



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program
globalnej interwencji na rzecz odporności
wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia
psychicznego wśród nastolatków

Dobrostan dla nas



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

UPRIGHT – podręcznik dla rodzin

W podręczniku i materiałach dodatkowych przedstawiono główne założenia programu projektu UPRIGHT. Założenia zostały opracowane przez osoby zawodowo zajmujące się odpornością psychiczną i psychologią pozytywną.

Zespół UPRIGHT

Instytut Badań dla Służby Zdrowia Kronikgune, Kraj Basków (Hiszpania)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundacja Bruno Kesslera, Trydent (Włochy)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu (Polska)

- Iwona Mazur

Szpital im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu (Polska)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko
- Luba Ślósarz

Norweski Uniwersytet Nauki i Technologii, Trondheim (Norwegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Wydział Zdrowia na Islandii, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Uniwersytet w Aarhus, Aarhus (Dania)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Uniwersytet Islandzki, Reykjavík (Islandia)

- Anna S. Olafsdottir
- Bryndis Jona Jonsdottir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Redakcja: Unnur Björk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas. Wersja 2.0 (29 October 2021)

Adresy kontaktowe: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) dla wersji w j. angielskim, hiszpańskim i baskijskim; FBK (info-upright@fbk.eu) dla wersji w j. włoskim; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) dla wersji w j. polskim; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) dla wersji w j. duńskim; UoI (ubj@hi.is) dla wersji w j. islandzkim.



©The UPRIGHT project. This work is licensed under a CC BY-NC-SA 4.0 license.

CC BY-NC-SA: Ta licencja pozwala na redystrybucję, remiksowanie, przetwarzanie i tworzenie na podstawie tego materiału we wszystkich mediach i formatach wyłącznie dla celów niekomercyjnych i tylko pod warunkiem wymienienia twórcy (© Projekt UPRIGHT. Wszystkie prawa zastrzeżone). Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji, co oryginał.

Podziękowania

Pragniemy podziękować wymienionym poniżej osobom za ich uwagi i komentarze dotyczące tego podręcznika: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdóttir, Hrefna Palsdóttir, Hans Henrik Knoop.

Autorzy pragną podziękować młodzieży, rodzinom i pracownikom szkół, którzy wzięli udział w projekcie UPRIGHT.



Spis treści

Czym jest UPRIGHT?

6

W jaki sposób program „Dobrostan dla nas” realizować w domu?

6

1

UWAŻNOŚĆ

10

Pytania wprowadzające

11

Dlaczego ważne jest ćwiczenie uważności (mindfulness)?

12

Czym jest uważność (mindfulness)?

12

Jak będziemy trenować uważność (mindfulness) w programie UPRIGHT?

14



2

RADZENIE SOBIE

16

Przedstawienie sekcji

17

Dlaczego tak ważne jest nauczenie się radzenia sobie?

17

Czym jest radzenie sobie?

18

a. Modyfikacje poznawczo-behawioralne

19

b. Rozwiązywanie konfliktów

28

c. Asertywność i strategie komunikacji

36

d. Wiedza o zdrowiu psychicznym

45



3

SKUTECZNOŚĆ

Przedstawienie sekcji

Dlaczego tak ważne jest nauczenie się skuteczności?

Czym jest skuteczność?

a. Poczucie własnej skuteczności

b. Nastawienie na rozwój

c. Odporność emocjonalna

d. Odporność społeczna

e. Przywództwo

58

59

59

60

61

68

76

86

92



4

**UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI
SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH**

Przedstawienie sekcji

Dlaczego tak ważne jest nauczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych?

Czym jest uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych?

a. Samoświadomość

b. Samokontrola

c. Świadomość społeczna

d. Umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji

e. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

98

99

99

100

102

112

122

128

132

**Bibliografia**

143

Czym jest UPRIGHT?

UPRIGHT to naukowo przetestowana psychoedukacyjna interwencja oparta na rozwijaniu odporności psychicznej (resilience) w szkołach, zaprojektowana aby promować dobrostan psychiczny i zapobiegać rozwojowi zaburzeń psychicznych u młodzieży. Program jest całościowym podejściem obejmującym całą szkołę, poprzez zaangażowanie młodzieży, rodzin i całej społeczności szkolnej.

W okresie dojrzewania młodzi ludzie mogą nauczyć się różnorodnych umiejętności i strategii, które pomogą im zrozumieć siebie, swoje rodziny, przyszłość i społeczeństwo. Umiejętności te powinny promować zdrowe metody adaptacji i odgrywać kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem.

UPRIGHT sfinansowano ze środków Komisji Europejskiej w ramach programu Horyzont 2020 Badania i innowacje (umowa o udzielenie dotacji nr 754919). Skrót UPRIGHT jest akronimem pełnej nazwy programu: Universal Preventive Resilience Intervention- Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers (Powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności, wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków).



Nadrzędnym celem programu jest promowanie dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie powstawaniu zaburzeń psychicznych poprzez zwiększenie odporności psychicznej młodzieży dzięki zintegrowanemu podejściu obejmującemu adolescentów (w wieku 12-14 lat), ich rodziny oraz nauczycieli i pozostały personel szkół. Naukowcy współpracujący w ramach projektu UPRIGHT stworzyli program szkolenia obejmujący elementy teoretyczne oraz praktyczne.

Rodzina i jej rola

W programie UPRIGHT ważną rolę we wzmacnianiu dobrostanu psychicznego uczestników odgrywają rodzice oraz społeczność szkolna. Bezpieczna i wspierająca się rodzina jest niezbędna dla zrealizowania pełnego potencjału nastolatków oraz osiągnięcia optymalnego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego w okresie dorastania. Zachowanie rodziców stanowi model, który bezpośrednio wpływa na zdrowie i zachowanie dzieci. W związku z tym, program UPRIGHT angażuje w treningi także rodziców w celu rozwinięcia u nich umiejętności związanych z odpornością psychiczną oraz przekazania wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego.

W jaki sposób program „Dobrostan dla nas” realizować w domu?

Niniejszy podręcznik ma na celu dostarczenie informacji niezbędnych do pracy z dziećmi/osobami nastoletnimi i ich rodzinami w celu promowania dobrostanu psychicznego i zapobiegania rozwojowi zaburzeń psychicznych poprzez wzmacnianie odporności.

Termin rodzina używany w niniejszym Podręczniku nie ogranicza się do pokrewieństwa biologicznego, ale odnosi się do osoby (osób) odpowiedzialnych za opiekę i edukację osoby nastoletniej, takich jak główny opiekun/ opiekunka lub opiekun / opiekunka prawny/prawna.

Informacje zostały podzielone na cztery sekcje składające się z uważności, radzenia sobie, skuteczności oraz uczenia się społecznego i emocjonalnego. Każdy element będzie miał kilka umiejętności do trenowania w domu w różnych momentach w ciągu roku szkolnego, z wyjątkiem treningu uważności, który jest ciągłym ćwiczeniem w programie UPRIGHT.

Każda sesja szkoleniowa w domu obejmuje część teoretyczną, po której następuje część praktyczna. Ostatnia składa się z ćwiczeń i zajęć, które mają na celu poznanie umiejętności i ich wykorzystanie w życiu codziennym.

Potrzebujesz około 20 minut, aby wyćwiczyć każdą umiejętność i możesz ćwiczyć tę umiejętność przez cały rok szkolny sam lub z innymi członkami rodziny. Każda umiejętność jest ważna dla dobrostanu osobistego i rodzinnego i ma zastosowanie w wielu codziennych sytuacjach.

Wyjaśnienie ikon



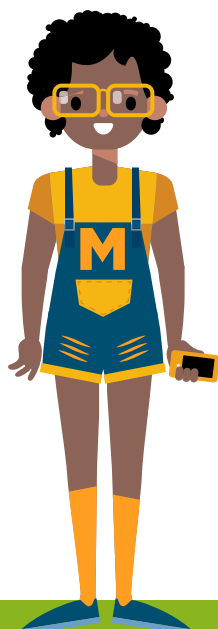
Historia do dyskusji. Informacje oznaczone tym symbolem powinny być przedyskutowane przez uczestników.



Link do nagrań audio/wideo. Do poradnika są dołączone dodatkowe materiały, które mogą być zaprezentowane uczestnikom w czasie sesji.



Ta umiejętność może być przydatna, kiedy... Jest to przykład dotyczący codziennego życia, kiedy dana umiejętność może być przydatna.



Uważność (mindfulness)

OBSERWACJA

OPIS

ŚWIADOME DZIAŁANIE

AKCEPTACJA BEZ
OSĄDZANIA

1

Radzenie sobie

MODYFIKACJE POZNAWCZO-
BEHAWIORALNE

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE
KOMUNIKACJI

WIEDZA O ZDROWIU
PSYCHICZNYM

2



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



Skuteczność

POCZUCIE WŁASNEJ
SKUTECZNOŚCI

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA

ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA

PRZYWÓDZTWO

3

Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych

SAMOŚWIADOMOŚĆ

SAMOKONTROLA

ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA

UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA
I UTRZYMYWANIA RELACJI

ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI

4



UWAŻNOŚĆ
(MINDFULNESS)



UWAŻNOŚĆ (*mindfulness*)



„Jesteś tam, gdzie się udasz”

(Jon Kabat-Zinn)

PYTANIA WPROWADZAJĄCE

- Czy kiedykolwiek nie wiedziałeś/ nie wiedziałaś co czytasz po przeczytaniu jednej strony?
- Albo kiedy osoba do Ciebie mówi, Ty po prostu nie wiedziałeś/ nie wiedziałaś co powiedział/ co powiedziała ?
- Jaka jest różnica między mózgiem a umysłem?
- W jaki sposób można trenować swój mózg tak, jak swoje ciało?
- Dlaczego powinniśmy/powinnyśmy ćwiczyć umysł?
- Jak uważny/uważna jesteś?
- Czy kiedykolwiek leżałeś/leżałaś w łóżku i czułeś/czułaś, że twoje myśli skaczą i nie możesz zasnąć?
- Co robisz, żeby się wyciszyć?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyj film video dotyczący uważności (*mindfulness*): https://www.youtube.com/watch?v=742jrFo73n0&ab_channel=UPRIGHT



Ta umiejętność jest przydatna dla młodzieży, na przykład, gdy...

„Masz konflikty za pośrednictwem mediów społecznościowych, sms'ów lub z rodziną, reagujesz zbyt szybko i mówisz rzeczy bez wystarczającej refleksji”.



„Jesteś tak zajęty/ zajęta egzaminami, cały czas wykorzystujesz swój mózg i jesteś bardzo oderwany/ oderwana od tego, co dzieje się w twoim ciele”.

„Kiedy bawisz się piłką – jeśli zwrócisz uwagę, możesz złapać piłkę, ale jeśli myślisz o lodach lub czymś innym, możesz jej nie złapać”.



1



Dlaczego ważne jest ćwiczenie uważności (*mindfulness*)?

Często spędzamy dużo czasu w naszych głowach. Wymyślamy historie, prawdziwe lub fałszywe; myślimy o przeszłości lub przyszłości, planujemy, wyznaczamy cele itd. Kiedy spędzamy dużo czasu we własnej głowie, często odłączamy się od zmysłów i od tego, co dzieje się w danej chwili.

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) to trening uwagi, w którym ćwiczysz ją tak, aby była tam gdzie chcesz, wtedy kiedy tego chcesz.

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) to jak spotkanie z samym sobą, na którym poznajesz jak twój umysł pracuje.

Badania pokazują, że uważność (*mindfulness*) może być pomocna w:

- lepszym poznaniu samego/samej siebie
- przejmowaniu większej kontroli, odpowiedzialności
- działaniu w sposób bardziej rozważny i mniej impulsywny
- redukowaniu stresu i polepszeniu samopoczucia
- polepszeniu relacji z sobą i innymi
- rozwijaniu mózgu

Czym jest uważność (*mindfulness*)?

Uważność (*mindfulness*) to świadomość wynikająca ze skupiania uwagi w sposób celowy na danej chwili, bez dokonywania ocen. Możemy świadomie podtrzymać tę uwagę, najlepiej jak potrafimy (Kabat-Zinn i Kabat-Zinn, 2014).

Uważność jest praktyką rozważnego skupiania uwagi, nie jest formą religii (Jon Kabat-Zinn).

Innymi słowy, uważność oznacza zwracanie uwagi na to, co dzieje się w danej chwili, zarówno w nas jak i wokół nas. Jednakże uważność (*mindfulness*) to nie tylko zwykła uwaga - jest ona połączona z sercem. Łączymy się z sobą i otaczającym nas światem z życzliwością i ciekawością. Powinniśmy podchodzić do życia z umysłem początkującego, tak jakbyśmy widzieli je i doświadczali po raz pierwszy, rezygnując z osądzania w takim stopniu w jakim potrafimy.

Kiedy zaczynasz kierować uwagę w uważny sposób, zmienia się twoja relacja ze światem, widzisz więcej i głębiej. „Istotą praktykowania uważności jest wiedza o tym, co się robi, w chwili, gdy się to robi” (Kabat-Zinn, 2004).

Uważność (*mindfulness*) nie oznacza, że próbujesz osiągnąć coś konkretnego lub poczuć coś wyjątkowego. Pozwól sobie być tam, gdzie już jesteś, aby lepiej poznać swoje własne doświadczenia chwila po chwili. Każda chwila to nowy początek, nowa szansa na początek, na dostrojenie się i połączenie na nowo.

Istnieją dowody naukowe, że uważność (*mindfulness*) sprzyja procesom i rezultatom, które są celem programu UPRIGHT. Uważność zwiększa odporność (*resilience*), na wiele sposobów, pomaga rozwijać się i być w jak najlepszej formie. Na przykład zwiększa samoświadomość, pewność siebie i umiejętność radzenia sobie ze stresem oraz zmniejsza lęk i depresję (Remple, 2012; Weare, 2012). Badania pokazują również, że istnieje wiele korzyści bezpośrednio związanych z uczeniem się, takich jak: poprawa w zakresie czytania i pamięci roboczej, lepsza koncentracja i mniejsza tendencja do „odpływania myślami” (Mrazek, Franklin, Phillips, Baird i Schooler, 2013). Ponadto poprawia życzliwość w stosunku do siebie i innych, przynosi korzyści w relacjach z innymi, zwiększa współczucie i ma pozytywny wpływ na ogólny dobrostan (Williams i Penman, 2011).

Poprzez praktykowanie uważności (*mindfulness*) ćwiczone są jednocześnie następujące umiejętności:



Obserwacja: Kiedy spędzamy dużo czasu „w naszej głowie”, często odłączamy się od naszych zmysłów. Jemy, ale tak naprawdę nie czujemy smaku ani zapachu jedzenia; oglądamy, ale nie widzimy; słyszymy, ale nie słuchamy i tak dalej - działamy w trybie „autopilota”. Jeśli jednak skupiamy się na naszych codziennych działaniach, nasze doświadczenia stają się wyraźniejsze i głębsze. Możemy żyć pełniej. Każdy zwyczajny dzień daje nam wiele okazji do uczenia się uważności (*mindfulness*). Kiedy zaczynasz trenować swoją uwagę, zauważasz, że każda chwila jest nową szansą, by doświadczać zwykłych rzeczy w nowy sposób. Na przykład, na czym skupia się twoja uwaga, kiedy myjesz zęby? Czy myślisz już wtedy o szkole lub pracy, czy jesteś zajęty/zajęta przewidywaniem wydarzeń w ciągu dnia? Możesz być całkowicie nieświadomy/nieświadoma tego, jak myjesz zęby, smaku pasty do zębów, temperatury wody i sposobu w jakim poruszasz szczoteczką itp. Mycie zębów jest doskonałym ćwiczeniem uważności (*mindfulness*), możesz spróbować następnym razem.

Opis: Podczas ćwiczenia uważności nie próbujemy zmieniać naszych myśli lub uczuć. Nie próbujemy oczyścić naszego umysłu ani poszukiwać określonego nastroju lub relaksu. Trenujemy, aby lepiej widzieć nasze myśli, aby móc sobie pomóc. Myśli przychodzą i odchodzą, nie możemy zatrzymać tego procesu. Możemy jednak ćwiczyć, aby wybierać te myśli, którym będziemy poświęcać uwagę i te, które będziemy ignorować. Możesz sobie wyobrazić, że stoisz na dworcu autobusowym a przejeżdżające autobusy są jak myśli, które przychodzą i odchodzą - możesz wybrać, do którego autobusu zamierzasz wsiąść i jak daleko będziesz podróżować. Jeśli chodzi o inne autobusy, po prostu pozwalasz im przejechać obok. Zauważasz taką myśl: „Och, nie chcę rozwiązać tego problemu matematycznego, nie wiem, czemu zawracam sobie tym głowę. Nic nie rozumiem, jestem beznadziejny/beznadziejna z matematyki”. Niektórzy ludzie mogą wierzyć, że ta myśl odzwierciedla rzeczywistość, a zatem po co się męczyć? Inni uświadomią sobie, że są to tylko myśli, mentalne zjawiska, którym nie zawsze można ufać. Większość ludzi przyzna, że aby być dobrym w matematyce trzeba ćwiczyć, bo praktyka jest kluczem do sukcesu. Osoby te mogą więc doświadczać takich samych myśli, ale decydują się zareagować na nie inaczej. Podobnie w ludzkiej naturze jest doświadczanie różnych emocji, takich jak radość, smutek, nerwowość, pobudzenie, złość i strach; wszystkie te emocje i wiele innych są naturalne i normalne. Emocje przychodzą i odchodzą, ale ważne jest, by je zauważać, aby móc wybrać w jaki sposób na nie zareagujemy.

Świadome działanie: Czy kiedykolwiek byłeś/byłaś tak zajęty/zajęta rozwiązywaniem problemów w swojej głowie, że nie zauważyłeś/zauważyłaś, co robisz w danym momencie? Mózg ma cudowną zdolność przechodzenia od jednej myśli do innej, może się to zdarzyć bardzo szybko. Na przykład twój telefon brzęczy i nagle twoja uwaga koncentruje się tylko na tym telefonie. Możesz zapomnieć co robiłeś/robiłaś przed momentem, a nawet gdzie jesteś. Podczas gdy twoja uwaga skupia się na smsowaniu przez telefon nie zauważasz, co się dzieje wokół ciebie. Jesteś w trybie „autopilota” i nie jesteś świadomy/świadoma otoczenia. Może się to zdarzyć wiele razy w ciągu dnia, a nawet może





okazać się, że jesteś „na autopilocie” przez większość czasu, jaki spędzasz na jawie. Aby mieć kontrolę nad swoim życiem, powinieneś/powinnaś być świadomy/świadoma tego, co dzieje się wokół ciebie i kierować swoją uwagę na to, co chcesz lub musisz zrobić. To oznacza porzucenie trybu autopilota i zwiększenie świadomości. Uważność (*mindfulness*) może poprawić koncentrację i pomóc ci odnieść sukces we wszystkim, co robisz. Jednak pierwszym krokiem musi być obudzenie się i wyjście z trybu autopilota. Wybieraj swoje reakcje.

Akceptacja bez osądzania: Dużo czasu spędzamy „w naszych głowach”. Wymyślamy historie, prawdziwe lub fałszywe; myślimy o przeszłości lub przyszłości, planujemy, wyznaczamy cele itd. Mamy tendencję do zapominania, że nasz umysł ma dwa główne tryby: myślenia i odczuwania, nazywane inaczej Robienie i Bycie. Ćwiczenie uważności uczy nas, jak przekierować naszą uwagę z myślenia (Robienie) na nasze zmysły (Bycie). W trybie Robienie mamy tendencję do oceniania, porównywania i analizowania. W trybie Bycie możemy nauczyć się wykorzystywać nasze zmysły, aby doświadczać rzeczy takimi jakimi są naprawdę. Oba tryby są użyteczne, ale Robienie ma tendencję do dominowania. Wtedy możemy łatwo dać się porwać naszym myślom, często nie zdając sobie sprawy z tego, gdzie jest nasza uwaga. Trenując uważność (*mindfulness*) staramy się dać trybowi Bycia nieco więcej przestrzeni. Chcemy doświadczyć naszego życia w momencie kiedy się wydarza, być bardziej „tu i teraz” (Segal, Teasdale i Williams, 2013).

Jak będziemy trenować uważność (*mindfulness*) w programie UPRIGHT?

Ćwicząc uważność (*mindfulness*) trenujesz siebie w aspektach związanych z uczeniem się kompetencji społeczno-emocjonalnych, skutecznością i radzeniem sobie (pozostałe 3 sekcje UPRIGHT).

Jak możesz trenować uważność (*mindfulness*) poza programem UPRIGHT?

Ćwiczenie uważności (*mindfulness*) jest jak każde inne szkolenie: im więcej się angażujesz, tym więcej zyskujesz. Możemy ćwiczyć uważność (*mindfulness*) na dwa sposoby: stosując nieformalny i formalny trening.

Trening formalny. Możesz zdecydować, aby regularnie poświęcać trochę czasu na koncentrowanie się na konkretnym temacie: może to być twój oddech, ciało, myśli lub uczucia. Możesz się skoncentrować na swoich zmysłach (słuch, węch, smak, dotyk lub wzrok). Dobrym pomysłem jest zaczęcie od krótkich sesji treningowych, a następnie zwiększanie ich długości. Możesz zacząć od wykonywania ćwiczeń przez kilka minut, a następnie, gdy zdobędziesz już doświadczenie, wydłużać je stopniowo do 30 minut.

Nieformalny trening to wszystko, co robisz z uważną świadomością w swoim codziennym życiu. Gdy czytasz, angażujesz w to swoją pełną uwagę. Podobnie kiedy uprawiasz sport, grasz w gry, smsujesz, spacerujesz lub rozmawiasz z przyjaciółmi/ przyjaciółkami - poświęcasz na to całą uwagę, wiesz co robisz w chwili, gdy to robisz. Kiedy robisz jedną rzecz na raz i nie myślisz o czymś innym w chwili gdy to robisz, to twoja uwaga jest tu i teraz. Jeśli złapiesz się na tym, że twoje myśli gdzieś błądzą, powinieneś/ powinnaś to zauważyć i uprzejmie i stanowczo skierować swoją uwagę z powrotem tam gdzie była.

Zarówno formalne jak i nieformalne praktykowanie trenuje twoją uwagę i zwiększa samoświadomość i świadomość życia wokół ciebie.

Dostępne nagrania audio:

(1) Kotwica		(5) Serdeczność	
(2) Porusz się – uspokój ciało i oddech		(6) Zmiana biegów-uważne chodzenie	
(3) Dźwięki i myśli		(7) Usłysz to wszystko - uważne słuchanie	
(4) Skanowanie ciała			



2



RADZENIE SOBIE

- a. MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE
- b. ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
- c. ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI
- d. WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM



RADZENIE SOBIE

„Nie lękam się burz, bo uczę się panować nad swoim statkiem”

(Louisa May Alcott)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o pokonywaniu trudności i różnych strategiach radzenia sobie z nimi?
- Jak zazwyczaj radzicie sobie w trudnych sytuacjach?
- Jakiej rady udzielilibyście osobie w trudnej sytuacji?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie film na temat pokonywania trudności: https://www.youtube.com/watch?v=ddwzVD87BCA&ab_channel=UPRIGHT



Dlaczego tak ważne jest nauczenie się radzenia sobie?

W życiu zawsze będą Was spotykać trudne sytuacje. Aby poradzić sobie z nimi w najlepszy możliwy sposób, należy wypracować sobie odpowiednie strategie.

Większość nastolatków doświadcza większego stresu, gdy uważa określoną sytuację za niebezpieczną, trudną lub bolesną, a także gdy nie ma narzędzi, by sobie z nią poradzić. Niektóre źródła stresu u młodzieży to:

- wymagania i frustracje związane ze szkołą,
- negatywne myśli i uczucia na temat samego siebie,
- zmiany w organizmie,
- problemy z przyjaciółmi i/lub rówieśnikami w szkole,
- środowisko lokalne albo sąsiedztwo niezapewniające poczucia bezpieczeństwa,
- separacja albo rozwód rodziców,
- przewlekła choroba albo poważne problemy rodzinne,
- śmierć bliskiej osoby,
- przeprowadzka albo zmiana szkoły,
- zbyt duża liczba zajęć albo zbyt wysokie oczekiwania,
- rodzinne problemy finansowe.



2

Czym jest pokonywanie trudności?



Pokonywanie trudności to złożony proces, który można zdefiniować jako:
„stałe modyfikowanie wysiłków poznawczych
i behawioralnych w taki sposób, aby radzić sobie z określonymi zewnętrznymi i/lub wewnętrznymi wymaganiami ocenianymi jako bardzo wysokie lub przekraczające możliwości danej osoby”

(Lazarus & Folkman, 1984).

To oznacza, że pokonywanie trudności to świadomy wysiłek mający na celu zmniejszenie stresu. Możemy rozwijać umiejętności i strategie pokonywania trudności. Dostrzeżenie tego, że możemy sprawować kontrolę nad tym procesem, jest ważnym czynnikiem w pokonywaniu trudności. Poprzednie doświadczenia z opanowaniem trudnych sytuacji i wcześniej wyrobione umiejętności radzenia sobie z nimi wpływają na naszą obecną zdolność pokonywania trudności.

Radzenie sobie z trudnościami to próba pokonania, zmniejszenia albo całkowitego opanowania określonego konfliktu psychologicznego. Istnieje wiele sposobów pokonywania trudności. Różnią się one w zależności od osoby. Zdolność pokonywania trudności jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i ogólne samopoczucie. Nasze środowisko może przyczynić się do rozwoju naszych umiejętności pokonywania trudności.

Pierwszym krokiem w pokonywaniu trudności jest ocena poznawcza (cognitive appraisal). Po ocenie sytuacji jednostka może zastosować zachowania mające na celu pokonanie trudności, aby zmniejszyć dystres albo poradzić sobie z problemem. Badania wykazały, że bardziej intensywne zastosowanie strategii pokonywania trudności wiąże się ze zwiększoną zdolnością adaptacji psychospołecznej młodzieży.

Lekcje pokonywania trudności składają się z:



POKONYWANIE TRUDNOŚCI



MODYFIKACJE POZNAWCZO-BEHAWIORALNE
ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW
ASERTYWNOŚĆ I STRATEGIE KOMUNIKACJI
WIEDZA O ZDROWIU PSYCHICZNYM



ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)

2



a. Modyfikacje poznawczo-behawioralne

Nauka zmiany myśli i zachowania

„Stajesz się tym, co myślisz”



(Budda)



Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...

„Twoje myśli są nieustrukturyzowane oraz zataczają koło, a ty wierzysz w to, że nie jesteś w stanie niczego zrobić”

„Myślisz, że wyzwania przed którymi stoisz są zbyt trudne”

„Kiedy przegrywasz mecz znaczną różnicą punktów i zaczynasz myśleć o sobie, że jesteś do niczego i zaczynasz czuć się przygnębiony”



Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja na temat modyfikacji poznawczo-behawioralnej została opracowana, aby pomóc uczniom w rozpoznaniu negatywnych myśli i ich wpływu na emocje oraz zachowanie, na przykład w rozwinięciu innego sposobu myślenia pozytywnie wpływającego na ich uczucia i działania.

Cele:

- rozpoznanie negatywnych wzorców myślowych i pułapek myślenia,
- refleksja nad wpływem myśli na emocje i zachowanie,
- nauka strategii zmiany myśli, a przez to zmiany emocji i zachowania,
- wykazanie, że zmiana emocji i zachowania może również zmienić myślenie.



2

Czym jest modyfikacja poznawczo-behawioralna?



Modyfikacja poznawczo-behawioralna (ang. cognitive behaviour modification, skrót: CBM) skupia się na rozpoznaniu dysfunkcyjnych myśli w celu zmiany emocji i zachowania, w tym:

- 1) zrozumieniu naszych myśli, emocji i zachowań,
- 2) zmianie sposobu myślenia, gdy jest to potrzebne, aby wpłynąć na emocje i zachowanie,
- 3) zdaniu sobie sprawy z tego, że gdy zmieniają się emocje i zachowanie, zmieniają się również myśli.

(McLeod, 2008)

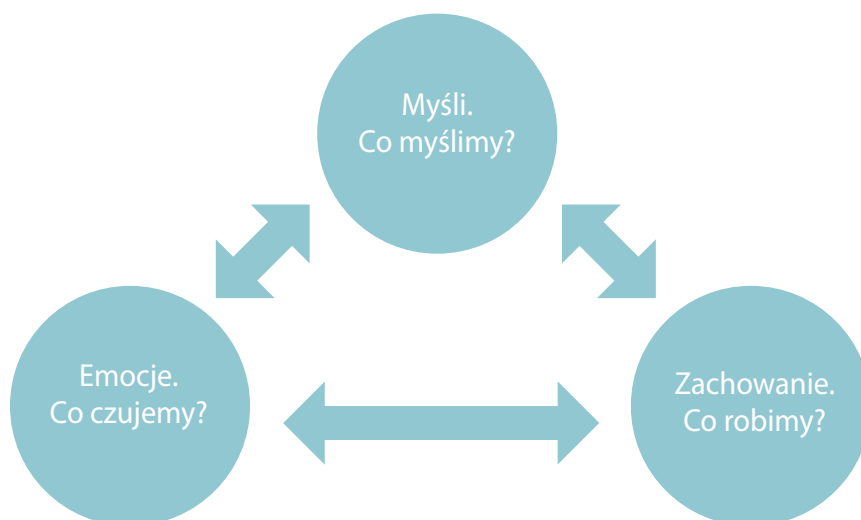
Według modyfikacji poznawczo-behawioralnej w każdym momencie życia codziennego (A) generujemy różne myśli (B), które mają wpływ na nasze zachowanie oraz emocje (C). Na przykład: wyobraź sobie, że rano się spieszyłeś/spieszyłaś się i rozlałeś/rozlałaś trochę mleka czekoladowego na swoją koszulę (A). Możesz pomyśleć: „Jaka ze mnie niezdara, jestem taki głupi/głupia i niczego nie umiem normalnie zrobić!” (B), przez co staniesz się nerwowy/nerwowa, poirytowany/poirytowana i smutny/smutna (C).

Jeśli zamiast tego pomyślisz: „Trudno, coś takiego może się każdemu zdarzyć, po prostu się przebiorę” (B), poczujesz się lepiej ze sobą i zachowasz spokój (C).



W taki właśnie sposób zmiana myślenia wpływa na nasze zachowanie oraz sprawia, że w inny sposób doświadczamy życia. Ważne jest jednak, aby pamiętać, że zmiana emocji i zachowania zmienia również nasze myślenie, ponieważ wszystko jest połączone.





(Kidsmatter, n.d).

Wyobraź sobie na przykład, że czeka Cię trudny egzamin (A) i myślisz: „Nie ma szans, żebym zdał(a) ten test” (B). Prawdopodobnie podczas egzaminu będziesz odczuwać stres i w rezultacie Twój wynik będzie gorszy (C). Jeśli jednak będziesz dużo się uczyć i nie będziesz się stresować podczas egzaminu (C), prawdopodobnie pomyślisz: „Mogę to zrobić, zdam” (B).

Jednak jak wygenerować takie myśli? Dlaczego doświadczamy myśli, które sprawiają, że źle czujemy się sami ze sobą, i które prowadzą do niepożądanych wyników?

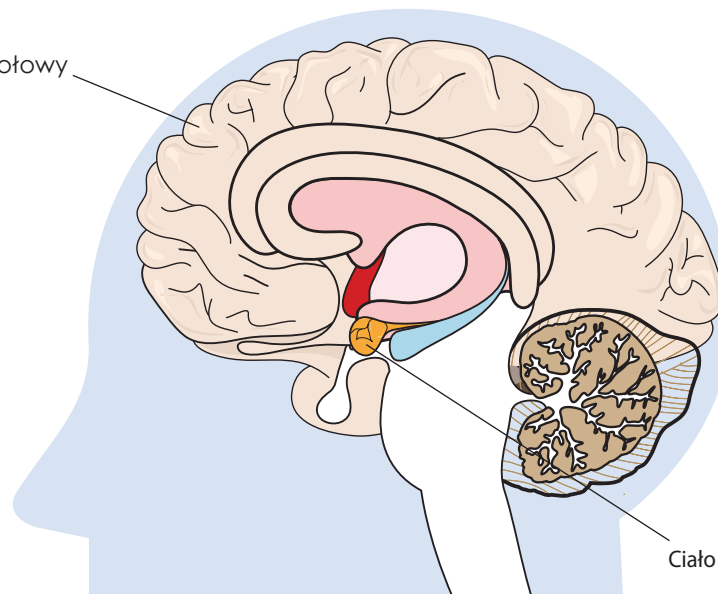
Przez większość czasu, gdy nie śpimy, myślimy o wielu różnych rzeczach. Możemy sądzić, że nasze myśli są odbiciem świata. W rzeczywistości jednak są one oparte na tym, czemu poświęcamy uwagę, i nie odzwierciedlają informacji, które ignorujemy.



Aby zrozumieć uwagę, musimy zrozumieć, jak działa mózg:



Płat czołowy



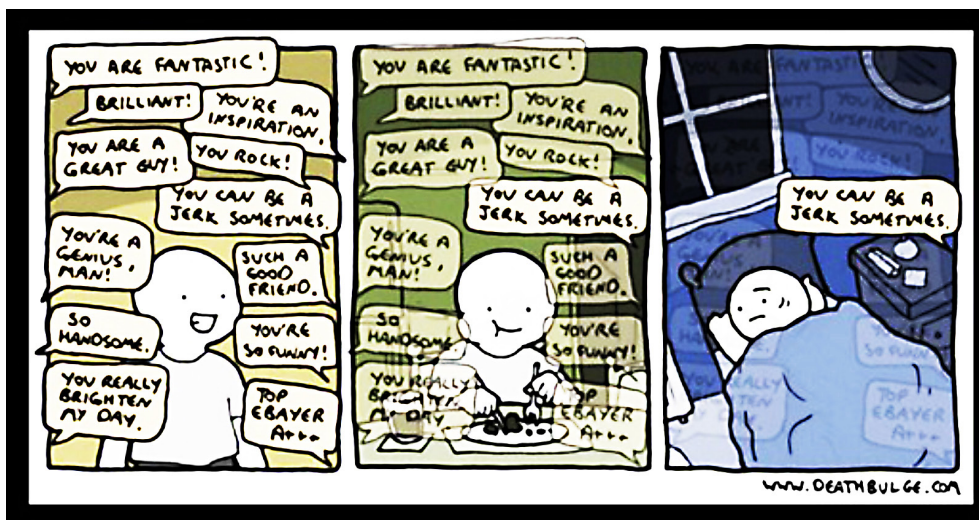
Ciało migdałowe

Ciało migdałowe, umieszczone w samym środku mózgu, to mózgowe centrum zarządzania kryzysowego; uaktywnia się w razie niebezpieczeństwa. Płat czołowy mózgu – „mózg myślący” – jest domem naszego poznania. Gdy znajdziemy się w niebezpieczeństwie, np. w okolicznościach zagrożających życiu, centrum zarządzania kryzysowego przejmie kontrolę i „mózg myślący” wyłączy się. Zazwyczaj jest to pomocne, ponieważ umożliwia nam szybką i automatyczną reakcję bez myślenia o najlepszym sposobie zachowania się. Czasami jednak centrum zarządzania kryzysowego w mózgu aktywuje się, nawet gdy nie istnieje realne niebezpieczeństwo, np. przed egzaminem czy prezentacją w szkole. Mimo, że może to być tylko nadmierna reakcja na stres, myśląca część mózgu wyłączy się. Będzie nam trudniej myśleć racjonalnie i łatwiej dać się ponieść negatywnym myślom. Następnie skupimy się automatycznie na rzeczach, które idą źle (albo które mogą tak pójść) i ignorujemy inne informacje albo możliwe skutki. Te negatywne myśli, które są jedynie odbiciem negatywnych aspektów danej sytuacji, a ignorują resztę informacji, nazywa się „pułapkami myślenia”.

