „toksyczny” i może nieść ze sobą długotrwałe, negatywne efekty w rozwoju i nauce dziecka.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International



Dobłą wiadomością jest, że stali, troskliwi i reagujący opiekunowie mogą zmniejszyć wpływ toksycznego stresu. W przypadku dzieci w każdym wieku doświadczających toksycznych form stresu, opiekunowie znajdują się w sytuacjach ratujących życie.

Kiedy dzieci mają troskliwe i czułe relacje, mogą rozwinać umiejętność radzenia sobie z czynnikami powodującymi stres. Jednak kiedy dzieci doświadczają ekstremalnego i trwałego stresu, który nie jest łagodzony lub zmniejszony przez troskliwego i konsekwentnego dorosłego, mogą one doświadczyć traumatycznego stresu. Trauma jest psychologicznym i fizycznym wyrazem podwyższonego poziomu stresu, któremu towarzyszy doświadczenie postrzeganego zagrożenia.

## Odkrywanie: Czym jest trauma?

### Definicja traumy

Trauma może być zdefiniowana jako rzeczywiste lub postrzegane zagrożenie lub niebezpieczeństwo, które znacznie pogarsza umiejętności radzenia sobie w danej sytuacji przez daną osobę oraz ma negatywny wpływ na jej normalne funkcjonowanie. Często opisujemy traumę jako „żyjącą” w ciele. Omówimy to zagadnienie dokładniej w kolejnym kursie, natomiast ważne jest, aby pamiętać, że tak jak ze stresem, sposób w jaki dziecko doświadcza, przetwarza i radzi sobie z traumą jest połączone z reakcjami systemu nerwowego. Zasadniczo, trauma jest fizyczną oraz emocjonalną reakcją na okropne wydarzenie.

Ciężka trauma: Jednorazowe wydarzenie, na przykład klęska żywiołowa lub strata bliskiej osoby.

Chroniczna trauma: Trauma, która powtarza się w ciągu dłuższego czasu, z powodu np. konfliktu i innego rodzaju zagrożeń bezpieczeństwa, zagrożenia militarnego, przemocy emocjonalnej oraz zaniedbania.

Trauma złożona: Wielokrotne występowanie znęcania się nad dzieckiem, zazwyczaj popełniane przez zaufanego dorosłego.

Trauma może być podzielona na trzy kategorie: ciężka, chroniczna lub złożona.

Ciężka trauma odnosi się do jednorazowego wydarzenia, jak na przykład doświadczenie klęski żywiołowej, prawie utonięcie, atak zwierzęcia lub strata bliskiej osoby. Takie wydarzenia mogą mieć bardzo negatywny wpływ na system sensoryczny niemowląt i dzieci w wieku poniemowlęcym.



Chroniczna trauma przewlekła odnosi się do traumy, która powtarza się w ciągu długiego czasu. Przykładem traumy mogą być doświadczenia związane z wojną, konfliktem, i innym rodzajem zagrożenia bezpieczeństwa lub zagrożenia militarnego; bycie świadkiem przemocy domowej; znęcanie się; długotrwałe wykorzystywanie fizyczne i seksualne; jak również przemoc emocjonalna lub zaniedbywanie.

Złożona trauma to wielokrotne, chroniczne przypadki maltretowania dzieci - w tym przemoc emocjonalna i zaniedbanie, przemoc fizyczna i seksualna, oraz bycie świadkiem przemocy domowej. To są chroniczne zdarzenia, na które może się składać wiele różnych rodzajów nadużyć, a ich sprawcą jest zazwyczaj zaufana osoba dorosła (Spinazzola i in., 2005). Werbowanie dzieci do sił zbrojnych lub grup zbrojnych oraz doświadczanie przemocy ze strony rówieśników, nauczycieli, oraz innych pracowników oświaty to przykłady okoliczności, które mogą być źródłem złożonej traumy. Dzieci, które doświadczyły złożonej traumy, mogą być bardziej podatne na kumulację zaburzeń, w szczególności takich jak: zaburzenia psychiczne i uzależnienia; przewlekłe choroby psychiczne; problemy prawne, zawodowe i rodzinne które mogą utrzymywać się od dzieciństwa, poprzez okres dojrzewania, aż do osiągnięcia wieku dorosłego (van der Kolk, 2005).

