

Trening umiejętności psychologa i klienta

5 wydarzeń z życia + Yesing

Wiktoria Zielińska

Plan spotkania

1. Model DNA-V, czyli mini wprowadzenie teoretyczne
2. Ćwiczenie 5 wydarzeń z życia - **doświadczenie własne**
3. Ćwiczenie 5 wydarzeń z życia - **scenka**
4. Yesing wprowadzenie
5. Yesing - **scenka**
6. Yesing - **doświadczenie własne**



Kiedy **nie znam** treści
doświadczenia klienta



Kiedy **znam** treść
doświadczenia klienta

[HOME](#)[ABOUT US](#)[ADULTS DNA-V](#)[YOUTH DNA-V](#)[RESOURCES ▼](#)[CONTACT](#)

- kontekstualna nauka o zachowaniu
- teoria ewolucji
- warunkowanie sprawcze
- teoria ram relacyjnych
- psychologia pozytywna
- Terapia Akceptacji i Zaangażowania

DNA-V

**Help those you care for adapt
positively to change**

*The model that promotes resilience,
mindfulness, and well-being.*

What does DNA-V stand for?

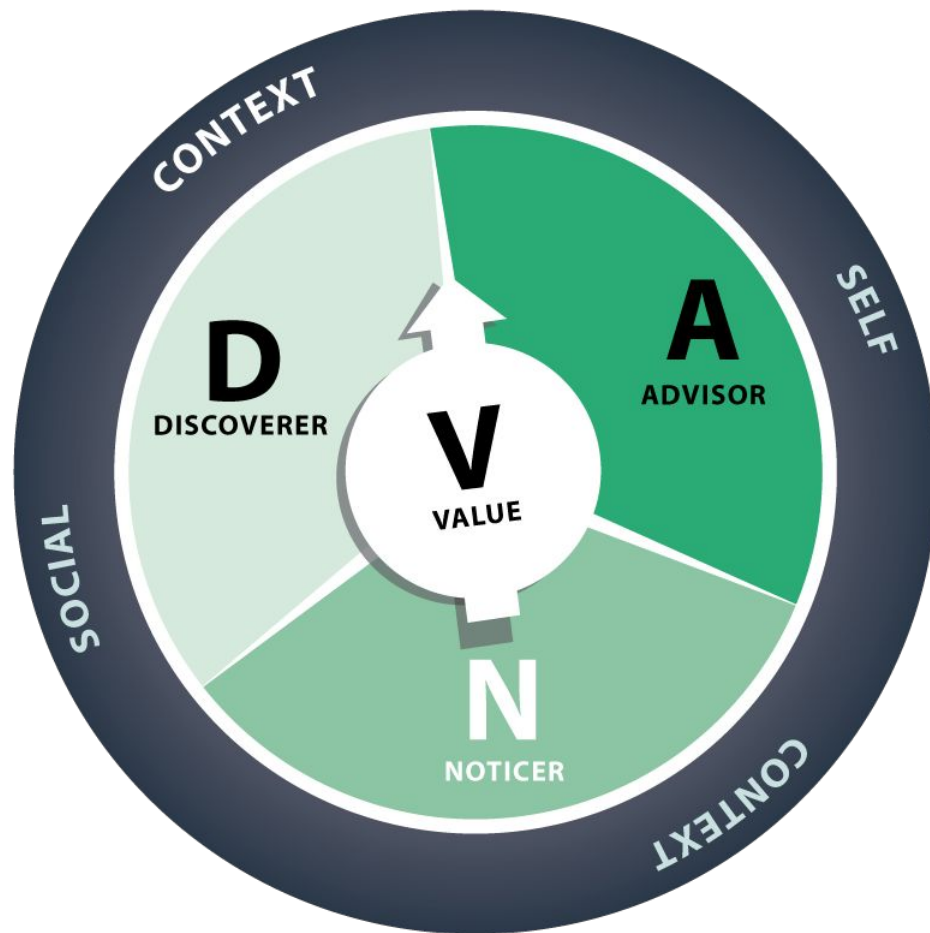
DNA-V is an evidence-based model that promotes psychological strength, and that values consistent living, vitality, and success. It is designed to help people cope with challenges, stress, and change. DNA-V can be thought of as a combination of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and positive psychology, and is underpinned by contextual

oDkrywca

Nawigator

Administrator

Wartości - V



DNA V opisuje w sposób metaforyczny trzy klasy **funkcjonalne** zachowań, które mają służyć naszemu rozwojowi, wartościom oraz są osadzone w pewnym **kontekście**.

