

Wykluczenie i trauma u dzieci



WYKLUCZENIE

Wykluczenie z grupy rówieśniczej to zjawisko pozbawienia człowieka możliwości konstruktywnego zaspakajania potrzeb psychospołecznych i zadań rozwojowych.

Człowiek jako istota społeczna potrzebuje innych, aby przetrwać.

Człowiek jako istota społeczna

Przynależność jest warunkiem zaspokajania potrzeb życiowych i rozwojowych.

W życie człowieka wpisane jest dążenie do **utworzenia relacji**.

Potrzebujemy, aby te relacje były **trwałe i bezpieczne**.



*Kiedy człowiek spostrzega, że
traktowany jest gorzej niż inni –
przez bliskie osoby, przez los,
przez ludzi wokół – to nabiera
przekonania, że jest ignorowany,
nieważny, niedoceniany lub
niepasujący.*

Zjawisko wykluczenia dotyczy:

- » sfery relacji społecznych
- » funkcjonowania jednostki
- » działania grupy
- » procesu zmian zachodzących
w jednostce, jak i w jej środowisku
społecznym



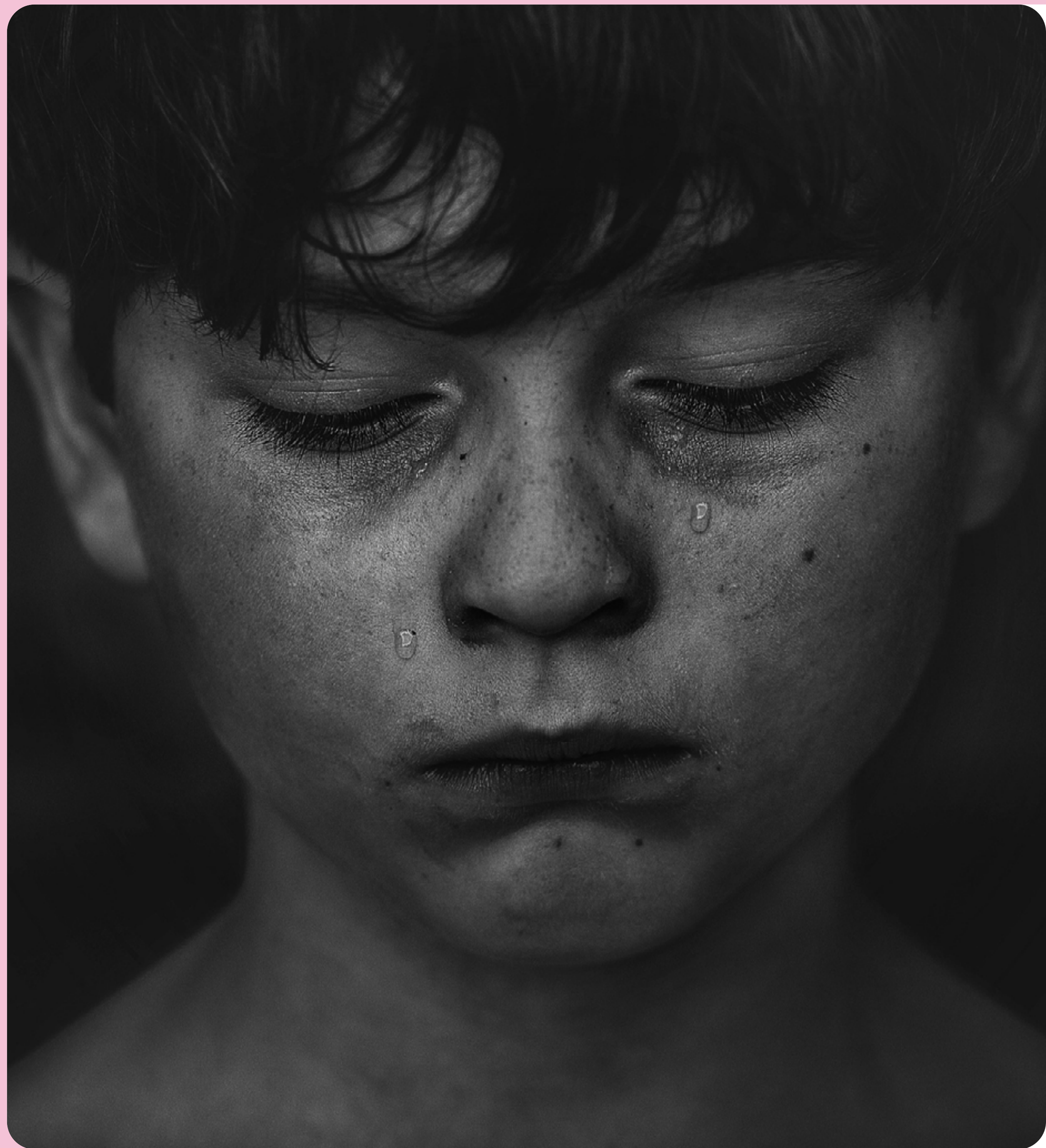
Wykluczenie, czyli zakłócenie procesu budowania przynależności w relacjach jednostki z grupą, prowadzi do daleko idących konsekwencji w życiu i rozwoju dzieci i młodzieży.

