

W ŚWIECLE
EMPATII



Emocje mile widziane

Edukacja oparta
na przywiązaniu

O relacjach, które
zmieniają życie



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Publikacja opracowana w ramach projektu
„Zdrowa Wielkopolska 2019-2021” współfinansowanego
ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

Publikacja opracowana w ramach projektu „Zdrowa Wielkopolska 2019-2021”
realizowanego przez Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.

zdrowawielkopolska.pl, moceedukacji.pl

Opracowanie merytoryczne: Karolina Włodarczyk-Nadolska
(www.poznanpsychoterapia.pl, www.przytulniemocno.pl)

Współpraca koncepcyjna, redakcja, korekta: Julia Szubert

Opracowanie graficzne, skład, łamanie: Grzegorz Książkiewicz

Fotografie, okładka: depositphotos.com

Nakład: 1000 egz.

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone

Poznań 2020

Emocje mile widziane

**Edukacja oparta na przywiązaniu
O relacjach, które zmieniają życie**

Projekt „Zdrowa Wielkopolska 2019-2021” współfinansowany jest ze środków
Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

W poszukiwaniu zaginionych relacji w edukacji

Konsekwencją tego industrialnego podejścia jest system edukacyjny, który zakłada te same metody i standardy nauczania dla wszystkich uczniów i nauczycieli. Nie bierze pod uwagę unikatowości doświadczeń kulturowych, możliwości poznawczych uczniów, czy osobowości i elastyczności nauczyciela. Nasz mózg i fizjologiczny sposób funkcjonowania nie jest jednak powtarzalnym odlewem, kalką wielu innych. To, w jaki sposób dajemy znać o swoim istnieniu na tym świecie jest niepowtarzalnym koktajlem ekspresji genów oraz doświadczeń wychowawczych i społecznych (w dużym skrócie). Przez 100 000 lat, zanim zamknęliśmy nasze dzieci w dużych szkołach, gatunek ludzki uczył się w zupełnie inny sposób - w małych, bliskich sobie grupach, gdzie przywiązanie i więź szły za rękę z nabywaniem nowej wiedzy. Gdzie nauczycielem była każda bliska osoba z plemienia i w zależności od jej umiejętności, czasu i okazji - nauka mogła odbywać się naturalnie i niepostrzeżenie. Te jednostki, które najbardziej efektywnie nawiązywały

Dzisiejsza szkoła i jej charakter to w dużej mierze efekt dynamicznej rewolucji przemysłowej. Dzieci należało oddać pod opiekę wyspecjalizowanej instytucji, która kształciłaby kolejne rzesze pracowników produkujących dobra materialne dla społeczeństwa.

więzi, uczyły się najwięcej i miały największe szanse na przetrwanie. Warto powrócić do korzeni w rozumieniu relacji Nauczyciela i Ucznia. Immanentny związek emocjonalnej potrzeby więzi i procesu uczenia się możemy lepiej zrozumieć dzięki neurobiologii i nauce o przywiązaniu. Taka wiedza może pomóc każdemu nauczycielowi i rodzicowi w pełniejszym towarzyszeniu dzieciom w rozwoju i edukacji poprzez promocję bliskich relacji opartych na empatii i dostrojeniu¹. Jest to szczególnie istotne dla uczniów mających w swojej historii Niekorzystne Doświadczenia Dziecięce (NDD, z ang. ACE- Adverse Childhood Experiences), które powodują trudności w regulacji emocji oraz odbierają podstawowe poczucie bezpieczeństwa w relacjach. A to właśnie relacje dla sukcesu edukacyjnego mają kluczowe znaczenie. Niniejsza broszura to praktyczna prezentacja podejścia integrującego najnowsze odkrycia psychologii więzi i neurobiologii w kontekście edukacji.

Dlaczego przywiązanie ma znaczenie w szkole?

Jesteśmy ssakami potrzebującymi więzi, aby przeżyć. Nie ustajemy w dążeniu do niej od momentu wzięcia pierwszego oddechu, kiedy szukamy piersi mamy, do momentu wydania ostatniego tchnienia, kiedy szukamy czyjejś ręki, która odprowadzi nas bezpiecznie w nieznanne.

Pozytywna Więź warunkuje wszystko. Jesteśmy do niej stworzeni, rozpoznając głos naszego opiekuna po urodzeniu, naśladowując mimikę jego twarzy, polegając na nim, kiedy chcemy zaspokoić nasze podstawowe potrzeby i kiedy ruszamy zdobywać świat.

