

Dbam o siebie

Moja Podręczna Apteczka

Teoria + Zestaw ćwiczeń

Dbam o siebie

Moja Podręczna Apteczka

Egzemplarz bezpłatny

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie

Publikacja współfinansowana w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+

Renata Fijałkowska

Aleksandra Marcinkowska

Dominika Marcinkowska

Iwona Serafin

Magdalena Stusińska-Krywalska

Aleksandra Ścibich-Kopiec

Numer Projektu 2018-1-PL01-KA205-050049



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”

Bradford 2020

O AUTORKACH

Renata Fijałkowska



Psycholog kliniczny, terapeuta., terapeuta SI, pedagog, trener rozwoju osobistego, szkoleniowiec. Magister pedagogiki opiekuńczo - wychowawczej i socjalnej.

Dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu. Koordynator międzynarodowego projektu ENYA przy Rzeczniku Praw Dziecka

Ukończyła Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Katowicach. W pracy psychologa zajmuje się profilaktyką, diagnostyką i terapią zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania oraz zaburzeniami w regulacji stosunków człowieka z jego otoczeniem.

Magister psychologii o specjalności psychologii klinicznej. Magister pedagogiki resocjalizacyjnej. Prowadzi terapię psychologiczną osób dorosłych, dzieci, młodzieży oraz terapię integracji sensorycznej (SI).

W pracy terapeutycznej czerpie głównie z nurtu poznawczo-behawioralnego, uzupełniając przebieg spotkań o inne techniki terapeutyczne w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.

Pracuje z ofiarami przestępstw w tym z ofiarami przemocy domowej.

Ekspert w realizacji projektów ogólnopolskich, lokalnych i międzynarodowych. Autorka wielu scenariuszy zajęć, kart pracy wykorzystywanych przez osoby indywidualne oraz instytucje. Autorka szkoleń oraz warsztatów w Polsce i Wielkiej Brytanii.

Aleksandra Marcinkowska



Doktorantka na Wydziale Prawa (Uniwersytet w Bradford, Wielka Brytania). Licencjonowany doradca imigracyjny ds. Settled Status.

Trener rozwoju osobistego, diagnosta, terapeuta, terapeuta PTSD, dyplomowany doradca zawodowy i personalny, szkoleniowiec, metodyk zdalnego nauczania.

Współwłaściciel Centrum Szkoleniowego EDU SMART Training Centre Limited UK & Irlandia ® Projektuje szkolenia i strategie dla służb publicznych w Polsce oraz w Wielkiej Brytanii. Tworzy programy szkoleniowe oraz rozwojowe dla osób pracujących z ofiarami przemocy, klientem pomocy społecznej, przestępcami.

Buduje i prowadzi szkolenia rozwojowe dla kobiet na szczeblu zarządzającym w Polsce, UK, Irlandii w tym z branży HORECA.

Twórca brytyjsko – irlandzkiej marki Dialog of Transformation ®. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu komunikacji, budowania poczucia własnej wartości, samoakceptacji, rozwoju osobistego, zarządzania.

Członek Rady Polonijnej przy Ambasadzie RP w Londynie.

Ekspert ds. BREXIT. Autorka materiałów edukacyjnych, ekspertyz, badań, scenariuszy, publikacji międzynarodowych.



Dominika Marcinkowska

Kryminolog, trener dramy, tłumacz, ekspert w projektach międzynarodowych

Licencjonowany doradca imigracyjny ds. BREXIT i zabezpieczenia prawa pobytu osób z krajów UE

Współwłaściciel EDU SMART Training Centre Limited UK & Irlandia ®

Koordynuje projekty międzynarodowe, prowadzi badania empiryczne nad rozmiarami, etiologią, skutkami przestępczości, która może doprowadzić do deportacji oraz osobowością przestępców i ich ofiar. Pracuje z osobami bezdomnymi, uzależnionymi tworząc programy prewencyjne na potrzeby różnych instytucji z krajów UE.

Planuje środki profilaktyczne w celu zapobiegania i zwalczania przestępczości przez osoby bezdomne, ofiary przemocy, osoby wykluczone społecznie i zagrożone wykluczeniem.

Zajmuje się badaniami motywów wyboru zawodu jakim jest 'sex worker' w Wielkiej Brytanii wśród studentów wykonujących usługi seksualne lub/i zatrudnionych w przemyśle erotycznym.

Autor artykułów, współautor publikacji, badań, scenariuszy. Prowadzi działalności dydaktyczną skierowaną do osób dorosłych, młodzieży, pracowników pomocy społecznej, NGO, policji.



Iwona Serafin

Trener rozwoju osobistego, neuroterapeuta, coach biznesowy i personalny, szkoleniowiec.

Ukończyła Szkołę Coachingu, obecnie w trakcie akredytacji Associated Certified Coach (ACC) przyznawanej przez International Coach Federation

Absolwentka Politechniki Opolskiej, Wydziału Zarządzania (magister Zarządzania Przedsiębiorstwem), Certyfikowany Praktyk Neurolingwistycznego Programowania oraz Time Line Therapy. Od 15 lat związana z zarządzaniem organizacją oraz zespołem. Twórcza szkoleń, warsztatów podnoszących kompetencje interpersonalne i zawodowe w zakresie działalności socjalnej wspierając osoby wykluczone społecznie.

Ekspert, w którego zakresie leży działalność w środowiskach biznesowych, gdzie znajdują się jednostki wymagające podnoszenia kompetencji w zakresie zarządzania

Trener, coach, współpracujący z profesjonalistami w zakresie udoskonalenia procesów komunikacyjnych osób indywidualnych i zespołów korzystając z praktycznych metod skutecznego działania i planowania czasu, motywowania siebie i innych, poznawania mechanizmów wpływu społecznego, i zarządzania talentami, poznawania zasad funkcjonowania w nowej przestrzeni poprzez zdobywanie unikalnych zdolności komunikacyjnych i negocjacyjnych.

Autorka licznych materiałów edukacyjnych wykorzystywanych w projektach międzynarodowych.



Magdalena Stusińska – Krywalska

Doradca, trener (szkolenia dla pracowników MMŚP, menadżerów, młodzieży, pracowników sektora samorządowego),

Wiceprezes Fundacji Edukacji Rozwoju i Innowacji, Kraków

Wykładowca akademicki m.in. na Uniwersytecie Jagiellońskim, a wcześniej w Wyższej Szkole Europejskiej im. ks. J. Tischnera, ekspert z zakresu zarządzania projektami.

Ekspert w pracy z zespołem międzynarodowym m.in. koordynator Centrum Języków Obcych – współpraca przy kursach językowych, platformie e-learningowej oraz programach edukacyjnych.

Członek zespołu zarządzającego w projekcie Droga ucznia do sukcesu – projekt edukacyjny dla klas I-III, praca z dziećmi i młodzieżą w wieku szkolnym.

Posiada wieloletnie doświadczenie eksperckie jako recenzent, konsultant, doradca ds. ewaluacji i monitoringu, w tym w projektach międzynarodowych oraz projektach edukacyjnych i w walidacji kompetencji w projektach edukacyjnych. Ekspert merytoryczny w projektach rozwojowych, edukacyjnych dedykowanych dla sektora turystycznego, w tym branży HORECA. M.in. badania oraz opracowanie Modelu „Kobieta – menadżer w branży HORECA” – opracowanie modelu kompetencji dla menadżerek

Autorka artykułów, case study, materiałów szkoleniowych oraz edukacyjnych. Ekspert międzynarodowy, realizujący projekty m.in. z obszaru nauki, rozwijania kompetencji, edukacji dla dorosłych.



Aleksandra Ścibich-Kopiec

Dyplomowany Coach, dyplomowany doradca zawodowy i personalny; trener rozwoju osobistego. Ekspert w projektach międzynarodowych w branży nowych strategii w zarządzaniu

Ukończyła studia doktoranckie w dziedzinie zarządzania.

Od 2003 roku jest zawodowo związana z planowaniem, wdrażaniem, rozliczaniem i ocenianiem przedsięwzięć finansowanych z funduszy europejskich. Ma doświadczenie zawodowe w obszarach: konsultingowym, edukacyjnym, społecznym. Doświadczenie zawodowe zdobywała w sektorze publicznym, prywatnym i NGO - wielokrotnie łącząc te trzy światy w realizowanych przedsięwzięciach. Ponadto pracowała jako wykładowca na krakowskich Uczelniach. 17-letnie doświadczenie menadżerskie zdobyła w Polsce oraz Wielkiej Brytanii.

Jest inicjatorem oraz Członkiem Rady Fundacji Edukacji Rozwoju i Innowacji – wspierając III sektor w Polsce i w Wielkiej Brytanii. Od 2018 jest Członkiem Rady brytyjskiego czasopisma naukowego Modern Social Science Journal.

Autorka licznych artykułów, materiałów dydaktycznych i studiów przypadków, scenariuszy, publikacji międzynarodowych, ekspertyz, badań.

Droży Państwo,

Znajdujemy się obecnie w sytuacji, gdzie stres i lęk może nam towarzyszyć przez dłuższy okres czasu. Może się okazać, że pewne sytuacje przeżywamy intensywniej mając ograniczoną wolność w dokonywaniu wyborów.

Zachęcamy Państwa do spędzenia czasu sam na sam ze sobą, do przyjrzenia się sobie, swoim mocnym i słabym stronom, do pracy nad sobą, aby zadbać o swoje emocje, a tym samym o zdrowie psychiczne nie tylko swoje, ale także swoich najbliższych. Celem niniejszej publikacji jest wsparcie Państwa w procesie zmiany, a przygotowany zestaw zadań pozwoli wzmocnić kompetencje w zakresie korzystania z własnego potencjału, identyfikowania swoich mocnych i słabych stron oraz wykorzystania tej wiedzy do budowania relacji społecznych opartych na akceptacji, szacunku i zaufaniu poprzez poszerzenie wiedzy i umiejętności z zakresu transformowania przekonań, by stawały się one wspierającymi w procesach rozwoju społecznego i zawodowego. Niniejsza publikacja umożliwi Państwu poznanie siebie, wzmocnienie kompetencji w obszarze budowania zdrowego poczucia własnej wartości, pewności siebie i akceptacji.



Przygotowana przez nas publikacja powstała w oparciu o Państwa prośby o pomoc w tej trudnej sytuacji spowodowanej COVID -19.

Zaangażowanie międzynarodowych ekspertów pozwoliło na opracowanie produktów, które będą mogły być użytkowane w każdym europejskim państwie i wykorzystane bez względu na miejsce zamieszkania, co przy dzisiejszej sytuacji ma ogromne znaczenie. Ważnym założeniem projektu jest wzajemność korzyści, wymiana dobrych praktyk. Wdrożenie zaplanowanych działań opiera się na wymianie dobrych praktyk na rynku międzynarodowym, na wypracowaniu uniwersalnych rekomendacji do zmiany, korekt modeli)

Wykorzystajmy ten czas jak najlepiej!



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Od lat Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że stres stanie się chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Towarzyszy on nam niemal codziennie, dlatego coraz więcej badaczy próbuje zgłębić jego mechanizmy oraz znaleźć możliwie najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Stres jest nieuniknioną częścią życia i dotyka każdego. Coraz szybsze tempo zmian, presja, konieczność sprostania coraz to nowym obowiązkom, większym wymaganiom, jakie stawia przed nami środowisko zewnętrzne i które wynikają z osobistych potrzeb; życie w biegu, w tłumie, brak czasu dla siebie, dla bliskich, to tylko niektóre z czynników, sprawiających, że życie bez stresu wydaje się niemal niemożliwe, a problem stresu oraz procesów radzenia sobie z nim i jego skutkami jest stale aktualny.

Efektem licznych badań nad stresem w różnych jego aspektach są odmienne definicje oraz sposoby, techniki i metody radzenia sobie z nim.

Definicje stresu można ująć w trzy podstawowe kategorie:

- **Stres jako bodziec** - przykry, przeszkadzający i blokujący wykonywanie aktywności: w tej kategorii mieszczą się różnorodne sytuacje wywołujące stres, np. hałas w miejscu pracy, egzamin, wypadek na drodze lub choroba.
- **Stres jako reakcja** na przykry bodziec ze środowiska zewnętrznego: ta kategoria próbuje opisać reakcje, pojawiające się w ciele i umyśle człowieka w odpowiedzi na nieprzyjemne sytuacje, np. pomyłka podczas prezentacji
- **Stres jako relacja** pomiędzy możliwościami człowieka a wymogami sytuacji, czyli stresorami.

Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.



Stres jest naturalną, nieuniknioną częścią naszego życia. Dr Hans Selye podkreśla, że stres jest normalną reakcją biologiczną każdego organizmu - normalnym fizjologicznym zjawiskiem związanym z procesami życia. Można się nawet pokusić o stwierdzenie, że brak reakcji stresowej oznacza śmierć organizmu. Stres towarzyszy każdemu z nas. Jest naturalną reakcją na codzienne sytuacje życiowe. Stresujący jest zarówno egzamin na studia jak i rozmowa w sprawie pracy, zmiana szkoły czy wizyta u lekarza. Umiejętne radzenie sobie ze stresem to droga ku lepszej jakości naszego życia. To nie sam stres jest niebezpieczny dla człowieka, ale to, jak na niego reagujemy. Bardzo często stres jest wywołany poprzez negatywne myślenie. Ważne jest, jak interpretujemy określone sytuacje oraz jakie im nadajemy znaczenie. Jeżeli myślimy **“Na pewno mi się nie uda”**, wtedy istnieje znacznie mniejsza szansa na skuteczne działanie niż gdy postrzegamy nową sytuację jako taką, z którą można sobie poradzić.

Dla skutecznego i efektywnego działania potrzebny jest pewien optymalny poziom stresu. Zbyt niski jego poziom powoduje spadek motywacji, apatię i znudzenie. Zbyt wysoki - napięcie, trudności z koncentracją, lęk i zamęt w głowie, fizyczne zmęczenie, zwolnienie refleksu.

W języku potocznym stres ma znaczenie negatywne i oznacza sytuację, w której stoimy przed koniecznością poradzenia sobie z trudnymi problemami, które budzą wiele przykrych emocji. W rzeczywistości stres do pewnego poziomu nasilenia działa na naszą korzyść. Każdy człowiek ma swój indywidualny, optymalny poziom tolerancji stresu. Przekroczenie tej granicy powoduje, że stres staje się szkodliwy dla organizmu. Do tego momentu jednak, mobilizacja organizmu pod wpływem stresu może być pozytywną siłą motywującą, poprawiającą samopoczucie i subiektywną jakość życia. Sytuacji stresu towarzyszy emocjonalne pobudzenie, którego siła zależy od indywidualnej interpretacji zdarzenia. Zazwyczaj ze stresem wiążą się emocje negatywne, takie jak: strach, lęk, napięcie, smutek, żal, złość. Ale w sytuacjach przyjemnych, np. rywalizacji sportowej czy podczas ślubu albo wyjazdu na wymarzone wakacje, doświadczamy pozytywnych emocji: podniecenia, nadziei, zainteresowania, radości. Te emocje wyzwalają w nas energię, potrzebną do szybkiego reagowania i najefektywniejszego działania podczas stresu.

➤ **Eustres (stres pozytywny)** - to stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają maksimum swoich możliwości. Eustres to stres mobilizujący i konstruktywny. Związany jest z jasnością umysłu i szczytem formy fizycznej. Terminem tym określamy też pozytywne efekty stresu, kiedy czujemy się zmobilizowani i zmotywowani. Występuje on np. w związku z egzaminami, uprawianiem sportów czy podczas randki lub innych ważnych wydarzeń.

➤ **Dystres (stres negatywny)** - to stan nadmiernego obciążenia, kiedy napięcie długotrwale nie zostaje skutecznie rozładowane. Przedłużający się dystres jest szkodliwy dla zdrowego funkcjonowania. Zachwiany zostaje balans i harmonia pomiędzy naszym umysłem i ciałem. Przestajemy reagować prawidłowo, pojawiają się zaburzenia w naszym zachowaniu i odczuwaniu. To może prowadzić do pojawienia się chorób psychosomatycznych. Dystres jest też wynikiem nadmiaru stresorów, czyli trudnych spraw życiowych i zdarzeń. Wiąże się np. z nadmiernymi wymaganiami i obowiązkami stawianymi w pracy, ale też z jej utratą, chorobą czy śmiercią bliskiej osoby.

Istotny jest poziom stresu, w którym działamy: jeśli nie jesteśmy pod wystarczającą presją, nasza wydajność może być poniżej optymalnej, szczególnie jeśli cierpimy na nudę lub brak motywacji. Jeśli obciążenie stresem jest zbyt duże – również nie jesteśmy maksymalnie efektywni. To my sami jesteśmy w dużej mierze odpowiedzialni za własny stres – często jest on wynikiem naszych myśli, na które mamy przecież wpływ. Warto obserwować i monitorować swój poziom stresu i dostosowywać go – zwiększać, gdy potrzeba większej stymulacji, lub zmniejszać, gdy czujemy się zbyt spięci.

Aktywne kierowanie poziomem stresu pozwoli nam podnieść swoją efektywność i produktywność. Podejście do optymalizowania stresu zależy od rodzaju doświadczanego stresu. Strategie do uporania się z krótkoterminowym stresem skupiają się na zarządzaniu adrenaliną, aby zapewnić maksymalną wydajność.

- **Krótkoterminowy stres** może być wynikiem trudnych spotkań, rywalizacji i innych konfrontacyjnych sytuacji
- **Długoterminowy stres**, zmęczenie i wysoki poziom adrenaliny przez długi okres czasu może zmniejszyć wydajność. Optymalizacja długoterminowego stresu koncentruje się na zarządzaniu stresem, zdrowiem i energią.

Mówi się o psychologicznych i fizjologicznych reakcjach na stres.

Reakcje fizjologiczne:

- wzrost aktywności systemu nerwowego
- zwiększony poziom adrenaliny (lub nor-adrenaliny) we krwi

Reakcje psychologiczne:

- lęk
- stany depresyjne smutek
- irytacja
- rozczarowanie życiem i sobą
- depresja itp..



- rozdrażnienie,
- pobudzenie psychoruchowe,
- zmniejszenie lub całkowitą rezygnację z zainteresowań,
- obniżenie nastroju
- płaczliwość,
- reakcje psychotyczne
- objadanie się
- zaburzenia snu
- obgryzanie paznokci
- palenie
- uzależnienia itp.

