

MODUŁ II

METODY, NARZĘDZIA, STRATEGIE



PEARLS
FOR CHILDREN

WWW.PEARLSFORCHILDREN.EU

MODUŁ II

METODY, NARZĘDZIA, STRATEGIE

Podjęcie roli mentora rezyliencji wobec beneficjentów z doświadczeniami ACE: rozpoznawanie, profilaktyka, reagowanie

Implemented by



Paramos vaikams centras
Children Support Centre



Funded by the
European Union's Rights, Equality
and Citizenship Programme (2014-2020)

This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).

The content of this document represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

METODY, NARZĘDZIA, STRATEGIE

**Podjęcie roli mentora rezyliencji wobec beneficjentów z doświadczeniami ACE:
rozpoznawanie, profilaktyka, reagowanie****I. ROZPOZNAWANIE I ZROZUMIENIE**

Trauma psychiczna	<ul style="list-style-type: none">• Wpływ traumatycznych zdarzeń na emocje i zachowanie dzieci,• Zespół stresu pourazowego• Potraumatyczne postawy wobec służb• Długotrwały wpływ traumy
Trauma interpersonalna	<ul style="list-style-type: none">• Definicja i specyfika• Rodzaje przemocy wobec dzieci: krzywdzenie, przemoc rówieśnicza; przemoc w związku intymnym; przemoc seksualna; zaniedbywanie; przemoc emocjonalna lub psychiczna
Opieka wrażliwa na traumę	Podstawowe zasady opieki wrażliwej na traumę

ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE

Trauma psychiczna



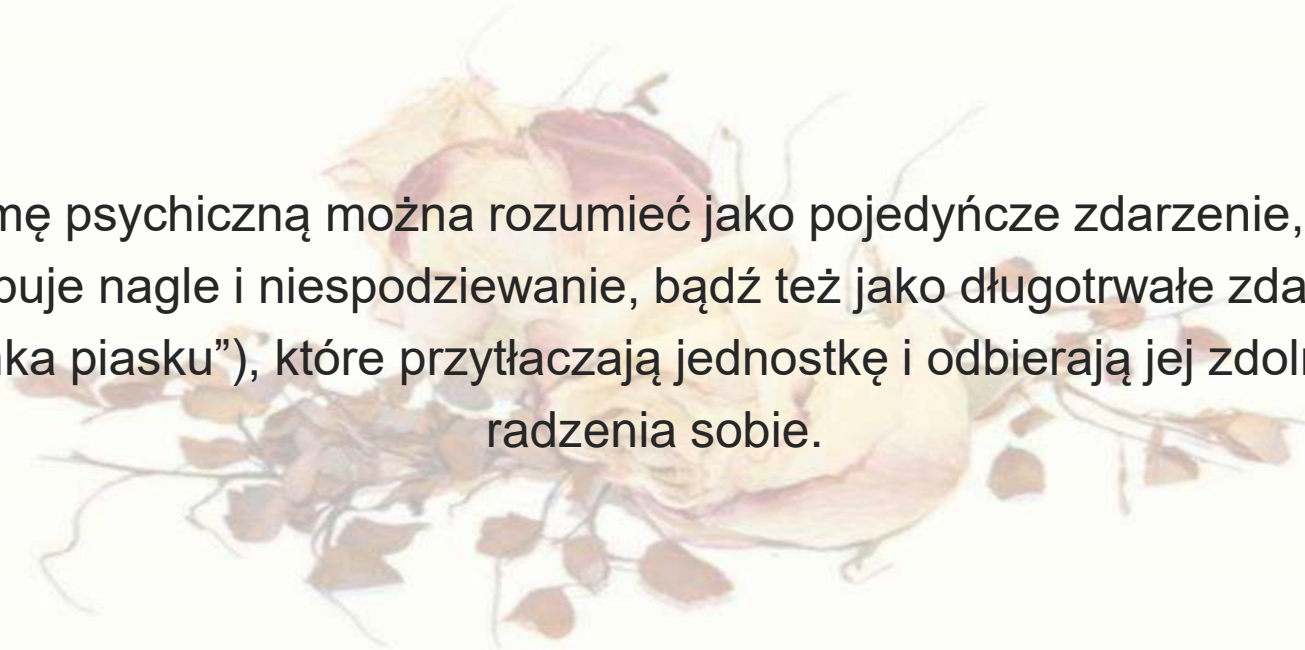


ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE
WARSZTAT: Doświadczanie traumy





ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE

Trauma psychiczna: definicja

Traumę psychiczną można rozumieć jako pojedyncze zdarzenie, które występuje nagle i niespodziewanie, bądź też jako długotrwałe zdarzenia („ziarenka piasku”), które przytłaczają jednostkę i odbierają jej zdolność do radzenia sobie.



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE

Trauma psychiczna: zburzone założenia

Traumatyczne zdarzenia burzą **3 fundamentalne założenia** dotyczące siebie i świata:

1. *Świat jest dobry* (dzieją się dobre rzeczy i ludzie są dobrzy);
2. *Świat jest sensowny* (sprawiedliwy, przewidywalny, możliwy do kontrolowania);
3. *Ja jestem pozytywny* (wartościowy, zasługujący na to, co dobre → złe rzeczy nie mogą się przytrafiać dobrym ludziom).



(Janoff-Bulman, 1992)

silne poczucie **kruchości, bezradności, bezsilności** oraz **niska samoocena i brak poczucia samoskuteczności**



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Co czyni doświadczenie traumatycznym?

- Zdarzenie wykraczające poza domenę spodziewanych, codziennych doświadczeń – w odróżnieniu od zwyczajnych stresów i napięć życia codziennego.
- Zdarzenie zagrażające dobrostanowi fizycznemu i emocjonalnemu jednostki oraz jej poczuciu bezpieczeństwa w świecie.
- Doświadczenie przytłaczające.
- Wywołuje silne uczucie lęku i braku kontroli.
- Sprawia, że ludzie czują się bezradni.
- Zmienia sposób, w jaki dana osoba spostrzega siebie, świat oraz innych ludzi.

(American Psychiatric Association, 2000)



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE

Trauma psychiczna: konsekwencje

Na skutek traumatycznych przeżyć u jednostki może się rozwinąć:

1. Fragmentaryczna reprezentacja Ja
2. Ciągłe uczucie przerażenia i bezradności.



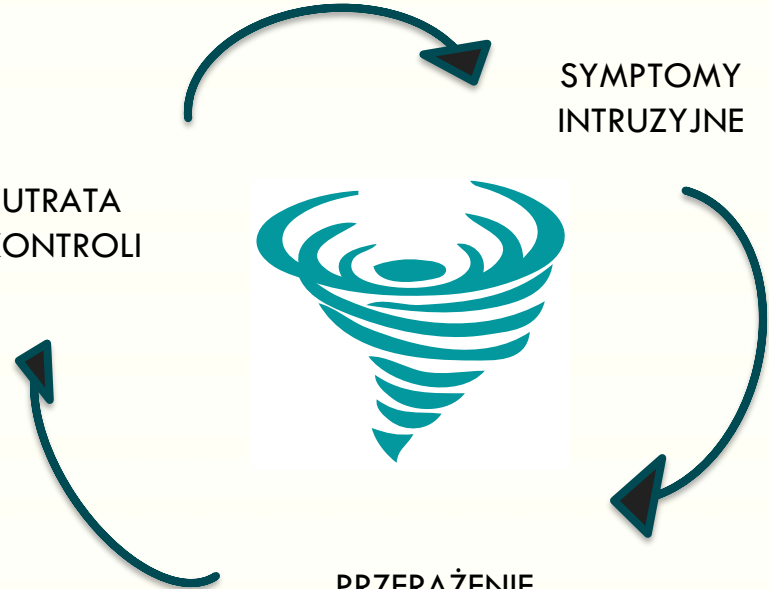
**Zespół stresu pourazowego
(PTSD)**

UTRATA
KONTROLI

SYMPTOMY
INTRUZYJNE



PRZERAŻENIE





ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

PTSD (zespół stresu pourazowego)

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest zaburzeniem psychicznym mogącym wystąpić u osób, które doświadczyły lub były świadkami traumatycznego zdarzenia, takiego jak katastrofa naturalna, poważny wypadek, akt terroryzmu, wojna / walka zbrojna, gwałt lub inny akt przemocy.

