

TRUST PROJECT



ДИГИТАЛЕН НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА ПО ПРОЕКТ
TRUST (ДОВЕРИЕ) ЗА ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ НА
СТАБИЛИЗИРАЩА ГРУПА В 10 СЕСИИ

ERASMUS+ PROGRAMME
TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth
KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth
2022-2-FI01-KA220-YOU-000099964



Co-funded by
the European Union

TRUST PROJECT



ДИГИТАЛЕН НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА ПО
ПРОЕКТ TRUST (ДОВЕРИЕ) ЗА ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ
НА СТАБИЛИЗИРАЩА ГРУПА В 10 СЕСИИ

Тази публикация е изготвена за
ERASMUS+ PROGRAMME

TRUST - Trauma-sensitive Working Model for Marginalised Youth
KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth
2022-2-FI01-KA220-YOU-000099964



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

Оригиналният наръчник SÄRÖ-ръководство за фасилитатори ("SÄRÖ-ohjaajan opas") е създаден от работния екип на проекта SÄRÖ в Silta-Valmennusyhdistys ry: Мари МакАлестър, Сани Сукио и Бенита Барман

Редактиран и преведен от фински на английски език от: Тина Тьоррьонен

Редакция и превод на български език от Емилия Крушков, UPSDA



Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

ЗА ПРОЕКТА TRUST ERASMUS+ KA220-ADU - Чувствителен към травмата модел при работа с маргинализирани младежи ПРОЕКТ

ПРЕДИСТОРИЯ

В рамките на този проект разработихме МОДЕЛ ЗА ТРАВМА-СЕНЗИТИВНА РАБОТА в полза на професионалистите от първа линия, които работят с маргинализирани младежи с комплексна травма.

Разработеният ТРАВМА-СЕНЗИТИВЕН РАБОТЕН МОДЕЛ се основава на "модела на стабилизиращата група", който първоначално е създаден от Финландския център за травма терапия и е доразвит от Silta-Valmennusyhdistys ry във Финландия.

Програма SÄRÖ (с първоначално име Särkyneestä eheäksi "От счупен към цялостен") е проект, за който Silta-Valmennusyhdistys ry получи тригодишна безвъзмездна помощ (2021-2023 г.) от финландското Министерство на социалните въпроси и здравеопазването (STEA). Silta-Valmennusyhdistys ry създаде програмата SÄRÖ специално, за да може тя да бъде подходяща за използване в рамките на наказателното правосъдие и да служи по-добре на целевите си групи.

Груповата работа по SÄRÖ беше пилотирана от есента на 2021 г. до пролетта на 2022 г. с добри резултати в два затвора, в които са настанени мъже правонарушители, както и в рехабилитационната общност на Silta-Valmennusyhdistys ry за жени и мъже с криминално минало и наркотична зависимост. Резултатите от групите бяха обещаващи, а участниците в интервенцията намираха групите за необходими и полезни.

Въз основа на наистина добрия опит, натрупан от работата с лица в различни области във Финландия, целта на този проект беше да се разработи общ ТРАВМА-ЧУВСТВИТЕЛЕН МОДЕЛ ЗА РАБОТА за професионалисти, които работят с маргинализирани младежи със сложни травми, който може да се прилага в цяла Европа и да се включи във вече съществуващите системи за рехабилитация.

РЕЗЮМЕ НА ПРОЕКТА TRUST съгласно заявлението за проектопредложението

Цел:

Основната цел на проекта беше да се подобри качеството на работата с младежи чрез подобряване на услугите, които участващите организации предоставят на своите целеви групи, включващи маргинализирани младежи със сложна травматична история. Очакваше се тази цел да бъде постигната чрез изграждане на капацитет, което включваше разработване на общ иновативен модел на работа, чувствителен към травмите, в полза на маргинализирани младежи с комплексни травми, който да може да се прилага в международен план и в различни области.

Изпълнение:

Работният модел се основаваше на потребностите на специалистите (пряка целева група), както и на крайните потребители на резултатите от проекта (непряка целева група на гореспоменатите младежи) и следователно чрез разработването му се стремяхме да запълним празнина, за която консорциумът знаеше, че съществува и която беше открита чрез нашата емпирична работа, особено в рамката на наказателните санкции.

Изпълнението на проекта се основаваше на следните работни пакети:

Работен пакет № 1 Управление на проекта

Работен пакет № 2 - Обучение

Работен пакет № 3 - Пилотни проекти

Работен пакет № 4 - Разработване на цифрови инструменти

Работен пакет № 5 – Разпространение на информацията, контрол на качеството и транснационални срещи по проекта

Резултати:

Очакваше се проектът да окаже положително въздействие върху живота на крайните потребители на проекта, т.е. маргинализирани младежи със сложна травматична история. Участието в чувствителна към травмата програма имаше за цел да укрепи вярата им в себе си, да намали психологическото им неразположение и да облекчи симптомите, да подобри способността им да функционират, като увеличи възможностите им да водят живот без престъпления и наркотици, насърчавайки крайната цел на проекта, която беше да улесни социалното им включване и прехода им към образование и пазара на труда.

ЗА КОГО

МОДЕЛЪТ ЗА ТРАВМА-СЕНЗИТИВНА РАБОТА TRUST има за цел да предостави ноу-хау на професионалистите, които чрез работата си влизат в контакт с млади хора с комплексна травма. Професионалистите могат да бъдат служители в рамките на наказателното правосъдие, социалните услуги и рехабилитацията, работата с младежи или закрилата на детето и да имат следните професионални профили: Учители, обучители, социолози, изследователи, консултанти, младежки работници, служители в изправителни или пробационни служби и здравни специалисти в областта на наказателните санкции, корекционни служби, социалната и младежката работа и закрилата на детето както в публичния, така и в частния сектор.

Непреките бенефициенти (крайните потребители) са млади хора от маргинализирани групи със сложна травматична история (на възраст между 13 и 29 години). Такива млади хора обикновено са жертви на домашно насилие, злоупотреба, пренебрегване

от страна на техните настойници и могат да имат криминално минало и/или история на злоупотреба с алкохол и наркотици.

МОДЕЛЪТ НА РАБОТА, ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА, И НЕГОВИТЕ ЦЕЛИ

Целите на този специфичен МОДЕЛ ЗА РАБОТА С ТРАВМИ по проект TRUST е да повиши осведомеността, да усъвършенства уменията и знанията и да повиши компетентността на специалистите (**преките бенефициенти**) за идентифициране и справяне със сложните травми, така че да вземат предвид гореспоменатия модел и да го прилагат в практиката си, когато работят с травмирани маргинализирани младежи и в този случай с младежи, които допълнително могат да имат криминално минало и/или да злоупотребяват с наркотици.

Участието на маргинализирани младежи с комплексен травматичен опит (непреки бенефициенти) в интервенцията по модела на стабилизираща група с 10 сесии, разработен за проекта TRUST TRAUMA- SENSITIVE WORKING, има за цел да укрепи вярата им в себе си, да намали психологическото им неблагоприятие и да облекчи симптомите им, да подобри способността им да функционират, като увеличи възможностите им да водят живот без престъпления и наркотици, насърчавайки основната цел на проекта, а именно да улесни социалното им включване и прехода им към образование и пазара на труда.

ЦИФРОВ ИНСТРУМЕНТ ЗА РАБОТА С ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА МОДЕЛ НА ДОВЕРИЕ

ДИГИТАЛНИЯТ НАРЪЧНИК ЗА РАБОТА С ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА МОДЕЛ НА ПРОЕКТ ДОВЕРИЕ има за цел да предложи практически съвети и насоки по въпрос, който буди загриженост и е от голямо значение, особено след като проблемът се развива и липсват установени процеси за решаването му.

ДИГИТАЛНИЯТ НАРЪЧНИК ЗА РАБОТА С ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА МОДЕЛ НА ПРОЕКТ ДОВЕРИЕ е колекция от ресурси за професионалисти на първа линия, която им позволява да се запознаят с даден проблем и да идентифицират подходи за справяне с него, т.е. в този контекст със сложната травматизация.

ДИГИТАЛНИЯТ НАРЪЧНИК ЗА РАБОТА С ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА МОДЕЛ НА ДОВЕРИЕ включва два последователни продукта, които съдържат както теоретична, така и практическа информация, свързана с комплексната травма, и които имат за цел да подпомогнат специалистите при работата им с ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА МОДЕЛ:

1. ДИГИТАЛЕН НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА ПО ПРОЕКТ TRUST ЗА ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ НА СТАБИЛИЗИРАЩА ГРУПА В 10 СЕСИИ
2. ДИГИТАЛНА ПУБЛИКАЦИЯ НА ТЕОРЕТИЧНИ КОНЦЕПЦИИ, СВЪРЗАНИ С КОМПЛЕКСНАТА ТРАВМА по ПРОЕКТ TRUST ВЪВЕДЕНИЕ

ДИГИТАЛНИЯТ НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА ПО ПРОЕКТА TRUST ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МОДЕЛА ЗА СТАБИЛИЗАЦИЯ В ГРУПА В 10 СЕСИИ се основава на оригиналния **наръчник на фасилитатора** на проекта SÄRÖ ("SÄRÖ-ohjaajan opas"). Той е първоначално редактиран и преведен от оригиналния **наръчник на фасилитатора SÄRÖ** от фински на английски език.

Наръчникът на фасилитатора по проекта TRUST съдържа практически материали, информация и инструкции, които са полезни при прилагането на модела на 10-сесийна стабилизираща група. Наръчникът е разделен на 3 части:

ЧАСТ 1 съдържа основна информация за чувствителен към травмата подход и за специфичния модел на работа, разработен в рамките на този проект.

В ЧАСТ 1 се обсъждат следните теми:

1. Определение и цел на пилотните проекти
2. Предназначение, цели и произход на групата за стабилизиране
3. Чувствителен към травмата подход при фасилитиране на групи
4. Емпирична работа с целеви групи, състоящи се от лица с криминално минало и злоупотреба с наркотици във Финландия
5. Създаване на група
6. Структура и планиране на груповите сесии
7. Събиране на обратна връзка и формуляри за обратна връзка

ЧАСТ 2 съдържа подробно описание на 10-те сесии по модела на стабилизираща група със следните теми:

Сесия 1: Травма и доверие

Сесия 2: Травматизиране и безопасност

Сесия 3: Регулиране на възбудата

Сесия 4: Комплексна травма и взаимодействие

Сесия 5: Самоувреждащо поведение и баланс

Сесия 6: Насилие и граници

Сесия 7: Емоции

Сесия 8: Мисли и себеактуализация

Сесия 9: Силни страни и ресурси

Сесия 10: Закриване

ЧАСТ 3 съдържа набор от упражнения, които могат да се използват по време на прилагането на модела на стабилизираща група в 10-те сесии. Освен това има разнообразни формуляри, които могат да бъдат полезни по време на прилагането на модела на 10-сесийната стабилизираща група. Тези формуляри са свързани например с интервюирането, оценяването и събирането на обратна връзка.

ДОПЪЛНИТЕЛНО ЧЕТЕНЕ

Смятаме, че теоретичната информация относно комплексната травма е изключително важна, и затова горещо препоръчваме на специалистите да се запознаят подробно с ДИГИТАЛНАТА ПУБЛИКАЦИЯ НА ПРОЕКТА ПО ТЕОРЕТИЧНИТЕ ТЕМИ, СВЪРЗАНИ С КОМПЛЕКСНАТА ТРАМА, преди да приложат модела на стабилизиращата група.

ПРЕДГОВОР

Първоначално SÄRÖ се наричаше Särkyneestä eheäksi "От счупено към цялостност" - проект, за който Silta-Valmennusyhdistys ry кандидатства и получи тригодишна (2021-2023 г.) безвъзмездна помощ от финландското Министерство на социалните въпроси и здравеопазването (STEA). Маарит Суомела, тогавашният директор по развитието на Silta-Valmennusyhdistys ry, написа заявлението по тема, която тя определи като необходима в областта на наказателното правосъдие и която се зараждаше в съзнанието ѝ от известно време. По същество проектът SÄRÖ имаше за цел да разпознае комплексната травма сред лица с криминално минало и злоупотреба с наркотици и да облекчи техните симптоми. Целта на проекта беше да се разработят методи и работни практики в подкрепа на целевата група и да се осигури професионално обучение. За постигането на тези цели беше сформирана мултидисциплинарна работна група, състояща се от професионалисти от социалния и здравния сектор, а ръководител на проекта беше психотерапевт.

Целта на екипа беше да въведе стабилизиращи групи в сътрудничество с местата за лишаване от свобода. Затворите Riihimäki, Kylmäkoski и Jyväskylän във Финландия бяха ангажирани със сътрудничеството. Покрай това беше установено сътрудничество и с много други изправителни заведения и партньорски организации. Към края на проекта фокусът се измести върху обучението на професионалисти по въпросите на травмата и чувствителния към травмата подход на работа. Освен това беше проведено отделно обучение с акцент върху методите. Оригиналното ръководство за SÄRÖ-фасилитатори ("SÄRÖ-ohjaajan opas") беше написано в подкрепа на професионалистите, които се интересуват от фасилитиране и прилагане на SÄRÖ групи.

ДИГИТАЛЕНИЙТ НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА ПО ПРОЕКТ TRUST ЗА ПРИЛАГАНЕ МОДЕЛ НА СТАБИЛИЗИРАЩА ГРУПА В 10 СЕСИИ, който сега държите в ръцете си, е редактирана и преведена версия на оригиналното ръководство за фасилитатори на SÄRÖ ("SÄRÖ-ohjaajan opas"), което е един от резултатите на усърдната работна група SÄRÖ. С помощта на този наръчник ви насърчаваме смело да водите стабилизационни групи в затвори, рехабилитационни служби или други общности. Възможно е също така да използвате само раздели от този наръчник или да го разглеждате като напомняне за важността на вашата работа и силата на конструктивното взаимодействие. Основната идея може да бъде дали вие бихте могли да бъдете едно от тези положителни взаимодействия по веригата за професионална подкрепа.

Според мен същността на работата по проекта се крие в доброто сътрудничество и диалог. Имахме щастието да осъществим ползотворно сътрудничество с множество хора. Всяка среща беше значима и всеки, който участваше в групите и в други дейности, ни помагаше в работата по развитието ни. Срещите с клиентите са оставили значим отпечатък. Работата по развитието продължава и се надявам, че нещо от този проект ще пусне корени в тази област. Би било чудесно, ако групите и методите намерят своето място в инструментариума на специалистите, работещи с лица с криминално минало и злоупотреба с наркотици. Надявам се, че тази публикация ще насърчи това.

ЧАСТ 1

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ЦЕЛ НА ПИЛОТНИТЕ ПРОЕКТИ

Определението за пилотни проекти и целта на тази кратка информация е да предложи стандартно значение и да даде някои насоки за тази дейност.

Пилотният проект е първоначално изпълнение в малък мащаб, което се използва, за да се докаже жизнеспособността на дадена проектна идея и да се провери доколко тя ще работи в дадена среда. Той се използва, за да се докаже пригодността на дадена проектна идея (обикновено новост за организациите, които провеждат пилотния проект). Това може да включва или проучване към нов подход или идея, или прилагане на стандартен подход, препоръчан от външни страни, но който е нов за организацията.

Тестването на нов работен модел е продължение на процеса на цялата процедура по разработване съгласно протокола за внедряване. Счита се за проучване на осъществимостта, при което се изяснява целесъобразността, преди интервенцията да се включи в съществуващите операции и да се разгърне в по-голям мащаб.

Пилотният проект дава възможност на организацията да управлява риска от новата идея и да идентифицира евентуални недостатъци, преди да бъдат отделени значителни ресурси. При пилотния проект обикновено съществува висока степен на несигурност и е необходимо както екипът на проекта, така и управляващите заинтересовани страни да признаят, че целта на пилотния етап е преди всичко да се докаже жизнеспособността, а не да се постигне договорен резултат.

Съществува ясна необходимост от структура за контрол, която да дава възможност за бързо отменяне, но и да позволява радикални промени в обхвата и посоката, ако това е необходимо. Намерението е да се създаде контролируем бюджет за хора и консумативи, който ще позволи на екипа на проекта да потвърди, че основната идея е стабилна.

Пилотният проект ще потвърди жизнеспособността, мащаба и ще даде възможност да се тестват предложените процеси и процедури. В тази фаза ще се потвърди целесъобразността и безопасността на всички предложени инструменти, а също така ще се потвърди, че всички работни практики са безопасни и отговарят на организационните/законовите стандарти. Това позволява да се проверят ползите и да се създаде по-надеждна оценка на инвестициите за основния проект.

Въпреки че различните подходи могат да ви помогнат да планирате започването на даден проект, изпълнението на дейности в малък мащаб може да даде представа за това колко добре може да се изпълни проектът. Научаването на това какво представляват пилотните фази и защо са важни, може да ви помогне да гарантирате, че проектът ще постигне целите си.

Освен това може да се каже, че пилотният проект има за цел да докаже жизнеспособността си, а не да постигне конкретна цел.

ПИЛОТИРАНЕ НА ПРОЕКТА TRUST

Околната среда, условията за сътрудничество и цялостната социално-икономическа структура в страната на всеки от партньорите могат да се различават значително. Не е възможно да се даде "готварска книга" с конкретни инструкции за това как да се управлява пилотна група. Основната задача на всеки от партньорите в този проект беше да се ориентира и да разбере концепцията за комплексна травма. След това всяка организация имаше възможност да разгледа скелетните инструкции и как може да се проведе груповият процес. Всеки партньор трябваше да адаптира тази основна идея към собствените си обстоятелства. Това също беше богатство и добавена стойност, защото някои партньори намериха различни решения и след това успяхме да сравним и да помислим кои разновидности са най-ползотворни и работят най-добре във всяка страна. Проектите са за учене и ние можем да се учим един от друг.

2. ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ, ЦЕЛИ И ПРОИЗХОД НА ГРУПАТА ЗА СТАБИЛИЗИРАНЕ

Целта на работния модел в група за стабилизация в 10 сесии е да се повиши разбирането на участниците за травмата, собствената им житейска история и сегашното ѝ въздействие, като същевременно се усвоят механизми за справяне и нови умения. Освен това се цели да се разсъждава върху себеактуализирането, позволенията да се видят в различна роля, изразяването на чувствата и въпросите, свързани с взаимодействието в група, както и укрепването на връзката ум-тяло. Групата практикува индивидуална, партньорска и групова работа, като използва различни методи. Дискусиите, мисловните карти и задачите/упражненията помагат за подготовка за потенциална бъдеща работа или обучение. Фокусът НЕ е да се обясни и оправдае престъпното поведение или да се намали отговорността за дадено престъпление, а да се повиши разбирането, че травматичните преживявания могат да бъдат фактор, допринасящ за това как човек в крайна сметка може да се ангажира с вредно поведение спрямо себе си или другите. С това повишено разбиране могат да нараснат мотивацията и готовността за промяна.

Първоначалният проект SÄRÖ започва по време, когато ограниченията на COVID засягат значително работата в затворите. Поради това първата пилотна група беше проведена в рамките на Silta- Valmennusyhdistys ry рехабилитация в общността. Тази фаза беше от съществено значение за проекта и неговото развитие, тъй като от участващите рехабилитирани лица беше получена ценна обратна връзка.

Въз основа на пилотната група и събраната обратна връзка моделът на групата беше доразвит, като се обърна повече внимание на целевата група и затворническата среда. Затова моделът на групата за стабилизация SÄRÖ включва повече функционалност, фокус върху тялото, моделиране на взаимодействието и набляга на присъединяването и изграждането на доверие. Теоретичните раздели бяха по-сбити в сравнение с груповия модел на Травма център Финландия, а обясненията бяха дадени с помощта на ежедневен достъпен език и конкретни примери. При оценката на възбудата се отчитат и потенциалните въздействия на институционализацията и евентуалната история на злоупотреба с вещества. (В този контекст възбуда означава непреодолим стрес и тревожност, които могат да доведат до поведение, причиняващо вреда както на себе си, така и на другите).

Групата може да бъде фасилитирана от специалист в областта на социалното, здравното или наказателното правосъдие или от всеки, който работи с клиенти с криминално минало или злоупотреба с наркотици и е достатъчно запознат с темата.

В допълнение към съдържанието на ДИГИТАЛНИЯ НАРЪЧНИК НА ФАСИЛИТАТОРА, препоръчваме да се задълбочите в темите за травмата чрез разнообразна литература и допълнително обучение, както и ДИГИТАЛНАТА ПУБЛИКАЦИЯ НА ПРОЕКТА TRUST ПО ТЕОРЕТИЧНИТЕ ТЕМИ, СВЪРЗАНИ С КОМПЛЕКСНАТА ТРАВМА.

Общата цел е да се усвоят различни теоретични постановки, дефиниции и умения, като регулиране на възбудата, релаксация, ментализация, разпознаване на емоции и формулиране на думи. Участниците също така се упражняват да идентифицират автоматичните мисли и убеждения и да ги актуализират. Обратната връзка от страна на фасилитаторите трябва да се съсредоточи върху признаването и подчертаването на силните страни на клиента, поддържането на реалистични очаквания и насърчаването на възможността за промяна. Безопасното и положително преживяване в групата отчита експертния опит на участниците в собствения им живот и силата на партньорската подкрепа. Положителният групов опит, в най-добрия случай, може да бъде коригиращ опит в рамките на груповата среда.

Разработването на групите SÄRÖ се основава на модела на стабилизираща група, разработен от Травма център във Финландия <https://traumaterapiakeskus.com/?lang=en>, чиито основни теории се вписват добре в нашата рамка. Основополагащата теория е интегративен подход, който съчетава когнитивни подходи, психотерапия на травмата и подходи, основани на ментализацията. Целта на стабилизационната група, както и на групата SÄRÖ, е да се намерят начини за справяне със симптомите, които засягат ежедневието вследствие на травмата. В този контекст "стабилизация" се отнася до първата фаза от трифазния модел на лечение на травмата (вж. изображението).



Първата фаза се фокусира, както подсказва името, върху стабилизирането и намаляването на симптомите. По време на тази фаза се изгражда доверие, укрепва се чувството за сигурност и се поддържа цялостна стабилност в ежедневието и житейските ситуации. Където е приложимо, на този етап от съществено значение е цялостното ръководство на услугата, което гарантира, че клиентът получава достатъчна подкрепа, като например управление на финансите, жилищната ситуация и въпроси, свързани със здравето. Освен това фазата на стабилизация има за цел да се придобие информация за травмата, да се повиши разбирането, да се намалят свързаните с травмата симптоми и да се практикуват стабилизационни умения като самоуспокояване, регулиране на възбудата и емоциите, както и определяне на границите. Групата за стабилизиране е част от тази фаза, а основната информация за травмата може да бъде предоставена от социален и здравен работник с достатъчно разбиране на темата.

Фазата на обработка включва справяне с травматичните събития, постепенно обработване на травматичните спомени по сигурен и контролиран начин, с цел намаляване на избягването. Фазата на преработка има за цел да интегрира травматичните спомени и освен това постепенно да обедини разкъсаните части на личността вследствие на травматичните събития. Тази фаза се осъществява в психотерапевтични или други структури за лечение на травми, които притежават специфичен опит в областта на травмата и лечението на засегнати от травма лица. !

След фазата на преработка може да се осъществи индивидуална преориентация, при която травматичните събития се интегрират в историята на живота, частите на личността се обединяват в едно цяло и фокусът се насочва към настоящето и бъдещето. Трифазният модел невинно протича праволинейно и между отделните

фази може да има индивидуални колебания. Например, човек може да се движи напред-назад между фазите на преработка и стабилизация, ако е необходимо.

3. ЧУВСТВИТЕЛЕН КЪМ ТРАВМАТА ПОДХОД В ГРУПОВОТО ФАСИЛИТИРАНЕ

Чувствителният към травмата подход включва признаване на факта, че поведението на клиентите може да се корени в травма, когато взаимодействате с тях. В допълнение към осъзнаването фасилитаторът идентифицира основното естество и проявата на травмата и отчита травматичния произход на клиентите в техните действия, като същевременно активно работи за предотвратяване на повторното травмиране. Чувствителната към травмата среда се възприема като физически, психологически и социално безопасна и фасилитаторът се стреми да укрепи усещането за безопасност.

