



Podstawy pomagania.

„Natura dała nam dwoje oczu, dwoje uszu, ale tylko jeden język po to, abyśmy więcej patrzyli i słuchali, niż mówili.”

(Sokrates)

Czym jest pomaganie?

- Pomaganie jest działaniem, w które zaangażowane są co najmniej dwie osoby:
 - człowiek oferujący pomoc,
 - ludzie, którzy otrzymują tę pomoc,
- Pomaganie jest wspólną pracą na rzecz poszukiwania rozwiązań
- Efektem pomocy jest zaspokojenie potrzeb osoby wymagającej pomocy.
- Z założenia relacja ta nie jest symetryczna.



Cel pomagania



- Celem procesu pomagania jest ułatwienie zrozumienia i skutecznego rozwiązywania życiowych problemów oraz pełniejszego wykorzystania szans i osobistego potencjału klienta, co oznacza, że
- Klient ma lepiej zrozumieć swoje problemy i działać na rzecz ich rozwiązania w sposób bardziej dojrzały.

Pomagający to:

- Każdy, kto ułatwia innym rozumienie i przezwyciężanie problemów wewnętrznych lub zewnętrznych.



NIEPOWTARZALNA OSOBOWOŚĆ TERAPEUTY

SPECYFICZNY STYL

DOŚWIADCZENIE ŻYCIOWE

„TERAPEUTA ROZWIJA ŚWIADOMOŚĆ SWOJEGO
SYSTEMU WARTOŚCI I WŁASNYCH POTRZEB
ORAZ POTENCJALNEGO WPŁYWU NA WYBÓR
PODEJMOWANYCH WOBEC KLIENTA
INTERWENCJI.”

AUTONOMIA

NIEZALEŻNOŚĆ



ZALEŻNOŚĆ

LOJALNOŚĆ

ZADANIE TERAPEUTY – STWORZENIE SYTUACJI I ZACHĘTA KLIENTA DO
SAMODZIELNEGO ODKRYWANIA CO JEST DLA NIEGO WŁAŚCIWE
(W ODRÓŻNIENIU DO PRZEKONYWANIA DO ROBIENIA TEGO CO WŁAŚCIWE DLA
TERAPEUTY)

WPŁYW TERAPEUTY JAKO OSOBY

- UMIEJĘTNOŚĆ NAWIAŹYWANIA I UTRZYMYWANIA RZETELNEJ OBUSTRONNEJ RELACJI
- CHCESZ WSPIERAĆ ROZWÓJ OSOBISTY KLIENTÓW WARTO ABYŚ SAM SIĘ ROZWIJAŁ
- JEŚLI PRAGNIESZ INSPIROWAĆ LUDZI DO ZMIAN, WYDOBYĆ ICH Z ODRĘTWIENIA, NIE MOŻESZ SAM STAĆ W MIEJSCU !!!
- JEŚLI CHCESZ ZACHĘCIĆ INNYCH ABY NADALI SENS SWEMU ŻYCIU, SAM POWINIENEŚ NA NOWO OKREŚLIĆ ZNACZENIE WŁASNEJ EGZYSTENCJI. 😊

WPŁYW TERAPEUTY JAKO OSOBY

ODWAGA – GOTOWOŚĆ DO MODELOWANIA –
OBECNOŚĆ – DOBRA WOLA I TROSKA – WIARA W
POTENCJAŁ KLIENTA DO ZMIANY – OTWARTOŚĆ –
POGŁĘBIANIE ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO ZAPLECZA
KULTUROWEGO – MOC OSOBISTA –

NIE PRZYJMOWANIE POSTAWY OBRONNEJ WOBEC
ATAKÓW – WYTRZYMAŁOŚĆ – SAMOŚWIADOMOŚĆ –
POCZUCIE HUMORU ☺ - POMYSŁOWOŚĆ –
ZAANGAŻOWANIE – POSZUKIWANIE NOWYCH
DOŚWIADCZEŃ – ELASTYCZNOŚĆ – DYNAMICZNOŚĆ

**Osobowość terapeuty wiąże się ze skutecznością lecz
sama w sobie nie wystarczy ☺**

UMIEJĘTNOŚCI UDZIELAJĄCEGO POMOCY

SKUTECZNA POMOC PSYCHOLOGICZNA JEST MOŻLIWA,
GDY OSOBA, KTÓREJ UDZIELANA JEST POMOC DARZY
ZAUFANIEM POMAGAJĄCEGO

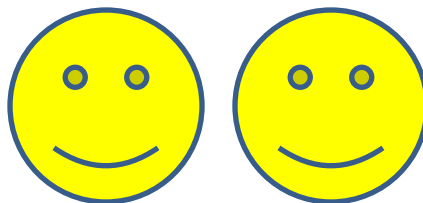


EMPATIA+ EFEKTYWNA KOMUNIKACJA +DYSKRECJA
(empatia-zdolność otwartego przyjmowania doświadczeń
drugiej osoby przy zachowaniu odrębności)

