PRIROČNIK ZA PEDAGOGE

KAKO UČINKOVITO POMAGATI OTROKU, KI JE DOŽIVEL TEŽJE IZKUŠNJE

unicef

za vsakega otroka

KOLOFON:

PRIROČNIK ZA PEDAGOGE
KAKO UČINKOVITO POMAGATI OTROKU, KI JE DOŽIVEL TEŽJE IZKUŠNJE

IZDAJATELJ: Slovenska fundacija za UNICEF, Pavšičeva 1, Ljubljana

AVTORICA: Ana Dora Novak
UREDNICA: mag. Maja Planinc
PRELOM IN OBLIKOVANJE: Anja Račič
ILUSTRACIJE: Tjaša Rome
LEKTURA: Toplektoriranje

Ljubljana, avgust 2018

1. elektronska izdaja
Dostopno na spletu: www.unicef.si

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

unicef | za vsakega otroka

REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA KOMUNICIRANJE

"Priročnik je nastal v okviru projekta #PrisluhniSpoznajSpremeni. Besedilo ne predstavlja uradnega stališča Vlade Republike Slovenije in je avtorsko delo UNICEF-a Slovenije. Projekt sofinancira Urada Vlade RS za Komuniciranje v okviru prizadevanj za spoštovanje in sprejemanje pripadnikov različnih etničnih skupin, beguncev in migrantov."

PREDGOVOR

Draga učiteljica, dragi učitelj, pedagoginja, pedagog, prostovoljka, prostovoljec in vsi drugi, ki delate z otroki.

Imate eno najlepših vlog, vzgajate otroke - državljane sveta. Sprejemanje in vključevanje je bistvo dobre družbe in naša naloga je, da otroke s svojim delom in zgledom naučimo sobivanja. Naši otroci so vsi otroci, s katerimi imamo priložnost, čast in srečo sodelovati, se z njimi igrati, učiti in družiti. Ti otroci imajo različne želje, sanje, ideje, izkušnje - nekateri lahkotnejše, nekateri težje. Med otroki, ki jih vsak dan srečujemo, so otroci z različnimi sposobnostmi, različnih ras, narodnosti, otroci iz različnih kulturnih in socialnih ozadij. Vsak otrok je po svoje poseben, drugačen in samosvoj. Vsak potrebuje našo popolno čuječnost, zbranost in predanost.

Vsi otroci imajo enake pravice. Popolnoma vsak otrok na svetu ima pravico do varnega okolja, do zaščite pred nasiljem. Vsak ima pravico do najboljše zdravstvene oskrbe, pitne vode, kakovostne prehrane in čistega okolja. Vsak otrok ima pravico do izobrazbe, do igre in druženja s prijatelji. Žal se marsikateremu godi krivica, zato je naša velika dolžnost, da uresničujemo pravice vsakega otroka in da vse otroke naučimo, kako lahko svoje pravice in pravice vrstnikov uresničujejo tudi sami.

V priročniku, ki je pred vami, smo zbrali nekaj napotkov, s katerimi si boste lahko pomagali pri delu z otroki, ki doživljajo ali so doživeli težke izkušnje. Tem otrokom najosnovnejše pravice niso bile zagotovljene. Napotki so namenjeni za delo z vsemi otroki, ne glede na njihovo kulturno ozadje ali socialno-ekonomski položaj.

Na UNICEF-u verjamemo v moč vzgoje. Tako kot je vzgoja nekaj prečudovitega, je tudi zelo odgovorno delo. Dobra vzgoja je najboljše darilo za otrokovo prihodnost in družbo, v katero bo otrok odrasel ter jo s svojim vedenjem in dejanji sooblikoval. S tem priročnikom bi vas zato radi še dodatno spodbudili in opogumili pri vašem poslanstvu.

Želimo vam veliko dobre volje in uspeha pri delu.

Mag. Maja Planinc in Ana Dora Novak

KAZALO VSEBINE

KER JE LAŽJE, ČE VEŠ KAM.

1

NAJPREJ POSKRBIMO ZASE

Redna skrb zase je prvi korak pri delu za pomoč otrokom. Omogoči nam, da smo psihično in telesno stabilni in prijetno razpoloženi. Šele ko poskrbimo zase, lahko zares poskrbimo tudi za druge.

2

SEDANJOST IN BOLEČA PRETEKLOST

Težke življenjske okoliščine in izkušnje vplivajo tako na odrasle kot na otroke. Take izkušnje lahko povzročijo psihološke travme, ki vplivajo na našo ali otrokovo dobrobit, vedenje in odraščanje.

3

KAKO POMAGATI OTROKOM PRI PSIHOLOŠKEM OKREVANJU

Doživljanje težkih izkušenj lahko povzroči psihološke travme. Otroku lahko pri okrevanju pomagamo na več načinov. Eden od načinov je, da usmerjamo otrokovo pozornost iz boleče preteklosti v sedanjost.

4

NENADNO NENAVADNO VEDENJE

Boleče izkušnje, ki se zapišejo kot psihološke travme, vplivajo na otrokovo občutenje in vedenje, ki lahko postane nerazumno.

5

KOMUNIKACIJA

Komunikacija nas združuje in povezuje ter je ključna za uspešno delo z otroki. Dobra komunikacija ustvari občutek varnosti in povezanosti pri otrocih in odraslih.

6

RED IN DISCIPLINA

Pri delu z otroki, ki doživljajo ali so doživeli težke izkušnje, je pomembno, da vzpostavimo predvidljiv red in zdravo disciplino. To ima pomirjujoč učinek. Zaradi težkih in bolečih izkušenj so nekateri otroci izgubili občutek stabilnosti. Z redom, predvidljivostjo in zdravo disciplino lahko, vsaj v času, ki ga preživimo skupaj, v otroku vzpostavimo občutek stabilosti.

7

VZAJEMNOST

Pomoč je koristna, dokler je v ravnotežju s prejemanjem. Otrokom dajemo veliko ljubezni in nege, zato čutijo notranjo potrebo in željo to vračati. Dovolimo jim, da nam to povrnejo na svoj način.

8

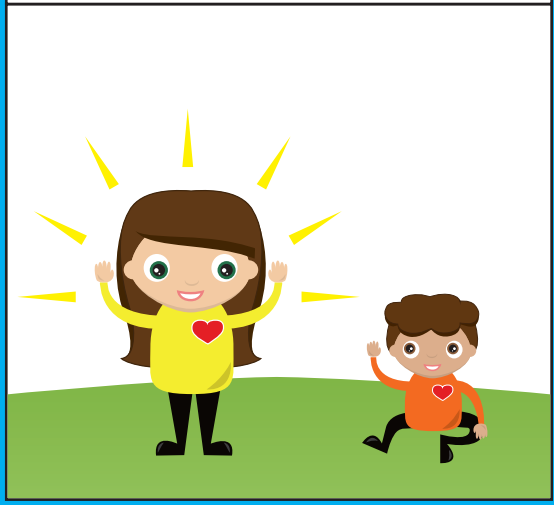
ZAKLJUČEK

Vsi otroci so naše bogastvo. Vsi otroci so naša prihodnost in vsi otroci si zaslužijo, da se spoštujejo njihove pravice in s tem njihovo dostojanstvo.

1 NAJPREJ POSKRBIMO ZASE

Redna skrb zase je prvi korak pri nudenju pomoči otrokom. Omogoči nam, da smo psihično in telesno stabilni ter prijetno razpoloženi. Šele ko poskrbimo zase, lahko zares poskrbimo za druge. [1]

Vsakdo izmed nas je že občutil posledice vpliva svojega lastnega vedenja na druge. Kadar smo spočiti, pomirjeni sami s sabo in samozavestni v svoji koži, lahko s svojim delom in svojo prisotnostjo otrokom koristimo. Zato je pomembno, da najprej poskrbimo zase. Naše težave doma, težave v službi ali druge okoliščine naj ne vplivajo na naše delo z otroki. Hlinjenje dobre volje nam bo prineslo slabe odzive in bo negativno vplivalo na otroke, s katerimi delamo.

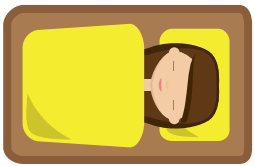
Kadar si dobre volje, s svojo prisotnostjo siješ kot sonček in pomagaš otrokom, da prebrodijo težke izkušnje in se bolje počutijo.	Kadar si utrujen/-a, lačen/-a imaš kakšne svoje težave in si slabe volje, je tvoj vpliv slab in otroci lahko postanejo težavni.
	

[1] Baruch, Vivian. (2004). Self-care for therapists. Prevention of compassion fatigue and burnout. Psychotherapy in Australia, 10(4), 64-68. Pridobljeno 10.maja 2018 na http://ljournal.ru/wp-content/uploads/2016/08/d-2016-154.pdf

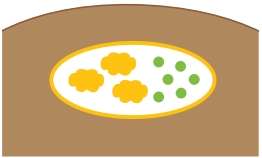
ZATO ...

Poskrbi za svoje osnovne potrebe. Pri delu z otroki bodi vedno:

spočit/-a



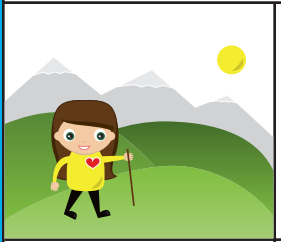
sit/-a

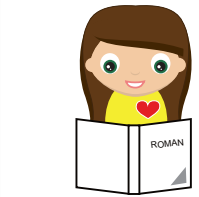


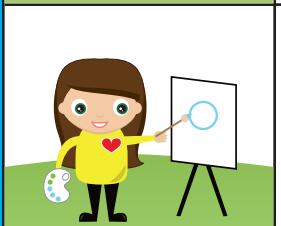
hidriran/-a

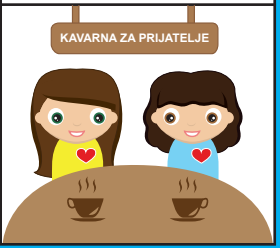
zdrav/-a in v udobnih oblačilih

Vzemi si čas za svoje najljubše aktivnosti, ki te osrečujejo in napolnijo z dobro energijo.





