

Pracovní sešit

Jak podporovat děti a mladé lidi s traumatickými
zkušenostmi



Vítejte

Vítejte v pracovním sešitu k e-learningovému kurzu s názvem *Jak podporovat děti a mladé lidi s traumatickými zkušenostmi*. Tento pracovní sešit obsahuje:

- opakování klíčových pojmů a konceptů představených v tomto kurzu,
- prostor, kam si můžete zapsat své úvahy, poznámky a odpovědi na otázky.

Pracovní sešit pokrývá celý e-learningový kurz a je rozdělen do částí odpovídajících jednotlivým modulům.

Než budete pokračovat, **pořídte si svou vlastní kopii pracovního sešitu**. Příslušné pokyny najdete na stránce 4: [„Než začnete“](#).

Po skončení kurzu si pracovní sešit ponechte. Časem ho můžete využít k zopakování klíčových pojmů a konceptů a vrátit se díky němu ke svým úvahám a navrhovaným řešením.



Obsah

[Vítejte](#) (str. 2)

[Než začnete](#) (str. 4)

[Studijní cíle](#) (str. 5)

1. modul: [Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup](#) (str. 6)

1. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Projevy traumatu, 4P (str. 7)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 8)

3. lekce: [Na pracovišti](#) (str. 9)

[Klíčové pojmy a koncepty](#): Technika 3Z (str. 10)

4. lekce: [Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 11)

[Na pracovišti](#) (str. 12)

2. modul: [Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu](#) (str. 13)

1. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Negativní zkušenosti v dětství (str. 14)

[Na pracovišti](#) (str. 15)

2. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Ohlašující osoba (str. 16)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 17)

3. lekce: [Na pracovišti](#) (str. 18)

4. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Ochranné faktory, strategie zvládání zátěže (str. 19)

5. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Jak si zvýšit odolnost (str. 20)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 21)

: [Na pracovišti](#) (str. 22)

3. modul: [Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události](#) (str. 23)

1. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Kolektivní trauma (str. 24)

[Na pracovišti](#) (str. 25)

2. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Jak vytvářet bezpečné a vstřícné prostředí (str. 26)

[Na pracovišti](#) (str. 27)

3. lekce: [Na pracovišti](#) (str. 28)

4. lekce: [Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 29)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 30)

4. modul: [Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami](#) (str. 31)

2. lekce: [Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 32)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 33)

3. lekce: [Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 34)

[Klíčové pojmy a koncepty](#): V kontaktu s rodinami a pečujícími osobami (str. 35)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 36)

4. lekce: [Na pracovišti](#) (str. 37)

5. modul: [Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení](#) (str. 38)

1. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení (str. 39)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 40)

2. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Truchlení (str. 41)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 42)

3. lekce: [Klíčové pojmy a koncepty](#): Všímavost (mindfulness) (str. 43)

[Klíčové pojmy a koncepty](#): Pozitivní zkušenosti v dětství a ochranné faktory (str. 44)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 45)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 46)

[Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 47)

4. lekce: [Zamyslete se a odpovězte](#) (str. 48)

[Další materiály](#) (str. 49)

[Seznam materiálů](#) (str. 50)

Než začnete

Pořídte si svou vlastní kopii pracovního sešitu.

Pracovní sešit, který si prohlížíte na odkazu e-learningového kurzu, je editovatelný – lze jej používat elektronicky, nebo si jej vytisknout.

Jak používat pracovní sešit elektronicky:

- 1 Uložte tento soubor na vhodném místě ve svém počítači.
- 2 Otevřete pracovní sešit (nejlépe) v programu Adobe Acrobat, v jiném softwaru s podporou PDF nebo v internetovém prohlížeči.
- 3 Při plnění cvičení „Zamyslete se a odpovězte“ a „Ve třídě“ pište odpovědi přímo do editovatelných textových polí.
- 4 Pracovní sešit si pravidelně ukládejte, abyste si zachovali své odpovědi.

Jak si pracovní sešit vytisknout:

- 1 V programu Adobe Acrobat, v jiném softwaru s podporou PDF nebo v internetovém prohlížeči najdete tlačítko „Tisk“.
- 2 Dokument vytiskněte podle svých preferencí (např. barevně nebo černobíle).
- 3 Odpovědi zapisujte přímo do vytištěného pracovního sešitu.



Studijní cíle

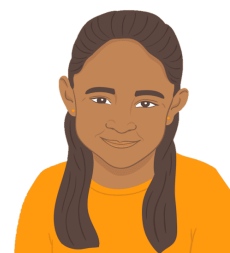
1. modul: Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup

- Vysvětlit, co je trauma a jakou má podobu u dětí a mladých lidí.
- Popsat, v čem spočívá role trauma respektujícího pedagogického pracovníka nebo podporující osoby a jak může být nápomocná metoda 4P v rámci trauma respektujícího přístupu.
- Uvědomit si, jak sami uvažujete v náročných situacích.
- Změnit svůj vlastní pohled na situaci pomocí techniky 3Z.



2. modul: Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

- 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.



3. modul: Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

- 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 vnímání traumatu a identifikaci toho, kdo potřebuje pomoc, ovlivnit podvědomé předsudky.
- Uplatnit trauma respektující přístup 4P v kontextu kolektivních traumatických událostí, a to jak u jednotlivých dětí a mladých lidí, tak při práci s větší skupinou.
- Upravit konkrétní výukové strategie pro využití v místním kontextu a předcházet retraumatizaci.



4. modul: Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami

- Uplatňovat trauma respektující přístup 4P při pomoci traumatizovaným dětem a mladým lidem.
- Používat trauma respektující přístup 4P při rozhovorech s rodinami a pečujícími osobami.



5. modul: Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

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



1. modul:

Bud'me dětem oporou – uplatňujme trauma
respektující přístup





Klíčové pojmy a koncepty

1. modul Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup

1. lekce Jak se stát trauma respektujícím pedagogickým pracovníkem nebo podporující osobou

Trauma je důsledek události nebo série událostí či okolností, které daná osoba vnímá jako fyzicky nebo emocionálně škodlivé nebo život ohrožující a které mají trvalý nepříznivý dopad na její fungování a duševní, tělesný, sociální, emocionální či duchovní wellbeing.

Určité projevy a způsoby chování mohou být důsledkem traumatu. Například:



Tělesné: stížnosti na bolesti břicha, bolesti hlavy nebo celková nevolnost; časté absence ve škole; poruchy spánku a stravovacích návyků



Kognitivní: omezená pozornost nebo potíže s koncentrací, potíže se zpracováním a zapamatováním informací, problémy s plánováním a s plněním zadaných úkolů



Emoční: zvýšená ostražitost a nervozita ohledně potenciálních hrozeb nebo spouštěčů, zvýšená reaktivita



Behaviorální: snížená schopnost kontroly impulzů, hyperaktivita, preference kontroly, nižší sebevědomí, nedostatek sebedůvěry a přesvědčení o svých schopnostech



Vztahové: nedostatek důvěry v ostatní, neochota zapojovat se do vztahů, upnutí se na konkrétní dospělou osobu

Trauma respektující přístup 4P umožňuje pedagogickým pracovníkům a podporujícím osobám efektivněji reagovat na projevy traumatu:



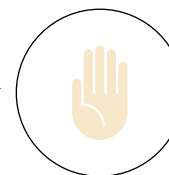
Přijímat existenci a dopady traumatu.



Pozorovat projevy traumatu.



Proaktivně reagovat přijetím principů trauma respektujícího přístupu a vytvořit bezpečné a pečující prostředí.



Předcházet retraumatizaci.



