
Krótki przewodnik po tworzeniu psychospołecznych
przestrzeni terapeutycznych dla małych dzieci

Przestrzenie wspólnego zdrowia

Lipiec 2022 r.



Spis treści

Słowniczek terminów	3
Wprowadzenie	5
O Amnie.....	5
Przestrzenie wspólnego zdrowienia	6
Podejście oparte na wartościach	6
Podejście oparte na tożsamości.....	8
Podejście wrażliwe na traumę	10
Czym jest trauma?	11
Możliwe oznaki traumy, toksycznego stresu lub retraumatyzacji.....	12
Regulacja	13
Ważne zasady tworzenia przestrzeni wspólnego zdrowienia z dziećmi i rodzinami w sytuacjach kryzysowych.....	16
Przestrzeń	20
Obawy dotyczące bezpieczeństwa.....	32
Zarządzanie kwestiami bezpieczeństwa	32
Załączniki	34
Załącznik 1	34
Załącznik 2	35

Słowniczek terminów

Osoba **ubiegająca się o azyl** to ktoś, kto legalnie szuka schronienia w kraju trzecim.

Zbiorowa trauma to wpływ traumatycznego wydarzenia na społeczność, społeczeństwo lub naród. Na przykład trzęsienia ziemi lub ludobójstwa mogą wywołać zbiorową traumę. Ważne jest, aby pamiętać, że chociaż społeczności mogą doświadczać zbiorowej traumy, każda osoba będzie miała własną indywidualną reakcję.

Wspólne zdrowienie ma miejsce w grupach, gdy osoby spotykają się, osobiście lub zdalnie, aby wspólnie zdrowieć.

Odporność społeczności opisuje zdolność społeczności do angażowania się, przetrwania i zdrowienia po niekorzystnych zdarzeniach. Zobacz poniżej, jak definiowana jest "odporność".

Ko-regulacja to proces zachodzący między dwiema osobami lub grupą osób, którym poprzez połączenie udaje się osiągnąć większą regulację emocjonalną. Na przykład, gdy opiekun rozmawia z zaniepokojonym dzieckiem kojącym i uspokajającym głosem oboje czują się spokojniejsi. Lub gdy grupa uczestniczy w aktywności regulującej, a energia grupy uspokaja w reakcji na ćwiczenie.

Zgodnie z Konwencją Narodów Zjednoczonych o prawach dziecka z 1989 r. rozwój wczesnodziecięcy (**ECD**) opisuje okres życia dziecka od 0 do 8 lat. Usługi wczesnego rozwoju dziecka, w tym wczesna edukacja (ECE) oraz usługi wczesnej opieki i rozwoju dziecka (ECCD), zapewniają dzieciom możliwość odkrywania, zabawy i poznawania świata pod opieką przeszkolonych opiekunów.

Regulacja emocjonalna (zwana również samoregulacją lub regulacją) to zdolność do zarządzania własnymi reakcjami emocjonalnymi i fizjologicznymi podczas stresujących wydarzeń lub po nich. Kiedy jesteśmy emocjonalnie uregulowani, czujemy, że jesteśmy w stanie zarządzać sobą i ufać podejmowanym decyzjom podczas stresujących wydarzeń lub po ich wystąpieniu. Praktyki regulacyjne mogą obejmować ćwiczenia obejmujące pracę z oddechem, muzykę, ruch lub rytuały relaksacyjne, które pomagają przywrócić równowagę.

Podejście oparte na tożsamości uznaje i z zadowoleniem przyjmuje wiele różnych elementów tożsamości każdej osoby. Wdrażając to podejście, osoby korzystające z usług wybierają, jakie aspekty siebie chcą wnieść i udostępnić, a organizacje odzwierciedlają w sposób ciągły dynamikę władzy i nierówności w pracy.

Trauma międzypokoleniowa opisuje psychologiczny wpływ traumatycznych doświadczeń na kolejne pokolenia.

Uchodźca to osoba, która została przymusowo wysiedlona ze swojego kraju pochodzenia.

Trauma opisuje emocjonalną i fizjologiczną reakcję organizmu na traumatyczne wydarzenie. Kiedy ciało nie jest w stanie przetworzyć lub uwolnić przytłaczających emocji i hormonów stresu podczas traumatycznego wydarzenia, nasza reakcja na traumę może pozostać w naszym ciele, powodując, że część nas utknie w przeszłym traumatycznym wydarzeniu. Ta traumatyczna reakcja może następnie zostać ponownie aktywowana, gdy nasz mózg dostrzeże podobne zagrożenie. Nazywa się to **ponowną traumatyzacją**.

Zdarzenie traumatyczne odnosi się do każdego zdarzenia lub doświadczenia życiowego, które podważa poczucie bezpieczeństwa psychicznego lub fizycznego danej osoby.

Zagrożenie śmiercią, poważne obrażenia, przemoc, znęcanie się lub zaniedbanie mogą być traumatyczne.

Bycie **wrażliwym na traumę** oznacza celowe tworzenie przestrzeni i relacji, które są pielęgnujące i uzdrawiające. Nie zakładamy, że ktoś jest, ale tworzymy przestrzenie i usługi, które wspierają ludzi w samoregulacji i ko-regulacji (patrz definicja regulacji).

Podejście oparte na traumie odzwierciedla sposób, w jaki odpowiednie usługi uznają możliwy wpływ traumy na jednostki, rodziny i społeczności. Podejście oparte na traumie znajduje odzwierciedlenie zarówno w sposobie interakcji między ludźmi, jak i poprzez praktyki organizacyjne, które tworzą poczucie przewidywalności i zapewniają możliwości regulacji emocjonalnej i zdrowienia psychospołecznego.

Zastępcza trauma odnosi się do empatycznej reakcji doświadczanej podczas pracy z osobami, które doświadczyły traumy. "Pomagający" odczuwa traumę lub stres, których doświadcza ktoś inny, tak jakby sam doświadczył takich wydarzeń.

Psychospołeczny to termin opisujący interakcje sił społecznych, kulturowych i innych na stan emocjonalny i samopoczucie jednostki.

Wsparcie psychospołeczne opisuje interwencje, które mają na celu poprawę dobrostanu danej osoby. Takie interwencje, według Międzynarodowej Federacji Stowarzyszeń Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężycy (IFRC), opierają się na następujących zasadach. 1) Poczucie bezpieczeństwa 2) Spokój 3) Samostanowienie jednostki i społeczności 4) Połączenie 5) Nadzieja.

Odporność jest definiowana jako cechy, które umożliwiają komuś przystosowanie się w obliczu przeciwności losu i kontynuowanie lub powrót do zdrowia po traumatycznych wydarzeniach, pomimo ich ciągłego wpływu. Odporność społeczności na radzenie sobie z niekorzystnymi zdarzeniami, dostosowywanie się do nich i wychodzenie z nich jako zbiorowość będzie miało wpływ na to, jak radzą sobie i reagują jednostki.

Bezpieczne przestrzenie to fizyczne lub wirtualne miejsca, w których ludzie są mile widziani i mogą się spotykać i łączyć. Takie przestrzenie mają strukturę z regularnymi i przewidywalnymi rutynami i działaniami, które pomagają jednostkom czuć się widocznymi i zaopiekowanymi, a z czasem czuć się częścią społeczności, do której należą.

Toksyczny stres to reakcja organizmu na długotrwały stres lub wiele stresujących doświadczeń jednocześnie, takich jak życie w strefie wojennej, wpływ klęski żywiołowej, zagrożenie konfliktem, narażenie na przemoc lub doświadczanie straty, złego traktowania lub wykorzystywania.

Oparcie na wartościach opisuje zasady, na których opiera się organizacja lub inicjatywa. Podejście oparte na wartościach przedkłada jakość nad ilość i doświadczenie nad liczbę. Określone wartości, takie jak sprawiedliwość lub szacunek, wpływają następnie na wszystkie organizacyjne procesy decyzyjne, polityki, procedury i interakcje.

Młodzież jest definiowana przez Organizację Narodów Zjednoczonych jako osoby w wieku od 15 do 24 lat, chociaż wiele państw ma własne definicje w prawie.

Wytchnienie odnosi się do umożliwienia i wspierania ciała, umysłu i ducha w odpoczynku i regeneracji.

Wprowadzenie

Niniejszy przewodnik został opracowany przez zespół Amna, w tym specjalistów ds. rozwoju i edukacji wczesnodziecięcej, terapeutów i osoby, które doświadczyły przymusowych wysiedleń. Wszystkie programy Amny są współtworzone ze społecznościami, którym służą.

Niniejszy przewodnik dzieli się zasadami dobrych praktyk przy tworzeniu usług psychospołecznych w sytuacjach kryzysowych. Opiera się na naszej wiedzy i doświadczeniach z ponad sześciu lat tworzenia i pomagania innym organizacjom w tworzeniu bezpiecznych przestrzeni dla małych dzieci i ich rodzin w obozach dla uchodźców i środowiskach miejskich.

Niniejsza broszura nie jest podręcznikiem, lecz zbiorem zasad dobrych praktyk, które mają pomóc w planowaniu i realizacji działań. Jest ona skierowana do osób, które pracują bezpośrednio z dotkniętymi społecznościami, zarówno jako wolontariusze, menedżerowie, jak i praktycy. Przewodnik określa podstawowe zasady, które należy wziąć pod uwagę przy tworzeniu bezpiecznych przestrzeni dla małych dzieci i ich rodzin. Ma być łatwy w użyciu dla tych, którzy są nowicjuszami w planowaniu i świadczeniu takich usług lub dla tych, którzy chcą odświeżyć dobre praktyki.

