

KOMPENDIUM WIEDZY

**dotyczące szkolenia
pt. „Rodzina w kryzysie
(interwencja kryzysowa)”.**

Warszawa, 27.09.2024 r.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Kompendium wiedzy dotyczące szkolenia pt. „Wypalenie zawodowe – kadra kierownicza” zostało opracowane przez dr Teresę Wagner- Tomaszewską z wykorzystaniem treści zawartych w:

1. Marynowicz – Hetka E., Pedagogika społeczna, PWN, 2006.
2. Kmiecik – Baran K., HIV / AIDS, Alienacja oraz wsparcie społeczne i odrzucenie społeczne, Wyd. Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1995.
3. Wojcieszke B., Relacje interpersonalne, Pomaganie innym w: Psychologia. Podręcznik akademicki, Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej, TOM 3, (red.) J. Strelau, Gdańskie Wyd. Psycholog. Gdańsk 2000.
4. Adamiec M., Podmiotowość – formy i zmiany, [w:] Podmiotowość człowieka. Szanse rozwoju i zagrożenia, red. Z. Ratajczak, Katowice.
5. <https://www.google.com/search?q=%E2%80%9Estan+psychiczny+wywo%C5%82any+dzia%C5%82aniem+zagra%C5%BCaj%C4%85cych+zdrowiu+i+%C5%BCyciu+czynnik%C3%B3w+zewn%C4%99trznych...>
6. <https://www.google.com/search?q=powa%C5%BCnym+zranieniem%2C+%C5%9Bmierci%C4%85+lub+zagro%C5%BCeniem+integralno%C5%9Bci+cielesnej+w%C5%82asnej+lub+innych+os%C3%B3b...>
7. <https://www.gov.pl/web/rodzina/interwencja-kryzysowa>
8. psychologia przy kawie.pl
9. <http://szymonwieloch.com/pl/2018/02/10/cykl-kolba/>
10. miękko o kompetencjach.pl
11. <http://www.zdrowiewtobie.eu/do-poczytania/9-do-poczytania/25-historia-o-motylu>
12. „Interwencja kryzysowa i pomoc psychologiczna rodzinie w kryzysie” Psychodia.
13. Fragmenty pracy magisterskiej, T. Wagner-Tomaszewskej, „Podmiotowość i alienacja a wsparcie społeczne u bezrobotnych długo pozostających bez pracy”, AHE Łódź, 2006.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Spis treści:

1. Wprowadzenie
 - Interwencja kryzysowa – czym jest i kiedy się ją stosuje?
 - Podmiotowość w pracy z osobami w kryzysie
 - Granice w kontakcie z osobami w kryzysie - Okna JOHARI
 - Doświadczenie ... Cykl Kolba
2. Jak rozmawiać z osobami w kryzysie?
 - komunikacja
 - narzędzie pomocy - rozmowa
 - organizacja rozmowy
 - budowanie relacji w rozmowie
 - techniki prowadzenia rozmowy:
 - aktywne słuchanie
 - błędy w słuchaniu
 - zadawanie pytań
 - konfrontowanie
 - dowartościowanie
 - podsumowanie
3. Praktyczne podejście do omawianego zagadnienia: „Jak przenieść swoją komunikację na głębszy poziom” – praca z filmem
4. Praktyczne podejście do omawianego zagadnienia: „Jak rozmawiać z osobą w kryzysie emocjonalnym? 7 praktycznych wskazówek od psychologa” – praca z filmem
5. Psychologia kryzysu – jak pracować z kryzysem w rodzinie
 - zadania Zespołu Interwencji Kryzysowej
 - kryzys
 - stadia kryzysu
 - rodzaje kryzysów
 - cechy kryzysów
 - wpływ kryzysu na psychofizyczne funkcjonowanie człowieka
 - naturalne reakcje na nienaturalne wydarzenie
6. Emocje w kryzysie
 - emocje
 - jak rozpoznawać emocje innych
 - emocje w kryzysie
 - widzimy świat przez pryzmat...
7. Praktyczne podejście do omawianego zagadnienia: „Poczucie kontroli - dystansuj myśli „mury” – ćwiczenie warsztatowe
8. Radzenie sobie z trudnymi emocjami - pracuj z myślami
9. Stres i trauma pourazowa
 - trauma
 - stresor traumatyczny
 - postępowanie wobec osób, które doznały urazu psychicznego
 - naturalne reakcje na nienaturalne wydarzenie