Zamyslete se a odpovězte

1. modul Buďme dětem oporou – uplatňujme trauma respektující přístup

1. lekce Jak se stát trauma respektujícím pedagogickým pracovníkem nebo podporující osobou

Na začátku e-learningového kurzu **zhodnoťte, kde se ve vztahu k této problematice nacházíte.**

1 Jaký z tohoto tématu máte nyní na začátku pocit? Zajímá vás něco konkrétního?

2 Jedním z klíčových konceptů, kterým se tento e-learningový kurz bude dále zabývat, je **trauma respektující přístup 4P**. Označte, nakolik jste si v současné době jistí při používání přístupu 4P ve své práci.



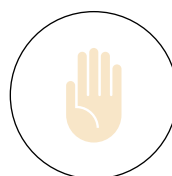
Přijímat existenci a dopady traumatu.



Pozorovat projevy traumatu.



Proaktivně reagovat přijetím principů trauma respektujícího přístupu a vytvořit bezpečné a pečující prostředí.



Předcházet retraumatizaci.

Nejsem si moc jistý/jistá.

Jsem si naprosto jistý/jistá.

Přijímám existenci a dopady traumatu.

Pozoruji projevy traumatu.

Postupuji podle principů trauma respektujícího přístupu.

Předcházím retraumatizaci.



Na pracovišti

1. modul Budme dětem oporou – uplatňujeme trauma respektující přístup

3. lekce Síla našeho myšlení

Vzpomeňte si na obzvlášť náročný týden v práci, který jste za poslední tři měsíce prožili, a důvody, proč byl tak náročný (např. osobní život, práce, přátelství). Pak věnujte několik minut zodpovězení níže uvedených otázek.



1 Jak byste popsali svůj způsob uvažování v tomto týdnu?

2 Co jste udělali, abyste náročný týden zvládli? Svou reakci popište nebo nakreslete.

3 Jak vám váš způsob uvažování pomohl náročný týden zvládnout, nebo jak vám v tom bránil?

4 Jak jinak byste mohli uvažovat? Jak by odlišný způsob uvažování ovlivnil vaše činy a emoce během náročného týdne?



Klíčové pojmy a koncepty

1. modul

Buďme dětem oporou – uplatňujme trauma respektující přístup

3. lekce

Síla našeho myšlení

Náš způsob uvažování jsou postoje, které určují, jak vnímáme lidi okolo nás a jak se k nim chováme. Naše vlastní myšlenky mohou vědomě či nevědomě ovlivnit, jak se cítíme a jak se ve třídě chováme. Některé způsoby uvažování nás mohou omezovat a vést k tomu, že budeme o dětech pochybovat nebo se na ně budeme zlobit. Jiné způsoby uvažování mohou naopak posílit naši odolnost a zvýšit také náš pocit naplnění. Díky tomu se snadněji dokážeme chovat tak, že se s námi děti a mladí lidé budou cítit bezpečně a budou vnímat, že jim věnujeme svou pozornost.

Technika 3Z umožňuje změnit způsob uvažování v náročné situaci, například když dítě nebo mladý člověk vykazuje projevy chování, které mohou být důsledkem traumatické události. Technika má tři kroky:



Zvědomení zažitých vzorců chování: Zvědomte si svůj způsob uvažování v daném okamžiku a jak může ovlivnit vaši reakci na chování dítěte či mladého člověka



Zastavení: Na chvíli se zastavte a přemýšlejte o tom, jak se cítíte, proč se tak cítíte a jaký způsob uvažování byste potřebovali, abyste na situaci reagovali efektivně.



Změna pohledu na situaci: Cíleně změňte svůj způsob uvažování na takový, který vám v danou chvíli lépe poslouží při reakci na chování dítěte nebo mladého člověka



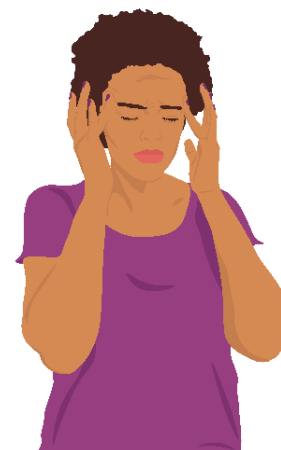
Zamyslete se a odpovězte

1. modul Budme dětem oporou – uplatňujme trauma respektující přístup

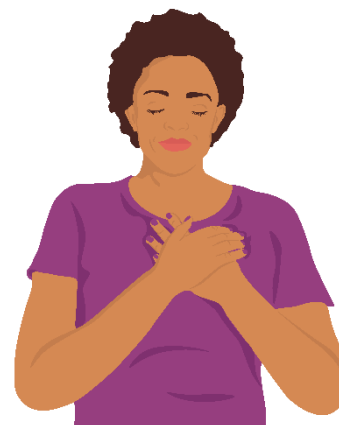
4. lekce Procvičujte: Jak změnit svůj způsob uvažování

Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se nad tím, jak byste reagovali vy. Pak věnujte několik minut zodpovězení níže uvedených otázek.

1 Jak byste uvažovali na místě paní učitelky vy?



2 Kdybyste byli na místě paní učitelky vy, jak byste pomocí techniky 3Z a přístupu 4P reagovali jinak?





Na pracovišti

1. modul Budme dětem oporou – uplatňujme trauma respektující přístup

4. lekce Procvičujte: Jak změnit svůj způsob uvažování

Vzpomeňte si na konkrétní příklad, kdy jste během posledních několika měsíců prožívali svou vlastní verzi toho, co se dopoledne přihodilo paní učitelce.



1 Co se stalo? Při přemýšlení se zaměřte na svůj způsob uvažování a své činy.

2 Jaká byla souvislost mezi vaším způsobem uvažování a vašimi činy? Udělali byste něco jinak, kdybyste zapojili jiný způsob uvažování?

3 Nastal nějaký okamžik, kdy jste mohli využít techniku 3Z nebo jinou techniku, a podpořit tak u sebe změnu způsobu uvažování? Pokud ano, jak to mohlo změnit situaci?

4 Kterou ze strategií – ať už techniku 3Z či jinou techniku – chcete zkusit uplatnit ve svých interakcích s dětmi či mladými lidmi v příštím týdnu?

2. modul:

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu





Klíčové pojmy a koncepty

2. modul

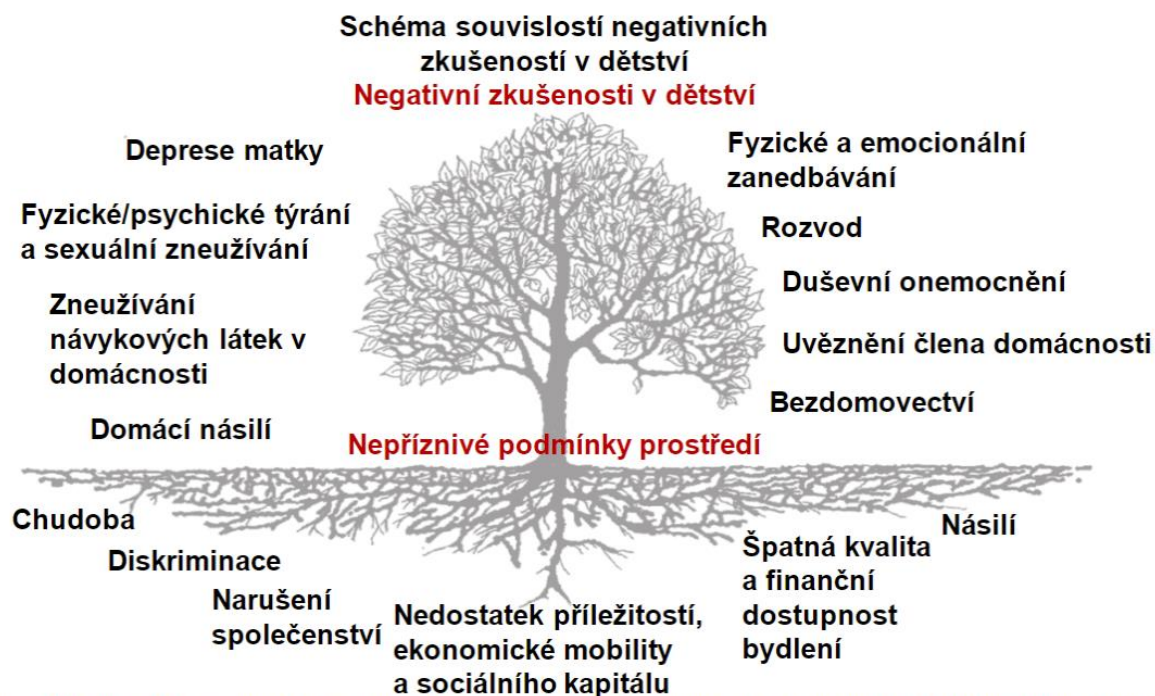
Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

