

Sprijin pentru profesorii și elevii ucraineni

Materialele traduse mai jos sunt resurse educaționale accesibile permanent și gratuit (OER). Recomandăm contextualizarea, *împreună cu* profesorii, pentru a asigura o utilizare cât mai eficientă a acestora.

Deși aceste OER sunt disponibile gratuit, le solicităm utilizatorilor să respecte [licența internațională necomercială Creative Commons Attribution 4.0](#) care guvernează utilizarea acestei resurse. Vă mulțumim că veți menționa Centrul pentru învățare profesională de la Childhood Education International în cadrul formării dumneavoastră, pe site-ul cursului dumneavoastră sau oriunde veți utiliza această resursă.

Centrul pentru învățare profesională poate oferi îndrumare și sprijin pentru utilizarea acestor materiale, inclusiv cea mai bună modalitate de a contextualiza materialul, de a facilita dezvoltarea profesională, de a evalua impactul și rezultatele sau de a sprijini în alt mod predarea și învățarea. Centrul pentru învățare profesională oferă aceste opțiuni de plată pentru servicii în funcție de parametrii proiectului.

Vă rugăm să ne contactați dacă sunteți interesat(ă) de servicii suplimentare pentru a sprijini implementarea: Dr. Diana D. Woolis, Director, Centrul pentru învățare profesională, dwoolis@ceinternational1892.org

View Live Online Course in English here:

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



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



CENTER FOR
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education
International

Introducere în practicile bazate pe istoricul de traume



Timp necesar:

- Este nevoie de oră sau două, în medie, pentru a finaliza acest curs introductiv.
- Acesta este un curs care poate fi parcurs în ritm propriu, așa că puteți să petreceți atât timp cât aveți nevoie și cât vă permite programul.

Monitorizarea propriului progres profesional:

- Vă recomandăm să țineți un jurnal de curs ca o evidență a noilor cunoștințe acumulate și ca un instrument de reflecție care să vă ajute să vă urmăriți gândirea pe măsură ce parcurgeți cursurile noastre.
- Veți primi un certificat de participare la finalizarea cu succes a acestui curs.

Obiective de învățare:

Până la sfârșitul acestui micro-curs, veți:

- avea o înțelegere practică a ceea ce este trauma și de ce este important să învățați despre ea
- fi capabil(ă) să identificați diferitele tipuri de traume
- înțelege cum îngrijirea de sine este o componentă critică pentru activitățile bazate pe istoricul de traume.

Acest curs a fost conceput ca o introducere în practicile bazate pe istoricul de traume. Cursul este gratuit, deoarece dorim să ne asigurăm că un număr cât mai mare de educatori au acces la el. Sperăm că acest curs introductiv vă va inspira să participați la o formare aprofundată și să aflați mai multe despre traume, despre impactul traumei asupra dezvoltării și despre strategiile specifice pe care le puteți utiliza în mediile de învățare formale și informale pentru a sprijini copiii care se confruntă cu experiențe traumatice. S-ar putea să fiți interesat(ă) de cursul care vine în completarea acestuia, [Să înțelegem impactul traumei asupra dezvoltării timpurii a copilului](#). Dacă doriți să primiți informații despre toate ofertele noastre de cursuri, vă rugăm să contactați 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

Orientarea prin platformă și prin acest micro-curs

Bine ați venit la Introducere în practicile bazate pe istoricul de traume! Aceasta este prima parte a unei serii despre practicile bazate pe istoricul de traume.

Luăm ca punct de plecare contextul DUMNEAVOASTRĂ și experiența DUMNEAVOASTRĂ. Tot ceea ce este oferit în acest curs este doar atât: o ofertă pe care o puteți adapta în funcție de nevoile dumneavoastră și de nevoile celor pe care îi sprijiniți. Ceea ce citiți sau vedeți în acest curs poate sau nu să reflecte ceea ce experimentați în practica dumneavoastră; prin urmare, vă rugăm să vă implicați în acest curs cu un ochi critic și să decideți ce părți din ceea ce este oferit vă ajută să vă îmbogățiți cunoștințele și să găsiți oportunități de dezvoltare în practica profesională. Cel mai important este faptul că vă încurajăm să aprofundați aspectele aplicative și de reflecție ale cursului, deoarece acestea vă vor oferi cea mai mare oportunitate de a învăța în propriul context și de a dezvolta abordări, instrumente și conexiuni care vă vor sprijini cel mai bine munca, iar elevilor dumneavoastră le va sprijini procesul de învățare.

La finalul micro-cursului, vi se va cere să completați un scurt sondaj despre curs și o scurtă evaluare. Trebuie să le completați pentru a primi certificatul de participare.

