

MiWindow

IO4

Οδηγός Αναπτυξιακού Τραύματος για Σχολεία, Εκπαιδευτικούς και Γονείς.



2020-1-UK01-KA201-079268

1. Τι είναι το τραύμα;

Τα τραυματικά γεγονότα και η απώλεια είναι κοινά στη ζωή των ανθρώπων. **Το τραύμα** αναφέρεται σε μια κατάσταση στην οποία το άτομο έχει βιώσει κίνδυνο ή βλάβη, είτε σωματικά είτε ψυχολογικά. **Ψυχολογικό τραύμα** μπορεί επίσης να προκληθεί όταν ένα άτομο είναι μάρτυρας μιας εγκληματικής ή βίαιης πράξης, π.χ. ένα παιδί που είναι μάρτυρας ενδοοικογενειακής κακοποίησης. Το τραύμα μπορεί να είναι μεμονωμένο, π.χ. βιασμός, ή μπορεί να είναι συνεχές, π.χ. συνεχής ταπείνωση. Το τραύμα μπορεί επίσης να είναι συγκεκριμένο σε ένα άτομο, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου ή σε μια ομάδα, όπως οι επιπτώσεις της πανδημίας του Covid 19 ή η αναγκαστική μετανάστευση λόγω πολέμου.

Το εάν θα αναπτυχθεί ή όχι η **κατάσταση PTSD (PTSD)** θα εξαρτηθεί από τη σοβαρότητα του τραύματος, την ηλικία του ατόμου και τον βαθμό στον οποίο το **άτομο είναι ικανό** και υποστηριζόμενο να αντιμετωπίσει τις επιβαρυντικές ή ελαφρυντικές περιστάσεις.



Εικόνα: 1

Μερικοί άνθρωποι που βιώνουν **τραύμα** μπορούν να το ξεπεράσουν σχετικά εύκολα, ενώ άλλοι αναπτύσσουν **PTSD**. Στην τελευταία περίπτωση, η θεραπεία είναι απαραίτητη, με ή χωρίς φαρμακευτική αγωγή, ανάλογα με την εκάστοτε περίπτωση. Σε μια μελέτη του ΠΟΥ για το PTSD σε 21 χώρες, περισσότερο από το 10% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι ήταν μάρτυρες βίας (21,8%) ή ότι βίωσαν διαπροσωπική βία (18,8%), ατυχήματα (17,7%), έκθεση

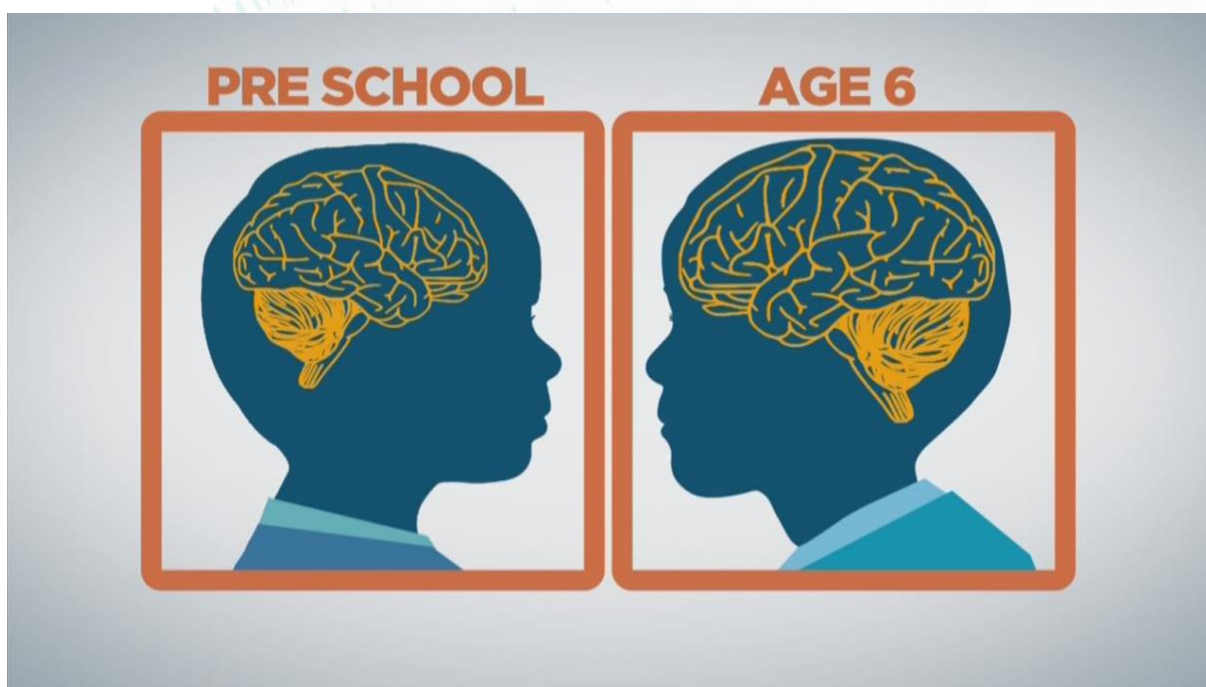
σε πόλεμο (16,2%) ή τραύμα που σχετίζεται με αγαπημένο πρόσωπο (12,5%). Και περίπου το 3,6% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει υποφέρει από PTSD (WHO, 2013).

Οι τύποι υποστήριξης που προσφέρονται για το PTSD περιλαμβάνουν **ψυχολογικές πρώτες βοήθειες, διαχείριση άγχους** και βοήθεια στους πληγέντες να **εντοπίσουν** και να ενισχύσουν **θετικές μεθόδους αντιμετώπισης** και **κοινωνική υποστήριξη**.

Θεραπείες, όπως η **γνωσιακή - Β συμπεριφορική Τ θεραπεία (CBT)** ή μια νέα τεχνική που ονομάζεται **Απευαισθητοποίηση και επανεπεξεργασία Eye Movement (EMDR)** θεωρείται ωφέλιμο για τους πάσχοντες από PTSD. Αυτές οι τεχνικές βοηθούν τους ανθρώπους να παρατηρήσουν και να μειώσουν τις έντονες, ανεπιθύμητες και τις τρέχουσες αναμνήσεις τραυματικών γεγονότων. Συνιστάται περισσότερη εκπαίδευση και επίβλεψη για να γίνουν αυτές οι τεχνικές ευρύτερα διαθέσιμες.

2. Τι διαφορετικό έχει το Αναπτυξιακό Τραύμα;

Το αναπτυξιακό τραύμα είναι διαφορετικό γιατί συμβαίνει κατά την πρώιμη παιδική ηλικία, ενώ ο εγκέφαλος και το σώμα του παιδιού αναπτύσσονται ακόμη.



Εικόνα: 2

Τα παιδιά βιώνουν τρομερή ανάπτυξη του εγκεφάλου μεταξύ της γέννησης και της ηλικίας των επτά ετών. Και το πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλός τους διαμορφώνεται από τις πρώτες

εμπειρίες τους που έχουν δια βίου αντίκτυπο στην ψυχική, σωματική και συναισθηματική υγεία τους.

Καθώς τα μωρά και τα παιδιά μεγαλώνουν και αναπτύσσονται, μαθαίνουν να περπατούν, να μιλάνε, να επικοινωνούν, να θυμούνται, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να μαθαίνουν και να αλληλεπιδρούν με τους άλλους και τον κόσμο γύρω τους, λαμβάνουν συνεχώς νέες πληροφορίες από τους πιο κοντινούς τους ανθρώπους και το περιβάλλον τους. Αυτές οι πληροφορίες είναι κρίσιμες για την ανάπτυξη ενός υγιούς εγκεφάλου και νευρικού συστήματος και για το σχηματισμό ενεργών νευρικών οδών.

«Οι νευρώνες που πυροδοτούνται μαζί συνδέονται μεταξύ τους». Ντάνιελ Χεμπς

Οι νευρικές οδοί είναι οι συνδέσεις που σχηματίζονται μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων ή των νευρώνων, εκ των οποίων ο ενήλικος ανθρώπινος εγκέφαλος έχει 100 δισεκατομμύρια από αυτούς. Κάθε φορά που έχετε μια σκέψη, μαθαίνετε μια νέα δεξιότητα, εκτελείτε μια ενέργεια ή εκφράζετε τα συναισθήματά σας, δημιουργούνται νευρικές οδοί. Όσο περισσότερο επαναλαμβάνουμε αυτές τις σκέψεις, τις ενέργειες και τα συναισθήματα, τόσο ισχυρότερα είναι τα νευρικά μονοπάτια. Η υγιής ανάπτυξη του εγκεφάλου και τα δυνατά νευρικά μονοπάτια είναι η νευροβιολογική βάση για τη συμπεριφορά και τις συνήθειές μας. Έτσι, όταν ένα παιδί έπρεπε να σχηματίσει μια νευρική οδό για να αντιμετωπίσει σωματικά ή ψυχολογικά τις δυσμενείς εμπειρίες στην παιδική ηλικία, αυτές οι νευρικές οδοί είναι συχνά μειονεκτικές στη μετέπειτα ζωή πέρα από την τραυματική περίπτωση. Με μια απλοποιημένη έννοια, σκεφτείτε ένα παιδί που έχει μάθει να σκύβει κάτω από ένα τραπέζι όταν πέφτουν οβίδες σε μια εμπόλεμη ζώνη, το οποίο, στη μετέπειτα ζωή του, μπορεί να βρεθεί να επαναλαμβάνει αυτήν την ενέργεια σε ένα εστιατόριο όταν ένα αυτοκίνητο κάνει μπούμερανγκ έξω. Και πόσο παράταιρο μπορεί να φαίνεται αυτό όταν το περιβάλλον είναι εστιατόριο.

Το αναπτυξιακό τραύμα είναι διαφορετικό επειδή τα παιδιά κάτω των 7 ετών δεν έχουν τη γλωσσική ή γνωστική ικανότητα να επεξεργαστούν τις αντιξοότητες.

