

Rezultaty pracy intelektualnej projektu *Psychological early intervention - clinical training:* **Zestawy narzędzi i studia przypadków**

prof. dr hab. Krzysztof Gąsior
dr Piotr Szczukiewicz
Katedra Psychologii
Uniwersytet Jana Kochanowskiego
w Kielcach



Wprowadzenie

- ❑ Zestawy narzędzi (*Toolkits*) w omawianym projekcie to w istocie praktyczne szkolenie w zakresie umiejętności miękkich, które mogą być przydatne w pracy każdego psychologa-praktyka czy osoby zajmującej się profesjonalnym pomaganiem. Szkolenie może pomóc np. w odnajdywaniu wewnętrznej równowagi i spokoju poprzez skuteczne odbudowywanie więzi z samym sobą i z innymi. Zarówno Zestaw narzędzi 1 jak i 2 składa się z 12 jednostek edukacyjnych. Każda z nich przedstawia działania do wykonania przed i po interwencji.
- ❑ Z kolei Studia przypadków (*Case studies*) mają na celu zobrazować mnogość sytuacji i podejść we wczesnej interwencji psychologicznej. Zawierają opisy różnych interwencji oraz ich analizy (np. z perspektywy konkretnego podejścia terapeutycznego albo z perspektywy skuteczności).

Tematy szkoleniowe (zestaw 1)

- Temat 1: Świadomość i ciało. Uspokojenie emocji i stabilizacja umysłu poprzez ciało.
- Temat 2: Krytyczne myślenie: naucz się rozumieć i lepiej bronić siebie.
- Temat 3: Świadomość ryzyka i odpowiedzialność.
- Temat 4: Poczucie przynależności i zaradność społeczna.
- Temat 5: Współpraca - środki służące lepszej współpracy.
- Temat 6: Uczenie się na podstawie doświadczeń: poleganie na możliwościach interwencji zbiorowej.
- Temat 7: Umiejętność uczenia się: wykorzystaj swoją wiedzę, zrozum i skorzystaj z doświadczenia.
- Temat 8: Empatia: wykorzystaj swoje twórcze zasoby, aby nawiązać autentyczne kontakty.
- Temat 9: Świadomość innych: bądź uważny na informacje i rozwijaj wrażliwość.
- Temat 10: Świadomość siebie: ponowne połączenie z samym sobą, pamiętaj o swojej odporności.
- Temat 11: Identyfikacja dysfunkcyjnych myśli i promowanie ekologicznego myślenia.
- Temat 12: Zidentyfikuj najlepsze własne zdolności rozwinięte w różnych złożonych sytuacjach.

Temat 4

Jak rozpoznać swoją zaradność społeczną i wykorzystać ją podczas interwencji?

1. Poczucie przynależności

- **Pytanie:** Czy masz poczucie przynależności do zespołu/grupy?
- **Aktywność 1A:** Zrób listę potencjalnych grup do których możesz należeć jako psycholog zajmujący się interwencją kryzysową. **Aktywność 1B:** Zrób listę grup do których należysz jako psycholog zajmujący się interwencją.

2. Wewnętrzne aspekty poczucia przynależności

- **Pytanie:** Czy potrafisz rozpoznać pozytywne efekty swojego poczucia zaradności?
- **Aktywność 2A lub 2B:** Użyj listy wykonanej w Aktywności 1A i spróbuj rozpoznać co zyskujesz poprzez uczestnictwo w tych grupach i jaki może być twój wkład w ich działanie? Wypełnienie tabeli pozytywnych cech.

3. Zaradność społeczna (wykorzystanie zasobów społecznych w radzeniu sobie)

- **Pytanie:** Czy możesz określić poziom swojej zaradności?
- **Aktywność 3A lub 3B:** Opisz przynajmniej jedną trudną sytuację, w której się znalazłeś i określ swoje własne sposoby radzenia sobie z tą sytuacją. Określ poziom swojej zaradności.

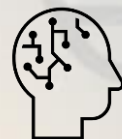
4. Zasoby osobiste wykorzystywane w radzeniu sobie w sytuacjach interwencji (kompetencje osobiste do takiej pracy)

- **Pytanie:** Czy wiesz jakie są Twoje mocne strony jako „pomagacza”?
- **Aktywność 4A lub 4B:** Określanie zasobów, które posiadasz jako „pomagacz”.