O Amnie

Nasza praca rozpoczęła się w namiocie na granicy Grecji i Macedonii Północnej, a obecnie rozwija się na całym świecie. Koncentrujemy się na miejscach, w których możemy dokonać największych zmian, świadcząc usługi, które łagodzą wpływ traumy i toksycznego stresu. Nasz oparty na zabawie program wczesnodziecięcy, [Baytna](#), wspiera uzdrawianie całej rodziny, a nasz program młodzieżowy [Dinami](#) oferuje młodym ludziom bezpieczną przestrzeń do nawiązywania kontaktów. Oferujemy również [wsparcie terapeutyczne online](#) dla mężczyzn i kobiet, a także [internetowe przestrzenie dobrego samopoczucia](#) dla osób pomagających.

Teraz współpracujemy z organizacjami społecznymi na całym świecie, aby oferować opiekę psychospołeczną uwzględniającą traumę i tożsamość osobom dotkniętym konfliktami, klęskami żywiołowymi i przymusowymi wysiedleniami. Inwestujemy w lokalne organizacje i szkolimy je w zakresie tworzenia bezpiecznych, zbiorowych przestrzeni uzdrawiania, które zapewniają opiekę psychospołeczną uwzględniającą traumę i tożsamość osobom, które stały się uchodźcami. Ułatwiamy uczenie się i dzielenie się wiedzą między naszymi partnerami w celu tworzenia sieci zdrowienia uchodźców.

Naszą misją jest wzmacnianie zdolności społeczności do zdrowienia. Naszą wizją jest świat, w którym uchodźcy mogą decydować o swojej przyszłości, nieograniczeni skutkami konfliktów i wysiedleń.

Amna zapewnia szkolenia w zakresie interwencji uwzględniających traumę, które mogą pomóc w zapewnieniu bezpiecznych praktyk. Odwiedź [stronę internetową Amna, aby uzyskać informacje o nadchodzących terminach szkoleń](#).

Przestrzenie wspólnego zdrowienia

Wczesnodziecięce przestrzenie wspólnego zdrowienia Amny są przeznaczone dla dzieci i rodzin, które doświadczyły ekstremalnych wydarzeń, takich jak konflikty, przemoc lub klęski żywiołowe. Przestrzenie te zapewniają miejsce radości, wytchnienia, zrozumienia i przynależności, gdzie dzieci i opiekunowie mogą wspólnie zdrowieć i budować odporność. Dzieci i rodziny są wyposażone w proste narzędzia wspierające ich powrót do zdrowia po szoku i stresie związanym z ich doświadczeniami, poprzez wspólną pracę nad odbudową zaufania, bezpieczeństwa i więzi, na które miały wpływ niekorzystne wydarzenia.

Przestrzenie wspólnego zdrowienia opierają się na dobrych praktykach wczesnego dzieciństwa w sposób skoncentrowany na dziecku, celowy i oparty na zabawie. Nacisk kładziony jest na rutynę i działania, które promują regulację emocjonalną, ekspresję własną i grupową oraz pomagają kultywować uważne relacje między dziećmi i ich opiekunami.

Przestrzenie wspólnego zdrowienia:

- Przyjmują i akceptują uczestników dokładnie takimi, jakimi są oraz uszanuj ich uczucia, tempo zaangażowania i procesy emocjonalne;
- Umożliwiają ludziom wspólne spotkania, dzielenie się doświadczeniami i wzmacnianie poczucia przynależności w obecności ciepłych, życzliwych i troskliwych moderatorów;
- Mogą pomóc uczestnikom nadać sens ich doświadczeniom, uczuciom i reakcjom emocjonalnym. Oferują nadzieję, odprężenie, śmiech i chwile radości, które uważamy za kluczowe dla zdrowienia, i mogą pomóc w regulacji emocjonalnej i ponownym spojrzeniu w przyszłość.

Zalecamy, aby sesje obejmowały różnorodne praktyki psychospołeczne, które możesz bezpiecznie i odpowiedzialnie ułatwiać (takie jak zabawa, opowiadanie historii, ruch, muzyka, sztuka, ćwiczenia oddechowe), aby każdy członek grupy mógł znaleźć swój własny sposób wyrażania siebie i skutecznej samoregulacji. Uczestnicy mogą następnie zacząć stosować te praktyki poza przestrzenią wspólnego zdrowienia, kiedy tylko uznają to za stosowne.

Różne narzędzia i praktyki będą działać na różne osoby i będą bardziej pomocne w różnych momentach. Dlatego ważne jest, aby wprowadzać różne działania i praktyki, zamiast po prostu powtarzać te same.

Podejście oparte na wartościach

Podejście oparte na wartościach w pracy psychospołecznej obejmuje włączanie i integrowanie wartości, etyki i zasad z praktyką zajmowania się dobrostanem psychospołecznym jednostek i społeczności. Jest to podejście, które uznaje znaczenie wartości w ludzkim zachowaniu, emocjach i relacjach oraz uważa je za istotne czynniki w promowaniu holistycznego i zrównoważonego zdrowia psychospołecznego.

Co rozumiemy przez "wartości"?

- Odnoszą się do tego, co jest dla nas ważne (i niekoniecznie do tego, co jest etycznie poprawne);
- Wpływają one na różne działania, które podejmujemy, decyzje, które podejmujemy, nasz sposób życia i atrybuty osoby, którą chcemy być;
- Wartości są głęboko osobiste i unikalne dla każdej osoby;
- Życie w zgodzie z naszymi wartościami może pomóc nam poczuć większe poczucie spełnienia, autentyczności i sensu;
- Przykłady wartości: uczciwość, tolerancja, poleganie na sobie, siła, sprawiedliwość, lojalność, różnorodność.



Zdjęcie: Diana Ejaita

Praca w oparciu o wartości oznacza, że uzgodniony zestaw wartości wpływa na sposób, w jaki łączymy się ze współpracownikami i uczestnikami usług, a także na sposób, w jaki tworzymy nasze usługi i ułatwiamy nasze podejście.

W podejściu Amny opartym na wartościach, starannie dobrane podstawowe wartości szacunku, zrozumienia, ciekawości i więzi kierują pracą Amny.

Szacunek: Wartość szacunku odnosi się do uznania i uhonorowania unikalnych doświadczeń, postaw, tożsamości, zdolności, uczuć i tempa zaangażowania każdej osoby w działania.

Zrozumienie: Wartość zrozumienia obejmuje aktywne słuchanie z otwartym sercem i umysłem, dążenie do empatii z innymi, przy jednoczesnym uznaniu pokory, że nigdy nie można w pełni zrozumieć perspektywy innej osoby.

Ciekawość: Wartość ciekawości pociąga za sobą pełne szacunku dążenie do zrozumienia unikalnej istoty każdej osoby, jej sposobów poruszania się po świecie i różnorodnych doświadczeń.

Połączenie: Wartość połączenia odnosi się do wspierania pozytywnych relacji i wspierania jednostek w tworzeniu połączeń między ich przeszłymi, obecnymi i przyszłymi jaźniami, a także różnymi tożsamościami, których mogą doświadczać w różnych kontekstach.

Wartości te kierują moderatorami Amny w nawiązywaniu pełnych szacunku i opiekuńczych relacji z uczestnikami, zrozumieniu wyjątkowych potrzeb i perspektyw jednostek i społeczności oraz zapewnieniu bezpieczeństwa w sposób odpowiedni kulturowo i pełen szacunku.

Zachęcamy zespoły do zidentyfikowania wartości, które wpływają na ich praktykę, ponieważ powinny one wpływać na to, jak pracują jako zespoły, jak projektują i dostarczają usługi, a także jak wchodzą w interakcje z osobami korzystającymi z ich usług.

Odkryliśmy, że kiedy pozwalasz tym wartościom kierować twoją praktyką, w naturalny sposób wspierają one twoją pracę, aby była bardziej oparta na traumie i tożsamości.

Podejście oparte na tożsamości

Praca Amny jest oparta na tożsamości i wspieramy również naszych partnerów, aby pracowali w ten sposób. Tożsamość oznacza szacunek i docenianie indywidualnego sposobu bycia i autoprezentacji każdego człowieka - aktywnie celebруем i uczymy się o naszych podobieństwach i różnicach. Wierzymy, że tożsamość jest płynna i może zmieniać się przez całe życie. Rozumiemy, że wiele różnych czynników w naszym życiu (np. wiek, miejsce urodzenia, historia rodziny, przekonania społeczności, w których dorastaliśmy itp.) wpływa na nasze poczucie tożsamości. Ciężko pracujemy, aby nie zakładać, że rozumiemy lub wiemy, jakie są czyjeś wartości lub doświadczenia życiowe, ani nie etykietować ludzi. Ma to kluczowe znaczenie, aby ludzie, z którymi pracujemy, czuli się swobodnie i mogli wyrażać siebie.

Zamiast przyjmować założenia dotyczące danej osoby lub społeczności, zawsze staramy się z szacunkiem poznawać doświadczenia innych ludzi i nawiązywać relacje bez uszeregowywania rozmówców. Nie prosimy uczestników o reprezentowanie "ich narodu" lub społeczności. Zamiast tego dowiadujemy się zarówno o naszej własnej, jak i innych historiach kultury, doświadczeniach społeczności i narracjach, które mają na nas wpływ. Zastanawiamy się nad tym, jak nasze własne doświadczenia życiowe i społeczeństwa, w których dorastaliśmy, wpływają na nasze postrzeganie tego, co jest dobre, a co złe.

Do naszych poglądów lub uprzedzeń podchodzimy z autorefleksją, ponieważ mogą one wpływać na to, jak rozumiemy innych i jak wchodzimy z nimi w interakcje oraz na ich wybory i/lub zachowania. Nigdy nie zakładamy, że nasza droga jest właściwa.

