

Jak podporovat děti a mladé lidi s traumatickými zkušenostmi

Průvodce diskuzní skupinou

**STRONG
RESILIENT
YOUTH**



Podpora diskuzních skupin



Účel diskuzních skupin:

- Vyhrazení času pro osobní i profesní zamyšlení, hlubší sebereflexi a posílení dovedností osvojených v průběhu e-learningového kurzu.
- Uvědomění si, že naše vlastní zkušenosti ovlivňují způsob, jakým vnímáme jednotlivé situace, a seznámení se s názory ostatních pro rozšíření obzorů.
- Vytvoření bezpečného prostoru v rámci skupiny pedagogických pracovníků a podporujících osob, jež si vzájemně mohou poskytnout cennou podporu při zvládnání náročných problémů a pocitů, které mohou v průběhu absolvování e-learningu vyvstat.



Následující stránky jsou užitečným strukturovaným průvodcem vedení diskuzních skupin:

- Tipy pro **trauma respektující** vedení diskuzní skupiny
- Další **osvědčené postupy** pro vedení diskuzní skupiny
- Vzorové **pokyny pro vedení diskuzní skupiny**

Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny

- Stanovte základní pravidla týkající se důvěrnosti informací, aby se mohli účastníci svobodně podělit o své názory bez obav z reakcí druhých.
- Jako tým navrhnete pravidla fungování skupiny, na jejichž dodržování se shodnete. Příklady zásad:
 - 1) Jsme k sobě upřímní a otevření.
 - 2) Nasloucháme myšlenkám a názorům ostatních a respektujeme je.
 - 3) Ctíme prožité zkušenosti ostatních.
 - 4) Vše, co se v skupině řekne, zde také zůstane.
- Vyzvěte všechny účastníky, aby sdělili, co od setkání očekávají.
- Na začátku se zaměřte na konkrétní téma, ale dovoluňte, aby se rozhovor od tématu odchýlil, bude-li to prospěšné pro reflexi a hlubší zamyšlení.
- Motivujte účastníky, aby svým kolegům poskytli rady a zpětnou vazbu (např. je vyzvěte, aby byli mezi jednotlivými setkáními v kontaktu).
- Sledujte dynamiku setkání a vytvořte prostředí zajišťující rovnost názorů (např. věnujte pozornost délce promluvy účastníků).
- Mějte na paměti, že sdělení mohou zahrnovat osobní i profesní situace.
- Nikoho nenuťte do sdílení, pokud mu to není příjemné.
- Na začátku a na konci každého setkání vyhraďte pár minut pro procvičení techniky seberegulace (viz příklady v jednotlivých modulech).



1. modul:

Bud'me dětem oporou – uplatňujme trauma respektující přístup



Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup

Privítání 2 minuty	Úvodní aktivita	Příklad: Podělte se o něco, co se vám dnes, v tomto týdnu nebo v tomto měsíci povedlo (ať už je to něco velkého nebo jen malého)!
Technika seberegulace 2 minuty	Okamžik všímavosti	Příklad: Ponořme se na chvíli do přítomného okamžiku. Třikrát se zhluboka nosem nadechnete a počítejte při tom do tří a poté vydechnete ústy a počítejte při tom do pěti. Opakujte nádech nosem a výdech ústy. Opakujte. Pak se vraťte ke svému pravidelnému dýchání a jednu minutu se soustředte na svůj dech. Myšlenky se vám mohou někam zatoulat, což je v pořádku. Prostě začněte opět dýchat normálně.
Pravidla fungování skupiny 2 minuty		Stanovte pravidla fungování skupiny, na něž budete při každém setkání odkazovat. Dejte všem příležitost se k nim vyjádřit. (Podívejte se na příklady v části „Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny“.)
Obsah 5 minut		V 1. modulu e-learningového kurzu jste se dozvěděli, jak: <ul style="list-style-type: none">▪ Vysvětlit, co je trauma a jakou má podobu u dětí a mladých lidí.▪ Popsat, v čem spočívá role trauma respektujícího pedagogického pracovníka a jak může být nápomocná metoda 4P v rámci trauma respektujícího přístupu.▪ Uvědomovat si, jak sami uvažujete v náročných situacích.▪ Změnit svůj vlastní pohled na situaci pomocí techniky 3Z.
Aktivita 10 minut		Rozdělte se do dvojic a řekněte, co z 1. modulu pro vás bylo nejpřínosnější. Každá dvojice se pak o své názory podělí s celou skupinou.

Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup

Diskuze

20 minut

Požádejte členy skupiny, aby se zamysleli nad náročnou situací, kterou zažili. Může jít o situaci v osobním nebo profesním životě.

- Jaké silné stránky využili, aby ji zvládli?
- Jak jejich způsob uvažování ovlivnil to, jak se s tímto životním obdobím vypořádali?
- Jaké vztahy jim v tomto období byly největší oporou?

Jedním z klíčových postupů trauma respektujícího pedagogického pracovníka nebo podporující osoby je podpora vlastní odolnosti. Požádejte člena skupiny, aby se podělil o své náročné zkušenosti, a posluchače, aby v jeho příběhu našli silné stránky.

- Jaké dovednosti pro zvládání zátěže použil?
- Jsou stejné jako vaše?

Sdílení ve skupině:

Požádejte členy skupiny, aby se podělili o to, jaké dovednosti a silné stránky používají v náročných situacích.

Když si nevyhradíme dostatek času na doplnění vlastních sil, jaký to má vliv na naši práci?

Návrh výzvy pro nadcházející týden

2 minuty

V tomto týdnu si každý den vyhradte pět minut na zamyšlení nad výzvou, které aktuálně v práci čelíte. Použijte techniku 3Z k tomu, abyste změnili pohled na tuto výzvu!

Zvědom si zažité vzorce chování

Zastav se

Změň pohled na situaci

V tomto týdnu si každý den vyhradte pět minut na okamžik všímavosti – může to obnášet plné zapojení smyslů například při meditaci, protahování nebo józe.

Závěr

2 minuty

Požádejte každého účastníka, aby na závěr jedním slovem shrnul, jak se cítí.

2. modul:

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu



Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

Privítání 2 minuty	Úvodní aktivita	Příklad: Podělte se o jednu věc, za niž jste v tomto okamžiku vděční (ať už je to něco velkého nebo jen malého)!
Technika seberegulace 2 minuty	Okamžik všímavosti	Příklad: Všichni si stoupnou a doširoka rozpřáhnou paže. Požádejte členy skupiny, aby se dlouze zhluboka nadechli, objali sami sebe a vydechli. Zopakujte třikrát.
Pravidla fungování skupiny 2 minuty		Zrevidujte pravidla fungování skupiny vytvořená na posledním setkání. Dejte účastníkům příležitost přidat nové pravidlo, pokud z minulého setkání vyplynulo něco nového. (Podívejte se na příklady v části „Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny“.)
Ohlédnutí za výzvou v uplynulém týdnu (technika 3Z nebo okamžik všímavosti) 5 minut		Požádejte jednoho nebo dva účastníky, aby řekli, jak se jim minulý týden dařilo vypořádat se s vybranou výzvou. Bylo to užitečné, a pokud ano, jak? Jaké překážky se jim postavily do cesty?
Obsah 5 minut		V 2. modulu e-learningového kurzu jste se dozvěděli, jak: <ul style="list-style-type: none">▪ Rozpoznat, kdy a jak negativní zkušenosti v dětství a další potenciálně traumatické události ovlivňují schopnost dětí a mladých lidí učit se a začlenit se do kolektivu.▪ Porozumět tomu, co znamená být trauma respektující ohlašující osobou.▪ Poznat, jak mohou podvědomé předsudky ovlivnit navazování vztahů s dětmi a mladými lidmi.▪ Identifikovat silné stránky a ochranné faktory dětí a mladých lidí.▪ Navazovat s dětmi a mladými lidmi pevné, vřelé vztahy založené na důvěře a podporovat je, aby byli odolnější a lépe zvládali zátěžové situace.
Aktivita 10 minut		Jako skupina věnujte určitý čas rozhovoru o oznamovací povinnosti. Jaký proces uplatňuje vaše škola nebo zaměstnavatel? Jaké podpory jsou v případě oznámení k dispozici? Jaké máte obavy? / Existují nějaké překážky?

