



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Granice pomagania

**Czy trzeba się chronić?**

# Czego się dowiesz?

- Czym jest granica pomagania?
- Jakie są ważne pytania o nasze osobiste granice?
- Jak możesz chronić siebie w czasie pomagania innym?
- Jak zachować zasoby na dłużej w sytuacji pomagania?



# 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, Nadia i dzieci... Oni stracili wszystko. 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. I moje dzieci... one nie rozumiały, dlaczego zajmuję się dziećmi cioci Nadii, a nie nimi. Nie wiedziały, dlaczego krzyczę, jestem zmęczona, wściekła i nie mam czasu. Zrozumiałam, że się jakoś zgubiłam, ale nie umiałam z tego wyjść... (Oksana)*

# 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 psychologiem- co mogę zaproponować, a kiedy się zatrzymać
- Co mogę przekazać/oddać innym/odłożyć?  
Aktywnie szukaj pomocy i przestrzeni wsparcia w podejmowaniu swoich działań, rozmawiaj o nich z bliskimi
- 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?

# 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

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 wddech 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

## 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?

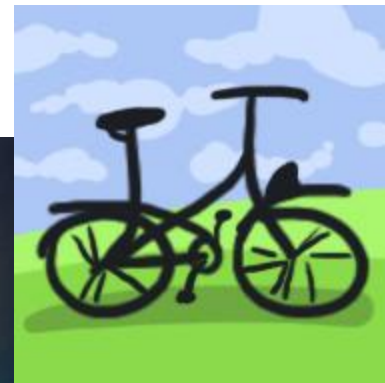
medytacje prowadzone przez Ewę Kochanowską:

<https://youtu.be/A5rVQWoI-DU>

<https://youtu.be/UiySgWo4m5E>

# Jak mogę chronić siebie – wybrane narzędzia

## 6. Ruch fizyczny



# 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 spacer, regeneruję się, zbieram pozytywne odczucia....
- A tam jest wojna, ludzie potrzebują pomocy, tu 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....

*Jak coś dasz, skoro sama, sam nie będziesz miał?*

# 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!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ  
I SPOTKANIE 😊