

Instrukcje do warsztatu online z uczestnikami video

Psychodrama w samoopiece: troska o osobę opiekującą się (Psychodrama for Self-Care: Taking Care of the Carer)

Opracowały:

Mihaela Bucuță, Raluca Sassu

Tłumaczenie i polska adaptacja: Krzysztof M. Ciepliński

- Każdy uczestnik jest proszony o przygotowanie białych kartek (A4), długopisu i kolorowych pisaków oraz pomarańczy.
- Następujące, ważne pytania do przemyślenia zostaną przesłane studentom przed rozpoczęciem każdego warsztatu:
 - Co to znaczy dla Ciebie dbać o siebie samego/samą?
 - Dlaczego dbanie o siebie/troska o siebie są ważne?
 - Jakie ryzyko niesie za sobą narażenie się na przewlekły/skumulowany stres?
 - Skąd mam wiedzieć/po czym poznam, że moje zasoby się wyczerpują?
- Celem zajęć będzie rozwój kompetencji w zakresie:
 - Identyfikacji osobistych potrzeb (psychologicznych) związanych ze sprawowaniem opieki nad pacjentami u schyłku życia
 - Strategii w pracy ze stresem w celu troszczenia się o siebie/samoopieki
 - Wykorzystanie technik psychodramy do samoopieki, konstruktywnej komunikacji i zarządzania stresem w pracy

A. Rozgrzewka *15 min (18.00-18.15)

- ✓ Powitanie
- ✓ Temat, cele oraz zasady pracy w trakcie warsztatu
- ✓ Rozgrzewka

1. Powitaj uczestników oraz wyjaśnij formę warsztatu:

„Witam Państwa na warsztacie. Spędzimy razem trzy godziny lekcyjne rozdzielone 15 minutową przerwą.”

2. Wyjaśnij temat, cele oraz zasady obowiązujące w trakcie warsztatu:

„Warsztaty będą oparte o doświadczanie. Potraktuj to doświadczenie jako część swojego szkolenia. W tym sensie doświadczymy tutaj różnych technik w celach edukacyjnych. Techniki te odwołują się do twoich osobistych doświadczeń związanych głównie z twoją siecią społeczną w związku ze śmiercią, żalem i stratą. Nie będziemy jednak w stanie przetworzyć tych doświadczeń podczas tego warsztatu, a jedynie podzielić się nimi w celu naukowego i praktycznego uczenia się. Zalecamy zatem dzielenie się i pracę z doświadczeniami utraty i żalu, które miały miejsce w dalszych relacjach społecznych, a nie w bliskim kręgu rodziny i przyjaciół. Prosimy o dzielenie się swoimi doświadczeniami i emocjami TYLKO w takim stopniu, w jakim czujesz się z tym komfortowo. Nie musisz dzielić się ani ćwiczyć technik, jeśli nie czujesz się komfortowo.”

3. Rozgrzewka (10 min)

1. Witam, proszę każdego/ą z Was o przesłanie pozdrowień dla wszystkich na chacie!
2. Zaczę teraz zdania i poproszę każdą osobę o dokończenie każdego z nich na Chacie:

- Czuję się szczęśliwy/a, gdy...

- Jestem smutny/a, gdy....
 - Czuję się odważny/a, gdy...
 - Czyję się zraniony/a emocjonalnie, gdy...
3. Teraz wypowiem kilka zdań. Gdy poczujesz, że zdanie pasuje do Ciebie, proszę włącz kamerę, jeśli zdanie nie pasuje do ciebie, pozostaw kamerę wyłączoną.

(Sygnał – klaskanie, dzwonek)

- Łatwe jest dla mnie rozpoznawanie swoich emocji
- Mogę być w kontakcie z moim strachem i mogę o tym rozmawiać
- Znajduję zasób radości w mojej rodzinie
- Trudno mi prosić o pomoc
- Kontakt z naturą regeneruje mnie
- Inni dowiedzieli się o mnie czegoś nowego w trakcie udziału w kursie z zakresu edukacji na temat śmierci

Trener: Troska o osobę opiekującą się innymi jest jedną z najważniejszych spraw w opiece paliatywnej.

Tematem warsztatu jest: Psychodrama w samoopiece: troska o osobę opiekującą się

Jak wiecie, w samolocie zaleca się, aby w razie potrzeby dorosły najpierw założył maskę tlenową, a dopiero potem zadbał o dzieci, osoby starsze lub inne osoby wymagające pomocy.