Moderatorzy uwzględniający tożsamość:

- Okazują szacunek społecznościom, z którymi pracują i konsekwentnie sprawdzają swoje osądy;
- Pamiętają, że każda osoba ma swoją własną historię i nikt nie decyduje się zostać uchodźcą;
- Uświadamiają sobie ogromną zmianę, która wiąże się z opuszczeniem domu i wszystkiego, co znajome;
- Są uczciwi i zastanawiają się nad swoimi osobistymi przekonaniem i ich wpływem na praktykę zawodową;
- Uznają prawa ludzi do definiowania własnej tożsamości i pomagają w wyrażaniu jej w bezpiecznych i zamkniętych przestrzeniach;
- Są ciekawi tożsamości osób, z którymi pracują i podejmują osobiste wysiłki, aby dowiedzieć się więcej, poprzez pełne szacunku, ciekawe rozmowy, które pomagają im nawiązać kontakt z osobą lub rodziną, z którą pracują;

- Dbają o to, aby wszyscy czuli się mile widziani i włączeni do przestrzeni/usług społecznościowych, które ułatwiają. Gdy pojawiają się problemy, współpracują ze swoimi zespołami, aby je rozwiązać.

Wskazówki dotyczące tożsamości

Wcześnie stwórz środowisko sprzyjające integracji.

- Uzgodnij umowę grupową, która definiuje i tworzy zasady dla grupy.
- Zaproponuj zasady promujące komunikację opartą na szacunku.
- Odwołuj się do zasad, gdy są one łamane w sposób nieosądzający.

Unikaj proszenia uczestników o bycie ekspertami na temat ich społeczności.

- Nie zakładaj, że ludzie z tej samej społeczności mają te same pomysły lub nawyki.

Dywersyfikuj materiały.

- Korzystaj z różnych materiałów z całego świata w przestrzeniach społecznościowych: książek, artystów, pisarzy, piosenek, plakatów, działań, zapachów, smaków i tekstur.
- Rozmieść kreacje uczestników w przestrzeni. Upewnij się, że wszyscy są reprezentowani.

Stawiaj wszystkim wysokie wymagania.

- Nie oczekuj mniej od uczestników ze względu na ich wiek, (nie)umiejętności, przekonania religijne, umiejętności językowe, pochodzenie etniczne lub pochodzenie.
- Bądź przygotowany na spokojne i konstruktywne kwestionowanie poglądów lub postaw, które są dyskryminujące.

Praktyka refleksyjna

Jeśli jesteś moderatorem, który doświadczył wydarzeń podobnych do społeczności, z którymi pracujesz, na przykład jesteś uchodźcą, który zapewnia wsparcie psychospołeczne innym, jednocześnie samemu doświadczając tych samych kwestii, niektóre interakcje i kwestie mogą wywoływać trudne wspomnienia lub silne uczucia, które mogą wpływać na sposób pracy, jeśli nie zostaną rozwiązane. Tam, gdzie to możliwe, możesz skorzystać ze wsparcia refleksyjnej praktyki, superwizji lub dodatkowych odpraw zespołu, aby pomóc ci w zarządzaniu swoim dobrostanem psychicznym wraz z dobrostanem dzieci i rodzin w przestrzeni wspólnego zdrowienia.

W przypadku moderatorów ze społeczności przyjmujących, bez odpowiedniego doświadczenia życiowego, ważne jest, aby mieć również wsparcie poprzez superwizję, aby upewnić się, że jesteś w stanie uznać i zastanowić się nad własnym dobrostanem psychicznym bez wpływu zastępczej traumy (patrz definicja w Glosariuszu).

Podejście wrażliwe na traumę

W projektach Amny wspieramy uczestników w dobrej zabawie, budowaniu relacji, angażowaniu się w działania psychospołeczne, które wspierają regulację emocjonalną i łączą się z tym, co daje uczestnikom nadzieję.

Twoim celem jest stworzenie bezpiecznej, pielęgnującej, przestrzeni wspólnego zdrowienia dla rodzin, które mogły doświadczyć bardzo stresujących wydarzeń, które mogą doświadczać traumy i które potrzebują wytchnienia.

Twoje działania powinny być zaprojektowane ze świadomością, że uczestnicy mogą nosić traumę fizycznie i emocjonalnie w swoich ciałach, dlatego staraj się aktywnie unikać powodowania dalszych szkód lub ponownej traumatyzacji. Poniżej znajduje się kilka rzeczy, które należy wiedzieć o praktyce wrażliwej na traumę.

Narażenie na stres

Trauma jest ściśle związana ze stresem i może być spowodowana przedłużoną ekspozycją na ekstremalny (lub toksyczny) stres (patrz definicja w słowniczku). Często możemy nie być świadomi lub nie rozumieć, co dzieje się w takich momentach. Chociaż stres może być pozytywny i jest całkowicie naturalną i normalną reakcją, może być również bardzo trudny do zniesienia, gdy jest silny i długotrwały. Poniższy rysunek przedstawia trzy główne rodzaje stresu.



Rysunek 1 Toksyczny stres - Harvard Center for the Developing Child

Czym jest trauma?

"Trauma" w języku greckim oznacza "ranę". Trauma opisuje naszą emocjonalną i fizjologiczną reakcję na wysoce stresujące doświadczenia, takie jak poważne niebezpieczeństwo, przemoc, znacząca strata i/lub zdarzenia zagrażające życiu.

"Zdarzenie traumatyczne" to zdarzenie lub seria zdarzeń, które są bardzo niepokojące dla danej osoby.

Zdarzenie może być traumatyczne, jeśli

- Dzieje się niespodziewanie;
- Zdarza się wielokrotnie;
- Czułeś się bezsilny, nie potrafiłeś temu zapobiec;
- Kryje się za tym intencja.

Kiedy doświadczamy traumatycznych wydarzeń lub ekstremalnego stresu, nasze ciało doświadcza zalewu emocji i hormonów stresu, w tym adrenaliny i kortyzolu, które aktywują się, gdy jesteśmy w niebezpieczeństwie, aby pomóc nam przetrwać sytuacje zagrażające życiu. Zwykle po takim przypadku nasz mózg ocenia, czy nadal jesteśmy w niebezpieczeństwie i wysyła sygnał do naszego ciała, że można bezpiecznie powrócić do "normalnego" stanu. Jednak czasami nasze ciała pozostają w stanie gotowości na niebezpieczeństwo, nawet jeśli nie jesteśmy już zagrożeni. Jest to znane jako **"nadmierna czujność"**.

Ekstremalny stres lub traumatyczne doświadczenie mogą być również tak przytłaczające, że nie możemy uzyskać dostępu do narzędzi, które pomogłyby naszemu ciału uwolnić nagromadzone emocje i hormony stresu i w konsekwencji nadal nosimy naszą reakcję na traumę w ciele. W takich przypadkach część nas utknęła w traumatycznym wydarzeniu lub doświadczeniu, tak jakbyśmy nadal byli zagrożeni. Powszechną oznaką tego są retrospekcje i powracające koszmary, które nieustannie przenoszą ludzi z powrotem do tych chwil.

Jednocześnie ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że trauma wpływa na ciało na wiele sposobów i każda osoba doświadcza jej w inny sposób. Każdy reaguje na wydarzenia na swój własny sposób i w różnych okresach naszego życia możemy różnie reagować na podobne wydarzenia. Z tego powodu nigdy nie powinniśmy zakładać, że osoba, która doświadczyła ekstremalnego wydarzenia, doznała traumy, ani nie powinniśmy zakładać, że ktoś zareaguje na doświadczenia w sposób, w jaki my byśmy tego doświadczyli.

Możliwe oznaki traumy, toksycznego stresu lub retraumatyzacji

Amna - Refugee Healing Network

Możliwe oznaki traumy / toksycznego



<u>Fizyczne</u> Zmęczenie / ospałość, nawracające objawy fizyczne (np. bóle głowy), częste lub przewlekłe choroby.	<u>Zachowanie</u> Unikanie, uzależnienie, izolacja, nadmierne wychodzenie/bycie zajęтым.
<u>Emocjonalne</u> Drażliwość, uraza, brak nadziei, niepewność, depresja, lęk, bezradność.	<u>Relacyjne</u> Kłótnie, nieufny wobec innych, samotny, zależny od innych.
<u>Psychiczne</u> Flashbacki, natrętne myśli, obrazy, trudności z koncentracją.	

Rysunek 2 Możliwe objawy traumy

Ważne jest, aby nie patologizować (klinicznie diagnozować za pomocą etykiety psychiatrycznej) normalnych reakcji na wysoce stresujące sytuacje. Możliwe oznaki traumy, retraumatyzacji i toksycznego stresu, które zostały opisane powyżej, są również normalnymi objawami dla każdego, kto doświadczył wysokiego poziomu stresu lub traumatycznego doświadczenia. Na przykład, możemy nie czuć się sobą przez wiele miesięcy po utracie kogoś, z kim byliśmy bardzo blisko związani, ale z czasem dochodzimy do siebie. Podobnie, większość ludzi, którzy mają sieci wsparcia i możliwość doświadczenia wytchnienia, z czasem zaczną czuć się lepiej.

Ten cytat z Viktora Frankla jest niezbędny do zapamiętania podczas pracy z osobami doświadczającymi toksycznego stresu lub traumy:

“
**Nienormalna reakcja na nienormalną
 sytuację jest normalnym
 zachowaniem.**

Victor E. Frankl

”

Regulacja

Kiedy doświadczamy traumy lub toksycznego stresu, musimy znaleźć sposoby na regulację. Regulacja oznacza, że jesteśmy w stanie pomóc naszemu ciału uspokoić się i doświadczyć poczucia spokoju i stabilności.

Dan Siegel (1999) wymyślił termin "okno tolerancji", aby opisać stan, w którym pomimo trudności i stresu czujemy, że jesteśmy w stanie sobie poradzić. Kiedy znajdujemy się w naszym oknie tolerancji, możemy zaufać sobie i jasno myśleć o dokonywanych przez nas wyborach.