Psychologowie podzielili niektóre z często występujących pułapek myślenia na kategorie (AnxietyBC, n.d):

- a. Czarne lub białe: myślenie ekstremami (bardzo złe albo bardzo dobre) i niedostrzeganie niuansów pomiędzy. Na przykład „Nikt mnie nie lubi” albo „On zawsze mi to robi”.
- b. Myślenie katastroficzne: wyobrażanie sobie najgorszego scenariusza. Na przykład - Twoją reakcją na dostanie złej oceny może być: „Nigdy nie dostanę się na uniwersytet!”, a na kłótnię rodziców: „Rozwiodą się!”.
- c. Wrócenie z fusów: wierzysz, że jesteś w stanie przepowiedzieć przyszłość, na przykład: „Nikt nie będzie chciał ze mną rozmawiać na imprezie”.
- d. Czytanie w myślach: wierzysz, że wiesz, co myślą inni, i zakładasz, że myśli te są negatywne, na przykład: „Wiem, że teraz rozmawiają o mnie. Myślą, że jestem gruby(-a)”.
- e. Negatywny filtr: skupianie się tylko na negatywach, bez dostrzegania żadnego z pozytywnych aspektów albo nadmierne podkreślanie negatywnego wydarzenia, które mogło być jedynie pojedynczym epizodem.





DeathBulge (2013)

Pułapki myślenia sprawiają, że skupiamy się tylko na problemach, a nie na znalezieniu rozwiązania. Aby znaleźć rozwiązanie, musimy użyć „myślącego mózgu”, aby zmienić swój sposób myślenia.

Istnieje kilka sposobów zmiany myślenia, ale pierwszym krokiem zawsze jest uświadomienie sobie swoich myśli i zaobserwowanie ich wpływu na nas. Spróbujcie wyobrazić sobie, że Wasze myśli są jak światła w teatrze, które skupiają się jedynie na niektórych przedmiotach i osobach na scenie. Wasza myśl – albo Wasze światło – to coś, czemu poświęcacie uwagę. Gdy ćwiczycie i trenujecie nowe wzorce myślenia, możecie przejąć kontrolę nad światłem i skierować je w innym kierunku. Gdy zdecydujecie się na skierowanie światła na określony obiekt, stanie się on częścią Waszych myśli i zachowania w ciągu Waszego życia codziennego. W każdym momencie swojego życia macie szansę, by zdecydować, na co skierujecie swoje światło, np. Waszą uwagę. Podczas normalnego dnia wiele rzeczy rywalizuje o Waszą uwagę. Nie zawsze jest łatwo kontrolować swoje myśli, ponieważ czasem pojawiają się one automatycznie. Jednak jeżeli ćwiczycie, będziecie stawiać się coraz lepsi w kontrolowaniu swoich myśli – to nie Wasze myśli kontrolują Was. Gdy staniecie się już świadomi swoich myśli negatywnych, możecie zacząć je zmieniać. Wystarczy trochę poćwiczyć, by zmienić swoje nastawienie z „Nie umiem tego zrobić” na „To może być trudne, ale spróbuję”.

Modyfikacja poznawczo-behawioralna skupia się na następujących aspektach:

- Nasze myśli wpływają na nasze samopoczucie.
- Mamy myśli, ale nie jesteśmy naszymi myślami.
- Myśli nie są odbiciem rzeczywistości. Często są automatyczne.
- Sposób myślenia można zmienić.
- Możemy wpłynąć na nasze samopoczucie, jeżeli będziemy świadomi naszych myśli i będziemy pracować, aby stały się bardziej konstruktywne.



2



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o CBM, czyli modyfikacji poznawczo-behawioralnej i o zmianie sposobu myślenia?
- Jaki wpływ mają wasze myśli na uczucia i zachowanie?
- Jak Wasze myśli wpływają na Wasze samopoczucie?
- Czy możecie zmienić swoje myśli? Jeśli tak, to w jaki sposób?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Modyfikacja poznawczo-behawioralna: https://www.youtube.com/watch?v=4gYEM4b7K80&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Stary wódz Czirokezów opowiada swojemu wnukowi o życiu. Mówi do niego:
 „Wciąż toczy się we mnie wojna. Walczą w niej przeciwko sobie dwa wilki.
 Jeden wilk jest zły: wściekły i zazdrosny, chciwy, wyniosły i krzywdzi innych.
 Kłamie, jest samolubny, egoistyczny i arogancki. Drugi wilk jest dobry: szczęśliwy,
 kochany i pełen nadziei, ma spokojny umysł. Jest skromny, przyjazny,
 hojny i czyni dobro. Trzyma się prawdy, jest pełen empatii, współczucia i godny
 zaufania.
 Ta sama bitwa toczy się wewnątrz Ciebie i wewnątrz każdego innego człowieka”.
 Wnuk myśli o tej opowieści przez pewien czas, po czym pyta dziadka: „A który wilk
 wygra?”
 Stary wódz odpowiada: „Ten, którego karmisz”.

Legenda Czirokezów

Detektyw myśli – wyzwania pułapek myślenia

Sposobem na wzmocnienie konstruktywnego myślenia jest rozpoczęcie walki z negatywnymi myślami i przekonanie się, czy są one realistyczne i trafne. Możesz to zrobić kiedy ktoś z twojej rodziny wpadł w pułapkę myśli.

Teraz spróbujcie zachowywać się jak detektywi przez zakwestionowanie swoich negatywnych albo niepomocnych myśli w następujący sposób:

- Czy są one prawdziwe? Czy nie ma od nich wyjątków?
 - Jak duże jest prawdopodobieństwo, że Twoje myśli staną się rzeczywistością (w skali od 1 do 10)?
 - Co pomyśleliby lub co powiedzieliby na ten temat Twoi rodzice lub Twój optymistyczny przyjaciel?
 - Jeśli Twoje myśli zgadzają się z rzeczywistością, jaki jest najgorszy możliwy scenariusz?
 - Czy istnieją tylko negatywne strony Twoich myśli, czy są też jakieś pozytywne?
 - W jaki sposób możesz to wykorzystać?
 - Praktykuj wewnętrzny dialog: "Nieważne, co się stało, to się nie odstanie" - i postaraj się odpuścić.
- Zadawaj te pytania zawsze kiedy wydają się one istotne dla kogoś z twojej rodziny. Możesz się nad nimi zastanowić później:
- Które argumenty najbardziej Was przekonały?
 - Kiedy pomocne jest bycie detektywem myśli?
 - Jak możesz ćwiczyć bycie detektywem myśli, kiedy nikt z rodziny nie może Tobie w tym pomóc?

Tange (2016)



2





Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Kotwica

Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdechu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół. Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znów zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj, o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy.

Jónsdóttir (2018)



Propozycje filmów do obejrzenia

- W głowie się nie mieści – identyfikowanie emocji:

Disney Pixar. (2015, maj 27). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Joy [plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=hIGF-Fkxbk0>



Disney Pixar. (2015, maj 29). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Disgust [plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=6D4oP8UJQ90>



Disney Pixar. (2015, maj 30). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Fear [plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=85z4N_sHXJw



Disney Pixar. (2015, maj 28). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Anger [plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=-HQIg3ZwAs0>



Disney Pixar. (2015, maj 31). Get to Know your "Inside Out" Emotions: Sadness [plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=l8h_6uV7Yzs



- Ćwicz swoje ABC:

Powers, J. (2016). ABC (Thinking Traps, too) Video [plik wideo]. Pozyskano z: <https://vimeo.com/157306562>



- Nie wpadaj w pułapki myślenia: <https://www.youtube.com/watch?v=6nNTujmWpsc>

Reivich, K. (n.d.). 2.1 Thinking Traps Introduction [plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.coursera.org/lecture/positive-psychology-resilience/2-1-thinking-traps-introduction-OC0na>



2



b. Rozwiązywanie konfliktów

Nauka rozwiązywania problemów
i konfliktów

„Pokój to nie brak wojny – pokój to zdolność
rozwiązywania konfliktów za pomocą
pokojoych środków”

(Ronald Reagan)

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...

“Musisz się uczyć ale nie masz notatek”

“Kiedy podczas wspólnych zakupów ubrań z rodzicami masz inne zdanie
na temat tego co kupić”

“Kiedy nie zgadzasz się ze swoimi kolegami, jaką grę wybrać”



Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o rozwiązywaniu konfliktów została opracowana, by nauczyć uczniów, jak rozwiązywać problemy i konflikty w konstruktywny sposób. Cele:

- zrozumienie znaczenia rozwiązywania konfliktów i pokazanie, jak umiejętności rozwiązywania problemów mogą pomóc w czasie konfliktu,
- pogłębienie wiedzy na temat strategii rozwiązywania problemów i konfliktów.

2



Czym jest rozwiązywanie konfliktów?



Konflikty występują w sytuacjach, w których działania, uczucia lub zamierzenia stron są niezgodne ze sobą. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów zapobiega negatywnym konsekwencjom, na przykład nieakceptowalnym zachowaniom albo nękanii w szkole.

(WHO, 2003)

Konflikt może polegać na konfrontacji werbalnej albo może przejawiać się w pewnych rodzajach zachowań. Konflikty mogą być wewnętrzne lub zewnętrzne. Mogą powstawać między uczniami, uczniami a nauczycielami, a także innymi osobami z najbliższego środowiska. Przyjęty sposób rozwiązywania konfliktów znacząco wpływa na efektywność uczenia się oraz zachowania prospołeczne. Zarówno szkoła, jak i środowisko domowe to miejsca, w których wiele konfliktów ma swój początek ale również w nich mogą zostać z powodzeniem rozwiązane. Nauka sposobów rozwiązywania takich sytuacji może poprawić poziom współpracy, tolerancji oraz zdolności kompromisu, a co za tym idzie również ogólny poziom życia. Należy zauważyć istotną kwestię: to nie sam konflikt powoduje problemy, tylko sposób, w jaki zostaje on rozwiązany.

Konflikt to naturalne zjawisko w każdej społeczności jest powszechny i nieunikniony. Aby zredukować jego negatywne strony i rozpoznać korzyści z niego płynące, ważne jest, aby pogodzić się z jego istnieniem i odpowiednio na niego zareagować. Konflikty mogą mieć wiele pozytywnych skutków dla jednostki oraz społeczeństwa. Uczniowie, którzy są w stanie reagować na konflikty odpowiednio do sytuacji, są lepsi w radzeniu sobie ze stresem i innymi trudnościami życiowymi, wykazują się większym optymizmem, mają wyższy poziom samooceny, a ich umiejętności społeczne sytuują się na wysokim poziomie. Uczniowie ci częściej angażują się w życie szkoły i zajęcia związane ze szkołą, zdobywają lepsze oceny, a także są bardziej ciekawi świata i kreatywni (Coleman, Deutsch i Marcus, 2014). Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów przynosi korzyści całej społeczności, poprawiając jej spójność i relacje interpersonalne pomiędzy jej członkami. Zdolne do rozwiązywania konfliktów organizacje funkcjonują w sposób bardziej efektywny, a rodziny stają się bardziej spójne i pełne troski.

Nauka rozwiązywania konfliktów w sposób efektywny składa się z czterech elementów:

1: Zrozumienie charakteru konfliktu i jego przyczyn oraz rozpoznanie jego potencjalnych korzyści.

Uczniowie zazwyczaj mają negatywne podejście do konfliktu, który postrzegają z perspektywy złości, wrogości i przemocy. Z tego powodu muszą nauczyć się rozpoznawać i definiować konflikt jako złożone zjawisko. Może to pomóc im w rozwiązywaniu problemów i przynieść pozytywne skutki, na przykład szczęście, spokój i spełnienie potrzeb.

2: Wybór właściwej strategii.

Uczniowie powinni skupić się na dwóch pytaniach: po pierwsze - jak osiągnąć cel, a po drugie - jak utrzymać dobrą relację z drugą stroną. Uczniowie mogą zdecydować, czy wolą wycofać się z konfliktu (porzucając zarówno cel, jak i relację), wymusić swoją wolę na drugiej stronie (osiągając cel, ale porzucając relację), dostosować się (porzucając cel i utrzymując relację), osiągnąć kompromis (częściowo rezygnując z celu i z zakłócania relacji) albo negocjować (osiągając cel i utrzymując relację).

3: Zdolność do priorytetyzowania.

Uczniowie decydują, który problem powinien zostać rozwiązany jako pierwszy.



2



4: Negocjacje w celu rozwiązania problemu.

Aby osiągnąć sytuację, w której obie strony wygrywają, niezbędne jest użycie tak zwanych negocjacji integracyjnych (które zapewniają osiągnięcie celów przy jednoczesnym utrzymaniu lub nawet polepszeniu relacji). Procedura negocjacji integracyjnych składa się z sześciu etapów (Coleman, Deutsch i Marcus, 2014):

1. Opisz, czego potrzebujesz, na przykład: „Chcę teraz skorzystać z tej książki”.
Ten etap wymaga dobrych umiejętności komunikacji.
2. Opisz, co czujesz, na przykład: „Jestem sfrustrowany”.
Druga osoba musi być w stanie zrozumieć Twoje uczucia, więc staraj się używać prostych słów.
3. Opisz przyczyny Twoich potrzeb i uczuć, na przykład: „Używasz tej książki od godziny. Jeżeli teraz ja nie będę mógł/a z niej skorzystać, nie zdążę w terminie przygotować się do zajęć. Denerwuje mnie, że tak długo muszę czekać na tę książkę.”
Elementami tego etapu są: wyrażenie chęci współpracy oraz zdolności uważnego słuchania, oddzielenie interesów od pozycji oraz ustalenie różnicy pomiędzy pozycjami – zanim podejmie się próbę osiągnięcia kompromisu.
4. Przyjmij perspektywę innych; okaż swoje zainteresowanie ich potrzebami, uczuciami i motywacjami, na przykład: „Rozumiem, że czujesz się...”.
Na tym etapie konieczna jest zdolność spojrzenia na problem z obu perspektyw oraz zrozumienia punktu widzenia innych osób.
5. Opracuj trzy plany rozwiązania konfliktu, które maksymalnie zwiększą wspólne korzyści.
Na tym etapie rozwijane są kreatywne rozwiązania konfliktu.
6. Zgódź się na jeden z planów działania, a następnie sformalizuj umowę przez uścisk dłoni albo inny akceptowalny w danej sytuacji gest (przybicie piątki itd.).

Wybór właściwego sposobu rozwiązania konfliktu maksymalizuje wspólne korzyści i umacnia zdolność konstruktywnego rozwiązania konfliktów w przyszłości.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia

- Czym jest konflikt?
- Jakie znasz rodzaje konfliktów?
- Czy często jesteś uczestnikiem lub świadkiem konfliktów?
- Jakie są najczęstsze powody konfliktów?
- Jakie znasz strategie rozwiązywania konfliktów?
- Jakie uczucia/emocje wiążą się z konfliktami?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Konflikt: https://www.youtube.com/watch?v=7CprKJkQtQ&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Przez wiele lat Bartek i Paweł byli przyjaciółmi. Chodzili do tej samej klasy w podstawówce i w szkole średniej. Kiedy rozpoczęli studia, ich drogi rozeszły się; Paweł wybrał historię, która od zawsze była jego pasją, a Bartek zdecydował się na studiowanie matematyki. Mimo że studiowali inne kierunki, wciąż mieli ze sobą kontakt. Któregoś dnia Paweł poprosił Bartka o pożyczanie mu dużej sumy pieniędzy. Okazało się, że Paweł miał poważne problemy finansowe.

Bez zastanawiania się Bartek pożyczył swojemu przyjacielowi pieniądze, a Paweł obiecał, że pewnego, określonego dnia zwróci pożyczkę. Następnie przyjaciele nie spotykali się przez pewien czas, ponieważ obaj byli bardzo zajęci.

Któregoś dnia Bartek zdał sobie sprawę z tego, że dzień, w którym Paweł miał zwrócić dług, dawno już minął. Bartek bardzo zdenerwował się na Pawła, myśląc, że jego najlepszy przyjaciel go okradł. Bartek nie mógł zrozumieć, dlaczego Paweł zachował się w taki sposób; im dłużej o tym myślał, tym bardziej był zły. W pewnym momencie postanowił zemścić się na Pawle. Na profilu Pawła w mediach społecznościowych Bartek napisał obraźliwy post, w którym nazwał swojego byłego przyjaciela złodziejem. Gdy Paweł przeczytał wiadomość, zrobiło mu się bardzo przykro. Nie wiedział, co ma zrobić, więc również zdecydował się napisać negatywny post na temat Bartka. Wojna toczyła się dalej; Bartek i Paweł wciąż pisali obraźliwe komentarze na swój temat. Krysia, przyjaciółka obu kolegów, która do tej pory nie angażowała się w konflikt, zdecydowała, że pomoże swoim przyjaciołom rozwiązać problem. Zorganizowała więc spotkanie, na które zaprosiła Bartka oraz Pawła (oczywiście nie informując ich wcześniej, że obaj będą obecni). Gdy dawni przyjaciele zobaczyli się w restauracji, prawie doszło do bójki. Krysi udało się ich uspokoić, po czym zapytała Pawła, dlaczego nie oddał długu na czas.

Paweł odpowiedział: „Zapomniałem – miałem tyle nauki na głowie, że zapomniałem nawet o urodzinach mojej babci. Jeżeli Bartek przypomniałby mi o pieniądzach, spłaciłbym dług od razu”. Bartek wysłuchał tej odpowiedzi i zapytał: „Dlaczego od razu mi tego nie powiedziałeś? Myślałem, że zrobiłeś to specjalnie, bo chciałeś mnie oszukać!”. Przyjaciele w końcu zakopali topór wojenny i zapomnieli o całej historii.



2

Model negocjacji integracyjnych

Codzienne sytuacje w domu stają się niekiedy źródłem konfliktów. Przypomnij sobie kiedy chciałeś obejrzeć w TV mecz swojej ulubionej drużyny piłkarskiej a w tym samym czasie na innym kanale emitowany był film, który chciały obejrzeć twoje dzieci lub kiedy śpieszyłeś się do pracy, a inny domownik zajmował przez długi czas łazienkę.

Jednym z możliwych sposobów rozwiązania konfliktu są negocjacje. Wyobraź sobie sytuację, że zbliża się okres wakacji, a twoja rodzina planuje wspólny urlop. Część domowników chce pojechać nad morze natomiast część nad jezioro. Przygotuj małe kartki z napisem morze lub jezioro (pamiętaj aby kartek było tyle, ilu jest domowników). Każdy z domowników powinien wylosować jedną kartkę, na której znajduje się preferowany kierunek wycieczki (morze lub jezioro). Poświęć 5-10 minut aby przygotować się do negocjacji, swoje pomysły możesz zapisać dla ułatwienia na kartce. Zastosuj integracyjną procedurę negocjacji (Coleman, P; Deutsch, M. & Marcus, E. 2014), przećwicz w 2 grupach zaproponowane przez nas rozwiązanie (pamiętaj, że część z was chce jechać nad morze a część nad jezioro):

1. Opisz, czego potrzebujesz „chcę teraz używać książkę”. Etap ten wymaga dobrych umiejętności komunikacyjnych.
2. Opisz jak się czujesz „jestem sfrustrowany”. Druga osoba musi zrozumieć jak się czujesz, dlatego powinieneś zrobić to jak najprościej.
3. Opisz powód twoich potrzeb oraz uczuć. „Korzystałem z książki przez ostatnią godzinę. Jeśli nie będę miał dostępu do książki teraz, nie zdołam napisać wypracowania na czas. To frustrujące, że muszę tak długo czekać na książkę”.
4. Przyjmij perspektywę drugiej osoby, wykazanie zrozumienia tego, czego chce druga osoba, jak się czuje oraz motywów potrzeb. „Rozumiem, że jesteście...”. Punkt ten obejmuje umiejętność dostrzeżenia problemu z obu perspektyw oraz zrozumienie punktu widzenia drugiej osoby.
5. Opracuj trzy plany rozwiązania konfliktu, które maksymalizują wspólny zysk.
6. Wybierz jeden plan działania oraz sformalizuj umowę poprzez uścisk dłoni.

2



Komunikat typu „ja”

Komunikat typu „ja”: możesz rozmawiać o swoich emocjach, używając komunikatów typu „ja”. Warto nauczyć się mówienia o sobie. Ta forma komunikacji nie zostawia miejsca na niedopowiedzenia i nieporozumienia. Jest to najprostszy i najbardziej efektywny sposób wyrażania siebie. W sytuacjach konfliktu i napięcia używanie komunikatów typu „ja” umożliwia uniknięcie osądu oraz oskarżeń, które utrudniają osiągnięcie porozumienia.

Wskazówki formułowania komunikatów typu „ja”:

- Niech Twój komunikat będzie zwięzły.
- Używaj prostego języka.
- Unikaj wyrażen „zapalnych”: „ale”, „w końcu”, „w ogóle”, „przecież wiadomo, że”.
- Stosuj zasadę „tu i teraz”.
- Nigdy nie uogólniaj.
- Panuj nad swoimi uczuciami.

Formułowanie komunikatów typu „ja”: 1. Opis uczuć. 2. Konkretny opis zachowania drugiej osoby. 3. Opis konsekwencji dla siebie. 4. Opis zachowania, którego oczekujesz. 5. Potencjalne sankcje i konsekwencje.

Przykład: „Denerwuję się, gdy mi przeszkadzasz. Nie mogę się skupić. Daj mi 15 minut na dokończenie tego rozdziału albo nie będę w stanie pomóc Ci z Twoim zadaniem”.

Zbudujcie komunikaty typu „ja” dla następujących sytuacji:

- 1) Kolega z klasy oskarża Cię o oszukiwanie na teście i grozi, że powie o tym nauczycielowi. Wiesz, że to nieprawda.
- 2) Nauczyciel nie jest zadowolony z Twojej pracy. Nie zgadzasz się z nim.
- 3) Ktoś przeszkadza Ci podczas lektury, wciąż zadając Ci pytania.
- 4) Twoi rodzice uważają, że nie wykonujesz swoich obowiązków domowych. Nie zgadzasz się z nimi.
- 5) Mieliście wspólnie z przyjacielem wykonać zadanie do szkoły. On jednak nie zrobił swojej części.



Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Kotwica

Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdechu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół. Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znów zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy. Pamiętaj, że Twój oddech jest zawsze obecny tam gdzie chcesz wyjść z trybu autopilota i się uspokoić. Po prostu być.



Propozycje filmów do obejrzenia

- Sesame Street. (2012, styczeń 9). Robin Williams: Conflict [Youtube wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=Gl3e-OUavQ> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)



- Brain Pop. (2017, Sierpień 23). Conflict resolution [Youtube wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=EABFilCZJy8> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)



- CPP, Inc.. (2014, Marzec 5). Four Tips for Managing Conflict [Youtube wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=QJiJ95mHftE> (materiał dostępny we wszystkich językach z napisami)





c. Asertywność i strategię komunikacji

Nauka słuchania oraz konstruktywnego reagowania

„Dobra komunikacja tworzy pomost między zamętem a jasnością”



(Nat Turner)

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...

“Kiedy nie zgadzasz się z kimś i nie chcesz stracić panowania nad sobą”

“Kiedy chcesz aby inne osoby komunikowały się z tobą tak jak ty robisz to z nimi”

“Kiedy chcesz słuchać innych osób (np. rodziców lub nauczycieli) oraz być miłym”



Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja o asertywności i strategiach komunikacji została opracowana, by wesprzeć rozwój umiejętności komunikacyjnych – zarówno w zakresie mówienia, jak i słuchania. Powinna ona pomóc w wyrażaniu potrzeb i pomysłów w sposób jasny i pełen szacunku. Cele:

- zrozumienie znaczenia komunikacji oraz bycie świadomym różnych sposobów komunikowania się; własnego oraz tych wykorzystywanych przez innych ludzi,
- rozwój różnych strategii dobrej komunikacji.

Czym są asertywność oraz strategie komunikacji?



Umiejętność przedstawiania informacji w sposób jasny, precyzyjny i wyrazisty. Aby przekazać swoje pomysły, a także zmotywować i przekonać do nich innych, konieczne są zarówno aktywne słuchanie, jak i umiejętność jasnego wyrażania swoich myśli

Fullan, 2013

Asertywna komunikacja to umiejętność wyrażania pozytywnych i negatywnych pomysłów i uczuć w sposób otwarty, szczery i bezpośredni. Jednocześnie ta forma komunikacji opiera się na szacunku do Twoich racji oraz racji innych ludzi (Maisel, Gable i Strachman, 2008).

Podstawą asertywności jest równowaga. Mówisz to, co chcesz powiedzieć, w sposób stanowczy, uczciwy i empatyczny, ale masz na uwadze potrzeby innych. Czasami komunikacja nie jest asertywna, tylko oparta na agresji; mówisz to, co jest w Twoim własnym interesie, bez uwzględniania racji, potrzeb oraz uczuć innych osób. Komunikacja może być także pasywna; dzieje się tak, gdy nie przedstawiasz jasno swoich potrzeb i opinii bądź pozwalasz innym decydować za Ciebie. Asertywna komunikacja to:

- mówienie tego, co myślisz i czujesz bez poniżania lub krzywdzenia innych,
- komunikowanie się w sposób otwarty, szczery i bezpośredni,
- opieranie się na „komunikatach JA” zamiast na „komunikatach TY” unikając bezpośredniej konfrontacji,
- zachowanie spójności mowy, języka ciała i tonu,
- zachowanie szacunku wobec innych przy jednoczesnej umiejętności wyznaczenia własnych granic.



2

Można wyróżnić cztery typy asertywnej komunikacji:



Pasywna	Agresywna	Pasywno-agresywna	Asertywna
Unikasz wyrażania opinii i uczuć	Wyrażasz i argumentujesz swoje opinie i uczucia, ale jednocześnie naruszasz prawa innych osób	Jesteś pasywny/pasywna na pierwszy rzut oka, ale wyrażasz swoją złość w subtelny sposób	Jasno wyrażasz swoje opinie i uczucia oraz stanowczo argumentujesz swoje prawa i potrzeby bez naruszania praw innych osób
Mówisz zbyt mało i zbyt późno	Mówisz zbyt dużo i zbyt szybko	Nic nie mówisz, ale wewnętrznie masz odmienną opinię	Mówisz właściwe rzeczy we właściwym czasie
Emocje: Czujesz lęk, niepokój, znużenie, nerwowość lub czujesz się winny(-a)	Emocje: Czujesz złość, wściekłość, nienawiść lub wrogość	Emocje: Unikasz pokazywania swoich prawdziwych uczuć	Emocje: Twoje uczucia są związane z sytuacją i odpowiednio na nie reagujesz
Używane zwroty: To nie ma znaczenia Jeśli nie masz nic przeciwko temu Przepraszam	Używane zwroty: Lepiej się tym zajmij, ponieważ... Czy ty masz urojenia? Absurd Głupota	Używane zwroty: Nie mam nic przeciwko temu (mimo że mam) Jest okej (mimo że nie jest) Nie przejmuj się mną (przejmuj się)	Używane zwroty: Myślę, że... Czuję, że... Chciałbym/chciałabym... Co masz na myśli?
Język ciała: Wykręcasz ręce. Pochylasz głowę. Twoje oczy są rozbiegane. W Twoim głosie słychać wahanie i brak pewności.	Język ciała: Pokazujesz rzeczy palcami. Pochylasz się do przodu. Gapisz się. Podnosisz głos.	Język ciała: Mruczysz coś pod nosem zamiast stawić czoła problemowi. Twoja mimika nie jest adekwatna do Twoich uczuć. Używasz ironii i sarkazmu.	Język ciała: Twoja postawa ciała jest naturalna. Twoje ruchy są zrelaksowane. Utrzymujesz odpowiedni kontakt wzrokowy. Twój głos jest silny i spokojny.

Andreasen, R. i Tange, N. (2014). Assertiv kommunikation. Prezentacja w Lederne, Dania.

Komunikacja to coś więcej niż słowa. Elementami komunikacji są także język ciała, wyraz twarzy oraz ton głosu. W komunikacji asertywnej słowa, które wypowiadasz, pozostają w zgodzie z Twoimi uczuciami i Twoim językiem ciała.



	AKTYWNE	PASYWNE
KONSTRUKTYWNE	Słuchanie z zaangażowaniem. Adekwatny kontakt wzrokowy. Bycie obecnym  Fantastycznie. Wiedziałem, że jesteś w stanie to zrobić. Opowiedz mi o tym.	Brak energii Opóźnione odpowiedzi Cisza  No cóż, to dobrze... dla Ciebie
DESTRUKTYWNE	Umnieszanie cudzych wypowiedzi. Bycie odpychającym. Protekcjonalizm  Nie wierzę Ci. Dlaczego to zrobiłeś!?	Nieuważne słuchanie Unikanie odpowiedzi Ignorowanie osoby mówiącej  Okej, mów dalej, ja Cię słucham (gdy tak naprawdę robi się coś innego)

Shelly Gable (2004, 2006) badała znaczenie naszych odpowiedzi dla innych osób oraz dla naszych wzajemnych relacji. Jej teoria – nazywana teorią odpowiedzi aktywnie konstruktywnych – zakłada, że sposób, w jaki odpowiadamy, ma znaczący wpływ na nasze relacje. Możemy wzmocnić lub osłabić relację w zależności od tego, czy nasza odpowiedź jest aktywnie czy pasywnie konstruktywna lub aktywnie czy pasywnie destruktywna. W dialogu z innymi możemy odpowiadać na cztery różne sposoby.

Nasze postrzeganie samych siebie wzmacnia się, gdy czujemy, że inni:

- **Rozumieją nas:** Rozumiem, co mówisz.
- **Aprobują nas:** Rozumiem, jak się czujesz – nawet jeśli się z Tobą nie zgadzam.
- **Troszczą się o nas:** Chcę dla Ciebie tego, co najlepsze.



Mimo że odpowiedzi aktywnie konstruktywne wydają się łatwe w poszczególnych przykładach, w praktyce posługiwanie się nimi może być trudne.

Częstym sposobem komunikacji z innymi jest dialog. Dialog oznacza, że dwie lub więcej osób komunikuje się ze sobą, a całą sytuację otacza atmosfera tolerancji, dobrej woli i chęci współpracy. Podczas dialogu uważnie słuchamy się nawzajem. Mamy otwarty umysł, jesteśmy ciekawi i chcemy dla siebie nawzajem, co najlepsze. Uważne i aktywne słuchanie to ważny element komunikacji.

Komunikacja jest kluczowa dla jakości naszych relacji. Inne osoby po rozmowie z nami mogą czuć się lepiej lub gorzej albo ich samopoczucie może pozostać bez zmian. Marcial Losada badał komunikację w grupach. Doszedł on do wniosku, że podobnie jak dzieje się to w przypadku współczynnika pozytywności (zwanego też współczynnikiem Losady; zgodnie z którym aby dobrze się rozwijać, potrzebujemy więcej emocji pozytywnych niż negatywnych) w procesie komunikacji potrzebujemy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. Aby grupa funkcjonowała dobrze, potrzebujemy około pięć razy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. W przeciętnej grupie konieczne jest dwa razy więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. W grupie dysfunkcyjnej tylko jedna trzecia komunikatów jest pozytywna (Losada, 2004).

W efektywnym nawiązywaniu kontaktu i komunikowaniu się bardzo pomocne może być wykorzystanie humoru, ponieważ wywołuje on pozytywne emocje i ułatwia znalezienie wspólnego języka. Aby komunikować się przy użyciu humoru, musisz posiadać umiejętność doceniania żartów i opisywania różnych spraw w zabawny sposób. Ważne jest, by pamiętać, że poczucie humoru różni się w zależności od osoby i od kultury oraz może być wyrażane w różnym zakresie – od dowcipnych uwag i zabawnych puent do ironii oraz sarkazmu.





CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Co wiecie na temat komunikacji?
- Na czym polega dobra komunikacja?
- Czy kiedykolwiek nie udało się Wam z kimś porozumieć? Dlaczego?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Asertywność i strategie komunikacji: https://www.youtube.com/watch?v=wO2Flyrd6g8&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Wiaderko i chochła

Każdy może przyczynić się do budowania atmosfery pełnej pozytywnych emocji oraz pozytywnej komunikacji na zajęciach i w całej szkole. Wyobraź sobie, że każdy z nas ma niewidzialne wiaderko. Gdy nasze wiaderko jest pełne, jesteśmy szczęśliwi, dobrze funkcjonujemy i mamy mnóstwo energii. Gdy nasze wiaderko jest puste, czujemy się źle i jesteśmy wyczerpani.

Wyobraź sobie, że każdy z nas ma także niewidzialną chochlę, której może użyć, by napęlniać lub opróżniać wiaderka innych. Wiaderko napęlnia się dzięki pozytywnej komunikacji, na przykład przez pozytywne komentarze, aktywne słuchanie, zwracanie uwagi czy zauważanie mocnych stron. Wiaderko opróżnia się natomiast, gdy korzysta się z komunikacji negatywnej, na przykład negatywnych komentarzy, negatywnego krytycyzmu czy braku uwagi.

Gdy napęlniasz wiaderka, Ty i inne osoby uczycie się, jak się komunikować, by tworzyć dobre dni, dobre doświadczenia i dobre relacje.

Zastanów się nad komunikacją w swojej rodzinie:

- Czy jesteście dobrzy w napęlnianiu sobie nawzajem wiader?
- Czy w twojej rodzinie jest osoba, która najczęściej zajmuje się wypełnianiem/opróżnianiem wiader?
- Co możesz zrobić, aby poprawić komunikację w rodzinie?
- Jak możesz pomóc swoim dzieciom?

