



## Tytuł: Osiedbanie pomagacza. Jak zadbać o siebie pomagając innym.

Czas: 150 minut – 2 godziny (warsztat) + 30 minut

Ilość osób: rekomendujemy 8-10 na 1 prowadzącego

Forma: stacjonarna

Dla kogo?

Warsztat dla osób, które wolontaryjnie angażują się w pomoc osobom doświadczającym kryzysu w Ukrainie (uchodźcom i uchodźczyniom, ofiarom działań wojennych, etc.). Szczególnie zapraszamy osoby wspierające działalność organizacji pozarządowych, przewożących osoby spod granicy, przygotowujących dary pomocowe, koordynujących poszukiwanie pracy lub opieki nad dziećmi, a także tych, którzy udostępniają miejsce zamieszkania.

Warsztat jest darmowy.

To nie jest warsztat dla specjalistów (psychologów, pedagogów, interwentów kryzysowych, pracowników socjalnych, itd.).

Cele:

Celem warsztatu jest merytoryczne i emocjonalne wsparcie psychologiczne skierowane do osób zaangażowanych w niesienie pomocy w związku z wojną w Ukrainie. W czasie warsztatu zostaną poruszone następujące kwestie:

1. Jak wspierać osoby w kryzysie? Podstawowe informacje na temat psychologicznych aspektów kryzysu, efektywnych sposobów reagowania i zauważania potrzeb osoby w kryzysie.
2. Konkretne wskazówki na temat tego, co robić: opracowanie planu 24-godzinnego, form wsparcia ze względu na potrzeby i etap kryzysu.
3. Jak dbać o siebie, dbając o innych? Wskazówki, w jaki sposób regulować emocje, zachować higienę psychiczną oraz zauważać własne potrzeby i ograniczenia w relacji z osobami potrzebującymi.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com



Po części warsztatowej przewidywany jest czas na pytania oraz dzielenie się własnymi wątpliwościami i potrzebami.

Autorzy projektu:

Michał Naczyński - psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Absolwent Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Pracuje z dziećmi, młodzieżą, ich rodzicami oraz młodymi dorosłymi. Członek Zarządu Krajowego Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów.

Anna Pyszkowska – psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pracowniczka naukowo-dydaktyczna w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach. Pracuje z młodzieżą, ich rodzicami oraz dorosłymi.

Forma: (rekomendujemy) stacjonarna

Rekomendowane materiały:

- Naklejki na imiona;
- Kartki flipchart;
- Mazaki i markery;
- Rzutnik jeśli jest możliwość;
- Kartki papieru i długopisy;
- Kawa, herbata, herbatniki.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com

Scenariusz:

**1. Rozpoczęcie. Przedstawienie się osób prowadzących. Przypomnienie o kontrakcie.**

**Rundka uczestników:**

- a. Jakie masz oczekiwania wobec spotkania – jakich odpowiedzi szukasz?
- b. Jakie jest Twoje doświadczenie w pomaganiu teraz, ale też wcześniej? (15 minut)

**2. Ćwiczenie 1. Zadaj uczestnikom następujące pytania (odpowiedzi zapisują na kartce), nie trzeba się tym dzielić na forum:**

- a. Jakie emocje oraz myśli powoduje w Tobie temat wojny w Ukrainie?
- b. Jakie masz przekonania na temat tego, co powinnaś \_powinieneś robić w tej sytuacji?
- c. Jakie emocje oraz myśli powoduje w Tobie to, co dzieje się w temacie pomocy Ukraińcom w Polsce / w Twoim otoczeniu? (10 minut)

**3. Podstawowa psychoedukacja – ABC. Jak myśli wpływają na emocje i zachowania.**

**Barlow: reakcje z ciała informujące o emocjach + cztery kroki zakotwiczenia się w teraźniejszości. (15 minut)**

Odniesienie się do tego, że w zapisanych na kartkach treściach na pewno pojawiały się jakieś nacechowane emocjonalnie myśli, związane z lękiem, potrzebą pomagania, napięciem, itd.. Te wszystkie myśli i emocje są jak najbardziej w porządku. Wynikają z jakichś naszych reakcji, przekonań - warto potrafić znaawigować, skąd one się biorą, aby być wobec nich sprawczymi.