Vă rugăm să vizionați videoclipul despre navigarea în cadrul cursului.

Proiectarea modulelor

Fiecare modul din această serie are următoarele componente:

- Introducere
- Explorare
- Aplicare
- Reflecție
- Anexă

Această abordare structurată vă permite să vă folosiți cunoștințele și experiența anterioară pentru a afla mai multe despre subiect, pentru a testa presupunerile și pentru a transpune „teoria” în propriul context unic de lucru în moduri practice și, sperăm noi, transformatoare.

Notă: Având în vedere că este posibil ca unii dintre dumneavoastră să nu lucrați cu elevi și/ sau în clădiri școlare sau săli de clasă, nu ezitați să modificați sarcinile și întrebările din secțiunile de aplicare și reflecție ale cursului. De exemplu, dacă nu sunteți profesor la clasă, modificați sarcinile și întrebările pentru a le adapta la rolul dumneavoastră de consilier, asistent medical școlar, administrator, formator de profesori sau la o altă poziție din domeniul educației.



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

Navigarea pe site

Vă rugăm să vizionați din nou videoclipul de mai sus, deoarece conține informații importante despre site.

Cea mai mare parte a navigării pe acest site este relativ ușor de înțeles. Vă rugăm să rețineți că fiecare pagină are un buton „pagina anterioară/ următoare” în partea de jos, care vă va ajuta să vă deplasați cu ușurință prin secvența de pagini din curs.

Pictograma „Meniu” din stânga sus a acestei pagini deschide un index al tuturor paginilor de curs. Vizionați videoclipul!

Consultați canalul nostru YouTube [Quick Start Tutorials](#) pentru a afla mai multe despre platformă.

- [Profilul dumneavoastră](#) (2 minute)
- [Tabloul de bord al dumneavoastră](#) (1 minut)

Spor la învățat!

Dacă aveți nevoie de ajutor

Ajutorul și asistența sunt la doar un e-mail distanță. Pentru asistență tehnică, vă rugăm să o contactați pe Michelle Allen la adresa mallen@ceinternational1892.org. Pentru asistență în ceea ce privește cursul, învățarea și alte tipuri de asistență, sau pentru întrebări generale, vă rugăm să contactați CE International la adresa headquarters@ceinternational1892.org.

Importanța îngrijirii de sine

Înainte de a începe cursul, este important să discutăm despre îngrijirea de sine. Îngrijirea de sine este o parte esențială a activităților cu copii în general, dar este vitală în special pentru cei care lucrează cu copii care au suferit o traumă.

Îngrijirea copiilor care au suferit o traumă poate fi epuizantă din punct de vedere fizic, mintal și emoțional. Astfel, îngrijirea de sine este o componentă importantă a creării unui mediu în care se ține cont de istoricul de traume. Este important să vă creați un set de strategii de îngrijire de sine pe care să le puteți folosi ori de câte ori aveți nevoie de o pauză.

În timpul acestui curs, vă vom cere să vă gândiți la modul în care aveți grijă de dumneavoastră. Vom exersa o tehnică de îngrijire de sine care să vă ajute în a vă construi un set de strategii. Vă rugăm să petreceți suficient timp pentru a identifica activitățile care vă vor sprijini în momentele în care vă simțiți stresat(ă).



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



Introducere

Deși studiile care examinează prevalența traumei sunt limitate, unele studii au stabilit că până la 70% dintre respondenți au trăit cel puțin un eveniment traumatic și 30% au trăit patru sau mai multe evenimente traumatice.

Alte studii au stabilit că 75 de milioane de copii nu merg la școală din cauza unei crize - mulți din cauza unor evenimente traumatizante, cum ar fi conflictele și dezastrele ecologice. Este din ce în ce mai dificil pentru toți copiii să învețe atunci când au fost expuși la traume, iar inegalitatea dintre fete și băieți în ceea ce privește accesul la educație crește în perioadele de conflict. Evenimentele traumatice au un impact de durată asupra capacității unui copil de a crește, de a învăța și de a se dezvolta. Astfel, li se refuză drepturile fundamentale ale omului, inclusiv dreptul la educație.

Copiii care au suferit o traumă au nevoie de îngrijitori care să le înțeleagă trauma și impactul pe care aceasta îl poate avea asupra creierului lor vulnerabil și în curs de dezvoltare, precum și asupra corpului lor. Îngrijitorii grijului și receptivi sunt esențiali pentru vindecarea copiilor.