5. Wykorzystanie wsparcia mentora i „wewnętrznego kompasu”

- **Pytanie:** Czy możesz wskazać przynajmniej jednego swojego mentora/mistrza/nauczyciela?
- **Aktywność 5A:** Wskaż czego się od nich nauczyłeś.
- **Aktywność 5B:** Podejmij refleksję nad możliwymi postaciami mentorów.

1. Poczucie przynależności



Aktywność 1A

Poczucie przynależności do zespołu/grupy

Stwórz listę **potencjalnych** grup, do których możesz należeć jako psycholog pracujący w interwencji:

-
-
-

Rozpoznaj swoje ograniczenia – odpowiedz na pytania:

- Co sprawia, że trudno Ci prawdziwie przynależeć do grupy?
- Co blokuje Cię przed zaangażowaniem się?
- Czy potrafisz przezwyciężyć te ograniczenia, zanim zaangażujesz się w interwencję kryzysową? Jak możesz to robić?

Aktywność 1B

Poczucie przynależności do zespołu/grupy

Wymień grupy i zespoły, w których jesteś zaangażowany/bądź jesteś ich członkiem lub uczestnikiem.

-
-
-

Rozpoznaj swoje poczucie przynależności – odpowiedz na pytania:

- Jaki to rodzaj przynależności?
- Jakie masz uczucia jako członek grupy, do której należysz?

Psychological
Early
Intervention

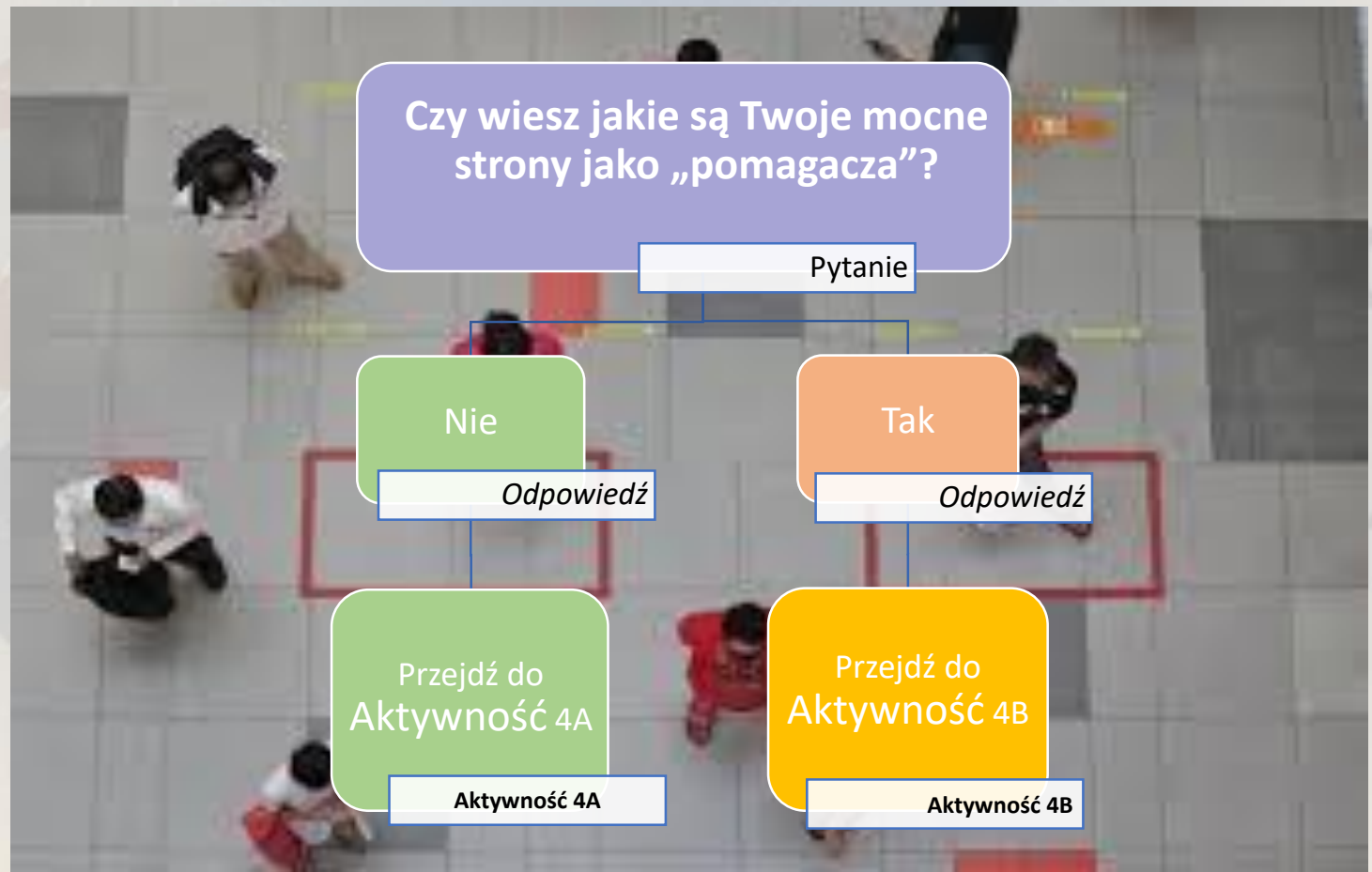
2. Wewnętrzne aspekty poczucia przynależności