Wprowadzenie modelu ABC Ellisa. Sytuacja -> myśl -> emocja -> zachowanie

Po czym poznać, że pojawia się dana emocja? Bywa, że w chwilach kryzysu lub dużego nagromadzenia aktywności nie zwracamy uwagi na nasze emocje czy potrzeby – warto jednak zwracać uwagę na informacje, jakie przesyła nam nasze ciało, ponieważ pozwoli nam to na uniknięcie przeciążenia. Należy zwracać uwagę na takie kwestie jak: napięcie w ciele (np. uszytwnienie szyi, pleców), bóle głowy, zawroty głowy, przyspieszony oddech, uczucie gorąca lub zimna, drżenie rąk. Jeśli zauważasz takie objawy – to znaczy, że jesteś przeciążony/-a. Jeśli możesz, to zrób sobie przerwę. Jeśli nie, to dokończ to, co robisz, i wtedy zrób sobie przerwę. Potrzebujesz odpocząć i zaopiekować się sobą, aby zebrać siłę i moc wrócić do pomagania innym.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com

Cztery kroki zakotwiczenia się w rzeczywistości:

1. Wykorzystaj swój sygnał (np. oddech, odczucie podłogi pod stopami), by ugruntować się w terażniejszości.
2. Przeprowadź trzypunktową kontrolę:
  - a. Co w tej chwili myślisz?
  - b. Co w tej chwili odczuwasz w ciele?
  - c. Co w tej chwili robisz? Co masz ochotę zrobić?
3. Zadaj sobie pytania:
  - a. Czy moja reakcja (myśli, doznania fizyczne, zachowania) jest spójna z tym, co się w tej chwili dzieje?
  - b. Czy nie reaguje na zdarzenia z przeszłości albo przewidywania dotyczące przyszłości?
4. Dostosuj swoją reakcję do wymogów bieżącej sytuacji.

#### **4. Psychoedukacja. Potrzeby osoby, której się pomaga:**

- pytaj o, czego konkretnie potrzebuje – zanim podasz własne propozycje dowiedz się, czego dana osoba potrzebuje na tym etapie (osoby w szoku, z depresją lub PTSD mogą nie potrafić zwerbalizować swoich potrzeb, dlatego traktuj to jako sygnał kryzysu psychicznego);
- nawiguj, czy pomoc w danym momencie jest realnie potrzebna (osoba może chcieć побыć sama, samodzielnie zając się swoimi sprawami albo nie wiedzieć, czego chce),
- pamiętaj o tym, że wsparcie może mieć różny charakter: emocjonalny, materialny, instrumentalny, społeczny - w różnych sytuacjach ludzie potrzebują różnych rzeczy.
- pamiętaj o podmiotowości osoby w kryzysie: ma prawo Ci odmówić, chcieć zrobić coś inaczej, być decyzyjna albo zerwać kontakt; naszym celem w pomaganiu jest wzmacnianie autonomii osób w kryzysie – dla uchodźców i uchodźczyń poczucie braku sprawstwa i zależności jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń, dlatego uważniaj i wzmacniaj ich inicjatywy.

5. **Psychoedukacja. Fazy reakcji na kryzys** – slajd AAA. (5 minut) Krótko omawiamy 4 fazy reakcji na kryzys sytuacyjny: szoku, reakcji emocjonalnej (szczególny nacisk –

w tej fazie może być większość osób, której udzielamy pomocy), pracy nad kryzysem, nowej orientacji. Podajemy po 1-2 przykłady.

6. **Ćwiczenie 3 - “Plan 24 godziny”.** Tłumaczymy kwestię perspektywy w kryzysie (zamartwianie się przyszłością, ruminowanie przeszłości), przez co ważne są małe kroki, plany maksymalnie na 24h. Wyświetlamy/przekazujemy uczestnikom opis przypadku. Następnie prosimy grupę, aby metodą burzy mózgów spróbowali stworzyć przykładowy plan na 24h dla osoby z opisu przypadku. Podpowiadamy zachowania, które podkreślają podmiotowość osoby, której pomagamy (wolisz zrobić kawę czy herbatę? Potem wolisz pobawić się z dziećmi, czy umyć naczynia?). Zebrane pomysły możemy podzielić na adekwatne do planu “24h” oraz te, które należy odłożyć “na przyszłość”. Określamy zakres wsparcia, jaki może być potrzebny rodzinie, jak matka może o nie zabiegać. (15 minut)
7. **Psychoedukacja. kryzys przyjdzie później: PTSD.** Korzystając z prezentacji pokazujemy objawy PTSD. Ważne, aby omówić, wyjaśnić poszczególne objawy. Ważne, aby pokazać, że objawy ostrej reakcji na stres już mijają, a objawy PTSD dopiero narosną u części osób. Dlatego warto pamiętać, że pomoc może mieć charakter krótko-, jak i długoterminowy i będzie wymagała innych zasobów osoby pomagającej. (10 minut)
8. **Psychoedukacja: dbanie o potrzeby pomagacza (metafora ratownika) oraz podstawowe informacje na temat form self-care w pracy z osobami w kryzysie. (5 minut)**
9. **Ćwiczenie 4: wypisz swoje zasoby, które mogą pomóc Ci radzić sobie w sytuacji pomagania** (“(anty)kryzysowa apteczka): wypisz po 5: 1. swoich potrzeb, które potrzebujesz zaopiekować; 2. osób, na które możesz liczyć; 3. czynności ładujące moje baterie (formy odpoczynku). Materiał do wykorzystania później - noś w portfelu / zrób zdjęcie komórką i korzystaj w chwilach własnego kryzysu / przeciążenia. (10 minut). Załącznik 2.
10. **Psychoedukacja na temat dbania o “relację ze swoimi emocjami”.** Profilaktyka unikania emocjonalnego (metafora “biały niedźwiedź”). Opis ćwiczenia: załącznik 3 (5 minut)