Narządy zmysłów małych dzieci wciąż się rozwijają i bardzo często się zdarza, że one nie są w stanie znieść i poradzić sobie z intensywnym lub długotrwałym traumatycznym doświadczeniem. Gdy dojdzie do zerwania więzów i relacji dziecka z dorosłymi, na których ono polega w sprawach poczucia bezpieczeństwa i przetrwania, to dziecko może się nie rozwijać w prawidłowy sposób. Inaczej mówiąc, ze względu na to że dziecko jest zależne od osób dorosłych, tym ważniejsze jest zapewnienie mu bezpieczeństwa, stabilności, i opiekuńczych relacji, aby załagodzić skutki toksycznego stresu, którego dziecko doświadczyło, i w ten sposób wspierać proces leczenia dziecka i jego odporność. Omówimy to szerzej w kolejnym cyklu szkoleń.

## Dwa przykłady ilustrujące złożoną traumę

- Malutkie niemowlę zostało znalezione w łóżeczku, w brudnych ubraniach, z butelką z zepsutym mlekiem, i pełzającymi po nim owadach. Wprawdzie nigdy nie doszło do przemocy fizycznej nad tym niemowlęciem, to urodziło się ono będąc narażone na różne substancje odurzające w okresie prenatalnym, i doświadczyło zaniedbania fizycznego oraz emocjonalnego.
- 28-miesięczny chłopiec był świadkiem przemocy w swoim środowisku. Gdy jego matka postanowiła uciec, to nie mieli dachu nad głową ani jedzenia.



## Rodzaje traumy (prezentowane jako pokaz slajdów w kursie online)

Wiedza na temat różnych rodzajów traumy jest bardzo przydatna w pracy z małymi dziećmi, a szczególnie tymi, które doświadczyły wcześniej traumy. Często, wielu osobom, przemoc fizyczna kojarzy się jako pierwsze pojęcie związane z traumą, jednakże jest to tylko jeden z wielu rodzajów traumy, który będziemy się starali lepiej wyjaśnić. Poniższe slajdy przedstawiają najpowszechniejsze typy traumy; slajdy te, jednakże nie omawiają wszystkich możliwych rodzajów traumy. Ważnym pierwszym krokiem w stworzeniu przyjaznego i wrażliwego na doświadczenia traumy środowiska jest zrozumienie różnych rodzajów traumy.

Przemoc Fizyczna • Przemoc Seksualna • Zaniedbanie Fizyczne i Emocjonalne  
Znęcanie się • Przemoc Środowiskowa • Klęski żywiołowe • Przemoc w Związku  
Trauma medyczna • Trauma uchodźcy • Terroryzm i Przemoc  
Bieda • Trauma Historyczna

**Przemoc Fizyczna:** Przemoc fizyczna jest rozumiana jako wszelkie nieprzypadkowe uszkodzenie ciała dziecka przez rodzica lub opiekuna, które jest spowodowane takimi czynnościami jak uderzanie, kopanie, lub przypalanie. Każdego roku tysiące dzieci umiera na skutek przemocy, a dzieci które przeżyły takie wydarzenia mogą odczuwać negatywne skutki tych traumatycznych doświadczeń jeszcze przez wiele lat po ich upływie.

**Przemoc seksualna:** Nie istnieje powszechnie przyjęta definicja dla przemocy seksualnej. Na ogół zazwyczaj, każda forma wykorzystywania dzieci przez osobę dorosłą lub młodocianą do celów seksualnych, jest traktowana jako przemoc seksualna. Dzieci, bez względu na ich rasę, przynależność kulturową, lub status materialny, są prawie że w równym stopniu narażone na ryzyko przemocy seksualnej. Bardzo często zdarza się, że sprawcami są osoby, które dziecko już zna, na przykład znajomi rodziny jak sąsiedzi, przyjaciele, czy pomoc do opieki nad dzieckiem.