Изключително важно е да посрещаме участниците като човешки същества и да не ги съдим по техните действия или диагнози. Когато фасилитираме стабилизационна група, не се нуждаем от информация за диагнозите, престъпленията или подробностите за употребата на вещества от участниците. Участниците могат да споделят за себе си толкова, колкото желаят; по време на интервюто можем да попитаме например: "Какво би било важно да знаем за вас?". Чувствителният към травмата подход включва отчитане на възможните травматични преживявания във взаимодействието с всяко лице, без да е необходимо да се знаят конкретни характеристики на тези преживявания. Ако участникът сподели аспекти от житейската си история, ние също вземаме това предвид в групата, като отчитаме потенциалните отключващи фактори на травмата. В групите към лицата се обръщаме с първото им име или с името, с което предпочитат да бъдат наричани. В груповата среда се прилагат принципите на безопасното пространство. В групови ситуации фасилитаторът следи както своето собствено, така и нивото на възбуда на клиента и потенциалните травматични тригери. Правилата в групата се установяват съвместно, за да се засили усещането за безопасност. Въпреки това фасилитаторите имат правомощията да ограничават речта или поведението, ако е необходимо. В групата не се обсъждат индивидуални травматични събития или истории и травматичните събития не се описват в подробности. Целта на тези ограничения е да се предотврати повторното травмиране на членовете на групата.

Групата се фокусира върху предоставянето на информация, насърчаването на уважително взаимодействие и участието в упражнения за стабилизиране. Групата има за цел да подобри телесната стабилност, релаксацията и безопасните граници. При взаимодействието се избягват конфронтацията и йерархичният статус и се полагат усилия за поддържане на уважителна комуникация. Това е особено важно в места като затворите, където сред персонала може да има конфронтация и динамика на властта. Въпреки че участието в групите SÄRÖ е доброволно, някои участници могат първоначално да се присъединят за удобство или като част от плана за по-бързо изтърпяване на наказанието. Фасилитаторите не бива да се спират на това, тъй като външната мотивация може да прерасне във вътрешна мотивация. Усвоените умения могат да бъдат припомнени и по-късно в живота, дори и да не могат да бъдат приложени веднага.

Една от целите на групата е автентичното взаимодействие, поради което е изключително важно фасилитаторите да се доверяват и да служат за пример. Това

изисква умерено темпо (без спешност), предвиждане, вербализиране на проблемите и включване на участниците. Последователността по отношение на предварително договорените въпроси, като например спазването на правилата и графиците, е важна за предвиждането и доверието. Например, когато груповата сесия приключва, може да се използва оставащото време, като се предостави възможност на участниците да споделят всички останали мисли. Ентусиазмът и интересът на фасилитаторите, както и искреното слушане и загриженост са от решаващо значение. Разкриването на себе си и използването на хумор са ефективни начини за насърчаване на участието. Уменията се практикуват заедно, като се споделят едно и също пространство, време и понякога един и същ ритъм на дишане. Това е средство за укрепване на връзката и доверието между членовете на групата.

В много затворнически групи задачите за домашна работа не работят. Често затворниците не искаха да вземат никакви документи със себе си. Тъй като неизпълнението на задачата може да предизвика чувство на вина, срам или неадекватност, всяка домашна работа трябва да се дава на доброволен принцип. Доброволността е най-добрата основа за участие в групата. Това обаче невинаги се осъзнава напълно в затворите, където участието в групи може да е задължително или да е включено в плана за изтърпяване на наказанието. Оптималното планиране може да не е винаги постижимо, поради което е още по-важно да се вземат предвид нивата на възбуда на участниците и да се поддържа гъвкавост в плана. По този начин участниците се чувстват признати, а груповото участие не изчерпва твърде много ресурси.

Групите SÄRÖ във Финландия се ръководят от екип от двама фасилитатори. Нивата на възбуда и ресурсите на фасилитаторите могат да варират, така че работата в екип осигурява гъвкавост и позволява да се вземат предвид тези различия. В идеалния случай фасилитаторите трябва да са в оптимално състояние на възбуда по време на сесията за консултиране. Може да е полезно да се включат упражнения за успокояване, да се пристигне в груповата обстановка без бързване и да се подготви за ситуацията на ориентиране, за да се сведе до минимум тревожността. Препоръчително е да се планира разпределението на задачите със съкоординатора преди груповата сесия, за да се поддържа спокойна атмосфера, осигуряваща на участниците ясен и безопасен опит. Фасилитирането на група може да се почувства интензивно или изискващо, затова трябва да се отдели време за лично възстановяване. Умората може да не бъде разпозната по време на воденето на групата, но е важно да се наблюдават и регулират емоциите и нивата на възбуда след края на групата.

В групата може да възникне ситуация, в която участникът реагира силно на травматичен спусък, който се проявява например като паническа атака. В такива случаи другият фасилитатор може да поеме грижата за това лице, като му помогне да се успокои, давайки инструкции как да регулира нервната система, да увеличи чувството за безопасност или да се справи с неприятните емоции. Понякога е необходимо да се напусне пространството за известно време. Препоръчително е предварително да се уговори как фасилитаторите ще действат в такива ситуации. В първоначалното интервю е добре да попитате участниците за техните предпочитания за действията на фасилитатора по време на евентуална реакция. Тригерите,

дисоциацията или пристъпите на паника може да са познати на участниците и не е необходимо реакцията да бъде тревожна. Обаче получаването на спусък, дисоциацията, т.е. чувството за отсъствие или пристъпите на тревожност може да са много добре познати на участниците и не е необходимо да се плашат от такива реакции. Ако един или повече участници явно се потиснат или изглеждат отсъстващи, може да е полезно да се спре и да се направи упражнение, включващо движение, например разтърсване на тялото. Ако това е недостатъчно или дисоциацията е интензивна, може да се наложи другият инструктор да напусне за кратко пространството заедно с участника. Дисоциираните лица трябва да бъдат върнати към настоящия момент и място, например чрез упражнения за закрепване. Изразяването на всички видове емоции е позволено и нормално в групата. Важно е да се подчертае това, например като се каже: "Плачът е нормална реакция и е нормално да плачете в тази група." Изразяването, нормализирането и разрешаването на емоционални реакции е от решаващо значение в групата. Като се подбират упражнения въз основа на емоционалните състояния, реакциите и нивата на възбуда на участниците, целта е да се напредне в промяната на емоциите и възбудата.

4. ЕМПИРИЧНА РАБОТА С ЦЕЛЕВИ ГРУПИ, СЪСТОЯЩИ СЕ ОТ ЛИЦА С КРИМИНАЛНО МИНАЛО И ЗЛОУПОТРЕБА С ВЕЩЕСТВА ВЪВ ФИНЛАНДИЯ

Общото здравословно състояние на затворниците като цяло е по-лошо от това на останалото население. Според проучването Wattu 3 (WATTU Health and Wellbeing of Finnish Prisoners) от 2006 г. приблизително половината от затворниците са напълно работоспособни (Lintonen & Joukamaa 2013). Неотдавна беше публикувано проучване за здравето, работоспособността и нуждите от лечение на затворниците Wattu 4, което предоставя по-актуална информация за здравето на затворниците в сравнение с общото население във Финландия (Финландски институт за здравеопазване и благосъстояние THL 2023).

Условията в дома от детството оказват значително влияние върху бъдещето на индивида. Престъпниците са склонни да имат повече неблагоприятни (дори вредни) детски преживявания (ACE) в сравнение с общото население (Törrölä 2013). Жените затворници съобщават за повече ACE, малтретиране и сексуално насилие както в младежка, така и в зряла възраст. Позицията на жените в средите на престъпността и злоупотребата с наркотици често е слаба и подчинителна, което ги излага на допълнителни травматични преживявания. Разликата между половете вероятно е по-малка, отколкото показват статистическите данни, тъй като жените са склонни да съобщават по-често за преживяванията си. Фактори като ролята на мъжа, заклеимяването на хомосексуалността и въпроси, свързани със статута, могат да допринесат за недостатъчното съобщаване на случаи на сексуално насилие в детството от страна на мъжете. Както при мъжете, така и при жените с преживявания на ACE в детството значително се увеличава рискът от психични разстройства, като например стресово разстройство, свързано с травма (Messina, Grella, Burdon & Prendergast 2007).

[https://thl.fi/en/web/thlfi-en/research-and-development/research-and-projects/health-and-well-being-of-prisoners-2023-wattu-iv-](https://thl.fi/en/web/thlfi-en/research-and-development/research-and-projects/health-and-well-being-of-prisoners-2023-wattu-iv)

По време на проекта SÄRÖ бяха направени следните наблюдения: Първоначално беше установено сътрудничество със затвори, в които се настаняват предимно мъже.

Работата, чувствителна към травмата, вече е добре призната в областта на наказателното правосъдие от гледна точка на жените и е извършена пилотната работа. Мъжете често се възприемат по-скоро като причинители и фактори на травмата и понякога може да бъде предизвикателство да се възприеме, че например неблагоприятните преживявания в детството (ACE) и самонараняващото поведение могат да бъдат свързани с комплексни симптоми на травма и при затворници от мъжки пол. Беше интересно да се задълбочим в тези въпроси по време на проекта SÄRÖ.

Въз основа на натрупания опит беше отбелязано, че групата функционира добре в затворническа среда, а участниците са много заинтересовани от темата и най-вече мотивирани, когато нещата са обяснени ясно с конкретни примери. По-дългите присъди в затвора могат да свият речниковия запас, което трябва да се вземе предвид при използването на езика. Въображението и мисленето също може да са се стеснили. Институционализацията може да настъпи на индивидуално ниво, където могат да намалеят както активността, така и инициативността и способността за поемане на отговорност в различни ситуации. Някои от участниците първоначално се нуждаеха от голямо насърчаване, за да се включат в упражненията. Други, с история на престъпления и злоупотреба с наркотици, разказаха за социална тревожност, страх от социални ситуации и трудности в социалното взаимодействие с другите. Участниците също така смятат, че продължителната употреба на упойващи вещества е направила социалните ситуации да изглеждат трудни, докато са трезви. Освен това те са изпитали, че социалните норми в света на престъпленията и злоупотребата с вещества са различни. Поради историята на развитието им някои от тях могат да проявят недостиг на умения в социални ситуации. От друга страна, участниците са имали много опитни познания за темите, целевата група и собствената си житейска история и фасилитаторите трябва да вземат предвид тези моменти, когато водят групите. Добронамереното взаимодействие без покровителствено отношение е добър подход.

В целевата група на SÄRÖ беше забелязано също, че често се проявяват невропсихиатрични особености, например такива, които засягат способността за концентрация, регулиране на вниманието и изпълнение на функциите. Освен това историята на злоупотреба с наркотични вещества и мозъчните травми могат да имат подобни ефекти. Симптомите на травмата и чертите на ADHD (Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност) могат да бъдат много сходни. При обсъждането на последиците от травмата бяха споменати предизвикателствата в регулирането на възбудата, докато една от ключовите характеристики на СДВХ са предизвикателствата в регулирането на активността. Те обаче могат да се проявят по много сходен начин в ежедневието, например като трудности в концентрацията, релаксацията и податливост на изтощение. Освен това както последиците от травмата, така и чертите на СДВХ могат да включват трудности със съня и паметта, емоционални трудности, предизвикателства във взаимоотношенията и социалните ситуации. Поради сходството на симптомите е трудно да се направи разграничение между симптомите на травмата и СДВХ, особено ако травмирането е станало в ранна детска възраст. Инструментите, получени от групата SÄRÖ, може да са оказали въздействие и върху двете, поради което няма значение дали е имало недиагностицирано ADHD или е можело да става въпрос за двойна диагноза (ADHD Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Current Care Guidelines 2019). Невропсихиатричните особености, като

например ADHD или особености от аутистичния спектър, също могат да изложат лицата на травма, например предизвикателното поведение при детето увеличава риска от лошо отношение към него. В групите на SÄRÖ обаче не се набляга на диагнозите, а всеки индивид се разглежда като уникален.

5. СЪЗДАВАНЕ НА ГРУПА

Създаване на групи по време на изпълнението на първоначалния проект SÄRÖ

По време на проекта SÄRÖ групите се проведоха в установени общности, като например рехабилитационната общност Silta- Valmennusyhdistys ry, както и в затвори и в граждански среди. В общността групите вече бяха сформирани, а в затворите интервютата и решенията за състава на групите се вземаха от психолог, специален инструктор или мултидисциплинарен екип, в зависимост от затвора. Доброволното участие в групата се смяташе за важно, но дори и това да не се случваше винаги в групите в затворите, обратната връзка от групите беше предимно положителна. От това може да се заключи, че по-важни са били сплотеността на групата и изграждането на доверие, отколкото абсолютната доброволност като предпоставка за участие в групата.

В граждански условия създаването на групите беше отговорност на работещите по проекта SÄRÖ. Основните изисквания за участие в групата бяха следните: възраст над 18 години, достатъчно добро владение на финландски език, способност за ангажираност в групата и интерес към темата на групата. За сформирането на групата използвахме интервюта, като използвахме шаблон за интервю (Приложение 18). За да участват в групата, не изисквахме от членовете на групата да признаят, че травмата е свързана с тяхната собствена житейска история, защото признаването ѝ може да бъде предизвикателство. Под ангажираност имахме предвид, че житейските ситуации на участниците трябва да са достатъчно стабилни и балансирани и да разполагат с достатъчно ресурси, за да участват в групата от началото до края.

Освен това по време на интервюто обсъдихме съдържанието на групата и преценихме дали тя може да бъде полезна за интервюирания. Преминахме и през това, че разглеждането на темата за травмата дори на общо ниво може да бъде натоварващо и да породи различни проблеми и емоции, поради което би било полезно човек да има терапевтична връзка или да знае къде да потърси подкрепа за разговор, ако има промени в благосъстоянието му по време на участието в групата.

Участниците в групите SÄRÖ споменават, че груповите сесии са били натоварващи, особено в началото, но смятат, че групата е започнала да ги подкрепя и да им помага на по-късните етапи, като по този начин е намалила тежестта.

Груповите интервюта бяха проведени с подход, чувствителен към травмата. Прегледахме предишните преживявания на интервюираните в групата и заедно обмислихме как да направим ситуацията в групата безопасна за тях. Обсъдихме и специфичните нужди от подкрепа, засягащи въпроси като психологически предизвикателства, трудности при ученето и възможни реакции на травма. Обмислихме как да вземем предвид специфичните нужди на интервюираните и как да предвидим и да се подготвим за потенциални предизвикателства по време на групата. Обсъдихме също така очакванията и надеждите по отношение на групата, за да

отговорим по най-добрия начин на нуждите на членовете на групата и да им дадем възможност за безопасно групово преживяване.

В контекста на групата SÄRÖ малката група се отнася до група с размер от 4 до 10 души, която се оказва подходяща за този групов модел. В група с такъв размер членовете се опознават взаимно и е възможно да се развият отношения на доверие. Значението на партньорската подкрепа беше подчертано в групата, в която в идеалния случай се насърчава чувството, че човек не е сам, когато се сблъсква с проблеми или предизвикателства. Когато малката група започне своята дейност, се извършва процес на формиране на групата или "групирание". Това означава установяване и ангажиране с общи правила и осигуряване на участието на всеки член в поддържането на положителна групова атмосфера (Vehviläinen, 2014). Фасилитаторът на групата е отговорен за спазването на правилата, за това всеки да може да участва в дискусията справедливо и членовете на групата да изслушват говорителя, както и да гарантира, че целите на груповата сесия са постигнати. В същото време фасилитаторът е част от малката група и с примера си създава основата за това каква атмосфера се формира за групата.

6. СТРУКТУРА И ПЛАНИРАНЕ НА ГРУПОВИТЕ СЕСИИ

Груповите сесии са посветени на конкретни теми. Намерението е по време на всяка сесия да се разглеждат една или две ясни теми. Груповият модел има за цел да създаде ясна структура, която се оказва ефективна по време на проекта SÄRÖ. Въпреки това е позволено сесиите и структурата да се променят, а съдържанието може да се използва и при по-кратка групово работа или индивидуални сесии. Груповият модел се състои от 10 сесии, всяка с продължителност 2 часа, включително почивките. За по-голяма група, надвишаваща 8 души, може да е подходяща продължителност на сесията от 2,5 часа.

Структурата на груповите сесии е по модел на ръцете



Палец: СТАРТ: Контролен кръг, повтарящи се въвеждащи упражнения.

Показалец: ИНФОРМАЦИОНЕН ПАКЕТ: Обобщение на предишната сесия, представяне на ново предизвикателство и свързана с него теория.

Среден пръст: ПРЕКЪСВАНЕ: В зависимост от нивото на възбуда - кратко упражнение преди или след прекъсването.

Безименен пръст: ПАКЕТ УМЕНИЯ: Въвеждане на нов механизъм за справяне, умение или задача за практикуване.

Пръстче: ЗАТВАРЯНЕ: Обобщение, обратна връзка, изразяване на благодарност и представяне на темата на следващата сесия.

В НАРЪЧНИКА НА ФАСИЛИТАТОРА по проект TRUST е създадена примерна структура за всяка групов сесия, за да се улесни планирането на сесията. Въпреки това не е необходимо стриктно да се спазва тази структура и могат да се добавят упражнения или да се коригира разположението на почивките в зависимост от нивото на възбуда на групата и други нужди. Освен това фасилитаторите трябва да следят реакциите на тялото и нивата на възбуда на всички участници и да реагират при необходимост. Понякога определена тема или упражнение може да предизвика възбуда у отделен участник или дори у цялата група. В такива случаи ролята на фасилитатора е да окаже съдействие и, ако е необходимо, да промени плана на сесията. По тази причина упражненията са събрани в отделна част, което позволява да се изберат упражненията, които са най-подходящи за групата.

По време на първата сесия се установяват правилата на групата. В същото време се взема решение дали да се приемат нови членове след началото на групата. Често след втората сесия групата остава затворена и нови членове не се приемат. За да се осигури предвидимост, структурата на групата остава повече или по-малко еднаква.

Въпреки това на групата се разрешава да изразява мнението си. Целта на предоставените в началото „почерпка“ с дребни сладки/солени и напитки е да създадат усещане за благополучие и ситост, което помага за поддържане на оптимално ниво на възбуда за участие в групата. Започването на храносмилането активира парасимпатиковата нервна система и по този начин успокоява нивото на възбуда. Закуските в затворническа среда допринасят и за чувството, че са ценени сред членовете на групата.

Начало

Началото включва контролен кръг (Как сте?) и избрани встъпителни упражнения, които се повтарят във всяка груповая сесия. Препоръчваме да включите в началото упражнения за ума и тялото и кръг на наблюдението. Целта на повтарящото се начало е да се изгради доверие, да се направи пауза в настоящия момент, да се регулират нивата на възбуда и да се засили връзката с тялото. В кръга на наблюдение се правят наблюдения върху себе си в настоящия момент, както и върху другите и цялата група, което засилва присъствието и чувството за принадлежност. По време на кръга за проверка фасилитаторите проявяват истински интерес към членовете на групата. Имената на участниците се научават веднага и към лицата се обръщат с техните имена. Погледът, езикът на тялото и тонът на фасилитаторите изразяват интерес и присъствие, дори ако отговорите на участниците първоначално могат да са малко кратки. От съществено значение е фасилитаторите да са част от групата и също така да споделят своите собствени актуализации.

Затваряне

Затварянето на сесията включва колективно изпълнение на повтарящо се заключително упражнение, обобщение на груповата сесия и предоставяне на обратна връзка. Целта на повтарящото се заключително упражнение, като например пеперуденото пляскане, е да се засили безопасността и да се създаде общ ритуал. Заключителният ритуал може да възникне и по вдъхновение или инициатива на участниците. Целта на заключението е да се даде възможност за даване на обратна връзка устно и/или писмено, да се оцени постигането на груповите цели, да се практикува самооценка и да се провери нивото на възбуда чрез упражнението.

7. СЪБИРАНЕ НА ОБРАТНА ВРЪЗКА И ФОРМУЛЯРИ ЗА ОБРАТНА ВРЪЗКА

Събирането на обратна връзка е от решаващо значение за развитието на групата. Обратна връзка може да се събира след всяка сесия или в писмен вид, като се използва скалата за емотикони (Приложение 19), или устно в кръг, като се пита последователно всеки участник, например: "Какви чувства имате след тази груповая сесия?". Важно е да се събира обратна връзка след всяка груповая сесия, писмено или устно, за да се развива групата, като се отчитат индивидуалните нужди на участниците. В групите SÄRÖ се ползва скалата на емотиконите като форма за обратна връзка, защото емотиконите може да са по-лесни за разбиране и попълване от писмените или отворените въпроси. Устната обратна връзка е важна и позволява на участниците да изразят чувствата си за групата и да споделят емоции и мисли, породени от темите, обсъждани в сесията.

Освен това по време на проекта SÄRÖ беше събрана по-обстойна обратна информация за последната груповая сесия, която дава представа за ефективността на

групата по отношение на целите на проекта. При разработването на формуляра за обратна връзка е важно да се обмисли каква информация е полезно и необходимо да се събере и формулярът да бъде възможно най-кратък.

Примери за формуляри за обратна връзка можете да намерите в част 3 на настоящата публикация (Приложение 19). Можете да използвате други форми за обратна връзка по ваш избор, които са подходящи за вашите целеви групи.

БИБЛИОГРАФИЯ - ПРЕПРАТКИ – ИЗТОЧНИЦИ

Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab. <https://traumaterapiakeskus.com/?lang=en>

Оригинална публикация: Traumaterapiakeskus ry (2019) Vakautumisopas terapeuteille ja traumatisoituneille : tietoa ja keinoja lapsuuden kaltoinkohtelusta ja traumaoireista (CPTSD) toipumiseen. Helsinki: Helsingin ja Oulun Traumaterapiakeskus ry.

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenneurologisen yhdistys ry:n, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Хелзинки: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50061>

Lintonen, Tomi & Joukamaa, Matti (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Messina, Nena; Grella, Christine; Burdon, William & Prendergast, Michael (2007) "Childhood Adverse Events and Current Traumatic Distress: "Сравнение на мъже и жени, зависими от наркотици в затвора". Криминално правосъдие и поведение 34.11 (2007): 1385-1401.

Törrölä, Miisa (2013) Teoksessa: Niemelä, Mikko & Saari, Juho (toim.) Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa (2013) Helsinki: Kelan tutkimusosasto.

Vehviläinen, Sanna (2014) Ohjaustyön opas. Helsinki: Gaudeamus

Финландски институт за здравеопазване и благосъстояние (THL)

Здраве и благосъстояние на затворниците 2023 г. (Wattu IV)

<https://thl.fi/en/web/thlfi-en/research-and-development/research-and-projects/health-and-well-being-of-prisoners-2023-wattu-iv->

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА ГРУПОВИЯ МОДЕЛ ЗА СТАБИЛИЗИРАНЕ В 10 СЕСИИ НА ПРОЕКТА TRUST

ЧАСТ 3

СЕСИЯ 1

ТРАВМА И ДОВЕРИЕ

Начало: Сервиране на кафе и представяне на участниците

Очаквания на участниците и установяване на групови правила

Цели на групата и структура на груповите сесии

Първоначални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг на наблюдение

Прекъсване/Почивка

Информационен пакет: Травма и криза

Упражнение: Упражнение с топка

Затваряне: Обратна връзка и пеперудено пляскане

Цели

Целта на тази сесия е да се улесни запознаването и ангажираността с групата, да се създаде безопасно пространство, да се изгради доверие, да се изяснят процедурите и правилата, като по този начин се осигури предвидимост. Освен това целта е да се въведе темата и да се представят целите на групата, както и да се предостави информация за травмата.

По време на първата сесия се разглеждат и общите цели на групата, които включват:

- Повишаване на разбирането за травмата и нейното въздействие върху историята на живота и настоящите обстоятелства.
- Усвояване на механизми за справяне и придобиване на нови умения.
- Размисъл върху актуализирането на собствената идентичност и получаване на разрешение да се видим в друга роля.
- Изразяване на мисли и емоции.
- участие в груповата динамика и взаимодействие.
- Укрепване на връзката между ума и тялото.

Специални функции

За представянето се избират конкретни въпроси, например: "Име", "Какво обичате да правите?", "Ако бяхте животно, какво щяхте да бъдете?" и "Защо се присъединихте към групата?" На членовете на групата се обяснява, че по време на представянето могат да споделят само толкова, колкото им е удобно. По време на кръга на представянето се набляга на положителните качества на участниците, като се цели да се откъсне от всякакви потенциални отрицателни роли и да се възприеме подход, основан на силата.