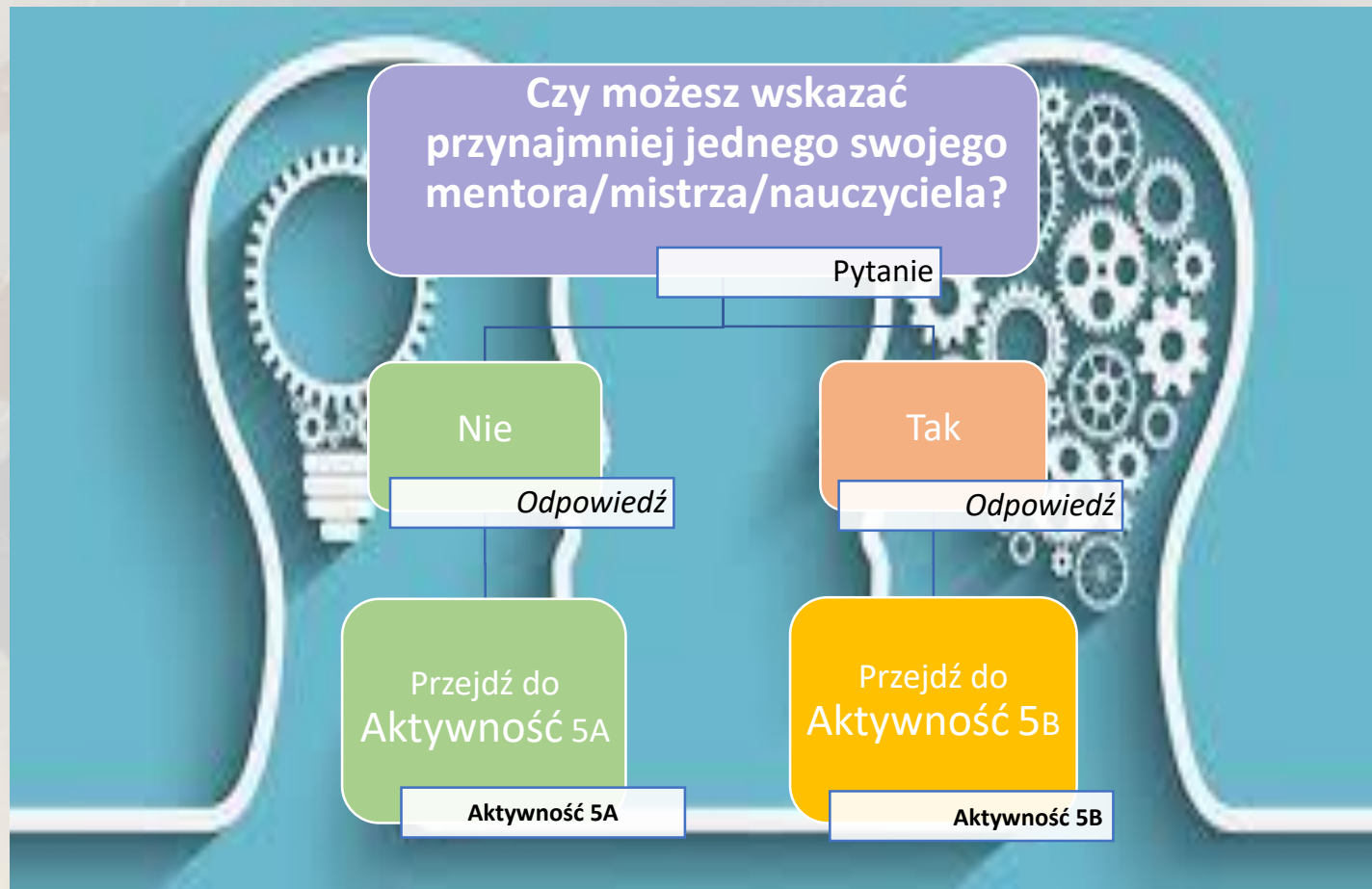
3. Zaradność społeczna (wykorzystanie zasobów społecznych w radzeniu sobie)



