PARTS
Parts-Aware Relational Trauma Support

Praca z częściami, regulacją i dynamiką więzi po traumie

Tematyka szkolenia

MODUŁ 0

„Język części - relacja i bezpieczeństwo”

Moduł 0 stanowi wprowadzenie do szkolenia PARTS oraz wspólny fundament dla wszystkich kolejnych modułów. **Może być realizowany jako samodzielne szkolenie lub pierwszy etap pełnego programu.**

W codziennym życiu często doświadczamy wewnętrznych sprzeczności. Jedna *część* nas pragnie bliskości, podczas gdy inna się jej obawia. Jedna chce odpocząć, druga nie pozwala zwolnić. Podobnie funkcjonują dzieci i dorośli, szczególnie wtedy, gdy ich doświadczenia związane były z przeciążeniem, stresem lub traumą.

Szkolenie wprowadza uczestników w temat naturalnej wieloczęściowości człowieka oraz pokazuje, w jaki sposób różne *części* organizują nasze zachowanie, emocje, relacje i strategie radzenia sobie z trudnościami. Szczególna uwaga poświęcona jest budowaniu bezpieczeństwa, rozwijaniu umiejętności obserwacji własnych stanów oraz rozumieniu zachowania przez pryzmat potrzeb i funkcji ochronnych.

Uczestnicy poznają podstawowe założenia modelu PARTS, uczą się rozpoznawać język *części* oraz rozwijają umiejętność dostrzegania związków pomiędzy doświadczeniami, reakcjami organizmu i sposobem funkcjonowania w relacjach.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- ✓ Orientacja jako fundament poczucia bezpieczeństwa i regulacji.
- ✓ Trauma jako doświadczenie utrudniające możliwości integracji.
- ✓ Model SIBAM Petera Levine'a jako narzędzie obserwacji doświadczenia.
- ✓ Naturalna wieloczęściowość człowieka.
- ✓ Powstawanie *części* w odpowiedzi na negatywne doświadczenia relacyjne.
- ✓ Język *części* – „chcę", „trzeba", „muszę", „nie mogę".
- ✓ *Części* przywiązaniowe, ochronne i autonomiczne.
- ✓ Konflikty pomiędzy *częściami* i ich wpływ na zachowanie.
- ✓ Neurocepcja bezpieczeństwa i zagrożenia.
- ✓ Znaczenie relacji w procesie regulacji i integracji doświadczeń.
- ✓ Obserwowanie *części* u siebie i innych.
- ✓ Budowanie wspólnego języka do rozmowy o zachowaniu, emocjach i potrzebach.

UCZESTNICY SZKOLENIA UCZĄ SIĘ

- ✓ rozpoznawać podstawowe sygnały aktywacji różnych *części*,
- ✓ rozumieć zachowanie przez pryzmat funkcji ochronnych,
- ✓ dostrzegać związki pomiędzy doświadczeniem, stanem organizmu i relacją,
- ✓ wykorzystywać język *części* w codziennym kontakcie z dziećmi i dorosłymi,
- ✓ tworzyć warunki sprzyjające bezpieczeństwu i regulacji.

MODUŁ 1

„Więź, ciało i pamięć”

Pierwszy moduł szkolenia PARTS poświęcony jest rozumieniu wpływu wczesnych doświadczeń relacyjnych na rozwój człowieka. Uczestnicy poznają mechanizmy, dzięki którym doświadczenia zapisują się w ciele, emocjach, pamięci i sposobie budowania więzi z innymi ludźmi.

Szczególna uwaga poświęcona jest temu, w jaki sposób relacje kształtują rozwój układu nerwowego oraz wpływają na powstawanie strategii przetrwania, które z czasem mogą organizować funkcjonowanie różnych *części* psychiki. Moduł pomaga zrozumieć, dlaczego niektóre reakcje pojawiają się automatycznie, skąd biorą się trudności w zaufaniu, bliskości lub regulacji emocji oraz dlaczego zachowanie człowieka często stanowi próbę poradzenia sobie z doświadczeniami zapisanymi w ciele i pamięci.