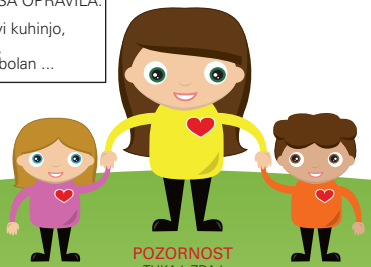




Skrbi iz osebnega življenja pusti doma. Pri delu z otroki bodi popolnoma prisoten/-na. Samo tako lahko ustvariš najboljšo izkušnjo zase in za otroka, ki bo pri obeh pustila lepe in prijetne spomine.

KASNEJŠA OPRAVILA:

- pospravi kuhinjo,
- lekarna,
- mož je bolan ...



POZORNOST
TUKAJ, ZDAJ

Skrbi o otrocih in njihovem življenju pusti v službi. Doma uživaj življenje, ki ti je dano, brez slabe vesti.[2]

KASNEJŠA OPRAVILA:

- popravi domače naloge,
- sestanek s psihologinjo,
- pripravi učno uro ...

POZORNOST
TUKAJ, ZDAJ

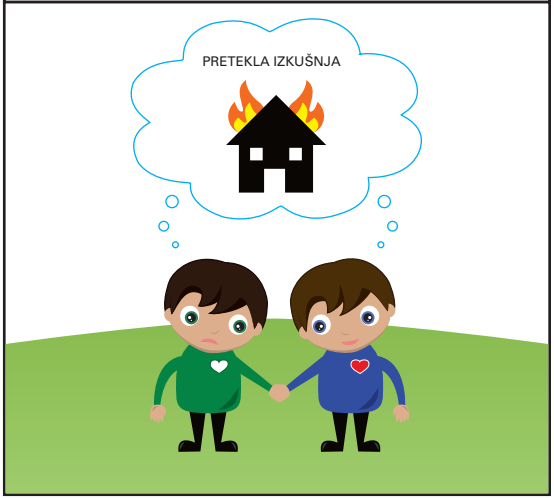
[2] Nader, Kathleen. (2001). Guilt following traumatic events. Resources for Survivors and Caregivers. Pridobljeno 10. maja na http://www.giftfromwithin.org/pdf/guilt.pdf

2 SEDANJOST IN BOLEČA PRETEKLOST

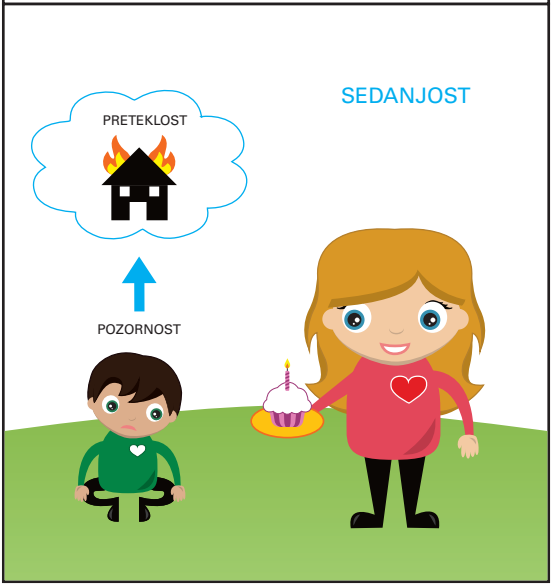
Težke življenjske okoliščine in izkušnje vplivajo tako na odrasle kot na otroke. Take izkušnje lahko povzročijo psihološke travme, ki vplivajo na našo ali otrokovo dobrobit, vedenje in odraščanje.[3]

Vsak otrok je edinstven. Dovolimo otroku, da pove svoje izkušnje in ga obravnavajmo zgolj na osnovi tega in ne na osnovi naših predvidevanj, predsodkov, vnaprejšnjega obsojanja ali diagnosticiranja na osnovi naših preteklih izkušenj v podobnih primerih.

Otroci doživljajo ali so preživeli težke izkušnje. Nekateri so bolj pod vplivom iste izkušnje, drugi manj. Zato vsakega otroka obravnavaj individualno – ker je izkušnja vedno subjektivna! Tudi bratca iz iste družine imata lahko različno moč za soočenje s težkimi izkušnjami.



Boleče izkušnje se zapišejo v naš spomin. Več kot jih je in bolj boleče kot so, več naše pozornosti vežejo nase.



[3] Center on the Developing Child at Harvard University. (2005–2014). Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain: Working paper 3 (Updated edition). Pridobljeno 10. maja 2018 na http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_ Developing_Brain-1.pdf

Kako prepoznaš, da je otrokova pozornost bolj usmerjena v bolečo preteklost kot v sedanjost?

Otrok:

- se izolira od drugih otrok,
- se nerazumno odziva,
- ima nepojasnjene strahove,
- ima zelo slab spomin,
- ima zmanjšano zmožnost logičnega razmišljanja,
- je preresen ali preotročji za svoja leta,
- ne komunicira,
- izbruhne v neutolažljiv jok,
- pretvarja se, da je vse v redu, kljub temu da ni tako,
- je agresiven do okolice in sebe,
- na ljudi je preveč navezan,
- zopet je začel močiti posteljo,
- ima slab imunski sistem, pogosto zboli,
- ima nepojasnjene bolečine (glavobol ipd.)
- izmika se pogledu ...

To so simptomi psihološke travme.[4] Našteli smo jih le nekaj, jih je pa veliko več. Iz otrokovega vedenja lahko razberemo, ali je prizadet zaradi boleče preteklosti, zato otroke opazujmo in poslušajmo.

[4] Bell, Hope, Limberg, Dodie in Robinson, Edward Mike III. (2013). Recognizing trauma in the classroom: A practical guide for educators. Childhood Education, 89(3), 139–145. Pridobljeno 10. maja 2018 na doi:10.1080/00094056.2013.792629.

3 KAKO POMAGATI OTROKOM PRI PSIHOLOŠKEM OKREVANJU

Doživljanje težkih izkušenj lahko povzroči psihološke travme. Otroku pri okrevanju pomagamo na več načinov. Eden od načinov je, da otrokovo pozornost iz boleče preteklosti usmerjamo v sedanjost.

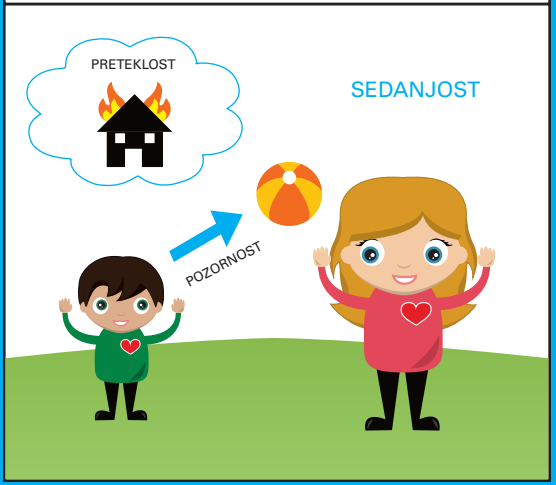
S preusmeritvijo pozornosti postane za otroka trenutna sedanjost bolj resnična kot njegova boleča preteklost izkušnja. S tem ustvarjamo nove lepe spomine in gradimo boljšo prihodnost.

Pozornost lahko preusmerimo z različnimi aktivnostmi. Izvedemo jih individualno z otrokom, ki to potrebuje, ali s celotno skupino otrok. Z izvajanjem teh aktivnosti se otroci med seboj dobro spoznajo, zgradijo medsebojno zaupanje in se osredotočijo na sedanjost. Aktivnosti obenem spodbujajo občutke pripadnosti, povezanosti, sprejetosti in varnosti, ki so prav tako pomembni za okrevanje.

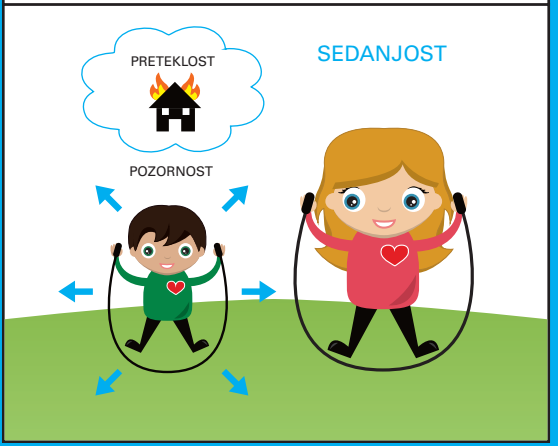
Predno pričneš z aktivnostmi, se prepričaj, da so otrokove osnovne potrebe zagotovljene.

Aktivnosti naj bodo zabavne. Tako si zagotoviš, da bodo otroci radi sodelovali. Z vključitvijo v aktivnosti bodo otroci postopoma usmerili svojo pozornost v sedanjost.

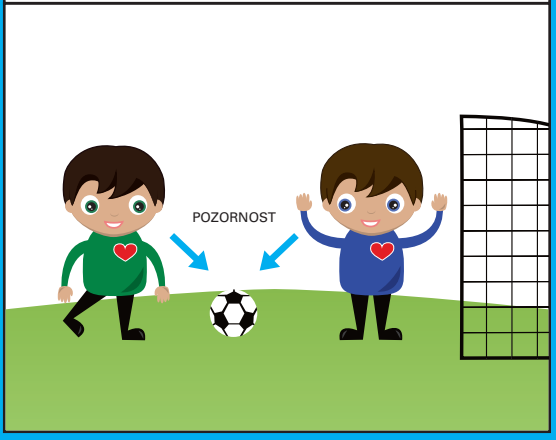
Otroci bodo doživeli občutek olajšanja, ko bodo preusmerili pozornost iz boleče preteklosti na sedanjost.