- problemy z utrzymaniem uwagi i koncentracji
- zapominanie
- negatywne myślenie, tworzenie czarnych scenariuszy

Początkowo człowiek wykonuje czynności dużo wolniej. Potem pojawiają się problemy z przekazywaniem i odbiorem informacji, aż w końcu następuje dezorganizacja życia i utrata kontroli nad sytuacją.



Długotrwały stres może wywołać negatywne skutki zdrowotne, takie jak:

- > choroby serca
- > choroba niedokrwienna
- > nerwice
- > zaburzenia rytmu serca
- > nadciśnienie tętnicze
- > choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- > wysoki poziom cholesterolu we krwi,
- > zawał
- > bezsenność
- > wypadanie włosów
- > obniżenie odporności
- > alergie
- > zaburzenia miesiączkowania
- > inne

Przykładowe Techniki Redukcji Stresu

- > metody środowiskowe (chodzi o zredukowanie stresorów tkwiących w otoczeniu)
- > zminimalizuj wagę wydarzenia
- > zredukuj niepewność
- > słuchaj relaksującej muzyki
- > techniki fizjologiczne (odpowiednie, gdy czujemy nagły wzrost adrenaliny)
- > relaksacja mięśniowa
- > kontrolowanie oddechu
- > biofeedback
- > techniki umysłowe (odpowiednie, gdy czynniki psychologiczne mają znaczący wpływ na poziom stresu)
- > relaksacja z wykorzystaniem wizualizacji
- > pozytywne myślenie, przypominanie sobie pomyślnych wydarzeń i osiągnięć
- > inne



Najczęściej zalecane metody radzenia sobie z trudnymi sytuacjami:

- Utrzymuj kontakt z naturą – spacer po parku czy lesie, słuchanie śpiewu ptaków może podziałać jak zastrzyk dobrej energii.
- Dbaj o to, by mieć choćby kilka chwil dla siebie i robić wtedy to, co naprawdę lubisz i sprawia ci przyjemność.
- Porozmawiaj z kimś, kto z uwagą cię wysłucha - nie udawaj doskonałego i nieomylnego. Pozwól sobie na słabości i daj sobie prawo do przyjmowania pomocy od innych ludzi.
- Stosuj techniki relaksacyjne - może to być joga, medytacja, czy też kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny.
- Uprawiaj sport - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na poradzenie sobie ze stresem, niż obsesyjne myślenie o tym, co może się wydarzyć i ciągle zamartwianie się.
- Zdrowo się odżywiaj - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek; papierosów, kawy, alkoholu. Możesz uzupełnić dietę produktami bogatymi w magnez: pestkami dyni, kakao, kiełkami pszenicy, ziarnem soi, kaszą gryczaną, fasolą, czekoladą, orzechami. Właściwy poziom tego pierwiastka wpływa pozytywnie na układ nerwowy. Można też przyjmować preparaty magnezowe dostępne w aptece bez recepty, często połączone z witaminą B6.
- Śmiej się tak często, jak możesz - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie.
- Naucz się lepiej gospodarować sobą w czasie - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, spis rzeczy, które masz do załatwienia bardzo pilnie i takich, które mogą jeszcze poczekać.

Z tematyką stresu ściśle związane są zagadnienia dotyczące lęku i strachu. Lęk może pojawić się jako konsekwencja nadmiernego stresu. Zdarzają się również sytuacje, kiedy to nagłe napady lęku stają się stresorami. Lęk jest uczuciem, którego każdy z nas doświadczył. Bywa uporczywy, nagły, przewlekły, wszechogarniający. Mówimy, że lęk nas dopada, paraliżuje, że ma wielkie oczy. Towarzyszy nam przez całe życie w większym bądź mniejszym natężeniu.

Lęk jest różnie definiowany. Zazwyczaj przyjmuje się, że jest on uczuciem ogólnej niepewności wobec nieokreślonego zagrożenia i jako taki różni się od strachu, który to pojawia się, gdy zagrożenie jest realne, płynące z konkretnej sytuacji.

Wyróżnia się pięć rodzajów zaburzeń lękowych:

- napady lęku panicznego związanego z agorafobią,
- napady lęku panicznego niezwiązane z agorafobią,
- fobię społeczną,
- fobię prostą,
- uogólnione zaburzenia lękowe.

Każde z tych zaburzeń postrzegane jest jako odrębny problem i może zostać rozpoznane na podstawie mniej lub bardziej określonych zachowań. Jeżeli objawy któregoś z zaburzeń lękowych zaobserwujesz u siebie – zgłoś się po pomoc u specjalisty, który pomoże ci się z nimi uporać.

Agorafobia to najczęściej występujące i powodujące najbardziej negatywne i uporczywe skutki, zaburzenie lękowe. Osoby cierpiące na to zaburzenie odczuwają niepohamowany lęk przed przebywaniem w nieznanym otoczeniu, wszędzie tam, gdzie nie mogą kontrolować sytuacji. Obawiają się otwartych przestrzeni, wychodzenia z domu, zamkniętych, małych pomieszczeń, jazdy autobusem, na rowerze. Doświadczają nagłych i powracających ataków paniki, którym towarzyszą: przyspieszone bicie serca, zawroty głowy, pocenie się, duszności, bóle brzucha szyi, karku, drgawki, zmęczenie, częstomocz, trudności z przełykaniem śliny, niezdolność do koncentracji, poczucie bezsensu, strach przed śmiercią. Osoby takie czują się bezradne i pozbawione kontroli nad własnym życiem, przez co łatwo popadają w depresję.

Unikają sytuacji, które mogą spowodować napady lęku, co w skrajnych przypadkach prowadzi do tego, że porzucają pracę i nie opuszczają domów.

Warto wiedzieć, że agorafobia może współwystępować z nerwicą natręctw, nerwicą lękową, fobią społeczną, chorobą afektywną dwubiegunową lub padaczką.

Zaburzenie z napadami lęku panicznego niezwiązane z agorafobią charakteryzuje się tym, że osoby cierpiące na taką przypadłość nie unikają miejsc publicznych, a myśli wywołujące lęk są związane z wrażeniem, że ich organizm nieprawidłowo funkcjonuje, co w konsekwencji prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia.

Osoby cierpiące na fobię społeczną odczuwają najmniejszy lęk, kiedy są same. Problematiczne i wywołujące napady lęku są sytuacje, kiedy zmuszone są do przebywania wśród innych ludzi, nawiązywania z nimi relacji, podejmowania rozmów, przebywania w zatłoczonych pomieszczeniach. Spotkania towarzyskie, wystąpienia publiczne to sytuacje, których osoby cierpiące na fobię społeczną unikają z obawy przed ośmieszeniem i byciem ocenianym. Odczuwają wtedy objawy podobne do ataków paniki: czerwienią się, pocą, mają sucho w ustach. Chorzy z fobią społeczną najczęściej tak organizują sobie życie, aby unikać sytuacji wywołujących napady lęku.

Ataki paniki są to sytuacje, w których nagle, bez wyraźnego powodu pojawia się gwałtowny lęk. Osoba doświadczająca takiego napadu ma wrażenie, jakby coś ścisnęło ją za gardło. Pojawiają się trudności z oddychaniem, ból głowy, kołatanie serca, drętwienie. Napady trwają krótko i ustępują, ale chory ma wrażenie jakby umierał.

Ludzie mający fobię prostą boją się konkretnych sytuacji lub zdarzeń. Zaburzenie to często wiąże się z lękiem przed kontaktem z określonym gatunkiem zwierząt, lękiem wysokości czy też przed zamkniętymi pomieszczeniami. Inne rodzaje fobii dotyczą lęku przed śmiercią, która może zostać spowodowana np. wypadkiem samolotowym lub porażeniem piorunem.

Uogólnione zaburzenia lękowe charakteryzują się doznawaniem długotrwałego lęku, przerywanego krótkimi momentami ulgi. Osoby doświadczające tej przypadłości niemal cały czas czymś się zamartwiają i tworzą nieustannie czarne scenariusze. Zazwyczaj przedmiotem niepokoju jest własny stan zdrowia oraz rodziny, sprawy finansowe, praca, ale również drobne sytuacje codzienne. Na poziomie fizycznym pojawia się pobudzenie, drażliwość, problemy ze snem, bóle brzucha, napięcie mięśni, bóle kręgosłupa. Charakterystyczne jest to, iż uspokojenie w jednej sprawie nie skutkuje ustaniem lęku, ponieważ pojawiają się nowe zmartwienia.

Należy tutaj wspomnieć również o chorobie natrętw. Jej głównymi objawami są natrętne, obsesyjne myśli, w następstwie których mogą występować natrętne czynności zwane kompulsjami. Osoby cierpiące na takie zaburzenia zdają sobie sprawę z mechanizmu, ale nie są w stanie go kontrolować. Jednym z bardziej znanych przykładów choroby natrętw jest lęk przed zabrudzeniem, który skutkuje koniecznością nieustannego mycia rąk.

Odczuwanie stresu, choć wspólne wszystkim ludziom, jest reakcją bardzo indywidualną. Różne osoby mają odmienny poziom wrażliwości na różne bodźce, odmienne sposoby reagowania i wreszcie, odmienne metody radzenia sobie z nimi. Najlepszym sposobem radzenia sobie ze stresem jest **stworzenie swojej własnej strategii**. A to wymaga obserwowania samego siebie. Powinniśmy ustalić, czy tym, co wywołuje w nas największy stres są spojrzenia odbiorców, czy może nasze własne, destrukcyjne myśli.

Zazwyczaj trema wynika z obawy, że nie spełnimy cudzych oczekiwań, że zostaniemy źle ocenieni.

Obawiamy się krytyki, ponieważ za tą obawą stoi przekonanie, że jeżeli zostaniemy negatywnie ocenieni to czeka nas społeczne wykluczenie, a potrzeba przynależności jest w każdym z nas niezwykle silna. Myśl o tym, że możemy zostać odrzuceni bywa paraliżująca. Faktem jest, iż na każdym kroku nawzajem się oceniamy, a wyjście na scenę postrzegamy jako wystawienie się na osąd. Warto skupić się na tym, na co mamy wpływ w takiej sytuacji. Możemy mianowicie przejąć kontrolę nad naszymi myślami. Ewentualna ocena ze strony innych ludzi będzie miała dla nas takie znaczenie, jakie sami jej nadamy.

Doskonałym ćwiczeniem będzie **wypisanie wszystkich opinii, których się obawiamy**. Następnym krokiem ich akceptacja, przyjęcie do wiadomości i pogodzenie się z faktem, że ktoś rzeczywiście może tak o nas pomyśleć. Kolejnym etapem będzie zapisanie wiarygodnej, pozytywnej myśli, która zredukuje, zrównoważy negatywny wydźwięk krytyki.

Podczas wielu sytuacji życiowych zdecydowanej większości osób towarzyszy stres. Dla niektórych jest on pozytywny i działa mobilizująco. To właśnie eustres. Częściej jednak jest paraliżujący, a nawet obezwładniający i wtedy mamy do czynienia z jego drugim rodzajem - to dystres. Osoby będące w drugiej grupie powinny poczynić określone przygotowania, aby zminimalizować negatywne odczucia.

Pierwszym krokiem w walce z dystresem jest identyfikacja przyczyn. Czego w takim razie obawiamy się w związku z wystąpieniami publicznymi? Najczęściej mówi się o tym, że oceniania, ośmieszenia, krytyki, braku akceptacji.

Zadanie

Wypisz opinie, których się obawiasz

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Do powstawania powyższych obaw przyczyniają się:

1 Negatywne, tzw. „czarne” schematy myślowe

Zdarza się, że wpadamy w tzw. „czarnowidzenie”. Jedna negatywna myśl napędza kolejną, aż tworzy się pętla czarnych, przesadzonych scenariuszy. Drobne, pojedyncze problemy urastają do katastroficznych wizji zdarzeń. Jeden drobny błąd postrzegany jest jako pierwsza kostka domino, która spadając uruchamia całą lawinę negatywnych zdarzeń. Dzieje się tak kiedy postrzegamy dane osiągnięcie jako jedyną metodę przeżycia i utrzymania bezpiecznego status quo. Osoby rozważające różne opcje, plany i rozwiązania łatwiej sobie radzą z ewentualnymi niepowodzeniami, ponieważ nie przywiązują do jednego zdarzenia tak dużego znaczenia.

Mówiąc w uproszczeniu: świat się nie zawali, jeżeli nawet źle wypadnę. Zidentyfikowanie negatywnych, sabotujących myśli, a co za tym idzie – przekonań, ułatwia zastąpienie ich pozytywnymi, wspierającymi.

2 Perfekcjonizm, czyli muszę wypaść doskonale

Pragnienie uzyskania jak najlepszych wyników jest rzeczą ludzką, jednak, jeśli nie pozwalamy sobie na błędy, pojawia się presja, której trudno sprostać. Perfekcjonizm zaburza realną ocenę sytuacji.

Związany jest z myśleniem w kategoriach czarne – białe. Scenariusze mogą być tylko dwa: albo wypadnę doskonale, albo odniosę porażkę. Przy czym porażka jest traktowana bardzo osobiście, do tego stopnia, że jeden drobny błąd, który stanął na drodze do doskonałości powoduje, że dana osoba postrzega siebie, jako człowieka, który zawiódł na jakimś fundamentalnym poziomie. Rzecz często rozbija się o narzucanie sobie wysokich, nierealistycznych standardów, które znacznie wykraczają ponad poziom, na jakim obecnie się znajdujemy jako mówca. Radzenie sobie w takich sytuacjach należy rozpocząć od realistycznej oceny sytuacji, jak również postawienia sobie celu, który jest w zasięgu naszych możliwości i dostosowany do poziomu umiejętności, jakimi w danym momencie dysponujemy. Istotne jest, aby przyjąć do wiadomości i zaakceptować własne prawo do popełniania błędów oraz fakt, że najprawdopodobniej nikt ich podczas wystąpienia nie zauważy.

3 Brak pewności siebie

Tematyce związanej z pewnością siebie warto poświęcić więcej czasu, ponieważ jest bardzo istotna w kontekście omawianego tutaj zagadnienia stresu i wystąpień publicznych. Ludzie, którym brakuje pewności siebie wkładają niezwykle dużo energii w nieustanne udowadnianie sobie i innym różnych rzeczy. Trudno im zaakceptować, że ktoś może o nich źle pomyśleć, albo że nie sprostają oczekiwaniom własnym lub tym, które stawia im otoczenie. Pewności siebie można się nauczyć i utrzymywać na takim poziomie, który pozwala funkcjonować w życiu spokojnie, pewnie, a stres, jeżeli się pojawia, jest akceptowalny, a nawet motywujący. Mówimy, że osoba jest pewna siebie, kiedy podczas wykonywania różnorodnych czynności czuje się spokojnie, komfortowo, harmonijnie, jest „w dodatnich emocjach”. Osoba pewna siebie często nie jest nawet świadoma swojej pewności w danej sytuacji. Po prostu czuje się naturalnie, jak ryba w wodzie. Zdarza się, że pewność siebie bywa ulotna. Są sytuacje, w których jest ona na niezwykle wysokim poziomie. Czujemy się spokojni i zrelaksowani, przepełniają nas pozytywne emocje. Natomiast w innych sytuacjach odczuwamy jej brak.

Warto zatem wypracować tę cechę tak, by towarzyszyła nam w każdej chwili.

Proces budowania pewności siebie powinien zawierać określone elementy:

> Samoświadomość

Większość z nas żyje jak we śnie. Przez głowę przebiegają jakieś myśli, działamy według określonych mechanizmów, pojawiają się emocje, uczucia, w ciałach zachodzą jakieś procesy, a wszystko to dzieje się bez udziału naszej świadomości, nawet tego nie zauważamy. Pierwszym krokiem do tego, by stać się świadomym siebie jest uważność. Stając się uważnymi zaczynamy mieć świadomość, że nasz umysł generuje blokujące nas myśli i czarne scenariusze, a w ich konsekwencji pojawiają się negatywne emocje, w ciele zachodzą szkodliwe naszemu zdrowiu procesy. Kiedy to zauważymy będziemy mogli coś z tym zrobić, w jakiś sposób sobie radzić, przeciwdziałać. Doskonałym ćwiczeniem na pogłębianie samoświadomości jest technika zadawania sobie codziennych pytań o to jak się czuję, czego potrzebuję, z czym jest mi dobrze, a z czym źle, co mnie wspiera w działaniu, a co blokuje.

> Samoakceptacja

Kiedy stajemy się bardziej świadomi siebie, nabywamy wiedzę o tym, co nam się w nas samych podoba, a co nie. Kolejnym krokiem w budowaniu pewności siebie jest akceptacja. Łatwo nam będzie zaakceptować to co w nas dobre, pozytywne, wspierające. Rzecz jednak by przyjąć również to co nam się nie podoba – wady, hamulce, ograniczenia, blokady. Przy czym istotne jest zrozumienie, iż akceptacja nie oznacza bierności i poddania, a jest krokiem na drodze do zmiany. Dla umysłu akceptacja jest synonimem bezpieczeństwa. Jeżeli uda się zaakceptować ewentualny negatywny scenariusz, zgodnie z którym, np. zostaniemy wyśmiani przez publiczność podczas wystąpienia, taka sytuacja nie będzie postrzegana jako zagrażająca. Akceptacja oznacza brak zagrożenia. Chodzi tutaj przede wszystkim o akceptację siebie, która przychodzi automatycznie, gdy zostaną zaakceptowane czarne scenariusze pojawiające się w głowie. Procedura powinna wyglądać w następujący sposób. Kiedy umysł wytworzy negatywny scenariusz, dotyczący jakiegokolwiek sytuacji życiowej, naszym zadaniem jest przyjęcie go, akceptacja. Można powiedzieć do siebie „ok, jeżeli nawet tak się stanie, akceptuję to”. Brak akceptacji powoduje, że pojawiają się negatywne emocje, stres, a nawet stany lękowe.

> Zadowolenie z siebie

Zadowolenie z siebie pozwala określić stopień samoakceptacji. Jeżeli zadajemy sobie pytanie o to, czy i jak bardzo jesteśmy z siebie zadowoleni i uzyskujemy coraz częściej odpowiedzi pozytywne, to znaczy, że jesteśmy na dobrej drodze w procesie budowania pewności siebie. Jeżeli natomiast ciągle jesteśmy niezadowoleni, uważamy, że bez przerwy robimy coś złe, to jest to sygnał, by się zatrzymać i popracować nad samoświadomością i samoakceptacją.

