Dzieci z Ukrainy

Jak dobrze być z nimi w szkole?

Granice pomagania. Czy trzeba się chronić?

dr hab. Anna Cierpka
Wydział Psychologii UW

1. Ekstremalna sytuacja wojny i indywidualne decyzje o pomaganiu
2. Czym jest granica pomagania?
3. Jak możesz chronić siebie, aby utrzymać zasoby na dłużej?
4. Wybrane narzędzia wspierania i regenerowania własnej osoby
5. Zaproszenie do dyskusji

Kilka pytań na początek...

- Czy doświadczyliście już w aktualnej sytuacji wojny w Ukrainie swoich granic pomagania?
- Na czym to polegało?
- Jak temat pomagania uchodźcom i uchodźczyniom jest obecny w Waszym życiu, pracy, w szkole już teraz?
- Co myślimy, przeżywamy, czego oczekujemy, a czego obawiamy się w związku z podejmowaniem decyzji o pomaganiu dzieciom, które wraz z rodzicami uciekły przed wojną?

Perspektywa ....

Ekstremalna sytuacja wojny i indywidualne decyzje o pomaganiu

Wybór osoby

Perspektywa zdrowia psychicznego i możliwości zachowania zasobów na dłużej

DZIĘKUJĘ!

Czym jest granica pomagania?

- Każdy z nas ma pewną granicę dotyczącą pomagania i to jest w porządku. To nas chroni, także w zachowaniu zasobów na dłużej
- Jak mogę być uważny, uważna na swoje granice? Co będzie moim sygnałem przekroczenia granic?

Nie miałam wątpliwości, że tak trzeba. Trudne to było, tyle godzin na nogach... Spałam trzy godziny na dobę, ale to nic. Nie chodziło o zmęczenie fizyczne. Dopiero jak nawrzeszczałam na mojego ojca, bez powodu, zrozumiałam, że coś jest nie tak. (wolontariuszka)

Emocje w sytuacji kryzysowej

- Twoja sytuacja to też sytuacja kryzysowa. Pandemia, sytuacja zdalnej pracy i edukacji, straty, wojna w Ukrainie …
- Pomaganie jest trudne
- Twoje emocje są uprawnione – możesz odczuwać lęk, złość, bezradność, zdezorientowanie, poczucie winy/krzywdy, ale i ulgę, wdzięczność, radość
- To normalne emocje w nienormalnej sytuacji

Emocje teraz – rozmawiaj ze sobą

Ostra reakcja na stres jest zdrową reakcją. Najczęściej ustępuje bez pomocy profesjonalnej, gdy sytuacja zewnętrzna się stabilizuje.

JAK można pomóc:

- Bądź dostępny (pytaj, powtarzaj, patrz, uśmiechaj się, przytulaj, zapewniaj o swojej obecności)
- Zadbaj o podstawowe potrzeby (zapytaj wprost). Jeśli trzeba - pomóż jeśli możesz.
- Uznawaj i nazywaj emocje. Normalizuj ("Jesteś bardzo przestraszony. To trudna sytuacja, w której jesteś. To jest OK, że przeżywasz właśnie to w tej sytuacji).
- Buduj poczucie kontroli - tłumacz, uprzedzaj, sprawdzaj, dawaj wybór.

PODAJ TLEN NAJPIERW SOBIE!

Fazy reakcji kryzysowej (Caplan)

- Faza I - wstępna

osoba zaczyna odczuwać napięcie i próbuje utrzymać równowagę emocjonalną przy użyciu nawykowych sposobów rozwiązywania problemów

- Faza II – dezorganizacja zachowania

wzrost napięcia, gdy zawodzą nawykowe strategie rozwiązywania problemów
osoba odczuwa niepokój i zaczyna funkcjonować nieskutecznie, chaotycznie aby rozwiązać problem, sięga po strategię prób i błędów

Fazy reakcji kryzysowej

- Faza III

Silne napięcie, wymagające uruchomienia dodatkowych zasobów, wykorzystywanych w najtrudniejszych sytuacjach i nowych strategii rozwiązywania problemów
Może prowadzić do rozwiązania kryzysu

- Faza IV

następuje, gdy problem został nie rozwiązany w poprzednich fazach
może to doprowadzić do poważnej dezorganizacji osobowości i załamania emocjonalnego

Jak mogę chronić siebie?

- pomagając nie można przekraczać swoich granic, jeśli ma to być **pomaganie długoterminowe** - zasoby potrzebne nam będą na długo

- Jakie są Twoje granice?
- Co możesz zrobić?
- Co możesz przekazać/oddać innym/odłożyć?
- Do kogo możesz zwrócić się o wsparcie/wskazówki/pomoc?

Ważne pytania o granice

- CO UMIEM i jak mogę to wykorzystać?

Sprawdź, co umiesz, co potrafisz, w czym się sprawdzasz?

- Czego NIE UMIEM i nie będę się za to brać?

Nie jestem interwentem kryzysowym - co mogę zaproponować, a kiedy się zatrzymać

- Co mogę przekazać/oddać innym/odłożyć?

Aktywnie szukaj pomocy i przestrzeni wsparcia merytorycznego i emocjonalnego.

- Ile godzin mogę w tygodniu przeznaczyć na pomaganie, gdzie czuję że to będzie moja granica - dookreśl sobie i postaraj się tego trzymać (2-3 h?)

- NAZWIJ SOBIE – GDZIE SĄ TWOJE GRANICE?

