

POMAGAJ SKUTECZNIEJ

*e-book z ćwiczeniami dla
wolontariuszy pomocowych*



mgr Wiktoria Buczek
mgr Aleksandra Sobierajska

Projekt został przygotowany w ramach realizacji Konkursu Minigrantów "Aktywny Wolontariat" Stowarzyszenia Inicjatywa Obywatelska Pro Civium – "Wszyscy jesteśmy Supermanami!" sfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego – Korpusu Solidarności, Rządowy Program Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030

REALIZUJEMY PROGRAM MINIGRANTÓW!

Rozwój Ruchu Wolontariackiego w ramach projektu "Wszyscy jesteśmy Supermanami!"



JUŻ CZAS

również skorzystaj!



Minister do spraw Społeczeństwa Obywatelskiego

KOMITET DO SPRAW POZYTYWNEGO PUBLICZNEGO

NIW

Korpus Solidarności

AKADEMIA OBYWATELSKA

Projekt "Wszyscy jesteśmy Supermanami!" sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Systematycznego na lata 2018–2030.



“

***Ze wszystkiego, co robimy,
pomaganie innym jest
najbardziej szlachetnym
zajęciem, zarówno w życiu
osobistym, kiedy pomagamy
jako zwykli ludzie, jak i w życiu
zawodowym, kiedy pomaganie
jest częścią naszej
profesjonalnej usługi.***

”

— Jacek Walkiewicz, “Pełna moc możliwości”

Dla kogo jest ten e-book?



Wolontariat to wyjątkowa forma zaangażowania, która daje możliwość realnego wspierania innych ludzi.

Jednocześnie niesienie pomocy wiąże się z odpowiedzialnością i kontaktem z trudnymi emocjami, dlatego równie ważna jak troska o osoby korzystające ze wsparcia jest troska o własny dobrostan.

Ten e-book powstał, aby zachęcić do zatrzymania się na chwilę, przyjrzenia się swoim potrzebom i wzmocnienia zasobów, które pomagają pomagać mądrze i długofalowo. Zebrane ćwiczenia opierają się na wiedzy psychologicznej i mają charakter praktyczny – możesz wracać do nich zawsze wtedy, gdy poczujesz taką potrzebę.

Nie musisz wykonać wszystkich ćwiczeń od razu. Wybierz tempo, które będzie dla Ciebie najlepsze.



Ćwiczenie

1

Granice mojego
wpływu i
odpowiedzialności
za życie i decyzje
innych osób





WPROWADZENIE

Każda osoba angażująca się w wolontariat chce realnie pomagać. Zdarza się jednak, że z czasem zaczynamy czuć odpowiedzialność za decyzje, emocje lub sytuację życiową podopiecznych. Choć wynika to z empatii i zaangażowania, może prowadzić do przeciążenia, poczucia winy i wypalenia.

Psychologia podkreśla, że skuteczne pomaganie wymaga rozróżnienia między tym, na co mamy wpływ, a tym, co pozostaje poza naszą kontrolą. Wolontariusz może wspierać, słuchać i motywować, ale nie jest odpowiedzialny za wybory drugiego człowieka.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Osoby, które potrafią świadomie wyznaczać granice odpowiedzialności, rzadziej doświadczają przewlekłego stresu i wypalenia. Świadomość własnych możliwości pozwala pomagać skuteczniej i z większą uważnością na własne potrzeby.



ZAPAMIĘTAJ

Nie odpowiadasz za rozwiązanie problemów beneficjenta. Odpowiadasz za jakość udzielanego wsparcia.



INSTRUKCJA

Po zakończeniu dyżuru bądź trudnej rozmowy z podopiecznym (zwłaszcza, kiedy czujesz się przeciążony/a), narysuj dwie kolumny:

MAM WPŁYW	NIE MAM WPŁYW
SPOSÓB PROWADZENIA ROZMOWY, UWAŻNE SŁUCHANIE, OKAZYWANIE SZACUNKU, PRZEKAZYWANIE RZETELNYCH INFORMACJI.	DECYZJE BENEFICJENTA, JEGO MOTYWACJĘ DO ZMIANY, PRZESZŁOŚĆ, ZACHOWANIE INNYCH OSÓB



NA KONIEC

Wypisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Następnie spróbuj odpowiedzieć sobie na pytania: Czy realnie mogłem zrobić więcej/coś jeszcze na tym etapie współpracy? Co próbuję kontrolować, w pomimo braku wpływu? Jaką odpowiedzialność mogę sobie dziś oddać? Jakie emocje pojawiają się we mnie w sytuacji niepewności, niejednoznaczności, poczucia braku kontroli, i jak mogę je wykorzystać, by świadomie kierować swoim zachowaniem?



