

Traumu rešpektujúci prístup

- 1. časť: Tvorba bezpečného prostredia**
- 2. časť: Porozumenie náročnému správaniu**

akreditovaný program inovačného vzdelávania

Cieľová skupina:

Pedagogickí a odborní zamestnanci v školách a v školských zariadeniach. Vzdelávanie poskytujeme aj iným odborníkom z rezortu zdravotníctva i sociálnych vecí bez vydania osvedčenia o inovačnom vzdelávaní.

Ciele kurzu:

- aplikovať inovatívne prístupy vychádzajúce z princípov neuropsychológie a neuropedagogy a rozvinúť profesijné kompetencie ich využitia v práci s deťmi vo vyučovacej hodine alebo v programe
- rozšíriť a inovovať odborné vedomosti týkajúce sa dôsledkov traumatizujúcich skúseností na ľudský mozog a prežívanie človeka
- rozvíjať, prehĺbovať, zdokonaľovať a inovovať profesijné kompetencie pre zvládanie náročného správania u detí v školskom aj mimoškolskom prostredí
- uplatniť najnovšie poznatky z neurovied v aplikácii na prácu s individuálnym dieťaťom a so skupinou detí
- prehĺbovať kompetencie týkajúce sa osobitostí, špecifik a princípov práce so žiakmi so špeciálnymi potrebami
- rozširovať preventívne a intervenčné kompetencie v oblasti metód regulácie a deeskalačných techník pri práci s triedou aj individuálnym dieťaťom
- poskytnúť nové východiská pre medziodborovú spoluprácu s ďalšími odborníkmi pri žiakoch v riziku,

Rozsah vzdelávacieho programu:

50 vyučovacích hodín v rozsahu 4 dni (28 hodín prezenčne, 22 hodín dištančne). Za absolvovanie každých 50 hodín inovačného vzdelávania v súlade s plánom profesijného rozvoja prináleží zamestnancovi 3 % príplatok za profesijný rozvoj. Maximálny príplatok za inovačné vzdelávanie je 12 %. Podľa § 64 ods. 2 môže pracovník uplatniť príplatok až po skončení adaptačného vzdelávania (vzdelávanie ale môže realizovať aj počas adaptačného).

Cena kurzu:

483 eur (v cene je lektorné, nájom, organizačné náklady, akreditácia a občerstvenie)
Kurz je poskytovaný s rozličnými väčšími alebo menšími zľavami podľa získanej grantovej podpory.

Popis kurzu:

Základom inklúzie je vytváranie vzťahov. Vytváranie vzťahov s ľuďmi, ktorí sú rozmanití – v prejavoch, v správaní, v názoroch. Na to, aby sme mohli vytvárať vzťahy s rozmanitými ľuďmi, potrebujeme porozumieť tomu, prečo občas iných odsudzujeme, bojíme sa ich, nedôverujeme, hneváme sa na nich – prečo namiesto toho, aby sme vzťahy rozvíjali, z nich unikáme alebo ich sabotujeme.

Každý z nás má svoju nervovú sústavu, ktorá neustále skenuje a vyhodnocuje, čo sa v našom okolí deje. Skúmame okolie a ostatných ľudí a hľadáme signály, ktoré nám naznačia, či je všetko v poriadku, alebo sa treba mať na pozore. Ak naša nervová sústava zaznamená ohrozenie, bez toho, aby sme nad tým museli premýšľať, aktivuje náš systém natoľko, aby sme mohli byť opäť v bezpečí. Väčšinu z toho si vôbec neuvedomujeme, deje sa to veľmi spontánne, akoby automaticky. Keď je všetko v poriadku, zažívame stav bezpečia, kedy dokážeme jeden druhého vypočuť, diskutovať, učiť sa, ale aj žartovať, plánovať, reflektovať. Len keď zažívame takýto aktívny stav bezpečia, dokážeme vytvárať vzťahy s inými ľuďmi. Stav bezpečia je ale veľmi individuálna záležitosť – je to skladba toho, v akom prostredí človek vyrastal a čo všetko vo svojom živote zažil. Naše genetické naprogramovanie je také, že potrebujeme byť v bezpečí, akurát ho dosahujeme rôznymi cestami a často aj na úkor iných.