(APA, Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne)



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

PTSD (zespół stresu pourazowego)



1. Ponowne doświadczanie
2. Unikanie
3. Zwiększone pobudzenie
4. Funkcje poznawcze i nastrój

DIAGNOZA: objawy

- (I) utrzymują się **dłużej niż miesiąc**
- (II) zakłócają codzienne funkcjonowanie (relacje lub życie zawodowe).

(APA, Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne)



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

PTSD (zespół stresu pourazowego) – PONOWNE DOŚWIADCZANIE

- Nagłe reminiscencje (flashbacki) i koszmary senne,
- Gwałtowne, intensywne reakcje emocjonalne na bodźce zewnętrzne,
- Nawracające wspomnienia związane z traumatycznym zdarzeniem (również powtarzające się rysunki)

Diagnoza PTSD: przynajmniej jeden symptom ponownego przeżywania





ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA **PTSD (zespół stresu pourazowego) – UNIKANIE**



- Trzymanie się z dala od miejsc, zdarzeń i przedmiotów, które przypominają o traumatycznym doświadczeniu,
- Poczucie izolacji i zniechęcenia,
- Inni ludzie spostrzegani jako odmienni/dalecy,
- Apatia,
- Utrata nadziei i wiary w przyszłość.

Diagnoza PTSD: przynajmniej jeden symptom unikania



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

PTSD (zespół stresu pourazowego) – ZWIĘKSZONE POBUDZENIE

- Przesadna reakcja przestraszenia
- Poczucie napięcia, czujności, podenerwowania
- Problemy z koncentracją uwagi
- Trudności z zasypianiem lub ciągłością snu
- Drażliwość, wybuchy gniewu lub agresji
- Podejmowanie ryzykownych, lekkomyślnych lub destrukcyjnych zachowań

Diagnoza PTSD: co najmniej 2 objawy zwiększonego pobudzenia

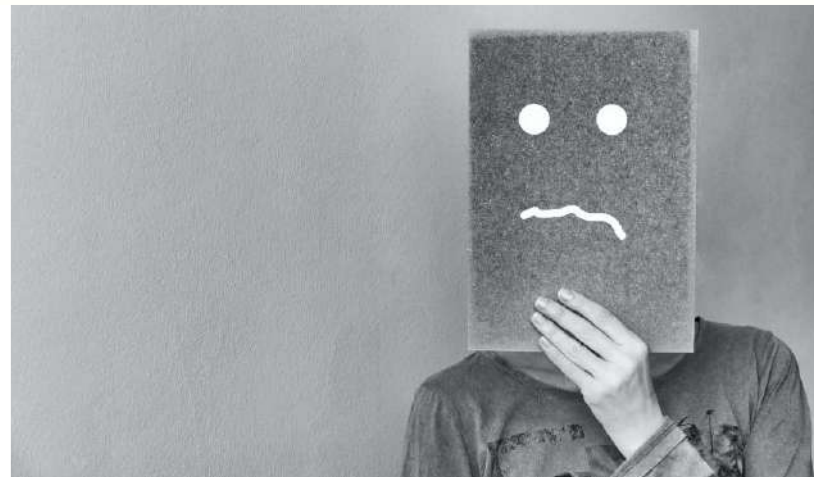




ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

PTSD (zespół stresu pourazowego) – FUNKCJE POZNAWCZE I NASTRÓJ

- Utrata zainteresowania dotychczasowymi czynnościami
- Negatywne myśli o sobie lub o świecie
- Poczucie winy na skutek zniekształconych myśli na temat traumatycznego zdarzenia
- Negatywne emocje (strach, gniew, poczucie winy, wstyd) oraz trudność w odczuwaniu emocji pozytywnych
- Trudności w przypomnieniu sobie traumatycznego zdarzenia
- Poczucie izolacji społecznej



Diagnoza PTSD: co najmniej dwa objawy pogorszenia funkcji poznawczych i nastroju



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

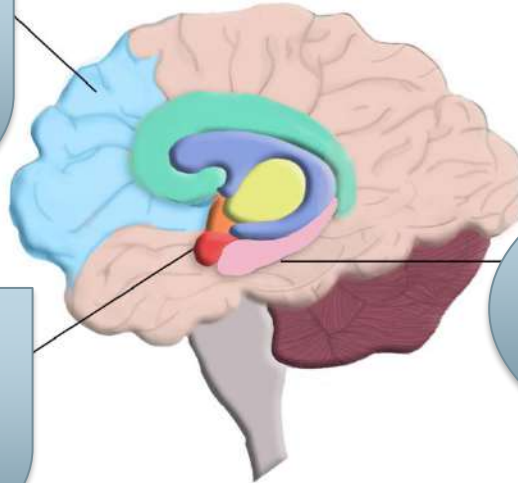
Jak PTSD wpływa na obszary mózgu?

KORA PRZEDCZOŁOWA:

- Abstrakcyjne myślenie
- Rozwój osobowości
- Regulacja zachowania
- Planowanie
- Rozwiązywanie problemów

CIAŁO MIGDAŁOWATE:

- Podejmowanie decyzji
- Wspomnienia emocjonalne
- Reguluje zachowanie
- Inicjuje reakcje na stres



HIPOKAMP:

- Konsolidacja pamięci
- Nawigowanie w przestrzeni i pamięć przestrzenna
- Uczenie się



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wpływ traumatycznych zdarzeń na zachowanie: oznaki dystresu

Reakcje potraumatyczne:

- trudności w realizacji podjętych zobowiązań;
- unikanie spotkań oraz inne zachowania izolujące;
- częste angażowanie się w konflikty interpersonalne;
- skłonność do wzburzenia i/lub wojowniczość;
- przejawy braku zaufania i/lub poczucie bycia atakowanym przez innych;
- dalsze angażowanie się w krzywdzące relacje;
- nadużywanie substancji psychoaktywnych

- ➔ **trudno przekierować jego zachowania,**
- ➔ **emocjonalnie poza kontrolą,**
- ➔ **unika przyjmowania odpowiedzialności,**
- ➔ **buntowniczy i destrukcyjny,**
- ➔ **wycofany**

(Hodas, 2006).



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Potraumatyczne postawy wobec służb

- Próby udzielenia pomocy mogą być interpretowane jako kontrolowanie;
- Niemożność szybkiego naprawienia problemów i zaspokojenia potrzeb może być traktowana jako działanie celowe lub kara;
- Reguły i przepisy danej organizacji mogą być spostrzegane jako uwłaczające lub upokarzające, a co za tym idzie – podobne do uprzednich aktów wiktyimizacji;
- Zerwanie kontaktu ze służbami na skutek nierealistycznych wymagań i nieprzyjemnych reakcji personelu.

(Prescott et al., 2008; Harris i Fallot, 2001).



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wpływ traumy z upływem czasu

Długotrwała ekspozycja na stres traumatyczny może wpływać na wszystkie sfery życia, w tym:

- funkcjonowanie biologiczne, poznawcze i emocjonalne;
- interakcje/relacje społeczne;
- kształtowanie się tożsamości.