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

10. Praktyczne podejście do omawianego zagadnienia: Stres i trauma pourazowa – studium przypadku
11. Podstawy wsparcia społecznego w interwencji kryzysowej
 - wsparcie społeczne
 - rodzaje wsparcia społecznego
 - pomaganie innym, wyznaczniki pomagania
 - normy, które dotyczą pomagania
 - osoba będąca w potrzebie
 - relacja pomocy
 - pozycja pomagającego
 - pożądane cechy pomagającego
 - preferowane zachowania pomagającego
 - główne zadania pomagającego
 - osoba wspomagana
 - pożądane cechy wspomaganego
 - koszty psychologiczne osoby wspierającej
 - koszty psychologiczne osoby wspieranej
12. Praktyczne podejście do omawianego zagadnienia:
 - „Jak Uzdrowić Relacje „Trójkąt Dramatyczny Karpmana” - praca z filmem
 - „Przypowieść o motylu” – dyskusja.
13. Podsumowanie treści.

1. Wprowadzenie

interwencja kryzysowa – czym jest i kiedy się ją stosuje?

- Interwencja kryzysowa – działania podejmowane w przypadku zaistnienia sytuacji kryzysowych, do których należą wypadki, katastrofy, a także kryzysy rodzinne i osobiste.
- Często osoby dotknięte kryzysem nie są w stanie samodzielnie lub przy pomocy najbliższych się zmierzyć z tą sytuacją dlatego potrzebują natychmiastowej i kompleksowej pomocy.
- Wsparcie w kryzysie ma charakter wieloaspektowe:
 - prawne
 - medyczne
 - ekonomiczne
 - społeczne
 - psychologiczne.
- Pomoc udzielana przez specjalistów w ramach interwencji kryzysowej jest krótkoterminowa.
- Musi być intensywna i podjęta tuż po wystąpieniu sytuacji kryzysowej.
- Ustawa o pomocy społecznej wskazuje, że interwencja kryzysowa stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu.
- Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobiegania przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

Interwencja kryzysowa (za: <https://www.gov.pl/web/rodzina/interwencja-kryzysowa>)

- „Stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu.
- Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej
- Interwencją kryzysową obejmuje się osoby i rodziny bez względu na posiadany dochód.
- „W ramach interwencji kryzysowej udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeb - poradnictwa socjalnego lub prawnego, w sytuacjach uzasadnionych - schronienia do 3 miesięcy”.

podmiotowość w pracy z osobami w kryzysie

„Być podmiotem to:

- po pierwsze - pewna wartość i „zaszczyt”,

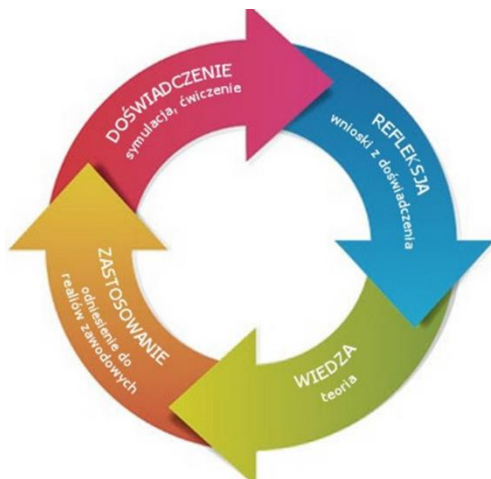
- po drugie - powinność człowieka, który będąc podmiotem, osiąga szczególną godność, nabywa uprawnień statusu społecznego, prawnego oraz etycznego.