Model
DNA-V

LOUISE HAYES
JOSEPH CIARROCHI



TRUDNY CZAS DOJRZEWANIA

Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele
i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania
oraz psychologię pozytywną



THE THRIVING ADOLESCENT

FOR
THERAPISTS,
TEACHERS
& SCHOOL
COUNSELORS

Using Acceptance and Commitment
Therapy and Positive Psychology
to Help Teens Manage Emotions,
Achieve Goals, and Build Connection

LOUISE L. HAYES, PhD
JOSEPH CIARROCHI, PhD
Foreword by STEVEN C. HAYES, PhD

Louise Hayes
Ann Bailey
Joseph Ciarrochi

W

PUŁAPCE MYŚLI

TERAPIA
ACT

- DLA
NASTOLATKÓW



Jak skutecznie
poradzić sobie
z depresją,
stresem i lękiem



an instant help book for teens

get out of your
mind & into your
life for teens

a guide to living an extraordinary life

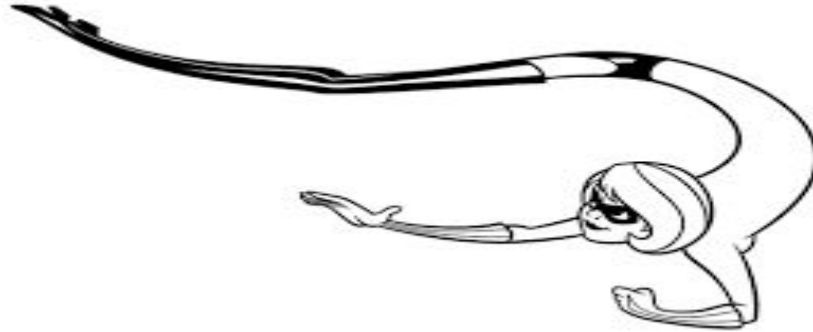
- * recognize your strengths
- * let go of anxiety and self-doubt
- * make lasting friendships
- * live your dreams



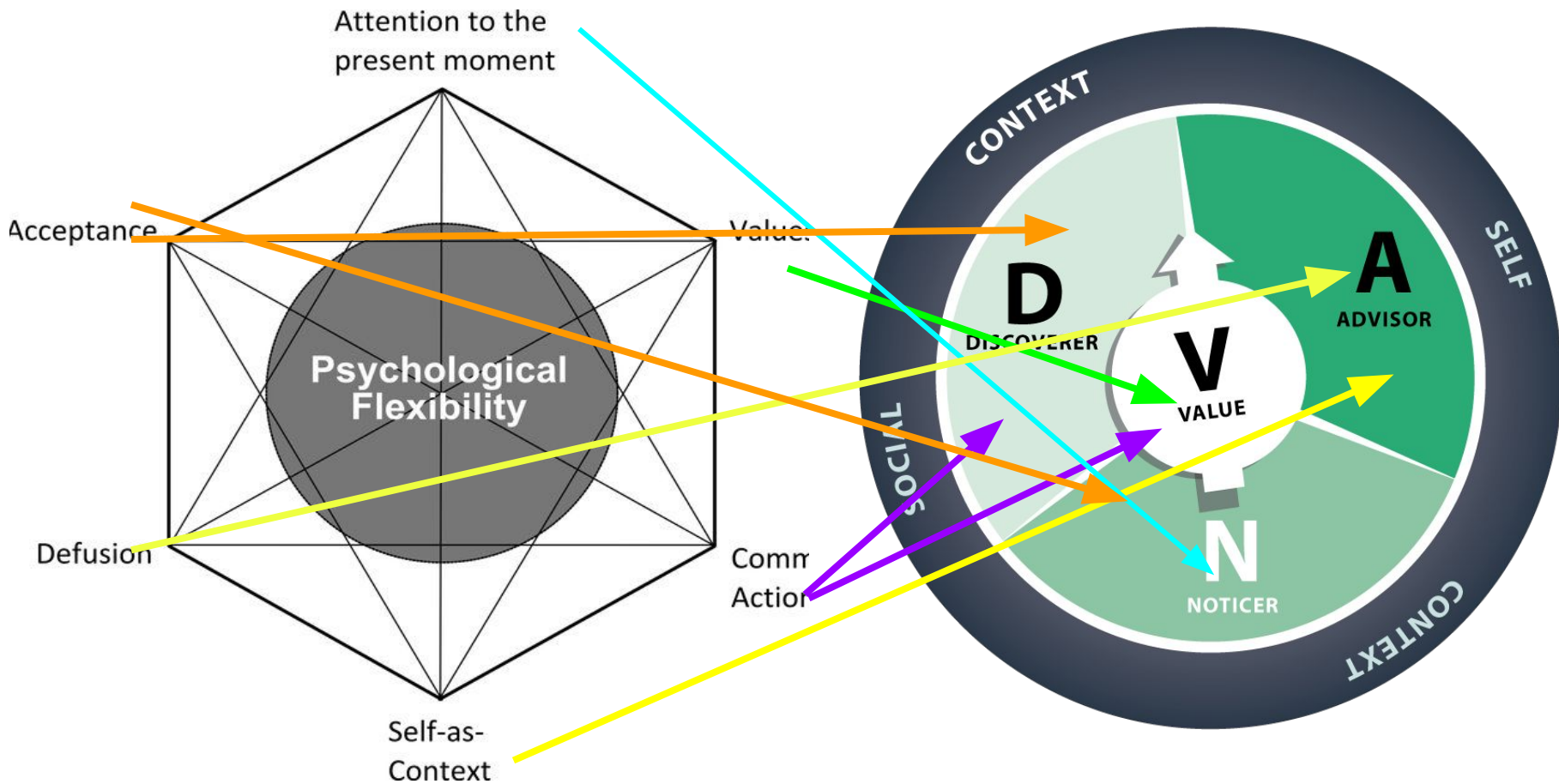
JOSEPH V. CIARROCHI, PhD
LOUISE HAYES, PhD
ANN BAILEY, MA
Foreword by STEVEN HAYES, PhD