Rysunek 3 Okno tolerancji Dana Siegela

Kiedy nasze ciała stają się przytłoczone ekstremalnym stresem lub traumą, zwykle wychodzimy poza nasze "okno tolerancji". Kiedy tak się dzieje, mamy tendencję do doświadczania **nadpobudliwości** - jest to stan nadmiernej aktywności, w którym nadmiar emocji i stresu nie może być w nas powstrzymany i zaczyna się wylewać, popychając nas do granic naszych możliwości.

Kiedy osoba dorosła znajduje się w takim stanie, można zauważyć następujące objawy: problemy ze snem, trudności z koncentracją, drażliwość, wybuchy złości, panika, chroniczny

niepokój, bycie łatwo przestraszonym lub zaskoczonym, zachowania autodestrukcyjne (takie jak szybka jazda samochodem, picie zbyt dużej ilości alkoholu, uzależnienie od substancji, kompulsywny seks), silne poczucie winy lub wstydu, flashbacki (żywe wspomnienia traumatycznego wydarzenia); ataki paniki, palpacje serca i próby unikania wyzwalaczy, które mogą wywoływać myśli o traumatycznym wydarzeniu, które wpływają na zdolność do pełnego życia.

Innym sposobem, w jaki możemy reagować na przytłaczający stres i emocje, których nie jesteśmy w stanie przetworzyć lub powstrzymać w naszym ciele, jest *odłączenie się* lub *odcięcie* od naszych uczuć i doświadczeń somatycznych. Jest to znane jako **hipopobudzenie**. Kiedy jesteśmy niedostatecznie pobudzeni, możemy stać się emocjonalnie odrętwiali i czuć się mniej obecni, żywi lub czujni jak zwykle.

Objawy hipopobudzenia obejmują: wyczerpanie, depresja, uczucie wypompowania, chęć spania przez cały czas, zmniejszony apetyt lub objadanie się, uczucie emocjonalnej martwoty, odrętwienie (niezdolność do odczuwania czegokolwiek), odłączenie lub dysocjacja (odpływanie w wyobraźnię lub udawanie się gdzieś w myślach, których nie jesteśmy w stanie sobie przypomnieć i nie jesteśmy "w" naszym ciele lub nie czujemy się obecni przy doświadczeniach), poruszanie się lub mówienie bardzo powoli, niezdolność do wstania, niezdolność do skupienia się i poczucie niezdolności do myślenia lub jasnego komunikowania się.

Reakcje na traumę u dzieci

U dzieci często występują trudności ze snem i koszmary senne związane z traumatycznym wydarzeniem. Dzieci mogą również próbować odtworzyć traumatyczne wydarzenie lub jego fragmenty podczas zabawy. Na przykład małe dzieci mogą odgrywać podekscytowane lub niespokojne rozmowy, których były świadkami w otoczeniu dorosłych.

Niektóre objawy, które można zauważyć u małych dzieci to:

- Regresja (zachowanie bardziej typowe dla młodszego wieku), takie jak moczenie nocne lub lęk przed separacją, o których rodzice mogą powiedzieć, że nie występowały przed nagłym wypadkiem;
- Wycofane zachowanie, przejawiające się niechęcią do nawiązywania kontaktu z opiekunami lub innymi dziećmi lub do angażowania się w zabawę;
- Agresja w interakcjach z rówieśnikami, na przykład gdy są proszeni o zamianę lub dzielenie się zasobami;
- Pragnienie fizycznej bliskości i ciągłego pocieszania.

Kluczowe zasady do zapamiętania

- Nigdy nie zakładamy, że ktoś doznał traumy. Każde doświadczenie jest inne i to, co może być traumatyczne dla jednej osoby, może nie być dla innej.
- Jeśli nie jesteśmy wykwalifikowanymi ekspertami, nie jest naszym zadaniem diagnozowanie zachowań ludzi.
- Słuchamy i obserwujemy mowę ciała ludzi z szacunkiem i ciekawością.

- Uznajemy, że każdy z nas jest swoim własnym ekspertem. Ufamy, że w swoim oknie tolerancji dana osoba najlepiej wie, czego potrzebuje i co jest dla niej najlepsze, i nie próbujemy narzucać jej naszych pomysłów. Służymy jednak pomocą i wsparciem, gdy zostaniemy o to poproszeni.
- Przygotuj system sieci organizacji/osób, do których możesz skierować daną osobę. Bądź przygotowany na to, co zrobić, jeśli czyjeś potrzeby są większe niż to, co może zapewnić twoja usługa.
- Szanuj związek każdej osoby z jej ciałem. Uczestnicy znają swoje ciała lepiej niż my. Nigdy nie zmuszaj nikogo do udziału w aktywności, której nie chce.
- Szanuj tempo, energię i okoliczności każdego uczestnika. Odpowiednio dostosuj działania.
- Bądź cierpliwy i nie oczekuj szybkich rezultatów lub zmian.

Ważne zasady tworzenia przestrzeni wspólnego zdrowienia z dziećmi i rodzinami w sytuacjach kryzysowych

Przestrzenie wspólnego zdrowienia zostały zaprojektowane tak, aby rodziny czuły się mile widziane, akceptowane w miejscu, w którym mogą wyrażać siebie, odprężyć się, uczyć, nawiązywać kontakty i dobrze się bawić.

Bezpieczeństwo jest kluczowym priorytetem i odnosi się zarówno do bezpieczeństwa fizycznego, jak i psychicznego. Aby zapewnić bezpieczeństwo w przestrzeni wspólnego uzdrawiania, ty (i wszyscy pracujący w tej przestrzeni) musicie:

- Upewnić się, że wasze praktyki są wrażliwe na traumę i uwzględniają tożsamość;
- Jasno określić rolę i obowiązki każdego członka zespołu, promować świadomość procedur organizacji, z którą jesteś powiązany, i zdefiniować szersze sieci skierowań dotyczące ochrony i zdrowia psychicznego w całym zespole;
- Zawsze zachowywać granice zawodowe;
- Wyjaśnić oczekiwania i przepisy wszystkim osobom uczestniczącym w usługach;
- Podpisać i przestrzegać kodeksu postępowania organizacji oraz zasad ochrony dzieci i osób dorosłych wymagających szczególnej troski;
- Upewnić się, że zebraliście wszystkie niezbędne dane od uczestników i jesteście świadomi wszelkich specjalnych potrzeb;
- Upewnić się, że ludzie nie czują się zagrożeni w przestrzeni, że wiedzą, do kogo się zwrócić, jeśli coś się stanie, i że wszelkie kwestie bezpieczeństwa zostaną potraktowane poważnie i odpowiednio;
- Odzwierciedlać wartości waszego zespołu we wszystkich działaniach i interakcjach;
- Poszukać pomocy, jeśli zmagacie się z emocjonalnymi reakcjami na osoby, z którymi pracujecie¹.

¹ Amna ułatwia tworzenie przestrzeni dobrego samopoczucia dla osób pomagających, zobacz naszą stronę internetową lub skontaktuj się z info@amna.org, aby uzyskać więcej informacji.

Radzenie sobie z konfliktami

Tworzenie bezpiecznego środowiska dla wszystkich oznacza również, że ważne jest radzenie sobie z wszelkimi napięciami lub konfliktami, które pojawiają się między dorosłymi lub dziećmi. Kiedy ludzie doświadczają stresujących wydarzeń, często obwiniają innych jako przyczynę swoich problemów, ponieważ próbują nadać sens chaotycznej i nieprzewidywalnej sytuacji. W konsekwencji może dojść do napięć międzyludzkich, które mogą prowadzić do niechęci i konfliktów. Na przykład, mogą pojawić się spory o zasoby, jeśli są one ograniczone; lub jedna społeczność może być postrzegana jako lepiej traktowana niż inna.

Sprawy nie zawsze idą zgodnie z planem. Jeśli dojdzie do konfliktu lub ktoś znajdzie się w trudnej sytuacji:

- Zachowaj spokój i modeluj zachowania regulujące (takie jak jasne i spokojne komunikowanie się oraz używanie przyjaznej, uspokajającej mowy ciała).
- Upewnij się, że wszyscy są bezpieczni i nikt nie jest w niebezpieczeństwie.
- Spróbuj zrozumieć, na czym polega problem, gdy sytuacja będzie spokojna i bezpieczna.
- Unikaj karania lub obwiniania dzieci lub opiekunów (w tym wysyłania dzieci do samotnego siedzenia w kącie). Zamiast tego, jeśli ktoś jest bardzo przygnębiony, zaproś go do oddzielnej przestrzeni, takiej jak pokój zajęć praktycznych lub kącik przeznaczony na regulację, i pomóż mu uspokoić się, korzystając z praktyk, na które dana osoba dobrze reaguje. Skorzystaj też z dostępnych materiałów. Nie instruuj ani nie narzucaj działań, ale zachęcaj do uczestnictwa i ufaj, że każde dziecko lub opiekun zareaguje w sposób, którego potrzebuje we własnym tempie. Zaobserwuj, czy korzystne byłoby wykonywanie czynności razem lub w tym samym czasie (np. bieganie w miejscu lub napieranie na ścianę w celu uwolnienia złości). A może sprawdzi się czas spędzony w samotności (np. słuchanie muzyki i granie lub malowanie).
- Staraj się normalizować reakcje na przytłaczające uczucia lub czynniki wyzwalające. Chwal dzieci lub dorosłych za ich wysiłki - nie traktując ich protekcjonalnie.
- Jeśli zachowanie uczestnika krzywdzi inne dzieci, moderatorzy powinni egzekwować granice ze współczuciem, wrażliwością i zrozumieniem, na przykład: "chcemy się tylko upewnić, że nie krzywdzimy kogoś innego".
- Gdy wszyscy są już bezpieczni i spokojni, w miarę możliwości wspieraj dzieci i opiekunów w ponownym nawiązywaniu kontaktu, a tam, gdzie jest to pomocne, znajdź sposób, aby każdy zaangażowany w konflikt mógł wczuć się i zrozumieć siebie nawzajem. Zachęć wszystkich do podzielenia się swoim punktem widzenia lub uczuciami, jeśli chcą. O ile nie ma problemu bezpieczeństwa, w miarę możliwości wspieraj dzieci i opiekunów, aby ponownie zaangażowali się w sesję, gdy będą lepiej uregulowani, aby zrozumieli, że nadal są mile widziani w tej społeczności i że zachowania związane z reakcją na traumę / stres są zrozumiałe w kontekście ich doświadczeń.

