

Jakość relacji między opiekunem i podopiecznym, a efektywność pracy resocjalizacyjnej i terapeutycznej

Kwidzyn, 20.03.2026 r.



BINGO!

Jaki był Twój najlepszy nauczyciel?

Akceptował(a) mnie.	Mogłem/mogłam się przy nim/niej zachowywać swobodnie.	W sytuacjach konfliktowych nie obstawał(a) za żadną ze stron.	Był(a) przewidywalny/p przewidywalna w swoich reakcjach.
Czułem/czułam się traktowana poważnie.	Miałem/miałam wrażenie, że dobrze czuje się w swojej pracy.	Dawał(a) szansę.	Zachowywał(a) spokój.
Pozwalał(a) mi na błędy.	Chętnie go słuchałem/słuchałam.	Ludzie go/jej słuchali, nie potrzebował krzyczeć.	Nie bałem/bałam się oceny z jego/jej strony.
Ufał(a) mi.	Pozwalał(a) mi na samodzielność.	Miał(a) poczucie humoru.	Słuchał(a) mnie.

Relacja



- *uczucia,*
- *postawy,*
- *zachowania.*

Podopieczny

- Nastolatek → charakterystyka okresu rozwojowego
- Nastolatek z deficytami → charakterystyka okresu rozwojowego + rozumienie deficytów
- Nastolatek z osobowością kształtującą się nieprawidłowo → charakterystyka okresu rozwojowego + rozumienie deficytów + rozróżnienie źródła deficytów

Podopieczny

Pakiet podstawowy "Nastolatek"

potrzeba autorytetu

odrzuć autorytetów

zachowania ryzykowne

nieokreślony status

chwiejność emocjonalna

szybkie zmiany decyzji

charakterystyczny rytm

okołodobowy

poszukiwanie tożsamości

czarno-białe myślenie

rola grupy rówieśniczej

Podopieczny

Pakiet "Nastolatek + (trudna historia)"

przekonania o emocjach:

- moje emocje są zbyt silne,
- nie dam rady wytrzymać swoich emocji,
- jeżeli pokażę moje emocje, ludzie mnie odrzucą.

przekonania o sobie:

- jestem bezwartościowy,
- nie zasługuję na miłość,
- jeśli ktoś naprawdę mnie pozna, odrzuci mnie.

przekonania o świecie:

- świat nie jest bezpieczny,
- muszę kontrolować to co się dzieje.

przekonania o innych ludziach:

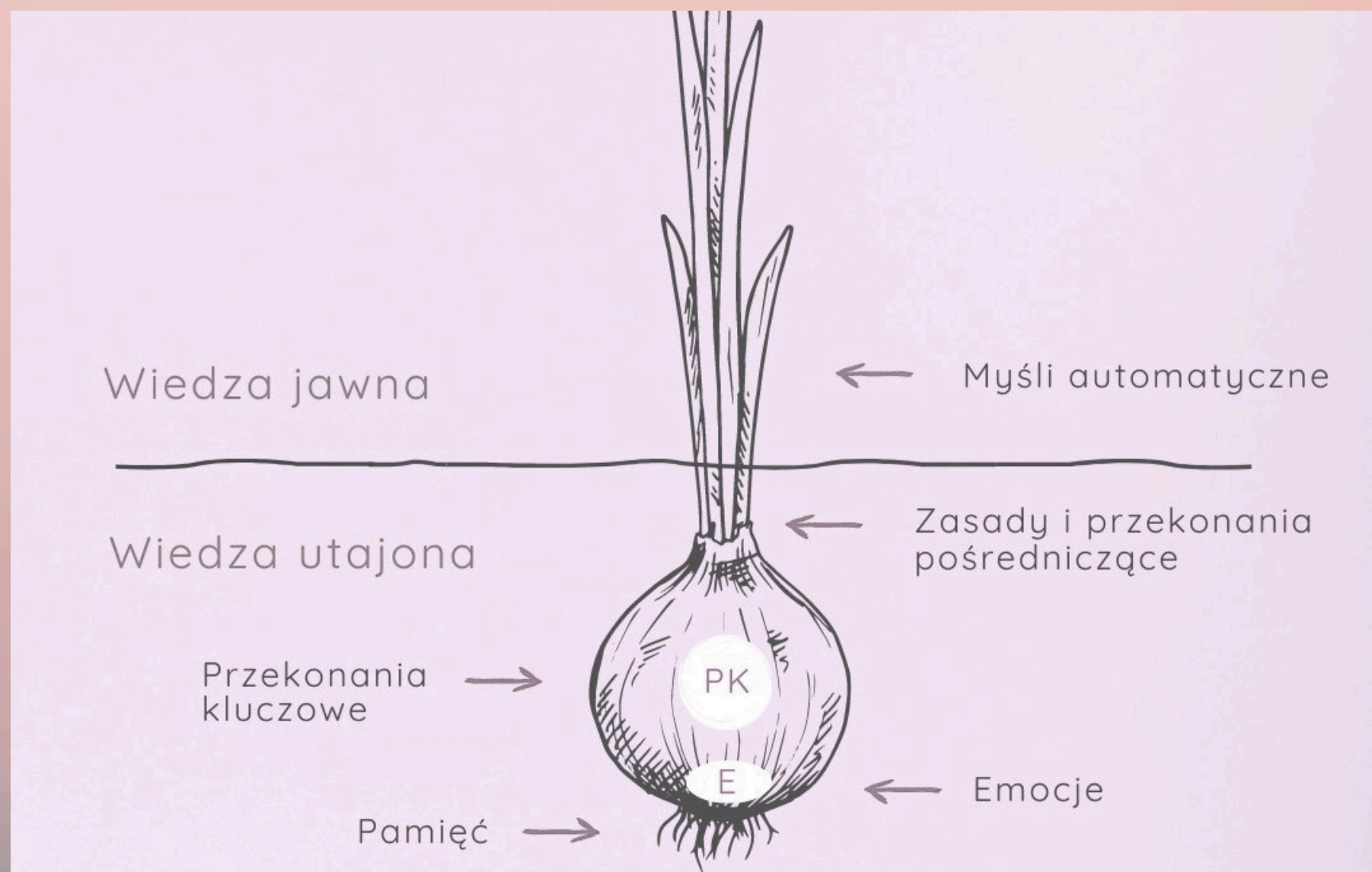
- ludzie zawsze opuszczają,
- bliskość grozi zranieniem,
- nikomu nie można ufać.