Uczestnicy uczą się patrzeć na zachowanie nie jako na problem wymagający korekty, ale jako na informację o historii relacyjnej, stanie organizmu i potrzebach stojących za reakcjami dziecka lub dorosłego.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- ✓ Trauma rozwojowa i jej wpływ na rozwój człowieka.
- ✓ Więź jako biologiczny system zapewniający bezpieczeństwo i przetrwanie.
- ✓ Style przywiązania u dzieci i dorosłych.
- ✓ Wpływ wczesnych doświadczeń na rozwój mózgu i autonomicznego układu nerwowego.
- ✓ Pamięć ciała, emocji i relacji.
- ✓ Doświadczenia zapisane w ciele i ich wpływ na codzienne funkcjonowanie.
- ✓ Znaczenie dotyku, obecności i kontaktu w procesie tworzenia więzi.
- ✓ Powstawanie *części* związanych z doświadczeniami przywiązaniowymi i strategiami przetrwania.
- ✓ Wpływ doświadczeń rodziców i opiekunów na relacje z dzieckiem.
- ✓ Wtórna traumatyzacja, przeciążenie i psychohigiena.
- ✓ Ugruntowanie jako narzędzie wspierające regulację i poczucie bezpieczeństwa.
- ✓ EmotionAid i inne praktyczne narzędzia pierwszej pomocy emocjonalnej.

UCZESTNICY SZKOLENIA UCZĄ SIĘ

- ✓ rozumieć wpływ doświadczeń relacyjnych na rozwój dziecka i dorosłego,
- ✓ rozpoznawać związki pomiędzy przywiązaniem, regulacją i zachowaniem,
- ✓ dostrzegać związki pomiędzy doświadczeniami relacyjnymi a funkcjonowaniem różnych *części*,
- ✓ dostrzegać rolę ciała i pamięci w codziennym funkcjonowaniu,
- ✓ wspierać budowanie bezpiecznej więzi,
- ✓ korzystać z prostych narzędzi regulacyjnych wspierających dobrostan własny i dziecka.

MODUŁ 2

„Bezpieczeństwo i wspieranie systemu zaangażowania społecznego”

Drugi moduł szkolenia PARTS poświęcony jest neurobiologii bezpieczeństwa oraz roli autonomicznego układu nerwowego w regulacji emocjonalnej, budowaniu relacji i poczuciu dobrostanu.

Uczestnicy poznają podstawowe założenia Teorii Poliwagalnej Stephena Porgesa, jej zastosowania i ograniczenia naukowe oraz współczesną wiedzę o reakcjach autonomicznego układu nerwowego na bezpieczeństwo i zagrożenie. Moduł pokazuje, że wiele reakcji uznawanych za trudne, nieadekwatne lub niezrozumiałe może pełnić funkcję ochronną.

Szczególna uwaga poświęcona jest neurobiologicznym podstawom kontaktu społecznego, budowania więzi, współregulacji i korzystania z relacji jako źródła bezpieczeństwa. Uczestnicy uczą się dostrzegać przejawy pobudzenia, wyciszenia i reakcji obronnych oraz poznają sposoby wspierania regulacji poprzez ciało, głos, kontakt i relację.

Moduł pomaga lepiej rozumieć zarówno reakcje dziecka, jak i własne doświadczenia fizjologiczne, pokazując, że poczucie bezpieczeństwa nie jest wyłącznie przekonaniem, lecz także doświadczeniem cielesnym, kształtowanym w relacjach.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- ✓ Teoria Poliwagalna Stephena Porgesa – podstawowe założenia i ograniczenia naukowe.
- ✓ Organizacja autonomicznego układu nerwowego i reakcje obronne.
- ✓ Neurocepcja i procesy rozpoznawania bezpieczeństwa i zagrożenia.
- ✓ Doświadczenia przywiązaniowe a bezpieczeństwo, kontakt i reakcje części.
- ✓ Koncepcja systemu zaangażowania społecznego i neurobiologia kontaktu.
- ✓ Nerwy czaszkowe uczestniczące w budowaniu kontaktu i relacji.
- ✓ Rola nerwu błędnego w regulacji fizjologicznej.
- ✓ Znaczenie twarzy, spojrzenia, mimiki i głosu w procesie koregulacji w kontakcie z różnymi *częściami*.
- ✓ Słuch i przetwarzanie głosu w kontakcie społecznym.
- ✓ Znaczenie rytmu, synchronizacji i współobecności w relacjach.
- ✓ Jak różne *części* reagują na poczucie bezpieczeństwa, zagrożenia i utraty kontaktu.
- ✓ Koregulacja i jej znaczenie dla rozwoju i zdrowienia.
- ✓ Praktyczne sposoby wspierania bezpieczeństwa i regulacji poprzez ciało, oddech, głos i relację.

