

LEVEL UP: COMPETENCES OF THE FUTURE
PRACA Z OSOBAMI ZE SKŁONNOŚCIAMI DO SAMOBÓJSTW –
NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC

SCENARIUSZ 11

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu we współpracy z

UK- BUTTERFLIES LTD z Wielkiej Brytanii

EDU SMART TRAINING CENTER LIMITED z Irlandii

realizuje projekt ERASMUS+, Akcja 2:

Partnerstwa strategiczne na rzecz kształcenia i szkoleń zawodowych pn.:

„Level up- competences of the future”

2018-1-PL01-KA202-050624

Projekt jest dofinansowany z programu Erasmus+

Scenariusz 11 LEVEL UP

Temat: PRACA Z OSOBAMI ZE SKŁONNOŚCIAMI DO SAMOBÓJSTW – MYŚLI SAMOBÓJCZE

Czas trwania spotkania: 3 godziny zegarowe podzielne na spotkania.

Odbiorcy:

Odbiorcami spotkań są rodziny,

Ze scenariusza mogą korzystać pracownicy socjalni, asystenci rodziny, koordynatorzy rodziny oraz wszyscy pozostali specjaliści pracujący z rodziną borykającą się z trudnościami wynikającymi z rozvodu.

Uczestnicy

W spotkaniach może uczestniczyć cała rodzina, poszczególni członkowie rodziny samodzielnie, osoby dorosłe bez dzieci lub osoby dorosłe z dziećmi np.:

- Mama z dzieckiem/ dziećmi
- Tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama i tata z dzieckiem/ dziećmi
- Mama z tatą
- Cała rodzina

W uzasadnionych przypadkach można na spotkanie zaprosić osoby istotne z życia dziecka/dzieci np. babcia, dziadek itp.

Metody pracy

- studium przypadku (case study)
- psychoedukacja
- miniwykład
- praca w grupach

- praca indywidualna
- techniki relaksacyjne
- burza mózgów

Materiały potrzebne do realizacji spotkania:

- karty pracy
- pisaki
- kredki
- markery
- nożyczki
- kartki samoprzylepne
- papier flipchart
- kartki A4
- długopisy

Scenariusz zawiera w sobie ćwiczenia i indywidualne karty pracy na 3 spotkania trwające 1 godzinę zegarową każde.

Osoba korzystająca decyduje sama w jakiej kolejności skorzysta z proponowanych treści.

Cel spotkań:

Celem zajęć jest psychoedukacja rodziny w zakresie form pomocy w przypadku wystąpienia u przynajmniej jednego członka rodziny myśli samobójczych czy zachowań suicydalnych. Podczas zajęć uczestnicy poznają miejsca, w których mogą uzyskać pomoc w zależności od pojawiających się trudności, poznają formy i procedury przyznawanej pomocy dla poszczególnych członków rodziny. Uczestnicy zapoznają się z prawami i obowiązkami rodziców i dzieci, którzy są zaangażowani bezpośrednio lub pośrednio w proces pomocy. Zapoznają się z konsekwencjami poszczególnych zachowań (np. samookaleczeń), a także zdobędą odpowiednie umiejętności do lepszego radzenia sobie z zaistniałymi problemami.

Planowane jest osiągnięcie przez uczestników spotkań następujących rezultatów:

- Zdobycie wiedzy na temat instytucji pomocowych
- Psychoedukacja w zakresie zachowań suicydalnych, samookaleczeń
- Poznanie głównych trudności w rodzinie w związku z radzeniem sobie z obecnością treści samobójczych
- Większe otwarcie i zrozumienie sytuacji osoby doświadczającej myśli samobójczych

Poszczególne zadania warsztatowe będą służyły zwiększeniu zrozumieniu danych zagadnień, wyposażą uczestników w konkretne narzędzia pracy z rodziną,

jak również pozwolą zwiększyć kompetencje interpersonalne, aby lepiej radzić sobie w życiu z chorobą i pojawiającymi się myślami samobójczymi.

Spotkanie 1

Pracownik pomocy społecznej / specjalista podsumowuje poprzednie spotkanie; odpowiada na pytania, jeśli takowe się pojawiły.

Następnie przekazuje klientom / klientowi informacje dotyczące możliwości otrzymania pomocy i omawia je szczegółowo.

Odpowiada na pojawiające się pytania.

