PAPILDOMAS MODULIS
Ribos

MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

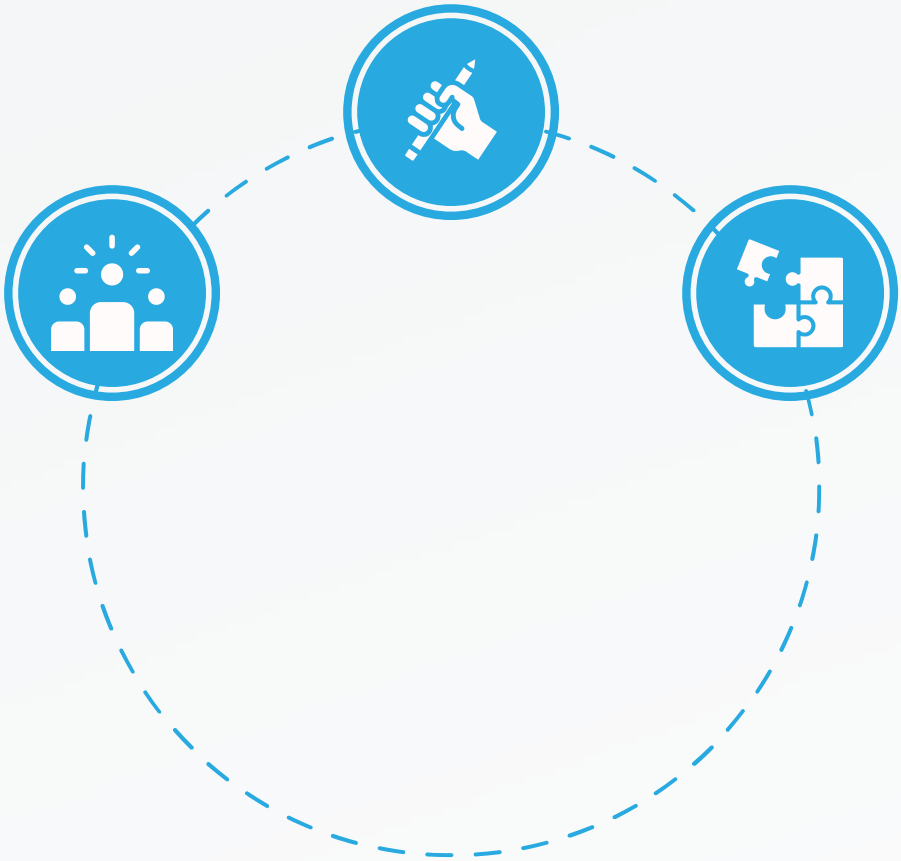
Suprasti ribų nustatymo svarbą koučeriams

Uždavinys Nr. 2

Suprasti, ką reiškia nustatyti ribas ir pažinti savo poreikius bei pageidavimus

Uždavinys Nr. 3

Būti pavyzdžiu klientams jų pokyčių kelyje



PAPILDOMAS MODULIS
Ribos

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

Šie papildymai skirti kaip bendros (vidinės) nuostatos dirbant su tiksline grupe, todėl jie taikomi visiems moduliams.

Priemonės

Šiuos pagrindinius principus galima perkelti, pavyzdžiui, ant didelio popieriaus lapo. Arba galima nuspręsti sukurti „skubios pagalbos rinkinį“ koučeriams, kuriame būtų šie ir kiti sakiniai, padedantys susidoroti su per dideliu krūviu ar įtampa, siekiant užtikrinti aukštą veiksmingumo lygį klientams.

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

Trumpas įvadas į temą

Diskusijos

Savirefleksija ir saviugda

Įvertinimas

PAPILDOMAS MODULIS
Ribos

VEIKLOS APRAŠYMAS

Ribų nustatymas ir laikymasis yra ypač svarbus priklausomybių srityje dirbantiems sveikimo mentoriams (konsultantams), nes tai padeda išsaugoti tiek jų pačių emocinį stabilumą, tiek užtikrinti kokybišką pagalbą klientams. Štai pagrindinės priežastys:

1. Apsauga nuo emocinio pervargimo
Priklausomybių srityje dirbantys mentoriai dažnai susiduria su sudėtingomis gyvenimo istorijomis ir emociškai įtemptomis situacijomis. Be aiškių ribų greitai gali išsivystyti empatijos pervargimas arba jausmas, kad viskas tampa pernelyg sunku.
Ribos padeda nepasimesti kliento problemose ir išlaikyti vidinį stabilumą.