**Zaniedbanie fizyczne oraz emocjonalne:** Najpowszechniejszym rodzajem złego traktowania dzieci jest ich zaniedbywanie, jako że zazwyczaj rodzice dziecka, bądź jego prawni opiekunowie, nie zapewniają dziecku podstawowych potrzeb niezbędnych do życia. Niestety zaniedbanie dziecka bardzo często nie jest zgłaszane, i nie poświęca się temu tyle uwagi co przemocy fizycznej wobec dzieci. Ponieważ znacznie łatwiej jest dostrzec negatywne konsekwencje przemocy fizycznej wobec dzieci, gdyż często pozostawia ona widoczne siniaki i blizny, zaniedbanie jest dużo trudniejsze do wykrycia.

**Znęcanie się:** Znęcanie się oznacza działanie polegające na celowym i umyślnym zadawaniu krzywdy społecznej, emocjonalnej, fizycznej lub/i psychicznej osobie która często jest postrzegana jako słabsza (NCTSN; <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).



Przemoc Środowiskowa: Przemoc Środowiskowa to działanie polegające na umyślnym zadawaniu krzywdy fizycznej o charakterze interpersonalnym, popełniane w miejscach publicznych przez osoby, które nie są spokrewnione z ofiarą (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Kłęski żywiołowe: Do kłesk żywiołowych zaliczamy huragany, trzęsienia ziemi, tornada, pożary, tsunami, i powódzie, a także ekstremalne zjawiska pogodowe takie jak śnieżyce, susze, ekstremalne upały i burze wiatrowe (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Przemoc w Związku: Przemoc w związku (IPV), nazywana również przemocą domową, ma miejsce wtedy gdy osoba celowo wyrządza krzywdę lub grozi wyrządzeniem krzywdy byłemu lub obecnemu partnerowi albo współmałżonkowi (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Trauma medyczna: Trauma medyczna jest czynnikiem powstającym w wyniku częstych lub bolesnych zabiegów medycznych, i który może mieć niekorzystny wpływ zarówno na pacjenta jak i jego rodzinę.

Trauma uchodźcy: Wielu uchodźców, a zwłaszcza dzieci doświadczyło traumy spowodowanej wojną bądź prześladowaniami, co może mieć wpływ na ich zdrowie fizyczne jak i psychiczne jeszcze przez długi okres czasu po zaistniałych wydarzeniach (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Terroryzm i Przemoc: Rodziny i dzieci mogą być poważnie poszkodowane przez masową przemoc, akty terroryzmu, lub traumę społeczną w postaci strzelanin, zamachów bombowych, lub innych form ataków (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Bieda: Ubóstwo i związane z nim zagrożenia takie jak niedostatek żywności i braki mieszkaniowe, mogą mieć ogromny wpływ na dzieci i dorosłych.

Trauma historyczna: Trauma historyczna dotyczy wydarzeń osobistych bądź wydarzeń historycznych, długotrwałych doświadczeń, których skutki odczuwane są przez kolejne pokolenia. Przykładami są niewolnictwo, rasizm, wygnanie z ojczyzny, przesiedlenia, masakry, ludobójstwo lub etnobójstwo, przymusowe umieszczanie w szkołach z internatem. Trauma historyczna jest doświadczeniem zbiorowym, które dotyka wszystkich członków danej grupy kulturowej, a jej dotkliwość i wpływ kumulują się w czasie (Brave Heart, 2011). Ponieważ jest to zjawisko zbiorowe, jego konsekwencje mogą dotknąć nawet tych członków grupy kulturowej, którzy nie doświadczyli pierwotnie traumy. Na przykład małe dziecko urodzone jako dziecko rodziców, którzy przeżyli Holocaust, może wykazywać objawy traumy, pomimo iż słyszało o tych



wydarzeniach tylko z opowiadań. Członkowie takiej grupy mogą przyjąć ból związany z traumą lub przyswoić poglądy ciemieńczy i utrwaląc cykle gniewu, nienawiści i agresji wobec siebie i innych członków własnej grupy. Należy podkreślić, że niektóre społeczności mogą nie postrzegać wydarzeń historycznych jako traumatycznych, ale raczej jako część ich wspólnej historii.