Ćwiczeniem wspierającym na tym etapie może być prowadzenie dziennika, w którym będziemy zapisywać na ile w skali od 1 do 10 jesteśmy z siebie zadowoleni i co wpływa na poziom zadowolenia. Taka diagnoza ułatwi nam zaplanowanie takich działań, które zaprowadzą ku lepszemu samozadowoleniu.

> Wiara w siebie

Jak powiedział Henry Ford, czy myślisz, że możesz, czy myślisz, że nie możesz, w obu przypadkach masz rację. To stwierdzenie podkreśla potęgę naszych myśli. Wzmocnienie wiary w siebie wymaga dwóch rzeczy: intencji, że chcesz w siebie wierzyć, i działań, dzięki którym tę intencję będziesz realizować.

Wiara w siebie jest ściśle związana z naszą samooceną i samoakceptacją. Doskonałym ćwiczeniem wzmacniającym wiarę we własne możliwości może być wypisanie na kartce czego dla siebie pragniemy, a co jednocześnie wydaje się niemożliwe do osiągnięcia. Następnym krokiem jest określenie, dlaczego jest to niemożliwe, wypisanie przeszkód.

W kolejnym etapie należy przyjrzeć się własnym zasobom – co wiem, co potrafię, jakie kompetencje posiadam, jakie umiejętności, jakie doświadczenie- by dla każdej z przeszkód podać co najmniej trzy sposoby na jej przezwyciężenie. Odważ się zobaczyć swój wpływ i uwierzyć, że możesz coś zrobić. Choćby to był naprawdę mały krok.

W uzupełnieniu tematyki radzenia sobie w sytuacjach stresowych jakimi są wystąpienia publiczne należy zwrócić uwagę na kilka wskazówek, które pomogą zminimalizować negatywne emocje oraz sprawią, że nasze wystąpienie wypadnie możliwie najlepiej.

1 Przygotuj się

Brak odpowiedniego przygotowania jest jednym ze stresorów, jeżeli chodzi o wystąpienia publiczne. Należy przy tym zwrócić uwagę na to, by owo przygotowanie dotyczyło różnych obszarów: naszej wiedzy, kwestii technicznych czy logistycznych. Im bardziej zadbamy o wszystkie możliwe szczegóły, tym mniejsze ryzyko, że coś pójdzie nie tak. Pamiętajmy jednak, by zachować granice takiej dbałości o szczegóły, ponieważ przesada wpędzi nas w pułapkę perfekcjonizmu.

2 Otwórz się

Otwartość jest ogromną siłą. Okazanie ludzkiej twarzy jest doskonałym sposobem na nawiązanie kontaktu z publicznością. Oznacza, że mamy wady i słabości, tak jak każdy człowiek. Opowiedzenie czegoś o sobie, tak zwyczajnie, „po ludzku” sprawi, że nawiązana zostanie relacja z publicznością. Dzięki temu ewentualna ocena wystąpienia będzie z pewnością bardziej przychylna. Należy zwrócić uwagę, że na ocenę wystąpienia wpływa nie tylko sama merytoryka, oprawa techniczna, ale przede wszystkim postawa, mowa ciała, ton głosu prezentera i relacja jaką zbuduje z publicznością.

3 Bądź obecny

Obecność fizyczna nie oznacza pełnej obecności. Warto przed wystąpieniem „oczyścić sobie głowę” jeżeli panuje w niej chaos i natłok niepotrzebnych myśli, ponieważ taki stan przyczynia się do powstawania negatywnych emocji. Sprawia również, że jesteśmy niespójni, a przez to mniej wiarygodni. Publiczność bez problemu zauważy, jeżeli myśłami będziemy „bujać w obłokach”. Brak uważności i bycia tu i teraz to również droga ku popełnianiu błędów. Łatwo wtedy stracić wątek, pogubić się czy o czymś zapomnieć.

Codzienna praktyka uważności podczas wykonywania zwyczajnych, najdrobniejszych obowiązków

pomoże nam,

abyśmy w ważnych chwilach nie mieli problemów z zachowaniem i skupieniem uwagi.

RELAKSACJA I SAMOREGULACJA – WSTĘP DO ĆWICZENIA

Technik relaksacji trzeba się nauczyć. To, że nie możecie się skupić, to, że nie możecie się rozluźnić, jest w porządku. Trening czyni mistrza. Czym więcej ćwiczycie, tym lepiej będzie wam szło. Wasze ciało przyzwyczało się do napięcia spowodowanego stresem. Teraz próbujecie wyrwać wasze ciało ze strefy komfortu. To naturalne, że ciało się buntuje. Jednak wy już o tym wiecie, przez co jesteście sprytniejsi.

Relaksacja polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.

Pozwala to na obniżenie hormonów stresu. Różnie możemy reagować podczas wykonania tego ćwiczenia. Każda reakcja jest w porządku. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania tego zadania. Jeśli ktoś zaśnie, jest to w porządku. Ćwiczenie można wykonywać na zamkniętych lub otwartych oczach. Można nagrać tekst i odsłuchiwać go w razie potrzeby.

Gdy codzienne problemy mącą spokój umysłu, gdy ciało przypomina zbyt ciasny kaftan, skupmy swoją uwagę na oddechu. Proponowane ćwiczenie to lekarstwo na codzienny stres, pomoc w sytuacji, gdy zjada nas trema i sposób na relaks dostępny w każdej chwili. Im mniej napięć w ciele, tym łatwiej i lepiej operujemy aparatem głosowym.

Usiądź prosto, możesz zdjąć buty. Dłonie połóż na kolanach. Wyprostuj głowę. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij szczękę; wykonaj kilka okrężnych ruchów ustami, otwórz szeroko buzię i zademonstruj kilka razy ziewanie, wydaj dźwięki jak lwia paszcza, wykonaj kilka ruchów, grymasów, przesadnie pootwieraj „paszczę” 5 razy. Usiądź wygodnie, rozchyl lekko usta.

Zaczynamy



15 KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

To ćwiczenie relaksacyjne polega na rozluźnianiu wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni. Pozwala to na obniżenie hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny).

Możemy różnie reagować podczas wykonania tego ćwiczenia. Każda reakcja jest w porządku. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania tego zadania. Możesz nagrać sobie te polecenia o odsłuchiwać nagranie

Zaczynamy

1. Zaciśnij prawą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
2. Zaciśnij lewą pięść - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pięść.
3. Podnieś ramiona jak najwyżej możesz, - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ramiona
4. Zmarszcz czoło - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij czoło
5. Zaciśnij powieki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij powiek
6. Zaciśnij szczękę - rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij szczękę
7. Odchyl głowę mocno głowę do tyłu - napnij kark, rób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij kark
8. Zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Wdech nosem, wydech ustami, wdech nosem, wydech ustami
9. Napnij mięśnie brzucha - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie brzucha
10. Napnij pośladki - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij pośladki
11. Wyprostuj nogi i napnij mocno uda - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij mięśnie ud.
12. Napnij mocno całe ciało - zrób wdech nosem, wstrzymaj powietrze, policz w myślach do 3. Wypuść powietrze ustami. Rozluźnij ciało.
13. Zamknij oczy i policz od 10 do 0 w myślach.
14. Otwórz oczy, przeciągnij się tak, jak po obudzeniu.
15. Usiądź prosto jak będziesz gotowy/ gotowa.



5 RAZY

Tekst ćwiczenia relaksacyjnego

Możesz nagrać to ćwiczenie na dyktafon. Możesz je odsłuchiwać i wykonywać w zależności od potrzeb i możliwości

- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Rytmiczny wdech nosem i wydech ustami
- Następnie dodaj do oddechu w myślach liczenie
- Wstrzymaj oddech i licz do trzech
- Wypuść oddech
- Oddychaj powoli wdech wydech wdech wydech wdech wydech
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do trzech. Wypuść powoli powietrze ustami.
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do czterech. Wypuść powoli powietrze ustami.
- Wciągnij powoli powietrze nosem. Wstrzymaj oddech i policz w myślach powoli do pięciu. Wypuść powoli powietrze ustami.

Następnie powtarzaj kolejno całą procedurę oddechu 5 razy.





ODDYCHAJ

Stres to nie powód, by zaprzysiąc się z nim i traktować go, jako nieodłącznego towarzysza naszego życia. Warto podjąć z nim walkę, by nie przejął całkowitej kontroli nad nami. Ćwiczenia relaksacyjne są prostą drogą do redukcji stresu. Można wykonywać je zawsze, kiedy poczujesz, że stres zaczyna cię paraliżować i uniemożliwia normalne funkcjonowanie. Możesz także wprowadzić je do rozkładu swojego dnia, jako element obowiązkowy i powtarzać je codziennie. Ćwiczenia relaksacyjne są wspaniałą formą relaksu.

To ćwiczenie wydaje się być najprostszym, ale szczególnie początkującym osobom może być trudno zapanować nad oddechem. To naturalne i wymaga treningu.

Ćwiczenie rozpoczniemy j od położenia jednej dłoni na brzuchu, drugiej na klatce piersiowej.

Zrób głęboki wdech przez nos, ustami wypuszczaj powietrze. Powtórz ćwiczenie 6 razy, skoncentruj się na tym, by oddechy były rzeczywiście bardzo głębokie. Pamiętaj, nie śpiesz się, rób ćwiczenie powoli.

- Wdech- 1-2-3-4-wydech
- Wdech- 1-2-3-4-wydech
- A teraz rozciągnij się.

Ćwiczenie powtarzamy 10-15 razy.

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jakie było Twoje samopoczucie podczas spowolnionego, rytmicznego oddychania?
- Czy odczuwane napięcie zredukowało się?
- Czy w trakcie oddychania wasze myśli były przekierowane na oddech czy na jakieś ważne sprawy?
- Jak sobie poradziłeś/ poradziłaś, kiedy myśli oddalały się od liczenia?
- Co daje taki oddech?





TRENING WYOBRAŻENIOWY

Trening wyobraźniowy inaczej nazywany mentalnym.

„Wyobrażenia wywiera ogromny wpływ na ciało człowieka i jego zachowanie. Aby to sobie uświadomić wystarczy przypomnieć swoje wyimaginowane stwory znajdujące się w szafach, piwnicach i tym podobnych „strasznych” miejscach. Za nic w świecie nie chcieliśmy tam wchodzić sami, bez kogoś odważniejszego. Na samą myśl o tym napinały się wszystkie mięśnie, a puls przyśpieszał. Jest to doskonały przykład obrazujący, w jaki sposób wyobrażenia działa na nasze ciało. Myśl o potworze wywołała reakcję obronną organizmu – przyśpieszenie akcji serca, które możemy zbadać mierząc tętno. W podobny sposób funkcjonuje trening wyobraźniowy - mentalny. Podstawowym zjawiskiem wykorzystywanym w treningu wyobraźniowym jest tak zwana technika wyobrażeń. Polega ona na kreowaniu lub odtwarzaniu doświadczeń czuciowych odbieranych przez osobę wyobrażającą sobie konkretną czynność ruchową lub sytuację, tak jakby brała w niej udział.

Doskonałym przykładem jest wczucie się w jakiegoś super bohatera i pocucie jego mocy. Osoba poddana takiemu treningowi może wyobrazić sobie zapach trawy, widok sukcesu przy konfrontacji ze sprawcą, oklaski obserwatorów, a także stojących za plecami kolegów i przeciwników. Zastosowanie techniki wyobrażeń wywołuje w organizmie szereg zmian. Są to modyfikacje o podłożu fizjologicznym oraz emocjonalnym. Do tych pierwszych możemy zaliczyć między innymi wzrost tętna, przyśpieszony oddech, wzmożone napięcie mięśniowe, natomiast do drugich wszelkie emocje towarzyszące wykonywaniu danej czynności ruchowej w określonych warunkach, na przykład podczas trudnej rozmowy, konfrontacji. Bardzo często trening wyobraźniowy mylony jest z innymi technikami szeroko ujętego treningu mentalnego (koncentracją, pozytywnym myśleniem, relaksacją, wizualizacją).

W powstawaniu wyobrażenia powinny brać udział wszystkie zmysły ludzkiego organizmu. Jest to proces, który wykorzystuje wszystkie dostępne w ciele człowieka receptory (dźwięku,



zapachu, smaku, dotyku, równowagi oraz czucia proprioreceptywnego (głębokiego). Im więcej zmysłów zostanie uwzględnionych podczas treningu wyobrażeniowego, tym powstałe wyobrażenie jest bardziej realne. Warto również zwrócić uwagę na fakt, że wyobrażenia powstają w umyśle człowieka niezależnie od środowiska go otaczającego – nie wymagają bodźców zewnętrznych.

Trening ten pozwoli na przyswajanie nowych zdolności motorycznych. Dzięki niej można zapanować nad swoim lękiem pojawiającym się w sytuacjach stresowych, doskonale optymalizuje pobudzenie ludzkiego organizmu. W związku z tym powinien być stosowany zarówno przez osoby o niedostatecznym, jak i nadmiernym pobudzeniu emocjonalnym.

Trening pełni funkcję motywatora.

Przy regularnym stosowaniu treningu wyobrażeniowego widać zmiany w zachowaniu. Człowiek staje się spokojny i bardziej pewny siebie. Już po 4 razach znacznie obniża się lęk przed sytuacją np. konfliktu, konfrontacji czy ekspozycji na stresor.

Proponujemy nagrać sobie tekst i odtwarzać, kiedy tylko będzie możliwość.

Zaczynamy



TRENING WYOBRAŻENIOWY

Usiądź wygodnie, odpręż się, możesz się przeciągnąć i wyobrażaj sobie jak wgryzasz się w soczyste jabłko, jak czujesz jego smak, jaki wydajesz dźwięk, poczuj dotyk, smak i zapach. A teraz mocno zaciśnij dłoń z jabłkiem. Jest twarde, gładkie, pomimo nielicznych ugryzień dalej jest twardym, soczystym, pachnącym jabłkiem. Wyobraź sobie teraz jak to jabłko rośnie. Najpierw było samotne drzewo, potem powstał pączek z którego rozwijał się kwiat. Od maleńkiego zalążka do dużego, soczystego, zdrowego jabłka upłynęło kilka miesięcy. To silne jabłko było narażone na promienie słońca, deszcz, wiatr i szkodniki. Mimo tych przeciwności losu, jest pięknym, soczystym, twardym jabłkiem. Wyobraź sobie siebie, jesteś jak to jabłko, mimo przeciwności losu, silne, twarde i piękne. Pomyśl, że przeciwności losu to twój wiatr, przykrości jakich doznajesz to deszcz, burza i wichury a mimo to dalej jesteś silnym, zdrowym i pięknym jabłkiem.

Pomyśl teraz o wszystkich przeciwnościach losu i jak sobie z nimi poradziłeś. Nawet gdy myślisz, że nie dasz rady to jesteś, dalej walczysz. Przypomnij sobie wszystkie chwile radości, szczęścia, ludzi którzy dają ci siłę, są jak to jabłko. Teraz weź głęboki oddech, kiedy będziesz w trudnej sytuacji przypomnij sobie jabłko, jego historię, swoje sukcesy..... dasz radę. Teraz powoli otwórz oczy, rozejrzyj się wokół siebie, weź głęboki oddech, poczuj siłę i pomyśl z czym dzisiaj, jutro lub w najbliższym czasie się zmierzysz. Teraz już wiesz, że dasz radę.



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI – MIŁUJĄC DOBROĆ

Usiądź wygodnie, skup się na swoim oddechu. Oddychaj spokojnie.

Zapisz życzenie dla siebie, zanim rozpoczniesz zadanie,

Usiądź wygodnie

Zamknij oczy

Wdech wydech wdech wydech wdech wydech

Przywołaj w myślach moment, w którym czułeś / czułaś szczęście i spokój

Kiedy będziesz już w myślach widzieć ten moment, wyobraź sobie ciepłe promienie, które dotykają Twojej klatki piersiowej i delikatnie wnikają do środka.

Wyobraź sobie, jak te promienie słoneczne wypełniają całe Twoje ciało

Odczuwasz ciepło

Przywołaj szczere życzenie szczęścia i pomyślności dla samego siebie

Wypowiedz głośno życzenie, które pojawiło się przed wykonaniem ćwiczenia

Powiedz głośno: obym bym spokojny (obym była spokojna) Niech moje ciało wypełni spokój. Odpuszczam lęk i stres. Stres i lęk opuszcza moje ciało.

Poczuj to życzenie w sercu. Słowem kluczowym jest tutaj szczerść i wyciszenie

Rozluźnij napięcie

Po każdym życzeniu sobie szczęścia, zauważ, że w Twojej głowie, w Twoim umyśle może pojawić się lekkie napięcie...Odczekaj chwilę, wdech wydech wdech wydech wdech wydech...puść to napięcie...wyobraź sobie, jak odchodzi...

Przeciagnij się jak po obudzeniu, uśmiechnij się do siebie szeroko z wdzięcznością..





ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI – KOCHAM SIEBIE

Usiądź wygodnie, skup się na swoim oddechu. Oddychaj spokojnie.

Usiądź wygodnie i zamknij oczy

Wdech wydech wdech wydech wdech wydech

Zauważ napięcie w swoim ciele, przyłóż rękę tam, gdzie napięcie odczuwasz najsilniej...

Zaakceptuj je... Niech sobie płynie

Wdech wydech wdech wydech wdech wydech

Wyobraź sobie, jak Twój umysł się otwiera, jak staje się spokojny...jak ulatują z niego

wszystkie natarczywe myśli niczym dym z komina...

Rozluźnij napięcie

Poczuj, jak umysł się rozszerza i rozluźnia

Poczuj spokój i radość

Poczujesz jakby umysł się rozszerzał i rozluźniał. Jest bardzo spokojny i niezamącony. Poczuj promieniowanie uczucia miłości do samego siebie, wewnętrznej mocy, miłości, szczerego życzenia własnego szczęścia.

Wypuść wszystkie myśli, doznania, uczucia,

Rozluźnij napięcie

Odpuść zaciśnięcie

Pozwól płynąć myślom swobodnie

Powrót do obiektu medytacji

Poczuj promieniowanie uczucia miłości do samego siebie, wewnętrznej mocy, miłości, szczerego życzenia własnego szczęścia.