Τα παιδιά κάτω των 7 ετών δεν διαθέτουν τη γνωστική ικανότητα λόγω έλλειψης εμπειρίας ζωής να κατανοήσουν και να κατανοήσουν τις αντιξοότητες. Ως επί το πλείστον, έχουν, στην καλύτερη περίπτωση, περιορισμένη κατανόηση του τι είναι, για παράδειγμα, ένας πόλεμος ή γιατί μια παγκόσμια πανδημία έκλεισε το σχολείο τους. Και τους λείπει η γλωσσική ικανότητα να διατυπώσουν τις επιπτώσεις των αντιξοοτήτων στον κόσμο γύρω τους αλλά και στον εαυτό τους. Είναι σύνηθες για τα παιδιά που βίωσαν αντιξοότητες κάτω των 7 ετών να μην έχουν ή να θυμούνται περιορισμένα το τραυματικό γεγονός ή γεγονότα. Συχνά η έλλειψη ανάκλησης ενός παιδιού μπορεί να ερμηνευτεί εσφαλμένα από τους φροντιστές ως ένδειξη ότι το παιδί έχει ξεφύγει από τις μόνιμες ψυχολογικές επιπτώσεις των δυσμενών

περιστάσεων. Δυστυχώς, αυτό δεν ισχύει. Το τραυματικό γεγονός ή γεγονότα κάνουν ένα ασυνείδητο αποτύπωμα στο νευρικό σύστημα του παιδιού επειδή το παιδί ήταν παρόν και όχι από θαύμα από το τραυματικό περιβάλλον. Μοτίβα συμπεριφοράς που βοήθησαν το παιδί να επιβιώσει μπορούν να ενεργοποιηθούν αργότερα στη ζωή χωρίς τη συνειδητή επίγνωση του ατόμου όταν το σώμα καταγράφει ότι καταστάσεις παρόμοιες με προηγούμενα τραυματικά γεγονότα μπορεί να επαναληφθούν. Και είναι σημαντικό να θυμάστε ότι αυτές οι ομοιότητες μπορεί να είναι αδύναμες στην καλύτερη περίπτωση.

Το αναπτυξιακό τραύμα είναι διαφορετικό γιατί είναι χρόνιο και πολύπλοκο. Οι αλλαγές που δημιουργεί στην ανάπτυξη του εγκεφάλου ενός παιδιού έχουν μακροχρόνιες αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία του.

Το αναπτυξιακό τραύμα αναφέρεται σε συνεχείς και επαναλαμβανόμενες εμπειρίες ψυχολογικής, συναισθηματικής ή σωματικής βλάβης ή παραμέλησης που συμβαίνουν σε κρίσιμες περιόδους της ανάπτυξης ενός παιδιού ως αποτέλεσμα, π.χ., σωματικής, συναισθηματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης, συμπεριλαμβανομένου του εκφοβισμού και της σκληρότητας· εγκατάλειψη και/ή χωρισμός· επιπλοκές κατά τη γέννηση, παρατεταμένη ασθένεια ή/και πένθος· ενδοοικογενειακή και κοινοτική βία· εθισμός από γονέα/φροντιστή· αναγκαστική μετανάστευση και φυγή από την καταστροφή, τη φτώχεια και τον πόλεμο.

Όταν ένα παιδί βιώνει τέτοιο παρατεταμένο τοξικό στρες στο άμεσο περιβάλλον του, ο εγκέφαλος ενεργοποιεί τον τρόπο επιβίωσής του, αλλιώς γνωστό ως Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα και απελευθερώνονται ορμόνες του στρες. Ο άξονας της ορμόνης της υποθαλαμικής υπόφυσης και των επινεφριδίων (HPA) στο σώμα τους είναι υπερβολικά ενεργοποιημένος και το σώμα τους βρίσκεται σε αυξημένη απόκριση στο στρες, καθώς η ασφάλεια και η επιβίωσή τους απειλούνται. Ως αποτέλεσμα, τα επίπεδα κορτιζόλης, η ορμόνη του στρες, είναι υψηλότερα στο αίμα, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμες αλλαγές στη φλεγμονή και την ανοσία. Μελέτες έχουν δείξει συσχετίσεις μεταξύ τοξικού στρες, αλλαγών στη δομή του εγκεφάλου και αυξανόμενου κινδύνου δυσλειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος, διαταραχών της διάθεσης, διαβήτη, υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιαγγειακών παθήσεων.



Εικόνα: 3

Όταν ένα παιδί εκτίθεται σε υπερβολικό άγχος και ο γονέας ή ο φροντιστής του δεν βοηθά στη μείωση αυτού του άγχους ή είναι, στην πραγματικότητα, η αιτία του άγχους του παιδιού, το παιδί βιώνει Αναπτυξιακό Τραύμα. Αυτό επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί σκέφτεται, αισθάνεται, τις πεποιθήσεις που έχει για τον εαυτό του και πώς συμπεριφέρεται. Μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη, άγχος, εθισμός και PTSD. Τα στοιχεία δείχνουν όλο και περισσότερο ότι τα παιδιά που υποφέρουν από **Αναπτυξιακό Τραύμα** ή πολλαπλές δυσμενείς παιδικές εμπειρίες και τοξικό στρες είναι πιο πιθανό να μάθουν λιγότερα στο σχολείο, έχουν δυσκολίες να δημιουργήσουν ισχυρούς δεσμούς με τους άλλους και είναι λιγότερο υγιείς στη μετέπειτα ζωή τους.

Το αναπτυξιακό τραύμα είναι διαφορετικό επειδή οι γονείς, οι φροντιστές και/ή οι δάσκαλοι που είναι ενημερωμένοι για το αναπτυξιακό τραύμα μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επαναρυθμιστούν, ώστε να αισθάνονται πιο ασφαλή, πιο ήρεμα και να μάθουν

Ένα παιδί που υποφέρει από **Αναπτυξιακό Τραύμα** βρίσκει θετικές και συνεπείς αλληλεπιδράσεις με γονείς, φροντιστές και/ή δασκάλους που ανταποκρίνονται στις συναισθηματικές και σωματικές τους ανάγκες για αγάπη και κατανόηση, φροντίδα και προσκόλληση, άνεση, ασφάλεια και προστασία, εξερεύνηση, μάθηση και παιχνίδι. Ο εγκέφαλος αυτού του παιδιού και μπορεί να επωφεληθεί από αυτό που είναι γνωστό ως νευροπλαστικότητα. Θέτει τα θεμέλια για ένα παιδί που ευδοκιμεί και μαθαίνει, αναπτύσσεται κοινωνικά και συναισθηματικά και μπορεί να οικοδομήσει πιο υγιείς σχέσεις στο μέλλον με τον εαυτό του και με τους άλλους.



Εικόνα: 4

3. Τι σημαίνει να έχεις επίγνωση του τραύματος;

Κάθε εκπαιδευτικό ίδρυμα πρέπει να έχει **επίγνωση του τραύματος**, καθώς οι μαθητές που με τραύματα δεν μπορούν να μάθουν. Στην ιδανική περίπτωση, τα εκπαιδευτικά ιδρύματα πρέπει να είναι **ενημερωμένα για το τραύμα**.

Εδώ είναι **πέντε στάδια** για να ενημερωθείτε για το **τραύμα**:

- **Προτραυματική Γνώση**
- **Γνώση για το Τραύμα**
- **Ευαίσθητο στο Τραύμα**
- **Απόκριση Τραύματος**
- **Ενημέρωση Τραύματος**



Εικόνα: 5

Καθένας από τους παραπάνω όρους υποδεικνύει πόση γνώση του τραύματος έχει ένα άτομο ως έννοια και των συνεπειών του στην ανθρώπινη ψυχή. (Κώστα, 2020)

Προ-τραυματική επίγνωση, είναι όταν ένα άτομο, οργανισμός ή ίδρυμα δεν έχει γνώση του τραύματος και των συνεπειών του στην ανθρώπινη συμπεριφορά.

Το να έχεις **επίγνωση του τραύματος** σημαίνει πως ένα άτομο, οργανισμός ή ίδρυμα διαθέτει βασική θεμελιώδη γνώση των επιπτώσεων του **τραύματος στην ανθρώπινη συμπεριφορά**. Αυτό σημαίνει ότι γνωρίζουν ότι συμβαίνουν **τραύματα** και **τραυματικές εμπειρίες**, πώς φαίνεται η **τραυματισμένη συμπεριφορά** και πώς **εκδηλώνονται οι σχετικές συμπεριφορές στην πραγματική ζωή**.

Το να έχεις **επίγνωση του τραύματος** σημαίνει πως ένα άτομο, οργανισμός ή ίδρυμα κατανοεί ότι ανεξάρτητα από το πόσο καιρό προέκυψε το τραύμα ή η τραυματική **εμπειρία**, **ο αντίκτυπος του τραύματος μπορεί να είναι τόσο έντονος που το τραυματισμένο άτομο μπορεί να ξαναζήσει το τραυματικό γεγονός επαναλαμβανόμενα σε όλη του τη ζωή και στην περίπτωση του Αναπτυξιακού Τραύμα**, συχνά χωρίς συνειδητή επίγνωση.

Το να έχεις **επίγνωση του τραύματος** σημαίνει πως ένα άτομο, ένας οργανισμός ή ένα ίδρυμα εξετάζει τις επιπτώσεις όχι μόνο του **τραύματος στο άτομο αλλά το ιστορικό τραύματος των ομάδων της κοινότητας** από τις οποίες προέρχονται.

Σύμφωνα με το **Κοινωνικό Οικολογικό Μοντέλο** (Bronfenbrenner, 1979), το τραύμα σε ατομικό επίπεδο δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί και να κατανοηθεί χωρίς να ληφθούν υπόψη άλλοι παράγοντες σε κοινοτικό επίπεδο, όπως η πρόσβαση στην εκπαίδευση και οι ευκαιρίες απασχόλησης.

Το να έχεις **επίγνωση του τραύματος** σημαίνει πως ένα άτομο, ένας οργανισμός ή ένα ίδρυμα πρακτικά βλέπει τη συμπεριφορά των μαθητών από την οπτική γωνία των πολιτιστικών και οικονομικών παραγόντων που μπορεί να την επηρεάσουν.

Το να έχεις **επίγνωση του τραύματος** σημαίνει πως ένα άτομο, ένας οργανισμός ή ένα ίδρυμα μπορεί σταδιακά να αρχίσει να εξετάζει τη **συνέχεια των πιθανών επιπτώσεων και περιβαλλοντικών παραγόντων** που προηγήθηκαν της ανεπιθύμητης ή ασυνήθιστης συμπεριφοράς των μαθητών. Και μετά να κάνει διασταύρωση με όσα γνωρίζουν για το προσωπικό και το ιστορικό τραύματος της κοινότητας του μαθητή.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να **αλλάξουν τα αποτελέσματα της ζωής** των τραυματισμένων μαθητών έχοντας **επίγνωση του τραύματος** και **παρατηρώντας και σημειώνοντας** τα πρότυπα που σχετίζονται με την ανεπιθύμητη ή ασυνήθιστη συμπεριφορά των μαθητών. Παρατηρούν κοινά σημεία σε περιβαλλοντικές ή εποχικές συνθήκες που επηρεάζουν έναν μαθητή ή ομάδα μαθητών και τα αναφέρουν στο σχολικό συμβούλιο και τους γονείς. Αυτό δημιουργεί ευκαιρίες για την ανάληψη δράσης μετριασμού, επειδή οι μαθητές που καταπονούνται από τραύματα δεν μπορούν να μάθουν.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνεισφέρουν στην αποκατάσταση τραυματισμένων μαθητών, επιτρέποντας στις σχολικές κοινότητες να σημειώσουν τις συνδέσεις μεταξύ του πώς αισθάνεται ο μαθητής προς τον δικό του εαυτό (την περιοριστική πεποίθηση που έχουν) ως συνέπεια του Αναπτυξιακού Τραύματος (σύλληψη έως την ηλικία των επτά ετών).