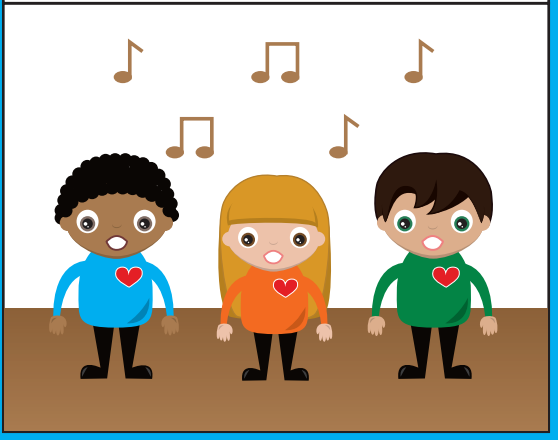
Redno izvajanje aktivnosti, ki usmerjajo pozornost v sedanjost, pripomore k boljšemu splošnemu počutju otrok, lažjemu učenju in boljšemu sodelovanju pri pouku. Nekateri simptomi psihološke travme lahko izginejo.



Organiziraj športne aktivnosti. Znojenje prispeva k dobremu fizičnemu počutju in zdravju. Naporna telesna aktivnost preusmeri pozornost iz preteklosti v sedanjost, saj od nas zahteva veliko zbranosti.

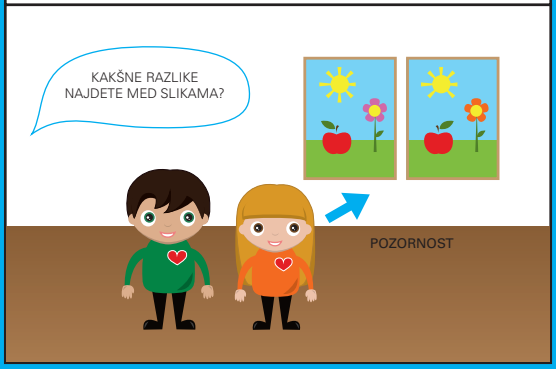


Organiziraj ustvarjalne dejavnosti: male ročne spretnosti, umetniške dejavnosti, petje in ples … Smeh in veselje sta dober znak, da je otrokova pozornost usmerjena v sedanjost.

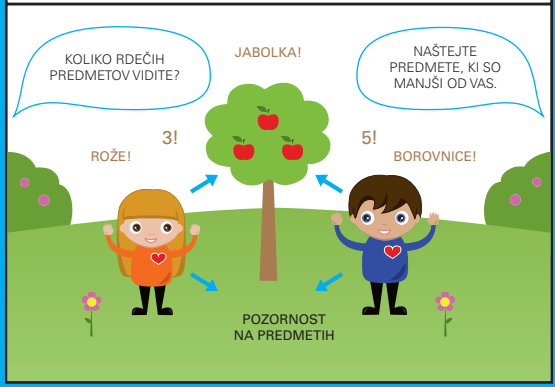


Pripravi in izvedi aktivnosti, ki spodbujajo povezovanje leve in desne polovice možganov [5] in aktivnosti za sproščanje.

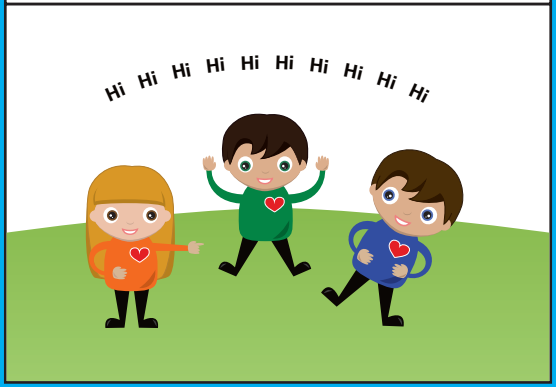
Pripravi in izvedi dejavnosti, ki spodbujajo natančno opazovanje in krepitev kognitivnih sposobnosti.



Pripravi in izvedi aktivnosti, pri katerih se otroci dotikajo, poslušajo in opazujejo okolico z vsemi čutili. Tako preusmerijo pozornost na sedanji prostor, torej na sedanjost. [6]



Ko opaziš, da se otroci začnejo hihitati, smejati, hecati med sabo, ko postanejo boljše volje, pomeni, da so svojo pozornost iz boleče preteklosti usmerili v sedanjost. Čestitamo!



[5] Promislow, Sharon. (2005). Making the brain/body connection: A playful guide to releasing mental, physical & emotional blocks to success. Vancouver, B. C., Canada: Enhanced Learning and Integration.

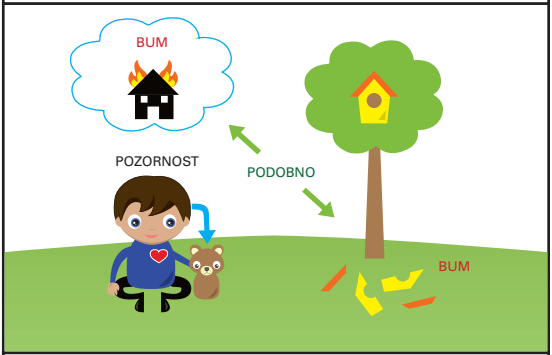
[6] Weare, Katherine. (2012). The evidence for mindfulness in schools for children and young people. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf

4 NENADNO NENAVADNO VEDENJE

Boleče izkušnje, ki se zapišejo kot psihološke travme, vplivajo na otrokovo občutenje in vedenje, ki lahko postane nerazumno.

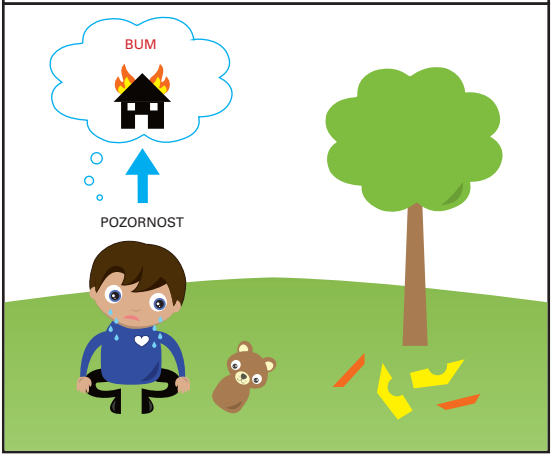
Otrok se lahko v določenih trenutkih vede povsem običajno. Kadar je otrokova pozornost usmerjena v sedanjost, so znaki travmatične izkušnje minimalni ali jih sploh ni. Vedenje otroka se lahko iznenada spremeni in postane škodljivo: agresivno, prestrašeno, brezčutno, odtujeno, uporniško, apatično … Otrok se tako vede z določenim razlogom. Vprašajmo se, kaj je vzrok takemu vedenju, mogoče je to edini način, ki se ga je od staršev naučil, morda je to posledica travme iz preteklosti. Ravnajmo v skladu s svojim znanjem, poznavanjem otroka in njegovih okoliščin. Iščimo razumevanje in rešitve, otroka ne obsojamo zaradi takega vedenja.

Lahko se zgodi, da dogodek, predmet, zvok (ali kakšen drug vtis iz okolja) otroke spomni na njihovo bolečo preteklost.



Takim dogodkom, predmetom, zvokom (ali kakšnim drugim vtisom iz okolja) strokovno pravimo sprožilec psihološke travme ali triger. [7]

Sprožilec psihološke travme lahko nenadoma preusmeri otrokovo pozornost na boleč spomin ali celo sproži podoživljanje psihološke travme v manjši ali večji meri.



[7] Bray, L. Robert. (2009). Stressors, stress responses, and other sources of overwhelming emotions. V: No open wounds: Heal traumatic stress now: Complete recovery with thought field therapy. Los Gatos, CA: Robertson Publishing.

Podoživljanje otroške travme boš prepoznal/-a po nenadni spremembi razpoloženja in vedenja, kot so na primer [8]:

- nenaden neutolažljiv jok,
- strah in beg,
- agresivno obnašanje,
- nenadna okamenelost,
- nelogično vedenje,
- čustvena in mentalna zmedenost ...

Ostani miren/-na in prisoten/-na! Postopoma se bo otrok pomiril in prenesel pozornost na sedanjost. Ta proces lahko traja nekaj minut ali nekaj dni. Ne obremenjuj se. Tvoja naloga je, da otroku pomagaš preusmeriti pozornost v sedanjost.

Ne sprašuj otroka, zakaj joka, zakaj je razburjen, kaj podoživlja. Morda ti bo sam povedal – morda ne. Ustvari občutek varnosti, brezpogojne sprejetosti in ljubezni. Če ga želiš objeti ali pobožati, ga vprašaj za dovoljenje.

Če prepoznaš, da kljub tvojemu trudu otrok ne sodeluje pri aktivnostih, da pogosto podoživlja boleče spomine in ima očitne simptome psihološke travme, poišči strokovno terapevtsko pomoč za otroka! [9]

Terapevt bo otroku pomagal, da bo lahko usmeril pozornost na sedanjost.

---

8 Landers, Cassie. (1998). Post traumatic stress disorder in children: Clinical manifestations. V: Listen to me: Protecting the development of young children in armed conflict. New York: Office of Emergency Programs UNICEF.