Kieszeń pełna koralików

Na początku dnia napełnij swoją prawą kieszeń koralikami.

Za każdym razem, gdy stwierdzisz, że posłużyłeś się pozytywną komunikacją, przenieś jeden koralik do swojej lewej kieszeni. Na koniec dnia sprawdź, ile razy udało Ci się wykorzystać dobrą komunikację.

Świadomość własnej komunikacji pomaga ci być wzorem dla twojego dziecka. Możesz nawet zorganizować „dzień pozytywnej komunikacji” w rodzinie podczas, którego rywalizujesz aby wypełnić słoik jak największą liczbą pozytywnych komentarzy.

Typy odpowiedzi

Obejrzyj jeden z poniższych filmów wspólnie z rodziną:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>

Istnieją 4 typy odpowiedzi:

	AKTYWNE	PASYWNE
KONSTRUKTYWNE	Słuchanie z zaangażowaniem. Adekwatny kontakt wzrokowy. Bycie obecnym  Fantastycznie. Wiedziałem, że jesteś w stanie to zrobić. Opowiedz mi o tym.	Brak energii Opóźnione odpowiedzi Cisza  No cóż, to dobrze... dla Ciebie
DESTRUKTYWNE	Umnieszanie cudzych wypowiedzi. Bycie odpychającym. Protekcyj- nalizm  Nie wierzę Ci. Dlaczego to zrobiłeś!?	Nieuważne słuchanie Unikanie odpowiedzi Ignorowanie osoby mówiącej  Okej, mów dalej, ja Cię słucham (gdy tak naprawdę robi się coś innego)



2





Aktywne słuchanie

Możesz przeprowadzić ćwiczenie przy stole podczas obiadu. Na początku ćwiczenia opowiedzcie partnerowi o swoim dniu. Niech Wasz partner używa jak największej ilości technik aktywnego słuchania: uśmiechu, potakiwania, pomrukiwania, kontaktu wzrokowego itd. Następnie opowiedzcie partnerowi o tym, co robiliście w ostatni weekend. Wasz partner powinien powstrzymać się od aktywnego słuchania przez unikanie kontaktu wzrokowego, bawienie się czymś, odwracanie głowy, niespokojne zachowanie itd. Następnie zamieńcie się rolami: niech Wasz partner opowiada Wam jakieś historie, a Wy na początku słuchajcie bardzo aktywnie, a potem pasywnie. Przedyskutujcie, jak czuliście się w każdym momencie ćwiczenia.

Złe nawyki

Poniżej znajduje się lista dziesięciu złych nawyków występujących podczas słuchania. Znajdźcie na niej złe zachowania, których sami się dopuszczacie podczas komunikacji z innymi, i zapiszcie je w swoich zeszytach. Bądźcie ze sobą szczerzy!

- Często przerywam albo staram się dokończyć zdanie za rozmówcę...
- Wyciągam pochopne wnioski...
- Często traktuję rozmówcę protekcjonalnie i udzielam rad, nawet niechcianych.
- Wyrabiam sobie ostateczną opinię przed poznaniem wszystkich informacji...
- W ogóle nie odpowiadam rozmówcy...
- Jestem niecierpliwy...
- Tracę panowanie nad sobą, gdy słyszę opinie, z którymi się nie zgadzam...
- Staram się zmienić temat na coś, co odnosi się do moich własnych doświadczeń...
- Gdy mój rozmówca się wypowiada, moje myśli skupiają się bardziej na treści mojej odpowiedzi niż na tym, co mówi...
- Każdy z was wybiera teraz zły nawyk, który chciałby poprawić.

Zapisać go na liście i umieścić w widocznym miejscu.

Przyjrzyjcie się postępowi po tygodniu.



Ćwiczenie uważności (mindfulness)

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Porusz się – uspokój ciało i oddech

Stań przed swoim krzesłem, tyłem do niego. Uważaj, by nie być za blisko innych osób. Stwórz własną „bańkę”, która zapewni wystarczająco dużo miejsca Tobie i osobom dookoła Ciebie. Patrz prosto przed siebie i wykonuj moje polecenia. Najpierw potrząśnij lewą dłońią osiem razy, prawą dłońią osiem razy, lewą stopą osiem razy i prawą stopą osiem razy. Następnie potrząśnij lewą dłońią cztery razy, prawą dłońią cztery razy, lewą stopą cztery razy i prawą stopą cztery razy. Teraz potrząśnij dwukrotnie lewą dłońią, prawą dłońią, lewą i prawą stopą. Powtórz ćwiczenie raz dla każdej dłoni i stopy, następnie podskocz i klaśnij w dłonie.

Usiądź na krześle powoli i uważnie. Zaobserwuj – najlepiej jak potrafisz – jak Twoje ciało pracuje, gdy siadasz, cały czas zostając w swojej bańce: po prostu zachowaj świadomość siebie i swojego ciała. Gdy siedzisz, zwróć uwagę na to, by Twoje stopy leżały płasko na podłodze, nogi nie krzyżowały się, a kręgosłup był wyprostowany. Wyobraź sobie, że siedzisz majestatycznie, jak wielka góra. Twoja pozycja jest silna, ale wygodna. Chcesz zachować uwagę i świadomość. Jeśli chcesz możesz spojrzeć w dół lub zamknąć oczy. Wyobraź sobie, że Twoja uwaga jest jak latarka, której użyjesz, aby zbadać swoje ciało i przyjrzeć się temu, co tam znajdziesz z ciekawością i życzliwością. Na początek skieruj tę latarkę na stopy. Następnie poprowadź ją do kostek. Co odczuwasz w tych miejscach: dotyk skarpetek, gorąco, zimno, a może nic? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie starasz się niczego zmyślić ani niczego zmieniać – po prostu zaczynasz uważać na to, co już tam jest. Teraz rozszerz swoją uwagę na łydki... kolana... uda. Teraz pomyśl o obu swoich nogach, koncentrując na nich uwagę. Ponownie rozszerz pole swojej uwagi na biodra, odcinek lędźwiowy kręgosłupa i podbrzusze. Następnie, stopniowo poszerzając uwagę, przesunij się po klatce piersiowej i plecach, aż do ramion. Czy czujesz coś w tych miejscach?

Znow rozszerz swoje pole uwagi tak, aby objąć ręce, szyję, twarz i głowę, aż będziesz mieć świadomość całego ciała. Spróbuj nie kontrolować ani nie zmieniać rzeczy, które odczuwa Twoje ciało – spróbuj jedynie je odczuwać. Po prostu siedź. Teraz przekieruj uwagę do centrum swojego ciała, na oddech. Zauważ, że Twój oddech wchodzi do Twojego ciała i z niego wychodzi. Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim ciele i poczuć, jak Twój brzuch wznosi się i opada. Wdychaj i wydychaj powietrze. Nie próbuj kontrolować oddechu. Gdy zauważysz, że Twoje myśli odpływają od oddychania do myślenia, planowania, fantazjowania lub wspomnień, nie przejmuj się. Zamiast tego zauważ w jaką stronę kierują się twoje myśli i delikatnie skieruj uwagę z powrotem na oddech. To jedyna rzecz, którą masz zrobić: kieruj swoją uwagę na oddech.

Wracaj myślami do oddechu za każdym razem, gdy Twoje myśli odpłyną. Pamiętaj, że Twój oddech zawsze tam jest, niczym kotwica, do której możesz przyłączyć swoją uwagę, by wrócić do teraźniejszości. Zawsze tam jest, głęboko w Tobie – miejsce spokoju i harmonii. Teraz powoli zakończ ćwiczenie i zauważ osoby dookoła Ciebie.



2



Propozycje filmów do obejrzenia

- Inside out (2015):

Disney Pixar. (2014, Grudzień 11). Inside Out - Official US Trailer [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAzGQ3nSY>



- Aktywne słuchanie (materiał dostępny we wszystkich językach dzięki wykorzystaniu tłumaczenia automatycznego):

SpunOut.ie. (2015, Październik 4). 6 Tips for Active Listening #LittleThings [Plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=oWe_ogA5YCU



- Aktywne słuchanie (materiał dostępny we wszystkich językach dzięki wykorzystaniu tłumaczenia automatycznego):

Optimal Lifestyle. (2014, Kwiecień 14). Active Listening. How to be a great listener [Plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=z_-rNd7h6z8



- Odpowiadanie aktywnie konstruktywne (materiał dostępny tylko w języku angielskim):

ksResiliencyCenter. (2013, Maj 30). Active Constructive Responding [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=XI05ST5LLIQ>



- Przykłady asertywnej, agresywnej i pasywnej komunikacji (materiał dostępny tylko w języku angielskim):

Centerforconfidence. (2008, Kwiecień 24). Assertiveness scenarios: 10 examples [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=Ymm86c6DAF4>



d. Wiedza o zdrowiu psychicznym

Nauka rozpoznawania objawów zaburzeń psychicznych i właściwego reagowania na nie

„Jedyną rzeczą bardziej wyczerpującą niż bycie chorym psychicznie jest udawanie, że jest się zdrowym”

(Healthyplace.com)

Ta umiejętność może być przydatna, kiedy...

„Kiedy czujesz smutek i nie wiesz czy jest to normalne.”

„Kiedy Ty, lub bliska Tobie osoba czujecie duży smutek albo zdenerwowanie i chcesz dowiedzieć się jak możesz pomóc.”

„Nie wiesz czym jest depresja oraz zaburzenia lękowe.”



Czego oczekuje się po tej sesji?

Sesja na temat wiedzy o zdrowiu psychicznym została opracowana, aby polepszyć rozumienie problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz zdobyć umiejętność odpowiedniego stawiania im czoła. Cele:

- zrozumienie pojęcia świadomości zdrowia psychicznego,
- umiejętność rozpoznania objawów depresji i zaburzeń lękowych,
- znalezienie sposobów zapobiegania depresji i zaburzeniom lękowym,
- rozwój świadomości na temat przyczyn depresji oraz zaburzeń lękowych podczas okresu dojrzewania,
- szukanie profesjonalnej pomocy oraz szukanie informacji na temat zdrowia psychicznego.



2

Czym jest wiedza o zdrowiu psychicznym?

Wiedza o zdrowiu psychicznym to „wiedza i przekonania na temat zaburzeń psychicznych, pomagające w ich rozpoznaniu i leczeniu oraz w zapobieganiu im”

(Jorm i in., 1997).

W programie UPRIGHT będziemy skupiać się na dostarczaniu informacji na temat zaburzeń lękowych i depresji oraz strategii radzenia sobie z nimi, ponieważ są to dwa najpowszechniej występujące zaburzenia w okresie dojrzewania. Około połowa młodzieży, u której zdiagnozowano depresję, cierpi także na zaburzenia lękowe. Duże europejskie badania (Polanczyk i in., 2015) wykonane na około 12 000 nastolatków z 11 krajów wykazały, że zaburzenia lękowe występują u około 5,8% nastolatków. Niektóre objawy lęku występują u 32%, depresja u 10,5%, a niektóre objawy depresji u 29,2% młodzieży.

Podstawowa wiedza na temat depresji i zaburzeń lękowych może pomóc w odpowiednim reagowaniu na symptomy ciężkich psychologicznych stanów. Większość osób wie, jak zapobiegać grypie albo jak zająć się sobą, gdy ma się gorączkę. Sposoby zapobiegania depresji albo leczenia zaburzeń lękowych nie są powszechnie znane. W tym rozdziale skupimy się na konieczności poprawy świadomości zdrowia psychicznego w całej społeczności.

Depresja w okresie dojrzewania

Depresja jest zaburzeniem nastroju. Charakteryzuje się ona przedłużonymi okresami obniżonego nastroju. Mimo że nie wszystkie nastolatki doświadczają depresji w ten sam sposób, istnieją symptomy powszechne w większości przypadków depresji.

Większość objawów jest podobna do objawów dorosłych, jednak często ryzykowne zachowania nastolatków, ich przeciwstawianie się, drażliwość mogą być traktowane jako bunt. Zdiagnozowanie tego zaburzenia u młodych ludzi może nastęrczać trudności, ponieważ często nie są oni w stanie wyrazić słowami swoich uczuć. Nastolatki, u których rozwija się depresja, najczęściej używają pojęć w rodzaju „zestresowany” zamiast „depresyjny”.

Aby odróżnić „normalne obniżenie nastroju” od „depresji”, należy w ciągu dwóch tygodni obserwować następujące objawy, które powinny występować w takiej intensywności, by miało to wpływ na codzienne funkcjonowanie (zdolność zabawy, tworzenia przyjaźni oraz odrabiania zadań domowych):

Czy nastolatek ma depresję, czy po prostu jest zestresowany? Objawy nastoletniej depresji (Smith i in., 2018)



- Stałe uczucie poirytowania, smutku lub złości.
- Nic już nie wydaje się przyjemne i nastolatek po prostu nie widzi sensu w staraniu się.
- Nastolatek czuje się źle sam ze sobą – bezwartościowy, winny albo po prostu w jakiś sposób „nie tak”.
- Problemy ze spaniem – zbyt długo lub zbyt krótko.
- Częste i niemające konkretnej przyczyny bóle głowy, ciała, napięcia mięśni, problemy żołądkowe i trawienne, zawroty głowy.
- Ekstremalna wrażliwość na krytykę. Nastolatki z depresją są przytłoczeni uczuciem bezwartościowości, co sprawia, że są ekstremalnie podatni na krytykę, odrzucenie i porażkę. Jest to problem szczególnie istotny dla osób nadmiernie ambitnych.
- Wycofywanie się z relacji z niektórymi, ale nie wszystkimi ludźmi. Nastolatki z depresją zazwyczaj utrzymują co najmniej kilka przyjaciół. Mimo to osoby z depresją mogą socjalizować się mniej niż wcześniej, poluznić więzi z rodzicami albo zacząć przebywać z inną grupą.
- Płaczliwość (nawet podczas oglądania reklam w telewizji).
- Utrata lub wzrost wagi bez świadomych prób osiągnięcia takiego stanu.
- Problemy z koncentracją, w wyniku czego mogą obniżyć się oceny w szkole.
- Poczucie beznadziei i bezsilności.
- Nastolatek może myśleć o śmierci, umieraniu lub samobójstwie (jeśli tak jest, nastolatek od razu powinien z kimś porozmawiać!)

Czynniki związane z wystąpieniem depresji w okresie dojrzewania (Smith i in., 2018)

- zaburzenia chemicznej równowagi mózgu,
- zmiany hormonalne,
- problemy w domu albo w szkole,
- bycie nękanym w szkole albo online,
- częste korzystanie z mediów społecznościowych,
- wątpliwości na temat własnej tożsamości i poczucia przynależności,
- rodzinna historia depresji,
- traumy z wczesnego dzieciństwa, na przykład strata rodzica albo przemoc fizyczna lub psychiczna.

Sposoby zapobiegania depresji u nastolatków (Smith i in., 2018)

- Bycie dobrze poinformowanym: znajomość znaków ostrzegawczych i objawów może pomóc nastolatkom w rozpoznaniu depresji.
- Wykonywanie ćwiczeń fizycznych: ćwiczenia wywołują zmiany biologiczne w ciele (zwiększają poziom endorfin), co może pomóc w polepszeniu nastroju.
- Nawiązywanie i utrzymywanie więzi: nastolatki powinny być otoczeni zaufanymi, pozytywnymi ludźmi, z którymi czują się bezpiecznie i komfortowo, w razie gdyby potrzebowali się komuś zwierzyć.
- Odpowiednia dawka snu: sen jest niezbędny dla zdrowego i zrównoważonego stylu życia.
- Zdrowe odżywianie się: dieta nie powinna zawierać dużych ilości cukru, tłuszczu ani przetworzonej żywności, ponieważ te produkty mogą wywołać zmęczenie i opieszałość. Nastolatki powinny jeść więcej owoców, warzyw i pełnowartościowych produktów. Powinny także pić dużo wody.
- Rozumienie negatywnych wzorców myślenia: nastolatki powinny uczyć się o efektach wywoływanych przez negatywne myśli, i stawiać sobie wyzwania, aby zyskać bardziej pozytywne nastawienie

Zaburzenia lękowe u młodzieży

Lęk łączy się z odpowiedzią mózgu na dostrzeżone niebezpieczeństwo, bodźce, których organizm pragnie unikać. Lęk spełnia użyteczną funkcję adaptacyjną, gdy jest w odpowiedni sposób wyważony. Zaburzenia lękowe występują częściej u nastoletnich dziewcząt niż u chłopców.





Jak odczuwa się lęk?

Doświadczanie przez okres minimum trzech miesięcy (Siegel i Dickstein, 2012):

- nadmiernego lęku,
- unikania przedmiotu lęku,
- oczekiwania i zamartwiania się, gdy trzeba stawić czoła przedmiotowi lęku,
- objawów fizycznych, np. zadyszki, „palpitacji”, bólów brzucha, zawrotów głowy,
- społecznego wycofania się z aktywności i z relacji z rówieśnikami.

FIZYCZNE OBJAWY LĘKU

Powszechne objawy obejmują:

- ból klatki piersiowej albo dyskomfort odczuwany w tym rejonie,
- ból żołądka albo dyskomfort odczuwany w tym rejonie, mdłości,
- zawroty głowy, oszołomienie albo brak równowagi,
- uczucie zamglenia, tak jakby wszystko było nierzeczywiste, uczucie odłączenia od samego siebie,
- odczuwanie fal gorąca albo zimna,
- odczuwanie „guli” w gardle albo duszenie się,
- bóle głowy,
- odrętwienie lub mrowienie,
- szybkie bicie serca,
- szybkie oddychanie (hiperwentylacja), zadyszka lub wstrzymywanie oddechu,
- pocenie się,
- drżenie lub trzęsienie się.



MYŚLI LĘKOWE

Zmartwienia wiążące się z obecną sytuacją albo z jakimś przyszłym wydarzeniem.

Przykłady:

- Nie zdam egzaminu.
- Mama pewnie zapomni odebrać mnie ze szkoły.
- Mój nauczyciel na mnie nakrzyczy, a inni uczniowie będą się ze mnie śmiać.
- Ten pies może mnie ugryźć!
- Świat jest niebezpiecznym miejscem.
- Co, jeśli spadnę z roweru i wszyscy będą się śmiali?
- Co, jeżeli zwiemiutuję w szkole?
- Co, jeżeli mama albo tata umrą?

ZACHOWANIA LĘKOWE

Nastolatki odczuwający lęk unikają!

Unikanie oznacza nierobienie rzeczy albo odmowę wychodzenia z domu. W sytuacjach niewiążących się z rzeczywistym niebezpieczeństwem unikanie sprawia, że trudne jest radzenie sobie z problemami oraz angażowanie się w aktywności właściwe dla wieku.

Powszechne przykłady obejmują:

Trudność w podnoszeniu ręki w klasie albo czytaniu na głos; nadmierny strach przed popełnieniem błędu albo pragnienie bycia „perfekcyjnym” w wyglądzie i/ albo w wykonywaniu zadań; unikanie rutynowych zastrzyków (szczepienia) albo dentysty; niewychodzenie z innymi dziećmi albo posiadanie tylko kilku przyjaciół z powodu lęków społecznych; niespanie w swojej własnej sypialni albo odmowa nocowania u kogoś; odmowa chodzenia do szkoły z jakiegokolwiek powodu (np. egzaminy, wystąpienia, nękanie, trudne sytuacje społeczne); odmowa uczestnictwa w wydarzeniach sportowych, tańcach albo innych aktywnościach związanych z działaniem.

Nastolatki raczej wyrażają swój lęk przez zachowanie (np. płacz, napady złości, „zawieszanie się” albo kurczowe trzymanie się kogoś) niż przez werbalne opisywanie swoich obaw.

Mimo że opisane powyżej objawy są wspólne dla wszystkich zaburzeń lękowych, wyszczególnia się kilka rodzajów lęku:

- lęk separacyjny (strach przed oddzieleniem od osób, do których jednostka jest przywiązana),
- konkretne, specyficzne fobie (strach przed konkretnymi obiektami albo zwierzętami, np. pająkami),
- fobia społeczna (strach przed kompromitacją w sytuacjach społecznych),
- agorafobia (strach spowodowany postrzeganiem świata jako niebezpiecznego miejsca),
- lęk paniczny (chorzy doświadczają nieoczekiwanych i powtarzających się ataków paniki. Stają się przerażeni, że mogą mieć więcej ataków. Boją się, że coś złego się stanie z powodu ataku, np. zwariują, stracą kontrolę albo umrą),
- ogólne zaburzenia lękowe (nadmierne i niekontrolowane martwienie się wydarzeniami i aktywnościami życia codziennego).

Czy niepokój w okresie dojrzewania jest normalny?

Mimo że doświadczanie lęku jest wyjątkowo niepokojącym doświadczeniem, zdarza się u większości nastolatków i zazwyczaj ma charakter przejściowy.

Niepokój może pojawić się w każdym wieku. Większość nastolatków doświadcza pewnego niepo-

koju związanego ze strachem przed negatywną oceną ze strony rówieśników, osiągnięciami w szkole, kompetencjami społecznymi oraz zdrowiem. Te obawy są normalną częścią psychologicznego rozwoju w okresie dojrzewania. Dorośli powinni jednak poszukać pomocy, gdy objawy niepokoju występujące u nastolatków są ciężkie, trwałe (dłuższe niż 3 miesiące) i przeszkadzają im w normalnym funkcjonowaniu w domu, szkole albo w spotkaniach towarzyskich z rówieśnikami.

Czynniki związane z pojawieniem się lęku u młodzieży (Helpguide.org, ND)

- Osoby, które w nowych sytuacjach odczuwają niepokój i stres i które są nieśmiałe wśród nieznanym, są szczególnie podatne na lęk.
- Zaburzenia lękowe rodziców: dzieci rodziców z minimum jednym zaburzeniem lękowym mają większe ryzyko nabycia takiego zaburzenia.
- Trudności w relacjach z rówieśnikami.
- Unikanie sytuacji rodzących obawy może utrzymywać, kontynuować albo pogarszać lęk.
- Nadmierna ochrona rodziców albo odrzucenie rodzicielskie.
- Trudne przejścia w dzieciństwie (np. strata rodziców, rozwód, przemoc fizyczna lub seksualna).
- Zagrożające wydarzenia zazwyczaj poprzedzające zaburzenia lękowe.

Jak zapobiegać lękowi u młodzieży?

- Uzyskiwać informacje na temat sytuacji albo obiektów rodzących obawy.
- W pozytywny sposób rozmawiać z samym/samą sobą, gdy staje się w obliczu trudnej sytuacji.
- Praktykować techniki relaksacyjne w celu kontroli pobudzenia fizycznego.
- Ćwiczyć mindfulness, aby kontrolować skupianie swojej uwagi.
- Zwierzyć się ze strachu osobie, której się ufa.
- Uwierzyć, że jest się w stanie kontrolować swoje własne życie i samodzielnie nadawać mu kształt.



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

„Podnieś rękę jeśli odpowiedź brzmi TAK”.

- Czy wiesz, co to jest grypa? TAK/NIE
- Czy wiesz, co robić, gdy masz grypę? TAK/NIE
- Czy wiesz, co robić, by pomóc komuś, kto ma grypę? TAK/NIE

„Ludzie zazwyczaj wiedzą coś na temat dbania o zdrowie fizyczne. Jeśli jednak zapytam Was o inne typy chorób i zaburzeń, takie jak LĘK albo DEPRESJA, może okazać się, że brak Wam konkretnych informacji na ten temat”.

- Czy wiesz, czym są lęk albo depresja? TAK/ NIE
- Czy wiesz, co robić, jeżeli cierpisz z powodu lęku lub depresji? TAK/NIE
- Czy wiesz, jak pomóc osobie, która cierpi z powodu lęku lub depresji? TAK?NIE

Prezentowanie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

Świadomość zdrowia psychicznego: https://www.youtube.com/watch?v=N49Vlql_MnE&ab_channel=UPRIGHT



2



Historia do dyskusji

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Depresja może uderzyć każdego w dowolnym momencie. Weź mnie jako przykład. Byłam typową nastolatką w liceum, ale zmagalam się z depresją i lękiem. Pewnego dnia płacząc rozważałam samobójstwo. Czułam się bardzo przytłoczona i samotna. Podczas tego kryzysu udało mi się wziąć głęboki oddech i skontaktować z przyjaciółką. Nie widziałam tej przyjaciółki od prawie 12 miesięcy, ale coś mi mówiło, abym sięgnęła po wsparcie i że ona właśnie to zrozumie. Moja wspiana przyjaciółka została w kontakcie ze mną, gdy mówiłam jej, jak się czuję.

Mój lęk próbował mnie pokonać - kazał mi nie marnować czasu, nie szukać potrzebnej mi pomocy i wsparcia. Moja przyjaciółka powiedziała mi, że jedź do mnie. Przyjechała, żeby zabrać mnie z drugiego końca miasta do swojego domu na weekend. Odpisałam, prosząc ją, żeby nie przyjeżdżała, tak bym nie obciążała jej moimi problemami. Przyjechała mimo to.

Dała mi bardzo potrzebne emocjonalne wsparcie. Słuchała mnie, siedziała ze mną w trakcie tej trudnej dla mnie sytuacji. W tym czasie czułam się tak przytłoczona jej miłością i wsparciem. Byłam też zaskoczona. Zaskoczona, że szczerze się o mnie troszczy, bardziej niż zdawałam sobie z tego sprawę i zaskoczona, że była gotowa pomóc.

Czułam się też winna. Winna, że jej się zwierzyłam i że przyszła do mnie, żeby mnie wesprzeć. To jest fałszywe poczucie winy - poczucie winy spowodowane moją depresją i lękiem.

Wyniki ostatniego kryzysu i wsparcia mojej przyjaciółki były bardzo pozytywne. Udało mi się skontaktować z moim terapeutą i lekarzem rodzinnym i opowiedzieć co się stało, a nasza przyjaźń jest teraz silniejsza i ważniejsza niż kiedykolwiek wcześniej.

Propozycje do omówienia:

Zastanów się, czego możesz się nauczyć czytając historię? Jakie są ważne wiadomości?

Wskazówki:

Nie musisz być ekspertem zdrowia psychicznego, aby móc pomóc osobie z depresją lub lękiem. Bycie kimś, kogo to obchodzi i bycie obecnym dla drugiej osoby, jest najlepszą pomocą, jaką możesz dać. Zawsze staraj się o zorganizowanie profesjonalnej pomocy.



2

Beyond Blue Ltd. (2016). Personal stories ("Steph").

Pozyskano z: <https://www.beyondblue.org.au/who-does-it-affect/personal-stories/story/steph>



Dylemat do przedyskutowania dla rodziny

Wiesz, że Twój przyjaciel ma zaburzenie lękowe, boi się spotkań towarzyskich i woli spędzać czas tylko z Tobą. Zostałeś zaproszony na przyjęcie urodzinowe i powiedziano Ci, że możesz zabrać ze sobą przyjaciela.

Co zrobisz?

Wskazówki:

unikanie sytuacji powodujących lęk prowadzi do utrzymania zaburzenia lękowego. Możliwą strategią jest planowanie z wyprzedzeniem, jak sobie poradzić z sytuacją, dzięki czemu dana osoba nie będzie tak zaniepokojona. Na przykład, możesz przedstawić swojemu przyjacielowi osoby, które będą na imprezie.

Ćwiczenie – Żart o lęku

Temat:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zrozumienie znaczenia świadomości zdrowia psychicznego.



Wskazówki:

Ten żart odnosi się do faktu, że lęk zawsze wywołuje negatywistyczną odpowiedź na dane pytanie. Wskazane jest, aby wiedzieć, jak odróżnić odpowiedź realistyczną od zniekształconej lękiem.

Dalsze sugestie:

Zastanów się i przedyskutuj sam lub z partnerem następującą kwestię: istnieje wiele żartów na temat chorób psychicznych. Może znacie niektóre z nich. Czy są śmieszne? Dlaczego tak albo dlaczego nie?

Purple Clover. (2017, March 02). Me: What could possibly go wrong?

Anxiety: I am glad you asked [Facebook status update]. Pozyskano z: <https://www.facebook.com/purpleclvr/photos/a.375609882543951.1073741828.369508529820753/1719187524852840/?type=3&theater>



Komiksy: Depresja

Temat:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat przyczyn depresji i lęku w okresie dojrzewania. Zastanów się sam albo wspólnie z członkami rodziny nad znaczeniem tych komiksów.

**Wszyscy inni „ogarniają”, tylko ja nie.****Dlaczego po prostu bardziej się nie postarasz?**

Mental Health America. [cartoons by Gemma Correll. Reproduced with expressed permission] (2018, June 04)
 #mentalillnessfeelslike. Don't keep mental illness to yourself. There's power in sharing.
 Pozyskano z: <http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike>

Propozycje do omówienia:

Przedyskutujcie znaczenie tych komiksów

Komiks 1:

Kiedy czujesz się źle, prawdopodobnie patrzysz na innych dookoła siebie i myślisz, że oni ze wszystkim sobie radzą i że tylko Tobie nic nie wychodzi. Prawda jest jednak taka, że wszyscy od czasu do czasu mamy podobne myśli; to jest normalne. Innymi słowy rzeczywistość nie zawsze jest taka, jaka się wydaje. Takie myśli prowadzą do uczucia niższości często występującego razem z depresją.

Komiks 2:

Osoby, które mają małą wiedzę na temat depresji, często myślą, że osoba na nią cierpiąca w jakiś sposób jest przyczyną tego zaburzenia; że to jej wina, że to ona spowodowała na siebie depresję itd. Mogą nawet pomyśleć, że chcesz mieć depresję! To nieprawda; depresja jest chorobą. Gdy złamiesz nogę, nie możesz chodzić; gdy chorujesz na depresję, czujesz, że nie jesteś w stanie zrobić wielu rzeczy. Osoby z depresją każdego dnia starają się najmocniej, jak umieją, próbując wyzdrowieć. Zamiast krytykować chorych, zaoferuj pomoc, zrozumienie i współczucie.

**2**

Czy Twój przyjaciel/przyjaciółka choruje na depresję?

Temat:

Sposobem na zwiększenie wiedzy na temat zaburzeń zdrowia psychicznego jest zyskanie świadomości na temat dostępnej profesjonalnej pomocy i sposobów uzyskania informacji na temat zdrowia psychicznego.

Skąd mam wiedzieć, że to nie jest tylko przemijający zły nastrój lub stan?

Przyjrzyj się typowym znakom depresji wśród nastolatków:

- Przyjaciel twojego dziecka nie chce już robić rzeczy, które kiedyś obydwoje kochali.
- Przyjaciel twojego dziecka zaczął pić alkohol, zażywać narkotyki albo obraca się w złym towarzystwie.
- Przyjaciel twojego dziecka przestał chodzić do szkoły i na zajęcia pozalekcyjne.
- Przyjaciel twojego dziecka mówi, że jest zły, brzydki, głupi albo bezwartościowy.
- Przyjaciel twojego dziecka zaczyna mówić o śmierci lub samobójstwie.

Zróbcie burzę mózgów i znajdźcie własne sposoby pomocy Waszemu przyjacielowi, a także sposoby, które on może wykorzystać by uzyskać pomoc.

Source: Smith MA, Robinson L, Segal J. Teenager's Guide to Depression. (2018 June).
Pozyskano z: <https://www.helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm>

Propozycje do omówienia:

Zastanów się albo przedyskutuj wspólnie z członkami rodziny, jak można pomóc przyjacielowi Twojego dziecka.

Profesjonalna pomoc dla osób chorujących na depresję lub odczuwających lęk.

Pediatra /Lekarz rodzinny: Pediatrzy oraz lekarze pierwszego kontaktu nie są specjalistami od zdrowia psychicznego. Niektórzy z nich jednak wiedzą, jak rozpoznać objawy zaburzeń psychicznych i mogą pomóc w odróżnieniu ich od innych problemów zdrowotnych. Mogą oni skierować do innego lekarza specjalisty z dziedziny zdrowia psychicznego, jeśli pojawi się taka potrzeba.

Psychologowie i psychoterapeuci: Psychoterapia pomaga dzięki poznawaniu nowych sposobów myślenia i zachowania oraz dzięki zmianie nawyków, które mogą przyczyniać się do depresji. Terapia może też pomóc nastolatkom w zrozumieniu i poradzeniu sobie z trudnymi relacjami i sytuacjami, które mogą powodować lub pogłębiać depresję.

Leczenie depresji i zaburzeń lękowych obejmuje psychoedukację, techniki relaksacyjne, ekspozycję oraz systematyczne odwracanie oraz terapię poznawczo – behawioralną.

Poprawa wymaga czasu. Możesz przeżywać traumę związaną z konkretną sytuacją. Możesz doświadczyć stopniowej poprawy, jeśli dasz sobie czas, aby „przerobić” swoje uczucia (np. przeżyć żałobę po śmierci kogoś bliskiego albo po trudnym rozstaniu). Możesz jedynie próbować dostosować się do swojego nowego środowiska (np. zmienić szafkę w szkole, aby być dalej od osoby, która Ci dokucza.) Pomóc mogą także leki, jeżeli są potrzebne (zażywane jedynie pod nadzorem i kontrolą psychiatry!).

Trudno jest poradzić sobie z depresją oraz ją wyleczyć; ważne jest jednak, aby pamiętać, że 80% chorych, którzy podjęli leczenie, zdrowieje.



Ćwiczenie Uważności (Mindfulness)

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Porusz się – uspokój ciało i oddech

Stań przed swoim krzesłem. Uważaj, by nie być za blisko innych osób. Stwórz własną „bańkę”, która zapewni wystarczająco dużo miejsca Tobie i osobom dookoła Ciebie. Patrz prosto przed siebie i wykonuj moje polecenia. Teraz potrząśnij lewą dłonią osiem razy, prawą dłonią osiem razy, lewą stopą osiem razy i prawą stopą osiem razy. Następnie potrząśnij lewą dłonią cztery razy, prawą dłonią cztery razy, lewą stopą cztery razy i prawą stopą cztery razy. Teraz potrząśnij dwukrotnie lewą dłonią, prawą dłonią, lewą i prawą stopą. Powtórz ćwiczenie raz dla każdej dłoni i stopy, następnie podskocz i klaśnij w dłonie.

Usiądź na krześle powoli i uważnie. Skup się na tym – najlepiej jak potrafisz – jak Twoje ciało pracuje, gdy siadasz, cały czas pozostając w swojej bańce: po prostu zachowaj świadomość siebie i swojego ciała. Gdy siedzisz, zwróć uwagę na to, by Twoje stopy leżały płasko na podłodze, nogi nie krzyżowały się, a kręgosłup był wyprostowany. Wyobraź sobie, że siedzisz majestatycznie, jak wielka góra. Twoja pozycja jest silna, ale wygodna. Chcesz zachować uwagę i świadomość. Możesz obniżyć swoje spojrzenie albo zamknąć oczy, jeśli chcesz.