- Jeśli dziecko ma powtarzające się problemy z nawiązywaniem kontaktów z innymi dziećmi w przestrzeni, porozmawiaj z jego opiekunem. Podzielcie się swoimi przemyśleniami i wspólnie przedyskutujcie możliwe rozwiązania. Dowiedz się, jakie strategie stosują wobec dziecka i ustal, czy już używają lub mogliby wypróbować techniki regulacyjne, które można zobaczyć podczas sesji, takie jak spokojne oddychanie lub ćwiczenia ruchowe, które uwalniają przytłaczającą energię, poza przestrzenią wspólnego zdrowienia.
- Po zakończeniu sesji zastanów się nad sytuacją ze swoim zespołem. Co uważasz za dobre rozwiązanie? Jak chcielibyście zareagować inaczej w przyszłości? Czy dobrze współpracowaliście jako zespół, aby poradzić sobie z sytuacją? Uzgodnijcie pomysły na przyszłość i w razie potrzeby wprowadźcie zmiany.

Oto kilka pomysłów na działania, które wzmacniają integrację i budują zaufanie oraz komunikację opartą na szacunku:

- **"Umowa grupowa":** Na początkowych etapach sesji współpracuj z dziećmi i ich opiekunami w celu ustalenia umowy grupowej, która określa wspólnie uzgodnione zasady dotyczące przestrzeni. Omawiając zasady, staraj się być mniej dyrektywny i bardziej otwarty na sugestie grupy. Ważne jest, aby regularnie weryfikować zasady, zwłaszcza po pojawieniu się konfliktów, i zachęcać grupę do zastanowienia się, czy dana zasada jest nadal skuteczna, czy wymaga korekty, lub czy konieczne jest wprowadzenie nowej zasady. Aby wywołać poczucie przynależności do grupy, zaproś jej członków do podpisania "umowy".
- **"Rytuały szacunku":** Rozważ włączenie do istniejących rytuałów sloganu podkreślającego szacunek. Na przykład, możesz użyć frazy "szanuję siebie, szanuję innych, szanuję przestrzeń". Możesz uzupełnić slogan odpowiednimi ruchami ciała, takimi jak położenie dłoni na sercu dla "szanuję siebie", trzymanie się za ręce z innymi dla "szanuję innych" i dotykanie podłogi dla "szanuję przestrzeń". Dodatkowo można dodać melodię, aby przekształcić slogan w piosenkę. Może to stać się codzienną praktyką przypominającą wszystkim o podstawowych zasadach przestrzeni. Może służyć jako punkt odniesienia podczas konfliktów, pomagając przywrócić wspólną tożsamość przestrzeni.
- **"Zdania zaczynające się „Ja”":** Podczas dzielenia się jako grupa, zaproś uczestników do rozpoczęcia zdania używając "ja" Na przykład: "(Ja) Czuję się smutny, ponieważ"; "(Ja) Słyszałem, jak XX powiedział". Używając stwierdzenia "ja" jesteśmy właścicielami tego, co czujemy lub opinii, którą się dzielimy. W ten sposób nasze wypowiedzi nie mogą być krytyką innej osoby, a zatem mogą pomóc nam prowadzić mniej atakujący i bardziej powiązany dialog. Na początku może to być trudne, ale staje się łatwiejsze wraz z praktyką. Możesz poprowadzić gry, które pozwolą uczestnikom ćwiczyć mówienie o swoich doświadczeniach i uczuciach, używając stwierdzeń "ja".

- **"Twarze uczuć":** To ćwiczenie może pomóc w promowaniu świadomości emocjonalnej i umiejętności komunikacyjnych. Można na przykład pomóc dzieciom w wyrażaniu i identyfikowaniu emocji poprzez zabawę z mimiką twarzy. Poproś ich, aby na zmianę odgrywali różne emocje mimiką twarzy i zachęcali innych do odgadnięcia emocji. Niech grupa na zmianę odgaduje emocje. Proces nazywania emocji pomaga dzieciom rozwijać słownictwo emocjonalne. Następnie poproś osobę wyrażającą daną emocję o podzielenie się tym, jak odczuwała tę emocję w swoim ciele. Czy była ona duża czy mała? W którym miejscu ciała odczuwała daną emocję?
- **"Koło rozwiązywania konfliktów":** To ćwiczenie promuje podejmowanie decyzji, rozwiązywanie konfliktów i umiejętności samoregulacji. Stwórz koło z różnymi strategiami rozwiązywania konfliktów. Koło może obejmować: rozmowę, wzięcie głębokiego oddechu, odejście lub zwrócenie się o pomoc do osoby dorosłej. Niech dzieci i dorośli zakręca kołem i omówią, w jaki sposób mogą zastosować daną strategię w różnych sytuacjach konfliktowych. W chwilach konfliktu wyjmij koło i pomóż poszczególnym osobom wybrać to, czego potrzebują w danym momencie.
- **"Opowiadania":** Działania te wykorzystują opowiadanie historii jako narzędzie do odkrywania emocji. Zaangażuj się w sesję czytania opowiadań, które pomogą uczestnikom połączyć się i przetworzyć różne emocje inspirowane tymi historiami. Na przykład książeczka "Zmartwienie Róży" autorstwa Toma Percivala zabiera czytelnika w podróż o tym, jak radzić sobie i komunikować się z uczuciem zmartwienia. "A królik słuchał" Cori Doerrfeld bada moc słuchania i pomaga czytelnikowi zrozumieć i rozwinąć tę umiejętność. Wreszcie, "Kolorowy potwór" Anny Llenas bada różne emocje.
- **"Ogród społecznościowy":** To działanie promuje współpracę i więzi poprzez wspólne czynności pielęgnacyjne. Zorganizowanie i założenie ogrodu społecznościowego, który służy jako przestrzeń, w której dzieci i rodziny mogą gromadzić się, aby wspólnie uprawiać i pielęgnować rośliny. Celowo stwórz okazje dla osób, które mogą mieć ze sobą konflikty, do wspólnej pracy nad projektami sadzenia, wspierając więzi poprzez współodpowiedzialność. Podczas prac ogrodniczych omów różne elementy rośliny, takie jak korzenie, gałęzie i płatki, jednocześnie rysując podobieństwa do naszych własnych potrzeb w zakresie opieki i pielęgnacji.

Skuteczne zarządzanie konfliktem wymaga cierpliwości i ciągłego zaangażowania. Ważne jest, aby pamiętać, że twoją rolą jest ułatwianie konstruktywnej i powiązanej komunikacji między jednostkami i grupą, a nie rozwiązywanie problemów w ich imieniu. Praca z dziećmi i dorosłymi w tym kontekście jest dynamicznym i nieliniowym procesem, który czasami może być niewygodny lub stanowić wyzwanie. Konflikt w danym dniu może nie zostać rozwiązany tego dnia i może wymagać od ciebie, jako moderatora, wiary w długoterminowy potencjał pojednania i więzi między osobami. Cierpliwość i zrozumienie pomogą członkom grupy. We wszystkich przypadkach twoim obowiązkiem jest modelowanie wartości szacunku, zrozumienia, ciekawości i więzi w trakcie całego procesu oraz przekazywanie pozytywnych informacji zwrotnych na temat wysiłków podejmowanych przez wszystkich zaangażowanych w celu nawiązania więzi i pojednania.

Utrzymanie **przewidywalnej** przestrzeni z ustalonymi rutynami może przyczynić się do poczucia bezpieczeństwa. Jest to ważne dla wszystkich, ale szczególnie dla przesiedleńców, którzy są w ciągłym ruchu i którzy mogą mieć niewielką stabilność w swoim życiu.

W miarę możliwości staraj się unikać nieprzewidywalnych sytuacji, takich jak zmiany harmonogramu w ostatniej chwili lub częste zmiany personelu i wolontariuszy. Utrzymuj i stosuj spójne wytyczne dotyczące czasu sesji, zaangażowania rodziców i opiekunów, jedzenia i przekąsek, sposobu i miejsca przechowywania materiałów itp.

Ostatnią, ale nie mniej ważną kwestią jest **odpowiedzialność** za świadczone usługi. Oznacza to, że ty i twój zespół bierzecie odpowiedzialność za podejmowane decyzje, zastanawiacie się nad popełnionymi błędami, wyciągacie z nich wnioski i przyznajecie się do nich, a w razie potrzeby szukacie wskazówek.

Może to obejmować zapewnienie członkom społeczności możliwości przekazywania informacji zwrotnych na temat przestrzeni.