Predkladaný vzdelávací program stavia na výskumoch a vedomostiach z neurovedy, ktorá sa postupne rozširuje do psychológie a pedagogiky. Špecificky čerpá z práce profesora psychiatrie Dr. B. Perryho a jeho neurosekvencného modelu, S. Porgesa, D. Dany a polyvagálneho modelu a Dr. Siegela. Téma tvorby bezpečia v školách sa opiera aj o prácu C. Willsona.

Program je rozdelený do dvoch nadväzujúcich častí:

1. *časť: Tvorba bezpečného prostredia*
2. *časť: Porozumenie náročnému správaniu,*

ktoré môžu účastníci vzdelávania absolvovať aj oddelene. Až absolvovanie obidvoch častí umožní získať osvedčenie o ukončení inováčného vzdelávania.

Prvá časť programu je zameraná najmä na porozumenie vlastného prežívania a prehĺbenie vlastnej empatie. V programe sa interaktívne pracuje s tvorbou bezpečného prostredia, porozumením stresujúcich podnetov z vnútorného aj vonkajšieho prostredia a účastníci si sami na sebe skúmajú, ako ich nervová sústava reaguje na stresujúce, ako aj regulujúce podnety. Táto seba-skúsenostná časť je

veľmi podstatná a nevyhnutná k prechodu do druhej časti vzdelávania so zameraním na druhých – deti, žiakov a iných dospelých.

Druhá časť programu obsahuje informácie a aktivity k porozumeniu neurosekvenčného modelu, a teda fungovania mozgu a nervovej sústavy človeka. Zameriava sa na stres ako spúšťač náročného správania detí a opisuje, čo môže byť príčinou náročného správania s odvolaním sa na výskumné štúdie. Prináša päť stavov aktivácie, ale aj ďalšie modely k porozumeniu intenzity zaplavenia stresovou reakciou. Ďalšou významnou časťou vzdelávania je porozumieť systému regulácie, ktorý má viacero úrovní a podľa potreby ho vedieť použiť. Záver vzdelávania sa zameriava na prácu s fyzickým prostredím v školách a medziodborovú spoluprácu, ktorá je nevyhnutná pre podporu detí, žiakov a dospelých v školách.

Vzdelávanie je vedené interaktívne, zážitkovo tak, aby si účastníci odniesli praktické metódy a techniky do svojho pracovného, ale aj osobného života. Súčasťou vzdelávania sú aj dištančné úlohy, ktoré účastníci vykonávajú pomedzi prezenčnú formu vzdelávania a ktoré majú umocniť a utvrdiť naučené poznatky.

Obsah vzdelávacieho programu:

1. časť: Tvorba bezpečného prostredia

Deň 1: 12 h (7h prezenčnou formou a 5h dištančne)

Téma:	Forma	Časový rozsah
<p>Porozumenie sebe aj ostatným: Tvorba vzťahov na základe vnímania seba a schopnosti využiť techniky regulácie správania a prežívania. Inklúzia ako hodnota pri tvorbe vzťahov.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Bezpečie a inklúzia ● Sebaskúsenosť s vlastným prežívaním ● Porozumenie stresorom z vonkajšieho aj vnútorného prostredia ● Rozpoznávanie silných stránok <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● Výstup dištančnej formy: Prezentácia práce s technikami regulácie správania a prežívania v triede. Vedenie osobných poznámok pri sebaregulačných technikách. 	prezenčne	 1 2 2 2 5

Deň 2: 12 h (7h prezenčnou formou a 5h dištančne)

Téma: Porozumenie stresu a jeho vplyvu na správanie: Rozpoznávanie stresových faktorov v prostredí a v sebe. Práca s podporným prostredím.	Forma	Časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> ● Vplyv stresu na správanie ● Rôzne techniky relaxácie a sebaregulácie ● Podporné prostredie dieťaťa v škole ● Hľadanie zdrojov v organizácii pre podporu detí a seba samých 	Prezenčne	2 2 2 1
<ul style="list-style-type: none"> ● Výstup dištančnej formy: Prezentácia práce s regulačnými technikami v triede. Vedenie osobných poznámok pri sebaregulačných technikách. 		5

2. časť: Porozumenie náročnému správaniu

Deň 3: 12 h (7h prezenčnou formou a 5h dištančne)