În cadrul acestui curs, vom oferi o prezentare generală a traumelor și a efectelor acestora asupra copiilor, precum și strategii de gestionare și vindecare a traumei. În cursurile care vor urma, vom intra în mai multe detalii despre traume și despre lucrurile pe care le puteți face pentru a ajuta la sprijinirea și îngrijirea copiilor care au trecut prin traume și care se află în grija dumneavoastră.

Puteți avea un impact semnificativ asupra vieții copiilor dacă-i ajutați să-și înțeleagă traumele și să înceapă un proces de vindecare.

În acest curs veți învăța despre stres și traume.

Limba contează.

Termeni-cheie pentru

acest micro-curs:

- Stres
- Traumă
- Educație bazată pe istoricul de traume
- Îngrijire bazată pe istoricul de traume
- Îngrijire de sine



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

Înainte să continuăm...

Dorim să vă ajutăm să vă simțiți în siguranță și confortabil. Vom discuta subiecte dificile. Să vorbim despre traume, în special atunci când vorbim despre copii, ne poate face să ne simțim foarte inconfortabili.

Poate fi dificil să vă gândiți la lucrurile negative care li se întâmplă copiilor mici. Prin urmare, este important să aveți grijă de dumneavoastră pe măsură ce parcurgeți subiectele cursului. Este posibil să constatați că reacționați la acest conținut cu sentimente puternice și reacții negative atunci când trebuie să vă gândiți la traume. În acest caz, este posibil să fie nevoie să parcurgeți cu măsură conținutul, făcând pauze pentru a vă înțelege sentimentele.

Poate că ați putea face o plimbare sau pur și simplu să respirați adânc pentru a vă ajuta să vă relaxați. Este posibil ca discuția cu o persoană care vă sprijină, cum ar fi un prieten apropiat, un partener sau un profesor, să vă ajute să vă înțelegeți sentimentele și să vă calmați. După ce ați făcut acest lucru, este posibil să fiți pregătit(ă) să reluați cursul și să vă continuați învățarea.

Dacă ies la suprafață sentimente foarte puternice sau amintiri dificile, ar trebui să găsiți un profesionist care să vă ajute să vă procesați emoțiile (puteți contacta Crucea Roșie <https://www.icrc.org/en/contact#worldwide-contacts>; 1-800-733-2767).

Explorare: Ce este stresul?

Deoarece creierul lor este încă în curs de dezvoltare, copiii pot fi afectați în mod semnificativ de traume în perioada cuprinsă între copilăria timpurie și adolescența târzie. Mulți adulți cred că bebelușii și copiii foarte mici nu-și amintesc experiențele trăite la această vârstă și că sunt „rezistenți în mod natural”, astfel încât evenimentele traumatizante nu le vor face rău. Adevărul este că bebelușii și copiii observă și asimilează continuu mediul înconjurător. Experiențele traumatizante trăite la o vârstă foarte fragedă pot fi stocate în amintiri subconștiente care pot afecta o persoană de-a lungul întregii sale vieți.

O experiență traumatizantă poate copleși copilul cu emoții confuze sau negative și, de asemenea, îi poate copleși pe adulții care au sarcina de a-i oferi îngrijire și educație de înaltă calitate. Astfel, îngrijitorii trebuie să învețe cum îi pot sprijini cel mai bine copiii pe care îi au în grijă.

Copiii care au suferit o traumă beneficiază de îngrijitori care:

- Învăță despre traume



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

- Înțeleg impactul traumei asupra creierului și dezvoltării copilului
- Utilizează strategii-cheie de ancorare sensibile la traume pentru a sprijini bebelușii și copiii mici pe care îi au în grijă.

Să începem prin a înțelege ce este trauma și rolul pe care îl joacă stresul în viața noastră. Putem face acest lucru învățând mai întâi despre diferitele efecte pe care stresul le poate avea asupra creierului și corpului copiilor.

Centrul pentru dezvoltarea copilului de la Universitatea Harvard descrie trei tipuri de reacții la stres: pozitivă, tolerabilă și toxică. Termenii se referă la efectele sistemelor de reacție la stres asupra organismului, nu la evenimentul sau experiența stresantă în sine.

POSITIVE STRESS	TOLERABLE STRESS	TOXIC STRESS
A normal and essential part of healthy development, positive stress responses include increases in heart rate and mild elevations in stress hormone levels. Some situations that might trigger a positive stress response in an infant or toddler: • The first day with a new caregiver • Receiving a shot at the doctor's office • Hearing a loud noise, such as thunder.	The body's alert systems activate to a greater degree as a result of more severe, longer-lasting adversity. For a very young child, tolerable stress could be a response to: • The loss of a caregiver or pet • A scary fall on the playground • An invasive medical procedure. 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.	Strong, frequent, and/or prolonged adversity results in toxic stress responses. For an infant or toddler, toxic stress could result from: • Physical or emotional abuse • Chronic neglect • Caregiver substance abuse or mental illness • Exposure to violence • Family economic hardship, such as food or housing insecurity. Toxic stress disrupts the development of children's brains and organs and increases their risk for lifelong stress-related diseases and cognitive impairment.