Przestrzeń

Przestrzenie wspólnego zdrowienia mogą być tworzone w małych fizycznych lokalizacjach przy minimalnych zasobach. Idealnie byłoby, gdyby przestrzeń, z której korzystasz, znajdowała się wewnątrz, w spokojnym miejscu i nie była dostępna dla nikogo, kto nie uczestniczy w sesji. Jest to ważne dla ustanowienia poczucia celu, bezpieczeństwa i zapewnienia prywatności tam, gdzie to możliwe. Zalecamy na przykład zamykanie

Przydatne definicje

Swobodna zabawa opisuje sytuację, w której dzieci bawią się, badają, eksperymentują i korzystają z autonomii bez interwencji dorosłych. Podczas swobodnej zabawy dzieci są często spontaniczne i bawią się czym chcą i jak chcą, o ile ich zabawa nikogo nie krzywdzi. Dzieci tworzą własne gry, wchodzą w interakcje, wyobrażają sobie, negocjują, rozwiązują problemy, obliczają i używają materiałów zgodnie ze swoją wyobraźnią i interakcjami. Dzieci mogą zapraszać dorosłych, aby do nich dołączyli, co może być bardzo pozytywne, pod warunkiem że dorośli podążają za dziećmi i nie kierują zabawą. Dorośli często odgrywają ważną rolę w swobodnej zabawie poprzez aktywne słuchanie, zwracanie uwagi i bycie obecnym podczas swobodnej zabawy, aby dzieci czuły się widziane i słyszone.

Zajęcia w kręgu moment podczas sesji, w którym cała grupa zbiera się w kręgu. Może to być dobra okazja do ćwiczenia kreatywnych rytuałów, takich jak piosenki powitalne, śledzenie kalendarza (jaki jest dzień, data, godzina), obecność (kto jest tutaj, kto jest w domu), sprawdzanie samopoczucia emocjonalnego (jak się dzisiaj czujemy), śledzenie pogody (jaka jest pogoda), słowo dnia itp. Dodatkowo, podczas zajęć w kręgu, dzieci i opiekunowie są zapraszani do rozmowy na dowolny temat. Moderator modeluje i zachęca do aktywnego słuchania, pilnuje, aby nikogo nie pominąć i zapewnia spokojną komunikację. Więcej informacji na temat zajęć w kręgu można znaleźć na stronie 25.

Rytuały to czynności wykonywane codziennie w ten sam sposób. Służą one wzmocnieniu poczucia bezpieczeństwa i pomagają przejść z jednej sesji do drugiej. Przyczyniają się do budowania stabilnych i przewidywalnych wzorców, które pomagają uczestnikom czuć się bezpiecznie i mieć kontrolę w środowisku społeczności. Rytuały można wykorzystać do powitania lub pożegnania uczestników, uporządkowania przestrzeni, przejścia od jednej aktywności do drugiej lub przeprowadzenia odpawy.

drzwi po przybyciu wszystkich uczestników.

Jeśli nie można ograniczyć rozpraszania uwagi, przestrzeń musi być skonfigurowana w najłatwiejszy i najskuteczniejszy sposób, aby można było monitorować i prowadzić sesję. Możesz również ogłosić, że przestrzeń jest używana w określonych godzinach, na przykład za pomocą plakatu lub postu w mediach społecznościowych, i poprosić innych o poszanowanie prywatności uczestników i ograniczenie hałasu do minimum.

Zajęcia w kręgu promują więzi i poczucie przynależności, dlatego są ważnym elementem każdej sesji. Do zajęć w kręgu potrzebna jest wystarczająca przestrzeń, aby każdy mógł usiąść w kręgu. Miejsce to musi być bezpieczne, czyste i łatwo dostępne dla wszystkich, więc upewnij się, że jesteś świadomy szczególnych potrzeb i możesz je zaspokoić.

Podział przestrzeni na narożniki

Rozpocznij konfigurację przestrzeni, dzieląc ją na sekcje. Będą to "narożniki" lub "obszary", które będą wykorzystywane w różnych częściach sesji. Użyj dywaników, poduszek lub innych materiałów, które można umieścić na podłodze, aby wyznaczyć kącik lub obszar. Jeśli z tej przestrzeni korzystają też inne osoby, możesz umieścić coś na ziemi, aby stworzyć fizyczne granice. Możesz też rozmieścić materiały lub aktywności w torbach lub pojemnikach w różnych częściach pokoju / przestrzeni, aby wyróżnić obszary tematyczne. Możliwe, że będziesz musiał dokonywać zmian w trakcie sesji, aby dostosować się do różnych działań.

Następnie zdecyduj, w jaki sposób będziesz korzystać z każdego kącika, w zależności od posiadanych materiałów oraz wieku, potrzeb i preferencji dzieci. Możesz na przykład mieć kącik/obszar budowlany, w którym zapewnisz klocki i drewniane patyczki; kącik kreatywny z modeliną, papierem, markerami, kredą i tablicami; kącik eksploracyjny z naturalnymi materiałami i różnymi przyborami, takimi jak kubki, łyżki, soczewki powiększające; oraz kącik relaksacyjny wypełniony materiałami sensorycznymi.

Kąciki będą używane przez cały czas trwania sesji. Na przykład podczas swobodnej zabawy wszystkie dzieci mogą bawić się tak, jak chcą, bez zaproszenia do wykonywania ustrukturyzowanych czynności. Innym razem dzieci mogą wybrać lub zostać podzielone na mniejsze grupy, aby kolejno przechodzić do każdego z obszarów. Interaktywna zabawa między kącikami jest również prawdopodobna, ponieważ dziecko może zbudować dom z drewnianych klocków w kąciku kreatywnym, a następnie może przynieść zabawki z innego kącika, takie jak miękka zabawka lub obręcz, aby uzupełnić opowiadaną właśnie historię.

Każda przestrzeń wspólnego zdrowienia musi zawierać uspokajający kącik relaksacyjny, w którym można umieścić poduszki lub miękkie zabawki, aby w razie potrzeby wspomóc regulację i relaksację. Niektóre przydatne materiały uspokajające, które można tu umieścić, to przedmioty o różnych fakturach, zapachach, dźwiękach i kolorach. Przydatne są również materiały, które zachęcają do ekspresji (takie jak książki, markery i papiery), przebudzenia i ruchu.

Jeśli masz ograniczoną przestrzeń, przechowuj materiały w różnych pudełkach/torbach/pojemnikach, aby dzieci mogły je wybierać i bawić się nimi podczas swobodnej zabawy. Przechowuj wszystkie materiały do zaplanowanych zajęć (a także niektóre materiały uspokajające) oddzielnie, aby nie zgubiły się podczas swobodnej zabawy.

Więcej pomysłów można znaleźć w broszurze Amny.

Zapewnienie bezpieczeństwa

Wreszcie, należy upewnić się, że przestrzeń fizyczna nie zawiera żadnych poważnych zagrożeń dla bezpieczeństwa dzieci i ich rodzin. Obejmuje to ostre rogi, przedmioty lub materiały, małe zabawki, które można połknąć, niebezpieczne płyny, niebezpieczne gniazdko elektryczne, kable lub materiały, na które ktoś może być uczulony.

Jeśli znajdujesz się na obszarze zagrożonym klęską żywiołową, ważne jest, aby upewnić się, że istnieją protokoły ewakuacji, z którymi zarówno dzieci, jak i dorośli są zaznajomieni.

Należy starannie rozważyć obrazy wyświetlane w przestrzeni lub w książkach, do których rodziny mają dostęp, tak aby odzwierciedlały one szeroki zakres rodzin i środowisk. Unikaj obrazów, które mogą wywoływać traumatyczne wspomnienia. Na przykład: opowiadania o morzu, w przypadku pracy ze społecznościami, które przeżyły niebezpieczne podróże morskie w poszukiwaniu schronienia.

Po skonfigurowaniu przestrzeni bądź otwarty na zmiany, które będą naturalnym skutkiem sesji lub tego jak odbierają to dzieci lub ich rodziny. Jest to wspólna przestrzeń, która będzie się rozwijać w miarę upływu czasu. Im bardziej rodziny i społeczność czują się właścicielami przestrzeni i kształtują ją tak, jak chcą, tym lepiej.

Zaplanowanie sesji

Zalecamy prowadzenie sesji co najmniej dwa razy w tygodniu przez 90 minut. Oczywiście będzie to zależeć od otoczenia i kontekstu, ale pamiętaj, aby dążyć do przewidywalności i spójności. Im częściej ktoś może w nich uczestniczyć, tym więcej ma możliwości zdrowienia i odzyskania poczucia wewnętrznego bezpieczeństwa.

Sesje mogą przebiegać zgodnie z poniższą strukturą, ale możliwe są też jej adaptacje:

- Wszyscy są mile widziani i zadomowieni;
- Wprowadzaj dzieci do przestrzeni stopniowo, poprzez swobodną zabawę;
- Po przybyciu większości dzieci należy zebrać grupę w kręgu;
- Następnie wykonaj 1-2 zorganizowane zajęcia plastyczne, rękodzielnicze, ruchowe, opowiadanie historii lub przejdź do każdego z kątek/obszarów tematycznych;
- Zakończ ćwiczeniami relaksacyjnymi i uziemiającymi i zachęć dzieci do pomocy w uporządkowaniu przestrzeni;
- Upewnij się, że wszystkie dzieci i rodziny są zauważone, gdy opuszczają przestrzeń.

Działania rytualne powinny być również częścią każdej sesji, na początku, na końcu i pomiędzy sekcjami sesji. Rytuały można wykorzystać do powitania lub pożegnania uczestników, uporządkowania przestrzeni, przejścia od jednej aktywności do drugiej lub do zastosowania aktywnego przerywnika.

Planowanie

Pomocne jest ustalenie celów i działań dla każdej sesji z zespołem prowadzącym. W tym celu można wykorzystać szablony z załącznika 2.

Cele będą zależne od interakcji z uczestnikami i obserwacjach z sesji. Na przykład, celem może być pomoc w budowaniu koncentracji. Działania wspierające koncentrację mogą obejmować układanie puzzli lub używanie piosenek lub rymowanek, podczas których dzieci słuchają i postępują zgodnie z instrukcjami.

Planując wspólną przestrzeń zdrowienia, pamiętaj o poniższych umiejętnościach. Pomogą ci one w kształtowaniu działań wspierających procesy rozwojowe dzieci uczestniczących w sesjach.