Сервирането на кафе и чай играе решаваща роля, като осигурява на участниците чувство за сигурност и възможност да задържат нещо, без да се излагат на прекалено голям риск.

По време на първата груповая сесия участниците се представят. В този кръг на представяне могат да се използват и карти или предмети като помощни средства за

презентациите. Такива предмети или карти могат да предложат чувство за сигурност при представянето в групата.

По време на първата сесия може да се проведе и някакво упражнение за разчупване на леда, например упражнение с реплики (вж. Приложение 5), което има за цел да изгради доверие в групата.

По време на кръга на представянето или след него се обсъждат очакванията на членовете на групата за нея, което засилва участието и сплотяване в групата. Правилата са съществена част от усещането за безопасност в групата и се установяват с консенсус с членовете на групата. Задача на фасилитаторите е също така да подчертаят най-важните правила, ако те не са повдигнати от някого. Те включват: поверителност, създаване на безопасно пространство, уважително поведение, въздържане от смях или използване на чуждата история като оръжие, както и че фасилитаторите, в случая имат право да ограничават подробните разкази или поведението, което нарушава правилата. При обсъждането на тези правила се набляга особено на поверителността.

Теоретичната част се провежда чрез съвместно участие и размисъл, активизиране на участниците и използване на обратното преподаване, например: "Какво ви идва наум, когато чуete думата "травма"?", "Какво е усещането за травма?", "Познати ли са ви тези понятия?" или "Какво мислите за тях?".

Темата може да се обсъди в групата чрез разговор или да се създаде колективна мисловна карта. Задачата на фасилитатора е да структурира, изясни и предостави информация, докато обсъжда заедно с групата, да запише основните моменти и да създаде цялостно обобщение на теорията на флипчарт.

При изпълнението на различни упражнения или задачи се съобщават техните цели, което мотивира участниците да се заемат с тях. Също така се съобщава, че не всички упражнения и задачи работят по един и същи начин за всички или може да не постигнат веднага планирания резултат.

Информационен пакет: Травма и криза

Какво е травма?

Травмата се отнася до преживяване, което надхвърля възможностите на човека да се справи с него. То включва дълбоко чувство на безпомощност и усещане за липса на контрол. Събитието или ситуацията са опасни, животозастрашаващи или непреодолими, което води до усещане за загуба на контрол.

Травма тип 1

Това се отнася до едно травмиращо събитие, което надхвърля възможностите за справяне на индивида, като например злополука, ситуация на насилие или природно бедствие. Травмата от тип 1 включва и ситуации като преживявания по време на война.

Травма тип 2

Това включва повтарящи се травматични събития, например negliжиране в детството, домашно насилие, тормоз в училище или сексуално насилие. Травмата от тип 2 практически винаги е причинена от друг човек. Тя може да бъде разбрана като резултат от преживяване на продължителна и повтаряща се травма. Тя може да се възприема и така, че в условията на възпитание е липсвало нещо съществено за здравословния растеж и развитие, като например подкрепа или любов. Детето може многократно да е било оставяно само или в детската среда да е имало прекалено много заплашителни или нарушаващи границите ситуации.

Какво е криза?

Кризата е внезапна промяна или тревожно събитие. Кризите в развитието и житейската ситуация са значителни промени, които обаче са част от живота. Например пенсионирането или раждането на дете може да се счита за криза. Травматична криза е неочаквана промяна или събитие, с което собствените ресурси на индивида не са достатъчни да се справи. Примери за това са разводът, смъртта на близък човек или нечие сериозно заболяване. Кризите включват различни етапи и преодоляването им включва преминаване през тези етапи. Загубите водят до скръб, която се преодолява чрез преживяване и преминаване през процеса на скърбене.

Етапи на кризата

Етапите на кризата не е задължително да протичат линейно, преминавайки от един етап към следващия, а по-скоро могат да се припокриват или понякога да се връщат към по-ранни етапи.

Фазите на кризата са следните:

Фаза на шок: Това е началният етап на кризата. В тази фаза човек държи реалността настрана, изпитва чувство на нереалност, откъснатост и емоционално изтръпване. Целта на фазата на шока е да защити съзнанието на индивида, за да може той да функционира и да оцелее в травматичната ситуация.

Реакционна фаза: В този етап човек започва да се сблъсква със случилото се и с предизвиканите от него емоции. Налице е желание да се говори за събитието, често многократно, за да се опита да разбере какво се е случило. Емоциите могат да бъдат много интензивни по време на тази фаза.

Фаза на обработка: На този етап човек започва да формира по-организирана представа за случилото се и вече не го отрича. Постепенно започва да мисли за други неща. Тази фаза може да включва трудности с концентрацията и паметта.

Фаза на преориентиране: В този етап човек постепенно започва да мисли за бъдещето. Травматичното събитие е започнало да се интегрира в историята на живота му. Събитието вече не е постоянно в съзнанието му, но болката може да се появява отново от време на време.

СЕСИЯ 2

ТРАВМАТИЗАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТ

Започнете с: Кафе и наваксване (как сте?)

Първоначални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг на наблюдение

Преглед: Правила и травми

Информационен пакет: Травматизиране

Прекъсване/Почивка

Пакет умения: Безопасност

Упражняване на уменията: Разпознаване на безопасността

Упражнение: Сканиране на тялото

Затваряне: Обратна връзка и пеперудено пляскане

Цели

Целта на тази групова сесия е да се придобият знания за последиците от травмата и да се разбере, че последиците от комплексната травма са по-всеобхватни от тези на еднократно травматично преживяване. Целта е да се повиши осведомеността за последиците от травмата, което може да подобри разбирането за самия себе си и за историята на живота. Освен това целта е да се разбере значението на безопасната среда за постигане на стабилност и да се усвоят методи за укрепване на чувството за безопасност.

Специални функции

Говоренето за травматизация и свързани с това симптоми може само по себе си да напомни за травмата. По тази причина опитът на фасилитаторът и наблюдението на симптомите на членовете на групата са от решаващо значение по време на тази групова сесия. От съществено значение е да се наблюдава как изглеждат телата на участниците, да се проверява за напрежение или свободно дишане. Може да се наложи цялата група да бъде насърчена да освободи телесното напрежение на моменти и да се съсредоточи върху свободното дишане. Ако има промени в състоянието на възбуда на групата, към хипер- или хиповъзбуда, използването на някои от физическите или умствени упражнения може да бъде от полза. Игрите могат да повишат нивото на възбуда, а предизвиканият от тях смях може да отпусне тялото.

Препоръчително е да планирате почивките в различни моменти или когато в групата се усеща необходимост от тях. Ако е необходимо, може да се наложат и няколко почивки.

Ефектите от травмата могат да бъдат разгледани, например, чрез дискусия и използване на флипчарт.

Разглеждането на темата за безопасност понякога може да бъде предизвикателство. Често член на групата може да се изрази "Нямам представа", когато го питат за безопасността или как да я разпознае. В такива случаи може да е полезно да се разсъждава върху усещането за безопасност чрез неговата противоположност - несигурността. Разпознаването на чувството за безопасност чрез телесни усещания също може да бъде ефективно. Може да зададете въпроси като: "Как разпознавате безопасността в тялото си? Кои места, хора или ситуации увеличават чувството ви за безопасност?".

Минаването по кръга по време на кафето и разговори (как сте?)

Както беше казано по-горе, сервирането на кафе (или други подходящи напитки) играе решаваща роля, като осигурява на участниците чувство за сигурност и възможност да задържат нещо и да не се чувстват прекалено изложени на риск. Ето защо е добре да започвате всяка сесия с чаша кафе и обхождане на членовете на групата.

Минаването по кръга за наваксване насърчава чувството за сплотеност и прави сесията по-гладка, когато ситуациите на участниците могат да бъдат взети под внимание. Важно е да се насърчат участниците да се опознаят и да се насърчи взаимното групиране и чувството за принадлежност на участниците. Тъй като вземането на думата може да изглежда предизвикателство за някои участници, важно е да се съобразите с всеки участник и да го насърчите да използва реда си за изказване. Затова фасилитаторите могат да насочват минаването по кръга с помощта на различни теми или стимулиращи въпроси.

Информационен пакет: Травматизиране

Какво означава травматизиране?

Травматизирането се отнася до въздействието на травмата върху индивида. Когато симптомите продължават да се проявяват и нарушават ежедневието на човека, засягайки способността му да функционира, това се нарича травматизация (посттравматично стресово разстройство). Травмата от тип 2 често има по-разнообразни и тежки последици. Тежката травматизация, в резултат на травма от тип 2, влияе по различни начини върху самооценката на индивида, като по този начин оказва влияние върху емоциите и взаимоотношенията. Това е известно като комплексна травматизация (C-PTSD). Факторите, влияещи върху травматизацията, включват възрастта на индивида, отношенията между извършителя и индивида, предишни преживявания, способности за психологическо възстановяване (резилиънс), както и други уязвими и защитни фактори.

Симптоми на травматизация:

Избягващо поведение: Това означава избягване на ситуации, места или емоции, които напомнят за травмата. Избягването може да се разшири и вниманието да се пренасочи към други неща, като например обръщане към вещества.

Предизвикателства при регулирането на нивата на възбуда: Това може да включва интензивни състояния на хипер- или хиповъзбуда, както и неконтролируеми, силни колебания в състоянието на възбуда (хипервъзбуда = повишена бдителност, реакции на борба, бягство или замразяване; хиповъзбуда = изключване, дисоциация, задушаване).

Натрапливи мисли: Те се появяват, когато травматичното събитие започне да се възпроизвежда в съзнанието на индивида поради задействащи фактори, като ретроспекции, кошмари и заблуди.

Симптоми на комплексна травматизация:

Освен споменатите по-горе симптоми, комплексната травматизация включва и няколко други признака. Тя засяга дълбоко самовъзприемането на индивида, представата му за другите и света, като води до разнообразни промени в поведението му.

Негативна представа за себе си: Хората са склонни да имат негативни представи за себе си и имат слаба самооценка. Например те може да вярват, че са недостойни и заслужават лошо отношение. Това може да е свързано и със създаването на друга самоличност, за да избегнат да бъдат наранени, като разкрият истинската си същност.

Емоционални предизвикателства: включват трудности при разпознаването и управлението на емоциите, които могат да се проявят като избягване на чувствата, непреодолима тревожност, силни емоционални изблици или самонараняване. Това може да е резултат от липса на емоционална подкрепа или ограничения при изразяването на емоциите.

Трудности във взаимоотношенията: Ако хората в миналото не са били сигурни или надеждни, може да се формира убеждението, че на другите не може да се има доверие, но същевременно имаме изключителна нужда от връзка. Това може да доведе до колебания във взаимоотношенията, при които както дистанцията, така и близостта могат да послужат като напомняне, предизвиквайки реакция на травма.

Дисоциацията като механизъм за справяне: Дисоциацията, или прекъсването на връзката между психичните структури (емоции, памет, мисли, действия и идентичност), е крайна стратегия за оцеляване в травматична ситуация или обстоятелства, като например сексуално насилие. Когато ситуацията е непреодолимо стресираща и бягството изглежда невъзможно, умът може да изключи емоциите и човек може психически да "напусне" ситуацията. Това може да доведе до пропуски в паметта. Дисоциацията може да настъпи както по време на непреодолимото събитие, така и по-късно, предизвикана от напомняния, предизвикващи травматична реакция.

Отчуждаване от телесните усещания и обкръжението: Травмите се намират в тялото и поради травматизацията връзката на индивида със собственото му тяло може да се промени и влоши. Възможно е да се появи необяснима болка или дискомфорт в тялото, както и изтръпване или чувство на отчуждение от тялото. Заобикалящата среда може да се чувства нереална и непозната. Това също е защитен механизъм при непреодолими ситуации или обстоятелства.

Затруднения с паметта: Проблемите с паметта могат да бъдат свързани както с минали събития, така и с настоящи обстоятелства. Симптомите на травматизация, като например колебанията в състоянията на възбуда, натоварват съзнанието и пречат на присъствието, което води до това, че събитията и нещата не се запазват добре в паметта. Трудностите с паметта могат да бъдат свързани и с дисоциацията.

Самонараняващо се и/или вредно поведение: Самонараняващите се действия могат да бъдат свързани с чувството за безполезност и негативни убеждения за себе си, като например пренебрегване на собственото здраве. Самонараняващото поведение може

да служи и като начин за регулиране на емоциите или нивата на възбуда, например чрез употреба на наркотици или рязане. Действията, могат да бъдат свързани с размяна на ролите, при която причиняването на вреда на другите гарантира, че човекът няма да бъде наранен. Нарушаването на границите може също така да затрудни разпознаването на личните и чуждите граници.

Промени в убежденията и значенията: Травматизацията може да окаже значително влияние върху мисленето и да промени разбирането за себе си и света, като например убеждението, че светът по принцип е лошо място. Травматизацията може също така да засили негативните мисли за обществото, което може да повлияе например на способността и желанието за търсене на помощ.

Информационен пакет: Безопасност

Въведение

Безопасността е един от факторите, които противодействат на травмата. Травмата представлява липса на сигурност, докато сигурността помага за възстановяването. Разпознаването на безопасността, укрепването на чувството за безопасност и неговото интернализиране са стабилизиращи методи, които могат да се практикуват.

Упражнение за придобиване на умения: Как да разпознаем безопасността?

Разделете групата на двойки и дайте на всяка двойка хартия и химикал. Задачата е всяка двойка да помисли какво е безопасност, как може да бъде идентифицирана, какво носи усещане за безопасност и да изпише тези аспекти на хартия. Допълнителните въпроси могат да бъдат написани на флипчарт, за да могат двойките да се връщат към тях, докато работят заедно.

След това упражнение създайте колективна мисловна карта на флипчарта по темата за безопасността. Нещата, които двойките вече са обмислили и записали на мисловната карта, се събират заедно на общата карта, а освен това фасилитаторът може да добави всякакви други аспекти, които участниците могат да измислят на този етап.

СЕСИЯ 3

РЕГУЛИРАНЕ НА ВЪЗБУДАТА

Откриване: Сервиране на кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Травматизация и безопасност

Информационен пакет: Състояние на възбуда и прозорец на поносимост

Прекъсване за почивка

Пакет умения: Травматични тригери и напомняния

Обучение за придобиване на умения: Напомняне на травмата

Упражнение: Упражнение "Каратека"

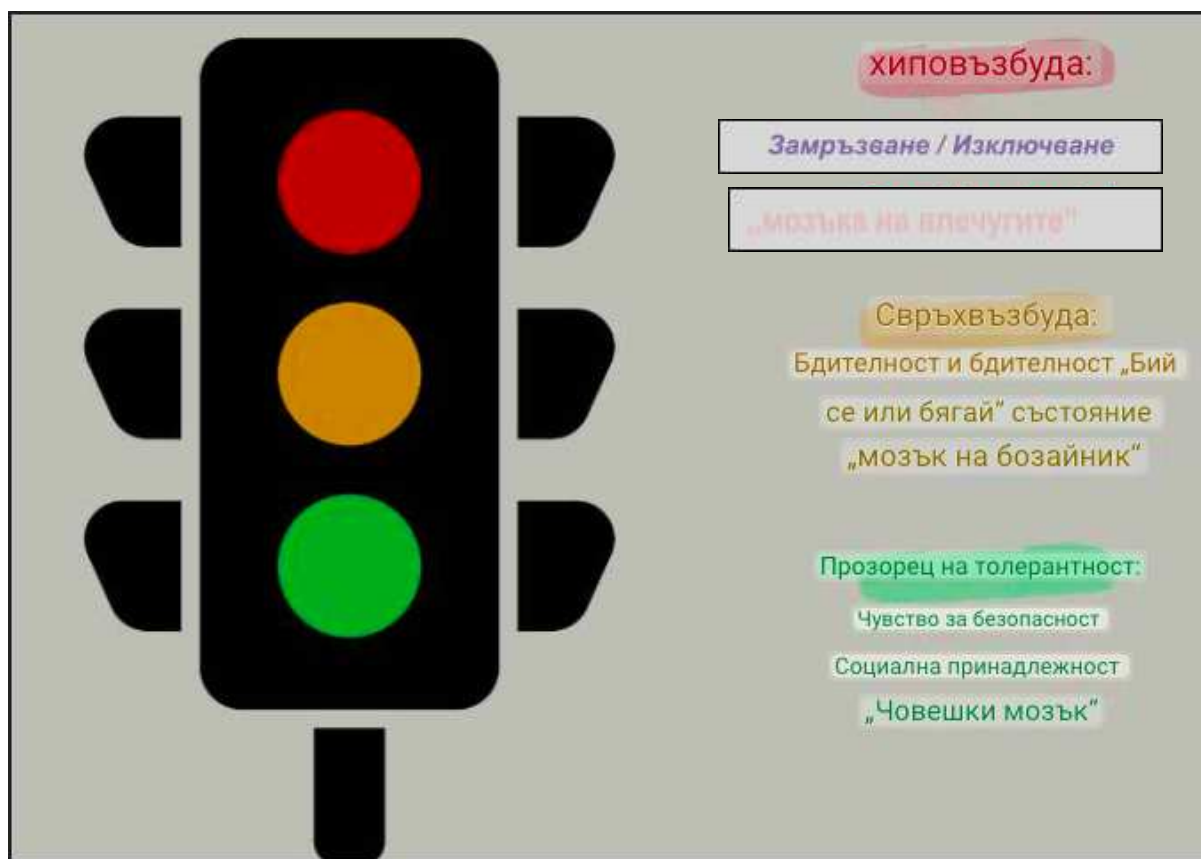
Затваряне: Обратна връзка и пляскане на пеперуда

Цели

Целта на това групово занятие е да се разбере на основно ниво как функционира нервната система в ситуации на заплаха и какво означава понятието "ниво на възбуда". Освен това целта е да се разбере как травматичните преживявания влияят на нивото на нервна възбуда и да се усвоят методи за нейното регулиране.

Специални функции

Фасилитаторите трябва да имат представа за функцията и структурата на нервната система, т.е. как обикновено функционират автономната, симпатиковата и парасимпатиковата нервна система и как реакцията на травмата им влияе. На приложената снимка нервната система е физиологично разделена на соматична, т.е. волева, и автономна, т.е. неволева, нервна система. В ежедневието автономната нервна система ни помага при движение, почивка и например при храносмилане. Когато обсъждаме нивото на възбуда, говорим основно за реакциите на вегетативната нервна система.



Полезно е да се изследват понятията за ниво на възбуда и прозорец на поносимост чрез обсъждане в групата и използване на конкретни примери и нагледни материали. Теоретичната информация може да се въведе чрез видеоклип с участието на животни хищници и жертви, например лъв и антилопа, или алтернативно чрез разказване на историята за "Антилопата Анди" (вж. Приложение 17). След това групата може да обсъди наблюденията си, свързани с нивата на възбуда на животните по време на

историята или видеото. Разбирането на колебанията в нивото на възбуда става по-лесно с помощта на видеото, но то също така помага да се разбере естествеността и значението както на хипервъзбудата, така и на хиповъзбудата за оцеляването. Промените в нивата на възбуда са реакция на автономната нервна система. Важно е да се прави разлика между реална заплаха, при която реакциите на нервната система помагат за справяне отвъд границата на поносимост, и травматично напомняне - ситуация или нещо, което ни напомня за животозастрашаващи или травматични събития. Нарисуването на картина на прозореца на толерантност или използването на метафори за светофара може да помогне за илюстриране на теорията. В помощ на дискусиата могат да се използват следните въпроси: "Какво е усещането за хипервъзбудимост?", "Кога нервната система преминава в хипервъзбудено състояние?", "Какво е усещането за хиповъзбуда?", "Кога нервната система е в хиповъзбудимо състояние?" и "Какво е усещането да си в рамките на прозореца на поносимост/толерантност?"

От решаващо значение е да сте в рамките на прозореца на толерантност и да се възстановявате, предвижвайки се до него. Въпреки това чувството за сигурност и успокоение може да изглежда заплашително, ако хипервъзбудимостта е била преобладаващо състояние на нервната система дълго време. Целта е да се осигурят инструменти за размисъл върху собственото ниво на нервна възбуда, неговото текущо функциониране и да се предложат средства за връщане от хипер- или хиповъзбудено състояние. От съществено значение е постепенното и съзнателно практикуване на разпознаването и въздействието на собственото ниво на възбуда в ежедневието.

Информационен пакет: Ниво на възбуда и прозорец на толерантност

Какво е нивото на възбуда?



Нивото на възбуда описва функционирането на нервната ни система. Промените в нивото на нервна възбуда ни помагат да оцеляваме и да понасяме екстремни обстоятелства или усещания. В застрашаваща ситуация нивото на възбуда се повишава от прозореца на толерантност до хипервъзбудено състояние, като активира симпатиковата нервна система, предизвиквайки повишена реакция на тялото, ускорен сърдечен ритъм, изострени сетива, стеснено мислене и напрегнати мускули, което ни

прави готови да се бием или да бягаме. Ако методите на свръхвъзбуда не са ефективни и заплахата продължи, нивото на възбуда спада до хиповъзбуда, при която телесните функции се забавят, сетивата се намаляват, мозъчните функции се стесняват още повече и действаме инстинктивно, което ни помага да издържим на ситуацията и да оцелеем. Повишаването на нивото на възбуда до свръхвъзбуда и накрая до хиповъзбуда оказва влияние върху мисленето ни. Когато прозорецът на поносимост бъде преминат, "човешкият мозък", т.е. префронталната кора, вече не функционира и ние не можем да разсъждаваме за причините и следствията или в по-широк контекст. В ситуация на заплахата е по-изгодно да действаме бързо въз основа на емоции и инстинкти, отколкото да анализираме ситуацията. По същия начин, при възприемана заплахата и при задействане на травматичен спомен, нервната ни система работи подобно на реална заплахата. В тези ситуации функционирането на нервната ни система не ни е от полза по същия начин, както в реална опасна ситуация. В случая спокойствието, социалната връзка и ситуационният анализ биха били по-изгодни. За да постигнем това, трябва да останем в рамките на прозореца на толерантност и да се упражняваме да регулираме нивото на възбуда.

Прозорец на толерантността: например усещане за безопасност, състояние на релаксация, способност за затваряне на очите, храносмилане, стабилен сърдечен ритъм, способност за мислене в по-широк контекст, възможна социална връзка.

Свръхвъзбуда: напр. бдителност, готовност за действие, ускорен сърдечен ритъм, изпотяване, мускулно напрежение, режим "борба или бягство", замръзване.

Хиповъзбуда: напр. обездвижване, задух, забавен сърдечен ритъм, умора, разсеяност, отслабване на сетивните усещания, дисоциация или психическо откъсване.

Пакет умения: Напомняне на травмата и пренасочване на вниманието

Въведение:

Ако забележите, че нивото ви на възбуда се повишава и "радарът" алармира, е важно да направите оценка на ситуацията, т.е. да прецените дали става дума за реална опасност или е напомняне за заплахата. Ако нещо ни напомня за травма, то може да започне да живее в нас, карайки нервната ни система да работи така, както би работила в ситуация на заплахата или както е била най-полезна за оцеляване по време на травматичното събитие. Когато се справяте с напомняне, е полезно да наблюдавате, че ситуацията всъщност не е опасна и настоящият момент е безопасен. Травмата принадлежи на миналото, а реакцията е свързана със спомен за травма, задействан в настоящето. Ето защо е добре да разпознаваме напомнянията за травма и да се научим да регулираме собственото си ниво на възбуда с помощта на положителни напомняния или преобразуватели на травмата.

Преобразувателите на травмата помагат да се възстанови нивото на възбуда до границата на поносимост. При хората, засегнати от травма, нивото на възбуда може да бъде постоянно в състояние на свръхвъзбуда или да се колебае значително, а прозорецът на поносимост е стеснен, което прави нервната система по-податлива на свръхвъзбуда. Непрекъснатото свръхвъзбуждане води до токсичен стрес, който

причинява както физически, така и психологически вреди, тъй като организмът остава в постоянно състояние на хиперактивност без подходящо възстановяване. Връщането към прозореца на толерантност колкото е възможно по-често е от решаващо значение за възстановяването и спомага за разширяване на прозореца на толерантност, като намалява вероятността от чести травматични реакции.

Напомняне за травма:

- напомняния, свързани с времето, например празници или годишнина от събитие
- напомняния, свързани с мястото, например среда, наподобяваща мястото на събитието
- Напомняне, свързано с взаимоотношенията, напр. конфликтна ситуация или оттегляне
- Вътрешни напомняния, напр. собствените ни мисли или чувства
- Сензорни напомняния, например вкус, мирис или тактилно усещане, напомнящи за събитието или времевата рамка.

