

List 5B: Sebereflexe a praxe v pomáhající profesi

Jméno a příjmení studenta:

V předchozím pracovním listu jste zkoumali uplatňování hodnot profese v zařízení Vaší stáže. Je ovšem také zapotřebí prozkoumat podobné otázky ve vztahu k vlastní osobě. Rozvoj sebereflexe je součástí procesu rozvoje profesionálního sociálního pracovníka a efektivního pomáhajícího profesionála obecně. Porozumění sobě samému, Vaším osobnostním a sociálním zdrojům vám pomůže nalézt také vhodnou oblast působení.

1. Kdybyste se měl(a) charakterizovat někomu druhému, jaké charakteristiky byste uvedl(a)?

-

2. Kdyby Vás popisovali lidé, kteří vás znají docela dobře, jak by Vás charakterizovali?

-

3. Pokud jsou v předchozích dvou charakteristikách nějaké rozdíly, jak si je vysvětlujete?

-

4. Uveďte úroveň pohody pomocí škály 1 - 5 („1“ = nejmenší pohoda, „5“ = nejvíce mě vyhovuje) s jakou jste v kontaktu s osobami, které mají:

a) opačné pohlaví »

b) tělesné postižení »

c) vývojovou retardaci »

d) viditelně odlišnou etnickou příslušnost »

e) odlišnou sexuální orientaci »

f) odlišnou světonázorovou orientaci »

5. Komentujte svoji úroveň pohody s lidmi, kteří se o Vás liší a zvažte, jak to může ovlivnit volbu cílové skupiny, se kterou chcete jednou pracovat.

-

6. Zauvažujte nad svým systémem hodnot. Které situace nebo typy klientů by pro Vás mohly znamenat konflikt hodnot? Proč?

-

7. Jak případný konflikt hodnot ovlivňuje Vaše úvahy o budoucím zaměření práce. Domníváte se, že je lepší předejít těmto konfliktům, nebo je vhodnější se konfrontovat s konfliktem (a např. přijmout práci, která zdůrazňuje hodnoty, které jsou odlišné od Vašich)? Vysvětlete proč ano, proč ne.

-

8. Zamyslete se nad svojí osobní historií a uvažte, se kterými situacemi či klienty byste se mohl(a) nadměrně identifikovat. Proč?

-

9. Jak by mohla případná nadměrná identifikace ovlivnit volbu Vašeho zaměření? Domníváte se, že jste s ohledem na svoji osobní historii více či méně vhodní pro výkon sociální práce v určité oblasti (s určitým typem klientů)? Proč?

-

10. Jaké jsou Vaše typické reakce, když jste ve stresové situaci, když prožíváte strach? Snažte se být ve svých odpovědích konkrétní.

-

11. Co Vám pomáhá zvládat stresové situace?

-

12. Jak reagujete v situaci, kdy se jiní lidé nacházejí v krizové, stresující nebo úzkostné situaci? Snažte se být ve svých odpovědích konkrétní.

-

13. Jak můžete využít Vaše odpovědi na předchozí tři otázky s ohledem na své budoucí uplatnění?

-