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

Diskuze

20 minut

Všichni máme nějaké podvědomé předsudky, které nám mohou někdy bránit v navazování důvěryhodných a pozitivních vztahů s dětmi a mladými lidmi.

Ve dvojicích prodiskutujte následující otázky. Požádejte každou dvojici, aby uvedla jeden závěr vyplývající z jejich rozhovoru.

V jakých situacích jste někoho odsuzovali?

- Co byste si bývali přáli vědět, abyste reagovali jinak?
- Jak se podle vašeho názoru cítilo dítě nebo jeho rodina?
- Když se nad svým tehdejším postojem zamyslíte, jaký z toho máte pocit?
- Co byste už nyní udělali jinak?

Jedním z klíčových postojů trauma respektujícího pedagogického pracovníka nebo podporující osoby je přijetí skutečnosti, že často nevíme, čím děti a jejich rodiny procházejí nebo čím si v minulosti prošly. Když se dokážeme do života dítěte a jeho rodiny vcítit a bereme v potaz možnost traumatických zkušeností, podporujeme tím bezpečné prostředí potřebné pro vzdělávání dětí. Projevujte zájem, naslouchajte a ptejte se.

Sdílení ve skupině:

Zeptejte se členů skupiny, jaké tipy nebo materiály, které by nám pomohly rozpoznat naše vlastní předsudky, můžeme použít a sdílet se spolupracovníky.

Návrh výzvy pro nadcházející týden

2 minuty

V tomto týdnu si vzpomeňte na situaci, kdy jste měli pocit, že vás někdo soudí. Jaký to ve vás vyvolalo pocit? Co byste si přáli, aby tato osoba věděla?
Jak byste chtěli, aby reagovala, aniž by znala vaši situaci?

Závěr

2 minuty

Požádejte každého účastníka, aby na závěr jedním slovem shrnul, jak se cítí.

3. modul:

Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události



Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

Privítání 2 minuty	Úvodní aktivita	Příklad: Jaké silné stránky nejčastěji používáte v kontaktu s dětmi a mladými lidmi?
Technika seberegulace 2 minuty	Okamžik všímavosti	Příklad: Pohodlně se usadte na židli. Párkrát se očistně nadechněte. Sevřete pěsti a dýchejte do prstů. Pěsti uvolněte. Zopakujte třikrát.
Pravidla fungování skupiny 2 minuty	Zrevidujte pravidla fungování skupiny. Dejte účastníkům příležitost přidat nové pravidlo, pokud z minulého setkání vyplynulo něco nového. (Podívejte se na příklady v části „Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny“.)	
Ohlédnutí za výzvou v uplynulém týdnu (podvědomé předsudky: vzpomeňte si na situaci, kdy jste pocítovali odsouzení) 5 minut	Požádejte jednoho nebo dva účastníky, aby řekli, jak se jim minulý týden dařilo vypořádat se s vybranou výzvou. Bylo to užitečné, a pokud ano, jak? Ovlivnily podvědomé předsudky vaši schopnost vydat ze sebe ve škole i mimo ni to nejlepší?	
Obsah 5 minut	V 3. modulu e-learningového kurzu jste se dozvěděli, jak: <ul style="list-style-type: none">▪ Poznat, jak se trauma projevuje u různých skupin lidí a určit důvody, proč může trauma více zasáhnout lidi z etnických, náboženských nebo kulturních menšin.▪ Rozpoznat, jak mohou podvědomé předsudky ovlivnit vnímání traumatu a rozpoznání osob, které mohou potřebovat pomoc.▪ Uplatnit přístup 4P v kontextu kolektivních traumatických událostí při práci s jednotlivci i s větší skupinou.▪ Upravit konkrétní výukové strategie pro využití v místním kontextu a předcházet retraumatizaci.	

