

# 7

## MODUŁ

### Usamodzielniająca relacja rówieśnicza

## 7.1 Wprowadzenie

Praca rówieśnika wspierającego polega zasadniczo na budowaniu i pozostawaniu w relacji. Dlatego ważna jest stosowna wiedza i znajomość technik użytecznych w budowaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji. Jednocześnie rówieśnik wspierający powinien wiedzieć, jakie ryzyka niesie z sobą relacja na gruncie zawodowym, w jaki sposób zarządzać w relacji władzą i jak wytyczać granice w celu ochrony własnego dobrostanu.

## 7.2 Rezultaty edukacyjne

- Zrozumieć i zidentyfikować korzyści płynące z relacji
- Zapoznać się z technikami budowania zaufania w relacjach
- Zidentyfikować i sprecyzować cechy relacji rówieśniczej
- Zapoznać się z aspektem władzy w relacji za pomocą schematu Trójkąta Dramatu
- Zrozumieć wagę wytyczenia jasnych granic
- Zidentyfikować i sprecyzować pożądane i niepożądane cechy relacji rówieśniczej
- Nauczyć się podtrzymywania relacji rówieśniczej

## 7.3 Przebieg zajęć

### CZAS TRWANIA

3 h 15 min

### MATERIAŁY

- Curriculum Trenera
- Podręcznik Rówieśnika (w tym arkusze robocze, scenariusz przypadku, samoocena)
- Artykuły papiernicze (papier w różnych rozmiarach, karton, długopisy, ołówki, markery, karteczki samoprzylepne itp.)
- Flipchart/tablica
- Prezentacje Power Point (opcjonalnie)
- Komputer (opcjonalnie)



## TREŚĆ ZAJĘĆ

- Curriculum Trenera, Sekcja 9: Relacja rówieśnicza
- Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7: Usamodzielniająca relacja rówieśnicza

## UWAGI

Proponowane filmy są w języku angielskim, autorzy zapraszają Partnera do znalezienia podobnego filmu we własnym języku. Scenariusz przypadku (Aktywność 7) jest proponowany alternatywnie jako w sytuacji, trudno o stosowny materiał wideo w danym języku.

## WPROWADZENIE

Trener wita uczestników i proponuje ćwiczenie na przełamanie lodów oparte na relacji, aby pokazać, jak trudno jest kogoś poznać:

### DWIE PRAWDY I KŁAMSTWO

Każdy uczestnik dzieli się z grupą 3 rzekomymi faktami na swój temat, z których 2 są prawdziwe a jeden zmyślony. Grupa ma musi odgadnąć, który „fakt” jest zmyślony.

## WPROWADZENIE

10 min

<b>ATTIVITÀ 1</b>	Wprowadzenie, Budowanie zaufania i relacji
<b>CZAS TRWANIA</b>	25 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 1 – Moja strategia budowania znaczących relacji
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Trener przedstawia grupie temat zajęć. Dlaczego relacje są ważne? Jakie są podstawowe elementy budowania pozytywnej relacji z rówieśnikiem?</p> <p>Kiedy zrozumiemy, jak budować zdrową relację, zaczniemy się uczyć budowania relacji z rówieśnikami. Do budowania relacji można używać różnych strategii. Jedne są pozytywne, inne negatywne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Co mam na myśli, kiedy mówię, że chcę przedstawić „strategię”?</li> <li>• Czy ktoś wie, czym jest strategia? (trener czeka na odpowiedzi).</li> </ul> <p>Trener wyjaśnia uczestnikom, że nauczą się różnych strategii, które pomogą im rozwinąć pozytywne relacje z rówieśnikami, a w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• łatwiej kontaktować się z rówieśnikami</li> <li>• prowadzić rozmowy we właściwy sposób i wchodzić z rówieśnikami w pozytywne interakcje.</li> </ul> <p>Trener wyjaśnia, że istnieją również postawy, których należy unikać, jeśli chcemy tworzyć pozytywne relacje z rówieśnikami.</p> <p>Podkreśla, że nauczenie się, jak skutecznie korzystać ze strategii i budować pozytywne relacje z rówieśnikami, wymaga praktyki.</p> <p>Trener wyświetla grupie wideo: Jak budować zaufanie i relację:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4">https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4</a></p> <p>Trener opisuje główne punkty (strategie) wymienione w filmie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Okazuj szczerze zainteresowanie innymi, zamiast próbować zainteresować ludzi sobą.</li> <li>2. Bycie świetnym rozmówcą oznacza bycie dobrym słuchaczem.</li> <li>3. Zapamiętaj imię osoby i informacje o niej, które zebrałeś na poprzednich spotkaniach.</li> <li>4. Nie bądź krytyczny, nie oceniaj, ale proponuj swój inny punkt widzenia poprzez pytania. Pokaż swoją krytykę we właściwy sposób.</li> <li>5. Szanuj punkt widzenia i perspektywę innych ludzi.</li> </ol> <p>Trener prosi uczestników o zapisanie własnej strategii budowania relacji - Arkusz roboczy 1: Moja strategia budowania znaczącej relacji</p> <p>Dyskusja plenarna.</p>



