

Katarzyna Rukojć

ORCID: 0000-0002-5084-6261

Wyższa Szkoła Bankowa w Gdańsku

UCZENIE DZIECKA Z TRAUMĄ PSYCHOEDUKACJA. LEKCJOTERAPIA

Słowa kluczowe: trauma, nauczyciel, terapeuta, bajkoterapia, pisanie ekspresywne, edukacja, rezyliencja, potraumatyczny wzrost

Keywords: trauma, teacher, therapist, fairy tale therapy, expressive writing, education, resilience, post-traumatic growth

Streszczenie

Rosnąca liczba zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży, wynikająca z odczuwania lęku, dystresu, ale często też przeżyć traumatycznych, stawia przed współczesnym nauczycielem kolejne wyzwanie, jakim jest nauczanie dziecka z obciążeniami, do których należy również trauma, czyli skrajnie urazowe doświadczenie. Artykuł przedstawia krótką charakterystykę traumy i zasady poruszania się w jej obszarze oraz, przy wykorzystaniu nowoczesnych rozwiązań terapeutycznych, proponuje sprawdzone sposoby prowadzenia zajęć lekcyjnych, które mogą nieść wartość terapeutyczną dla dziecka z traumą. W artykule wykazano, że utrudniony, a często niemożliwy kontakt strauumatyzowanego dziecka z psychoterapeutą bądź pedagogiem sprawia, że uczeń po dramatycznym doświadczeniu właśnie u nauczyciela szuka pomocy, a nauczyciel, pomimo braku fachowego wykształcenia psychologicznego, ma narzędzia, aby takiemu dziecku zapewnić poczucie bezpieczeństwa i ułatwić powrót do normalnego funkcjonowania, a nawet na potraumatyczny wzrost.

Summary

The growing number of mental disorders among children and teenagers, resulting from fear or distress, but very often also from a traumatic experience, poses yet another challenge a contemporary teacher has to take up. Teaching a child after a traumatic event requires specialistic knowledge and respecting certain rules that provide a guidance in the trauma zone. This article presents basic characteristics of trauma and some dos and

don'ts when encountering this phenomenon in the classroom. Additionally, certain therapeutic solutions that can be implemented in the course of the lesson are presented. The article shows that the traumatized children very often have a limited access to psychologists or psychotherapists, therefore they seek help at school where the person they turn to is a teacher, who, despite the lack of professional education in the field of psychology, has tools to offer such children the feeling of safety and the possibility to return to normal functioning or even to post-traumatic growth.

Obecnie nauczyciel stoi przed ogromnym wyzwaniem: w klasie są uczniowie po wielu miesiącach zdalnej nauki. Nauki często kończącej się depresją lub traumą, a ta może być spowodowana np. nagłą utratą bliskich w wyniku Covid-19 lub przebywaniem w społecznej izolacji. Taka izolacja pozwalała na całkowitą kontrolę opiekuna, najczęściej rodzica, nad dzieckiem, a opiekun ten mógł być przecież oprawcą, jeśli dziecko pochodziło z rodziny przemocowej lub było nadużyte seksualnie. Powróciła jeszcze trauma wojenna, której nie można pominąć – w klasach znajduje się coraz większa liczba uczniów z Ukrainy, uczniów wystraszonych, zdezorientowanych, często na własną rękę szukających pomocy w Internecie. Niestety dzieciom w wieku szkolnym nie zawsze zapewnia się odpowiednią opiekę pedagogiczno-psychologiczną w zakresie rozmawiania o sytuacjach stresujących, czyli np. o wojnie i zagrożeniach z nią związanych, a także o przyjmowaniu i inkluzji nowych uczniów z terenów wojennych. Co więcej, nauczyciele również często nie mają zapewnionej pomocy, ponieważ w wielu placówkach edukacyjno-opiekuńczych brakuje bezpośredniego dostępu do pedagoga lub psychologa, czyli specjalistów, z którymi współpraca jest niezbędna, kiedy wchodzi się w obszar traumy. I tu pojawia się kwestia oczekiwań wobec nauczyciela, który z całą gamą urazowych doświadczeń i negatywnych afektów, z którymi uczniowie „przychodzą” do szkoły, musi sobie poradzić. Od razu trzeba zaznaczyć, że żaden nauczyciel nie zastąpi dziecku z traumą kontaktu z pedagogiem, psychotraumatologiem lub wyspecjalizowanym w postępowaniu z traumą psychologiem czy lekarzem psychiatrą. Niemniej, należy wiedzieć, jak bezpiecznie poruszać się w obszarze traumy, która wydaje się coraz częściej wpisywać w schemat zajęć lekcyjnych.

