



Podcast

22

Bonus: jak pracować z wrażliwymi ludźmi?

Autor: Kriszta Zsiday

Praca z ludźmi w grupach lub ogólnie indywidualnie jest wymagająca. Trzeba mieć wystarczającą wiedzę i doświadczenie, aby pracować w sposób odpowiedzialny. Ludzie mogą być delikatni. A jeśli ktoś już doświadczył druzgocącego uderzenia, potrzeba jeszcze więcej uwagi.

Bycie wrażliwym może być cechą osobowości, ale może być także wynikiem traumy lub obu tych czynników. Tak czy inaczej, powoduje to zmianę układu nerwowego i reakcje społeczne, które mogą być niezwykle. Jeśli masz grupę 13 osób uczestniczących w twoim ćwiczeniu, 9 z nich prawdopodobnie doświadczyło co najmniej jednego traumatycznego wydarzenia w swoim życiu, a co najmniej jeden z nich ma lub będzie miał PTSD (syndrom stresu post-traumatycznego). Taka proporcja wynika z statystyk dotyczących ogółu populacji. Jeśli masz klientów ze strefy wojennej, pracujesz wyłącznie z kobietami lub pracujesz z ciałem / emocjami, to ten odsetek jest najprawdopodobniej jeszcze większy.

Nie, nie przyjdą do ciebie i nie opowiedzą ci swoich historii, nawet jeśli jesteś otwarty i przyjazny. I być może nawet niekoniecznie musisz to wiedzieć. Tym bardziej musisz być ostrożny, ponieważ twoje nastawienie i podejście mogą mieć znaczący wpływ na twoich podopiecznych. Twoje zachowanie może pomóc lub może ponownie strauumatyzować daną osobę - nawet jeśli masz dobre intencje. Jeśli ci zależy, musisz być pokorny i refleksyjny. Zaakceptuj, że nie możesz być pewien, zastąp pewność dwuznacznością i zaakceptuj własną kruchość.

1. Kogo można uznać za wrażliwego?

Musisz być czujny i zastanawiać się nad zachowaniem osoby oraz swoimi reakcjami, połączeniem z jednostką. Może to być znak, jeśli zdasz sobie sprawę, że członek twojej grupy reaguje w nietypowy sposób na sytuację społeczną. Może to jednak oznaczać coś innego, na przykład mogą pochodzić z innej kultury. Zauważenie, że ktoś zawsze koncentruje się na potrzebach i uczuciach innych i stara się je zaspokoić, może być znakiem, ale może to być również matczyzny nawyk. Nadmierna reakcja lub brak reakcji na bodziec sensoryczny może być wskazówką, ale może być spowodowana kacem lub problemami sensorycznymi. Jest to proces, który trzeba się nauczyć i zrozumieć, ale najlepsze, co możesz zrobić, to upewnić się, że jeśli w twojej grupie jest ktoś taki, ta osoba nie zostanie ponownie zraniona, ale zaopiekowana. A najlepsze jest to, że nawet jeśli w grupie nie ma nikogo, kogo można uznać za wrażliwego, grupa nadal będzie cenić i doceniać, że pamiętasz o tym, czego jeszcze o nich nie wiesz, poczują się bezpieczni i zaopiekowani. Więc nic nie stracisz, ale możesz dużo zyskać!

2. Co muszę wziąć pod uwagę?

Autorefleksja i motywacja osobista / zawodowa - wiedz, co i dlaczego robisz. Najczęstsze błędy wynikają z dobrej woli i mylenia anegdotycznych doświadczeń ("to zadziałało dla mnie") z dowodami ("to jest to, co możemy udowodnić na podstawie obserwacji znacząco reprezentatywnej grupy ludzi"). Twoje doświadczenie jest twoje i jest ważne dla ciebie, jednak ważne jest, aby uznać, że ludzie, z którymi pracujesz, reprezentują pełną ludzką różnorodność i mają bardzo różne życia, doświadczenia,

You can find additional materials at:

<https://wellsol.eu/empact>



Co-funded by
the European Union



a nawet ciała. Możesz zaoferować coś "pożytecznego /pięknego /wyzwalającego /uzdrawiającego", coś co było dla ciebie przełomowym doświadczeniem. Jednak wrażliwa osoba może tego nie docenić. Może się nawet okazać, że jest to dla niej nie do zniesienia. Może się zdarzyć, że nie zauważysz lub nie będziesz świadomy jak różnie odczucia mają osoby wrażliwe. Może na nie wpłynąć cokolwiek, porady dotyczące stylu życia nie zakorzenione w ich rzeczywistości, muzyka, ćwiczenie lub dotyk. Nie bierz niczego za pewnik: jeśli złapiesz się na robieniu czegoś dla siebie ("to było tak ważne / wspaniałe w moim życiu"), przestań to robić. Zadawaj sobie pytanie: czy robię to dla siebie (moje ego, moich nawyków, mojej przyjemności) czy dla uczestnika/mojej grupy? Jeśli nie masz pewności, spróbuj czegoś innego.

Autorefleksja jest elementem, którego nie można zaniedbać, szczególnie w pracy z wrażliwymi ludźmi. Na poziomie zawodowym oznacza to, że jest się świadomym i można zastanawiać się nad zgromadzonymi doświadczeniami oraz nad wpływem podejmowanych działań na grupę uczestników. Znajomość naszej energii emocjonalnej, poznawczej lub innych ograniczeń jest niezbędna, aby nie oferować więcej, niż jesteśmy w stanie obsłużyć bez powodowania szkód. Zapewnia to nie tylko nasze dobre samopoczucie, ale także zaufanie, niezawodność i powiązanie niezbędne w tej pracy. Szukanie superwizji oraz konsultowanie się z doświadczonymi kolegami, to doskonałe narzędzie do pracy nad nimi.

Uczciwość wobec siebie jest obowiązkowa. Samoświadomość zawodowa nie dzieje się z dnia na dzień, jest to ciągły proces. Zawsze możemy zapytać o nasze osobiste i zawodowe motywacje. Dlaczego chcę prowadzić ten program/ćwiczenie? Bo jestem w nim dobry? Bo podobał mi się kiedy brałem w nim udział? Aby prezentować jaki jestem wspaniały? Czy też jest to konieczne? Czy w ten sposób pomagam ludziom, z którymi pracuję?

