



Praca z częściami, regulacją i dynamiką więzi po traumie

Tematyka szkolenia

MODUŁ 0

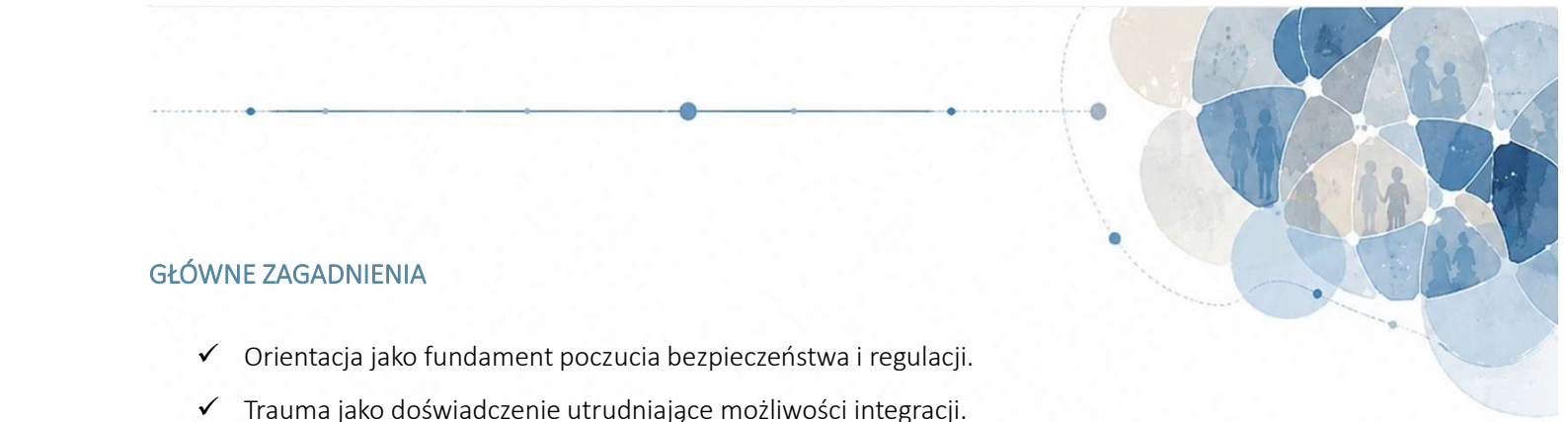
„Język części - relacja i bezpieczeństwo”

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.

Szczególne 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 budowaniu relacji, regulacji emocjonalnej i poczucia dobrostanu.

Uczestnicy poznają podstawowe założenia Teorii Poliwagalnej Stephena Porges’a oraz uczą się rozumieć zachowanie dziecka i dorosłego przez pryzmat stanów autonomicznego układu nerwowego. Moduł pokazuje, że wiele reakcji uznawanych za trudne, nieadekwatne lub niezrozumiałe stanowi próbę odzyskania bezpieczeństwa przez organizm.

Szczególne uwagi poświęcone jest funkcjonowaniu systemu zaangażowania społecznego, który umożliwia budowanie więzi, współregulację, komunikację i korzystanie z relacji jako źródła bezpieczeństwa. Uczestnicy uczą się rozpoznawać sygnały świadczące o aktywacji różnych stanów autonomicznych oraz poznają praktyczne sposoby wspierania regulacji poprzez ciało, głos, kontakt i relację.

Moduł pomaga lepiej rozumieć zarówno reakcje dziecka, jak i własne stany fizjologiczne, pokazując, że bezpieczeństwo nie jest wyłącznie przekonaniem, lecz doświadczeniem zapisanym w układzie nerwowym.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA

- ✓ Teoria Poliwagalna Stephena Porges’a – podstawowe założenia.
- ✓ Hierarchiczna organizacja autonomicznego układu nerwowego.
- ✓ Neurocepcja bezpieczeństwa i zagrożenia.
- ✓ System zaangażowania społecznego i jego znaczenie dla rozwoju człowieka.
- ✓ Nerwy czaszkowe uczestniczące w budowaniu kontaktu i relacji.
- ✓ Hamulec wagalny i jego rola w regulacji.
- ✓ Znaczenie twarzy, spojrzenia, mimiki i głosu w procesie koregulacji.
- ✓ Słuch społeczny i rola ucha środkowego w odbiorze sygnałów bezpieczeństwa.
- ✓ Znaczenie rytmu, synchronizacji i współobecności w relacjach.
- ✓ Przywiązanie a funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego.
- ✓ Jak różne części reagują na poczucie bezpieczeństwa, zagrożenia i utraty kontaktu.
- ✓ Koregulacja jako biologiczny fundament rozwoju i zdrowienia.
- ✓ Praktyczne sposoby wspierania bezpieczeństwa i regulacji poprzez ciało, oddech, głos i relację.

UCZESTNICY SZKOLENIA UCZĄ SIĘ

- ✓ rozpoznawać stany autonomicznego układu nerwowego u siebie i innych,
- ✓ dostrzegać związki pomiędzy aktywacją części a stanem autonomicznego układu nerwowego,
- ✓ wykorzystywać głos, kontakt, rytm i obecność jako narzędzia koregulacji,
- ✓ wspierać części znajdujące się w stanie zagrożenia poprzez relację, koregulację i doświadczenie bezpieczeństwa,
- ✓ wspierać rozwój systemu zaangażowania społecznego u dzieci i dorosłych,
- ✓ tworzyć środowisko sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa, więzi i regulacji.

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.