Nasz system nerwowy potrzebuje interakcyjnej więzi jak roślina wody. Bez niej ulega rozchwianiu, pojawia się chaos albo sztywność. W atmosferze miłości i wsparcia z kolei nasz mózg rozkwita - szybciej i bardziej efektywnie przyswaja nowe informacje. Dzieci będące w bezpiecznej relacji z dorosłym rozwijają się lepiej i są bardziej odporne psychicznie.

Badania pokazują, że bezpieczne przywiązanie w dzieciństwie jest fundamentem wielu procesów mentalnych, takich jak refleksyjność, umiejętność rozpoznawania swoich stanów psychicznych oraz poznawania umysłów innych osób, emocjonalnej regulacji i wczuwania się w emocje innych osób. Wpływa ono bezpośrednio na rozwój struktur w prawej półkuli mózgowej odpowiedzialnych za radzenie sobie ze stresem i lękiem. Brak ciepłych relacji w dzieciństwie może skutkować niedojrzałością tych struktur i w rezultacie ubogim repertuarem fizjologicznych mechanizmów adaptacyjnych². Jeśli w życiu rodzinnym dziecka nie ma przynajmniej jednej stałej, pozytywnej więzi lub dziecko doświadczyło znaczących dla niego, traumatycznych bądź niekorzystnych sytuacji, istnieje duże prawdopodobieństwo,

że w szkole będzie mieć trudności emocjonalne i/lub edukacyjne.

Większość dzieci, które doświadczyły dobrej i bezpiecznej więzi ze swoim rodzicem bądź opiekunem lepiej poradzi sobie w szkole i w relacjach z rówieśnikami. Spora grupa dzieci niestety zmagać się będzie z wieloma problemami w tym zakresie, w szczególności w okresie dojrzewania. Te dzieci mogą być postrzegane jako:

- rozkojarzone
- nadmiernie sztywne, nieśmiałe
- bez granic
- wycofane
- prezentujące destrukcyjne zachowania.

Takie dzieci często są tzw. „słabymi uczniami” lub nie mogą w pełni zrealizować swojego potencjału intelektualnego w szkole, co przekłada się na ich życie i związki w życiu dorosłym. Często dzieci te postrzegane są w szkole jako niezmotywowane, takie, które trudno zaangażować. Mogą być wykluczone przez rówieśników, padać ofiarą prześladowań, a także dostać łatkę „trudnego ucznia”.

Jakość przywiązania dziecka ma ścisły związek z gotowością szkolną i sukcesem edukacyjnym³.

1. L. Cozolino, Attachment-Based Teaching: „Creating a Tribal Classroom, The Norton Series on the Social Neuroscience of Education”, W. W. Norton & Company, 2014.

2. N. Schore, „The Effects of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development”, Affect Regulation & Infant Mental Health, w: Infant Mental Health Journal, 22(1-2), 7-66, 2003.

3. E. Commodari, „Preschool teacher attachment and attention skills”, Springer Plus2, 673/2013.

Dziś wiemy, że mózg ma zdolność do tzw. neuroplastyczności w przeciągu życia, co znaczy, że wzorzec przywiązania ma szansę się zmienić dzięki wzmacniającym relacjom z innymi dorosłymi – z dalszej rodziny, np. z babcią, dziadkiem, ale też z nauczycielami, pedagogami, terapeutami. To daje ogromną szansę także na lepsze radzenie sobie z przytłaczającymi emocjami, stresem oraz na ... lepsze wyniki w szkole. Nauczyciel często staje się jedną z ważniejszych emocjonalnie osób w życiu dziecka. Wsparcie i emocjonalne zaangażowanie nauczyciela w klasie może być dla dziecka przelotem, światłem w ciemności, za którym podąży, szczególnie jeśli nie miało okazji dowiedzieć się w swoim rodzinnym domu, co to znaczy dobra więź. Nauczyciel oprócz przekazywania wiedzy, modeluje zachowania społeczne, może być za-

równy źródłem ukojenia w niepokoju, ale także, nieświadomy przyczyn zachowania dziecka, może te lęki wzmacniać. Dzięki swojej świadomej postawie nauczyciel może być bezpieczną bazą, stałym punktem odniesienia i specjalistą również w zakresie wspierania dziecka w rozwijaniu jego poczucia bezpieczeństwa i stabilności. Neurobiolog interpersonalny Louis Cozolino udowadnia, że umiejętność nauczyciela w zasiewaniu ziarenek bezpiecznego przywiązania może być jego supermocą i tym, co znacząco ułatwia zaangażowanie dziecka w naukę⁴. Spójne podejście całej placówki, która jest świadoma znaczenia przywiązania w osiągnięciu sukcesów szkolnych przez dziecko, może dosłownie odmienić całe życie zmagającego się z problemami małego ucznia.