Wyobraź sobie, że Twoja uwaga jest jak latarka, której użyjesz, aby zbadać swoje ciało i przeanalizować swoje obserwacje z ciekawością i życzliwością. Na początek skieruj latarkę swojej uwagi na stopy. Następnie poprowadź ją do kostek. Co odczuwasz w tych miejscach: dotyk skarpetek, gorąco, zimno, a może nic? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie starasz się niczego zmyślić ani niczego zmieniać – po prostu zaczynasz uważać na to, co już tam jest. Teraz rozszerz swoją uwagę na łydki... kolana... uda. Teraz pomyśl o swoich obu nogach, koncentrując na nich uwagę. Ponownie rozszerz swoje pole uwagi na biodra, odcinek lędźwiowy kręgosłupa i podbrzusze. Następnie, stopniowo poszerzając uwagę, przesunij się do klatki piersiowej i pleców, aż do ramion. Co czujesz w tych miejscach?

Znow rozszerz swoje pole uwagi tak, aby objąć ręce, szyję, twarz i głowę, i mieć świadomość całego ciała. Spróbuj nie kontrolować ani nie zmieniać rzeczy, które odczuwa Twoje ciało – spróbuj jedynie je odczuwać. Po prostu siedź. Teraz przekieruj uwagę do centrum swojego ciała, na oddech. Zauważ, że Twój oddech wchodzi do Twojego ciała i z niego wychodzi. Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim ciele i poczuć, jak Twoje podbrzusze wznosi się i opada. Wdychaj powietrze i je wydychaj. Nie próbuj kontrolować oddechu. Gdy zauważysz, że Twoje myśli odpływają od oddychania do myślenia, planowania, przypominania sobie albo snów na jawie, nie przejmuj się. Zamiast tego zauważ, na czym się skupiasz, i powoli skieruj uwagę z powrotem na oddech. To jedyna rzecz, którą masz zrobić: kieruj swoją uwagę na oddech.

Wracaj myślami do oddechu za każdym razem, gdy Twoje myśli odpłyną. Pamiętaj, że Twój oddech zawsze tam jest – niczym kotwica, do której możesz przyłączyć swoją uwagę, by wrócić do teraźniejszości. Zawsze tam jest, głęboko w Tobie – miejsce spokoju i harmonii. Teraz powoli zakończ ćwiczenie i zauważ osoby dookoła Ciebie.



2





Propozycje filmów do obejrzenia

Filmy na temat depresji:

Te filmy pokazują depresję, wykorzystując autentyczne przykłady. Podano również filmy krótko- i pełnometrażowe na temat depresji.

Dostępne z automatycznie przetłumaczonymi napisami w różnych językach:

- Reach Out Australia. (2013, Luty 20). Olivia's story.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=3ToKigsIqNg>



- Mind, the mental health charity. (2014, Październik 8). Mental Health: In Our Own Words.
Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=_y97VF5UJcc



- TED-Ed. (2015, Grudzień 15). What is depression? - Helen M. Farrell.
Pozyskano z: <https://youtu.be/z-IR48Mb3W0>



- MHACentralCarolinas. (2016, Kwiecień 27). Eliminando el Estigma Asociado con la Salud Mental. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=flxi_5nxPqY



Dostępne tylko w języku angielskim:

- Barking and Dagenham Council. (2017, Luty 1). Breaking the Stigma - A short film about mental health. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=4dEcMsz6Bas>



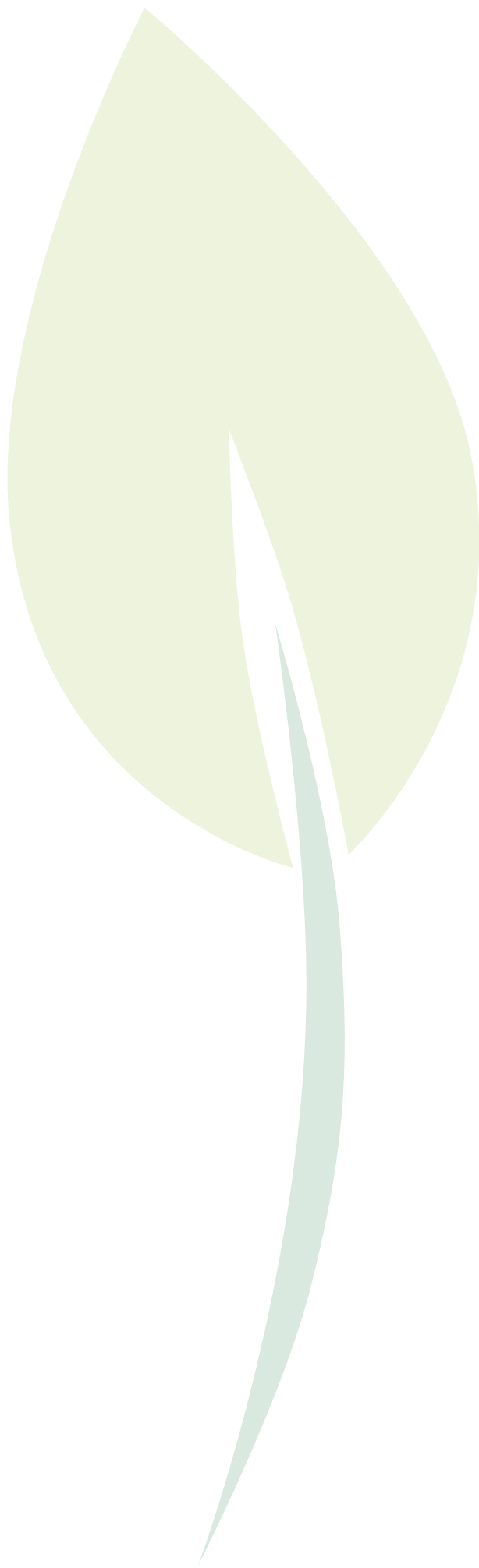
- Jack Innanen. (2015, Kwiecień 7). Stronger Than Stigma | Mental Health Short Film. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=Koss6rrPlw0>



Film (zwiastun):

- Disney – Pixar. (2014, Grudzień 11). Inside Out - Official US Trailer.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=yRUAGQ3nSY>





2



SKUTECZNOŚĆ

- a. POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI
- b. NASTAWIENIE NA ROZWÓJ
- c. ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA
- d. ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA
- e. PRZYWÓDZTWO



SKUTECZNOŚĆ

„By odnieść sukces, ludzie muszą mieć poczucie własnej skuteczności; ono bowiem pozwala poradzić sobie z nieuniknionymi przeszkodami i niesprawiedliwościami w życiu”

(Albert Bandura)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście/słyszałyście o skuteczności?
- Czy wiecie, co znaczy to pojęcie?
- Jakie są Waszym zdaniem składniki skuteczności?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie video na temat SKUTECZNOŚCI: https://www.youtube.com/watch?v=WUJCpiXxKhU&ab_channel=UPRIGHT



Dlaczego tak ważne jest ćwiczenie skuteczności?

Trening skuteczności pomaga w kształtowaniu swojego sposobu myślenia oraz oczekiwań względem samego/samej siebie, a także w budowaniu swojej odporności (resilience).

Trening skuteczności z programem UPRIGHT ma na celu zwiększenie zaufania w stosunku do własnych zdolności, kształtowanie umiejętności odzyskania równowagi po niepowodzeniu/trudnych wydarzeniach, rozwijanie zdolności budowania silnej grupy, naukę wpływania na grupę i przyjmowania za nią odpowiedzialności oraz zrozumienie, że wysiłek się opłaca i jest czymś wartościowym.



3

Czym jest skuteczność?



Skuteczność to umiejętność osiągnięcia pożądanego lub zamierzonego rezultatu. Jest to zdolność behawioralnego działania jednostki połączona z postrzeganiem przez nią jej umiejętności działania

(Nugent, 2013)

Umiejętności związane ze skutecznością to:

SKUTECZNOŚĆ



POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI
NASTAWIENIE NA ROZWÓJ
ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA
ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA
PRZYWÓDZTWO



Ćwiczenie uważności (mindfulness)

3



a. Poczucie własnej skuteczności

Nauka strategii zaufania własnym zdolnościom

„Ci będą zwyciężać,
którzy uwierzą, że
mogą”

(Virgil)

Umiejętność jest użyteczna dla młodzieży, na przykład kiedy...

„Kiedy po raz pierwszy zostajesz sam/ sama w domu lub po raz pierwszy gotujesz posiłek, a potrzebujesz być bardziej samodzielny/ samodzielna i czuć się pewnie”.

„Kiedy czujesz się niepewnie lub nieśmiało, ponieważ myślisz inaczej niż reszta grupy i chcesz mieć odwagę pozostać wiernym/wierną temu, kim naprawdę jesteś”.

„Kiedy zamierzasz rozpocząć nową działalność, w której nie masz dużego doświadczenia, np. stanąć na scenie, przemawiać publicznie lub mówić w nowym języku, którego się uczysz”.



Jakie są oczekiwane rezultaty?

Ćwiczenie poczucia samoskuteczności jest użyteczne aby wspierać i rozwijać poczucie samoskuteczności u nastolatków. Cele:

- zrozumienie znaczenia poczucia własnej skuteczności i sposobu, w jaki wpływa ono na nasze zachowania,
- rozwój różnych strategii zwiększających poczucie własnej skuteczności.



3

Czym jest poczucie własnej skuteczności?



Postrzegane poczucie własnej skuteczności to przekonanie danej osoby, że jest ona w stanie działać tak, by osiągnąć określone cele. Główną przyczyną zachowań ludzkich jest wiara ludzi w ich zdolność wywołania określonego efektu swoimi działaniami. Wiara w poczucie własnej skuteczności decyduje o tym, co ludzie czują, jak myślą, jak się motywują i zachowują

(Bandura, 1997)

Wiara, że jesteś w stanie osiągnąć to, czego pragniesz, to jeden z najważniejszych składników – być może najważniejszy – w przepisie na sukces. Innymi słowy poczucie własnej skuteczności oznacza pozytywne oczekiwania względem swojej umiejętności, by z sukcesem wykonać określone zadanie. Kluczowe jest przy tym wzmacnianie strategii prowadzących do efektywnego wykonania zadania. Osoba o silnym poczuciu własnej skuteczności będzie podchodzić do ćwiczeń i zadań jak do wyzwań, a także starać się osiągnąć cel, często pokazując wysokie ambicje. Osoba o niskim poczuciu własnej skuteczności wątpi w swoje zdolności, stara się unikać trudnych zadań, często przejawiając (bezpodstawnie) niskie ambicje. Osoba taka zazwyczaj poddaje się w obliczu trudności. Możliwe jest posiadanie silnego poczucia własnej skuteczności w niektórych obszarach i słabego w innych. Jednak zawsze możemy wykorzystać strategie z obszaru, w których mamy silne poczucie własnej skuteczności, w taki sposób, by wzmocnić obszary, w których mamy słabe poczucie własnej skuteczności.

Sposoby na zwiększenie poczucia własnej skuteczności przedstawione zostały poniżej (Bandura, 1997; Maddux, 2005)

3



Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa (albo realizacja celów) wpływają na nasze postrzeganie własnych zdolności. Udań próby kontroli, które możemy połączyć z własnymi wysiłkami, zwiększają nasze poczucie własnej skuteczności. Jeżeli poradzimy sobie z małymi zadaniami, jest bardziej prawdopodobne, że spróbujemy kolejny raz, podczas gdy porażka wywoła w nas niechęć.

Ważne jest, żeby nauczyciele dopasowywali zadania do zdolności uczniów w taki sposób, by stworzyć im szanse osiągnięcia mistrzostwa. Jeżeli zadanie jest za trudne, uczeń zbyt łatwo może się poddać. Jeżeli jest za proste, uczeń może stwierdzić, że odnoszenie sukcesów przychodzi łatwo, i nie nauczy się, w jaki sposób radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa mają silny wpływ na poczucie własnej skuteczności.

Wzory do naśladowania (albo doświadczenia „z drugiej ręki”) mogą inspirować ludzi do wykonywania zadań przez naśladownictwo – obserwując kogoś, kto wykonuje podobne zadanie albo z sukcesem pokonuje trudną sytuację. Obserwowanie ludzi w podobnym wieku albo wywodzących się z podobnego środowiska, którzy odnoszą sukcesy, zwiększa naszą wiarę w naszą własną zdolność do wykonania podobnych działań.

Ważne jest, by rodzice/opiekunowie prawni/ opiekunki prawne zapewniali/zapewniały wzory do naśladowania, które nie są dalekimi, niedostępnymi ikonami czy idolami, tylko prawdziwymi ludźmi, potrafiącymi wskazać drogę w dobrym kierunku.

Perswazja werbalna może zachęcać i przekonać nas do wykonania jakiegoś zadania przez zwiększenie poziomu zaufania do naszych własnych zdolności. Konstrukttywne informacje zwrotne są ważne dla utrzymania poczucia własnej skuteczności; mogą one pomóc nam w pokonaniu braku wiary w siebie.

Rodzice/opiekunowie prawni/opiekunki prawne powinni/ powinny zachęcać młode osoby i dostarczać im użytecznych i konstruktywnych informacji zwrotnych, aby pokazać im swoje zaufanie i wsparcie.

Stany psychofizjologiczne takie jak nastroje, emocje, fizyczne reakcje i poziom stresu mogą wpływać na naszą wiarę w nasze zdolności. Stany negatywne (np. nerwowość) mogą wywoływać w nas wątpliwości i w ten sposób zmniejszać nasze poczucie własnej skuteczności. Stany pozytywne (np. pewność siebie), wiążące się z entuzjazmem, zwiększają nasze poczucie własnej skuteczności. Sposób, w jaki interpretujemy i oceniamy nasze stany emocjonalne, jest ważny w rozwoju naszego poczucia własnej skuteczności. Niektóre stany i emocje mogą być zarówno negatywne, jak i pozytywne, np. pobudzenie może powodować nerwowość, ale także wywoływać entuzjazm.

Nauczyciele powinni budować w klasie dobre środowisko do nauki przez eliminowanie czynników mogących wywołać stres i przez wprowadzanie pozytywnych emocji; pomoże to w stworzeniu dobrego gruntu dla rozwoju poczucia własnej skuteczności.

Wizualizacja oznacza wyobrażanie sobie sukcesu przed podjęciem się zadania. Mózg dzięki takiej wizualizacji może przygotować się na rzeczywiste działanie. Wystarczy jedynie zamknąć oczy i w duchu odbyć rozmowę z samym sobą prowadzącą nas do naszego celu, aby zwiększyć swoje szanse na sukces w rzeczywistym działaniu.

Można użyć technik wizualizacji, aby zachęcić młode osoby do wiary w siebie.

Poziom poczucia własnej skuteczności ma wpływ na rozumienie, motywację oraz emocje.

Rozumienie oznacza świadome myślenie. Szkoły często skupiają się na wyniku procesu uczenia się i wyznaczaniu celów. Na każdy proces wyznaczania celów wpływają doświadczenia uczniów i ich ocena własnych zdolności i kompetencji, która w rezultacie oddziaływać będzie na ich rzeczywiste osiągnięcia.

Motywacja zależy od oczekiwania sukcesu. To oczekiwanie jest niezbędne, by stać się odważnym i przedsiębiorczym w wyznaczaniu sobie celów. Wpływa ono także na stopień wytrwałości i wysiłek, jaki uczeń chce włożyć w dane zadanie, oraz na to, jak łatwo uczeń dojdzie do równowagi po ciężkiej sytuacji.

Również emocje zależą od poczucia własnej skuteczności. Uczucie kontroli i pewność swojej zdolności do opanowania stresu zmniejsza niepokój i liczbę negatywnych myśli. Takie uczucia zwiększają poczucie własnej skuteczności. Poczucie utraty kontroli zwiększa poziom stresu, niepokoju oraz negatywnego myślenia, w ten sposób zmniejszając poczucie własnej skuteczności.

Jak możesz wesprzeć rozwój wysokiego poczucia własnej skuteczności swojego dziecka i młodzieży w swojej rodzinie?

Prawdopodobnie osoby nastoletnie w Twojej rodzinie, Twoje dzieci przynajmniej raz doświadczyły niepowodzenia w zadaniach szkolnych, co bardzo je stresowało. Często zdarza się, że dzieci i młodzież są zestresowane niepowodzeniami w niektórych przedmiotach szkolnych, które nie są ich mocną stroną. Postaraj się stworzyć osobom nastoletnim w Twojej rodzinie możliwości osiągnięcia mistrzostwa w dziedzinach innych niż szkoła. Eksploruj ich talenty, zainteresowania, staraj się stawiać im wyzwania, które nie są ani zbyt łatwe, ani zbyt trudne, aby poczuli, że odniosą sukces dzięki wysiłkowi, jaki wkładają w wykonanie zadania. Czy twoje dziecko jest młodą osobą, która uprawia sport? Jedźcie razem na całonocną wycieczkę rowerową i chwalcie ich, bo same zdążyły przejechać n-kilometrów. Czy interesują się sztuką? Co powiesz na zapisanie ich na dodatkowe zajęcia z rysowania i chwalać każdego małego postępu, jaki robią?





Praktyka

Materiał do przemyślenia:

- Jak czujesz się, gdy wiesz, że zaraz będziesz uczyć się czegoś nowego albo czegoś trudnego?
- Czy czujesz się pewny/ pewna siebie? Czy masz wątpliwości?
- Czy wierzysz we własną zdolność do osiągnięcia sukcesu?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Poczucie własnej skuteczności: https://www.youtube.com/watch?v=0ANUwGkRf18&ab_channel=UPRIGHT



Doświadczenia dochodzenia do mistrzostwa: momenty chwały.

Świadomość dojścia do mistrzostwa.

Kiedy myślisz o chwilach, które prowadziły do mistrzostwa – np. opanowania jakiejś umiejętności, wypełnienia zadania – czujesz radość, energię i odwagę, aby sięgać po więcej tego typu doświadczeń.

Daj każdej osobie z rodziny kilka minut, aby pomyślała o czymś, co udało jej się zrobić w pracy lub w szkole, co sprawiło, że poczuła się dobrze. Na zmianę opowiadajcie sobie nawzajem historię wybranego przez was momentu chwały. Słuchajcie nawzajem swoich historii.

Przemyślcie:

Jakie to uczucie wspominać jeden ze swoich momentów chwały?

Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014) Livsduelighed og børns karakterstyrker. København: Dansk Psykologisk Forlag



Perswazja werbalna: Używanie cytatów jako inspiracji

Spotkajcie się z rodziną przy stole.

Przeczytaj poniższe cytaty na głos. Każda osoba z rodziny wybiera jeden cytat, który podoba się jej najbardziej. Opowiedzcie sobie nawzajem co te cytaty oznaczają dla Was i dlaczego je wybrałyście.

Marzenie to tylko ulotny sen. Cel to marzenie z wyznaczonym terminem. (Harvey Mackay)

Końcem osoby nie jest moment, w którym zostaje pokonana; osoba kończy się, gdy się poddaje. (Richard Nixon)

Przeszkody to okazja, żeby lepiej zacząć raz jeszcze. (Henry Ford)

Zainspiruj się żółwiem –robi postępy tylko wtedy, gdy nadstawia kark. (Jack Conant)

Lepiej mieć sztywny kark od patrzenia zbyt wysoko niż garb na plecach od celowania zbyt nisko. (Jacques Chancel)

Porażki są jak otarte kolana... boją, ale tylko z wierzchu. I szybko się goją. (Ross Perot)

Geniusz to 1 procent inspiracji i 99 procent ciężkiej pracy. (Thomas Edison)

Temu, kto ryzykuje i odnosi porażkę, można wybaczyć. Ten, kto nie ryzykuje i nigdy nie odnosi porażek, jest porażką całym sobą. (Paul Tillich)

Przegraní wizualizują sobie straty, które przyniesie im porażka. Wygrani wizualizują sobie nagrodę za sukces. (Rob Gilbert)

Sukces zależy od Twojego wysiłku, a nie od Twoich życzeń. (anonimowy)

Najlepsze podejście do problemu to podejście typu „spróbuję”. (anonimowy)

McGrath, H., & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.



3



Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Dźwięki i myśli

Zapraszam Ciebie do wyobrażenia sobie, że jesteś we własnej „bańce”; nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, zamknij oczy lub po prostu patrz przed siebie.

Teraz skieruj swoją uwagę na to, co słyszysz. Otwórz się na dźwięki, dźwięki na zewnątrz pomieszczenia, w środku niego, dźwięki bliskie Twojemu ciału. Zobacz, czy jesteś w stanie po prostu zauważać dźwięki takimi, jakie są – możesz nawet wyobrazić sobie, że jesteś dyktafonem i doświadczasz tylko surowego wrażenia dźwięku: jego wysokości, głośności i rytmu. Zupełnie tak, jakbyś słyszał/słyszała coś po raz pierwszy; zainteresuj się tym, co obserwujesz.

Może zauważysz, jak łatwo się rozpraszasz, jak łatwo dźwięki są w stanie stworzyć historię. Jeśli to zaobserwujesz, postaraj się przestać i po prostu usłysz dźwięki takimi, jakie są, gdy przychodzą i odchodzą. Niektóre dźwięki są łatwo zagłuszone przez inne; zauważ, czy między poszczególnymi dźwiękami słyszysz przerwy.

Bądź świadomy/ świadoma tego, jak dźwięki po prostu przychodzą, zostają na chwilę i odchodzą. Teraz pozwól dźwiękom zniknąć w tle i przenieść swoją świadomość do swojego umysłu. Co tam się dzieje? Czy zauważasz jakieś myśli? Może myślisz o tym, co teraz robisz albo co będziesz robić. Staraj się nie oceniać konkretnych myśli jako dobrych albo złych. Po prostu je obserwuj; może są to myśli radosne, niepokojące albo neutralne. Zauważ je, a potem je puść, nie trzymaj się ich. Tak, jakbyś stał/ stała i patrzył/ patrzyła, jak przychodzą i odchodzą.

Nie próbuj kontrolować ani zmieniać swoich myśli. Pozwól im przyjść i odejść we własnym tempie, tak jak chwilę wcześniej dźwiękom. Zobacz, czy możesz podejść do nich jak do dźwięków; po prostu zauważ, kiedy przychodzą i odchodzą, tak jak obserwuje się chmury na niebie: Twój umysł jest niebem, Twoje myśli – chmurami; czasami dużymi, czasami małymi, czasami ciemnymi, czasami jasnymi. Ale niebo zawsze jest na swoim miejscu.

Może jesteś w stanie sobie wyobrazić, że Twoje myśli są zapisane w chmurach, które Cię mijają, a może nie. Niektóre chmury płyną szybko, inne wolno, by na koniec się rozpuścić. Może stwierdzisz, że Twoja uwaga wskakuje w chmurę, która niesie ją razem z myślami, a nawet tworzy z nich historię. Jeżeli to zauważysz, to po prostu pomyśl, gdzie znajduje się Twoja uwaga, wyjdź z tego miejsca i zobacz, czy jesteś w stanie znów oglądać, jak myśli do Ciebie przychodzą i odchodzą.

Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu i czucia swojego ciała, jako kotwicy, do której przymocujesz swoją uwagę w bieżącym momencie przed powrotem i ponownym obserwowaniem, jak myśli przychodzą i odchodzą.

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie pozbyć się swoich myśli i przekierować swoją uwagę na oddech. Skup się teraz tylko na oddychaniu. Zostań tam na chwilę; możesz nawet policzyć liczbę swoich wdechów i wydechów.



Propozycje filmów do obejrzenia. Filmy rozwijające poczucie własnej skuteczności.

- The Karate Kid (2010):

Sony Pictures Entertainment. (2010, Styczeń 4). Watch the Official THE KARATE KID Trailer in HD [plik wideo]. Pełna wersja filmu dostępna na platformie Amazon Prime Video.



3

b. Nastawienie na rozwój

Nauka wiary w wysiłek

„Dąż do postępu,
nie do perfekcji”



(Anonymous)

Ta umiejętność jest przydatna dla nastolatków, na przykład, gdy...

„Kiedy uprawiasz sport lub muzykę i potrzebujesz osiągnąć wyższe cele.”

„Kiedy nie zdasz egzaminu, ale musisz dalej próbować.”

„Kiedy zaczynasz myśleć o rezygnacji z zadania, ponieważ jest to dla Ciebie trudne.”



Jakie są oczekiwane rezultaty?

Trenowanie nastawienia na rozwój jest użyteczne aby wspierać i rozwijać nastawienie na rozwój u nastolatków. Cele:

- zrozumienie znaczenia nastawienia na trwałość „sztywnego/zamkniętego” (fixed mindset) oraz nastawienia na rozwój (growth mindset), a także znaczenia świadomości własnego nastawienia w różnych sytuacjach,
- rozwój różnych strategii, które poprawią nastawienie na rozwój.

Co to jest nastawienie na rozwój?

Osoby o nastawieniu na trwałość wierzą, że ich podstawowe zdolności, inteligencja oraz talenty są stałymi, wrodzonymi cechami. To przekonanie sprawia, że wyznaczają sobie cele jedynie w obrębie tych wrodzonych, często ograniczonych talentów. Oczekują sukcesów i przyjmują, że nigdy nie odniosą porażki.

Osoby nastawione na rozwój uważają, że ich talenty i zdolności mogą być rozwijane, jeżeli włożą w to wystarczająco dużo wysiłku, będą dobrze nauczane i nie stracą pewności siebie. Niekoniecznie muszą one myśleć, że każdy człowiek może osiągnąć takie same cele, ale wierzą, że każda osoba może się poprawić, jeśli będzie nad tym pracowała.

(Dweck, 2012)



Nastawienie na trwałość	Charakterystyka	Nastawienie na rozwój
Cechy, z którymi się rodzisz. „Wryte w kamieniu”.	Umiejętności i inteligencja	Cechy zawsze mogą być ulepszane i rozwijane
Skupienie na efekcie: konieczność zachowania pozorów	Główne zmartwienie	Skupienie na procesie: Chęć ciągłej nauki/poprawiania się
Coś, co robisz, gdy nie jesteś wystar- czająco dobry	Wysiłek	Ważny element procesu uczenia się
Poddajesz się albo rezygnujesz	Wyzwania	Starasz się jeszcze bardziej
Odbierasz to personalnie	Informacja zwrotna	Używasz jej aby się uczyć
Starasz się unikać popełniania błędów	Błędy	Traktujesz je jako okazję do nauki

Dweck (2012)

Nastawienie na rozwój

Nastawienie na rozwój oznacza wiedzę, że możesz rozwijać swoje zdolności i talenty. Oznacza to, że nie boisz się podejmowania wyzwań i próbowania nowych rzeczy. Nawet jeśli na samym początku nie jesteś w czymś dobry/dobra, wiesz, że możesz poprawić się, jeśli spróbujesz. Wiesz, że Twój wysiłek jest konieczną i jedyną drogą do osiągnięcia mistrzostwa.

Osoby nastawione na rozwój rozumieją, że porażki są częścią życia i że stanowią szansę do nauki i rozwoju. Takie osoby, gdy są sfrustrowane, nie poddają się łatwo; wciąż próbują albo szukają innych sposobów na poradzenie sobie z problemem. Lubią stawiać sobie wyzwania i poszerzać swoje możliwości, oraz czują inspirację, gdy widzą, jak inni coś robią. Uważają informacje zwrotne za pożyteczne, postrzegają je jako wskazówkę do nauki i sposób pomagający rozpoznać dziedziny, w których potrzebna jest poprawa.

Osoby nastawione na rozwój akceptują fakt, że nie zawsze robią wszystko dobrze; wiedzą, że muszą się uczyć. Ich nastawienie to: „Nie umiem – jeszcze”. Skupiają się na własnym rozwoju i nauce, nie są zajęte tym, co inni ludzie mogą pomyśleć.

Nastawienie na trwałość

Nastawienie na trwałość oznacza wiarę, że albo jesteś w czymś dobry, albo nie. Gdy odnosisz porażkę, wierzysz, że jej przyczyną jest Twój brak umiejętności. Gdy musisz stawić czoła trudnościom, prawdopodobnie się poddasz, ponieważ nie sądzisz, że jesteś w stanie poprawić się albo uczyć. Łatwo się zniechęcasz i winisz albo siebie, albo innych, zamiast zaakceptować, że wszystko jest trudne, zanim stanie się łatwe.

Nastawieniu na trwałość często towarzyszy pragnienie, by dobrze wypaść w oczach innych oraz chęć uchodzenia za osobę odnoszącą sukcesy albo wyjątkowo mądrą. To często sprawia, że osoba o takim nastawieniu unika wyzwań, ponieważ boi się wypaść niekorzystnie. Woli trzymać się tego, co wie i co już umie zrobić. Takie osoby często potrzebują pochwał, by czuć się wartościowymi. Odbierają krytykę osobiście i mogą czuć się zagrożone, gdy inni odnoszą sukcesy.

Nastawienie na rozwój w każdym z nas

Ludzie nie są w całości nastawieni na rozwój ani na trwałość – każdy z nas wykazuje elementy obu tych podejść. Jednocześnie jednak większość z nas wykazuje tendencję albo w stronę nastawienia na rozwój, albo nastawienia na trwałość, w zależności od sytuacji. Na przykład możesz mieć nastawienie na trwałość w fotografii i nastawienie na rozwój, gdy uprawiasz sport. Możesz być nastawiony na rozwój na matematyce, a na trwałość – na polskim. Przez większość czasu odczuwasz mieszankę obu, np. 2/3 nastawienia na rozwój i 1/3 nastawienia na trwałość. Ten stosunek zmienia się w zależności od różnych czynników: Czy odczuwasz silną presję? W



3

jakim stopniu czujesz się bezpiecznie i wygodnie wśród swoich kolegów i koleżanek z klasy?
Czy lubisz swojego lidera/ liderkę? Czy jesteś w dobrym humorze? Czy się wypałeś/ wypałaś?
Czy jesteś pod presją? Czy jesteś w dobrym nastroju?

Kultywowanie u nastolatków przede wszystkim nastawienia na rozwój może być trudnym zadaniem:

- Zwyczajne powiedzenie osobom nastoletnim, żeby zaczęły być nastawione na rozwój, może odnieść odwrotny skutek, ponieważ mogą negatywnie zareagować, gdy ktoś będzie narzucać im swój sposób myślenia. Bardziej efektywne jest zaprezentowanie naukowego i praktycznego wyjaśnienia sposobów, w jaki działa inteligencja oraz dowodów na to, że mózg jest w stanie się rozwijać.
- Powtarzanie komunikatu „po prostu postaraj się bardziej” może być przeciwproduktywne. Nastolatki muszą zrozumieć, dlaczego powinny w coś włożyć wysiłek i jak go rozłożyć.
- Ważne jest budowanie kultury nastawienia na rozwój w praktyce.

3



Praktyka

Materiał do przemyślenia:

- Co wiesz na temat nastawienia?
- W jakim stopniu zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?
- „Możesz nauczyć się nowych rzeczy, ale tak naprawdę nie możesz zmienić swojej podstawowej inteligencji”.
- „Nie możesz za bardzo zmienić swojej inteligencji”.

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Nastawienie na rozwój: https://www.youtube.com/watch?v=jz2SGr5Adf8&ab_channel=UPRIGHT



3

Od nastawienia na trwałość do nastawienia na rozwój

Możemy ćwiczyć zmianę z nastawienia na trwałość na nastawienie na rozwój przez podążanie za następującymi krokami:

1. Odkryj „głosy nastawione na trwałość”.

Przykładami głosów nastawionych na trwałość są sytuacje, w których mówisz sobie na przykład: „Będę nieudacznikiem, jeśli mi się to nie uda”, „Prawdopodobnie nie umiem tego zrobić, więc nie będę nawet próbować” albo gdy zaczynasz się krytykować: „Jestem w tym beznadziejny/ beznadziejna. Jestem rozczarowany/rozczarowana sobą. Nie udało mi się i inni są w stanie zobaczyć, że moje życie to porażka”.

2. Zaakceptuj to, że masz wybór.

Możesz wybrać, jak odpowiadać głosom nastawionym na trwałość. Możesz je zaakceptować i powiedzieć sobie: „Tak, naprawdę jestem w tym beznadziejny/ beznadziejna” ALBO możesz próbować, ćwiczyć, poprosić o pomoc, starać się wypróbować nowe strategie, spróbować czegoś nowego itd.

3. Zauważ i wspieraj głosy rozwoju.

Zaakceptuj, że początki nigdy nie są łatwe – dla nikogo. Inni ludzie próbowali dalej także wówczas, gdy im się nie udawało: „Może JESZCZE nie umiem tego zrobić, ale jeśli poświęcę na to odpowiednią ilość czasu, mogę nauczyć się, jak to zrobić”. Ważne jest, by skupiać się bardziej na nauce niż na wyniku.

4. Podążaj za głosem rozwoju.

Uświadom sobie, co zyskujesz, gdy wykorzystujesz nastawienie na rozwój. Zauważ, co tracisz, gdy przyjmujesz nastawienie na trwałość. Tracisz szansę na naukę. Czujesz się hamowany/hamowana, spowalniany/spowalniana albo ograniczany/ograniczana, ponieważ nie wierzysz, że jesteś w stanie odnieść sukces. Krytykujesz siebie i innych, gdy odnosisz porażkę. Tracisz zapał, gdy musisz stawić czoła wyzwaniom.

W rodzinie możecie poszukać więcej przykładów głosu nastawienia na trwałość, który wszyscy znacie. Zastanówcie się nad nim według 4 kroków podanych powyżej. Jak możecie wykręcić głosy nastawione na trwałość? Jak możecie zaakceptować to, że macie wybór? Jak możecie zauważyć i wesprzeć głosy rozwoju? Jak za nimi podążacie?

Jako rodzina możecie też spróbować być świadomymi głosów nastawienia na rozwój i na trwałość w waszym codziennym życiu.

(Tange 2016) & (Dweck, 2012)



Rozmowa z samą sobą

Nastawienie na trwałość i automatyczne myśli często pojawiają się, gdy jesteś zaangażowany/ zaangażowana w czynności, które uważasz za wymagające i trudne (może to być praca, praca domowa, sport itp.)

Kiedy członkowie/członkinie Twojej rodziny angażują się w taką działalność i „słyszą stałe głosy”, możesz spróbować odpowiedzieć na pytania/stwierdzenia, które są dla Ciebie najbardziej istotne:

Rzeczy do powiedzenia samemu/samej sobie podczas wykonywania trudnego zadania:

- Ciężko pracowałem/pracowałam nad tym zadaniem.
- Mam wszystkie te umiejętności, muszę tylko móc _____.
- Udało mi się dojść aż tutaj, teraz już się nie zatrzymam.
- Gdy będę w stanie zrobić _____, będę wiedzieć, że to zrozumiałem/zrozumiałam.

