

«Οδηγός επιβίωσης»...

# Για το Δημοτικό

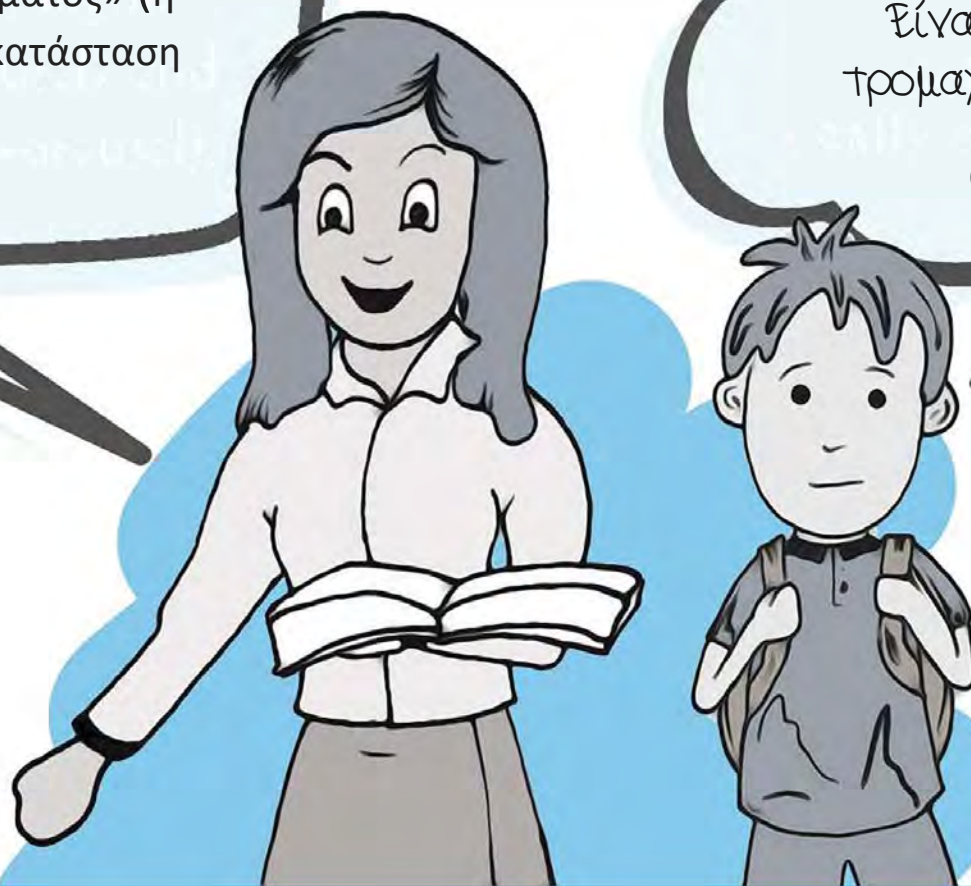


Όταν νομίζουμε ή νιώθουμε ότι βρισκόμαστε σε κίνδυνο, ενεργοποιείται το «ένστικτο επιβίωσης» του εγκεφάλου μας.

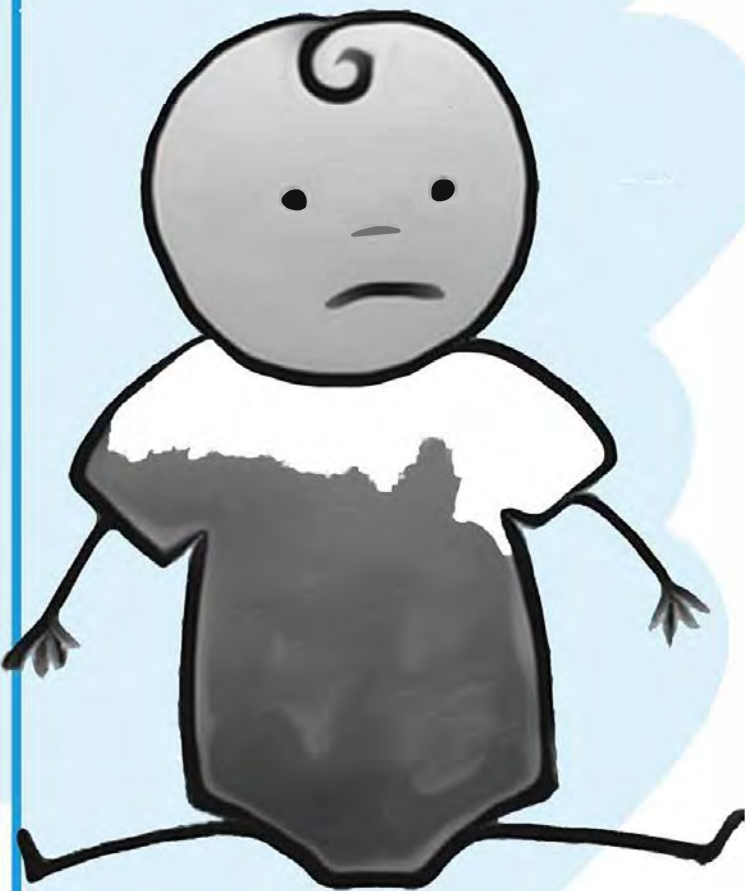
Το σώμα μας μπαίνει αυτόματα είτε σε κατάσταση «πάλης, φυγής, παγώματος» (ή αλλιώς «υπερδιέγερση») είτε σε κατάσταση «κατάρρευσης».

«Ξέρεις πού έμαθα να είμαι γενναίος; Στο σχολείο.  
Είναι ένα πολύ τρομαχτικό μέρος!»

(Pan, 5 ετών)



Πρώιμο τραύμα και  
απώλεια



Όταν ήμουν μικρός, συχνά ένιωθα ότι δεν ήμουν ασφαλής και αυτό επηρέασε τον τρόπο που αναπτύχθηκε ο εγκέφαλός μου.