Ένα **σχολείο ευαίσθητο στο τραύμα** αναφέρεται σε ένα ασφαλές περιβάλλον με σεβασμό που πετυχαίνει την αποστολή του, ενώ δίνει τη δυνατότητα σε **άτομα που επιβιώνουν από τραύματα να οικοδομήσουν σχέσεις φροντίδας και να αυτορυθμίσουν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους**. Ένα **ευαίσθητο στο τραύμα σχολείο** δίνει προτεραιότητα στη σωματική υγεία και ευεξία των μαθητών.

Απόκριση Τραύματος: ένα άτομο, οργανισμός ή ίδρυμα που εξετάζει κάθε πτυχή του προγραμματισμού, του περιβάλλοντος, της γλώσσας που χρησιμοποιεί και των αξιών που έχει με το προσωπικό και τους συνεργάτες του για να αξιολογήσει πώς να εξυπηρετήσει καλύτερα τους μαθητές που έχουν βιώσει τραύματα.

Ενημερωμένος Τραύματος σημαίνει ότι ένα άτομο, οργανισμός ή ίδρυμα αντιλαμβάνεται τον εκτεταμένο αντίκτυπο του τραύματος και κατανοεί τις οδούς για ανάκαμψη. Και αναγνωρίζει τα σημεία και τα συμπτώματα του τραύματος σε ασθενείς, οικογένειες και

προσωπικό. Ενσωματώνουν τη γνώση σχετικά με το τραύμα σε πολιτικές, διαδικασίες και πρακτικές και εργάζονται ενεργά για να αποφύγουν τον επανατραυματισμό.



Εικόνα: 6

Αυτή η απεικόνιση από τους Ellis και Dietz, που ονομάζεται **The Pair of ACEs Tree** παραπάνω, δείχνει πώς το **Αναπτυξιακό Τραύμα**, αλλιώς γνωστό ως «**Ανεπιθύμητες εμπειρίες της παιδικής ηλικίας**», είναι διασυνδεδεμένο με το **δυσμενές κοινοτικό περιβάλλον** στο οποίο εκτίθεται ένα παιδί. Το **Mi Window Project** υπογραμμίζει πώς η αναγκαιότητα μετανάστευσης συνδέεται συχνά με πολλά θύματα που επισημαίνονται στο **δυσμενές κοινοτικό περιβάλλον** από το **The Pair of ACEs Tree**.

Έχοντας **επίγνωση του τραύματος** είναι η βασική ικανότητα για την επιτυχή διαπραγμάτευση της ζωής και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας στον εαυτό μας και στους άλλους. Διευκολύνει τις διαπροσωπικές σχέσεις και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για επαγγελματίες, όπως **οι Εκπαιδευτές** που συνδέονται με διαφορετικές ομάδες ανθρώπων με διαφορετικές εμπειρίες ζωής. Είναι υψίστης σημασίας να γνωρίζουν και να παραδειγματίζουν πώς να ανταποκρίνονται στο τραύμα χρησιμοποιώντας μεθόδους, όπως ένα **Νευροδιαδοχικό Μοντέλο Θεραπευτικής, Ρύθμισης, Συσχέτισης και Λόγου**, το οποίο έχει σχεδιαστεί με βάση την τρέχουσα **Νευροεπιστημονική Έρευνα** σχετικά με τον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου, όταν ενεργοποιείται η **λειτουργία επιβίωσης**. Όλα τα Εκπαιδευτικά Ινστιτούτα πρέπει να φιλοδοξούν να είναι **ενημερωμένα για το τραύμα**.

4. Τι είναι οι Παρασυμπαθητικές ή Νευρορρυθμιστικές Δραστηριότητες;

Οι Παρασυμπαθητικές ή Νευρικά Ρυθμιστικές Δραστηριότητες είναι δραστηριότητες που μας βοηθούν να παραμείνουμε ή να επιστρέψουμε σε μια **Παρασυμπαθητική ή Νευρικά Ρυθμιζόμενη Κατάσταση**, την ήρεμη και χαλαρή νευρική κατάσταση που είναι απαραίτητη για την εκμάθηση.



Εικόνα: 7

Το **Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα** είναι μέρος του νευρικού συστήματος που χρησιμοποιούμε όταν είμαστε ήρεμοι, χαλαροί, χωνεύουμε τα τρόφιμα και μπορούμε να διατηρούμε νέες πληροφορίες όπως τα εκπαιδευτικά μαθήματα που παρέχονται στο σχολείο.

Όταν βρισκόμαστε σε **Ρυθμισμένη Νευρική Κατάσταση ή Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα**, λέγεται ότι βρισκόμαστε στο **Παράθυρο Ανοχής μας**. Σε αυτή την κατάσταση, **και οι δύο πλευρές του ανθρώπινου εγκεφάλου είναι ενεργές**.

Το **Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα** είναι το μέρος του **Ανθρώπινου Νευρικού Συστήματος** που χρησιμοποιούμε όταν βρισκόμαστε σε **Δυσρυθμισμένη Νευρική Κατάσταση**. Είναι **εξαιρετικά αντιδραστικό** και **έχει σχεδιαστεί από τη φύση** για να μας βοηθά **να ξεφύγουμε από τον κίνδυνο**, να **αποφύγουμε τον πόνο** και να **παραμείνουμε ζωντανοί** με τρόπο που ταιριάζει καλύτερα στο μέγεθός μας.

Το **Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα** των ατόμων με **Αναπτυξιακό Τραύμα** μπορεί να πυροδοτηθεί **χωρίς τη συνειδητή επίγνωσή τους** για να επιβιώσει, όπως ένα παιδί όταν το **ασυνείδητο μυαλό τους αντιληφθεί** ότι ένας **παλιός κίνδυνος ή απειλή** θα μπορούσε να **επανεμφανιστεί**.

Οι Νευρικά Δυσρυθμισμένοι Μαθητές δεν μπορούν να μάθουν και **οι Νευρικά Δυσρυθμισμένοι Δάσκαλοι** δεν μπορούν να διδάξουν επειδή δεν έχουν πρόσβαση στο τμήμα του εγκεφάλου, τον **φλοιό**, που διατηρεί τη μάθηση.

Όταν βρισκόμαστε σε μια **Δυσρυθμισμένη Νευρική Κατάσταση**, λέγεται ότι είμαστε **κυρίαρχοι του δεξιού εγκεφάλου**, που σημαίνει ότι χρησιμοποιούμε κυρίως τη δεξιά πλευρά του εγκεφάλου μας.

Δραστηριότητες που προκαλούν **διμερή διέγερση** του εγκεφάλου ή χρησιμοποιούν και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου μπορούν να επαναφέρουν ένα νευρικά απορυθμισμένο άτομο σε μια ρυθμισμένη νευρική κατάσταση, όπου μπορεί να μάθει.

Μερικά παραδείγματα **Παρασυμπαθητικών ή Νευρικά Ρυθμιστικών Δραστηριοτήτων** είναι:



Εικόνα: 8

- **Διμερής διέγερση** - Μετακινώντας ένα αντικείμενο, για παράδειγμα, ένα στυλό ή ένα μολύβι από δεξιά προς τα αριστερά (x 10) και ακολουθώντας το με τα μάτια σας χωρίς να κινήσετε το κεφάλι σας
- **Πατώντας** - εναλλάξ χτύπημα δεξιά και αριστερά - δάχτυλα, πόδια, γόνατα, πόδια ή ώμους
- **Περπάτημα**
- **Ακολουθώντας το δάχτυλό σας** - Ακολουθήστε το δάχτυλό σας με τα μάτια σας από αριστερά προς τα δεξιά, ενώ το κουνάτε σε κύκλο για να καταλήξετε εκεί που ξεκινήσατε.
- **Η τεχνική αναπνοής 4-7-8**, γνωστή και ως «χαλαρωτική αναπνοή», περιλαμβάνει την εισπνοή για 4 δευτερόλεπτα, το κράτημα της αναπνοής για 7 δευτερόλεπτα και την εκπνοή για 8 δευτερόλεπτα.
- **Κοιλιακή αναπνοή** - Αναπνοή στην κοιλιά και πάλι συνειδητά.
- **Αναπνοή γλώσσας** - Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα με έξω τη γλώσσα και εκπνεύστε από τη μύτη για 8 δευτερόλεπτα.
- **Havening** - Αγκαλιάζετε κρατώντας το χέρι ανάμεσα στον ώμο και τον αγκώνα και τρίβοντας προς τα πάνω από τον αγκώνα μέχρι τον ώμο πέντε φορές.
- **Καθοδηγούμενος διαλογισμός** - Συντονισμός στο παρόν και στο σώμα για να παρατηρήσετε ήχους, υφές, εικόνες, αισθήσεις και μυρωδιές.
- **Water Play** - Επιτρέπει τη χρήση ψεκασμού με κρύο νερό στο πρόσωπο, βύθιση των χεριών στο νερό, παιχνίδι με νερό και χάντρες νερού
- **Φουσαλίδες** - Φούσκωμα φουσαλίδων ή περιτύλιγμα με φουσαλίδες που σκάνε.
- **Τραγούδι**
- **Παίζοντας και ακούγοντας μουσική**
- **Κίνηση** - Χορός, Γιόγκα, Άσκηση, Περπάτημα, Τζόκινγκ, Άλμα σε τραμπολίνο, Κούνια σε μια αιώρα και Κούνημα σε μια κουνιστή πολυθρόνα
- **Απτικό παιχνίδι** - Χρησιμοποιώντας λάσπη και άμμο.
- **Τέχνες και χειροτεχνίες** - Ζωγραφική, Σχέδιο, Χρωματισμός, Γλυπτική, Πλέξιμο κ.λπ.
- **Παίζοντας παιχνίδια** - Κρατήστε το μπαλόνι στον αέρα, τένις, επιτραπέζιο τένις ή το Hokey Pokey (<https://www.youtube.com/watch?v=YzSJBowPECY>)

- **Περνώντας χρόνο στη φύση** - Κοιτάζοντας φυτά και δέντρα, κηπουρική, περπάτημα και μάθηση στη φύση

5. Πώς πρέπει να χρησιμοποιούνται οι Παρασυμπαθητικές Δραστηριότητες στο Σχολείο, στην τάξη και στο σπίτι;

Όλες οι σχολικές κοινότητες πρέπει να δώσουν προτεραιότητα στη **Νευρική Ρύθμιση** των μελών τους. Ενσωμάτωση και προώθηση της χρήσης των **Παρασυμπαθητικών Δραστηριοτήτων** σε όλη τη **σχολική κοινότητα, τη σχολική ημέρα, την τάξη και για την εργασία στο σπίτι**. Κάτι τέτοιο θα **αυξήσει την ικανότητα των μαθητών να μάθουν** επειδή οι νευρικά απορυθμισμένοι μαθητές δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στο τμήμα του εγκεφάλου που χρησιμοποιείται για μάθηση. Πρέπει να διδαχθούν να κατανοούν τι σημαίνει **νευρικά απορυθμισμένοι ή πυροδοτημένοι** και να **ρυθμίζουν νευρικά** τον εαυτό τους.