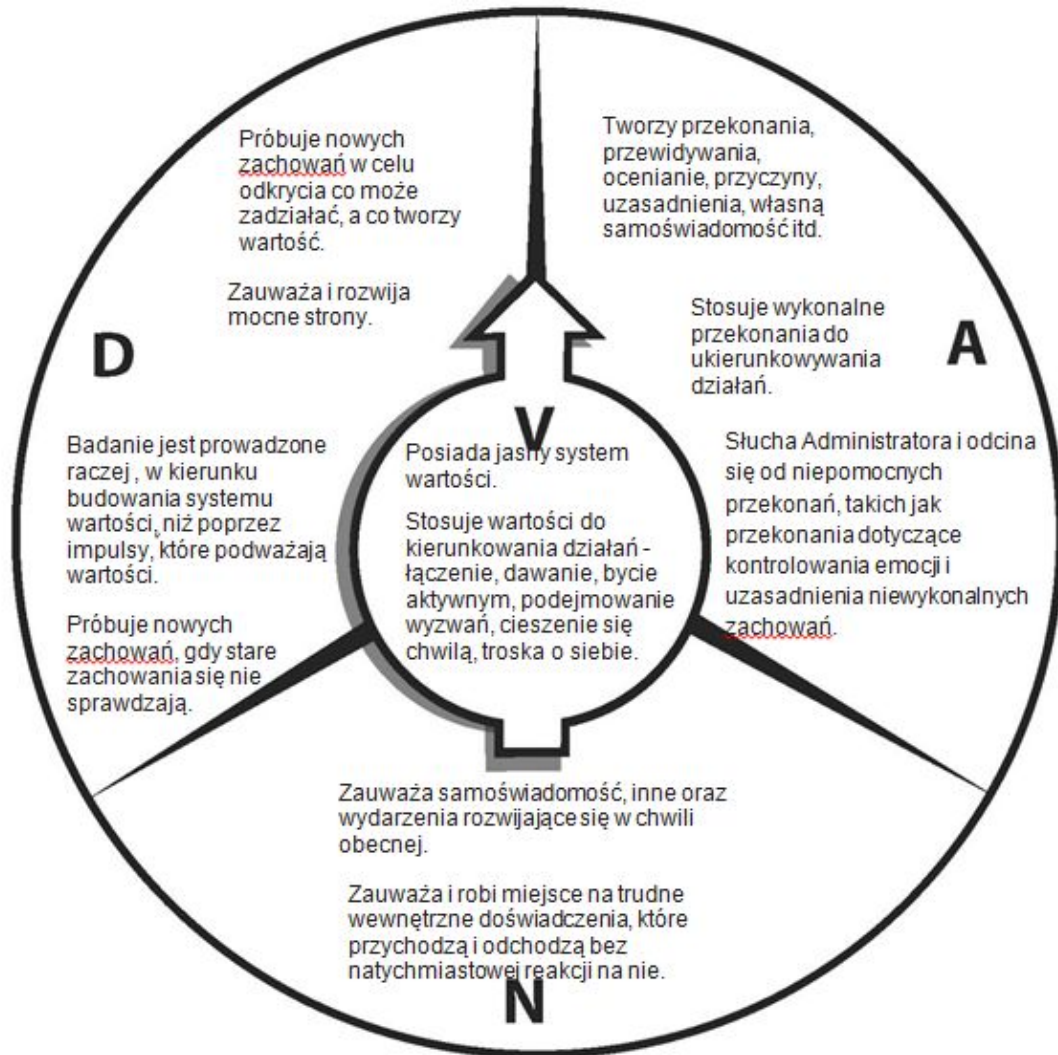
Elastyczność psychologiczna - ACT vs DNA-V