Упражнение за придобиване на умения:

Какви могат да бъдат "преобразувателите на травми"?

Съберете от участниците асоциираните ревертори до изображението на нивото на възбуда върху флипчарт. Някои водещи въпроси могат да бъдат, например: "Как да се върна към прозореца на поносимост от хипервъзбуда?" и "Как да повиша нивото си на възбуда от хипервъзбудено състояние до прозореца на поносимост?" Връщащи фактори могат да бъдат дейности или неща, които активират парасимпатиковата, т.е. успокояващата, нервна система, или действия и поведения, повишаващи безопасността, закотвящи се в настоящия момент. Участниците могат да бъдат попитани дали нещо им идва наум от последната сесия, когато разсъждаваха върху безопасността. **Няма грешни отговори, тъй като рефлексите са индивидуални.**

- Нещата, които оказват влияние върху регулирането на свръхвъзбудата, могат да включват например: продължително издишване, йога пози, майндфулнес упражнения, разходки в гората, музика, упражнения за заземяване, писане, практики за релаксация и одеяла с тежест или овесени термо-възглавнички.
- Нещата, които оказват влияние върху регулирането на хипервъзбудата, могат да включват например: разтягане, разтърсване на тялото, разходки, упражнения, студени потапяния, потупване, стискане на стресова топка.

СЕСИЯ 4

СЛОЖНА ТРАВМА И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Откриване: Сервиране на кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Състояние на възбуда и прозорец на поносимост

Информационен пакет: Комплексна травма и ACE

Прекъсване за почивка

Пакет от умения: Взаимодействие и методът „Ники“

Упражнение: Закрепване без камък

Затваряне: Обратна връзка и пеперудено пляскане

Цели

Целта на тази груповая сесия е да се направи преглед на вече наученото за травмата и травматизацията. Освен това сесията има за цел да навлезе по-дълбоко във въздействията на комплексната травма, като същевременно вдъхне надежда за възстановяване. Груповата среща осигурява безопасно пространство за обсъждане на лични травматични преживявания, като се използват методи за дистанциране от тях.

Специални функции

Структурата на тази груповая сесия се различава леко от останалите. Информационният пакет включва разглеждане и значението на термина ACE (Adverse Childhood Experiences – на български смислово може да се приеме като: Трудности в детството или неблагоприятни и предизвикателни преживявания в ранна детска възраст).

Накратко участниците се информират за целта на проучването. След това групата колективно разглежда въпросника за ACE. Важно е да се разясни на групата, че не е необходимо да попълват въпросника в момента или да разкриват резултатите пред групата. Целта на преминаването през изследването на ACE е да се подчертае, че травматичните преживявания имат доказано въздействие върху благосъстоянието и здравето ни в зряла възраст, но не е подходящо да плашите членовете на групата с конкретни подробности или проценти, свързани със заболявания или продължителност на живота. По време на груповата сесия е важно да се следи нивото на възбуда на групата, от време на време да се провеждат дребни упражнения или да се правят почивки, ако е необходимо. Ефективните упражнения за регулиране на нивата на възбуда включват поклащане на тялото, потупване или дихателно упражнение.

Пакетът от умения включва упражнението "Ники", което отнема около час в зависимост от броя на участниците. Чувствителността и уважителният език са от решаващо значение при това упражнение, тъй като участниците вероятно ще споделят собствения си опит. Упражнението може понякога да предизвика смях, който вероятно е защитен механизъм. Например в групите за мъже са били повдигани въпроси относно сексуални травми, което може да предизвика смях сред някои участници. Важно е да направите пауза и да обсъдите защо някои трудни теми могат да предизвикат нервен смях. Спирането и обсъждането е от решаващо значение, тъй като някой може да го преживява лично, да се чувства смутен или да смята, че опитът му е осмиван. Важно е обаче също така да не се срамувате от никого, дори ако каже нещо неуместно или се засмее в неудобна ситуация.

В упражнението "Ники" участват и фасилитаторите. Тяхната задача е да представят разнообразни травматични преживявания, последиците от тях и факторите, подкрепящи възстановяването, които участниците може да не споменат. Последната част: "От какво се нуждае Ники?", може да се окаже предизвикателство и фасилитаторите трябва да помогнат на участниците да открият такива неща и да им вдъхнат надежда.

Информационен пакет: Комплексна травма и ACE

Какво е ACE?

ACE е съкращение от Adverse Childhood Experiences (Неблагоприятни преживявания в детството). Този термин се свързва с проучване, което изследва въздействието на неблагоприятните преживявания в детството върху здравето и благосъстоянието. Изследването разкрива, че негативните преживявания в детството (под 18-годишна възраст) оказват влияние както върху физическото, така и върху психическото здраве в зряла възраст, като например разстройства, свързани с пристрастяването, и сърдечносъдови заболявания. Преживяванията ACE са разделени на 10 категории, като всяко от тях се оценява с една точка. Над 50 % от хората на средна възраст са имали някакво преживяване от типа ACE, а 12,6 % са получили 4 или повече точки. Според проучванията хората, които имат история с употреба на наркотици и криминални прояви имат повече преживявания от типа ACE, отколкото общото население.

Задача: Въпросник на ACE (Приложение 20)

Въпросникът ACE се разглежда заедно в групата, но участниците не са задължени да го попълват. Адаптирахме оригиналния въпросник, като използвахме множество източници. Финландският национален институт за здравеопазване и социални грижи (THL) разработва въпросник за преживяванията в детството, който се очаква да бъде широко използван в социалните и здравните услуги от 2024 г. (THL, 31 януари 2023 г.). Ние направихме въпросника по-чувствителен към травмата, като премахнахме подробните описания на насилието, които могат да предизвикат травматични реакции. Целта на преминаването през въпросника ACE не е да се разследват преживяванията, а да се предостави информация и разбиране, че неблагоприятните преживявания в детството имат реално въздействие. Въпреки това в груповата сесия може да има прозрения за това, че участниците са преживели тези негативни преживявания в детството. В такива случаи би било полезно да се обсъди индивидуално с участника, ако това е възможно. **Не препоръчваме** да давате въпросника за ACE на участниците за самостоятелно попълване.

Пакет умения: Взаимодействие - Niki

Обучение за придобиване на умения: Упражнение за Ники

Целта на упражнението е да се задълбочи разбирането за травмата, нейните последици и да се вдъхне надежда за възстановяване. Използването на отчуждението като метод позволява на участниците да се справят безопасно с трудни теми, без да се налага да разкриват лична информация. Фасилитаторът направлява упражнението и представя гледни точки, които иначе не биха могли да се появят в групата. Фасилитаторът(ите) също участва(т) в упражнението (упражнението отнема около 1 час в зависимост от размера на групата).

Консумативи:

- Маркери
- Голям лист хартия, като например покритие за защита от боядисване
- Ножици
- Лепящи листчета в различни цветове
- Химикалки за участниците

Инструкции за упражнението:

Създаване на персонаж: Очертайте фигурата на човек с помощта на дебел маркер върху голяма хартия. Доброволец може да легне на хартията, а фасилитаторът да нарисова фигурата, като използва очертанията му. Като алтернатива може да се използва предварително нарисувана фигура. Напомнете на групата, че този персонаж не представлява никой от участниците. Заедно измисляме някаква основна информация за героя, като име, местоживее, професия и семейство.

Кръг 1:

Раздайте на всеки участник по 2 - 4 листчета, в зависимост от големината на групата. Попитайте групата какво е преживял "Ники-персонажа" и какви травматични преживявания е имал. Помислете за травми от тип 1 и от тип 2. Запишете по едно преживяване на всяка бележка, а след това един по един всеки участник поставя бележката си върху фигурата, където според него преживяването влияе на тялото на "Ники". Накрая фасилитаторът обобщава преживяванията, които са се случили в живота на героя.

Кръг 2:

Раздайте нови листчета с различен цвят от първия комплект.

Сега помислете как травматичните преживявания са се отразили на "Ники". Какви последици, ефекти или симптоми изпитва "Ники" в този момент? Участниците индивидуално поставят бележките си върху тялото на фигурата и в близост до областта, в която се усеща ефектът според тях. Фасилитаторът прави обобщение (това е добра възможност да се прегледат отново симптомите на комплексната травма).

Кръг 3:

Раздайте още един комплект (различен цвят) листчета и се насочете към надеждата.

Помислете от какво се нуждае персонажа "Ники". Какво би могло да помогне или подкрепи "Ники"? Отново участниците индивидуално поставят бележките върху тялото на фигурата. Ако им хрумнат допълнителни идеи, те могат да бъдат добавени колективно. Фасилитаторът може да задава уточняващи въпроси, а след това да направи обобщение в края.



СЕСИЯ 5

САМОНАРАНЯВАЩО ПОВЕДЕНИЕ И БАЛАНС

Откриване: Кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото, кръг за наблюдение

Преглед: ACE и методът Niki

Информационен пакет: Самонараняващо се поведение

Задача: План за безопасност

Прекъсване за почивка

Пакет умения: Грижа за себе си

Задача: Списък с грижи за себе си

Упражнение: Сигурното място (Светилището)

Затваряне: Обратна връзка и пеперудено пляскане

Цели

Целта на груповата сесия е да се разпознае самонараняващото поведение и да се разбере как то е свързано с преживяната травма. Целта е да се открият алтернативни начини да се действа и да се полагат грижи за себе си, вместо да се ангажират с вредно поведение.

Специални функции

Сесията ще се фокусира върху самонараняващото поведение, като се обсъждат и събират примери от членовете на групата на флипчарт за преки и непреки самонараняващи действия. Разговорът ще затвърди темата и ще проучи как това поведение е свързано с травмата. От съществено значение е да се обсъди кога самонараняващото се поведение трябва да предизвика безпокойство и къде да се търси помощ в тези моменти. Освен това задачата включва създаване на кризисен план за случаи на самонараняващо поведение. Планът отразява предупредителните знаци и определя какви действия могат да бъдат предприети за облекчаване на стреса, както и към кого да се обърнете, ако личните стратегии не помогнат. Самонараняващото се поведение може да действа като напомняне за травма, особено ако лицето се е саморазрушавало или ако близък човек се самонаранява или се е саморазрушавал.

Вторият фокус на тази груповата сесия е грижата за себе си. Това може да се окаже предизвикателство, особено ако грижата за себе си е била трудна или ако има силно убеждение, че човек не заслужава грижа.

Безопасното място (Убежището) е избрано като образец за упражнение в тази сесия, тъй като темата е трудна и може да предизвика силни емоции. Упражнението спомага за засилване на чувството за безопасност и завършва груповата сесия с положителна нотка. Въпреки това е изключително важно да се отбележи, че безопасността може да функционира и като спусък на травма за някои хора. Фасилитаторът трябва да изрази тези аспекти пред членовете на групата. Освен това са важни наблюденията и регулирането на нивата на възбуда при необходимост.

Информационен пакет: Самонараняващо се поведение

Какво представлява самонараняващото се поведение?

Самонараняващото поведение се отнася до дейности, които включват действия, които ни нараняват или поемане на животозастрашаващи рискове. Поведението може да бъде пряко или непряко. При непрякото самонараняващо поведение индивидът може да поема рискове, които застрашават живота му, но няма съзнателната цел да се самонарани или да търси смъртта. Косвеното самонараняване може да се прояви например като рисково поведение в пътното движение, злоупотреба с наркотици, пренебрегване на проблемите на физическото здраве или прекомерно физическо натоварване. Безразсъдното сексуално поведение също може да се разглежда като саморазрушително. Прякото самонараняване може да се прояви в мисли за самоубийство, говорене за самоубийство и опити за самоубийство (Mentalhub.fi 2023). Обсъдете с групата, че мислите за самоубийство трябва да се приемат сериозно и че е важно да се спрем и да помислим за нуждите си, когато се появят такива мисли, като помислим дали нещо в момента е особено тежко или дали нещо предизвиква травматична реакция. Мимолетните или моментните мисли за самоубийство са често срещани, но все пак трябва да се приемат сериозно. Важно е да се разпознае дали мислите за самоубийство преминават към действие или планиране, като например закупуване на средства, обмисляне на времето или мястото. В такива случаи трябва да се потърси професионална помощ, като например да се потърси доставчик на здравни услуги, информация за здравни или социални услуги на повикване (например телефони или центрове за спешно реагиране).

Саморазрушително поведение и травма

Саморазрушителното поведение може да бъде свързано с травматизацията. То може да бъде начин за регулиране на негативните емоции и за справяне с неконтролиран етап на възбуда, например силното сетивно преживяване от физическото нараняване може да бъде начин за връщане към настоящия момент. Негативната представа за себе си, свързана с травмата, и убежденията за недостойнство или неадекватност също могат да насърчат саморазрушително поведение. Например, ако човек е бил малтретиран, той може да смята, че не заслужава по-добро отношение, което може да го накара да търси вредни ситуации, като например отношения на насилие. Освен това трудностите в регулирането на емоциите и емоционалната нестабилност, свързани с травмата, могат да предизвикат саморазрушително поведение, например употреба на вещества за потискане или регулиране на емоциите. Употребата на психоактивни вещества може да засили саморазрушителното поведение, но може и сама по себе си да е саморазрушителна.

Задача: Кризисен план (Приложение 21)

Целта на кризисния план е да се разпознаят предупредителните знаци, които могат да доведат до самонараняващо поведение. Освен това планът описва какво да се прави в такива ситуации, какво може да направи човек лично, за да облекчи стреса, както и с кого да се свърже, когато има повишен риск от самонараняващо поведение.

Пакет умения: Грижа за себе си

Въведение:

Грижата за себе си е противовес на саморазрушителното поведение. Ако човек е бил лишен от обгрижване, възпитание или сигурност, полагането на грижа за себе си може да изглежда предизвикателство. Грижата за себе си укрепва чувството за безопасност и дава възможност за самовъзпитание (себеотглеждане) като възрастен, като подпомага възстановяването от травмата.

Упражняване на уменията: Как човек може да се грижи за себе си?

Започнете с мозъчна атака: с партньор, на лист хартия, обсъдете и запишете как човек може да се грижи за себе си. След това колективно съберете тези идеи на флипчарт.

Задача: Списък с грижи за себе си (Приложение 22)

Целта е да се намерят нови начини да се грижим за себе си. Списъкът може да служи и като напомняне за важността на грижата за себе си. Целта на тази задача е да се повиши грижата за себе си и да се подсилят ресурсите за ежедневието. При необходимост списъкът може да бъде адаптиран, за да отговаря по-добре на нуждите на конкретната целева група.

Упражнение: Сигурното място / Убежището (Приложение 10)

СЕСИЯ 6

НАСИЛИЕ И ГРАНИЦИ

Започване: Кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Самонараняващо се поведение и грижа за себе си

Информационен пакет: Форми на насилие

Прекъсване за почивка

Пакет умения: Граници

Задача: Случаи, свързани с граници

Упражнение: Граници

Упражнение: Игра с пляскане

Затваряне: Обратна връзка и пляскане на пеперуда

Цели

Целта на тази групова сесия е да се научите да разпознавате различните форми на насилие и да разберете, че насилието може да травмира не само жертвата, но и други хора в ситуацията в различни роли. Насилственото поведение може да има различни причини или функции. То може да е свързано със защита на граници или с усвоени модели на упражняване на власт. Импулсивността или трудностите при регулирането на емоциите и емоционалните реакции могат да бъдат основни причини за насилственото поведение, което може да е резултат от липса на ресурси и дефицит на умения.

Освен това целта на сесията е да се разбере предназначението на границите и защо може да има предизвикателства при спазването им, особено ако в миналото има преживяна травма. Целта е също така да се идентифицират собствените граници и да се усвоят стратегии за тяхното укрепване. Друга цел е разбирането на границите на другите и тяхното зачитане.

Специални функции

Тази сесия изисква широко разбиране, опитност и умения от страна на фасилитаторите. Темата може да предизвика противоречиви емоции и да доведе до "стена на мълчанието". По време на сесията може да се появят чувства на срам, вина, гняв и страх. Необходими са неутрално фасилитиране и ясно формулиране на темата. Важно е да се избягва прекаленото инструктиране, а вместо това да се накарат членовете на групата искрено да се замислят за причините и разнообразието на насилието и за това какво е необходимо, за да се промени поведението, ако се желае. Фасилитаторите трябва да помнят, че членовете на групата знаят какво е насилие и техният опит предоставя ценна информация. Ангажираността помага на участниците да се съсредоточат и да регулират нивата си на възбуда. Различните форми на насилие и роли могат да бъдат обсъдени чрез разговор или с помощта на флипчарти. Фасилитаторите трябва също така да разбират изчерпателно ролите и перспективите, свързани с насилието. Ролите могат да се различават на различните етапи от живота и в различните ситуации. Освен това насилието може да е било стратегия за оцеляване в престъпния свят или част от служебна задача. Насилието може да бъде травмиращо във всички роли; дори да бъдеш извършител на насилие, това може да бъде

травмиращо. Преживяванията на тормоз също са често срещани в целевата група и е важно да се подчертае, че насилието от тормоз е форма на насилие. По-конкретно, забелязахме, че смяната на ролите е често срещана стратегия за оцеляване сред клиентите от мъжки пол - да станат извършители, за да избегнат да бъдат виктимизирани (наранени отново). Въпреки това акцентът на тази групова сесия беше запазен върху границите, което е изключително важна тема, свързана с възстановяването. Поради това обсъждането на насилието не е твърде обширно; целта е преди всичко да се осъзнае как насилието е свързано с травмата и границите. В затворите (поне във Финландия) има отделни програми за работа с насилие, насочени към промяна на поведението. Полезно е да се изпълни ритмично упражнение преди или непосредствено след почивката, за да се освободи напрежението и да се регулира възбудата.

Информационен пакет: Насилие

Форми на насилие

Физическо насилие: Физическото насилие включва агресия към тялото, например бутане, дърпане на косата, душене, ритане или побой. Физическото насилие не винаги оставя видими следи.

Психологическо насилие: Психологическото насилие е насочено към психиката и ума, като например подчинение, словесно насилие, изолация от другите, контрол върху изразяването на мнение или облеклото, ограничаване на свободното движение или заплахата с физическо насилие. Социалното насилие също включва психологическо насилие, включително контролиране на свободното движение или ограничаване на комуникацията с приятели и роднини, отправяне на заплахи за социална изолация. То може да включва и недопускане на партньора/съпруга да остане сам и изискване за постоянно присъствие, дори на места, където партньорът обикновено не би бил уместен, като например посещение при лекар или други официални срещи.

Икономическо насилие: Икономическото насилие включва ограничаване на личните разходи, държане на човек без пари, ограничаване или контролиране на вземането на финансови решения, възпрепятстване на работата и използване на чужда собственост или пари без разрешение. То може да включва и принуда за вземане на заеми или дългове.

Сексуално насилие: Сексуалното насилие е налице, когато извършителят не зачита сексуалната и физическата автономност на жертвата. Границата е премината, когато жертвата почувства, че вече няма контрол върху ситуацията. Примерите включват изнасилване, принуждаване или натиск за секс, принуждаване към унижителни сексуални действия, записване без съгласие, използване на спящо или намиращо се в безсъзнание лице и сексуален тормоз. Насилието с цел сексуална злоупотреба включва както физическо, така и психическо насилие.

Религиозно насилие: Психическо или физическо насилие, основано на религията, е например подигравка или пренебрегване на религиозността и религиозните нужди или дори отричане на тези нужди.

То може да включва принуждаване към спазване на конкретни религиозни норми и правила. Религиозното насилие има за цел да разруши или победи нечийи убеждения, начин на живот или мнение чрез религиозни заплахи, изисквания или принуда. Насилието в името на честта е част от религиозното насилие и може да включва контрол или ограничаване, изолация, заплахи и принуда.

Преследване: Преследването е повтарящ се и нежелан контакт, като следене, наблюдение и заплахи, които често водят до страх и страдание у жертвата.

Телесно наказание: Телесното наказание е физическо или психическо насилие, при което родител, друг възрастен или брат или сестра се опитват да причинят болка на детето като наказание или за да регулират поведението му. То може да включва дърпане на косата, пляскане, подигравки или умишлено пренебрегване.

Роли в насилието

Ролите, свързани с насилието, могат да бъдат разделени на следните основни категории: жертва, извършител и страничен наблюдател.

Жертвата е лицето, срещу което е насочено насилственото действие.

Извършителят е човекът, който се държи агресивно.

Страничният наблюдател е човек, който става свидетел или чува за инцидент с насилие.

Тези роли могат да бъдат разделени на различни подкатегории. Например "фасилитатор" или "подбудител" попадат между ролите на страничен наблюдател и извършител. Ролята на страничния наблюдател може да включва и това да бъде "последовател", "защитник" или някой, който е стоял отстрани, но не е реагирал по различни причини. Членовете на групата могат да бъдат попитани дали разпознават други роли, тъй като те често притежават много знания за различните роли на насилие.

Всички роли могат да доведат до преживяване на травма, като те могат да се различават или да се случват едновременно. От гледна точка на травмата безпомощността е важен фактор. Например ролята на страничния наблюдател може да бъде изключително разрушителна. Разпознаването на ролята на различните етапи от живота е от решаващо значение, за да се прекъсне цикълът на насилие и травма. Понякога определена роля може да е единствената възможност при определени обстоятелства, ситуация или възраст, докато в други случаи ролята се усвоява и започва да определя живота на човека и в други ситуации. Особено що се отнася до ролята на извършителя и до това как да се действа по различен начин и дали тази роля и поведение са избрани, научени или са крайна форма на самозащита, която е станала доминираща в живота на човека.

Пакет умения: Граници

Цел на границите

Границите са от решаващо значение за поддържане на сигурността и благополучието на човека. Те дават възможност за самозащита и вземане на решения, които отчитат правата, нуждите и желанията на човека. Определянето на граници може да бъде

предизвикателство за травмираните лица. Ако границите са били нарушени, може да е изключително трудно да бъдат разпознати и те трябва да бъдат укрепени.

В резултат на травмата границите могат да бъдат или твърде хлабави, или твърде ригидни, като между тях може да има силни колебания. Трудностите в разпознаването и определянето на границите също могат да изложат хората на насилие, както като жертви, така и като извършители.

Нека да разгледаме какво означава прекалено свободни или прекалено строги граници. Целта е да се замислим и да определим какви са настоящите ни граници. Освен това е важно колективно да обмислим какви са подходящите и безопасните граници. Това може да се направи с помощта на методи като работа с флипчарти или изпълнение на упражнението: Определяне на вредни граници - тест (Приложение 23).

Твърде свободни граници и безграничност:

- Трудност да отказвате или да изразявате личните си нужди и чувства.
- Желание да се харесате, страх да не разстроите другите и страх от изоставяне
- Трудности с разпознаването/зачитането на границите на другите

Твърде строги граници:

- Изолиране от взаимоотношенията.
- Да не допускате други хора до себе си, например като не споделяте лични въпроси.

Задача: Случаи, свързани с границите (Приложение 24)

Упражнението се състои от различни ситуации, свързани с границите, които ще бъдат обсъдени заедно в групата или могат да бъдат разделени на по-малки части в рамките на групата. Целта е да се задълбочат предварително усвоените понятия и да се обмисли как границите влияят на нашите действия. Представените ситуации са такива, при които границите са подложени на известно изпитание и е изключително важно да им се обърне специално внимание. В групата обмислете как бихте постъпили в ситуацията и как да поставите границите безопасно. Можете също така да обмислите как би се отразила ситуацията, ако границите са твърде твърди или твърде хлабави.

Упражнение: Упражнения за границите (Приложение 11)

Това упражнение включва физически дейности с цел разпознаване на собствените граници. То изследва по-специално физическите граници. Чрез това упражнение човек може да размишлява върху това, което се случва в тялото, когато границите са застрашени в даден момент, и да определи различните фактори, които влияят на границите.

Материали: Лента или въже

Дискусия в групата: Как могат да бъдат укрепени границите?

- Разпознайте емоциите и нуждите си.

- Помислете как поставянето или нарушаването на границите се отразява на състоянието ви на бодрост.
- Помислете дали границите ви някога са били нарушавани и как това влияе на настоящето.
- Помислете какви са сегашните ви граници и какви бихте искали да бъдат.