<b>AKTYWNOŚĆ 2</b>	Relacja rówieśnicza
<b>CZAS TRWANIA</b>	40 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 2: Cechy rówieśnika wspierającego
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Trener pyta uczestników, jakie cechy są, a jakie nie są pożądane w relacji rówieśniczej. Rozmawia z nimi o tym, w jaki sposób mogą wnieść swe specyficzne cechy do relacji rówieśniczej.</p> <p>Celem jest zrozumienie znaczenia relacji rówieśniczych i tego, czym powinny się charakteryzować.</p> <p>Trener pokazuje wideo: Specjalista ds. Zdrowienia Rówieśników: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZdTckVr0hwY">https://www.youtube.com/watch?v=ZdTckVr0hwY</a></p> <p>Na dostarczonym Arkuszu Roboczym uczestnicy samodzielnie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zapisują cechy, które sami mogą wnieść do relacji rówieśniczej. Oznacza to, że powinni spisać cechy, którymi mógłby być zainteresowany rówieśnik.</li><li>• Zapisują cechy, które chcieliby spotkać u rówieśników, chcąc nawiązać z nimi relację.</li><li>• Zapisują cechy, których nie chcą u rówieśników, jeśli mieliby z nimi nawiązać relację.</li></ul> <p>Uczestnicy mogą następnie w parach omówić swoje odpowiedzi, znajdując syntezę. Na koniec jedna z par przedstawia wszystkim wyniki swojej pracy.</p>

<b>AKTYWNOŚĆ 3</b>	Trójkąt Dramatu
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Ulotka: “ Trójkąt Dramatu”
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Trener pokazuje wideo:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv_RICMw">https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv_RICMw</a></p> <p>Trener pyta uczestników, czy znają pojęcie Trójkąta Dramatu i prosi ich, aby opowiedzieli o swych doświadczeniach, w których obserwowali odtwarzanie się ról Trójkąta Dramatu.</p> <p>Może pobudzić dyskusję za pomocą następujących pytań:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy słyszałeś wcześniej o Trójkącie Dramatu?</li> <li>• Czy doświadczyłeś takiej dynamiki w swoim procesie zdrowienia?</li> <li>• Kto chciałby opisać sytuację, w której był Ofiarą?</li> <li>• Czy kiedykolwiek byłeś w sytuacji, w której występowałeś jako Prześladowca? Opisz tę sytuację.</li> <li>• Czy rówieśnik powinien być Wybawcą? Uzasadnij swoje zdanie.</li> </ul>

<b>AKTYWNOŚĆ 4</b>	Granice
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 3: Poznawanie granic

**SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG**

Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 3: Poznawanie granic

To ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom zastanowić się nad relacjami, w których może być im trudno ustalić zdrowe granice, a następnie wskazać strategie tworzenia zdrowszych granic w tych relacjach.

Trener przedstawia uczestnikom pojęcie granic i wagę wyznaczania granic w relacjach. Granice to fizyczne, emocjonalne i mentalne obszary naszej suwerenności, które ustalamy między sobą a innymi ludźmi. Zdrowe granice pozwalają nam zachować własną tożsamość i uszanować tożsamość innych. Jasne i spójne granice mają kluczowe znaczenie dla zdrowej relacji.

Brak osobistych granic nie pozwala człowiekowi zrealizować całego swego potencjału. Granice mają na celu ochronę i honorowanie ważnych części składowych każdego indywidualnego życia.

Trener omawia z grupą następujące strategie wyznaczania osobistych granic:

A. Identyfikacja własnych nieprzekraczalnych linii – emocjonalnych, umysłowych, fizycznych i duchowych. Trzeba zastanowić się nad tym, co możemy tolerować i akceptować, a co sprawia, że czujemy się niekomfortowo, czujemy stres.