Stąd konieczność zapoznania się z tą bardzo istotną kwestią, a mianowicie przeżytą przez ucznia traumą i zasadami, które nauczyciel powinien znać, aby poprawnie postępować z dzieckiem w stanie niedającego się opanować lęku i pod ciągłym wpływem negatywnego stresu. Jednak na początku należy określić, co rozumie się pod pojęciem traumy.

Powstawanie i rodzaje traumy

W *Czym jest trauma* Caroline Garland, psycholog kliniczny, członek Brytyjskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego, przypomina, że traumę w znaczeniu metaforycznym wprowadził Sigmund Freud. Termin ten Freud zapożyczył z języka greckiego, gdzie traumę rozumie się jako *uszkodzenie* lub *ranę* zazwyczaj zewnętrzną i – jak zaznacza Garland – „Freud ukazuje, że umysł również otacza swoista skóra czy tarcza ochronna”, dlatego „umysł także może zostać uszkodzony i zraniony wydarzeniami”¹. Definicja obejmująca szerokie spektrum skrajnie urazowych doświadczeń opisuje traumę jako przeżycie przez człowieka nagłego i gwałtownego lub długotrwałego zewnętrznego lub wewnętrznego zagrożenia, wiążącego się z uczuciem śmiertelnego lęku, bezbronności, a często także z fizycznym bólem i zranieniem. Aby wyjaśnić złożoną naturę traumy, należy doprecyzować, że najczęściej spotykana definicja opiera się na założeniu, że trauma występuje w sytuacji zagrożenia życia, stąd kojarzy się to zjawisko z działaniami wojennymi, atakami terrorystycznymi, katastrofami naturalnymi lub wypadkami komunikacyjnymi. Taka definicja traumy nie obejmuje jednak lęku dziecka przed utratą więzi z opiekunem, najczęściej matką. Utrata więzi z matką jest przez dziecko utożsamiana z zagrożeniem życia. Innym przykładem traumy opartej na utraconej więzi może być dziecko, które przez wiele miesięcy, a nawet lat, obawia się wrócić do domu, żeby nie narazić się na kontakt z pijanym, agresywnym opiekunem (to najczęściej ojciec lub partner matki), dziecko, które żyje w stałym poczuciu ogromnego lęku. Psycholodzy podzielili więc traumę na „big trauma”, czyli trauma przez duże „T” i tu klasyfikują te powodowane bezpośrednim zagrożeniem życia, oraz „small trauma”, czyli ta przez małe „t”. Do tej kategorii należą skrajnie urazowe zdarzenia, które rodzą się w wyniku długotrwałego lęku i dystresu. Jednak może pojawić się wątpliwość co do słuszności tego podziału, ponieważ patrząc z perspektywy przerażonego dziecka na jego dramatyczne przeżycia, wynikające z braku miłości i opieki, doświadczana przez nie trauma wydaje się zdecydowanie przez wielkie „T”.

W latach 50. ubiegłego wieku zaczęto prowadzić badania nad traumą spowodowaną zerwaniem więzi – głównie więzi dziecka z matką (badania zapoczątkował John Bowlby – brytyjski psychiatra i psychoanalityk, który stworzył teorię przywiązania²). Wykazano, że pomimo zadbania o biologiczne potrzeby dzieci, brak stałego kontaktu z opiekunem wystarczy, aby niemowlę czy niespełna

¹ C. Garland, *Czym jest trauma. Podejście psychoanalityczne*, Warszawa 2013, s. 19.

² J. Bowlby, *Przywiązanie*, Warszawa 2022.

roczny maluch stracił poczucie bezpieczeństwa, ponieważ dla niego brak kontaktu z opiekunem równa się sytuacji zagrażającej życiu. Co więcej, zarówno rozwój fizyczny, jak i psychiczny takiego dziecka zostaje znacznie zaburzony. Dlatego pojęcie więzi, z naciskiem na jej wagę dla prawidłowego, niezaburzonego rozwoju, na stałe weszło do słownika zdrowia psychicznego.

Według Marka Wolynna, każdy człowiek przeżył przynajmniej jedną traumę. Bywa też, że jest tych traum więcej, stąd mówi się o traumie złożonej. Wolynn twierdzi, że „niezdolność nazwania tego, co nam się przytrafiło, jest dobrze opisaną i rozpoznaną cechą traumy”³. Takie „rozproszenie i dezorientacja” to jedne z objawów skrajnie urazowego doświadczenia, dlatego ofiary traumy mają trudności z odtworzeniem wydarzeń, ponieważ ich wspomnienia są często rozbieżne z tym, co naprawdę się stało. Mamy tu do czynienia z mechanizmami obronnymi, które działają na zasadzie paradoksu – są wytwarzane przez organizm po to, aby pomóc, ale jednocześnie blokują funkcje umożliwiające niezakłócony kontakt z otaczającą rzeczywistością. Niezależnie od wieku człowiek doświadczający skrajnego lęku wykształca mechanizmy obronne, które pozwalają mu przetrwać stany wysokostresowe. Są to np.: dysocjacja (czyli poczucie, że to nie mnie się przydarza, jestem gdzie indziej), zamrożenie, wyparcie, aleksytymia (nieumiejętność nazywania emocji). Mechanizmy te zapewniają przetrwanie, ale uniemożliwiają strauumatyzowanej osobie normalną egzystencję i pełne społeczne współistnienie.