1. lekce

Porozumění traumatu

Negativní zkušenosti v dětství jsou potenciálně traumatické události, které se odehrají do věku 18 let a aktivují stresovou reakci organismu. Nepříznivé okolnosti v raném věku mohou mít trvalý dopad na celý život člověka. Čím více negativních zkušeností dítě v dětství prožije, tím větší je riziko negativních dopadů v dospělosti.

Níže uvedené **Schéma souvislostí negativních zkušeností v dětství** vzniklo na Škole veřejného zdraví Milken Institute Univerzity George Washingtona. Vychází ze vztahu mezi původními deseti typy negativních zkušeností v dětství a jejich hlavními příčinami.



Ellis W, Dietz WH, Chen KD. Community Resilience: A Dynamic Model for Public Health 3.0. J Public Health Manag Pract. 2022 Jan-Feb 01;28(Suppl 1):S18-S26. doi: 10.1097/PHH.0000000000001413. PMID: 34797257.



Na pracovišti

2. modul

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

1. lekce

Porozumění traumatu



Zkuste si vybavit tři děti nebo mladé lidi, s nimiž pracujete a kteří se pravděpodobně potýkají s traumatem.

- 1 Jedno/ho z nich vyberte a v rámci tohoto cvičení se na něj zaměřte. Jak víte, nebo na základě čeho tušíte, že se potýká s traumatem?

- 2 Jak může jeho zkušenost s traumatem ovlivnit jeho schopnost se učit?



Klíčové pojmy a koncepty

2. modul

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

2. lekce

Trauma respektující ohlašující osoba

Ohlašující osoba má ze zákona povinnost nahlásit případy špatného zacházení s dětmi nebo podezření na ně. Každá země má své vlastní předpisy a postupy a ty je třeba dodržovat. Pokud neznáte legislativní předpisy upravující oznamovací povinnost pro vaši profesi, obraťte se na vedení školy. Když ohlašující osoba splní svou povinnost, umožní tím ochranu dětí či mladých lidí před škodlivými nebo nebezpečnými okolnostmi. Více informací k oznamovací povinnosti v ČR naleznete v příloze k české verzi e-learningu a v kartě KID.

Trauma respektující přístup k oznamovací povinnosti obnáší:

- 1 **Přijetí skutečnosti**, že trauma, včetně zneužívání, se vyskytuje často.
- 2 **Pozorování projevů traumatu** a porozumění tomu, že traumatizované dítě nebo mladý člověk nejspíš bojuje s pocity strachu, viny, zahanbení nebo zmatku.
- 3 **Postup podle principů trauma respektujícího přístupu**, kdy dáme dítěti nebo mladému člověku najevo, že nám na něm záleží, že věříme tomu, co nám říká, a že tuto informaci budeme muset předat ještě dalším lidem, jejichž úkolem je zajistit mu bezpečí.
- 4 **Předcházení retraumatizaci**, tím, že dítě nebo mladého člověka ujistíme, že tu jsme pro něj, ale nebudeme ho nutit ke sdílnosti, když si to nebude přát.

Zde je uvedeno několik klíčových zásad, které je třeba mít na paměti, pokud pedagogický pracovník nebo podporující osoba zjistí, že dochází k týrání, zneužívání nebo zanedbávání dítěte nebo mladého člověka, případně nabyde podezření, že k němu dochází:



Vaší povinností není nic vyšetřovat. Měli byste se pokusit shromáždit dostatek informací, abyste mohli podat oznámení, ale neměli byste dítě vyšetřovat ani se snažit z něj dostat další informace. Oznámení podejte, i když nemáte všechny potřebné informace.



Nevolejte rodiči ani pečující osobě, abyste je o svých obavách informovali nebo se pokusili ověřit informace, se kterými se vám dítě svěřilo, týkají-li se sdílené informace špatného zacházení s dítětem v jeho rodinném prostředí. V případě šikany ve škole nebo např. zneužívání trenérem nebo vedoucím kroužku je naopak nutné rodiče informovat.



V případě akutního ohrožení života a zdraví dítěte, nebo je-li dítěte v péči osoby, která se akutního ohrožení dítěte dopouští, kontaktuje orgán sociálně-právní ochrany dětí obce s rozšířenou působností a Policii ČR a/nebo státní zastupitelství.



Zamyslete se a odpovězte

2. modul

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

2. lekce

Trauma respektující ohlašující osoba

Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se nad tím, jak byste reagovali vy. Pak věnujte několik minut zodpovězení níže uvedených otázek.

1 Jakých projevů traumatu by si měl pedagog všimnout?

Na základě jakých informací svěřených dítětem nebo mladým člověkem by měl pedagog postupovat jako ohlašující osoba?

2 Jak může pedagog řešit situaci dítěte nebo mladého člověka s využitím přístupu 4P?





Na pracovišti

2. modul

3. lekce

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

Budování vztahů a vliv podvědomých předsudků

Vraťte se k dítěti nebo mladému člověku, na které jste se zaměřili v [1. lekci 2. modulu](#).

Připomeňte si, že **podvědomé předsudky** jsou postoje nebo stereotypy, které podvědomě ovlivňují naše porozumění, jednání a rozhodování. Podvědomé předsudky nám mohou bránit v navazování důvěryhodných a pozitivních vztahů s dětmi a mladými lidmi.



- 1 Co bylo hlavním důvodem, proč jste se rozhodli zaměřit právě na toto dítě / tohoto mladého člověka?

- 2 Nyní se na několik minut zamyslete: Nakolik se mu podobáte, nebo se od něj naopak odlišujete? Jak mohly tyto faktory ovlivnit váš výběr právě tohoto dítěte / mladého člověka? Než odpovíte na níže uvedenou otázku, zamyslete se nad následujícími charakteristikami:

- | | | |
|------------------------------|------------------------------|--|
| • Zájmy (např. knihy, sport) | • Rasa / etnická příslušnost | • Sexuální orientace |
| • Socioekonomický status | • Pohlaví | • Prožité zkušenosti (např. vyrůstání v pěstounské péči) |
| • Nejbližší okolí | • Náboženství | |

- 3 Jakou roli mohou ve vaší schopnosti vytvořit si s ním vztah sehrát vaše vlastní zkušenosti a přesvědčení?

- 4 Jaké postupy můžete začlenit do svého každodenního programu a výuky, abyste dokázali identifikovat a řešit své vlastní podvědomé předsudky?



Klíčové pojmy a koncepty

2. modul Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu
4. lekce Jak můžeme dětem a mladým lidem pomoci budovat odolnost

Ochranné faktory jsou charakteristiky, podmínky nebo způsoby chování (např. strategie zvládání zátěže), které snižují negativní účinky stresujících událostí a podporují sociální a emocionální dovednosti. Čím více ochranných faktorů děti a mladí lidé mají, tím větší je pravděpodobnost, že budou dostatečně odolní v okamžicích, kdy se setkají se stresující nebo traumatizující událostí.

