

Siguria

Marrëdhënie

Përkujdesja ndaj Traumës

Libri i aktiviteteve

Rregullimi





Përkujdesja ndaj Traumës



Mburoja e Sigurisë



Cili është qëllimi kryesor shërues i këtij aktiviteti

Trauma është një përvojë që pushton mekanizmat normal të përballimit, duke shkaktuar ndjenja intensive të pafuqisë, frikës dhe humbjes së kontrollit. Përceptimi i kërcënimit ose humbjes së ndjenjës së sigurisë përjetohet përmes sinjaleve relacionale dhe fiziologjike që aktivizon përgjigjet e traumës (ACF, 2020).

Kjo strategji mund t'i ndihmojë fëmijët të gjejnë strategjitë/mënyrat që po i ndihmon ata të ndihen të sigurt.



Kur do ta përdoni ose jo këtë aktivitet

Kur punoni me fëmijët që jetojnë në familjet që ende po përjetojnë një situatë abuzive, është e rëndësishme të identifikohen me ata disa mjete (njerëzit të cilët përdorin gjëra për t'u ndierë të sigurt ose veprime që i mund të bëjnë për t'u ndierë të sigurt), kur ndodhen në situata të pasigurisë. Pra, kjo strategji mund të përdoret në grupe (gjatë kryerjes së aktivitetit psikosocial), por gjithashtu edhe në mjediset e terapisë individuale (kur është identifikuar një nevojë më specifike). Megjithatë është e rëndësishme që fëmijët të mos marrin mesazhin se abuzimi është dicka e "pranueshme" dhe është përgjegjësia e fëmijës ta trajtojë atë përmes strategjive të veta.



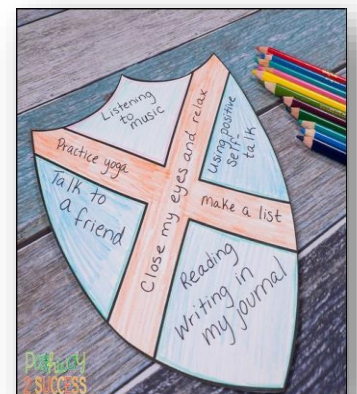
Cfarë ju nevojitet

Një fletë për cdo person – lapsa me ngjyra



Ajo që mund të thoni dhe bëni

Ju mund të sillni me vete kostumin e ushtarit ose të zafikësit. Ndërsa përshkruani elementët e armatures, pyesni fëmijët dhe komentoni për secilin element (sulm ose mbrojtje). Diskutoni me ata rëndësinë e mbrojtjes së rrezikut.



Shpjegojuni fëmijëve që sot do të flisni për "ndjenjën e sigurisë". Pyesni ata se cfarë mendojnë për ndjenjën e sigurisë. Fatëkeqësisht në jetën e përditshme ne nuk ndihemi të sigurt dhe të mbrojtur. Prandaj ne duhet të mbrohemi vetë.

Sot do të krijojmë një mburojë sigurie të gjërave, njerëzve dhe veprimeve që do t'ju mbajnë të sigurt & të mbrojtur që të ndiheni të forte.



Përkujdesja ndaj Traumës



Pikturë me pupla



Cili është qëllimi specific shërues i këtij aktiviteti

Fëmijët e ekspozuar ndaj traumave të hershme relacionale mund të zhvillojnë modele të pasigurta lidhjeje ose mosbesimi. Pjesmarrja në lojë ndërton marrëdhënie positive dhe argëtuese ndërmjet jush dhe fëmijëve. Ky aktivitet mund t'iu ndihmoj të krijoni lidhje dhe përshtatje me një fëmijë.



Kur do ta përdorni ose jo këtë aktivitet

Ky aktivitet mund të përdoret duke e praktikuar me një fëmijë, ose nga një prind/kujdestar me fëmijën e tij. Gjatë kryerje së këtij aktiviteti është e rëndësishme të ndiqni rrjedhën, the Pauzë, Luaj, Lidhu® për të përfituar maksimumin e këtij momenti. Përpara se të zhvilloni aktivitetin sigurohuni që fëmija të mos jetë shumë i ndjeshëm ndaj prekjeve të lehta (crregullim i përpunimit shqisor/ndijor), ose të mos ndihet rehat me prekjen e puplës.



Cfarë ju nevojitet

Një pupël për dy persona.



Ajo që mund të thoni dhe bëni

Pauzë: Uluni përballë fëmijës, por në të njëjtin nivel. Sit opposite the child, but at the same level. Merrni frymë thellë për t'u përqendruar përpara se të filloni.