Teoria przywiązania w pigułce

- Pionierem w badaniach nad przywiązaniem był John Bowlby, który opisuje przywiązanie jako „trwające przez całe życie poczucie psychologicznej łączności między istotami ludzkimi”⁵.
- Dziecko potrzebuje silnej i dobrej więzi z głównym opiekunem, by móc się normalnie rozwijać.
- Możliwe jest nawiązywanie przywiązania z innymi osobami w życiu, jednakże doświadczenia z okresu wczesnego dzieciństwa mogą nadal wpływać na dorosłe życie⁶.
- Dzięki pozytywnym więzom dziecko uczy się regulować swoje emocje, polegać na sobie i innych (podstawowe zaufanie), rozwija empatię i zdolność do budowania zdrowych więzi.
- „Wewnętrzne modele robocze siebie i świata” to wewnętrzne reprezentacje świata, siebie i innych. Emocjonalne, mentalne, a także fizjologiczne obrazy więzi z głównym opiekunem są filtrem, przez który przepuszczamy wszystkie nasze doświadczenia społeczne. Są włączone cały czas i to od nich zależy, jak odbieramy różne sytuacje i jak się w nich zachowujemy.
- Bezpieczne przywiązanie warunkuje pozytywne obrazy siebie i świata.
- Gdy dziecko nie może polegać na dorosłym w okresach stresu i potrzeby, może wykształcić się jeden z mało bezpiecznych stylów przywiązania, a dziecko będzie miało trudność w nauczeniu się samouspokojenia, wczuwania się w stany emocjonalne swoje i innych, a tym samym zaangażowania się w satysfakcjonujące relacje.

Jak tworzy się przywiązanie? Uniwersalny taniec przywiązania na przestrzeni życia

- 1 DOSTROJENIE** – widzisz moje emocje i dopasowujesz swój stan wewnętrzny do mojego. Nasza mimika i gesty są podobne i zestrojone.
- 2 RÓWNOWAGA** - dzięki temu czujemy równowagę w ciele, emocjach i umyśle, czujemy się dobrze w kontakcie ze sobą.
- 3 SPÓJNOŚĆ/INTEGRACJA** – poczucie, które osiągamy w relacji, kiedy możemy doświadczyć dobrej więzi interpersonalnej i wewnętrznej integracji (ukojenia, bezpiecznej bazy). Jesteśmy gotowi do rozwoju, nauki, zabawy⁷.

4. L. Cozolino, „Attachment-Based Teaching: Creating a Tribal Classroom”, The Norton Series on the Social Neuroscience of Education, W. W. Norton & Company, 2014.

5. J. Bowlby, „Attachment and Loss”, Vol. 1: Attachment, London: Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis; New York: Basic Books, 1969.

6. „An Introduction to Attachment and the implications for Learning and Behaviour”, National College for Teaching and Leadership, opublikowano online, 2004.

7. D. Siegel, M. Hartzell, „Świadome rodzicielstwo”, Wydawnictwo MiND Dariusz Syska, 2015.

Style przywiązania Twoich uczniów w klasie⁸

Instynkt każe nam w pierwszej kolejności szukać ukojenia w relacji. Jeśli nie czujemy się bezpiecznie, nie mamy dostępu do racjonalnej części naszego mózgu. Poczucie bezpieczeństwa tu i teraz jest zawsze ważniejsze od zdobywania wiedzy⁹.

Mój styl przywiązania

Chcę, żebyś o mnie wiedział...

Jak mnie wspierać

Bezpieczna więź/bezpieczny styl przywiązania – w domu dostałem dużo ciepła i miłości. Mój rodzic widział moje potrzeby i odpowiadał na nie wystarczająco.

- Dobrze radzę sobie z rozwiązywaniem problemów.
- Jestem aktywny i wytrwały.
- Jestem empatyczny i ciekawy świata.
- Raczej nie mam problemów z nauką.
- Jestem raczej lubiany przez innych.
- Dobrze znam siebie.