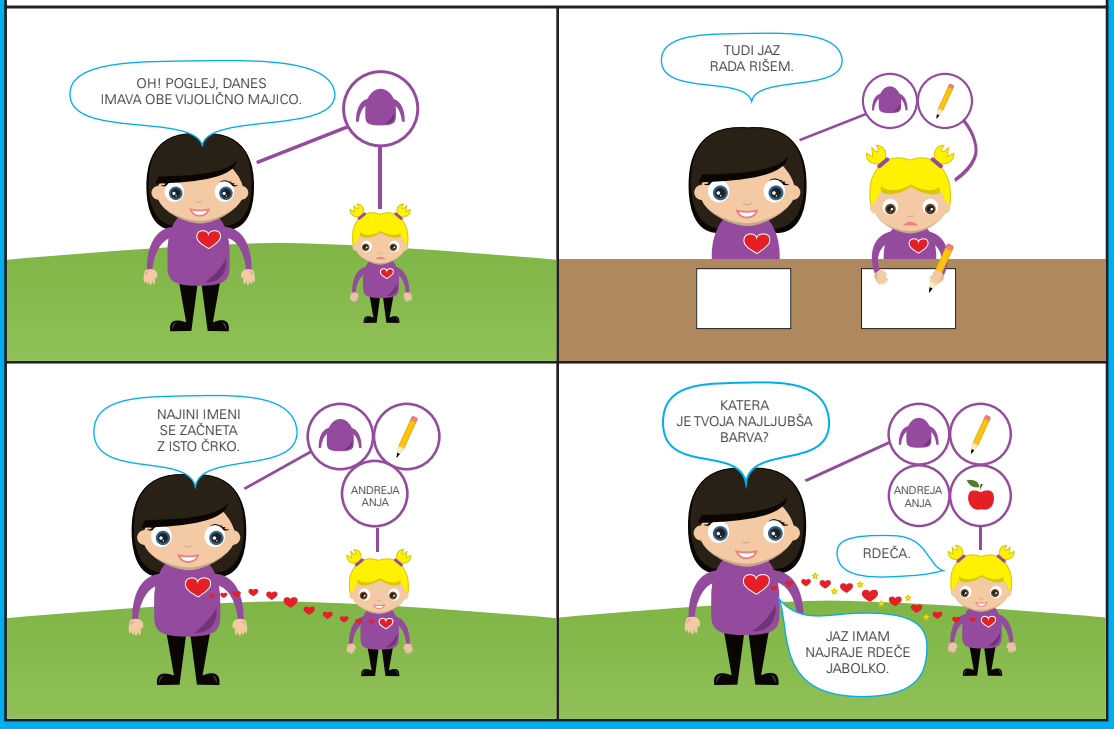
9 Inter-Agency Standing Committee (IASC), PSS Principles, in IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. (2007). Geneva: IASC.

5 KOMUNIKACIJA

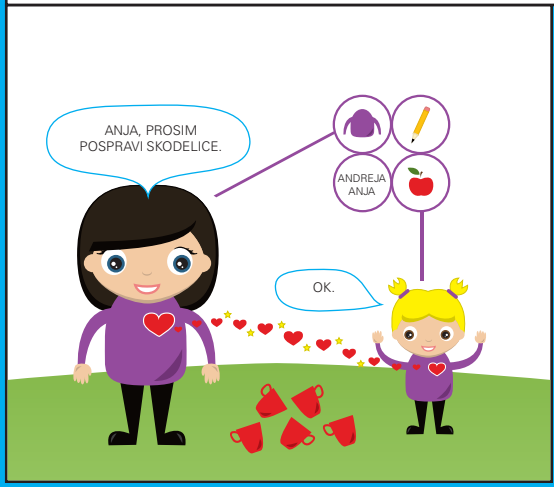
Komunikacija nas združuje in povezuje ter je ključna za uspešno delo z otroki. Dobra komunikacija ustvari občutek varnosti ter povezanosti pri otrocih in odraslih.

K otroku pristopimo z odprtim in sprejemajočim odnosom. Raziščemo možnosti, s katerimi se lahko otroku približamo. Pri tem smo potrpežljivi, inovativni in vztrajni, nikakor pa ne vsiljivi.

Komunikacijo lahko vzpostaviš tako, da poiščeš stvari, ki so skupne tebi in otroku.

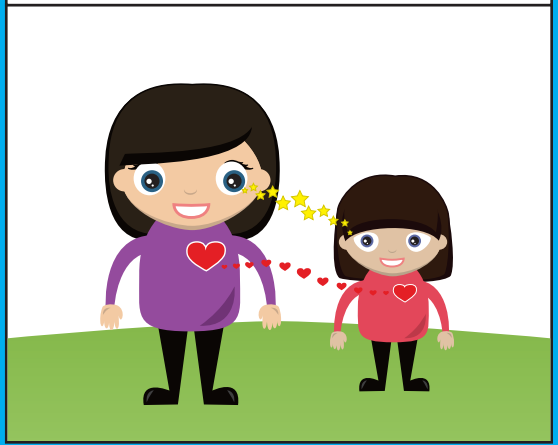


Več skupnih stvari, kot jih bosta z otrokom odkrila, večje zaupanje bo med vama.
Udobneje se bosta počutila eden z drugim in večje odobravanje bo med vama.

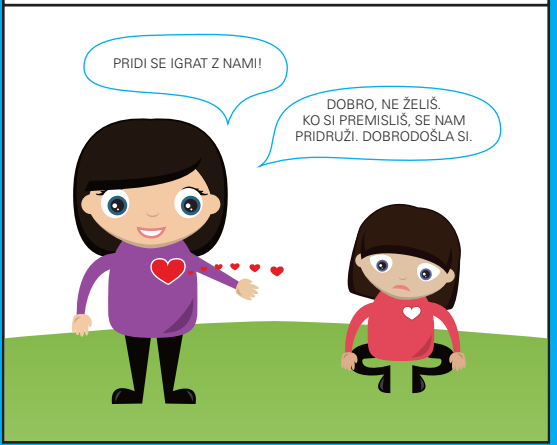


Če ni zaupanja med teboj in otrokom, lahko pride do nerazumevanja
in neupoštevanja navodil in potreb. Ni odobravanja.

Kadar ti je nerodno in ne veš, kako bi ogovoril/-a otroka, se le sproščeno nasmej in ga poglej v oči. Tako boš vzbudil/-a občutek prijaznosti in odprtosti. Komunikacija se bo vzpostavila spontano.

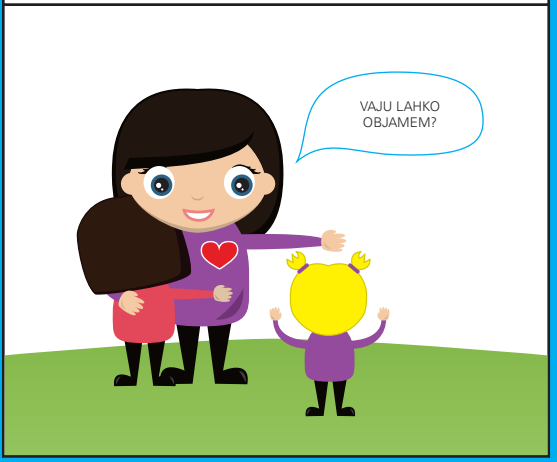


Če se otrok ne odziva na tvoje pobude, prijazno vztrajaj. Nadaljuj s svojo aktivnostjo. Ko bo pripravljen in ko bo čutil dovolj zaupanja, se bo odzval in se ti približal.



Predno se dotakneš otroka, ga vprašaj za dovoljenje. Spoštuj njegov odgovor. Nepričakovan dotik lahko sproži neprijetne boleče spomine na preteklo nasilje.

Včasih bodo otroci dali dovoljenje za dotik neverbalno, npr. vas objeli ali se usedli v naročje.



Nekateri otroci ti bodo zaupali in s tabo delili svoje boleče težke izkušnje. Mirno in odprto jih poslušaj. Verjemi njihovi izpovedi, tudi če se ti zgodbe zdijo neverjetne. To je njihovo subjektivno doživljanje, tvoj zaupljivi odziv bo gradil vajino medsebojno zaupanje.

Poskrbi, da vama bo med pogovorom udobno, da vaju ne bo nihče motil.

Otroka poslušaj. Tvoja naloga je, da si ob njem, da ga spodbujaš. Naloga pedagoga, vzgojitelja ali učitelja ni, da "rešimo" otroka. To je delo za posebej usposobljene terapevte.

Na zgodbo se pozitivno odzovi.

Če želiš otroku pomagati, ga vprašaj za dovoljenje. Spoštuj njegov odgovor.

Svetuješ lahko na osnovi lastnih izkušenj.

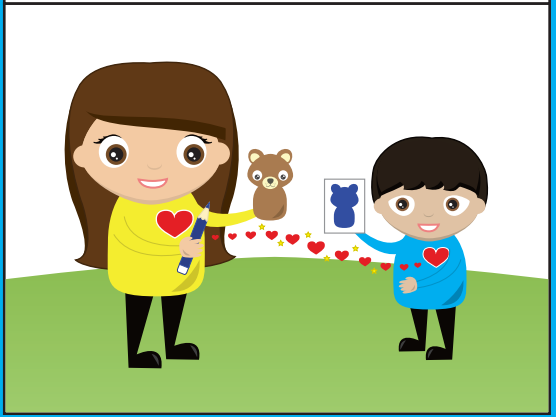
Predno predlagaš rešitev, se prepričaj, da jo lahko izpelješ. Neizpolnjene obljube so za otroka škodljive, povečujejo občutek nestabilnosti in nezaupanja.

Kadar je otrok iz druge kulture kot mi, je potrpežljiva komunikacija še pomembnejša.

Tisto, kar je tebi vsakdanje, je otroku morda popolnoma novo, in obratno.

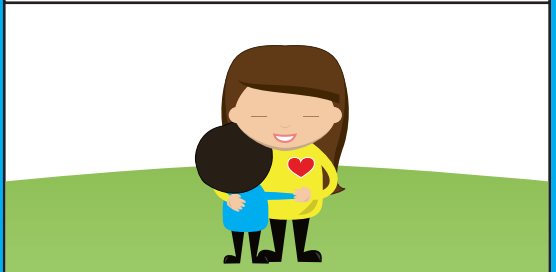
Pouči otroke o naši kulturi in pozanimaj se o navadah kulture, iz katere otrok prihaja.