Stres pozitiv

O parte normală și esențială a unei dezvoltări sănătoase, reacțiile pozitive la stres includ creșteri ale ritmului cardiac și ușoare creșteri ale nivelului hormonilor de stres.

Unele situații care ar putea declanșa o reacție pozitivă la stres la un bebeluș sau la un copil mic:

- Prima zi cu un nou îngrijitor
- Când i se administrează o injecție la cabinetul medicului



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



- Când aude un zgomot puternic, cum ar fi un tunet.

Stres tolerabil

Sistemele de alertă ale organismului se activează într-o măsură mai mare ca urmare a unei dificultăți mai severe și de lungă durată.

Pentru un copil foarte mic, stresul tolerabil ar putea fi o reacție la:

- Pierderea unui îngrijitor sau a unui animal de companie
- O căzătură serioasă pe terenul de joacă
- O procedură medicală invazivă.

În cazul în care nivelul crescut de stres este limitat în timp, ca reacție la un eveniment unic și nu la o traumă continuă, și se primește sprijin de la adulți grijulii, creierul și corpul în curs de dezvoltare al copilului vor fi protejate de daune de durată.

Stres toxic

O situație de dificultate ridicată, frecventă și/ sau prelungită are ca rezultat reacții toxice la stres.

Pentru un bebeluș sau un copil mic, stresul toxic poate rezulta din:

- Abuz fizic sau emoțional
- Neglijență cronică
- Abuzul de substanțe sau boala mintală a îngrijitorului
- Expunerea la violență
- Dificultăți economice ale familiei, cum ar fi lipsa siguranței alimentare sau a unei locuințe.

Stresul toxic perturbă dezvoltarea creierului și a organelor copiilor și crește riscul acestora de a suferi pe tot parcursul vieții de boli legate de stres și de tulburări cognitive.

Videoclip Stresul toxic perturbă dezvoltarea sănătoasă:

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

Videoclipul ne arată că stresul poate fi o reacție sănătoasă și normală, care ne avertizează cu privire la o provocare și ne ajută să recunoaștem când trebuie să ne pregătim să acționăm. Cu toate acestea, dacă stresul este extrem sau continuu, poate face ca sistemul de reacție la stres al copilului să fie suprasolicitat sau să rămână activat pentru prea mult timp. În astfel de circumstanțe, stresul devine „toxic” și poate avea efecte negative pe termen lung asupra dezvoltării și capacității de învățare a unui copil.



Vestea bună este că îngrijitorii consecvenți, grijulii și receptivi pot reduce impactul stresului toxic. Pentru copiii de toate vârstele care se confruntă cu forme toxice de stres, îngrijitorii se află într-o poziție care le poate salva viața.

Atunci când copiii au parte de relații grijulii și receptive, își pot dezvolta abilitatea de a face față factorilor de stres pe care îi experimentează. Cu toate acestea, atunci când copiii se confruntă cu un stres continuu și extrem, care nu este atenuat sau redus de un adult grijuliu și consecvent, pot suferi un stres traumatic. Trauma este expresia psihologică și fizică a unor niveluri crescute de stres, care este însoțită de experiențe de amenințare percepută.

Explorare: Ce este trauma?

Definirea traumei

Trauma poate fi definită ca o amenințare reală sau percepută a unui pericol care suprasolicitează abilitățile obișnuite de adaptare ale unei persoane și are un impact asupra funcționării sale normale. Adesea descriem trauma ca „trăind în” corp. Vom vorbi mai mult despre acest aspect în cursul următor, dar este important să rețineți că, la fel ca în cazul stresului, modul în care un copil experimentează, procesează și face față traumei este legat de reacțiile sistemului său nervos. În esență, trauma este o reacție fizică și emoțională la un eveniment îngrozitor.

Traumă acută: Un eveniment unic, cum ar fi un dezastru natural sau pierderea unei persoane dragi.

Trauma cronică: Trauma care apare în mod repetat pe perioade lungi de timp, cum ar fi conflictele și alte tipuri de amenințări de securitate sau militare, sau abuzul emoțional și neglijarea.

Trauma complexă: Cazuri multiple de maltratare a copilului, de obicei comise de un adult de încredere.