Jak możemy pomagać innym, nie ignorując siebie samych? Jak możemy pomóc sobie, by móc pomagać innym? - to temat przewodni dzisiejszych warsztatów!

B. Główne działania (10 - 15 min) (18.15-18.30)

Część 1: Przeszkody i zasoby

Cele

- ✓ **Identyfikacja barier i zasobów w wyzwalaniu zachowań samoopieki**

Co to znaczy dla ciebie dbać o samego/samą siebie? Czy myślisz o sobie, o tym, jak dbasz lub nie dbasz o siebie. Co powstrzymuje cię/uniemożliwia Ci dbanie o siebie? Co jeśli w samej/samym sobie masz taką przeszkodę? Rozpoznaj ją!

Weź pomarańczę - na skórce pomarańczy napisz długopisem/markerem co to za przeszkoda. Spójrz na pomarańczę... Na mój sygnał (klaskanie/dzwonienie), skórka staje się przeszkodą, która powstrzymuje Cię przed zadaniem o siebie. Wyobraź to sobie, popatrz uważnie... teraz zacznij pokonywać tę przeszkodę, usuń skórkę. Znajdź siłę, by ją pokonać, usunąć przeszkodę. Jakie zasoby aktywowałeś? Jak udało Ci się to zrobić udało?

Weź kawałek pomarańczy! Postaraj się uchwycić jak najwięcej wrażeń, niuansów... Jak to jest odłożyć na bok przeszkodę i zrobić to, co jest dobre dla Ciebie?

Zbuduj połączenie ze swoim prawdziwym życiem. Znajdź związek tego doświadczenia z rolą psychologa pracującego w opiece paliatywnej.

Sharing: Kto chciałby się podzielić się z innymi swoim doświadczeniem dotyczącym przeszkody oraz zasobów, które pomogły ją pokonać, wypowiadając się lub pisząc na czacie? (w rezultacie powstaną dwie listy na czacie/tablicy, jedna z przeszkodami, a druga z zasobami).

Część 2: Badanie siebie i zmian w sobie: zobowiązania, pragnienia, potrzeby

***40 min (18.30-19.10)**

Cele

✓ **identyfikacja indywidualnych potrzeb**

✓ **ekspresja emocji i potrzeb komunikacyjnych**

egzemplifikacja i eksperymentowanie z głównymi technikami psychodramy

*zamiana ról

*spotkanie

*rozmowa ze sobą (monolog)

*lustro

*projekcja przyszłości

Trener: „Opiekunowie nie są w stanie zaspokoić potrzeb pacjentów, jeśli ich własne potrzeby nie są zaspokojone (Cohen i in., 2011), a zmęczenie współczuciem nasila się, gdy personel nie zajmuje się samoopieką (Abendroth i Fennelly, 2006).

a) (praca w całej grupie, 10 min)

*Na oddzielnej kartce papieru napisz 3 razy:

Chcę...` uzupełnij to zdanie automatycznie, tym co przychodzi ci do głowy bez specjalnej refleksji.

Następnie napisz 3 razy: `` Muszę... `` i 3 razy: ``Potrzebuję...`` i podobnie dokończ te zdania

*Nadaj każdej liście priorytet od 1 do 5.

*Na dużym arkuszu papieru narysuj kolorem okrąg, który reprezentuje Twoją przestrzeń życiową. W centrum twojej przestrzeni życiowej jest twoje ego. Reprezentuj go za pomocą wybranego kształtu geometrycznego (prostokąt, romb, kwadrat, trapez, trójkąt...). pokoloruj kształt geometryczny według własnego uznania.

*Od tej centralnej figury wyrysuj linie/szprychy tworząc sektory dla każdego pragnienia, potrzeby i konieczności. Narysuj 9 sektorów wybranych kolorów i rozmiarów... nadaj im odpowiednią nazwę korzystając z listy z poprzedniej kartki

*Kiedy skończysz, **spójrz na rysunek**, a następnie **zamknij oczy**.

*Teraz rozbrzmiewa w tobie głos postaci historycznej, mitologicznej, baśniowej, która opowiada Ci o Twoich **pragnieniach...** posłuchaj jej, rozpoznaj ją. Otwórz oczy i zapisz wiadomość, którą ta postać ci przekazała?

*Zamknij oczy... teraz przemawia w tobie postać, która mówi ci o twoich **obowiązках**. Rozpoznaj ją, posłuchaj co ci przekazuje. Otwórz oczy i zapisz przekaz postaci.

*Zamknij oczy. Usłysz w sobie głos postaci, która mówi do ciebie o twoich **potrzebach...** rozpoznaj ją... zapisz przekaz.