Przekonania - o co tu chodzi?

Przekonania podstawowe/kluczowe w CBT

Głęboko zakorzenione, założenia o sobie i innych ludziach i świecie.

Powstają zwykle wcześniej w życiu, na etapie niewerbalnym, np. przez doświadczenia z dzieciństwa, relacje z opiekunami, traumę, i wpływają na emocje oraz zachowanie. W stresie aktywują się automatycznie.



Wiedza jawna

← Myśli automatyczne

Wiedza utajona

← Zasady i przekonania pośredniczące

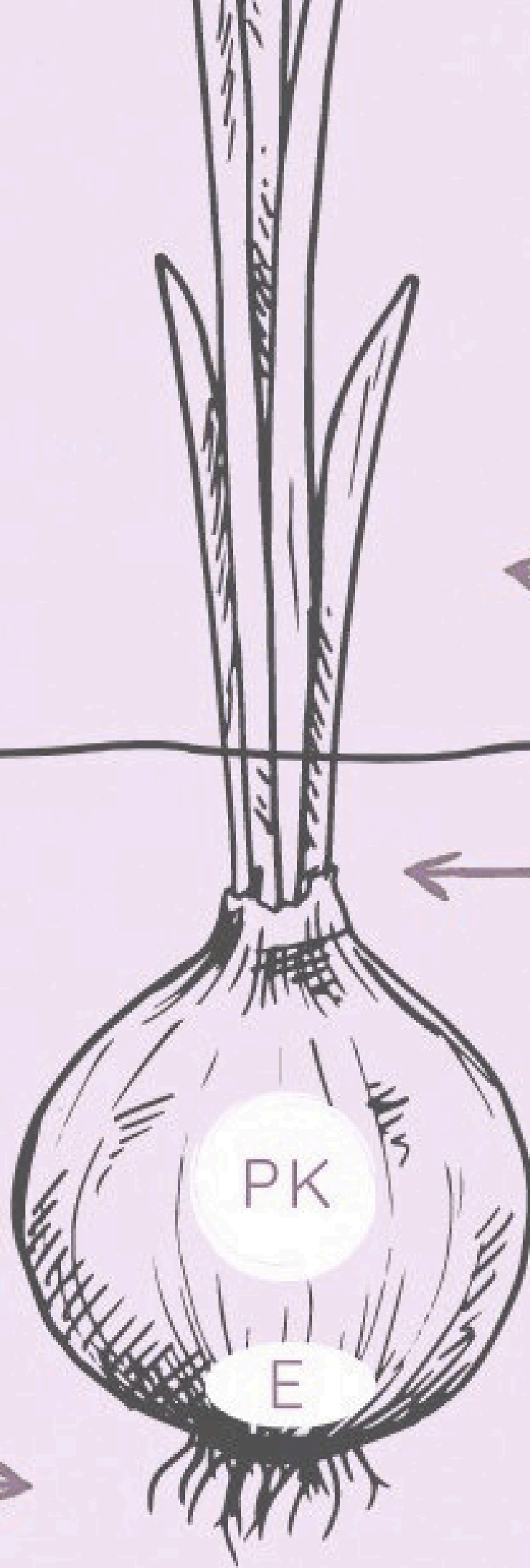
Przekonania
kluczowe →

PK

E

← Emocje

Pamięć →



Podopieczny

Pakiet "Nastolatek + (trudna historia)"

przekonania o emocjach:

- moje emocje są zbyt silne,
- nie dam rady wytrzymać swoich emocji,
- jeżeli pokażę moje emocje, ludzie mnie odrzucą.

przekonania o sobie:

- jestem bezwartościowy,
- nie zasługuję na miłość,
- jeśli ktoś naprawdę mnie pozna, odrzuci mnie.

przekonania o świecie:

- świat nie jest bezpieczny,
- muszę kontrolować to co się dzieje.

przekonania o innych ludziach:

- ludzie zawsze opuszczają,
- bliskość grozi zranieniem,
- nikomu nie można ufać.

Dysfunkcjonalne przekonania kluczowe i co dalej?

doświadczenia → przekonania kluczowe → myślenie i zachowanie

zmiana przekonań kluczowych → korektywne doświadczenia → budowanie alternatywnych przekonań

... i tu potrzeba nam drugiego człowieka!



Opiekun

...ale on też ma swoją historię → przekonania*

*nawet neutralne stwierdzenie jak “zupa wigilijna” może sprawić, że wyobrazimy sobie różne rzeczy 😊

Opiekun

Co ułatwia pracę?

- kompetencje twarde - wiedza,
- kompetencje miękkie - ciekawość, otwartość, świadomość swoich ograniczeń i rozumienie własnych reakcji, umiejętność słuchania.

Nastolatek nie ma obowiązku myśleć i postępować jak dorosły - drogi Opiekunie, to Ty tu jesteś dorosły.

Opiekun - pomoc czy ratownictwo?

- **trójkąt dramatyczny i wypalenie zawodowe.**



Bibliografia i literatura "dla chętnych"

Owocnej pracy!