granice w kontakcie z osobami w kryzysie - Okna JOHARI



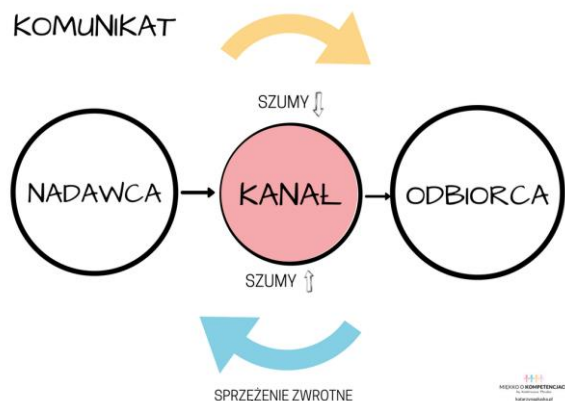
 psychologiaprzykawie.pl

doświadczenie ... Cykl Kolba



Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

2. Jak rozmawiać z osobami w kryzysie? komunikacja



narzędzie pomocy – rozmowa

- koncentruje się na próbie pomocy w danej sytuacji, a nie na diagnozowaniu
- to odpowiednio przygotowane spotkanie, z procesem komunikacji słownej i bezsłownej, które ma pomóc osobie potrzebującej wsparcia:
 - spotkanie może pomóc w rekonstrukcji i zrozumieniu przyszłych doświadczeń, a także aktualnych przekonań, powiązanych z pojawiającymi się problemami.
- ważne są odpowiednie warunki
- ważna jest umiejętność uważnego słuchania
- ważne jest okazanie głębokiego zainteresowania i otwartości

organizacja rozmowy

- odpowiedni czas przeznaczony wyłącznie dla naszego rozmówcy
- konkretny dzień oraz godzinę
- punktualność
- określić dyspozycyjność

budowanie relacji w rozmowie

- rozmówcy mówią, słuchają siebie wzajemnie, próbują wczuć się w sytuację drugiej osoby, starają się pomóc
- zrozumienie znaczenia poprawnych relacji w rozmowie
- odpowiedzialność za relację jest obustronna
- istotne jest, aby zwrócić się o głębszą pomoc np. interwenta kryzysowego czy też psychoterapeuty
- świadomość swoich ograniczeń
- słuchanie ze zrozumieniem

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- szacunek

techniki prowadzenia rozmowy

aktywne słuchanie

- zaangażowanie procesów poznawczych i emocjonalnych
- nasze zachowanie powinno nieść przekaz o naszym nastawieniu na mówiącego
- czynność celowa i świadoma
- bez chęci natychmiastowego doradzania, dobrych rad
- kontakt wzrokowy
- swobodna postawa ciała
- reakcje potwierdzające nasz odbiór

błędy w słuchaniu

- inni myślą tak jak ja
- krótkoterminowa uwaga
- myślenie życzeniowe (sposób rozumowania i podejmowania decyzji opierający się na wizji „optymistycznego scenariusza” w miejsce odwoływania się do dowodów i racjonalności)
- niezrozumienie słów
- mówienie zamiast słuchania
- poczucie wyższości
- strach przed mówieniem prawdy (tzw. „inna prawda”)

zadawanie pytań

- pozyskiwanie informacji
- okazję do głębszego zastanowienia, analizy swoich problemów
- cierpliwość w oczekiwaniu na odpowiedzi
- pytania muszą być: zrozumiałe; dostosowane do języka rozmówcy, jednoznaczne; krótkie, konkretne, otwarte, bez wspomnianej sugestii

konfrontowanie

- technika pomocna w przypadku potrzeby wyjaśnienia jakichś sprzeczności
- ma na celu wyjaśnienie sprzeczności istniejących
- ważna jest nasza postawa zaciekawienia
- należy wystrzegać się oceniania

dowartościowanie

- pozytywne wzmocnienia są pożądane w sytuacji wspierania danej osoby dowartościowując - uznajemy ważność drugiej osoby, nie tylko widzimy, ale też chwalimy jej wysiłki i działania
- zachęcamy rozmówcę do pracy, motywujemy go, dodajemy otuchy, podbudowujemy.

podsumowanie

- należy uporządkować wszystko to, co wydarzyło się w trakcie rozmowy
- podkreślimy najważniejsze punkty, wyodrębnimy zasadnicze tematy
- podsumowania możemy dokonać na zasadzie syntezy, wyciągnięcia wniosków z tego etapu rozmowy.

