

*“Minél egészségesebb kapcsolatai vannak egy gyereknek, annál nagyobb valószínűséggel lesz képes felépülni egy traumából és szárnyalni.”*

Bruce D. Perry<sup>1</sup>

## **A traumatudatos szemlélet**

Egy pedagógus továbbképzési napra hívtuk meg a Szignumba Rózsa Mónika pszichológust azzal a céllal, hogy olyan tanácsokkal, gyakorlati praktikákkal segítse munkánkat, amelyek a nehezebben kezelhető gyerekek együttműködésének fejlesztésében is hasznunkra lehet.

A Rózsa Mónika által képviselt traumatudatos modell lényege, hogy már a fogantatásunk pillanatától kezdve kiemelten hangsúlyozza a személy fejlődését érő hatások jelentőségét.

A minket érő traumák hatnak az agyra, az agy fejlődésére és ezáltal hosszú távon képesek befolyásolni viselkedésünket, érzelmeink kifejezési képességét, emlékezési jellemzőinket.

A gyógyulási folyamat annál nehezebb, minél korábbi életszakaszban történt a traumatizálódás, hiszen egy csecsemőnek, kisgyermeknek még nincsenek önvédő technikái.

Mi lehet traumatizáló hatású?

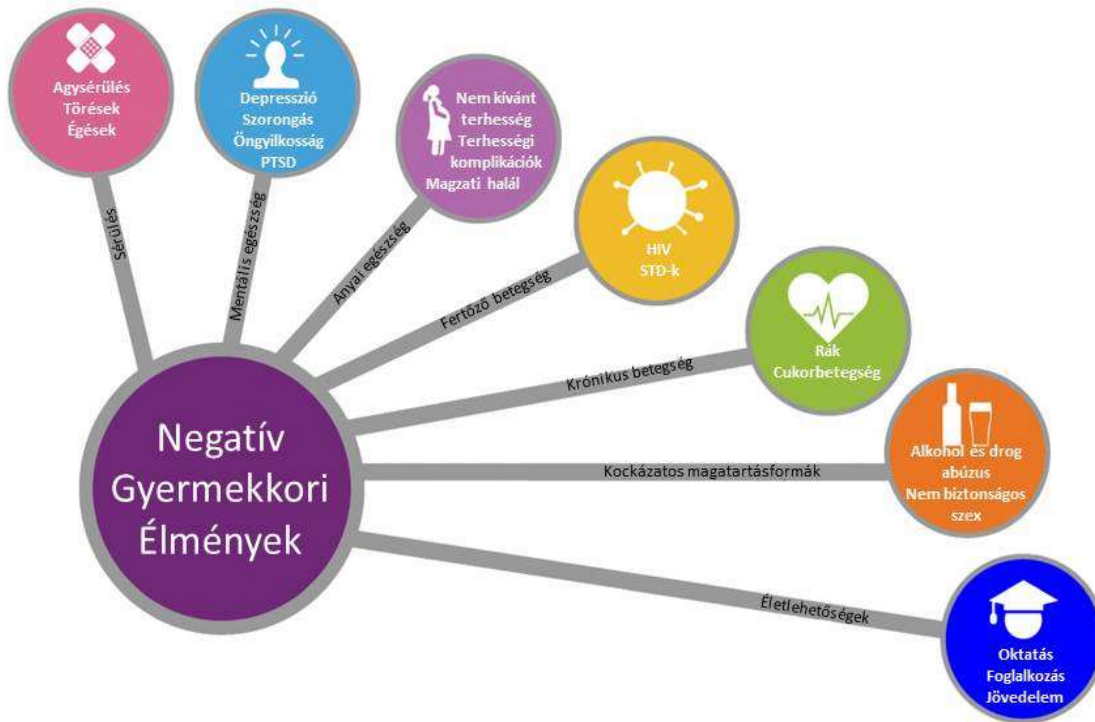
- Fizikai elhanyagolás.
- Lelki elhanyagolás.
- Szegénység, hosszantartó nélkülözés, éhezés,
- Családon belüli bántalmazó légkör.
- Ha valaki bántalmazás szemtanúja vagy bántalmazott,
- A gondozó/szülő pszichiátriai betegsége, függősége,
- A pozitív élmények - *minőségi együttlétek, figyelem, közös tevékenységek, élmények, játékok, túrák* - hiánya.
- Az érzékszervi stimuláció - *ölelgetés, közös „zenélés”, éneklés, táncolás, homokozás, festés, rajzolás ( kézzel, lábbal), főzés, séta a szabadban, stb.* - hiánya.