4. Zasoby osobiste wykorzystywane w radzeniu sobie w sytuacjach interwencji. „Wyposażenie interwencyjne” - cechy, umiejętności, wiedza.



5. Wykorzystanie wsparcia mentora i „wewnętrznego kompasu”



Aktywność 5A

Korzystanie ze wsparcia mentora oraz “wewnętrznego kompasu”

Podjmij refleksję:

- Jeśli nie możesz wymienić przynajmniej jednego swojego mentora/mistrza/nauczyciela, zastanów się dlaczego? **Gdzie można szukać takich osób?**
- Proszę pamiętać, że nasze zasoby społeczne to także doświadczeni ludzie, którzy „towarzyszą nam w drodze” w rozwoju zawodowym i osobistym.
- Mamy też „wewnętrzny kompas” czy zinternalizowane zasoby społeczne – nosimy w sobie mądrość rodziny, wychowawców, przewodników, którzy nauczyli nas dokonywać mądrych wyborów.
- Teraz spróbuj jeszcze raz wybrać przynajmniej **kandydatów** na swojego mentora lub mistrza. Może to być również osoba z przeszłości lub osoba, której nie znasz osobiście, ale możesz być w kontakcie z jej wiedzą, mądrością oraz z niej korzystać.

Ćwiczenie 5B

Korzystanie ze wsparcia mentora oraz “wewnętrznego kompasu”

Wymień, czego nauczyłeś się od swojego mentora/mistrza/nauczyciela w zakresie pomagania ludziom. Możesz skorzystać z poniższej listy:

- szacunek dla ludzi cierpiących
- wgląd w siebie
- zdolności do porozumiewania się
- umiejętności aktywnego słuchania i jasnego formułowania własnego przekazu
- udzielanie wsparcia
- wentylacja emocji
- motywowanie
- zdefiniowanie problemu oraz koncentracja na nim
- panowanie nad własnymi emocjami
- stosowanie różnych narzędzi terapeutycznych
- współpraca
- budowanie systemu wsparcia
- chroniąc i regenerując się

Spróbuj określić swój „wewnętrzny kompas” lub zinternalizowane zasoby społeczne. Pomyśl o mądrości rodziny, wychowawców czy przewodników duchowych, którzy nauczyli Cię dokonywać mądrych wyborów i pomagać innym.

Tematy szkoleniowe (zestaw 2)

- Temat 1: Mapowanie instytucji pomocowych działających w interwencji na makro skalę.
- Temat 2: Zaprezentuj swoje zasady i kompetencje.
- Temat 3: Koordynuj swój zespół i koordynuj siebie w sieci współpracy.
- Temat 4: Szanowanie ludzkich priorytetów/potrzeb.
- Temat 5: Etyka i wartości ludzkie w interwencji.
- Temat 6: Komunikowanie się. Korzystaj z komunikacji prostej i określonej w czasie.
- Temat 7: Przywództwo w sieci pomocowej.
- Temat 8: Przywództwo w pracy grupowej.
- Temat 9: Wsparcie koleżeńskie.
- Temat 10: Uzyskiwanie wsparcia. Zwracanie się o pomoc.
- Temat 11: Przegląd mocnych stron w radzeniu sobie w złożonych sytuacjach
- Temat 12: Przegląd umiejętności rozwiązywania problemów i procesu podejmowania decyzji