B. Przjrzenie się własnym uczuciom. Trzy kluczowe uczucia są często wskazówką do ustalenia granic: 1) dyskomfort; 2) uraza; 3) poczucie winy. Jeśli konkretna sytuacja, osoba lub ingerencja sprawia, że czujemy się niekomfortowo, jesteśmy urażeni lub czujemy się winni, należy to uznać za ważne sygnały mówiące o potrzebie wytyczenia lub weryfikacji granic.

C. Danie sobie przyzwolenia na wyznaczanie granic. Jeśli obawiamy się, jak dana osoba zareaguje na ustalenie lub wymuszenie przez nas granic, potwierdźmy raz jeszcze przed samymi sobą, że rzeczywiście mamy do tego prawo.

D. Refleksja nad otoczeniem. Nasze środowisko może albo wspierać nas w wyznaczaniu granic albo w tym przeszkadzać

Wykorzystując strategie wymienione powyżej jako punkt wyjścia, trener zaprasza uczestników do wykonania ćwiczenia „Poznawanie granic” (Arkusz roboczy 3) w oparciu o ich doświadczenia w relacji z rówieśnikiem, współpracownikiem lub znajomym.

## SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG

Na zakończenie trener może wykorzystać poniższe pytania, aby pobudzić dyskusję na sesji plenarnej.

- Jakie inne sygnały informują Cię, że musisz wyznaczyć lub wzmocnić swoje granice? (np. myślisz o pracy gdy jesteś w domu; pozostajesz poza pracą w relacji z rówieśnikiem, z którym pracujesz; relacja z rówieśnikiem sprawia, że cierpisz emocjonalnie; nie potrafisz odmówić rówieśnikowi itp.)
- Czy jest to coś, czego chciałbyś spróbować?
- Czy są osoby, z którymi trudniej jest Ci ustalić granice? Dlaczego?
- Czy wyznaczanie granic może pomóc Ci w stworzeniu pozytywnego środowiska pracy?





<b>AKTYWNOŚĆ 5</b>	Utrzymywanie zdrowych relacji
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 4: Zdrowe relacje Podręcznik Rówieśnika, Rozdział 7, Arkusz Roboczy 5: Utrzymywanie zdrowych relacji
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Teraz będziemy pracować nad kilkoma kluczowymi punktami, aby utrzymać zdrowe relacje.</p> <p><b>CZĘŚĆ 1</b></p> <p>Trener przedstawia grupie listę kluczowych dezyderatów dotyczących zdrowej relacji (Arkusz Roboczy 4) i prosi o zastanowienie się nad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ich znaczeniem;</li> <li>- w jaki sposób mogą służyć poprawie i/lub utrzymaniu zdrowej relacji.</li> </ul> <p>Trener moderuje dyskusję na temat wagi każdego z tych dezyderatów. Uwaga: Opisy w nawiasach tylko dla trenera.</p> <p><b>1. Uznawaj swoją odpowiedzialność.</b></p> <p><i>(Zapomnij o 50-50. Weź pełną odpowiedzialność za swoje relacje. Relacje wymagają regularnej uwagi i dostosowywania się.)</i></p> <p><b>2. Nie zawódź – bądź wiarygodny.</b></p> <p><i>(Niezależnie od typu relacji, niezawodność jest jej kluczowym elementem. Konieczne jest, aby można było Ci ufać i polegać na Tobie. Znaczenia zaufania i wiarygodności nie da się przecenić.)</i></p> <p><b>3. Łatwo przebaczaj.</b></p> <p><i>(Każdy popełnia błędy i każdy ma złe dni. Każda osoba, którą znasz, w pewnym momencie zrani twoje uczucia lub zawiedzie. Ale to jest OK, ponieważ czasami robisz tak samo.)</i></p> <p><b>4. Słuchaj.</b></p> <p><i>(Komunikacja jest kluczem, a dobra komunikacja nie jest możliwa bez poświęcenia drugiej osobie pełnej uwagi. Wyłącz telewizor i zamknij laptopa. Daj innym w swoich relacjach czas, którego potrzebują, aby się z tobą porozumieć.)</i></p>

## SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG

### 5. Komunikuj swoje potrzeby.

*(Niech inni wiedzą, czego potrzebujesz i czego od nich oczekujesz. Większość nieporozumień we wszystkich rodzajach relacji jest wynikiem niewyjścia naprzeciw czyimś oczekiwaniom. Ujawnianie swoich potrzeb nie jest słabością. To oznaka asertywności.)*