Ćwiczenie

2

Trzy minuty samowspółczucia





WPROWADZENIE

Większość osób pracujących w zawodach pomocowych cechuje wysoki poziom empatii, tendencji do „zarażania się” emocjami innych. Historie, które słyszymy na co dzień w swojej pracy są nierzadko bardzo trudne, wręcz traumatyczne. To opowieści o doznanej krzywdzie, przemocy, przekraczaniu granic, niesprawiedliwości, których zwykle nie da się logicznie wyjaśnić. Kiedy druga osoba odśpiewa przed nami najtrudniejsze momenty ze swojego życia to nie tylko ogromny przywilej, to także znaczne obciążenie dla naszej własnej psychiki – nawet, jeśli pracujemy w tym zawodzie już bardzo długo i wydaje nam się, że słyszeliśmy wiele. Często łatwo jest przeoczyć moment, w którym czujemy się przeciążeni i zorientować się dopiero w momencie, kiedy nasze ciało zaczyna wysyłać sygnały (np. pod postacią objawów psychosomatycznych) i jasno domagać się odpoczynku.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Samowspółczucie i praktyki z nim związane zmniejszają poziom stresu, lęku i wypalenia zawodowego, przeciwdziałają wtórnej traumatyzacji oraz zwiększają odporność psychiczną.



ZAPAMIĘTAJ

Nie musisz być idealnym wolontariuszem.
Wystarczy, że jesteś obecna i dajesz z siebie
tyle, ile możesz.



INSTRUKCJA

Po trudnej, wymagającej rozmowie z podopiecznym zatrzymaj się na **3 minuty**. Postaraj się maksymalnie skupić na tym ćwiczeniu, odłóż rozpraszacze. Pobądź przez chwilę ze sobą i z tym, jak się czujesz w obliczu tej sytuacji.



Pomiędzy bodźcem a reakcją istnieje przestrzeń. W tej przestrzeni kryje się nasza wolność wyboru.

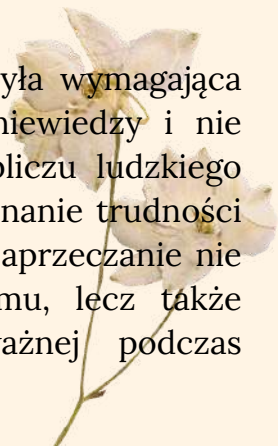
Viktor E. Frankl



**Krok
1**

Uznaj trudność

Powiedz sobie: „To był trudny moment, to była wymagająca sytuacja.” Jako specjalista masz prawo do niewiedzy i nie musisz zachowywać kamiennej twarzy w obliczu ludzkiego cierpienia. Nikt z nas nie wie wszystkiego. Uznanie trudności to pierwszy krok do poradzenia sobie z nią, zaprzeczanie nie tylko nie prowadzi do rozwiązania problemu, lecz także pozbawia nas autentyczności – tak ważnej podczas nawiązywania relacji z drugim człowiekiem.



Krok 2

Doceń siebie

Powiedz sobie: "Zrobiłem/am, co mogłem/am w tej sytuacji.

Dałem/am z siebie tyle, ile byłem/am w stanie."

Nie musisz być idealnym specjalistą. Wystarczy, że jesteś obecny/a i autentyczny/a. Docenienie siebie to nie narcyzm - to zdrowa praktyka, która pozwala utrzymać motywację i zapobiega wypaleniu zawodowemu.

Krok 3

Puść

Powiedz sobie: "Oddaję to, co nie jest moje. Nie jestem w stanie kontrolować wszystkiego."

Wyobraź sobie, że trudne emocje, które pojawiły się podczas rozmowy, są jak liście na rzece - obserwujesz je, ale nie musisz ich zatrzymywać. Pozwól im odpłynąć.