(Asher, Rose i Gabriel, 2001)

wykluczenie często łączy się z przemocą

Uczucia połączone z wykluczeniem:

- » silnego poczucia smutku
- » cierpienia, poczucia krzywdy
- » poczucia winy i zazdrości
- » zmiany jakościowej życia
- » obniżenia samooceny
- » poczucia osamotnienia
- » wycofania się ze wszystkich obszarów funkcjonowania
- » zaburzeń a nawet depresji...



Do wykluczenia nie dochodzi natychmiastowo – to proces postępujący od włączania do wykluczenia, od pełnej akceptacji do odrzucenia.

Uczucia połączone z wykluczeniem:

maksymalne włączenie »»»»»	podejmowanie wysiłku aby poznać jednostkę
aktywne włączenie »»»»»»»»»	otwieranie się na jednostkę
pasywne włączenie »»»»»»»»»	zgoda na włączenie się jednostki
ambiwalecja »»»»»»»»»»»»»»»	inni nie dbają, czy jednostka jest włączona, czy wykluczona, są wobec niej obojętni
pasywne wykluczenie »»»»»»»	ignorowanie jednostki
aktywne wykluczenie »»»»»»»	unikanie jednostki
maksymalne wykluczenie »»»	fizycznie odrzucenie jednostki, stosowanie ostracyzmu, wydalenie jednostki z grupy

TYPY ODRZUCENIA

Wykluczenie i kończenie interakcji

- » porzucenie
- » odmowa – odrzucenie propozycji
- » odesłanie – skłonienie do odejścia
- » wyrażenie niezadowolenia
z podtrzymywania dalszej relacji
- » ignorowanie

TYPY ODRZUCENIA

Negowanie (zaprzeczanie) prawa dostępu

- » odmowa dostępu do innych
- » ograniczanie dostępu do miejsc i przedmiotów
- » zabieranie własności
- » odmowa dostępu do informacji
- » odmowa dostępu do pomocy i nie udzielanie jej
- » ograniczenie współpracy

TYPY ODRZUCENIA

Agresja

fizyczna

- » trącanie i rzucanie w kogoś
- » niszczenie własności innych
- » agresywne gesty

werbalna

- » przezywanie, obrażanie, szyderstwa, wyśmiewanie, obmawianie i plotkowanie
- » awersyjne szумы – artykułowanie niemiłych wokalizacji

TYPY ODRZUCENIA

Dominacja

- » rozkazywanie
- » rządzenie innymi
- » wrogi ton
- » zaprzeczanie negowanie
wypowiedzi dziecka

TYPY ODRZUCENIA

Moralna **dezaprobata**

- » napastliwe zwrócenie uwagi dziecku
- » ośmieszanie
- » obwinianie
- » przewidywanie, zakładanie
negatywnego skutku
- » akcentowanie jedynie negatywnych
konsekwencji działań lub wypowiedzi dziecka

TYPY ODRZUCENIA

Angażowanie trzeciej strony

- » skarżenie
- » chwalenie sprawcy przemocy
- » odrzucenie poprzez krytykowanie w obecności osoby trzeciej
- » ranienie drugiej osoby poprzez wypowiadanie się o niej w negatywny sposób w jej obecności dziecka



TRAUMA

Wydarzenia, które wywołują ogromny stres i pozostawiają ślad na ciele, ale też na duszy człowieka to właśnie trauma, czyli uraz psychiczny.

Trauma z języka greckiego oznacza „ranę”.