Příklady strategií podpory ochranných faktorů:

- **Rozvíjejte podpůrné vztahy mezi dospělými a dětmi.**
 - Buďte vstřícnými a pozornými posluchači.
 - Říkejte dětem a mladým lidem, jak rádi je vidíte.
 - Dávejte dětem a mladým lidem najevo, že je vnímáte, když je v průběhu dne potkáváte – zamávejte jim, nebo na ně zavolejte.
 - Pravidelně si s nimi povídejte, ať už ve skupině nebo individuálně, aby měli příležitost podělit se o své pocity a myšlenky.
- **Budujte v nich pocit kontroly a důvěry ve vlastní schopnosti.**
 - Pomáhejte jim rozdělit rozsáhlé a z jejich pohledu nezvladatelné úkoly tak, že stanovíte menší, dosažitelné cíle.
 - Umožněte dětem a mladým lidem definovat si své vlastní cíle.
 - Dejte jim na výběr z více možností.
- **Rozvíjejte jejich seberegulaci a dovednosti pro řešení problémů tak, že jim budete pomáhat nacházet řešení nebo způsob, jak vše zvládnout.**
 - Učte je krokům, které je třeba podniknout, aby je daná situace nepohltila.
- **Využívejte školní a třídní zdroje na podporu dětí a mladých lidí.**
 - Vytvořte pro ně podpůrnou skupinu, do níž zapojíte učitele, lektory, psychology nebo sociální pracovníky.

Strategie zvládání zátěže jsou nástroje, které může dítě nebo mladý člověk využít k úspěšné adaptaci po prožití stresující nebo traumatické události.





Klíčové pojmy a koncepty

2. modul Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu
5. lekce Procvičujte: Budování odolnosti

Budovat si odolnost a osvojovat si pozitivní dovednosti pro zvládání zátěže je důležité pro všechny děti a mladé lidi. Zde uvedené strategie mohou využívat všechny děti a mladí lidé včetně těch, kteří traumatické události nezažili.

Příklady strategií zvládání zátěže pro budování a posilování odolnosti:

- **Mluvte o problémech.** Naučte děti a mladé lidi, jak konstruktivně postupovat při mluvení o svých problémech. Například mohou:
 - Zhluboka se nadechnout a pojmenovat, jak se cítí.
 - Položit si otázky: Proč se tak cítím? Jaký problém musím vyřešit?
 - Zamyslet se, jaké své silné stránky mohou využít, aby překonali obavy nebo vyřešili problém.
 - Zvážit, co mohou ovlivnit.
- **Vyhledejte pomoc důvěryhodných dospělých osob.** Pomozte dětem a mladým lidem identifikovat důvěryhodné dospělé osoby v jejich okolí, v rodině a ve škole. Pro každé dítě či mladého člověka to může být někdo jiný. Proberte s nimi, jaké vlastnosti má důvěryhodná dospělá osoba mít.
 - Je to často někdo, s kým si dítě nebo mladý člověk dokáže promluvit o čemkoli.
 - Může to být někdo, kdo už mu pomohl v minulosti.Dítě či mladý člověk se může podle situace obracet na různé dospělé. Když děti a mladí lidé najdou mimo domov důvěryhodné dospělé osoby, může jim to pomoci cítit se během stresujících událostí bezpečně. Zkuste jim ukázat, že mají různé možnosti, a to i když si myslí, že nikoho takového ve svém životě nemají.
- **Rozpoznejte, kdy si dát pauzu nebo se odpoutat od situace.** Jde o spojení mysli a těla. Požádejte děti či mladé lidi, aby popsali své tělesné pocity – například sevřené pěsti, rychlý tlukot srdce, zaťaté zuby. „Jak nám naše tělo říká, že si máme dát pauzu nebo že cítíme stres?“
- **Hledejte zdroj naděje v kultuře a tradicích.** Dovolte dětem a mladým lidem, aby se podělili o svou víru, kulturu a tradice. Podělte se s nimi o svou vlastní kulturu a tradice. Společně si vyprávějte příběhy podporující naději a najděte takové historické osobnosti, které ve svém životě prokázaly odolnost a vytrvalost.
- **Změňte pohled na situaci a uvědomte si pozitiva.** Pomozte dětem a mladým lidem, aby se zamysleli nad svými problémy a jejich světlými stránkami. Díky svým problémům se mohou například stát silnějšími nebo moudřejšími. Povídejte si o příkladech lidí, kteří sice čelili velkým obtížím, ale díky nim rozvinuli své dovednosti nebo vlastnosti, které jim později přinesly uznání.
- **Rozpoznejte své vnitřní silné stránky.** Když si jich všimnete, zmiňte je. Mluvte „jazykem silných stránek“, abyste vytvořili kulturu silných stránek. Pojmenujte silné stránky dětí a mladých lidí a vysvětlete, proč mají váš obdiv. Požádejte děti a mladé lidi, aby vyzdvihli silné stránky svých vrstevníků a ocenili je.





Zamyslete se a odpovězte

2. modul Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

5. lekce Budování odolnosti

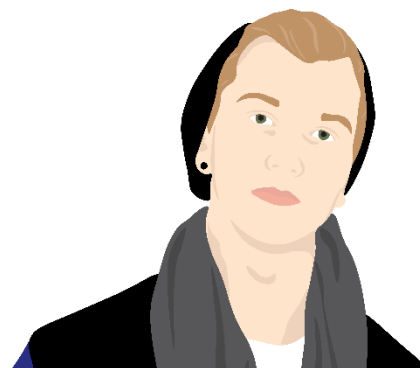
Přečtěte si ukázkový příběh o vybraném dítěti a odpovězte na následující otázky.

1 Jaké negativní zkušenosti v dětství či jiné traumatické zkušenosti v tomto příběhu spatřujete?

! Je nějaký důvod se domnívat, že dítě může zažívat týrání, zneužívání nebo zanedbávání?

2 Jaké ochranné faktory toto dítě má?

3 Jak byste toto dítě podpořili v rozvoji své pozitivních strategií zvládání zátěže prostřednictvím ochranných faktorů?





Na pracovišti

2. modul

Základy podpory rozvoje odolnosti vůči traumatu

5. lekce

Procvičujte: Budování odolnosti

Vraťte se ke třem traumatizovaným dětem / mladým lidem, na něž jste mysleli na začátku tohoto modulu ([1. lekce 2. modulu](#)).



- 1 Jaké aktivity nebo přístupy s nimi či s ostatními můžete vyzkoušet, abyste u nich podpořili budování odolnosti a pozitivních strategií zvládání zátěže?

- 2 Jakou konkrétní aktivitu nebo přístup vyzkoušíte příští týden?

3. modul:

Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události





Klíčové pojmy a koncepty

3. modul Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

1. lekce Jaký dopad mají na děti a mladé lidi kolektivní traumatické události

Kolektivní traumatické události mohou u dětí a mladých lidí ovlivňovat pocit bezpečí, podpory a naděje i celkový pohled na život. Typy kolektivních traumatických událostí:

Rasové či etnické trauma: stresující dopad rasismu a diskriminace nebo jimi způsobená emoční bolest

- Patří sem například projevy agrese jednotlivců nebo skupin lidí (například veřejných orgánů) vůči osobám s odlišnou barvou pleti. Děti a mladí lidé mohou tyto projevy zažívat nebo být jejich svědky bezprostředně nebo zprostředkovaně v médiích.

Historické trauma: trauma konkrétní kulturní, rasové nebo etnické skupiny často v důsledku významné historické události zahrnující útlak určité skupiny lidí

- Patří sem například otroctví, holokaust, nucená migrace, násilná kolonizace domorodých obyvatel po celém světě a genocida či její neuznávání.

Systémové trauma: společenské, ekonomické a institucionální struktury a předpisy, které konkrétním skupinám lidí brání v naplnění jejich základních potřeb

- Patří sem například chudoba soustředěná v určitých městských oblastech, nedostupnost kvalitní péče o děti pro obyvatele chudých čtvrtí a venkova, nedostupnost adekvátní veřejné dopravy v určitých oblastech a vládní politiky omezující nárok na sociální příspěvky.