Το **Mi Window Project** πήρε το όνομά του από το **The Window of Tolerance** του Dr. Dan Siegel <https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGz0zM> και χρησιμοποιεί την ιδέα του τι υπάρχει μέσα και έξω από ένα «νευρικό παράθυρο» για να απλοποιήσει πώς λειτουργεί το ανθρώπινο νευρικό σύστημα, το **Αυτόνομο Νευρικό Σύστημα (ANS)**. Μέσα στο πλαίσιο του αντιπροσωπεύει το τμήμα του ANS που χρησιμοποιείται όταν είμαστε χαλαροί και ήρεμοι, το **Παρασυμπαθητικό Νευρικό Σύστημα** και αυτό που βρίσκεται έξω από το πλαίσιο του αντιπροσωπεύει το **Συμπαθητικό Νευρικό Σύστημα**, το τμήμα του ANS που χρησιμοποιείται **όταν βρισκόμαστε** σε λειτουργία επιβίωσης. Σε αυτήν την κατάσταση υψηλής εγρήγορσης, τα συναισθήματα γίνονται αισθητά πιο έντονα.

Όταν ένα μέλος της σχολικής κοινότητας αναγνωρίζεται ως **νευρικά απορυθμισμένο** ή ότι παρουσιάζει **συμπεριφορά που προκαλείται από τραύμα, δηλαδή επιθετικότητα ή φυγή, ευχαριστώντας και κατευνάζοντας τους άλλους ή απομόνωση**, προσφέροντας στο άτομο την ευκαιρία να επιλέξει μια **Παρασυμπαθητική Δραστηριότητα** της επιλογής του, θα τον βοηθήσει **να ρυθμιστεί νευρικά και να μάθει ξανά**.

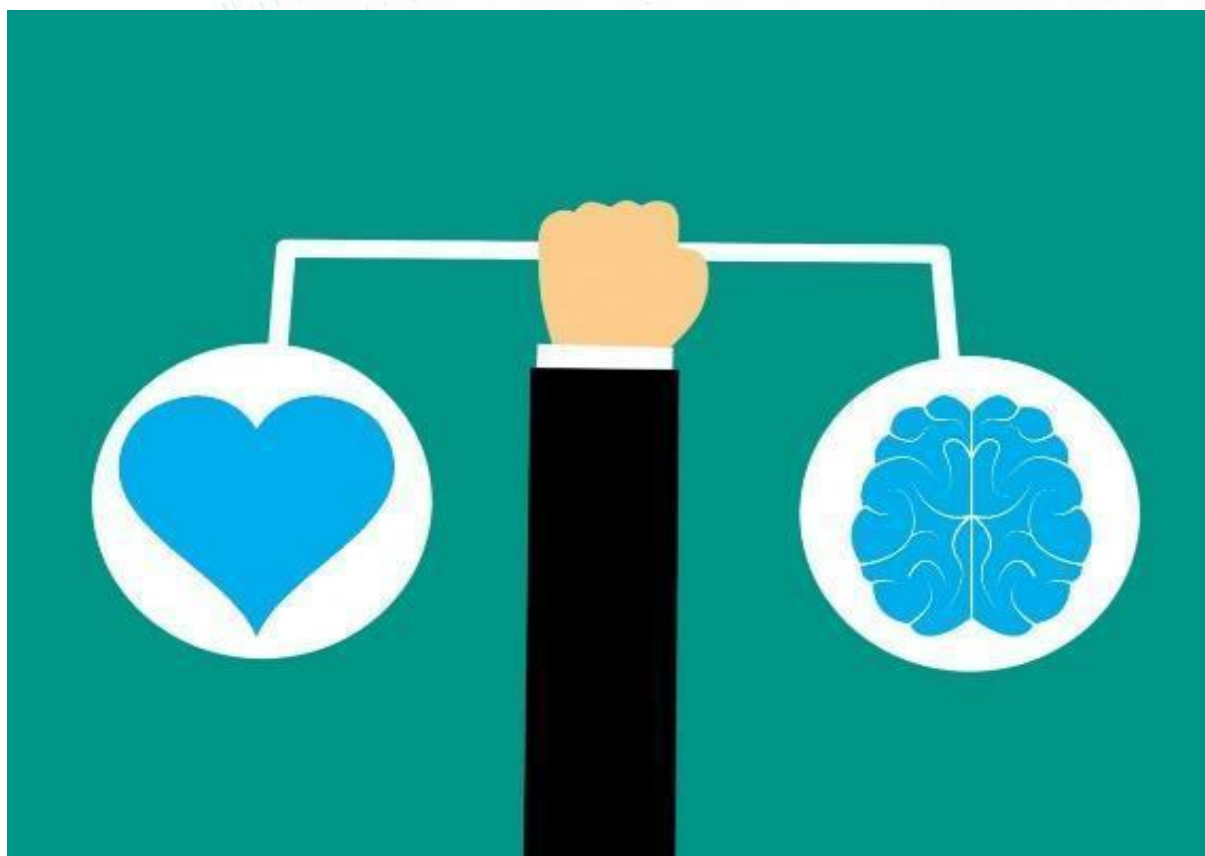
Το **έργο Mi Window** συνιστά τη χρήση του **Νευροαλληλουχικού Μοντέλου Θεραπείας του Δρ. Bruce Perry**, το οποίο σέβεται την ιεραρχία του τρόπου με τον οποίο ο ανθρώπινος εγκέφαλος ρυθμίζει νευρικά. https://www.youtube.com/watch?v=TpsK_fY2BpQ

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει πρώτα να βοηθήσουν το νευρικά απορυθμισμένο άτομο **να Ρυθμίσει** ή να αισθάνεται ασφαλές επιτρέποντάς του να επιλέξει μια νευρικά ρυθμιστική, Παρασυμπαθητική Δραστηριότητα (λεπτομερή παραδείγματα δόθηκαν στην τελευταία ενότητα). Μόλις εμπλακούν σε αυτή τη δραστηριότητα και φανούν λιγότερο ταραγμένοι, τότε ο εκπαιδευτικός μπορεί να **Συσχετιστεί** ή να συνδεθεί με το άτομο, και τέλος, αφού η

σύνδεση αποκατασταθεί, τότε και μόνο τότε θα πρέπει να προσπαθήσει να **μιλήσει** με το άτομο.

Το **έργο Mi Window** συνιστά τη διδασκαλία στους μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα. Η αναγνώριση των δικών του συναισθημάτων, όπως παρουσιάζονται, είναι το πρώτο βήμα για να αναγνωρίσει πότε έχει «φύγει από το Παράθυρο Ανοχής». Μια απλή άσκηση είναι να εμπλακείτε και να τοποθετήσετε εικόνες που αντιπροσωπεύουν συναισθήματα σε περίοπτη θέση στην τάξη. Κάτι τέτοιο θα βοηθήσει τους μαθητές να αναγνωρίσουν διαφορετικούς τύπους συναισθημάτων και συνιστάται επίσης να δημιουργηθούν ευκαιρίες στους μαθητές να αναφέρουν αυτά τα συναισθήματα για να εκφράσουν το πώς αισθάνονται.

Το **έργο Mi Window** συνιστά την προώθηση της χρήσης του **Mindfulness** και του **Διαλογισμού** ως καθημερινή συνήθεια στο σχολείο, την τάξη και το σπίτι.



Εικόνα: 9

Η ενσυνειδητότητα έχει αποδειχθεί ότι αναπτύσσει τις προμετωπιαίες δομές του ανθρώπινου εγκεφάλου, γνωστές ως φλοιός, που διευκολύνουν τόσο τη ρύθμιση των συναισθημάτων όσο και τη διατήρηση της συναισθηματικής ισορροπίας. Το ίδιο το τμήμα του εγκεφάλου, που ουσιαστικά τίθεται εκτός σύνδεσης όταν ένα άτομο είναι **νευρικά απορυθμισμένο** ή **προκαλείται τραύμα**.



Εικόνα: 10

Εδώ είναι μια προσεκτική πρακτική ρύθμισης των συναισθημάτων. Λάβετε υπόψη ότι αυτό δεν συνιστάται για χρήση με άτομο που καταπονείται από τραύμα, εκτός εάν επιλέξει να το κάνει, αλλά ως καθημερινή συνήθεια για την οικοδόμηση της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης ενός ατόμου:

1. Καθίστε.
2. Πάρτε τρεις βαθιές εισπνοές, μετρήστε μέχρι το 4 και κρατήστε μέχρι το 7 και εκπνεύστε μέχρι το 8.
3. Παρατηρήστε τη θερμοκρασία του αέρα που μπαίνει και βγαίνει από τα ρουθούνια, π.χ. κρύο μέσα και ζεστό έξω.

4. Αναγνωρίστε πώς νιώθετε και παρατηρήστε το συναίσθημα - κουρασμένοι, χαρούμενοι κ.λπ.
5. Το να το αποδέχεσαι το πώς νιώθεις είναι εντάξει.
6. Δίνοντας στον εαυτό μας στοργή (αυτο-συμπόνια).
7. Πάρτε μια συνειδητή απόφαση – το να αφήσετε ή να απελευθερώσετε το συναίσθημα.
8. Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς αισθανθήκατε και να αποφασίσετε ή όχι, ανάλογα με τις περιστάσεις.

Το Mindfulness είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο που προάγει τη θετική αυτοφροντίδα, κατανοητή ως μια στάση ή κατάσταση του νου στην οποία ένα άτομο αποδέχεται τον εαυτό του, ενεργώντας και αφήνοντας χώρο για προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη. Βοηθώντας μας έτσι να ζούμε μέσα στο «**Παράθυρο Ανοχής**» με μια **Παρασυμπαθητική** ή **Νευρικά Ρυθμιζόμενη** νευρική κατάσταση και να είμαστε ικανοί να απολαμβάνουμε μια ευχάριστη, αφοσιωμένη και ουσιαστική ζωή.