Pytania do samego/samej siebie po ukończeniu tego zadania:

- Czego nauczyłem/nauczyłam się dzięki wykonaniu tego zadania?
- Co mówiłem/mówiłam sobie podczas wykonywania tego zadania?
- Który z moich błędów nauczył mnie czegoś nowego?
- Jak mogę zastosować tę wiedzę podczas wykonywania innych stanowiących wyzwanie zadań?
- Wcześniej nie umiałem/umiałam _____. Teraz umiem _____.
- Wyciągając wnioski z tego zadania: następnym razem zrobię _____.
- Dowiedziałem się o sobie jednej rzeczy: _____.

Ilekoć doświadczasz trudnego zadania, możesz zastanowić się nad powyższym i podzielić się swoimi przemyśleniami z rodziną.

Embracing the “F” word. pobrane z: <https://schools.au.reachout.com/articles/embracing-the-f-word>



3



Ćwiczenie uważności (*mindfulness*):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Dźwięki i myśli

Zapraszam Ciebie do wyobrażenia sobie, że jesteś we własnej „bańce”. Nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, zamknij oczy lub po prostu patrz przed siebie.

Teraz skieruj swoją uwagę na to, co słyszysz. Otwórz się na dźwięki, dźwięki na zewnątrz pomieszczenia, w środku niego, dźwięki bliskie Twojemu ciału. Zobacz, czy jesteś w stanie po prostu zauważać dźwięki takimi, jakie są – możesz nawet wyobrazić sobie, że jesteś dyktafonem i doświadczasz tylko surowego wrażenia dźwięku: jego wysokości, głośności i rytmu. Zupełnie tak, jakbyś słyszał/słyszała coś po raz pierwszy; zainteresuj się tym, co obserwujesz.

Może zauważysz, jak łatwo się rozpraszasz, jak łatwo dźwięki są w stanie stworzyć historię. Jeśli to zaobserwujesz, postaraj się przestać i po prostu usłysz dźwięki takimi, jakie są, gdy przychodzą i odchodzą. Niektóre dźwięki są łatwo zagłuszone przez inne. Zauważ, czy między poszczególnymi dźwiękami słyszysz przerwy.

Bądź świadomy/świadoma tego, jak dźwięki po prostu przychodzą, zostają na chwilę i odchodzą. Teraz pozwól dźwiękom zniknąć w tle i przenieś swoją świadomość do swojego umysłu. Co tam się dzieje? Czy zauważasz jakieś myśli? Może myślisz o tym, co teraz robisz albo co będziesz robić. Staraj się nie oceniać konkretnych myśli jako dobrych albo złych. Po prostu je obserwuj. Może są to myśli radosne, niepokojące albo neutralne. Zauważ je, a potem je puść, nie trzymaj się ich. Tak, jakbyś stał/stała i patrzył/patrzyła, jak przychodzą i odchodzą.

Nie próbuj kontrolować ani zmieniać swoich myśli. Pozwól im przyjść i odejść we własnym tempie, tak jak chwilę wcześniej dźwiękom. Zobacz, czy możesz podejść do nich jak do dźwięków. Po prostu zauważ, kiedy przychodzą i odchodzą, tak jak obserwuje się chmury na niebie: Twój umysł jest niebem, Twoje myśli – chmurami; czasami dużymi, czasami małymi, czasami ciemnymi, czasami jasnymi. Ale niebo zawsze jest na swoim miejscu.

Może jesteś w stanie sobie wyobrazić, że Twoje myśli są zapisane w chmurach, które Cię mijają, a może nie. Niektóre chmury płyną szybko, inne wolno, by na koniec się rozpuścić. Może stwierdzisz, że Twoja uwaga wskakuje w chmurę, która niesie ją razem z myślami, a nawet tworzy z nich historie. Jeżeli to zauważysz, to po prostu pomyśl, gdzie znajduje się Twoja uwaga, wyjdź z tego miejsca i zobacz, czy jesteś w stanie znów oglądać, jak myśli do Ciebie przychodzą i odchodzą.

Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu i czucia swojego ciała, jako kotwicy, do której przymocujesz swoją uwagę w bieżącym momencie przed powrotem i ponownym obserwowaniem, jak myśli przychodzą i odchodzą.

Teraz sprawdź, czy jesteś w stanie pozbyć się swoich myśli i przekierować swoją uwagę na oddech. Skup się teraz tylko na oddychaniu. Zostań tam na chwilę; możesz nawet policzyć liczbę swoich wdechów i wydechów.



Propozycje filmów do obejrzenia. Filmy kształtujące nastawienie na rozwój

- Forrest Gump (1994):
Paramount Pictures. (2014, Czerwiec 29). Forrest Gump IMAX Trailer [Plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=921V_LwMd1Q (dostępny w języku angielskim). Film dostępny na platformie Netflix.



- Sing (2016):
Universal Studios. (b.d.). ¡Canta! [Plik wideo].
Pozyskano z: <http://www.canta-lapelicula.es/videos> (dostępny w języku hiszpańskim).



- Brave (2012):
Disney Pixar. (2011, Listopad 16). Brave Trailer [Plik wideo].
Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=TEHWDA_6e3M (dostępny w języku angielskim)



- Mindsets Explained:
Sprouts. (2016, Kwiecień 15). Growth Mindset vs. Fixed Mindset [Plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU (dostępny we wszystkich językach).



- Neuroplasticity:
Sentis. (2012, Listopad 6). Neuroplasticity [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g> (dostępny we wszystkich językach).



- What Is Growth Mindset:
Khan Academy. (2014, Sierpień 19). The Growth Mindset [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=wh0OS4MrN3E> (dostępny we wszystkich językach).



- The difference between fixed & growth mindset:
MindsetKit. (b.d.). What is growth mindset? [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset> (dostępny we wszystkich językach dzięki tłumaczeniu automatycznemu)



- Growing your mind (dostępny we wszystkich językach dzięki tłumaczeniu automatycznemu):
Khan Academy. (2014, Sierpień 19). Growing your mind [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=WtKJrB5rOKs>



3



c. Odporność emocjonalna

Nauka odzyskiwania równowagi
po niepowodzeniach



„Życie jest jak pudełko czekoladek –
nigdy nie wiesz, co Ci się trafi”

(‘Forrest Gump’ film)

Ta umiejętność jest użyteczna dla nastolatków, gdy:

„Kiedy przenosisz się z jednej szkoły do drugiej i musisz zacząć od nowa”.

„Kiedy zaczynasz żyć z innymi ludźmi i szanujesz inne zasady”.



Jakie są oczekiwane rezultaty?

Ćwiczenie odporności emocjonalnej ma wesprzeć i rozwinąć u nastolatków umiejętność odzyskiwania równowagi oraz radzenia sobie z przeciwnościami losu. Cele:

- zrozumienie znaczenia odporności emocjonalnej,
- rozwój świadomości różnych strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i pokonywania trudności.

3



Czym jest odporność emocjonalna?



Istnieje wiele różnych definicji odporności, ale każda z nich odnosi się do zdolności jednostki do pokonywania trudności i do wykorzystywania mocnych stron potrzebnych, by poradzić sobie z różnymi rodzajami trudnych doświadczeń lub przeciwnościami losu

(Noble & McGrath, 2013)

Wszyscy przechodzimy w życiu przez ciężkie chwile. Czasami doświadczamy nieznanych trudności lub musimy zmierzyć się z rozczarowaniami. Niekiedy jednak musimy poradzić sobie z ogromnymi wyzwaniami lub kryzysami. Stawienie czoła takim wyzwaniom może sprawić, że staniemy się silniejsi psychicznie i zdobędziemy nowe umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Uczymy się, jak odzyskać równowagę i jak wzmocnić naszą odporność. Młode osoby o optymalnym poziomie dobrego samopoczucia i odporności cieszą się dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym, są bardziej odporne na stres i mają dobre wyniki w nauce (McGrath i Noble, 2011). Co prawda nie znamy dnia, gdy staniemy przed trudnymi dla nas wydarzeniami, ale wiemy, że istnieją sposoby i strategie, które mogą pomóc nam w walce z przeciwnościami. Nasz stosunek emocji pozytywnych do negatywnych (A), nasze nadzieje i optymizm (B) oraz style wyjaśniania (C) to ważne czynniki w okresie następującym po życiowych komplikacjach

A) Pozytywne emocje

W 2009 roku opublikowana została książka Positivity – synteza przełomowych badań Fredrickson nad pozytywnymi emocjami (wydanie polskie: Barbara L. Fredrickson Pozytywność, 2011). Badaczka wykazała, że możemy kreować nasze dobre samopoczucie przez skupienie się na emocjach pozytywnych oraz wykorzystanie ich do poradzenia sobie z emocjami negatywnymi. Każdy/każda z nas w jakimś stopniu doświadcza negatywnych sytuacji. Często bywamy wówczas przepełnieni/przepełnione negatywnymi emocjami na przykład wściekłością, smutkiem, żalem, niekiedy stajemy się też bardzo zrzędlivi/zrzędlawe. To wpływa na nasze myśli, uczucia, relacje oraz osądy. Negatywne emocje uruchamiają w nas zamknięty, wąski sposób myślenia, który można porównać do posiadania kłapek na oczach albo widzenia tunelowego. Odczuwanie negatywnych emocji jest sygnałem, że nie wszystko jest tak, jak powinno być. Emocje te są kluczowe dla naszego życia i mogą stanowić nawet kwestię życia i śmierci.

Badania Barbary Fredrickson (2009, 2013) skupiały się na skutkach, jakie emocje pozytywne niosą dla naszego samopoczucia i zdrowia. Teoria pozytywnej emocjonalności (the Broaden-and-Build Theory) rozwinięta przez Fredrickson głosi, że pozytywne emocje mają ożywczy i trwały efekt dla naszych osobistych zasobów. Takie emocje zmieniają sposób, w jaki pracuje nasz mózg i rozwijają repertuar naszych myśli i działań dzięki rozszerzeniu naszego pola widzenia i uwagi. Badania skupiały się na dziesięciu emocjach pozytywnych: radości, zainteresowaniu, wdzięczności, spokoju, nadziei, dumie, rozbawieniu, inspiracji, podziwieniu i miłości (Fredrickson, 2009). Ostatnia emocja, miłość, uważana jest za nadrzędną, jako że może zawierać w sobie pozostałe.

W negatywnych sytuacjach emocje pozytywne mogą zmniejszyć efekty poprzedzających je emocji negatywnych i poszerzyć naszą perspektywę, abyśmy ujrzeli więcej opcji i więcej rozwiązań. Teoria wstępującej spirali (Theory of the Upward Spiral) jest rozwinięciem teorii pozytywnej emocjonalności. Gdy emocje pozytywne przeważają nad negatywnymi, budujemy swoje zasoby. Można to określić jako „wpłatę” pozytywnych emocji do banku, z którego będziemy mogli wyciągnąć je później, co dodatkowo procentuje w formie jeszcze większej liczby pozytywnych emocji. To tworzy spiralę wstępującą: emocje pozytywne procentują tworząc jeszcze większą liczbę pozytywnych emocji. Nasze doświadczenia emocji pozytywnych i negatywnych mają wpływ na nasze uczucia i myśli, mogą stać się samospełniającymi się przepo-



3



wiedniami i uruchomić albo pozytywną spiralę wstępującą albo negatywną spiralę zstępującą. Badania emocji pozytywnych i negatywnych pokazały, że koniecznym warunkiem dobrego samopoczucia jest dominacja emocji pozytywnych. Określane jest to jako wskaźnik pozytywności. Jako ludzie jesteśmy wyposażeni w negatywne nastawienie – uważnie przypatrujemy się temu co nam zagraża, co ma zapewnić nam przetrwanie. Gdy przeważają emocje negatywne, rozwijamy widzenie tunelowe, co pomaga nam stawiać czoła poważnym i trudnym sytuacjom. Jednak doświadczanie takich emocji często i przez dłuższy czas negatywnie wpływa na nasze samopoczucie i nie pozwala nam się rozwijać. Z kolei gdy przeważają emocje pozytywne, mamy się dobrze, rozwijamy się i odnosimy sukcesy (Holmgren, Ledertoug, Paarup, i Tidmand, 2018).

- Dominacja emocji negatywnych -> brak prawidłowego rozwoju
- Równe poziomy emocji negatywnych i pozytywnych -> brak prawidłowego rozwoju
- Dominacja emocji pozytywnych -> dobrostan, dobre samopoczucie
- Zdecydowana dominacja emocji pozytywnych -> rozwój i rozkwit

B) Nadzieja i optymizm

Nasz wskaźnik pozytywności jest ważnym czynnikiem w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i budowaniu odporności. Ma on również wpływ na sposób, w jaki patrzymy w przyszłość - czy jesteśmy do niej nastawieni optymistycznie i mamy nadzieję na najlepsze, czy jesteśmy pesymistami/pesymistkami i brakuje nam nadziei. Dobrym sposobem na budowanie odporności jest zwiększenie nadziei i optymizmu. Snyder (2002) definiuje nadzieję jako pozytywny stan emocjonalny, bazujący na interaktywnym działaniu ukierunkowanym na cele i strategiach prowadzących do tych celów Lopez (2013) autor odróżnia nadzieję od optymizmu. Optymizm to przekonanie, że przyszłość będzie lepsza niż teraźniejszość, oczekiwanie jej nadejścia i myślenie o niej. Optymizm jednak istnieje bardziej w sposobie myślenia niż w konkretnych działaniach. Nadzieja natomiast to przekonanie, że przyszłość będzie lepsza niż teraźniejszość, połączone z wiarą, że masz siłę, by rzeczywiście sprawić, że przyszłość stanie się lepsza.

Nadzieja tworzy się przez połączenie czterech składników:

- 1) Siła woli: cele, które są istotne, ale niepewne, zapewniają kierunek oraz końcowy punkt myślenia pełnego nadziei.
- 2) Droga: odzwierciedla sposoby myślenia ukierunkowane na osiągnięcie zamierzonych przez nas celów oraz postrzeganą własną zdolność do generowania tych sposobów.
- 3) Poczucie sprawstwa: odnosi się do motywacji w dążeniu do celu.
- 4) Bariery: powstrzymują nas one przed osiąganiem naszych celów. Gdy natrafiamy na nie, możemy się poddać albo skupić się na opracowywaniu nowych dróg dążenia do celu.

Można być pełnym nadziei lub nie mieć jej w ogóle. Osoby pełne nadziei są w stanie zmieniać rezultaty, ponieważ wykorzystują swoje zdolności aż do ich granic, a to pozwala im osiągać wyniki na pozór niemożliwe. Gdy osobie, która ma nadzieję, coś pokrzyżuje plany, znajdzie ona nową energię i nowe środki, aby osiągnąć cel. Osoba, której brakuje nadziei, będzie potrzebować więcej czasu na dojście do siebie i zdobycie odwagi, by spróbować ponownie. To, jak postrzegamy naszą przyszłość i na co mamy nadzieję, wpływa na sposób, w jaki przeżywamy swoje życie (Lopez, 2013). Nadzieja jest cechą charakterystyczną młodej osoby odnoszącej sukcesy, napędza wytrwałość i motywację, a także działa jako swoiste zabezpieczenie przed niepowodzeniami. Ważne jest, by pamiętać, że nadziei można się nauczyć i że osoby pełne nadziei mogą pomóc w budowaniu jej u innych.

Jako rodzic / opiekun / opiekunka prawny / prawna możesz wspierać rozwój nadziei przez (Lopez 2013; University of Minnesota, 2013):

- bycie wzorem do naśladowania, np. pokazując własną nadzieję,
- podkreślanie nadziei w historiach i działaniu,
- pomaganie osobom nastoletnim w znajdowaniu innych wzorów do naśladowania, od których będą mogły czerpać nadzieję, np. poprzez pokazywanie im historii ludzi, którzy osiągnęli sukces dzięki wierze w swoją moc sprawczą [f.e. historie Malali, Temple Grandin, Mae Jemison (sprawdź książki: Penelope Bagieu, Culottes, Malala's Magic Pencil (polskie tłumaczenie: Malala i jej czarodziejski ołówek - Wydawnictwo Tekturka; wideo: <https://youtu.be/jWKYalbPLRY>); możecie wspólnie obejrzeć filmy „O chłopcu, który ujarzmił wiatr” reż. Chiwetel Ejiofor (2019), Billy Eliot, reż. Stephen Daldry (2000)].
- pomaganie im w zrozumieniu powiązania między sposobem myślenia, nadzieją oraz przyszłym życiem,
- zachęcanie młodych osób do znajdowania różnych sposobów na osiągnięcie swoich celów.

c) Style wyjaśniania

Na nadzieję i optymizm mocno oddziałują nasze style wyjaśniania – sposoby, w jakie tłumaczymy swoje sukcesy oraz porażki. Sposób, w jaki mówimy o nas samych i o tym jak doświadczamy sukcesów i porażek, ma wpływ na nasze style wyjaśniania. Ważne jest zrozumienie tej kwestii, by efektywnie pomagać osobom nastoletnim.

Seligman (1998) definiuje style wyjaśniania jako sposób, w który zazwyczaj tłumaczymy sobie przyczyny swoich doświadczeń.

Nasz styl wyjaśniania opiera się na trzech różnych wymiarach:

1. Stałość (permanence): wydarzenia można postrzegać jako czasowe albo stałe.
2. Zasięg (pervasiveness): wydarzenia można postrzegać jako globalne (wszechobecne) albo konkretne (ograniczone do jednej dziedziny życia).
3. Personalizacja (personalisation): wydarzenia mają przyczyny wewnętrzne lub zewnętrzne.

Każdy ze stylów wyjaśniania ma zarówno aspekt optymistyczny jak i pesymistyczny

1) Styl wyjaśniania w wymiarze stałości łączy się z postrzeganiem czasu:

Styl pesymistyczny:

„Zawsze mi się to przytrafia” albo „Ja to zawsze mam pecha”

Styl optymistyczny:

„Czasem mi nie wychodzi” albo „Ostatnio mam trochę cięższy okres”



3



Posługiwanie się stale stylem pesymistycznym może prowadzić do wyuczonej bezradności. Osoby, które mają taki styl, czują, że nic pozytywnego nigdy im się nie zdarza i że wszystkie wydarzenia są na ich niekorzyść. Osoby takie potrzebują bardzo długiego (nieograniczonego) czasu, aby dojść do siebie. Przyjęcie stylu optymistycznego na stałe prowadzi do wytrwałości. Osoby, które mają taki styl, będą próbować kolejny raz albo będą starać się bardziej, żeby osiągnąć sukces. Czasowe stosowanie stylu pesymistycznego i stałe stosowanie stylu optymistycznego są potrzebne, aby wzmocnić odporność.

2) Styl wyjaśniania w wymiarze zasięgu łączy się z postrzeganiem przestrzeni:

Styl pesymistyczny:

„Jeżeli nie umiem rozwiązać tego zadania z matematyki, to prawdopodobnie obeję również fizykę”.

Styl optymistyczny:

„Mój/moja nauczyciel/nauczycielka angielskiego nie dostrzega moich postępów”.

Styl wyjaśniania związany z zasięgiem i przestrzenią zakłada, że dane wydarzenie może rozszerzyć się na inne obiekty czy sytuacje albo dotyczyć tylko konkretnej sytuacji. W tym drugim przypadku jednostka ma szansę, by dojść do siebie po trudnej sytuacji.

By budować odporność (resilience) ważne jest, by jednocześnie stosować styl pesymistyczny w odniesieniu do określonej sytuacji i optymistyczny w odniesieniu do sytuacji ogólnie.

3) Styl wyjaśniania w wymiarze personalizacji odnosi się do postrzegania przyczynowości:

Styl pesymistyczny:

„Jestem zbyt głupi/głupia, żeby to zrozumieć” (przyczyna wewnętrzna).

„Nauczyciel/nauczycielka jest za głupi/głupia, żeby uczyć tego przedmiotu w sposób zrozumiały” (przyczyna zewnętrzna).

Styl optymistyczny:

„Jeśli bardziej się postaram, to dam radę” (przyczyna wewnętrzna).

„Jeżeli poproszę nauczyciela/nauczycielkę, żeby raz jeszcze mi to wytłumaczył/wytłumaczyła, to prawdopodobnie to zrozumie” (przyczyna zewnętrzna).

Pesymistyczny styl spersonalizowany z przyczyną wewnętrzną prowadzi do niskiej samooceny i poczucia braku kontroli, a optymistyczny styl spersonalizowany podnosi samoocenę i zwiększa poczucie kontroli.

Jako rodzic / opiekun/opiekunka prawny/prawna możesz zachęcać nastolatków w Twojej rodzinie do używania optymistycznego stylu wyjaśniania:

- pomagaj im w wyznaczaniu realistycznych celów, np. rozdzielanie trudnych zadań na mniejsze przedsięwzięcia, ustalanie „kamieni milowych”, które są w stanie osiągnąć,
- ćwicz je w dobrych strategiach rozwiązywania problemów,
- podkreślaj związek między dobrymi strategiami oraz znajdowaniem dobrych rozwiązań,
- chwal i doceniaj ich wysiłek. Podkreślaj postęp osiągnięty przez przyjmowanie odpowiedzialności;
- dawaj informacje zwrotne, które pomogą młodym osobom się odnaleźć.

Praktyka

Materiał do przemyślenia:

- Co wiesz na temat odporności emocjonalnej?
- Jak reagujesz na życiowe komplikacje?
- Jak zazwyczaj radzisz sobie z trudnymi sytuacjami?
- Czy łatwe jest dla Ciebie dojście do siebie po negatywnych doświadczeniach?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Odporność emocjonalna: https://www.youtube.com/watch?v=59JzrxLXhq4&ab_channel=UPRIGHT





Wskaźnik pozytywności

Jak praktykować pozytywność na co dzień? Skup się na sobie i swojej rodzinie.

Zastanów się nad własnym wskaźnikiem pozytywności.

- Czy w ciągu dnia doświadczasz więcej emocji pozytywnych niż negatywnych?
- Czy doświadczasz tyle samo emocji pozytywnych i negatywnych?
- Czy masz więcej emocji negatywnych niż pozytywnych?

Nieważne jak często doświadczasz emocji pozytywnych na co dzień, zawsze możesz zwiększyć tę częstotliwość.

Jednym ze sposobów zwiększenia częstotliwości ich doświadczania jest stworzenie „pozytywnego portfolio” dla jednej z najważniejszych dla Ciebie emocji.

Wybierz jedną emocję z obrazka poniżej i stwórzcie portfolio – albo na swoim tablecie/ komputerze przy użyciu fotografii lub obrazków z Internetu, albo na kartkach, używając kolorowych flamastrów i wycinków z czasopism. Użyj obrazków, rysunków, fotografii, zdjęć itd., które poprawiają Tobie humor, gdy na nie patrzysz lub o nich myślisz. Powracaj do swojego portfolio tak często, jak będzie Tobie to potrzebne.



Możesz także stworzyć pozytywne emocje ze swoją rodziną. Możesz pozwolić każdej osobie z rodziny stworzyć własne pozytywne portfolio na temat pozytywnych emocji, które są dla niej ważne – albo możecie stworzyć razem pozytywne portfolio rodziny:

Jak tworzymy pozytywne emocje jako rodzina? Jakie działania pobudzają nasze pozytywne emocje?

Możesz także przykleić obrazy na ścianach, drzwiach lub innych widocznych miejscach w całym mieszkaniu.

Fredrickson, B. (2009) Positivity.

Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life. New York: Three Rivers Press



Korzystanie z nadziei do osiągnięcia swoich celów

Aby pomóc swojemu dziecku w osiągnięciu ważnego celu, najpierw spróbuj tego ćwiczenia na sobie.

W modelu poniżej zacznij od określenia celu i zapisz go w ostatniej kolumnie po prawej stronie. Następnie opracuj możliwe drogi dążenia do celu (co najmniej trzy dla każdego celu). Zapisz je w ostatniej kolumnie po lewej stronie.

W kolumnie oznaczonej „Moje przeszkody” zapisz wszystkie rzeczy, które potencjalnie mogłyby uniemożliwić Tobie osiągnięcie celu.

Dla każdej przeszkody opracuj strategię, która pomoże Ci ją przezwyciężyć i zapisz ją w kolejnej kolumnie.

Przykład:

Moje drogi	Moje przeszkody	Moje strategie przezwyciężenia przeszkód	Mój cel
- wychodzić częściej do ogrodu - częściej dzwonić do przyjaciół i przyjaciółek - spędzać mniej czasu grając w gry komputerowe	- często jest brzydka pogoda - mam ograniczone środki na koncie telefonicznym - ostatnio kupiłem/ kupiłam nową grę	- mogę zaprosić przyjaciół/ przyjaciółki do domu - kupię pakiet darmowych minut do wybranych numerów - zaplanuję określony czas na granie w grę	- spędzać więcej czasu z przyjaciółmi i przyjaciółkami

Lopez, S.J. (2013). Making hope happen. Create the future you want for yourself and others. New York: Atria Paperback



Style wyjaśniania

To, w jaki sposób wyjaśniamy sobie nasze sukcesy i porażki wpływa na naszą odporność emocjonalną.

Koncentrując się na swoim własnym stylu wyjaśniania możesz pomóc osobie nastoletniej w Twojej rodzinie stać się bardziej świadomą jej stylów wyjaśniania.

Ćwiczenie:

Julia robiła w klasie prezentację. Poszło jej okropnie i bardzo była tym zasmucona. Długo zastanawiała się nad tym, jak opowiedzieć o tym rodzicom. Przy każdej próbie wyjaśnienia tego doświadczenia rodzicom używała innych stylów wyjaśniania. Udało jej się stworzyć sześć różnych wyjaśnień, które znajdują się poniżej.

Spójrz na te różne wyjaśnienia i spróbuj rozpoznać, które z wyjaśnień są pesymistyczne, a które optymistyczne.

Rozważ również, które wyjaśnienia są wyjaśnieniami stałymi (zawsze / nigdy lub czasami), globalnymi (wszystko / coś), osobistymi (wewnętrzne (Ja) / zewnętrzne (oni)). Zadanie możesz wykonać sam/sama lub przedyskutować je z rodziną.

1) Jestem okropną prezydentką. Nie potrafię się poprawnie wypowiedzieć na forum.

Styl wyjaśniania: _____

2) Cóż, takie rzeczy się po prostu czasami zdarzają. To nic wielkiego, następnym razem postaram się zrobić lepszą prezentację.

Styl wyjaśniania: _____

3) Komputer zepsuł się w połowie prezentacji i nie mogłam jej dokończyć.

Styl wyjaśniania: _____

4) Ta prezentacja poszła mi okropnie. Już nigdy nie będę w stanie zrobić żadnej prezentacji, z matmy też nie.

Styl wyjaśniania: _____

5) Zawsze jest tak, że przed prezentacją wiem dokładnie, co powiedzieć, a w trakcie prezentacji wszystko zapominam.

Styl wyjaśniania: _____

6) Nie pozwolę, aby to mi się przydarzyło kiedykolwiek więcej. Następnym razem przygotuję się nawet lepiej.

Styl wyjaśniania: _____

Który ze stylów wyjaśniania Ty byś użył/użyła?

3



Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Kotwica

Zatrzymaj się na chwilę. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie.

Teraz skieruj uwagę na swój oddech. Obserwuj swój oddech w tym momencie, z życzliwością i ciekawością. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Jeśli chcesz, możesz położyć dłoń na swoim brzuchu, żeby lepiej poczuć, co dzieje się z nim podczas wdechu i wydechu. Możesz zaobserwować lekki ruch przy każdym oddechu.

Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrz w dół.

Nie ma tutaj odpowiedniego albo złego sposobu, w jaki czujesz. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze; nie musisz w żaden sposób świadomie kontrolować swojego oddechu.

Możesz spróbować zamknąć jedną dziurkę od nosa – połóż palec na swoim nosie i oddychaj przez drugą dziurkę. Obserwuj swoje odczucia. Po kilku oddechach zmień dziurkę, przez którą oddychasz. Po prostu obserwuj wrażenia, które towarzyszą Ci, gdy oddychasz. Może poczujesz ciepło albo zimno, mrowienie albo suchość.

Znów zacznij oddychać przez obie dziurki; po prostu wdychaj i wydychaj powietrze. Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Zaobserwuj, o czym myślisz i czego doświadczasz, a następnie przekieruj uwagę z powrotem na swój oddech. Twój oddech to Twoja kotwica, dzięki której możesz wrócić do teraźniejszości.

Jeżeli Twoje myśli wędrują gdzieś częściej niż raz, za każdym razem spokojnie powróć do swojego oddechu. Powtórz ćwiczenie tyle razy, ile potrzebujesz. Wykonuj je w ciszy.



Propozycje filmów do obejrzenia:

- Cast Away (2000): 20th Century Fox. (2015, March 5).
Cast Away | #TBT Trailer | 20th Century FOX [Plik wideo].
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=4tVklCz2jcl> (Dostępny tylko w języku angielskim)



- Axa PPP Healthcare. (2017, February 2). What is resilience? [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=gcbTmw1Y48I> (Dostępny tylko w języku angielskim)



- Black Dog Institute. (2016, May 2). Building personal resilience [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=pS5H7VfkuPk> (Dostępny we wszystkich językach poprzez automatyczne tłumaczenie)



3



d. Odporność społeczna

Nauka bycia silnym jako grupa

„Użyj bólu jako szczebla na drabinie życia, a nie jako wymówki, by nie iść dalej”



(Alan Cohen)

Ta umiejętność może być przydatna dla nastolatków, na przykład wtedy, gdy...

„Kiedy bierzesz udział w sporcie grupowym i musisz współpracować”

„Gdy grupa ma problem i jesteś proszony/proszona o pomoc”



Jakie są oczekiwane rezultaty?

Ćwiczenie odporności społecznej jest użyteczne we wspieraniu i rozwijaniu umiejętności odporności społecznej u nastolatków. Może im to pomóc w funkcjonowaniu w różnych społecznych okolicznościach i radzić sobie z przeciwnościami losu jako grupa. Cele:

- zrozumienie znaczenia odporności społecznej; odporność społeczna to kluczowy aspekt relacji międzyludzkich w trudnych okolicznościach,
- zbadanie zdolności nastolatków do angażowania się w różne układy społeczne oraz ich roli w inicjowaniu pozytywnych interakcji społecznych,
- rozwinięcie świadomości ich zdolności i opracowanie praktycznych planów i wskazówek usamodzielniania się i pomocy innym,
- budowanie mechanizmów elastycznych i adekwatnych odpowiedzi na trudności i nauka sposobów pokonywania problemów jako grupa.

3



Czym jest odporność społeczna?



Odporność społeczna to zdolność do nawiązywania kontaktu z innymi, kładąca nacisk na relacje społeczne, zarówno te już istniejące, jak i te dopiero nawiązywane. To podejście może zmienić przeszkody życiowe w kolektywne doświadczenie prowadzące do rozwoju

(Cacioppo, Reis, & Zautra, 2011).

Odporność indywidualna stanowi o odporności jednostki. Odporność społeczna to zdolność jednostek i grup do pracy z innymi, aby osiągnąć wyznaczone cele.

Odporność społeczna jest wielopoziomowa i opiera się na:

- charakterystycznych dla danej osoby sposobach, w jakie odnosi się do innych (np. sympatyczność, wiarygodność, uczciwość, empatia, pokora, szczodrość, otwartość),
- zasobach i umiejętnościach interpersonalnych (np. dzielenie się, uważne słuchanie, postrzeganie innych w uważny i empatyczny sposób, komunikowanie troski i szacunku dla innych, wrażliwość na potrzeby innych, współczucie, zdolność wybaczenia),
- zasobach i umiejętnościach grupowych (np. tożsamość grupowa, scentralizowanie, spójność, tolerancja, otwartość, zasady rządzenia).

Odporność społeczna opiera się na zdolności i motywacji do postrzegania innych w uważny i empatyczny sposób. Zdolność widzenia innych w taki sam sposób, w jaki postrzegamy siebie samych i reagowania na nich we wspierający sposób jest centralnym punktem relacji społecznych. Aby być odpornym/odporną społecznie, musimy zrozumieć, jak inni ludzie postrzegają różne życiowe doświadczenia i sytuacje. Skuteczna koordynacja działań wymaga istnienia wspólnych punktów widzenia (perspektyw) i celów. Silna świadomość i troska o potrzeby innych buduje pozytywne więzi międzyludzkie (Cacioppo i. in., 2011).

Zasoby osobiste, które zwiększają odporność społeczną, to m.in.:

- zdolność i motywacja do postrzegania innych w uważny i empatyczny sposób,
- poczucie więzi z innymi jednostkami i grupami,
- komunikowanie troski i szacunku dla innych,
- wartości, które promują dobro danej osoby i innych,
- zdolność do odpowiadania na problemy społeczne w sposób właściwy i odpowiedni,
- wyrażanie emocji społecznych w sposób efektywny i właściwy,
- zaufanie,
- tolerancja i otwartość.

(Cacioppo et al., 2011)

Zauważ, że Twoim zadaniem nie jest nauczanie twoich dzieci przyswojenia wszystkich wymienionych powyżej zasobów. Celem jest zrozumienie i rozpoznanie tych zasobów i ćwiczenie korzystania z nich. Wspierasz swoje dziecko w rozwijaniu tych zasobów, będąc wzorem do naśladowania, będąc osobą tolerancyjną, otwartą i współczującą wobec innych, rozpowszechniając swoje wartości, słuchając ich potrzeb.



3



Praktyka

Materiał do przemyślenia:

Zadaj pytania wprowadzające:

- Czy wiesz coś o „odporności społecznej”? Jak myślisz, co to znaczy?
- Jak umiejętności odporności społecznej mogą być stosowane w życiu codziennym?
- Co może pomóc w budowaniu odporności społecznej?
- Czy jesteś w stanie opisać konkretną trudną sytuację, w której odporność społeczna mogłaby być pomocna?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności.

- Odporność społeczna: https://www.youtube.com/watch?v=diD3vXIXCeM&ab_channel=UPRIGHT



Historia Marii

Przeczytajcie wspólnie z rodziną tę historię.

Maria miała 11 lat, gdy wraz ze swoją mamą i trzema braćmi przeprowadziła się do USA, by uciec od zamieszek politycznych i trudności ekonomicznych w ich rodzinnej Republice Dominikany. W Dominikanie została główną opiekunką Marii, jej babcia, oraz reszta jej bardzo licznej dalszej rodziny. Maria, jej mama i bracia tłoczyli się w jednopokojowym mieszkaniu w Nowym Jorku w sąsiedztwie zamieszkanym głównie przez Dominikańczyków aż do chwili, gdy matka Marii odszukała swoją dawną przyjaciółkę, która pomogła rodzinie znaleźć porządne mieszkanie. Maria, która bardzo słabo mówiła po angielsku, uczęszczała w szkole na zajęcia z tego języka przeznaczone dla obcokrajowców.