Katastrofické události: krátkodobé traumatické události, které negativně zasahují určitou skupinu lidí.

- Patří sem například teroristické útoky, jako je bombový útok a masová střelba, a přírodní katastrofy, jako je zemětřesení, záplavy, požár, sesuvy půdy, laviny, tornáda, tsunami nebo sucha. Kromě samotné traumatické události přispívá k již existujícím rasovým a etnickým nerovnostem často i úroveň odezvy, ke které po traumatu dochází. K dlouhodobým traumatickým kolektivním událostem řadíme pandemie a války.





Na pracovišti

3. modul Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

1. lekce Jaký dopad mají na děti a mladé lidi kolektivní traumatické události

Zamyslete se nad typy kolektivních traumatických událostí a vezměte v úvahu úlohu rasového či etnického traumatu, historického traumatu, systémového traumatu a katastrofických událostí.



1 S jakými projevy kolektivních traumatických událostí se setkáváte na vašem pracovišti?

Jak tyto události ovlivnily vás a děti či mladé lidi, s nimiž pracujete?

2 Nakolik jste si jisti svou schopností řešit tyto typy traumatických událostí s dětmi a mladými lidmi? Jaké přístupy jste vyzkoušeli?



Klíčové pojmy a koncepty

3. modul Jak u dětí a mladých lidí řešit kolektivní traumatické události

2. lekce Jak vytvářet bezpečné a vstřícné prostředí

Bezpečné a vstřícné prostředí umožňuje výuku v atmosféře, kde se mohou dobře cítit a prospívat všichni – bez ohledu na původ, bydliště, zkušenosti nebo majetkové poměry rodiny.

Bezpečné prostředí:

- Zaručuje, že nikdo není posuzován podle toho, kým je a co prožil, tj. na základě identity a zkušeností.
- Umožňuje dětem a mladým lidem vyjadřovat své myšlenky bez obav z odsuzování nebo posměchu.

Vstřícné prostředí:

- Vede děti a mladé lidi k upřímnosti.
- Respektuje názory podložené zkušenostmi.
- Poskytuje možnost se svěřit a podporuje vzájemné naslouchání.

Kroky pro vytvoření trauma respektující kultury



Vytvářejte inkluzivní prostředí.



S dětmi a mladými lidmi navazujte a udržujte upřímné vztahy.



Rozvíjejte pozitivní behaviorální intervence, aniž byste děti a mladé lidi znovu traumatizovali.



Vzdělávejte sebe i děti či mladé lidi, s nimiž pracujete, v otázce rasismu.



Dodejte jim sebevědomí a důvěru v to, že mohou něco změnit k lepšímu.

Seznamte se se strategiemi, které můžete využít při vytváření trauma respektující kultury. Odkaz najdete v části [Další materiály](#).



Na pracovišti

3. modul Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

2. lekce Jak vytvářet bezpečné a vstřícné prostředí

Zamyslete se nad různými přístupy k vytváření bezpečného a vstřícného prostředí, jež může dětem a mladým lidem, kteří zažili kolektivní traumatické události, poskytnout potřebnou oporu.



- 1 Když vezmete v úvahu své vlastní zkušenosti, rady v této lekci a tipy svých kolegů, jaké jsou tři nové přístupy, které byste rádi vyzkoušeli při vytváření bezpečného a vstřícného prostředí?

- 2 Jaké kroky můžete příští týden podniknout, abyste podpořili své úsilí vyzkoušet nové přístupy, jež jste uvedli v odpovědi výše?



Na pracovišti

3. modul

události

3. lekce

Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické

události

Jak podvědomé předsudky ovlivňují naši reakci na trauma

Zamyslete se nad tím, jak mohou podvědomé předsudky ovlivnit vaše vnímání traumatu a způsob, jakým reagujete na děti a mladé lidi.



- 1 Jak mohou podvědomé předsudky ovlivnit vnímání traumatu a identifikaci těch, kteří mohou potřebovat pomoc?

- 2 Jaké účinné strategie pro překonání podvědomých předsudků jste vy nebo vaši kolegové použili? Zamyslete se, jak byste mohli použít techniku 3Z k rozpoznání domněnek vytvořených na základě podvědomých předsudků.



Zamyslete se a odpovězte

3. modul Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

4. lekce Procvičujte: Jak řešit kolektivní traumatické události
Použití trauma respektujícího přístupu 4P

Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se, jak by mohl pedagogický pracovník nebo podporující osoba použít přístup 4P k řešení kolektivních traumatických událostí.

- 1** Co by měl pedagogický pracovník nebo podporující osoba udělat? Při promýšlení trauma respektujícího přístupu 4P se zamyslete nad svými vlastními zkušenostmi.

Přijmi

...

Pozoruj

...

Postupuj

...

**Předcházej
retraumatizaci...**





Zamyslete se a odpovězte

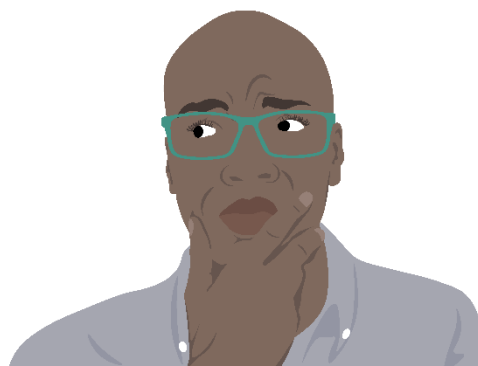
3. modul Jak s dětmi a mladými lidmi řešit kolektivní traumatické události

4. lekce Procvičujte: Jak řešit kolektivní traumatické události
Používání trauma respektujícího přístupu 4P

Přečtěte si o trauma respektujícím přístupu k tomuto ukázkovému příběhu a zamyslete se nad tím, co jste se naučili.

1 Co se vám na uvedeném způsobu řešení situace líbilo?

2 Co byste navrhli, aby postavy v příběhu udělaly jinak?



4. modul:

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami





Zamyslete se a odpovězte

4. modul

2. lekce

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami
Procvičujte: Jak individuálně podporovat děti a mladé lidi

Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se nad tím, jak by mohl pedagogický pracovník nebo podporující osoba použít přístup 4P v reakci na chování dítěte.

- 1 Co by měl pedagogický pracovník nebo podporující osoba udělat? Při promýšlení trauma respektujícího přístupu 4P se zamyslete nad svými vlastními zkušenostmi.

Přijmi

...

Pozoruj

...

Postupuj

...

**Předcházej
retraumatizaci**

...





Zamyslete se a odpovězte

4. modul

2. lekce

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami
Procvičujte: Jak individuálně podporovat děti a mladé lidi

Přečtěte si o **trauma respektujícím přístupu k tomuto ukázkovému příběhu** a zamyslete se nad tím, co jste se naučili.

1 Co se vám na uvedeném způsobu řešení situace líbilo?

2 Co byste navrhli, aby postavy v příběhu udělaly jinak?





Zamyslete se a odpovězte

4. modul

3. lekce

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami
Procvičujte: V kontaktu s rodinami a pečujícími osobami

Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se nad tím, jak byste jako trauma respektující pedagogický pracovník nebo podporující osoba mohli přistoupit k rozhovoru s maminkou uvedeného dítěte.

- 1 Jak byste zahájili rozhovor s maminkou uvedeného dítěte? Při promýšlení rozhovoru nezapomeňte vzít v potaz přístup 4P.

Přijmi

...

Pozoruj

...

Postupuj

...

Předcházej
retraumatizaci

...