Krok 4

Wróć do siebie

Zadaj sobie pytanie: "Czego teraz potrzebuję?" Może to być szklanka wody, chwila ciszy, krótki spacer lub rozmowa z kimś bliskim. Zadbaj o siebie, zanim przejdziesz do kolejnego zadania.



PYTANIE DO REFLEKSJI

W jakiej sytuacji technika STOP mogłaby pomóc Ci podczas wolontariatu?



Ćwiczenie

3

Technika STOP - zatrzymaj się





WPROWADZENIE

To ćwiczenie pochodzi z terapii dialektyczno-behawioralnej, stworzonej przez Marshę Linehan, która służy głównie do regulacji silnych emocji i ograniczania reaktywności, a także podejmowania działań pod wpływem impulsu, które mogą przynosić szybką ulgę, jednak są nieadaptacyjne i przynoszą szkody na dłuższą metę (np. objadanie się w celu wyregulowania emocji, spożywanie alkoholu czy środków odurzających). To jedna z technik uważności, które pomagają przerwać automatyczne podtrzymywanie stresu, np. poprzez ruminację, czyli uporczywe powracanie myślami do trudnej sytuacji i nadmierne jej analizowanie. Technika ta angażuje również ciało, co jest niezwykle ważne z uwagi na fakt, iż napięcia emocjonalne, sytuacje traumatyczne zapisują się także w naszym ciele i bardzo często samo poznawcze opracowanie trudnej, wymagającej sytuacji nie jest wystarczające.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Technika STOP jest jednym z najprostszych narzędzi, które możemy stosować w codziennej pracy – zarówno po trudnych rozmowach, jak i w sytuacjach, gdy czujemy, że nasze emocje zaczynają nas przytłaczać.



ZAPAMIĘTAJ

Nie każda sytuacja wymaga natychmiastowej reakcji. Czasem najlepszym pierwszym krokiem jest zatrzymanie się.



INSTRUKCJA



ZATRZYMAJ SIĘ!

Nie podejmuj żadnego działania.

W tym celu możesz wyobrazić sobie duży, czerwony znak STOP!, który pozwoli Ci się zatrzymać. Postaraj się przekierować swoje myśli na fakt, iż właśnie korzystasz z przycisku pauzy, który zatrzymuje wszystkie trudne myśli i emocje w momencie, kiedy są one dla Ciebie zbyt przytłaczające i uniemożliwiają racjonalne działanie i podejmowanie decyzji.



WYKONAJ KROK WSTECZ!

Możesz to zrobić w wyobraźni lub w rzeczywistości. Spróbuj chwilowo zdystansować się od obecnej sytuacji, spojrzeć na nią z perspektywy obserwatora. Wyobraź sobie, że sytuacja nie dzieje się „na świeżo”, że nabrałeś/aś już do niej pewnego dystansu, dzięki czemu wiesz już, jak sobie z nią radzić. Nie podejmuj impulsywnych działań.



Zauważ swoje emocje, myśli. Nazwij je, możesz wypowiedzieć je głośno, np.: „czuję złość na tę sytuację, „czuję się bezradny/a”. Pozwól im przepływać przez Ciebie. Zauważ swoje emocje nie tylko na poziomie poznawczym, ale także na poziomie ciała. Gdzie konkretnie w swoim ciele czujesz tę złość? Możesz jednocześnie zastosować techniki oddechowe lub naprzemiennie napinać i rozluźniać mięśnie. Pomocne może być także zorientowanie się w otoczeniu, tj. skupienie uwagi na rzeczach, które możesz zobaczyć, dotknąć, posmakować, powolne policzenie ich, co pozwala osadzić się w „tu i teraz” i zobaczyć, że w danej sytuacji jesteśmy bezpieczni i nic nam nie grozi. Na koniec zadaj sobie pytanie: Czego teraz najbardziej potrzebuję na najbliższe 30 minut?