(Putnam, 2006; Saxe et al., 2006; National Scientific Council on the Developing Child, 2005; Cohen et al., 2002; Perry, 2001)



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Trudności związane z traumą**● Przeszłość:**

- Dostęp do osobistych wspomnień
- Zdolność do nadawania sensu własnemu życiu

VS

- Fiksacja na traumie

● Teraźniejszość:

- Umiejętność identyfikowania osobistych zasobów oraz rozpoznawania zagrożeń i ochrony w życiu osobistym

VS

- Poczucie bezradności i zagrożenia

● Przyszłość:

- Zdolność projektowania siebie na przyszłość

VS

- Natrętne wspomnienia i fiksacja na traumie



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Trauma interpersonalna





ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Trauma interpersonalna

Trauma interpersonalna to traumatyczne urazy będące skutkiem przemocy lub z nią powiązane (Alisic et al., 2014)

U dzieci może to wpływać na podstawową potrzebę bycia kochanym przez kogoś, kto powinien zapewnić im opiekę

- ➔ poczucie, że nie zasługują na troskę,
- ➔ utrata zaufania do innych ludzi.

Dyrektywa 2013/33/EU: Trauma interpersonalna, taka jak krzywdzenie, zaniedbywanie, wykorzystywanie, tortury albo okrutne, nieludzkie i poniżające traktowanie, a także ekspozycja na konflikty zbrojne – wywierają na ludzi traumatyczny wpływ.



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Najważniejsze fakty dotyczące przemocy wobec dzieci

- Obejmuje wszystkie formy przemocy wobec osób w wieku poniżej 18 lat, niezależnie od tego, czy ich sprawcami są rodzice lub inni opiekunowie, rówieśnicy, partnerzy w związkach intymnych, czy też osoby obce.
- Na całym świecie nawet miliard dzieci w wieku 2-17 lat doświadczył w ostatnim roku przemocy fizycznej, seksualnej lub emocjonalnej albo zaniedbywania.
- Doświadczenie przemocy w dzieciństwie wpływa na stan zdrowia i ogólny dobrostan w ciągu całego życia.
- Cel 16.2 Agendy na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju 2030 brzmi: „Wyeliminować nadużycia, wykorzystywanie i handel ludźmi oraz wszelkie formy przemocy i tortur wobec dzieci”.
- Dowody empiryczne z całego świata pokazują, że przemocy wobec dzieci można zapobiegać.



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci

- **Krzywdzenie**
- **Przemoc rówieśnicza (*bullying*)**
- **Przemoc domowa związana z przemocą w związku intymnym**
- **Przemoc seksualna**
- **Przemoc emocjonalna lub psychiczna**



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci: **KRZYWDZENIE**

Krzywdzenie (w tym brutalne karanie) obejmuje przemoc fizyczną, seksualną i psychiczną/emocjonalną, a także zaniedbywanie dzieci i adolescentów przez rodziców, opiekunów oraz inne osoby mające władzę, najczęściej w domu rodzinnym, lecz także w takich miejscach, jak szkoły czy domy dziecka.

Za: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wskaźniki krzywdzenia i przemocy fizycznej**Wskaźniki obserwowalne**

Niewyjaśnione lub budzące wątpliwości siniaki
bądź obrzęki

- na twarzy, ustach, wargach
- na plecach, pośladkach, tułowi, udach
- na różnych etapach gojenia
- w skupiskach, tworzących regularne wzory
- w kształcie przedmiotu, którym je zadano (klamry paska, sznura elektrycznego...)
- na kilku różnych powierzchniach
- pojawiające się regularnie po okresie nieobecności, weekendzie lub wakacjach

Wskaźniki behawioralne

- Unikanie kontaktów z dorosłymi
- Uskarżanie się na ból lub trudności w poruszaniu się
- Widoczny dyskomfort związany z kontaktem fizycznym
- Niepokój, kiedy inne dzieci płaczą
- Skrajne zachowania: agresja lub wycofanie
- Nie chce się przebierać po lekcjach WF
- Boi się rodziców
- Obawia się iść do domu
- Stara się zostawać jak najdłużej po lekcjach
- Zgłasza urazy spowodowane przez rodziców



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Krzywdzące rodziny

Cztery typy krzywdzących rodzin:

- Dziecko/adolescent jako ofiara przyjmująca rolę kozła ofiarnego
- Dominujący, zastraszający, nietolerancyjny ojciec
- Autorytarna, surowa matka
- Niekompetentni rodzice oraz chaotyczne, niezdrowe środowisko rodzinne



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci: **PRZEMOC RÓWIEŚNICZA**

Przemoc rówieśnicza (w tym cyberprzemoc) to niechciane, agresywne zachowanie innego dziecka lub grupy dzieci, niebędących rodzeństwem ofiary ani jej chłopakiem czy dziewczyną. Polega na wielokrotnym krzywdzeniu fizycznym, psychicznym lub społecznym i często występuje w szkole lub w innych miejscach zbiorowego pobytu dzieci, a także online.

Za: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wskaźniki przemocy rówieśniczej

Sygnały ostrzegawcze:

<ul style="list-style-type: none">• Niewyjaśnione zniszczenie lub utrata ubrań lub innych osobistych przedmiotów	<ul style="list-style-type: none">• Dziecko wydaje się bardzo smutne, ma zmienne nastroje, jest niespokojne, osamotnione lub przygnębione
<ul style="list-style-type: none">• Ślady przemocy fizycznej, takie jak siniaki i zadrapania	<ul style="list-style-type: none">• Problemy z jedzeniem i snem, moczenie się w nocy
<ul style="list-style-type: none">• Obawa przed pójściem do szkoły, chodzenie do i ze szkoły na piechotę	<ul style="list-style-type: none">• Bóle głowy, bóle brzucha lub inne dolegliwości fizyczne
<ul style="list-style-type: none">• Utrata lub zmiana przyjaciół	<ul style="list-style-type: none">• Pogorszenie wyników w nauce
<ul style="list-style-type: none">• Niechęć do spędzania czasu z rówieśnikami	<ul style="list-style-type: none">• Agresja wobec innych
<ul style="list-style-type: none">• Utrata zainteresowania czynnościami/zajęciami	<ul style="list-style-type: none">• Myśli o samobójstwie
<ul style="list-style-type: none">• Dziecko boi się powiedzieć, co jest nie w porządku	



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci:**PRZEMOC DOMOWA ZWIĄZANA Z PRZEMOCĄ W ZWIĄZKU INTYMNYM (PZI)**

Przemoc w związku intymnym (lub przemoc domowa) to przemoc fizyczna, seksualna i emocjonalna, której sprawcą jest obecny lub były partner życiowy (zwykle mężczyzna). Jej ofiarą często padają dziewczęta w małżeństwach zawartych przed osiągnięciem pełnoletności lub w bardzo młodym wieku / pod przymusem.

→ „przemoc podczas randek”: występuje między adolescentami pozostającymi w romantycznym związku



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wskaźniki przemocy w związku intymnym (PZI)**Sygnaly ostrzegawcze:**

- Strach przed partnerem
- Nieprzewidywalne nastroje
- Partner ignoruje opinie i pomysły współmałżonka
- Partner obwinia współmałżonka o jego zachowanie
- Traktowanie partnera jak przedmiotu, a nie osoby
- Partner izoluje współmałżonka od przyjaciół i rodziny
- Skrajne zachowania kontrolujące



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci: **PRZEMOC SEKSUALNA**

Przemoc seksualna obejmuje kontakty seksualne dokonane lub usiłowane bez zgody drugiej osoby, a także czyny o charakterze seksualnym bez kontaktu fizycznego (takie jak podglądactwo/wojeryzm i molestowanie seksualne); akty handlu ludźmi w celach seksualnych popełnione przeciwko osobie niezdolnej do wyrażenia świadomej zgody lub odmowy; a także wykorzystywanie komercyjne online.