Traumele pot fi clasificate ca fiind acute, cronice sau complexe.

Trauma acută se referă la un eveniment unic, cum ar fi un dezastru natural, un risc real de înec, un atac al unui animal sau pierderea unei persoane dragi. Astfel de evenimente pot avea un impact extrem de negativ asupra sistemului senzorial al bebelușilor și al copiilor mici.

Trauma cronică se referă la trauma care apare în mod repetat, pe perioade lungi de timp. Printre exemple se numără războiul, conflictele și alte tipuri de amenințări de securitate sau militare, violența domestică, hărțuirea, exploatarea fizică și sexuală continuă, precum și abuzul emoțional sau neglijarea.



Trauma complexă se referă la multiple cazuri de maltratare cronică a copilului - inclusiv abuzul emoțional și neglijarea, abuzul fizic sau sexual și situația de a fi martor la violență domestică. Acestea sunt evenimente cronice care pot consta în mai multe tipuri diferite de abuz și sunt, de obicei, săvârșite de un adult de încredere (Spinazzola et al., 2005). Recrutarea copiilor în forțele armate sau în grupuri armate și violența din partea colegilor, a profesorilor sau a altor profesioniști din domeniul educației sunt exemple de evenimente care pot duce la traume complexe. Copiii care suferă de traume complexe pot prezenta un risc mai mare de afectare cumulativă, cum ar fi tulburările psihiatrice și de dependență, bolile medicale cronice și problemele juridice, profesionale și familiale care se pot extinde din copilărie în adolescență și la vârsta adultă (van der Kolk, 2005).

Sistemele senzoriale ale copiilor mici sunt încă în curs de dezvoltare, iar copiii nu au capacitatea de a tolera și de a gestiona traume intense sau prelungite. Atunci când atașamentul și legătura cu adulții pe care se bazează pentru siguranță și supraviețuire este întreruptă, este posibil ca copilul să nu se dezvolte în modul secvențial tipic. Cu alte cuvinte, din cauza dependenței sale față de îngrijitorii adulți, este cu atât mai important să îi oferiți siguranță, stabilitate și relații de îngrijire care să amortizeze stresul toxic la care a fost supus copilul, pentru a-i facilita vindecarea și dezvoltarea rezilienței. Vom vorbi mai multe despre cum să facem acest lucru în următoarea serie de cursuri de formare.

Două exemple care ilustrează o traumă complexă

- O sugară a fost găsită în pătuț, în haine murdare, cu o sticlă de lapte stricat și cu insecte care se târau pe ea. Deși nu a fost niciodată abuzată fizic, această fetiță s-a născut expusă la substanțe interzise și a suferit neglijență fizică și emoțională.
- Un băiețel în vârstă de 28 de luni a fost martor la violențe în comunitatea sa. Când mama sa a decis să părăsească comunitatea, s-au găsit în situația de a fi fără casă și fără hrană.

Tipuri de traume (prezentat ca o prezentare de diapozitive în cadrul cursului online)

Atunci când lucrați cu copii mici care au suferit o traumă, poate fi util să cunoașteți diferitele tipuri de traume. Pentru mulți oameni, primul lucru care le vine în minte este abuzul fizic, pe care îl vom defini, dar acesta este doar un tip de traumă. Prezentarea de mai jos nu descrie toate tipurile de traume, dar este menită să descrie cele mai frecvente tipuri de traume.



Înțelegerea diferitelor tipuri de traume este un prim pas important în crearea unui mediu sensibil la traume.

Abuzul fizic • Abuzul sexual • Neglijarea emoțională și fizică
Intimidarea (prin agresiune) • Violența comunitară • Dezastrele • Violența între parteneri intimi
Trauma medicale • Trauma refugiaților • Terorismul și violența
Sărăcia • Trauma istorică

Abuz fizic: Abuzul fizic este definit ca orice vătămare fizică ne accidentală provocată unui copil de către un părinte sau o persoană care îl are în grijă, ca urmare a unor acte precum lovirea cu mâna, cu piciorul, sau arderea. Mii de copii mor în fiecare an din cauza abuzului, iar cei care supraviețuiesc pot observa că impactul abuzului durează ani de zile după evenimentul inițial.

Abuz sexual: Nu există o definiție unanim acceptată a abuzului sexual. Cu toate acestea, este considerat în general a fi o formă de abuz asupra copiilor în care un adult sau un adolescent mai în vârstă folosește un copil pentru stimulare sexuală. Copiii, indiferent de rasa, cultura sau statutul lor economic, sunt supuși aproape în aceeași măsură riscului de victimizare sexuală. Deseori, agresorii sunt persoane pe care copilul le cunoaște, inclusiv cunoștințe de familie, cum ar fi vecinii, prietenii sau bonele.