POMAGAJĄCY - **NIE ZAWIEDZIE**
- **NIE WYKORZYSTA**
- **NIE SKRZYWDZI**

UMIEJĘTNOŚCI UDZIELAJĄCEGO POMOCY

- BEZWARUNKOWA **AKCEPTACJA**
POMAGAJĄCEGO – POWODUJE WZROST
SAMOAKCEPTACJI U KLIENTA
- UTRZYSMANIE SATYSFAKCJONUJĄCEJ **RELACJI**
WIĘZI EMOCJONALNEJ / SOJUSZU
TERAPEUTYCZNEGO



UMIEJĘTNOŚCI UDZIELAJĄCEGO POMOCY

UMIEJĘTNOŚCI MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ ☺

OSOBOWOŚĆ

INTUICJA

ARTYZM

SUPERWIZJA

ĆWICZENIE UMIEJĘTNOŚCI

DAJE POCZUCIE KOMPETENCJI

Umiejętności osoby pomagającej	Profesjonalista	Pomagający bez specjalnego przygotowania	Nieprofesjonalista
Umiejętność skutecznej komunikacji (konstruktywny rozmówca) – pytający i przekazujący informację.	tak	tak	tak
Wiedza o rozwoju człowieka i funkcjonowaniu psychicznym	tak	tak	tak
Wycinkowa diagnoza obszaru problemowego i sytuacyjna oraz dostosowane do tego procedury pomocy	tak	To zależy	nie
Diagnoza kliniczna i procedury lecznicze wyrosłe z psychologii	tak (teorie, pacjenci)	nie	nie

Efektywność pomagania zależy od tego, czy:

- Osoba pomagająca potrafi komunikować swoje rozumienie uczuć, światopoglądu i zachowań klienta;
- rozpoznawać i klaryfikować problem;
- stosować właściwe strategie pomagania tak, aby ułatwić klientowi badanie i rozumienie samego siebie, rozwiązywanie problemów, i podejmowania decyzji, czyli aby stworzyć przesłanki do konstruktywnego działania.

Fazy pomagania

Faza I. Budowanie relacji

- otwarcie
- rozpoznanie i klasyfikacja problemu
- uzgodnienie kontraktu



- określenie możliwych do osiągnięcia celów
- Istotna zmienna fazy I: Wiarygodność (przekonanie, że nie zostanie się skrzywdzonym, manipulowanym i traktowanym instrumentalnie)



Fazy pomagania c.d.

Faza II. Planowanie i zastosowanie strategii pomocy psychologicznej – terapeutycznej.

- strategie poznawcze
- strategie afektywne
- strategie behawioralne



Umiejętności z pierwszej części listy realizuje się częściej w I fazie pomagania. W fazie II częściej stosuje się umiejętności z ostatniej piątki powyższej listy.

10 podstawowych umiejętności pomagania wg B. Okun

- 1/ Minimalna reakcja werbalna (uhm....)
- 2/ Parafraza
- 3/ Sondowanie (co, gdzie, jak, porozmawiajmy teraz o...)
- 4/ Odzwierciedlenie (komunikowanie rozumienia
uczuć, sposobu rozumienia, punktu widzenia)
- 5/ Klaryfikacja (koncentrowanie się na jądrze
wypowiedzi: „Mam problem z rozumieniem tej
sprawy, wróćmy do niej...” , „Czy chodzi o to,
że... czy raczej o to, że...”)

10 podstawowych umiejętności pomagania wg B. Okun c.d.

6/Sprawdzanie. Chodzi o potwierdzenie swego rozumienia, wrażenia, interpretacji (Czy myślisz, że jeśli jej to powiesz, ona zmieni swój stosunek do ciebie...? Czy mi się zdaje, czy jesteś dzisiaj na mnie trochę obrażony...?)

7/Interpretacja. Pokazywanie pacjentowi związków przyczynowo- skutkowych, objaśnianie źródeł uczuć, zachowań lub przekonań – własnych lub cudzych (których pacjent ze sobą nie łączył lub nie do końca dla niego świadomych)

10 podstawowych umiejętności pomagania wg B. Okun c.d.

- 8/Konfrontowanie. Spotkanie klienta z jakąś rzeczywistością zewnętrzną (np. zobowiązania) lub wewnętrzną (np. pragnienia), faktami, regułami itd.
- 9/Informowanie (reguły, fakty, optymalne strategie)
- 10 / Podsumowanie. Synteza dokonywana pod koniec sesji lub na początku następnej (problem, wątki, sprawy, uczucia, efekty). Podsumowanie zachęca pacjenta do wyrażenia swoich uczuć i myśli na temat sesji, staje się często kontynuacją czegoś istotnego o ile jest ono na początku sesji.

UMIEJĘTNOŚCI

- W TRAKCIE ROZMOWY BĘDĄ WYSTĘPOWAĆ WSZYSTKIE REAKCJE (UMIEJĘTNOŚCI) ZE STRONY POMAGAJĄCEGO. ISTOTNE JEST WYWAŻENIE PROPORCJI I SKUPIENIE SIĘ NA KWESTIACH, KTÓRE MOGĄ ODNIEŚĆ POZYTYWNY SKUTEK W DALSZEJ PERSPEKTYWIE.

Dziękuję za uwagę