Karta Informacyjna

Myśli samobójcze: gdzie szukać pomocy

W sytuacji, gdy masz myśli samobójcze lub doświadcza ich bliska ci osoba, to należy skorzystać z pomocy specjalistów, którzy potrafią udzielić skutecznej pomocy. Nie odwołuj się do decyzji by nie eskalować zmaganiem, przeżywanymi trudnościami i nie przedłużać cierpienia. Szukaj pomocy lekarza psychiatry, psychoterapeuty, specjalisty ds. interwencji kryzysowej.

Specjalistów tych znajdziesz w:

*OŚRODEK
INTERWENCJI
KRYZYSOWEJ*

*Poradnia
Zdrowia
Psychicznego*

*PORADNIA
PSYCHOLOGICZ
NO
PEDAGOGICZNA*

*POWIATOWE
CENTRUM
POMOCY
RODZINIE*



*116 111
TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I
MŁODZIEŻY*



*116 123
KRYZYSOWY
TELEFON
ZAUFANIA*

PSYCHOTERAPIA

SZPITAL

*OŚRODEK
POMOCY
SPOŁECZNEJ*

*FUNDACJE I
STOWARZYSZENIA*

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania. Bezpłatny telefon dla osób dorosłych, które są w kryzysie emocjonalnym, potrzebują wsparcia i porady psychologicznej. Dysponuje bazą teleadresową miejsc świadczących profesjonalne wsparcie na

terenie całego kraju. Czynny codziennie (również w soboty, niedziele i święta) między 14.00 a 22.00.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Bezpłatny telefon dla młodych osób, które doświadczają trudności i potrzebują pomocy poradzeniu sobie z problemami. Czynny codziennie (również w soboty, niedziele i święta) między 12.00 a 22.00.

Prowadzący omawia z rodziną konkretne formy pomocy, gdzie mogą je znaleźć, jakiego rodzaju itp. Warto zaznaczyć, że pierwszym i podstawowym krokiem w przypadku wystąpienia myśli samobójczych jest konsultacja psychiatryczna (zarówno w przypadku dorosłych, jak i dzieci). Myśli samobójcze są realnym zagrożeniem zdrowia i życia, z tego powodu diagnoza lekarska (być może również włączenie leczenia farmakologicznego) jest niezbędna.

Pytania pomocnicze:

- Czy kiedykolwiek korzystaliście w wybranej formy pomocy?

- Jakie macie doświadczenia, wrażenia z danych miejsc?

- Czy obawiacie się czegoś w związku z danym miejscem?

Po zakończeniu miniwykładu i części psychoedukacyjnej pracownik pomocy społecznej przekazuje klientowi kartę do sporządzenia notatek. Po wypełnieniu przez klienta Karty Pracy, pracownik odpowiada na pytania. Jeśli pracownik nie zna odpowiedzi na zadane pytania, informuje o tym klienta wskazując na czas i sposób udzielenia odpowiedzi.

Spotkanie 2

Badanie i odkrywanie funkcji samouszkodzeń.

Głównym celem tego etapu pracy jest uświadomienie osobie bezpośredniego związku między sytuacjami, emocjami, myślami, które aktywizują potrzebę samookaleczenia ciała a podejmowaniem zachowań samouszkodzania.

Prośba o bardzo dokładne, szczegółowe opisanie sytuacji, kiedy pojawiło się samookaleczenie. Zadanie pytań:

- Jak się w tamtym momencie czułeś?

- Co w tamtym momencie przyszło ci do głowy?

- Jakiego rodzaju obrazy, wyobrażenia pojawiły się w Twojej głowie? Czego dotyczyły?

- Jakie myśli pojawiły się w Twojej głowie tuż przed tym, jak się skaleczyłeś?

Opis zachowania, czyli co robię:

| Czynniki aktywujące zachowania | Czynnik hamujące zachowania |
|--|---|
| <p>1. Dlaczego to robię? Co osiągam przez to zachowanie?</p> <p>2. Co by się stało złego, gdybym tego nie robił?</p> <p>3. Dlaczego nadal to robię?</p> <p>4. Dlaczego ja?</p> | <p>1. Co przez to zachowanie straciłem, tracę, stracę?</p> <p>2. Co by było dobrego, gdybym przestał to robić?</p> <p>3. Dlaczego chcę przestać to robić?</p> |

TWOJE PRZYKŁADY / WNIOSKI / KOMENTARZE

Spotkanie 3

Pracownik pomocy społecznej / specjalista podsumowuje poprzednie spotkanie; odpowiada na pytania, jeśli takowe się pojawiły.