СЕСИЯ 7

ЕМОЦИИ

Започване: Кафе и кръг за наваксване

Въвеждащи упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Насилие и граници

Информационен пакет: Емоции

Прекъсване за почивка

Пакет умения: Разпознаване на емоциите

Задача: Емоции в тялото

Упражняване на уменията: Класифициране на емоциите

Упражнение: Дишане на вулкан

Затваряне: Обратна връзка и пляскане с пеперуда

Цели

Целта на тази групова сесия е да се изследват различните емоции и да се научим да разпознаваме и изразяваме емоциите си по-ефективно. По време на сесията ще обсъдим значението на емоциите, като затвърдим идеята, че е полезно от време на време да правим паузи, за да се замислим за собствените си и чуждите емоции и да обсъждаме тези чувства. Целта е също така да се засили емоционалната регулация чрез разпознаване и изразяване на емоциите.

Специални функции

В тази групова сесия е полезно да се използват разнообразни карти с емоции и карти с картинки като помощни средства в дейностите. В кръга на представянето участниците могат да се запознаят с картите и едновременно с това да изберат една емоционална карта, която резонира с текущото им състояние. В информационния пакет се обсъжда емоционалната житейска карта, която може да се нарисува например на флипчарт, като се изследва как се развиват емоциите. Освен това ще се проведе дискусия и изследване на основните емоции, техните цели и функции с помощта на дискусии и карти, като се избягва изнасянето на лекции, насърчава се участието и се питат членовете на групата за техните мисли. Предизвикателствата, свързани с комплексната травма, по отношение на емоционалната регулация и интензивните емоции, могат да се проявят и във физическите усещания. Например, ако някой не е бил в състояние да изрази гнева или страха си, тези емоции могат да се задържат в тялото като различни форми на напрежение. Идентифицирането на тези емоции и включването в различни телесни упражнения, като например освобождаване на напрежението, сканиране на тялото и дихателни упражнения, може да бъде от полза. Освен това е важно да се признае, че емоционалните трудности могат да се проявят и соматично, например като болки в стомаха или главоболие.

Информационен пакет: Емоции



Какво формира една емоция?

Емоцията може да се разглежда като формиране на нещо неприятно или приятно, което детето разпознава още от раждането си.

Емоциите започват да се формират заедно с телесните сигнали и преживявания. Така емоциите се влияят от това дали чувството е приятно или неприятно, от телесните усещания и от историята на живота. Въз основа на тях интерпретираме дадена ситуация, например дали околната среда или друг човек са безопасни.

Какви са основните емоции?

Основните емоции са онези чувства, които започват да се разклоняват от приятни и неприятни усещания чрез преживявания в ранното детство. Подобни преживявания са присъщи на човешката природа, така че човек може да си помисли, че това е причината донякъде да изпитваме тези емоции по сходен начин. Ние нямаме емоции просто за забавление; те са за оцеляване. Емоциите направляват състоянието ни на възбуда и действията ни в дадена ситуация. От гледна точка на травмата е важно да се признае, че миналите преживявания могат да повлияят на емоционалните преживявания и интерпретацията на дадена ситуация. Например напрежението може да се интерпретира като силен страх.

Радост: Целта на радостта и удоволствието е да ни помогнат да се чувстваме по-добре и да се възстановим. Радостта и удоволствието ни подтикват към неща, които ги създават, и към социална принадлежност, както и към действия, които подпомагат

собственото ни благополучие и благополучието на другите. Радостта може да бъде активен ентузиазъм или пасивно задоволство; и двете са необходими.

Скърб: Скърбта е свързана със загубата и отпускането, но и с движението напред. Скърбим, когато нещо си е отишло или се е променило, но можем да скърбим и за нещо, което никога не сме имали или постигнали, например за липса на нещо в детството. Целта на скърбта е да ни помогне да спрем, да се отпуснем, но и да продължим напред, когато е необходимо.

Гняв: Гневът е свързан със защитата и поставянето на граници. Целта на гнева е да ни даде сила, смелост и решителност да действаме и да ни помогне да поставим граници, когато е необходимо. Неговата цел е да защитава нуждите ни, да ни помага да се вслушваме и да действаме според нуждите си.

Страх: Целта на страха е да защитава живота. Той ни помага да реагираме на опасност, като повишаваме състоянието на възбуда и се предпазваме от вреда. Страхът ни насочва да търсим безопасност, но когато е необходимо, може да провокира чувството на гняв, за да ни защити и предпази. Страхът е необходим, за да не поемаме вредни рискове и да не търсим опасни ситуации, например.

Срам: Срамът е социално чувство, чиято цел е да ни помогне да се държим по социално приемлив начин, за да можем да задоволим основната си потребност да се свързваме с другите и да бъдем част от "стадото", т.е. от общността. Срамът е болезнено чувство, въпреки че има важна цел. При травма срамът може да бъде изкривен и интернализиран като чувство за недостойнство. Противоположното на срама е състраданието към себе си - нещо, което може и трябва да се практикува.

Вината: Целта на чувството за вина е да ни подкрепи да действаме според собствените си ценности и морал. Вината ни помага да разпознаем, ако действаме против собствените си, чуждите или на околната среда нужди и ценности. Вината може да се нарече "брат на срама", но вината се фокусира конкретно върху действията, докато срамът засяга самия човек и неговата личност.

Любов: Целта на любовта е преди всичко оцеляването и продължаването на рода. Любовта на родителя към детето чрез привързаност и по този начин необходимостта да се грижи за него дава възможност за нов живот. Задачата на любовта е и връзката с другия и принадлежността.

Пакет умения: Разпознаване на емоции

Въведение

Трудностите в емоционалния живот могат да са резултат от комплексна травматизация. Вследствие на травмата разпознаването и изразяването на емоциите може да се окаже предизвикателство, а също така може да има трудности при управлението и регулирането на емоциите. Особено интензивните емоции могат да бъдат свързани с последиците от комплексната травма поради трудностите в регулирането. Въпреки това може да се появи и емоционално изтръпване, защото изпитването на емоции не е било безопасно през живота. Ако историята на човека

включва многобройни вредни преживявания в детството, нормалните етапи на развитие могат да останат непълни поради тези причини. Освен това, ако средата и лицата, които се грижат за детето, не са му предоставили насоки за регулиране и моделиране на емоциите, може да се появят значителни недостатъци в разпознаването и регулирането на емоциите. Въпреки това като възрастен човек е възможно да се упражнява в разпознаване, изразяване и регулиране на емоциите. Различните карти с емоции са отлични инструменти за практикуване и подпомагане на дискусии за емоциите. Освен това е полезно да се спрем и да помислим как се усеща дадена емоция в тялото, какви мисли предизвиква и какви действия подтиква.

Задача: Емоции в тялото (Приложение 25)

Оборудване: Цветни моливи

Инструкции: Целта на задачата е да се замислите как се чувстват различните емоции и какви телесни усещания се изпитват. Изберете цвят за дадена емоция и оцветете частта от тялото, където се усеща тази емоция.

Упражнение за придобиване на умения: Класификация на емоциите

Оборудване: Карти с емоции, например карти с думи за емоции и карти с картинки на тема животни.

Картите с думи за емоции могат да бъдат разпечатани безплатно от уебсайта на Ryhmärenki, достъпен тук:

<https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/03/Emotion-Cards.pdf>

В интернет има няколко уебсайта с карти с картинки на тема животни, които могат да се изтеглят безплатно.

Инструкции: В групата се редувайте да избирате картичка с картинка и подходяща картичка с дума за емоция. Ако използвате само карти с визуални емоции, обсъдете колективно и определете изобразената емоция. След това намерението е да разсъждавате върху тази емоция по-задълбочено в групата, като използвате следните въпроси:

- Каква е целта на тази емоция и към коя основна категория емоции може да се причисли? Определянето на целта помага за категоризацията. Добре е, ако емоцията може да попадне в няколко различни основни категории емоции. Помислете защо това може да е така.
- Какво е телесното усещане за тази емоция? Как се усеща и в коя част на тялото се усеща?
- В каква ситуация може да възникне тази емоция? Какво действие предизвиква емоцията?

СЕСИЯ 8

МИСЛИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Започване: Сервиране на кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Емоции

Информационен пакет: Убеждения и автоматични мисли

Прекъсване за почивка

Пакет умения: Актуализиране на себе си

Упражняване на уменията: Проверяване и промяна на убежденията си

Задача: Основни убеждения

Упражнение: Медитация в планината

Затваряне: Обратна връзка и пеперудено пляскане

Цели

Целта на тази групова сесия е да се подобри разбирането за това как миналият опит влияе върху мислите ни и да помогне да се разбере как от своя страна те влияят на действията. Да бъдат разгледани убежденията и автоматичните мисли и да се предоставят стратегии за актуализиране на мислите. Освен това, да се насърчи идеята, че човек може да подходи към себе си с повече състрадание.

Специални функции

По време на груповата сесия се разглеждат мисли и убеждения, които е най-добре да се илюстрират с конкретни примери. Скицирането върху флипчарт може да помогне за визуализирането на тези концепции. Личните убеждения и автоматичните мисли могат да предизвикат чувство на срам и разглеждането на тези по-уязвими мисли може да е трудно в групов обстановка. Участието на фасилитаторите чрез споделяне на техни лични примери би могло да облекчи чувството на срам сред членовете на групата и да насърчи откритостта.

Информационен пакет: Убеждения и автоматични мисли

Какво представляват убежденията и автоматичните мисли?

Убежденията се отнасят до основните идеи за това как възприемаме себе си, другите и света. Убежденията произтичат от житейския ни опит, от това как са се грижили за нас и какво ни се е случвало. Травматичните преживявания могат да трансформират убежденията за себе си, другите и света в негативни представи, като например "аз не струвам нищо" или "светът е лошо място". Автоматичните мисли са мисли, основани на тези убеждения, например: "Никой няма да се интересува от това, което имам да кажа." Автоматичните мисли идват на ум почти автоматично и могат да окажат силно влияние върху поведението, ако тези мисли не бъдат разпознати.

Що се отнася до травмата, убежденията и автоматичните мисли функционират също като стратегии за оцеляване. Ако едно дете не получава адекватна грижа, то може да започне да вярва, че не заслужава да се грижат за него. Ако емоциите на младия човек се пренебрегват, той може да започне да вярва, че чувствата му са незначителни. За оцеляването донякъде е по-полезно да се насочи негативното отношение към себе си, а не към лицата, които се грижат за него, защото човек все още се нуждае от тях. Ако не можем да избягаме от травмиращата ситуация, тези вярвания ни предпазват при справянето с нея, когато е продължителна.

Задача за размисъл: Как вярванията ни влияят?

Убежденията могат да се разглеждат като лещи, през които гледаме на света, другите хора и ситуацияите. В тази задача за размисъл разгледайте конкретна ситуация, например посещение при лекар. След това изберете отрицателно и положително убеждение, например "Аз съм безполезен" и "Аз съм ценен". След това обсъдете заедно как тези убеждения биха повлияли на ситуацията. Обмислете как е преминало посещението при лекаря с отрицателното убеждение и след това с положителното. За тази задача за размисъл може да е полезно използването на флипчарт и горното описание.

Пакет умения: Актуализиране на себе си

Въведение

Въпреки че убежденията и автоматичните мисли са дълбоко вкоренени, все още е възможно да ги актуализирате. Първата стъпка е да започнете да разпознавате вредните си убеждения и автоматични мисли. След като ги разпознаете, помислете дали е допустимо да ги актуализирате.

Обучение за придобиване на умения: Верижна обработка на мислите

Убежденията и автоматичните мисли могат да бъдат актуализирани чрез "верижна реакция". Поставете думите "Презрителен - Критичен - Неутрален - Нежен" последователно на флипчарт. Помолете членовете на групата да дадат примери за презрителни убеждения или автоматични мисли и ги свържете във верига, като използвате флипчарта.

Пример: "Аз съм пълен провал като човек" -> Критичен: "Аз съм донякъде провал като човек" -> Неутрален: "Понякога се провалям, а понякога успявам като човек" -> Нежен: "Аз съм добър такъв, какъвто съм."

Упражнение: Проверка и промяна на вашите убеждения

Презрително: Аз съм пълен провал като човешко същество

Критичен: Аз съм донякъде провал като човешко същество

Неутрален: Понякога се провалям, а понякога успявам като човешко същество

Нежен: Аз съм добър такъв, какъвто съм



Задача: Основни убеждения (Приложение 26)

Инструкции: Задачата включва размисъл върху основните убеждения на човека. Целта е да се идентифицират личните основни убеждения и да се практикуват стратегии за тяхното актуализиране.

СЕСИЯ 9

СИЛНИ СТРАНИ И РЕСУРСИ

Започване: Сервиране за кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Вярвания и автоматични мисли

Информационен пакет: Силни страни и ресурси

Прекъсване

Пакет от умения: Определяне на ресурси

Задача: Силни страни на характера и дърво на ресурсите

Задача: Събиране на песни за овластяване

Упражнение: Уникалният аз

Затваряне: Обратна връзка и пляскане на пеперуда

Цели

Целта на тази груповая сесия е да се идентифицират силните страни и ресурсите, като същевременно се практикува по-състрадателен поглед към себе си. Това е от решаващо значение за стабилизирането и лечението на травми, тъй като разпознаването на тези елементи може да улесни изграждането на по-позитивна представа за себе си. Идентифицирането на силните страни и ресурсите е от решаващо значение и от гледна точка на функционалността, тъй като укрепва чувството за способност и увереност в способността на човека да се справи. Това от своя страна улеснява ежедневието, ученето и работата.

Специални функции

В тази сесия има възможност да се направи преглед на по-ранните знания, ако членовете на групата смятат, че това е необходимо. По време на кръга за наваксване участниците могат да донесат карти със силни страни и въпросът може да бъде например "Коя силна страна използвахте по-специално днес или през тази седмица?"

Картите на силните страни могат да бъдат намерени например на [следния](https://mieli.fi/en/materials/strength-cards/) адрес: <https://mieli.fi/en/materials/strength-cards/>

Информационният пакет може да се проведе чрез групови дискусии или с помощта на флипчарт. Целта на информационния пакет е да се разсъждава върху значението на силните страни и ресурсите, както и върху потенциалните ползи от ориентирането към тях. Този път информационният пакет се фокусира върху задачите, които след това ще бъдат обсъдени колективно, а членовете на групата могат да споделят за задачите, колкото им е удобно.

Информационен пакет: Силни страни и ресурси

Силните страни могат да бъдат присъщите на даден човек положителни качества, способности или умения. Ресурсите са неща, които ни осигуряват енергия, положителни чувства и ни помагат да се справяме в ежедневието и дори в трудни

ситуации. Силните страни и ресурсите са индивидуални и могат да се променят с течение на времето и в различни житейски ситуации. Ориентирането към силните страни и ресурсите е част от подхода, чувствителен към травмата. Чрез идентифициране и подчертаване на силните страни и ресурсите се повишава благосъстоянието, създава се усещане за способност и устойчивост - съществени елементи при стабилизирането и лечението на травмата. Подчертаването на силните страни и ресурсите не означава да се игнорират предизвикателствата или неприятните неща. Ориентирането към силните страни и ресурсите действа като противовес на мисленето, ориентирано към проблемите и болестите, и освен това събужда и поддържа надеждата.

Силните страни могат да бъдат категоризирани по различни начини. Един от начините за това е чрез силните страни на характера. Силните страни на характера се основават на изследвания в областта на позитивната психология. По-специално Кристофър Питърсън и Мартин Селиман (Peterson, Seligman 2004) са изследвали силните страни на характера и са създали класификацията VIA, която включва 24 силни страни на характера. Тези силни страни са изначално положителни качества, които допринасят за добрия живот на самия човек и на другите, а също така имат морална стойност. Може да се счита, че всеки човек има около пет основни силни страни на характера, които са най-характерните за него. Идентифицирането на силните страни на характера повишава устойчивостта, подкрепя действията, основани на личните ценности, и по този начин увеличава усещането за смисъл на живота.

Пакет от умения: Определяне на ресурси

Задача: Силни страни на личността (Приложение 27)

Целта на тази задача е да се упражни разпознаването на силните страни на личността, като се използва списък със силни страни на характера. В тази задача можете да използвате и карти на силните страни. Целта е да разпознаете 5 основни силни страни на характера в себе си. След изпълнението на задачата можете да задълбочите разпознаването на силните страни на характера, като използвате следните въпроси:

- Кои силни страни на характера бихте искали да развиете в момента?
- Коя черта на характера е най-силна, когато правите нещо значимо за вас?
- От коя сила на характера се нуждаете, когато преживявате особено труден момент?
- Кои силни страни на характера се проявяват, когато общувате с близките си?
- Кои са силните страни на характера ви, когато сте в разгара на значителни промени?

Задача: Дърво на ресурсите (Приложение 28)

В това упражнение всеки рисува свое собствено дърво на ресурсите. Дървото на ресурсите съдържа силните страни на личния характер, ресурсите, както и бъдещите надежди и мечти. Целта е да се идентифицират силните страни и ресурсите, както и да се увеличи надеждата за бъдещето. В края на упражнението, ако желаят, лицата могат да представят своето дърво на ресурсите пред групата.

Задача: Списък на песните за зареждане (Приложение 29)

По време на предстоящата сесия ще се проведе кръг от песни за овластяване, в която всеки участник ще представи песен, която му носи енергия и сила. Всеки участник си мисли за своя „песен на силата“ и я записва на хартия.

СЕСИЯ 10 ЗАТВАРЯНЕ

Започване: Кафе и кръг за наваксване

Начални упражнения: Упражнения за ума и тялото и кръг за наблюдение

Преглед: Обобщение за цялата група

Прекъсване за почивка

Задача: Кръг на песни за сила

Упражнение: Фотографии за овластяване

Разпространение на сертификати

Затваряне: Обратна връзка и пляскане на пеперуда

Цели

Целта на заключителната групова сесия е да се приключи и отбележи колективният групов процес. Освен това тя има за цел да подчертае силните страни и ресурсите и да остави положително впечатление в съзнанието на членовете на групата.

Специални функции

Заключителните срещи по проекта SÄRÖ включваха торта и кафе, преглед на груповите сесии, изпълнение на избрани песни и фотосесия, в която се подчертават силните страни и ресурсите. Понякога, в зависимост от предпочитанията на групата, заключителната сесия може да включва дейности като събиране около огън в гората или барбекю. Последната сесия действа като заключителна церемония, на която се раздават индивидуални сертификати за участие, като се признава и поздравява всеки член. Тези сертификати служат като положително свидетелство за свършената работа и за края на групата.

"Сертификатите често служат като противовес на наситените с проблеми документи, които често се изготвят в много институции. Ритуалите и празненствата са от ключово значение, когато човек е на път към промяна, освобождава се от проблемния си разказ и започва да изгражда алтернативна история." (Morgan 2000)

Задача: Кръг на Power - песента

Пуска се плейлиста с всички песни на силата, събрани от последната сесия, като всеки член може да сподели историята на избраната от него песен, преди тя да бъде пусната. Участниците обсъждат кога за първи път са чули песента и защо тя е значима за тях.

Упражнение: Изтъкване на силните страни във фотографията

Материали: Фотоапарат Polaroid (например)

При това упражнение се провежда фотосесия с цел да се подчертаят силните страни и ресурсите на всеки член. Всеки участник се фотографира индивидуално, но участието му е доброволно. По време на фотосесията лицето определя как иска да бъде видно. Дискусиите включват мястото, където участникът иска да се снима, и начина, по който желае да изглежда на снимката. След разговора фотосесията се провежда с нежен и позитивен подход. След като снимката бъде обработена, тя се разглежда с любезна и положителна перспектива, като се практикува по-позитивно самовъзприемане. Участникът получава възможност да запази снимката или снимките за спомен от групата.

В затворническа среда, в проекта SÄRÖ, фотосесията се провежда с помощта на фотоапарат Polaroid с разрешението на началника на затвора. Участниците са помолени за съгласие за фотографиране, а снимките са направени съгласно указанията, за да се избегне показването на устройства за наблюдение или изгледи на открито, като често за фон е използвана бяла стена или дъска.

Разпространение на сертификати

Раздаването на сертификатите беше предварително подготвено от фасилитаторите на SÄRÖ. Наред с общото описание на групата, всеки участник имаше индивидуален текст върху сертификата си. В този персонализиран раздел се изтъкват положителните качества на участника и се подчертава конкретният му принос към групата. Раздаването на сертификатите беше последвано от ритуален процес, при който всяко лице беше извикано по име, за да получи своя сертификат. При получаването на сертификата те бяха поздравявани с ръкостискане и аплодирани.

ИЗТОЧНИЦИ

Уебсайт Mentalhub.fi <https://www.mielenterveystalo.fi/en>

Уебсайт Ryhmärenki <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2019/03/Emotion-Cards.pdf>

Уебсайт Mieli ry <https://mieli.fi/en/materials/strength-cards/>

СПОРАЗУМЕНИЯ

Морган, Алис, Какво е наративна терапия?: Лесно за четене въведение. Dulwich Centre Publications, 2000 г.

Peterson, C., and Seligman, M. E. P. (2004). Силни страни на характера и добродетели: Класификация и наръчник. Вашингтон, окръг Колумбия: Американска психологическа асоциация

ДИГИТАЛНО РЪКОВОДСТВО НА ФАСИЛИТАТОРА ПО ПРОЕКТ TRUST ЗА ПРИЛАГАНЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА ОТ МОДЕЛА НА СТАБИЛИЗИРАЩА ГРУПА С 10 СЕСИИ

ЧАСТ 3 ИЗБОР НА УПРАЖНЕНИЯ

ЧАСТ 3 съдържа набор от упражнения, които могат да се използват по време на прилагането на модела на стабилизираща група с 10 сесии.

Освен това има различни формуляри, които могат да бъдат полезни при прилагането на модела на стабилизираща група с 10 сесии. Тези формуляри са свързани например с интервюирането, оценяването и събирането на обратна връзка.

КРАТКО РЕЗЮМЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА

В тази част на НАРЪЧНИКА ще намерите различни упражнения, които могат да се използват в груповите сесии. Подробни описания, предназначение и цел на всяко упражнение можете да намерите по-долу в приложенията.

Упражнения за ума и тялото (Приложение 1)

Целта на упражненията "ум-тяло" е да се отпусне тялото чрез синхронизиране на дишането и генериране на движение, да се засили връзката ум-тяло и да се почувства връзка с другите в групата чрез споделяне на ритъма на дишане и движение. Вместо тези упражнения е достатъчно всяко движение, което може да се съчетае с дишане. Упражненията ум-тяло също така регулират нивата на възбуда и помагат да се съсредоточите върху настоящия момент. Тези упражнения са използвани като встъпителни упражнения за груповите сесии, като на всяка сесия постепенно се добавя по едно ново движение, така че до 5-ата сесия цялата последователност от движения да стане позната.

Кръг за наблюдение (Приложение 2)

Целта на кръга за наблюдение е да се спрем и да се съсредоточим върху себе си, върху друг човек и върху групата, като си помогнем да идентифицираме собствените си чувства, мисли и телесни усещания. Освен това целта на кръга за наблюдение е да отрази емоциите на групата, да установи свързаност, да регулира нивата на възбуда и да се концентрира върху настоящия момент. Това упражнение е използвано като въвеждащо упражнение.

Упражнение "Напрежение-отпускане" (Приложение 3)

Дълбоката релаксация понякога може да бъде предизвикателство. Това затруднение може да се дължи на разнообразни невро-психични състояния или на преживяна травма. Увеличаването на напрежението в мускулите преди отпускането им може да улесни разпознаването на релаксацията в тялото. Това упражнение може да помогне за освобождаването от трудни емоции, като например тревожност.

Упражнение с анти-стрес топка и безопасен камък (Приложение 4)

В първата част за упражнението за освобождаване на напрежението се използва анти-стрес топка. Освен това се визуализира, че негативните емоции или дискомфорт могат да се прехвърлят върху топката. Използването на топката може да улесни изпълнението на упражнението за освобождаване на напрежението. Във втората част се засилва чувството за безопасност и благополучие, като се използва камък като котва за безопасност.

Сканиране на тялото (Приложение 6)

Целта на сканирането на тялото е да се подобри връзката между ума и тялото, да се подпомогне идентифицирането на телесните усещания и да се затвърди присъствието в настоящия момент. Сканирането на тялото може също така да помогне да се съсредоточите върху дадена ситуация или задача и да успокои свръхактивната нервна система. Сканирането на тялото може да е по-лесно от упражненията, които се правят изцяло в ума и върху които може да е трудно да се концентрирате.