Jeżeli założymy, że uczeń przeżył skrajnie urazowe doświadczenie i działają u niego mechanizmy obronne, a mimo to trzeba takie dziecko z traumą nauczać, sytuacja nie jest prosta, szczególnie, gdy bierze się pod uwagę fakt, że przeciętny nauczyciel nie ma przygotowania psychoterapeutycznego i nie przechodził odpowiedniego szkolenia pod okiem doświadczonego psychologa. Niewielka tylko liczba nauczycieli w szkołach podstawowych i średnich oraz w przedszkolach miała do czynienia z zagadnieniem traumy i wie, po czym rozpoznać ucznia z dramatycznym doświadczeniem oraz jak postępować w kontakcie z młodym człowiekiem po traumatycznym wydarzeniu. Co więcej, dziś od nauczyciela oczekuje się, że nie tylko nauczy, ale też zapewni opiekę i bezpieczeństwo, zadba o jak najlepszą codzienność swoich wychowanków, ich dobrostan psychiczny, o integrację i inkluzję uczniów, z których każdy jest odrębną jednostką, a coraz większa liczba potrzebuje szczególnej uwagi.

O traumie mówi się, że się „odpala” – ten czasownik brzmi po polsku dość kolokwialnie, ale tłumacząc z angielskiego słowo *trigger*, które łączy się z traumą, wyraz „odpalać” wydaje się najtrafniej oddawać istotę tego zjawiska,

³ M. Wolynn, *Nie zaczęło się od ciebie*, wyd. II, Warszawa 2021, s. 28.

ponieważ trauma uruchamia się gwałtownie i niespodziewanie, nie można się na nią „przygotować”. Dziecko z traumą nie przechodzi przez jakiś przejściowy stan, który może oznaczać „przebudzenie się” traumy. Takie aktywowanie się przeżytej traumy przypomina przebudzenie z szeroko otwartymi oczami i gotowością do ucieczki. Traumą może aktywować pozornie nieistotne sformułowanie, które padnie w trakcie zajęć lub zabawy, czy też jakiś dźwięk, gest, zapach. Trauma wchodzi „przez ciało”, sprawia, że, potocznie mówiąc, człowiek traci zdolność racjonalnego myślenia. Specjaliści twierdzą, że w traumatycznym momencie mózg działa w obrębie śródmózgowia, czyli w obszarze ataku lub ucieczki. A kora odpowiedzialna za racjonalne myślenie jest wtedy „odcięta”.

Jeśli więc założymy, że wśród wychowanków jest osoba po przeżyciu traumatycznym i że ta trauma może „odpalić się” w każdej chwili, to powstaje pytanie – czy nauczyciel wie, jak sobie z takim problemem poradzić, czy ma zapewnione wsparcie psychologiczne i odpowiednie narzędzia, aby w kluczowym momencie udzielić uczniowi po skrajnie urazowym doświadczeniu oczekiwanej pomocy.

Podstawowe zasady pracy w obszarze traumy

Obecnie w szkołach spore grono nauczycieli ma w klasach dzieci, które przyjechały z obszarów dotkniętych wojną. Są tam też dzieci bite przez opiekuna bądź wykorzystywane seksualnie. Biorąc powyższe pod uwagę, należy przyjąć, że nauczyciel nie może pozostawać obojętny na zjawisko traumy i prawdopodobieństwo jej wystąpienia np. w trakcie jego zajęć. To on jest często tym „terapeutą pierwszego kontaktu”, ponieważ dzieci z traumą nie mają zazwyczaj zapewnionego dostępu do psychologa. Co więcej, dla uczniów dotkniętych skrajnie urazowym doświadczeniem ich trauma to tajemnica. Dziecko jest nią związane, zmanipulowane przez oprawcę. Milczy, ponieważ się boi, ale jest w szkole i właśnie dlatego osobą, która ma szansę takiemu dziecku dać poczucie bezpieczeństwa i komfortu psychicznego, jest właśnie nauczyciel, który wzbudza jego zaufanie. I tu pojawia się kolejna kwestia, którą nazwę „językiem traumy”. Nauczyciel poruszający się w obszarze traumy powinien być uważnym obserwatorem, który posiada umiejętność rozpoznawania sygnałów mogących świadczyć o przeżytym przez dziecko skrajnie urazowym doświadczeniu. Dostrzeżenie tych sygnałów, szczególnie niewerbalnych, będzie niezwykle istotne w pracy z dzieckiem z traumą. Pochodnym zagadnieniem jest interpretacja sygnałów psychosomatycznych, wysyłanych przez organizm strauumatyzowanego dziecka, czyli np. niczym nieuzasadnione bóle brzucha lub wysypki skórne.