Téma Prístup rešpektujúci traumy: Základy teórie neurosekvenčného modelu, základné informácie k negatívnym skúsenostiam v detstve	Forma	Časový rozsah
<ul style="list-style-type: none"> ● Domáce násilie a iné negatívne skúsenosti v detstve ● Vývin mozgu a neurosekvenčný model ● Scitlivený systém reakcie na stres ● Päť stavov aktivácie systému reakcie na stres 	Prezenčne	1 2 2 2
<ul style="list-style-type: none"> ● Výstup dištančnej formy: Pracovné listy k stavom aktivácie – monitorovanie vlastných stavov ako aj stavov vybratých detí v triede. 		5

Deň 4: 14 h (7h prezenčnou formou, 7h dištančne)

Téma	Forma	Časový rozsah
Komplexný systém starostlivosti o detí v riziku v škole		
<ul style="list-style-type: none"> • Tri druhy regulácie • Deti v riziku a ich podpora • Medziodborová spolupráca v škole a s ďalšími zložkami systému 	Prezenčne	3 2 2
<ul style="list-style-type: none"> • Výstup dištančnej formy: Trénovanie a prezentácia možností regulácie. Popis podpory detí vo vlastnej organizácii, zameranie na medziodborovú spoluprácu. • Záverečné hodnotenie účastníkov - skúška 		5 2

Profil absolventa:

Absolvent získa nasledovné profesijné kompetencie:

- 1) kompetencie orientované na žiaka:
 - a) schopnosť identifikovať individuálne potreby a charakteristiky žiaka a zvládať individuálny prístup k žiakom,
 - b) vedieť zvoliť a použiť správny druh regulácie žiaka,
 - c) byť schopný pomáhať žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami
 - d) akceptovať odlišnosti žiaka bez predsudkov a stereotypov
- 2) kompetencie orientované na skupinové procesy:
 - a) vedieť tvoriť a realizovať strednodobé a krátkodobé intervencie zamerané na psychologické bezpečie a rešpektujúce možnú traumy u žiakov, s ohľadom na školský vzdelávací program, aktuálnu dynamiku triedy a individuálne potreby žiakov,
 - b) vedieť efektívne komunikovať so žiakom i jeho najbližším prostredím, vytvárať prostredie podnecujúce jeho rozvoj (bezpečné prostredie, riešenie konfliktov, facilitujúci a reflektívny vzťah),
 - c) ovplyvňovať sebaaktualizáciu a sebareflexiu žiaka, rozvíjať sociálne zručnosti a postoje žiaka (empatia, prosociálne správanie), poskytovať prevenciu a nápravu sociálno-patologických javov – rozpoznať ich a spolupracovať s odborníkmi.
- 3) kompetencie orientované na sebarozvoj zamestnanca:
 - a) naučiť sa technikám sebaregulácie, sebareflektovať vlastnú činnosť, plánovať si vlastný rast a ďalšie vzdelávanie, poznať trendy inkluzívneho vzdelávania.

Zoznam odporúčanej literatúry

- Dana, D. (2018). *The Polyvagal Theory in Therapy: Engaging the Rhythm of Regulation*. . New York, London: W. W. Norton & Company.
- Dana, D. (2021). *A Year of Polyvagal with Deb Dana*. PCPSI Ireland.
- Dellucci, H. (2010). *Základy (na riešenie zameranej) psychotraumatológie*. Výcvikové materiály. Trenčín: Slovenský inštitút pre psychotraumatológiu a EMDR.
- Geller, S. (2018). *Therapeutic presence and Polyvagal Theory: Principles and practices for cultivating effective therapeutic relationships*. In S. Porges, & D. Dana, *Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies* (s. 106–126). New York, London: W. W. Norton & Company. .
- Geller, S. M., & Porges, S. W. (2014). *Therapeutic presence: Neurophysiological mechanisms mediating feeling safe in therapeutic relationships*. *Journal of Psychotherapy Integration*(24(3)), 178–192.
- Gergen, K. (1994). *Realities and relationships: soundings in social construction*. Cambridge: MA: Harvard University Press. .
- Gergen, K. (1999). *An Invitation to Social Construction*. Sage.
- Hornová, L., & Zatloukal, L. (2022). *Sociálny konštrukcionizmus a dialogizmus*. In P. Nepustil, *Multidisciplinárne tímy: Vzťahová podpora rodín v náročných časoch a situáciách* (s. 32–33). Ružomberok : VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.
- Klimecki, O., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). *Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, Volume 9(6), 873–879.
- Landreth, G., & Bratton, S. (2020). *Child Parent relationship therapy (CPRT): Treatment manual. An Evidence-Based 10-Session Filial Therapy Model*. London: Routledge.
- Lanius, R. (2022). *The National Institute for the Clinical Application of Behavioural Medicine: How the Nervous System Responds to Trauma*. Dostupné na Internete: <https://www.nicabm.com/how-the-nervous-system-responds-to-trauma/>.
- Martinkovičová, L., Martinkovič, M., Okálová, O., Schoenmakers, L., & Šebeková, V. (2022). *Budovanie multidisciplinárnych tímov – ako na dobre fungujúci, spokojný a úspešný tím?* In P. Nepustil, *Multidisciplinárne tímy: Vzťahová*