Kadar z otrokom ne govorita istega jezika, se nasmehni, poglej ga v oči in vzpostavi neverbalno komunikacijo. Z otrokom bosta ustvarila svoj edinstveni način komuniciranja, ki bo čisto in samo vajin in zato še bolj dragocen.



Otrok ti bo povedal o svoji izkušnji toliko, kot je pripravljen. Ne sili vanj z dodatnimi vprašanji. Nehote lahko otroka spomniš na boleče izkušnje iz preteklosti, s katerimi se v tistem trenutku ni pripravljen soočiti.

Spoštuj otrokovo zaupanje in njegovo zasebnost. Ne deli njegove zgodbe z drugimi, s sodelavci. Pazi na varstvo njegovih osebnih podatkov in podatkov otrokove družine! POZOR: V primeru zaznave nasilja nad otrokom smo dolžni ravnati v skladu z zakoni in pravilniki, ki to določajo.[10]



Predanost delu z otroki, ki doživljajo ali so doživeli težke izkušnje, je čudovita vendar včasih čustveno zelo obremenjujoča in stresna. Vključitev v strokovno vodene individualne ali skupinske supervizije te psihično podpre in okrepi.

[10] Društvo za nenasilno komunikacijo. (2018). Dokumenti in zakonodaja. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://www.drustvo-dnk.si/pravnikoticek/dokumenti-zakonodaja.html.

6 RED IN DISCIPLINA

Pri delu z otroki, ki doživljajo ali so doživeli težke izkušnje, je pomembno, da vzpostavimo predvidljiv red in zdravo disciplino. To ima pomirjujoč učinek. Zaradi težkih nepredvidljivih bolečih izkušenj so nekateri otroci izgubili občutek stabilnosti. Z redom, predvidljivostjo in zdravo disciplino lahko, vsaj v času, ki ga preživimo skupaj, v otroku vzpostavimo občutek stabilnosti.

Svoje delo izvajamo po smiselnem urniku. Vsaka stvar, ki jo pri delu uporabljamo, naj ima svoje mesto. Bodimo vestni in dosledni. Tudi sami se moramo držati istih pravil, ki veljajo za otroke.
Z zgledom vzgajamo.

Vpelji vsakodnevne ponavljajoče se aktivnosti, rituale.

Vzdržuj red in čistočo v prostoru/razredu. Vzemite si čas za pospravljanje.

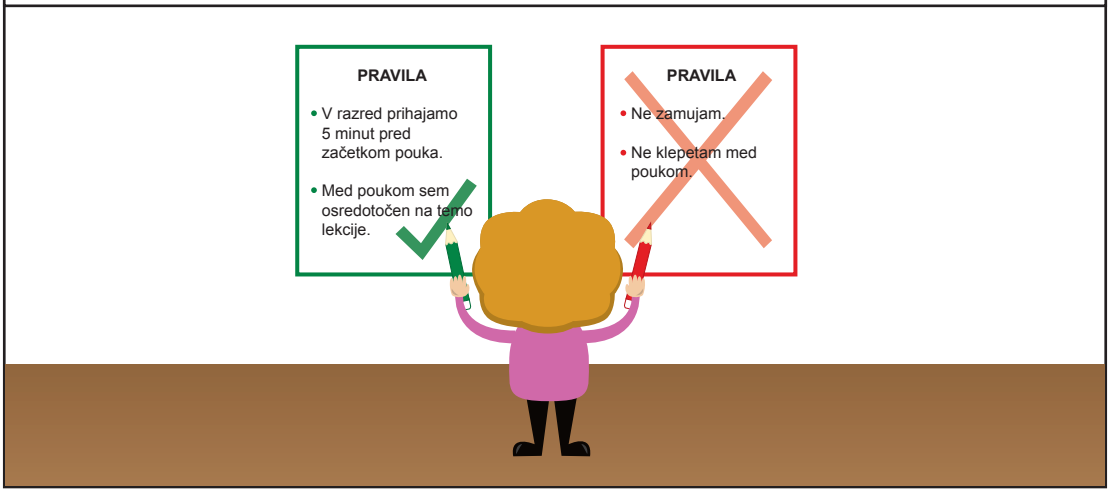
Določi smiselna pravila, ki naj veljajo med vašim skupnim druženjem. Otrokom razloži, zakaj je vsako pravilo potrebno. Ko bodo razumeli namen pravil, jih bodo bolje in pravilneje upoštevali. Ob ustreznih navodilih lahko s skrbno vodeno aktivnostjo navodila postavijo tudi otroci sami.

Preveri, ali so otroci razumeli pravila na enak način kot ti, in ali vedo, kaj se od njih pričakuje. Bodi pozoren/-na na to, da otroci, ki so iz druge kulture, morda drugače dojemajo splošna pravila, ki so tebi samoumevna.

Pravila naj bodo kratka, jasna in izvedljiva. Pravil se vedno držite. Samo tako bodo otroci dobili občutek predvidljivosti in stabilnosti.

Nerealnih pravil ne bo mogoče vedno upoštevati, kar ustvari nepredvidljivost in v otrocih vzbudi občutek nestabilnosti. Kljub vašim dobrim namenom lahko otroci postanejo nemirni in nezaupljivi.

Pravila napišite ali narišite skupaj z otroki in jih obesite na vidno mesto.
Pravila naj bodo v pozitivni obliki.

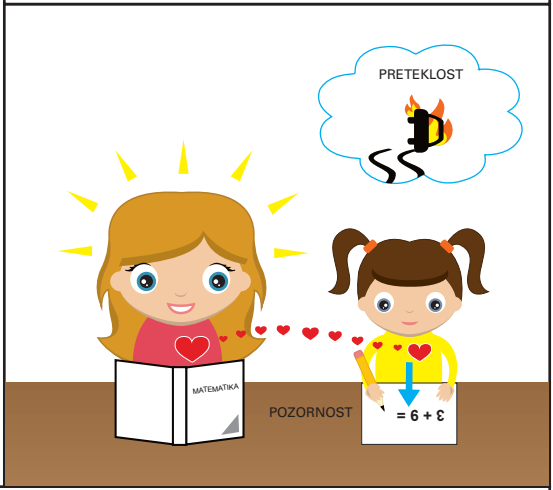


Naj te ne razburi, kadar otroci pozabijo navodila in pravila. Morda razmišljajo o bolečih preteklih izkušnjah.[11] Aktivnosti in pogovori med vami pa so del sedanjosti. Vztrajno in umirjeno ponavljaj pravila in navodila – pritegni otrokovo pozornost v sedanjost. Vsakič preveri, ali so te otroci slišali in razumeli.

[11] Alves, Vania. (2016). Toxic stress and brain development. V: INEE Background Paper on Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings. New York: INEE, The Inter-Agency Network for Education in Emergencies. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://resourcecentre.savethechildren.net/node/12312/pdf/334._inee_background_ paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf.

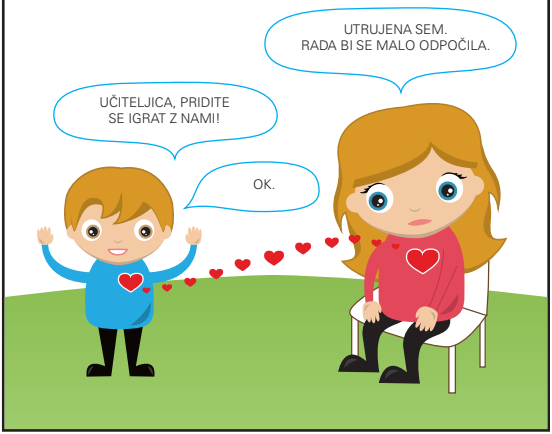
Če opaziš, da so otroci utrujeni in neosredotočeni pri reševanju resnejših nalog, učenje prekini in izvedi sproščeno zabavno aktivnost, ki bo preusmerila otrokovo pozornost v sedanjost. Nato se znova vrnite k resni nalogi.

Po zabavni aktivnosti je otrokova pozornost zopet v sedanjosti.

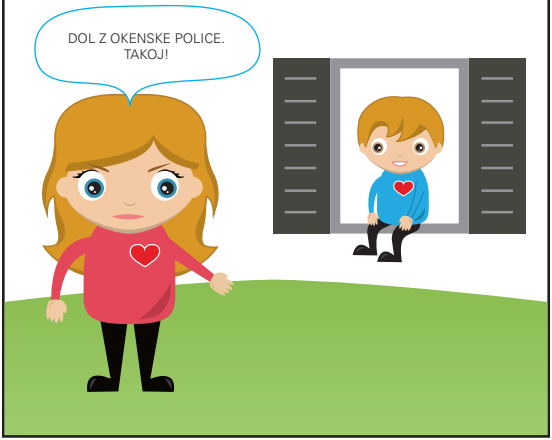


Otroci so lahko osredotočeni krajši čas. Ko so utrujeni, jim lahko pozornost zdrsi v bolečo preteklost.