Jeśli zatem w grupie bądź na zajęciach indywidualnych nauczyciel ma do czynienia z uczniem z traumą, który szuka pomocy, potrzebuje poczucia bezpieczeństwa i opieki, zawiera z nim „sojusz”. W relacji edukacyjnej oznacza to, że nauczyciel „przyjmuje” traumę, ponieważ każdy, kto spotyka strauumatyzowaną osobę i poznaje jej historię, doświadcza przeniesienia i często również przeciwprzeniesienia. W uproszczeniu to trochę tak, jakby traumą można się było zarazić, ponieważ uczeń po traumatycznym doświadczeniu przenosi swoje emocje na powiernika – w tym przypadku nauczyciela (*przeniesienie*) – a często osoba wysłuchująca, ów powiernik, traci neutralność i może kierować się emocjami pojawiającymi się w związku z opisywanym zdarzeniem (*przeciwprzeniesienie*). Z założenia przeżywamy w takiej sytuacji cudzą opowieść o doświadczonym okrucieństwie i ta opowieść już w nas zostaje. A gdy powiernikiem i zaufaną osobą staje się nauczyciel, w pewnym sensie oczekuje się od niego, że będzie pełnił rolę podobną do terapeuty, że znajdzie rozwiązanie, że pomoże wyjść z trudnej sytuacji.

Podstawą skutecznej terapii jest stworzenie dobrej relacji, umożliwiającej powrót strauumatyzowanego człowieka do zdrowego funkcjonowania. Taka relacja oznacza powstanie istotnego rodzaju więzi, który nazywam, wzorując się na psychoterapeutycznej nomenklaturze, sojuszem terapeutyczno-edukacyjnym. Chodzi tu o to, że kiedy nauczyciel pozna traumę pośrednio, czyli przez tragiczne doświadczenia swojego ucznia, zawsze powinien jasno określić i uzgodnić, jak będzie postępować, przedstawić uczniowi szczegółowy plan, według którego będą prowadzone zajęcia. Trauma działa z zaskoczenia, nie podlega żadnym zasadom, dlatego jasny plan działania, precyzyjnie określony cel zajęć i ich dokładny opis, pozwolą uczniowi na przekonanie, że ma pewne poczucie kontroli nad bieżącymi wydarzeniami. I właśnie we włączeniu racjonalnego myślenia, które zostaje wyłączone w momencie doświadczania okrucieństwa i lęku o własne życie, upatruję szansy na przynajmniej częściową skuteczność lekcjoterapii.

Teraz szczególnie trzeba pamiętać, że EDUKACJA TO RELACJA, a nie tylko nauczanie i wychowywanie. Edukacja dziecka z traumą to przede wszystkim stworzenie więzi, która może przywrócić strauumatyzowanego ucznia na „normalne tory”. Opracowane przeze mnie lekcjoterapie oparte są na założeniu, że każdy człowiek ma potrzebę przynależności i znaczenia – czyli chce przynależać do grupy i czuć, że jest w niej niezbędny i wtedy może się „zdrowo” rozwijać, mając poczucie własnej wartości. Dlatego odtworzenie więzi powinno być priorytetem. Dzięki działaniu edukacyjnemu opartemu na więzi, uczniowie, którzy doznali skrajnie urazowego doświadczenia, mogą wykształcić dobre wspomnienia, uruchomić pamięć o pozytywnych zdarzeniach, emocjach,

sukcesach. Podniesienie samooceny jest w przypadku dziecka z traumą niezwykle istotne terapeutycznie. Dziecko z traumą potrzebuje „dobrej pamięci”, czyli pozytywnych wspomnień, które nie znikną w momencie intruzji (z ang. *re-experiencing*, czyli np. przeblysków obrazów traumatycznych).