Uśmiechnij się do siebie. Pozwól sobie trwać w tym stanie przez kilka chwil

Rozluźnij się subtelnie, spokojnie, powoli, bez nacisku

Jeśli nie uda Ci się to za pierwszym, to jest to w porządku. Trzeba się tego nauczyć. Tylko praktyka pozwoli Ci na zredukowanie stresu.

Zakończ ćwiczenie podziękowaniem sobie za udział w tym ćwiczeniu, za próbę

Zakończ to ćwiczenie z uczuciem miłości do siebie i chęcią do życia.





ĆWICZENIE RELAKSCYJNE – TĘCZA

Usiądź wygodnie, zamknij oczy, odpręż się...wdech wydech wdech wydech

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor czerwony, pachnące truskawki i zapach lata. Odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor pomarańczowy, pachnące mandarynki i zapach wiosny...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor żółty, pachnące cytryny i zapach herbaty z miodem...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor zielony, pachnącą trawę i drzew w lesie...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor niebieski, pachnące chabrami i niezapominajkami powietrze ...odpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatrósz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.



Wyobraź sobie błękitne niebo...

Wyobraź sobie tęczę...

Wyobraź sobie kolor granatowy, pachnące jagodami i lasem powietrzeodpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała.

Zatroszcz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Wyobraź sobie błękitne niebo...Wyobraź sobie tęczę...Wyobraź sobie kolor fioletowy, pachnące
śliwkami i plackiem drożdżowym powietrzeodpręż się ...

Pozwól, aby to ciepło przeniknęło wszystkie części twojego ciała. Zatroszcz się o swoje ciało.

Twoje ciało potrzebuje twojej uwagi, dbałości i troski.

Osiągnąłeś stan głębokiego odprężenia. Czujesz się spokojny, zrelaksowany, radosny. Jest ci dobrze.
Pozostań z tymi przyjemnymi doznaniem w twoim ciele, poczuj je.

...

Kiedy będziesz mieć w sobie gotowość, otwórz oczy, przeciągnij się i działaj!





LUBIĆ SAMEGO SIEBIE

Usiądź lub połóż się wygodnie (ok. 10 sekund). Zamknij oczy. Poczuj wszystkie części ciała, które dotykają podłoża.. Rozluźnij wszystkie mięśnie w ciele i uśmiechnij się do siebie.

Poczuj, jak podłoże Cię niesie wraz z otaczającym Cię światem.

Poczuj się dobrze i bezpiecznie.

Położ teraz prawą dłoń na brzuchu i pomyśl o łące i lesie, ptakach śpiewających radośnie. (ok. 15 sekund). Położ teraz lewą dłoń na brzuchu i wyobraź sobie cicho płynącą spokojnie rzekę i otaczającą ją las.

Przywołaj teraz sytuację, która wprowadziła Cię w zakłopotanie, która Cię zdenerwowała i zezłościła. Położ rękę na miejsce na Twoim ciele, w którym to odczuwasz dyskomfort. Poczuj to i zaakceptuj to uczucie. Daj mu swobodnie płynąć, uznaj je. To jest w porządku. Możesz sobie teraz wszystko wybaczyć i uśmiechać się do siebie.

Powiedz do siebie teraz w myślach, że lubisz siebie i siebie kochasz. Zaczynij kochać i akceptować wszystko, co w Tobie jest niezależnie czy jest to dobre czy nie. Uzanj swoje wady i zalety. Bądź dumny z tego, kim jesteś.

Wdychasz powoli powietrze. Zatrzymaj powietrze w płucach na 5 sekund i powoli je wypuść. Skoncentruj się teraz na tym, żeby przyjaźnie odnosić się do wszystkiego, co znajduje się w Tobie. Bądź sobie wdzięczny, za wszystko, co dajesz sobie i innym. Wypełnij swoje ciało złotym światłem uczucia miłości do siebie i do świata.

Zapamiętaj, jak to miło kochać samego siebie.

Otwórz oczy... Bądź pełen sił i chęci do działania.





RELAKSACJA – SZUM MORZA

Wyobraź sobie, że jesteś morskim stworzeniem.

Odpoczywasz...

Rozkoszujesz się błękitem morza.

Weź teraz głęboki wdech i poczuj, jak Twoje ciało wypełnia się nową energią.

Teraz zrób wydech i poczuj, jak napięcie wraz z nim opuszcza Twoje ciało.

Głęboki wdech – czujesz, jak Twoje płuca napełniają się wewnętrzną energią.

Powoli wydychasz powietrze ustami i czujesz, jak Twoje ciało opuszcza stres.

Oddychasz swobodnie.

Pozwól sobie poczuć spokój, który otacza Cię na dnie oceanu.

Czujesz jak wszystkie przyziemne sprawy, pośpiech, codzienność, problemy, oddalają się od Ciebie.

Szum oceanu koi cię i uspokaja. Wdech...wydech...

Z każdą chwilą zanurzasz się w spokoju głębiej i głębiej. Woda jest ciepła i spokojna,
Jest przezroczysta... Na dnie morza widzisz perły...Oddychasz pod wodą swobodnie...

Rozluźniasz swoją prawą rękę...Oddychasz swobodnie...

Poczuj jak Twoja ręka robi się coraz cięższa i cięższa.

Jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść.

Czujesz rozluźnienie

Rozluźniasz swą lewą rękę.

Poczuj, jak ręka robi się coraz cięższa i cięższa.

Jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść.



Proszę pozwól teraz rozluźnić się Twojej prawą nogę... Oddychaj swobodnie.

Rozluźniasz prawą nogę,

Prawa noga jest bardzo ciężka, bardzo ciężka.

Jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść

Proszę pozwól teraz rozluźnić się Twojej lewej nodze... Oddychaj swobodnie.

Rozluźniasz lewą nogę

Lewa noga jest bardzo ciężka, bardzo ciężka.

Jest tak ciężka, że nie możesz jej unieść

Oddychaj lekko, równo i miarowo.

Wsluchuj się w szum morza.

Twój umysł i ciało harmonizują się

Czujesz coraz głębsze odprężenie.

Kojąca cisza wypełnia całe ciało i umysł.

Twoja uwaga skupia się teraz na mięśniach szyi i ramion.

Rozluźniasz je.

Powtarzasz: Moje ramiona rozluźniają się, Moje ramiona rozluźniają się.

Twój oddech jest powolny i głęboki.

Czujesz, jak z każdym Twoim wydechem schodzi napięcie z mięśni Twojej twarzy...

Zaciśnięte szczęki rozluźniają się...

Oddychaj spokojnie.

Poczuj, jak mięśnie policzków, oczu, powiek rozluźniają się.

Doświadczasz ciszy...Zagłębiasz się w bezmiar spokoju.

Oddychasz miarowo, lekko, swobodnie.

Twoje ciało rozluźnia się jeszcze bardziej.

Czujesz ciepło swojego ciała.

Twoja krew płynie spokojnie w całym ciele...

Po Twojej prawej ręce przepływa właśnie ciepło.

Twoja prawa ręka jest coraz cieplejsza...jest bardzo ciepła.



Twój oddech jest miarowy i spokojny.

Przekieruj uwagę do Twojej lewej ręki. Poczuj, jak ciepło przepływające przez nią sprawia Ci przyjemność.

Oddychaj miarowo i swobodnie...

Twoja uwaga skierowana jest na prawą nogę.

Twoja prawa noga staje się ciepła...coraz cieplejsza...

Twoja uwaga kieruje się do Twojej lewej nogi. Twoja lewa noga robi się ciepła.

Oddychasz swobodnie.

Wdech wydech wdech wydech wdech wydech

Powoli

Czujesz, jak ciepło rozprzestrzenia się po Twojej klatce piersiowej, teraz po brzuchu.

Twoje ciało czuje się, jakby właśnie zażywało ciepłej kąpieli...

Twoje ciało odpoczywa i regeneruje się.

Czujesz spokój i harmonię.

Twój oddech jest miarowy i spokojny.

...

Morze zaczęło mocniej falować. Czujesz, jak powoli kołysze Tobą, a Twoje rozluźnione ciało zaczyna kołysać się w rytm fal.

Czujesz coraz mocniejszą siłę fal, Twoje ciało coraz mocniej się kołysze, Twoje ciało tańczy w oceanie...

Twoje oczy otwierają się

Tańczysz z radości na nowy nadchodzący czas by poczuć ulgę, spokój i rozluźnienie. By poczuć wewnętrzną siłę...

Witaj nowa chwilo...





Indywidualne karty pracy

Budowanie pewności siebie jest to proces, w którym warto się skupiać na własnych zasobach i sukcesach. Zaczynij prowadzić dziennik, w którym zapiszesz wszystkie sukcesy z bieżącego dnia. Pamiętaj, żeby znalazły się w nim nie tylko te wielkie i ważne wydarzenia, jak np. zdany egzamin, ale również te drobne, jak np. posprzątanie pokoju. Wypisz wszystko co w twoim subiektywnym odczuciu jest sukcesem. Następnie obok każdego zdarzenia zapisz z jakich zasobów skorzystałeś/aś, co przyczyniło się do osiągnięcia sukcesu.

Jaką nagrodę sobie przyznasz na dzisiejsze sukcesy?

.....



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 2

Przypomnij sobie sytuacje, zdarzenia z przeszłości, które wywołały u Ciebie stres, lęk, niepewność.

Wypisz je.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Jeżeli ich nie przepracowałeś/aś najprawdopodobniej będziesz w przyszłości reagował/a podobnie w tych samych bądź podobnych okolicznościach. Zadziałają te same mechanizmy.

W odniesieniu do każdej z wypisanych wyżej sytuacji odpowiedz sobie na poniższe pytania. Zapisz odpowiedzi.

Jaki wpływ na Ciebie ma ta sytuacja?	
Czego Cię ta sytuacja uczy?	
Przed czym Cię ostrzega?	
Jaką korzyść Ci daje?	

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 3

W sytuacjach, które wywołują w nas stres, lęk, niepewność warto sięgnąć do metod relaksacyjnych, np. takich, które związane są z wizualizacją.

Zdarza się, że w trudnych sytuacjach chcesz się schować w miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie. Nie zawsze jest to możliwe w otaczającej cię rzeczywistości. Możesz jednak zrobić to we własnej głowie.

Wyobraź sobie piękne, spokojne miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Takie, gdzie nic ci nie grozi, nic złego stać się nie może. Do tego miejsca nie mają dostępu żadne negatywne uczucia i emocje. Zaobserwuj dokładnie jak ono wygląda. Przyjrzyj się kolorom, obiektom, zapachom, dźwiękom. Postaraj się dostrzec i zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Zaobserwuj jak się tam czujesz.

Opisz to miejsce jak najdokładniej. To pozwoli ci utrwalić ten obraz.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spróbuj teraz narysować opisane powyżej miejsce. Możesz użyć dowolnej metody plastycznej do wykonania tego obrazu. Jeżeli znajdziesz zdjęcie lub rysunek, który odpowiada opisowi – przyklej go poniżej.

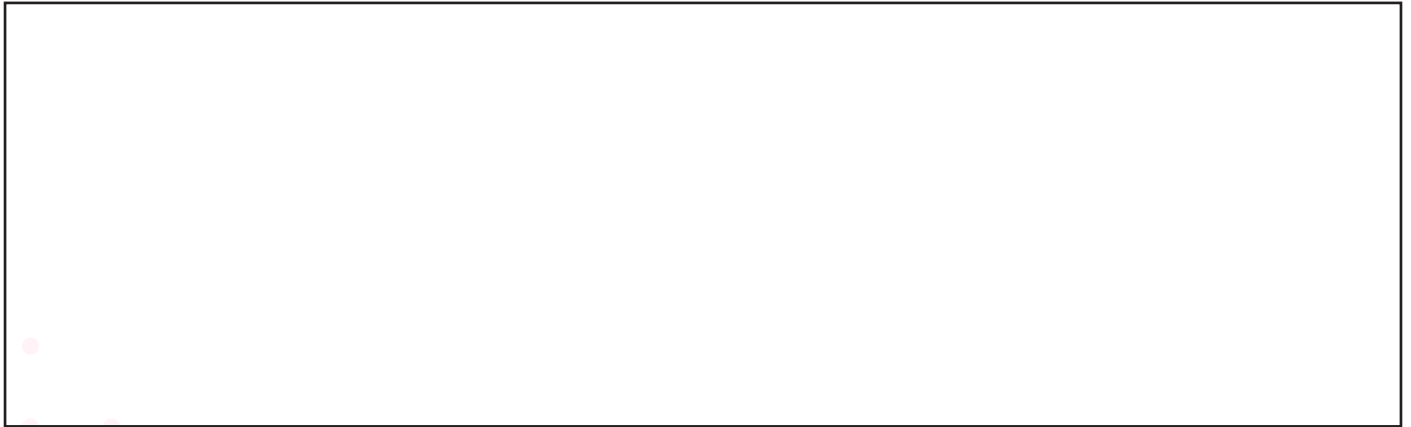
W sytuacji, kiedy ogarnie cię lęk, stres czy niepewność i poczujesz potrzebę schronienia się w bezpiecznym miejscu, przywołaj w myślach powyższy obraz.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 4

Każdy ma w swoim otoczeniu, dalszym lub bliższym, osobę, którą uważa za pewną siebie, odporną na stres. Budując własną pewność siebie warto się przyjrzeć takim ludziom i uczyć się od nich.

Pomyśl teraz o człowieku, którego uważasz za pewnego siebie, odpornego na stres.

W poniższej ramce narysuj lub wklej zdjęcie tej osoby, jeżeli masz taką możliwość.



Wypisz poniżej cechy charakterystyczne tego człowieka. Te, które świadczą o pewności siebie, asertywności i odporności na stres.

Pomocne będzie odpowiedzenie sobie na pytania:

Jak ten człowiek myśli? W co wierzy? Jak się zachowuje? Jaka jest jego/jej postawa ciała? Jakie posiada umiejętności? Jaką ma wiedzę? Jakie doświadczenia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przyjrzy się teraz powyższemu opisowi i wypisz:

– które z tych cech posiadasz?

.....

.....

.....

– nad którymi możesz popracować?

.....

.....

.....

.....

Jakie podejmiesz działania? Co będzie twoim pierwszym i kolejnym krokiem?

Zapisz odpowiedzi.

.....

.....

.....

.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 5

W poniższym ćwiczeniu przyjrzyj się sytuacjom, które wywołują w tobie negatywne uczucia, takie jak lęk, stres, niepewność.

Możesz korzystać z tego ćwiczenia w formie dziennika. Postępując zgodnie z opisanymi poniżej krokami.

1. Opisz sytuację, która wywołała u ciebie negatywne uczucia.
2. Wypisz co w tej sytuacji myślałeś/aś.
3. Wypisz jakie negatywne emocje pojawiły się w tej sytuacji.
4. Opisz jakie były konsekwencje tej sytuacji (co się stało? Co zrobiłeś/aś? Czego nie zrobiłeś/aś).
5. Zastanów się i opisz jaką radę dałbyś/ dałabyś swojemu przyjacielowi, komuś z rodziny, bliskiej osobie, aby mógł/mogła uniknąć niechcianych emocji i negatywnych konsekwencji. Uzupełnij tabelę.

1. Sytuacja:		
2. Myśli:	3. Emocje:	4. Konsekwencje:
5. Rada dla przyjaciela:		
1. Sytuacja:		
2. Myśli:	3. Emocje:	4. Konsekwencje:
5. Rada dla przyjaciela:		

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 6 – WEWNĘTRZNY KRYTYK

Każdy człowiek prowadzi w swojej głowie wewnętrzny dialog. Wszystko w porządku jeżeli jest on wspierający i motywujący. Problem zaczyna się wtedy, gdy w takiej rozmowie ze sobą zaczynasz skupiać się na swoich wadach, porażkach, słabościach. To znaczy, że pojawił się wewnętrzny krytyk. Negatywny dialog wywołuje niechciane emocje.

Możesz pokonać wewnętrznego krytyka, a negatywny dialog zamienić na wspierający dla ciebie. Opisz sytuację, w której pojawił się w twojej głowie wewnętrzny krytyk.

.....

.....

.....

Jak wygląda twój wewnętrzny krytyk? Kim jest? Jakim głosem do ciebie mówi? Jaki jest jego ton? Być może przyjmuje postać osoby z twojego otoczenia. Opisz go poniżej. Możesz również go narysować lub przykleić jego zdjęcie w poniższej ramce.

.....

.....

.....

Wewnętrzny krytyk używa często sformułowań typu: „Na pewno sobie nie poradzisz. Nawet nie podejmuj się tego zadania”. W lewej kolumnie poniższej tabeli wypisz co twój wewnętrzny krytyk mówi do ciebie. Jakich słów używa. Co mówi do mnie wewnętrzny krytyk? Co odpowiem wewnętrznemu krytykowi?

Co mówi do mnie wewnętrzny krytyk?	Co odpowiem wewnętrznemu krytykowi?

Zastanów się teraz jak możesz odpowiedzieć wewnętrznemu krytykowi. W prawej kolumnie wpisz zdania motywujące, wspierające, które będą odpierały ataki krytyka. Postaraj się wypisać ich jak najwięcej. Pamiętaj, żeby skupić się na swoich sukcesach, zaletach, umiejętnościach, dobrych doświadczeniach, talentach.

Kiedy uzupełnisz tabelę zastanów się jak teraz zmienił się wewnętrzny krytyk. Jak wygląda teraz? Opisz go.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 7

Zastosuj sam/ sama plan STOP. Zaczynij prowadzić dziennik w ciągu najbliższego tygodnia.

Na zakończenie każdego dnia opisz sytuację, która ci się przytrafiła. Chodzi o takie zdarzenie, które wywołało u ciebie stres, lęk, brak pewności siebie. Opisz swoje myśli, uczucia i sposób, w jaki sobie poradziłeś/aś w tej sytuacji.

Sytuacja

.....

.....

.....

Strach mnie ogarnia!

.....

.....

.....

Teraz stanie się coś złego!

.....

.....

.....

Odrzucam pasywność!

.....

.....

.....

Poradziłem sobie!

.....

.....

.....

Jaką przyznam sobie nagrodę?

.....

.....

.....



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 8

Są takie sytuacje, kiedy strach, lęk, stres, brak pewności siebie powoduje, że nie podejmujesz działania, wycofujesz się, uciekasz, nie robisz tego na czym ci zależy, co chciałbyś / chciałybyś zrobić.