ZADANIE

Postaraj sobie przypomnieć sytuację, w której zareagowałeś zbyt gwałtownie. Wykonaj ćwiczenie myślowe i powiedz jak mogłaby wyglądać Twoja reakcja, gdybyś znał/a wcześniej technikę STOP



Ćwiczenie

4

Dziennik sukcesów





WPROWADZENIE

Osoby pomagające często koncentrują się na sytuacjach, w których – ich zdaniem – mogły zrobić więcej lub lepiej. Łatwo zapominamy o drobnych sukcesach, skupiając uwagę na własnych błędach i trudnościach. To naturalna skłonność naszego mózgu, określana jako negativity bias – tendencja do silniejszego zapamiętywania doświadczeń negatywnych niż pozytywnych.

Warto pamiętać, że proces wychodzenia z kryzysu wymaga czasu. Osoby, którym pomagamy, często zmagają się z silnym stresem, trudnościami z koncentracją i obniżoną motywacją, dlatego efekty naszej pracy nie zawsze są widoczne od razu. Nawet drobne gesty, uważna rozmowa czy stworzenie bezpiecznej relacji mogą być ważnym krokiem na drodze do zmiany.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Regularne dostrzeganie własnych sukcesów pomaga przeciwdziałać negatywnemu filtrowaniu uwagi, wzmacnia poczucie skuteczności i chroni przed wypaleniem.



ZAPAMIĘTAJ

To ćwiczenie daje najlepsze efekty, jeśli jest wykonywane regularnie, tj. po każdym dniu pracy, nie tylko po sytuacjach kryzysowych i wyjątkowo obciążających.



INSTRUKCJA

Prowadź dziennik, w którym na koniec każdego dnia pracy zapiszesz:

1

Jedną rzecz, którą tego dnia zrobiłeś dobrze.

2

Jeden wartny zapamiętania moment, w którym byłeś dla kogoś pomocny.

3

Jedną kompetencję, którą tego dnia wykorzystałeś w swojej pracy.



ZAPAMIĘTAJ

To nie muszą być długie, zawite wypracowania.

Pisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy, bez względu na to, jak błahe wydają Ci się Twoje interwencje. Możesz zapisywać sytuacje hasłowo – ważne, by były konkretne i umożliwiały zidentyfikowanie sytuacji, kiedy wrócisz do notatek po czasie, np. „Beneficjent – Pan A.: kryzys bezdomności. Pomogłem w znalezieniu noclegowni”, „Zachowałem dzisiaj spokój w rozmowie z klientem, który przejawiał wobec mnie werbalną agresję”, „Byłem obecny i aktywnie słuchałem, choć nie miałem pomysłu na rozwiązanie sytuacji”.



Ćwiczenie

5

Zabieram wartość,
nie ciężar





WPROWADZENIE

Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT) zakłada, że dobrostan psychiczny nie polega na unikaniu trudnych emocji, ale na podejmowaniu działań zgodnych z własnymi wartościami – nawet wtedy, gdy odczuwamy stres, lęk czy niepewność.

Badania pokazują, że osoby kierujące się swoimi wartościami są bardziej odporne psychicznie, rzadziej doświadczają wypalenia i łatwiej odnajdują sens w swojej pracy. Dla wolontariuszy oznacza to świadome pomaganie w sposób zgodny z tym, co jest dla nich naprawdę ważne, zamiast działania wyłącznie pod wpływem presji czy poczucia obowiązku.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Świadomość własnych wartości pomaga podejmować decyzje zgodne z tym, kim jesteśmy. Dzięki temu łatwiej zachować motywację, wyznaczać zdrowe granice i zapobiegać wypaleniu, nawet w wymagających sytuacjach



ZAPAMIĘTAJ

Praca pomocowa nie zawsze przynosi natychmiastowe efekty. Powrót do własnych wartości pozwala przypomnieć sobie, dlaczego zdecydowałaś się pomagać i daje siłę do dalszego działania. Jednocześnie pomaga zauważyć moment, w którym warto zadbać o siebie lub poszukać wsparcia.



INSTRUKCJA

Po zakończonym dyżurze bądź trudnej konsultacji, spróbuj przekierować swoją uwagę na wartości, którymi kierujesz się w życiu. Dobrym pomysłem jest także wykonanie tego ćwiczenia jeszcze w miejscu pracy, przed wyjściem do domu, np. w gabinecie, poradni, ośrodku, szkole – tak, abyś w momencie zamknięcia za sobą drzwi mógł zabrać ze sobą tylko to, co Ci służy i leży w granicach Twojej odpowiedzialności, a historie i trudności klientów zostawić w miejscu pracy, dzięki czemu zadbasz także o własne granice i oddzielisz życie prywatne od zawodowego.

