

Rozmowa w sytuacji bezsilności

ABC pomagania

Maciej Jonek

**Gdy spotyka nas coś większego od
naszych możliwości poradzenia sobie**

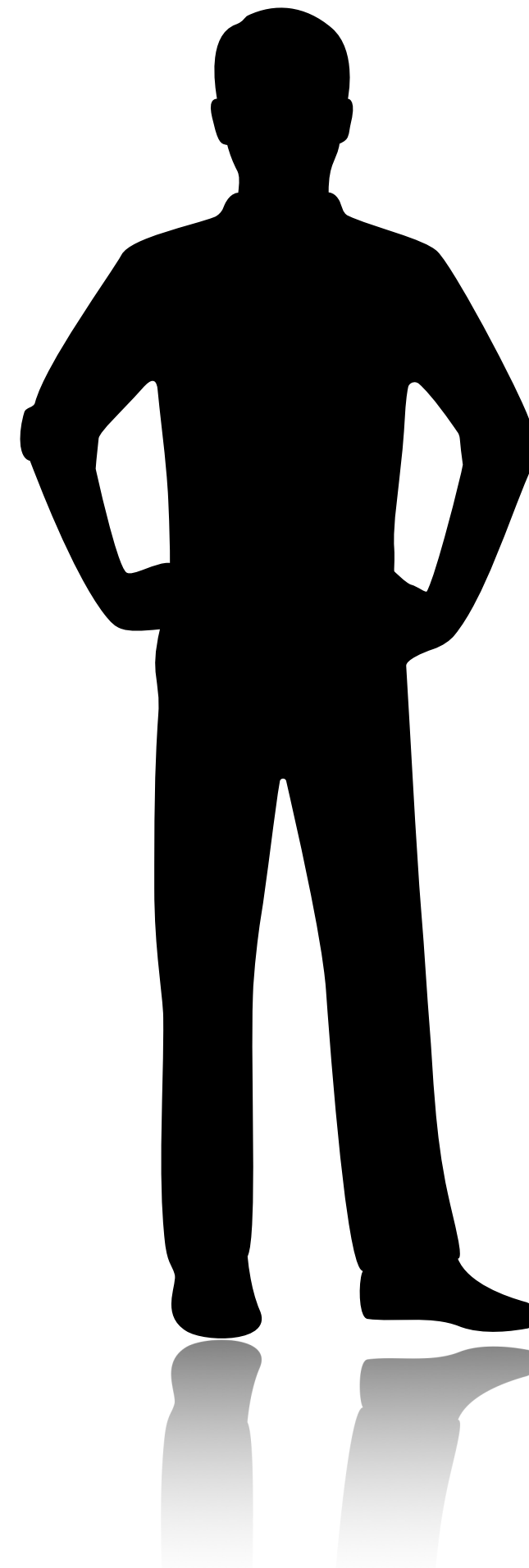
Przygotowanie do słuchania

Jak słuchać by słyszeć, a nie tylko odpowiedzieć

- STOP! Najpierw ja
- Z jaką emocją idę pomagać?
- Konfrontacja wyobrażeń
- Czego nie chcę słuchać?

Kim jest uchodźca?

Opisz taką osobę, co myśli, czuje, jakie ma potrzeby i postawy



Emocje przed ocenami

jak koncentrować rozmówców na tym co czują, a nie na tym co powinno się zrobić

- Dojrzały dorosły i drugi mózg
- Uczucia są zaraźliwe, zatem spokój też.
- Niewerbalne przywitania [ćwiczenie]
- Redukowanie napięcia
- Koncentracja na sytuacji tu i teraz, oparcie w dowodach
- Jeśli mówią jest ok

Przywitaj się bez słów

Ćwiczenie z tworzenia atmosfery

Ćwiczenie pomaga przećwiczyć jak możemy budować atmosferę sytuacji przy pomocy komunikacji niewerbalnej.

Kluczowe jest dokładne omówienie: Co chciałem powiedzieć gestem, co usłyszał „rozmówca”

Ćwiczenie z **odzwierciedlenia**: Nazwij emocję („widać, że bardzo cię to przestraszyło”) i wspólne poszukiwanie wyznaczników skutecznego odzwierciedlenia

Budowanie wspólnoty przeżywania

bezpieczne miejsce do mówienia o potrzebach

- Jasne i stanowcze zasady (dzielenie się tym, co we mnie, nieoceniać, niekomentowanie)
- Poszukiwanie tego, co wspólnie czujemy niezależnie od źródeł
- Sprawczość i odpowiedzialność
- Gotowość i dobrowolność
- Czujność rówieśnicza / sąsiedzka / społeczna

Bibliografia

- Besta, T., Jaśko, K., Grzymała-Moszczyńska, J., & Górską, P. (2019). Walcz, protestuj, zmieniaj świat: Psychologia aktywizmu. Smak Słowa.
- Bloom, P. (2018). Against empathy: The case for rational compassion. Ecco.
- Cierpiątkowska, L. (2009). Psychopatologia (3. wyd., T. 15). Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Czachur, W., Kulczyńska, A., & Kumięga, Ł. (2016). Jak analizować dyskurs?: Perspektywy dydaktyczne. Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych „Universitas”.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2013). Życie emocjonalne mózgu (M. Gola, Red.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dintersmith, T. (2018). What school could be: Insights and inspiration from teachers across America. Princeton University Press.
- Ekman, P. (2012). Emocje ujawnione: Odkryj, co ludzie chcą przed Tobą zataić, i dowiedz się czegoś więcej o sobie (W. Białas, Tłum.). Helion.
- Harwas-Napierała, B., & Trempała, J. (2014). Psychologia rozwoju człowieka (T. 2). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jakub Kołodziejczyk. (2005). Dyscyplina w klasie Metody i techniki interwencji. Sophia.
- Katra, G., & Sokołowska, E. (2018). Rola i zadania psychologa we współczesnej szkole. Wolters Kluwer Polska : przy współpracy Wydawnictwa Fraszka Edukacyjna.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z., & Wydawnictwo Naukowe PWN. (2020). Kiedy trauma innych staje się własna: Negatywne i pozytywne konsekwencje pomagania osobom po doświadczeniach traumatycznych. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Petty, G. (2017). Nowoczesne nauczanie: Praktyczne wskazówki i techniki dla nauczycieli, wykładowców i szkoleniowców (J. Bartosik, Tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Schulz von Thun, F. (2006). Sztuka rozmawiania 4. 4. Wydawnictwo WAM.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2016). Zintegrowany mózg - zintegrowane dziecko: 12 rewolucyjnych strategii kształtujących umysł twojego dziecka. Dom Wydawniczy Rebis.
- Weigl, B., & Maliszkieicz, B. (Red.). (1998). Inni to także my: Mniejszości narodowe w Polsce: Białorusini, Cyganie, Litwini, Niemcy, Ukraińcy, Żydzi (Wyd. 1). GWP.