3. Psychologia kryzysu – jak pracować z kryzysem w rodzinie

Zdaniem Wandy Badura-Madej, psychologa klinicznego oraz specjalisty z zakresu psychotraumatologii i interwencji kryzysowej, udzielana pomoc polega na kontakcie terapeuty z osobą zmagającą się z kryzysem, w trakcie którego strony koncentrują się na problemie wywołującym kryzys, co jest niezbędne do przywrócenia równowagi psychicznej i zaprzestania dalszej dezorganizacji u osoby w kryzysie.

zadania Zespołu Interwencji Kryzysowej

1. Udzielanie pomocy psychologicznej, pedagogicznej i prawnej osobom i rodzinom doświadczającym przemocy oraz wszystkim poszkodowanym w wyniku zdarzeń traumatycznych a także będących w kryzysie psychospołecznym.
2. Organizowanie grup wsparcia i samopomocy dla osób wskazanych wyżej.
3. Upowszechnianie i popularyzowanie wiedzy na temat kryzysów i sposobów radzenia sobie z nimi.
4. Gromadzenie i aktualizowanie informacji o instytucjach i placówkach, organizacjach, programach i innych inicjatywach, które umożliwiają przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych.
5. Przyjmowanie zgłoszeń lub sygnałów o sytuacjach kryzysowych i reagowanie na nie w celu udzielenia odpowiedniej pomocy.
6. Pomoc w organizowaniu tymczasowego schronienia osobom zagrożonym, które zmuszone są do opuszczenia własnych domów.
7. Podejmowanie działań interwencyjnych polegających na zaangażowaniu odpowiednich służb i instytucji tj. np. ośrodków pomocy społecznej, Policji, Sądu, Prokuratury.
8. Sporządzanie sprawozdań z realizowanych zadań.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

9. Stała współpraca z podmiotami i instytucjami zajmującymi się ustawowo lub statutowo interwencją kryzysową.
10. Utrzymywanie kontaktu z klientami IK do czasu rozwiązania kryzysu.
11. Prowadzenie dokumentacji merytorycznej działalności Zespołu, w tym kart klientów, harmonogramu pracy specjalistów.
12. Współdziałanie w opracowaniu i realizacji Powiatowego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie.
13. Pozyskiwanie środków zewnętrznych na realizację zadań IK w ramach konkursu ofert ogłaszanych przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

kryzys

- stan dezorganizacji, w którym człowiek staje w obliczu zniweczenia ważnych celów życiowych lub głębokiego zaburzenia swojego cyklu życiowego i metod radzenia sobie z czynnikami stresującymi.
- Odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywanych w związku z zaburzeniem, a nie do samego zaburzenia.
- Jest wynikiem trudności w osiągnięciu celów życiowych i przeszkód, które wydają się osobom nie do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań.
- Jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do pokonania, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami.
- Brak wsparcia, może się to stać przyczyną poważnych zaburzeń afektywnych, behawioralnych i poznawczych.
- To reakcja zdrowego na ogół uprzednio dobrze przystosowanej osoby na sytuację trudną, krytyczną, zazwyczaj dotąd niespotykaną, nagłą, nieprzewidywalną przekraczającą zwykłe ludzkie doświadczenia wobec której dotychczasowe sposoby i umiejętności rozwiązywania problemów stają się niewystarczające.