- Każde pozytywne wsparcie działa na mnie dobrze.
- Zauważ mnie, doceniaj - mimo, że dobrze sobie radzę, nadal potrzebuję Twojego ciepła i troski.

Lękowo-unikająca więź/ odrzucający styl przywiązania – Moi opiekunowie nie dawali mi wystarczającej bliskości i bezpieczeństwa, często byłem odrzucony i rzadko ktoś reagował na mój płacz. W pewnym momencie przestałem się domagać kontaktu, zamknąłem się w sobie, ale cały ten stres i lęk nadal we mnie są.

- Mogę unikać Twojego wsparcia, bo ciężko mi Tobie zaufać, mam w sobie dużo lęku, dlatego skupiam się mocno na zadaniu i nie proszę o pomoc.
- Polegam tylko na sobie, mogę wydawać się mało kreatywny i mało zaangażowany.
- Nie lubię zadań i pytań otwartych.
- Często siedzę z tyłu, unikam kontaktu.

- Muszę wiedzieć, że mogę wykonać dane zadanie bez proszenia o pomoc.
- Skup się na zadaniu razem ze mną, bądź delikatny i nie narzucaj mi swojej pomocy – uszanuj mój lęk przed kontaktem.
- Po czasie Twoja delikatność pomoże mi bardziej Tobie zaufać i otworzyć się.
- Jeśli zaufam Tobie bardziej, może odważę się poprosić o wsparcie, co znacząco podniesie poziom mojej nauki.

Lękowo-ambiwalentna więź/ zaabsorbowany styl przywiązania – Moi opiekunowie byli niespójni, raz odrzucający, a czasem narzucający, intruzywni i przekraczający moje granice. Przez większość czasu czułem, że tak naprawdę nie mogę na nikim polegać.

- Jest we mnie silny lęk separacyjny, dlatego tak bardzo potrzebuję ciągłej uwagi.
- Czasem ciężko skupić mi się na zadaniu, ten lęk mi bardzo w tym przeszkadza.
- Ciągłe szukam Twojej uwagi i potwierdzenia, nie radzę sobie, kiedy jestem sam.
- Jeśli dostanę zbyt dużo Twojego wsparcia i skupienia tylko na mnie, mój lęk nie zmaleje i utwierdzę się w przekonaniu, że sam sobie nie poradzę.

- Podziel moje zadanie na mniejsze porcje, które wydadzą mi się możliwe do wykonania.
- Dawaj mi sygnały, że o mnie myślisz i pamiętasz podczas wykonywania zadania.
- Z czasem będę mógł doświadczyć większego poczucia własnej niezależności i autonomii, a mój lęk przed utratą Twojej uwagi zmaleje – to da mi siłę do bardziej efektywnej nauki.

Zdezorganizowana więź/zdezorganizowany styl przywiązania - Nie wiem, jak opowiedzieć o tym, co mi się zdarzyło... w moim domu stosowano wobec mnie przemoc fizyczną i/lub psychiczną. Rodzice przerażali mnie, a jednocześnie byli jedynymi, od których zależało, czy coś zjem, czy będę mieć spokojną noc, czy będę mógł wyjść na podwórko. Czuję, że nie ma w moim życiu nikogo, komu mogę zaufać. Jestem zły i niespokojny, albo wycofany i bez kontaktu z innymi.

- Wykonanie zadania jest dla mnie ogromnym wyzwaniem. Moja obniżona odporność psychiczna i niska samoocena znacznie utrudniają mi nawet samo przebywanie w klasie.
- Nie ufam dorosłym, boję się, że nie będę czegoś wiedzieć, więc kiedy mnie o coś pytasz, walczę z całym sobą o swoje przetrwanie.
- Możesz widzieć we mnie buntownika, tego, który cały czas jest na „nie”.
- Żeby poradzić sobie z moim emocjonalnym bagażem, czasem udaję się do krainy, gdzie jestem wszechmocny, będę oskarżał w takich chwilach innych o moje niepowodzenia, również Ciebie, kolegów czy zadanie, które mam przed sobą.
- Często przez to wpadam w różne kłopoty.