Bardzo szybko uzyskała wystarczającą znajomość angielskiego, gdy poznała nowych przyjaciół, którzy tak jak ona pochodzili spoza USA. Inne dzieci pochodziły z różnych państw, były przedstawicielami różnorodnych kultur; zarówno one, jak i Maria okazywały szacunek i akceptację sobie nawzajem. Pomagały też sobie w nauce nowego języka i umiejętnościach prezentacji. Na koniec jednej z lekcji, na której dzieci przedstawiały wyniki pracy grupowej, Maria i jej koledzy z klasy zaprezentowali swoją pracę i byli bardzo wdzięczni całej grupie. Maria pokazała swoje zaufanie i wiarę w członków grupy i obiecała współpracę w przyszłych pracach grupowych. Znajomość angielskiego Marii i jej przyjaciół znacząco wzrosła.

Jako rodzina wspólnie przedyskutujcie poniższe pytania:

1. Maria musiała pokonać następujące trudności:

(Pomyślcie o tym, że odporność to zdolność wytrzymania trudnej sytuacji, poradzenia sobie z nią i powrotu po niej do równowagi. Opiszcie trudności i problemy, w obliczu których stanęli Maria i jej nowi przyjaciele.)

2. Co pomogło Marii i jej nowym przyjaciołom w poradzeniu sobie z trudną sytuacją?

(Pomyślcie o tym, że dla każdej osoby istnieją wybory, których musi dokonać; zasoby, z których może skorzystać; mocne strony, z których czerpie siłę, oraz spostrzeżenia, które może zastosować. Gdy kilka osób połączy siły, te pojedyncze mocne strony mogą się „skumulować”, sprawiając, że grupie łatwiej będzie osiągnąć wspólny cel. Czy jesteście w stanie dostrzec w tej historii odporność społeczną?)

Pomyślcie o osobach ze swojego środowiska (np. rodziny imigranckie z Ukrainy i innych miejsc objętych konfliktami politycznymi), które mają podobne historie. Jaką pomoc możecie im zaoferować?

Berger, R. (2008). Fostering post-traumatic growth in adolescent immigrants. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), *Resilience in action: Working with youth across cultures and contexts* (pp. 87-110). Toronto: University of Toronto Press.

Razem jako rodzina

Opisz przeciwność losu lub trudną sytuację, której musieliście sprostać razem jako rodzina. Co pomogło Wam stawić czoła tej trudnej sytuacji?

Pomyślcie o tym, jakie decyzje miała do dokonania każda osoba, z jakich zasobów skorzystała, siły, na których mogła się oprzeć, o wyborach, których dokonała. Opisz jak najwięcej zasobów:

O sobie

O relacjach w swojej rodzinie (na przykład razem jako rodzina), które pomogły Ci w stawieniu czoła tej trudnej sytuacji.



3





Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Skanowanie ciała

W tym ćwiczeniu będziesz siedzieć na krześle, ale w domu możesz się położyć, jeśli tak wolisz. Ćwiczenie to pomoże Ci skupić się na własnym ciele. Możesz wyobrazić sobie, że uwaga jest jak latarka, którą kierujesz na swoje ciało, aby się mu przyglądać – zdecydowanie, ale z życzliwością i ciekawością. W tym ćwiczeniu nie chcemy dojść do jakiegoś określonego punktu ani wysilać się, żeby osiągnąć coś niesamowitego. Celem ćwiczenia jest po prostu poświęcenie pewnej ilości czasu każdemu obszarowi Twojego ciała, tak aby przyjrzeć się temu, co już tam jest.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Usiądź wygodnie, stawiając stopy płasko na podłodze, ręce trzymając na udach albo na stole. Głowę utrzymuj w równowadze, plecy miej proste, ale nie za bardzo napięte. Niech Twoje ciało odpręży się, staraj się być jak majestatyczna góra. Zacznij przez skierowanie uwagi na wrażenia, które towarzyszą Twojemu oddechowi. Obserwuj swój oddech w tym momencie. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu obserwuj go takim, jaki jest. Obserwuj kilka wdechów i wydechów. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Teraz skieruj uwagę na swoje ciało i przesunąć latarkę uważności do swoich stóp – lewej i prawej. Co odczuwasz w tych miejscach? Czy czujesz podeszwy swoich stóp? Dotyk skarpet? Cokolwiek innego? Ciepło, zimno, mrowienie, spięcie? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie staraj się niczego wymyślać – po prostu odczuwaj wszystko takim, jakie jest.

Przesuń latarkę uwagi na swoje kostki, łydki, piszczęły i kolana. Nie myśl o swoich kolanach, tylko w miarę możliwości, poczuj to, co już tam jest (jeżeli cokolwiek tam się znajduje). Następnie skieruj swoją uwagę na uda i stopniowo rozszerz ją aż do bioder. Czy jesteś w stanie poczuć, jak wspierasz się na swoim krześle, odprężając się na nim jak majestatyczna góra?

Czy jesteś w stanie poczuć swoje plecy, od odcinka lędźwiowego aż do barków? Po prostu zauważ, co czujesz swoimi plecami. Teraz przesunąć latarkę do brzucha; czy zauważasz, jak Twój brzuch porusza się w miarę oddychania? Czy możesz przez chwilę zatrzymać tam uwagę? Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Jedyną rzeczą, którą należy teraz zrobić, jest czułe skierowanie uwagi tam, gdzie chcesz, żeby była, czyli obecnie na brzuch.

Teraz skieruj swoją uwagę na ramiona. Co czujesz w tym obszarze? Następnie przenieś swoją uwagę na swoje palce, nadgarstki, ramiona i z powrotem na barki. Aż do szyi i twarzy. Potem do podbródka, policzków, oczu, czoła i uszu. Rozszerz swoją uwagę na całą swoją zrelaksowaną głowę. Podczas kolejnego wdechu sprawdź, czy potrafisz wyobrazić sobie, że Twój oddech przepływa aż do palców u nóg i z powrotem, tak jakby oddychało całe Twoje ciało. Teraz w miarę możliwości przenieś całą swoją uwagę na oddychanie.

A teraz po prostu siedź i pozwól sobie być. Ciało kompletne i całe. Odpoczywaj w świadomości, chwila po chwili.



Propozycje filmów do obejrzenia:

Unbroken (2014): Unbroken: Path to redemption. (2018, June 28).

Unbroken: Path To Redemption Official Trailer [Plik wideo]. Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?time_continue=8&v=66aOpcEchZk



Coach Carter (2005): Peliculas de Youtube. (2012, May 12). Coach Carter – Trailer [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=znyAnWUYf2g>



Miracle (2004): Peliculas de Youtube. (2012, February 9). Miracle [Plik wideo].

Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=v64ofT1rGOW>



Remember the Titans (2000): Peliculas de Youtube. (2012, Styczeń 13). Remember the Titans [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=ThTD7u5z9hw>



e. Przywództwo

Uczenie się, jak wywierać wpływ na innych
i przyjmować odpowiedzialność

„Lider to osoba, która
zna drogę, podąża nią
i wskazuje ją innym”.



(John C. Maxwell)

Ta umiejętność jest użyteczna dla nastolatków, na przykład gdy...

„Jesteś wybrany/wybrana do bycia przewodniczącym/przewodniczącą klasy”

„Opiekujesz się młodszym rodzeństwem w domu”

„Robisz szkolny projekt grupowy”



Jakie są oczekiwane rezultaty?

Ćwiczenie umiejętności przywództwa przez młodzież jest użyteczne do praktyki tego, jak kierować własnymi sprawami, wywierać wpływ na innych i brać odpowiedzialność.

Cele:

- zrozumienie znaczenia przywództwa, nauczenie się sposobów ćwiczenia umiejętności przywódczych i pomagania innym w ich rozwijaniu,
- zrozumienie przez nastolatków ich roli w inicjowaniu pozytywnych zmian – niezależnie od tego, jak duże one są – w społecznościach szkolnych, opierając się na poczuciu przynależności,
- rozwijanie ich samoświadomości oraz znajomości własnych zdolności, sformułowanie praktycznych planów i wskazówek służących wzięciu odpowiedzialności za własne życie i pomaganiu innym.

3



Czym jest przywództwo?



Przywództwo oznacza połączenie cech poznawczych i temperamentu, które powodują, że osoba je posiadająca chce wywierać wpływ na innych, pomagać im i motywować w celu osiągnięcia wspólnych celów

(Peterson i Seligman, 2004).

Osoby posiadające takie predyspozycje kierują własnymi działaniami oraz działaniami innych. Jakość przywództwa uwarunkowana jest przez niezależne od siebie oraz połączone ze sobą cechy przywódcy, cechy obserwatorów i ograniczenia wynikające z sytuacji oraz jej kontekstu. Przywództwo jako cecha osobowa odzwierciedla motywację i zdolność wyszukiwania, przyjmowania i skutecznego realizowania roli przywódczych. Jednak praktykę przywództwa można odróżnić od przywództwa rozumianego jako zespół cech (Peterson i Seligman, 2004). Praktyczny aspekt przywództwa obejmuje nauczanie innych osób umiejętności potrzebnych do wzmacniania charakteru. Jest to typ przywództwa, o którym mowa w niniejszym rozdziale (w ramach programu UPRIGHT).

Praktyczny aspekt przywództwa obejmuje:

- a. Definiowanie, określanie, identyfikowanie lub tłumaczenie kierunku działania grupy, które ma zostać zrealizowane przez osoby na tym samym poziomie lub osoby podporządkowane liderowi.
- b. Ułatwianie lub umożliwianie procesów zachodzących w grupie, które prowadzą do realizacji tych celów (Zaccaro i Klimoski, 2001).

Praktyczny aspekt przywództwa nie obejmuje tylko cech osobowych, ale cały zestaw umiejętności i działań behawioralnych. To zmienia tradycyjne rozumienie przywództwa i skuteczności lidera jako cechy osobowej lub osobistej predyspozycji (Peterson i Seligman, 2004). Oznacza to, że przywództwo jest nie tylko cechą wrodzoną, ale także umiejętnościami i działaniami behawioralnymi, których można się nauczyć i rozwijać je.

Kim jest lider?

Lider to członek grupy, który motywuje i zachęca grupę do podejmowania różnych aktywności. Dobry lider zachowuje pozytywne relacje z członkami grupy – głównie poprzez organizowanie działań grupowych i nadzorowanie ich wykonania (Peterson i Seligman, 2004). Podsumowując; lider to osoba, która kieruje działaniami grupy i wyznacza kierunek poprzez inspirowanie członków grupy do podejmowania wysiłków w celu osiągnięcia jej sukcesu.

Lider powinien:

- przekonać członków grupy do podjęcia stosownych działań;
- pomagać innym i wywierać na nich pozytywny wpływ poprzez kierowanie ich działaniami i motywowanie ich do podejmowania wysiłku;
- budować i dbać o dobre relacje i morale w grupie.



3



Praktyka

Materiał do przemyślenia:

- Co wiesz na temat umiejętności przywódczych?
- W jaki sposób umiejętności przywódcze mogą być stosowane w codziennym życiu?
- Czy możesz podać cechy charakteryzujące dobrego lidera?
- Czy możesz opisać sytuację, w której zachowałeś/zachowałaś się jak lider?

Prezentowanie umiejętności

Linki do filmów wideo przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Przywództwo: https://www.youtube.com/watch?v=v_VrFLRoj38&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

Instrukcja: Przeczytajcie poniższą historię. Zastanówcie się każdy/każda z osobna i wspólnie jako rodzina nad jej znaczeniem i w jaki sposób jej przesłanie odnosi się do waszego codziennego życia.

Janek ma 12 lat i przeprowadził się z rodzicami do nowego miasta. Rodzice zapisali go do jedynej w mieście szkoły publicznej. Szkoła ta miała już wówczas mało uczniów/uczennic, a ci, którzy zostali, rzadko do niej przychodzili, ponieważ nie miała dobrego zaplecza. Budynek szkoły był bardzo stary, wymagał naprawy i modernizacji, a krzesła w klasach były połamane. Janek zaprzyjaźnił się z Anną, Jurkiem i Dorotą, którzy chodzili do tej samej klasy, co chłopiec. Janek lubił przeglądać Internet i czytać o kampanii „GoFundMe”, w ramach której zbierano fundusze na pomoc ofiarom powodzi. Podzielił się ze swoimi przyjaciółmi pomysłem zebrania pieniędzy i założenia strony internetowej, aby zgromadzić środki na remont swojej klasy. Wkrótce potem przyjaciele utworzyli grupę o nazwie „Młodzi/Młode Mogą”, aby spopularyzować zbiórkę w mediach społecznościowych. W ciągu kilku miesięcy zebrali tak dużo pieniędzy, że wyremontowali nie tylko swoją klasę, ale także kilka innych oraz kilka budynków należących do szkoły. To zmieniło wygląd szkoły i dowiodło istnienia nowego poczucia społeczności szkolnej oraz włączenia jej członków i członkiń. Grupa „Młodzi/Młode Mogą” stała się bardzo znana w całym mieście i zaczęła organizować pozalekcyjne zajęcia dla innych uczniów i uczennic, przy wsparciu ze strony nauczycieli/nauczycielek i innych osób z kadry szkoły. Szkoła publiczna poprawiła wszystkie swoje wskaźniki i wyniki nauczania, wzrosła frekwencja i liczba uczniów i uczennic. Poprawiło się morale uczniów i uczennic i klimat w szkole. Nowi uczniowie i uczennice zapisywali/zapisywały się do szkoły na podstawie opinii swoich przyjaciół i przyjaciółek, którzy/które już do niej uczęszczali. Grupa „Młodzi/Młode Mogą” powiększyła się o nowych członków i członkinie, którzy pomagali promować ideę brania przez młode osoby życia w swoje ręce oraz realizowania celów w szkole i w całej społeczności. Być może najważniejszą cechą przywódczą Janka było to, że podkreślał on, że nowy duch i klimat w jego szkole nie były wynikiem tylko jego wysiłków, ale wkładu, ducha i witalności całej grupy „Młodzi/Młode Mogą” i wszystkich innych osób w szkole. Janek to przykład przywództwa jako pozytywnej ludzkiej cechy.



3

Dylemat do dyskusji w domu

Rodzina dzieli się na drużyny - rodzice po jednej stronie a dzieci po drugiej. Jeden zespół ma poprzeć Janka w przypisaniu sobie pełnych zasług za sukces wynikający z jego przywództwa. Drugi zespół ma poprzeć Janka w podzieleniu się zasługami z wszystkimi członkami i członkiniami grupy „Młodzi/Młode Mogą”. Każdy zespół ma 3 minuty, aby sformułować argumenty na poparcie jego punktu widzenia.

Gdy zespoły będą gotowe, będą miały 5 minut na przeprowadzenie debaty, aby zdecydować, czy Janek powinien być przypisać sobie pełne zasługi za zmiany w szkole publicznej wynikające z zakończonej sukcesem zbiórki pieniędzy. A może Janek dobrze zrobił, dzieląc zasługi za zmiany pomiędzy wszystkich członków grupy „Młodzi/Młode Mogą”?

Wspólnie jako rodzina przedyskutujcie poniższe pytania:

- Co podoba Wam się w Janku jako liderze?
- Jakie cechy Janka jako lidera chcielibyście/chciałybyście sami/same posiadać (lub cenilibyście/ceniłybyście w przyjacielu/przyjaciółce)? Każdy członek/członkini grupy powinien podać jedną cechę.
- Jak Janek wpłynął pozytywnie na inne osoby w szkole?
- Jak Janek utrzymał dobre relacje i wysokie morale wśród nauczycieli i nauczycielek?
- W jaki sposób Janek zainspirował innych do przeprowadzenia zmian na lepsze w swojej szkole?

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004).

Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1): Oxford University Press.



Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Skanowanie ciała

W tym ćwiczeniu będziesz siedzieć na krześle, ale w domu możesz się położyć, jeśli tak wolisz. Ćwiczenie to pomoże Ci skupić się na własnym ciele. Możesz wyobrazić sobie, że uwaga jest jak latarka, którą kierujesz na swoje ciało, aby się mu przyglądać – zdecydowanie, ale z życzliwością i ciekawością. W tym ćwiczeniu nie chcemy dojść do jakiegoś określonego punktu ani wysilać się, żeby osiągnąć coś niesamowitego. Celem ćwiczenia jest po prostu poświęcenie pewnej ilości czasu każdemu obszarowi Twojego ciała, tak aby przyjrzeć się temu, co już tam jest.

Wyobraź sobie, że jesteś we własnej „bańce”: nie poświęcaj uwagi osobom dookoła Ciebie, daj im i sobie trochę przestrzeni. Jeśli chcesz, możesz zamknąć oczy albo po prostu patrzeć przed siebie. Usiądź wygodnie, stawiając stopy płasko na podłodze, ręce trzymając na udach albo na stole. Głowę utrzymuj w równowadze, plecy miej proste, ale nie za bardzo napięte. Niech Twoje ciało odpręży się, staraj się być jak majestatyczna góra. Zacznij przez skierowanie uwagi na wrażenia, które towarzyszą Twojemu oddechowi. Obserwuj swój oddech w tym momencie. Nie zmieniaj go w żaden sposób, po prostu obserwuj go takim, jaki jest. Obserwuj kilka wdechów i wydechów. Po prostu wdychaj i wydychaj powietrze.

Teraz skieruj uwagę na swoje ciało i przesunąć latarkę uważności do swoich stóp – lewej i prawej. Co odczuwasz w tych miejscach? Czy czujesz podeszwy swoich stóp? Dotyk skarpet? Cokolwiek innego? Ciepło, zimno, mrowienie, spięcie? Jeżeli niczego nie czujesz, to także jest w porządku. Nie staraj się niczego wymyślać – po prostu odczuwaj wszystko takim, jakie jest.

Przesuń latarkę uwagi na swoje kostki, łydki, piszczęła i kolana. Nie myśl o swoich kolanach, tylko w miarę możliwości, poczuj to, co już tam jest (jeżeli cokolwiek tam się znajduje). Następnie skieruj swoją uwagę na uda i stopniowo rozszerz ją aż do bioder. Czy jesteś w stanie poczuć, jak wspierasz się na swoim krześle, odprężając się na nim jak majestatyczna góra?

Czy jesteś w stanie poczuć swoje plecy, od odcinka lędźwiowego aż do barków? Po prostu zauważ, co czujesz swoimi plecami. Teraz przesunąć latarkę do brzucha; czy zauważasz, jak Twój brzuch porusza się w miarę oddychania? Czy możesz przez chwilę zatrzymać tam uwagę? Jeśli Twoje myśli odpływają, nie przejmuj się – myśli mają to do siebie. Jedyną rzeczą, którą należy teraz zrobić, jest czułe skierowanie uwagi tam, gdzie chcesz, żeby była, czyli obecnie na brzuch.

Teraz skieruj swoją uwagę na ramiona. Co czujesz w tym obszarze? Następnie przenieś swoją uwagę na swoje palce, nadgarstki, ramiona i z powrotem na barki. Aż do szyi i twarzy. Potem do podbródka, policzków, oczu, czoła i uszu. Rozszerz swoją uwagę na całą swoją zrelaksowaną głowę. Podczas kolejnego wdechu sprawdź, czy potrafisz wyobrazić sobie, że Twój oddech przepływa aż do palców u nóg i z powrotem, tak jakby oddychało całe Twoje ciało. Teraz w miarę możliwości przenieś całą swoją uwagę na oddychanie.

A teraz po prostu siedź i pozwól sobie być. Ciało kompletne i całe. Odpoczywaj w świadomości, chwila po chwili.



Propozycje filmów do obejrzenia

- Wave (2008):
IFC Films. (2011, October 13). WAVE Official Trailer [Plik wideo]. Pozyskano z:
<https://www.youtube.com/watch?v=W9drpWLmtOc>



- Mandela (2013):
Pathé Distribution. (n.d.). Mandela : un long chemin vers la liberté [Plik wideo].
Pozyskano z: <http://www.pathefilms.com/film/mandela>



- The Lion King (1994):
Disney Movies. (2017, July 17). The Lion King | Trailer [Plik wideo].
Pozyskano z: https://www.youtube.com/watch?v=zx3LT_G3cIA



3





UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

- a. SAMOŚWIADOMOŚĆ
- b. SAMOKONTROLA
- c. ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA
- d. UMIEJĘTNOŚCI NAWIĄZYWANIA
I UTRZYMYWANIA RELACJI
- e. ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE
DECYZJI



UCZENIE SIĘ KOMPETENCJI SPOŁECZNO-EMOCJONALNYCH

„Kształcenie umysłu bez kształcenia serca w ogóle nie stanowi kształcenia”



(Arystoteles)

Pytania wprowadzające

- Czy kiedykolwiek słyszeliście o uczeniu się kompetencji społeczno-emocjonalnych
- Czy wiecie, co znaczy „uczenie się społeczne”?
- Czy wiecie, co znaczy „uczenie się emocjonalne”?
- Jak myślicie, co te pojęcia w sobie zawierają?

Przedstawienie sekcji

- Obejrzyjcie następujące wideo na temat uczenia się społecznego i emocjonalnego:
https://www.youtube.com/watch?v=OQU1W0j2a5Q&ab_channel=UPRIGHT



Dlaczego tak istotna jest nauka kompetencji społeczno-emocjonalnych?

Umiejętności uczenia kompetencji społeczno-emocjonalnych pomagają Ci poprawić:

- Twoje własne samopoczucie,
- Twoje własne sposoby uczenia się,
- Twoje relacje z innymi.



4

Czym jest uczenie się kompetencji społeczno- emocjonalnych?

Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych (social and emotional learning, w skrócie: SEL) definiowane jest jako proces, w którym dzieci i dorośli zdobywają i efektywnie stosują wiedzę, podejścia i umiejętności niezbędne do zrozumienia emocji i radzenia sobie z nimi, wyznaczania i osiągania pozytywnych celów, czucia i okazywania empatii innym, nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji oraz podejmowania odpowiedzialnych decyzji

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning – CASEL, b.d.

Jest to proces zdobywania fundamentalnych kompetencji do konstruktywnego radzenia sobie z sytuacjami intrapersonalnymi i interpersonalnymi.

Badania pokazują, że SEL nie tylko poprawia wskaźnik sukcesu, ale także zwiększa zachowania prospołeczne, na przykład życzliwość, dzielenie się i empatię, polepsza nastawienie uczniów do szkoły, a także zmniejsza występowanie depresji i stresu wśród uczniów (Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor, i Schellinger, 2011).

W ostatnich latach w szkołach zwiększył się nacisk na SEL. Stało się tak częściowo z powodu doniesień o pozytywnym związku między SEL i osiągnięciami akademickimi, a częściowo z powodu zwiększonego zainteresowania edukacją integralną (uwzględniającą zarówno umiejętności akademickie, jak i psychospołeczne).

Umiejętność SEL oraz strategie poprawiające te umiejętności są ważne w każdym aspekcie życia. Nie tylko młodzież, ale również nauczyciele, uczniowie i rodzice mogą odczuwać pozytywne skutki korzystania z nich.



Uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych



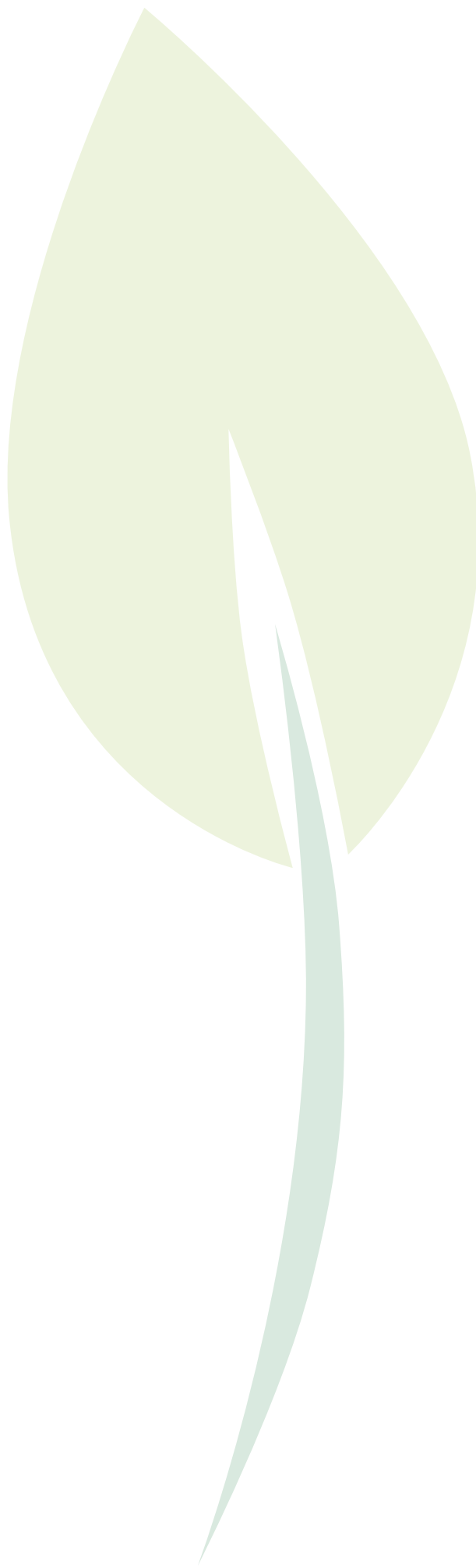
SAMOŚWIADOMOŚĆ
SAMOKONTROLA
ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA
UMIEJĘTNOŚĆ NAWIĄZYWANIA I UTRZYMYWANIA RELACJI
ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI



Ćwiczenie uważności (*mindfulness*)

4





4



a. SAMOŚWIADOMOŚĆ

Jak nauczyć się rozpoznawać własne emocje,
myśli i wartości

„W każdym z nas ukryte jest
więcej niż byliśmy w stanie
zbadać”



(Muhammad Yunus)

Ta umiejętność dla nastolatków może być przydatna, kiedy...

„Kiedy idziesz na zakupy i czujesz się wyczerpany emocjonalnie, ponieważ nie wiesz, jakie spodnie dla siebie wybrać”



„Kiedy ktoś cię pyta: „Opowiedz mi więcej o sobie, kim jesteś, czym się różnisz od innych osób?” I nie wiesz, co powiedzieć”.

Jakie są oczekiwane rezultaty ?

Trening samoświadomości jest przydatny do wspierania i rozwijania świadomości mocnych stron i zasobów nastolatków i pokazanie im, jak te atrybuty można wykorzystać w ich życiu.

Sesja o samoświadomości została opracowana, by wesprzeć w uczniach świadomość ich mocnych stron i zasobów oraz pokazać im w jaki sposób mogą je wykorzystać w swoim życiu. Cele:

- zrozumienie znaczenia pojęcia „samoświadomości” (znajomości siebie),
- pomoc uczniom w zidentyfikowaniu i uświadomieniu sobie swoich mocnych stron, zasobów własnych i innych ludzi,
- wykształcenie w uczniach sposobu myślenia opartego na ich mocnych stronach oraz nauczanie ich w jaki sposób mogą swoje zasoby wykorzystać.

Czym jest samoświadomość?

Samoświadomość odzwierciedla zdolność do stania się obiektem własnej uwagi. W tym stanie człowiek identyfikuje, przetwarza i przechowuje informacje o samym sobie

(Morin, 2011)

Samoświadomość to zdolność rozpoznawania własnych emocji, myśli i wartości oraz rozumienie w jaki sposób wpływają one na nasze zachowanie. Jest to także umiejętność właściwej oceny swoich mocnych stron i ograniczeń.

Znajomość własnych zasobów, mocnych i słabych stron może być pomocna w życiu. Emocje i sposób myślenia wpływają na to, jak siebie oceniamy. Im bardziej świadomi jesteśmy własnych zasobów, tym łatwiej jest nam z nich korzystać.

Poniższy obrazek przedstawia model różnych zasobów, z których człowiek może korzystać:



4



Inteligencja - to zdolność nabywania i wykorzystywania wiedzy i umiejętności. Dawniej wierzono, że jej poziom jest niezmienny. Tradycyjnie inteligencję mierzy się za pomocą ilorazu inteligencji (IQ). Można mieć inteligencję poniżej średniej (IQ poniżej 90), inteligencję średnią (IQ 90 do 110), powyżej średniej (IQ większe niż 110) lub wykazywać się nawet bardzo wysoką inteligencją (IQ powyżej 130) (mierzoną Skalą Inteligencji Wechslera dla Dzieci (WISC), 1949/2014). Jednak obecnie przyjmuje się, że nasza inteligencja ma charakter dynamiczny. Amerykańska badaczka Carol Dweck (2006) zakwestionowała powszechne przekonanie, że inteligentni ludzie rodzą się już tacy. Według jej teorii sztywnego sposobu myślenia i myślenia nastawionego na rozwój (fixed and growth mindset - patrz rozdział dotyczący mentalności) rozwijamy się w zależności od naszego nastawienia/sposobu myślenia, wysiłku i wsparcia ze strony środowiska. Popularne definicje inteligencji podkreślają takie aspekty jak pamięć i zdolność do rozwiązywania problemów poznawczych, nie wyjaśniają jednak w pełni zdolności poznawczych. Nie uwzględniają one tzw. inteligencji interpersonalnej (umiejętności rozumienia intencji, motywacji i pragnień innych osób) ani inteligencji intrapersonalnej (zdolności rozumienia siebie, rozpoznawania własnych uczuć, lęków i motywacji).

Talent - to naturalna zdolność do bycia dobrym w czymś, szczególnie, jeśli nie jesteśmy tego uczeni. Talenty to dary, z którymi się rodzimy (Howe, Davidson i Sloboda, 1998). Są one powiązane z cechami rodzinnymi, które dziedziczymy. Mogą jednak zostać zmarnowane, jeśli nie zadba się o nie właściwie.

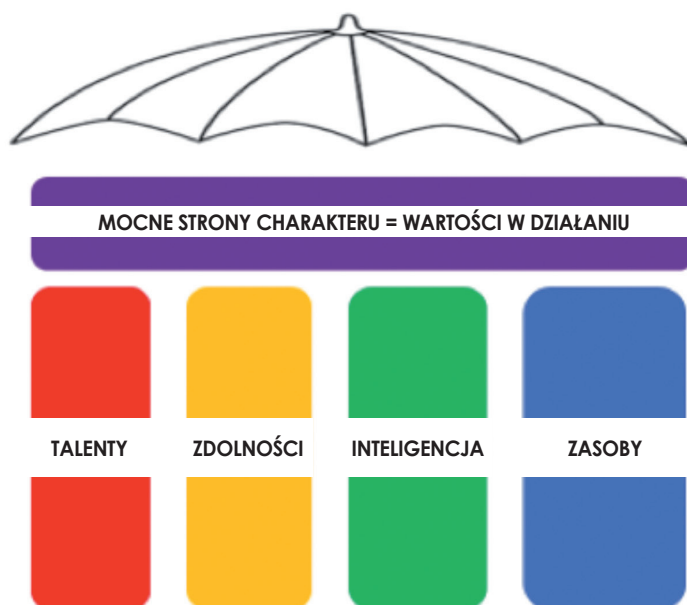
Umiejętności - to posiadanie środków lub kompetencji do zrobienia czegoś. Umiejętności można kształtować w dowolnym momencie życia, wpływają na nie podejmowane przez nas starania rozwijania ich.

Wartości - to ważność jaką przypisujemy rzeczom lub działaniom. Pomagają nam one ukierunkować nasze działania, aby znaleźć najlepszy sposób życia. Nasze wartości mogą ulegać zmianom, ale silny wpływ na nie mają wartości kulturowe, które uznawane są za stosunkowo stabilne (Seligman i Peterson, 2004).

Mocne strony charakteru - definiuje się jako pozytywne cechy odzwierciedlające się poprzez myśli, uczucia i zachowania. Mocne strony stanowią nasze wartości w działaniu. Ich stopień waha się w zależności od osoby, różnice te można mierzyć (Park, Peterson i Seligman, 2004).

Słaba strona - to stan lub cecha definiowana przez bycie słabym, brak siły, stanowczości lub mocy albo drobna wada lub defekt (Rust, Diessner i Reade, 2009).

Oprócz korzystania z własnych zasobów możemy też uzyskać wsparcie z zewnątrz (od rodziny, przyjaciół, nauczycieli, sąsiadów itd.).



Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z tego, że każdy człowiek posiada wszystkie te cechy (inteligencję, talenty, zdolności, mocne strony charakteru i zasoby) i że wszystkie można doskonalić. Nasze uczucia dotyczące nas samych - to, co myślimy o sobie i sposób w jaki o sobie mówimy - można zmienić stając się bardziej samoświadomym.

Jak wspomniano powyżej, mocne strony charakteru to nasze wartości w działaniu (Seligman i Peterson, 2004). Można je uważać za pojęcie ogólne - nasze mocne strony obejmują różne obszary i wpływają na nasze talenty, zdolności, inteligencję i zasoby. Jeśli na przykład wytrwałość jest jedną z ważniejszych mocnych stron danej osoby, będzie ona wywierać wpływ na jej talent do baletu, umiejętności mnożenia, efektywność uczenia się i zasoby (ponieważ osobę tę będzie cechować silna wola i nie porzuci ona swoich relacji).

Aby dobrze siebie poznać, można zacząć od skupienia się na mocnych stronach swojego charakteru.

Według brytyjskiego badacza Alexa Linley'a (2008), tylko około jedna trzecia ludzi w jakimś stopniu rozumie swoje mocne strony lub zalety. Wykorzystanie naszych mocnych stron to najmniejsza rzecz, którą możemy zrobić, aby doprowadzić do największych zmian. Mocne strony charakteru to względnie stabilne cechy, a nasze 5 najważniejszych mocnych stron uważane jest za królewską drogę do optymalnego sukcesu (Linley, 2008). Wykazano, że korzystanie ze swoich mocnych stron podnosi poziom radości, zadowolenia i zaangażowania oraz poprawia osiągnięcia i stopień osiągania wyznaczonych przez siebie celów (Donaldson, Dollwet i Rao, 2015; Fredrickson, 2009; Linley, 2008).

Uzmysłowienie sobie własnych mocnych stron charakteru, zbadanie ich i zastosowanie ich w szkole i w codziennym życiu będzie miało pozytywny wpływ na emocje i sposób myślenia. Poprawi ono także samopoczucie i osiągnięcia w nauce.

Na stronie VIA Institute of Character (<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) dorośli i dzieci w wieku od 10 lat mogą wypełnić bezpłatną ankietę, aby określić swój profil w zakresie mocnych stron charakteru.





CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Czy wiesz co oznacza pojęcie „samoświadomość”?
- W jakim stopniu znasz samego siebie?
- Czy jesteś świadomy/świadoma swoich mocnych stron? Swoich słabych stron?
- Czy możesz wymienić co najmniej 5 mocnych stron? Talentów? Umiejętności?