6. Τι είναι ένα Σχολείο Ευαίσθητο στο Τραύμα;

Ένα Σχολείο Ευαίσθητο στο Τραύμα είναι ένα σχολείο στο οποίο όλοι οι μαθητές νιώθουν ασφαλείς, ευπρόσδεκτοι και υποστηριζόμενοι και όπου η αντιμετώπιση του αντίκτυπου του τραύματος στη μάθηση σε σχολική βάση βρίσκεται στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής του αποστολής. (Πρωτοβουλία Μάθησης Τραυμάτων και Πολιτικής, 2013)



Εικόνα: 11

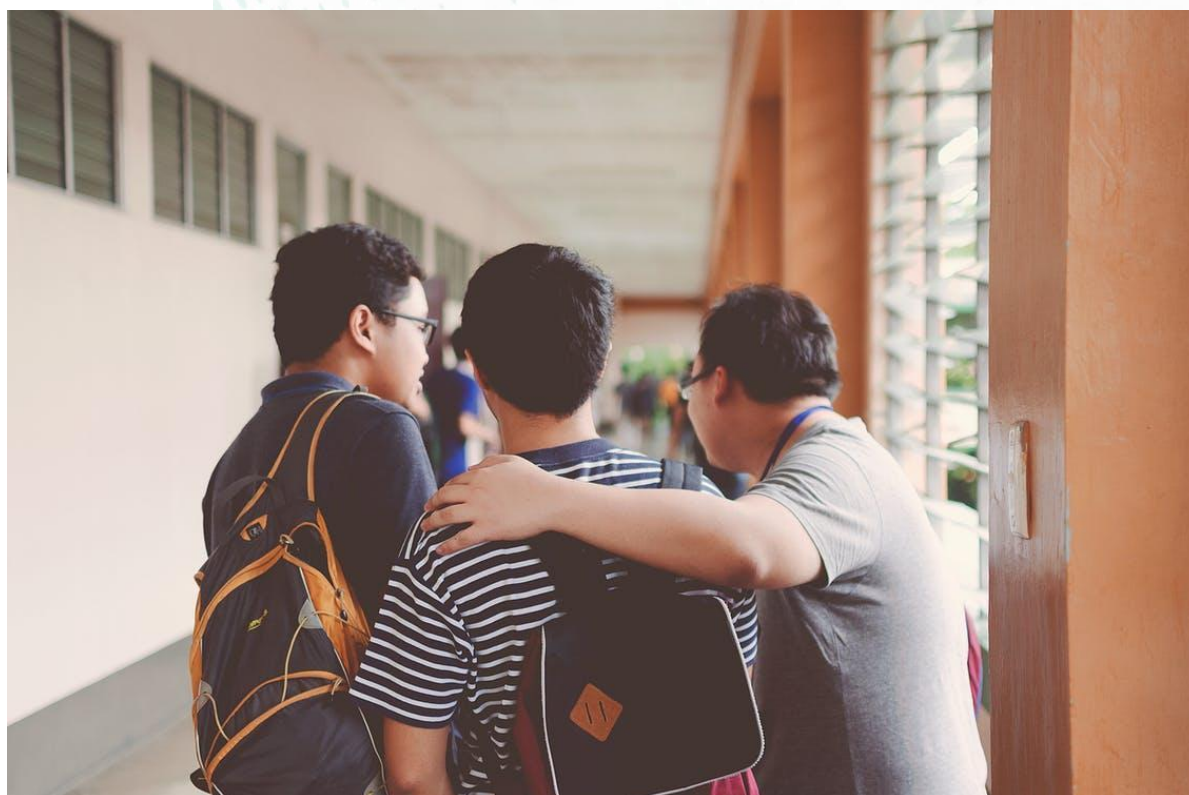
Τα σχολεία με ενημέρωση για το τραύμα υποστηρίζουν άτομα που υποφέρουν από τραύματα ή προβλήματα ψυχικής υγείας και των οποίων η συμπεριφορά λειτουργεί ως εμπόδιο στη μάθηση. Τα σχολεία και οι εκπαιδευτικοί που ενημερώνονται για το τραύμα στοχεύουν να εξασφαλίσουν μια ασφαλή και αφοσιωμένη ατμόσφαιρα μάθησης που υποστηρίζει την ψυχική και σωματική υγεία των μαθητών.

Η εστίαση στην εκπαίδευση που είναι ευαίσθητη στο τραύμα ενθαρρύνει ένα σχολικό κλίμα, όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς και εμπιστεύονται τις σχέσεις τους με ενήλικες και συνομηλίκους με θετικό τρόπο και, κατά συνέπεια, μπορούν να έχουν την καλύτερη δυνατή ευκαιρία να μάθουν. Η εστίαση με ευαισθησία στο τραύμα στην εκπαίδευση αναγνωρίζει τις μοναδικές ευκαιρίες των σχολείων και των σχολικών κοινοτήτων να θεραπεύσουν επιζώντες από τραύματα. Όταν τα σχολεία γίνονται ευαίσθητα στο τραύμα, προσπαθούν να διασφαλίσουν ότι όλοι οι μαθητές λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται για να επιτύχουν.

Η φροντίδα με πληροφόρηση για το τραύμα έχει γίνει το επίκεντρο των επαγγελματιών και των υπηρεσιών που εξυπηρετούν τα παιδιά τις τελευταίες δεκαετίες, συμπεριλαμβανομένων των Εκπαιδευτικών και των Εκπαιδευτικών Συστημάτων. Ένα Σχολείο Ευαίσθητο στο Τραύμα είναι ένα σχολείο στο οποίο αισθάνονται όλοι οι μαθητές ασφαλείς, ευπρόσδεκτοι και υποστηριζόμενοι και όπου γίνεται κατανοητό ότι οι μαθητές

που καταπονούνται από τραύματα ή είναι νευρικά απορυθμισμένοι δεν μπορούν να μάθουν. Αυτό είναι ένα νευροεπιστημονικό γεγονός που απαιτεί δράση από τα Σχολεία και τις Σχολικές Κοινότητες για να επιτευχθεί ο στόχος των σχολείων να εκπαιδεύσουν τους μαθητές που βρίσκονται σε τέτοια κατάσταση. **Τα σχολεία με ενημέρωση για το τραύμα** αναγνωρίζουν ότι οι **νευρικά απορυθμισμένοι μαθητές** πρέπει να μπορούν να επιλέγουν **Παρασυμπαθητικές ή Νευρικά Ρυθμιστικές Δραστηριότητες**, ώστε να μπορούν να **ρυθμίζονται συναισθηματικά** και να αισθάνονται αρκετά ασφαλείς, ώστε να **συσχετιστούν** ή να συνδεθούν με **τους Εκπαιδευτές και τους συνομηλίκους τους** και τελικά να αναλογιστούν τη συμπεριφορά τους.

Σε ένα **Σχολείο Ευαίσθητο στο Τραύμα**, ο αντίκτυπος του τραύματος στην ικανότητα μάθησης ενός μαθητή είναι σαφώς κατανοητός σε όλο το σχολείο και βρίσκεται στο επίκεντρο της εκπαιδευτικής του αποστολής. Είναι ένα μέρος όπου μια συνεχής διαδικασία που βασίζεται στην έρευνα, επιτρέπει την απαραίτητη ομαδική εργασία, τον συντονισμό, τη δημιουργικότητα και την κατανομή της ευθύνης για όλους τους μαθητές και όπου η συνεχής μάθηση **επίγνωσης του τραύματος** για **εκπαιδευτικούς και μαθητές** αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα.



Εικόνα: 12

Σχολεία ευαίσθητα στο τραύμα

1. Αναγνωρίστε τον επιπολασμό του τραύματος και των αντιξοοτήτων μεταξύ των μαθητών, των οικογενειών και του προσωπικού και τον αντίκτυπο στη μάθηση και τη σχολική λειτουργία.
2. Υιοθετήστε μια ολιστική προσέγγιση για την υποστήριξη των μαθητών, τη διδασκαλία και τη μάθηση.
3. Καθοδηγούνται από μια διεπιστημονική και ποικιλόμορφη ομάδα ατόμων με ενημέρωση για το τραύμα, που προέρχονται από όλους τους τομείς της σχολικής κοινότητας, με ισχυρή δέσμευση και υποστήριξη.
4. Ενσωματώστε πρακτικές που βασίζονται στο τραύμα σε υπάρχοντα πλαίσια, δομές και ομάδες και αναγνωρίστε την ανάγκη για μια σχολική κουλτούρα και κλίμα με πληροφόρηση για το τραύμα.
5. Βασιστείτε στα δεδομένα του σχολείου και της κοινότητας για τη μέτρηση, την παρακολούθηση και την αξιολόγηση των αναγκών και χρησιμοποιήστε αυτά τα δεδομένα για να αλλάξετε και να οδηγήσετε τις αποφάσεις και τον προγραμματισμό.
6. Διατυπώστε ξεκάθαρα στόχους και σχέδιο.
7. Χρησιμοποιήστε μια δομημένη διαδικασία για υλοποίηση και αξιολόγηση. Καθώς τα σχολεία ενεργούν για να ενημερώνονται για το τραύμα, η προετοιμασία και ο σχεδιασμός είναι ζωτικής σημασίας για την υποστήριξη της επιτυχούς εφαρμογής και της βιωσιμότητας.

7. Πώς μοιάζει το Trauma Triggering στο σχολείο, την τάξη και το σπίτι;

«Τα τραυματισμένα παιδιά δεν έχουν το **πλαίσιο** να ζητήσουν βοήθεια», σημειώνει ο Δρ. Rappaport, σχολικός σύμβουλος και αναπληρωτής καθηγητής ψυχιατρικής στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ. «Δεν έχουν ένα μοντέλο για έναν ενήλικα που να αναγνωρίζει τις ανάγκες τους και να τους δίνει αυτό που χρειάζονται».

"Τα παιδιά που δεν έχουν αναπτύξει ποτέ αυτό το πρώιμο πρότυπο που να μπορείς να εμπιστευτείς τους ανθρώπους, ότι είσαι αξιαγάπητος και ότι οι άνθρωποι θα σε φροντίζουν, χρειάζονται υποστήριξη για να δημιουργήσουν αυτό το είδος σχέσης." Jamie Howard , PhD.