Umiejętności MYŚLENIA Opis	
Kreatywność	Wykorzystuje się wyobraźnię do nadawania znaczeń i wyrażania siebie.
Elastyczność	Wspiera adaptację do zmian i radzenie sobie z nimi.
Skupienie	Wspomaga koncentrację.
Rozwiązywanie problemów	Opracowuje i wdraża strategie mające na celu przezwyciężenie wyzwań.
Pamięć	Pomaga budować wiedzę poprzez przywoływanie informacji.

Pracuj z ich EMOCJAMI Opis	
Bycie obecnym	Pomaga połączyć się z odczuwanymi emocjami.
Rozpoznawanie uczuć	Pomaga rozpoznać i nazwać emocje, których doświadcza.
Zarządzanie uczuciami	Pomaga regulować swoje emocje.
Wyrażanie uczuć	Pomaga komunikować się i wyjaśniać swoje emocje.
Bezpieczeństwo	Czują się bezpiecznie i pewnie w swoich emocjach.

RELACJE z innymi Opis	
Empatia	Pomaga identyfikować emocje innych i ich wpływ.
Zaufanie	Pomaga czuć się fizycznie i emocjonalnie bezpiecznie z innymi.

Komunikacja	Pomaga wymieniać się informacjami i pomysłami z innymi.
Współpraca	Pomaga współpracować z innymi, aby osiągnąć cel.
Kompromis	Potrafi pójść na ustępstwa w celu rozwiązania nieporozumień i sporów.

HONORUJ ich doświadczenia	Opis
Poczucie bezpieczeństwa	Poczucie bezpieczeństwa i braku zagrożenia.
Poczucie akceptacji	Poczucie akceptacji takimi, jakimi są.
Poczucie uziemienia	Poczucie stabilności fizycznej i emocjonalnej.
Poczucie odporności	Zdolność do pokonania przeciwności losu.
Poczucie kontroli	Poczucie władzy i sprawczości.

Przykłady aktywności

Oto kilka przykładów ćwiczeń, które można wykorzystać. Pamiętaj, aby dostosować je do wieku uczestników, otoczenia i dostępnych materiałów. Więcej ćwiczeń z pełniejszymi opisami i dostosowanych do wieku można znaleźć w broszurze Aktywności Amna.

Nazwa aktywności	Cele	Materiały	Opis	Uwagi
1. Pajęczyna	- Poznanie się nawzajem - Połączenie	Długa wełniana przędza	Poproś grupę, aby usiadła w kręgu. Zaproponuj zabawę wełnianą włóczką i podaj ją każdemu, aby mógł jej dotknąć, ścisnąć, powąchać itp. Trzymaj jeden koniec włóczki w dłoni i podaj kłębek wełny komuś naprzeciwko siebie. Ktokolwiek weźmie kłębek, może wypowiedzieć swoje imię lub wykonać gest, wziąć oddech na swój sposób, a grupa podąży za nim itp. Następnie osoba ta trzyma włóczkę i rzuca kłębek komuś innemu. Na koniec utworzysz pajęczynę wewnątrz kręgu. W razie potrzeby możesz poprosić uczestników, aby na zmianę chodzili lub czołgali się przez pajęczynę, przesuając ją w górę i w dół.	

2. <i>Niewidoczny rysunek</i>	• Rozpal wyobraźnię • Ruch całego ciała • Energizujące	Brak	Wyobraź sobie, że możesz zmienić się w kolorowe markery wielkości człowieka i użyć swojego ciała do malowania wszystkiego, co widzisz wokół siebie: powietrza, ścian, przedmiotów. Wystarczy jeden pełny obrót ciała, by przeistoczyć się w dowolny inny kolor. Zaproś rodziny do zaangażowania się w tę pomysłową grę i zabawę, kolorując otaczające środowisko swoim ciałem. Ćwiczeniu może również towarzyszyć muzyka w różnych tempach.	Temu ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka. Wybór muzyki powinien być przemyślany. Zalecamy korzystanie z muzyki instrumentalnej i piosenek, które nie mogą wywoływać u grupy ryzyka związanego z tekstem lub powiązanymi wspomnieniami. Należy pamiętać o wszelkich świętach religijnych lub praktykach członków grupy, które zabraniają słuchania muzyki.
3. <i>"Zgadnij co to"</i> <i>Gra sensoryczna</i>	• Komunikacja • Rozwiązywanie problemów • Eksploracja zmysłami	Pudełko kartonowe Wata Zabawki z różnych materiałów	Wypełnij pudełko watą. Umieść w nim różne materiały z przestrzeni, takie jak samochód, piórko, kamień, gąbka, miękka zabawka itp. Każda osoba po kolei jest proszona o umieszczenie rąk w pudełku w celu znalezienia jednego przedmiotu. Uczestnicy są proszeni o odgadnięcie, jaki przedmiot trzymają w rękach, nie widząc go wcześniej. Grupa może pomóc w tym procesie, zadając pytania. Czy jest duży czy mały? Czy jest miękki czy twardy? itd.	
4. <i>Słoik z brokatem</i>	• Skupienie	Słoik plastikowa /	W słoiku umieść brokat podczas sesji, a następnie poproś opiekunów, aby	

	• Regulacja • Odprężenie • Współpraca	Butelka Klej Brokat Woda	utworzyli pary z dziećmi i przyjęli relaksującą pozycję, patrząc na słoik z brokatem. Poproś ich, aby odwrócili słoik do góry nogami lub w dowolny inny sposób i skupili się na ruchu brokatu wewnątrz butelki, a także na kolorach i kształtach, które mogą obserwować. Przygaszenie światła i podświetlenie słoika z brokatem latarką lub światłem z telefonu może sprawić, że będzie to jeszcze bardziej ekscytujące dla niektórych uczestników.	
5. Stwórz ogród	• Wyobrażenia • Współpraca • Ekspresja • Sensoryka	Modelina Kije Papier, Markery, Klej Nożyczki	Zaproś rodziny do współpracy w małych grupach, aby wyobrazili sobie i stworzyli własny ogród. Zapewnij mnóstwo materiałów do wykorzystania. Jeśli dzieci są bardzo małe, możesz stworzyć prostą mapę z doniczkami lub ziemią, na której będą mogły umieszczać swoje dzieła. Możesz także pokazać im przykład, aby wyjaśnić tę aktywność.	To ćwiczenie można wykonać w wielu wersjach: inne planety, dżungle, oceany itp.

"Ustrukturyzowane nieustrukturyzowane" działania ekspresyjne

Dobłą praktyką jest moderowanie zajęć, które zachęcają dzieci i opiekunów do swobodnego tworzenia. Rozumiemy przez to: wykonują to, co chcą, bez bezpośredniej instrukcji od moderatora, np. narysuj ulubione zwierzę. Jeśli to możliwe, staraj się unikać szablonów z gotowymi obrazkami do pokolorowania przez dzieci, ponieważ swobodne rysowanie w większym stopniu wpływa na rozwój wyobraźni. Swobodne rysowanie lub swobodny taniec zachęca dzieci i opiekunów do wyrażania i angażowania się w zależności od potrzeb. Zwykle ciało wie, czego potrzebuje, a te "ustrukturyzowane, nieustrukturyzowane" lub "swobodne" działania pomagają regulować emocje i ciało. Połączenie ustrukturyzowanych i mniej ustrukturyzowanych aktywności tworzy zrównoważoną sesję.

Działania te mają na celu zainspirowanie i danie wyobrażenia o tym, co można zrobić podczas sesji. Można je dostosować do potrzeb, umiejętności i zainteresowań konkretnej grupy. Uczestnicy mają różne mocne strony i umiejętności, więc pamiętaj, aby być elastycznym i aby wszyscy byli włączeni i zaangażowani.

Poniżej znajduje się kilka przykładów tego, jak dostosować zajęcia dla różnych grup wiekowych.

Tworzenie znaków i malowanie

- Dzieci w wieku poniżej 18 miesięcy mogą używać farby na tacy do malowania palcami/różnymi częściami ciała.
- Dzieci w wieku od 18 miesięcy do 3 lat korzystają z papieru przypiętego do ściany na wysokości dzieci, z dostępnymi farbami lub markerami do robienia dużych znaków.
- Dzieci w wieku od 3 do 6 lat mogą korzystać z notatników i list w obszarze do zabawy w udawanie obok telefonu lub do tworzenia list zakupów.

Zabawa w udawanie

- Dzieci w wieku poniżej 18 miesięcy zaczynają udawać, że robią rzeczy, które widzą u dorosłych, takie jak rozmowa przez telefon (przy użyciu klocków lub bloczków) lub jedzenie, często przynosząc lalki lub miękkie zabawki do karmienia.
- Dzieciom w wieku od 18 miesięcy do 3 lat spodoba się używanie rekwizytów, takich jak kapelusze/buty/szaliki, do przebierania się i udawania osób, które widzą wokół siebie.
- Dzieci w wieku od 3 do 6 lat będą wykorzystywać wszystkie dostępne rekwizyty, takie jak pudełka, meble lub prześcieradła, aby odgrywać złożone historie.

Pamiętajmy, że proste materiały mogą być bardzo inspirujące i elastyczne. Prowadząc grupy z bardzo małymi dziećmi, należy wziąć pod uwagę, że są one w trakcie rozwijania swoich umiejętności motorycznych. Unikaj kierowania rękami dzieci, gdy angażują się w kreatywne zajęcia, aby dać im szansę na ćwiczenie własnych umiejętności ruchowych. Zamiast tego, w razie potrzeby możesz modelować (pokazywać), jak korzystać z materiału lub techniki.