Neglijare emoțională și fizică: Neglijarea copilului, cel mai frecvent tip de maltratare a copilului, reprezintă eșecul unui părinte, tutore sau al altei persoane care are în îngrijire un copil de a-i asigura nevoile de bază acestuia. Deseori, neglijarea nu este raportată și adesea nu primește la fel de multă atenție precum abuzul fizic asupra copilului. Este mai ușor de observat impactul negativ al abuzului fizic asupra copilului, deoarece acesta lasă adesea vânătăi și cicatrici vizibile, în timp ce neglijarea este adesea foarte greu de detectat.

Intimidare (prin agresiune): Intimidarea (prin agresiune), cunoscută și ca bullying, este o acțiune deliberată și nesolicitată care are loc cu intenția de a provoca o vătămare socială, emoțională, fizică și/ sau psihologică unei persoane care adesea este percepută ca fiind mai puțin puternică (Rețeaua națională de combatere a stresului traumatic la copii - NCTSN; <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Violență comunitară: Violența comunitară reprezintă expunerea la acte intenționate de violență interpersonală comise în spații publice de către persoane care nu au o relație intimă cu victima (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Dezastre: Printre dezastrele naturale se numără uraganele, cutremurele, tornadele, incendiile, tsunami-urile și inundațiile, precum și fenomenele meteorologice extreme, cum ar fi viscolul, seceta, căldura extremă și furtunile de vânt (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).



Violență între parteneri intimi: Violența între partenerii intimi, denumită și violență domestică, apare atunci când o persoană provoacă în mod intenționat vătămări sau adresează amenințări cu vătămarea oricărui partener sau soț, fost sau actual, indiferent de gen.

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Traumă medicală: Trauma medicală apare ca urmare a unor proceduri medicale frecvente sau dureroase și poate avea un impact atât asupra pacientului, cât și asupra familiei acestuia.

Trauma refugiaților: Mulți refugiați, în special copiii, au suferit traume legate de război sau persecuții care le pot afecta sănătatea mintală și fizică mult timp după ce evenimentele au avut loc (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Terorism și violență: Familiile și copiii pot fi profund afectați de violențe în masă, acte de terorism sau traume comunitare sub formă de împușcături, atentate cu bombă sau alte tipuri de atacuri (NCTSN, <https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types>).

Sărăcie: Expunerea la sărăcie și la evenimente conexe, cum ar fi lipsa siguranței alimentare și a unei locuințe, poate avea un impact profund asupra copiilor și adulților.

Trauma istorică: Trauma istorică se referă la un eveniment personal sau istoric, sau la o experiență prelungită, care continuă să aibă un impact asupra mai multor generații. Printre exemple se numără sclavia, rasismul, expulzarea din țara natală, relocarea, masacrele, genocidul sau etnocidul și trimiterea forțată în internate. Trauma istorică este o experiență colectivă care afectează toți membrii unui grup cultural și este cumulativă ca gravitate și impact în timp (Brave Heart, 2011). Deoarece este un fenomen colectiv, chiar și membrii grupului cultural care nu au suferit trauma inițială pot fi afectați de consecințele acesteia. De exemplu, un copil mic născut din părinți care au supraviețuit Holocaustului ar putea prezenta simptome traumatice, deși a auzit doar povești despre acest eveniment. Membrii grupului pot interioriza durerea asociată cu trauma sau pot interioriza opiniile opresorului și pot continua cicluri de furie, ură și agresiune față de ei înșiși și față de alți membri ai grupului lor. Este important de remarcat faptul că unele comunități pot să nu considere evenimentele istorice ca fiind traumatizante, ci mai degrabă ca fiind doar o parte a istoriei lor comune.

Aplicare: Activitate

Activitățile cu copiii care au fost afectați de traume sunt solicitante din punct de vedere emoțional. O parte importantă a formării de a fi un îngrijitor sensibil la traume este dezvoltarea unei conștientizări a diferiților factori de stres pe care îi aveți în propria viață, inclusiv a comportamentelor copiilor pe care îi îngrijiți și care declanșează o reacție de stres în propriul



corp. Reacțiile dumneavoastră la stres influențează disponibilitatea emoțională, răbdarea și grija pe care o aveți față de copiii pe care îi aveți în grijă.