Następnie przekazuje klientom / klientowi informacje dotyczące możliwości otrzymania pomocy i omawia je szczegółowo.

Odpowiada na pojawiające się pytania

Po podsumowaniu etapu wstępnego spotkania, pracownik przechodzi do części praktycznej, którą jest praca z indywidualną kartą pracy " Zastąpienie zachowań ryzykownych zachowaniami bezpieczniejszymi"

Zastąpienie zachowań ryzykownych zachowaniami bezpieczniejszymi – w zależności od funkcji tych zachowań.

Celem tego etapu jest ograniczenie potencjalnych negatywnych konsekwencji okaleczania się przez nastolatka. Warto ustalić z nastolatkiem plan radzenia sobie w sytuacjach podwyższonego ryzyka podjęcia zachowań samouszkodzających.

Pomocne w tworzeniu planu jest omówienie i uzgodnienie również alternatywnych, bezpieczniejszych form zachowań.

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ - PLAN AWARYJNY

KIEDY WYOBRAŻAM SOBIE JAK SIĘ OKALECZAM, KTÓRE CZĘŚCI CIAŁA PLANUJĘ OKALECZYĆ, SIĘGAM PO PLAN AWARYJNY

| | |
|--|---|
| Trzymanie kostek lodu w dłoniach, w ustach | Lodowaty prysznic |
| Klaskanie rękoma aż ścierpną | Masowanie |
| Rozgryzanie pieprzu, ziela angielskiego lub innych gorzkich przypraw | „Pstrykanie” gumką-recepturką w nadgarstek |
| Płukanie ust mocnym płynem do zębów | Targanie gazet, papierów |
| Przyklejanie plastrów w miejsca, gdzie planowane jest okaleczenie | Pisanie po ciele czerwonym długopisem, markerem |
| Moje sposoby | |
| | |

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |

WŁASNE PRZEMYŚLENIA I KOMENTARZE

Warto omówić trudności związane z korzystaniem z form pomocy, zarówno techniczne (np. odległość miejsca pomocy, niekorzystne godziny pracy, itp.), jak również emocjonalne (obawa, wstyd). Wspólnie można ustalić działania najbardziej priorytetowe, od których należy zacząć, i kto może w tym pomóc (dalsza rodzina, pracownicy pomocy społecznej, itp.)

| S ZDEFINIUJ SYTUACJĘ KONKRETNIE | M KIEDY PODEJMIESZ DZIAŁANIE? | A Czego byś chciał ? Jaki masz plan, żeby to zrobić? Konkretnie wypisz krok po kroku | R Czy ten plan jest realny ? | T Kiedy chcesz to zrobić? Podaj realną datę i czas |
|------------------------------------|--|---|------------------------------------|--|
| | | | | |

- KOMENTARZ I WNIOSKI

Po zakończeniu tej trudnej części zdania, przyszedł czas na trening radzenia sobie ze stresem.

Trening radzenia sobie ze stresem, z emocjami, z trudnymi stanami/sytuacjami, trening komunikacji.

KARTA PRACY INDYWIDUALNEJ

Celem tego etapu pracy jest uczenie akceptowanych społecznie form radzenia sobie z trudnościami oraz komunikacji.

Podczas rozmów warto rozmawiać o tym, czym jest i na czym polega:

- ✓ Dbanie i pielęgnacja własnego ciała

Czy uważasz, że twoje ciało jest ważne? Czy warto o nie dbać?

✓ Opieka nad samym sobą

Co możesz zrobić by lepiej o siebie zadbać, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym? Czy szanujesz swój czas, swoje samopoczucie, potrzeby?

✓ Akceptacja siebie, swoich błędów

Czy czujesz, że masz prawo do popełniania błędów? Co czujesz, gdy coś się nie uda? Czy akceptujesz swoją osobę?

✓ Chwalenie siebie

Kiedy ostatnio pomyślałeś o sobie pozytywnie? Czy zdarza ci się być dumnym z siebie? Za co ktoś cię kiedyś pochwalił?

Na tym etapie należy wykorzystywać również wszelkie znane treningi „radzenia sobie z...”. Szczególnie ważna jest nauka:

- Rozpoznawania, nazywania emocji
- Komunikacji z rodziną, rówieśnikami
- Radzenia sobie ze stresem, rozładowania napięcia

KOMENTARZE I PRZEMYŚLENIA. Co Cię zaskoczyło w tym zadaniu ?