Jak u dětí a mladých lidí řešit kolektivní traumatické události

Aktivita

10 minut

Požádejte členy skupiny, aby během několika minut sepsali své zkušenosti s tím, jak kolektivní traumatické zkušenosti ovlivnily děti, mladé lidi i je samotné. Nechte jednoho nebo dva účastníky sdílet s ostatními, jak může přístup 4P pomoci při podpoře dětí a mladých lidí po prožití kolektivního traumatu.

Diskuze

20 minut

Bezpečné a vstřícné prostředí poskytuje atmosféru podpory, která umožní všem prospívat a cítit se dobře bez ohledu na původ, bydliště, zkušenosti nebo majetkové poměry rodiny.

Jaké přístupy jste vyzkoušeli při vytváření bezpečného a vstřícného prostředí ve třídě pro děti a mladé lidi mající různý původ, identitu a schopnosti?

Požádejte jednoho účastníka, aby uvedl strategii nebo intervenci, kterou použil na podporu bezpečného a vstřícného prostředí ve třídě.

- Zmiňte i okolnosti a zdůrazněte úspěchy i výzvy.
- Identifikujte jednu klíčovou otázku, s níž může skupina pomoci – další nápady, zásady, kterých je třeba se držet, co by šlo dělat jinak nebo lépe?

Dejte všem členům prostor zmínit použitou strategii. Sepište různé nápady a rozešlete je členům skupiny e-mailem. Tím získáte kontext pro týdenní výzvu.

Návrh výzvy pro nadcházející týden

2 minuty

V tomto týdnu vyzkoušejte jednu z emailem rozeslaných strategií, které zazněly během diskuze. Vyzkoušejte jednu nebo dvě nové strategie, které podporují bezpečné a vstřícné prostředí.

- Jak ji/je třída přijala?
- Co se povedlo? Co se nepovedlo?

Závěr

2 minuty

Požádejte každého účastníka, aby na závěr jedním slovem shrnul, jak se cítí.

4. modul:

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami



Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami

Privítání 2 minuty	Úvodní aktivita	Příklad: Znáte někoho, kdo prokázal odolnost? Jak?
Technika seberegulace 2 minuty	Okamžik všímavosti	Příklad: Třikrát se očištěně nadechněte. Po dobu dalších dvou minut vnímejte zrakové podněty a zvuky kolem sebe. Po dobu dalších dvou minut spočítejte, kolik různých druhů zvuků slyšíte, nebo spočítejte předměty v místnosti, jichž jste si nikdy dříve nevšimli. Nebo chcete-li, můžete jen tak sedět a soustředit se na svůj dech.
Pravidla fungování skupiny 2 minuty		Zrevidujte pravidla fungování skupiny. Dejte účastníkům příležitost přidat nové pravidlo, pokud z minulého setkání vyplynulo něco nového. (Podívejte se na příklady v části „Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny“.)
Ohlédnutí za výzvou v uplynulém týdnu (bezpečné a vstřícné prostředí ve škole) 5 minut		Požádejte jednoho nebo dva účastníky, aby řekli, jak se jim minulý týden dařilo vypořádat se s vybranou výzvou. Bylo to užitečné, a pokud ano, jak? Co uplatnění této strategie usnadnilo nebo zkomplikovalo?
Obsah 5 minut		V 4. modulu e-learningového kurzu jste se dozvěděli, jak: <ul style="list-style-type: none">▪ Uplatňovat trauma respektující přístup 4P při pomoci traumatizovaným dětem a mladým lidem.▪ Používat trauma respektující přístup 4P při rozhovorech s rodinami a pečujícími osobami.