- Naprawdę pomóc może mi jedynie spójne podejście całej szkoły, która promuje poczucie bezpieczeństwa, zaufania i przewidywalności.
- Dopiero kiedy czuję się wystarczająco spokojny i bezpieczny, możesz do mnie dotrzeć przez dbanie o naszą relację, pamiętając o mojej ogromnej wrażliwości.
- Potrzebuję zadań, które potrafię wykonać.
- Zadbaj o rytuały uspokajające, kiedy zaczynamy lekcję.
- Twórz znaczące narracje: opowiadaj o tym, co robimy w klasie, o ważnych wydarzeniach, datach – to pozwoli mi wykształcić poczucie czasu i myśleć o sobie jako o członku grupy. Po pewnym czasie klasa i szkoła mogą stać się moją bezpieczną przystanią, co pomoże pobudzić mój rozwój emocjonalny i zaangażowanie w naukę.

Poczucie bezpieczeństwa

to odczucie na poziomie fizjologicznym, emocjonalnym i poznawczym. Nie jest tożsamy z brakiem zagrożenia¹⁰. Sygnały, które odbieramy z zewnątrz i z naszego ciała, uruchamiają w nas pewien stan autonomiczny, który odbieramy jako poczucie bezpieczeństwa lub zagrożenie. To kieruje naszym zachowaniem i podejmowanymi działaniami.

Fizjologia poczucia bezpieczeństwa i traumy¹¹

Ewolucyjna organizacja Autonomicznego Układu Nerwowego (AUN)	Czego nie widać – AUN Twoich uczniów w klasie
<p>Część brzuszna nerwu błędnego – najmłodsza ewolucyjnie, jest kluczowa w procesie przywiązania i relacji z innymi. Jej prawidłowe działanie jest ściśle związane z odczuwanym wewnętrznym poczuciem bezpieczeństwa i równowagi. Odpowiada za efektywną komunikację z innymi przez prawidłowe odczytanie sygnałów z ciała, wykorzystanie mowy niewerbalnej. W sytuacji zagrożenia ta część AUN pozwala na negocjacje, efektywną regulację emocji i na przykład sięgnięcie do innych po pomoc. Jeśli jednak zagrożenie jest zbyt duże, uruchamiają się starsze części AUN.</p>	 <p>Tylko w tym stanie fizjologicznego balansu i bezpieczeństwa uczeń jest gotowy efektywnie przyswajać wiedzę. Jest spokojny, opanowany, radosny, a jego umysł otwarty i chłonny. Kiedy aktywna jest ta część AUN ucznia, masz zielone światło na owocną współpracę.</p>
<p>Część współczulna AUN – kiedy zagrożenie jest duże, uruchamia się stan mobilizacji organizmu – ucieczki lub ataku. To w tym stanie jesteśmy zdolni do wyciągnięcia kogoś z pożaru albo ucieczki przed dzikiem. Jeśli pobudzenie trwa zbyt długo lub powtarza się zbyt często, możemy w tym stanie utknąć, a ciągła mobilizacja prowadzić może do agresji, zachowań buntowniczych, stanu „na NIE”.</p>	 <p>Przy umiarkowanej aktywacji tej części AUN uczeń odczuwa stres, ale możliwa jest mobilizacja do działania. Gdy następuje przeciążenie i hiperaktywacja współczulnej części AUN uczeń nie jest w stanie się skoncentrować, może być mocno pobudzony, zdenerwowany, gotowy do ucieczki lub ataku. Przepływ informacji między korą nową w mózgu a ciałem migdałowatym, również odpowiedzialnym za emocje, może być zaburzony. Zapala się żółte światło systemów obronnych ucznia i priorytetem dla nauczyciela powinna być pomoc uczniowi w powrocie do równowagi (łagodność, spokojny głos, zachęta).</p>

Cześć grzbietowa nerwu błędnego – najstarsza ewolucyjnie – W sytuacjach zagrożenia życia, kiedy reakcja ucieczki/ ataku nie jest możliwa, ta część AUN powoduje bezwarunkową reakcję naszego ciała: **zamrożenie, zastygnięcie, omdlenie, szok**. W sytuacji traumatycznej możemy mieć poczucie, że nasze ciało nas zawiodło, że nie byliśmy w stanie zareagować – a tak naprawdę, to była jedyna ewolucyjnie sensowna reakcja naszego AUN, która pozwala nam przetrwać najgorsze sytuacje.



Przy nadmiernej aktywacji, ale także np. po doświadczonej traumie, uczeń w sytuacji stresu może wydawać się wycofany, nieaktywny, przerażony. Jest odcięty od logicznego rozumowania, trudno do niego dotrzeć. Jego umysł „został porwany” przez automatyczne reakcje AUN, może zachowywać się irracjonalnie, kierowany głębokim paraliżującym strachem. W tej sytuacji zapala się czerwone światło dla standardowych sposobów przekazywania wiedzy, potrzebne jest wycucie i zrozumienie ze strony nauczyciela (wspierająca rozmowa indywidualna z uczniem, danie czasu i przestrzeni, zaoferowanie technik relaksacyjnych).