UCZESTNICY SZKOLENIA UCZĄ SIĘ

- ✓ dostrzegać przejawy pobudzenia, wyciszenia i reakcji obronnych u siebie i innych,
- ✓ dostrzegać związki pomiędzy aktywacją *części* a reakcjami autonomicznego układu nerwowego,
- ✓ wykorzystywać głos, kontakt, rytm i obecność jako narzędzia koregulacji,
- ✓ rozpoznawać, jak doświadczenie zagrożenia i utraty kontaktu wpływa na możliwości reagowania poszczególnych *części*,
- ✓ wspierać zdolność do kontaktu społecznego i korzystania z relacji u dzieci i dorosłych,
- ✓ tworzyć środowisko sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa, więzi, regulacji i współdziałaniu *części*.

MODUŁ 3

„Dysocjacja, części i integracja doświadczenia”

Trzeci moduł szkolenia PARTS poświęcony jest rozumieniu dysocjacji jako naturalnego mechanizmu adaptacyjnego, który pomaga człowiekowi przetrwać doświadczenia przekraczające jego możliwości poradzenia sobie z nimi. Uczestnicy poznają współczesne rozumienie dysocjacji oraz uczą się dostrzegać jej obecność w codziennym funkcjonowaniu dzieci i dorosłych.

Moduł pokazuje, że dysocjacja nie zawsze oznacza „nieobecność” czy wycofanie. Może przejawiać się również poprzez nadmierną mobilizację, agresję, panikę, kontrolę, trudności w kontakcie, zmienność zachowań czy pozornie sprzeczne reakcje. Szczególna uwaga poświęcona jest rozumieniu części rozwijających się wokół różnych doświadczeń, emocji i strategii przetrwania.

Uczestnicy uczą się obserwować sygnały świadczące o aktywacji poszczególnych *części* oraz rozumieć ich funkcje ochronne, przywiązaniowe i autonomiczne. Moduł pomaga spojrzeć na zachowanie dziecka z większą ciekawością i zrozumieniem, dostrzegając pod objawami próby adaptacji do doświadczeń, które kiedyś były zbyt trudne do zintegrowania.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- ✓ Współczesne rozumienie dysocjacji.
- ✓ Dysocjacja jako mechanizm adaptacyjny i regulacyjny.
- ✓ Trauma, przeciążenie i integracja doświadczenia.
- ✓ Związki pomiędzy dysocjacją a funkcjonowaniem autonomicznego układu nerwowego.
- ✓ Objawy dysocjacyjne w codziennym życiu dzieci i dorosłych.
- ✓ *Części* przywiązaniowe, ochronne i autonomiczne.
- ✓ Język *części* i jego znaczenie w rozumieniu zachowania.
- ✓ Mapa obserwacji *części* – na co warto zwracać uwagę.
- ✓ Pamięć traumatyczna i jej wpływ na funkcjonowanie.
- ✓ Znaczenie orientacji, kontaktu i bezpieczeństwa w procesie integracji.
- ✓ Wspieranie integracji doświadczenia w codziennych relacjach.
- ✓ Podstawowe ćwiczenia wspierające regulację, orientację i integrację.

UCZESTNICY SZKOLENIA UCZĄ SIĘ

- ✓ rozpoznawać przejawy dysocjacji w codziennym funkcjonowaniu dziecka i dorosłego,
- ✓ rozumieć zachowanie przez pryzmat *części* i ich funkcji ochronnych,
- ✓ dostrzegać związki pomiędzy traumą, stanem organizmu i reakcjami dziecka,
- ✓ wspierać orientację, regulację i poczucie bezpieczeństwa,
- ✓ wykorzystywać wiedzę o *częściach* do budowania bardziej świadomych i wspierających relacji.