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wskaźniki przemocy seksualnej

Sygnały ostrzegawcze:	
<ul style="list-style-type: none">Wiedza i zachowania seksualne nieodpowiednie do wieku / etapu rozwoju albo uderzająco jednoznaczne	<ul style="list-style-type: none">Ciąża
<ul style="list-style-type: none">Niewyjaśnione zmiany zachowania (np. agresja lub wycofanie)	<ul style="list-style-type: none">Problemy z koncentracją uwagi
<ul style="list-style-type: none">Niechęć do przebiegania się przed lekcjami WF	<ul style="list-style-type: none">Nagła zmiana zwyczajów związanych ze szkołą/nauką, wagarowanie
<ul style="list-style-type: none">Samokrzywdzenie (zaburzenia odżywiania, samookaleczanie, próby samobójcze)	<ul style="list-style-type: none">Wycofanie, izolacja lub nadmierne zamartwianie się
<ul style="list-style-type: none">Ucieczki z domu	<ul style="list-style-type: none">Niewłaściwa seksualizacja zachowań
<ul style="list-style-type: none">Promiskuityzm	<ul style="list-style-type: none">Ból, krwawienie, siniaki lub swędzenie w okolicach genitalnych i/lub analnych
<ul style="list-style-type: none">Negatywny obraz własnej osoby, nienawiść do siebie	



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Rodzaje przemocy wobec dzieci: **PRZEMOC EMOCJONALNA LUB PSYCHICZNA**

Przemoc emocjonalna lub psychiczna obejmuje ograniczanie swobody ruchów dziecka, poniżanie, wyśmiewanie, groźby i zastraszanie, dyskryminację, odrzucenie oraz inne niefizyczne formy wrogiego traktowania.



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wskaźniki przemocy emocjonalnej lub psychicznej

Sygnaly ostrzegawcze:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Lęklivość, unikanie patrzenia na opiekuna, wzdrygnięcie się, kiedy opiekun się zbliża | <ul style="list-style-type: none">• Nagłe wybuchy gwałtownego szloch lub płaczliwość |
| <ul style="list-style-type: none">• Problemy ze snem (bezsennność lub nadmiar snu) | <ul style="list-style-type: none">• Punitywne podejście do czynności fizjologicznych lub brak kontroli nad nimi |
| <ul style="list-style-type: none">• Niska samoocena | <ul style="list-style-type: none">• Niewielka liczba gości / telefonów / wyjść z przyjaciółmi |
| <ul style="list-style-type: none">• Niewyjaśniony lęk, postawa defensywna, paranoja | <ul style="list-style-type: none">• Zamykanie ofiary w domu, samochodzie |
| <ul style="list-style-type: none">• Obronność, rezygnacja, bierność | <ul style="list-style-type: none">• Groźby porzucenia ofiary lub „zamknięcia jej w zakładzie” |
| <ul style="list-style-type: none">• Wycofanie emocjonalne | <ul style="list-style-type: none">• Ambiwalentne uczucia między ofiarą a opiekunem |



ROZPOZNAWANIE I ROZUMIENIE ACE: TRAUMA PSYCHICZNA

Wpływ traumy interpersonalnej z upływem czasu: długotrwałe skutki

Trauma, która pozostaje nierozpoznana i nieprzepracowana w dzieciństwie, ma **długotrwałe implikacje indywidualne i społeczne**.

Istotny związek między ekspozycją na traumę w dzieciństwie a **negatywnymi skutkami w dorosłości**:

- upośledzenie funkcjonowania społecznego, emocjonalnego i poznawczego;
- zachowania ryzykowne jako mechanizmy radzenia sobie (np. zaburzenia odżywiania, palenie, używki, samookaleczanie);
- poważne problemy zdrowotne;
- zwiększone ryzyko przedwczesnej śmierci.

(Felitti i Anda, 2010; Feletti et al., 1998).

Koszty ponoszone przez społeczeństwo – w kategoriach ludzkich i ekonomicznych – są wysokie

METODY, NARZĘDZIA, STRATEGIE

Podjęcie roli mentora rezyliencji wobec beneficjentów z doświadczeniami ACE: rozpoznawanie, profilaktyka, reagowanie

II. REAGOWANIE: Zastosowanie opartych na rezyliencji metod, narzędzi i strategii w pracy z beneficjentami, począwszy od zasad P.E.A.R.L.S.

Budowanie rezyliencji: zasady P.E.A.R.L.S.

Pełnienie roli mentora rezyliencji: opracowanie planu działania (dla każdej grupy zawodowej)

PODEJŚCIE PEARLS

BUDOWANIE REZYLIENCJI POPRZEZ BADANIA, PRAKTYKĘ I POLITYKĘ

Wzmacnianie umiejętności, zdolności i zasobów jednostek i rodzin jest istotne w procesie przeciwdziałania krzywdzeniu i wspierania zdrowego rozwoju.

- Nadal ograniczony zbiór dowodów empirycznych → trudności w przełożeniu wyników badań prowadzonych na gruncie nauk społecznych na dobre polityki publiczne → brak jasnych wskazówek dla środowiska.
- Potrzeba koncentracji również na profilaktyce (a nie tylko na interwencji), aby chronić i wspierać dzieci → nacisk na czynniki ryzyka, które mogą narażać dzieci na bezpieczeństwo, oraz na istotne zasoby (mocne strony) jednostek, rodzin i społeczności



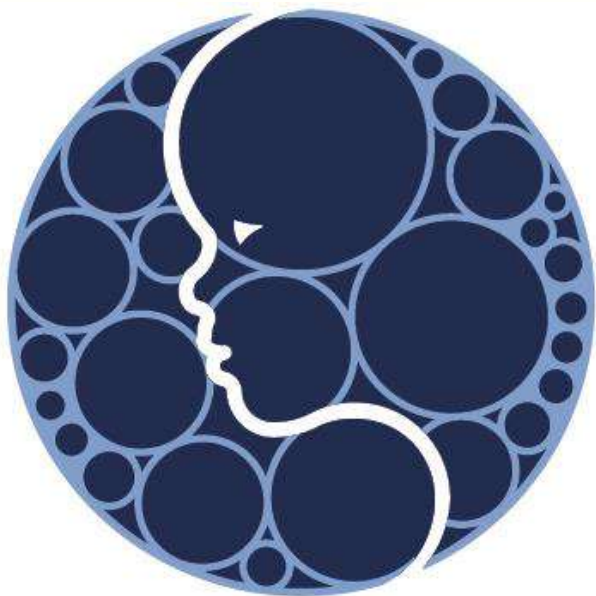
Strategie oparte na mocnych stronach w PROFILAKTYCE,
WCZESNEJ INTERWENCJI I WSPIERANIU RODZIN

PODEJŚCIE PEARLS

REKOMENDACJE DLA BUDOWANIA MOSTÓW MIĘDZY BADANIAM I, PROGRAMAMI I POLITYKĄ

1. Ocena wczesnych potrzeb dzieci krzywdzonych i zaniedbywanych → **zindywidualizowane, „szyte na miarę” interwencje**
2. Podejścia oparte na teorii i uwzględniające wiele zmiennych, przyjmujące **perspektywę podłużną, długoterminową**
3. Programy i polityki **oparte na mocnych stronach** dzieci i rodzin
4. Rozszerzenie badań i komunikowanie ich wyników → **odpowiednie przygotowanie i wsparcie w zrozumieniu wagi budowania mostów i rozwijania umiejętności potrzebnych do realizacji tego zadania**

PODEJŚCIE PEARLS
**BUDOWANIE REZYLIENCJI U BENEFICJENTÓW:
ZASADY P.E.A.R.L.S.**



- **P**ozytywne przeformułowanie
- **E**mpowerment – wzmacnianie
- **A**ktywizacja i sprawczość
- **R**ecovery – zdrowienie
- **L**istening Actively – aktywne słuchanie
- **S**upporting relationship – wspierająca relacja

POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE





ZASADY P.E.A.R.L.S.
POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE

ZASADA: *Rozszerzenie spojrzenia na beneficjenta w celu zmiany perspektywy – odejście od koncentracji na deficytach i zranieniach psychicznych na rzecz podejścia skupionego na mocnych stronach i potencjale zdrowienia.*



Trudności zostają zreinterpretowane jako przeszkody w osiągnięciu celu, nie zaś wewnętrzne cechy jednostki



ZASADY P.E.A.R.L.S.

POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE

Czym jest praktyka oparta na mocnych stronach?

Praktyka oparta na mocnych stronach jest kooperacyjnym procesem z udziałem osoby wspieranej przez służby oraz tych, którzy ją wspierają, który pozwala im pracować wspólnie nad określeniem celu lub wyniku opartego na mocnych stronach i zasobach danej osoby.

IMPLIKACJE: Stosowanie podejścia opartego na mocnych stronach wymaga:

- Odejścia od tradycyjnej koncentracji na deficytach beneficjentów na rzecz **koncentracji na umiejętnościach, zdolnościach, możliwościach i rozwiązaniach;**
- Wykorzystania osobistych mocnych stron **w procesie zdrowienia i wzmocnienia;**
- **Dopasowania zasobów** dostępnych w społeczności klienta i jego sieci wsparcia do jego **celów i potrzeb;**
- **Reinterpretacji trudności jako przeszkód w osiągnięciu celu, a nie wewnętrznych cech jednostki;**
- **Przyjęcia podejścia opartego na zasobach, w którym celem jest wspieranie pozytywów.**

(Miller, Duncan i Hubble, 2001, Morgan i Ziglio, 2007)



ZASADY P.E.A.R.L.S.

POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE**Identyfikacja mocnych stron klienta i środowiska pomocnych w osiągnięciu celów**

Jednostka otrzymuje wsparcie w rozpoznaniu dostępnych zasobów, jakich może użyć do przezwyciężenia trudności.

„Ocena mocnych stron”: metoda 50:50

PROBLEMY/SŁABOŚCI	MOCNE STRONY / ZASOBY
.....

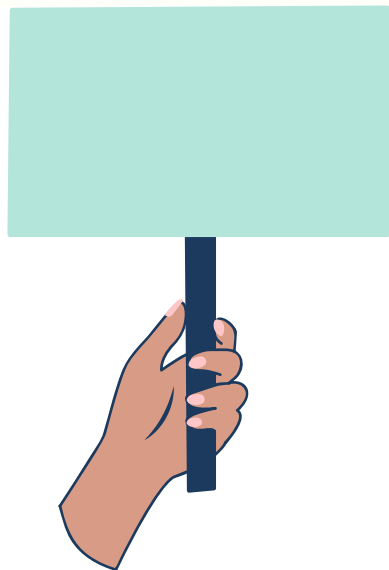


ZASADY P.E.A.R.L.S.

POZYTYWNE PRZEFORMUŁOWANIE PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- Bądź świadomy swoich oczekiwań i wstępnych przekonań dotyczących klientów, ponieważ czasami możemy spostrzegać klientów jako całkowicie bezradnych, ponieważ ich zranienia psychiczne i fizyczne są dużo bardziej widoczne niż ich zasoby
- Zastanów się wraz z klientem, jakie mocne strony / umiejętności pozwoliły mu radzić sobie z trudną sytuacją i przetrwać („*Co lubisz robić?*”, „*Jakie zajęcia dają ci poczucie satysfakcji?*”, „*W czym jesteś dobra?*”, „*Co sprawia, że jesteś dobry w...?*”, „*Co w sobie lubisz?*”)

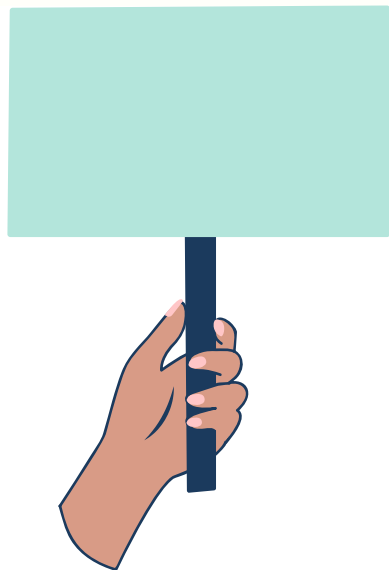
WZMACNIANIE





ZASADY P.E.A.R.L.S. **WZMACNIANIE**

ZASADA: *Pomoc beneficjentom we wzmacnianiu i mobilizowaniu ich zalet, umiejętności i talentów*





ZASADY P.E.A.R.L.S.

WZMACNIANIE**Wzmacnianie beneficjentów oznacza:**

1. Spostrzeganie dzieci, rodziców i społeczności jako mających swoje **mocne strony**, które można i należy wykorzystać oraz wzmacniać, a nie jako obiektów wymagających „naprawy”.
2. Zbudowanie z klientem relacji **dającej nadzieję**.
→ *Skrzynka życzeń*
3. Umożliwienie połączenia **tych zasobów z zasobami środowiskowymi** (osobami, organizacjami, grupami i instytucjami, które mają coś do zaoferowania).



ZASADY P.E.A.R.L.S.

WZMACNIANIE

Paradygmat zasobów „POTRAFIĘ, JESTEM, MAM”

- Zasoby typu „**POTRAFIĘ**” to talenty, zdolności i umiejętności, które jednostki nabywają i rozwijają w różnych kontekstach.
- Zasoby typu „**JESTEM**” to zbiór wartości, osobistych przekonań i emocji, które stanowią stałe wyznaczniki wewnętrznego świata danej osoby.
- Zasoby typu „**MAM**” to zasoby zewnętrzne w postaci ważnych relacji, które pomagają jednostce radzić sobie z trudnościami oraz są źródłem miłości i zaufania.



ZASADY P.E.A.R.L.S. WZMACNIANIE DYSKUSJA GRUPOWA

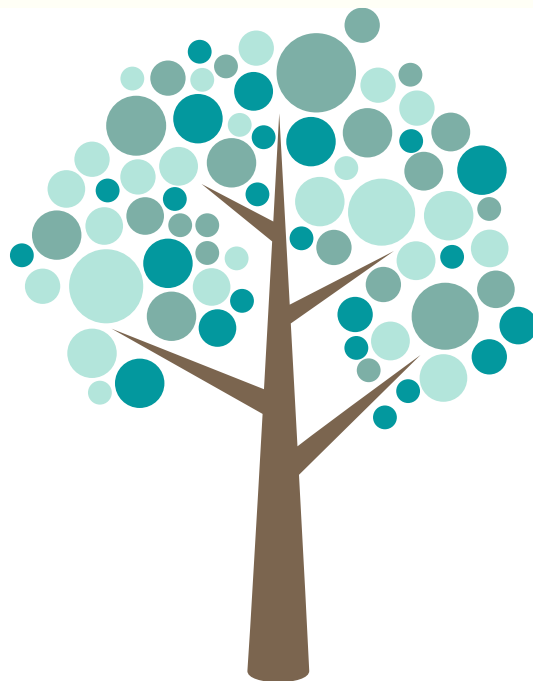
Zasoby POTRAFIĘ, JESTEM i MAM, które dostrzegam
u swoich klientów:

Które zasoby udaje mi się wzmocnić? W jaki sposób?





ZASADY P.E.A.R.L.S.
WZMACNIANIE
WARSZTAT: Drzewo Ja





ZASADY P.E.A.R.L.S.

WZMACNIANIE PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1. Mobilizuj zasoby beneficjenta, które mogą go wzmocnić i ułatwić proces zdrowienia.
2. Daj klientowi szansę uświadomienia sobie własnych talentów i umiejętności
3. Pomóż klientowi odzyskać zaufanie do innych oraz budować bezpieczne, wspierające sieci społeczne.

AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ





ZASADY P.E.A.R.L.S. AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ

ZASADA: *Wspieranie w beneficjencie samodzielności, która pozwoli mu przezwyciężyć traumatyczne poczucie bierności i bezradności oraz odzyskać poczucie, że jest głównym bohaterem swojego życia.*





ZASADY P.E.A.R.L.S.
AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ
OPOWIEŚĆ O MAŁPIE I RYBIE



*Małpa zauważyła pływającą rybę. Nie wiedziała, że ryba lubi wodę.
Przepętłniona współczuciem dla ryby, wyjęła ją z wody,
przekonana, że ryba tonie. W rezultacie ryba umarła. Małpa się
rozplakała i powiedziała, że próbowała tylko pomóc.*



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ

„Podejście skoncentrowane na kliencie”

Model „skoncentrowany na kliencie” kładzie nacisk i opiera się na technikach samorealizacji, aby pomóc danej osobie w osiągnięciu indywidualnych i zbiorowych celów życiowych

Podejście skoncentrowane na kliencie wymaga (IMPLIKACJE):

1. Uznania klienta za eksperta w dziedzinie **jego sytuacji osobistej** i rzeczywistości społecznej.
 - Cele są uzgadniane między klientem a specjalistami.
 - Specjaliści pełnią funkcję **facylitatorów opieki skoncentrowanej na kliencie**, a nie osób kierujących tym procesem.
 - **Rola specjalisty polega na oferowaniu i wyjaśnianiu możliwości do wyboru oraz na zachęcaniu klientów, aby sami podejmowali decyzje i dokonywali świadomych wyborów.**
2. Stosowania **pozytywnych wzmocnień i zachęt** do osiągnięcia celów (a nie przymusu) → co zmniejsza stygmatyzację związaną z zaangażowaniem systemu wymiaru sprawiedliwości.
3. Budowania **zindywidualizowanej (a nie wystandaryzowanej)** opieki, opartej na celach i niezaspokojonych potrzebach każdego klienta → Programy są nieustannie modyfikowane, aby zapewnić osiągnięcie celów.
4. Angażowania klientów poprzez **zaangażowanie społeczne i współpracę z zewnętrznymi organizacjami/institucjami.**



ZASADY P.E.A.R.L.S.
AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ
WARSZTAT: W środku burzy





ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWIZACJA I SPRAWCZOŚĆ PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1. Przywrócenie/wzmocnienie zdolności beneficjenta do poczucia, że jest **aktywnym „aktorem”** w swoim życiu.
2. Wsparcie beneficjenta w odzyskaniu motywacji do **patrzenia w przyszłość** i podążania naprzód.
3. Pomoc w **zidentyfikowaniu i nazwaniu najważniejszych zagrożeń i czynników chroniących** w jego życiu.

ZDROWIENIE





ZASADY P.E.A.R.L.S. ZDROWIENIE

ZASADA: *Zapewnienie opieki wrażliwej na traumę, aby poprawić funkcjonowanie emocjonalne beneficjenta i wspierać proces zdrowienia.*





ZASADY P.E.A.R.L.S.

ZDROWIENIE

Opieka wrażliwa na traumę

Opiekę wrażliwą na traumę (*trauma informed care* – TIC) definiuje się jako działanie oparte na **rozumieniu wpływu traumy i responsywnym reagowaniu na jej skutki**, z naciskiem na **fizyczne, psychiczne i emocjonalne bezpieczeństwo osób zapewniających opiekę i tych ocalałych z traumy**, stwarzające tym ostatnim **możliwość odbudowania poczucia kontroli i sprawczości**.

(Hopper et al., 2010, s. 82)



ZASADY P.E.A.R.L.S.

ZDROWIENIE: IMPLIKACJE

1. Rozpoznanie i zrozumienie objawów traumy (I)

Spostrzeganie zachowań, reakcji, postaw i emocji osób z doświadczeniem traumy jako zbioru umiejętności przetrwania, które rozwinęły się w odpowiedzi na traumatyczne doświadczenia.

(Guarino et al., 2009; Harris i Fallot, 2001; Bloom, 2000).

→ **Unikanie ryzyka błędnej diagnozy** → zrozumienie traumatycznego źródła emocji i/lub zachowań (główny cel terapii)



ZDROWIENIE: IMPLIKACJE

1. Rozpoznanie i zrozumienie objawów traumy (II)

Beneficjenci z doświadczeniem traumy *myślą inaczej* niż pozostali ludzie:

- Doświadczają *wzmoczonych emocji, pobudzenia i trudno im zaufać innym.*
- Mają poczucie *beznadziei, bezradności i bezsilności, a także niski poziom pewności siebie oraz trudności w wyobrażeniu sobie własnej przyszłości.*
- Te uczucia prowadzą do izolacji społecznej i trudności w komunikacji.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

ZDROWIENIE: IMPLIKACJE

2. Wykorzystanie wiedzy o traumie i zdrowieniu do planowania i świadczenia usług

Podstawowe zasady opieki wrażliwej na traumę

Rozumienie traumy i jej skutków	Rozumienie stresu traumatycznego i tego, że duża część obserwowanych zachowań i reakcji jest sposobem przystosowania się i radzenia sobie z traumatycznymi doświadczeniami.
Zapewnienie bezpieczeństwa	Stworzenie bezpiecznego środowiska fizycznego i emocjonalnego, w którym zaspokajane są podstawowe potrzeby, wdrożone zostały środki bezpieczeństwa, a reakcje specjalistów są konsekwentne, przewidywalne i pełne szacunku.
Wspieranie kontroli, wyborów i autonomii	Pomoc w odzyskaniu poczucia kontroli nad życiem codziennym. Informowanie klientów o wszystkich aspektach organizacji i zapewnienie im wiodącej roli w planowaniu celów i podejmowaniu decyzji.
Zapewnienie kompetencji kulturowej	Respektowanie różnorodności, zapewnienie beneficjentom możliwości realizowania rytuałów kulturowych oraz stosowanie interwencji specyficznych dla poszczególnych grup kulturowych.
Zapewnienie zintegrowanej opieki	Holistyczne podejście do beneficjentów, uwzględniające ścisłe związki między zdrowiem emocjonalnym, fizycznym, relacyjnym i duchowym oraz ułatwiające komunikację między różnymi specjalistami i systemami.
Zdrowienie następuje w relacjach	Przekonanie, że zbudowanie bezpiecznych, autentycznych, pozytywnych relacji może mieć korygujący, uzdrawiający wpływ na osoby z doświadczeniem traumy.
Wyzdrowienie jest możliwe	Rozumienie, że powrót do zdrowia jest możliwy u każdej osoby, niezależnie od tego, jak bardzo wydaje się krucha i zagrożona; dawanie nadziei poprzez stwarzanie beneficjentom możliwości aktywnego uczestnictwa na wszystkich poziomach systemu; wytyczanie celów zorientowanych na przyszłość.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

ZDROWIENIE

Zapewnienie opieki wrażliwej na traumę: WYNIKI

- Lepsze funkcjonowanie i złagodzenie symptomów emocjonalnych;
- Rzadsze korzystanie z pomocy kryzysowej;
- Bardziej pozytywna tożsamość osobista, wzrost umiejętności i bezpieczeństwa wśród osób z doświadczeniem traumy;
- Lepsza współpraca między służbami i specjalistami.

(Noether, et al., 2007; Coccozza, et al. 2005; Morrissey et al., 2005).



ZASADY P.E.A.R.L.S.