stadia kryzysu

- wystąpienie sytuacji krytycznej – zapada decyzja czy normalne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami wystarczą do pokonania trudności
- narastające napięcie i dezorganizacja towarzyszące tej sytuacji przekraczają zdolność dotkniętej nią osoby do radzenia sobie z trudnościami
- wybrnięcie z sytuacji wymaga sięgnięcia po dodatkowe zasoby (takie jak fachowe poradnictwo)
- konieczne może się okazać skierowanie do specjalisty, który pomoże w usunięciu poważnego zaburzenia osobowości.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

rodzaje kryzysów

- sytuacyjny - wywołany jest nagłymi wydarzeniami
- środowiskowy - wołany nagłymi wydarzeniami oddziałującymi na pewną grupę osób
- egzystencjalne - wywołane głównie przeżyciami, konfliktami
- rozwojowe - wynikają z wyzwań pojawiających się w naturalnym toku życia

cechy kryzysów

W kryzysie rozstrzyga się

- stan zdrowia człowieka
- jakość jego relacji społecznych
- kierunek i sens jego życia
- hierarchia wartości, a także inne podstawowe kwestie istotne dla jego życia.
- Stan kryzysu to stan, w którym występuje szczególne pobudzenie, napięcie emocjonalne, fizjologiczne, psychiczne oraz zaburzenie równowagi w obrębie tych obszarów.
- Ma niekiedy właściwości samoograniczające i samokontrolujące. Najczęściej ostry kryzys trwa od kilku godzin do kilku tygodni (ogranicza się w czasie), osoba czuje się źle w tym stanie, poszukuje rozwiązań, wyjścia z sytuacji (samokontrola).
- Zagroza integralności człowieka, a także jego tożsamości, ponieważ wiąże się z istotnymi dla człowieka wartościami, dążeniami, celami.
- Doprowadza do obniżenia się odporności psychicznej, dzieje się tak na skutek wyczerpania się, zablokowania, a także nieskuteczności dotychczasowych sposobów zmagania się z sytuacją trudną.
- Istotną częścią składową kryzysu staje się zaburzenie, zachwianie równowagi emocjonalnej pomiędzy trudnościami na jakie człowiek napotyka:
 - znaczeniem potrzeb i sposobem ich interpretacji dla człowieka
 - interpretacją sytuacji zagrażającej
 - stosowanymi sposobami zachowania
 - możliwościami zaradczymi.

wpływ kryzysu na psychofizyczne funkcjonowanie człowieka

- sfera emocjonalna - nasilony lęk, obawy, poczucie straty, pustki, złości, krzywdy, winy, skrępowania (uczucie przerażenia, obawa przed utratą kontroli, niezdolność do skupienia się na jednej rzeczy, poczucie bezradności i beznadziejności).
- sfera biofizjologiczna - bóle głowy, torsje, biegunki, nudności, bóle klatki piersiowej, obniżone lub zniesione zainteresowanie osobami płci przeciwnej, obniżona sprawność w kontaktach intymnych, zaburzenie cyklu miesięcznego u kobiet.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- sfera behawioralna – niezdolność do dalszego pełnienia codziennych, normalnych ról życiowych, trudnościach w opanowaniu własnych stanów emocjonalnych, działania mają charakter impulsywny, nieprzemyślany o charakterze autodestrukcyjnym lub agresji skierowanej na zewnątrz
- sfera poznawcza - upośledzenie lub załamanie zwykłej zdolności człowieka do rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji ((zniekształcenia w procesie percepcji (dotyczy sytuacji, okoliczności, jest zabarwiona negatywnymi emocjami, rzeczywistość spostrzegana jest jako beznadziejna)(poczucie zamknięcia, ściśnięcia w labiryncie wydarzeń, utrata orientacji w wydarzeniach, doświadczenie szoku, utrata lub rozbicie poczucia własnej tożsamości, w sytuacji ostrego kryzysu osoby nie są w stanie zidentyfikować kim są, w jakim miejscu się znajdują, w jakim czasie)).

naturalne reakcje na nienaturalne wydarzenie

- lęk i niepokój
- stan nadmiernego wzbudzenia
- ponowne przeżywanie traumy
- unikanie
- gniew i poirytowanie

4. Emocje w kryzysie

emocje

- emocje można nazwać uczuciami, które towarzyszą nam w danej chwili
- niektórzy porównują je do drogowskazów
- są bardzo ważne w kontaktach międzyludzkich

jak rozpoznawać emocje innych

- nauka odczytywania sygnałów niewerbalnych takich jak:
 - tonu głosu
 - gesty
 - wyrazu twarzy
 - zachowanie

emocje w kryzysie

- lęk
- rozpacz
- frustracja
- poczucie winy
- zazdrość

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

widzimy świat przez pryzmat...

