



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar

Dr. Tóth-Merza Katalin adjunktus, klinikai
szakpszichológus

A traumatudatos gondoskodás neurobiológiai alapjai

Szimpózium 7. workshop, 2021. szeptember 22.



A gyermekbántalmazás meghatározása

A WHO definíciója alapján:

- A gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának a tényleges vagy potenciális sérelmét eredményező viselkedésformák
- Bizalmon, felelősségen, hatalmon alapuló kapcsolat keretében történik
- Abúzus = az aszimmetrikus kapcsolat kontextusában elkövetett bántalmazás

Formái:

- Elhanyagolás
- Érzelmi/fizikai/szexuális abúzus
- Bántalmazás szemtanújaként megélt fenyegetettség

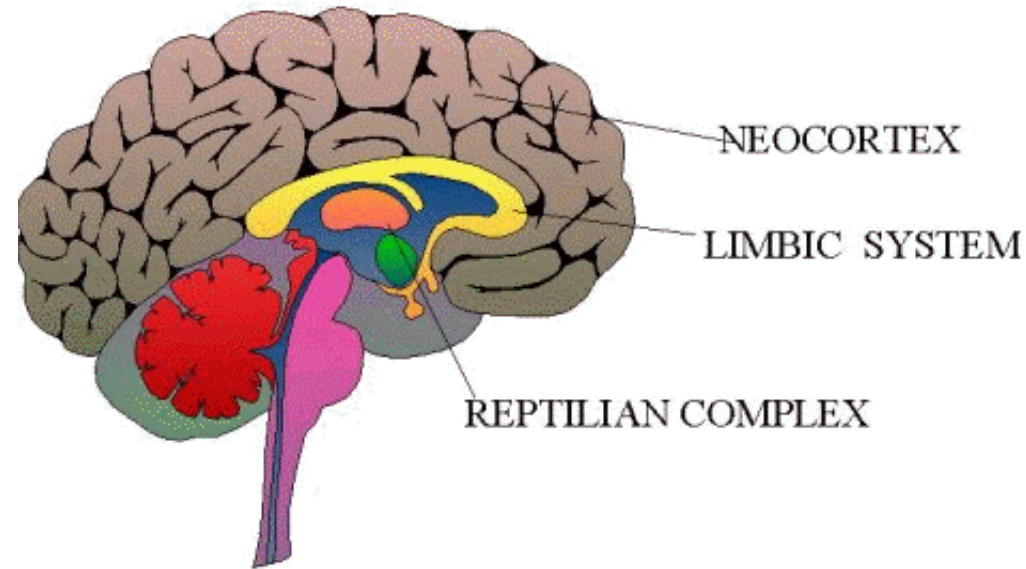


Családon belüli bántalmazás

- Kötődési traumatizáció: maga a kötődési személy bántalmaz, félelmet kelt, nem csillapítja azt ↔ szeretet, nyugalom, melegség, bizalom forrásának kellene lennie
- Gyakran komplex a traumatizáció:
 - fizikai, szexuális, érzelmi bántalmazás,
 - erőszak szemtanúja,
 - elhanyagolás,
 - kaotikus családi környezet → otthonán kívül (is) elérhetőé válik az elkövető számára
- Gyakran korán kezdődik (6 éves kor előtt), hosszan tart, ismétlődik
- A fejlődésben lévő személyiséget érinti → az egész személyiségfejlődést deformálhatja, a diszfunkcionális érzelmi, kognitív, szomatikus és kapcsolati mintázatok élethossziglan fennmaradhatnak



Az agy felépítése



Hüllőagy – Agytörzs

- Újszülöttkortól rendelkezésre álló funkciók – evés, alvás, felébredés, sírás, lélegzés, hőmérséklet, éhség, fájdalom érzékelése
- Test energiaszintjének irányítása, szív, tüdők, endokrin- és immunrendszer működtetése
- Vegetatív idegrendszer kiindulási pontja

Az agy felépítése



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Emlős agy – Limbikus-rendszer