Dzisiaj dzieci i młodzież na swój, często wirtualny, sposób radzą sobie ze światem zastanym po kolejnej fali pandemii, dlatego chętnie wracają do cyfrowej rzeczywistości, gdzie tworzą swoje awatary, posiadają supermoce i czują się bezpiecznie. Występuje stałe poczucie zagrożenia, nieumiejętność weryfikowania wiadomości w mediach społecznościowych, z których prezentowane treści przyjmowane są przez młodych ludzi bezkrytycznie. Często powodują one stan permanentnego lęku o własną egzystencję i potwierdzają przekonanie, że sytuacja nie ulega poprawie, a wręcz przeciwnie, że wciąż się pogarsza. Obecnie szkoły to miejsca, gdzie spotykają się zarówno uczniowie w stanach lękowych i depresyjnych, jak również uczniowie wysoko wrażliwi, nadinterpretujący zastaną rzeczywistość i istniejące problemy, co sprawia, że żyją w ciągłej obawie i niepewności. Są też w klasach uczniowie z traumą wojenną i koszmarem uchodźstwa, bez znajomości języka kraju goszczącego. Przy takim postrzeganiu uczniów w klasie kluczowa wydaje się świadomość, że dzisiejsza edukacja to nie tylko transmisja wiedzy. We współczesnej placówce edukacyjnej nauczyciel, wychowawca pełni rolę, którą można określić mianem nauczyciela-terapeuty. Taki nauczyciel ma złożone zadanie: uczy i wspiera swoim doświadczeniem, określa zasady, szanuje granice, jest uważny – wsłuchuje się w potrzeby ucznia, obserwuje i reaguje, zawsze chroni. Ta uważność jest niezbędna w kontakcie z dzieckiem po szczególnie okrutnym przeżyciu. Dlatego warto znać kilka niezbędnych reguł, kiedy pracuje się w obszarze traumy:

- 1) Nie wolno dopuścić do sytuacji, w której ignoruje się sygnały wysyłane przez strauumatyzowanego ucznia – są to bardzo często sygnały niewerbalne i to od czujności nauczyciela zależy, czy w porę dostrzeże aktywującą się traumę.
- 2) Należy odtworzyć więzi zrujnowane przez skrajnie urazowe doświadczenie, więzi niezbędne do normalnego funkcjonowania i współistnienia społecznego na zasadzie harmonii.
- 3) Konieczne jest rozpoznawanie mechanizmów obronnych: często jest to nieuzasadniona agresja albo wręcz przeciwnie – całkowite odcięcie i wycofanie się dziecka. Tu zadanie nauczyciela polega na byciu uważnym i eliminowaniu czynników aktywujących przeżyte dramatyczne doświadczenie oraz zredukowaniu mechanizmów obronnych, które w przypadku dziecka z traumą blokują jego prawidłowe zachowania.
- 4) Należy pamiętać, że twarz i ciało to najczęściej używane kanały komunikacji niewerbalnej, dlatego nauczyciel musi również swoją postawą

komunikować zainteresowanie, gotowość niesienia pomocy, dawać nadzieję, że z problemem można sobie wspólnie poradzić. Jeśli komunikaty ze strony ucznia są niewerbalne, ponieważ nie jest on gotowy do rozmawiania o przeżytych doświadczeniach, należy pamiętać, że nie wolno „naciskać” i zmuszać do zwierzeń w tym trudnym czasie, ponieważ u ucznia z traumą działają mechanizmy obronne i taki „nacisk” spowoduje efekt odwrotny od oczekiwanego, czyli dziecko jeszcze bardziej zamknie się na świat zewnętrzny.

- 5) Zawsze powinno się skupiać na „życiu przed traumą”, na tym, co dobre, na pozytywnych wspomnieniach, omawiać sukcesy ucznia, wydobywać jego zasoby, nie tylko te matematyczno-logiczne, ale i plastyczne, muzyczne czy kinetyczne. Stąd bardzo ważne jest dopasowywanie zadań do różnych typów inteligencji, urozmaicanie lekcji tak, aby jej przebieg uwzględniał szeroki wachlarz umiejętności drzemiący w uczniach, ponieważ mierzenie zdolności wyłącznie kryteriami matematyczno-logicznymi nie daje pełnego obrazu potencjału dziecka. Warto pamiętać, że w przypadku traumatycznego wydarzenia ośrodek mowy może zostać wyłączony (pojawia się np. mutyzm potraumatyczny). W takim wypadku nie powinno się zakładać, że uczeń, który milczy jest niepełnosprawny lub poniżej normy intelektualnej, a że prawdopodobnie działa jeszcze mechanizm obronny – jak widać w obszarze traumy bardzo łatwo o pomyłkę w ocenie kompetencji i zasobów dziecka.