Klíčové pojmy a koncepty

4. modul

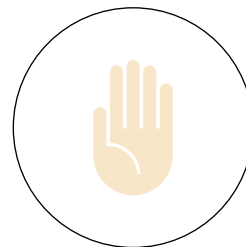
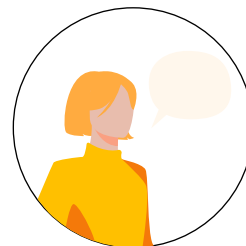
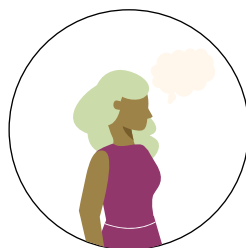
3. lekce

Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami

Procvičujte: V kontaktu s rodinami a pečujícími osobami

Existuje několik zásad, které je třeba zohlednit **při trauma respektujícím rozhovoru se členem rodiny nebo pečující osobou:**

- Promluvte si s příbuzným nebo pečující osobou v době, která jim vyhovuje.
- Zahajte rozhovor něčím pozitivním.
- Objasněte účel rozhovoru.
- **Přijměte** existenci a dopady traumatu.
- Při popisu situace **předcházejte retraumatizaci**.
- **Pozorujte projevy traumatu** a podělte se o své postřehy.
- **Postupujte** podle principů trauma respektujícího přístupu.





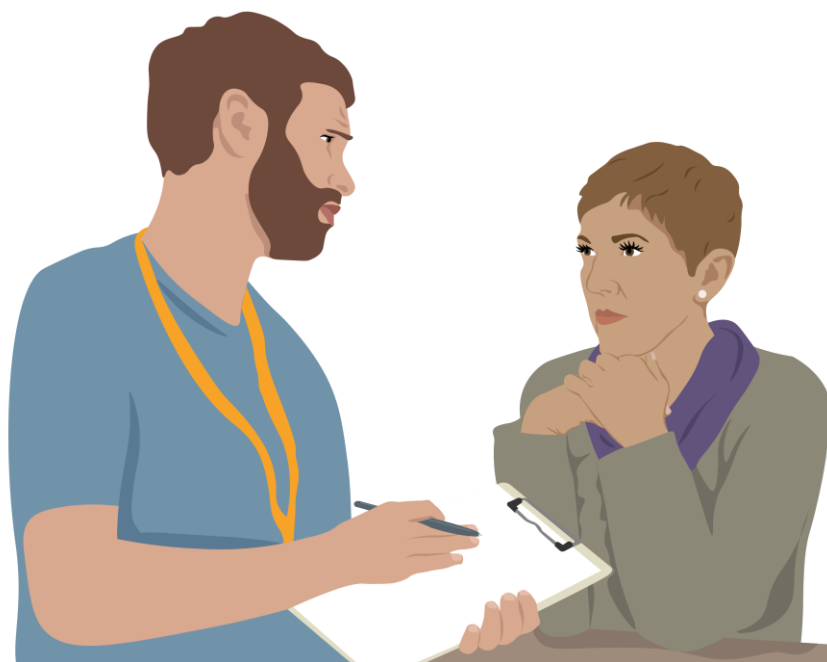
Zamyslete se a odpovězte

4. modul Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami
3. lekce Procvičujte: V kontaktu s rodinami a pečujícími osobami

Zamyslete se nad svým rozhovorem s maminkou uvedeného dítěte a zaměřte se na trauma respektující přístup, který jste během rozhovoru použili.

1 Co se vám na způsobu řešení situace líbilo?

2 Co byste v budoucnu rádi vyzkoušeli nebo využili při kontaktu s rodiči a pečujícími osobami?





Na pracovišti

4. modul Řešení traumatu s dětmi, rodinami a pečujícími osobami
4. lekce Stanovení vlastního poslání při uplatňování trauma respektujícího přístupu

Formulace našeho poslání nám může pomoci definovat naše cíle

a naplánovat jejich dosažení. Na chvíli se zamyslete nad tím, co jste se během tohoto kurzu dosud naučili. Jaké poslání, které vás bude provázet na vaší další cestě, kdy se budete dále zdokonalovat v tom, jak být trauma respektujícím pedagogickým pracovníkem nebo podporující osobou, si zvolíte?



- 1 Mým posláním coby trauma respektujícího pedagogického pracovníka nebo podporující osoby je...

...

5. modul:

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení





Klíčové pojmy a koncepty

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

1. lekce Pochopení traumatu v kontextu konfliktu a vysídlení

Vysídlení lidé jsou často nuceni opustit svou rodnou zemi nebo své bydliště kvůli válce, pronásledování nebo přírodním katastrofám. Pronásledování znamená nepřátelství a špatné zacházení zejména kvůli etnickému původu, náboženství, sexuální orientaci nebo politickému přesvědčení.

Uprchlíci ve smyslu mezinárodního práva jsou lidé, kteří byli vysídlení a museli překročit státní hranici. Vnitřně vysídlení obyvatelé sice také uprchli ze svých domovů, ale nepřekročili státní hranici a přemístili se pouze v rámci své rodné země.

Trauma v důsledku konfliktu a vysídlení má na chování dětí a mladých lidí různorodý dopad. Níže uvedená tabulka shrnuje možné reakce na trauma podle věkových skupin. U všech dětí a mladých lidí se může trauma také projevovat fyzickými obtížemi, jako je bolest hlavy nebo břicha.

Věková skupina	Běžné reakce na trauma
<i>Batolata (do 3 let)</i>	<i>Neustálý pláč, neutišitelnost, nízká hmotnost, nechutenství nebo zažívací problémy</i>
<i>Předškoláci (do 6 let)</i>	<i>Chování odpovídající nižšímu věku (regrese), potíže s vrstevníky a rodinnými vztahy, uzavřenost, agresivita nebo upnutí se na konkrétní osobu</i>
<i>Děti mladšího školního věku (5–12 let)</i>	<i>Vyhýbání se připomínkám traumatických událostí nebo nepřiměřené reakce na ně, problémy s učením a s mezilidskými vztahy (např. agrese nebo nedůvěřivost)</i>
<i>Dospívající (13–18 let)</i>	<i>Rizikové chování, intenzivní emoce, izolace, častější konflikty s ostatními členy rodiny</i>

Kontext **konfliktu a války** může dětem a mladým lidem přivodit duševní i fyzické trauma, které může specifickým způsobem ovlivnit jejich vývoj a wellbeing. Trauma v tomto kontextu může zahrnovat ztrátu sociální struktury, podpůrného systému, blízkých, pocitu domova a přináležitosti k místu.



Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

1. lekce Pochopení traumatu v kontextu konfliktu a vysídlení

VÍTEJTE V ZÁJMOVÉM KROUŽKU / NÍZKOPRAHOVÉM ZAŘÍZENÍ:

Vyberte si jeden z příběhů a v rámci tohoto cvičení se na něj zaměřte. Přečtěte si ukázkový příběh a zamyslete se nad tím, jak může vedoucí volnočasových aktivit použít přístup 4P při podpoře osob traumatizovaných v důsledku konfliktu a vysídlení.



- 1** Jaké skutečnosti týkající se prevalence traumatu u dětí a mladých lidí, kteří prožili konflikt nebo vysídlení, a dopadu traumatu na ně by měl vedoucí volnočasových aktivit **přijmout**?

- 2** Jaké projevy traumatu by mohl vedoucí volnočasových aktivit **pozorovat**?

- 3** Jak by měl vedoucí volnočasových aktivit **postupovat** podle principů trauma respektujícího přístupu?

- 4** Jak může vedoucí volnočasových aktivit **předcházet retraumatizaci**?



Klíčové pojmy a koncepty

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

2. lekce Dopad traumatu na rodinu

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení má dopad **jak na dospělé, tak na děti**:

- Běžná **rodinná rutina** (např. společný čas u jídla, čas před spaním) je často narušena.
- Od rodinných **rituálů** a **tradic** spjatých například s oslavami svátků a dalších pro rodinu významných událostí je často (přinejmenším dočasně) upuštěno.
- **Role dětí a rodičů a vztahy mezi nimi** mohou doznat značných změn. Děti často přijímají odpovědnost a úkoly, které za normálních okolností přináležejí dospělým.