- doświadczeń
- przekonań
- chwilowego nastroju, osobowości (temperamentu, otwartości na doświadczenia itd.)

5. Radzenie sobie z trudnymi emocjami - pracuj z myślami**Myśl „MUR”**

- M** Myśl
- U** Utrudniająca
- R** Radzenie sobie

Myśl „MOST”

- M** Myśl
- O** Oswajająca
- S** Sytuacje
- T** Trudne

Myśli przychodzą i odchodzą. Nie podawaj im herbaty - przysłowie buddyjskie.

To Ty wybierasz, które myśli rozgoszczą się w Twojej głowie.

Jeśli przychodzą jakieś niewspierające – nie podawaj im herbaty, ale też nie walcz z nimi na siłę. Zauważ, obejrzyj, sprawdź dlaczego przyszły i pozwól im przepłynąć.

6. Stres i trauma pourazowa**trauma**

- Trauma to inaczej uraz w sensie psychologicznym, to „stan psychiczny wywołany działaniem zagrażających zdrowiu i życiu czynników zewnętrznych, prowadzący do głębokich zmian w funkcjonowaniu człowieka”.
- Rezultatem tego urazu mogą być utrwalone trudności w powrocie do poprzedniego funkcjonowania, czasem układające się w zespół objawów zwany zaburzeniem stresowym pourazowym.

stresor traumatyczny

to doświadczenie związane z „poważnym zranieniem, śmiercią lub zagrożeniem integralności cielesnej własnej lub innych osób”, na które człowiek był „bezpośrednio narażony” (co obejmuje uczestniczenie w wydarzeniu, ale także uzyskanie informacji o zagrożeniu życia, o gwałtownej śmierci lub zranieniu bliskiej osoby) i przeżywał wówczas „uczucie silnego strachu, bezradności lub przerażenia”.

postępowanie wobec osób, które doznały urazu psychicznego

1. Właściwa diagnoza! (ustala lekarz psychiatra/psycholog kliniczny/psychoterapeuta).
2. Rozpoznanie różnicowe i ocena zaburzeń współwystępujących.
3. Leczenie: poprawa jakości życia, eliminacja dokuczliwych objawów.
4. Psychoterapia.
5. Leczenie farmakologiczne.

naturalne reakcje na nienaturalne wydarzenie

- lęk i niepokój
- stan nadmiernego wzbudzenia
- ponowne przeżywanie traumy
- unikanie
- gniew i irytacja

7. Podstawy wsparcia społecznego w interwencji kryzysowej**wsparcie społeczne**

- „działania jednych ludzi na rzecz innych ludzi (bez względu na to czy jest to jednostka czy grupa) znajdujących się w trudnej sytuacji”
- „pomoc dostępną dla jednostki w sytuacjach trudnych, stresowych”

rodzaje wsparcia społecznego

- emocjonalne, polegające na dawaniu komunikatów werbalnych i niewerbalnych typu: „jesteś przez nas kochany”, „lubimy cię”
- wartościujące polega na dawaniu jednostce komunikatów typu: „jesteś dla mnie kimś znaczącym”, „dzięki tobie mogliśmy to osiągnąć”
- instrumentalne, czyli dostarczanie konkretnej pomocy, świadczenie usług, np. pożyczanie pieniędzy, załatwienie mieszkania, ubrania.
- informacyjne, czyli udzielenie rad, informacji, które mogą pomóc w rozwiązywaniu problemu.