2. Atkryčio vengimas
Jei sveikimo koučeriai patys yra patyrę priklausomybių, per didelis emocinis įsitraukimas gali suaktyvinti senus dirgiklius.
Jei klientai patiria atkrytį ar demonstruoja destruktyvų elgesį, tai gali pažadinti pačių koučerių nesaugumo jausmą ar senus elgesio modelius.
Sveikas emocinis atstumas padeda apsisaugoti nuo priklausomų santykių formavimosi ar rizikos pačiam sugrįžti prie žalingų įpročių.

3. Klientų įgalinimas
Jei koučeriai prisiima per daug atsakomybės, klientai gali pereiti į pasyvų vaidmenį („koučeris viską išspręs už mane“).
Aiškios ribos skatina asmeninę atsakomybę ir saviveiksmingumą – klientai mokosi patys spręsti savo problemas.

4. Perdegimo vengimas
Be aiškių ribų kyla pavojus, kad koučeriai pernelyg įsitrauks ir perdegs. Nuolatinis pasiekiamumas ar jausmas, kad esi atsakingas už kliento pažangą, gali kelti didžiulį stresą.
Sveikos ribos padeda teikti ilgalaikę pagalbą.

5. Profesionalus požiūris ir buvimas pavyzdžiu
Sveikimo specialistai turėtų veikti kaip stabilūs ir reflektuojantys palydovai. Nustatydami sveikas ribas, jie rodo klientams, kaip svarbu rūpintis savimi. Tokiu būdu jie perteikia žinią, kad ir jiems patiems būtina rūpintis savo gerove – tai stiprus signalas sveikam, abstinencijos pagrįstam gyvenimui.

PAPILDOMAS MODULIS
Ribos

PRATIMAS: SUŽINOK SAVO POREIKIUS

Pirmasis žingsnis – aiškiai suprasti savo poreikius ir pageidavimus.

Pradėk nuo klausimo sau: „**Ko man reikia? Ko aš iš tiesų noriu?**“

Įsipareigok bent kelis kartus per dieną „pasitikrinti“ savo savijautą:
Jei tikėtina, kad pamirši – susikurk priminimo sistemą.
Tai gali būti žadintuvas, lipnus lapelis ar bet kas, kas tau tinka.
Tada skirk akimirką tam, kad įsiklausytum į savo kūną. Užmerk akis 30 sekundžių – patikėk, tai trunka ilgiau, nei atrodo – ir nuoširdžiai paklausk savęs:
„**Ko aš dabar noriu?**“

Šį savęs „patikrinimą“ gali atlikti kartu su kasdieniais darbais – pavyzdžiui, plaunant rankas, einant į tualetą, verdant arbatą ar net užsidegant cigaretę.

Pritaikyk šį įprotį ir valgymo metu. Kaskart rinkdamasis, ką valgyti – ypač kai esi ne namuose – skirk sau šiek tiek daugiau laiko ir įsiklausyk, ko iš tikrųjų norisi.

Šią praktiką galima laikyti pagrindu – gilus ryšys su savo norais ir poreikiais mažose smulkmenose padeda pasiruošti didesniems pokyčiams.

Savo poreikių ir pageidavimų pažinimas padeda aiškiau jausti, ką iš tikrųjų „gini“, kai nustatai asmenines ribas.

PAPILDOMAS MODULIS
Ribos

Kaip sveikimo koučeriai gali nustatyti ribas?

✅ Aiškiai komunikuokite: „Aš esu čia dėl tavęs, bet negaliu būti pasiekiamas visą parą.“

✅ Atpažinkite savo streso ribas: atkreipkite dėmesį į tokius signalus kaip įtampa, neramumas ar miego sutrikimai.

✅ Pasidalinkite atsakomybę: jei situacija tampa per sudėtinga, kreipkitės pagalbos į specialistus ar kolegas.

✅ Išlaikykite profesinį atstumą: būkite empatiški, bet nesivelkite emociškai į kliento problemas.