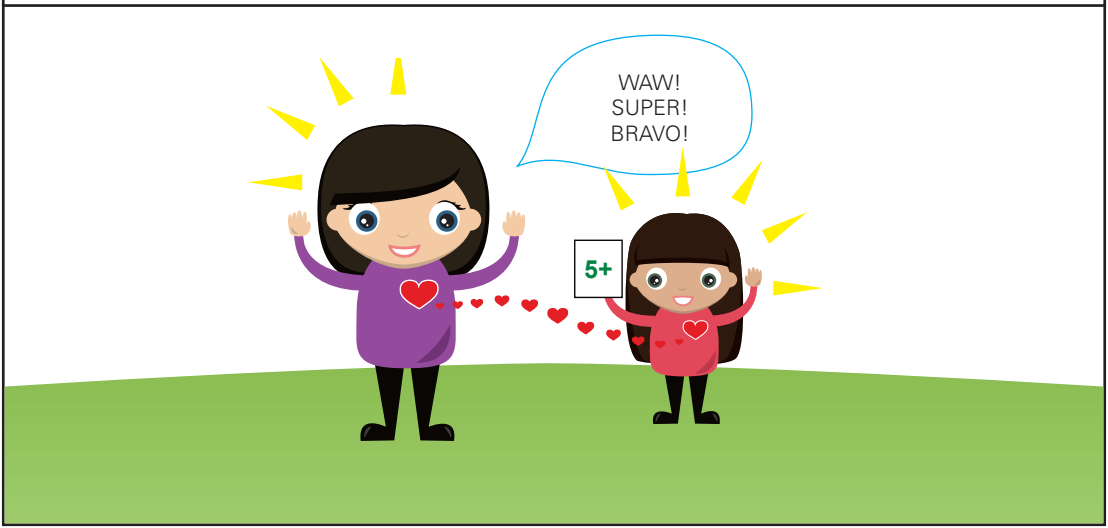
Bodi iskren/-a in pošten/-a do svojih potreb.



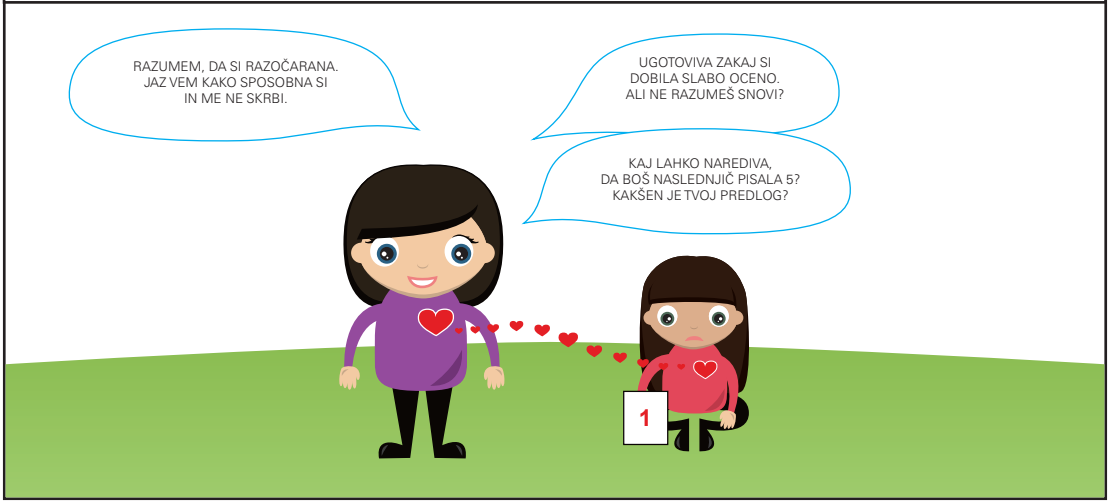
Bodi odločen/-na in strog/-a, ko je to potrebno.



Veseli se otrokovih uspehov! Poudarjaj jih.



Neuspehe in napake obrni v lekcije učenja.



7 VZAJEMNOST

Pomoč je koristna, dokler je v ravnotežju s prejemanjem. Otrokom dajemo veliko ljubezni in nege, zato čutijo notranjo potrebo in željo to vračati. Dovolimo jim, da nam to povrnejo na svoj način.

V vsakem zdravem odnosu sta medsebojna povezanost in vzajemnost. Oba se v nekem odnosu dobro počutita, če za to poskrbimo tisti, ki smo v tem odnosu avtoriteta – starši, vzgojitelji, učitelji, mladinski delavci. Naša naloga je, da omogočimo otroku, da skupaj z nami razvije sproščen, uravnotežen odnos.

Kadar ni vzajemnosti, se bo otrok počutil slabo, nevredno. Tvojo dodatno pomoč bo zavračal z nehvaležnostjo.

Ustvari priložnosti, da bodo otroci lahko prispevali k skupini, razredu in skupnosti – s svojimi talenti. Tako bodo lahko izkazali hvaležnost za tvojo pomoč, nego in dobrodošlico.

8 ZAKLJUČEK

Vsi otroci so naše bogastvo. Vsi otroci so naša prihodnost in vsi otroci si zaslužijo, da se spoštujejo njihove pravice in s tem njihovo dostojanstvo.

Poslanstvo vsakega starša, skrbnika, pedagoga, vzgojitelja je, da delamo za blagostanje otrok ter skrbimo, da so njihove potrebe zagotovljene in njihove pravice uresničene. Ta priročnik je nastal na osnovi dela z otroki, ki so potrebovali pomoč, na osnovi vprašanj, izzivov, soočenj, skrbi in izkušenj. Na osnovi naših in vaših izkušenj, na osnovi izkušenj strokovnjakov in prostovoljcev. Vse z namenom, da olajšamo pot od vas do otroka.

Upamo in si želimo, da je bil naš cilj dosežen.

DODATNO ZANIMIVO BRANJE

Kenardy, Justin. (2011). Childhood trauma reactions: A guide for teachers from preschool to year 12. Brisbane: CONROD. Dosegljivo na http://education.qld.gov.au/studentservices/natural-disasters/resources/child-trauma-handbook.pdf.

Seligman, Martin E. P. (2013). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Atria.

Senčar, Eva. (2014). Zakaj najstniki norijo? Nedelo, 20. september 2014.
Dosegljivo na http://www.delo.si/nedelo/impulzivnost-najstnikov-je-posledica-navala-dopamina.html.

Siegel, Daniel J., and Payne Bryson, Tina. (2013). Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

AKTIVNOSTI ZA SPODBUJANJE OKREVANJA OTROK PO TRAVMATIČNIH DOGODKIH

NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

ZAUPAJTE VASE

Svetujemo vam, da vsako aktivnost pred izvajanjem z otroki izvedete sami. Lahko jo izvedete s skupino, kjer ste vi udeleženec, ali samostojno, kot ustno vajo pred ogledalom. Tako boste suvereni ob vodenju otrok in boste lažje razumeli njihov odziv ter ocenili, kdaj je posamezna aktivnost najprimernejša za določeno skupino.

ZAČETEK IN KONEC

Otroke povabite k sodelovanju: mlajše z baloni, lutkami ali drugimi igračami, starejše pa z gesto oziroma pozdravom. Jasno nakažite začetek aktivnosti, in tudi ko se aktivnost konča, nakažite konec aktivnosti. Skupaj z otroki lahko določite znak za začetek in znak za konec, na primer »Tri, štiri, zdaj!« za začetek in tri ploske in obenem vzklik »Bravo, bravo, bravo!« za konec. Uporaba takšnih ali podobnih vzklikov po vsaki vaji bo ustvarila občutek ritma, reda ter pozitivno vzdušje in pohvalo.

NAMEN AKTIVNOSTI

Skupen namen vseh aktivnosti je, da se otroci sprostijo, povežejo med seboj in so prisotnejši v sedanjem trenutku. Dovolite otrokom, da doživijo vsako aktivnost na svoj način, četudi je ne izvedejo čisto enako kot vi, in se z njimi veselite. Nadaljnje aktivnosti so lahko namenjene sprostitvi med učnimi urami ali kot samostojen program. Če so aktivnosti namenjene za samostojen program, poskrbite, da je med aktivnostmi tudi nestrukturiran čas, ko se otroci lahko prosto igrajo. Prosta igra pomaga otrokom integrirati učinke aktivnosti. Če katerikoli otrok ne želi sodelovati, ga ne silite.

Nikogar ne silite. Tudi če nihče ne bo želel izvajati aktivnosti z vami, jih izvajajte sami in se pri tem zabavajte. Slej ko prej se vam bodo otroci pridružili. Bolj ko se boste zabavali, bolj boste zanimivi, hitreje se vam bodo pridružili.

Izvajalci, pomembnejši kot katerakoli aktivnost ste vi in vaše razpoloženje! Bodite prisotni, pristni in pogumni.

AKTIVNOSTI PRISOTNOSTI, ČUJEČNOSTI

Namen aktivnosti je, da otroci preusmerijo svojo pozornost v trenutni (fizični) prostor z uporabo čutil (sluh, dotik, pogled, vonj), kar spodbudi, da se njihova pozornost preusmeri iz preteklih spominov v sedanji čas in prostor.

Učinek: Otroci bodo po aktivnostih bolj pozitivno živahni in osredotočeni.

V vednost: Ko opazite, da je otrokovo razpoloženje pozitivnejše, kot je bilo pred izvajanjem vaj, pomeni, da je bil namen aktivnosti dosežen. Otroku je uspelo preusmeriti nekaj pozornosti na sedanjost.

Nasvet: Večkrat kot sami izvedemo aktivnosti in opazujemo njihove učinke na našem počutju, lažje bomo pozitivne učinke aktivnosti prepoznali pri otrocih.

Živijo, svet, rad te imam

Potek

Izvajalec naznani začetek aktivnosti.

Otroci so v sproščeni skupini. Izvajalec da navodila otrokom: »Najdite in dotaknite se nekega rdečega predmeta v prostoru ter ga pozdravite z živijo.« Otroci najdejo rdeč predmet, recimo jopico, se je dotaknejo, pogledajo in jo pozdravijo z živijo. Izvajalec nadaljuje: »Najdite, dotaknite se in pozdravite stol.« Otroci stečejo k stolu, se ga dotaknejo in pozdravijo.

Na ta način izvajalec usmerja otroke, da se dotaknejo, pogledajo in pozdravijo čim več predmetov v prostoru. Ko se otroci dotaknejo in pozdravijo predmete okoli sebe, usmerijo pozornost na te predmete. Ti predmeti obstajajo v sedanjosti tukaj in zdaj, zato otrok pozornost ob dotiku in pozdravu avtomatično usmeri v sedanjost.