Εικόνα: 13

Άτομα που έχουν βιώσει τραύμα και έχουν βιώσει **τραυματικές διαταραχές στην αίσθηση της ασφάλειας** τους μπορεί να παρακινηθούν να χρησιμοποιήσουν τις **στρατηγικές επιβίωσης** που χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν **χωρίς τη συνειδητή επίγνωσή τους**. Για παράδειγμα, εάν η **αίσθηση της προσωπικής ασφάλειας ενός ατόμου** απειλούνταν από την παρουσία ενδοοικογενειακής βίας στο σπίτι του, τότε το να δεις δύο ενήλικες να φωνάζουν (και αυτό υποθετικά θα μπορούσε να συμβεί στο δρόμο προς το σχολείο ή έξω από το σπίτι) θα μπορούσε να του προκαλέσει ένα **πάγωμα** ή να **αποσυνδεθεί από την κατάσταση**. Συχνά, οι συνδέσεις μεταξύ των τραυματικών περιστάσεων του παρελθόντος και των **σημερινών περιστάσεων είναι στην καλύτερη περίπτωση αδύναμες**, αλλά για τους επιζώντες του τραύματος, **αισθάνονται σωματικά εξίσου αληθινές**. Ένας καλός εμπειρικός κανόνας για τον εντοπισμό τους είναι να εξετάσει κανείς εάν το άτομο φαίνεται **διανοητικά απόν από το σώμα του**.

Άτομα που έχουν **παραμεληθεί** ή έχουν βιώσει μια **τραυματική διαταραχή σε σχέση με φιγούρες της προσκόλλησής τους** μπορούν να ενεργοποιήσουν τη χρήση των **στρατηγικών επιβίωσης** που χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν με παρόμοιο τρόπο **χωρίς τη συνειδητή επίγνωσή τους**. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι **το αίσθημα εμπιστοσύνης ενός ατόμου**

σε σχέση με τις φιγούρες προσκόλλησής του είχε καταστραφεί λόγω μιας περιόδου αναγκαστικού χωρισμού ή ενός φροντιστή που πάσχει από κατάθλιψη. Επομένως, όταν ένας δάσκαλος (μια φιγούρα προσκόλλησης) το επιπλήττει ή το άτομο αντιλαμβάνεται ότι απογοητεύει έναν δάσκαλο ή ομότιμο (επίσης φιγούρα συνημμένου), μπορεί να αντιδράσει. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί το άτομο να οδηγηθεί σε μια οποιαδήποτε κατάσταση, όπου αισθάνεται ασυνείδητα υποχρεωμένος να παρακαλέσει και κατευνάσει τον δάσκαλό/ομότιμο, με σκοπο να αποδείξει την αξία του και να αποτρέψει την πιθανότητα απώλειας της σύνδεσης. Δυστυχώς, η πραγματικότητα είναι ότι η σύνδεση δεν απειλείται καθόλου. Το άτομο που προκαλείται από τραύμα το αντιλαμβάνεται απλώς ως τέτοιο. Ωστόσο, η ανήσυχη συμπεριφορά που επιδεικνύει το άτομο όταν ενεργοποιείται, με σκοπό να αποτρέψει την απώλεια της σύνδεσης μπορεί να γίνει ενοχλητική για τον παραλήπτη και μπορεί, αντίθετα, να βλάψει τη σύνδεση μερικές φορές αμετάκλητα. Ένας καλός εμπειρικός κανόνας για τον εντοπισμό της κατάστασης στο σχολείο, την τάξη και στο σπίτι είναι να εξετάζετε εάν η δραστηριότητα στην οποία συμμετέχει ενεργά το άτομο έρχεται σε σύγκρουση με τις δικές του ανάγκες.

**Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι και τα δύο παραπάνω παραδείγματα πρέπει να ληφθούν μόνο ως παραδείγματα. Το τραύμα ενός ατόμου που έχει βιώσει ενδοοικογενειακή βία θα μπορούσε εξίσου εύκολα να πυροδοτηθεί ως κατάσταση παράκλησης και κατευνασμού όσο και σε κατάσταση παγώματος/διάσπασης. Η απόκριση επιβίωσης, το πάγωμα, η πάλη ή η φυγή (φυγή), ήταν απλώς η καλύτερη απόφαση για το άτομο, με σκοπό να επιβιώσει από το συγκεκριμένο σύνολο συνθηκών που βίωσε με βάση την ηλικία του τραύματος.*

Καταστάσεις υποδιέγερσης / υπερδιέγερσης

Οι ρυθμιστικές καταστάσεις παγώματος / ευχαρίστησης και κατευνασμού που αφήνονται απαρατήρητες με μια Παρασυμπαθητική Δραστηριότητα οδηγούν σε Υπερδιεγερμένες Καταστάσεις / Ανοδικές καταστάσεις φυγής και πάλης . Σε όλες αυτές τις καταστάσεις, οι μαθητές καταπονούνται, δεν μπορούν να μάθουν και μια υπερδραστήρια αντίδραση στρες διαταράσσει την κοινωνική και ακαδημαϊκή τους πρόοδο.



Εικόνα: 14

Τι μπορείς να κάνεις:

Οι σχολικές κοινότητες μπορούν να βοηθήσουν στη συλλογική επαναβαθμονόμηση ή τουλάχιστον στη μείωση της πυροδότησης προηγούμενων προστατευτικών αντιδράσεων τραύματος στις κοινότητές τους, προσπαθώντας να είναι ευαίσθητες στο τραύμα. Οι σχολικές κοινότητες πρέπει να θυμούνται ότι η πρόκληση τραύματος είναι η σημερινή εκδήλωση του παρελθόντος πόνου και πρέπει να αντιμετωπίζεται ως τέτοια. Οι σχολικές κοινότητες είναι γεμάτες από πιθανές θεραπευτικές φιγούρες προσκόλλησης για άτομα που έχουν τραυματιστεί. Μπορούν να θεραπεύουν τραυματισμένα μέλη μέσω της κουλτούρας του τρόπου με τον οποίο αντιδρούν ως ομάδα σε τραυματισμένη συμπεριφορά, έχοντας επίγνωση του τραύματος και με ενσυναίσθηση. Η δημιουργία μιας κουλτούρας συνεργασίας όπου τα παιδιά σχολικής ηλικίας μαθαίνουν να ονομάζουν, να παρατηρούν και να συζητούν συναισθήματα θα βοηθήσει τα τραυματισμένα άτομα να ξεκινήσουν το ταξίδι της άρθρωσης του συναισθήματος που στηρίζει το τραύμα που προκλήθηκε. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι εάν το να βρίσκεται σε έναν γεμάτο από άτομα μέρος προκαλεί μια μετατραυματική απόκριση φόβου για ένα άτομο, δεν υπάρχει πλαίσιο αναφοράς για το γεγονός ότι οι άλλοι άνθρωποι δεν το θεωρούν ως πρόκληση φόβου. Είναι πολύ πιθανό να πιστεύουν ότι είναι αυτό που αισθάνονται. Ο απλούστερος τρόπος για να αποτρέψετε την

ενεργοποίηση είναι να αφαιρέσετε την πηγή, επομένως για αυτό το άτομο, μπορεί να είναι το να του βρείτε μια εναλλακτική διαδρομή προς την τάξη ή ώρα πρόσβασης σε αυτόν τον διάδρομο.

Ο δάσκαλος ή ο γονέας που ενημερώνεται για το τραύμα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν τη διαφορά μεταξύ του να κάνουν ένα λάθος και να έχουν **μια περιοριστική πεποίθηση** για τον εαυτό τους ότι είναι «ένα κακό παιδί». Λέγοντας κάτι σαν, «Είναι μια από εκείνες τις φορές που **νιώθεις** (δεν είσαι) **σαν** κακό παιδί; Αυτό πρέπει να είναι δύσκολο. Είμαι εδώ για σένα», λειτουργεί συχνά καλύτερα από το να προκαλείς τα παιδιά να δουν τον εαυτό τους διαφορετικά. **Οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς που είναι ενημερωμένοι για το τραύμα**, δεν πρέπει ποτέ να αναγκάσουν ένα τραυματισμένο άτομο να μιλήσει για τραύμα. Όταν τα άτομα επιλέγουν να μιλήσουν για το τραύμα τους, δεν πρέπει να πιέζονται να το συζητήσουν περαιτέρω και πρέπει πάντα να ηγούνται της συζήτησης. Η αποτυχία σεβασμού ότι η συζήτηση για τραυματικές περιστάσεις πρέπει να καθοδηγείται από το τραυματισμένο άτομο θα οδηγήσει σε πρόκληση τραύματος.

Ορισμένη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος ενός εκπαιδευτικού είναι εξαιρετικά σημαντική όταν ρυθμίζει έναν τραυματισμένο μαθητή. Κατεβείτε στο ύψος των ματιών τους, να είστε παρόντες αλλά όχι παρεμβατικοί, μην παρεμβαίνετε τον προσωπικό τους χώρο και φύγετε αν σας το ζητήσουν. Ακόμη και η ομιλία με υπερβολικά αυστηρή ή υψωμένη φωνή μπορεί να προκαλέσει αντιδράσεις τραυματισμού στους μαθητές και μην υποθέσετε ότι γνωρίζετε για τα τραύματα κάθε μαθητή. Ο δάσκαλος μπορεί ακόμη και να πυροδοτήσει έναν μαθητή όταν επιπλήξει κάποιον άλλο. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε **Νευρική Δυσρύθμιση** ή **Ενεργοποίηση** και Προκλητική συμπεριφορά, η οποία εμποδίζει τη μάθηση.

Τι μπορείς να κάνεις:

Σε ένα σχολείο που είναι **ευαίσθητο στο τραύμα**, το προσωπικό κατανοεί ότι δεν θα βοηθήσει τους μαθητές προσπαθώντας να τους εκφοβίσει να κάνουν πράγματα. Αντίθετα, οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν ότι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος, **όπου ο μαθητής νιώθει ασφάλεια** ή **νευρικά ρυθμισμένος** είναι αυτό που συμβάλλει στη θετική αλλαγή. Εάν οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς, τότε οι εκπαιδευτικοί μπορούν να συνδεθούν μαζί τους, να οικοδομήσουν σχέσεις και στη συνέχεια να διδάξουν αποτελεσματικά. Το να είσαι θετικός με τους μαθητές και να θέτεις όρια με ενσυναίσθηση θα είναι επίσης χρήσιμο. Αντί να σκεφτείτε, «Τι συμβαίνει με αυτό το παιδί;» «Πώς μπορώ να διαχειριστώ ή ακόμα και να

ελέγξω τη συμπεριφορά αυτού του παιδιού;» Σκεφτείτε, «Πώς μπορεί να ρυθμιστεί η κατάσταση για να συνδεθώ με αυτόν τον μαθητή και να τον βοηθήσω να αναγνωρίσει τι τον βοηθά να παραμείνει ή να επιστρέψει σε μια νευρικά ρυθμισμένη κατάσταση;» Σύντομα θα βρείτε τον εαυτό σας να βασίζεται λιγότερο στη «φωνή του δασκάλου» σας και περισσότερο στην εμπιστοσύνη και τον σεβασμό.