DAŻENIE DO RÓWNOWAGI - umiejętność elastycznego „przełączania światła” AUN. Jeśli dziecko ma duże zasoby przywiązaniowe łatwiej mu się uspokoić, wysciszyć, przejść do działania w stresującej sytuacji. Po doświadczonej traumie, jest to często ponad jego siły. Trauma może wynikać z pojedynczych, nagłych wydarzeń (trauma ostra). Jej źródłem może być również mało bezpieczny styl przywiązania. Mówimy wtedy o traumie rozwojowej bądź złożonej.



10. Porges, S., „Social Connectedness as a Biological Imperative: Implications of Polyvagal Theory in the Classroom”, opublikowano online, 2019.
11. Porges, S.W., „Teoria poliwalgalna. Przewodnik”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.

Adverse Childhood Experiences (ACE)

Niekorzystne Doświadczenia Dziecięce (NDD)



To wydarzenia w okresie dzieciństwa (od 0 do 17 roku życia) o traumatyzującym potencjale, które leżą poza kontrolą dziecka. Podzielić je można na trzy kategorie:

1

Doświadczanie przemocy

– fizycznej, seksualnej, emocjonalnej lub ekonomicznej.

2

Zaniedbanie

– fizyczne bądź emocjonalne.

3

Dysfunkcje w środowisku zamieszkania

– zaburzenia psychiczne domownika, przebywanie domownika w więzieniu, bycie świadkiem przemocy wobec domownika, nadużywanie substancji psychoaktywnych przez domownika, rozwód lub separacja rodziców.

NDD szkodzą młodemu, rozwijającemu się mózgowi dziecka. Powodują, że reakcja dziecka na stres zmienia się, wpływają też na funkcjonowanie układu odpornościowego dziecka, co może mieć negatywne skutki zdrowotne nawet w życiu dorosłym. NDD leżą u podłoża wielu przewlekłych chorób, problemów psychicznych, a także przemocy.

Wg największego dotychczas badania NDD blisko 64% dorosłych ma w swojej historii co najmniej jedno niekorzystne doświadczenie z okresu dzieciństwa. Jedno na dziesięć dzieci doświadczyło czterech lub więcej tego typu zdarzeń. Dziecko doświadczające NDD może jawić się jako „mało zdolny uczeń” czy „uczeń sprawiający problemy wychowawcze”. NDD w sposób bezpośredni wpływają na możliwości przyswajania wiedzy i umiejętności samoregulacji emocji¹².



TRAUMA

Doświadczenie lub doświadczenia, w trakcie i po których czujemy bezsilność, przytłoczenie i lęk przed krzywdą lub śmiercią swoją lub innych osób. Doświadczenie traumy jest zależne od naszej percepcji i rozciąga się poza czasowe granice samych traumatycznych wydarzeń. Trauma może się objawiać w późniejszym życiu na wiele sposobów.

Kasia, 12 l.: „W klasie jestem niewidzialna. Gdy ktoś się do mnie odzywa, o coś pyta, nagle tracę głos, mrugam szybko, żeby oprzytomnieć, ale to nie działa. Czuję jak cała drętwieję, a w gardle mam wielką gulę. Bardzo przytyłam w ostatnim roku. Słyszę, jak wszyscy się ze mnie śmieją za moimi plecami. Nikomu nie obchodzi, nie mam po co żyć... Nie mogę myśleć o tym, co się działo w moim domu, nikomu o tym nie mówiłam. W zeszłym miesiącu ojciec popełnił samobójstwo, jest nam ciężko, ale przynajmniej nie muszę już TEGO znosić...”



10-20 % dzieci w Europie jest ofiarami przemocy seksualnej.



Janek, 9 l.: „W szkole jest mi fajnie, mogę pobawić się z kolegami i zjeść obiad. Pani mówi, że ciągle przeszkadzam i nie mogę się skupić. Dostaję dużo uwag do dzienniczka, ale rodzice i tak ich nie czytają. Lekcje też odrabiam sam, jeśli o nich pamiętam. Tata ciągle pracuje, a mama ciągle śpi i jest zmęczona.”