Temat szkoleniowy 11 – Treść

Przegląd własnych mocnych stron w radzeniu sobie ze złożonymi sytuacjami



1. Rozpoznawanie objawów wypalenia

- Pytanie: Czy potrafiłbyś rozpoznać własne wypalenie zawodowe?
- Aktywność 1: Lista objawów



2. Radzenie sobie z wypaleniem zawodowym

- Pytanie: Czy uważasz, że wiesz co robić z wypaleniem zawodowym?
- Aktywność 2: Wskazówki do przewycięzania wypalenia



3. Udzielanie informacji zwrotnych swojemu zespołowi

- Pytanie: Czy uważasz, że potrafisz przekazać konstruktywną krytykę?
- Aktywność 3: Zasady konstruktywnej krytyki



4. Mocne strony

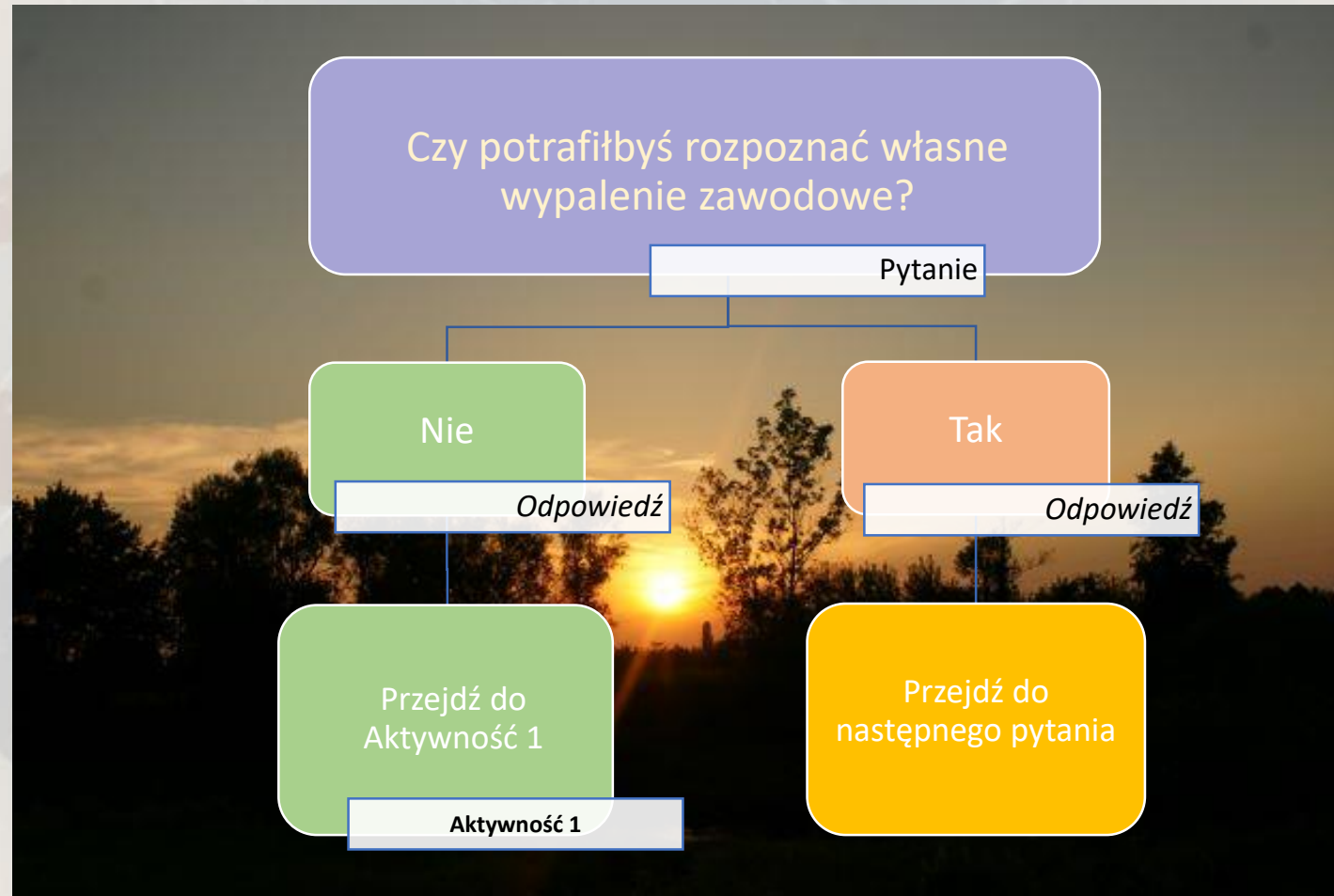
- Pytanie: Czy potrafisz pomóc ludziom wskazać najważniejsze mocne strony, które pokazali ostatnio?
- Aktywność 4: Lista cech