*Na koniec napisz dla siebie samej/samego wiadomość, przekaz, jako podsumowanie tego doświadczenia.

*Popuść wodze swojej fantazji na temat postaci i tego, co mogą one przedstawiać i wyrażać.

b) |Praca z ochotnikiem na scenie psychodramy (20 min.)

Poszukujemy ochotnika, kto chciałby zbadać głębiej świat swoich pragnień i potrzeb

Technika spotkania (encounter)

*Wybierz kogoś ze swojego życia, z kim ważne jest abyś/chciałbyś porozmawiać o swoich potrzebach i pragnieniach

* Kto to mógłby być?

* Wybierz kogoś spośród kolegów, kto może być twoim alter ego (osobę, która mogłaby zagrać Ciebie)

* Teraz wybierz kogoś do roli osoby, z którą zamierzasz się spotkać (obydwa ego pomocnicze zmieniają swoje nazwy, pozostali wyłączają kamery).

(Tylko Reżyser i Protagonista-P są na ekranie)

* Chciałbym, żebyś przez chwilę zastanowił/a się nad swoimi pragnieniami i potrzebami. Kiedy klasnę, pojawi się (postać), z którą/ym będziesz mógł/mogła porozmawiać o swoich pragnieniach i potrzebach

(Na sygnał ego pomocnicze oraz protagonista/stka włącza kamerke internetową)

*Przed tobą jest (X); porozmawiaj z nim, jak nigdy nie rozmawiałeś o swoich pragnieniach i potrzebach. Zaufaj mu/jej, (.....) jest teraz w stanie bardzo uważnie słuchać wszystkiego, co masz mu/jej do powiedzenia.

- (Alter Ego jest proszone o zapamiętanie istoty przekazu).

*Stop. Zamiana ról. Na moje klaśnięcie staniesz się X.

(Alter Ego wciela się w bohatera, a protagonista staje się X)

*trener do X, „P musi ci powiedzieć coś bardzo ważnego dla niego. Proszę, posłuchaj go, a następnie odpowiedz mu

(wiadomość jest odtwarzana przez Alter ego- w skrócie);

*Protagonista w roli X odpowiada;

*Zamiana zwrotna; Zamiana P z Alter Ego.

*Trener do P- „Otrzymasz wiadomość od X (uważnie posłuchaj).

*Monolog na scenie: Trener do P: Co przez przychodzi Ci do głowy, słuchając wiadomości od X? (ugłośnij to, wypowiedz) *(Alter Ego ma zapamiętać monolog P)*

Projekcja przyszłości

*Teraz mam zamiar coś Ci zaproponować... Potrafię czarować i zrobić skok w czasie; o 7 lat

*Proszę zamknij oczy i pozwól, by koło czasu zakręciło się: jesteśmy w 2022, przenosimy się w 2023, ... 24, 25, 26, 27, 28, 2029. Otwórz oczy.

*Witaj! Miło mi znowu cię widzieć! Jak się masz teraz w roku 2029?

* Jak byś się teraz scharakteryzował za pomocą dwóch najważniejszych atrybutów?

*Słyszałem o twoim wielkim osiągnięciu. Chcesz ze mną o nim porozmawiać?

*Jaką właściwość/umiejętność nabyłeś w ciągu ostatnich 7 lat?

*Słuchaj, wiesz, że magia działa... teraz daję Ci możliwość zobaczenia na kilka chwil siebie, tej sprzed 7 lat. Możesz mieć dostęp do czegoś, o czym myślałeś, czułeś 7 lat temu. Posłuchaj uważnie, a wtedy Cię o coś zapytam.

(Alter Ego wypowiada monolog)

*Monolog: Co teraz przychodzi Ci do głowy?

* No cóż, z doświadczeniem zawodowym i życiowym zdobytym przez te 7 lat, poproszę Cię o przekazanie wiadomości do P z czasu w którym obecnie przebywasz, abyś mógł/a mu/jej pomóc (włącz w ten przekaz coś, co pomoże mu/jej poznać jego/jej prawdziwe potrzeby i dbać o siebie).

(P przekazuje wiadomość z przyszłości - Alter Ego zachowuje wiadomość).

*Dziękuję, wrócimy teraz ponownie do roku 2022. Zamknij oczy, na moje kłaśnięcie wrócimy do roku 2022.

*Ponowna zamiana z Alter Ego;

Trener do P, “Jesteśmy w 2022 roku. Ta sama magia umożliwia otrzymanie wiadomości z przyszłości: od Ciebie, który jesteś starszy o 7 lat! Posłuchaj tego przekazu bardzo uważnie:

(Alter Ego w roli P przekazuje wiadomość).