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami

Aktivita

10 minut

Požádejte členy skupiny, aby po dobu několika minut ve dvojici diskutovali o následující citaci z tohoto modulu.

„Učitelé, kteří s námi budovali opravdu upřímné vztahy, se k nám chovali lidsky. Ptali se na mé děti a chtěli vědět, jak nám pomoci. Dali si tu práci a psali mi e-maily a telefonovali mi, aby zjistili, co se děje.“

- Co vám pomohlo budovat vztahy s rodinami?
- Co vám brání budovat vztahy s rodinami?

Nechte zástupce každé dvojice, aby se podělil o jeden „aha“ moment.

Diskuze

20 minut

V tomto modulu jste si formulovali své poslání v uplatňování trauma respektujícího přístupu.

Jedním z klíčových postojů trauma respektujícího pedagogického pracovníka nebo podporující osoby je sebereflexe. Když se vrátíme ke všem „proč“ a „na čem nejvíc záleží“, pomůže nám to v procesu osvojování si trauma respektujícího přístupu.

Požádejte všechny účastníky, aby sdíleli své poslání a způsob, jakým to v budoucnu ovlivní jejich práci s dětmi a mladými lidmi.

Návrh výzvy pro nadcházející týden

2 minuty

Jak byste si mohli být při naplňování svého poslání navzájem oporou?

V tomto týdnu se zamyslete nad tím, co sdíleli ostatní účastníci. Nakolik s nimi souzníte?

V tomto týdnu navrhnete jeden nebo dva způsoby, jak může celá skupina zůstat v kontaktu a nadále sdílet různé myšlenky a nápady. Sdílejte je s týmem prostřednictvím e-mailu.

Závěr

2 minuty

Požádejte každého účastníka, aby na závěr jedním slovem shrnul, jak se cítí.

Řešení traumatu v kontextu konfliktu a vysídlení



Řešení traumatu v kontextu konfliktu a vysídlení

Privítání

2 minuty

Úvodní aktivita

Příklad: Růže, nebo poupě – Sdílejte buď „růži“ (něco pozitivního, co se vám tento týden stalo), nebo „poupě“ (něco, na co se těšíte).

Technika seberegulace

2 minuty

Okamžik
všímavosti

Příklad: Pohodlně se usadte a sami k sobě laskavě a soucitně promluvte. Vyberte si několik vět, které si budete opakovat. Například: „Jsem klidný. / Jsem klidná. Přijímám se takový, jaký jsem. / Přijímám se taková, jaká jsem. Jsem silný. / Jsem silná. Jsem trpělivý. / Jsem trpělivá.“

Pravidla fungování skupiny

2 minuty

Zrevidujte pravidla fungování skupiny. Dejte účastníkům příležitost přidat nové pravidlo, pokud z minulého setkání vyznělo něco nového. (Podívejte se na příklady v části „Tipy pro trauma respektující vedení diskuzní skupiny“.)

Ohlédnutí za výzvou v uplynulém týdnu (zůstat v kontaktu)

5 minut

Požádejte jednoho nebo dva účastníky, aby řekli, jak se jim minulý týden dařilo vypořádat se s vybranou výzvou.

Bylo to užitečné, a pokud ano, jak?

Když jste měli najít způsoby, jak spolu zůstat v kontaktu a sdílet myšlenky a nápady z tohoto kurzu, bylo to snadné, nebo obtížné?

Obsah

5 minut

V tomto modulu e-learningového kurzu jste se dozvěděli, jak:

- Vysvětlit, co je trauma, a pochopit, jak může konflikt a vysídlení ovlivnit jednotlivce fyzicky, emočně i sociálně.
- Porozumět zkušenostem lidí, kteří zažili konflikt a vysídlení.
- V kontextu konfliktu a vysídlení uplatnit trauma respektující přístup.
- Popsat, jaký má konflikt a vysídlení dopad na děti, mladé lidi a rodiny.
- Popsat, jak pečovat o vlastní duševní hygienu a budovat si osobní odolnost.
- Znat úlohu podporujících osob při pomoci dětem, mladým lidem a rodinám se zkušeností konfliktu a vysídlení.