- Érzelmek, veszély jelzése, kellemes és kellemetlen megkülönböztetése, túlélés
- Tapasztalat hatására, használatfüggő módon formálódik (neuroplaszticitás)
- Az együtt tüzelő neuronok összekapcsolódnak → legvalószínűbb válasz kialakulása



Biztonság, szeretet →
az agy játékra, együttműködésre,
felfedezésre hangolódik



Traumatikus élmények →
az agy a félelemmel,
elhagyatottsággal kapcsolatos
érzések kezelésére hangolódik



Az agy felépítése

Hüllő agy + Emlős agy = **Érzelmi agy**

- Központi idegrendszer középpontja
- Jólétről való gondoskodás
- Veszélyek vagy lehetőségek észlelése → hormonok kibocsátása → zsigeri érzetek → figyelmi fókusz kibillenése → mozdulj!
- Bejövő információk globális értékelése
- Előreprogramozott menekülési tervek beindítása = küzdés-menekülés válasz



Az agy felépítése



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Neocortex – Új agykéreg

- Nyelvhasználat, elvont gondolkodás, információk befogadása, összegzése, értelmezése
- Homloklebeny: „örtorony”
 - Tervezés, mérlegelés, következmények mérlegelése, választás kreativitás
 - Önszabályozás
 - Harmonikus emberi kapcsolatok kialakítása
- **Fenyegetésre kikapcsolással reagál**