Το κατώτερο μέρος του εγκεφάλου μου (η «αμυγδαλή») δεν επικοινωνεί πάντα με το ανώτερο μέρος, ώστε να με βοηθάει να αξιολογώ σωστά τους ανθρώπους και το περιβάλλον. Συχνά νιώθω ότι απειλούμαι και ενεργοποιείται το «ένστικτο επιβίωσης» του εγκεφάλου μου, ακόμη κι αν στην πραγματικότητα είμαι εντελώς ασφαλής.

Αυτό γίνεται ασυναίσθητα και δεν μπορώ καν να σου εξηγήσω τι μου συμβαίνει. Το ένστικτο επιβίωσης κυριεύει συχνά το ήρεμο μέρος του εγκεφάλου μου και είναι τόσο δυνατό που δε μπορώ να σταματήσω να νιώθω έτσι από μόνος μου.



Ξέρεις γιατί είναι τόσο σημαντικό να τα γνωρίζεις κι εσύ αυτά;

Γιατί ο μόνος τρόπος για να αφομοιώνω γνώση, είναι να είναι ενεργοποιημένο το ανώτερο μέρος του εγκεφάλου μου.



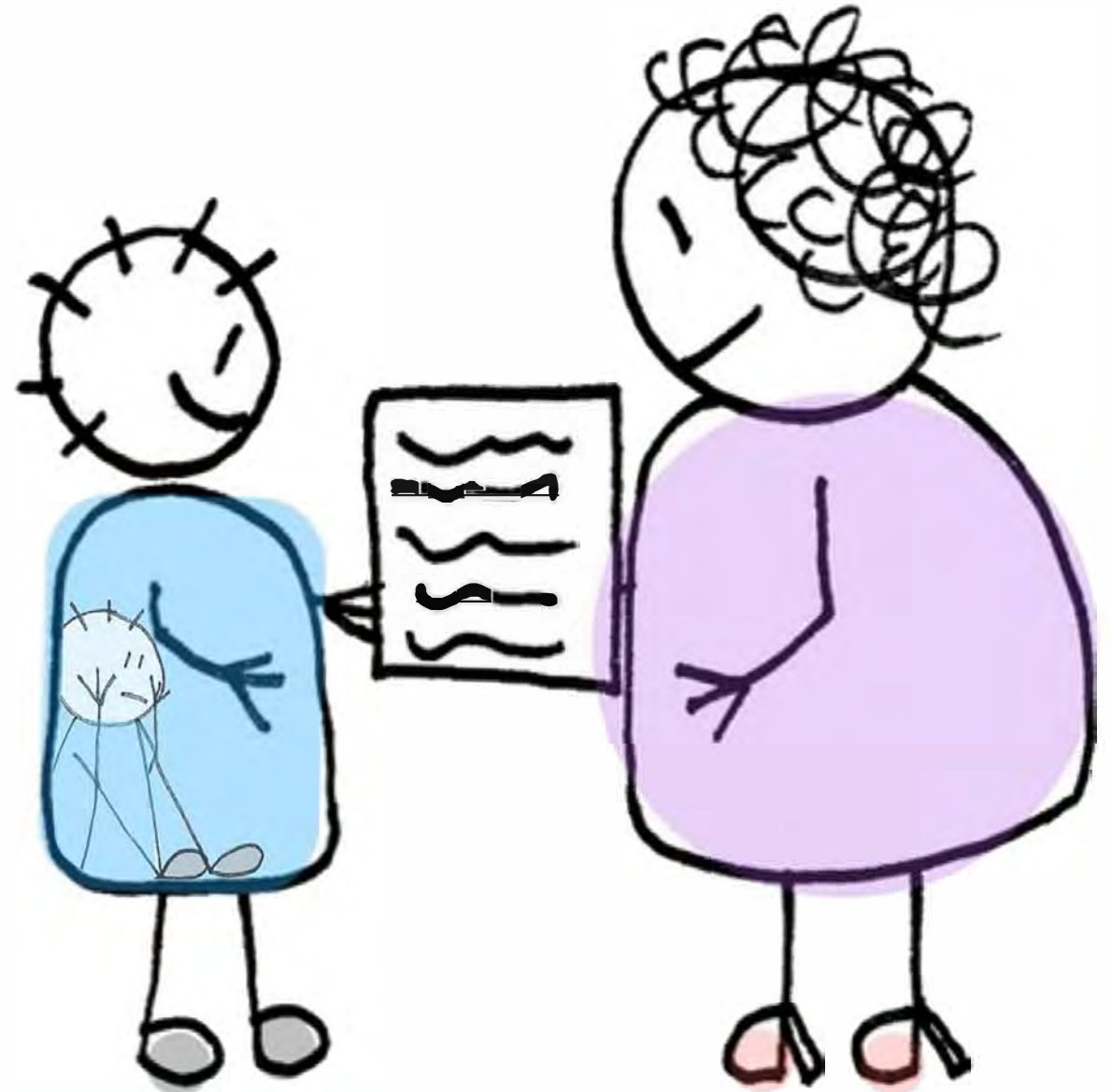
Όταν με καταλαμβάνει το ένστικτο επιβίωσης, το ανώτερο μέρος του εγκεφάλου μου απενεργοποιείται και δυσκολεύομαι να στοχαστώ, να κατανοήσω και να επεξεργαστώ πληροφορίες.

Αν δεν νιώθω ασφάλεια, δεν είμαι σε θέση να μάθω τίποτα.

Το πρόβλημα είναι ότι η "κατάσταση επιβίωσης" δεν γίνεται εύκολα αντιληπτή από τους γύρω μου

Η συμπεριφορά που εκδηλώνω μπορεί να διαφέρει πάρα πολύ από αυτό που νιώθω και η κατάσταση επιβίωσης στην οποία έχω μπει μπορεί να διαρκεί τόσο πολύ που να μοιάζει σαν χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς μου.

