

Mysle pozytywne



Temat

Bounce Back – Odbij się

—

Realizujący:

**The National Child Traumatic Stress Network,
RAND Corporation**

UCLA,

University Southern California

www.bouncebackprogram.org

Cel ogólny programu



Program „Odbij się” – Bounce Back jest interwencją w grupie szkolnej dla uczniów w szkołach podstawowych narażonych na stresujące i traumatyczne zdarzenia. Program jest realizowany w szkołach amerykańskich. Wg szacunków 20-50% amerykańskich dzieci przeżywa traumy w rodzinach, w swoich szkołach, a dla społeczności, w których żyją jest niezbędne, aby pomóc w leczeniu tych dzieci. „Odbij się” – Bounce Back uczy dzieci, rodziców i nauczycieli sposobów radzenia sobie z sytuacją traumatyczną i tego jak odzyskać równowagę psychiczną od traumatycznych doświadczeń.

Cele szczegółowe

Program obejmuje:

- Dla dzieci: poradnictwo indywidualne i grupowe
- Dla rodziców lub opiekunów: dedykowane wsparcie terapeutyczne
- Dla nauczycieli i pracowników szkoły: szkolenia, indywidualne porady i wsparcie

„Odbij się” – Bounce Back przestrzega obowiązujących w szkołach procedur ochrony dzieci i ściśle współpracuje z zespołem kierowniczym w szkole. „Odbij się” – Bounce Back elastycznie dobiera działania do potrzeb uczniów i szkół. Typowy model Programu opiera się na realizacji przez psychiatrów klinicznych lub odpowiednio przeszkolonego zespołu. „Odbij się” – Bounce Back bazuje na interwencji poznawczo - behawioralnej na zdarzenia w szkołach (CBITS). Program „Odbij się” – Bounce Back składa się 10 sesji grupowych, od 1 do 3 sesji grupy nadrzędnej (nauczycieli, opiekunów- rodziców) oraz od 2 do trzech sesji indywidualnych ucznia.

Metody pracy



- a / Doradztwo indywidualne,
- b / Indywidualna porada dla dzieci,
- c / Praca w grupie,
- d / Doradztwo i wsparcie dla rodziców i opiekunów,
- e / Konsultacje dla pracowników szkoły,
- f / Trening indywidualny i grupowy.

Założenia



Twórcą interwencji – Programu „Odbij się” – Bounce Back jest dr Langley – dyrektor UCLA School of Medicine w zakresie psychiatrii dziecięcej i pediatrii. Program specjalizuje się w terapii dla dzieci i młodzieży z post-traumatycznego stresu, lęku i związanych z nimi kwestii. Program stara się zwiększyć dostęp do wysokiej jakości zdrowia psychicznego, specjalistycznej interwencji również w zaniedbanej populacji dzieci w szkołach. Za szkolenie personelu do prowadzenia zajęć z uczniami odpowiada dr Gonzalez, która specjalizuje się w opracowywaniu i ocenie terapii lęku i depresji i ich rodzin, dla dzieci i młodzieży.

Program Bounce Back oferuje szkołom i ich uczniom oraz rodzicom pomoc w kryzysach i sytuacjach kryzysowych częstych dla lokalnych społeczności takich jak: przemoc domowa, aktywność lokalnych gangów, strzelanin ale także klęsk żywiołowych, jak powodzie, tornada, huragany i trzęsienia ziemi. Program jest zbiorem 3 podręczników dla nauczycieli: K-2, 3-4 i 5-8 lat wydanych przez Pearson Education. Książki zawierają dziewięć jednostek programowych: podstawowe wartości, ludzie odbijający się, spojrzenie na jasną stronę (optymizm), związki, humor, emocje, odwaga, brak zniechęcania się i sukces (mocne strony, cel, realizacja celu). Wszystkie jednostki wykorzystują wielokrotnie nagradzaną literaturę dziecięcą, narzędzia krytycznego myślenia i kreatywnego myślenia, wspólne uczenie się i zajęcia w kółku, piosenki i zasoby online dostępne po zalogowaniu.

Opis programu



Sesje grupowe prowadzone są przez psychiatrę klinicznego lub zespół. Spotykają się z grupą uczniów. Są to sesje od 4 do 7 godzin raz w tygodniu przez 10 tygodni. Zawartość sesji obejmuje umiejętności radzenia sobie ze stresem, identyfikacji uczuć, ćwiczenia relaksacyjne, pozytywne działania, wsparcie społeczne i rozwiązywanie problemów traumatycznych. Dla rodziców sesje są realizowane jako nauka umiejętności wspomagania uczniów-dzieci, których ich dzieci uczą się w Bounce Back. W ten sposób rodzice mogą wspierać dzieci w ćwiczeniach umiejętności w domu. Sesje indywidualne polegają na tym, że lekarz lub terapeuta, pomaga każdemu dziecku rozwinąć narrację: traumatyczny uraz czyli „Moja historia”. Pod koniec programu lekarz spotyka się z rodzicami – opiekunami lub/i nauczycielami, aby udostępnić historię dziecka i określić ścieżkę działań, jakie należy prowadzić dla minimalizacji skutków urazu traumatycznego. Bounce Back to program odpowiedni dla dzieci i rodzin z różnych środowisk społecznych czy etnicznych.

Ewaluacja



Badania opublikowane w 2015 r. w czasopiśmie Consulting i psychologii klinicznej wykazały, że uczniowie, którzy uczestniczą w Bounce Back mają znacznie mniej objawów PTSD (raport dziecko i rodzica), lęków i zaburzeń psychospołecznych.

„Odbij się” – Bounce Back jest wdrażane w szkołach podstawowych jako CBITS oraz w uczniach szkół średnich. CBITS jest cytowany jako zalecaną praktyką przez kilka agencji krajowych, które oceniają poziom i jakość interwencji zdrowia psychicznego w USA, m.in.: CDC Prevention Research Center SAMHSA, National Registry of Evidence-Based, Departament Sprawiedliwości Urzędu sprawiedliwości wobec nieletnich i zapobiegania przestępczości.

Od roku 2015 rozpoczęło się rozpowszechnianie „Odbij się” Bounce Back. Program został zaimplementowany w Kalifornii, Illinois, Connecticut, Louisiana, Nebraska i Nowy Jork.