### 6. Uważaj na to, co mówisz.

*(Powiedzenie czegoś, co trudno cofnąć, zajmuje tylko kilka sekund. Jeśli masz tendencję do mówienia szorstko w ferworze, naucz się na czas ugryźć w język. Dziesięć sekund milczenia może uchronić cię od sporego dramatu.)*

### 7. Akceptuj.

*(„Wady” rzadko znikają. Zdolność przechodzenia do porządku dziennego nad niedociągnięciami drugiej osoby jest niezbędna w każdej relacji. Nie oznacza to zamykania oczu na poważne sprawy, ale relacja bez akceptacji będzie źródłem goryczy).*

### 8. Regularnie przyglądaj się swoim relacjom.

*(Nie prowadzi się samochodu bez kontrolowania co jakiś czas wskaźnika paliwa. Miej takie samo podejście do swoich relacji. Badaj, jak się ma każda z nich, i podejmij niezbędne kroki, aby je wzmocnić).*

## CZĘŚĆ 2

Scenka. Trener prosi uczestników, aby utworzyli pary. Każda para wybiera dezyderat do realizacji w relacji. Następnie trener zadaje parom wymyślenie 1-minutowej scenki przedstawiającej realizację dezyderatu w relacji z drugą osobą. Skecz należy zapisać w Arkuszu Roboczym 5.



<b>AKTYWNOŚĆ 6</b>	Zaufanie i granice w praktyce
<b>CZAS TRWANIA</b>	30 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	brak
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	<p>Jest to mocne ćwiczenie pomagające w określeniu swoich granic, a także w budowaniu zaufania do innych.</p> <p>Trener prosi dwie osoby – najlepiej nie znające się dobrze. Osoby stają naprzeciw siebie w odległości 10–15 stóp.</p> <p>Jedna osoba będzie chodzić, druga będzie stać nieruchomo. Osoba stojąca rozpoznaje, co jest dla niej do przyjęcia pod względem dystansu fizycznego.</p> <p>Trener wyjaśnia osobie stojącej, że może użyć trzech ruchów w charakterze sygnałów. Uniesienie obu rąk w górę oznacza, że chodzący musi stać, nawet jeśli jeszcze nie zaczął chodzić. Ręce do połowy opuszczone dłońmi do góry – druga osoba może podchodzić bardzo powoli. Dłonie otwarte, ręce opuszczone – pozwolenie na podejście.</p> <p>Obie osoby mają przez cały czas utrzymywać kontakt wzrokowy.</p> <p>Trener prosi osobę chodzącą, aby bardzo powoli podeszła do partnera.</p> <p>Trener prosi osobę stojącą, aby wyczuła osobę, która do niej się zbliża i dała odpowiedni sygnał – powstrzymujący lub zachęcający.</p> <p>Niektóre osoby mogą nigdy nie opuścić rąk – to całkowicie w porządku, chodzący musi o tym wiedzieć. Para może powtórzyć ćwiczenie kilka razy, aby lepiej wczuć się w siebie. Nie ma potrzeby użycia wszystkich sygnałów. Można stosować jedno po drugim.</p> <p>Następnie osoby zamieniają się rolami.</p> <p>Po zakończeniu pierwszego pokazu trener prosi uczestników, aby wykonali ćwiczenie w swoich parach, przy czym każda osoba powinna wystąpić w dwóch rolach.</p> <p>Na zakończenie uczestnicy mają czas na zastanowienie, jak się czuli w obu rolach. Ćwiczenie powinno stworzyć uczestnikom możliwość odczucia i jasnego zakomunikowania własnych granic, a także uświadomić im własną siłę – do samoobrony, do przyjmowania wsparcia i do obdarzania zaufaniem.</p>

<b>AKTYWNOŚĆ 7</b>	Analiza przypadku
<b>CZAS TRWANIA</b>	30-40 min
<b>ARKUSZE ROBOCZE</b>	Przypadek Sophie
<b>SZCZEGÓŁOWY PRZEBIEG</b>	Trener odczytuje grupie scenariusz przypadku lub prosi o przeczytanie go jednego z uczestników. Uczestnicy wspólnie lub w małych grupach odpowiadają na pytania. Małe grupy dzielą się z resztą uczestników swoimi odpowiedziami.

## ZAMKNIĘCIE SESJI

Kończąc sesję trener zadaje pytania skłaniające do refleksji, np.: „W jaki sposób dzisiejsza sesja przybliżyła Cię do dawania rówieśniczego wsparcia?” Następnie prosi uczestników, aby powiedzieli, co przykuło ich uwagę, co zyskali i chcieliby zachować z sesji jako punkt odniesienia. Mogą zadawać wszelkie związane z tym pytania.