Χρειάζομαι τη βοήθειά σου ώστε να νιώθω ασφάλεια και έτσι να μπορώ να μαθαίνω πράγματα. Θα ήθελα να γνωρίζεις πότε με έχει κυριεύσει το ένστικτο επιβίωσης και ότι η συμπεριφορά μου δεν πηγάζει από κάποιο στοιχείο του χαρακτήρα μου. Θέλω πολύ να μαθαίνω και θέλω πολύ να νιώθω ωραία στο σχολείο.



Αφιερώνοντας έστω και λίγο χρόνο στο να με βοηθήσεις να νιώσω ασφαλής, ενεργοποιείται το κομμάτι του εγκεφάλου μου που βοηθάει τη σκέψη και έτσι γίνομαι και πάλι δεκτικός στην διδασκαλία. Μπορεί να χρειαστεί να το επαναλάβεις αυτό ξανά και ξανά μέσα στη μέρα, αλλά όσο ο εγκέφαλός μου εξασκείται στο να συνδέεται με το ανώτερο μέρος του, τόσο πιο δύσκολα θα ενεργοποιείται το ένστικτο επιβίωσης.

Η βοήθειά σου έχει καθοριστική και ευεργετική επίδραση στον εγκέφαλό μου.

Σε παρακαλώ να θυμάσαι ότι είναι πολύ σημαντικό να προσέχεις κι εσύ τον εαυτό σου. Για να με βοηθήσεις να απενεργοποιήσω το ένστικτο επιβίωσης πρέπει κι εσύ να είσαι συνδεδεμένος/η με το ανώτερο μέρος του εγκεφάλου σου.

Σε ευχαριστώ, αυτό που κάνεις για μένα είναι καταπληκτικό.







Πάχμ



# Πώς μπορεί να φαίνομαι

- Ξαναμμένος και αλαφιασμένος
- Θυμωμένος και επιθετικός
- Χειριστικός
- Φωνακλός
- Αντιδραστικός
- Απαιτητικός
- Ανένδοτος
- Ανώριμος
- Αγενής
- Μοναχικός
- Ότι δεν μπορώ να συγκεντρωθώ και να ολοκληρώσω το οτιδήποτε
- Ότι λέω ψέματα ή ρίχνω το φταίξιμο σε άλλους
- Ότι αποδιώχνω τους φίλους μου





# Πώς μπορεί να γιώθω μέσα μου

- Ολομόναχος
- Φοβισμένος
- Νιώθω ότι κινδυνεύω
- Νιώθω άσχημα
- Είμαι τρομοκρατημένος
- Ασήμαντος
- Ανάξιος
- Αόρατος
- Ανόρεχτος
- Η καρδιά μου χτυπάει γρήγορα
- Τα άκρα μου είναι παγωμένα
- Ευαίσθητος στις αλλαγές στον τόνο της φωνής σου
- Ευαίσθητος σε όλους τους ήχους γύρω μου
- Οι κόρες των ματιών μου είναι διεσταλμένες, εστιάζω μόνο στον κίνδυνο