pomaganie innym, wyznaczniki pomagania

- „zachowanie pomocne, czyli działanie ukierunkowane na spowodowanie jakiejś korzyści innego człowieka”
- pomoc może mieć różny charakter:
 - materialny
 - biologiczny
 - psychiczny

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

normy, które dotyczą pomagania

- odpowiedzialności społecznej – oczekiwanie i nakaz pomagania tym osobom, których losy zależą od naszych działań
- wzajemności - oczekiwanie i nakaz pomagania osobom, które nam pomogły w przeszłości.
- Pierwszą normę tłumaczymy tym, że zależność losów innej osoby od naszych działań nasila skłonność do pomagania jej nawet, jeżeli nie odnosimy z tego żadnych korzyści materialnych.
- Norma druga występuje w ludzkich społeczeństwach prawdopodobnie powszechnie i zawiera trzy reguły szczegółowe:
 - nakaz pomagania czy świadczenia przysług innym
 - nakaz przyjmowania cudzej pomocy
 - nakaz odwzajemniania się przysługą za przysługę.

osoba będąca w potrzebie zwraca się o pomoc do innych ludzi

- Prosząc o pomoc wierzy, że dzięki pomocy innych osób problemy jej zostaną rozwiązane.
- Zwracanie się o pomoc jest często trudne ponieważ wiąże się z obawami, które musi pokonać i niejednokrotnie z niedogodnościami, które musi znieść.
- Proszący widzi zarówno korzyści płynące z pomocy jak i niedogodności, możliwość zagrożenia poczucia własnej wartości, utraty niezależności itp.
- Badania wskazują, że człowiek znajdujący się w trudnej sytuacji, szuka pomocy u ludzi, którzy są członkami jego sieci społecznej (Antonucci, Depnet).
- Relacja pomocy to interakcja wymagająca silnego i dłuższego zaangażowania na płaszczyźnie emocjonalnej i zadaniowej.
- Wymaga związania obu stron tej interakcji w określony sposób by sprawić, że strony te wyróżniają się ze społeczeństwa.

relacja pomocy

- jest taką reakcją interpersonalną, w której obaj partnerzy, znajdując się we wspólnej sytuacji czują się związani ze sobą w taki sposób, że powstaje układ sprzężony ról, w którym jedna osoba pełni rolę pomagającego, druga – wspomaganego.
- Relacja pomocy jest relacją symetryczną, zakłada nierówność wkładów i zysków obu partnerów a także nierówności obu pozycji”.

pozycja pomagającego

- jest korzystniejsza od pozycji wspomaganego.
- Pomagając innym także rozwiązujemy własne problemy.
- Zasady rządzące sytuacją pomocy (badania K. Otrębskiej – Popiołek):
 - Obowiązek dzielenia się z innymi własnymi zasobami stosownie do sił i środków.
 - Dążenie do wymiany - pomoc za pomoc.
 - Stosowanie metody kolejki – ja pomagam tobie, ty komuś innemu i w ten sposób następuje społeczne wyrównanie wkładów.
 - Prawo, według którego słabsi powinni zwracać się o pomoc do silniejszych, gdyż ona im się należy.

pożądane cechy pomagającego

- dyskrecja i zaufanie
- pomagający nie może być wścibski
- dobroć
- umiejętność okazywania zrozumienia
- kompetencje
 - posiadanie doświadczenia
 - inteligencja
 - mądrość
 - umiejętność trzeźwej oceny sytuacji
 - bezinteresowność

preferowane zachowania pomagającego

- okazywanie szacunku
- działanie bez krytyki i wytykania nieudolności
- chłodne traktowanie - jako źle postrzegane
- okazywanie wyższości i uważanie wspomaganego za gorszego od siebie – jako źle postrzegane
- wiara w możliwości wspomaganego i cenie go.