“Zdolność do pełniejszego kontaktu z chwilą obecną, zmiany lub kontynuacji zachowania jeśli służy to wartościom”



“Zdolność do wykorzystywania umiejętności DNA w sposób sprzyjający wzrostowi, wzmacnianiu witalności i podejmowaniu wartościowych działań”





Ćwiczenie 5 wydarzeń z życia

- Forma grupowa: wprowadza w model i pomaga rozróżniać umiejętności DNA-V (elastycznie zmieniać perspektywę) - **nie znam treści doświadczeń klienta**
- Forma indywidualna: pomaga w konceptualizacji, jest wyjściem do rozmowy i budowania hipotez, **znam treść doświadczeń klienta**

*Ćwiczenie ma wiele opcji modyfikacji pod daną funkcję

Kiedy i po co?

- psychoedukacja
- konceptualizacja
- elastyczna zmiana perspektywy
- poszerzenie perspektywy
- przy “utknięciu”
- stymuluje kreatywny brak nadziei
- defuzja
- inspiracja do działania



Stań się odkrywcą 

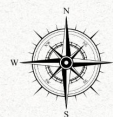


WARTOŚCI

I CO DALEJ...;)

5 kluczowych wydarzeń

1. ☐
 2. ☐
 3. ☐
 4. ☐
 5. ☐
- 



1. Wypisz 5 wydarzeń ze swojego życia (ew. które miały miejsce w ostatnim roku, 5 kluczowych wydarzeń)
2. Poproś swojego administratora by ocenił te wydarzenia (+/-/0)
3. Pozwól administratorowi wyciągnąć wnioski o Twoim życiu i o Tobie, bazując jedynie na tych 5 wydarzeniach
4. Uruchom nawigatora i sprawdź jakie pojawiają się w Tobie emocje kiedy tak o tym myślisz?
5. Stań się odkrywcą i zdobądź dowody o swoim życiu! (galeria zdjęć w telefonie, aplikacje na telefonie, media społecznościowe, album ze zdjęciami, wywiad z rodziną i znajomymi).
6. Znów zwróć się do administratora i sprawdź co myśli o tym obrazie życia?
7. Sprawdź teraz nawigatora. Co czujesz porównując oba obrazy?
8. Zajrzyj teraz głębiej. Patrząc na to co do tej pory pojawiło się na Twojej kartce, spróbuj nazwać jakie wartości kryją się za tymi wydarzeniami, faktami, treściami.
9. I co dalej...? ;)

Yesing...czyli werbalne aikido

- rozwiązywanie problemów
- redukcja objawów
- unikanie
- walka
- zwalczanie błędów
- Nie myśl, nie czuj, nie rób



- + walidacja
- + modelowanie otwartej postawy
- + akceptacja
- + uważność na siebie i swoje doświadczenia
- + zbliżanie się do wartości
- + tak i...