Opisz taką sytuację.

.....

.....

.....

Co sprawiło, że nie podjąłeś / podjęłaś działania? Jakie myśli, jakie emocje stanęły ci na przeszkodzie? Wypisz je.

.....

.....

.....

Zastanów się i zapisz co straciłeś/aś w związku z tym, że nie podjąłeś / podjęłaś działania?

.....

.....

.....

Uruchom teraz swoją wyobraźnię. Zastanów się i zapisz co mógłbyś/mogłabyś zyskać podejmując działanie.

.....

.....

.....

Widzisz już jakie są rzeczywiste straty i ewentualne zyski. Zapisz poniżej co możesz zrobić, aby sytuacja, którą opisałeś/aś powyżej nie zdarzyła się w przyszłości. Co możesz zmienić?

.....

.....

.....

Możesz na zakończenie każdego dnia zastanowić się i zapytać siebie: czy dziś miała miejsce taka sytuacja, kiedy to przez lęk, strach, wstyd, niepewność, nie podjąłem / podjęłam działania?
Jeżeli odpowiesz twierdząco, wykonaj powyższe ćwiczenie.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 9

Metodę Sedony możesz stosować sam / sama wtedy, kiedy poczujesz potrzebę uwolnienia negatywnych emocji, takich jak, np. lęk, strach, wstyd, złość. Systematyczne praktykowanie tego procesu przyczyni się do tego, że efekty będą coraz bardziej przez Ciebie zauważalne.

Możesz prowadzić własny dziennik. Każdego dnia, najlepiej na jego zakończenie, usiądź w spokojnym miejscu i przypomnij sobie wszystkie sytuacje z bieżącego dnia, z którymi związane były niechciane emocje.

Opisz te sytuacje.

Następnie wypisz, jakie sytuacjom towarzyszyły emocje. Podkreśl te, które były negatywne, niewspierające, demotywujące.

Sytuacja 1	Emocje
Sytuacja 2	Emocje
Sytuacja 3	Emocje

Przeprowadź teraz w czterech, poniżej podanych krokach, proces uwalniania każdej z emocji, którą uznasz za niechcianą.

Krok 1

Skoncentruj się na emocji, którą chcesz uwolnić. Pozwól sobie ją zaakceptować. Nie stawiaj jej oporu.

Krok 2

Zapytaj siebie: Czy mógłbym / mogłabym pozwolić, by ta emocja (nazwij ją, np. strach) odeszła?

Odpowiedz szybko, bez zastanawiania się. Nie jest istotne jaka będzie odpowiedź.

Krok 3

Zadaj sobie kolejne pytanie: Czy pozwolę, aby ta emocja (nazwij ją, np. strach) odeszła?

Jeżeli odpowiedź będzie inna niż „tak”, zapytaj siebie, czy z tą emocją czujesz się tak, jak chcesz się czuć.

Krok 4

Zapytaj siebie: Kiedy?

To pytanie będzie dla ciebie zachętą, aby uwolnić negatywną emocję w tej chwili. Pamiętaj o tym, że to ty podejmujesz decyzję o uwolnieniu. Jeżeli zdecydujesz się na trwanie z tą emocją, to też będzie to w porządku. Możesz podjąć kolejną próbę w innym czasie.

Proces uwalniania emocji należy powtarzać. Każde kolejne powtórzenie sprawi, że będziesz odczuwać niechcianą emocję z coraz mniejszą intensywnością.



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 10

Metodę uwalniania negatywnych emocji możesz dowolnie modyfikować. Zaangażuj do tego swoją wyobraźnię i ćwicz, by sprawdzić, która z form jest dla Ciebie najbardziej skuteczna. Poniżej jedna z propozycji.

Opisz sytuację, która wywołała u Ciebie negatywne emocje.

.....

.....

.....

Wypisz wszystkie niechciane emocje związane z powyższą sytuacją.

.....

.....

.....

Przeprowadź proces uwalniania każdej z powyższych emocji zgodnie z poniższym opisem.

Wyobraź sobie, że w jednej dłoni trzymasz przezroczystą kulę. Drugą dłonią poszukaj w ciele miejsca, gdzie najsilniej odczuwasz niechcianą emocję i wykonaj fizyczny gest, jakbyś wyciągał/a ją z ciała i wkładał/a do kuli, którą trzymasz w drugiej ręce. Teraz wyrzuć wyobrażoną kulę z umieszczoną w środku emocją, daleko za siebie. Możesz powtórzyć ten gest kilka razy. Sprawdź co się zmieniło w odczuwaniu niechcianej emocji. Powtarzaj ten proces tak długo, aż przestaniesz odczuwać negatywną emocję.



Jaki masz pomysł na własną wersję techniki uwalniania?

Opisz go.

.....

.....

.....

.....

.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 11

Napisz własną definicję stresu. Czym dla Ciebie jest stres?

.....

.....

.....

Opisz 3 sytuacje, w których odczuwasz nadmierny stres:

- a).....
- b).....
- c).....

Stres, który odczuwam, powoduje, że

.....

.....

.....

Zaznacz właściwą odpowiedź:

Lubię i chcę się tak czuć

Nie lubię i nie chcę się tak czuć

Kiedy odczuwam stres, czuję wtedy

.....

.....

.....

Zachowuję się wtedy

.....

.....

.....



Chciałbym/Chciałabym

.....

.....

.....

Osiągnę to w następujący sposób

.....

.....

.....

Moje przemyślenia i wnioski



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 12

Jak jest? Opisz sytuację, która Cię niepokoi

W tym zadaniu opisujesz fakty, opisujesz sytuację, która miała miejsce lub ma miejsce lub może mieć miejsce

Jak powinno być? Opisz, jak powinna wyglądać Twoja sytuacja, żebyś czuł/a się dobrze

Co powoduje, że nie jest tak, jak powinno być?
Wypisz, to, co przeszkadza, aby było tak, jakbyś chciał/a, żeby było

Kroki, które podejmę, aby było tak, jak powinno być

Wypisujesz konkretne, realne kroki, które możesz podjąć, aby rozwiązać problem.



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 13

To, w jaki sposób reagujemy na stres, jest naszym własnym wyborem. Dlaczego reagujemy tak jak reagujemy? Może dlatego, że nikt nas nie nauczył reagować inaczej? Może dlatego, że nikt nam nie pokazał, jak radzić sobie ze stresem? Ile razy słyszałeś/słyszałaś ,’Nie stresuje się’...Ahhh...żeby to było takie proste...

To nie stres wyrządza nam krzywdę, ale sposób, w jaki reagujemy na trudne sytuacje. Czasem zdarza się tak, że nie mamy wpływu na pewne sytuacje. W tym zadaniu zastanów się, na co się denerwujesz, co wywołuje w Tobie silne emocje.

A)

Wypisz te sytuacje. Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, weź dodatkową kartkę

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



B) Następnie spośród sytuacji wypisanych w pkt. A wybierz te, na które w ogóle nie masz wpływu i wypisz je

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

C) Następnie spośród wypisanych sytuacji w pkt. A wybierz te, na które masz wpływ i możesz je zmienić

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 14

W jaki sposób się relaksujesz? Uzupełnij pola

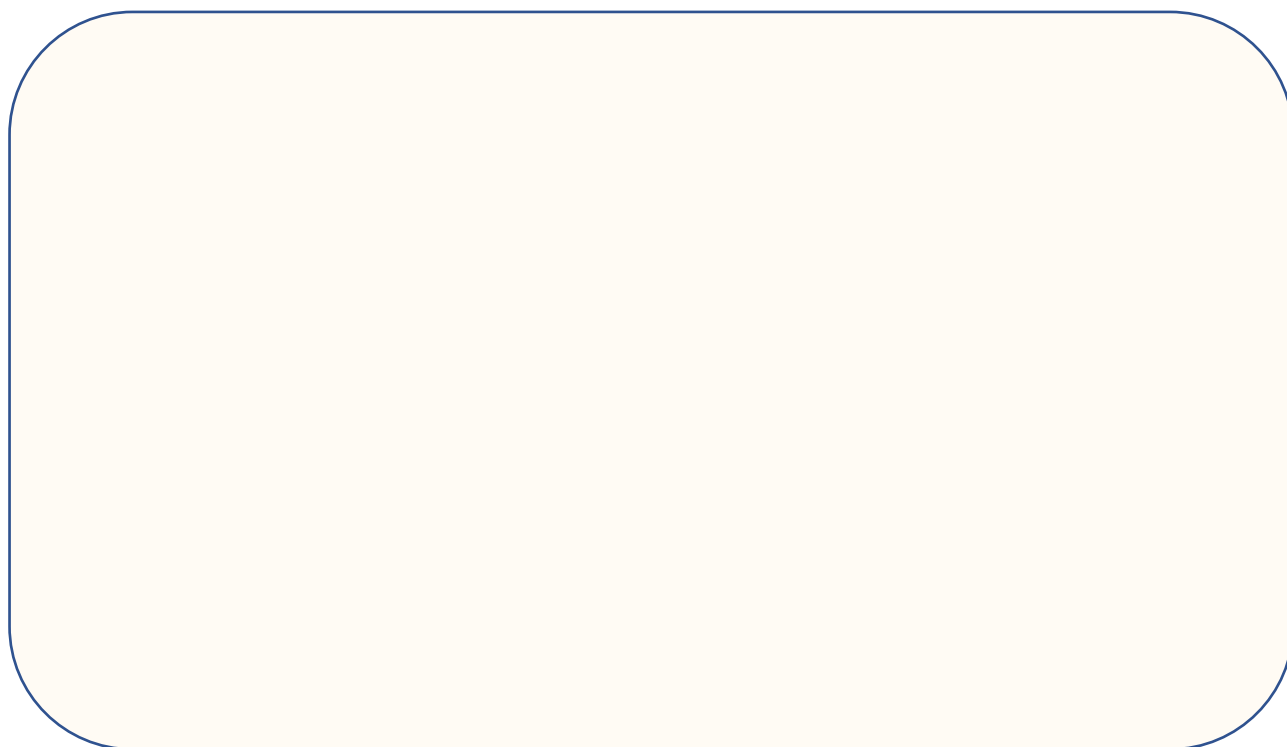
Pokoloruj na niebiesko te pola ze sposobami, które są dobre dla Twojego zdrowia i poleciłbyś / poleciłabyś je bliskim

Następnie pokoloruj na czerwono te pola ze sposobami, które nie są dobre dla Twojego zdrowia i nie poleciłbyś ich innym ludziom.

Jakie wnioski Ci się nasunęły?



Co chciałbyś/chciałabyś zmienić?



Do wykonania tego ćwiczenia możesz użyć karty nr 2



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 15

EMOCJANALNEUZASADNIANIE - emocjonalna interpretacja

TRAKTujesz swoje uczucia jako jedyne potwierdzenie prawdy.

Stwierdzasz, że twoje negatywne, nieprzyjemne emocje są wynikiem tego, że rzeczy wokół ciebie są negatywne. Jeśli czujesz się źle, to dla ciebie oznacza, że otaczający cię świat jest zły. W rzeczywistości nawet nie rozejrzysz się dookoła, aby sprawdzić, czy to prawda.

“Czuję się winny, więc na pewno jestem winny”

“Jestem wściekły na ciebie, a to znaczy, że zachowałeś się wobec mnie nieuczciwie i wykorzystałeś mnie!”

“wystraszył mnie sąsiad – na pewno jest złym człowiekiem”

- W tym błędzie w myśleniu nasze emocje stają się bardzo silne. To, co myślimy, zależy od tego, jak czujemy, a nie od tego, co rzeczywiście się dzieje.
- Emocje rzutują na myślenie. Złe samopoczucie, smutek i przygnębienie, sprawiają, że wszystko inne również takie się wydaje.

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 16

NADUŻYWANIE STWIERDZENIA „MUSZĘ” „POWINNAM/ POWINIENEM”

- Błąd ten jest związany oczekiwaniami.
- Często poprzeczka umieszczona jest zbyt wysoko, powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przekroczy my.
- Godzimy się więc z możliwością porażki.
- Jesteśmy coraz bardziej świadomi naszych wad i rzeczy, których nie zrobiliśmy.
- Myśli takie często zaczynają się od słów:
 - Powinienem/ powinnam
 - Muszę
 - Nie powinienem/ nie powinnam
 - Nie mogę
- I kończą się wyznaczeniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów.
- „muszę być bardziej spontaniczny, naturalny”
- „powinienem więcej się starać”
- „powinienem to wiedzieć od razu”
- „muszę mieć odpowiednie powody, aby mu odmówić”
- „muszę go polubić”
- Powinnam rozumieć, wiedzieć i przewidywać wszystko
- Powinnam godnie wytrzymywać wszelkie przeciwności
- Powinnam być samodzielna we wszystkim

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....





INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 17

Moje samodzielne decyzje

Spróbuj napisać, co to znaczy dla Ciebie ‘samodzielny wybór’

Zastanów się nad tym, co przeszkadza, a co pomaga w podejmowaniu samodzielnych wyborów w konkretnych sytuacjach.

Dopisz swoje osobiste wybory i rozważ co ci pomaga w podjęciu decyzji a co utrudnia. Jak radzisz sobie z przeszkodami?

Samodzielny wybór	Co pomaga przy dokonywaniu samodzielnego wyboru	Co przeszkadza w dokonywaniu samodzielnego wyboru	Jak poradzić sobie z przeszkodą
Partnera	Własne zdanie	Narzucanie zdania przez rodziców	Asertywność w rozmowie z rodzicami
Wyjazd za granicę	Wyższe zarobki	Narzekania rodziny	Zbudować poczucie własnej wartości
Sposobu spędzania czasu wolnego			
Przyjaciół			

WNIOSKI I KOMENTARZE



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 18

KATASTROFIZACJA - Zniekształcenia poznawcze

Jeśli „katastrofizujesz” to mały przeciek na dnie łodzi jest równoznaczny z jej zatopieniem. Ze wszystkich możliwych scenariuszy masz skłonność do wybierania tego najgorszego, nawet jak jest najmniej prawdopodobny.

Kiedy czytasz w gazecie i jakimś nieszczęściu lub słyszysz złą plotkę zaczynasz od razu zastanawiać się

„Co będzie jeśli to nieszczęście przytrafi się mnie?”

Co będzie jeśli złamię nogę ?

Co będzie jak mnie odrzucą przy rekrutacji ?

Co będzie jak kolega zacznie brać narkotyki?

Taka lista nie ma końca! Wyobraźnia katastrofisty nie zna granic.

„Ból głowy to pewnie oznaka raka mózgu”

„Jak nie zdam tego egzaminu, to stracę wszystko i umrę pod mostem „

„Jak będę wracać do domu to na pewno mnie napadną”

Te wszystkie rzeczy mogą się wydarzyć, ale ich prawdopodobieństwo jest najczęściej mniejsze niż oczekujesz!

10 % ludzi = zdarzy się raz na 10 dni (3 razy w miesiącu)

1 % ludzi = zdarzy się raz na trzy miesiące

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 19

CZYTANIE W MYŚLACH - ZNIEKSZTAŁCENIE POZNAWCZE

Widzisz sprawy negatywnie bez względu na to, czy masz na to jakieś dowody czy nie.

Stwierdzasz, że ktoś jest do ciebie wrogo nastawiony, ale w żaden sposób tego nie sprawdzasz. Reagujesz wycofaniem się lub atakiem. To z kolei wywołuje negatywne reakcje ludzi blisko ciebie i automatycznie potwierdza twoje przekonanie, że inni są wrogo do ciebie nastawieni.

W rzeczywistości ty to sprowokowałeś przez negatywną interpretację zachowań tych osób.

“on się do mnie dzisiaj w ogóle nie odzywa. Pewnie jest na mnie wściekły. Co ja zrobiłem źle?”
(a może on po prostu jest zaziębiony i ma kłopoty z gardłem?)

Ten błąd rodzi poczucie, że wie się, co myślą wszyscy inni ludzie.

Moje przykłady:

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 20

Zniekształcenia poznawcze

MYŚLENIE CZARNO – BIAŁE czyli WSZYSTKO ALBO NIC

Sprawy postrzegasz jako czarne lub białe. Myślisz skrajnościami – nie dostrzegasz pośrednich rozwiązań lub odcieni szarości. Nie ma żadnych rozwiązań środka. Rzeczy są dla Ciebie albo wspaniałe albo beznadziejne. Jeśli to, co robisz nie jest doskonałe, to traktujesz to jako całkowitą porażkę. To prowadzi do perfekcjonizmu czyli dążenia do bycia idealnym i bezbłędnym.

Największym zagrożeniem myślenia czarno – białego jest jego wpływ na samoocenę danej osoby. Człowiekowi myślącemu w ten sposób wydaje się, że jeśli nie jest ideałem, to może być całkowitym nieudacznikiem. W takim myśleniu nie ma miejsca na błędy czy średnie lub dobre wyniki.

Wszystko postrzegane jest według zasady „wszystko albo nic”.

Drobne niedociągnięcia i niemożność bycia perfekcyjnym jest uznawana za kompletną klęskę

Kiedy zazwyczaj myślisz czarno - biało ?:

.....

.....

.....

Moje myśli:

.....

.....