główne zadania pomagającego

- troska o rozwiązanie problemu będącego przyczyną prośby o pomoc
- okazanie wspieranemu emocjonalnego wsparcia
- dotrzymanie słowa.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

osoba wspomagana

- powierza wspierającemu swój los
- jej pozycja nie jest pozycja pożądaną
- czuje się niezręcznie, że nie działa samodzielnie
- ma świadomość, że przez okazywanie bezradności staje się ciężarem dla drugiej osoby
- czuje się „gorsza” od pomagającego

pożądane cechy wspomagane

- mieć pełne prawo do pomocy
- znajdować się w prawdziwie trudnej sytuacji, w której naprawdę nie może sobie samodzielnie poradzić
- być przekonanym, że bez pomocy ma pewność popadnięcia w jeszcze gorsze kłopoty
- być ciepły i serdeczny
- być lubianym przez wspomagającego
- być bliskim
 - darzyć wspierającego zaufaniem
 - nie budzić wątpliwości w relacji wspomagania

koszty psychologiczne osoby wspierającej

- obawa przed niewdzięcznością wspomagane
- podejrzliwość i brak zaufania
- podejrzenie o brak wysiłku, złą wolę, dokuczliwą opryskliwość, krytykanctwo, okazywanie lekceważenia, tupet w domaganiu się kolejnych usług
- poczucie bycia wykorzystywanym
- obawa przed oszukaniem, co do konieczności pomocy

koszty psychologiczne osoby wspieranej

- związane z niewłaściwą postawą osoby wspierającej
- nadmierne krytykowanie
- brak lojalności uzewnętrzniającej się w niedyskrecji
- stwarzanie aury nieufności, posądzeń, różnych podejrzaniach wobec wspomagane
- okazywanie napięcia i zdenerwowania, tworzenie aury nerwowości oraz niepewności
- ostentacyjne okazywanie zmęczenia
- bierność, obojętność pomagającego wobec potrzebującego

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- chęć uzależnienia od siebie i kontroli nad osobą wspomaganą
- narzucanie pomocy niechcianej
- wtrącanie się bez upoważnienia w sprawy wspomaganego zagrożenie wzorca własnej osoby
- poczucie zakłopotania
- możliwość odmowy lub jej zaistnienie – obniża poczucie własnej wartości
- porównywanie się z innymi - jest bolesne (inni radzą sobie lepiej)
- poczucie uzależnienia
- brak czy niemożność rewanżu
- naruszenie obrazu świata.

8. „Jak Uzdrowić Relacje „Trójkąta Dramatyczny Karpmana” .

to koncepcja, która ilustruje tzw. „role skryptowe”

(Ratownik, Prześladowca, Ofiara)

przyjmowane przez ludzi – role, w które wchodzimy w swoim życiu w różnych sytuacjach.

Ich obejrzenie pozwala zobaczyć, w jakie gry psychologiczne gramy z innymi oraz jak wyglądają nasze relacje i ich dynamika oraz potrzeby.

Przypowieść o motylu

„Pewnego dnia, mały motyl zaczął wykluwać się z kokonu... Mężczyzna, który tamtędy przechodził, usiadł i przyglądał się jak motyl przeciska swoje ciało przez ten mały otwór. I wtedy motyl jakby się zatrzymał. Tak, jakby zaszedł tak daleko jak mógł i dalej już nie miał sił.

Więc mężczyzna postanowił mu pomóc: wziął nożyczki i rozciął kokon. Motyl wyszedł bez problemu. Miał za to wąte ciało i bardzo pomarszczone skrzydła.

Mężczyzna kontynuował obserwacje, ponieważ spodziewał się, że w każdej chwili skrzydła motyle zaczną grubieć, powiększać się, dzięki czemu motyl będzie mógł odlecieć i zacząć żyć.

Tak się nie stało! Motyl spędził resztę życia czołgając się po ziemi z mizernym ciałem i pomarszczonymi skrzydłami. Do końca życia nie był w stanie latać.

Człowiek w całej swej życzliwości i dobroci nie wiedział, że walka motyla z kokonem była bodźcem dla jego skrzydeł i dzięki temu motyl był w stanie latać, gdy tylko pokona opór kokonu”.