Zajęcia w kręgu

- Uwzględnij działania, które promują ekspresję i aktywne słuchanie każdego członka kręgu;
- Możesz włączyć piosenkę powitalną, ćwiczenie z tablicą uczuć, w którym każda osoba jest proszona o wyrażenie tego, jak się dziś czuje, ćwiczenie prognozy pogodowej, aby pomóc połączyć się z szerszym środowiskiem itp.
- Możesz także opowiedzieć historię, aby połączyć ją z pozostałymi aktywnościami sesji.
 - Możesz na przykład opowiedzieć historię o żabie, która chciała zostać artystą, ale nie знаła kolorów. Dzieci łatwo angażują się w działania, które łączą się z opowieścią

Więcej pomysłów można znaleźć na [stronie zasobów](#) Amna.

Przygotowanie do wdrożenia

Aby skutecznie przeprowadzić zajęcia w przestrzeni wspólnego uzdrawiania we wczesnym dzieciństwie, zalecamy:

- Planowanie sesji z jak największym wyprzedzeniem. W załączniku 2 znajduje się projekt szablonu planowania, który pomoże ci zaplanować sesje.
- Prowadzenie odpraw/debriefów z sesji (przed i po spotkaniach przygotowawczych i refleksyjnych) oraz regularnych spotkań zespołu w celu refleksji, uczenia się i doskonalenia świadczonych usług.
- Aktywne wsluchiwanie się w potrzeby i preferencje dzieci i ich rodzin, analizowanie ich w zespole i uwzględnianie ich pomysłów w planowaniu usług i sesji.
- Konsultacje ze społecznością na temat ich potrzeb i oczekiwań oraz zapraszanie i zachęcanie członków społeczności/uczestników przestrzeni do udziału i prowadzenia działań, jeśli czują się komfortowo. Członkowie społeczności mogą mieć odpowiednie umiejętności, doświadczenie lub zaangażowanie we wspieranie rozwoju przestrzeni/usługi. Nawet jeśli im tego brakuje, mogą mieć entuzjazm i chęć wspierania rozwoju i świadczenia usług, do czego należy zachęcać, chyba że istnieje kwestia bezpieczeństwa.
- Elastyczność w zmienianiu aktywności, aby upewnić się, że wszyscy mogą i czują się mile widziani (jeśli chcą); jest to priorytet wyższy niż ściśle przestrzeganie planu sesji.
- Należy pamiętać, że każdy angażuje się i zdrowieje w innym tempie i na swój własny sposób. Prowadzący muszą być cierpliwi i wrażliwi na indywidualność swoich uczestników.

Kiedy szukać dodatkowej pomocy

Jeśli zauważysz, że dziecko lub opiekun jest bardzo przygnębiony lub źle się czuje i nie widać poprawy mimo częstego udziału w naszych zajęciach, a ty martwisz się o jego dobrostan, omów sprawę ze swoim przełożonym lub kierownikiem i uzgodnij, czy byłoby właściwe skierowanie do specjalistycznej usługi.

Kiedy kierujemy kogoś do takiej usługi, ważne jest, aby jasno i przejrzysto wyjaśnić opiekunowi lub rodzinie, dlaczego dokonujesz tego zalecenia / skierowania, trzeba poznać ich myśli i uczucia na ten temat, aby w jak największym stopniu współpracować i uzgodnić kolejne kroki w trakcie przechodzenia do innej usługi.

Upewnij się, że masz jasność co do swojej roli i obowiązków oraz tego, co twoja organizacja może, a czego nie może zapewnić w sposób jak najbardziej przejrzysty. Pomaga to tworzyć i utrzymywać oparte na zaufaniu relacje z uczestnikami. Można to osiągnąć poprzez:

- Wyjaśnienie nowym osobom, do czego służy oferowana przez nas przestrzeń, czego mogą oczekiwać od ciebie i jakie są twoje oczekiwania wobec uczestników;
- Współpraca z rodzinami w celu uzgodnienia odpowiednich zasad dotyczących przestrzeni, znanych również jako "umowa grupowa" opracowana ze społecznością (może to być proces ciągły);
- Pamiętaj o kodeksie postępowania twojej organizacji. Modelowanie relacji z poszanowaniem granic wszystkich osób ma zasadnicze znaczenie dla podejścia wrażliwego na traumę i opartego na tożsamości.

Nie zapominaj o dbaniu o siebie i swój zespół. Troska o siebie jest priorytetem, a nie luksusem w tej pracy. Sprawdzanie i szanowanie stanu emocjonalnego swojego zespołu pomoże ci współpracować, aby zapewnić bezpieczną przestrzeń.

Ważne jest, aby samemu regularnie ćwiczyć techniki regulacji emocjonalnej. Musisz wiedzieć, jakie narzędzia i praktyki pomagają ci czuć się spokojnym, uziemionym (stabilnym) i obecnym (przebudzonym), abyś mógł stworzyć bezpieczną przestrzeń dla innych. Jeśli sam nie jesteś emocjonalnie uregulowany, nie będziesz w stanie autentycznie wspierać kogoś innego w regulacji emocjonalnej.

Pamiętaj, że bycie emocjonalnie uregulowanym nie oznacza, że wszystko jest w porządku, ale oznacza, że jesteś w stanie bezpiecznie zauważać, utrzymywać przestrzeń i reagować na emocjonalne potrzeby społeczności, z którymi pracujesz. Czasami wystarczą zaledwie trzy głębokie oddechy, aby poczuć się emocjonalnie uregulowanym.

Obawy dotyczące bezpieczeństwa

Ważne jest, aby znać politykę bezpieczeństwa swojej organizacji. Każda organizacja pracująca z dziećmi i młodzieżą powinna mieć politykę bezpieczeństwa.

Polityka bezpieczeństwa lub ochrony dzieci to oznajmienie tego, jak dana organizacja zapewnia bezpieczeństwo dzieciom.

Taki dokument powinien określać:

- Zobowiązanie organizacji do ochrony wszystkich dzieci, młodzieży i osób dorosłych wymagających szczególnego traktowania;
- Szczegółowe zasady i procedury, które organizacja wdroży w celu zapewnienia bezpieczeństwa dzieciom i osobom dorosłym wymagającym szczególnego traktowania oraz reagowania na obawy związane z ochroną dzieci. Na przykład procedury ochrony mają dotyczyć tego jak pracownicy i wolontariusze powinni reagować na obawy dotyczące bezpieczeństwa dziecka oraz jak sprawdzasz, czy rekrutujesz odpowiednie osoby do pracy z dziećmi i młodzieżą.
- Niezbędne jest posiadanie polityk i procedur ochrony, w tym w sytuacjach awaryjnych, w których zasoby są ograniczone.

Zarządzanie kwestiami bezpieczeństwa

Intencją jest, abyś stał się osobą dorosłą, z którą uczestnicy czują się bezpiecznie. Może się okazać, że w wyniku tego będą się z tobą dzielić informacjami osobistymi, co z kolei może budzić obawy dotyczące bezpieczeństwa. Możesz też być świadkiem urazów lub zachowań, które budzą obawy o bezpieczeństwo twoich podopiecznych.

Polityka ochrony twojej organizacji powinna określać, co należy zrobić w takich przypadkach. Np. 1) jak bezpiecznie i odpowiednio przeprowadzić rozmowę z daną osobą na temat krzywdy, którą ujawniła lub której byłeś świadkiem, lub 2) kto w twojej organizacji jest odpowiedzialny za zarządzanie takimi obawami i z kim należy się skontaktować.

Podsumowanie:

Podczas tworzenia przestrzeni wspólnego zdrowienia z małymi dziećmi:

- Znajdź sposoby, aby uczestnicy czuli się mile widziani i bezpieczni.
- Upewnij się, że kierujesz się społecznościami, którym służysz - dowiedz się, jakie są ich potrzeby i preferencje.
- Planuj swoje sesje z myślą o celach.
- Dostosuj działania do wieku, potrzeb i zainteresowań grupy - staraj się być jak najbardziej elastyczny.
- Wyciągaj wnioski z sytuacji, w których wszystko idzie dobrze i z tych, które są nienajlepsze. Rozwiązujcie problemy i szukajcie potrzebnego wsparcia działając jako zespół.

- Kieruj się wartościami organizacji i omawiaj je w zespole, dbając o to, by każda osoba była szanowana i doceniana.

Powodzenia i ciesz się tworzeniem swojej Przestrzeni Wspólnego Zdrowienia.



**Bezpieczeństwo to nie brak zagrożenia,
ale obecność połączenia.**

Gabor Mate



Załączniki

Załącznik 1

Zalecana lektura

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

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

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

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

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

Frankl

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

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

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

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

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

Mate

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

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

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

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

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

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

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

Seigel

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

Załącznik 2

Szablony do planowania sesji

TŁO		CELE
Data:		Wartości: Szacunek Zrozumienie Ciekawość Łączenie
Centrum:		
Wszelkie uwagi dotyczące uczestników, np. specjalne potrzeby, potrzeby stałych uczestników:		Cele sesji <u>Cele długoterminowe:</u> <u>Cele krótkoterminowe:</u> Cele zespołu <u>Cele indywidualne:</u> (Co chcę utrzymać, co chcę utrzymać, a co nie? poprawić?). <u>Cele zespołu moderującego:</u> (Czego oczekuję od mojego zespołu/ Czego mój zespół oczekuje ode mnie?)
STOSOWANE RYTUAŁY		
Rytuał otwarcia: Rytuał zajęć w kręgu: Rytuał zamknięcia:		

AKTYWNOŚCI (do wykonania w dowolnej kolejności)		
Dzień:	Typ: Aktywność:	Typ: Aktywność:
	Cele dnia / tygodnia	Naszymi celami są...
	Podstawowy opis działania	Opis podstawowy: 1. 2. 3.

OCENA		
Dzień:	Typ: Aktywność:	Typ: Aktywność:
	Cele dnia	Nasze cele to:
	Kryteria oceny (Skąd będę wiedzieć, że cele zostały osiągnięte?)	Pytania obserwacyjne 1. 2. 3.