Prezentowanie umiejętności

Linki do filmów przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Samoświadomość: https://www.youtube.com/watch?v=ka_7Eo440YM&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



„Czasami Twoja największa słabość może stać się Twoją największą siłą”.

Nadia ma 12 lat. Rozpoznano u niej ADHD i każdy dzień w szkole jest dla niej wielkim wysiłkiem, ponieważ stara się dopasować do zasad w klasie i wykonywać polecenia nauczycieli. Nadia nienawidzi szkoły, ponieważ przez nią czuje się bezwartościowa i nie na miejscu.

Nauczyciel mówi do niej: „Nadia, proszę skoncentruj się, użyj trochę wytrwałości.” „Nadia, proszę, siedź spokojnie na krześle, użyj trochę samokontroli” Wytrwałość i samokontrola nie należą do najmocniejszych stron Nadii. Właściwie to należą one do jej słabości. Nadia każdego dnia czuje się jak Syzyf z greckich mitów, który zmuszony jest codziennie wtaczać na górę kamień tylko po to, aby gdy już zbliża się do szczytu, staczał się w dół, powtarzając tę czynność w nieskończoność.

Po przerwie świątecznej, do klasy Nadii zostaje przypisany nowy nauczyciel. Nauczyciel obserwuje Nadzię przez kilka tygodni i któregoś dnia, po lekcji, nauczyciel prosi Nadzię, aby została. „Mam dla ciebie specjalny projekt” - mówi nauczyciel. W podwórku za szkołą będziemy hodować kurczaki. Chciałbym abyś ty była za to odpowiedzialna.” Zaskoczona Nadia pyta nauczyciela: „Dlaczego ja? Mi przecież zazwyczaj nie idzie w szkole”. Nauczyciel mówi Nadii: „Widzę w tobie bardzo dużo siły. Musimy uruchomić te twoje mocne strony tutaj w szkole. Użyjemy twojej ciekawości do dowiedzenia się jak hodować kurczaki. Wykorzystamy twoją kreatywność, aby zbudować kurnik. Twoja uprzejmość i miłość idealnie sprawdzą się w opiece nad kurczakami.”

Zauważenie w Nadii jej mocnych stron, a nie tylko jej słabości oraz stworzenie okoliczności, aby najlepsze cechy Nadii rozwijały się poprzez zabawę rozpoczęły proces transformacji. Nadia każdego rana wyczekiwała, aż będzie mogła pójść do szkoły.

Propozycje do omówienia:

Poproś nastolatka by podał przykłady z własnego życia, jak przekształcić słabą stronę w mocną



4



Profil mocnych stron

Dla każdego członka rodziny w wieku od 10 lat istnieje możliwość wykonania darmowej ankiety oceniającej 24 mocne strony charakteru. 5 najmocniejszych stron to te, które są dla Ciebie najważniejsze.

Dostęp do ankiety oceniającej profil mocnych stron : <http://www.viacharacter.org>.

Możesz również przyrzeć się zestawieniu poniżej i pozwolić wszystkim członkom rodziny wybrać 5 głównych mocnych stron, które uważają dla siebie za najważniejsze – które najbardziej lubią.

Teraz spójrz na ranking mocnych stron każdego z członków rodziny – uszereguj albo wybierz 5 najważniejszych mocnych stron.

Jakie są twoje mocne strony?



©Copyright 2004-2016, VIA Institute on Character. All Rights Reserved. Used with Permission. www.viacharacter.org

Niektóre mocne strony wykorzystujemy za mało, a inne – za dużo. Musimy ograniczyć używanie niektórych z nich w pewnych sytuacjach, a używanie innych zintensyfikować. To tak jak z ustawianiem głośności: czasami trzeba zwiększyć głośność, a czasami ją zmniejszyć lub tylko delikatnie skorygować. Przyjrzyj się profilowi swoich mocnych stron i powiedz, w przypadku których cech musisz:

- zwiększyć głośność,
- zmniejszyć głośność,
- skorygować głośność,
- dostroić głośność.

Narysuj obrazek przedstawiający gałkę ustawienia głośności i w odpowiednich miejscach wpisz swoje mocne strony.

Ledertoug, M.M. (2016). Styrk Skolen. København: Dansk Psykologisk Forlag.



Wyznacz swoją cenę

Zapomnij o skromności i pokorze, ponieważ idziemy na zakupy! Znajdź conajmniej 10 „wysokiej jakości nabytków” (Twoich zalet) z opisem produktu, przedstawiającym to, co najbardziej w sobie lubisz. Sporządź opis w formie paragonu.

Dziękujemy za odwiedziny!

uprzejmy	3,00
odpowiedzialny	5,95
niezależny	7,50
chętny do współpracy	12,50
twórczy	9,95
zaangażowany	6,50
pracowity	4,95
rozważny	3,50
aktywny	7,50
skoncentrowany	10,95

Fisker, H. (2003). Learning by Helle Fisker, Denmark.



4





Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Serdeczność

To ćwiczenie dotyczy medytacji, którą możemy inaczej nazwać „medytacją z sercem”. Służy ono utrzymaniu uczucia serdeczności w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi i zdrowi. Życz więc sobie wszystkiego najlepszego, a potem zrób to w stosunku do innych.

Zacznij, siedząc na krześle i skup uwagę na swoim oddechu. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz zamknąć oczy lub po prostu patrzeć na coś przed sobą. Możesz położyć rękę na sercu, żeby poczuć jego bicie. Możesz trzymać tak rękę przez cały czas trwania ćwiczenia lub położyć ją na kolanach. Gdy będziesz gotowy/gotowa, przywołaj dobroć i przyjaźń, mówiąc cicho do siebie: „Mogę być szczęśliwy/szczęśliwa, mogę być zdrowy/zdrowa, mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem”. Nie spiesz się i cicho powtórz całe to zdanie. Być może myślisz, że to jest dziwne, aby wysyłać sobie wiadomości, ale nie martw się tym – nie musisz odczuwać niczego specjalnego; po prostu powtórz: „Mogę być szczęśliwy/szczęśliwa, mogę być zdrowy/zdrowa, mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem”. Teraz wyślij życzliwe myśli do innych. Czy jest ktoś, komu chcesz przekazać swoje serdeczne życzenia? To może być ktoś, kto jest Ci drogi, ktoś w tej samej klasie albo ktoś, kogo ledwie znasz. Wyślij tej osobie życzliwe myśli: „Bądź szczęśliwy/szczęśliwa, bądź zdrowy/zdrowa, bądź gotowy/gotowa, aby poradzić sobie z trudnościami i ciesz się życiem jak tylko potrafisz”.

Teraz pomyśl o wszystkich uczniach w Twojej klasie i przekaż im serdeczne myśli. Gdy będziesz przekazywać im swoje serdeczne życzenia, pamiętaj, że jesteś jednym/jedną z nich, więc te serdeczne życzenia są także dla Ciebie: „Bądź szczęśliwy/szczęśliwa, zdrowy/zdrowa i ciesz się życiem tak, jak tylko potrafisz”. Możesz nawet przekazać swoje myśli wszystkim ludziom na świecie: żyjącym tam, gdzie jest wojna i tym, którzy żyją w pokoju, żyjącym w bogactwie i tym żyjącym w biedzie. Wszyscy dzielimy pragnienie szczęścia i zdrowia. Obyśmy wszyscy byli szczęśliwi, zdrowi i cieszyli się życiem najlepiej jak potrafimy.

Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim, najlepiej jak potrafisz. Pozwól sobie na bycie takim/taką, jakim/jaką jesteś. Pozwól innym być takimi jakimi są.



Propozycje filmów do obejrzenia

- Potężny i szlachetny / The Mighty (1998)
Miramax. (n.d.). The Mighty [Plik tekstowy]. Pozyskano z:
<https://www.miramax.com/movie/the-mighty/>



- W pogoni za szczęściem / The Pursuit of Happiness (2006)
Sony Pictures Entertainment. (2006). The Pursuit Of Happiness [plik tekstowy]. Pozyskano z: <http://www.sonypictures.com/movies/thepursuitofhappyness/>



- Norman (2010) IMDb.com. (b.d.). Norman [plik tekstowy].
Pozyskano z: https://www.imdb.com/title/tt1247683/videoplayer/vi3884949273?ref_=tt_ov_vi





b. Samokontrola

Nauka kontrolowania emocji,
myśli i zachowania



„Jesteśmy tym, co wielokrotnie robimy.
Doskonałość nie jest więc pojedynczym
działaniem, lecz nawykiem”

(Will Durant)

Ta umiejętność może być przydatna dla nastolatków, kiedy...

„Kiedy grasz w piłkę nożną zbyt długo powstrzymując emocje, aż nagle czujesz się tak zdenerwowany, że wybuchasz mówiąc coś czego później żałujesz i z czego nie jesteś zadowolony”



„Kiedy odczuwasz bóle brzucha z powodu tego jak emocjonalnie się czujesz”.

„Kiedy masz odrobić pracę domową, ale chcesz zrobić coś innego, na przykład: bawić się z przyjaciółmi lub oglądać Netflix”.

Jakie są oczekiwane rezultaty?

Trening samokontroli jest przydatny, aby pomóc nastolatkom w rozwoju samokontroli. Ta sesja została opracowana, aby pomóc uczniom w rozwoju umiejętności samokontroli w szkole i w życiu pozaszkolnym. Cele:

- zrozumienie znaczenia samokontroli i znalezienie najlepszych jej sposobów,
- nauka kontrolowania i motywowania się,
- rozwój różnych sposobów samokontroli i radzenia sobie ze stresem, by móc odnosić sukcesy i uczyć się.

Czym jest samokontrola?



Zdolność do opanowania problemów lub radzenia sobie z nimi,
zamiast zrzucania ich na innych

(Johnston, Rogerson, Macijauskiene, Blaževičienė, Cholewka, 2014)

W programie UPRIGHT samokontrola odnosi się do:

- zdolności do skutecznego kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania w różnych sytuacjach,
- efektywnego radzenia sobie ze stresem i kontrolowania impulsów,
- motywowania się.

1) Zdolność do skutecznego kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania w różnych sytuacjach

W rozdziale „Modyfikacje poznawczo-behawioralne” przedstawione zostały metody kontrolowania swoich emocji, myśli i zachowania. Te aspekty nie zostaną więc omówione w niniejszym rozdziale.

2) Efektywne radzenie sobie ze stresem i kontrolowanie impulsów

Istnieje wiele technik kontrolowania poziomu stresu, w tym stosowanie pewnych fizycznych i psychologicznych rozwiązań tzw. odstresowywaczy.

Odstresowywacze fizyczne:

- wystarczająca ilość snu,
- ćwiczenia,
- robienie przerw i odpężanie się, w samotności lub z innymi (przyjaciele, rodzina),
- zdrowe nawyki żywieniowe,
- ćwiczenia oddechowe.

Odstresowywacze psychologiczne:

- medytacja albo ćwiczenie uważności (mindfulness) – część programu UPRIGHT,
- świadomość źródeł energii – upewnij się, że napełniasz swoje „zbiorniki energii” potrzebne do aktywności życia codziennego,
- wsparcie społeczne: dobre relacje i przyjaciele,
- planowanie, jak wykorzystywać swój czas.

Odstresowywacze mogą działać doraźnie lub mieć długoterminowy efekt.

Ćwiczenia oddechowe, które pomagają w uspokojeniu metabolizmu ciała po uruchomieniu się w nim reakcji na stres, działają doraźnie. Zyskanie świadomości na temat własnych myśli również działa jako odstresowywacz (zobacz rozdział o poznawczej modyfikacji zachowania).

Rozwój zdrowych nawyków (np. regularne ćwiczenia, wysypianie się, regularna medytacja, korzystanie ze wsparcia społecznego, odczuwanie przyjemności z układania planu dnia i robienia przerw na odpoczynek) to jeden z odstresowywaczy o efekcie długoterminowym.



4

3) Motywowanie się

Motywację można zdefiniować jako proces, w którym są rozpoczynane i wspierane działania nakierowane na osiągnięcie celu (Cook i Artino, 2016).

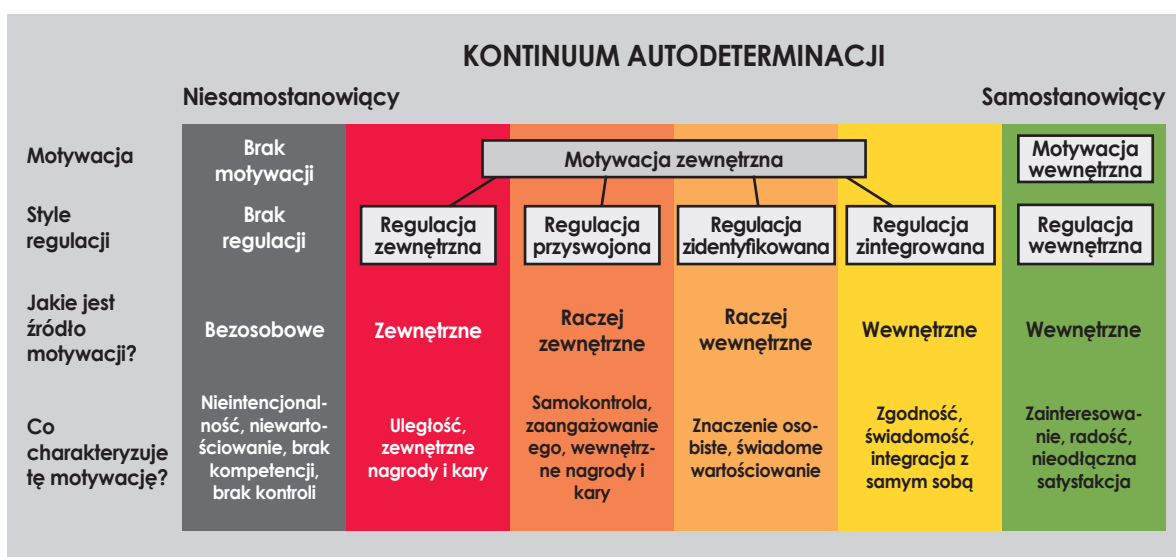
Analizowanie motywacji oznacza skupienie się na powodach określonego zachowania. Istnieje wiele różnych teorii wyjaśniających motywację. Behawioryści, jak B.F. Skinner, uważają, że ludzie odpowiadają na bodźce (Skinner, 1953). Termin „marchewka i kij” pokazuje, że ludzie mogą być motywowani przez karę (kij) albo nagrodę (marchewkę).



Behawioryści krytykowani są za skupianie się jedynie na wzmocnieniu zewnętrznym i nieuwzględnianie motywacji wewnętrznej. Przedstawiciel nurtu psychologii humanistycznej - Abraham Maslow - rozwinął teorię motywacji koncentrującej się wokół pięciu wewnętrznych podstawowych potrzeb ludzkich – znaną jako „hierarchia/piramida potrzeb Maslowa”. Późniejsza teoria motywacji, która opisuje zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne czynniki, wspierana przez solidne dowody empiryczne, to teoria autodeterminacji oryginalnie opracowana przez Edwarda Deciego i Richarda Ryana (Deci i Ryan, 2000). Według niej istnieją dwa rodzaje motywacji:

- 1) kontrolowana/zewnętrzna oraz
- 2) autonomiczna/wewnętrzna.

Ryan i Deci opisali kontinuum motywacji rozciągające się od motywacji zewnętrznej do wewnętrznej.



Ryan, i Deci, (2000b)



Motywacja autonomiczna/wewnętrzna działa w sytuacji, w której masz wybór i robisz coś, ponieważ chcesz to zrobić (ang. wantivation, połączenie słowa want – chcieć – oraz motivation – motywacja), a nie ponieważ musisz to zrobić (ang. mustivation, od must – musieć). Słowo „autonomiczny” nie oznacza tutaj „niezależny od innych”. Na przykład zazwyczaj zatrzymujesz się na czerwonym świetle, ponieważ wybierasz, żeby zgodzić się z opinią, że dobrym pomysłem jest zatrzymać się, gdy światło jest czerwone.

Motywacja kontrolowana/zewnętrzna sprawia, że robisz coś, ponieważ czujesz się zmuszony, zobowiązany albo odczuwasz presję (Ryan i Deci, 2002).

Ludzie kierowani motywacją autonomiczną prawdopodobnie będą czuć większe zaangażowanie, przyjemność i zainteresowanie. Zazwyczaj angażują się także w bardziej satysfakcjonujące relacje i są lepsi w dostosowywaniu się, wytrzymywaniu i nieustawaniu w wysiłkach – przy jednoczesnym cieszeniu się powodzeniem w życiu.

Ludzie kierowani motywacją kontrolowaną nie funkcjonują na tym samym poziomie, co osoby z motywacją autonomiczną: nie uczą się dobrze, „chodzą na skróty” i redukują swoje aktywności do absolutnego minimum.

Motywacja autonomiczna może być obniżona przez groźby, kary, naciskanie na określone rezultaty przez dawanie oczekiwanych nagród, które wydają się bardzo ważne i zależą od wykonania zadania.

Ten typ motywacji może być wspierany przez dawanie wyboru, uznawanie uczuć, okazywanie zainteresowania, unikanie zbyt dużej presji oraz dawanie werbalnych i nieoczekiwanych nagród. Motywację autonomiczną można również zwiększać przez wspieranie trzech potrzeb, które, zgodnie z teorią autodeterminacji, są podstawowe dla wszystkich ludzi: autonomii, relacji i kompetencji.

Aby wspierać autonomię, musisz mieć wybór odnoszący się do (Pink, 2011):

- zadania – chodzi o wybór między kilkoma możliwościami, na przykład napisz esej na temat A, temat B albo temat C,
- techniki – oznacza to wybór między kilkoma metodami, na przykład zrobienie prezentacji Power-Point, nagranie podcastu,
- czasu – najważniejszy będzie tutaj wybór ram czasowych, na przykład możesz wykorzystać na to zadanie którąś z kilku lekcji matematyki w tygodniu,
- zespołu – wybór między pracą indywidualną, w parach i grupową oraz wybór, z kim pracować.

Aby wspierać kompetencje musisz dostosować zadanie do swoich umiejętności i wiedzy. Na przykład jeśli trudno Ci zrozumieć historię, Twoje zadanie musi być prostsze, jeśli nie masz problemu z matematyką, potrzebujesz zadań trudniejszych.

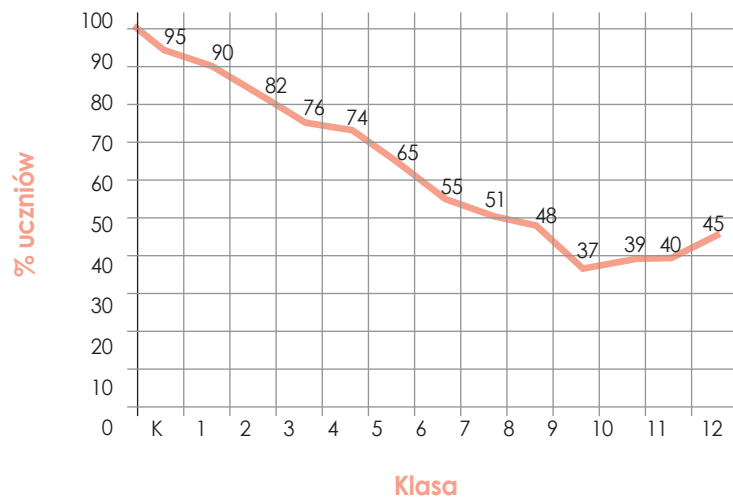
Aby wspierać relacje musisz poczuć się bezpiecznie, czuć, że jesteś połączony i włączony przez swoich nauczycieli i znajomych z klasy: na przykład poprzez organizowanie wydarzeń w klasie i poza nią, które sprawiają, że każdy poczuje się mile widziany w grupie uczniów.

Wykazano, że zaangażowanie ucznia zmniejsza się między początkiem a końcem edukacji szkolnej. Jednocześnie w tym okresie stopniowo zwiększa się poziom odczuwanego znudzenia. Nuda odczuwana przez kilka minut od czasu do czasu może być zdrowa i prowadzić do zwiększenia kreatywności. Nuda, którą czuje się często lub przez przedłużone okresy, negatywnie wpływa na samopoczucie, zdolność uczenia się i może przynosić szkodę naszemu zdrowiu psychicznemu (Holmgren, Ledertoug, Paarup i Tidmand, 2018).

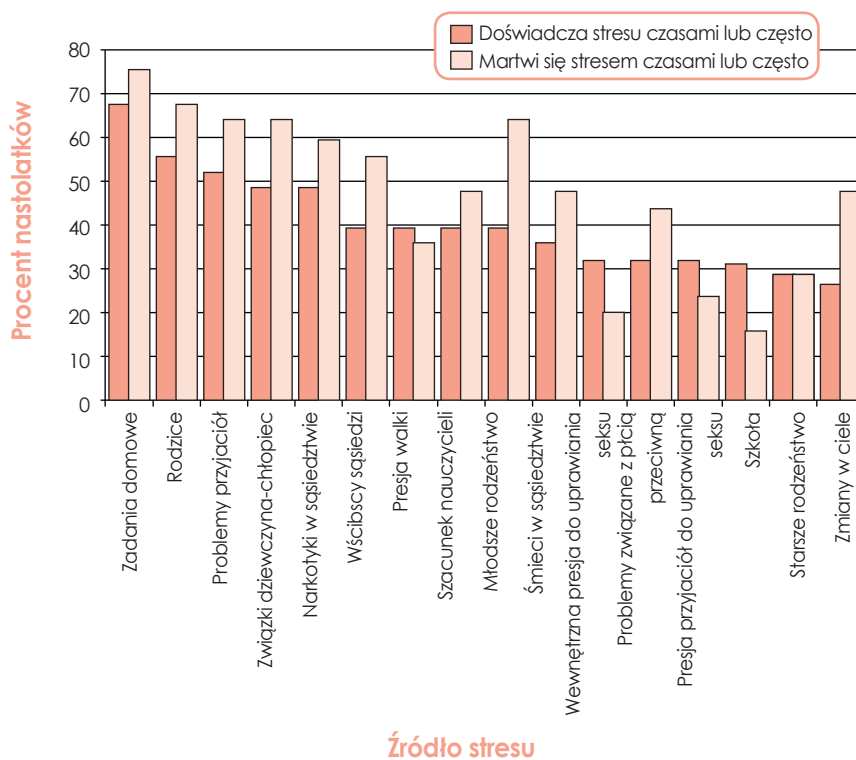




Zaangażowanie się uczniów w naukę w zależności od etapu edukacji



Wielu nastolatków w okresie dojrzewania odczuwa stres, ich samopoczucie i zdolność uczenia się pogarszają się (Chandra i Batada, 2006)



CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Czym jest dla Ciebie samokontrola?
- Czy wiesz, co robić, by zredukować stres w Twoim życiu?
- Czy wiesz, co robić, by się zmotywować?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

- Samokontrola: https://www.youtube.com/watch?v=vvgmYOWcBTo&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

Historia do dyskusji: 10 inspirujących cytatów z wykładu Jima Carreya na rozpoczęcie roku na University of Management w Maharishi, rocznik 2014.

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Możesz również obejrzeć film na YouTube. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Zbyt często widzę, jak ludzie zadowolają się czymś gorszym i jak rezygnują ze swoich marzeń. Gdy sam przeszedłem z podstawówki do szkoły średniej, straciłem wiarę w to, co mówiła większość moich nauczycieli: „Możesz stać się, kim tylko chcesz – marzenia się spełniają”. Uwierzyłam, że jest to tylko takie gadanie to jedno wielkie „G” i że każdy ograniczony jest przez swoją sytuację, politykę, ludzi oraz inne wpływy zewnętrzne. Jednak kiedy dorastałem (i być może nieco przy tym zmądrzałem), zacząłem całkowicie wierzyć w to, co mówili mi nauczyciele: że samodzielnie decydujesz o swojej drodze. Naprawdę możesz stać się, kimkolwiek zechcesz. A marzenia naprawdę się spełniają. Christopher Gardner (w filmie „W pogoni za szczęściem” grany przez Willa Smitha) ujął to najlepiej: „Jeśli masz marzenie, musisz je chronić. Jeżeli ludzie sami nie są w stanie czegoś zrobić, będą Ci mówić: „nie da się tego zrobić”. Jeśli czegoś chcesz, idź i to zrób. Już”. Ogłoś swoją wizję, swoją prośbę do świata, pracuj nad nią, a wtedy stanie się ona rzeczywistością. Nigdy nie bój się sięgania wysoko. Szczerze wierzę w słowa „Proście, a będzie Wam dane” – jeżeli tylko będziecie chcieli, żeby coś się stało, wszystko stanie się możliwe. Marzenia mogą stać się rzeczywistością.

10) „Twoim zadaniem nie jest wymyślenie, jak to dokładnie się stanie. Ty masz otworzyć drzwi w swojej głowie, a kiedy drzwi otworzą się w prawdziwym życiu, po prostu przez nie przejść. Nie martw się, jeśli ominiesz swoją kolej. Zawsze jakieś inne drzwi będą się otwierać. Takie drzwi wciąż się otwierają”.

9) „Twoja potrzeba akceptacji może sprawić, że będziesz w tym świecie niewidzialny. Nie pozwól, żeby cokolwiek stanęło na drodze światła, które świeci przez tę formę. Zaryzykuj, że inni ujrzą Cię w pełnym blasku Twojej chwały”.

8) „Dlaczego nie spróbować wiary? Nie religii, tylko wiary. Nie nadziei, tylko wiary. Nie wierzę w nadzieję. Nadzieja jest jak żebak. Nadzieja przechodzi przez ogień, a wiara przez niego przeskakuje”.

7) „Możesz spędzić całe życie, zastanawiając się nad tym, co złego może się stać, i martwić się tym, jak potoczy się Twoja przyszłość, ale wszystko, co kiedykolwiek będzie, to tylko to, co dzieje się właśnie tu i teraz, i decyzje, które podejmujemy w tym momencie”.

6) „Od ojca nauczyłem się wielu ważnych rzeczy – między innymi, że możesz odnieść porażkę w czymś, czego nie chcesz, więc równie dobrze możesz spróbować robić coś, co kochasz”.

5) „Świadomie wybieram, by postrzegać wyzwanie jako coś, co przyniesie mi korzyści. Pozwala mi to radzić sobie z nimi w najbardziej produktywny sposób z możliwych”.

4) „Mogę powiedzieć Wam z doświadczenia, że wpływ, jaki wywieracie na innych, jest najbardziej wartościową walutą, jaka istnieje”. 3) „Z tego, co wiem, chodzi jedynie o to, by dać znać światu, czego chcecie, i o podejmowanie wysiłków, aby to osiągnąć, przy jednoczesnym odpuszczeniu sobie tego, w jaki sposób to może się wydarzyć”.

2) „Zawsze będziesz mieć tylko dwie opcje do wyboru: miłość oraz strach. Zawsze wybieraj miłość i nigdy nie pozwól, by strach skierował Cię przeciwko Twojemu niewinnemu sercu”.

1) „Tak wielu z nas wybiera drogę przez strach przebrany w kostium praktyczności. To, czego tak naprawdę chcemy, wydaje się całkowicie poza naszym zasięgiem, tak, jakby głupotą było tego oczekiwać, więc nigdy nawet nie śmiemy poprosić o to Świat. Mówię: ja jestem dowodem, że możecie o to poprosić Świat”.



4

Dylemat do przedyskutowania

„Powinieneś robić tylko rzeczy, do których jesteś entuzjastycznie nastawiony”.

Moja motywacja

Porozmawiajcie o aktywnościach, które każdy z członków rodziny wykonuje w życiu codziennym; o aktywnościach, które wykonujesz w szkole, pracy, domu itp. Spójrz na poniższą tabelę.

Stwórz własną tabelę i wpisz do niej aktywności ze zwykłego dnia. Dlaczego wykonujesz każdą z tych aktywności? Spróbuj dowiedzieć się, która kolumna najlepiej pasuje do danej aktywności. Teraz porozmawiajcie o tym, jak wygląda Wasz zwyczajny dzień: Czy aktywności znajdują się głównie w lewej kolumnie („zewnątrzna”, „przyswojona”) czy w prawej („zidentyfikowana”, „zintegrowana”, „wewnętrzna”)? Porozmawiaj o tym, czy jest to właściwy balans dla Ciebie.

	Zewnętrzna	Przyswojona	Zidentyfikowana	Zintegrowana	Wewnętrzna
	Kij i marchewka. Aby uniknąć kary albo zdobyć nagrodę.	Ktoś inny chciałby, żebym to zrobił(a). Będę mieć czyste sumienie.	Widzę, że to jest dla mnie dobre i użyteczne.	To stało się częścią tego, kim jestem.	Robię to, bo to jest super i kocham to robić.
Sport			30%		20%
Zadania domowe		25%	50%	40%	
Sprzątanie pokoju	40%	30%	30%	25%	
Spotykanie się z przyjaciółmi			20%	20%	60%

Ludzie mają tendencję do odnoszenia sukcesów, gdy więcej ich codziennych czynności znajduje się w trzech prawych kolumnach.

Możemy wpływać na własną motywację skupiając się na następujących pytaniach:

- W jaki sposób mogę mieć wpływ na daną aktywność? Przykład: wykonuję czynności w taki sposób lub w takim czasie, który mi odpowiada.
- Jak mogę to zrobić razem z przyjaciółmi lub ludźmi, których lubię?
- Czego mogę się z tego nauczyć? - W jaki sposób może mi to pomóc?
- Jak mogę sprawić, by było to bardziej interesujące, zabawne, ekscytujące i znaczące?
- Jak mogę połączyć to działanie z moimi mocnymi stronami / zainteresowaniami / wartościami?
- Jaką wartość mogę stworzyć dla innych, kiedy wykonuję tę czynność?

Pomyśl, jak zwiększyć swoją motywację do robienia rzeczy, które potrzebujesz zrobić w swoim życiu.

4



Plan B

Sposobem na zwiększenie samokontroli jest unikanie stresu przez sporządzenie planu B. Możecie porozmawiać o dwóch poniżej przedstawionych scenariuszach:

Scenariusz 1:

Pracujesz nad zadaniem na komputerze i nagle komputer się psuje.

- Jaki jest Twój plan B? Pomyśl o kilku rozwiązaniach.
- Co zrobiłby ktoś inny? Zapytaj osoby z Twojej rodziny.

Scenariusz 2:

Wyszedłeś/wyszłaś ze swoimi przyjaciółmi i spóźniłeś/spóźniłaś się na ostatni autobus do domu.

- Jaki jest Twój plan B? Pomyśl o kilku rozwiązaniach.
- Co zrobiłby ktoś inny? Zapytaj osoby z Twojej rodziny.

Przedyskutuj to w swojej rodzinie:

Znajdźcie sytuacje, w których przydałby się plan B.

- W jaki sposób posiadanie planu B może obniżyć odczuwany stres?
- Jak można poprawić umiejętność tworzenia takich planów?

Reivich, K., & Shatte, A. (2012). Wellbeing@School. Building Resiliency In Young People. Pozyskano z: <https://positivepsychologyprogram.com/wp-content/uploads/2017/06/Building-Resiliency-in-Young-people-Resource-2013.pdf/>



4





Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Serdeczność

To ćwiczenie dotyczy medytacji, którą możemy inaczej nazwać „medytacją z sercem”. Służy ono utrzymaniu uczucia serdeczności w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że wszyscy pragniemy być szczęśliwi i zdrowi. Życz więc sobie wszystkiego najlepszego, a potem zrób to w stosunku do innych.

Zacznij, siedząc na krześle i skup uwagę na swoim oddechu. Jeśli czujesz się komfortowo, możesz zamknąć oczy lub po prostu patrzeć na coś przed sobą. Możesz położyć rękę na sercu, żeby poczuć jego bicie. Możesz trzymać tak rękę przez cały czas trwania ćwiczenia lub położyć ją na kolanach. Gdy będziesz gotowy/gotowa, przywołaj dobroć i przyjaźń, mówiąc cicho do siebie: „Mogę być szczęśliwy/szczęśliwa, mogę być zdrowy/zdrowa, mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem”. Nie spiesz się i cicho powtórz całe to zdanie. Być może myślisz, że to jest dziwne, aby wysyłać sobie wiadomości, ale nie martw się tym – nie musisz odczuwać niczego specjalnego; po prostu powtórz: „Mogę być szczęśliwy/szczęśliwa, mogę być zdrowy/zdrowa, mogę poradzić sobie z trudnościami, mogę cieszyć się życiem”. Teraz wyślij życzliwe myśli do innych. Czy jest ktoś, komu chcesz przekazać swoje serdeczne życzenia? To może być ktoś, kto jest Ci drogi, ktoś w tej samej klasie albo ktoś, kogo ledwie znasz. Wyślij tej osobie życzliwe myśli: „Bądź szczęśliwy/szczęśliwa, bądź zdrowy/zdrowa, bądź gotowy/gotowa, aby poradzić sobie z trudnościami i ciesz się życiem jak tylko potrafisz”.

Teraz pomyśl o wszystkich osobach w Twojej klasie/rodzinie i przekaz im serdeczne myśli. Gdy będziesz przekazywać im swoje serdeczne życzenia, pamiętaj, że jesteś jednym/jedną z nich, więc te serdeczne życzenia są także dla Ciebie: „Bądź szczęśliwy/szczęśliwa, zdrowy/zdrowa i ciesz się życiem tak, jak tylko potrafisz”. Możesz nawet przekazać swoje myśli wszystkim ludziom na świecie: żyjącym tam, gdzie jest wojna i tym, którzy żyją w pokoju, żyjącym w bogactwie i tym żyjącym w biedzie. Wszyscy dzielimy pragnienie szczęścia i zdrowia. Obyśmy wszyscy byli szczęśliwi, zdrowi i cieszyli się życiem najlepiej jak potrafimy.

Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim, najlepiej jak potrafisz. Pozwól sobie na bycie takim/taką, jakim/jaką jesteś. Pozwól innym być takimi jakimi są.



Propozycje filmów do obejrzenia

Trzy potrzeby, o których mówi teoria autodeterminacji, wytłumaczone zostały w następujących filmach:

- Camp Stomping Ground. (2014, Październik 17). What is Self Determination Theory? [Plik wideo]. Pozyskano z: <http://selfdeterminationtheory.org/youtube-video-yet-another-application-sdt/> (available in English)



- Opposite Direction. (2017, Maj 17). Self Determination Theory [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=BUr42fXDbTY>



Filmy:

- Młodzi gniewni (1995)
IMDb. (b.d.). Dangerous Minds (1995). Mentos peligrosas [Plik tekstowy]. Pozyskano z: https://www.imdb.com/title/tt0112792/?ref_=ttmi_tt



- Buntownik z wyboru (1997)
Miramax. (2015, January 14). Good Will Hunting | Oficjalny zwiastun (HD) Robin Williams, Matt Damon, Ben Affleck | MIRAMAX [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=ReU1IbL-Q8&list=PLHLYMMYCXqijw97bTRgbQQ1c5pfxEA5mQ>



- Invictus – Niepokonany (2009)
Warner Bros. Pictures. (2009, Listopad 17). Invictus [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=YNsm8uka6B4>



- Podaj dalej (2000)
Warner Bros. (2014, Lipiec 8). Pay It Forward - Trailer #f2 [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=37M4rM3Whh4>



4





c. Świadomość społeczna

Nauka przyjmowania perspektywy innych i brania jej pod uwagę.