- 11. Ćwiczenie 5: defuzja wykorzystanie kartki z ćwiczenia 1. Instrukcja: załącznik nr 4 (5 minut)**
- 12. Podsumowanie – refleksje na koniec.** Każda chętna osoba ma możliwość podzielić się swoimi wrażeniami, myślami, emocjami po warsztacie. Nie ma obowiązku ani przymusu. Osoby chętne mogą skorzystać z jednego z pytań, które umieszczone są na końcowym slajdzie. (15 minut)
- 13. DLA CHĘTNYCH - czas na dyskusję, rozmowę, pytania. (30 minut)**

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com

### **Możliwe modyfikacje.**

Ćwiczenie 1 – zamiast własnych kartek można skorzystać z kartek przyklepanych. Wtedy jedną myśl zapisujemy na jednej kartce. Uczestników informujemy, że kartki zbierzemy i wymieszamy. Następnie kartki przyklepamy na ścianie/tablicy grupując ich treść z innymi, podobnymi kartkami. Cel – normalizacja przekonań, myśli, emocji.

Ćwiczenie 3 - jeśli masz więcej czasu (na podział, na podsumowanie i przedstawienie), to uczestnicy mogą pracować w małych grupach. Jeśli grupa jest duża, ale jest kilku trenerów, to tym bardziej warto popracować w małych grupach. Trener podchodzi omawia z grupą ich pomysły (a nie na forum ze wszystkimi). Pozwala to na większą intymność, bezpieczeństwo przy omawianiu. Uczestnicy mogą sobie poczytać swoje pomysły po warsztacie (zapisujemy i przyklejamy na ścianie) - ważne, by o tym poinformować przed ćwiczeniem.

### **WAŻNE RZECZY:**

Kontrakt – gotowiec + przesłany wcześniej / udostępniony wcześniej (np. w wydarzeniu)

Proponowana treść kontraktu.

1. Zasada dyskrecji – to, co mówią inni, zachowuję dla siebie.
2. Zasada wsparcia - jesteśmy tu po to, aby udzielać sobie zrozumienia i wsparcia.
3. Zasada dobrowolności - każdy pracuje na tyle, na ile chce. Zadbaj o siebie, o swoje granice, angażuj się na tyle, na ile masz ochotę i własną zgodę.
4. Zasada “Jeden mówi, reszta słucha” - w danym momencie wypowiada się tylko jedna osoba.

## ZAŁĄCZNIK 1.

### Ćwiczenie 3 – opis przypadku.

Kobieta, 36 lat, mama z trójką dzieci w wieku 10 i 7 i 3 lata. Do Polski przyjechała po tygodniu działań wojennych. Początkowo nie dowierzała temu, co się dzieje, później czekała na pomoc i transport do granicy. Dwa dni oczekiwali na przejście granicy. Następnie została ulokowana w centrum recepcyjnym, gdzie spędzili 24h. Później trafili do miasta docelowego, gdzie przez 2 dni nocowali na sali gimnastycznej. Dziś jest drugi dzień, który spędza w mieszkaniu, w którym został im udostępniony pokój. W Polsce nie mają rodziny, na ten moment nie wiadomo, czy i kiedy wrócą do kraju. Razem z nimi w mieszkaniu przebywa jeszcze jedna rodzina – matka z dwójką dzieci w podobnym wieku.

Kobieta nie ma informacji na temat tego, co dzieje się z jej mężem. Martwi się o rodziców, którzy zostali w Ukrainie. Bywa roztrzęsiona, zdarza się, że krzyczy na dzieci, nie potrafi sobie znaleźć miejsca. Bywa tak, że siedzi i wpatruje się w okno, telewizję, przegląda zdjęcia w telefonie i płacze. Najstarsze dziecko jest przygnębione, stara się przytulać i pocieszać matkę. Średnie ma zmienne nastroje, od pobudzenia do zupełnego wyciszenia. Najmłodsze chce się bawić, wygłupiać, pyta, kiedy zobaczy tatę, kiedy wrócą do domu.

