Post-traumatic Integration
Low-level Psychosocial Support and Intervention for Refugees

Moja odolnosť

Trauma predstavuje zranenie – fyzické alebo emocionálne – vás alebo tých, ktorých milujete. Je dôležité vedieť, že traumu možno zažiť aj z pozorovania toho, ako sa zranil niekto iný. Keď zažijete traumatickú udalosť, môžete mať veľa rôznych reakcií. Taký stres môže mať komplexné následné dopady. Preto je dôležité poznať, naučiť sa a pracovať na svojej odolnosti.

Modul	Kapitoly	Veľkosť skupiny	Trvanie
• Povedomie	• Stres	• Jednotlivec • Malá skupina	• 30 - 60 min

Kľúčové slová

Odolnosť, zotavenie sa z traumy, traumatický stres, zotavenie sa.

Ciele

Rozpoznať a zaktivizovať svoju odolnosť.

Účastníci

Aktivita je vhodná pre jednotlivcov aj pre prácu v malých skupinách (7-12 účastníkov).

Popis

Nasledujúci zoznam obsahuje osobnostné charakteristiky, ktoré súvisia s druhmi odolnosti. Označte tie výroky, ktoré si myslíte, že o vás momentálne platia. Čím viac označených polí, tým ste odolnejší.

Mám o sebe pozitívnu predstavu

Mám zdravé sebavedomie

Som citlivý k potrebám ostatných

Moje všeobecné nastavenie k ostatným je spolupracujúce

Som sociálne vnímavý

Mám dobrý zmysel pre humor

Som schopný odkladať naplnenie vlastných potrieb

Z celkového pohľadu som flexibilný

Keď je to potrebné, som schopný ovládať svoje impulzy

Verím v budúcnosť

Plánujem do budúcnosti

Mám dobré podporné zázemie

Som si vedomý, že je mi v živote dostupných mnoho príležitostí

Rešpektujem každého jednotlivého človeka

Viem hľadať viac ako jedno riešenie daného problému

Som schopný plánovania dopredu

Mám koníčky a záujmy

Mám pozitívny pohľad na život (viď životné radosti a strasti)

Som schopný riešiť problémy a mám na to stratégiu, ktorú viem použiť

Pravidelne oceňujem sám seba

Pravidelne oceňujem ostatných

Verím, že mám sám nad sebou určitú mieru kontroly

Radšej by som niečo aktívne robil, než čakal, kým sa mi niečo stane

Viem nachádzať zmysel aj v zlých záležitostiach

Som človekom, ktorého majú druhí radi

Keď to potrebujem, viem nájsť niekoho, kto mi pomôže

Viem klásť otázky kreatívnym spôsobom

Mám svedomie, ktoré mi umožňuje vnímať svoju vlastnú dobrotu

Veciam, ktoré sa dejú mne a môjmu okoliu, nejakým spôsobom rozumiem

Dokážem sa od druhých oddeliť, keď mi škodia

Dokážem nadväzovať vzťahy a prepojenia s inými

Ak chcete pracovať na svojej odolnosti, všímajte si svoje interakcie vo svete.

Ak prebieha aktivita v skupine, vedúci skupiny by mal podporovať diskusiu a skupinovú dynamiku.

Keďže je možné sa odolnosti „učiť“, podporuje takáto konverzácia účastníkov a zmocňuje ich.

Potrebné materiály

pero a papier, plagát

Metodika

Seba-učenie, techniky sebauvedomovania, introspekcie, diskusie a učenia zážitkom.

Tipy pre lektora

Lektor by mal byť skúsený v oblasti práce so skupinovou dynamikou a schopný podporovať súdržnosť skupiny a interakcie jednotlivých členov.

Zdroj (APA)

Prevzaté z: Williams, M.B. and S. Poijula. 2016. The PTSD Workbook. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pracovné listy

-

Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).

CC - Nekomerčné použitie derivátov
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/

Moja odolnosť. Obnovené

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

Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

https://posttraumatic-integration.eu/