Truchlení je přirozenou reakcí na ztrátu a často postihuje lidi zakoušející konflikt a vysídlení.

Truchlení může zahrnovat pocity šoku, hněvu, skepse, viny a hlubokého smutku.

Ztráta rutin a rituálů, které jsou důležité pro rodinnou soudržnost, může truchlení umocňovat a znesnadňovat zotavování z traumatu, protože právě tyto opakující se události pomáhají rodině trauma překonat.





Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

2. lekce Dopad traumatu na rodinu

Vraťme se k ukázkovému příběhu z předchozí lekce. Podívejte se na stejný ukázkový příběh, který jste zvolili v předchozím modulu, a vypracujte níže uvedená cvičení.



1 Čeho jste si všimli na rodiči v této situaci?

2 Jak trauma ovlivnilo jeho zkušenosti a způsob, jímž v tomto kontextu podporuje své dítě?

3 Jak může vedoucí volnočasových aktivit být rodiči v této situaci oporou?



Klíčové pojmy a koncepty

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

3. lekce Trauma respektující strategie pro podporující osoby

Všímavost (mindfulness) může být užitečným způsobem, jak podpořit osobní odolnost. Když se lidé zaměří na své dýchání a přítomný okamžik, může jim to přinést pokoj, tělesné uvolnění a stav přijetí a sebesoucitu. Následuje několik cvičení všímavosti (mindfulness):



- **Technika dýchání s pomocí pěti prstů:** Začněte od palce a druhou rukou přejíždějte po každém prstu nahoru a dolů. Pomalu se nadechujte nosem, když po prstu přejíždíte směrem nahoru, a vydechujte ústy, když po prstu přejíždíte směrem dolů.
- **Technika pěti smyslů:** Prostřednictvím svých pěti smyslů se napojte na přítomný okamžik tak, že vyjmenujete pět věcí, které vidíte, čtyři věci, jichž se můžete dotknout, tři věci, které slyšíte, dvě věci, které vnímáte čichem, a jednu věc, kterou můžete ochutnat.
- **Sebesoucitný dopis:** Sami sobě napište dopis, v němž přijmete, kým jste, a emoce, které prožíváte. Pište ho tak, jako byste hovořili s blízkým přítelem.
- **Kruh podpory:** Nakreslete se doprostřed prázdného listu papíru. Pak se obklopte jmény lidí, k nimž se obracíte o pomoc. Položte si několik otázek: Za kým jdu, když cítím smutek? ... když nejsem šťastný/šťastná? ... když potřebuji pomoc? Vytvořte si plán, jak aktivovat svůj kruh podpory.
- **Laskavé věty:** Pohodlně se usadte a sami k sobě laskavě a soucitně promluvte. Vyberte si několik vět, které si budete opakovat. Např.: *Jsem klidný. / Jsem klidná. Přijímám se takový, jaký jsem. / Přijímám se taková, jaká jsem. Jsem silný. / Jsem silná. Jsem trpělivý. / Jsem trpělivá.*



Klíčové pojmy a koncepty

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

3. lekce Trauma respektující strategie pro podporující osoby

Pozitivní zkušenosti v dětství mohou přispívat ke snížení výskytu zdravotních problémů i problémů ve vztazích v budoucnu, a to i když spolu s nimi děti zažívají zkušenosti negativní. Mezi pozitivní zkušenosti v dětství patří například to, že má dítě možnost bezpečně si promluvit o pocitech, které ho tíží, nebo skutečnost, že se má v náročném období o koho opřít. Členové rodiny a další podporující osoby mohou do života dítěte přinést pozitivní zkušenosti tak, že k němu budou přistupovat s empatií a pochopením. Pozitivní zkušenosti dítěte podpoří také tím, že s ním budou ochotni hovořit o jeho pocitech a o událostech, které prožilo. Dále také tím, že mu umožní navazovat vztahy a někam patřit (např. doma, ve škole, v družině, v kroužcích nebo v blízkém okolí).

Ochranné faktory fungují jako ochrana proti stresu a podporují zdravý vývoj dětí a mladých lidí. Podporující osoby mohou tyto ochranné faktory u dětí a mladých lidí rozvíjet. Jedná se o následující typy faktorů:

- **Individuální faktory:** Z individuálního hlediska jsou děti a mladí lidé s určitými silnými stránkami a charakterovými rysy před stresem více chráněni a obecně vykazují větší odolnost. Individuální ochranné faktory zahrnují mimo jiné inteligenci, společensky dobře přijímaný temperament, optimistické ladění, sebeúctu, osobní zdatnost, emoční flexibilitu, schopnost seberegulace, autonomie a empatii. Tyto prospěšné individuální osobnostní rysy dětí můžeme podporovat a být v nich pro děti vzorem.
- **Sociální a rodinné faktory:** Pro odolnost dětí a mladých lidí je klíčový charakter sociálních vztahů, které navazují v rámci své rodiny, ale i širší společnosti. Do této skupiny ochranných faktorů můžeme zahrnout například bezpečnou vazbu s pečující osobou, hluboké přátelství, blízký vztah s podporujícím dospělým či vlastní schopnost spolupracovat s ostatními a učit se od nich. Odolnost traumatizovaných dětí a mladých lidí můžeme posílit tak, že s nimi budeme navazovat a dále rozvíjet pozitivní vztahy plné vřelosti, podpory a spolupráce.
- **Faktory prostředí:** Charakteristiky prostředí, v němž mladý člověk žije, mohou posilovat odolnost a fungovat jako ochrana proti negativním dopadům traumatu. Ochranné faktory prostředí zahrnují bezpečné sousedství, blízké vztahy v místě bydliště, přístup k zájmovým aktivitám, podporující širší rodinu a smysluplný mentoring. I když pro děti a mladé lidi nemusí být snadné tyto faktory vytvářet, přítomnost alespoň jednoho z nich může mít na jejich rozvoj pozitivní vliv.

Obnovení struktury, rutiny a rituálů v rodině a mezi blízkými lidmi může být důležitou součástí zotavování z traumatu a posilování odolnosti.

Když se děti a mladí lidé vyrovnávají s traumatem, je dobré je vést k tomu, aby úměrně svému věku pomáhali s domácími pracemi a obnovili svůj pravidelný režim ve vztahu k jídlu a spánku.





Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

3. lekce Trauma respektující strategie pro podporující osoby

Zamyslete se nad tím, jak můžete v kontextu konfliktu a vysídlení podporovat budování ochranných faktorů u dětí a rodin.



- 1 Jak můžete podporovat např. rozvoj intelektových schopností, společensky dobře přijímaný temperament a optimistické ladění při budování **ochranných faktorů** (sebeúcta, osobní zdatnost, emoční flexibilita, autonomie a empatie) v kontextu konfliktu a vysídlení?

- 2 Jak můžete podporovat děti a rodiny při budování **sociálních a rodinných ochranných faktorů** (např. bezpečná vazba s pečující osobou, hluboké přátelství, blízký vztah s podporujícím dospělým a vlastní schopnost spolupracovat s ostatními a učit se od nich) v kontextu konfliktu a vysídlení?

- 3 Jak můžete podporovat děti a rodiny při budování **ochranných faktorů prostředí** (např. bezpečné sousedství, blízké vztahy v místě bydliště, přístup k zájmovým aktivitám, podporující širší rodina a smysluplný mentoring) v kontextu konfliktu a vysídlení?



Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

3. lekce Trauma respektující strategie pro podporující osoby

Zamyslete se nad tím, jak může konflikt a vysídlení narušit rodinné rutiny a rituály a jak můžete dotčeným osobám pomoci.