Izvajalec lahko uporabi tudi nestvarne elemente.
Na primer: pozdravite Slovenijo, poglejte v nebo in pozdravite nebo, pozdravite prijateljstvo … Ko pri otrocih opazite pozitivne spremembe (sproščenost, smeh in po navadi jim zažarijo oči), zaključite aktivnost. Na koncu naj otroci pozdravijo sebe po imenu ... in objamejo sami sebe.

Bodite ustvarjalni in iznajdljivi pri izbiranju elementov za pozdrav. Izbirajte raznolike elemente, da se otroci ne bodo začeli dolgočasiti.

Če želite aktivnost narediti še bolj intenzivno, naj otroci ob pozdravu dodajo še besede »rad te imam«. Recimo: »Živijo, stena, rad te imam.« To bo še dodatno izboljšalo vzdušje in počutje.

Aktivnosti zaključi s pozitivnim vzklikom.

Vrtavka

Potek

Izvajalec naznani začetek aktivnosti.

Aktivnost naj se izvede v parih. Prva oseba se trikrat zavrti v levo stran okoli svoje osi in nato še trikrat desno okoli svoje osi. Ko se ustavi, naj čim hitreje opiše prostor in predmete okoli sebe drugi osebi. Opisovanje naj traja toliko časa, dokler ne opazite, da otroci postanejo boljše volje. Nato naj vlogi zamenjata.

Opisovanje trenutne sedanje okolice usmeri otrokovo pozornost v sedanjost.

Aktivnost zaključi s pozitivnim vzklikom.

Kaj slišim

Potek

Izvajalec naznani začetek aktivnosti.

Otrokom dajte navodilo, naj zaprejo oči in poslušajo svoj vdih in svoj izdih. Otroci naj sedijo ali stojijo v sproščenem položaju z zaprtimi očmi. Tisti otroci, ki se z zaprtimi očmi počutijo neudobno, lahko imajo oči odprte. Njihov pogled naj bo nežno usmerjen v tla, da jih naključno dogajanje v prostoru ne zmoti. Toliko časa naj poslušajo svoj dih in izdih, dokler vi ne vdihnete in izdihnite sedemkrat. Otroci naj ne štejejo vdihov in izdihov, oni naj se osredotočijo samo na poslušanje. Nato prosite otroke, naj začnejo poslušati zvoke v okolici. Vsak naj zase potiho opiše, kaj sliši (petje, šum vetra …). Opišejo naj čim več zvokov, prav vse, kar lahko slišijo.

Ko boste po izrazih na obrazih otrok videli, da so se sprostili, aktivnost nežno zaključite.

AKTIVNOSTI ZA POVEZOVANJE LEVE IN DESNE STRANI MOŽGANOV

Namen aktivnosti je spodbujanje povezovanja in integracije možganov.

Učinek: Otroci bodo mirnejši in varnejši sami s seboj, bolj osredotočeni na dogajanje in aktivnosti v razredu, bolj kreativni, pozitivni in bolje razpoloženi. Aktivnosti spodbujajo mentalno bistrost.

V vednost: Ko opazite, da je otrokovo razpoloženje pozitivnejše kot je bilo pred izvajanjem vaj, pomeni, da je bil namen aktivnosti dosežen.

Nasvet: Večkrat kot sami izvedemo aktivnosti in opazujemo njihove učinke na svojem počutju, lažje bomo pozitivne učinke aktivnosti prepoznali pri otrocih.

Igranje inštrumenta in učenje igranja inštrumenta je čudovito. Spodbuja umetniško izražanje otrok in med ostalimi pozitivnimi učinki tudi povezuje različne dele možganov.

Organizirajte učenje in igranje inštrumentov za vse otroke, tudi za tiste, za katere se zdi, da niso nadarjeni. Navsezadnje je bil tudi Michael Jordan v otroštvu kritiziran, da ni nadarjen za košarko.

Igranje inštrumenta

Žongliranje je super zabavna aktivnost, ki prav tako deluje na povezovanje možganov in odpira neskončno možnost ustvarjanja in izražanja. Organizirajte učenje žongliranja. Lahko se naučite žongliranja sami in prenesete znanje na učence, povabite profesionalne žonglerje ali pa predlagate kar otrokom, da se organizirajo in sami naučijo žongliranja s pomočjo virov z interneta pod vašim mentorstvom.

Žongliranje

Za spremembo dajte otrokom besedilo, ki ga morajo prebrati, natisnjeno zrcalno. Branje iz druge smeri kot po navadi bo spodbudilo povezovanje obeh strani možganov.

Obraten svet

Potek

Naznanite začetek aktivnosti.

Povejte otrokom, da je čas za risanje. Tokrat ne boste risali samo z eno roko, ampak z obema naenkrat. Povejte jim, da je namen, da rišejo z obema rokama naenkrat, in ne to, da so slike lepe.

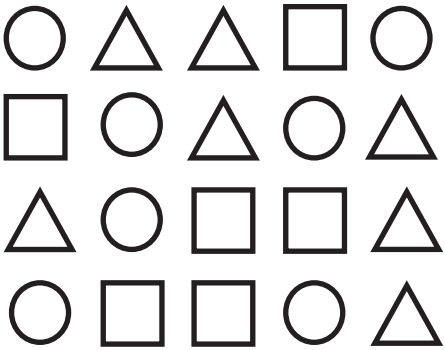
Ko bodo otroci risbice končali, jih skupaj poglejte in se nasmejte. Verjetno bodo kakšne risbe zelo smešne.

Naznanite konec aktivnosti.

Narišite sliko z obema rokama naenkrat

Potek

Aktivnost lahko izvajamo v skupini, paru ali individualno. Vzemite list papirja in nanj narišite tri različne znake, ki jih lahko vidite tudi od daleč. Recimo krog, trikotnik, kvadrat. Za vsak znak določite en zvok, ki ga naredite s svojim telesom. Recimo krog = tlesk prstov, kvadrat = skok in hkraten plosk rok, trikotnik = izgovarjanje zvoka iiiiii in hkraten počep. Sedaj narišite te like v poljubnem zaporedju na list.



Primer:

krog = tlesk prstov
kvadrat = skok in hkraten plosk rok
trikotnik = izgovarjanje zvoka iiiiii

List obesite na steno in povejte udeležencem, kateri lik predstavlja kateri gib in zvok. Določite, kdo iz skupine bo v vlogi dirigenta. Dirigent stoji ob listu in s palico ali prstom kaže na znake, ki jih udeleženci izvajajo z glasom in gibom. Dirigent naj začne s počasnim ritmom in ga nato vedno bolj stopnjuje. Dirigent si lahko izmišljuje različna zaporedja. Recimo od leve proti desni, od desne proti levi, navpično od spodaj navzgor …

Organizirajte tekmovanje med skupinami učencev v izvajanju te aktivnosti. Razdelite učence v več skupin in nato naj vse skupine naenkrat izvedejo aktivnost. Tista skupina, ki je hitrejša, ne dela napak in je najbolj sinhrona, zmaga. Otroci lahko sami ustvarijo nove znake in si izmislijo zvoke in gibe.

Aktivnost lahko izvaja tudi pedagog, učitelj, prostovoljec individualno. Napiše vrstni red znakov na list, ga postavi pred sebe in zaigra zaporedje zvokov. K izvajanju aktivnosti povabite še sodelavce, da osvežite svoj um od vsakdanjih skrbi in stresa. Večje število likov kot boste uporabili, težja bo aktivnost.

Naznanite konec aktivnosti.

Ritem telesa

AKTIVNOSTI ZA POMIRITEV IN SPROSTITEV

Namen aktivnosti: Otroci in izvajalec usmerijo pozornost na pozitivne in prijetne dele življenja navkljub težkim razmeram.

Učinek: Otroci bodo po aktivnosti mirnejši, povezani in bolj pripravljeni sodelovati. Redno vsakodnevno izvajanje teh aktivnosti ima pozitiven učinek na splošno počutje. Redno izvajanje aktivnosti bo koristilo tudi nam, učiteljem, pedagogom, prostovoljcem.

V vednost: Dostikrat aktivnost prebudi zelo nežna čustva in udeleženci se želijo na koncu med sabo objeti. Spontano sledi željam udeležencev. Aktivnost pozitivno spremeni vzdušje skupine.

Nasvet: Aktivnost izvajamo v svojem prostem času kot del skrbi zase, saj redno izvajanje te aktivnosti tudi pri odraslih vpliva na višji nivo energije in vsakodnevno boljše počutje.

Vaja hvaležnosti

Potek

Naznanite začetek aktivnosti.

Aktivnost se lahko izvaja kadarkoli – na začetku pouka, na koncu, med odmorom, pred kosilom …

Otroci naj se postavijo v krog. Izvajalec poda navodila, da naj vsak otrok pove eno stvar, za katero je hvaležen. Če je število otrok majhno, naj vsak pove tri stvari, za katere je hvaležen.

Ko pridejo vsi na vrsto, izvajalec zaključi aktivnost in pohvali udeležence.

Starejšim otrokom ali staršem, ki doživljajo težko obdobje, lahko svetujemo, naj aktivnost izvajajo individualno, tako da vsak večer pred spanjem napišejo ali pomislijo na tri stvari, ki so se zgodile čez dan, za katere so hvaležni.

Čarobni prstki

Potek

Naznanite začetek aktivnosti.

Otroci naj sedijo ali stojijo v sproščenem položaju z zaprtimi očmi. Tisti otroci, ki se z zaprtimi očmi počutijo neudobno, lahko odprejo oči, njihov pogled pa naj bo nežno usmerjen v tla.

Na eni roki skupaj nežno stisnite palec in kazalec, tako kot velikokrat vidimo na slikah jogijev, ko meditirajo. Medtem ko sta palec in kazalec skupaj, naredite en vdih in en izdih. Nato prsta sprostite in nežno stisnite palec in sredinec. Naredite en vdih in en izdih. Sprostite prsta. Sedaj nežno stisnite palec in prstanec, vdihnite in izdihnite. Sprostite prsta. Nežno stisnite palec in mezinec ter vdihnite in izdihnite. Brez prekinitve nadaljujte isti postopek še z drogo roko.