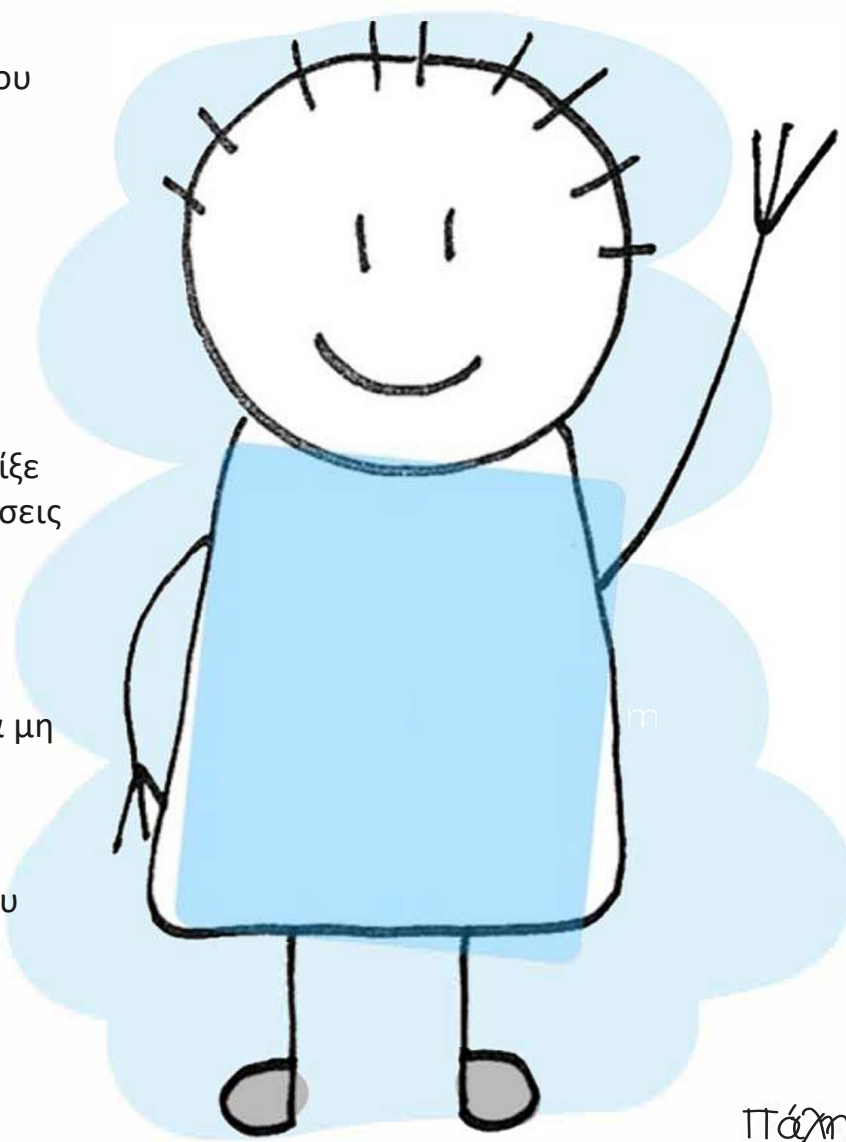


# Τι μπορεί να συμβαίνει στον εσωτερικό μου κόσμο;

- Δε μπορώ να απευθύνω τον θυμό μου σε αυτούς που με έχουν θυμώσει στ' αλήθεια
- Θα σε αποδιώξω εγώ πριν με ξεφορτωθείς εσύ
- Νιώθω ότι απειλούμαι
- Μισώ τον εαυτό μου, νιώθω ότι κανείς δεν μπορεί να με αγαπήσει
- Θέλω να πεθάνω
- Δεν καταλαβαίνω. Γιατί δεν είμαι αρκετά καλός;
- Θέλω να έχω τον έλεγχο και να καθορίζω αυτά που θα συμβούν
- Οι ενήλικοι δεν είναι πρόσωπα εμπιστοσύνης, δεν μπορούν να με προστατέψουν

# Μπορείς να με βοηθήσεις να γιώσω ασφαλής με τα παρακάτω...

- Πρώτα απ' όλα η ασφάλεια. Βεβαιώσου ότι εγώ και όλοι οι υπόλοιποι είμαστε ασφαλείς
- Άσε με να πάω κοντά σε έναν ενήλικο που εμπιστεύομαι
- Δώσε μου έναν ρόλο ή ένα σημαντικό καθήκον
- Βοήθησέ με να κοινωνικοποιηθώ όταν το θελήσω
- Βρες μου ένα ασφαλές μέρος να αποτραβηχτώ στο διάλειμμα
- Κάνε τα πράγματα προβλέψιμα
- Προειδοποίησέ με για πιθανές αλλαγές στο πρόγραμμα, ειδικά αν πρόκειται να επισκεφτούν το σχολείο άγνωστοι άνθρωποι – μπορεί εσύ να τους θεωρείς ασφαλείς, αλλά εγώ ίσως να έχω άλλη άποψη
- Βοήθησέ με να διοχετεύσω την ενέργειά μου στο μονόζυγο ή σε τοίχο αναρρίχησης ή κάνοντας κούνια
- Βοήθησέ με να πάρω βαθιές αναπνοές
- Περίμενε να σηκώσω εγώ το χέρι, μη με φέρνεις στο επίκεντρο της προσοχής
- Συνδέσου μαζί μου συναισθηματικά και δείξε ενσυναίσθηση πριν αναζητήσεις τις επιπτώσεις της συμπεριφοράς μου
- Πρόσφερε μου μία τσίχλα
- Δέξου ότι μπορεί να μην καταλαβαίνω ή να μη θυμάμαι τι συνέβη όσο προσπαθούσα να επιβιώσω από έναν κίνδυνο
- Αν έχω ανάγκη να αυτό-ρυθμιστώ, βρες μου ένα ασφαλές μέρος για να το κάνω







Φυγή



# Πώς μπορεί να φαίνομαι

- Το σκάω
- Δείχνω τρομερά απασχολημένη
- Ζητάω συνεχώς να πάω τουαλέτα (όταν δεν υπάρχει ιατρικός λόγος)
- Ζητάω συνεχώς να μεταφέρω κάτι έξω από την αίθουσα
- Κρύβομαι κάτω από τραπέζια
- Έχω το κεφάλι μου ακουμπισμένο στο θρανίο
- Δεν μπορώ να διαχειριστώ την ώρα ελεύθερου παιχνιδιού ή τους κανόνες του σχολείου
- Θέλω να προηγούμαι στη σειρά πάντα
- Επιθετική, με σφιγμένες γροθιές, απειλητική
- Σκουντουφλάω πάνω στους άλλους
- Αποφεύγω καθήκοντα και δραστηριότητες και το να είμαι κοντά σε άλλους
- Μπεμπεκίζω ή κάνω αστείες φωνές
- Κλαίω – ειδικά αν συνήθως μπαίνω σε κατάσταση «πάλης» και τώρα δεν μπορώ γιατί με ξεπερνάς σε μέγεθος και δύναμη
- Έχω υπερδιέγερση, μοιάζω χαζοβιόλα και κάνω ανοησίες



# Πώς μπορεί να γιάθω μέσα μου

- Είσαι πιο μεγάλος και δυνατός και δεν μπορώ να σε πολεμήσω, καλύτερα να φύγω
- Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ σε τίποτα
- Νιώθω μοναξιά
- Είμαι σε πανικό
- Νιώθω στενάχωρα, οπότε κινούμαι διαρκώς για να αποσπώμαι από τις άσχημες σκέψεις μου
- Νιώθω ντροπή
- Είμαι συναισθηματικά φορτισμένη
- Ανησυχώ για το «τι θα συμβεί μετά»
- Είμαι αγχωμένη, προβληματισμένη
- Έχω πόνο στις αρθρώσεις
- Έχω μουδιάσει
- Βρίσκομαι σε αναβρασμό
- Είμαι έτοιμη για δράση
- Είμαι τσιτωμένη και νευρική
- Νιώθω αδιαθεσία