Εικόνα: 15

Εκτός από τη σύνδεση με μαθητές που έχουν υποστεί τραύματα και τους βοηθούν να αναπτύξουν δεξιότητες που λείπουν, οι ειδικοί τονίζουν τη σημασία της όσο το δυνατόν μεγαλύτερης θετικής προσοχής. Υπό αυτή την έννοια, οι δάσκαλοι και οι γονείς πρέπει να δίνουν τη θετική προσοχή γρήγορα, όπου να είναι προβλέψιμη και αποτελεσματική. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η θετική προσοχή περιλαμβάνει όχι μόνο τον έπαινο των παιδιών για την επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά και την έκφραση της ζεστασιάς, της καλοσύνης και της συνέπειας της συμπεριφοράς και της παρουσίας.

8. Πώς πρέπει να ανταποκρίνονται η Διεύθυνση Σχολείου, οι Εκπαιδευτές και οι Γονείς στην Εκκίνηση Αναπτυξιακού Τραύματος στο Σχολείο, την Τάξη και το Σπίτι;

Η **διεύθυνση του σχολείου**, οι **εκπαιδευτικοί** και οι **γονείς** θα πρέπει να ανταποκρίνονται στην πρόκληση αναπτυξιακού τραύματος στο **σχολείο**, **την τάξη** ή το **σπίτι**, επιτρέποντας στους εαυτούς τους να προσδιορίσουν τις νευρικά απορυθμισμένες στρατηγικές επιβίωσης.

Σε **κατάσταση παγώματος**, κάποιος βρίσκεται σε απόσταση και είναι νοητικά απών. Σε **κατάσταση κατευνασμού**, είναι όταν κάποιος **ευχαριστεί τους ανθρώπους**, ικανοποιεί τις ανάγκες των άλλων και αγνοεί τις δικές του, συχνά, αυτή η έλλειψη αυτοπροστασίας οδηγεί σε εκφοβισμό ή εκμετάλλευση. Σε **κατάσταση μάχης**, κάποιος είναι επιθετικός λεκτικά ή σωματικά. Σε **κατάσταση φυγής**, η απόπειρα φυγής από την κατάσταση συχνά οδηγεί σε αυτό.



Εικόνα: 16

Η **Διεύθυνση Σχολείου**, οι **Εκπαιδευτές** και οι **Γονείς** θα πρέπει να ανταποκρίνονται στην Εκκίνηση Αναπτυξιακού Τραύματος στο σχολείο, την τάξη ή το σπίτι εφαρμόζοντας το **Νευροδιαδοχικό Μοντέλο Θεραπείας του Dr. Bruce Perry**, το οποίο είναι ένα θεραπευτικό

μοντέλο που σχεδιάστηκε χρησιμοποιώντας μια νευροβιολογική προσέγγιση που σέβεται την ιεραρχία του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Η Διεύθυνση του Σχολείου , οι Εκπαιδευτές και οι Γονείς θα πρέπει να ανταποκρίνονται στην πρόκληση αναπτυξιακού τραύματος στο σχολείο, την τάξη ή το σπίτι **μόνο με την ακόλουθη σειρά** .

Πρώτον, **ΡΥΘΜΙΣΤΕ** το νευρικό σύστημα του ατόμου που προκαλείται, μόνο τότε προσπαθήστε να επικοινωνήσετε ή να συνδεθείτε μαζί του και τέλος, αφού ακολουθήσετε αυτά τα δύο βήματα, μόνο τότε προσπαθήστε να **ΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ** μαζί τους.

Η διεύθυνση του σχολείου , οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα πρέπει να θυμούνται ότι η πρόκληση Αναπτυξιακού Τραύματος και οι σχετικές συμπεριφορές του, **το πάγωμα, και το κατευνασμό, η μάχη και η φυγή** , είναι **ασυνείδητα πρότυπα συμπεριφοράς** με την έννοια ότι το άτομο δεν γνωρίζει ότι η συμπεριφορά του έχει αλλάξει. Το νευρικό τους σύστημα προσπαθεί να τους προστατεύσει από κινδύνους ή πληγές από κάποια άλλη στιγμή. Αισθάνεται αληθινό.

Επομένως, η προσπάθεια απόκτησης **ΛΟΓΟΥ** για το νευρικά απορυθμισμένο άτομο για να δικαιολογήσει τη συμπεριφορά του είναι πιθανό να είναι άκαρπη.

Η διεύθυνση του σχολείου , οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς θα πρέπει να ανταποκρίνονται στην πρόκληση αναπτυξιακού τραύματος στο σχολείο, την τάξη ή το σπίτι καθοδηγώντας ή συνοδεύοντας το άτομο που προκαλείται από αναπτυξιακό τραύμα να **ΡΥΘΜΙΣΕΙ** το δυσρυθμισμένο νευρικό του σύστημα συμμετέχοντας σε **παρασυμπαθητικές ή νευρικά ρυθμιστικές δραστηριότητες** της επιλογής τους. Λεπτομέρειες για παραδείγματα **δραστηριοτήτων νευρικής ρύθμισης** μπορείτε να βρείτε στις **Σελίδες 7 και 8** αυτού του οδηγού.

Η Διοίκηση του Σχολείου , οι Εκπαιδευτές και οι Γονείς ανταποκρίνονται στην Εκκίνηση Αναπτυξιακού Τραύματος στο Σχολείο, την Τάξη και το Σπίτι μόνο εάν είναι βέβαιοι ότι οι ίδιοι ρυθμίζονται νευρικά, καθώς **ένα απορυθμισμένο άτομο δεν μπορεί να ΡΥΘΜΙΣΕΙ νευρικά ένα μη ρυθμισμένο άτομο** . Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι ζητάτε τη βοήθεια ενός άλλου ενήλικα που αισθάνεται νευρικά ρυθμισμένος ή χρησιμοποιεί ορισμένες από τις νευρικά ρυθμιστικές δραστηριότητες που βρίσκονται στις **Σελίδες 7 και 8** αυτού του οδηγού, για παράδειγμα, **ασκήσεις αναπνοής ή Havening** .

Η Διοίκηση του Σχολείου , οι Εκπαιδευτές και οι Γονείς θα πρέπει να έχουν υπόψη τους όταν ανταποκρίνονται στο Αναπτυξιακό Τραύμα στο Σχολείο, στην Τάξη και στο Σπίτι ότι όταν η συμπεριφορά των ατόμων με Αναπτυξιακό Τραύμα είναι πιο δύσκολη, αυτό το άτομο συμπεριφέρεται έτσι επειδή υπέφερε στην πρώιμη ζωή.



Εικόνα: 17

9. Τι είναι το γονικό PTSD;

Η μετατραυματική - στρες - διαταραχή (PTSD) είναι μια κατάσταση ψυχικής υγείας που αναπτύσσεται ως απάντηση στο να βιώσετε ή να παρακολουθήσετε ένα οδυνηρό γεγονός που περιλαμβάνει την απειλή θανάτου ή ακραίας σωματικής βλάβης. Παραδείγματα τραυματικών γεγονότων που μπορούν να προκαλέσουν PTSD περιλαμβάνουν τη σεξουαλική επίθεση, τη σωματική βία και τη στρατιωτική μάχη. Το PTSD μπορεί επίσης να συμβεί μετά από ένα αυτοκινητιστικό ατύχημα, μια φυσική καταστροφή (π.χ. πυρκαγιά, σεισμός, πλημμύρα), επείγουσα ιατρική περίθαλψη (π.χ. εμφάνιση αναφυλακτικής αντίδρασης) ή οποιοδήποτε ξαφνικό περιστατικό αναστάτωσης.



Εικόνα: 18

Τα παιδιά των οποίων οι γονείς πάσχουν από συμπτώματα PTSD παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική αύξηση σε προβλήματα συμπεριφοράς, όπως απόσυρση, σωματικά παράπονα, προβλήματα σκέψης, παραβατική και επιθετική συμπεριφορά, άγχος/κατάθλιψη, ελλειμματική προσοχή και προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις. Τα παιδιά των οποίων οι γονείς υποφέρουν από συμπτώματα PTSD παρουσιάζουν επίσης στατιστικά σημαντική αύξηση σε προβλήματα συμπεριφοράς, όπως π.χ

- Απόσυρση
- Σωματικά παράπονα
- Αίσθημα σωματικής αδιαθεσίας, αδυναμίας ή πόνου
- Προβλήματα σκέψης
- Παραβατική και επιθετική συμπεριφορά
- Άγχος/κατάθλιψη
- Ελλειμματική προσοχή
- Προβλήματα στις κοινωνικές σχέσεις
- Εσωτερίκευση

10. Πώς συνδέεται το γονικό PTSD με το Αναπτυξιακό Τραύμα;

Όλοι έχουν ακούσει για το όταν ένα παιδί φτάνει στην ηλικία των 2 ετών και ξαφνικά αρχίζει να διεκδικεί τις δικές του επιθυμίες, οι οποίες έρχονται σε αντίθεση με αυτές των γονιών και των φροντιστών του. Αυτό το στάδιο στην ανάπτυξη ενός παιδιού συμβαίνει επειδή πριν από την ηλικία των 2 ετών, ένα παιδί δεν διαφοροποιείται ως ξεχωριστό από τη μητέρα του ή από τον κύριο φροντιστή του. Υπάρχει ένα ον στα μάτια ενός παιδιού. Επομένως, όταν η μητέρα ή ο κύριος φροντιστής ενός παιδιού βιώνει τραύμα χωριστά από ή με ένα παιδί κάτω των δύο, αυτή η εμπειρία είναι η εμπειρία τους. Η κοινή εμπειρία καταγράφεται στο ασυνείδητο μυαλό του παιδιού, ενώ η μητέρα ή ο κύριος φροντιστής θα έχει κάποιο βαθμό συνειδητής ανάκλησης τραύματος ή τραυματικής περιόδου. Το παιδί θα δημιουργήσει επίσης περιοριστικές πεποιθήσεις για τον εαυτό του για να αντιμετωπίσει ψυχολογικά την τραυματική κατάσταση, για παράδειγμα «είμαι ανεπιθύμητος» ή «είμαι άχρηστος» κ.λπ.

Ως εκ τούτου, όταν μια μητέρα ή ο κύριος φροντιστής πάσχει από PTSD και ενεργοποιείται αργότερα στη ζωή, το νευρικό σύστημα του παιδιού αναγνωρίζει ασυνείδητα αυτή τη συμπεριφορά στη μητέρα ή τον κύριο φροντιστή, μπορεί επίσης να πυροδοτηθεί χωρίς τη συνειδητή επίγνωση του καθενός. Όταν η αιτία της συμπεριφοράς ενός μαθητή φαίνεται εντελώς ανεξήγητη, **το Αναπτυξιακό Τραύμα** κάτω των δύο ετών και **το Γονικό PTSD** θα πρέπει να θεωρούνται αιτία.