podpora rodín v náročných časoch a situáciách (s. 158). Ružomberok :
VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity v Ružomberku.

- McManus, E., Talmi, D., Haroon, H., & Muhlert, N. (2020). *The Effects of Psychosocial Stress on Memory and Cognitive Ability: A Meta-Analysis*. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. Dostupné na Internete: View ORCID Profile
- McNamee, S. (2017). *Far from “Anything Goes”: Ethics as Communally Constructed*, *Journal of Constructivist Psychology*. Dostupné na Internete: <https://doi.org/10.1080/10720537.2017.1384338> .
- McNamee, S., & Gergen, K. (1992). *Therapy as social construction*. Sage Publications, Inc. .
- Meyer, O., & Zane, N. (Sep, 41(7) 2013). *The influence of race and ethnicity in clients' experiences of mental health treatment*. *Community Psychologist*, s. 884-901.
- Perry, D., & Winfrey, O. (2022). *Čo sa vám stalo? Rozhovory o traume, odolnosti a uzdravovaní*. Bratislava: Eastone Books.
- Petríková, M., Kaščáková, N., Furstova, J., Hašto, J., & Tavel, P. (2021). *Validation and Adaptation of the Slovak Version of the Childhood Trauma Questionnaire (CTQ)*. *Int J Environ Res Public Health.*, 18(5).
- Porges, S. (2015). *Making the World Safe for our Children: Down-regulating Defence and Up-regulating Social Engagement to ‘Optimise’ the Human Experience*. *Children Australia*, Volume 40(2), 114 – 123.
- Porges, S. (2017). *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe*. New York, London: W. W. Norton & Company.
- Porges, S. W. (2022). *Polyvagal Theory: A Science of Safety*. *Frontiers in Integrative Neuroscience*. Dostupné na Internete: <https://www.researchgate.net/journal/Frontiers-in-Integrative-Neuroscience-1662-5145>
- Rogers, C.R. – Freiberg, H.J. (1998). *Sloboda učiť sa*. Persona: Modra, 1998. ISBN: 80-967980-0-6.
- Rosenberg, M. B. (2012). *Nenasílná komunikace*. Praha: Portál, 2012. 224 s. ISBN 978-80-262-0141-0.
- Seikkula, J. (2006). *Five-year experience of first-episode nonaffective psychosis in open-dialogue approach: Treatment principles, follow-up outcomes, and two case studies*. *Psychotherapy Research*(16 (2)), 214–228.
- Siegel, D. (2018). *Všímvý terapeut*. Maitrea.

Siegel, J., Schore, A., & Cozolino, L. (2021). *Interpersonal Neurobiology and Clinical Practice*. London, New York: W. W. Norton & Company.

Wilson, C. (2023). *Kľúč k porozumeniu správania detí: Ako sa napojiť na seba a ostatných*. Bratislava Ultimo Press.

Lektor a garant programu

Garantka aj lektorka uvedeného kurzu je artepsychoterapeutka a liečebná pedagogička spĺňajúca zákonné predpoklady § 55 a 56 zákona 138/2019 s dlhoročnou praxou. Lektorský tím tvoria Mária Jaššová, Lucia Kubíny, Zuzana Krnáčová, ktoré spĺňajú príslušné kvalifikačné predpoklady.