Depresja lub choroba psychiczna rodzica znacząco wpływa na jakość jego relacji z dzieckiem. W 2019 r. wg raportu NFZ na depresję chorowało ok. 3,5 mln Polaków.

12. V. Felitti i in., „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study”, American Journal of Preventive Medicine, 1998.

Trauma złożona/trauma rozwojowa może prowadzić do szeregu problemów w różnych obszarach funkcjonowania dziecka

TRAUMA ROZWOJOWA

PROBLEMY Z REGULACJĄ EMOCJI:

- stres toksyczny: nadmierne pobudzenie, dysocjacja (wyłączenie się);
- wstyd - nadwrażliwość na krytykę.

ZABURZENIA FUNKCJONOWANIA SPOŁECZNEGO:

- utrudnione rozumienie innych i trudność empatycznego odczuwania;
- niskie poczucie własnej wartości;
- brak odczuwania radości;
- wstyd - nadwrażliwość na krytykę.

ZABURZENIE PRZETWARZANIA INFORMACJI:

- utrudnione rozumienie świata;
- trudność z rozumieniem sygnałów płynących z ciała i zmysłów;
- trudność w rozumieniu własnych uczuć.

Źródło: Cairns (2006)¹³

Konsekwencje traumy rozwojowej dla funkcjonowania dziecka w klasie:

- bardziej aktywna część obronna AUN niż ta nastawiona na współpracę i zaangażowanie;
- AUN nastawiony na pobudzenie i strach, a nie na uczenie się;
- wewnętrzne modele robocze zaangażowane do przetrwania a nie do szukania łączności z innymi;
- trudność w ocenie, czy dana sytuacja jest bezpieczna, czy zagrażająca;
- poszukiwanie szybkiego ukojenia (narkotyki, alkohol, samouszkodzenia) zamiast łączności z figurami przywiązaniowymi¹⁴.

I Ty możesz mieć supermoc!

Wskazówki praktyczne dla budowania atmosfery bezpieczeństwa w klasie

„Drogą do zamkniętego umysłu jest otwarte serce”

Louis Cozolino

ZESTROJONY NAUCZYCIEL

- **Regulacja własnych emocji** – uczenie się uważności (z ang. mindfulness) i refleksyjności, w tym praktyk medytacyjnych może dać Tobie większy wgląd nie tylko w swój świat wewnętrzny, ale też otworzyć Cię na lepsze rozumienie doświadczeń emocjonalnych Twoich uczniów¹⁵. Eksploracja własnych wewnętrznych stanów mentalnych, świadomość ciała i jego reakcji emocjonalnych, pobudzi Twoją ciekawość i umiejętność przewidywania reakcji emocjonalnych uczniów. To zaś pozwoli Ci na efektywniejsze reakcje w klasie.
- **Empatia i dostrzeżenie emocjonalne** – znajomość siebie przekłada się na bardziej empatyczne podejście do ucznia. Przez dostrzeżenie się do jego przeżyć możesz nawiązać z nim pozytywną relację.
- **Sygnaty niewerbalne** – kiedy widzisz, że uczeń jest w stanie pobudzenia AUN, mów do niego spokojnym, zdecydowanym głosem. Używaj prostych zdań, powtórz je, jeśli potrzeba. Użyj mimiki i gestów, które mówią: „Jestem po Twojej stronie”.
- **Zasada 4:1, a dla dzieci po traumie 10:1!!!** – stosunek pozytywnych interakcji do negatywnych używanych przez nauczyciela. Pozytywnymi interakcjami mogą być: przyjazna rozmowa, pozytywna personalna uwaga, wspólna zabawa, uśmiech, konstruktywna informacja zwrotna, itp.

NA PIERWSZYM PLANIE – RELACJA

- **Coaching emocji** – pomóż dzieciom stać się bardziej świadomymi swoich emocji i radzić sobie z nimi szczególnie w sytuacjach trudnych wychowawczo. Wykorzystaj te momenty do nawiązania relacji, nazwij z dzieckiem jego

stan wewnętrzny, nie narzucając jednak swojej interpretacji. Opowiedz wraz z dzieckiem historię wydarzenia, w którym pojawiło się niepożądane zachowanie. Znajdźcie wspólnie rozwiązanie. Takie podejście da Ci pewność siebie w klasie oraz promować będzie pozytywną komunikację.