## 7.4 Bibliografia/ Webliografia

- Litmos Heroes (2014, Decemeber 12) | How to Build Trust and Relationships | [video]
- <https://www.youtube.com/watch?v=wtNOq1Bwtt4>
- Oshmp, (2018, June 15) | Peer Recovery Specialist | [video]
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZdTckVr0hwY>
- The Drama Triangle
- [https://www.youtube.com/watch?v=E\\_XSeUYa0-8](https://www.youtube.com/watch?v=E_XSeUYa0-8)
- The Power of Relationships | Andrew Mills | TEDxEdenHighSchool | (2017, April 13)
- <https://www.youtube.com/watch?v=lf3VPtQyehI>
- The Conscious Leadership Group, (2015, July 16) [video]
- [https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv\\_RICMw](https://www.youtube.com/watch?v=ovrVv_RICMw)



## Ulotka: Trójkąt Dramatu

Aby opisać dysfunkcyjne interakcje społeczne, analityk transakcyjny Stephen Karpman stworzył model o nazwie „Trójkąt Dramatu”, w którym wyróżnił trzy różne role: Ofiary, Wybawcy i Prześladowcy. Znajomość tego schematu pomoże Ci określić, w jakim kierunku idą twoje role, role twojego współpracownika lub wspieranego partnera, oraz dokonać stosownych korekt.

**Ofiara:** Ofiary czują się zdradzone, uciśnione, bezsilne, ogarnięte rozpaczą, zdane na łaskę wszechświata. Odmawiają przyjęcia na siebie odpowiedzialności za niekorzystny stan rzeczy i nie wierzą, by były zdolne go zmienić. Ofiary mają się za osoby bezsilne i nieadekwatne, odpowiedzialnością obciążają prześladowców (którymi mogą być inni ludzie lub sytuacje czy okoliczności). Nieustannie szukają wybawców, którzy mogliby pomóc im poradzić sobie z problemami. Pozostając w takim stanie nigdy nie będą w stanie podjąć decyzji, rozwiązać problemu, zmienić czegokolwiek w swoim położeniu czy mieć jakiegokolwiek poczucie satysfakcji lub świadomość sukcesu.

**Wybawca:** Zawsze występuje w obronie Ofiary i próbuje uchronić ją od wszelkich szkód. Widząc czyjeś problemy czuje się winny własnej bierności. Wybawcę ożywia wielki cel ratowania innych. Nie rozumie, że oferując Ofierze krótkoterminowe rozwiązania utrzymuje ją w zależności i nie liczy się z jej prawdziwymi potrzebami. Nieustannie zaangażowany w akcje ratunkowe Wybawca często czuje się zmęczony, przytłoczony a w końcu niezdolny do adekwatnej reakcji.

**Prześladowca:** Surowy, używający siły. To on ustala zasady i określa granice. Ma tendencję sądzić, że wygrywać trzeba za wszelką cenę. Nie oferując żadnego pokierowania, wsparcia czy rozwiązania Prześladowca obwinia Ofiarę i potępia Wybawcę. Jest krytyczny i wychwytuje każde uchybienie. Utrzymuje sztywny ład. Jest opresyjny, czasami nawet zastrasza Ofiarę.

Powyższe postaci tworzą **Trójkąt Dramatu**, który jest modelem relacji dysfunkcyjnych. Trójkąt Dramatu można przekształcić w pokrewny mu lecz pozytywny **Trójkąt Upodmiotowienia**.

W **Trójkącie Upodmiotowienia** Ofiary stają się **Kreatorami** skoncentrowanymi na rozwiązaniach a nie na problemach. Kreatorzy zajmują się dążeniem do celu a nie krytykowaniem rzeczywistości. Identyfikują swoje cele i biorą odpowiedzialność za osiągnięcie pożądaných skutków. Wybawcy stają się **Trenerami** troszczącymi się o Kreatorów i obdarzającymi ich zaufaniem. Ich celem jest usamodzielnienie się Kreatorów. Trenerzy nie rozwiązują problemów – uczą Kreatorów szukania i znajdowania własnych rozwiązań. Prześladowcy przeistaczają się w **Rzucających** Wyzwania, którzy ukazują Kreatorom bariery do przewyciężenia. Kreatorzy są ich zdaniem w pełni zdolni do rozwoju – przez podjęcie działania i robienie postępów.