Az agy felépítése



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU

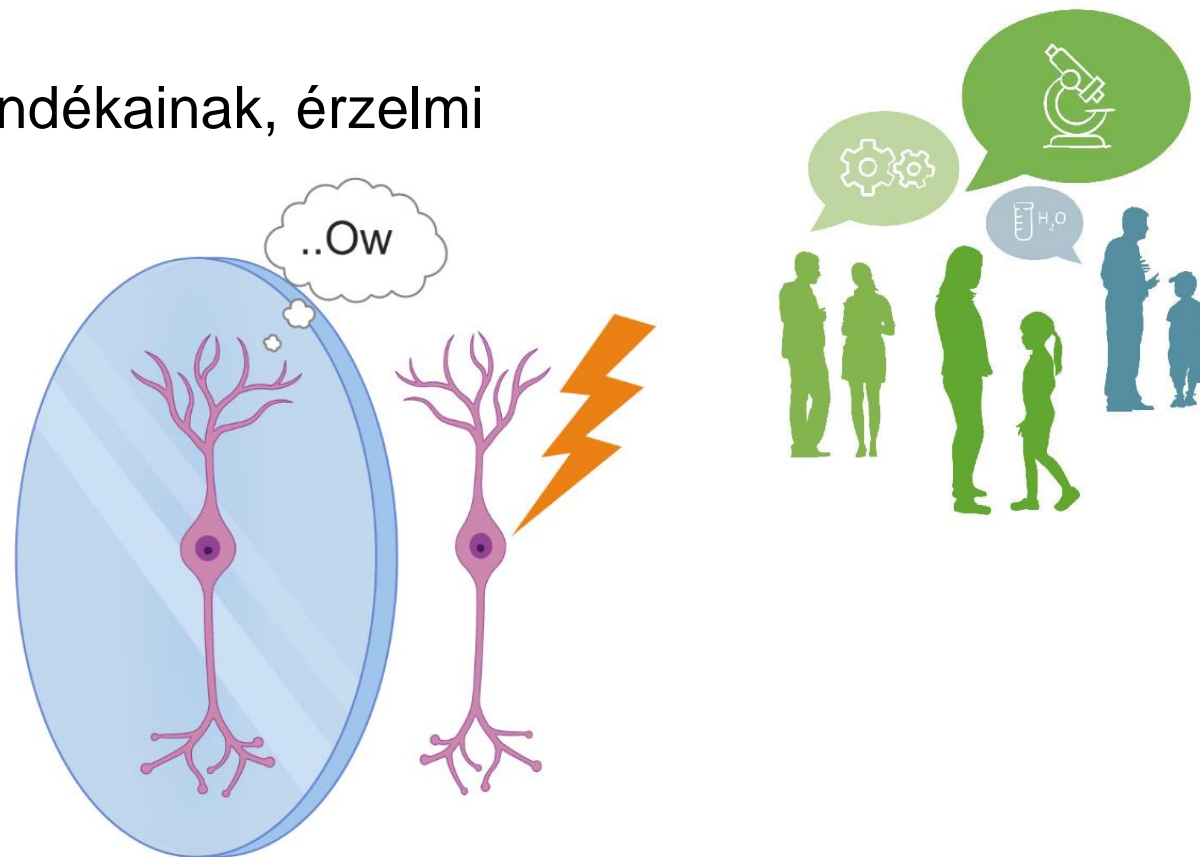


Neocortex – Új agykéreg

- Tükörneuronok:

- Másik személy mozdulatainak, szándékainak, érzelmi állapotainak érzékelése
- Egymásra hangolódás
- Sebezhetővé is tesz

Trauma, elhanyagolás →
láthatatlanság érzés, nem veszi
figyelembe/nem tükrözi senki



A veszély azonosítása



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Szenzoros információk



Talamusz



Amygdala



Hippokampusz



Cinguláris kéreg

Homloklebeny



E
M
E
L
K
E
D
Ő



Hipotalamusz



Stresszhormon-rendszer

Autonóm IR



Szívverés, légzés felgyorsul, vérnyomás emelkedik



Küzdelem vagy menekülés

L
E
J
T
M
E
N
E
T

Ló és lovas
Érzelmi agy ↔ Racionális agy

Trauma hatása az agyterületekre



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Az amygdala túlpörög (+ a homloklebeny kikapcsol)

- Hiperérzékenyvé válik → fokozott éberség = zaj – megriadás, érintés – lefagyás, frusztráció – düh
- Tévesen értelmezi a helyzeteket pl. másik szándékát, értelmetlen ingereket veszélyesnek érzékel → düh, agresszív kitörés → interperszonális nehézségek
- Múlt és jelen megkülönböztetésének nehézsége → elhúzóó vészreakció = stresszhormonok erőteljes termelődése



Trauma hatása az agyterületekre



Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



A talamusz kikapcsol (tr. közben és után is)

- Nem működik az ingerek szűrése, folyamatos érzékszervi túlterhelés
 - veszélybe kerül a figyelem, a koncentráció és az új dolgok tanulása
 - védekezésként bezárulás, hiperfókusz, drog/alkohol, DE: kiszűródnék az élvezet és az öröm forrásai is
- A traumatikus élmény nem kerek történetként kódolódik - egymástól különálló érzékszervi lenyomatok képződnek
 - emlékfragmentumok betörése a tudatba → tehetetlenség, rettegés



Trauma hatása az agyterületekre



Interreg

Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



**Kikapcsolt talamusz - hiperérzékeny amygdala –
meghibásodott hippokampusz és homloklebény =
Disszociáció és a trauma újraélése**

Traumatikus élmény széttöredezése – Saját életet kezdenek élni

Emlékfragmentumok betolakodnak a tudatba – Kiszámíthatatlanok

Védekezés köré szerveződik az élet – Látszólagos kontroll

Krónikus fáradtság, depresszió

**Múltba bebörtönözöttség - nem életteli,
nem tud koncentrálni, nincs jelen**



A traumatizált gyermek jellemzői

Gyermek viselkedésében, személyiségében változás következik be!

- Trauma játéokban történő újrajátszása
- Kifejezéstelen arc, üres tekintet, szemkontaktus hiánya, lefagyások
- Rémálmok
- Játéktevékenység beszűkülése
- Visszahúzódó viselkedés
- Irritált viselkedés, dühkitörések (ok nélkül); tárgyak, emberek irányába agresszió
- Megriad váratlan érintéskor, simogatáskor elrántja a fejét, fél a fizikai érintéstől, túlzottan éber
- Vibráló, válogatás nélkül figyelmet követelő
- Koncentrációs nehézségek
- Autoagresszivitás, pl. hajtépés, önütlegelés
- Pozitív érzelemkifejezés csökkenése



Hogyan segíthet a pedagógus?