Luaj: Përdorni imagjinatën tuaj për të zgjedhur 5 ngjyra të ndryshme në secilin nga 5 gishtat tuaj – ndoshta fëmija mund t'iu ndihmojë të vendosni prej disa prej tyre. Pyesni fëmijën nëse do të donin t'i lyenin duart ose fytyrën. Më pas përdorni penelin tuaj me pendë për të zgjedhur një ngjyrë në të njëjtën kohë, dhe pikturoni disa modele të ndryshme duke i treguar se sa të mrekullueshëm janë. bojën

Lidhu: Gjatë aktivitetit sigurohuni që të keni kontakt me sy me fëmijët. Jeni të vëmendshëm ndaj komunikimit verbal dhe jo verbal. Vëzhgoni reagimet e fëmijës.





Përkujdesja ndaj Traumës



Imazheri e drejtuar



Cili është qëllimi kryesor shërues i këtij aktiviteti

Ekspozimi kronik ndaj traumës mund të mbajë një fëmijë në një gjendje të vazhdueshme gatishmërie për kërcënim dhe për këtë arsye të ndikojë në aftësinë e tij të përqendrimit duke u angazhuar vetëm me gjërat e të tashmes. (ACF, 2020). Ky aktivitet mund të ndihmojë fëmijët të zvogëlojnë shqetësimin e menjëhershëm dhe të përjetojnë një gjendje angazhimi të sigurt dhe sociale në mënyrë që të lehtësojnë të mësuarit dhe funksionimin e trurit.



Kur do ta përdoni ose jo këtë aktivitet

Kur një fëmijë ose një grup fëmijësh mobilizohen (por jo në një ankth ekstrem), ju mund të përdorni këtë aktivitet themelues dhe qetësues. When a child or a group of children are mobilized (but not in extreme distress), you can use this activity as a grounding and calming activity. Megjithatë, është e rëndësishme që mjedisi të jetë i sigurt dhe favorizues për të zhvilluar aktivitetin



Cfarë ju nevojitet

Muzika qetësuese e sfondit + skripti



Ajo që mund të thoni dhe bëni

Do të doja të ftoja secilin prej jush të rehatoni në karriget tuaja, këmbët e vendosura në dysheme dhe duart në prehër ose në anën tuaj.

Ndërsa jeni duke e bërë këtë, mbyllni syte butësisht nëse ndiheni rehat, nëse kjo nuk është e rehatshme, gjeni një pozicion ku të fokusoni sytë tuaj, mbase në mur ose në dysheme.

Ndërsa po e bëni këtë, ju ftoj të përqendrohemi në frymëmarrjen tuaj.

Vini re frymëmarrjen dhe frymënxjerrjen.

Ndjeni se si shpina juaj mbështetet në pjesën e pasme të karriges, si ju ndihmon, vëreni këmbët tuaj në pjesën e karriges dhe në dysheme, ndjeni gishtërinjtë tuaj në këpucë dhe duart tuaj në prehër.

Ndjeni trupin tuaj të ulur në karrige, me këmbët tuaj të vendosur në dysheme, ndjeni lidhjen midis këmbëve tuaj dhe dyshemesë, se si jeni mbështetur dhe ankoruar.



Përkujdesja ndaj Traumës

Tani do t'iu ftoj të imagjinoni një vend të sigurt, mund të jetë një vend real ose imagjinar, një vend ku ndiheni të relaksuar dhe të qetë, aty ku askush nuk dëshiron asgjë prej teje.

Pasi të keni gjetur atë vend, do të doja ta eksploroni.

Shikoni përreth, vini re vendin ku ndodheni dhe cfarë mund të shikoni; është ujë deri në horizont apo është batanija juaj që jeni mbështjellë.

Cfarë mund të ndjeni në vendin tuaj të sigurt, është djelli në lëkurën tuaj apo kokrat e imta të rërës në këmbët tuaja.

Vëreni aromat që ju ndjeni; janë biskota të sapo pjekura apo aroma e shiut në ajër.

Vini re cfarë tingujsh mund të dëgjoni; k ërcitja e gjetheve në këmbët tuaj apo cicërima e zogjve.

Mund të shijoni ndonjë gjë në vendin tuaj të sigurt; ngrohtësia e një pije të nxehtë ose shija frekuese e limonadës.

Vini re si ndiheni në vendin tuaj të sigurt, ndiheni të qetë dhe të sigurt, vini re frymëmarrjen tuaj, keni nevojë të merrni frymë thellë që të përqendrohuni në vetvete dhe të largoni cdo ankth të vazhdueshëm.

Ju ftoj të uleni në vendin tuaj të sigurt për një moment, përjetoni qetësinë, duke ditur që jeni të sigurt dhe asgjë nuk iu kërkohet për momentin, shijoni eksplorimin dhe merrni frymemarrje të thellë.

Tani ju ftoj të riktheni vetëdijen tuaj.

Vëreni frymëmarrjen dhe frymënxjerrjen.

Vëreni këmbët tuaj në karrige.

Vini re kurrizin tuaj në karrige.

Vini re këmbët tuaj në dysheme dhe lëvizni gishtërinjtë tuaj të duarve dhe të këmbëve.

Kur të jeni gati, ju ftoj të ktheheni në dhomë duke hapur me ngadalë sytë tuaj.