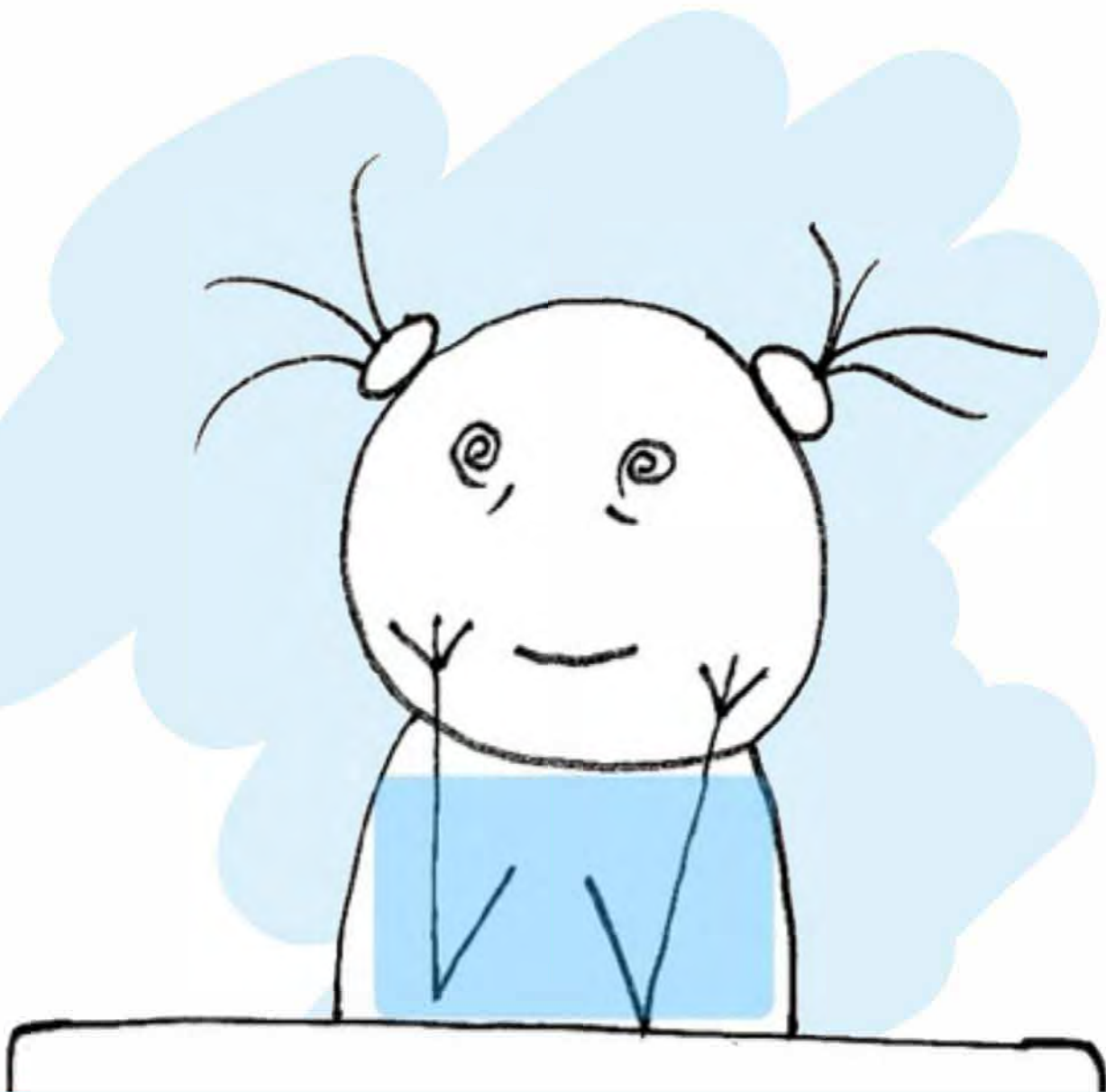
# Τι μπορεί να συμβαίνει στον εσωτερικό μου κόσμο;

- Οι ενήλικοι δεν είναι πρόσωπα εμπιστοσύνης, δεν μπορούν να με προστατέψουν
- Θέλω να ξεφύγω από αυτή την κατάσταση που μου προκαλεί τρόμο αλλά δεν μπορώ
- Είμαι παγιδευμένη
- Δεν θέλω να αντιληφθéis τα πραγματικά μου συναισθήματα γιατί πιστεύω ότι δεν μπορείς να τα διαχειριστείς
- Ανησυχώ πολύ μήπως δεν μπορέσω να ανταπεξέλθω στην επόμενη δραστηριότητα

# Μπορείς να με βοηθήσεις να γιώσω ασφαλής με τα παρακάτω...

- Κράτησέ με κοντά σου
- Βοήθησέ με να πάρω βαθιές αναπνοές
- Δώσε μου να κάνω μία εύκολη και γνώριμη ασχολία
- Προετοίμασέ με για αυτό που θα συμβεί μετά
- Πες μου «είσαι ασφαλής» και βοήθησέ με να αποτραβηχτώ σε έναν χώρο ή μαζί με ένα πρόσωπο που εμπιστεύομαι – Ρώτησέ με ποιο θα μπορούσε να είναι αυτό το πρόσωπο
- Πρότεινέ μου με να παίξω διελκυστίνδα ή μονόζυγο
- Πρόσφερε μου ένα τραγανό κολατσιό, όπως καρότα ή παξιμάδια
- Δώσε μου, με ήπιο τόνο, οδηγίες για αυτά που με ζορίζουν
- Όρισε μαζί μου μία λέξη που θα μπορώ να τη χρησιμοποιώ ως κωδικό για να με αφήνεις να βγω από την αίθουσα και να πάω στο πρόσωπο που εμπιστεύομαι, χωρίς να νιώσω ντροπή
- Θύμισέ μου τι πρέπει να κάνω απευθυνόμενος/η σε όλους ώστε να μην νιώσω παράταιρη