Granice pomagania w czasie

To było na początku zupełnie normalne – podjąłem decyzję i pojechałem.
Tak, na granicę. Zabrałem koce, śpiwory, jedzenie. Córka dała mi swoje pluszaki. Wiesz, dla dzieci. Byłem tam, jak w jakimś odrealnionym matrixie.
Dużo się działo, szybko wszystko. Trzeba zawieźć, dziękują, płaczą… Potem powrót na granicę, zaopiekować, przewieźć, znaleźć adres. I z powrotem. Czułem siłę i sens, radość, że mogę to dać i być taki użyteczny (…)
Czwartego dnia to poczułem. Myślałem, że będę miał zawał, z tych emocji.
Gniotło tak w klatce piersiowej, trudno mi się oddychało. Lekarz nic nie stwierdził, EKG w normie. Powiedział, idź do psychologa. To może być reakcja na stres.
(wolontariusz, kierowca)

Jak mogę chronić siebie w czasie pomagania – wybrane narzędzia

1. Zatrzymanie

Super, że pomagasz
Zwolnij… Podłącz głowę.
Dlaczego chcę pomóc i komu mogę pomóc?
Jak pomagając, nie zaniedbać codziennych obowiązków?
Porozmawiaj ze swoimi bliskimi, co oni na to, że chcesz pomagać i ile chcesz pomagać.
Co czujesz, czego potrzebujesz tu i teraz?

Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

2. Fakty i racjonalizacja – zachowaj spokój

Odwołuj się do faktów, sprawdzaj źródła, uważaj na „fake news-y”
Sprawdzaj wiadomości 1-2 razy dziennie, spróbuj zamienić obrazy na słowa
Nie izoluj się od wiadomości
Rozmawiaj o faktach z bliskimi
Rozmawiaj o pomaganiu – z innymi wolontariuszami, ze współpracownikami
Szukaj wsparcia merytorycznego i emocjonalnego

Szukaj sposobów zmniejszenia napięcia, redukcji doświadczanego stresu

Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

3. Przywracanie oddechu - niezwykła funkcja w regulowaniu naszych emocji
Za pomocą oddechu możemy dostarczyć sobie energii, zrelaksować się, możemy także wpłynąć na intensywność przeżywanych emocji.

Oddychanie do kwadratu

- Zrób wdech nosem, tak aby powietrze wypchnęło brzuch, licząc do czterech.
- Wstrzymaj oddech, licząc do czterech.
- Powoli nosem wypuszczaj powietrze i wciągnij brzuch, licząc do czterech.
- Zatrzymaj oddech i policz do czterech.

- Powtórz cały cykl. To bardzo proste ☺
- Powtórz cały cykl **minimum 5 razy**. Zacznij od ok. 1-3 minut nawet kilka razy dziennie

Medytacja oddechowa – prof. Paweł Holas

https://www.youtube.com/watch?v=zKxkfZhFF30

Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

4. Bycie także we własnym życiu
bycie razem z bliskimi – rozmowa, przytulenie
wspólne spędzanie czasu
rutyna
nie rezygnowanie z przyjemności

W jaki sposób zazwyczaj się regenerujesz? Dbaj o tą przestrzeń.
Racjonalizuj oczekiwania wobec siebie/innych.

Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

5. Joga, medytacja, modlitwa, ćwiczenia z uważności – co Tobie pomaga?

medytacje prowadzone przez Ewę Kochanowską:

https://youtu.be/A5rVQWol-DU

https://youtu.be/UiySgWo4m5E

Skanowanie ciała – prof. Paweł Holas

https://www.youtube.com/watch?v=ovFryldxTYo

Medytacja trudności – prof. Paweł Holas

https://www.youtube.com/watch?v=ICit1avru98

Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

6. Ruch fizyczny

7. Elementy psychologii pozytywnej

- Dziennik dobrodziejstw (*blessings journal*) - notowanie wieczorem trzech rzeczy lub wydarzeń, które przyniosły tego dnia zadowolenie

- Przechowywanie przyjemności

Każdy dzień składa się z drobniejszych chwil. Niektóre są bardzo przyjemne. Spróbuj je zatrzymać ze sobą na dłużej... Zatrzymaj się na chwilę. Poczuj tę przyjemność. Jakie masz w sobie uczucia? Jak się czuje Twoje ciało, co się z nim dzieje? Co widzisz, słyszysz, czujesz wokół siebie? Jakie kolory, dźwięki, zapachy? Zatrzymaj przy sobie tę przyjemność. Wyobraź sobie, że ta przyjemność jest jak ciepły, złoty promień, który Cię cudownie rozjaśnia

Poczucie winy…

- Odpoczywam, medytuję, chodzę na spacery, regeneruję się, zbieram pozytywne odczucia….
- A tam jest wojna, tu dzieci potrzebują pomocy, przyjechali ludzie po strasznych doświadczeniach…

Poczucie winy:
Blokuje organizowanie czasu przeznaczonego na zadbanie o siebie
Sprawia, że ten czas nie jest efektywny – bo i tak „odpoczywając”, czuję napięcie, związane z tym, że „nie powinnam”

…. A z pustego i Salomon nie naleje….

Być dla siebie najlepszym przyjacielem

- Co byś w tej sytuacji powiedział swojemu najlepszemu przyjacielowi?
- Jakich słów byś użył?
- Na co zwróciłbyś uwagę?
- O co byś się zatroszczył?

Współczucie dla siebie (self – compassion), życzliwość wobec siebie samych
Wielka siła!

https://www.youtube.com/watch?v=BTQP7XzDxjI

Zapraszam do dyskusji
i
do zadawania pytań

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ
I SPOTKANIE ☺