Mgr. Zuzana Krnáčová, MA, PhD., art psychoterapeutka, liečebná pedagogička a lektorka. Doma aj v zahraničí pracovala ako terapeutka, liečebná pedagogička v rôznych zariadeniach pre deti v riziku. Vyštudovala učiteľstvo výtvarnej výchovy, neskôr MA v artepsychoterapii vo Veľkej Británii a doktorandské štúdium v Bratislave. Venuje sa téme neuropsychológie v školskom prostredí, je lektorkou prístupu rešpektujúcim traumy a tiež rozvíja koncept Artefiletiky ako výtvarnej výchovy INAK. V rámci VÚDPaP pomáhala pri komplexnej podpore detí v riziku v školskom prostredí a širokému odbornému chápaniu inkluzívneho vzdelávania a multidisciplinárneho prístupu.

Mgr. Mária Jaššová Vyštudovala psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave. Absolvovala výcviky zamerané na arteterapiu, koncentratívno pohybovú terapiu a mapovanie kompetencií. Viedla arteterapeutické skupiny a skupiny zamerané na rozvoj sociálno-emocionálnych zručností. Dlhodobo sa venuje téme posilňovania zdrojov, silných stránok a osobnostného rozvoja, predovšetkým v kontexte kariérového poradenstva a kariérovej výchovy. Je spoluautorkou metodík Emocionálny kompas, ktoré zavádzajú do školských tried prácu s emóciami a tvorbu láskavých vzťahov. Venuje sa téme psychologického bezpečia.

Mgr. Lucia Kubíny Vyštudovala špeciálnu pedagogiku. Pracovala v pomáhajúcich profesiách v starostlivosti o ľudí s mentálnym znevýhodnením, s deťmi, seniormi, s marginalizovanými a zraniteľnými skupinami. Ako dula pracovala so ženami v období tehotenstva, pôrodu a v popôrodnom období. Pôsobila ako školská špeciálna pedagogička na základnej škole. V súčasnosti sa venuje lektorskej činnosti, predovšetkým v témach inkluzívneho vzdelávania, v oblasti rešpektujúcej komunikácie a posilňovania odolnosti na úrovni osobnej i organizačnej.

Podmienky pre zaradenie uchádzačov:

Do programu inovačného vzdelávania budú zaradení uchádzači z radov pedagogických a odborných zamestnancov na základe elektronickej prihlášky, kde uvedú svoje meno, priezvisko, pracovnú pozíciu, zamestnávateľa a kontakt na adresu žiadateľa a uhradia žiadateľom stanovený poplatok na číslo účtu poskytovateľa najneskôr 15 pracovných dní pred začiatkom vzdelávania.

Odporúčame uchádzačom, aby v prípade záujmu o certifikát oprávňujúci na príplatok za profesijný rozvoj nahlásili uvedené vzdelávanie do plánu profesijného rozvoja, resp. získali súhlas zamestnávateľa tak, aby po absolvovaní a odovzdaní certifikátu im bol aj skutočne priznaný príplatok za profesijný rozvoj.

Spôsob ukončovania a požiadavky na ukončovanie:

- účasť najmenej 80 % z celkového rozsahu prezenčnej formy vzdelávania,
- dištančné úlohy sú uvedené pri každom vzdelávacom bloku
- úspešná záverečná je prezentáciou kazuistiky podpory triedy, alebo konkrétneho dieťaťa v triede pred 3 člennou skúšobnou komisiou
- po úspešnom absolvovaní a splnení podmienok ukončenia programu inovačného vzdelávania vydá poskytovateľ účastníkovi vzdelávania osvedčenie

Spôsob získavania, spracovávanía a uverejňovania hodnotenia kurzu:

Každý akreditovaný kurz podľa § 42 ods. 2a) a § 69 ods. 1 d) zákona 138/2019 o pedagogických a odborných zamestnancov podlieha transparentnému hodnoteniu účastníkmi zverejnenom na webovom sídle poskytovateľa. Po skončení každého kurzu dostávajú účastníci emailom možnosť anonymne vyhodnotiť cez elektronický dotazník svoju spokojnosť kvantitatívne aj kvalitatívne: s lektorom kurzu, s obsahom, s organizáciou vzdelávania. Účastník má možnosť navrhnúť témy pre ďalšie vzdelávanie a priestor na poskytnutie širšej spätnej väzbe. Poskytovateľ sa zaväzuje zverejniť komplexné anonymizované výsledky hodnotenia kurzov v príslušnej sekcii „*hodnotenie kurzov*“ na webovej stránke. Poskytovateľ si vyhradzuje právo začerniť alebo iným spôsobom nezviditeľniť hanlivé či urážajúce slová.