# Πάχωμα





# Πώς μπορεί να φαίνομαι

- Δεν ενδιαφέρομαι για τίποτα, βαριέμαι
- Μπερδεμένη
- Ξεχασιάρα
- Μιλώ εκτός θέματος για να σε αποσπάσω
- Δυσκολεύομαι να ολοκληρώσω μία δραστηριότητα
- Σκανάρω την αίθουσα
- Δεν παρακολουθώ αυτά που λες
- Κοιτάω στο κενό, ονειροπολώ
- Φέρομαι αδέξια
- Όταν μου ζητηθεί να κινηθώ, το κάνω αργά



# Πώς μπορεί να γιώθω μέσα μου

- Πολύ αγχωμένη
- Νιώθω ότι δέχομαι επίθεση
- Το μυαλό μου έχει κολλήσει
- Η καρδιά μου πάει να σπάσει
- Οι κόρες των ματιών μου είναι διεσταλμένες
- Τα πόδια μου ετοιμάζονται για διαφυγή
- Το μυαλό μου επιβραδύνει
- Η ακοή μου γίνεται πιο ευαίσθητη
- Ακινητοποιούμαι έτσι ώστε να περνάω απαρατήρητη ή να σταματήσεις να μου δίνεις σημασία για να μπορέσω να διαφύγω
- Λες και βρίσκομαι μέσα σε όνειρο
- Εκτός τόπου και χρόνου
- Πασχίζω να σκεφτώ κάτι που να μου δημιουργεί αισθήματα ασφάλειας
- Ότι δεν μπορώ να κάνω αυτό που μου ζητούν

# Τι μπορεί να συμβαίνει στον εσωτερικό μου κόσμο;

- Δεν αντέχω την απόρριψή σου
- Θέλω να νιώσω ασφάλεια
- Νιώθω ντροπή, μισώ τον εαυτό μου
- Φοβάμαι επειδή δεν ξέρω τι θα συμβεί στη συνέχεια
- Νομίζω ότι θα με διώξεις επειδή δεν καταφέρνω αυτό που μου ζήτησες να κάνω
- Φοβάμαι ότι δεν θα με θέλεις πια στην τάξη όταν συνειδητοποιήσεις ότι δεν μπορώ να κάνω αυτό που ζητάς
- Οι ενήλικοι δεν είναι πρόσωπα εμπιστοσύνης, δεν μπορούν να με προστατέψουν