W mieszkaniu jest łóżko, są materace, środki higieny. W lodówce jest jedzenie, wolontariusze i służby zapewniły, że za dwa dni jeszcze coś doniosą. Dzieci nie mają zabawek. Mieszkanie znajduje się na osiedlu blisko centrum miasta. Matka przeszła do Polski na podstawie paszportu, dzieci na podstawie aktu urodzenia. Matka nie wie, czy ich pobyt jest legalny, jak długo mogą przebywać w Polsce. Matka zna podstawowe zwroty w języku polskim.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com



## ZAŁĄCZNIK 2.

### **(ANTY)KRYZYSOWA APTECZKA**

Stwórz podręczną listę potrzeb, sposobów na regenerację i odpoczynek oraz osób, na które możesz liczyć. Sięgnij po nią, gdy poczujesz, że zbliża się kryzys lub po prostu chcesz zapewnić sobie komfort lub wsparcie. Możesz wpisać ją sobie do notatek w telefonie, powiesić na lodówce lub schować w portfelu – miej ją pod ręką!

#### **MOJE POTRZEBY:**

*Napisz, jakie są Twoje podstawowe potrzeby, bez których masz poczucie, że gorzej się czujesz.*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

#### **MOJE CZYNNOŚCI ŁADUJĄCE BATERIE:**

*Napisz, co sprawia, że możesz naładować swoje baterie poprzez odpoczynek lub formę odreagowania – warto jest mieć taką listę pod ręką w chwilach gorszego samopoczucia!*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com



### **MOJE WSPARCIE:**

*Na kogo możesz liczyć? Do kogo możesz napisać / zadzwonić, gdy poczujesz, że potrzebujesz wsparcia?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com

Załącznik 3.

### **„Biały niedźwiedź”**

Poproszę Was o to, żebyście o czymś pomyśleli. Jak powiem „START”, to nie pomyślicie o białym niedźwiedziu. Nie myślcie o nim. O jego białym futrze. Dużych łapach. Pazurach. Czarnym nosie. O śniegu, w którym lubi się turlać. O małych niedźwiadkach. Nie myślcie o tym. Start.

Komu się udało? Widzicie problem? Jedyнным sposobem, aby o czymś nie myśleć, jest powiedzenie sobie w tych myślach, że nie pomyślę o białym niedźwiedziu... i wtedy bach, nasz mózg generuje nam obraz białego niedźwiedzia. Mózg jest ślepy – nie koduje słowa ‘nie’. Biologia nie przygotowała naszych mózgów do rozumienia ‘nie’, dlatego kiedy mówimy sobie: „Nie myśl o białym niedźwiedziu”, to mózg koduje dokładnie to, żeby o nim myśleć. Z emocjami jest podobnie. Dlaczego tak trudno nam jest się od nich odciąć? Powiedzmy, że czujemy się zestresowani. Mówimy sobie: nie stresuj się! To sprawia, że nakręcamy się jeszcze bardziej, może pojawia się wtedy też poczucie winy, że nie radzimy sobie najlepiej? To z kolei sprawia, że jest nam dodatkowo smutno, bo tak beznadziejnie sobie radzimy z tym stresem... Kiedy walczymy i odpychamy od siebie emocje, to one uderzają w nas z podwójną mocą, bo się nawarstwiają.

Czujecie tę różnicę? Między walką o dobro dziecka albo o własne życie, a walką z własnymi myślami czy emocjami? Nie chodzi o to, żeby odpuścić staranie się o lepsze życie. Chodzi o to, że myśli i emocje rządzą się innymi prawami.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczynski.com](http://www.michalnaczynski.com)

796097785

naczynski.m@gmail.com



#### Załącznik 4

Wróćcie do zdań, które napisaliście na początku spotkania. A teraz wyciągnijcie kartkę na długość swoich ramion i przyglądajcie się jej. Widzicie ciągle te myśli przed sobą? Tak, widzicie. A możecie być ze mną w dobrym kontakcie, żeby mi o tym opowiedzieć? Możecie być zaangażowani w kontakt ze mną, albo z kimkolwiek w sali? Nie za bardzo. A teraz połóżcie kartkę na kolanach. Możecie być ze mną w kontakcie? Opowiedzieć mi, co u Was? A dalej myśli tam są.

Jak widzicie, nie ma większego znaczenia, jakie te nasze myśli są. Przyklejenie się do jednej myśli – dobrej lub złej – może powodować, że przestaniemy być w kontakcie z chwilą obecną, naszymi bliskimi albo tymi, którzy nas potrzebują. Myśli nie muszą nami rządzić - mogą nam towarzyszyć i nie potrzebujemy się do nich przyklejać tylko dlatego, że pojawiają się w naszych głowach.

Anna Pyszkowska

794159924

a.pyszkowska@gmail.com

Michał Naczyński

[www.michalnaczyński.com](http://www.michalnaczyński.com)

796097785

naczyński.m@gmail.com