- **Podejście skupione na relacji** – jest szczególnie pomocne dla dzieci, które mają zaburzenia przywiązania lub inne trudności rozwojowe. Uznaje się w nim, że każde zachowanie jest formą komunikacji i nie ma czegoś takiego jak „złe zachowanie”.
- **„Time in” vs „Time out”** – nie wykluczaj za niepożądane zachowanie – rozmawiaj, szukaj wsparcia dla siebie i dziecka, jeśli to konieczne. „Time out” nie może być karą, jeśli jednak Ty i uczeń jesteście zbyt zdenerwowani, by spokojnie porozmawiać, możesz użyć „time out” dla was obojwojga, by po chwili powrócić do relacji.

STOSUJ POZYTYWNE PERSONALNE KOMUNIKATY: „WIERZĘ W CIEBIE” ZAMIAST „TO PROSTE, ZOBACZ TYLKO”

- **Wrażliwość na traumę**
 - Stwórz przewidywalne środowisko klasowe z jasnymi zasadami co do zachowań uczniów i planu dnia.
 - Jeśli to możliwe, stwórzcie w szkole przyjazne sensorycznie miejsce dla uczniów, którzy doświadczają przytłaczających emocji.
 - Buduj sieć wsparcia dla ucznia, dowiedz się więcej o nim, jego środowisku społecznym i o bliskich osobach, które mogą być dla niego wsparciem.

13. K. Cairns, „Attachment, Trauma and Resilience”. London: BAAF, 2006.

14. L. Cozolino, „Attachment-Based Teaching: Creating a Tribal Classroom”, The Norton Series on the Social Neuroscience of Education, W. W. Norton & Company, 2014.

15. J. Barry, „What Is Secondary Attachment? How Teachers Can Create Learning Environments That Foster Secure Relationships, Research and Neuroscience”, opublikowano online, mindfulschools.org, 2019.



Stań się Wodzem klasowego plemienia

- Zadbaj o podstawowe poczucie bezpieczeństwa uczniów – każdemu z dzieci dawaj sygnał, że jesteś dla niego, opiekujesz się nim i w razie zagrożenia będzie mogło zwrócić się do Ciebie o pomoc. Stawiaj jasne zasady pracy w klasie i współpracy między uczniami¹⁶.
- Wprowadź atmosferę wzajemnego wsparcia i szacunku.
- Pokaż swoją pasję, nie bój się pokazywać wrażliwości, zarażaj pozytywnymi emocjami.
- Wspieraj różnorodność, kreuj jedność – akceptacja indywidualności każdego z uczniów może stać się siłą całej klasy.
- Staraj się dopasować techniki nauczania do różnych uczniów – pozwól wybierać im sposób, w jaki chcą się uczyć.
- Wymyślcie z klasą symbol, totem Waszego plemienia. Określcie hasło przewodnie, którym kierujecie się jako grupa.
- Promuj pracę uczniów w małych grupach
- Angażuj klasę w energetyzujące ćwiczenia fizyczne, pracę z oddechem.
- Posiłkuj się muzyką i poczuciem humoru w klasie. Śmiech to rozluźnienie dla umysłu!
- Doceń rolę nauki przez zabawę.

16. K. Cairns, Attachment, Trauma and Resilience. London: BAAF, 2006.

Kiedy wchodzisz do klasy, patrz na swoich podopiecznych przez okulary wrażliwe na przywiązanie i traumę, i pamiętaj¹⁷:

- Dążenie do poczucia bezpieczeństwa ma dla dziecka wyższy priorytet niż uczenie się. To instynktowne.
- Pod trudnym zachowaniem dziecka leżą zawsze emocje, przeszłe doświadczenia, styl przywiązania i niezaspokojone potrzeby.
- Możesz być ważną figurą przywiązaniową i ostoją bezpieczeństwa dla swojego podopiecznego.
- Możesz być wsparciem w regulacji poziomu stresu u dziecka, tworząc bezpieczny kontekst, używając spokojnego głosu, gestów i komunikatów.
- Bądź świadomy swoich emocji, modeluj nazywanie i wyrażanie emocji w klasie.
- Jakość Twojej relacji z uczniem może mieć wpływ na jego naukę.
- Pozytywna relacja z dzieckiem może mu pomóc w zmniejszeniu negatywnych skutków traumy i mało bezpiecznego przywiązania, a tym samym dać motywację do nauki.



17. „An Introduction to Attachment and the Implications for Learning and Behaviour”, National College for Teaching and Leadership, opublikowano online, 2004.



W ŚWIETLE
EMPATII