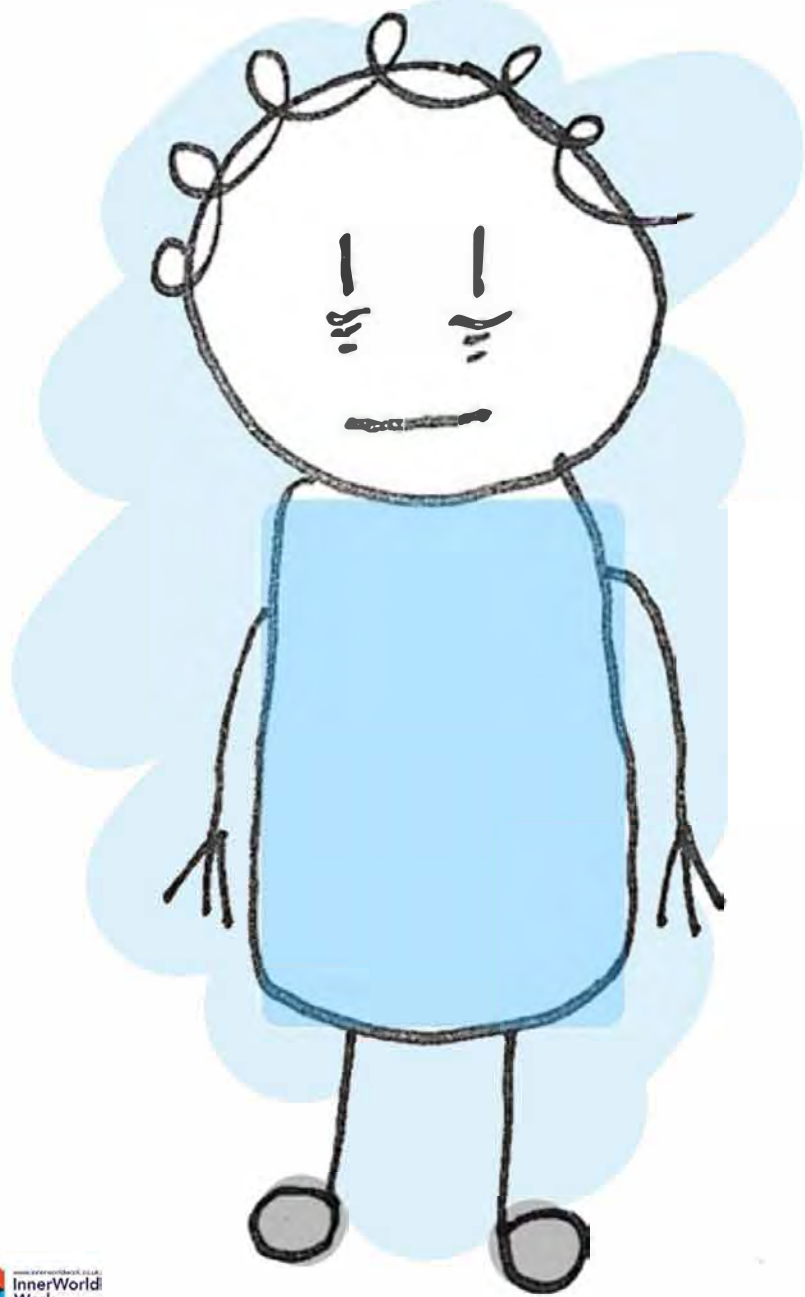


# Μπορείς να με βοηθήσεις να γιώσω ασφάλεια με τα παρακάτω...

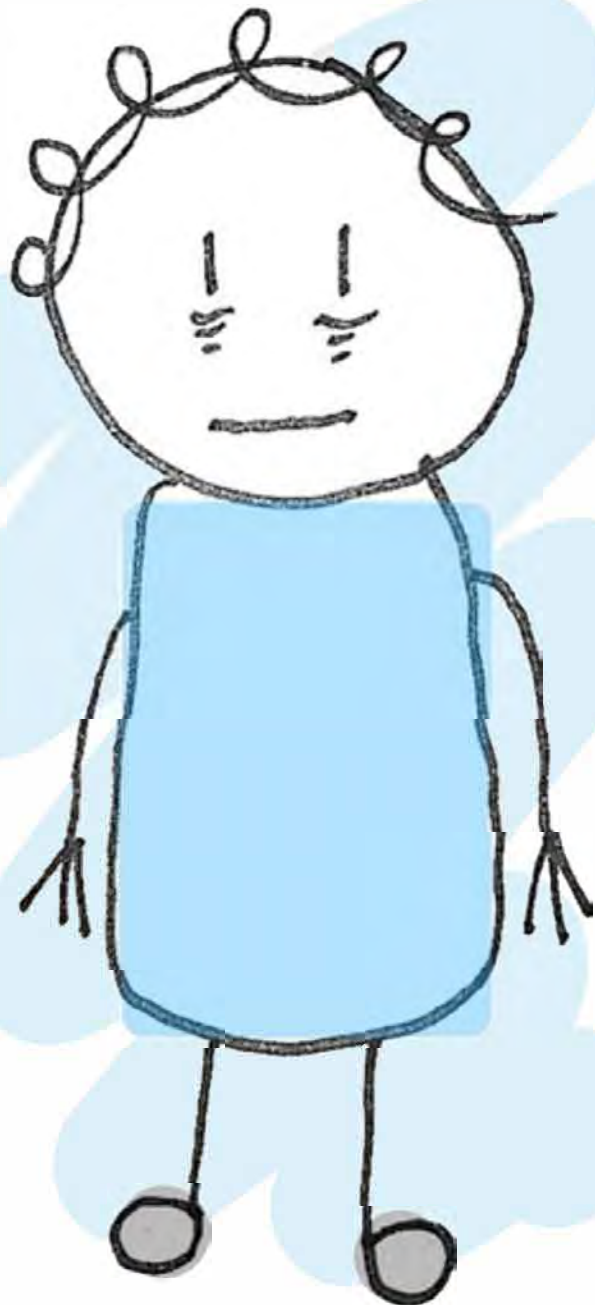
- Βαθιές αναπνοές
- Πες μου «είσαι μια χαρά» και «είσαι ασφαλής»
- Ζήτησέ μου να πιέσω με τα χέρια το κάθισμα προς τα κάτω, ώστε να σηκώσω τον εαυτό μου από την καρέκλα για να θυμηθεί το σώμα μου ότι είμαι ασφαλής μέσα στην τάξη
- Μείνε δίπλα μου, ρώτησέ με ήρεμα «που ταξιδεύεις;» και καλωσόρισέ με πίσω στην «πραγματικότητα»
- Σπάσε τη δραστηριότητα που θέλεις να κάνω σε μικρότερα και πιο προβλέψιμα κομμάτια
- Υπενθύμισέ μου ευγενικά ποια είμαι και τι κάνω τώρα
- Με δραστηριότητες όπως μονόζυγο, αναρρίχηση και τραμπολίνο
- Κατεύθυνέ με να παίξω στο σκάμμα
- Δώσε μου οδηγίες ένας προς έναν αλλά χωρίς να δείχνεις ανυπομονησία ή απογοήτευση
- Αν ανέχομαι το άγγιγμα, άγγιξε απαλά τον ώμο μου κάθε φορά που περνάς από δίπλα μου ώστε να νιώθω ότι είμαστε συνδεδεμένοι



Πάχωμα



# Κατάπρευσή



# Πώς μπορεί να φαίνομαι

- Με το κεφάλι μου ακουμπισμένο στο θρανίο
- Κοινωνικά απόμακρος
- Ήσυχος
- Υπάκουος – προσπαθώ να περνάω απαρατήρητος
- Ανίκανος να σκεφτώ, απαντάω μόνο με "ναι" ή "όχι"
- Παθητικός
- Παραιτημένος
- Με ουδέτερη έκφραση
- Με υποτονική διάθεση
- Αργοκίνητος
- Αποκομμένος
- Απόμακρος, μοναχικός
- Σιωπηλός
- Αγχωμένος
- Γίνομαι εύκολα στόχος εκφοβισμού