Упражнения за дишане (Приложение 7)

Дишането е автоматично, но може да се регулира. То е най-простият начин за възстановяване на физическото и психическото равновесие, регулиране на нивата на възбуда и успокояване на емоциите. Целта е да поемете достатъчно въздух, но не прекалено много кислород, и да издишате въглероден диоксид. Ако дишането остане повърхностно, това може да се отрази неблагоприятно на благосъстоянието на човека.

Упражнения за закотвяне (Приложение 8 и 9)

Упражненията за закотвяне, с или без камък, помагат за възстановяване нивата на възбуда до границата на поносимост. Упражнението за закрепване успокоява нервната система, но чрез ускоряване на темпото може да повиши и нивата на възбуда. Котвата служи като напомняне за настоящия момент и безопасността в него, като по този начин засилва присъствието и сигурността в настоящето.

Упражнения за въображение

Съществуват различни образи и упражнения за медитация, като например медитацията в планината (Приложение 12), лечебното езеро (Приложение 13), листата в потока (Приложение 14) и уникалното Аз (Приложение 15). Целта на тези упражнения е да се практикува спиране, релаксация и успокояване. Използването на различни мисловни образи (като планина, езеро или безопасно място) може да засили представата за себе си, безопасността и силните страни. Съсредоточаването върху мисловни образи може да е предизвикателство, но това е умение, което може да се развие. Способността за спиране и изследване на емоциите, без да се разчита на мисловни образи, се засилва с увеличаване на преживяванията за присъствие и безопасност. Ако затварянето на очите се усеща като трудно или опасно, фасилитаторите могат да насочат лицата да гледат надолу към пръстите на краката си или към пода, за да продължат да се концентрират върху себе си и упражнението.

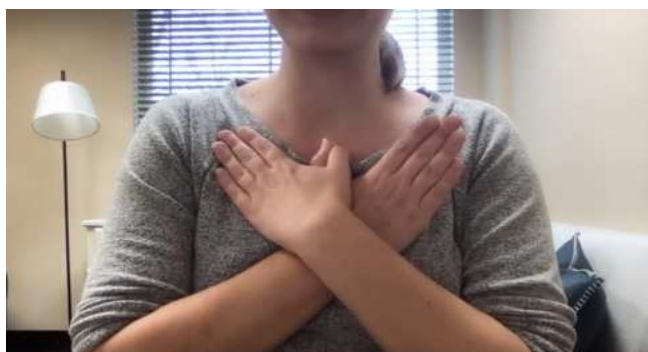
Игри: Рими, балони, игри с пляскане (Приложение 16)

Целта на тези игри е да донесат радост, смях и раздвижване на тялото. Тези игри повишават нивото на възбуда в групата и релаксират тялото. Може да е полезно да се определи време за тези игри, когато членовете на групата се чувстват уморени, имат

трудности с фокусирането или за пренастройване на ситуацията при преминаване към друга тема. Игрите могат да се справят и с безпокойството, като позволяват освобождаване на излишната енергия чрез движение и смях.

Пеперудено пляскане (прегръдка на пеперуда)

При това пляскане, наричано още прегръдка на пеперуда, ръцете се поставят кръстосани върху гърдите, като се образува "пеперуда", и след това гърдите се потупват. Това предизвиква вибрации, успокоява нервната система, регулира нивата на възбуда и засилва чувството за безопасност. Освен това е добър начин за изразяване на самооценка или комфорт. Това упражнение се използва за приключване на груповите сесии.



Упражнение за безопасно място (Приложение 10)

Упражнението "Безопасно място" има за цел да създаде мисловен образ на безопасност, да възстанови усещането за безопасност в ума и тялото и чрез образи да упражни разпознаването и укрепването на вътрешната безопасност. Чувствата се използват като опорни точки. Това упражнение може да помогне при чувство на несигурност, предизвикано от травматични спомени. Ментализирането на безопасността може да не е лесно, тъй като безопасността може да не е била преживяна и да действа като напомняне за травма. На членовете на групата трябва да се напомни, че съсредоточаването и създаването на мисловни образи в група може да е трудно и че може да е по-лесно да се направи, когато са сами. Безопасното място може да се планира и на хартия, за да се подпомогне упражнението за мисловни образи.

Упражнения за границите (Приложение 11)

Упражненията за определяне на границите укрепват връзката между ума и тялото и помагат за конкретното определяне на телесните граници. Очертаването на границите в ума и самодокосването успокояват нервната система, но могат да послужат и като напомняне за травма. Определянето на границите е добре да се прави, докато се вслушвате в себе си, и не всяка област трябва да се докосва. Използването на лента или въже помага да се визуализира личното пространство и да се разбере къде е границата спрямо друг човек. След като разпознаете тези граници, практикуването на тяхното поставяне става по-лесно.

Разклащане

Естественият начин на бозайниците да се възстановят от силния стрес е чрез тръскане или мускулни потрепвания. Разклащането на тялото може да помогне да се освободите от неприятните мисли или емоционални състояния. Освен това разклащането повишава нивото на възбуда чрез движението на тялото.

Упражнения за въвеждане

Въвеждащите упражнения, като например упражнението "Линия" (Приложение 5), имат за цел да изградят доверие и чувство за принадлежност. От съществено значение е да се подберат упражнения, които са лесно достъпни и не са прекалено лични, тъй като социалната тревожност е често срещана в целевата група. Също така може да е препоръчително да не ги обозначавате изрично като упражнения за запознаване или игри за изграждане на група, тъй като тези термини могат да предизвикат негативни асоциации. Затова използвахме само обикновения термин "упражнения".

ПОДРОБНО ОПИСАНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА

Приложение 1: Упражнения за съзнанието и тялото (последователност от движения)

Поза "планина" (тадасана)

Предназначение: Основа за всички стоящи пози, заземяване, подобряване на стойката и равновесието и центриране.

Застанете с крака на ширината на бедрата. Ръцете ви могат да бъдат покрай тялото или събрани с длани пред гърдите. Вдишайте, като броите до три, издишайте, като броите до три, и повторете това три пъти. Поддържайте същия ритъм на дишане по време на всички пози.

Поза "Дърво" (vrikshasana)

Предназначение: Успокоява и подпомага концентрацията.

Застанете с крака на ширината на бедрата. Прехвърлете тежестта си на десния крак и поставете петата на левия крак срещу глезена или стъпалото срещу подбедрицата или бедрото, без да го поставяте върху колянната става. Можете да изнесете ръцете си на височината на раменете, с длани напред. Освободете позата и я повторете от другата страна.

Поза "Воин 1" (вирабадхадрасана)

Предназначение: Освобождаване на напрежението в дълбоките мускули на таза и гърба, енергизиране, освежаване, загаряване на тялото и укрепване на краката.

Застанете с крака на ширината на бедрата. Стъпете с левия си крак далеч напред и свийте коляното, като леко завъртите пръстите на десния крак навън. Протегнете ръце към небето, с длани, обърнати навътре. Освободете позата и я повторете от другата страна.

Поза "Воин 2" (вирабадхадрасана)

Цел: Разтваряне на бедрата, укрепване на ръцете, краката и раменете, укрепване на вътрешната сила и смелост.

Направете крачка напред с десния крак, като подравните коляното и глезена. Пръстите на левия крак са насочени леко напред. Изнесете ръцете си на нивото на раменете, дясната напред, а лявата назад. Запазете погледа си напред. Освободете позата и я повторете от другата страна.

Поза "Орел" (гарудасана)

Цел: Активиране на връзката между мозъчните полукълба, активиране и разтягане на спираловидните линии на тялото.

Застанете с крака на ширината на бедрата. Изнесете десния си крак отпред над левия. Подведете лявата си ръка под дясната и кръстосайте ръцете си в лактите; можете да използвате палеца си за опора, за да държите ръцете си заедно. Освободете позата и я повторете от другата страна.



Приложение 2: Кръг за наблюдение

Това упражнение може да се прави както в изправено, така и в седнало положение. Тук упражнението ще бъде описано в седнало положение.

Ако е възможно, седнете на стол, като гърбът ви е подпрян на облегалката, а краката ви са на пода. Усетете опората под краката си, опората на седалката под бедрата си и облегалката срещу гърба си. Ако усетите напрежение, дайте си разрешение да се отпуснете и да освободите напрежението. Ако е възможно, затворете очи.

Направете няколко дълбоки вдишвания. Не е необходимо да броите вдишванията, но ритъмът на дишане може да бъде спокоен, а издишването - още по-спокойно. Дишайте спокойно със собственото си темпо. Вдишвайте лек, богат на кислород въздух през носа си и издишвайте въглероден диоксид през устата си.

Можете да помислите за проветряване на белите дробове. Сега имате възможност да направите пауза, да си поемете дъх, да издишате и да обърнете внимание на себе си.

Наблюдавайте се неутрално, без да се осъждате. Няма правилен или грешен начин на действие. Подхождайте към себе си с любопитство и нежност.

Забележете какво е физическото ви състояние, как се чувства тялото ви днес. Имате ли някакво напрежение или болка в някоя област? Какво е качеството на дишането ви и какъв е сърдечният ви ритъм? Чувства ли се някоя част от тялото ви тежка или неспокойна? Настройте се на тялото си и на телесните си усещания. Запитайте се: "Как се чувства тялото ми в момента и има ли нужда някоя част от тялото ми от специално внимание?". Прегледайте тялото си от главата до петите. (Ако има повече време, инструкторът може да изрази различните части на тялото.)

След това наблюдавайте мислите, които имате, или дали съзнанието ви е празно. Какъв е сегашният ми мисловен модел? Мога ли да съсредоточа мислите си или през ума ми преминават различни мисли? Придържам ли се силно към определена мисъл?

Какви чувства изпитвам или не чувствам нищо в този момент? Удовлетворен ли съм, или има нещо, което ме притеснява? Направете наблюдения върху себе си като цяло и помислете дали има нещо, което можете да оставите в този момент.

Отворете очи и погледнете с любопитство и нежност човека до вас. Направете наблюдения върху него. Какво би могло да бъде настроението му? Поздравете го и след това погледнете човека от другата страна. Сега вниманието ви е насочено към другия, а не към вас. Как се чувства другият човек?

Сега прехвърлете наблюденията си върху цялата група. Погледнете любопитно и внимателно всички членове на групата. Какво може да е общото ни настроение днес?

Приложение 3: Упражнение "Напрежение-отпускане" (прогресивна мускулна релаксация)

Заемете удобно седнало положение, като стъпалата ви са здраво стъпили на пода. Усетете опората на стола върху гърба си и седалищните си кости върху седалката. Можете да затворите очи или да погледнете надолу. Съсредоточете се върху себе си в този момент и наблюдавайте тялото си. Какво е то в момента? Има ли зони на напрежение или стягане? Не е необходимо да променяте нищо; просто правете наблюдения върху тялото си в настоящия момент.

Започнете да се фокусирате върху краката си и напрегнете всички мускули на краката си. Напрегнете седалището, бедрата, прасците и стъпалата; свийте и пръстите на краката си. След това се наведете напред, като напрегате коремната и гръдната област. Можете да се свиете изцяло, така че цялата ви средна част да е напрегната. Също така напрегнете ръцете си, свийте ги в юмруци и вдигнете раменете си към ушите. Накрая напрегнете мускулите на лицето си, като се почешете. Ще усетите как цялото ви тяло се напрега.

След това съзнателно освободете напрежението и отпуснете цялото си тяло. Можете да се отпуснете колкото е възможно повече, но все пак останете седнали. Всички мускули се отпускат. Ръцете ви са отпуснати, раменете са отпуснати и спуснати,

коремната и гръдната област са отпуснати, краката ви се опират на стола и дори мускулите на лицето ви са отпуснати. Можете да повторите това упражнение три пъти.

След третия път се изправете и се върнете в твърдо седнало положение, като поддържате тялото отпуснато. Отново наблюдавайте тялото си. Забелязвате ли някакви разлики?

Упражнение за заземяване

Заземяването означава прости методи, които можете да използвате, за да си помогнете, когато искате да се дистанцирате от силни емоции или импулси за действие (като гняв, тревожност, срам, желание за наркотици, самоубийство).

Заземяване в седнало положение

Заемете удобна позиция. Поемете дъх. Ако е възможно, поставете краката си на пода, така че да усещате, че те поддържат седящата ви позиция. Позволете на тежестта ви да се опира на пода и на стола, доколкото е възможно. Усетете как стъпалата на краката ви се опират в пода. (По същия начин можете да усетите как стъпалата на обувките ви се опират в пода, ако носите обувки). Ако искате, можете да движите краката си по пода, за да подсилите усещането. Сега сте тук (назовете мястото, тази дата и година).

Ако искате, можете да усетите как седите на стола. Ако е възможно, можете да проверите позицията си на седене. Усещате ли как е разпределена тежестта ви спрямо средната линия на тялото, има ли повече тежест от двете страни? Можете да усетите тялото си с малко движение настрани.

Може да направите наблюдения върху раменете си и връзката на главата със средната линия на тялото. Можете да усетите къде са ръцете ви: в скута, на подлакътниците на стола или на масата. Сега сте тук.

По всяко време можете да се върнете, за да потвърдите присъствието си в тази стая, като се върнете към тези наблюдения. Можете да го направите, без другите да го забележат.

Приложение 4: Упражнение със стресова топка и безопасен камък

Изпълнявайте упражнението както в изправено, така и в седнало положение, но ако сте в седнало положение, дръжте краката си здраво стъпили на земята. Усетете позицията си: усетете пода, който поддържа стъпалата ви, дръжте краката си на ширината на раменете и леко свийте коленете, не ги заключвайте.

Вземете анти-стрес топката в недоминиращата си ръка. Ако желаете, може да затворите очи. Започнете да стискате топката в ръката си, докато дишате. При вдишване стиснете топката, а при издишване я отпуснете в ръката си. Стискайте топката колкото се може по-силно, като си представяте, че освобождавате цялото напрежение и неприятни чувства от тялото си в топката. След това освободете топката при издишване. По време на вдишването визуализирайте топката като магнит, който привлича всички неприятни чувства от тялото ви през рамото, ръката, дланта и пръстите в топката. При издишване топката се освобождава и едновременно с това

неприятните чувства се освобождават от тялото и ума ви. Продължавайте да стискате топката в синхрон с дишането си. Можете също така да наблюдавате движението на топката и на ръката си. При вдишване си помислете за нещо неприятно, чувство или ситуация, която искате да пренесете в топката. Стиснете топката при вдишване и оставете чувството да премине от вас в топката. На издишване топката се освобождава и вие можете да се освободите от емоцията. Когато забележите, че ръката ви малко се изморява, а топката е изпълнена с напрежение и неприятни чувства, разтворете ръката си и пуснете топката. Нещата, които сте притискали в топката, сега са в нея и са далеч от вас.

След това вземете безопасният камък в доминиращата си ръка и се съсредоточете върху нея. В това упражнение безопасният камък представлява добрите чувства и сигурността, които търсите. Ако желаете, можете да затворите очи. Дръжте предмета в ръката си, почувствайте го и си представете, че той съдържа всички добри чувства, от които се нуждаете - сигурност, спокойствие, тишина и без напрежение или конфликти. Сега позволете на тези добри чувства да се излъчват топло от камъка в ръката, мишницата, рамото и в цялото ви тяло. Нека тези чувства се разпространят по цялото ви тяло, ум и сърце. Приемете това лечебно и добро чувство по начин, който е подходящ за вас в този момент. Позволете на доброто усещане да навлезе във вас с всяко вдишване. С всяко издишване освобождавайте остатъците от напрежението. Позволете на чувството за сигурност, спокойствие и добри емоции да се разгръща с всяко вдишване. Продължете да дишате по този начин няколко пъти. Когато почувствате, че сте готови да приключите, отворете очи и се върнете в настоящия момент.

Източник: Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019 г.)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab.

Допълнение 5: Упражнение на линия

В групата се образува въображаема линия в пространството. В единия край на тази линия е "абсолютно не", а в другия край е "определено да". Всеки член на групата се позиционира по линията според собственото си мнение. Упражнението има за цел да запознае, да обедини групата и да изгради доверие.

Въпроси:

Харесва ли ви да пукате балончета?

Обичате ли да попълвате кръстословици?

Обичате ли пикантна храна?

Случвало ли ви се е да заспите в училище или на работа?

Обичате ли изненадите?

Можеш ли да въртиш обръч?

Мечтател ли сте?

Източник: Преведено от: Ryhmärenki. <https://ryhmarenki.fi/>

Приложение 6: Упражнение за сканиране на тялото

Заемете удобна седяща позиция, като оставите краката си плътно на пода. Задната част на бедрата ви се поддържа от седалката, а горната част на гърба ви е опряна на облегалката.

Поставете двете си ръце в скута и оставете бедрата да подпират ръцете ви, като дланите ви са насочени нагоре, а гърбът на ръцете - към бедрата.

Позволете на дишането си да тече спокойно със собственото си темпо, без да полагате специални усилия за вдишване или издишване. По време на вдишването коремът се издига навън, а при издишването се спуска обратно надолу.

След вдишване и издишване направете кратка пауза преди следващото вдишване. Нека дъхът ви служи като котва по време на почивката. Ако мислите ви блуждаят и ви е трудно да се концентрирате, върнете фокуса си към спокойния ритъм на дишането.

Сега насочете вниманието си към лицето си. Нека лицето ви се отпусне. Освободете напрежението от челото си и оставете изражението на бузите си да се смекчи. Може да почувствате, че изражението на лицето ви става спокойно.

Съсредоточете се върху горната част на врата и раменете. Позволете на раменете да паднат по време на издишване. Не е необходимо да ги държите нагоре и можете да усетите как се спускат тежко и спокойно. Горната част на врата се отпуска и може да усетите освобождаване на напрежението в задната част на главата.

Усещането за топлина и мекота може да се разпространи от горната част на шията към раменете и след това надолу към предмишниците. Насочете вниманието си към предмишниците, които лежат в скута ви. Те се чувстват тежки и спокойни. Това усещане се разпространява от гърба към предната част на предмишниците и надолу към лактите. Дланите ви се чувстват тежки и спокойни в скута ви, а усещането за спокойствие бавно се разпространява от горната част на гърба надолу към пръстите. Вдишвайте и издишвайте свободно, като се успокоявате заедно с усещането за спокойствие. Винаги се връщайте към дишането, ако мислите ви започнат да се отклоняват.

Сега усетете как горната част на гърба ви опира в облегалката. Чувствате едновременно спокойствие и тежест в горната част на гърба си, докато гърдите ви се издигат и спускат спокойно в ритъма на дишането ви, чувствайки се леки. Дишането е без усилие, а паузите по време на дишането са естествени.

Преместете вниманието си към долната част на гърба и надолу към задната част на бедрата. Може да почувствате спокойствие и тежест от долната част на гърба надолу към бедрата. Възможно е да усетите и топлина, дължаща се на подобреното кръвообращение при освобождаване на напрежението.

Насочете вниманието си към прасците, като усещате все по-голямо тегло в тях. Усещането се разпространява от прасците към глезените и надолу към ходилата. Стъпалата ви почиват на земята, а от прасците до стъпалата има усещане за тежест и спокойствие.

Сега си позволете момент на почивка. Освободете мислите си и бъдете в този момент, без да се притеснявате за следващия.

Приложение 7: Дихателни упражнения

Дишане в асансьор

"Дишане в асансьор" е дихателно упражнение, при което си представяте дишането си като асансьор, който се движи между различни етажи. Ето какви са стъпките:

- Вдишайте дълбоко, като напълните дробовите си с въздух - това е като да се качите с асансьора на последния етаж.
- След това изпуснете малко въздух - асансьорът се придвижва с едно ниво надолу и спира.
- След това направете леко вдишване, което ще накара асансьора да се движи отново. Издишайте - асансьорът се спуска на следващия етаж.
- Повтаряйте този процес, докато издишате целия въздух от дробовите си, сякаш асансьорът е пристигнал на най-ниския етаж или дори под мястото, откъдето сте тръгнали.

Това упражнение помага да дишате съзнателно в различните части на белите дробове и може да помогне за релаксация и успокояване на ума.

Източник: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody handbook - Body awareness as a resource. Пори: Университет за приложни науки Satakunta

Дихателно упражнение на Каратека

- Заемете стоеж на ширината на раменете, като стъпалата са здраво стъпили на земята. Направете малка крачка напред с левия си крак. Леко намалете тежестта си, като се уверите, че коленете ви са свити. Насочете бедрата си напред.
- Изтеглете лявата си ръка напред, като дланта е перпендикулярна на предната. Дясната ви ръка е вдигната на височината на гърдите, разположена отзад.
- Започнете с вдишване, а след това с продължително издишване изпънете дясната си ръка напред с изправена ръка и длан, обърната напред. Едновременно с това лявата ви ръка се огъва назад, но остава на височината на гърдите. Върнете се в първоначалната позиция, докато вдишвате. Повторете упражнението, например 3 - 5 пъти, след което сменете страните.
- За да намалите нивото на възбуда, е важно да удължите издишването в сравнение с вдишването. И обратното, ако се стремите да повишите възбудата, скъсете издишването в сравнение с вдишването.

Дишане на квадрат

- Можете да седите или да стоите. Заемете удобно и стабилно положение, като стъпвате здраво на земята. Направете наблюдения върху тялото си и дишането си.
- Визуализирайте квадрат пред себе си и поставете пръста си в горния ляв ъгъл на квадрата. Вдишайте, като броите до четири, и преместете пръста си на една страна до горния десен ъгъл.
- След това задръжте дъха си, пребройте до четири и преместете пръста си в долния десен ъгъл.
- Издишайте четири пъти и преместете пръста си в долния ляв ъгъл.
- След това отново задръжте дъха си за едно преброяване до четири и върнете пръста си в началната точка.
- Продължете да дишате по този начин, като броите до четири и движите пръста си по всяка страна на квадрата.
- Възможно е да забележите, че дишането ви става по-уравновесено и по-спокойно, а тялото и умът ви - по-спокойни.

Упражнение "Дишане с пръсти"

- Това упражнение изисква само собствената ви ръка. Можете да изпълнявате упражнението в изправено или седнало положение, като стъпвате здраво на земята.
- Вдигнете ръката си пред себе си, като дланта е обърната напред. Поставете показалеца си в основата на палеца върху външния ръб на дланта.
- Започнете да придвижвате пръста към върха на палеца в синхрон с вдишването, като спирате за момент на върха на палеца. След това, с издишването, продължете движението обратно към основата на палеца. Повторете това движение в синхрон с вдишването към върха на показалеца и с издишването към основата му. Преминете през всеки пръст на ръката си.
- Не забравяйте да удължите издишването. Това упражнение ще ви помогне да се отпуснете и да се съсредоточите върху дишането си, докато усещате движението на пръстите си.

Упражнение "Дишане - вулкан"

- Застанете с крака на ширината на раменете, като осигурите стабилна стойка.
- Съберете ръцете си на височината на гърдите (образувайки планина).
- Вдишайте, докато вдигате ръцете си нагоре, като държите дланите си заедно. Усетете как тялото ви се удължава докрай.
- Направете кратка пауза, а след това с издишване разтворете широко ръцете си и ги спуснете встрани, като се върнете в първоначалната позиция (планината). Повторете това упражнение 3 - 5 пъти. Не забравяйте да удължите издишването.

Приложение 8: Упражнение за закрепване без камък

Съсредоточете се върху обект в тази стая. Избягвайте обаче да избирате друг човек или нещо в него. Можете да стоите неподвижно, но внимателно да разгледате предмета, който сте избрали. Наблюдавайте всеки детайл от предмета. Обърнете внимание на неговия цвят, форма, евентуални шарки, които има, размер и текстура на предмета. Наблюдавайте детайлите на предмета спокойно. След това назовете в ума си три характеристики на предмета. Например, той е червен, малък и ръбест.

Сега затворете очи и се концентрирайте върху слуха си. Обърнете внимание на звуците в стаята. Вслушвайте се в различните звуци, независимо дали са тихи или силни, дали идват от вътрешността на стаята или извън нея. Изберете един звук, който ще слушате по-внимателно. Слушайте внимателно как звучи той: дали е високочестотен или нискочестотен, дали се повтаря или е променлив и дали ви е приятен или неприятен. След това назовете три характеристики на звука в ума си. Например, той е тих, нискочестотен и приятен.

След това се съсредоточете върху усещането си за допир. Докоснете нещо наблизо, например дрехите си, стол или маса. Внимателно го опипайте с ръка, като помислите как се усеща върху кожата ви. Разсъждавайте върху усещането за повърхността: студена или топла е, мека, твърда, грапава или гладка? След това назовете в ума си три характеристики на това как се усеща предметът или вещта. Например, тя е студена, твърда и гладка.