ZDROWIENIE: IMPLIKACJE

3. Towarzystwo w ujawnieniu

- ŚWIADOMOŚĆ, że beneficjent mówi nam coś ważnego
- PRZYJĘCIE tego, co nam mówi
- WSPARCIE beneficjenta w wyrażaniu emocji



ZASADY P.E.A.R.L.S.
ZDROWIENIE
WARSZTAT: Rzeka życia





ZASADY P.E.A.R.L.S.
ZDROWIENIE
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1. Wspieraj beneficjenta w „złożeniu w całość” różnych fragmentów historii jego życia (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości) oraz w zintegrowaniu traumatycznych przeżyć jako części tej historii.
2. Słuchaj i reaguj na potrzeby emocjonalne beneficjenta; pomóż mu w radzeniu sobie z „burzą emocjonalną”, jakiej może doświadczać.
3. Nie obawiaj się cierpienia beneficjenta, lecz daj każdej osobie szansę wyrażenia tego, co czuje.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA





ZASADY P.E.A.R.L.S. **AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA**

ZASADA: *Słuchaj aktywnie, aby z otwartością przyjąć opowieść beneficjenta i uznać związane z nią uczucia.*



Uważne słuchanie historii klientów oraz wrażliwość kulturowa są niezbędne do tego, aby ułatwić im dostęp do odpowiednich zasobów i pomóc w sprecyzowaniu osobistych celów i potrzeb.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA**Komunikowanie się z rodzicami lub opiekunami doświadczającymi dystresu**

- Wyrażaj się **jasno** i **precyzyjnie** – dłuższe rozmowy zostaw na później
- **Dodawaj otuchy** i **doradzaj** (to może pomóc rodzicom lepiej komunikować się z dziećmi)
- Zapewnij **kontynuację** (*follow-up*)



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Czynniki mogące poprawiać zdolność rodzica do refleksji, do korzystania ze „zdolności refleksyjnych”

- Bądź w pełni obecny, w kontakcie z drugą osobą.
- Używaj słów i komunikacji niewerbalnej, aby uznawać i kontenerować uczucia, tak aby druga osoba czuła się rozumiana i aby wesprzeć ją w myśleniu o własnych uczuciach.
- Używaj słów nadających sens doświadczeniom drugiej osoby.
- Nie oceniaj, okazuj zainteresowanie zachowaniami i intencjami drugiej osoby, aby pomóc jej lepiej zrozumieć własne zachowania i intencje.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Zapewnij rodzicowi wspierające środowisko

- Obserwuj, słuchaj i reaguj z empatią.
- Zatrószcz się o rodzica, aby potrafił lepiej zatroszczyć się o dziecko i reagować na jego zachowanie.
- Okazuj zainteresowanie uczuciami, zachowaniami i wcześniejszymi doświadczeniami rodzica, ponieważ wywierają one ogromny wpływ na jego zdolność do zapewnienia dziecku wrażliwej, responsywnej opieki.
- Miej nadzieję, że sukces i zmiana są możliwe.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu

1. Pierwszy kontakt
2. Informacje
3. Aktywne słuchanie
4. Normalizacja i generalizacja
5. Triangulacja
6. Stabilizacja



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu: PIERWSZY KONTAKT

- Wyjaśnij, kim jesteś.
- Wy tłumacz, co tutaj robisz.
- Mów łagodnie, wolno, spokojnie.
- Usiądź obok dziecka albo przykucnij, kiedy rozmawiasz rodzicem lub dzieckiem, aby być na tym samym poziomie.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA**Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu: INFORMACJE**

Zadawaj pytania otwarte, aby:

1. Lepiej zrozumieć sytuację (pytania, na które na ogół nie można odpowiedzieć „tak” lub „nie” i które zaczynają się od „dlaczego”, „kiedy”, „co” i „kto”);
2. Zachęcać do aktywnego uczestnictwa;
3. Mieć jasność, co się wydarzyło;
4. Zapewnić przestrzeń na uczucia i myśli dziecka.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu: AKTYWNE SŁUCHANIE

- *Aktywne skupienie*: koncentruj uwagę, kiedy słuchasz, używaj mowy ciała.
- *Parafrazowanie*: powtarzaj najważniejsze słowa wypowiedziane przez beneficjenta
- *Zachęta*: przekazuj pozytywne, ciepłe uczucia w komunikacji werbalnej i niewerbalnej
→ buduj atmosferę otwartości i poczucie bezpieczeństwa
- *Podsumowanie*



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu:

NORMALIZACJA I GENERALIZACJA

- Zapewnij dziecko, że jego reakcja jest powszechna i normalna w wypadku traumatycznych zdarzeń.
- Zapewnij dziecko, że jego reakcje wcale nie oznaczają, iż coś jest z nim nie w porządku.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA

Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu: TRIANGULACJA

Jeśli dziecko nie chce rozmawiać bezpośrednio z tobą, porozmawiaj z nim za pośrednictwem innej osoby albo przy użyciu zabawek lub innych przedmiotów, które uznasz za odpowiednie.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA**Komunikowanie się z dziećmi doświadczającymi dystresu: STABILIZACJA**

Kiedy dzieci i ich rodzice lub opiekunowie są bardzo zestresowani, pomóż im się uspokoić poprzez:

- przekierowanie ich uwagi na coś innego,
- używanie spokojnego, cichego, kojącego głosu i niezagrażającej mowy ciała.



ZASADY P.E.A.R.L.S.
AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA
Rola języka przyjaznego dziecku

Most między osobą a jej życiem wewnętrznym



ZASADY P.E.A.R.L.S.
AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA
ODGRYWANIE RÓL

- Wywiad z dzieckiem
- Wywiad z opiekunem





ZASADY P.E.A.R.L.S.
AKTYWNE SŁUCHANIE I KOMUNIKACJA
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

1. Skupiaj uwagę nie tylko na tym, o CO powinieneś pytać / na INFORMACJACH, które chcesz uzyskać, lecz także na tym, JAK zgromadzić te informacje.
2. Przyjmij podejście skoncentrowane na kliencie, które uznaje go za głównego bohatera wywiadu/rozmowy.
3. Okazuj empatię i słuchaj aktywnie.

WSPIERAJĄCA RELACJA





ZASADY P.E.A.R.L.S. WSPIERAJĄCA RELACJA

ZASADA: *Wspieraj beneficjenta poprzez budowanie z nim ufnej relacji.*



Nacisk na zbudowanie silnej relacji między specjalistą a klientem, umożliwiającej współpracę i osiągnięcie celów klienta.





*Zapewnianie klientowi **akceptacji, ciepła, szacunku, godności, wsparcia i empatii** oraz okazywanie mu **szczerzego zainteresowania** w procesie pomagania*

(Joseph i Murphy, 2013).

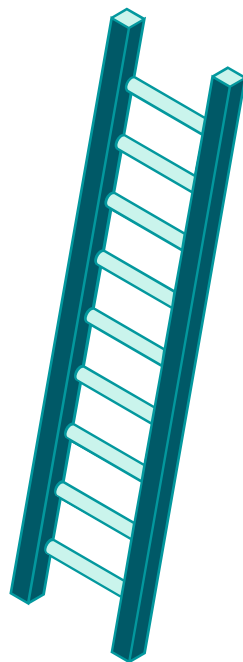


ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ

- 
- 
- *Nie można pomóc komuś, kto nie chce pomocy* → najważniejszym warunkiem wstępnym i pierwszym poważnym wyzwaniem w tym procesie jest sprawienie, aby klient zaczął polegać na specjalście, który mu pomaga.
 - *Trauma interpersonalna zmniejsza zdolność klienta do ufania innym*
 - *Awersyjne reakcje klientów mogą być błędnie interpretowane jako celowo obraźliwe, nieuprzejme lub agresywne* → staraj się zrozumieć komunikaty klienta, wytrwale i z cierpliwością, obserwując jego zachowanie i respektując chwile milczenia.



ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
WARSZTAT: Schody zaufania



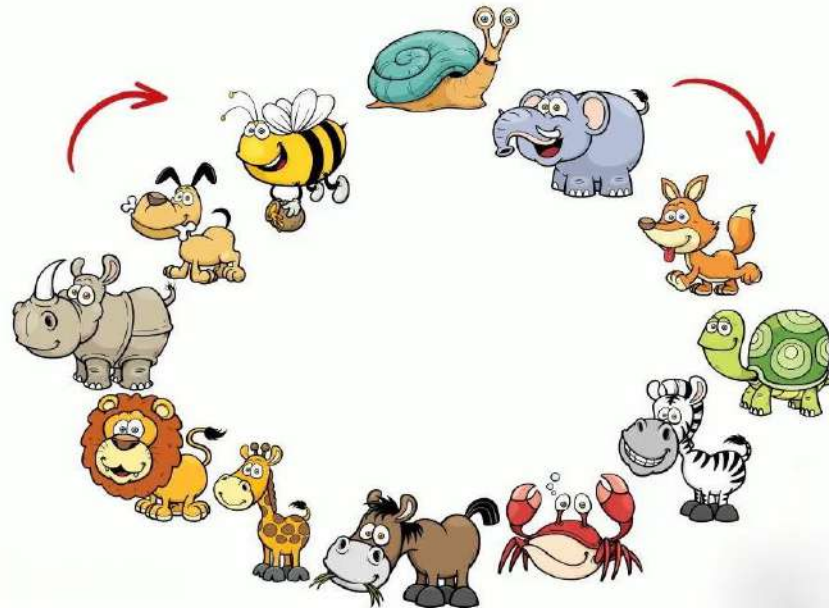


ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
Bajka o tajemniczym zwierzęciu

Było kiedyś miasto, w którym wszyscy mieszkańcy mieli zawiązane oczy. Pewnego dnia cudzoziemski książę, który przemierzał ów kraj, przybył ze swoją świtą pod mury miasta. Wśród mieszkańców szybko rozeszła się wieść o niezwykłym zwierzęciu, którego dosiadał książę. Żaden z nich nigdy wcześniej nie spotkał tego dziwnego zwierzęcia, więc nie wiedzieli, co to takiego. Mieszkańcy postanowili wysłać sześciu przedstawicieli, aby dotknęli tajemniczego zwierzęcia, a później opisali je wszystkim pozostałym. Po powrocie na owych sześciu wysłanników czekał zaciekawiony tłum. Wszyscy chcieli się dowiedzieć, jak wygląda to zwierzę.



ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
Jakie to zwierzę?





WSPIERAJĄCA RELACJA

Bajka o tajemniczym zwierzęciu

Po powrocie na sześciu wysłanników czekał zaciekawiony tłum. Wszyscy chcieli się dowiedzieć, jak wygląda to zwierzę.

- „No cóż – powiedział pierwszy mężczyzna – to zwierzę przypomina **duży szorstki wachlarz**”. Ten człowiek dotknął uszu zwierzęcia.
- „Wcale nie – zaoponował drugi – ono jest niczym **para długich kości**”. On dotknął kłów zwierzęcia.
- „Nic podobnego – zawołał trzeci – to zwierzę wygląda jak **gruba lina**”. Ten z kolei dotknął trąby.
- „Nie masz o niczym pojęcia – rzekł czwarty – ono jest grube i potężne jak pień drzewa”. Ten człowiek dotknął nóg zwierzęcia.
- „Nie wiem, o co ci chodzi – sprzeciwił się piąty – to zwierzę jest jak **oddychający mur**”. Ten mężczyzna dotknął boków zwierzęcia.
- „To nieprawda! – wykrzyknął szósty – to zwierzę jest jak **długi sznurek**”. On natomiast dotknął ogona.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

WSPIERAJĄCA RELACJA

Bajka o tajemniczym zwierzęciu

Sześciu wysłanników zaczęło się kłócić, a żaden z nich nie chciał słuchać pozostałych pięciu. Reszta mieszkańców zaczęła się niecierpliwić, nie wiedząc, który z nich ma rację.

Zaniepokojony hałasem książę przyszedł sprawdzić, co się dzieje.

„Panie – powiedział pewien starzec, jeden z mieszkańców miasta – wysłaliśmy tych ludzi, żeby opisali nam twoje zwierzę, ale każdy mówi coś innego. Nie wiemy, co o tym myśleć”.

Książę wysłuchał, jak każdy z wysłanników ponownie opisuje jego zwierzę.

Po chwili milczenia książę rzekł:

„Wszyscy oni mają rację, ale każdy z nich dotknął tylko jednej części zwierzęcia, więc zna tylko część prawdy. Dopóki każdy z nich będzie przekonany, że tylko on ma rację, nie poznacie całej prawdy. Czyż różne kolory kalejdoskopu nie łączą się ze sobą, aby stworzyć jeden piękny obraz?”

Następnie książę opisał swoje zwierzę, zbierając w całość wszystkich sześć relacji. Mieszkańcy miasta nareszcie się dowiedzieli, jak wygląda to niezwykle stworzenie – to był SŁOŃ!



ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
Bajka o tajemniczym zwierzęciu





ZASADY P.E.A.R.L.S.
WSPIERAJĄCA RELACJA
PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

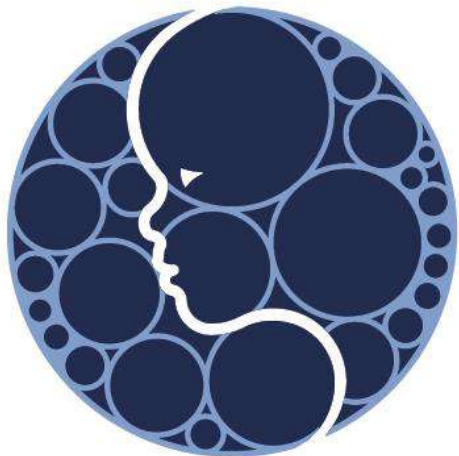
1. Stwórz bezpieczną przestrzeń, w której beneficjenci poczują się mile widziani i będą mogli swobodnie wyrażać siebie.
2. Okazuj beneficjentowi szacunek, traktuj go z godnością i zapewnij mu bezwarunkową akceptację.
3. Pomóż beneficjentowi wydostać się z izolacji i otworzyć na świat zewnętrzny.



ZASADY P.E.A.R.L.S.

OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA (dla każdej grupy zawodowej)

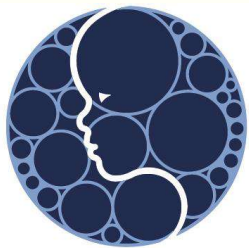
Wskaż działania, jakie planujesz podjąć w ramach wdrożenia programu „Mentor rezyliencji, aby zrealizować każdą z zasad wspomagania rezyliencji.



- **Pozytywne przeformułowanie**
- **Empowerment – wzmocnienie**
- **Aktywizacja i sprawczość**
- **Recovery – zdrowienie**
- **Listening and Communicating Actively – aktywne słuchanie i komunikacja**
- **Supporting relationship – wspierająca relacja**



ZASADY P.E.A.R.L.S.

OPRACOWANIE PLANU DZIAŁANIA (dla każdej grupy zawodowej)

- **P**ozytywne przeformułowanie: *Rozszerzenie spojrzenia na beneficjenta w celu zmiany perspektywy – odejście od koncentracji na deficytach i zranieniach psychicznych na rzecz podejścia skupionego na mocnych stronach i potencjale zdrowienia.*
- **E**mpowerment – wzmacnianie: *Pomoc beneficjentom we wzmacnianiu i mobilizowaniu ich zalet, umiejętności i talentów*
- **A**ktywizacja i sprawczość: *Wspieranie w beneficjencie samodzielności, która pozwoli mu przezwyciężyć traumatyczne poczucie bierności i bezradności oraz odzyskać poczucie, że jest głównym bohaterem swojego życia.*
- **R**ecovery – zdrowienie: *Zapewnienie opieki wrażliwej na traumę, aby poprawić funkcjonowanie emocjonalne beneficjenta i wspierać proces zdrowienia.*
- **L**istening and Communicating Actively – aktywne słuchanie i komunikacja: *Słuchaj aktywnie, aby z otwartością przyjąć opowieść beneficjenta i uznać związane z nią uczucia.*
- **S**upporting relationship – wspierająca relacja: *Wspieraj beneficjenta poprzez budowanie z nim ufnej relacji.*