Jurnal de stres

Pentru acest exercițiu, începeți să vă gândiți la reacția dumneavoastră la stres. Veți începe prin a crea un jurnal al stresului, sau o agendă, pentru a ține o evidență scrisă a momentelor stresante din viața dumneavoastră. Un jurnal de stres vă poate ajuta să vă identificați și să vă înțelegeți experiențele de stres, să conștientizați modul în care reacționați la stres, să dezvăluiți teme sau circumstanțe comune legate de experiențele și reacțiile dumneavoastră la stres și să vă informeze cu privire la următorii pași din învățarea gestionării stresului, pe baza punctelor dumneavoastră forte și a celor sensibile.

- În următoarea săptămână, veți nota lucrurile stresante care s-au întâmplat la sfârșitul fiecărei zile, evaluând fiecare eveniment pe o scară de la 1 la 10 (1 fiind cel mai puțin stresant și 10 fiind cel mai stresant).
- După ce ați luat notițe timp de o săptămână în timpul momentelor stresante, revedeți lista și observați dacă apar teme comune. Gândiți-vă care a fost reacția dumneavoastră la evenimentul stresant și cât de des ați simțit stresul. Apoi vă puteți gândi la punctele dumneavoastră forte și la provocările care apar atunci când încercați să vă abordați reacția la stres.
- Ce tipuri de sprijin v-ar putea ajuta să faceți față stresului? Care sunt barierele în calea primirii unui astfel de sprijin? În ciclul următor, ne vom concentra mai mult asupra punctelor noastre forte în reacția la stres și asupra barierelor în calea primirii de sprijin pentru a face față stresului.

Activitate de auto-reflecție și conștientizare critică

Citiți știrile săptămânii sau ascultați poveștile care se spun în comunitatea dumneavoastră. Ce tipuri de traume observați că sunt raportate sau împărtășite și ce tipuri de traume observați că nu sunt raportate? De ce? Vă rugăm să vă scrieți observațiile și gândurile în jurnalul.



Reflecție

Pentru a reflecta asupra a ceea ce ați învățat în acest micro-curs despre stres și traume, răspundeți la următoarele întrebări. Puteți răspunde la următoarele întrebări în jurnalul dumneavoastră sau puteți purta o conversație despre acestea cu un prieten sau un coleg.

- Pe baza analizei a ceea ce ați văzut în presă sau ați auzit în conversațiile din comunitate în această săptămână, cu ce surse de stres sau traume credeți că se confruntă comunitatea dumneavoastră?
- Cum ați descrie nivelul de stres pe care îl resimțiți la locul de muncă? Este un stres pozitiv care face parte din viața de zi cu zi (da / nu, de ce)? Este un stres dăunător sau toxic (da / nu, de ce)?



Anexă: Resurse suplimentare

Sesame Street și sprijinul Comitetului Internațional de Salvare (IRC) pentru copiii refugiați
<https://www.rescue.org/article/sesame-street-and-irc-are-helping-refugee-children-overcome-trauma>

Rețeaua națională de combatere a stresului traumatic la copii (NCTST)
<https://www.nctsn.org/>

Educația în situații de urgență a organizației FHI 360
<https://www.fhi360.org/expertise/education-emergencies>

Experții în educație de la FHI 360 lucrează de zeci de ani alături de educatori dedicați din întreaga lume pentru a restabili sistemele și a reînnoi speranța în urma unui conflict.

Rețeaua interinstituțională pentru educație în situații de urgență
<https://inee.org/>

O rețea globală deschisă, cu membri care colaborează pentru a le asigura tuturor persoanelor dreptul la o educație de calitate și sigură în situații de urgență și de redresare după criză.

Articole de interes:

- „Traume și îngrijirea traumelor”, în Jurnalul european de psihotraumatologie
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6319458/>
- „Profesorii au nevoie de mai multă pregătire pentru a sprijini elevii refugiați și migranți traumatizați, spune ONU de Ziua Mondială a Refugiaților”, în UN News
<https://news.un.org/en/story/2019/06/1040921>
- „Profesorul sensibil la traume”, în Educational Leadership
http://www.ascd.org/publications/educational_leadership/sept16/vol74/num01/The_Trauma-Sensitive_Teacher.aspx
- „Tabăra de refugiați Kakuma și așezarea integrată Kalobeyi”, de la Înaltul Comisariat al Națiunilor Unite pentru Refugiați (UNHCR) Kenya
<https://www.unhcr.org/ke/kakuma-refugee-camp>
- „Programul IRC de susținere a retenției în clasele de vindecare îmbunătățește învățarea copiilor sirieni refugiați în Liban”, de la Comitetul Internațional de Salvare (IRC)
https://steinhardt.nyu.edu/scmsAdmin/media/users/mhm327/3ea_docs/3EA_-_Impact_report.pdf