Funkcje yesingu



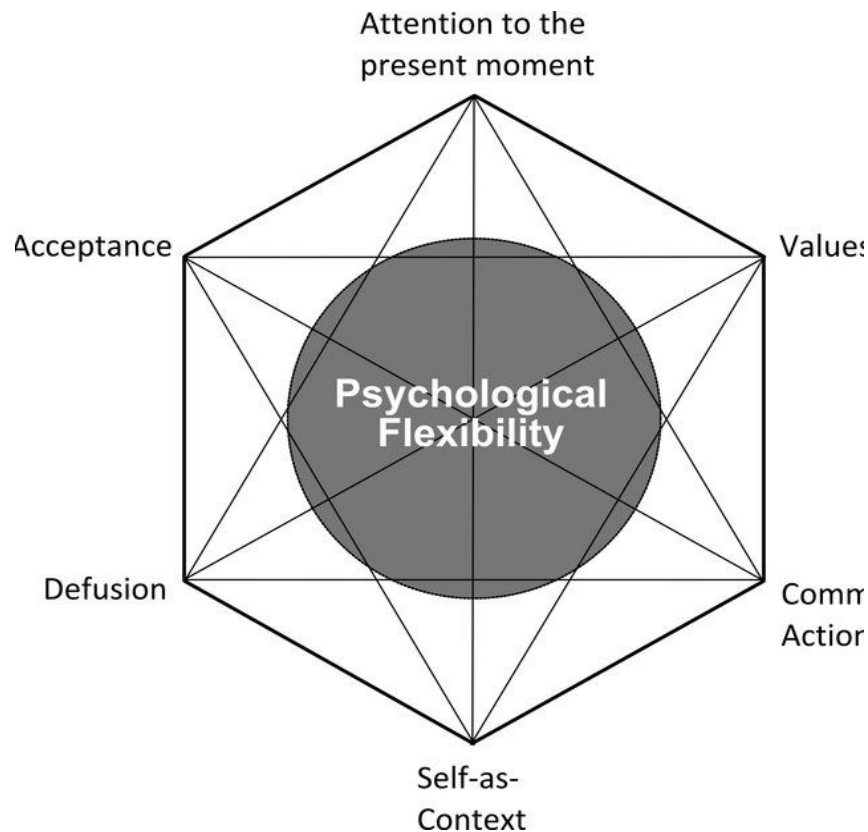
Wербalne Aikido (yesing), które jest i postawą praktyka ACT, i dobrym ćwiczeniem dla klienta, aby stopniowo było coraz łatwiej wybierać te działania, które kierują w stronę tego, co naprawdę się liczy.

- Budowanie i umacnianie relacji
- Walidacja doświadczeń klienta
- Troska i otwartość zamiast “problem solvingu”
- Budowanie poczucia odpowiedzialności zamiast oddawania odpowiedzialności terapeutcie
- “Rozmawiając teraz ze mną wyciągasz do siebie rękę po pomoc...i to Ty możesz tę rękę trzymać każdego dnia”
- Wzmacnia postawę akceptacji doświadczenia

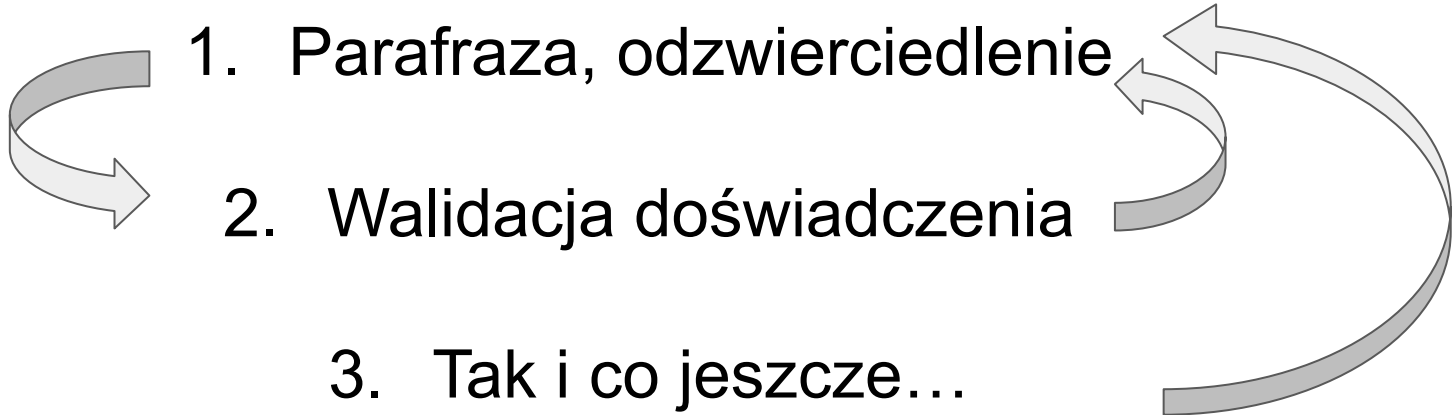
*pomaga też terapeutcie zdiagnozować własne “nie” i sprawdzać jego funkcję