Nežno zaključite aktivnost.

AKTIVNOSTI ZA KREPITEV KOGNITIVNIH SPOSOBNOSTI

Namen aktivnosti: Spodbujanje razvoja kognitivnih sposobnosti in prisotnosti v sedanjosti.

Učinek: Aktivnosti spodbujajo mentalno jasnost, bistrost, prisotnost, sposobnost pomnjenja, logičnega razmišljanja in ostalih kognitivnih sposobnosti.

V vednost: Aktivnosti, ki spodbujajo kognitivne procese, obenem spodbujajo našo prisotnost v sedanjosti, kajti ko opazujemo, razmišljamo o nalogi, jo analiziramo, se naša pozornost samodejno usmeri iz razmišljanja o preteklih izkušnjah v izvajanje sedanje naloge.

Nasvet: Aktivnosti naj bodo prilagojene sposobnostim otroka. Pretežke aktivnosti imajo lahko nespudbujevalen učinek, kar je za učenca stresno in lahko preneha z aktivnostjo, morda postane agresiven – odvisno od tega, kakšen je njegov običajen odziv na stres. Prelahke aktivnosti pa lahko otroke dolgočasijo. Veliko prelahkih aktivnosti je prav tako stresno za otroke. Stres lahko povzroči, da otroci usmerijo pozornost iz sedanjosti na pretekle boleče izkušnje!

Aktivnosti naj bodo toliko zahtevne, da se morajo otroci potruditi, da lahko pridejo do pravega rezultata, a brez prevelikega napora (prevelik napor je stres). Ob pravilnem rezultatu se bodo počutili samozavestni in motivirani za nove, težje naloge. Tako otroku omogočamo postopen, konstanten napredek.

Najdi razliko

Potek

Naznanite začetek aktivnosti.

Otroci naj narišejo dve risbi, ki naj bosta popolnoma enaki. Nato naj na eno sliko narišejo pet stvari, ki so drugačne od prvotne slike. Te stvari naj bodo čim bolj neopazne.

Vsak otrok naj pokaže obe risbici pred razredom. Razred naj skupaj najde razlike v risbah.

Aktivnost spodbuja opazovanje in analiziranje.

Naznani zaključek aktivnosti s pozitivnim vzklikom!

Rebusi, križanke, uganke ...

Potek

Naznanite začetek aktivnosti.

Otrokom dajte navodila, da sami sestavijo križanko, rebus in eno uganko. Preverite, ali so naloge, ki so jih ustvarili, rešljive. Zberite vse naloge skupaj in jih naključno razdelite med učence, da jih rešijo. Nato naj poiščejo avtorja naloge in se pogovorijo in nasmejijo ob tem, kako so reševali nalogo.

Otroci naj skupaj ustvarijo najtežjo uganko za vas. Sproščeno jo rešite pred njimi na tablo.

Pohvalite učence za odlično izvedeno aktivnost in zaključite aktivnost s pozitivnim vzklikom.

AKTIVNOSTI ZA KREPITEV SAMOZAVESTI IN SODELOVANJA V SKUPINI

Namen aktivnosti: Spodbujanje samorefleksije, samozavesti, sprostitve, ustvarjalnosti in sodelovanja med udeleženci.

Učinek: Po aktivnostih bodo otroci imeli občutek samozavesti, osebne trdnosti in večje medsebojne povezanosti, kar spodbuja pozitivno vedenje in občutek varnosti.

Predstavimo se

Potek

Izvajalec začne s tem, da pove svoje ime. Nato svoje ime v zraku napiše z roko, s komolcem, nato še s katerim drugim delom telesa, npr. s stopalom.

Ko zaključi z gesto/besedami, povabi udeleženca poleg sebe, da aktivnost ponovi. Za njim naj vsak naslednji v zraku zapiše svoje ime z drugim delom telesa.

Udeležence spodbudimo, da svoje ime napišejo s čim več različnimi deli telesa: z boki, kolenom, glavo, trebuhom, peto, ramo …

Bodimo pozorni na mimiko in telesno govorico.

Če je kateremu udeležencu neprijetno, naj ime zapiše z roko oziroma na način, da mu bo lagodno.

Ozaveščanje sebe

Potek

Vsak udeleženec naj pri sebi razmisli, na kaj pri sebi je ponosen. Vse, na kar je ponosen, naj zapiše na list papirja.

Vsak udeleženec naj pri sebi razmisli, kateri so njegovi cilji v bližnji in daljni prihodnosti. Vse svoje cilje naj zapiše na list papirja.

Vsak udeleženec naj zase sestavi slogan o sebi (ki bi ga npr. želel nositi na majici, imel zapisanega v podpisu v e-naslovu itd.). Slogane naj udeleženci povejo na glas in jih po želji tudi razložijo ostalim udeležencem.

Če imate možnost, lahko slogane natisnete na majice udeležencev ali jih spodbudite, da jih na svoje majice sami zapišejo z barvami za blago.

Ozaveščanje sebe kot del skupnosti

Potek

Udeležence razdelite v majhne skupine (3 do 4 udeleženci). Vsaka skupina naj dobi različne materiale (palčke, lončke, tulce, slamice …). Vsaka skupina naj poskuša zgraditi čim višji stolp v čim krajšem času. Udeležence med aktivnostjo spodbujajte, da v vaji resnično vsak sodeluje.

Po vaji izvedite pogovor. Predlagana vprašanja za razpravo:
- Ali je kdo v skupini prevzel vlogo vodje?
- Kakšna je bila vaša vloga v skupini?
- Kako ste se počutili v skupini?
- Kaj ste si mislili, ko ste opazili, da ima sosednja skupina na razpolago več materiala?

Jaz sem OK ti si OK midva sva OK

Potek

Otroci naj se postavijo v pare.

Eden od otrok začne in reče drugemu:
Všeč mi je, da sem … (pove, kaj mu je všeč na sebi), ali **Na meni mi je všeč** … (pove, kaj mu je všeč na sebi).

Na tebi mi je všeč … (in pove lastnost, ki jo občuduje pri drugem), ali **Pri tebi občudujem** …(in pove lastnost, ki jo občuduje pri drugem).

In užival sem, ko sva skupaj … (pove dogodek, izkušnjo, ki sta jo skupaj doživela).

Nato otroka vlogi zamenjata.

Ta postopek se dvakrat ponovi, potem pa naj otroci zamenjajo pare. Pari naj se zamenjajo čim večkrat, tako, da bodo otroci pomislili na čim več pozitivnih lastnosti o sebi in prijateljih.

Nežno zaključite aktivnost.

Dostikrat se otroci osredotočijo na to, da pohvalijo zunanji videz (obleko, pričesko …). Opozorite jih, naj omenijo tudi kakšno osebnostno lastnost.
To aktivnost lahko izvajate tudi individualno, tako da si v mislih prikličete ljubo osebo. Prav tako jo lahko izvedete z otrokom, s katerim se ne razumete najbolje.

VIRI

Alves, Vania. (2016). Toxic stress and brain development. V: INEE Background Paper on Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings. New York: INEE, The Inter-Agency Network for Education in Emergencies. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://resourcecentre.savethechildren.net/node/12312/pdf/334._inee_background_ paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf.

Baruch, Vivian. (2004). Self-care for therapists: Prevention of compassion fatigue and burnout. Psychotherapy in Australia, 10(4), 64–68. Pridobljeno 10. maja 2018 na http://ljournal.ru/wp-content/uploads/2016/08/d-2016-154.pdf

Bell, Hope, Limberg, Dodie in Robinson, Edward Mike III. (2013). Recognizing trauma in the classroom: A practical guide for educators. Childhood Education, 89(3),139–145. Pridobljeno 10. maja 2018 na doi:10.1080/00094056.2013.792629.

Bray, L. Robert. (2009). Stressors, stress responses, and other sources of overwhelming emotions. V: No open wounds: Heal traumatic stress now: Complete recovery with thought field therapy. Los Gatos, CA: Robertson Publishing.

Center on the Developing Child at Harvard University. (2005–2014). Excessive stress disrupts the architecture of the developing brain: Working paper 3 (Updated edition). Pridobljeno 10. maja 2018 na http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2005/05/Stress_Disrupts_Architecture_ Developing_ Brain-1.pdf

Društvo za nenasilno komunikacijo. (2018). Dokumenti in zakonodaja. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://www.drustvo-dnk.si/pravnikoticek/dokumenti-zakonodaja.html.

Eisenberger, I. Naomi, Lieberman, D. Matthew in Williams, D. Kipling. (2003). Does rejection hurt? An FMRIStudy of social exclusion. Science, 302(5643), 290–292. Pridobljeno 10. maja 2018 na doi:10.1126/science.1089134.

Inter-Agency Standing Committee (IASC). PSS principles. V: IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, str. 9–15. Geneva: IASC.

Landers, Cassie. (1998). Post traumatic stress disorder in children: Clinical manifestations. V: Listen to me: Protecting the development of young children in armed conflict. New York: Office of Emergency Programs UNICEF.

Nader, Kathleen. (2001). Guilt following traumatic events. Resources for Survivors and Caregivers. Pridobljeno 10. maja na http://www.giftfromwithin.org/pdf/guilt.pdf.

Promislow, Sharon. (2005). Making the brain/body connection: A playful guide to releasing mental, physical & emotional blocks to success. Vancouver, B. C., Canada: Enhanced Learning and Integration.

Weare, Katherine. (2012). The evidence for mindfulness in schools for children and young people. Pridobljeno 10. maja 2018 na https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/02/MiSP-Research-Summary-2012.pdf

www.unicef.si

unicef | za vsakega otroka

REPUBLIKA SLOVENIJA
URAD VLADE RS ZA KOMUNICIRANJE