Recomandat de ASPE (Biroul secretarului adjunct pentru planificare și evaluare, Departamentul pentru Sănătate și Servicii din SUA):

- Pagina web a proiectului ASPE privind abordările bazate pe istoricul de traume
<https://aspe.hhs.gov/pdf-report/trauma-informed-approaches-connecting-research-policy-and-practice-build-resilience-children-and-families>
- Document de reflecție asupra istoricului de traume al Administrației pentru Abuzul de Substanțe și Servicii de Sănătate Mintală (SAMHSA)



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://store.samhsa.gov/product/SAMHSA-s-Concept-of-Trauma-and-Guidance-for-a-Trauma-Informed-Approach/SMA14-4884.html>

Consolidarea sistemelor de sănătate mintală în școli:

- Consilii de experți 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>
- Trauma Smart sprijină agențiile școlare sau de educație timpurie să depună eforturi pentru a dezvolta activități bazate pe istoricul de traume
<http://www.traumasmart.org/>
- Proiectul „Dezvoltarea sistemelor bazate pe istoricul de traumă din California” lucrează cu agențiile de protecție a copilului pentru a implementa și susține practicile bazate pe istoricul de traume
<http://www.chadwickcenter.com/acts/about-acts/>
- Mobilizarea acțiunii pentru comunități reziliente (MARC)
<https://marc.healthfederation.org/>
- ACES Connection pentru a afla despre inițiativele din întreaga țară legate de experiențele negative din copilărie și traume
<https://www.acesconnection.com/>

Încheiere: Feedback-ul cursului și evaluarea finală

În acest scurt curs, am învățat că sunt afectați copiii de traume. Am discutat despre diferitele tipuri de stres și traume. Acum că avem o înțelegere comună a ceea ce este trauma, vom explora în cursurile următoare cum arată trauma atunci când este exprimată în comportamentele copiilor. Această cunoaștere ne va permite apoi să-i sprijinim mai bine pe toți copiii aflați în grija noastră.

Reflecții de încheiere

Alocați-vă 10 minute pentru a sta și a scrie despre experiența dumneavoastră din acest curs: principalele concluzii sau noile cunoștințe și următorii pași. Arătați-i aceste notițe unui coleg, supervisor sau prieten și spuneți-i ce v-ați planificat pentru activitatea dumneavoastră pe baza experiențelor din acest micro-curs. Folosiți aceste note pentru a vă informa locul de muncă și pentru a pune în aplicare ceea ce ați învățat aici. Și apoi spuneți-ne ce părere aveți în sondajul nostru de feedback, accesând link-ul de mai jos. Vă mulțumim!



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



Completați pașii 1 și 2 de mai jos pentru a finaliza acest curs

și pentru a obține certificatul de participare.

Notă: Certificatele vă vor fi trimise prin e-mail după examinarea sondajului de feedback și a tabloului de bord al cursului.

1) Verificați-vă (și demonstrați-vă) cunoștințele și competențele prin completarea exercițiului de evaluare finală de mai jos. (Test prezentat ca obiect H5P în cursul online.)

Cele trei tipuri diferite de traume sunt: acută, de lungă durată și specifică. Adevărat / Fals

FALS: Cele trei tipuri diferite de stres sunt: acut, cronic și complex.

Bebelușii sunt prea mici pentru a-și aminti evenimentele traumatice. Adevărat / Fals

FALS: Bebelușii își pot aminti traumele. Primii ani sunt perioada în care creierul lor se dezvoltă cel mai rapid și chiar și evenimentele traumatice timpurii pot fi stocate ca amintiri.

Neglijarea copiilor este cel mai frecvent tip de traumă. Adevărat / Fals

ADEVĂRAT: Adesea neraportată și neînțeleasă, neglijarea copilului este cel mai frecvent tip de traumă.

Un copil mic cade de pe masa de schimbare a scutecului și se rănește, putând suferi o traumă acută. Adevărat / Fals

ADEVĂRAT: Acest lucru este adevărat, dar nu uitați că trauma se referă la amenințarea percepută, așa că nu toți bebelușii care cad accidental suferă în mod automat o traumă.

A avea o relație grijulie și previzibilă este cea mai bună modalitate de a atenua stresul pentru un copil. Adevărat / Fals

ADEVĂRAT: Știința arată că un îngrijitor grijuliu și previzibil poate avea un impact foarte mare asupra capacității unui copil de a face față stresului.

2) Vă rugăm să răspundeți la [acest scurt sondaj de feedback](#) pentru a ne ajuta să îmbunătățim structura cursului. Vă mulțumim!



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



CENTER FOR
PROFESSIONAL LEARNING



Childhood Education
International