Απειλητικά για τη ζωή γεγονότα, όπως αυτοκινητιστικά ατυχήματα, πυρκαγιές, ξαφνική ασθένεια, τραυματικός θάνατος στην οικογένεια, έγκλημα, κακοποίηση ή βία στην κοινότητα μπορεί να προκαλέσουν τραύμα. Κατά τη διάρκεια της Αναπτυξιακής Περιόδου, η γλώσσα των παιδιών εξακολουθεί να αναπτύσσεται και δεν έχουν τις λέξεις για να εκφράσουν αυτό

που νιώθουν ή την ικανότητα να κατανοήσουν τις αντιξοότητες, επομένως είναι σημαντικό να αναζητήσετε άλλες ενδείξεις στη συμπεριφορά τους και στον τρόπο που παίζουν για να καταλάβουν εάν το τραύμα είχε αποτέλεσμα.

11 . Τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία, οι δάσκαλοι και οι γονείς αν θέλουν να μάθουν περισσότερα για το Αναπτυξιακό Τραύμα;

Το **Mi Window Project** διαθέτει μια σειρά από πολλά χρήσιμα εργαλεία και έγγραφα για σχολεία, δασκάλους και γονείς, τα οποία είναι όλα διαθέσιμα από τον ιστότοπο του έργου, www.miwindow.org για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το Αναπτυξιακό Τραύμα.

Αυτά τα εργαλεία και τα διαθέσιμα έγγραφα περιλαμβάνουν:

Διαδικτυακή ψηφιακή βάση δεδομένων πόρων επίγνωσης του αναπτυξιακού τραύματος και παρασυμπαθητικών (νευρικά ρυθμιστικών) δραστηριοτήτων για μάθηση

Πρόγραμμα Σπουδών Εκπαίδευσης Αναπτυξιακού Τραύματος και Θεωρητική και Παιδαγωγική Βάση

Εξ Αποστάσεως Μάθημα για το Αναπτυξιακό Τραύμα με Πιστοποίηση Επίγνωσης του Αναπτυξιακού Τραύματος

Σύνολο εισαγωγικού επιπέδου Οδηγών Αναπτυξιακού Τραύματος για Σχολεία, Εκπαιδευτικούς και Γονείς

Το My Map απεικονίζει κινούμενα σχέδια και φύλλα εργασίας για μαθητές Δημοτικού

Οδηγός «The My Window of Calm»

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους οι δάσκαλοι, οι γονείς και όσοι εμπλέκονται στην καθημερινή λειτουργία των σχολείων μπορούν να έχουν πρόσβαση σε περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με το Αναπτυξιακό Τραύμα στη σύγχρονη εποχή. Παρόλο που υπάρχουν διαθέσιμα ειδικά προγράμματα κατάρτισης, υπάρχουν επίσης πολλά που μπορούν να επιτευχθούν προληπτικά με την έρευνα, την επίσκεψη σε ιστοτόπους που ενημερώνονται για το τραύμα καθώς και την πρόσβαση σε μια σειρά από εργαλειοθήκες εκπαιδευτικών που έχουν διατεθεί. Σαφώς, είναι σημαντικό όλοι οι γονείς, οι δάσκαλοι και άλλοι ενδιαφερόμενοι ενήλικες σε ένα σχολείο να γνωρίζουν τα βασικά ζητήματα όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις που αφορούν Αναπτυξιακό Τραύμα.

Οι βασικοί τομείς για την πρωταρχική κατανόηση του θέματος περιλαμβάνουν:

- Ποιος μπορεί να υποστεί Αναπτυξιακό Τραύμα;
- Τι είναι το Αναπτυξιακό Τραύμα;

- Οι επτά τομείς επιρροής που βλέπουμε σε παιδιά που έχουν βιώσει Αναπτυξιακό Τραύμα. Αυτά μπορούν να χαρτογραφηθούν με τη σειρά με την οποία αναπτύσσεται ο εγκέφαλος, με άλλα λόγια, από το κάτω μέρος του εγκεφάλου (το εγκεφαλικό στέλεχος) μέχρι την κορυφή (εγκεφαλικός φλοιός). Είναι οι εξής:
 1. Αισθητηριακή Ανάπτυξη
 2. Διάσταση
 3. Ανάπτυξη Συνημμένων
 4. Συναισθηματική ρύθμιση
 5. Κανονισμός συμπεριφοράς
 6. Γνωστική λειτουργία
 7. Ανάπτυξη Αντίληψης Εαυτού και Ταυτότητας

Η ψυχική υγεία είναι επίσης βασικό στοιχείο για την κατανόηση της φύσης του Αναπτυξιακού Τραύματος, συμπεριλαμβανομένων των επτά τομέων επιρροής.



Εικόνα: 19

Οι πρακτικές στρατηγικές είναι βασικές για να βοηθήσουν τους γονείς, τους δασκάλους και τους φροντιστές να παρεμβαίνουν σε καταστάσεις.

Αυτά περιλαμβάνουν τη χρήση των ακόλουθων τεχνικών:

- Επιβίωση/Αυτοφροντίδα
- Ασφάλεια & Μαεστρία

- Ρύθμιση Συναισθημάτων
- Ηρεμώντας ή ειδοποιώντας την επισκευή του εγκεφαλικού στελέχους
- Σύνδεση
- Πηγαίνοντας προς τα πίσω Για να πάμε μπροστά
- Κατανόηση και αποδοχή ότι κάθε συμπεριφορά είναι επικοινωνία.
- Εργαστείτε για τη σωστή ισορροπία τροφής και δομής
- Μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με τους φίλους, την οικογένεια και το σχολείο
- Ζητήστε βοήθεια όσο το δυνατόν νωρίτερα
- Ποια θεραπεία ή υποστήριξη λειτουργεί καλύτερα και γιατί;

Μερικά από τα βασικά μηνύματα από διάφορες πηγές περιλαμβάνουν τις ακόλουθες οδηγίες:

- Οι σχέσεις και το αίσθημα ασφάλειας είναι το πρώτο βήμα για να διαχειριστεί ένα νέο άτομο το τραύμα του
- Δεν θα λειτουργήσει κάθε στρατηγική για κάθε παιδί. Προσαρμόστε την προσέγγισή σας σε κάθε μαθητή.
- Οι μαθητές που έχουν βιώσει τραύμα εξακολουθούν να χρειάζονται ξεκάθαρα όρια και ρουτίνες
- Οι μαθητές χρειάζονται έναν ασφαλή χώρο και έμπιστους ενήλικες για να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους
- Η φροντίδα του εαυτού σας και η αναγνώριση των περιορισμών σας είναι ζωτικής σημασίας όταν εργάζεστε με νέους που έχουν βιώσει τραύμα



Εικόνα: 20

Αναφορές & πρόσθετοι πόροι:

1. Εθνικό Συμβούλιο για την Ψυχική Ευημερία (2018, 10 Δεκεμβρίου) Τι είναι το τραύμα. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=uraDbhFvsk>
2. The University of Kentucky Center on Trauma and Children (2017, 4 Ιανουαρίου) - Τι είναι το τραύμα; Ψυχοεκπαίδευση για παιδιά. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=jJ8Hxglh0jQ>

3. ΠΟΥ. (2013, 6 Αυγούστου). Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Νέα. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/news/item/06-08-2013-who-releases-guidance-on-mental-health-care-after-trauma>
4. Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Ασθενειών. (2019). *Το κοινωνικο-οικολογικό μοντέλο*. <https://bit.ly/2TSj86I> ; Bronfenbrenner, U. (1979). *Η οικολογία της ανθρώπινης ανάπτυξης: Πειράματα από τη φύση και το σχέδιο*. Harvard University Press
5. Κώστα, Κ. [Karen Kosta]. (2020, 12 Νοεμβρίου). Γιατί χρησιμοποιώ το "Trauma-Aware" αντί του "Trauma-Informed" [Βίντεο]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=dY8u_sUvhQ
6. The Mental Health Teacher (2022): The body scanner. Ενσυνειδητότητα για παιδιά. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=xLoK5rOl8Qk>
7. Mindful Schools (2020): Πρόκληση Mindful Schools Day 1. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=HlodsGHlvQw>
8. Mindful Schools (2020): Πρόκληση Mindful Schools Day 2. Ανακτήθηκε από <https://www.youtube.com/watch?v=b89ay6akFew>
9. Ted Talk X (2013): Mindfulness in Schools: Richard Burnett στο TEDxWhitechapel. Ανακτήθηκε από https://www.youtube.com/watch?v=6mlk6xD_xAQ
10. https://www.traumainformedschools.co.uk/home/what-is-a-trauma-informed-school?gclid=Cj0KCQjwgO2XBhCaARIsANrW2X1vWu14JzMbp_RNEdNeLJ9b64zQVFwcaLwL3BQVXwL3HzVBQwYL_wcB
11. <https://www.nea.org/professional-excellence/student-engagement/trauma-informed-schools>
12. <https://education.ky.gov/school/sdfs/Documents/Trauma%20Toolkit%202020%20-%20Trauma%20Informed%20School.pdf>
13. <https://www.weareteachers.com/classroom-trauma-triggers/>
14. <https://www.elc-pa.org/wp-content/uploads/2015/06/Trauma-Informed-in-Schools-Classrooms-FINAL-December2014-2.pdf>
15. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/trauma-and-children-two-to-five-years#common-preschooler-reactions-to-trauma>

16. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/post-traumatic-stress-disorder>.

Πόροι εικόνων:

Εικόνα 1 :

https://img.huffingtonpost.com/asset/5cf7c11f240000550b857846.jpeg?cache=bJV1dwr798&ops=1778_1000

Εικόνα 2, 4, 11, 12, 19 & 20: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 3: www.freepik.com

Εικόνα 4:

Εικόνα 5: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 6: Ellis, W., Dietz, W. (2017) A New Framework for Addressing Adverse Childhood and Community Experiences: The Building Community. Μοντέλο ανθεκτικότητας (BCR).

Εικόνα 7: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 8: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 9: <https://pxhere.com/es/photo/1439803>

Εικόνα 10: My Window Project's My Map Animation

Εικόνα 13: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 14: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 15: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 16: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 17: Δωρεάν χρήση Pexel

Εικόνα 18: Γονείς PTSD (fizkes - stock.adobe.com)

Πόροι βίντεο YouTube

[Το Παιδικό Τραύμα και ο Εγκέφαλος | Συμβούλιο Τραύματος του Ηνωμένου Βασιλείου](#)

[Πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλος ενός παιδιού μέσα από πρώιμες εμπειρίες, NSPCC](#)

[Πώς το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλό μας, NSPCC](#)