Отворете отново очи и погледнете избрания от вас предмет в стаята. Съсредоточете се върху качествата му и признайте, че се намирате в същата стая като предмета. Затворете очи и се вслушайте в избрания от вас звук. Съсредоточете се върху факта, че се намирате в стаята и слушате избрания от вас звук. Докоснете избрания от вас предмет и се концентрирайте върху факта, че присъствате в стаята с този предмет.

Източник: Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019 г.)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab

Приложение 9: Упражнение за закрепване с камък

Съсредоточете се върху камъка в ръката си. Вгледайте се в него и внимателно наблюдавайте всеки детайл, който забележите. Обърнете внимание на външния вид на камъка, на неговия размер и форма. Наблюдавайте повърхността му, цвета му и дали има някакви шарки. Опитайте се да запомните всички детайли на камъка. В съзнанието си назовете три негови качества. Например: "Той е сив, кръгъл и има светла ивица.

Затворете очи и се съсредоточете върху усещането на камъка в ръката ви. Усетете дали е студен или топъл. Също така усетете повърхността на камъка върху дланта си, дали е гладка или има вариации, както и дали има остри ръбове. Продължавайте да

изследвате, докато усетите всеки детайл от камъка. Можете също така да усетите камъка върху ръката и бузата си, за да определите дали се усеща различно върху различните части на тялото ви. Отново назовете три признака, свързани с чувството за допир, като например: "Той е студен, грапав и твърд."

Съсредоточете се отново върху камъка в ръката си. Погледнете камъка и го почувствайте в ръката си, като си припомните качествата, които сте определили за вашия камък. Концентрирайте се върху факта, че сте в една и съща стая с този камък точно тук и сега. След това прехвърлете вниманието си върху стаята, в която се намирате. Вслушайте се в звуците в стаята, огледайте се наоколо, за да наблюдавате какво друго има в стаята, и вдишайте бавно през носа си, усещайки ароматите в стаята. Съсредоточете се върху факта, че сте тук и сега.

Източник: Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019 г.)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab

Приложение 10: Упражнение за безопасно място (Убежището)

Можете да затворите очите си, ако това е добре за вас. Изпълнението на упражнението със затворени очи често е по-лесно, но можете да гледате и надолу към пода. Помислете за място или ситуация, които ви карат да се чувствате спокойни и в безопасност. Това може да бъде както реално място, така и история, свързана с добри спомени. Може да е сред природата, в собствения ви дом или на място от детството ви. Можете да изберете и измислено място, което сте видели във филм или за което сте чели. Можете дори да създадете изцяло ново място във въображението си. След като изберете безопасното си място, представете си себе си там.

Припомнете си избраното от вас място или ситуация и си представете, че сте там. Огледайте мястото в съзнанието си и обърнете внимание на това, което виждате. Сами ли сте във вашето убежище, или има някой с вас? Има ли други хора или дори животни? Наблюдавайте заобикалящата ви среда и търсете подробности. Каква светлина има на това място? Наблюдавайте повърхностите, цветовете и формите, които виждате. Сега се съсредоточете върху по-малките детайли. Какви предмети можете да видите на това място? Как изглеждат те и какви характеристики имат? Нека това, което виждате, да засили усещането за комфорт във вас; нека ви отпусне.

Сега прехвърлете вниманието си към слуха. Вслушайте се в звуците на това място. Може да е тихо, може да звучи музика, може да чувате природни звуци или дори гласовете на любимите хора. Създайте слухов пейзаж на безопасното си място, който ви кара да се чувствате сигурни и спокойни. По същия начин забележете ароматите във вашето убежище. Кои аромати ви карат да се чувствате сигурни? Позволете на тези усещания да подсилят атмосферата, в която умът ви може безопасно да си почива.

Съсредоточете се върху усещането си за допир. Как се усеща въздухът в убежището ви? Слънцето ли топли или вятърът охлажда? Какво е усещането на краката ви - носите ли обувки, чорапи или сте боси? Усетете земята под краката си. Намерете нещо, което можете да докоснете във вашето убежище. Почувствайте го с пръстите и дланите си. Има ли нещо във вашето място, на което бихте могли да седнете? Седнете и оставете чувството на спокойствие да се засили и да се засили.

Дайте си разрешение да се чувствате по-сигурни. Позволете си да се чувствате по-добре и по-спокойни. С всяко вдишване вдишвайте атмосферата на това спокойно и безопасно място, а с всяко издишване позволявайте на спокойствието да се разпространи по цялото ви тяло. Забележете чувството за сигурност, което преобладава в тялото ви и ви стопля.

Бавно, когато сте готови и умът ви е спокоен, се сбогувайте със своето убежище със собствено темпо. Въпреки това вземете със себе си усещането за сигурност и топлия спомен. Върнете се към това време и място, но умът ви е спокоен. Всичко ще бъде наред и винаги ще можете да се върнете в убежището си, когато имате нужда от него.

На сигурно място можете да виждате, чувате, усещате и миришете точно това, което искате, което ви кара да се чувствате спокойни и сигурни. Вашето убежище не е задължително да бъде винаги едно и също; то може да се променя с течение на времето или да бъде различно в зависимост от вида комфорт, от който се нуждаете. То е мястото, където можете да отидете, когато пожелаете, и само с мисълта за него можете да се почувствате сигурни и спокойни.

Приложение 11: Упражнения за границите

"Рисуване" на границите

Легнете по гръб. В съзнанието си очертайте въображаема граница около себе си, като следвате контурите на тялото си. Във въображението си използвайте любимите си цветове и подходяща по големина четка. Започнете от върха на главата си, движете четката по едната страна на тялото си и продължете по целия път, докато не нарисувате пълна граница около себе си.

Ако има точка, която ви се струва, че се нуждае от допълнително укрепване, повторете я отново. Нарисувайте горната повърхност, като следвате извивките и контурите на тялото си. Обърнете внимание на всички промени в дишането си по време на упражнението.

Упражнение за граници – 1

Участниците се разделят по двойки и на всеки се дава парче тиксо или конец. Задачата им е да преценят колко близо биха допуснали непознат да се приближи до тях. Лентата или въженцето се поставят на пода, за да представят въображаемата граница, на която участникът би предпочел определено разстояние между него и непознат.

След като поставите границите, лицето, което е поставило лентата, остава на мястото си, а другият участник (неговата двойка) застава в точката, маркирана от лентата. Обсъдете какво е усещането, когато непознат застане в тази точка. Проучете какво е усещането, ако те се приближат или останат по-далеч. Ако желаете, можете да преместите лентата по-близо или по-далеч. Опитайте се да намерите точката, в която все още се чувствате безопасно и удобно. Можете също така да експериментирате какво е усещането, ако някоя двойка стъпи върху лентата и премине границата. Какви усещания възникват в тялото в тези ситуации?

Упражнение за граници - 2

Участниците застават далеч един от друг (единият в единия край на пространството, а другият - в противоположния). Те се споразумяват кой пръв ще започне да върви към другия. След това единият човек започва да върви бавно и спокойно към човека, който стои неподвижно в другия край.

Лицето, което стои неподвижно, трябва незабавно да каже "СТОП", когато приближаващият се човек се приближи твърде много, когато започне да се чувства неудобно или когато има някакво чувство на безпокойство. Лицето, което е вървяло към вас, ще спре веднага, когато го помолите.

След като кажете "СТОП", помислете как тялото ви реагира на ситуацията и какво би направило след това, ако му се позволи да действа. Помислете дали тялото ви вече е започнало да реагира. Какви усещания, чувства и мисли са се появили в момента, в който сте казали "СТОП"? Какви мисли или думи може да искате да изразите в този момент? Можете също така да експериментирате как ще се почувствате, ако лицето се отдръпне или се приближи още повече.

Упражнението може да се разшири, като се опитат различни подходи, например ако партньорът се приближи от различен ъгъл или ако се приближи от страни или отзад. Това може да разкрие, че границата може да е различна в зависимост от подхода. Упражнението може също така да се практикува с различна скорост или с различни изразения на лицето, като усмивка или сериозно изражение.

Източник: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody handbook - Body awareness as a resource.

Пори: Университет за приложни науки Satakunta

Приложение 12: Медитация в планината

Заемете удобна позиция на стола си, позиция, в която можете да се отпуснете спокойно, за предпочитане в неподвижно положение за десет минути. Усетете контакта със седалката на стола, която образува сигурна основа, върху която почивате и от която се издига горната част на тялото ви. Долната част на гърба, кръстът, горната част на гърба и шията ви образуват единна линия. Раменете падат надолу, отпуснати.

Оставете ръцете си да лежат внимателно от двете страни на торса, ръцете в скута или върху бедрата. И когато се почувствате удобно, оставете очите си леко да се затворят, съсредоточете вниманието си върху дъха си - усещайте всяко вдишване и издишване, просто наблюдавайте собствения си дъх, без да се опитвате да го промените или контролирате по какъвто и да е начин, като позволите на цялото си тяло да бъде спокойно. Седейки по този начин, почувствайте позата си и себе си като достойни, освободени, цялостни - точно в този момент.

Цялото ви същество отразява единството. Оставайки в това състояние, представете си в ума си най-високата планина, най-красивата планина, която някога сте виждали или можете да си представите. Оставете този образ да се задържи в съзнанието ви, като му позволите постепенно да се приближи и да се изостри.

Разгледайте размера и формата му, острия връх, който се издига към небето, стръмните или полегатите му склонове. Колко стабилен, неизменен и красив е той, за да го видите отдалеч и отблизо. Може би на върха на вашата планина има сняг, а по-ниско има растителност, дървета и храсти. Може би на върха има един остър връх или няколко по-ниски върхове и плата. Каквато и да е нейната форма, докато седите и си представяте тази планина, можете да наблюдавате всички нейни детайли, разпознавайки всички нейни характеристики.

И когато се почувствате готови, представете си как планината се слива със собственото ви тяло, така че вашето тяло, седящо тук, и планината, която блести в очите на ума ви, да станат едно цяло.

Докато седите тук, вие възплъщавате огромните размери, тишината и достойнството на планината. Вие се превръщате в планината, здраво вкоренена в земята, точно както краката ви са здраво стъпили на повърхността. Главата ви е острият връх на планината, поддържан от цялото ви тяло. Раменете и ръцете ви са склоновете на планината. Бедрата и краката ви са здравата основа, заземена в стола и пода. Усещайки стръмното издигане на планината в бедрата и гръбначния стълб с всеки дъх, докато седите непоколебимо, вие все повече се превръщате в дишаща планина.

Вие сте изцяло това, което сте, отвъд мислите и думите. Вие сте съсредоточени, спокойни и заземени. Седейки в това осъзнаване, докато слънцето наднича през облаците, светлината и сенките се сменят от миг на миг по тихите стени на планината. Денят се превръща в нощ, а нощта - в ден. Звездите, луната и слънцето се редуват да светят около планината. Макар че планината остава непоклатима, усещайки промените от миг на миг, тя остава непроменена през цялото време.

Докато сезоните се сменят и времето се променя от миг на миг, ден след ден, това, което остава, е спокойствието. Спокойствие, което е отвъд всички тези промени. През лятото планината има сняг само в най-високата си точка. През есента склоновете ѝ се кипрят с милиони ярки цветове. През зимата планината е покрита с бял сняг и лед. През всеки сезон гъста пелена от облаци обвива върховете ѝ, а мъгла и дъжд покриват склоновете ѝ.

Хората идват и се възхищават колко красива е планината. Тя остава необезпокоявана, съсредоточена върху своята същност. Облаците идват и си отиват. Посетителите идват и си отиват. Масивността и красотата на планината остават непроменени, независимо дали хората ги оценяват или не, и независимо от времето.

Независимо дали планината е покрита с облаци, видима или скрита, през деня или през нощта, тя си стои на мястото и остава самата себе си. От време на време около нея бушуват силни бури. Снегът, дъждът и вятърът я връхлитат с невероятна сила, но планината остава на мястото си. Настъпва пролетта, птиците пеят, цветята цъфтят, а потоците блъбукат, докато снегът се топи. Планината продължава своето стабилно съществуване; нищо не може да я накара да помръдне, независимо какво се случва на повърхността ѝ.

По същия начин ние, които седим и съзерцаваме, можем да преживеем планината в собствените си тела. Същата стабилност и тишина, независимо от това какво се случва в собствения ни живот от секунда на секунда, от миг на миг, година след година.

В живота си, в съзерцанието си, ние всеки момент усещаме малките и големите промени в природата, както и импулсите на ума. Преживяваме светли и тъмни моменти, усещаме напрежението и бурите във външния свят и в собствения си ум и тяло. Понасяме мрака, понасяме болката, точно както преживяваме моменти на радост.

И въпреки че преживяванията ни се променят от миг на миг, като се идентифицираме с планината по време на медитативното упражнение, можем да се свържем с нейната сила и стабилност и да я интегрираме в собствената си сила и стабилност. Присъщата ѝ мощ подкрепя скритата в нас сила. Тя превръща всеки момент във фокусиран умствен контрол. Тя ни помага да видим всички наши мисли и чувства, обсеесиите, които ни притесняват, емоционалните бури и кризи, защото всичко, което ни притеснява, прилича на променящото се време около планината. Въпреки че често го преживяваме като лично, не е необходимо да олицетворява никого.

Не е нужно да се опитваме да не мислим за бурите, с които се сблъскваме, но можем да ги приемем, да ги почувстваме, каквито и да са те, като им позволим да навлязат в съзнанието ни. Научаваме се да усещаме тишината по най-дълбокия начин и мъдростта, която живее в нас.

Планината ни учи на това и на много други неща, ако се вслушаме в нея. Ако усещате нещо от тази стабилност, докато седите тук сега, полезно е от време на време да я използвате по време на медитацията си, за да си напомняте какво означава да седите съсредоточено, спокойно, тук и сега, освободени в тишината. Можете да продължите това състояние на съсредоточеност свободно в собственото си спокойствие, толкова дълго, колкото искате, и да се връщате към него толкова често, колкото чувствате необходимост.

Източник: Silverton, S (2012).

Пробивът на осъзнатостта: Революционното лечение на стреса, тревожността и депресията. Watkins Publishing.

Приложение 13: Упражнение с образи от лечебното езеро

Представете си в съзнанието си красиво езеро в перфектна среда. Може би е в тиха гора, сгъсено в долина между планини или сред поляна. Въздухът е свеж и чист, точно толкова топъл, колкото желаете. Това е любимият ви сезон. Може би е пролетта, когато всички живи същества растат и разцъфтяват. Или зимата, когато земята е покрита с мека снежна покривка. Може би е бавно и спокойно лято или прохладен есенен ден.

Водата е красива и привлекателна. Повърхността на езерото може да е спокойна, нежно приемаща вода от дълбоки извори, отразяваща небето или дърветата над него. Водата може да тече и да се вълнува; може да е под водопад или в нея да се вливат потоци. Езерото може да е плитко или дълбоко, или и двете едновременно. То е възхитително за гледане, а чистият му, свеж аромат повдига духа. Безопасността и спокойствието му са толкова приятни, че усещате как то почти ви привлича към себе си.

Чувате около себе си възхитителни звуци: шумолене на дървета или трева на поляната, ромолене на вода, радостни звуци на малки животни и мелодични песни на птици. Обърнете внимание на това, което чувствате добре в тази среда. Наблюдавайте спокойно езерото си и обръщайте внимание на неговата форма, околност и дълбочина. Обърнете внимание дали в езерото има риби или виждате само чиста, сладка вода. Може би водата е блестящо синя, искрящо зелена или кристално чиста. Светлината играе по повърхността на водата, приканвайки ви да погледнете и да видите всичко.

Водата на вашето езеро ви приканва да се отпуснете, да се почувствате напълно доволни и в безопасност. Тя лекува, успокоява дори най-болното тяло и задоволява жадната душа. Тя освежава уморения ум. Тя е балсам за раните на душата.

След като си представите езерото, наблюдавайте го и приеми лечебната му енергия. Може да искате да седнете и да медитирате край езерото или да повъртите пръстите си във водата. Може да седнете във водата или дори да плувате в нея. Забелязвате, че водата в езерото всъщност е най-чудотворната вода, която някога сте виждали. Тя ви поддържа и не ви позволява да потънете. Докато седите във водата, можете да се облегнете на нея като на топла прегръдка; тя ви подкрепя. Тя подхранва и успокоява; възстановява силите ви. Чувствате прекрасно спокойствие и лекота в сърцето си. Изпитвайте го във всяко напрегнато и неспокойно кътче от себе си.

Нека водата отмие страховете и напрежението ви, бремето на срама и скръбта. Нека водата ви заобиколи, нека тече около вас и да ви освежи, отпусне и укрепи. Почувствайте как тя успокоява тялото, ума и сърцето ви. Можете да се задържите край езерото толкова дълго, колкото желаете.

Това е вашето езеро, създадено за вас, в което винаги можете да се върнете, когато пожелаете. Това е вашето специално място, източник на изцеление, надежда, спокойствие и комфорт, който облекчава ума ви и отпуска тялото ви. То е вашият собствен вътрешен източник на благополучие.

Източник: Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019 г.)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab.

Приложение 14: Упражнение за изобразяване на листата в потока

Затворете очи. Представете в съзнанието си бавно движещ се поток. Водата преминава през скалите, провира се между дърветата, спуска се в долината. От време на време по течението плува голям лист, носен от течението.

Представете си, че седите край реката в топъл, слънчев ден и гледате как листата, които са навлезли в потока, се носят покрай вас.

Обърнете внимание на собствените си мисли. Всеки път, когато забележите някаква мисъл, си представете, че тя е написана на един от тези преминаващи листа. Ако ви хрумнат думи, подредете ги върху листата. Ако се появят мисловни образи или картини, поставете ги директно върху листата.

Целта е да останете край потока и да оставите листата да се носят покрай него. Оставете реката да тече така, както тече, и оставете листата да покажат това, което показват.

Ако листата изчезнат или мисълта ви се отклони другаде, просто обърнете внимание на това. Ако забележите себе си в потока или върху листа, просто го приемете. Върнете се отново към потока, обърнете внимание на възникналата мисъл, напишете я на листа и оставете реката да отнесе листа.

Нека да продължим с това за няколко минути.

Източник: Mielen ry. Уебсайт на Oivamieli: https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Приложение 15: Уникалният аз - упражнение с образи

Напътствайте участниците да намерят удобна и спокойна позиция, например да седнат или да легнат върху постелка за упражнения.

"Аз съм уникален, никой друг на света не е като мен. Имам свои собствени черти; никой друг не говори, не се движи и не изглежда точно като мен. Дори пръстовите ми отпечатаци са само мои, докато другите имат свои собствени. Това, което съм отвътре, също е уникално. Това, което мисля или чувствам, е важно и значимо. Позволено ми е да бъда точно такъв, какъвто съм; дори не е нужно да се опитвам да приличам на другите. Дори когато понякога се колебая и се съмнявам, че съм важен, все пак мога да мисля, че въпреки всичко животът ми има огромна стойност.

И така, аз съм прекрасен, просто защото съществувам! Стойността ми не зависи от оценките, които получавам в училище, или от броя на наградите, които съм получил от хобитата си. Достатъчно е, че съществувам - точно такъв, какъвто съм - и съм невероятен. Не е необходимо да доказвам на никого чрез специални постижения или действия, че съм важен и ценен; достатъчно е, че съществувам.

Животът, който водя, е мой и затова е важен. Той не е животът на родителите ми или на някой друг. Никой друг не може да живее от мое име; аз мога да правя избори в живота си, аз съм експерт в собствения си живот. Имам право да правя грешки - всъщност грешки или неуспехи изобщо не съществуват; те са просто опит за учене! Мога да започна да поемам отговорност за собствения си живот и избори. Аз съм главният герой в живота си; животът ми има значение и аз имам свое място в този свят. Мога да се доверя на вътрешното си усещане, когато правя избор; Да, мога и съм способен! Животът продължава, когато дойде време за вземане на решения, и аз ще се справя и с тях. Мога да се хвана за смелостта и да продължа напред в интригуващия си живот.

"Аз съм ценен просто защото съществувам. Тъй като животът ми има такава стойност, никой няма право да ме наранява или да ми вреди. Аз съм герой в ежедневието си и ако е необходимо, държа на решенията и правата си пред другите, защото ми е отредено да живея щастливо и да се радвам на всеки ден.

Всъщност аз съм голямо чудо! Аз съм създаден като това чудо, точно както виждам, когато се погледна в огледалото. Когато си помисля, че съм прекрасна и забележителна, това предизвиква усмивка на лицето ми. Честно казано, дори бих могъл да направя няколко скока във въздуха, когато ме поласкае това чувство на удовлетворение! Колко рядко спираме да мислим за себе си? Неведнъж може би съм откривала само онези по-малко щастливи страни от себе си. Вярно е, че има аспекти от мен самия, които невинаги харесвам, но дори и така, аз съм важен човек и мога да мисля добри мисли за себе си - всеки ден.

В мен има много прекрасни черти, които стоплят сърцето ми, когато си помисля за тях. Топлината разширява усмивката ми и нежно щипе бузите ми, докато размишлявам за себе си. От бузите ми топлината се премества към носа и челото ми, нежно гали линията на косата ми и се превръща в приятно гъделичкане по раменете ми. Мисълта, че съм уникална личност, облекчава ненужното напрежение от раменете ми и имам чувството, че се отпускам и си почивам..."

Източник: Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020) Somebody handbook - Body awareness as a resource.

Пори: Университет за приложни науки Satakunta

Приложение 16: Игри

Рими Kanikani

Помолете участниците да застанат в кръг. Започнете играта, като размахате ръце близо до ушите си и кажете "каникани" (ако предпочитате, можете да кажете и

"каникана" или "банибани" и да промените движението). Стоящите до вас трябва също да размахат ръка откъм вашата страна на главата. Жестикулирайте така, сякаш подавате мимически своето "каникани" на някой друг в кръга, и кажете името му, докато го подавате. Сега този човек започва да размахва ръце и да пее "каникани". Стоящите до него трябва да останат в синхрон и да внимават. Ако някой от стоящите до него не започне да маха с ръка, когато му се подаде "каникани", той отпада от играта.

Игра с балони

Целта е да задържите балона във въздуха възможно най-дълго, след като е бил надут и хвърлен във въздуха. Можете да добавите правила, като например да удържите балона само с лявата си ръка, за да направите играта по-предизвикателна и забавна.

Игра с пляскане

В различните игри може да се използва пляскане, тупане или други ритмични звуци, издавани от тялото.

В кръга можете да започнете да предавате съобщение чрез пляскане. Първият човек се обръща наляво или надясно и предава съобщението чрез еднократно пляскане. Следващият човек може да продължи в същата посока, като се обърне и плясне веднъж, или да смени посоката, като се обърне в другата посока и плясне два пъти. Ако искате, можете да добавите възможността да "хвърлите" пляскането към някого от групата, като насочите пляскането към него. След това получателят решава дали да го подаде наляво или надясно, или да го хвърли към някой друг от групата.

Източник: <https://leikkipankki.fi>

Приложение 17: Историята на антилопата Анди

Антилопата Анди беше излязла със стадото си в саваната. По-рано Анди беше наранил крака си и това все още го притесняваше. Стадото спря да пие край водата. Антилопите забелязаха, че в далечината ги дебне лъв. Те прецениха ситуацията, сетивата им се изостриха, мускулите се напрегнаха, а сърдечният им ритъм леко се увеличи. Виждайки, че лъвът е все още далеч, те останали бдителни, но продължили да пият. Когато лъвът се приближил и ги нападнал, сърдечният ритъм на антилопите се увеличил още повече, кръвта циркулирала по-бързо и те започнали да бягат. Въпреки това кракът на Анди го болеше и той изоставаше. Лъвът го настигна. Анди се опита да се бори с всички сили, за да избегне ноктите на лъва. Точно когато лъвът се канеше да го удари, Анди се олюля, сърдечният му ритъм се забави и гърдите му едва се повдигнаха. Лъвът, мислейки, че жертвата му е мъртва, започна да носи Анди към бърлогата си, където го очакваха гладни малки. Когато лъвът наближил бърлогата и чул малките си, хватката му върху Анди леко се отпуснала. Тогава Анди дошъл в съзнание, скочил на крака и се отърсил. Анди избяга спринтьорски и стигна на безопасно място при собственото си стадо.