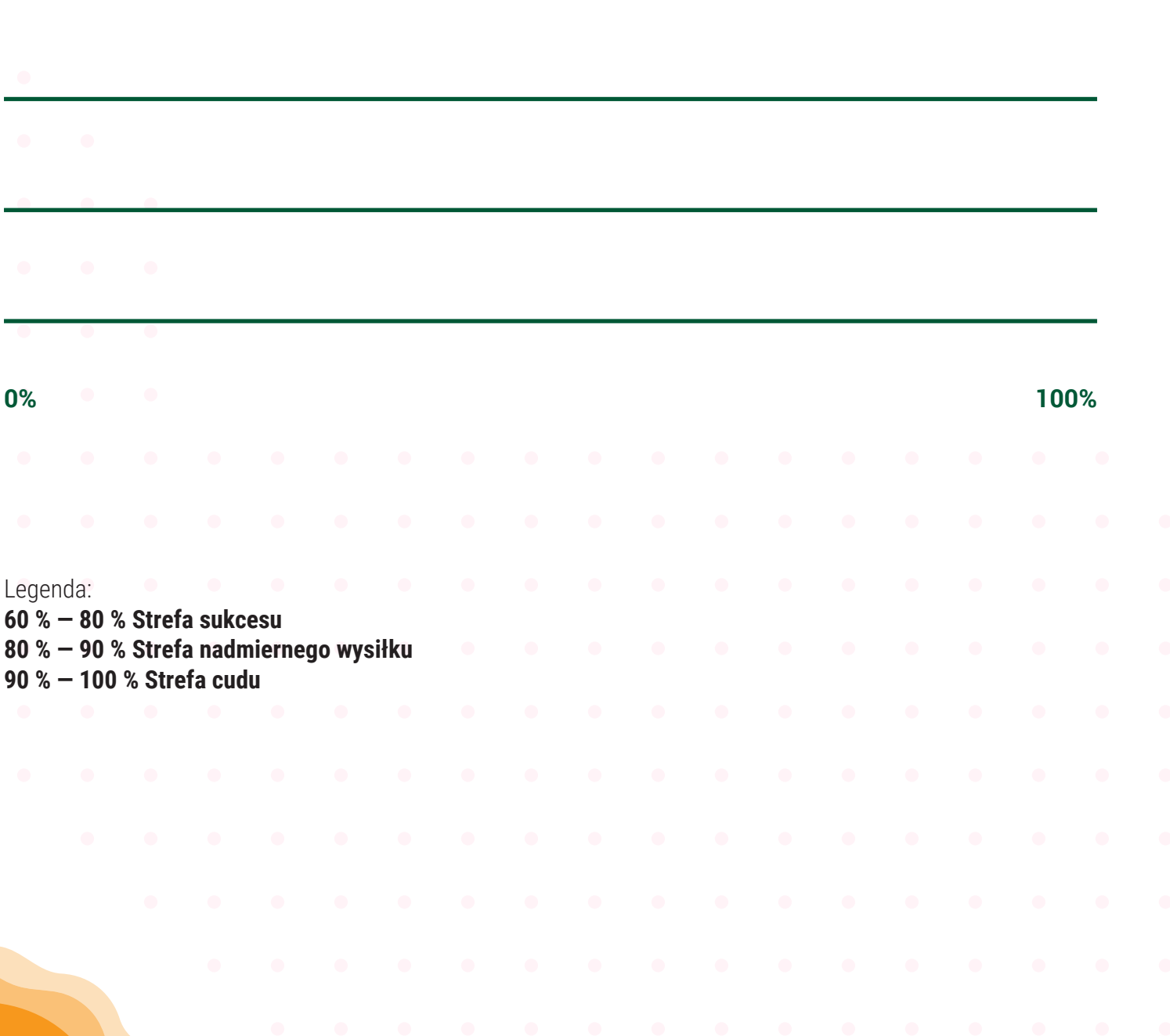
.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 21

Kluczem do pokonania myślenia czarno – białego jest powstrzymanie się od czarno białych osądów. Ludzie nie są wyłącznie skrajnie zadowoleni lub niezadowoleni, bezwzględnie odrzucający, doskonale odważni lub całkowicie tchórzliwi. Większość z nas wykazuje różne natężenie cech.....

Jeśli musimy dokonać jakieś oceny spróbujemy ocenić w skali procentowej.

Moje cechy:



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 22

NADMIERNE UOGÓLNIANIE- zniekształcenie poznawcze

Widzisz pojedyncze wydarzenia jako ciąg niekończących się porażek. Jeśli dojdzie do nieporozumienia pomiędzy tobą a ważną dla ciebie osobą myślisz, że ona cię nie rozumie i w ogóle nie dba o ciebie. Myślisz, że zawsze będziesz odizolowany i niezrozumiany przez tę osobę. Wyciągasz wniosek, że to co zdarzyło ci się raz będzie się powtarzało zawsze w ten sam sposób.

- "nikt mnie nigdy nie rozumie"
- "zawsze jestem odrzucany w towarzystwie"
- "taki już mój los – zawsze spotyka mnie najgorsze"
- "jedynie ona mnie rozumiała"
- "nikt o mnie nie dba"
- "wszyscy mnie unikają"
- „ludzie są źli"

Ten błąd w myśleniu powoduje, że jednorazowe wydarzenie czy niepowodzenie gwałtownie rośnie, zmierzając do niekończącej się klęki.

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 23

WYBIÓRCZA UWAGA - SKUPIANIE SIĘ NA NEGATYWACH

Przywiązujesz się do jednego negatywnego szczegółu i tak długo go analizujesz, aż wszystko wkoło jest “zarażone” takim negatywnym patrzaniem. Jeśli zdarzy ci się przygotować dobry „deser”, ale przy tym nie wyjdzie ci „zupa”, to tak długo to rozpamiętujesz, że ostatecznie cały obiad zaczynasz traktować jako ogromne nieszczęście. Skupiasz się wyłącznie na negatywnych wydarzeniach. Dostrzegasz tylko rzeczy, które poszły źle albo nie są w porządku. Jakiegokolwiek pozytywne aspekty są pomijane lub traktowane z niedowierzaniem.

Czasami nazywamy to zniekształcenie „czarnymi okularami”. Czarne okulary pozwalają zobaczyć tylko jedną stronę wydarzeń — stronę negatywną! Jeśli dobrze się bawisz albo spotykają cię przyjemne rzeczy, to czarne okulary i tak wynajdą coś, co poszło źle albo nie było wystarczająco zadowalające. Są to te negatywne rzeczy, które najszybciej zauważysz i najlepiej pamiętasz.

Być może ktoś pochwalił Cię ostatnio za Twoją pracę, ale gdy zostałaś poproszona o wypełnienie i oddanie części dokumentacji. Ta ostatnia prośba wpędziła Cię w zły nastrój, gdyż skupiłaś się tylko na tej części komunikatu i pomyślałaś, że „jesteś leniwa”. W ten sposób skupiłaś się na jedynym trudnym komunikacie

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 24

ODRZUCANIE POZYTYWÓW

Ten błąd w myśleniu polega na odrzuceniu jakichkolwiek pozytywnych aspektów jako nieistotnych lub podważeniu ich w jakikolwiek inny sposób.

Odrzucasz, nie bierzesz pod uwagę pozytywnych doświadczeń i usilnie podtrzymujesz negatywne przekonanie, które nie jest oparte na twoich codziennych przeżyciach.

Używasz do tego najróżniejszych, często nieracjonalnych argumentów. Np. Nie pozwolisz sobie na dobre samopoczucie czy przeżywanie przyjemnych emocji ponieważ powiesz sobie, że po nich muszą nastąpić nieprzyjemne uczucia – w ten sposób zaczniesz czuć się winny za dobre samopoczucie.

Stopniowo eliminujesz wszystkie dobre rzeczy zdarzające ci się w życiu.

„niby czuję się dobrze, ale ...”

„pięknie wyglądasz w tej sukience

„To się nie liczy, bo to sukienka kupiona na wyprzedaży 10 lat temu”

Gdy pewna osoba dowiaduje się, że jest chętny/a, by się z nią/nim umówić, stwierdza, że :

„Pewnie nie mógł/nie mogła znaleźć nikogo innego, by pójść na tę imprezę”

Gdy poradzisz sobie dobrze z testem z matematyki, doskonale możesz to zdyskredytować myśląc „ale to było proste, dopiero co się tego uczyliśmy”

Moje przykłady:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INDYWIDULANA KARTA PRACY NR 25

Problemem, który często pojawia się w naszej ocenie jest stawianie sobie nierealnych, idealnych celów. Dlatego czasami warto się zastanowić, czy nie postawiliśmy sobie poprzeczki trochę powyżej rekordu świata.

Spróbuj się zastanowić nad kilkoma zadaniami, które czekają Cię w najbliższym tygodniu.

Zadanie	Za słabo wykonane	Dostatecznie dobrze wykonane	Perfekcyjnie wykonane
  			
  			
  	  	  	  
  	  	  	  

INDYWIDUALNE KARTY PRACY NR 26

Podwójne standardy

Proszę napisz w ramce jakich standardów wymagasz od siebie, na przykład w obowiązkach domowych, w pracy, na studiach.

Czy takich samych standardów wymagasz od swojego od bliskiej ci osoby? Jeśli nie spróbujmy znaleźć bardziej racjonalne standardy.



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 27

Droga do Marzeń to prezentacja tego co jest ważne w Twoim życiu. Droga Powinna przedstawiać Twoje marzenia, życzenia, wartości i cele. Umieść na drodze symbole, aby zobaczyć co jest dla Ciebie ważne w życiu.

Co sprawiłoby, że poczułbyś się szczęśliwy? Pomyśl o tym co cenisz w życiu: pieniądze, szczęście, władzę, zabawę, wolność, naukę.... Czego chcesz w życiu? Jak widzisz siebie za 10, 15, 20 lat?

Marzę o:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zrób na swojej drodze pierwszy krok w stronę zmiany i przekształć swoje marzenia w realny cel. Zrobię:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co musisz zrobić aby pomóc sobie w osiągnięciu tego celu i zrealizowaniu marzeń? Postaw kolejne kroki na swojej drodze do szczęścia. Kroki , które muszę podjąć to:

.....

.....

.....

.....

.....



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 28

Proszę połączyć zdania z lewej kolumny z nazwami w kolumnie obrazujących je schematów przedstawionymi w prawej

Po tym co zrobiła Zuza nigdy nie zaufam rudym kobietom	Skupianie się na negatywach
Te wszystkie negatywne uwagi na odprawie były z pewnością do mnie	Wszystko, albo nic
Jeżeli jedna osoba mnie odrzuci moje starania są do niczego	Odrzucanie pozytywów
Piknik byłby dobry, gdybyśmy nie przypalili kurczaka	Czytanie w myślach
Zawsze się uśmiecha, ale wiem, że mnie nie lubi	Katastrofizacja
Wcale ta bluzka nie jest super, kupiłam ją na przecenie	Nadmierne uogólnianie
Boję się, że ona chce ze mną zerwać, bo nie zadzwoniła od dwóch dni	Przepowiadanie przyszłości
Muszę jeszcze dziś w nocy zrobić wszystkie zadania	Personalizacja
Z pewnością nie zaliczę najbliższego sprawdzianu	Nadużywanie powinności „muszę



INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 29

Proszę wypisz dziesięć rzeczy z których możesz być zadowolona/y i które wydarzyły się w ciągu ostatnich dwóch dni.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Proszę spróbuj robić to zadanie codziennie przez przynajmniej najbliższe dwa tygodni.

INDYWIDUALNA KARTA PRACY NR 30

8 Kroków Pogromcy

Zanim przejdziesz do 8 kroków, sprawdź czy są Ci potrzebne.

Kroki możesz wykorzystać w budowaniu relacji, doskonaleniu umiejętności społecznych, autoprezentacji.

Kogo zazwyczaj atakujesz , gdy nic Ci nie wychodzi ?

.....

.....

.....

Co ci przeszkadza w osiągnięciu celu ?

.....

.....

.....

Czy zadajesz sobie i innym pytania , żeby zweryfikować fakty?

TAK

NIE

Czy wyrażasz głośno zadowolenie ze swoich osiągnięć?

TAK

NIE

Czy uważnie słuchasz innych ?

TAK

NIE

Czy zapisujesz ważne dla Ciebie informacje ?

TAK

NIE

Czy szukasz zamiast szukać różnych wariantów rozwiązań, upierasz się przy pierwszym pomysśle?

TAK

NIE

Czy jesteś otwarty na relacje z innymi pamiętając o swoich potrzebach ?

TAK

NIE



1. Atakuj problem, a nie ludzi.
2. Nie skupiaj się na tym co negatywne , ale na potrzebach i interesach.
3. Zadawaj pytania zamiast opierać się na swych fantazjach i przypuszczeniach.
4. Doceń to, co udało się osiągnąć, i głośno to wyrażaj.
5. Uważnie wysłuchaj stanowiska drugiej strony.
6. To, co najważniejsze, zapisuj – od razu stanie się jaśniejsze.
7. Użyj swojej wyobraźni przy poszukiwaniu różnych wariantów rozwiązań, nie upieraj się przy swoim pierwszym pomysłe.
8. Bądź elastyczny i otwarty w relacjach , wciąż pamiętając o sobie i swoich potrzebach.

Ćwiczenie 1

Verbalne i niewerbalne uwalnianie energii

Wербalne i niewербalne uwalnianie emocji

Ludzie posiadają określone wzorce zachowań. Są wśród nich takie, które są potrzebne, ponieważ służą obronie przed zagrożeniami. Ich elementem składowym są emocje, w tym lęk. Strach i lęk są potrzebne. Dzięki nim unikamy zagrożeń, niejednokrotnie ratują nam życie.

Jeżeli jednak emocje te nasilają się do poziomu, który staje się dla człowieka niebezpieczny, powodując obniżone stany psychiczne, należy podjąć działania, które przywrócą je do poziomu akceptowalnego, czyli takiego, który nie będzie wpływał na pogorszenie jakości naszego życia.

Celem poniższego ćwiczenia jest sprowadzenie lęku do takiego właśnie poziomu.

Lęk i gniew są emocjami, które nie występują razem. Nie przeżywamy jednocześnie lęku i gniewu. Zdarza się, że jedna z emocji zastępuje drugą lub występują naprzemiennie. Jeżeli rozgniewasz się na swój lęk możesz powstrzymać jego narastanie. Możesz to zrobić werbalnie lub niewerbalnie.

Kiedy poczujesz, że poziom lęku zbliża się do granicy, która jest niebezpieczna dla Ciebie skorzystaj z następującej techniki werbalnej:

Wypowiedz bądź wykrzycz:

„Odejdź!”
„Zejdź mi z oczu!”
„Zejdź mi z drogi!”
„Nie powstrzymasz mnie! I tak to zrobię!”
„Nie!”
„Nie jesteś mi potrzebny!”

Możesz użyć dowolnego sformułowania, które będzie wyrażało Twoje rozgniewanie na lęk i chęć natychmiastowego pozbycia się go. To bardzo ważne, by uświadomić sobie, że zwerbalizowanie tego, o czym myślisz przesyła do mózgu sygnał „STOP”.

W zależności od Twojej potrzeby oraz warunków zewnętrznych spróbuj takie słowa wypowiedzieć bądź wykrzyknąć.

Skorzystaj również z techniki niewerbalnej, fizycznej.

- > Rozpocznij tupanie nogami. Uderzaj o podłogę z taką siłą i szybkością, jaką uznasz za właściwą dla Ciebie. Wykonując to ćwiczenie pierwszy raz spróbuj tupać z różną siłą i szybkością. Zauważaj przy tym w którym momencie lęk odchodzi.
- > Połóż się na materacu piankowym, rozstaw swobodnie nogi na szerokość bioder i rozpocznij kopać rytmicznie w górę i w dół, uderzając o materac całymi stopami z naciskiem na pięty. Spróbuj uderzać coraz szybciej i mocniej. Zauważaj w którym momencie pozbywasz się lęku.
- > Przygotuj poduszkę bądź worek treningowy i uderzaj w niego pięściami. Podobnie jak w poprzednich ćwiczeniach dobierz siłę i prędkość właściwą dla siebie. Próbuj z różną siłą i prędkością. Być może potrzebna Ci będzie zmiana tych parametrów, aby skutecznie uwolnić się od lęku.

Techniki werbalne i niewerbalne można łączyć w dowolnych kombinacjach.

Możesz kopać i krzyczeć jednocześnie „**Nie!**”. Spróbuj, który sposób będzie najbardziej skuteczny dla Ciebie.

Ćwiczenie 2

Budowanie postawy wspierania i akceptacji energii

Budowanie postawy wspierania i akceptacji emocji

Na poziomie fizjologicznym przyczyną lęku jest skok adrenaliny. Jeżeli dasz sobie przyzwolenie na odczuwanie tej emocji, zamiast z nią walczyć, adrenalina zostanie zmetabolizowana w ciągu trzech do pięciu minut. Poziom lęku i stresu zmniejszy się. Poczujesz się wtedy lepiej, spokojniej. Podejmując walkę prowadzisz do zaostrzenia niepotrzebnego stanu emocjonalnego. Podobny efekt przyniesie prowadzenie ze sobą niewspierającego dialogu. Dlatego bardzo ważne jest, aby zaakceptować lęk i stres, nie walczyć z nim. Uznać go. Przyjąć.

Celem zdania jest wspieranie postawy akceptacji i przyzwolenia dla pojawiających się emocji. Poniżej znajdziesz trzy przykłady na to, jak ten cel zrealizować.

1 Powtarzaj konstruktywne stwierdzenia w chwilach kiedy nasilają się napady lęku, strachu, stresu. Powtarzaj je wielokrotnie, tak jak tego potrzebujesz. Dzięki temu Twoje emocje będą się powoli uspokajały, aż do momentu gdy zostaną całkowicie uwolnione. Odwrócisz tym samym uwagę od negatywnych myśli, które wzmagają odczuwanie lęku, strachu czy stresu. Jeżeli masz możliwość wypowiadaj je na głos. Jeśli warunki zewnętrzne na to nie pozwalają wystarczy monolog w Twojej głowie. **Przykłady konstruktywnych stwierdzeń znajdziesz poniżej.** Jeżeli masz własny pomysł – wykorzystaj go. Próbuj i obserwuj, które z nich będą dla Ciebie najbardziej wspierające.

- **Mogę odczuwać lęk, ale potrafię sobie z nim poradzić.**
- **Pozwalam sobie na odczuwanie lęku i zaczekam, aż się uwolni.**
- **Mój organizm wie jak sobie poradzić z lękiem. Zaczekam, aż to zrobi.**
- **Mam czas. Zaczekam, aż lęk odejdzie.**
- **Zasluguję na to, aby czuć się dobrze.**
- **Wiele razy poradziłam / poradziłem sobie w takiej sytuacji. Teraz też dam radę.**
- **Ta sytuacja jest dla mnie wspianą lekcją na przyszłość.**
- **To są tylko myśli. One nie są rzeczywistością.**
- **I co z tego?**



2 Oddychaj przeponą. Wytrenuj w sobie tę umiejętność, by korzystać z niej automatycznie. Oddychanie przeponowe możesz wyćwiczyć np. w następujący sposób:

- > Połóż się w dowolnym miejscu.
- > Przyłóż jedną dłoń do klatki piersiowej a drugą niżej - do mostka, czyli tam gdzie się znajduje przepona.
- > Głowę możesz położyć na poduszce, żeby swobodnie obserwować dłonie. Zrób wdech nosem i zaobserwuj, która z dłoni się unosi.
- > Prawidłowo oddychamy przeponą gdy widzimy ruch dłoni na górnej części brzucha, a nie na klatce piersiowej.