5. Zasoby pozwalające rozwiązywać problemy

- Pytanie: Czy potrafisz pomóc zespołowi w nazwaniu sprawności, które pomagają rozwiązywać problemy?
- Aktywność 5: Znajdź sprawności, które pozwalają zespołowi rozwiązywać problemy

1. Rozpoznawanie objawów wypalenia



Aktywność 1

Rozpoznawanie symptomów wypalenia zawodowego

Przełącz swojemu zespołowi listę poniższych pytań i poproś o udzielenie odpowiedzi:

- - Czy brakuje ci satysfakcji z twojej interwencji?
- - Czy czujesz się rozczarowany swoją pracą?
- - Czy stałeś się cyniczny lub krytyczny w pracy?
- - Czy musisz się zmuszać do pracy i masz problemy z jej rozpoczęciem?
- - Czy stałeś się drażliwy lub nerwowy wobec współpracowników lub pacjentów?
- - Czy brakuje ci energii, aby zaangażować się w pomoc?
- - Czy trudno ci się skoncentrować?
- - Czy używasz jedzenia, narkotyków lub alkoholu, aby poczuć się lepiej lub po prostu odciąć się od uczuć?
- - Czy zmieniły się Twoje nawyki dotyczące snu?
- - Czy dokuczają ci niewyjaśnione bóle głowy, problemy z żołądkiem lub jelitami, albo inne dolegliwości fizyczne?

Zachęć zespół do podzielenia się swoimi wynikami. Nawet jedna odpowiedź "TAK" wymaga uwagi jako możliwy problem.

2. Radzenie sobie z objawami wypalenia



3. Udzielanie informacji zwrotnych swojemu zespołowi



4. Mocne strony



Aktywność 4

Mocne strony

Omów z grupą ostatnią interwencję i poproś o wskazanie najważniejszych mocnych stron, które mają (każdy może wpisać coś spoza listy):

- - Entuzjizm
- - Wiarygodność
- - Kreatywność
- - Profesjonalizm
- - Wiedza kliniczna
- - Chęć współpracy
- - Cierpliwość
- - Szacunek
- - Determinacja
- - Poświęcenie
- - Uczciwość
- - Wszechstronność
- -
- -
- -

Zapytaj: Czy przed interwencją byliście świadomi mocnych stron?

Psychological
Early
Intervention

5. Zasoby pozwalające rozwiązywać problemy



Studia przypadków - przykład

Opis wydarzenia: *Praca interwencyjna z rodziną.*

Opis interwencji:

1. Konsultacja rodzinna (kontekst zgłoszenia się rodziny, przywitanie się, udzielenie wsparcia, diagnoza problemowa i sytuacji kryzysowej, oczekiwania członków rodziny, propozycja rozwiązań),
2. Etap ustalania i wprowadzania zmian (łączenie interwencji indywidualnej oraz oddziaływań skierowanych na całą rodzinę, wzmocnianie zasobów rodzinnych)
3. Etap końcowy (zakończenie kontaktu z rodziną, wskazanie dalszych form pomocy).

Analiza efektów



Podsumowanie

- Zarówno zestawy narzędzi jak i studia przypadków rozbudowują szkolenie o praktyczne aspekty interwencji. Przy czym narzędzia skupiają się na umiejętnościach kształtowanych przez doświadczenie, a analizy przypadków dostarczają konkretnej wiedzy i przykładów działania.
- Wydaje się, że w warunkach e-learningu stworzono w ten sposób sprzyjające okoliczności do tego, co zazwyczaj osiąga się w ramach szkoleń grupowych w kontakcie osobistym.