Traumatudatos gondoskodás

- A traumával mindenkinek foglalkoznia kell!
- A mindennapi gondoskodás segíti a traumából való gyógyulást
- Ami kapcsolatban tört el, az kapcsolatban gyógyul

A biztonság kialakítása

- Állandó, stabil fizikai és érzelmi környezet biztosítása a gyerekeknek (↔ családban ez hiányzik)
- A gyerek állandóság iránti szükségletének kielégítése
 - Fizikai biztonság: napirend, rutinok, rituálék, nyugodt környezet, pedagógus személye állandó
 - Érzelmi biztonság: melegséget adó, kiszámítható, ráhangolt pedagógus



Hogyan segíthet a pedagógus?

A biztonság kialakítása

- A biztonság megteremtéséhez szükséges, hogy a pedagógus reflektív legyen
- A biztonság megteremtésének hatása az agyműködésre:

Emlékszünk?

- ✗ Trauma → az élményfüggő módon fejlődő limbikus rendszer az elhanyagottság, nincs biztonság alapélményre hangolódik
- ✓ Ezt a mintázatot átírja a biztonságot, szeretet adó közeg = áthangolás a felfedezésre, játékra, együttműködésre



Hogyan segíthet a pedagógus?

A mentalizáció fejlesztése

- Mentalizáció = a saját lelkiállapot és mások lelkiállapotának megértésére való képesség

Emlékszünk? Tükörneuronok

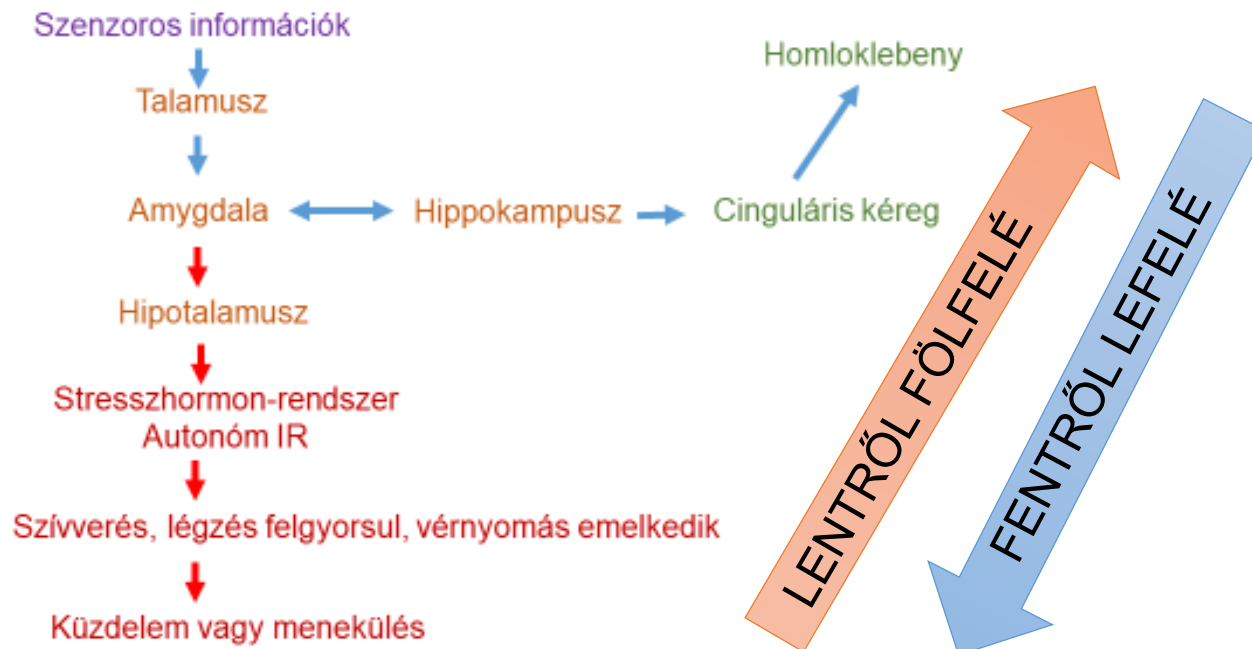
- × Trauma, elhanyagolás → láthatatlanság érzés, nem veszi figyelembe/nem tükrözi senki
- ✓ Aktiválni kell a tükörneuronokat → képessé válik másokat biztonságosan tükrözni, és mások is tükrözhetik őt
- Gyakorlatban:
 - A gyermek érzéseire való ráhangolódás, lelkiállapotának megfejtése, Nem baj, ha hibázunk!
 - A gyermek mentalizációs hozzáállásának bátorítása
- Következmény: a társas helyzetek és kapcsolatok pontosabb értelmezése → kapcsolatok javulása