1 Jaké rodinné rutiny a rituály byly v kontextu konfliktu a vysídlení narušeny?

2 Jaké kroky můžete podniknout, abyste podpořili rodinu k návratu k rutinám a rituálům?



Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

3. lekce Trauma respektující strategie pro podporující osoby

Na chvíli se zamyslete, kdy vyhledat další pomoc.



1 Jak poznáte, že nejspíš potřebujete dodatečnou podporu (např. máte problémy se spánkem)?

2 Na které osoby a instituce se můžete obrátit, když potřebujete dodatečnou podporu?



Zamyslete se a odpovězte

Trauma v kontextu konfliktu a vysídlení

Procvičujte: Nyní vše spojíme dohromady

Vraťme se k ukázkovému příběhu z prostředí volnočasových aktivit a zamysleme se, nakolik je každý z těchto nástrojů pro vybraný příklad relevantní. Podívejte se na ukázkový příběh, který jste si už dříve vybrali.

Jak byste v tomto případě mohli...



1 Uplatňovat **přístup 4P**?

2 Budovat vlastní odolnost prostřednictvím **sebepéče**?

3 Podporovat **individuální, sociální a rodinné ochranné faktory a faktory prostředí** postavy dítěte v příběhu?

4 Podporovat rodinu dítěte včetně podpory při snaze o obnovení **rodinných rutin a rituálů**?



Další materiály

Soubor nástrojů k problematice dětského traumatu pro pedagogy

Dokument od Národní sítě pro prevenci traumatického stresu u dětí (National Child Traumatic Stress Network, NCTSN) navrhuje způsoby, jak mohou pedagogové pomoci traumatizovaným dětem, a popisuje dopady traumatu na psychiku a chování dětí různých věkových skupin.

Průvodce pro mládež: Porozumění traumatu

Průvodce od organizace Youth MOVE National je navržen tak, aby pomohl mladým lidem najít spojitost mezi stresujícími událostmi a jejich možnými trvalými dopady. Navrhuje způsoby, jak hovořit o zkušenostech z minulosti, které mohou mladým lidem pomoci je zpracovat a požádat o pomoc.

Materiály týkající se oznamovací povinnosti

Být ohlašující osobou znamená dokázat udržet děti a mladé lidi v bezpečí a ochránit je před újmou. Pokud hledáte pokyny, jak jednat v případě obav s dětmi a mladými lidmi i jejich rodiči, podívejte se na materiály Úřadu pro děti a rodiny (Administration for Children and Families, ACF). Informace pro kontext ČR naleznete v příloze k české verzi e-learningového kurzu.

Tipy pro pedagogy pomáhající mladým lidem po traumatických událostech v jejich okolí

Tento list s tipy od Národní sítě pro prevenci traumatického stresu u dětí (NCTSN) je určen pedagogům, kteří by rádi poskytli pomoc dětem a mladým lidem zasaženým traumatickými událostmi v jejich okolí.

Jak mluvit o rasové příslušnosti a traumatu ve třídě:

Příručka od NCTSN si klade za cíl pomoci pedagogům pochopit, jak by měli přistupovat k vzájemnému působení rasové příslušnosti a traumatu a jeho dopadům na žáky a studenty.

Pokyny pro učitele pomáhající žákům a studentům po událostech hromadného násilí Tyto pokyny od NCTSN popisují typické reakce dpo událostech, při nichž dojde k hromadnému násilí, a způsoby, jak jim mohou učitelé a pedagogičtí pracovníci pomoci.

ětí a mladých lidí Vytváření trauma respektující kultury ve třídě

Referenční list uvádí příklady několika opatření, které lze přijmout, a vytvořit tak ve třídě trauma respektující kulturu.

Test podvědomých asociací (IAT)

Test připravila nezisková organizace Project Implicit na Harvardově univerzitě. Posuzuje postoje a přesvědčení, které lidé nejsou ochotni či schopni uvádět.

Příručka konverzace s rodiči

Třístránkový materiál od sdružení Joining Forces for Children nabízí rady pedagogickým pracovníkům, kteří chtějí s rodiči i pečujícími osobami vést pozitivní a produktivní rozhovory.

Nástroje a materiály pro aktivní využití

Fakulta sociálních věd Michiganské univerzity připravila příručku vysvětlující rámec trauma respektujících programů a postupů (Trauma-Informed Programs and Practices, TIPPS). Příručka seznamuje s problematikou traumatu a negativních životních zkušeností a pojednává o významu uplatnění systémového přístupu na úrovni jednotlivých škol s cílem vytvořit školu založenou na trauma respektujícím přístupu.



Seznam materiálů

Tento e-learningový kurz odkazuje na následující materiály:

1. Benjet, C a kol. „The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: results from the World Mental Health Survey Consortium.“ *Psychological Medicine* 46, č. 2 (2016): 327–43.
<https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>.
2. Child & Adolescent Health Measurement Initiative. „Adverse Childhood Experiences among Cincinnati and Ohio's Children.“ Data Resource Center, podpořeno americkým ministerstvem zdravotnictví a sociální péče na základě smlouvy o spolupráci 1-U59-MC0680-01. Health Resources & Services Administration, Maternal & Child Health Bureau (2014). Naposledy změněno 13. dubna 2017.
https://publichealth.gwu.edu/sites/default/files/downloads/Redstone-Center/ACEs%20Data%20Sheets_2014%20Data.pdf.
3. Ellis W, Dietz WH, Chen KD. Community Resilience: A Dynamic Model for Public Health 3.0. *J Public Health Manag Pract.* 2022 Jan-Feb 01;28(Suppl 1):S18-S26. doi: 10.1097/PHH.0000000000001413. PMID: 34797257.
4. Harvard University Center on the Developing Child. „Stress and Resilience: How Toxic Stress Affects Us, and What We Can Do about It.“ Datum přístupu: 19. ledna 2021. <https://developingchild.harvard.edu/resources/stress-and-resilience-how-toxic-stress-affects-us-and-what-we-can-do-about-it/>.
5. Joining Forces for Children. „Talking to Kids about Stressful Situations.“ březen 2020.
<https://files.constantcontact.com/6df8bf3c601/1b37e9c9-0a3b-40fb-8b14-21ca274e0c57.pdf>.
6. Joining Forces for Children. „Building Resilience: You might be doing more than you think!“ květen 2020.
<https://www.joiningforcesforchildren.org/wp-content/uploads/2020/05/Protective-factors.Five-Strengths.pdf>.
7. Kessler, Ronald C. a kol. „Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys.“ *European Journal of Psychotraumatology* 8, č. sup5 (27. října 2017). <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>.
8. Národní síť pro prevenci traumatického stresu u dětí. „Addressing Race and Trauma in the Classroom: A Resource for Educators.“ 2017. <https://www.nctsn.org/resources/addressing-race-and-trauma-classroom-resource-educators>.
9. Národní síť pro prevenci traumatického stresu u dětí. „Trauma-informed School Strategies during COVID-19.“ 2020. <https://www.nctsn.org/resources/trauma-informed-school-strategies-during-covid-19>.
10. Roberts, Andrea L. a kol. „Pervasive trauma exposure among US sexual orientation minority adults and risk of posttraumatic stress disorder.“ *American Journal of Public Health* 100, č.12 (2010): 2433-41.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.168971>.
11. Úřad pro duševní zdraví a prevenci zneužívání návykových látek (SAMHSA). „SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach.“ 2014. HHS Publication č. (SMA) 14-4884.
https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf.
12. Teicher, Martin H., Carl M. Anderson, Kyoko Ohashi, a Ann Polcari. „Childhood Maltreatment: Altered Network Centrality of Cingulate, Precuneus, Temporal Pole and Insula.“ *Biological Psychiatry* 76, č. 4 (2014): 297-305.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.09.016>.