Potęga parafrazy i odzwierciedlenia vs ACT

- walidacji odczuwanego przez klienta doświadczenia bez „kupowania” treści tego doświadczenia (**ja jako kontekst, defuzja**)
- okazywanie empatii w stosunku do tego co klient doświadcza, i potwierdzanie, że perspektywa klienta jest dla nas ważna i zrozumiała (**modelowanie akceptacji**)
- tworzysz przestrzeń dla głębokich emocji klientów, ułatwiając im kontakt i pozostając przy niewygodnych doświadczeniach, redukując w ten sposób tendencję do unikania doświadczania (**uwaga, defuzja**)
- Klient wchodzi w interakcje ze swoimi słowami a nie z naszymi interpretacjami; (**może zauważyć swoje fuzje**)
- pomagasz zauważyć co ważnego kryje się za treściami myśli (**defuzja, wartości**)



0. Harmonizacja, uważność, zakotwiczenie



Kiedy?

Zawsze ;)

Kiedy zauważysz swoje “nie”, kiedy czujesz “utknięcie”, kiedy stawiasz na budowanie relacji, kiedy chcesz oddać przestrzeń do ćwiczenia elastyczności psychologicznej, kiedy klient “chce” od nas gotowego rozwiązania

0. Harmonizacja, uważność, zakotwiczenie

Zanim przyjrzymy się dalej Twojej historii zatrzymajmy się razem na chwilę.

1. Parafraza, odzwierciedlenie

Słyszę; widzę; “czy dobrze to chwytam?”



2. Walidacja doświadczenia

Ty jesteś ekspertem od siebie; słyszę ile już w tym temacie zrobiłeś; to ważne, że o tym mówisz;
Twoje przeżycie jest dla mnie ważne; starasz się najlepiej jak możesz

3. Tak i co jeszcze...

co dalej? co ważnego? co jeśli “tak”?
jeśli porzucisz walkę to czym ważnym będziesz mógł się zająć?

0. Harmonizacja, uważność, zakotwiczenie

Słyszę, że przychodzisz z czymś co jest dla Ciebie trudne. Tak trudne, że ciężko o tym zacząć mówić. To jest okej. Ta treść może jeszcze zostać z Tobą. Jeśli masz w sobie gotowość mogę na początek przeprowadzić Cię przez proces wewnętrznej zmiany perspektywy, danie sobie walidacji doświadczenia.

Na początek weźmy kilka głębokich oddechów.



1. Parafraza, odzwierciedlenie

Weź kartkę i opisz swoje doświadczenie (sytuację, obawy, to czego “nie chcesz”, na co się “nie godzisz” ect.

Zapisuj swoje myśli tak jak przychodzą Ci do głowy.

Teraz spróbuj odłożyć kartkę (możesz zamknąć oczy) i sprawdzić co dzieje się w Twoim ciele kiedy wydobywasz te wspomnienia.

Wróć do swojej kartki a ja będę Cię dalej prowadzić, przez inną perspektywę.

2. Walidacja doświadczenia

Niezależnie od treści zawartych na Twojej kartce spróbuj dopuścić do siebie perspektywę, że Ty jesteś ekspertem od siebie; to ważne, że o tym mówisz; Twoje przeżycie jest ważne; w tamtym momencie, mając taką wiedzę o sytuacji jaką miałeś, starałeś się podjąć najlepszą decyzję; zauważ ile w tym temacie spróbowałeś już zrobić;

3. Tak i co jeszcze...

Teraz sprawdź co jest dla Ciebie na tak ważne, że uruchamiają się te wszystkie myśli, emocje i doznania z ciała? Jaka wartość się uruchamia a może od jakiej wartości ta sytuacja Cię oddala? Kiedy to już nazwiesz. I co dalej..czyli jaki najmniejszy krok możesz zrobić by do tej wartości się zbliżyć?

Dziękuję za uwagę!



Kontakt do mnie :)



zielinskaa.wiktoriaa@gmail.com



[@zielinskapsycholog](https://www.instagram.com/zielinskapsycholog)



OŚRODEK TERAPII
POZNAWCZYCH I BEHAWIORALNYCH

www.otpb.pl