# 7

## MODUL

### ARKUSZE ROBOCZE



Accommodating a travelling **life**



## Arkusz roboczy: Moja strategia budowania znaczących relacji

Opisz, w jaki sposób możesz okazać prawdziwe zainteresowanie drugą osobą

Opisz sytuację, w której starałeś się zainteresować sobą innych

W jaki sposób możesz zachęcić innych do mówienia o sobie. Opisz kilka technik aktywnego słuchania

Wyobraź sobie, że ktoś ma przeciwną do Twojej opinię w jakiejś bardzo ważnej dla Ciebie sprawie. W jaki sposób przedstawiś mu swój punkt widzenia powstrzymując się od osądzania i krytykowania?

## Arkuszy roboczy : Cechy rówieśnika wspierającego

Jakie Twoje cechy mogłyby zainteresować rówieśnika?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> empatia                    | <input type="radio"/> cierpliwość                          |
| <input type="radio"/> wiarygodność               | <input type="radio"/> umiejętności mediacyjne              |
| <input type="radio"/> solidność                  | <input type="radio"/> umiejętność zarządzania konfliktem   |
| <input type="radio"/> umiejętności organizacyjne | <input type="radio"/> doświadczenie bezdomności            |
| <input type="radio"/> umiejętność współpracy     | <input type="radio"/> doświadczenie problemów psychicznych |
| <input type="radio"/> rozwiązywanie problemów    | <input type="radio"/> znajomość usług socjalnych           |
| <input type="radio"/> humor                      | <input type="radio"/> przyjazna postawa                    |

Opisz swoją specyficzną cechę, która Twoim zdaniem pomoże Ci w budowaniu pozytywnej relacji z rówieśnikami

Zapisz cechy, których rówieśnicy oczekivaliby u drugiej strony chcąc nawiązać relację rówieśniczą

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

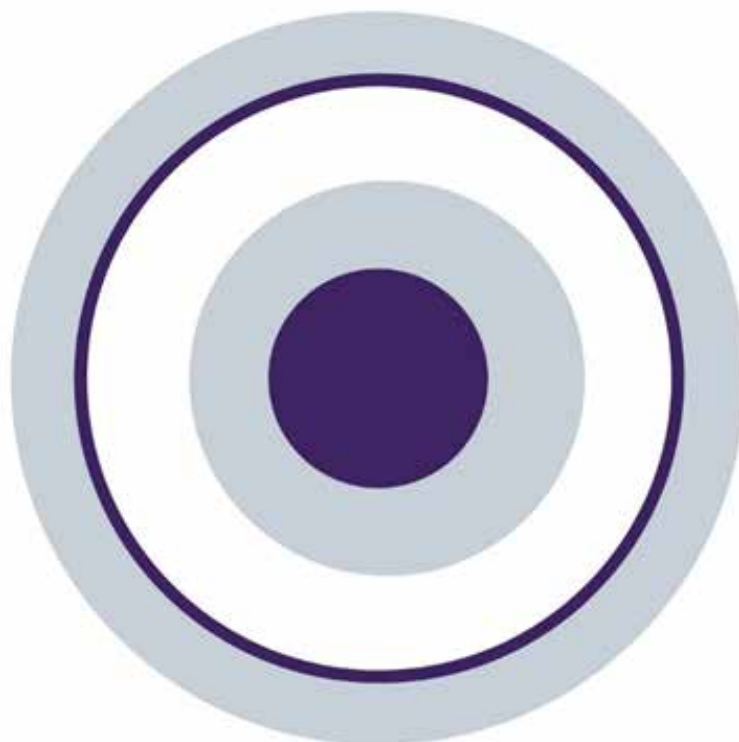




Zapisz cechy, których Ty NIE CHCIAŁBYŚ u rówieśnika chcąc nawiązać relację rówieśniczą

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

Umieść na tarczy cechy pożądane u osoby wspierającej w kolejności ważności (w środku te ważniejsze)



## Arkusz roboczy: Poznawanie granic

Rozważ następujące strategie określania osobistych granic:

**A. Identyfikacja ograniczeń** – Wyjaśnij sobie, jakie są Twoje ograniczenia emocjonalne, umysłowe, fizyczne i duchowe. Skup na sobie uwagę i zauważ, co możesz tolerować i akceptować, a co sprawia, że czujesz dyskomfort i stres.

**B. Zwracanie uwagi na uczucia** – Zaobserwuj u siebie trzy kluczowe uczucia są często wskazówką do ustalenia granic: 1) dyskomfort; 2) uraza; 3) poczucie winy. Jeśli konkretna sytuacja, osoba lub ingerencja sprawia, że czujemy się niekomfortowo, jesteśmy urażeni lub czujemy się winni, należy to uznać za ważne sygnały mówiące o potrzebie wytyczenia lub weryfikacji granic.