Należy pamiętać, aby nie napinać mięśni brzucha.

3 Wybierz ulubione stwierdzenia konstruktywne i miej je zapisane w dostępnym dla Ciebie miejscu, by w chwilach napadów lęku z nich skorzystać. Jeżeli masz taką chęć i potrzebę przygotuj je w formie graficznej, która będzie dodatkowo wspomagać przywołanie pozytywnych emocji. Zapisz je na kolorowej kartce lub kolorowym flamastrem. Użyj wyobraźni tworząc swój własny zbiór konstruktywnych stwierdzeń.



Ćwiczenie 3

Zmiana wzorców zachowań

Zmiana wzorców zachowań

Sposób reagowania w sytuacjach stresowych tworzy określony wzorec. Każdy z nas posiada swój indywidualny schemat działania zawierający określone myśli, emocje, odczucia w ciele.

Dzięki kontaktowi z własnymi odczuciami płynącymi z ciała można pogłębić świadomość siebie.

Po co?

By skutecznie identyfikować wzorce, które są dla nas ograniczające i zamieniać je na takie, które będą nas wspierały.

Warto zatem nauczyć się rozpoznawania tego, co dzieje się w ciele, kiedy osoba doznaje silnych emocji, np. lęku, strachu czy stresu. Jaką przyjmuje wtedy postawę, jak oddycha, jak się porusza, jakie wykonuje gesty, jakie myśli krążą w głowie?

Istotne jest, iż nie ma ruchów czy myśli złych albo dobrych. Są różne ich jakości, różne konteksty i kompozycje. To one wpływają na to, co myślimy i jak się czujemy. **Poniższe ćwiczenie ma na celu identyfikację wzorca ruchowego związanego z pojawieniem się negatywnych emocji oraz zmianę go na taki, który będzie pozytywny i wspierający.**

- Zaobserwuj siebie w sytuacjach gdy odczuwasz stres, np. kiedy musisz wystąpić publicznie. To jest wzorec negatywny. Możesz sobie takie zdarzenie przypomnieć lub dokonać obserwacji w momencie, kiedy dana sytuacja się dzieje. Być może będzie Ci potrzebna druga osoba, która będzie Cię obserwować. Możesz również odegrać scenkę obrazującą Ciebie w określonej sytuacji stresowej na przykład przed lustrem, albo nagrać się podczas wykonywania tego ćwiczenia.
- Zwróć uwagę na to taką przyjmujesz postawę. Jesteś wyprostowany/ wyprostowana czy też garbisz się? Jak układają się Twoje ramiona? Jak oddychasz? Jak idziesz? Wolno czy szybko? Jak stąpasz po podłożu? Tupiesz mocno czy lekko stąpasz? Poruszasz się swobodnie a Twoje ciało jest rozluźnione czy jesteś sztywny/ sztywna a Twój ruch jest zwarty? Jakie wykonujesz gesty? Jak „trzymasz” głowę? Uśmiechasz się czy nie?

Zanotuj swoje obserwacje.

- Przejdź teraz do kolejnego etapu ćwiczenia. Podobnie jak wcześniej obserwowałeś/ obserwowałaś siebie w sytuacjach gdy odczuwasz, stres, strach, lęk, tak teraz zrób to samo dla sytuacji dla nich przeciwnych.
- Jak zachowujesz się gdy jesteś pewny/ pewna siebie? Silny/ silna? **To pozytywny wzorzec.**

Zanotuj obserwacje.

- Możesz teraz rozpocząć zmianę swojego negatywnego wzorca na wspierający. Kiedy znajdziesz się w sytuacji stresowej wprowadzaj elementy z pozytywnego wzorca ruchowego. Jeżeli powiązałeś/ powiązałaś pewność siebie z postawą wyprostowaną, uśmiechem i szybkim, zwartym chodem, to właśnie tak zacznij się zachowywać.

Czasem zmiana drobnego elementu w postawie czy sposobie oddychania sprawia, że odczujesz zmianę emocji negatywnych na pozytywne.



Ćwiczenie 4

Praktykowanie uważności

Praktykowanie uważności

Stres można zdefiniować jako psychiczną i fizyczną reakcję organizmu na wewnętrzne lub zewnętrzne czynniki zwane stresorami.

Stresorami są między innymi negatywne myśli związane z zamartwianiem się tym, co zdarzyło się w przeszłości bądź tym, co może się zdarzyć w przyszłości. Istotą praktyki uważności jest powrót do przebywania w chwili obecnej i obserwowanie tego, co się właśnie wydarza bez osądzania. Rozpoznanie własnych odczuć, nazwanie ich oraz akceptacja mogą przynieść uwolnienie, spokój i równowagę.

Dzięki temu ćwiczeniu nauczysz się skupiać uwagę na chwili obecnej oraz zauważać emocje bez walki i tłumienia ich. Pozwala to na spokojne ich przyjmowanie oraz akceptację, dzięki czemu szybciej i łatwiej się od nich uwolnisz.

Poniższe ćwiczenie składa się z trzech kroków:

1 Uświadom sobie co się dzieje.

Zatrzymaj się na chwilę. Stań lub usiądź. Zamknij oczy jeżeli jest to możliwe. Zaobserwuj swoje myśli, odczucia w ciele i zwyczajnie z nimi pozostań. Niczego nie rób. Bądź neutralnym obserwatorem. Zauważaj i przyjmuj bez kontroli i osądzania.

2 Skup uwagę na oddechu.

Skieruj swoją uwagę na oddech i zauważ jaki jest w obecnej chwili. Obserwuj, świadomie odczuwaj każdy wdech i wydech. Możesz dołączyć wizualizację swojego oddechu. Wyobraź sobie jak jego strumień wpływa nosem, rozprzestrzenia się po całym ciele i wypływa ustami. Jeżeli będzie to dla Ciebie pomocne możesz mu nadać kolor. Oddech pomoże Ci zakotwiczyć w chwili obecnej.

3 Rozszerz swoją uwagę na całe ciało.

Przeskanuj powoli każdą jego część. Zauważ jak odczuwasz stopy, łydki, kolana, uda, biodra, brzuch, plecy, ręce, szyję i głowę. Sprawdź w których miejscach zlokalizowane są napięcia i wyobraź sobie jak z każdym kolejnym oddechem zostają uwolnione. Możesz w myślach bądź na głos powiedzieć „Odpuszczam”.

Możesz wykonywać to ćwiczenie w dowolnym miejscu. Niekoniecznie w sytuacjach trudnych emocjonalnie. Im częściej będziesz praktykować swoją uważność w codziennych sytuacjach, tym łatwiej Ci będzie zastosować tę technikę w momentach kiedy pojawią się negatywne emocje.

Opisana technika może stanowić dla Ciebie „koło ratunkowe” w sytuacjach nagłego przypływu lęku.

ZAKOŃCZENIE

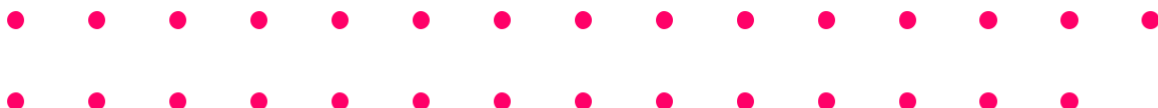
Pewność siebie kształtuje się przez lata, a na proces jej budowania składa się szereg czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Szczególnie jeżeli mamy na myśli głęboką i prawdziwą pewność siebie jako naszą cechę, a nie postawę, którą chwilowo przybieramy lub staramy się w danych sytuacjach wypracować.

Prawdziwa i stała pewność siebie wynika przede wszystkim z samoświadomości własnych myśli i uczuć. Wielu ludzi oszukuje samych siebie, podejmuje decyzje w oparciu o fałszywe przesłanki i nie potrafi dotrzeć do swojego wnętrza i prawdziwych uczuć, swojego własnego ja. Drugim elementem procesu budowania pewności siebie jest samoakceptacja. Nie zbudujemy pewności siebie, jeśli nie akceptujemy się takimi, jakimi jesteśmy. Oczywiście nie oznacza to, że nie musimy nad sobą pracować – pomoże nam tu również samoświadomość swoich słabych i mocnych stron. Oznacza to jednak, że akceptujemy siebie jako całość, mimo że pracujemy nad szczegółami. Ponadto pewność siebie wypływa nie tylko z samoakceptacji, lecz również z zadowolenia z samego siebie, zaufania i wiary w siebie i swoje możliwości oraz głębokiego poczucia własnej wartości. Pewność siebie możemy wypracować tylko, jeśli czujemy się za siebie odpowiedzialni – branie odpowiedzialności za swoje życie we własne ręce oznacza, że możemy w tym życiu zmienić to, co będziemy chcieli.

Jedną z przyczyn braku pewności siebie, niskiego poczucia własnej wartości, czy braku motywacji są ograniczające przekonania. Inna to wewnętrzny krytyk.

Wewnętrzny krytyk to głos w naszej głowie podsuwający myśli typu: „jesteś kiepski”, „nic nie osiągnąłeś”, „znów przegrałeś”. Takie sformułowania są raniące, blokujące, podcinające skrzydła. Co gorsza zwykle bywają nieuzasadnione i niesprawiedliwe.

Wewnętrzny Krytyk kształtuje się we wczesnym dzieciństwie. Następnie lata niewspierających doświadczeń w relacjach sprawiają, że rośnie on w siłę (częsta krytyka, niedostatek bezwarunkowej miłości i pełnej akceptacji ze strony rodziców lub innych ważnych dla nas w dzieciństwie osób, nieustanne porównywanie).

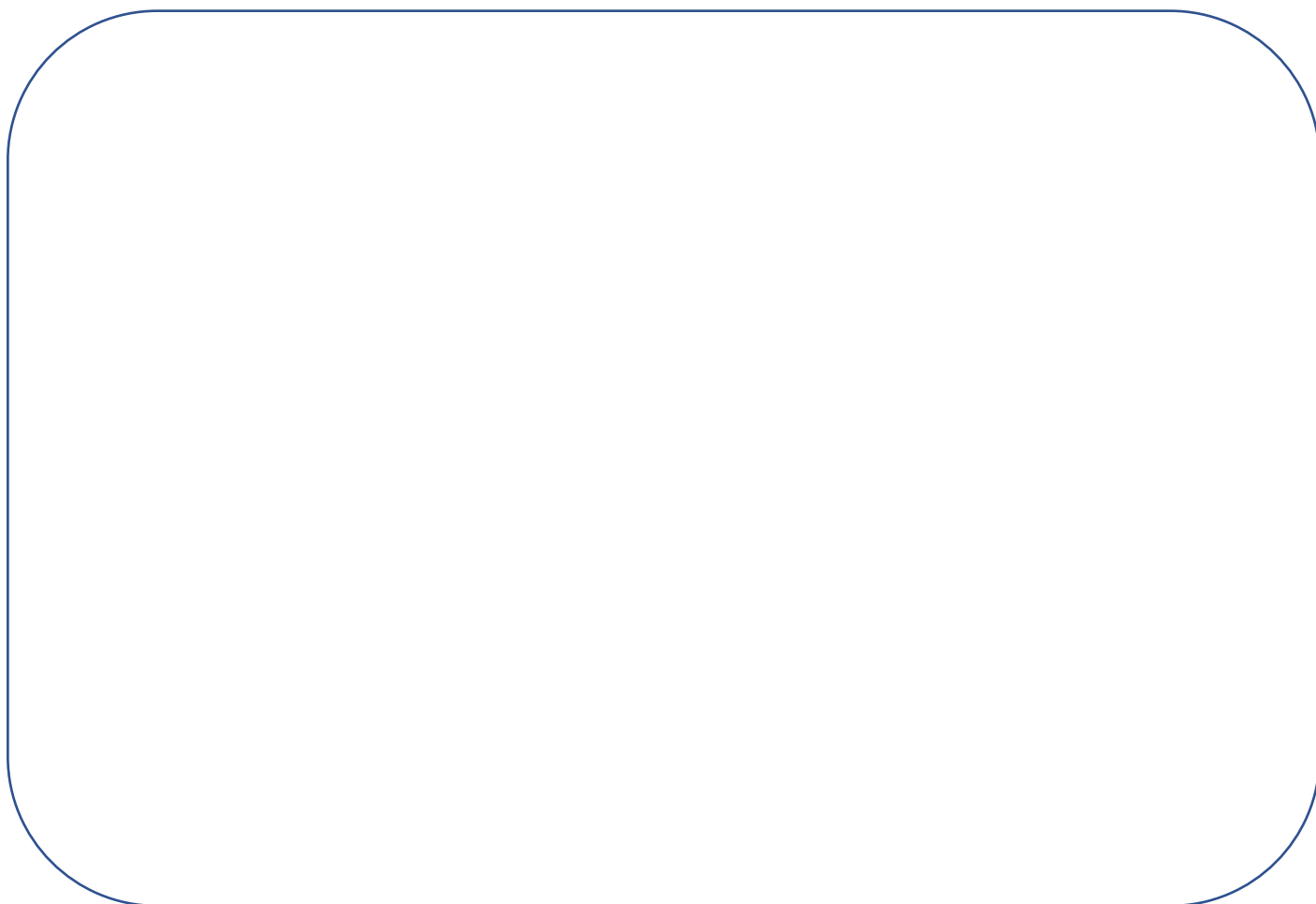


W pracy z wewnętrznym krytykiem bardzo pomocny jest psycholog lub psychoterapeuta, gdyż pomagają oni spojrzeć na nasze życie i schematy myślenia z innej perspektywy. Warto pracować samodzielnie nad neutralizacją naszego krytyka, stosując dostępne techniki i metody. Poniżej kilka wskazówek:

1. Poznaj go (wewnętrznego krytyka)

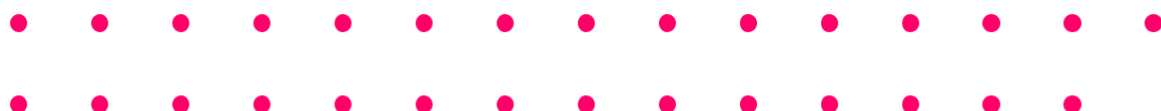
Zastanów się, czy jego głos kogoś Ci przypomina. Być może jednego z rodziców, czy opiekunów. Pomyśl czy zdanie tych osób nadal jest dla Ciebie tak ważne. Większość przekonań na swój temat kreuje się w dzieciństwie. Jeżeli podporządkowywanie się było korzystne w dzieciństwie, nie znaczy to, iż nadal takim jest. Pamiętaj, że to już nie głos realnej osoby, ale jego wyobrażenie w twoim umyśle.

Wyobraź go sobie jako osobę, zwierzę, a może przedmiot. Opis go, narysuj, zrób cokolwiek, co Ci się kojarzy z Twoim wewnętrznym krytykiem. Oto Twoje miejsce:



Pomyśl, w jakich sytuacjach jest najbardziej aktywny. Kiedy jego słowa stają się najbardziej dotkliwe i najlepiej słyszalne. Co łączy te okoliczności?

2. Zastanów się, jakie korzyści masz ze słuchania swojego wewnętrznego krytyka? Co ci daje? Jakie potrzeby zaspokaja? Przed czym Cię chroni?



3. Jak inaczej można by zadbać o te potrzeby? Zastanów się nad negatywnymi skutkami działania wewnętrznego krytyka. W czym Ci szkodzi? Możesz zrobić listę zysków i strat.

4. Rozpocznij wewnętrzny dialog ze swoim krytykiem. Zastanów się ile prawdy jest w jego słowach. Kiedy słyszysz: “nigdy nic ci się nie udaje”, możesz odpowiedzieć, że przecież wiele razy odniosłeś sukces. Zapytaj kto tak sądzi i jakie ma na to dowody. Zwróć uwagę na słowa- klucze: zawsze, nigdy, znowu. Postaraj się racjonalnie, obiektywnie ocenić sytuację, nie poddawaj się bezwolnie słowom wewnętrznego krytyka. Najprawdopodobniej większość z nich nie jest prawdziwa.

Zastanów się, które z jego słów mogą być dla ciebie przydatne, jak je zmienić, żeby były wspierające.



5. Zbuduj dystans do jego słów.

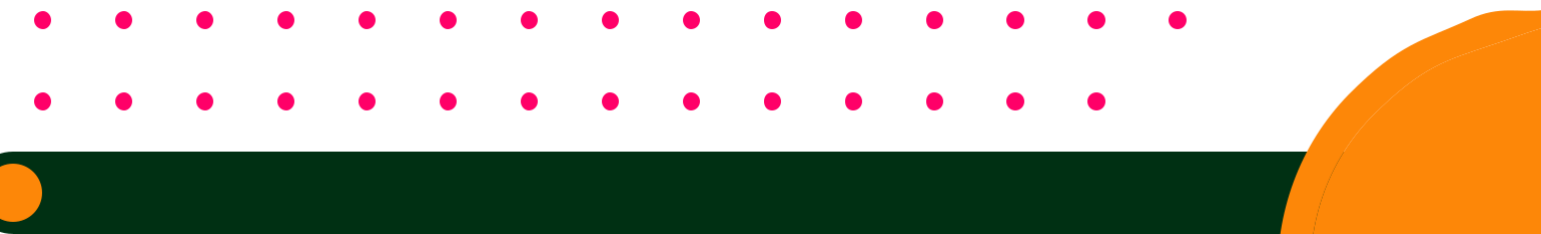
Wyobraź sobie, że mówi śmiesznym głosem. Przyspiesz albo spowolnij jego słowa. Poeksperymentuj z tonem, głośnością i wyrazem. Krytyka wyrażone głosem z kreskówki nie będzie tak przytłaczająca i łatwiej Ci będzie z nią dyskutować.

Jeżeli wyobraziłeś sobie wewnętrznego krytyka jako osobę, albo namalowałeś go, spróbuj pozmieniać coś w jego wyglądzie. Spraw by wyglądał zabawnie, sympatycznie, groteskowo. Włóż mu śmieszne ubranie, domaluj dziwaczne wąsy albo zmień kolory na bardziej radosne.

6. Bądź cierpliwy.

Wewnętrzny krytyk towarzyszy Ci od bardzo dawna. Trudno będzie zmienić go tak od razu. Daj sobie czas na lepsze poznanie, dyskusję i negocjacje. Potrzebujesz czasu i cierpliwości, by krok po kroku przemienić go w bardziej pozytywną postać.