Hogyan segíthet a pedagógus?

Stresszkezelés és az érzelemszabályozás előmozdítása

- Érzelemszabályozás = képesség az önmegnyugtatóra distressz és készenléti állapot esetén is; nem velünk született képesség, korai kötődő kapcsolatokban alakul.
- Az érzelemszabályozás két útja:



Hogyan segíthet a pedagógus?

Stresszkezelés és az érzelemszabályozás előmozdítása

- Fentről lefelé szabályozás:
 - Megerősítjük az „örtornyot” a funkciójában – érzelmekre, gondolatokra, érzésekre való rálátás, azok szemügyre vevése → segít felfüggeszteni, módosítani az érzelmi agyba programozott, automatikus reakciókat
 - Gyakorlatban: érzelmekről (távolságtartással) beszélgetés bármilyen hétköznapi tevékenység közben; mindfulness gyakorlatok; jóga
 - Következmény: könnyebb interperszonális működés, kapcsolatok megőrzése (nem jövünk ki a sodrunkból egy apró frusztrációra); a jelenben lehorgonyzás képessége



Hogyan segíthet a pedagógus?

Stresszkezelés és az érzelemszabályozás előmozdítása

- Fentről lefelé szabályozás:

Mindfulness gyakorlatok:

- Ébredés után figyeljük a légzésünket
- Étkezéskor figyeljünk az ízekre, illatokra
- Mosogatás közben figyeljünk a víz hőmérsékletére, a tányér síkosságára
- Séta közben illatok, színek, hangok megfigyelése



Hogyan segíthet a pedagógus?

Stresszkezelés és az érzelemszabályozás előmozdítása

- Lentről fölfelé szabályozás:
 - Az agytörzsből induló vegetatív idegrendszer újra kalibrálása
→ testi állapotok, ill. testi érzetekhez fűződő kapcsolat megváltoztatása; testi feszültségek megnyugtatósítása
 - Gyakorlatban: pulzusszám, légzésmintázat megváltoztatása, másokkal folytatott ritmikus interakció (labda passzolgatás), mondókázás, ének, tánc, Pilates-labdán ugrálás
 - Következmény: zsibbadt, ledermedt, üres (tekintetű) állapotok oldása (depreszonalizáció); éberré, aktív résztvevővé válás





Interreg
Austria-Hungary

European Union – European Regional Development Fund

BIG_inn AT-HU



Ne feledd, a saját hatáskörödön belül, ha mindent megteszel,
az már hatalmas segítség a gyermeknek és a családnak is,
vedd figyelembe a korlátaidat!

Gondoskodj a saját testi-lelki egészségedről is!





Köszönöm a figyelmet!



Das Projekt BIG_inn AT-HU (ATHU129) wird im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG V-A Österreich-Ungarn durch den Europäischen Fonds für regionale Entwicklung gefördert. A BIG_inn AT-HU (ATHU129) projekt az INTERREG V-A Ausztria-Magyarország Együttműködési Program keretében, az Európai Regionális Fejlesztési Alap támogatásával valósul meg.