



Podcast 24

Bonus: jak pracować z wrażliwymi ludźmi?, część 3

Dostosowując aktywności do wrażliwości uczestników musisz wykazać się elastycznością i profesjonalizmem i kreatywnością. Możesz wykorzystać programy, które działały w przeszłości lub zmienić swój plan działań z uwagi na udział osób wrażliwych. Oto kilka przykładów, jak możesz to zrobić.

- Potrzeba czasu dla siebie / samotności / ciszy, jest jedną z cech wrażliwych ludzi. Ponowne rozważenie tego podczas działań jest koniecznością. Jeśli ktoś jest niedostępny, mentalnie zablokowany, to nawet twoje najlepsze wysiłki nie przyniosą rezultatów.
- Bardziej neutralne ustawienia. Relaksująca muzyka, zapalone kadzidło może być piękne, ale nie dla wszystkich i nie zawsze. Przytłoczenie ilością bodźców (światło, dźwięk, zapach, przestrzeń...) jest częste u osób wrażliwych. Jeśli chcesz je uspokoić, neutralne ustawienie może być lepszym rozwiązaniem.
- Zaakceptuj unikanie pewnych rzeczy i sytuacji. Jest to cecha, z którą być może będziesz musiał sobie poradzić. Pokonywanie blokady nie jest łatwe. Istnieją bardzo dobre i głęboko zakorzenione powody, dla których ktoś nie chce iść na swoje ciemne, trudne miejsce. Zmuszanie uczestników do tego jest sposobem na ponowne ich traumatyzowanie. Najprawdopodobniej wykracza to poza zakres twoich działań i szkoleń, ale jedyne co powinieneś w takiej sytuacji zrobić to zasugerowanie rozwiązania, skierowanie do specjalisty, o ile oczywiście uczestnik zgodził się na przekazanie mu informacji zwrotnej.
- Radzenie sobie ewidentnym deficytem uwagi. Być może będziesz musiał powtórzyć instrukcje, zademonstrować je, użyć alternatywnych sposobów, aby dotrzeć do zaplanowanego celu sesji. Możliwe, że umysł osob z którymi się komunikujesz jest zajęty innymi myślami, odczuciami, które nie są dla ciebie widoczne i nie mogą lub nie chcą dzielić się z grupą. Pamiętaj, że wrażliwa osoba nie ma zamiaru utrudniać ci życia, że przyszła do ciebie, bo ma w tym jakiś cel. Jednocześnie ważne jest, aby mieć świadomość, że fizyczna obecność nie oznacza automatycznie bycia w pełni obecnym psychicznie. Lęk i depresja mogą być dość wyczerpujące.

Podsumujmy, co zostało powiedziane! Jeśli postrzegasz siebie jako specjalistę przygotowanego do pracy z wrażliwymi ludźmi, to zadbaj o następujące kroki.

1. Poznaj swoją osobistą motywację do wykonania tej pracy.
2. Zrozum zasady pracy z wrażliwymi osobami.
3. Poznaj swoją grupę i jej potrzeby, lęki, umiejętności.
4. Zapytaj uczestników, gdzie chcą być, gdzie chcą się rozwijać.
5. Przeprowadź z nimi wywiad, aby lepiej ich poznać (a nie tylko ogólną historię).
6. Wiedz, gdzie chcesz ich poprowadzić i bądź realistą. Trzymaj się swoich zawodowych granic.
7. Przygotuj się i bądź ostrożny w praktycznych ustaleniach, aby mieć wystarczające zasoby i unikać niepotrzebnych wyzwalaczy.





8. Miej osobę rezerwową i zaplanuj scenariusz działań, jeśli wydarzenia przybiorą nieoczekiwany obrót.
9. Regularnie zastanawiaj się nad swoim zachowaniem, działaniami, uczuciami, reakcjami w ramach przygotowywania programu.
10. Jeśli to możliwe, miej superwizora. Jeśli nie, to upewnij się, że w pewien sposób opisujesz swoją pracę.

Pamiętaj, że *to Ty odpowiadasz za swój program i ludzi*. Nie wystarczy mieć dobre intencje, musisz zdawać sobie sprawę z tego, że zróżnicowana grupa ludzi może na różne sposoby reagować na twoje instrukcje.