Następnie postaraj się odpowiedzieć sobie na poniższe pytania (dla lepszego efektu krótko zanotuj swoje odpowiedzi):



WSKAZÓWKA

Pamiętaj, że wartości nie są celem do osiągnięcia, ale kierunkiem, w którym możesz podążać każdego dnia. Nawet małe działania zgodne z tym, co jest dla Ciebie ważne, mają znaczenie.



PYTANIA

Jaką wartość realizowałem, niosąc dzisiaj pomoc innym?

(życzliwość, empatia, odwaga, troska o drugiego człowieka, samorozwój, ciekawość)

Co z tego dnia chcę zabrać dla siebie? Co pozytywnego dało mi dzisiejsze doświadczenie?

(poczucie sensu, spełnienia, nowe doświadczenia, możliwość rozwoju, wdzięczność za możliwość robienia tego, co kochasz i możliwość towarzyszenia innym w pokonywaniu życiowych trudności)

Co z tego dnia zostawiam za sobą?

(odpowiedzialność za wybory podopiecznego, jego historię i cierpienie)





Ćwiczenie

6

Sygnalizator przeciążenia





WPROWADZENIE

Zaangażowanie w pomaganie często sprawia, że własne potrzeby schodzą na dalszy plan. Z czasem możemy przestać zauważać pierwsze oznaki zmęczenia, takie jak rozdrażnienie, trudności z koncentracją, napięcie w ciele czy spadek motywacji. Ignorowanie tych sygnałów zwiększa ryzyko przeciężenia i wypalenia.

Regularne zatrzymywanie się i obserwowanie swojego samopoczucia pomaga szybciej zauważyć, że organizm potrzebuje odpoczynku. Im wcześniej rozpoznamy pierwsze objawy, tym łatwiej będzie nam zadbać o siebie.

Najłatwiej zadbać o siebie wtedy, gdy zauważymy pierwsze sygnały zmęczenia, a nie dopiero moment kryzysu.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Świadome monitorowanie własnego samopoczucia zwiększa samoświadomość i ułatwia wczesne reagowanie na objawy stresu. To jeden z czynników chroniących przed wypaleniem.



ZAPAMIĘTAJ

Nie musisz czekać, aż zabraknie Ci sił. Pierwsze sygnały zmęczenia są zaproszeniem do zadbania o siebie.



INSTRUKCJA

Zastanów się, jakie sygnały pojawiają się u Ciebie, gdy zaczynasz odczuwać przeciążenie.



Myśli

- Mam wrażenie, że robię za mało.
- Coraz częściej myślę o obowiązkach.
- Trudno mi się skoncentrować.



Emocje

- Rozdrażnienie
- Smutek
- Zniechęcenie
- Bezsilność



Ciało

- Napięcie mięśni
- Zmęczenie
- Problemy ze snem
- Bóle głowy



WSKAZÓWKA

Po zakończeniu każdego dyżuru oceń swoje samopoczucie w skali od 1 do 10. Jeśli przez kilka dni z rzędu wynik jest niższy niż zwykle, zastanów się, czego potrzebujesz, aby odzyskać energię.





Ćwiczenie

7

Mój krąg wsparcia





WPROWADZENIE

Wolontariusze często koncentrują się na wspieraniu innych, zapominając, że sami również mogą potrzebować pomocy. Tymczasem rozmowa z zaufaną osobą, superwizorem czy innym wolontariuszem pomaga lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i zmniejsza poczucie osamotnienia.

Budowanie sieci wsparcia jest jednym z najskuteczniejszych sposobów ochrony przed przeciążeniem psychicznym.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Wsparcie społeczne zwiększa odporność psychiczną, pomaga regulować emocje i zmniejsza ryzyko wypalenia.



ZAPAMIĘTAJ

Proszenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Jest sposobem dbania o siebie.



PYTANIE DO REFLEKSJI

Czy potrafię przyjmować pomoc równie łatwo, jak jej udzielam?