## Zastosowanie: Ćwiczenie

Praca z dziećmi, które doznały traumatycznych doświadczeń, jest pracą bardzo wymagającą pod względem emocjonalnym. Niezwykle ważnym elementem procesu uczenia się, jak funkcjonować jako opiekun wrażliwy na kwestię traumy, jest rozwijanie świadomości różnych czynników stresujących występujących w naszym życiu, w tym również zachowań dzieci, którymi się opiekujemy, a które wywołują reakcję stresową w naszym organizmie. Sposób reagowania na stres ma wpływ na poziom emocjonalnej dyspozycyjności, cierpliwości i opiekuńczości wobec dzieci, które znajdują się pod naszą opieką.

### Dziennik stresu

Do tego ćwiczenia należy zastanowić się nad swoją odpowiedzią na sytuację stresową. Na początek załóż dziennik stresu, lub pamiętnik, w którym będziesz zapisywać stresujące momenty w swoim życiu. Dziennik stresu może pomóc ci zidentyfikować i zrozumieć doświadczenia związane ze stresem, zwiększyć świadomość tego, jak reagujesz na stres, ukazać okoliczności związane z twoimi doświadczeniami i reakcjami na stres, a także wskazać kolejne kroki w nauce radzenia sobie ze stresem w oparciu o twoje mocne strony i wyzwania.

- Przez kolejny tydzień zapisz stresujące wydarzenia, które miały miejsce pod koniec każdego dnia, oceniając je w skali od 1 do 10 (1 oznacza najmniej stresujące, a 10 - najbardziej stresujące).
- Po tygodniu robienia notatek dotyczących stresujących momentów, przejrzyj swoją listę i zastanów się, czy nie pojawiły się na niej jakieś motywy przewodnie. Zastanów się, jaka była twoja reakcja na stresujące wydarzenie i jak często odczuwasz stres. Dzięki temu można zastanowić się nad swoimi mocnymi stronami i problemami, które pojawiają się przy próbie zwalczania reakcji na stres.
- Jakiego rodzaju pomoc może ułatwić radzenie sobie ze stresem? Jakie są przeszkody w uzyskaniu takiego wsparcia? W następnym cyklu kursu zajmiemy się w większym stopniu naszymi silnymi stronami w reagowaniu na stres oraz utrudnieniami w korzystaniu z pomocy związanej z radzeniem sobie ze stresem.



## Ćwiczenie - Autorefleksja i świadomość krytyczna

Przejrzyj wiadomości z całego tygodnia lub przysłuchaj się historiom poruszonym w twojej okolicy. O jakich doświadczeniach traumatycznych słyszysz, że są zgłaszane lub upubliczniane, a jakie nie są zgłaszane? Dlaczego? Zapisz swoje spostrzeżenia i przemyślenia w dzienniku.

## Refleksja

Odpowiedz na poniższe pytania, aby przemyśleć to, czego nauczyłeś się podczas tego kursu na temat stresu i traumy. Odpowiedzi na poniższe pytania możesz zamieścić w swoim dzienniku lub porozmawiać o nich z przyjacielem lub kolegą.

- Biorąc pod uwagę to, co zobaczyłeś w mediach lub usłyszałeś w rozmowach w twoim środowisku, jak sądzisz, jakie mogą być przyczyny stresu lub traumy, których doświadczyła twoja wspólnota?
- W jaki sposób można określić stopień stresu, który towarzyszy ci w pracy? Czy jest to stres o charakterze pozytywnym, który jest typowym elementem codziennego życia (tak/nie, dlaczego)? Czy jest to stres o charakterze szkodliwym lub toksycznym (tak/nie, dlaczego)?