**C. Pozwól sobie na wytyczenie granic** – Jeśli obawiasz się, jak dana osoba zareaguje na ustalenie lub wymuszenie przez Ciebie granic, potwierdź raz jeszcze przed samym sobą, że rzeczywiście masz do tego prawo.

**D. Rozejrzyj się dookoła** – Twoje środowisko może albo wspierać Cię w wyznaczaniu granic albo w tym przeszkadzać.

Wykorzystując strategie wymienione powyżej jako punkt wyjścia, wypełnij tabelę „Odkrywanie granic”. Wyobraź sobie relację rówieśniczą z kimś, kogo znasz, w swoim miejscu pracy i wypełnij poniższą tabelę, próbując określić stan swoich granic:

Rodzaj granic	Przepuszczalne	Sztywne	Zdrowe	Inne
Granice fizyczne				
Granice mentalne				
Granice emocjonalne				
Granice materialne				
Granice czasowe				



Poświęć chwilę, aby wyobrazić sobie, jak to będzie, gdy zaczniesz ustanawiać zdrowe granice z tą osobą. Jeśli twoje granice są zbyt sztywne, może to oznaczać, że musisz się otworzyć. Jeśli są przepuszczalne, może to oznaczać, że wytyczysz granice i powiesz: „Nie”.

Jakie konkretne działania możesz podjąć, aby na nowo zdefiniować swoje granice?

Jak twoim zdaniem druga osoba zareaguje na te zmiany?

Jak twoje życie/praca zmieni twoim zdaniem po ustaleniu zdrowych granic?

## Arkusz roboczy: Zdrowa relacja

Zastanów się i zapisz swoje przemyślenia na temat kluczowych treści przekazanych podczas sesji. Zakończ 2 słowami podsumowującymi twoje refleksje na dany temat:

**1.** Uznać swoją odpowiedzialność.

**2.** Nie zawodzić – być wiarygodnym.

**3.** Łatwo przebaczać.

**4.** Słuchać.



**5.** Komunikować swoje potrzeby.

Empty light blue rectangular box for notes.

**6.** Uważać na to, co się mówi.

Empty light blue rectangular box for notes.

**7.** Akceptować.

Empty light blue rectangular box for notes.

**8.** Regularnie przyglądać się swoim relacjom.

Empty light blue rectangular box for notes.

## Arkusz roboczy: Utrzymywanie zdrowej relacji

Opiszcie strategie, które wybraliście z partnerem, aby utrzymać relację we właściwym stanie:

Opiszcie w kilku słowach, co wydarzyło się w Waszym skeczu:



## Przypadek Sophie

Sophie (48 l.) była jedynym dzieckiem starszych rodziców. Urodziła się z pewnymi problemami okołoporodowymi. Rodzice skrupulatnie się nią opiekowali, ale zawsze była nieco wycofana, niechętna do kontaktów towarzyskich. Miała trudności w nauce, lecz szkoła tym się zbytnio nie interesowała. Przygnębiona problemami szkolnymi większość czasu spędzała w domu z rodzicami, którzy dbali o jej potrzeby i wpajali jej przydatne nawyki dotyczące higieny osobistej, codziennych czynności, takich jak przygotowywanie posiłków, utrzymywanie porządku. Ukończyła tylko szkołę podstawową. Stawała się coraz bardziej wyobcowana. Rodzice kilkakrotnie zabierali ją do psychologa, ale porady były ogólnikowe i w praktyce nie zostały uwzględnione. Nikt nie rozważał interwencji psychiatrycznej, ponieważ Sophie nie spełniała powszechnych kryteriów zaburzeń psychicznych, takich jak głosy, halucynacje itp.