Potraumatyczna transformacja

Istotnym elementem w pracy z dzieckiem z traumą jest to, że z traumy można „wyjść”. Co więcej, jest również duża szansa na potraumatyczny wzrost (*post-traumatic growth*), czyli nie tylko zaakceptowanie tego, co się wydarzyło i powrót do w miarę stabilnej egzystencji, ale także rozwój i podniesienie własnej wartości. Garland zaznacza, że w zasadzie w trakcie każdej konsultacji pacjenta z traumą słyszy się: „Nie jestem już tą samą osobą. Moje życie rozpadło się [...]. Ostatnio na niczym mi nie zależy”⁴. Terapeutka szczegółowo opisuje spustoszenie, jakie pozostawia w pacjencie skrajnie urazowe doświadczenie, obrazując poczucie osamotnienia w konfrontacji z najgłębszymi, uniwersalnymi

⁴ C. Garland, *op. cit.*, s. 22.

lękami⁵. Kluczową kwestią w relacji z traumą jest właśnie ta możliwość skutecznej terapii. We wprowadzeniu do książki *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli jak łzy zamieniają się w perły* Nina Ogińska-Bulik pisze:

Tragedie, katastrofy, kataklizmy – wszyscy jesteśmy narażeni na tego rodzaju zdarzenia, które uświadamiają nam ulotność i kruchość życia. Związana z tym trauma psychiczna wiąże się z ogromnym ryzykiem wystąpienia zaburzeń i patologii. Potwierdzają to liczne badania wskazujące na występowanie negatywnych skutków doświadczanych zdarzeń traumatycznych, głównie w postaci tzw. ostrego zespołu stresu czy zaburzeń po stresie traumatycznym. Pojawienie się tego typu objawów, jako konsekwencja przeżytej traumy (urazu psychicznego), wydaje się zrozumiałe, natomiast zaskoczeniem jest występowanie pozytywnych skutków doświadczanych zdarzeń traumatycznych. Ta właśnie problematyka wzbudza coraz większe zainteresowanie badaczy. Wyrazem tego zainteresowania jest opisany fenomen potraumatycznego wzrostu, czyli zespół pozytywnych zmian potraumatycznych, które mogą pojawić się w wyniku podejmowanych prób radzenia sobie z doświadczoną sytuacją. Oznacza to, że doświadczanie wydarzeń traumatycznych, jeśli towarzyszy mu skuteczne radzenie sobie, może stanowić szansę dla własnego rozwoju⁶.

Autorka podaje również pojęcia często używane zamiennie lub jako fazy potraumatycznego wzrostu. Wymienia m.in. „zaradność życiową (*resourcefulness*), twardość, optymizm, poczucie koherencji, a przede wszystkim prężność (*resilience*)”⁷. I właśnie ową prężność, zwaną rezyliencją, często utożsamia się z potraumatycznym wzrostem. Niemniej, Ogińska-Bulik zaznacza, że nie są to pojęcia tożsame. W jej przekonaniu: „Prężność umożliwia przystosowanie się do trudnej sytuacji czy powrót do równowagi po krytycznym wydarzeniu, co nie jest równoważne ze wzrostem”⁸, ponieważ wzrost równoznaczny jest z transformacją i uzyskaniem „wyższego niż przed traumą poziomu funkcjonowania”, przez które autorka rozumie „większą świadomość życiową”⁹. Reasumując, potraumatyczny wzrost to nie tylko powrót do funkcjonowania w potraumatycznej rzeczywistości, ale również zmiana wewnętrzna, swoista integracja osobowości, która rozpadła się po dramatycznym doświadczeniu, a co za tym idzie, rozwój samoświadomości, który nie oznacza przystosowania, ale odnalezienie własnej drogi.

⁵ *Ibidem*, s. 21.

⁶ N. Ogińska-Bulik, *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli jak łzy zamieniają się w perły*, Warszawa 2013, s. 9.

⁷ *Ibidem*, s. 33.

⁸ *Ibidem*, za: Tedeschi i Calhoun, 2010.

⁹ *Ibidem*.

Punktem wyjścia przy opracowywaniu lekcjoterapii była właśnie możliwość potraumatycznego wzrostu. Wzrost ten jednak często wiąże się ze zmianą dotychczasowego systemu wartości, czy też odnalezieniem sensu życia, dlatego w przypadku dziecka z traumą pomoc osoby z zewnątrz jest niezbędna, ponieważ młody człowiek nie ma jeszcze wystarczającej niezależności i siły, żeby w pełni wykorzystać swój potencjał i samodzielnie poradzić sobie z urazowym doświadczeniem, obezwładniającym lękiem i stałą obecnością dystresu. A jeśli dziecko nie uzyskuje pomocy i wsparcia w domu i najbliższym otoczeniu, kiedy zawodzą najbliżsi opiekunowie, a oprawca jest chroniony przez innych członków rodziny, którzy współuczestniczą w dochowywaniu „tajemnicy”, rolę takiej osoby, która dostrzeże problem, odczyta sygnały wysyłane przez skrzywdzone dziecko, zdobędzie jego zaufanie i wyciągnie pomocną dłoń, może spełniać właśnie nauczyciel. Dlatego zrodziła się u mnie potrzeba przygotowania zajęć w formie lekcjoterapii.