*Monolog: Trener do P: “Co się teraz z tobą dzieje? Co masz w sobie”

*Dzięki, czy możemy się tu zatrzymać z pracą na scenie?

*Na koniec wybierz 3 osoby, które będą dla ciebie lustrem:

*Trener do osob wybranych: Powiedz P: „W tej roli/działaniu widziałem cię/zwróciłem uwagę na...” (podkreśla się, że nie są dokonywane żadne interpretacje).

***Sharing (10 min):**

**Podziękowania dla wolontariusza; P podzielił się z nami częścią swojego wewnętrznego świata. Jak rezonowałeś z tym, co właśnie zobaczyłeś? Co możesz powiedzieć o sobie, o swoich potrzebach?*

Przerwa - 15 minut

Część 3:

*** 30 min**

Rola psychologa pracującego z osobami umierającymi: zasoby strategoe radzenia sobie

Cele:

- ✓ **integracja doświadczeń z poprzednich warsztatów**
- ✓ **aktywacja wewnętrznych i zewnętrznych zasobów**

*Teraz chciałbym, żebyś zastanowił/a się nad swoją przyszłą rolą zawodową: psychologa

* Jakiś czas temu zdecydowałeś się studiować trudny, ale ważny dla twojego przygotowania zawodowego temat: Edukacji dotyczącej śmierci. Spójrzmy raz jeszcze razem w wewnętrznym albumie z tego kursu:

“Popatrz czy nauczyłeś/łaś się i doświadczyłeś/łaś w tym okresie czegoś nowego na temat terapii fotografiami w edukacji śmierci, pracy z żałobą i zarządzania podtrzymywanymi więzami, o psychodramie, atomie społecznym i śmierci, idąc dalej o intermodalnej terapii sztuką w pracy z dorosłymi w żałobie, a teraz o wykorzystaniu psychodramy w budowaniu kompetencji samoopieki: troski o siebie osoby opiekującej się innymi?”

*Skoncentruj się na swoim wnętrzu, na tym, co i jak myślisz o zawodowej roli psychologa/terapeuty pracującego w opiece paliatywnej.

* Jakie własne zasoby odkryłeś/łaś?

* Jakie masz obawy lub wątpliwości, jeśli je masz?

* Jakie masz nowe zasoby? (2 minuty na osobistą refleksję).

*Zapisz to na kartce, co przychodzi ci do głowy (zostawiamy osoby na 2 min)

* Na kartce papieru obrysuj swoje dłonie: prawą i lewą (rękę).

✓ Dokończ rysunek swoich rąk: na każdym **palcu prawej ręki napisz zasób**. Na palcach **lewej ręki napiszesz strategię radzenia sobie**.

Podział na wirtualne pokoje w grupach 5 osobowych

- ✓ twoje zasoby/mocne strony w podejmowaniu profesjonalnej roli pracy w opiece paliatywnej. Wybierz 5 reprezentatywnych / wspólnych zasobów dla swojej grupy.
- ✓ następnie omów sposoby dbania o siebie: swoje ciało, psychikę, ducha. Wybierz 5 takich strategii radzenia sobie, reprezentatywnych dla Twojej grupy

- ✓ Cała grupa opracowuje własne „ręce bezpieczeństwa”: z 5 zasobami i 5 strategiami radzenia sobie, następnie zostaną one przedstawione przez jej reprezentanta/tkę
- ✓ Macie na to 10 minut.
(Po 10 minutach grupy spotykają się wirtualnie)
- ✓ Każdy rzecznik przedstawia „dwie ręce bezpieczeństwa”: z zasobami i strategiami radzenia sobie (10 min)

Część 4: Spotkanie z wewnętrznym przewodnikiem/ siłą/mądrością *30 min

(the Inner Guide; the Internal Healer; The Higher Self; Internal Force, and so on.)

Cel: Połączenie z obszarem wewnętrznego bezpieczeństwa “Uzdrowiającym” miejscem i rytuałem

Cele:

- ✓ Integracja doświadczeń
- ✓ Dostęp do duchowości
- ✓ Wzmocnienie się

Spotkanie z Wewnętrznym Mędrcom/Przewodnikiem

*Z zamkniętymi oczami ... weź głęboki oddech ... weź głęboki wdech, mocno wydechaj ...

* Wspinasz się na wzgórze, jest piękny dzień ..