---

<sup>1</sup> Pszichiáter főorvos, a bántalmazott gyerekek életminőségén dolgozó intézet vezetője, többek között A ketrebe zárt fiú című könyv szerzője.

„A kapcsolatok a változás előmozdítói és a leghatásosabb terápia az emberi szeretet.”  
Bruce D. Perry

## A korai viszontagságok hosszan fejtik ki hatásukat



Forrás: [https://euroastra.blog.hu/2019/06/12/a\\_negativ\\_gyermekkori\\_elmenyek\\_elethosszig\\_tarto\\_hata\\_sai\\_-\\_budapest\\_2019\\_junius](https://euroastra.blog.hu/2019/06/12/a_negativ_gyermekkori_elmenyek_elethosszig_tarto_hata_sai_-_budapest_2019_junius)

Az agyunk egy csodálatos szerv!

Minél idősebbek vagyunk, annál lassabban, de az agy képes megújulni, amelynek köszönhetően fel tudunk épülni egy sérülésből és új megoldásokat tudunk tanulni az életben adódó konfliktusok kezelésére.

Az agy azonban semleges. Nem tud különbséget tenni jó és rossz dolgok között. Minden ismétlődő dolgot megtanul legyen az pozitív vagy negatív gondolat, viselkedés, szokás. Tehát a **mi** - a gyerekekkel kapcsolatba kerülő felnőttek: szülők, pedagógusok - viselkedésünk, illetve a gyerekekkel kialakított kapcsolataink jelentősen meghatározzák a változás sikerességét!

*“A kapcsolatok számítanak: a rendszerszintű változások alapja a bizalom, és a bizalom az egészséges munkakapcsolatok kialakításából táplálkozik.”*

Bruce D. Perry

A pedagógusok visszajelzései alapján a képzésen elhangzottak hatására jobban a gyerekek viselkedése mögé tudnak látni, megértik az okokat, hogy például, amikor a gyerek nem figyel, nem csinál házi feladatot, sőt renitens, akkor azt nem azért teszi, mert a tanárt akarja vele bántani, hanem mondjuk azért, mert egész éjjel nem tudott aludni, mert otthon veszekedés volt, vagy kórházba került valamelyik szülője és olyan nagy feszültség van benne, amit nem tud feldolgozni, és ez valamilyen „rossz”, agresszív viselkedésben vagy éppen teljes visszahúzódásban, passzivitásban jelenik meg.

Rózsa Mónika klinikai szakpszichológus, a neuroszekvenciális modellben képződött, traumatudatos módszertannal dolgozó szakember. Élménypedagógiai programok kidolgozásában és megvalósításában, intézményfejlesztésben (iskolai kultúra formálása, módszertani megújulás) és egyéni, csoportos szakmai szupervízióban jártas. Szívesen dolgozik együtt olyan nevelőtestületekkel, akik felismerték, hogy bővíteniük, javítaniuk kell a viselkedés- és érzelmi zavarokkal küzdő gyerekek, fiatalok és családjaik számára nyújtott szolgáltatásaikat, módszereiket.

A traumatudatos ellátásról egy rövid hanganyag itt hallgatható meg: <https://traumakozpont.hu/blog/kiut-a-traumabol-harmadik-podcast-epizod/>

Véleményed, tapasztalataidat szívesen fogadjuk  
a tanugy[kukac]iskolanoverek.hu e-mail címen.