## Rozszerzenie: Dodatkowe materiały

Ulica Sezamkowa i wsparcie IRC dla dzieci uchodźców

<https://www.rescue.org/article/sesame-street-and-irc-are-helping-refugee-children-overcome-trauma>

National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org/>

FHI 360's Education in Emergencies



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International



<https://www.fhi360.org/expertise/education-emergencies>

Eksperci ds. edukacji z FHI 360's od wielu lat współpracują z oddanymi nauczycielami na całym świecie aby odbudować systemy i przywrócić nadzieję w obliczu konfliktów zbrojnych.

Międzyagencyjna Sieć ds. Edukacji w sytuacjach kryzysowych

<https://inee.org/>

Globalna sieć członków współpracujących ze sobą na rzecz zapewnienia wszystkim ludziom prawa do wysokiej jakości i bezpiecznej edukacji w sytuacjach kryzysowych i po zakończeniu kryzysu.

Artykuły warte uwagi:

- "Trauma and Trauma Care in Europe," w European Journal of Psychotraumatology  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6319458/>
- „Nauczyciele potrzebują więcej szkoleń aby mogli wspierać straumatyzowanych uchodźców i studentów będących migrantami, stwierdziło ONZ, podczas Światowego Dnia Uchodźcy”, w Wiadomościach ONZ  
<https://news.un.org/en/story/2019/06/1040921>
- "The Trauma-Sensitive Teacher," w magazynie Educational Leadership  
[http://www.ascd.org/publications/educational\\_leadership/sept16/vol74/num01/The\\_Trauma-Sensitive\\_Teacher.aspx](http://www.ascd.org/publications/educational_leadership/sept16/vol74/num01/The_Trauma-Sensitive_Teacher.aspx)
- "Kakuma Refugee Camp and Kalobeyei Integrated Settlement," z UNHCR Kenia  
<https://www.unhcr.org/ke/kakuma-refugee-camp>
- "IRC Healing Classrooms Retention Support Programming Improves Syrian Refugee Children's Learning In Lebanon," z Międzynarodowego Komitetu Ratunkowego  
[https://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/media/users/mhm327/3ea\\_docs/3EA\\_-\\_Impact\\_report.pdf](https://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/media/users/mhm327/3ea_docs/3EA_-_Impact_report.pdf)

Zalecane przez ASPE (Zastępca sekretarza stanu ds. planowania i oceny, Departament Zdrowia i Usług Społecznych Stanów Zjednoczonych:

- Strona internetowa projektu ASPE's dotycząca podejść do traumy  
<https://aspe.hhs.gov/pdf-report/trauma-informed-approaches-connecting-research-policy-and-practice-build-resilience-children-and-families>
- Dokument Koncepcyjny SAMHSA dotyczący traumy  
<https://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884.html>

Ulepszanie szkolnych systemów zdrowia psychicznego:

- Panel ekspertów SAMHSA  
<http://www.schoolmentalhealth.org/Resources/Foundations-of-School-Mental-Health/Advancing-Comprehensive-School-Mental-Health-Systems--Guidance-from-the-Field/>
- <https://www.nctsn.org/resources/creating-supporting-and-sustaining-trauma-informed-schools-system-framework>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International



- Program Trauma Smart wspiera pracę szkół i placówek wczesnej edukacji, w działaniach polegających na pogłębianiu wiedzy na temat doświadczeń traumatycznych  
<http://www.traumasmart.org/>
- Projekt Advancing California's Trauma Informed Systems jest realizowany we współpracy z placówkami opieki społecznej nad dziećmi, aby wprowadzić i utrwalić praktyki TIC  
<http://www.chadwickcenter.com/acts/about-acts/>
- Mobilizing Action for Resilient Communities (MARC)  
<https://marc.healthfederation.org/>
- ACES Connection - zapoznaj się z inicjatywami na terenie całego kraju związanych z ACEs i kwestią traumy  
<https://www.acesconnection.com/>