# Πώς μπορεί να γιώθω μέσα μου

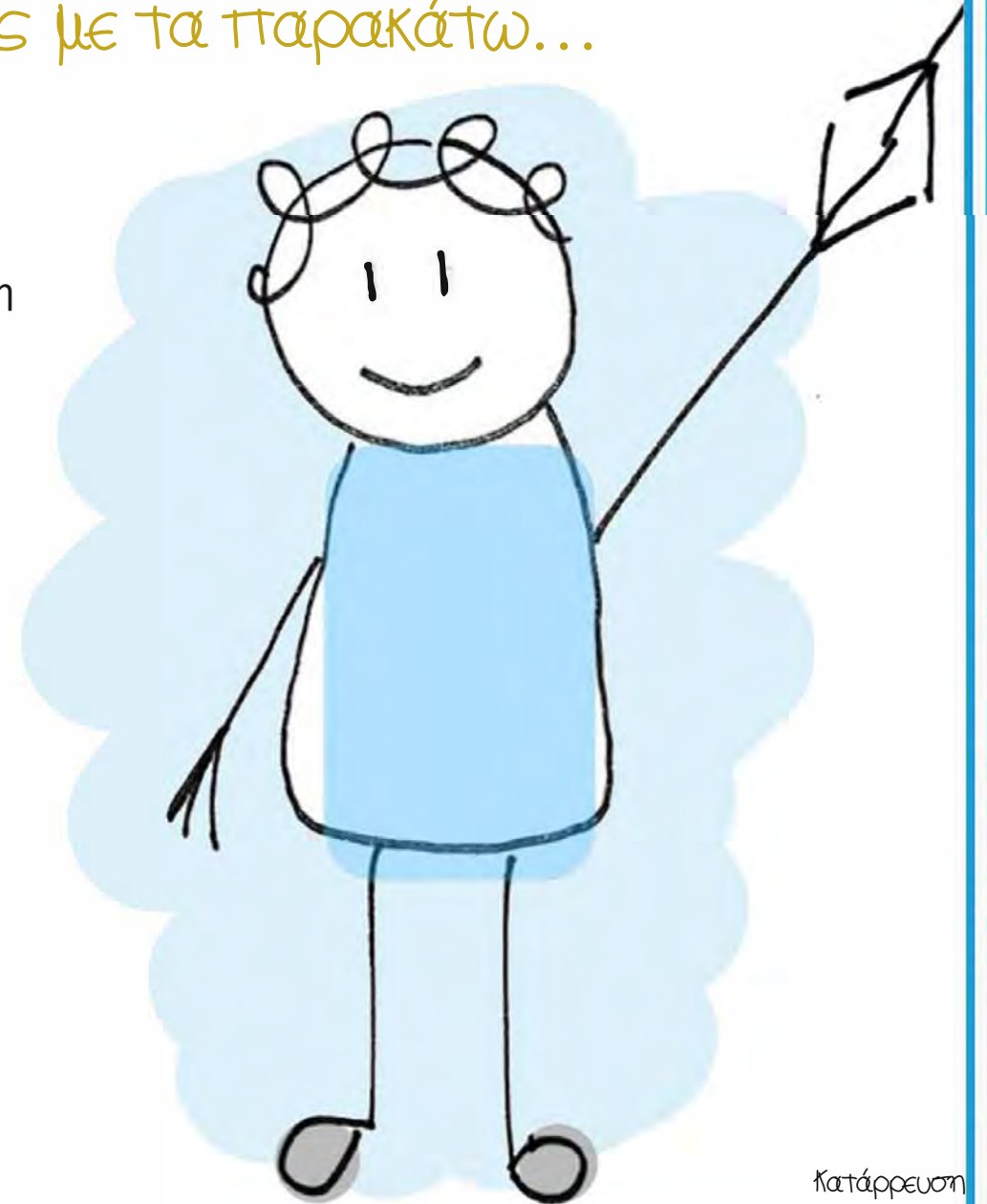
- Τα μέλη μου να είναι υποτονικά
- Την καρδιά μου να χτυπάει αργά
- Παίρνω ρηχές ανάσες
- Αδυναμία να σκεφτώ
- Πονόκοιλο
- Αδιαθεσία
- Κούραση
- Εξουθένωση
- Χωρίς ενέργεια
- Στεναχώρια, έτοιμος να κλάψω
- Μοναξιά

# Τι μπορεί να συμβαίνει στον εσωτερικό μου κόσμο;

- Έχω παραιτηθεί
- Νιώθω ότι δεν τα καταφέρνω καλά, είμαι παντελώς άχρηστος
- Μισώ τον εαυτό μου, δεν αξίζω την αγάπη των άλλων
- Ο κόσμος είναι πολύ επικίνδυνος, δεν υπάρχει κανένα ασφαλές μέρος
- Νιώθω ότι φταίω για όλα
- Νιώθω ότι τίποτα δε θα με κάνει να νιώσω καλά
- Νιώθω ότι δε μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου
- Θέλω να πεθάνω

# Μπορείς να με βοηθήσεις να γιώσω ασφαλής με τα παρακάτω...

- Παρακίνησέ με να κινηθώ – κούνιες, τραμπολίνο, χορός, τρέξιμο
- Μουσική, παίξιμο κρουστών, τραγούδι
- Αν ανέχομαι το άγγιγμα, δοκίμασε να μου κάνεις μασάζ στην παλάμη
- Butterfly tapping (ελαφρά ρυθμικά χτυπήματα)
- Δώσε μου να μυρίσω κάτι με μυρωδιά εσπεριδοειδούς ή κανέλλας
- Ανάθεσέ μου απλές και επαναλαμβανόμενες ασχολίες
- Πρότεινέ με να παίξω με τουβλάκια Lego ή με πλαστελίνη
- Πες μου «είσαι ασφαλής»
- Πρόσφερε μου ένα τραγανό μπισκότο και μία ζεστή σοκολάτα
- Άσε με να περάσω χρόνο με έναν μεγάλο που να εμπιστεύομαι
- Εκτέλεσε τις δραστηριότητες μαζί μου
- Δώσε μου οδηγίες για το τι να κάνω, χωρίς να δείχνεις απογοήτευση
- Άσε με να χαθώ στο πλήθος χωρίς να χαθώ από τα μάτια σου, δεν θέλω να είμαι στο επίκεντρο της προσοχής





Για ξεκάθαρες και απλές εξηγήσεις του αναπτυξιακού τραύματος, για το πώς επιδρά στην ανάπτυξη των παιδιών και πώς μπορούμε να ευνοήσουμε την αποκατάστασή του, μπορείτε να διαβάσετε τα παρακάτω δωρεάν άρθρα του Beacon House (στα αγγλικά):

## Developmental Trauma Close Up The repair of Early Trauma

Μπορείτε να τα κατεβάσετε από εδώ: [www.beaconhouse.org.uk/useful-resources/](http://www.beaconhouse.org.uk/useful-resources/)

Απόδοση στα ελληνικά: Πελαργός - Σύλλογος Φίλων της Μεικτής Οικογένειας ([www.syllogospelargos.com](http://www.syllogospelargos.com))