Przykładowe pomysły na lekcje z elementami terapii

Jest już wiele ośrodków edukacyjnych w Polsce, które proponują odmienne od wcześniej stosowanych rozwiązania dotyczące prowadzenia zajęć. Te innowacyjne pomysły często oparte są na przećwiczonych i sprawdzonych już wzorcach i systemach stosowanych w różnych szkołach na świecie. Cechą wspólną tych nowatorskich systemów jest skupienie się na różnorodnych zasobach ucznia oraz na dobrostanie emocjonalnym. Odmierna pozostaje też relacja między nauczycielem a wychowankiem. Zazwyczaj całkowicie rezygnuje się z modelu transmisyjnego, a dba się o stworzenie relacji opartej na wzajemnym szacunku¹⁰. Taka relacja tworzy więc niezbędną do prawidłowego, niezaburzonego rozwoju młodego człowieka. Dobrą relację można wspierać także, wzmacniając więź z przyrodą.

Wiele mówi się obecnie o ZESPOLE DEFICYTU NATURY, czyli sytuacji, w której istnieje ogromna przepaść między *homo sapiens* a przyrodą. Liczne badania wykazały, że przywrócenie kontaktu z naturą jest niezwykle istotne, ponieważ niesie ogromny terapeutyczny potencjał. Widać to na przykładzie tych, którzy już wdrożyli pewne rozwiązania niwelujące ten deficyt.

Nauczyciel może wprowadzać rozwiązania systemowe, tak jak to robi Justyna Gorce-Bałut, stosując „zielone godziny” – codziennie jedna godzina

¹⁰ M. Rasfeld, S. Breidenbach, *Budząca się szkoła*, Słupsk 2015.

lekcyjna odbywa się w plenerze czy „zielone przerwy” – wszystkie dzieci wychodzą na przerwę ze szkoły albo „zieloną świetlicę” – świetlicę, która praktycznie znajduje się na zewnątrz budynku szkolnego (to coś, co można nazwać „salą zewnętrzną” – wystarczy kilka ławek i stołów, parę grządek, taka szkolna wersja hortiterapii).

Edukacja outdoorowa, jak się popularnie o niej mówi, jest jedną z metod, które można zaliczyć do form lekcjoterapii, ponieważ oprócz wprowadzenia materiału odnosi ona dodatkowy, pozytywny emocjonalnie i psychicznie skutek. Dzieci uczą się i bawią jednocześnie, pracują wspólnie nad projektem (np. wspomniany szkolny ogródek, w którym każde dziecko ma swoją roślinkę oraz jakieś zadanie, które stanowi o jego znaczeniu dla sukcesu całego przedsięwzięcia). Dzieci mają zapewnioną bezpieczną przestrzeń i grupę, do której przynależą. Jako nauczyciel języka obcego zaznaczę, że lekcja outdoorowa w języku angielskim sprawia, że każdy używa języka obcego, a nie ojczystego, co jest niezmiernie ważne przy inkluzji i wyrównywaniu szans.

Pamiętajmy, że to właśnie w szkole, już od najwcześniejszego etapu edukacji, uczeń zmagający się ze skrajnie urazowym doświadczeniem potrzebuje pomocy nauczyciela-pedagoga i taką pomoc można mu w ramach zajęć zapewnić. Z ogromnym zaangażowaniem podjęto już próby zmiany relacji nauczyciel – uczeń w ramach projektu *Szkoła dla innowatora*, który wspiera szkoły i rozwija u młodych ludzi kompetencje proinnowacyjne. Strona internetowa tego przedsięwzięcia¹¹ oferuje gotowe pomysły i karty zadań przeróżnych projektów, opartych na interdyscyplinarności i współpracy, a autorzy tych innowacji chętnie dzielą się swoim bogatym doświadczeniem.

Jako, że zawodowo pracuję z językiem obcym, staram się nauczyć „języka traumy”, czyli zrozumieć, jak funkcjonuje organizm straumatyzowanego człowieka – ma to kluczowe znaczenie dla poprawnej i skutecznej lekcjoterapii. Dzieci, które straciły dom i przyjechały do obcego kraju, najczęściej bez umiejętności porozumiewania się w nowym dla nich języku i bez tzw. własnego kąta, żyją w ciągłym lęku i nie powinny być sadzane w ławkach szkolnych, gdzie zmusza się je do przerabiania podstawy programowej. Nauczyciel ma za zadanie czerpać z zastanych zasobów takiego ucznia, skupiać się na tym, co on może wnieść do zajęć, dać mu przestrzeń do rozwoju.