Jedynym rówieśnikiem, z którym Sophie kontaktowała się w jakikolwiek znaczący sposób, była jej kuzynka Jane, ale z biegiem lat ich drogi rozeszły się. Po trzydziestce u Sophie pojawiły się objawy psychiatryczne — głosy, halucynacje, bezsenność, paranoiczne myślenie. Zdiagnozowano u niej schizofrenię i przepisano leki. Otrzymała niewielką rentę inwalidzką. Jej rodzice pilnowali brania leków upewnili się, że brała leki, ale z biegiem lat zestarzelili się i odeszli. Jane pomógł Sophie w przygotowaniach do pogrzebu i innych sprawach, ale z czasem, zajęta własnym życiem, straciła z nią kontakt. Sophie prowadziła samotne życie w coraz większej abnegacji w stosunku do społecznych i urzędowych aspektów egzystencji. Utrzymywała się z niewielkiej renty, utrzymywała umiarkowaną czystość w mieszkaniu. Czasami sąsiedzi dawali jej jakieś artykuły żywnościowe, pomagali w drobnych naprawach. Mając do dyspozycji niewielkie fundusze i żadnych umiejętności zawodowych czy społecznych, przestała płacić czynsz za mieszkanie, które zostawili jej rodzice. Dług narastał przez lata i ostatecznie Sophie w wieku 42 lat została eksmitowana. System nie próbował jej pomóc, dopóki eksmisja nie stała się faktem. Dopiero wtedy zajęła się nią miejska służba społeczna, kierując do schroniska dla bezdomnych. To był szok dla Sophie, która zaczęła brać leki jeszcze mniej regularnie. Jej stan znacznie się pogorszył.

Sophie nigdy nie przystosowała się do warunków schroniska. W końcu opuściła je, by samej radzić sobie na ulicach. Spała w nocnych autobusach, dworcach kolejowych i ławkach parkowych. Zjadała to, co ludzie jej dali lub co mogła kupić za niewielkie pieniądze, które włożyli jej do ręki. Stała się z czasem znana ludziom z sąsiedztwa, którzy widywali ją codziennie. Jedna z tych osób zaalarmowała organizację pozarządową, która zaczęła odwiedzać Sophie. Streetworker Max, dzięki swemu otwartemu i pomocnemu sposobowi bycia zyskał zaufanie Sophie i zaczął powoli orientować się w jej sytuacji. Skonstatował, że Sophie cierpi na zaburzenia psychiczne, nadal jest w stosunkowo dobrym zdrowiu fizycznym, nie wykazuje agresywności i potrafi wypowiadać się racjonalnie i obiektywnie na niektóre tematy. Racjonalnie boi się mroźnych zimowych miesięcy. Pamięta, kiedy ostatnio brała lek i rozumie, dlaczego jest to konieczne. Lata bezdomności pogłębiły jej nieufność wobec innych, ale w pewnym sensie były kontynuacją izolacji jej młodszych lat. Mimo to ma całkowicie ludzką potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem i nie jest całkowicie odcięta od świata. Czasami przypomina sobie kuzynkę Jane, która prawdopodobnie mieszka gdzieś niedaleko sądząc po jej poprzednim miejscu zamieszkania.

Próby interwencji pomocowych były w życiu Sophie co najwyżej połowiczne i bezosobowe. W jej wczesnych latach system szkolny nie wspierał rodziny. System opieki zdrowotnej ograniczał się do przepisywania leków, nie oferując głębszej terapii ani oddziaływań integracyjnych. Opieka społeczna zaoferowała jedynie podstawowe i tymczasowe zakwaterowanie, i to dopiero gdy Sophie została już eksmitowana.

Dopiero po sześciu latach bezdomności Sophie otrzymała znaczące wsparcie od pracownika pomocowego, który wniósł w relację ludzkie ciepło i szczerze zainteresowanie. Tylko przy pomocy takiego człowieka drzwi do różnych form pomocy mogą zacząć się powoli otwierać dla Sophie, bo ona

sama nie jest w stanie samodzielnie zarządzać żadnymi procedurami biurokratycznymi. A tymczasem biurokratyczne przeszkody narosły i potrzeba czasu i wytrwałości, aby je pokonać – kwestia ważnego dowodu osobistego, ubezpieczenia zdrowotnego, odzyskania renty, uregulowania kwestii zadłużenia...

## **Pytania do refleksji**

- 1.** Jakie cechy i wiedzę należy posiadać i jaką taktykę zastosować, aby pokonać barierę odcinającą Sophie od pomocy?
- 2.** Jakie kontakty byłyby potrzebne, aby pozyskać pomoc dla Sophie?
- 3.** Jakie służby i osoby byłyby kluczowe w kolejnych interwencjach na różnych polach?
- 4.** Jakie usługi należy wprowadzić?
- 5.** Jaka może być Twoja rola jako rówieśnika wspierającego? Jak może pomóc wsparcie rówieśnicze?
- 6.** Poza profesjonalistami i rówieśnikami, kto jeszcze mógłby być zaangażowany w proces zdrowienia Sophie? W jaki sposób zaangażować tę osobę?





# 7

## *Koniec modułu*

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

