

- Очевидните и не толкова очевидните фактори

Ако някой седи в инвалидна количка, изискванията към лицето за участие са очевидни. При чувствителните хора повечето от нуждите им да могат да участват пълноценно са невидими. Тъй като травмата е холистична за човека с много индивидуален ефект, няма общ начин за подход към чувствителен човек. Дори ако има група хора, които участват в една и съща автобусна катастрофа, това ще се отрази на всички тях по различен начин. Някои могат да го преживеят без затруднения, докато други може да имат проблеми със съня или да трябва да отидат на терапия, за да могат отново да се качат на автобус. По същия начин не можете да предвидите какво преживяване може да предизвика у някого: възпроизвеждането на определена музика може да предизвика нежелана реакция, тъй като тя е била възпроизвеждана, когато се е случил инцидентът. Тъканите или миризмите, които са присъствали при инцидента или в болницата след това, също могат да бъдат отключващи фактори и те самите може да не са наясно с тези отключващи фактори. Може да е непознато, невидимо и за тях, не само за вас!

Разбирането и справянето с невидимите фактори изисква много практика и образование. Има едно нещо, което всички ние можем да направим: да бъдем отворени и готови да забележим и да бъдем отговорни да ръководим човека с най-добрите си умения, за да го подкрепяме. След като излезем от нашата зона на

комфорт или професионални умения, уверете се, че сте насочили лицето към професионалист, който е в състояние да осигури необходимата подкрепа. Не е нужно да се занимавате с всичко!

с) Работни настройки

Има някои измервания, които човек може да вземе, когато работи с чувствителни хора. Още веднъж, когато ги планирате, поставете се на мястото на другия човек, доколкото можете.

- Избягвайте стресовите фактори: можете да попитате всеки за това, което му е неудобно, какво не харесва и какво може да присъства във вашата работа или

дейност. По този начин може да се запознаете с някои. Продължавайте да внимавате за неизвестни стресори и бъдете готови да окажете подкрепа на участниците, които за първи път изпитват непознат за тях тригер. Напомнете си, че от тях зависи да решат дали, кога и как искат да преодолеят тези пречки! Техно решение е да потърсят подкрепата на квалифициран специалист (като лицензиран терапевт) за тази цел. Осъзнаването на обхвата на това, което сте решили да правите, всъщност може да бъде много освобождаващо и да ви помогне да разберете доколко можете да работите с чувствителен човек и къде е точката, в която етичният начин да продължите е препращане към друг професионалист.

- Предлагайте в началото и редовно шанса да кажете „не“/„Спри!“: За чувствителните хора казването на „не“ може да бъде много трудно. Отчасти защото искат да угодят и не искат да пречат на процеса или на другите. Освен това може да се случи, че в миналото те не са имали възможност да разпознаят и изразят своите нужди. Мозъкът и нервната им система може да трябва да се научат да проверяват това, което искат, да разпознават отговора вътре, след това да го изразяват и да предприемат действия за него. Това може да бъде дълъг процес! Може да го подкрепите, като предложите възможност да проверят себе си и да изразят своите нужди. Това е решаващ принос, който можете да направите, за да избегнете повторно травмизиране

- Проверявайте се редовно с лицето: Уверете се, че задавате въпроси и обръщате внимание както вербално, така и невербално. Фокусът трябва да бъде дали хората имат нужда от нещо различно от това, което се случва в момента. Причината е същата като описаната по-горе. Много пъти невербалните изрази и знаци могат да бъдат по-показателни и по-лесни за достъп както за чувствителния индивид, така и за вас. Ако работите с телесен фокус, трябва да знаете, че той може да задейства много неща на сетивно и соматично ниво.

- Полагайте усилия да създадете и поддържате безопасно пространство:

безопасно по стандартите на човека, не на вас! Това, че няма непознати, странни хора, пресичащи вашето пространство, помага за фокуса и участието. Дори прозорец към улица или район, където другите се движат, може да е смущаващ или да бъде разположен по-близо до вратата. Но това, което ви се струва безопасно, може да не е същото за този, с когото работите. Отново е нещо, което може да искате да попитате. Чувствате ли се удобно и спокойно тук

или трябва да променим нещо? Дори ако ситуацията не е възможна за промяна (например чувате други да говорят навън), простото признаване и споделяне във вашето пространство освобождава много напрежение.

- Поставете граници и ги спазвайте: това е и за двама ви, а ако работите с група, тогава и за всички вас! Времето, физическото пространство, докосването, как да ви уведомим, ако нещо не е наред и т.н. са част от границите. Съгласуваните групови правила са добър начин тези граници да станат известни и споделени от всички. Ако часът ви е до 8 часа, уверете се, че сте приключили навреме и направете точността едно от правилата. Възможно е някой да брои всяка секунда, тъй като стресът им е висок и искат да излязат веднага щом сесията е планирана да приключи. Спазването на границите помага да се чувстват сигурни, защото хората знаят какво да очакват. Можете да се съгласите с тях, като също попитате какво е важно за другите. НИКОГА не пресичайте определен и съгласуван лимит!

- Насърчавайте позитивността, без да я насилвате: да си щастлив е страхотно, но не можеш да накараш някого да спре да бъде тъжен, само като му кажеш да бъде щастлив. Това обаче може да раздразни тъжния човек или да задълбочи неговото разочарование или депресия. Разпространяването на предположението, че всичко, което трябва да направите, е да искате да сте щастливи, е скрита форма на обвиняване на жертвата и може да задълбочи усещането за провал и чувството за безнадеждност. Това е добър момент за саморефлексия за фасилитатора: има ли конкретна причина, поради която ви е

трудно да приемете, че някой изпитва трудности и е засегнат от това? Какво може да ВИ помогне да предложите подкрепа, като ги срещнете там, където са емоционално в момента? Може би да спделите част от собствената си уязвимост с тях, вместо да поставяте нереалистични очаквания, че те ще спрат да изпитват трудни емоции?

- Критична обратна връзка: може да бъде много трудно за всички нас, но особено за чувствителните хора, да получим критична обратна връзка. Това не означава, че трябва да избягвате да бъдете критични по конструктивен начин. Позволете на другия човек да контролира, като го попитате дали можете да дадете обратна връзка. Ако отговорът е да, следвайте концепцията за SMART обратна връзка: конкретна, измерима, приложима, уважителна и навременна.