

Emocionālās traumas aptieciņa locīšanas instrukcija

1. solis: izprintē materiālu, izvēloties opciju "fit" jeb pielāgošanu lapas izmēram.
2. solis: noliec lapu sev priekšā šādi un pārloki uz pusēm pa horizontālo viduslīniju, savienojot apakšējos un augšējos stūrus.

3. solis: pagriez salocīto lapu un pārbaudi, vai tā izskatās šādi:

SAŪŅI

IZTĪLOJIES

KUSTIES

ĒLPO

VERO | VĒRTĒ | VĒRSIES PĒC PALDZĪBAS

ATCĒRIES, sistēmas ir atšķirīgas! mēs un mūsu nervu sistēmas ir atšķirīgas!

IZMĒGĪM!

stratēģijas! Dārt kopā ar bērnu un atrodī to, kas palīdz jums.

VERO | VĒRTĒ | VĒRSIES PĒC PALDZĪBAS

IZTĪLOJIES

KUSTIES

ĒLPO

VERO | VĒRTĒ | VĒRSIES PĒC PALDZĪBAS

ATCĒRIES, sistēmas ir atšķirīgas! mēs un mūsu nervu sistēmas ir atšķirīgas!

IZMĒGĪM!

stratēģijas! Dārt kopā ar bērnu un atrodī to, kas palīdz jums.

Emocionāli traumatiska notikuma brīdī:

Fiziska drošība un vajadzības VISPIRMS!

- atpazīsti savu stresa reakciju un saglabā mieru;
- nogādā bērnu drošībā (paleiciet drošā vietā, ja tur jau esat);
- piedāvā padzerties;
- nodrošini siltumu, mieru (ierobežo troksni) un ēdienu;
- esi klātesošs;
- aktīvi klausies un rūpīgi ieklausies;
- respektē bērna robežas, nekintizē un nenosodi.

Paturi prātā!

- Bērns var būt nobijies, apjucis vai dusmīgs, esi saprotošs un apstiprini vārdos, ka bērns izjūtas ir īstas. ("I saprotami, ka tu jūties apjucis.")
- Nepārtrauc bērnu un nepārvirzi sarunu uz citu tematu.
- Uzdod jautājumu pirms izdari pieņēmumu.
- Esi "drošā vietā" - pievērsies bērnam, dod laiku, esi tuvmā, bet neuzspied un nepieprasī acu kontaktu vai sarunu.
- Esi godīgs, bet sniedz vienkāršas un skaidras atbildes uz bērna jautājumiem.
- Pasargā bērnu no informācijas, ko var būt grūti saprast - piemēram, ziņas un sociālo tīklu ieraksti.

Emocionālās traumas laika līnija

mēnesis+ novērtē, vai nepieciešama speciālista palīdzība

1-4 nedēļas klātbūtne un stiprināšana

0-72 h svarīgi palīdzēt izrunāt, kas noticis

Kāpēc laiks ir tik svarīgs?

Pirmo 72 stundu laikā mūsu prātā pakāpeniski nostiprinās atmiņas par notikušo, arī tas, kā mēs notikušo uzveram.

Sliktas nekļūst labs, bet mēs varam bērnam palīdzēt noņemt "stresa brilles" un mācīties, ko ar emocijām iesākt.

4. solis: pārloki pa vertikālo viduslīniju, savienojot kreisās un labās puses stūrus.

5. solis: apgriez salocīto lapu un pārbaudi, vai tā izskatās, kā attēlā >>

6. solis: pārloki pa vertikālo viduslīniju, savienojot kreisās un labās puses stūrus.

Kas ir emocionālā trauma?

Emocionālā trauma ir kāda piedzīvota satraucoša, biedējoša vai apdraudoša notikuma - piemēram, negadījums, nozīmīgs strīds, tuvinieka slimība vai nāve, apdraudējums - emocionālās sekas. Bērnu uzverē traumatiskās var būt arī notikums, kas pieaugušajam tāds nešķiet.

Atpazīti stresa reakcijas

Emocionāli traumatiska notikuma brīdī bērns var:

- neieaistīšanās
- panika
- teļpas pamešana
- BĒGT
- nemiers
- izvairīgums
- grūtības koncentrēties
- bezpalīdzība
- nespēja atbildēt
- "es nezinu"
- fiziska iestrēģšana
- "SASTINGT" ierašanās sevī
- apātiskums

CĪNĪTIES

košana / sīšana / aizkaitinātība / apcēšana

Notikums rada pieredzi, kurai ir ietekme uz bērnu.

*Trauma izpratnē balstītas vadlīnijas, ECLIP, 2022; Trauma informed approach, UNICEF, 2022.

Emocionālās traumas aptieciņa

pirmsskolas un sākumskolas vecumam

ĒRTI PAŅEMT LĪDZI