Řešení traumatu v kontextu konfliktu a vysídlení

Aktivita

10 minut

Požádejte členy skupiny, aby se po dobu několika minut ve dvojici zamysleli nad strategiemi sebezpečí pro podporující osoby (technika dýchání s pomocí pěti prstů, technika pěti smyslů, sebesoucinný dopis, kruh podpory a laskavé věty).

- Které z těchto strategií byly pro vás nové?
- Jak si myslíte, že můžete tyto strategie začlenit do péče o své vlastní duševní zdraví?
- Existují i další strategie sebezpečí, které byste chtěli začít využívat?

Nechte zástupce několika dvojic, aby se podělili s ostatními, jaké strategie péče o své vlastní duševní zdraví mají v plánu začít používat.

Diskuze

20 minut

V tomto modulu jste se dozvěděli, jak může trauma v kontextu konfliktu a vysídlení negativně ovlivnit wellbeing a vývoj dětí a mladých lidí. Také jste se dozvěděli, jak mohou podporující osoby posílit ochranné faktory dětí a mladých lidí a pomoci jim, aby se jim navzdory ztrátám a nepřízní osudu dobře dařilo.

Požádejte členy skupiny, aby si vzpomněli na náročné období svého života a identifikovali individuální a sociální faktory a faktory prostředí, které je v té době chránily.

- Jaké individuální rysy, vztahy s ostatními a zdroje v rámci jejich společenství jim pomohly vše zvládnout?

Vyzvěte členy skupiny k diskusi o ochranných faktorech nejužitečnějších pro děti a mladé lidi, kteří zažili ozbrojený konflikt a vysídlení, a jak lze tyto faktory podpořit.

Návrh výzvy pro nadcházející týden

2 minuty

Výzva k sebezpečí: V tomto týdnu si napište dopis, v němž přijmete, kým jste, a emoce, které prožíváte. Pište ho tak, jako byste hovořili s blízkým přítelem.

Výzva k péči o ostatní: V tomto týdnu navrhnete jeden způsob, jak byste mohli u někoho blízkého posílit individuální, sociální a rodinné ochranné faktory a faktory prostředí.

Závěr

2 minuty

Požádejte každého účastníka, aby na závěr jedním slovem shrnul, jak se cítí.

Další osvědčené postupy pro pořádání diskuzních skupin



Setkání dobře zorganizujte

Setkání začínejte a ukončujte **včas**.

Povzbuzujte k **osobní** účasti nebo účasti prostřednictvím **videohovoru**.

Rozděľujte účastníky **do skupin** tak, aby to umožňovalo smysluplnou diskuzi (cca dva až pět účastníků v každé skupině).

Pomáhejte skupině **dosahovat požadovaných výsledků**. Není však třeba odškrtnat si všechny položky ze seznamu.



Zaměřte se na cíle

Soustřeďte se na **cíl, který je si vzájemně pomoci**.

Dejte účastníkům slovo, aby **řekli, co od setkání očekávají**.

Udržujte diskuzi v **konkrétní a praktické rovině**.

Běžte **raději do hloubky než do šířky**. Nevadí, když se v rámci jednoho setkání na všechny nedostane řada. Zajistěte však, aby se v průběhu setkávání skupiny zapojili všichni.

Povzbuzujte účastníky, aby **byli mezi setkáními v kontaktu**.



Podporujte aktivní diskuzi

Naslouchejte s otevřenou myslí, pokorně a se zájmem o druhé.

Pokládejte **dobré otázky** založené na upřímné touze porozumět ostatním.

Zkuste se oprostít od svých ustálených názorů a „známých“ pravd. Buďte připraveni vyslechnout si zkušenosti ostatních.

Společně se **braňte mylným předpokladům**.