## Podsumowanie: Ocena końcowa i informacje zwrotne

To krótkie szkolenie pokazało nam, że trauma ma negatywny wpływ na dzieci. Przedyskutowaliśmy różne rodzaje stresu i traumy. Można zatem powiedzieć, że posiadamy wspólne zrozumienie tego czym jest trauma, dlatego też w kolejnych kursach postaramy się wykazać jak wyrażana jest trauma w zachowaniu dzieci. Dzięki tej wiedzy będziemy mogli skuteczniej udzielać wsparcia wszystkim dzieciom znajdującym się pod naszą opieką.

### Końcowe Refleksje

Przez 10 minut postaraj się opisać swoje wrażenia dotyczące tego szkolenia, główne spostrzeżenia, czego się dowiedziałeś i co zamierzasz zrobić. Podziel się tymi notatkami z kolegą, przełożonym, lub przyjacielem i opowiedz im jakie masz plany odnośnie swojej pracy w oparciu o doświadczenia zdobyte podczas tego szkolenia. Twoje notatki mogą być bardzo przydatne w pracy, i pozwolą ci wykorzystać wiedzę zdobytą podczas zajęć. Następnie podziel się z nami swoimi spostrzeżeniami w naszej ankiecie, do której link znajduje się poniżej. Dziękujemy!



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International

Wykonaj kroki 1 & 2 znajdujące się poniżej aby ukończyć niniejsze szkolenie oraz uzyskać certyfikat uczestnictwa w szkoleniu.

Uwaga: Certyfikaty zostaną wysłane drogą elektroniczną po przeglądzie twojej wypełnionej ankiety na temat kursu oraz twojego pulpitu kursu.

1) Sprawdź (i wykaż) swoją wiedzę i umiejętności, wykonując poniższe ćwiczenia sprawdzające. (Quiz przedstawiony jako H5P w trakcie)

Można wyróżnić trzy rodzaje traumy: ciężka, długotrwała i szczegółowa. Prawda / Fałsz

FAŁSZ: Istnieją trzy różne rodzaje stresu: ostry, przewlekły i złożony.

Niemowlęta są zbyt małe aby pamiętać traumatyczne przeżycia. Prawda / Fałsz

FAŁSZ: Niemowlęta mają zdolność zapamiętywania traumatycznych przeżyć. W pierwszych latach życia mózg niemowlęcia rozwija się najszybciej, dlatego też nawet najwcześniejsze traumatyczne doświadczenia mogą być utrwalone w pamięci dziecka.

Zaniedbanie dziecka jest najpowszechniejszym rodzajem traumy. Prawda / Fałsz

PRAWDA: Zaniedbanie dziecka jest najpowszechniejszym rodzajem traumy choć bardzo często jest ono bagatelizowane i nie jest zgłaszane.

Dziecko w wieku poniemowlęcym spada ze stołu do przewijania, przez co dochodzi do obrażeń ciała, i występuje możliwość doświadczenia ostrej traumy. Prawda / Fałsz

PRAWDA: Zgadza się, jednak należy pamiętać, że trauma jest związana z dostrzegalnym zagrożeniem, zatem nie wszystkie dzieci które przypadkowo upadną, doświadczą traumy.

Posiadanie troskliwej, stabilnej relacji z dzieckiem jest najlepszym sposobem, aby złagodzić skutki stresu. Prawda / Fałsz

PRAWDA: Nauka pokazuje, że troskliwy, przewidywalny opiekun może mieć bardzo duży wpływ na zdolność dziecka do radzenia sobie ze stresem.

2) Prosimy o wypełnienie [tej krótkiej ankiety](#), która pomoże nam lepiej opracowywać kursy. Dziękujemy!



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#)



CENTER FOR  
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education  
International