INSTRUKCJA

Narysuj trzy okręgi.

**NAJBLIŻEJ MNIE
OSOBY, Z KTÓRYMI
MOGĘ POROZMAWIAĆ O
WSZYSTKIM.**

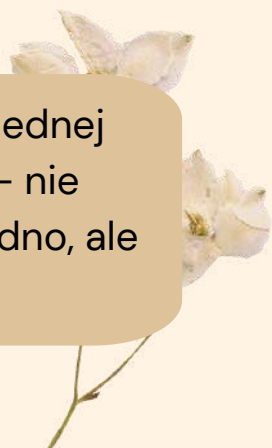
**W RAZIE POTRZEBY
OSOBY, KTÓRE MOGĄ
MNIE WESPRZEĆ W
TRUDNIEJSZYM
MOMENCIE.**

**PROFESJONALNE
WSPARCIE
MIEJSCA LUB OSOBY, DO
KTÓRYCH MOGĘ
ZWRÓCIĆ SIĘ PO
SPECJALISTYCZNĄ
POMOC.**

Tasks

ZADANIE

Napisz wiadomość lub zadzwoń do jednej osoby ze swojego kręgu wsparcia – nie dopiero wtedy, gdy będzie bardzo trudno, ale już teraz.





Ćwiczenie

8

Mapa regeneracji





WPROWADZENIE

Pomaganie innym wymaga zaangażowania emocjonalnego i energii. Z czasem łatwo wpaść w przekonanie, że odpoczynek trzeba „najpierw sobie zasłużyć”. Tymczasem regularna regeneracja nie jest nagrodą za ciężką pracę, ale jednym z warunków jej wykonywania.

Każdy z nas odpoczywa w inny sposób. Dla jednej osoby będzie to spacer, dla innej rozmowa z bliskimi, aktywność fizyczna czy chwila z książką. Świadome rozpoznanie własnych źródeł energii pomaga szybciej wracać do równowagi i zmniejsza ryzyko przeciążenia.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Badania pokazują, że regularna regeneracja poprawia koncentrację, zwiększa odporność na stres i zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego. Nawet krótkie chwile odpoczynku mają znaczenie.



ZAPAMIĘTAJ

Odpoczynek nie jest stratą czasu – jest inwestycją w możliwość dalszego pomagania.



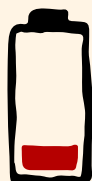
INSTRUKCJA

Podziel kartkę na trzy części.



DAJE MI ENERGIĘ

ZAPISZ CZYNNOŚCI, PO KTÓRYCH
CZUJESZ SIĘ LEPIEJ.



ODBIERA MI ENERGIĘ

WYPISZ SYTUACJE LUB NAWYKI, KTÓRE
SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEŚ BARDZIEJ
ZMĘCZONY/A



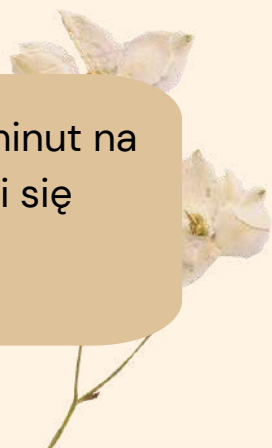
CO MOGĘ ZROBIĆ JUŻ DZIŚ?

WYBIERZ JEDNĄ MAŁĄ RZECZ, KTÓRĄ
WYKONASZ JESZCZE DZISIAJ, ABY
ZADBAĆ O SIEBIE.

Tasks

ZADANIE

Po zakończeniu dyżuru poświęć 10 minut na
jedną czynność, która pomaga Ci się
zregenerować.





Ćwiczenie

9

Trzy dobre rzeczy





WPROWADZENIE

Nasz mózg naturalnie koncentruje się na zagrożeniach i trudnościach. W pracy pomocowej łatwo zapamiętać trudne rozmowy czy sytuacje, które wzbudziły bezradność, a jednocześnie przeoczyć drobne sukcesy i dobre momenty.

Ćwiczenie „Trzy dobre rzeczy”, opracowane w nurcie psychologii pozytywnej, pomaga świadomie kierować uwagę na pozytywne doświadczenia. Nie oznacza ignorowania problemów, ale zauważanie tego, co daje siłę i motywację do dalszego działania



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Regularne dostrzeganie pozytywnych wydarzeń zwiększa dobrostan psychiczny, wzmacnia odporność psychiczną i pomaga budować bardziej zrównoważone spojrzenie na codzienne doświadczenia.