Na końcu chciałabym wymienić kilka sposobów, które sprawdziły się podczas moich lekcji z dziećmi po traumatycznych przeżyciach. Pomysły te mogą być stosowane podczas zajęć indywidualnych bądź grupowych. Często punktem wyjścia, przed opracowaniem takiej lekcji z elementami terapii, były

¹¹ <https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/> [dostęp 30.05.2022].

stosowane już z powodzeniem metody terapeutyczne, których nazwy można zapożyczyć do określenia metody nauczania.

- 1) *Bajkoterapia*, która może oznaczać głośne czytanie, odgrywanie postaci z bajek – dużo pisze się obecnie o tej metodzie, szczególnie skutecznej przy terapii małych dzieci. Jako literaturoznawca jestem nią bardzo zainteresowana. Z moich wieloletnich obserwacji wynika, że zarówno czytanie, jak i pisanie bajek lub opowiadań, w których jest dobre zakończenie, ma ogromną wartość terapeutyczną. Jeżeli dziecko z traumą jest chętne do pracy w grupie, warto przygotować taki projekt, którego wykonanie będzie zależało również od zdolności tego ucznia i jego zasobów¹², czyli np. jeśli dziecko ma predyspozycje do tańca, grupa może przygotować przedstawienie z elementami, gdzie jest scena balu, np. *Kopciuszka*. W tej bajce kluczowa jest transformacja głównej bohaterki i zmiana na lepsze pomimo braku wsparcia ze strony domu rodzinnego, dlatego niesie ona duży potencjał terapeutyczny.

Polecam w pracy z dzieckiem po wstrząsających przejściach korzystanie z szerokich możliwości i materiałów związanych z bajkoterapią. Są już gotowe scenariusze zajęć z elementami bajkoterapii (można je skopiować nieodpłatnie z Internetu lub kupić wydania książkowe), które z powodzeniem da się wykorzystać również na zajęciach z języka obcego. Wierzę, że dobre zakończenie i możliwość utożsamienia się z pozytywnym bohaterem niosą ogromną wartość terapeutyczną.

- 2) *Pisanie ekspresywne* z oczywistych względów polecane dla uczniów starszych. Tu uczeń ma szansę „wyrzucić” z siebie negatywne doświadczenia i emocje, a słowo zapisane jest już słowem, nad którym piszący ma kontrolę. Jak wspominałam, odzyskanie kontroli nad własnym umysłem, ciałem i emocjami jest kluczowe w wychodzeniu z traumy¹³. Przelanie negatywnych treści na papier pozwala ośwoić lęki i uruchomić analityczne myślenie, niezbędne do wyjścia ze stanu „zamrożenia” lub wyparcia czy dysocjacji. Kiedy uczeń poczuje, że jest bezpieczny może pozbyć się mechanizmów obronnych i wrócić do tzw. normalności.
- 3) Kolejny sposób na odzyskanie kontaktu z własnym ciałem, którego traumatyczne doświadczenie pozbawia, to rzadko obecnie stosowana *gimnastyka śródlekcyjna z muzyką w tle* – jest mnóstwo ćwiczeń, które regulują zaburzenia psychosomatyczne i przywracają „poczucie własnego ciała”.

¹² G.L. Landreth, *Terapia zabawą*, Kraków 2016.

¹³ J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, Kraków 2018.

- 4) *Zagadki* to również bardzo dobry sposób na pobudzenie racjonalnego myślenia, które zostaje w przypadku traumy zablokowane przez mechanizmy obronne.

Słowem podsumowania – myśląc o lekcji dla dziecka z traumą, lekcji, która będzie formą terapii, należy pamiętać, że nauczyciel musi być integralną częścią tego wspólnie spędzonego czasu, że powinien zapewnić bezpieczne środowisko, być sojusznikiem, stworzyć z dzieckiem więź, która pozwoli wydobyć zasoby ucznia, odbudować jego wiarę w siebie i pewność, że ma on wpływ na swoje życie. Wszystko to da się osiągnąć dzięki uważności i znajomości języka traumy. Nauczyciel-terapeuta posiada narzędzia, aby dać dziecku po skrajnie urazowym przeżyciu szansę na zwrot ku relacjom, ku wartościom, szansę na potraumatyczny wzrost.

Bibliografia

- Garland C., *Czym jest trauma. Podejście psychoanalityczne*, Warszawa 2013.
- Landreth G.L., *Terapia zabawą*, Kraków 2016.
- Ogińska-Bulik N., *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły*, Warszawa 2013.
- Pennebaker J.W., Smyth J.M., *Terapia przez pisanie*. Kraków 2018.
- Rasfeld M., Breidenbach S., *Budząca się szkoła*, Słupsk 2015.
- Wolynn M., *Nie zaczęło się od ciebie*, wyd. II, Warszawa 2021.