*Przed tobą pojawia się polana... Dwa wielkie drzewa łączą się, ich zjednoczone korony tworzą łuk... To czarodziejska brama.

*W głębi serca wiesz, że czeka Cię tu ważne spotkanie... Wyczuwasz, że za tym łukiem mieszka mędrzec, który jest Twoim wewnętrznym uzdrowicielem, Twoją wewnętrzną siłą, Twoim wewnętrznym przewodnikiem...

*Podejdz do drzew ... spojrz na ich pnie ... spojrz na łuk, który prowadzi do królestwa Wewnętrznego Przewodnika ... jego królestwo może znajdować się na szczycie góry ... na pustyni ... w świątyni ... w lesie ... na środku morza ... w kosmosie ... w niebie, może być wszędzie ...

*Przechodzisz przez łuk i czekasz z szacunkiem i emocjami... Będziesz musiał/a czuć i postrzegać wszystkimi zmysłami, aby odkryć miejsce, w którym żyje ten twój wewnętrzny bohater/ka a także odkryć jego wygląd i temperament...

*Przybywa twój wewnętrzny Przewodnik..., twoja wewnętrzna siła i mądrość, komunikujesz się z nim poprzez głęboką intuicyjną ciszę...

*Rozpoznajesz nieskończoną miłość, jaką darzy cię... czujesz miłość i zaufanie...

*Przytulasz się do tej postaci... Czujesz jego/jej bezwarunkową miłość. Mówi do ciebie. Daje Ci radę, wskazówkę, niezwykle ważną dla ciebie wiadomość. Wyjaśnia również, jak się z nim kontaktować, kiedy będziesz go znów potrzebować i jak odczytywać jego przekazy ...

* Teraz zawracza, idziesz po swoich śladach, czujesz się jak szybki jeleń przechodzący przez łuk złożony z drzew ... znowu wychodzisz na polanę ...

* Poczuj fizyczne doznania, towarzyszące tej chwili..

*Weź głęboki oddech... następnie otwórz oczy... i kiedy będziesz gotów/gotowa, narysuj i zapisz to doświadczenie (obrazowanie mentalne trwa maksymalnie 5 min.)

Pomocne mogą być następujące pytania:

- *Gdzie mieszka twój uzdrowiciel?*
- *Jak czuleś/łaś się w kontakcie z nim?*
- *Jaki jest sekretna wiadomość, którą otrzymałeś/łaś?*
- *Jak będziesz mógł się skontaktować z nim/nią następnym razem?*

*Jeśli komuś nie udało się przekroczyć łuku przy wejściu do jego królestwa, zamknij oczy i spróbuj ponownie... na pewno Ci ci się uda...

(w ciągu 5 minut można narysować i napisać sekretną wiadomość, a następnie praca w parach w osobnych pokojach)

*W dwuosobowych zespołach przedstaw rysunek: miejsce, w którym przebywa wewnętrzny szaman, otrzymaną wiadomość i sposób, w jaki możesz się z nim skontaktować (10 min)

*W dużej grupie kilku wolontariuszy podzieli się swoimi doświadczeniami: Jakie to było dla ciebie doświadczenie? (10 minut)

C. Zamknięcie

***10-15 min.**

*Myślisz o swoim wewnętrznym Przewodniku, którego właśnie spotkałeś. Teraz wiesz, gdzie mieszka i jak możesz się z nim skontaktować. Zapamiętaj jego sekretną wiadomość.

*Spójrz na obrys swoich bezpiecznych rąk: jedna jest z zasobami, druga ze strategiami działania.

*Wszystko to pomaga Ci w roli psychologa; pomaga ci pomagać innym, nie zapominając przy tym o sobie;

Rytuał finalny (3-5 minut):

*Każdy kładzie prawą rękę na sercu.

„Rezonuj ze swoim wnętrzem i zacznij przekazywać rytm swojego serca (każde uderzenie własnego serca); Amplifikacja/wzmocnienie: „Mocniej i mocniej”;

*Wysłuchaj się w rytm innych ... spróbuj z nimi rezonować ... zharmonizuj swoje uderzenia w jednym rytmie wielkiego serca!

Final (10 min):

*Myślisz o czymś pożytecznym dla Twojego rozwoju, co możesz zabrać z tego doświadczenia oraz stanie, w jakim kończysz ten program warsztatów doświadczeniowych.

„**Zabieram...** (słowo) i **kończę w stanie ...**” – mówią wszyscy po kolei – możemy zaprosić ich korzystając z imienia po imieniu na ekranie.

Bardzo dziękuję za udział w warsztacie!