7. Bądź asertywny. Tematyce asertywności warto poświęcić więcej uwagi, ponieważ jest elementem niezwykle istotnym w całym procesie budowania zdrowej pewności siebie oraz kształtowania postaw sprzyjających radzeniu sobie z lękiem oraz stresem.



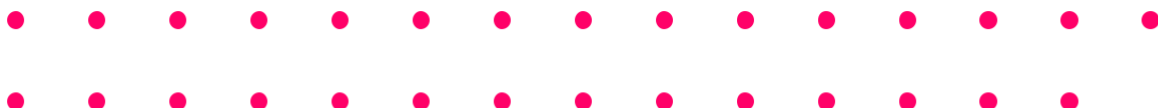
Asertywność to umiejętność wyrażania własnego zdania, uczuć, postaw w sposób otwarty, w granicach nie naruszających praw, ani psychicznego terytorium innych osób oraz własnego. Innymi słowy jest to umiejętność zachowania się równocześnie z szacunkiem dla siebie i dla innych, w sposób nieagresywny, nie powodujący cierpienia innych ani też własnego. Osoba asertywna kieruje się dewizą: „Twoje prawa i potrzeby są równie ważne jak moje.”

Nikt nie rodzi się asertywny. Jest to umiejętność nabyta, którą się buduje w oparciu o relacje z innymi ludźmi. Termin ten przeciwstawia się uległości i agresji. Człowiek uległy ze względu na niską samoocenę czy lęk przed odrzuceniem rezygnuje z wyrażania swoich poglądów i pozwala na łamanie swoich praw. Człowieka agresywnego z kolei cechuje złość, gniew czy słowny atak.

Jeśli nie jesteś człowiekiem asertywnym, oznacza to jedno! Wszystko jest jeszcze przed Tobą! Oznacza to, że po prostu nie był to Twój czas! TO JEST OK!

Bycie asertywnym oznacza także umiejętność przyjmowania i wyrażania krytyki, pochwał i innych opinii, umiejętność reagowania w sposób nieuległy, w tym odmawiania. Postawa asertywna zwykle towarzyszy ludziom, którzy posiadają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby (tego kim są), a w związku z tym stawiają sobie realistyczne cele i w znacznej mierze wykorzystują swoje możliwości. Nie podejmują się zbyt trudnych zadań, przez co nie narażają się na frustrację i krytykę otoczenia

Osoba asertywna czuje się swobodnie odślanając (w rozsądnych granicach) siebie innym. Bez nadmiernego lęku, uczciwie i bezpośrednio buduje relacje, potrafi współpracować. Ma też adekwatną świadomość własnych mocnych i słabszych stron, dzięki czemu nie jest zależna od chwilowych sukcesów i porażek. Potrafi pozwolić sobie na popełnianie błędów i potknięć, traktując je jako lekcję.



Budowanie postawy asertywnej jest procesem. Poniżej wymieniono kilka kroków ułatwiających ten proces.

1. Analiza sytuacji, w których trudno nam pozostać w zgodzie ze sobą, własnymi wartościami i czujemy presję zrobienia czegoś wbrew sobie.

Bez znajomości takich sytuacji, nie wiemy jak je kontrolować. Zazwyczaj wszystko dzieje się szybko i zanim się zorientujemy, prawdopodobnie już podjęliśmy decyzję – często jednak nieasertywną. Najgorsze co można zrobić, to próbować działać „intuicyjnie” (czytaj: po omacku”).

2. Ustalenie korzyści, które daje postępowanie asertywne w powyższych sytuacjach.

Najczęściej są to korzyści emocjonalne – większa wiara w siebie, szacunek do siebie, duma i tak dalej. Warto żebyś wypisał te zalety, które są dla Ciebie najważniejsze w takim postępowaniu. Musisz siebie jak najlepiej poznać, żeby być w stanie wprowadzać zmiany.

3. Ustalenie pożądaných przez ciebie zachowań.

Jeżeli znane są sytuacje, w których trudno zachować się asertywnie, wiadomo, jakie korzyści przyniesie wprowadzenie zmian, to kolejnym etapem powinno być opracowanie i zaplanowanie takich zachowań, które będą wyrażały postawę asertywną. Budowanie postaw sprzyjających radzeniu sobie w sytuacjach lękowych i stresowych oraz kształtowanie zdrowej pewności siebie jest procesem skomplikowanym i długotrwałym. Zależy od wielu różnorodnych czynników, czego dowodzi powyższe opracowanie.

Na zakończenie warto zaznaczyć, iż na każdym etapie wspomnianego procesu istotne jest korzystanie z technik relaksacyjnych. Skorzystaj z załączonych metod. Ich skuteczność będzie zależała od indywidualnych preferencji.

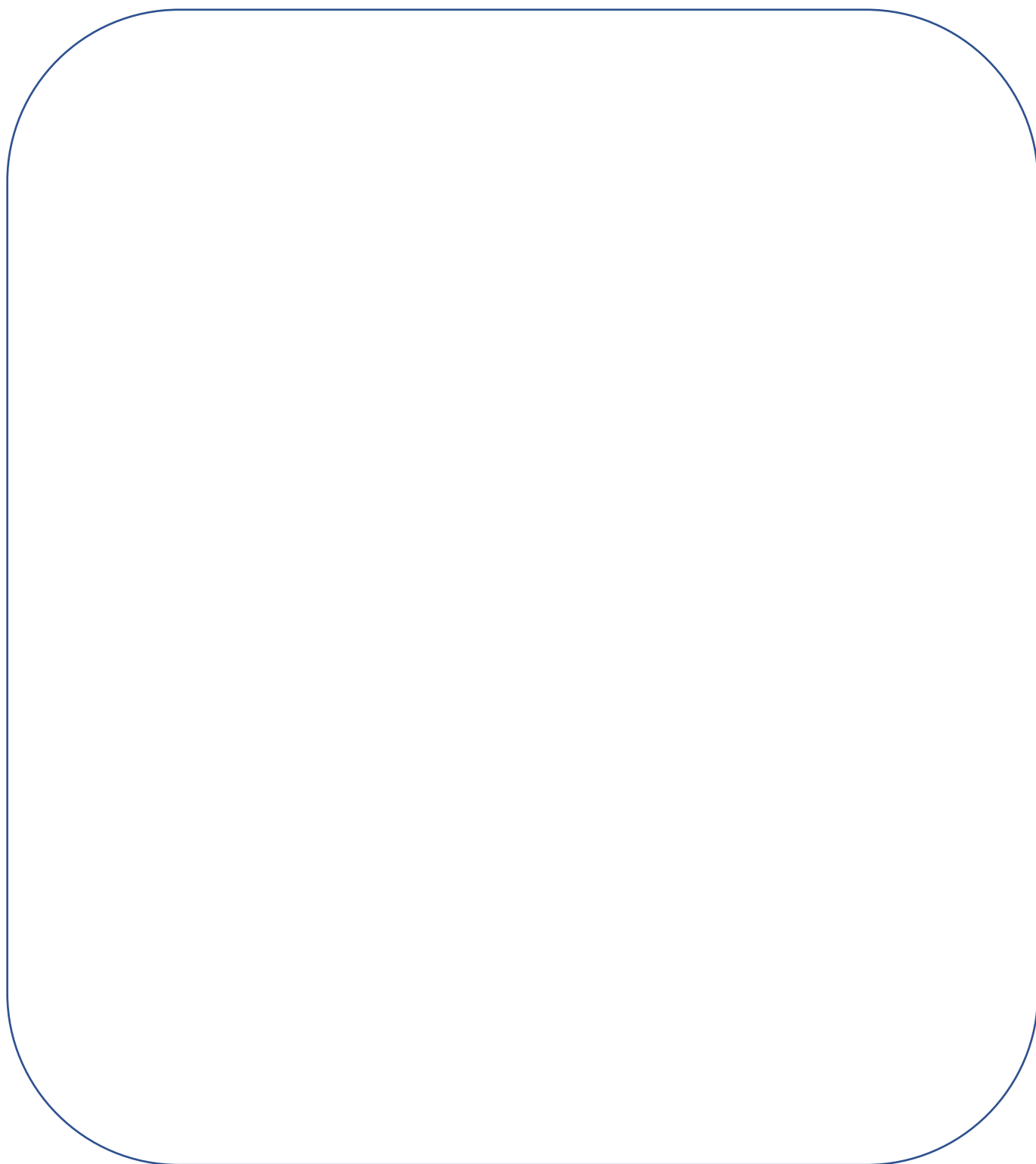


Literatura:

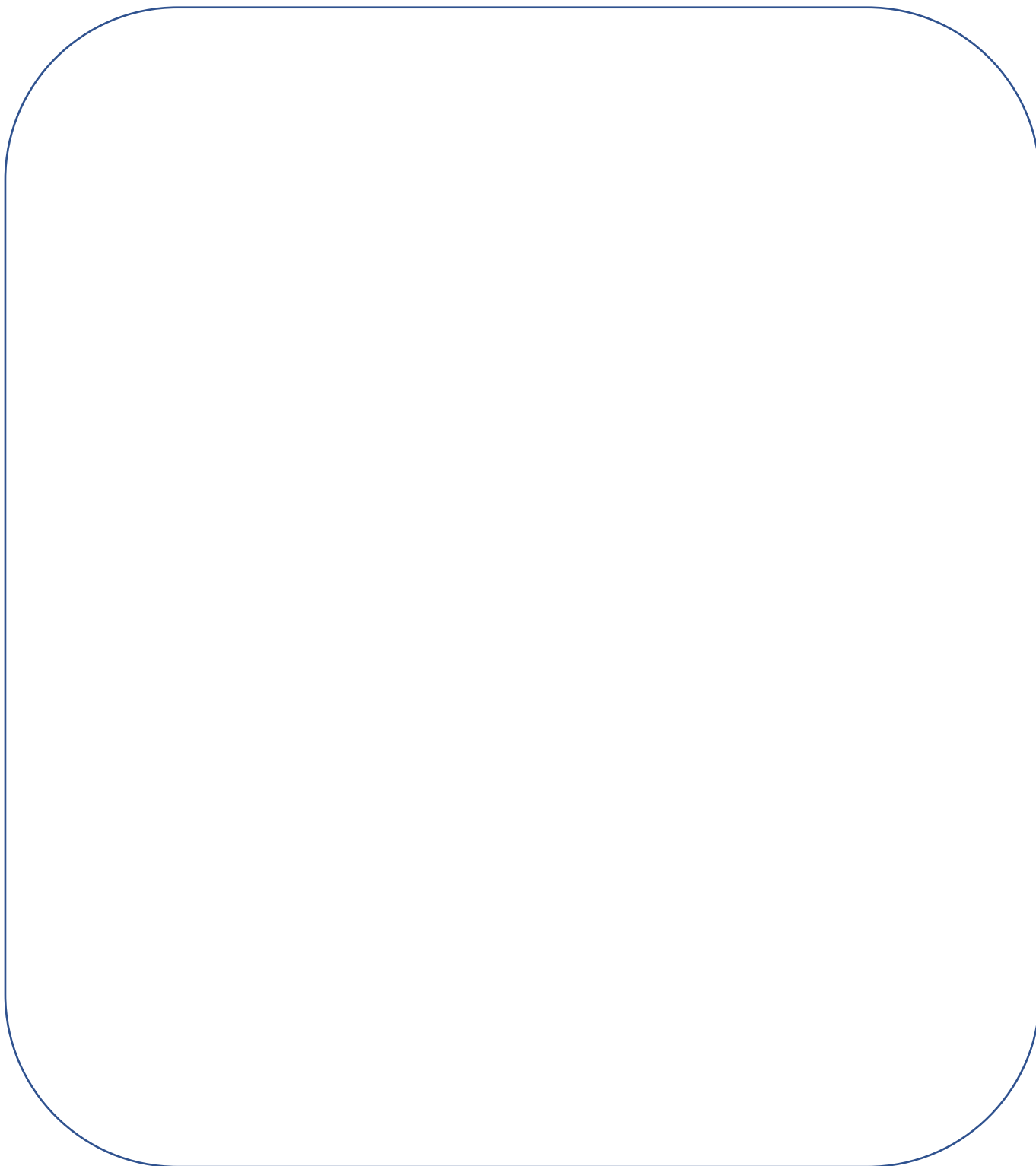
1. Ciccarelli S.K., White N.J., Psychologia”, Rebis sp zo.o., Poznań 2016
2. Kalat J.W., „Biologiczne podstawy psychologii”, PWN, Warszawa 2017
3. Dyer Wayne W., „Pokochaj siebie”, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2018
4. Wegscheider-Cruse Sharon, „Poczucie własnej wartości”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o., Sopot 2016
5. Dilts Robert, Smith Suzi, Hallbom Tim, „Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia”, METAmorfoza, Wrocław 2005
6. Branden Nathaniel, „6 filarów poczucia własnej wartości”, JK Wydawnictwo, Łódź 2018
7. Wróbel Agnieszka, „Asertywność na co dzień. Czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi”, Samo sedno, Warszawa 2011
8. Kendal P.C., Choudhury M., Hudson J., Webb A., „Terapia poznawczo- behawioralna zaburzeń lękowych u młodzieży”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp z o.o. Sopot 2013
9. Tannock A., „Pewność siebie w ćwiczeniach”, Samo Sedno, Warszawa 2015
10. Bemis J., Barrada A., „Pokonać lęki i fobie”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
11. Hayes S.C., Smith S., „W pułapce myśli”. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2018
12. Dwoskon Hale, „Metoda Sedony. Twój klucz do satysfakcjonującego życia”, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2013
13. Padesky Ch.A., Greenberger D., „Umysł ponad nastrojem”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017
14. Antony M., A., McCabe R., „10 prostych sposobów na panikę”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2015
15. Bourne Edmund J., „Lęki i fobia. Praktyczny podręcznik dla osób z zaburzeniami lękowymi”, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011
16. Greenberg M., „Mózg odporny na stres”, Rebis, Poznań 2018



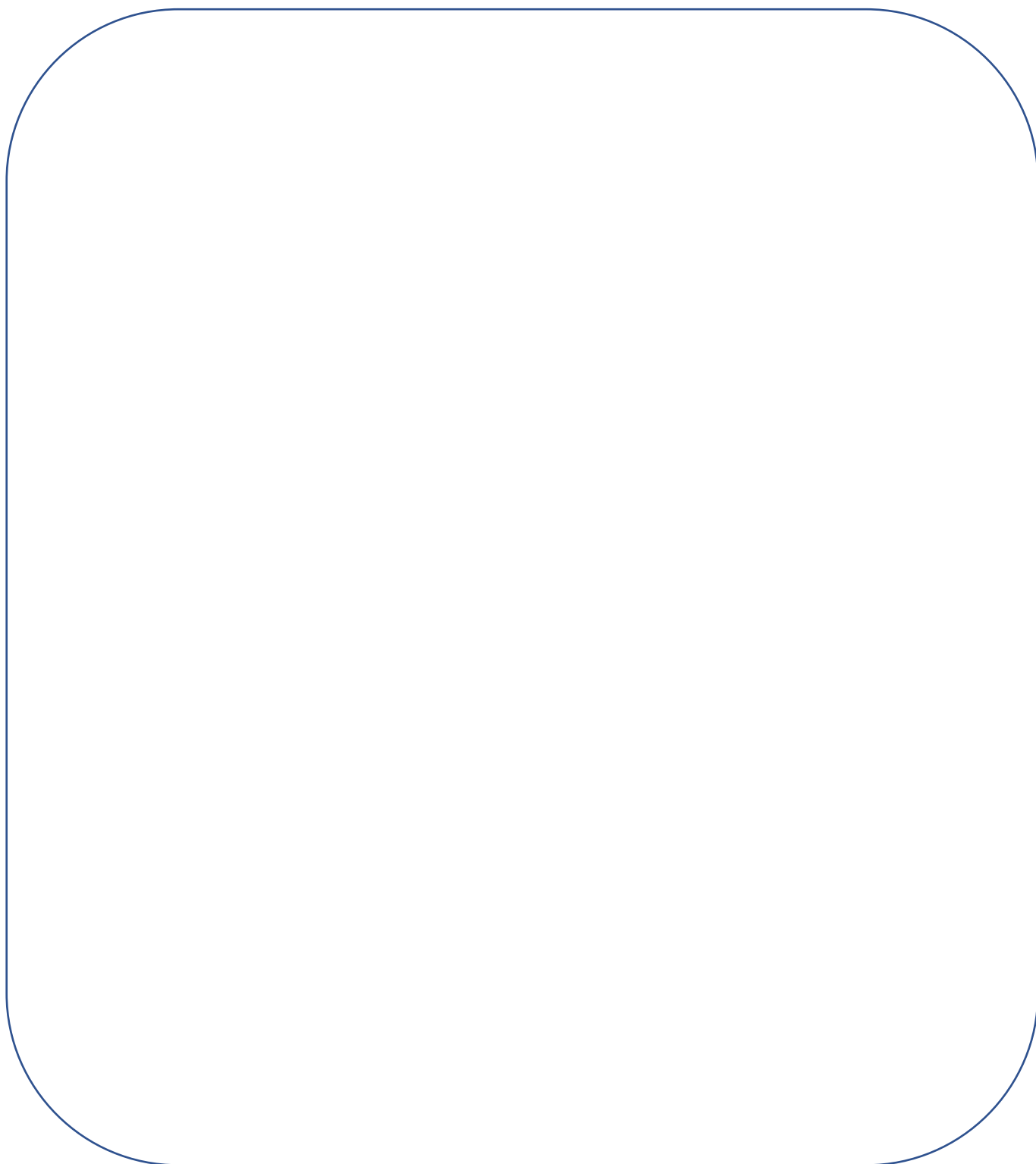
Notatki własne



Notatki własne



Notatki własne



© Copyright by

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oświęcimiu, Polska

UK Butterflies LTD Bradford, Wielka Brytania

Fundacja Edukacji, Rozwoju, Innowacji FERI Kraków, Polska

Wszystkie prawa zastrzeżone All rights reserved

Bradford 2020



Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+

nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

2018-1-PL01-KA205-050049



GROW UP! IT

Competences and framework for social system youth workers.



Erasmus+



Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
w Oświęcimiu



UK - Butterflies LTD



FERI