ПОДБОР НА ФОРМУЛЯРИ И ВЪПРОСНИЦИ

По-долу ще намерите разнообразни формуляри, които могат да ви бъдат полезни при прилагането на модела на стабилизираща група от 10 сесии. Тези формуляри са свързани например с интервюирането, оценяването и събирането на обратна връзка.

Приложение 18: Образец за интервю

ВЪПРОС	ОТГОВОР
Представяне на проекта: Какво знаете за този проект? Разкажете за проекта.	
Мотивация: Какво ви накара да се заинтересувате от групата? Нека да поговорим за целите и съдържанието на групата. Какво е мнението ви за обучението за придобиване на умения? Каква информация вече имате по темата за травмата?	
Ангажираност: Каква е настоящата житейска ситуация и чувството ви за сигурност в момента? Какво е текущото ви ниво на справяне? Занимавате ли се с някакви редовни дейности и успявате ли да се справяте с тях? Как обикновено реагирате на житейски промени или кризи и как това може да повлияе на участието ви в групата? Има ли нещо очаквано по време на груповите сесии? В състояние ли сте като цяло да се ангажирате да посещавате всички сесии?	
Контакт за лечение: В момента провеждате ли терапия? Ако е така, обсъждали ли сте участието си в групата с вашия терапевт? Ако не сте на терапия, препоръчваме да потърсите подкрепа или да започнете индивидуална терапия, за да обсъдите всички проблеми, които могат да възникнат в групата. Важно е да се отбележи, че груповите сесии могат да извадят на повърхността определени неща.	
Да бъдеш в група:	

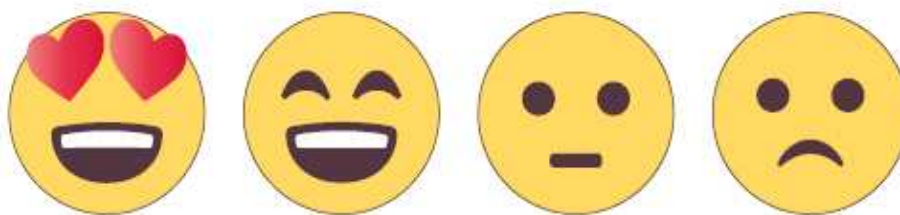
Участвали ли сте в групови занимания преди? Какви са били те? Как бихте описали себе си като ученик? Има ли конкретен стил на учене, който не работи добре за вас или който работи изключително добре? Групата е от смесен пол - какво мислите за това? Присъствието не изисква трезвеност, но не е позволено да сте в нетрезво състояние по време на сесиите. Какво мислите за това? Травмата може да предизвика определени реакции. Има ли реакции, свързани с травмата, които вече разпознавате? Имате ли някакви методи, с които да си помогнете, когато тези реакции се появят? Имате ли някакви специфични нужди от подкрепа, които трябва да бъдат взети под внимание	
В края: Какви са очакванията ви към групата? Има ли нещо друго, което бихте искали да попитате или да споделите?	

Приложение 19: Формуляри за обратна връзка за груповата сесия

По-долу можете да намерите примери за формуляри за обратна връзка. Можете да използвате други формуляри за обратна връзка по свой избор, които са подходящи за вашите целеви групи.

Събиране на обратна връзка по проекта SÄRÖ.

Тема на групата:



Можете да използвате емотикони за обратна връзка.

Примерни въпроси:

1. КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ В ГРУПАТА?
2. ПОЛУЧИХТЕ ЛИ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕМАТА?
3. ПРИДОБИХТЕ ЛИ НЯКАКВИ ИНСТРУМЕНТИ/СРЕДСТВА/УМЕНИЯ, СВЪРЗАНИ С ТЕМАТА?

ИЗТОЧНИК: <https://ryhmarenki.fi/varikasta-palautetta/>

Формуляр за събиране на обратна връзка 2

Интересуваме се от вашето мнение за групата и се радваме на всякаква обратна връзка, която можете да дадете за нея.

Ще ви бъдем благодарни, ако можете да отговорите на следните въпроси.

За точки от 1 до 5, моля, отбележете (✓) едно от полетата

1. Доколко програмата ви помогна да се справите с травмата си?

Много полезно 5 4 3 2 1 Не всичко е полезно

2. Доколко смятате, че ще ви бъде от полза в бъдеще?

Много полезно 5 4 3 2 1 Не всичко е полезно

3. Колко ви хареса тази програма?

Много 5 4 3 2 1 Съвсем не

4. Доколко добре е организирана програмата според вас?

Много добре 5 4 3 2 1 Съвсем не добре

5. Колко смятате, че научихте по време на тази програма?

Научих много 5 4 3 2 1 Нищо

За въпросите от 6 до 9, моля, запишете коментарите си в предвидените за това места.

6. Моля, избройте всички неща, които смятате, че сте научили от програмата, или други начини, по които можете да се сетите, че сте спечелили нещо.

7. Кои са трите неща, които най-много ви харесаха в програмата или в това да сте в групата?

8. Кои са трите неща, които най-малко ви харесаха в програмата или в това, че сте в групата?

9. Моля, запишете всички други коментари и препоръки за подобрения.

Формуляр за събиране на обратна връзка 3

Повишаване на знанията и разбирането за себе си

По време на груповите занимания, аз участвах _____ пъти.

Научихте ли за травмата?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не мога да кажа

Подобри ли се разбирането ви за травма и травматизация?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не мога да кажа

Повиши ли се разбирането ви за това как различните видове травми могат да повлияят на живота ви?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не мога да кажа

Мислите ли, че травмиращи събития може да са оказали влияние върху живота ви?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не мога да кажа

Облекчаване на симптомите и подобряване на способността за функциониране

Настъпила ли е промяна във физическото ви състояние?

- ☐ Да, промяна към по-добро
- ☐ Да, промяна към по-лошо
- ☐ Не, здравословното ми състояние се е променило
- ☐ Не мога да кажа

Има ли промяна в психологическото ви състояние?

- ☐ Да, промяна към по-добро
- ☐ Да, промяна към по-лошо
- ☐ Не, здравословното ми състояние се е променило
- ☐ Не мога да кажа

Други неща, които влияят на възможна психологическа и/или физическа промяна:

Намерихте ли начини да се успокоите?

- ☐ Да
- ☐ Не
- ☐ Не мога да кажа

Има ли промяна в способността Ви да функционирате (напр. да се справяте с ежедневието и да се грижите за себе си [хранене, сън, възстановяване, физически упражнения, хигиена], да участвате в трудови дейности, обучение или хоби)?

- ☐ Да, промяна към по-добро
- ☐ Да, промяна към по-лошо
- ☐ Не, здравословното ми състояние се е променило
- ☐ Не мога да кажа

Кое беше най-полезно?

Други отзиви:

Моля, запишете всички други коментари и препоръки за подобрения.

Допълнение 20: Въпросник на ACE

Във въпросите под "семейство" се разбира член на домакинството, в което сте живели като дете.

Преди да навършите 18 години:

1. Използвали ли са вашите родители или настойници някога психологическо насилие спрямо вас, като например да ви ругаят, обиждат или да се държат заплашително с вас?

ДА ____ / НЕ ____

2. Използвали ли са родителите или настойниците ви някога физическо насилие спрямо вас, като например дърпане на косата ви, бутане или физическо нараняване по какъвто и да е начин?

ДА ____ / НЕ ____

3. Преживявали ли сте сексуален контакт без съгласие, като например сексуално докосване или орално/анално/вагинално проникване, или сте били принуждавани към някакви сексуални действия?

ДА ____ / НЕ ____

4. Чувствахте ли се така, сякаш никой от членовете на семейството ви не ви обича или не ви смята за важен или специален?

ДА ____ / НЕ ____

5. Чувствали ли сте някога, че нямате достатъчно храна за ядене, че трябва да носите мръсни дрехи или че няма кой да ви защити или да се грижи за вас?

ДА ____ / НЕ ____

6. Загубили ли сте родител поради развод, изоставяне, смърт или друга причина?

ДА ____ / НЕ ____

7. Имало ли е физическо насилие между родителите ви или лицата, които се грижат за вас, като удряне, блъскане, побой или заплахи за нараняване един на друг?

ДА ____ / НЕ ____

8. Живели ли сте в едно домакинство с човек, който има проблем със злоупотребата с алкохол или наркотици (включително лекарствена зависимост)?

ДА ____ / НЕ ____

8. Бил ли е някой от членовете на семейството ви в затвора?

ДА ____ / НЕ ____

Пребройте всички отговори "да" сега: _____

Адаптирано от следните източници:

Burke Harris, Nadine (2018)

Най-дълбокият кладенец: Изцеление на дългосрочните последици от негодите в детството

Книги за мореплаватели

Калифорнийски отдел за здравни услуги (n.d.) Въпросник за неблагоприятни преживявания в детството за възрастни. Въпросник за неблагоприятни преживявания в детството за възрастни ([acesaware.org](https://www.acesaware.org))

<https://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2022/07/ACE-Questionnaire-for-Adults-Identified-English-rev.7.26.22.pdf>

Rytälä-Manninen, Minna (2018) Adverse Childhood Experiences, Psychopathology, and Self-Harming Behaviour (Неблагоприятни преживявания в детството, психопатология и самонараняващо се поведение): Проучване на финландски юноши, настанени в болници, и техните контролни групи, несъответстващи на възрастта и пола. Tampere University: Теза.

Приложение 21: План за действие при кризисни ситуации

Лични предупредителни знаци:

1.
2.
3.

Етап 1: Как мога да се почувствам по-добре?

1.
2.
3.

Етап 2: Свържете се с ваш близък и заедно с него преценете сериозността на предупредителните признаци.

Близък:

Телефон:

Етап 3: Свържете се с лицето, което ви е помогнало при лечението, или със здравните служби.

Лечение / контакт за здравни грижи:

Телефон:

Допълнение 22: Списък за грижа за себе си/ самообслужване

Контролен списък за самообслужване/ грижа за себе си

Контролен списък за самообслужване

Декориране или пренареждане на дома

Маска за лице

Подремване

Прабене на занаяти

Боядисване на нокти

Йога

Стискане на стрес топка

Пране

Практика за наблюдение на птици

Внезапност Хранителни стоки

пазаруване Гледане на спорт

Свирене на музикален инструмент

Сауна

Ледена плуване Посещение

музей/галерия

Писане

Почистване на къщата

Грижа за стайни растения

Намаляване на яркостта пред екрана

Пиене на кафе/чай

Плуване Удобно дрехи Смяна на чаршафите

Лягане в леглото

рано заспиване

Гледане на филм

Четене на книга

Слушане на музика

Разговор с приятел

Планиране на ежедневието Игра на настолни игри Редовно хранене

график Игра на видео игри

Гледане на познат сериал

Готвене на храна

Бране на гъби Прекарване на време с домашен любимец Спорт

Отдаване на лакомства

Посещение на фризьорски салон

Оцветяване в книжка за оцветяване

Поддържане на рутинни разходки в гората

Плащане на сметки

Вземане на топъл/хладен душ

танци

Вода за пиене

Рисуване или рисуване

Разтягане

Отивам на фитнес

Откриване на положителните страни

Поставяне на граници

Пеене

Оформяне на косата

Отделяне на момент за себе си

Научаване на ново умение

Бране на горски плодове

Декориране или пренареждане на дома

Маска за лице

Подремване

Ръкоделие

Боядисване на нокти

Йога

Стискане на стрес топка

Пране

Наблюдение на птици

Пазаруване на хранителни стоки

Гледане на спорт

Свирене на музикален инструмент

Бране на гъби

Прекарване на време с домашен любимец

Спорт

Отдаване на лакомства

Сауна

Плуване

Посещение на музей/галерия

Писане

Почистване на къщата

Грижа за стайни растения

Намаляване на времето пред екрана

Пиене на кафе/чай

Удобни дрехи

Смяна на чаршафите

Лягане в леглото

Посещение на фризьорски салон

Книжка за оцветяване

Поддържане на рутинни разходки в гората

Плащане на сметки

Ранно заспиване

Гледане на филм

Четене на книга

Слушане на музика

Разговор с приятел

Планиране на ежедневието

Игра на настолни игри

Редовно хранене

график

Игра на видео игри

Гледане на познат сериал

Готвене на храна

Вземане на топъл/хладен душ

Танци

Вода за пиене

Рисуване или оцветяване

Отивам на фитнес

Откриване на положителните страни

Поставяне на граници

Пеене

Оформяне на косата

Отделяне на момент за себе си

Научаване на ново умение

Бране на горски плодове

Разтягане

Приложение 23: Определяне на вредни граници

0	1	2	3	4
НЕ Е ВЯРНО	ПОНЯКОГА НЕ Е ВЯРНО	НЕУТРАЛЕН	ПОНЯКОГА Е ВЯРНО	ВЯРНО

Свободни граници		0	1	2	3	4
1	Не мога да кажа "не", защото се страхувам, че ще бъда отхвърлен или че другият човек ще ми се разсърди или разочарова.	0	1	2	3	4
2	Несигурен съм в себе си, позволявам на другите да определят кой съм и какво правя.	0	1	2	3	4
3	Имам склонност да бъда или прекалено отговорен и контролиращ, или пристрастен/зависим.	0	1	2	3	4
4	Приемам чуждите проблеми и чувства.	0	1	2	3	4
5	Твърде рано разказвам за лични неща на непознати. Трудно ми е да контролирам колко открито говоря за собствените си дела пред другите.	0	1	2	3	4
6	Не мога да откажа нежелано физическо приближаване; намирам се в сексуални отношения, които всъщност не желая, или смятам, че е напълно нормално да се съглася на секс, когато другият човек го иска.	0	1	2	3	4
7	Толерирам малтретирането или обидното поведение или не забелязвам, когато съм подложен на такова.	0	1	2	3	4
8	Трудно ми е да разпознавам своите нужди, желания и чувства и затова разчитам на другите.	0	1	2	3	4
9	Ако успея да идентифицирам своите нужди, желания и чувства, почти винаги ги поставям на второ място след нуждите, желанията и чувствата на другите хора.	0	1	2	3	4
10	Чувствам се отговорен за щастието и благополучието на другите хора и пренебрегвам своето собствено.	0	1	2	3	4
11	Доверявам се повече на чуждата помощ, мнения, чувства и идеи, отколкото на собствените си.	0	1	2	3	4
12	Завися от границите на другите хора, вместо да поставям свои собствени.	0	1	2	3	4
13	Правя компромиси със собствените си ценности и принципи, за да угодя на другите или да избегна конфликт.	0	1	2	3	4
14	Ако поставям граници, ще се откажа, ако друг човек окаже дори малък натиск върху мен.	0	1	2	3	4

Тесни граници		0	1	2	3	4
1	Много по-често казвам "не", отколкото "да", ако искането включва да бъда заедно с други хора.	0	1	2	3	4

Тесни граници		0	1	2	3	4
2	Избягвам интимността, като пренебрегвам контактите, споря, работя твърде много или съм недостъпен по друг начин.	0	1	2	3	4
3	Страхувам се от обич и от това, че може да бъда отхвърлен/а, което ме държи далеч от другите.	0	1	2	3	4
4	Рядко говоря за собствените си неща, а дори и тогава не обичам да го правя.	0	1	2	3	4
5	Трудно разпознавам и оценявам желанията, нуждите и чувствата си и затова се държа дистанцирано с другите.	0	1	2	3	4
6	Имам малко или почти никакви близки връзки. Свободното си време прекарвам предимно сам.	0	1	2	3	4
7	Рядко се обръщам към другите за помощ.	0	1	2	3	4
8	Не се интересувам и не уважавам границите на другите хора, когато те не съвпадат с моите.	0	1	2	3	4
9	Не искам да се бъркам в чужди проблеми.	0	1	2	3	4

Източник: Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019 г.)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab.

Допълнение 24: Случаи, свързани с границите

Майка ми иска да се срещам с нея всяка седмица. Отношенията ни са обтегнати и тези срещи са обременителни. Мога ли да кажа на майка си, че не искам да се срещаме толкова често? Как бих могъл да изразя това пред нея?

Приятелите ми искат да излязат, за да отпразнуват рождения ми ден. Някои от тях ще употребяват наркотични вещества, но аз съм решил да ги намаля или напълно да спра да ги употребявам. Мога ли да кажа на приятелите си, че не искам да употребявам вещества? Мога ли също така да изразя, че не искам и другите да ги употребяват? Какво друго мога да направя в тази ситуация?

Пътувам 1,5 часа с автобус до друг град. Един непознат седи до мен, въпреки че има свободно място на друго място. Намирам го за неудобен и се нуждая от пространство. Какво трябва да направя?

Приятел се обаждат и казва, че сметката му е празна, а обещанието му е забавено. Нуждаят се от малка сума, за да си купят хранителни продукти. Имам свободни пари, но съм планирал да върна дълг на брат си. Той е финансово стабилен, но този дълг ме притеснява. Трябва ли да дам пари назаем на приятеля си или да постъпя по друг начин?

Излизам с приятели. С напредването на вечерта един познат започва да скъсява много дистанцията, сяда твърде близо до мен и ме докосва. Нямам интерес към него и се чувствам неудобно. Какво трябва да направя?

След дълго търсене най-накрая си намерих апартамент. Преместването е този уикенд, а има толкова много неща за уреждане. Вещите ми се съхраняват при един роднина и

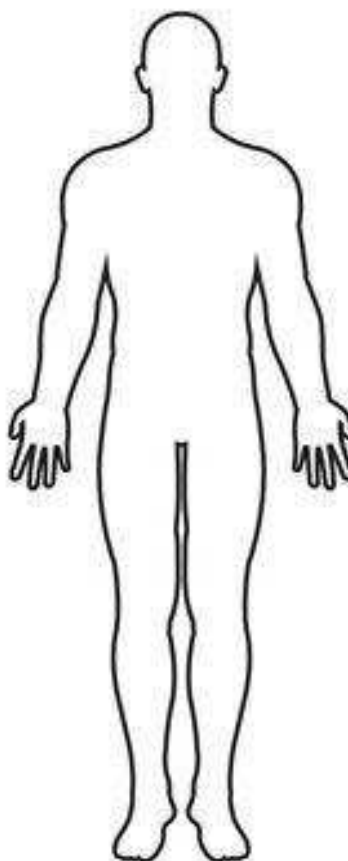
трябва да си намеря легло. Нямам нито кола, нито много пари. Какво трябва да направя? Мога ли да помоля за помощ или трябва да се справя сам?

Чакам автобуса на спирката, където има група деца в начална училищна възраст, които се подиграват на едно от тях. Подиграваното дете изглежда разстроено. Какво трябва да направя? Трябва ли да се намеся? Ами ако те бяха млади възрастни?

Приложение 25: Чувства в тялото

Помислете къде по тялото си усещате различните чувства, как ги усещате и с какви цветове могат да бъдат описани. Оцветете чувствата по тялото.

Радост
Страх
Скръб
Любов
Омраза
Срам
Вина
Объркване



Източник: Vaininen,
Satu; Kantonen, Anna;
Keckman, Marjo &
Kuusiluoma,
Reetta-Kaisa (2020)
Somebody handbook -
Body awareness as a resource.
Пори: Университет за приложни науки Satakunta

Приложение 26: Основни убеждения

Negative Core Beliefs

I am a bad person.	I am unlovable.	I deserve to be unhappy.	I can't do anything right.
There is something wrong with me.	I don't do anything but make mistakes.	I am a failure.	I am always such an idiot.
I am a mistake.	I will never be happy.	I can't get better.	I'm unworthy of being loved.
I am not important.	Things will never get better for me.	I am not good enough.	I am always right.
I must succeed at all costs.	I am powerless.	I am broken.	I deserve rejection.

@BlessingManifesting

Основните убеждения са дълбоко вкоренени начини за тълкуване на света, на самите нас и на другите хора. Убежденията за нас, другите хора и света се пораждат от нашия опит.

Травматичните преживявания влияят на системата ни от убеждения.

Упражнявайте се да идентифицирате убежденията си, за да можете да ги оспорите или да помислите и за други убеждения.

На картинката са показани примери за често срещани вярвания.

Отрицателни основни убеждения (описани горе)

Аз съм лош човек.
 Не съм човек за обичане.
 Заслужавам да бъда нещастен.
 Не мога да направя нищо както трябва.
 Нещо не е наред с мен.
 Не правя нищо, освен да правя грешки.
 Аз съм провал.
 Винаги съм такъв идиот.
 Аз съм грешка.
 Никога няма да бъда щастлив.

Не мога да се оправя.
 Недостоен съм да бъда обичан.
 Аз не съм важен.
 Нещата никога няма да се подобрят за мен
 Не съм достатъчно добър.
 Винаги съм прав.
 Трябва да успея на всяка цена,
 Безсилен съм.
 Аз съм счупен.
 Заслужавам отхвърляне.

Кое негативно основно убеждение разпознавате в себе си?

Какво неутрално или положително убеждение можете да вземете със себе си?

Три неща, които говорят против негативното убеждение?

Приложение 27: Силни страни на характера



Всички ние имаме положителни качества и силни страни. Оградете 5-те основни силни страни на характера с цвят по ваш избор. Определяте основните си силни страни на характера, като се замислите например за това какви ценности имате, какво ви е естествено и характерно и откъде черпите енергия и сила.

Приложение 28: Дърво на ресурсите

Нарисувайте дърво, което прилича на вас, с корени, ствол и листа. Запишете силните страни на характера си, т.е. кои и какви сте. Можете да използвате списъка със силните страни на характера като помощно средство. В ствола на дървото напишете силните си страни, т.е. интересите си, и нещата, които ви носят сила и радост, например хобита или други интереси.

Напишете надеждите, желанията и мечтите си за бъдещето върху листата на дървото.



Приложение 29: Песни за списъка

Вашето име:	
Име и изпълнител на песента:	
Кога чухте песента за първи път?	
Защо песента е важна за вас?	

ПРЕПРАТКИ - ИЗТОЧНИЦИ - ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА:

Burke Harris, Nadine (2018)

Най-дълбокият кладенец: Изцеление на дългосрочните последици от негодите в детството

Книги за мореплаватели

Калифорнийски отдел за здравни услуги (n.d.) Въпросник за неблагоприятни преживявания в детството за възрастни. Въпросник за неблагоприятни преживявания в детството за възрастни ([acesaware.org](https://www.acesaware.org))

<https://www.acesaware.org/wp-content/uploads/2022/07/ACE-Questionnaire-for-Adults-Identified-English-rev.7.26.22.pdf>

[Leikkipankki https://leikkipankki.fi](https://leikkipankki.fi)

Mielen ry. Уебсайт на Oivamieli: https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Ryttilä-Manninen, Minna (2018) Adverse Childhood Experiences, Psychopathology, and Self-Harming Behaviour (Неблагоприятни преживявания в детството, психопатология и самонараняващо се поведение): Проучване на финландски юноши, настанени в болници, и техните контролни групи, несъответстващи на възрастта и пола. Tampere University: Теза.

Silverton, S (2012).

Пробивът на осъзнатостта: Революционното лечение на стреса, тревожността и депресията. Watkins Publishing.

Травма център Финландия Хелзинки и Оулу (2019)

"Ръководство за стабилизиране за терапевти и травмирани. Информация и методи за злоупотребата в детството и симптомите на травмата". (CPTSD) Хелзинки: Oy Nord Print Ab.

Vaininen, Satu; Kantonen, Anna; Keckman, Marjo & Kuusiluoma, Reetta-Kaisa (2020)

Somebody handbook - Body awareness as a resource.

Пори: Университет за приложни науки Satakunta

Допълнително четене и видеоклипове:

Създаване на корекционни грижи, информирани за травмата: баланс между цели и среда

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402099/>

Miller, Niki & Najavits, Lisa (2012) Creating trauma-informed correctional care: Баланс между цели и среда. European journal of psychotraumatology 3(1) 2012

DOI: [10.3402/ejpt.v3i0.17246](https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.17246)

https://www.researchgate.net/publication/230672194_Creating_trauma-informed_correctional_care_A_balance_of_goals_and_environment.

O'Connell, Brendan 24.4.2019 Ted talk: Ползите от подкрепата на затворниците при травми <https://www.youtube.com/watch?v=8scHaEEed4Og>

RHNTC (2021) Understanding Trauma & The Six Core Principles of a Trauma-Informed Approach (Разбиране на травмата и шестте основни принципа на подхода, основан на травмата) Видео:

<https://rhntc.org/resources/understanding-trauma-six-core-principles-trauma-informed-approach-video>