Trauma powstaje z jakiegoś konkretnego powodu, a wywołuje ją sytuacja stresowa, która zazwyczaj jest niespodziewana i bardzo przykra.

W obliczu realnego zagrożenia organizm podejmuje próbę obrony

Człowiek uruchamia swoje mechanizmy mające na celu ochronę zdrowia.

Trauma to reakcja obronna organizmu, będąca odpowiedzią na sytuację zagrażającą zdrowiu, życiu i bezpieczeństwu. Zagrożenie zniknie, a trauma pozostaje jak blizna.

Wydarzenia związane z traumą dla każdego mogą być czymś innym

trauma po wypadku, trauma po rozstaniu, trauma po porodzie, udział w działaniach militarnych,

bycie ofiarą gwałtu, bycie ofiarą napadu, bycie świadkiem czyjejś nagłej śmierci,

bycie ofiarą przemocy fizycznej, psychicznej, efekt utraty kogoś bliskiego czy zapadnięcia na groźną chorobę.



Trauma pojawia się także jako reakcja na sytuację, która nie zagrażała bezpośrednio nam, a nawet naszym bliskim.

Bycie świadkiem naocznym też traumatyzuje.

Dolegliwości towarzyszące:

Trauma to poważny uraz psychiczny, który pozostaje po trudnym doświadczeniu

Traumie towarzyszy bardzo silny stres, który nie zanika z czasem.

- » natrętne myśli,
- » ataki paniki,
- » zaburzenia odżywiania,
- » rozdrażnienie,
- » unikanie innych ludzi, problemy z nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji, myśli samobójcze,
- » problemy z koncentracją,
- » dominujące poczucie wstydu, lęku, winy, koszmary senne.

Niezaopiekowana trauma może doprowadzić do:

- » wystąpienia zaburzeń dysocjacyjnych
- » PTSD, depresja
- » nieustannego bólu

Każdy jest inny

poradzenie sobie z traumą zależy od osobowości, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, od tego jak damy sobie pomoc...

%

Prawdopodobieństwo zetknięcia się w ciągu życia z wydarzeniem traumatycznym jest bardzo duże.

Aż około 80% ludności jest narażone na stresor traumatyczny.

Należy jednak pamiętać, że nie każde przeżyte wydarzenie powoduje traumę.



Osoby z traumą odczuwają nieuzasadnione lęki o stan zdrowia oraz życia własnego, oraz swoich bliskich.

Objawy traumy mogą nie wyróż- niać się, przez co problem może nie dotrzeć do naszej świadomości.

- » Pobudzenie z objawami przyspieszonego oddechu i zwiększonego tętna.
- » bezsenność, koszmary senne
- » Trudności w nawiązaniu kontaktu i brak reakcji przy próbach.
- » Poczucie bycia oderwanym od rzeczywistości.
- » Zachowania obsesyjno-kompulsywne.
- » Długotrwale utrzymujący się obniżony nastrój.
- » Odczuwanie negatywnych emocji i ich niekontrolowane napady.
- » Wielokrotne odtwarzanie w myślach traumatycznych wydarzeń.



Podstawą w leczeniu traumy jest, podobnie jak w przypadku innych zaburzeń o charakterze psychologicznym- psychoterapia.

Powinna być dobrana odpowiednio do rodzaju traumy, jej siły oraz odczuwanych objawów, a także do cech człowieka, takich jak płeć i wiek, jak również cechy charakteru, temperament.

Bibliografia

Uleczyć traumę, P.A. Levine, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2022,

Sztuka skutecznego porozumiewania się, M. Davis, M. Fanning, wyd GWP, Sopot 2001

Samoregulacja w szkole, S. Shanker, wyd. Mamana, Warszawa 2019

Umiejętności społeczne, N. Daniels, wyd. Harmonia, Gdańsk 2021

Odrzucenie rówieśnicze, M. Deptuła, wyd. PWN, warszawa 2013

Emocje, komunikacja, akceptacja, A. lasota, D. Jońca SM, wyd. Difin, Warszawa 2021

Trauma i pamięć, P.A. Levine, wyd. Czarna Owca, Warszawa 2022,

Trening umiejętności emocjonalnych i społecznych dzieci, A. Lasota, wyd. Difin, Warszawa 2021

Ciało pamięta. Psychofizjologia traumy i terapia osób po urazie psychicznym, B. Rothschild, wyd.

Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014

fine.ngo