ZAPAMIĘTAJ

To na czym skupiasz uwagę roślinie.



Nie możemy zmienić otoczenia, ale możemy zmienić sposób, w jaki reagujemy na nie.

Viktor E. Frankl





INSTRUKCJA

Wieczorem zapisz:

1

Dobra rzecz nr 1
Co dziś wydarzyło się dobrego?

2

Dobra rzecz nr 2
Za co jestem dziś wdzięczny/a?

3

Dobra rzecz nr 3
Co zrobiłam dziś dobrze jako
wolontariuszka?

Przy każdej odpowiedzi dopisz:
Dlaczego to było dla mnie ważne?



PYTANIE DO REFLEKSJI

Czy łatwiej dostrzegam własne błędy niż sukcesy?





Ćwiczenie

10

List do siebie





WPROWADZENIE

Każdy wolontariusz doświadcza momentów zwątpienia, zmęczenia czy poczucia, że robi za mało. W takich chwilach łatwo zapomnieć o własnych kompetencjach, wartościach i powodach, dla których zaczęliśmy pomagać.

Napisanie listu do samej siebie pozwala spojrzeć na własne doświadczenia z większą życzliwością i przypomnieć sobie, że trudniejsze momenty są naturalną częścią pomagania.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Pisanie wspierających listów do siebie pomaga zmniejszyć samokrytycyzm, zwiększa samowspółczucie i ułatwia regulację emocji w sytuacjach stresowych.



ZAPAMIĘTAJ

Twoja wartość jako wolontariusza nie zależy od tego, czy uda Ci się rozwiązać każdy problem.





INSTRUKCJA

Napisz list do siebie, odpowiadając na poniższe pytania:



Za co jestem sobie wdzięczny?



Jakie moje cechy pomagają mi wspierać innych?



Co chciałbym sobie przypomnieć w trudniejszym dniu?



Jaką jedną obietnicę mogę dziś złożyć samemu sobie?

Schowaj list w bezpiecznym miejscu i wróć do niego wtedy, gdy poczujesz zwątpienie lub zmęczenie.



PYTANIE DO REFLEKSJI

Jakie słowa wsparcia chciałabym usłyszeć od bliskiej osoby właśnie dziś?



DEKLARACJA WOLONTARIUSZA

Po przeczytaniu tego e-booka chcę pamiętać, że...

- Chcę pomagać w zgodzie z wartościami, które są dla mnie ważne.
- Będę zwracać uwagę na pierwsze sygnały zmęczenia.
- Dam sobie prawo do odpoczynku.
- Poproszę o wsparcie, gdy będzie mi trudno.
- Docenię swoje małe sukcesy.
- Będę pamiętać, że nie muszę być idealny/a, aby być wartościowym wolontariuszem.

Data:

Mój podpis:



PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy za zapoznanie się z tym e-bookiem. Mamy nadzieję, że zawarte w nim ćwiczenia staną się inspiracją do regularnego dbania o własny dobrostan oraz będą praktycznym wsparciem w codziennej działalności wolontariackiej.

Pomaganie innym to niezwykle wartościowa, ale jednocześnie wymagająca forma zaangażowania. Warto pamiętać, że troska o własne zasoby, emocje i granice nie jest oznaką słabości – stanowi ważny element odpowiedzialnego i skutecznego pomagania.

Życzymy, aby przedstawione ćwiczenia pomagały odnajdywać równowagę, wzmacniać odporność psychiczną oraz czerpać satysfakcję z niesienia pomocy innym.

Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w działalność wolontariacką za ich czas, empatię i gotowość do wspierania osób potrzebujących

Aleksandra i Wiktoria



BIBLIOGRAFIA

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Crown.
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy* (2nd ed.). New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT Skills Training Manual* (2nd ed.). Guilford Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley.
- Neacsiu, A. D., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment. *Behaviour Research and Therapy*
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*,
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. W H. S. Friedman (red.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*
- World Health Organization. (2019). Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases (ICD-11).