

d) Адаптиране на дейностите към спецификата на чувствителността: гъвкавостта и професионалната креативност от ваша страна са задължителни. Може да преразгледате програми, които са работили добре в миналото, или да промените плана си в движение поради чувствителни хора. Ето няколко примера как можете да направите това.

- Необходимостта от престой и/или самота/в тишина е атрибут на чувствителните хора. Преразглеждането му по време на вашите дейности е задължително. Ако някой е изпреварен, умствено далеч, дори най-добрите ви усилия падат върху безплодни полета.

- По-неутрални настройки. Пускането на релаксираща музика, запален тамян може да е прекрасно, но не за всички и не винаги. Да бъдеш затрупан от стимул (светлина, звук, миризма, пространство...) е характеристика на чувствителните хора. Ако искате да ги успокоите, неутралната обстановка може да е по-добър начин. Пусни любимите си!

- Приемете избягването на определени неща и ситуации. Това е характеристика, с която може да се наложи да се справите. Преодоляването на блок не е лесно. Има много добри и дълбоко вкоренени причини някой да не иска да отиде на своето тъмно, трудно място. Натискането на участниците да направят това е начин, по който рискувате да травмирате отново този човек. Това най-вероятно е извън обхвата на вашите дейности и обучение и максимумът, който можете да направите, е да предложите препоръка, ако обратната връзка е приета

- Справете се търпеливо с дефицита на вниманието. Може да се наложи да повторите инструкциите, да ги демонстрирате и да използвате алтернативни начини, за да стигнете до планираната цел на сесията. Възможно е умът им да е зает с мисли и усещания, които не са видими за тях и те не могат или не искат да споделят в групата. Един чувствителен човек не е там, за да усложни живота ви, има причина, поради която той е дошъл при вас на първо място. В същото време е важно да сте наясно, че физическото присъствие не означава

автоматично пълно присъствие и психически. Тревожността и депресията могат да бъдат доста изтощителни.

Нека обобщим казаното! Ако виждате себе си като добре подготвен професионалист за работа с чувствителни хора, са необходими следните стъпки. Също така включва знанията, реалността на вашата целева група и вашето обкръжение.

1. Вашата лична мотивация да вършите тази работа
2. Отразено разбиране за работата с чувствителни хора
3. Познайте вашата група и техните нужди, страхове, способности
4. Попитайте ги къде искат да бъдат, къде искат да растат
5. Интервюирайте ги под някаква форма, за да познавате индивида, а не само общата история
6. Знайте къде искате да ги насочите и бъдете реалисти за това. Спазвайте професионалните си граници
7. Подгответе се и бъдете внимателни относно практическите мерки, за да имате достатъчно ресурси и да избегнете ненужни задействия
8. Имайте резервен човек и планирайте, ако нещата тръгнат по неочакван начин
9. Отразявайте редовно своето поведение, действия, чувства и реакции чрез подготовката, програмата
10. Ако е възможно, имайте ръководител. Ако не, уверете се, че сте обобщили работата си по някакъв начин

Не забравяйте, че вие носите отговорност за вашата програма и хора. Не е достатъчно да имате добри намерения, трябва да сте наясно как разнообразна група от хора може да отговори по различни начини на вашите инструкции.