„Jak chcecie, żeby ludzie Wam czynili, podobnie Wy im czyńcie”

(Biblia, Łukasz 6:31)

Ta umiejętność może być przydatna dla nastolatków, kiedy...

„Kiedy musisz zaprojektować zasady nowej gry i musisz sprawić, żeby mogły w nią grać także osoby niewidome lub poruszające się na wózku”.



„Kiedy musisz znaleźć swoje miejsce w grupie i zdajesz sobie sprawę, że każdy jest inny”.

„Kiedy musisz komunikować się z szacunkiem z innymi, którzy różnią się od Ciebie”.

Jakie są oczekiwane rezultaty?

Trening świadomości społecznej jest przydatny, aby nauczyć nastolatków poświęcania uwagi sobie nawzajem, zwracania na siebie uwagi, integracji społecznej i tworzenia poczucia przynależności.

Cele:

- zrozumienie znaczenia świadomości społecznej przez ocenę sposobów w jaki ludzie poświęcają uwagę sobie nawzajem i integrują się ze sobą,
- rozwijanie różnych strategii świadomości społecznej w celu poprawy relacji i budowania silnych społeczności klasowych i szkolnych.

Czym jest świadomość społeczna?

To empatia i zdolność przyjmowania perspektywy innych ludzi, także tych, pochodzących z różnych kultur i środowisk. Świadomość społeczna odnosi się do zdolności rozumienia społecznych i etycznych norm postępowania oraz postrzegania rodziny, szkoły i społeczności jako źródeł wsparcia. Jej elementem jest integracja społeczna, czyli na przykład akceptowanie różnorodności wewnątrz danej społeczności

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), 2018)

Najważniejsze aspekty świadomości społecznej to empatia, inteligencja interpersonalna oraz inteligencja emocjonalna.

Empatia to zdolność rozumienia i odczuwania doświadczeń innych ludzi wewnątrz ich układu odniesienia, na przykład zdolność do postawienia się w pozycji innej osoby (Bellet i Maloney, 1991).

Elementy empatii to:

- Bycie spostrzegawczym i ciekawym innych: obserwuj i zastanów się – jak oni się czują?
- Stosowanie aktywnego słuchania: pomyśl o tym, co mówi dana osoba. Zadawaj dalsze pytania, aby zrozumieć i „zauważyć” tę osobę.
- Otwarcie się: spójrz na różne sprawy oczami innych. Odkryj wspólne doświadczenia. Przestań etykietować ludzi.

Obejrzyj film wideo na temat empatii (RSA, 2013).

- The RSA. (2013. Grudzień 10). Brené Brown on Empathy.
Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>





Inteligencja interpersonalna to wrażliwość na nastroje, uczucia, temperamenty i motywacje innych (Gardner, 1983).

Inteligencja emocjonalna to zdolność do rozpoznania swoich własnych emocji oraz emocji innych osób. Należy rozpoznawać różne uczucia i nazywać je we właściwy sposób, używać informacji emocjonalnych do kierowania swoim myśleniem i zachowaniem, a także dostosowywać swoje emocje do różnych środowisk lub różnych celów (Coleman, 2008).

- Interpretuj komunikację niewerbalną.
- Bądź zainteresowany/a innymi ludźmi i ich myśleniem.
- Bądź chętny/a do poznawania i zrozumienia innych.
- Bądź świadom/a własnego nastawienia.

Podstawy:

- Pamiętaj, że emocje Twoje i innych różnią się.
- Miej świadomość, że empatia to umiejętność, którą da się wyćwiczyć.
- Empatia nie jest równoznaczna ze współczuciem.

Sposobem na zwiększenie swojej świadomości społecznej jest aktywne słuchanie (Rogers, 1951). Zobacz również: rozdział o strategiach komunikacji.

- Utrzymuj kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz. Takie zachowanie pokaże jej, że poświęcasz pełną uwagę temu, co mówi. Sprawi też, że nie odpłyniesz do swoich własnych myśli podczas rozmowy.
- Postaraj się naprawdę słuchać zamiast śnić na jawie.
- Staraj się cicho powtórzyć sobie to, co druga osoba właśnie powiedziała, aby polepszyć swoje rozumienie rozmowy.
- Nie przerywaj osobom, które do Ciebie mówią. Takie zachowanie jest nie tylko obraźliwe, ale sprawi też, że umkną Ci ważne informacje.
- Nie osądzaj, gdy ktoś do Ciebie mówi. Zastanawianie się, jak odpowiedzieć na to co mówi, blokuje Twoją uwagę i zmniejsza Twoje rozumienie.
- Gdy druga osoba skończy mówić, własnymi słowami powtórz to, co powiedziała, tak, by pokazać jej, że rzeczywiście słuchasz i starasz się ją zrozumieć. Wyjaśnij wszelkie wątpliwości przez zadawanie pytań.
- Jednym ze skutecznych sposobów skupiania uwagi i rozumienia tego, co druga osoba mówi, jest dawanie odpowiednich informacji zwrotnych. Mogą one polegać na metodach werbalnych (mówienie „aha” albo „okej”) i pozytywnym języku ciała (kiwanie głową, uśmiech).

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- Co wiesz na temat świadomości społecznej?
- Jakie ważne kroki powinieneś/powinnaś podjąć, aby stać się osobą bardziej świadomą innych i posiadać większą inteligencję emocjonalną?
- Jak oceniasz swoją świadomość społeczną w skali od 1 do 10?
- Dlaczego świadomość społeczna jest ważna dla zdrowia psychicznego i odporności?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów przedstawiających i wyjaśniających umiejętności:

świadomość społeczna: https://www.youtube.com/watch?v=3-dudrki-sc&ab_channel=UPRIGHT



Dylemat do przedyskutowania

Porozmawiaj ze swoimi dziećmi o tym dylemacie:

W Waszej klasie pojawia się nowy uczeń z zagranicy. Wiesz, że ktoś go obraził z powodu jego wyglądu, kultury, języka i religii. Jest dla Ciebie miły, ale dobrze dogadujesz się także z uczniami, którzy go prześladują.

Emocje innych ludzi

Sposobem na zwiększenie świadomości społecznej jest zrozumienie, że inne osoby mogą odczuwać emocje różniące się od naszych nawet w tych samych okolicznościach.

Porozmawiaj z dzieckiem/dziećmi o następujących kwestiach:

Pomyśl o jednym ze swoich przyjaciół i wyobraź sobie emocję, której doświadczałaby ta osoba, jeżeli:

- A) byłaby nękana na portalu społecznościowym,
- B) byłaby nękana na szkolnym podwórku,
- C) zmarłaby jej babcia,
- D) oblałaby test lub egzamin.

Jak mógłbyś/mogłabyś okazać tej osobie empatię. Jakby to wyglądało, brzmiało? Jakbyś to odczuwał/odczuwała?

Teraz porozmawiajcie o:

- Skąd wiemy, że to, co zgadujemy na temat uczuć innych osób, jest właściwe? Jak możemy się upewnić?
- W jakich sytuacjach empatia jest najbardziej istotna i potrzebna?
- Czy istnieją jakiegokolwiek sytuacje, w których empatia nie jest istotna?
- Jak możesz ćwiczyć bycie empatycznym w stosunku do osób innych niż Ty? Co możesz zyskać dzięki samemu próbowaniu?



4





Ćwiczenie uważności (mindfulness)

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Serdeczność

To jest medytacja mająca pomóc w otwarciu Twojego serca. W tym ćwiczeniu rozwijasz życzliwość w stosunku do siebie i innych. Pamiętaj, że każdy z nas chce być szczęśliwy i zdrowy.

Przez chwilę życz dobrze samemu sobie, a następnie przenieś tę życzliwość na innych. Zacznij siedząc i obserwując swój oddech takim, jaki jest w danym momencie. Jeżeli chcesz, zamknij oczy albo patrz przed siebie. Możesz położyć dłoń na swoim sercu i zobaczyć, jak się z tym czujesz. Możesz trzymać dłoń w tym miejscu przez całe ćwiczenie albo położyć ją z powrotem na nogi. Gdy będziesz gotowy/gotowa, przyciągnij życzliwość i przyjaźń do siebie, cicho wypowiadając następujące słowa: „Życzę sobie szczęścia, życzę sobie zdrowia, życzę sobie siły, by pokonywać trudności, życzę sobie smakowania życia”. Nie śpiesz się. W swoim tempie jeszcze raz po cichu powtórz te słowa. Może uważasz, że dziwne jest takie wysyłanie wiadomości samemu sobie, ale nie martw się tym, nie musisz czuć niczego specjalnego, po prostu powtarzaj to zdanie: „Życzę sobie szczęścia, życzę sobie zdrowia, życzę sobie siły, by pokonywać trudności, życzę sobie cieszenia się życiem”.

Teraz wyślij życzliwe myśli innym osobom. Czy jest ktoś, komu dobrze życzysz? Może to być ktoś, o kogo się troszczysz, ktoś w klasie albo ktoś, kogo prawie nie znasz. Wyślij tej osobie miłe myśli: „życzę Ci szczęścia, życzę Ci zdrowia, życzę Ci siły, by pokonywać trudności, życzę Ci cieszenia się życiem”. Teraz pomyśl o wszystkich osobach w klasie/rodzinie i wyślij im życzliwe myśli. Podczas tej czynności pamiętaj, że również jesteś częścią klasy, więc Ty także otrzymujesz te życzenia: „Życzę nam szczęścia, zdrowia i cieszenia się życiem”. Możesz nawet wysłać takie myśli każdemu człowiekowi na ziemi: osobom, które żyją w pokoju albo są ofiarami wojny, które są bogate albo biedne. Wszyscy dzielimy życzenie szczęścia i zdrowia. „Życzę nam szczęścia, zdrowia i cieszenia się życiem”.

Teraz wróć do swojego oddechu. Po prostu podążaj za nim najlepiej, jak umiesz. Pozwól sobie po prostu być, takim/taką, jakim/jaką jesteś. Innym pozwól na to samo.



Propozycje filmów do obejrzenia

- Wielki Mike. The Blind Side (2009). IMDb. (b.d.). The Blind Side [Plik wideo].
Pozyskano z: <https://www.imdb.com/videooplayer/vi2369061401>



- Patch Adams (1998). Universal Studios. (1999). <https://www.patchadams.com/>



- Lifehacker. (2017, Luty 3). The Importance of Empathy [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=UzPMMSKfKZQ>



- Psych2Go. (2017, Sierpień 27). 7 Signs of Emotional Intelligence: Which of these do you possess? [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=wUdfbJEAY8>



- Edarabia. (2016, Listopad 22). 4 Activities to Develop Children's Social & Emotional Intelligence [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=FS-Gl2UowX4>



4



d. Umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji

Nauka budowania i utrzymywania przyjaźni i innych relacji



„Człowiek jest istotą społeczną”

(Roy Baumeister)

Ta umiejętność może być przydatna, dla nastolatków kiedy...

“Kiedy czujesz się niespokojny z powodu rozmowy WhatsApp i potrzebujesz znaleźć właściwy sposób, aby przedstawić to co masz do powiedzenia”



“Kiedy trzeba pozyskać przyjaciół i utrzymać te relacje”

“Kiedy chcesz wiedzieć jak empatycznie wesprzeć osobę, której umarło zwierzątko”

Jakie są oczekiwane rezultaty?

Trening umiejętności budowania relacji jest przydatny do rozwijania i utrzymywania relacji nastolatków. Cele:

- zrozumienie znaczenia relacji i uzyskanie świadomości na temat sposobów nawiązywania relacji,
- rozwój umiejętności interpersonalnych w celu poprawy jakości relacji.

4



Czym są umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji?



Zdolność zrozumienia i zarządzania ludźmi, mądrego postępowania w relacjach z innymi

(Thorndike, 1920)

Zdolność, umiejętności, narzędzia, wiedza i zrozumienie jak tworzyć, komunikować, ewoluować, ufać, rozwijać i utrzymywać relację

(Definition.net, 2018)

Naturalną cechą człowieka jest budowanie więzi z innymi. Życie dzieci w znacznym stopniu zależy od opieki rodziców. Dzieci tworzą więzy emocjonalne i wchodzą w interakcję z opiekunami za pomocą uśmiechów, mimiki, dźwięków i mowy ciała. Już od samego początku swojego życia komunikują uczucia i potrzeby. Umiejętności interpersonalne są kluczowe dla angażowania się w pozytywne interakcje. Ich rozwój wynika z naszych doświadczeń z innymi ludźmi. Nie można przecenić roli pozytywnych relacji w naszym życiu; potrzeba połączenia/kontaktu z innymi ludźmi jest głęboko zakorzenioną ludzką cechą (Baumeister i Leary, 1995).

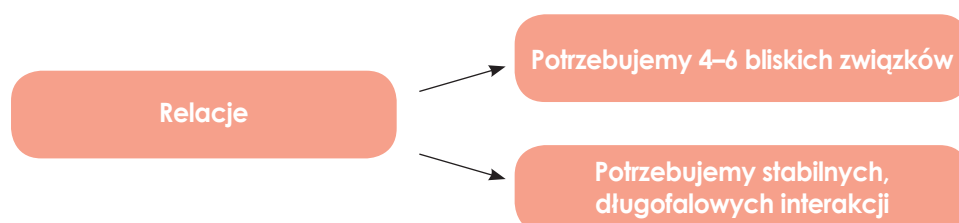
Dobre relacje i poczucie przynależności łączą się z byciem wartościową częścią społeczności. Chcemy utrzymywać kontakty z innymi ludźmi i troszczyć się o nich oraz pragniemy, by również oni troszczyli się o nas. Usiłujemy budować i utrzymywać pozytywne relacje i tworzyć emocjonalne i personalne powiązania między nami (Ryan i Deci, 2000).

Zgodnie z „hipotezą przynależności” ludzie mają niemal uniwersalną potrzebę tworzenia i utrzymywania relacji; bycie zaakceptowanym członkiem grupy przynosi silne korzyści reprodukcyjne oraz korzyści związane z przetrwaniem. Hipoteza mówi także, że u ludzi wszechobecne jest pragnienie tworzenia i utrzymywania chociaż minimalnej liczby trwałych, pozytywnych i znaczących relacji międzyludzkich. Wypełnienie tego pragnienia zależy od spełnienia dwóch przesłanek (Baumeister i Leary, 1995):

- po pierwsze, potrzeba częstych, przyjemnych interakcji z innymi ludźmi,
- po drugie, interakcje te muszą mieć miejsce w kontekście chwilowo stabilnej i trwałej struktury afektywnej troski o wzajemny dobrobyt.

Kiedy spełniamy swoją potrzebę relacji z innymi, często pozytywnie wpływa to na nasz dobrobyt, empatię, wydajność, zaangażowanie, wytrwałość i liczbę/ilość pozytywnych emocji (Klinge, 2017; Holmgren, Ledertoug, Paarup i Tidmand, 2018).

Aby dobrze się rozwijać, większość ludzi potrzebuje około czterech do sześciu osób, które się o nich troszczą i z którymi mogą porozmawiać; żywione do nich uczucia powinny być odwzajemniane (Norrish, 2015)



4



Relacje są dynamiczne i zawsze możliwa jest zmiana ich jakości, ponieważ każda interakcja ma potencjał, aby tworzyć nowe doświadczenia. Ważnym czynnikiem jest skumulowany wpływ takich interakcji na jakość relacji interpersonalnych. Na jakość naszych relacji wpływają:

- nasza motywacja do troszczenia się o drugą osobę,
- nasza interpretacja zachowań drugiej osoby,
- nasza pobłażliwość i tolerancja dla drugiej osoby (Klinge, 2017).

Aby poprawić nasze umiejętności interpersonalne, nawiązać i utrzymać dobre relacje i przyjaźnie, powinniśmy skupić się na prawości (integrity), trosce (caring) i sympatyczności (congeniality) (Degges-White, 2015).

- Na prawość składają się: wiarygodność, uczciwość, bycie godnym zaufania, lojalność oraz ufność.
- Na troskę składają się: empatia, nieosądzanie, posiadanie umiejętności słuchania i okazywanie wsparcia.
- Na sympatyczność składają się: pewność siebie, zdolność dostrzegania w życiu komizmu i poczucie humoru oraz bycie osobą, z którą przyjemnie jest przebywać.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Co znaczą dla Ciebie „umiejętności interpersonalne”?
- Jakie relacje są dla Ciebie najważniejsze?
- Czym charakteryzuje się dobry przyjaciel?
- Co robisz, aby być dobrym przyjacielem?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Umiejętności interpersonalne: https://www.youtube.com/watch?v=C6EmVOFRwXY&ab_channel=UPRIGHT



Historia do dyskusji

Dwaj przyjaciele

INSTRUKCJA: Przeczytaj historię. Zastanów się indywidualnie lub wspólnie z rodziną nad jej przesłaniem oraz jak może ono odnieść się do waszego codziennego życia.



Pewnego razu dwaj przyjaciele szli przez pustynię. Podczas spaceru wdali się w zażartą kłótnię i mocno zezłościли się na siebie; jeden z nich aż spoliczkował drugiego. Spoliczkowany przyjaciel, mimo że czuł się zraniony, nic nie powiedział, tylko w milczeniu napisał na piasku: „Czuję się źle, bo mój przyjaciel uderzył mnie w twarz”.

Dwaj przyjaciele wyruszyli w dalszą drogę. Szli tak długo, aż natknęli się na oazę. Postanowili, że wykapią się w jeziorze. Podczas kąpieli ten, który został spoliczkowany, zaczął tonąć. Drugi przyjaciel popłynął mu na ratunek i wyciągnął go na brzeg. Uratowany napisał na kamieniu: „Dzisiaj mój najlepszy przyjaciel mnie uratował”. Ratujący zapytał: „Dlaczego napisałeś na piasku, gdy Cię uderzyłem, a na kamieniu, gdy Cię uratowałem?”. Jego przyjaciel odpowiedział, że lepiej jest pisać na piasku, gdy Twój przyjaciel Cię rani, bo ból przeminie z wiatrem, a lepiej na kamieniu, gdy Twój przyjaciel robi coś dobrego, żeby wiedza o dobrym uczynku przetrwała wieki.

Anthony De Mello (1982) *The Song of the Bird*. Image Books.

Co możemy zrobić, aby zatrzymać naszych przyjaciół?

Przedyskutujcie to w rodzinie:

- Co możesz zrobić, aby dbać o swoje przyjaźnie? Wymień przynajmniej trzy rzeczy, które możesz zrobić.

- Czego nie powinieneś robić, aby nie stracić przyjaciela? Wymień przynajmniej trzy rzeczy, których nie powinieneś robić.

Uzgodnijcie jedną ważną rzecz, która jest niezbędna, aby być dobrym przyjacielem. Zastanówcie się, jak każdy z Was może zrobić tę ważną rzecz w ciągu tygodnia?

Partnership for Children (n.d.) Zippy's Friends Programme.

Pozyskano z: <http://www.partnershipforchildren.org.uk/programmes/zippy-s-friends.html>

Ćwiczenie uważności (mindfulness)

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio

Zmiana biegu-uważne chodzenie

Na początek stań pewnie i spokojnie niczym góra. Wyobraź sobie, że jesteś we własnej bańce; nie poświęcaj innym uwagi, po prostu daj im i sobie trochę przestrzeni. Skieruj uwagę na swój oddech, jego wpływanie i wypływanie z Twojego ciała. Zauważ, co czujesz, po prostu stojąc, jak Twoje stopy dotykają ziemi i jak mięśnie w Twoim ciele pracują, by utrzymać Cię w górze i sprawić, że nie tracisz równowagi. Gdy stoisz, możesz kierować Twoją latarkę uwagi od Twoich stóp do Twojej głowy. Obserwuj swoje kolana, biodra, brzuch, plecy, ramiona i głowę.

Teraz zaczniemy iść w zwolnionym tempie. Najpierw podnieś jedną stopę nad podłogę. Przesuń ją do przodu, poświęcając jej pełną uwagę. Może zauważysz, jak Twój ciężar przesuwa się na drugą stopę i jak wraca na pierwszą od razu, gdy z powrotem postawisz ją na podłodze. Zauważ, co czujesz, gdy dotykasz podłogi. Powoli postaw stopę z przodu i skup się na swoim ciele. Zaczynaj powoli iść. Gdy przejdiesz 5 do 10 kroków, zatrzymaj się. Zauważ, co czują Twoje ciało i umysł. Jaki klimat panuje teraz wewnątrz Ciebie? Jak się czujesz? Jest spokojnie, burzliwie czy coś pomiędzy? Powoli obróć się i idź z powrotem w wolnym tempie. Następnie zatrzymaj się, obserwuj swój oddech i pogodę wewnątrz Ciebie. Teraz nieco pobawimy się, używając różnych prędkości chodzenia. Możesz wyobrazić sobie, że zmieniasz biegi, tak jak podczas jazdy samochodem. Zaczynaj na pierwszym biegu – przejdź kilka kroków w zwolnionym tempie. Następnie włącz drugi bieg – idź trochę szybciej, ale kieruj pełną uwagę na swoje ciało. Następnie włącz trzeci bieg i nieco przyspiesz, z pełną uwagą. Następnie przełącz biegi do ostatniego, piątego biegu; teraz idziesz bardzo szybko – prawie biegniesz. Zatrzymaj pełną uwagę na swoim ciele i zaobserwuj, jak się czujesz. Następnie zatrzymaj się i stój bez ruchu niczym góra. Jak czuje się Twoje ciało? Co dzieje się w Twoich myślach? Jaki klimat panuje w Tobie: spokój, burza czy coś pomiędzy nimi? Stój przez chwilę z pełną uwagą.

Teraz powoli wróć na swoje miejsce, przez całą drogę utrzymując pełną uwagę na swoim ciele, i usiądź tak wolno, jak umiesz. Uważnie obserwuj to, co teraz czujesz. Gdy usiądziesz, skieruj swoją latarkę uwagi na swój oddech. Najlepiej jak umiesz podążaj za swoim oddechem i zrób pięć wdechów i wydechów. Przez chwilę po prostu siedź spokojnie i oddychaj.

Pamiętaj, że zawsze możesz wrócić do swojego oddechu, gdy chcesz wyjść z trybu „autopilota” i się uspokoić. Po prostu bądź.



Propozycje filmów do obejrzenia

- Harry Potter i kamień filozoficzny (2001). Warner Bros. (2014, Lipiec 8). Harry Potter and the Sorcerer's Stone [film]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=EG37G--drDs> (Dostępny w j. angielskim)



4



e. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

Nauka dokonywania dobrych
i konstruktywnych wyborów

„Sam podejmuję wszystkie
swoje decyzje i biorę za nie
pełną odpowiedzialność ”



(Kanye West)

Ta umiejętność może być przydatna, dla nastolatków kiedy...

“Kiedy ktoś się nad tobą znęca i musisz wiedzieć, co robić”.



“Kiedy nie odrobiłeś pracy domowej, nie posprzątałeś własnego pokoju lub nie wykonałeś obowiązków domowych.”

“Kiedy musisz wybrać, czy chcesz dołączyć do drużyny piłkarskiej, mimo że oznacza to, że nie będziesz często widywał się z przyjaciółmi.”

Jakie rezultaty są oczekiwane?

Trening odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest przydatny dla rozwoju umiejętności dokonywania dobrych, konstruktywnych wyborów oraz przyjmowania za nie pełnej odpowiedzialności. Cele:

- zdobycie umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji,
- zdobycie umiejętności rozpoznawania barier, które mogą przeszkodzić w podjęciu dobrych decyzji,
- zdobycie umiejętności oceny jakości decyzji,
- rozwój strategii, w tym kroków, które należy wykonać, aby podejmować dobre decyzje.

Czym jest odpowiedzialne podejmowanie decyzji?

Podejmowanie decyzji oznacza wybór najbardziej odpowiedniej ze wszystkich dostępnych alternatyw, która ma zaspokoić określoną potrzebę

(Harris, 2012)

Rozdział o odpowiedzialnym podejmowaniu decyzji zajmuje się kwestią rozwijania u nastolatków umiejętności dokonywania odpowiedzialnych wyborów. Nastolatkomie jak wszyscy, muszą podejmować decyzje, które dotyczą ich samych (decyzje osobiste) albo innych osób (decyzje społeczne) (Güçray, 1996).

Czy podejmowanie decyzji jest równoważne rozwiązywaniu problemów? W tym drugim przypadku skupiamy się na efektywnym rozwiązaniu problemu. Pierwszym naszym celem jest dojście do określonej decyzji, wybór. Decyzja może nie rozwiązywać problemu, a i tak być dobrą decyzją. Na przykład możesz zdecydować się na solidne przygotowanie się do testu i ciężko uczyć się przez cały tydzień, bo chcesz dobrze wypaść. W końcu jednak nie otrzymujesz oceny, która by Cię usatysfakcjonowała, mimo to podjęte przez Ciebie decyzje były dobre.

Mózg ludzki dojrzewa do momentu osiągnięcia wieku dwudziestu kilku lat. W tym okresie część mózgu, która odpowiada za podejmowanie decyzji, wciąż się rozwija, i młodzież wciąż uczy się kontrolować jej impulsy. Nastolatkomie, zwłaszcza ci młodszy, mogą mieć mniejszą zdolność rozumienia konsekwencji swojego zachowania.

Proces podejmowania decyzji przebiega podobnie u mężczyzn i kobiet, jednak dorastający chłopcy najczęściej dostrzegają bardziej pozytywne wyniki, a dziewczęta bardziej boją się ryzyka.

W takim razie co znaczy „odpowiedzialna decyzja”?

Odpowiedzialny wybór to dobra decyzja, która uwzględnia:



etykę



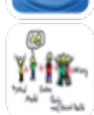
wymagania bezpieczeństwa



zasady współżycia społecznego i prawo



realistyczną ocenę konsekwencji różnych działań



samopoczucie swoje i innych osób

Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)



4



Etyka: To pojęcie odnosi się do mocno zakorzenionych standardów dobrych zachowań (np. bycia uczciwym, współczującym i lojalnym) i złych (np. gwałt, kradzież, zabójstwo, napaść, pomówienie i oszustwo). Opisują one powinności człowieka, zazwyczaj posługując się pojęciami praw, zobowiązań, korzyści dla społeczeństwa, sprawiedliwości albo określonych wartości.

Wymagania bezpieczeństwa: Decyzje, które chronią przed niebezpieczeństwem, ryzykiem albo szkodą lub które najprawdopodobniej ich nie wywołają. Młodzież nie zawsze myśli o długofalowych konsekwencjach; czasem chce robić rzeczy, które zagrażają ich bezpieczeństwu i dobremu samopoczuciu.

Zasady współżycia społecznego i prawo: Odpowiedzialny wybór to decyzja, która uwzględnia zasady współżycia społecznego i która nie jest zabroniona przez przepisy prawa. Zasady współżycia społecznego to normy wyznaczające sferę dozwolonych zachowań w określonej grupie lub społeczeństwie. Każde zachowanie, które znajduje się poza tą sferą, jest uważane za niezgodne z normą. Należy zauważyć, że te zasady nie stanowią praw; są to pewne zobowiązania społeczne, które mogą różnić się w zależności od kraju. Na przykład: mimo że uściski dłoni między mężczyzną i kobietą są powszechne w większości państw zachodnich, w niektórych częściach świata taki gest uważa się za niewłaściwy kontakt między płciami.

Realistyczna ocena konsekwencji różnych działań: Młodzież powinna nauczyć się, że istnieją granice, których nie powinna przekraczać, gdyż może zranić siebie lub innych. Nastolatkowie powinni zrozumieć konsekwencje swoich działań – konsekwencji podejmowanych przez nich decyzji – takie jak sukces, porażka, konieczność walki z samym sobą, słabości albo wyciągnięte wnioski.

Dobre samopoczucie – Twoje i innych: Podejmowanie decyzji musi chronić pozytywne samopoczucie emocjonalne i zdrowotne – zarówno Twoje, jak i innych.

Jakość decyzji zależy nie od jej wyniku, ale od samego procesu jej podejmowania. Możliwe jest podjęcie dobrej decyzji i nie osiągnięcie rezultatu, na którym nam zależało, a także sytuacja odwrotna.



Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

Dobre decyzje nie gwarantują dobrych rezultatów, ale zazwyczaj systematyczne podejmowanie lepszych decyzji prowadzi do korzystniejszych rezultatów.

Podejmowanie decyzji

Podejmowanie decyzji jest nieodłączną częścią naszego życia. W przykładzie poniżej pokazano podstawowe kroki, które należy wykonać, aby podjąć dobrą decyzję.

1. Przemyślenie dostępnych opcji
2. Ocena wszystkich opcji
3. Wybór strategii podjęcia decyzji, wypróbowanie jej i refleksja nad jej działaniem

Przykład: decyzja, co zjeść na śniadanie

Etap podejmowania decyzji	Kroki	Opcje
1. Zidentyfikuj decyzję do podjęcia	Co zjeść na śniadanie	Wybór może być oparty o odpowiedź na pytania: - Co lubię? - Co smakowicie wygląda? - Co jest zdrowe
2. Pomyśl o opcjach	- Płatki śniadaniowe – słodzone, przetworzone albo naturalne, niesłodzone. - Tosty – z dżemem albo masłem orzechowym. - Owoce – świeże albo gotowane w syropie. - Mleko – zwykłe albo smakowe.	Opcje mogą być ograniczone do: - produktów, które są dostępne, - produktów, do których dziecko jest przyzwyczajone, - produktów, które dziecko chce spróbować, - produktów, na jedzenie których pozwala rodzic lub opiekun.
3. Przemyśl opcje	- Słodzone płatki śniadaniowe są smaczniejsze, ale nie tak zdrowe. - Zwykłe mleko jest zdrowsze, ale dziecko nie lubi jego smaku.	Zastanów się nad znaczeniem różnych kwestii, na przykład: - przyjemność (smak), - szybkość i łatwość przygotowania, - co jest najzdrowsze.
4. Wybierz strategię, wypróbuj ją i zobacz, czy działa	Na przykład: - spróbuj produktów i porównaj ich smak, - porównaj składniki produktów i ich wartość odżywczą.	Jak dobra była Twoja decyzja? - Czy śniadanie przyniosło Ci radość? - Czy Twoje cele zostały osiągnięte (na przykład krótki czas przygotowania, zdrowe odżywianie)? - W jaki sposób podejmiesz decyzję następnym razem?

Commonwealth of Australia (b.d.)



4



Grafika / Jak podjąć odpowiedzialną decyzję podczas współpracy z innymi?

- Stosuj się do norm ustalonych dla danej dyskusji
- Aktywnie bierz udział w procesie grupowego podejmowania decyzji
- Wygeneruj różne alternatywne pomysły i rozwiązania
- Nie skupiaj się na swoim własnym interesie, tylko reprezentuj dobro grupy
- Pytaj „dlaczego” i „a co jeśli”



Dobre decyzje

Aby określić jakość decyzji, oceń 6 aspektów każdej z nich (wymienionych poniżej) w skali od 0 (najniższa jakość) do 100 (najwyższa jakość). Każdy aspekt należy rozważyć z perspektywy zarówno intelektualnej (rozum), jak i emocjonalnej (serce); decyzja powinna mieć sens i wydawać się słuszna.



Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)



A) „Pomocna definicja”: przyjrzyj się samej decyzji

Aby zdefiniować decyzję, odpowiedz na trzy pytania:

1. Cel – co chcesz osiągnąć?
2. Zakres – co powinno być włączone w decyzję, a co z niej wyłączone?
3. Perspektywa – jaki jest Twój punkt widzenia? Czy istnieją inne sposoby podejść do tej decyzji? Jak inni mogliby do niej podejść?

B) Czyste wartości: czym tak naprawdę się przejmujemy

Wartości to coś, co jest dla nas ważne – nasze pragnienia, potrzeby, upodobania i antypatie.

Często jakaś decyzja wydaje się nam trudna, bo żadna z opcji tak naprawdę nie odpowiada wszystkim naszym wartościom.

Takie decyzje wymagają kompromisów; musimy ustalić, które wartości są najważniejsze w danym przypadku. Istnieje przy tym kilka pułapek, których należy unikać:

- nadmierne podkreślanie korzyści krótkoterminowej (np. kup to teraz, bo jest tanie) oraz umniejszanie efektu długoterminowego (np. wzrastające zadłużenie);
- nieuwzględnianie wpływu naszych decyzji na innych;
- brak świadomości, czego tak naprawdę chcemy.

C) Kreatywne alternatywy: zazwyczaj istnieje lepszy sposób

Alternatywa to jeden z możliwych sposobów postępowania. Bez alternatyw nie jesteśmy w stanie podjąć decyzji.

Dobre alternatywy: (1) są pod naszą kontrolą, (2) znacząco różnią się od siebie, (3) są potencjalnie atrakcyjne oraz (4) możliwe do osiągnięcia.

Jakość decyzji ograniczona jest przez alternatywy, które bierzemy pod uwagę – nie możemy wybrać alternatywy, o której nie pomyśleliśmy. Wiele osób zakłada, że ma tylko kilka możliwości albo że nie ma ich w ogóle. Tak naprawdę jednak najczęściej istnieje o wiele więcej możliwych rozwiązań, niż wydaje się na pierwszy rzut oka. Czasem nie jesteśmy zadowoleni z alternatyw, które są dla nas oczywiste od razu. Musimy porozmawiać z przyjaciółmi, których doświadczenie i osąd szanujemy i zrobić z nimi burzę mózgów. Możemy także sporządzić listę życzeń albo zrobić cokolwiek innego, co pobudzi naszą kreatywność, abyśmy byli w stanie zwiualizować sobie alternatywne sposoby odniesienia się do problemu.

D) Użyteczne informacje: możliwe rezultaty i ich prawdopodobieństwo

Użyteczne informacje to wszystko, co wiemy, co chcielibyśmy wiedzieć i co powinniśmy wiedzieć, co może wpłynąć na nasz proces podejmowania decyzji, ale czego nie możemy kontrolować. Będą to więc:

- oparte na faktach informacje z przeszłości,
- osądy na temat obecnych lub przyszłych sytuacji.

Uzyskanie takich informacji może pomóc nam przewidzieć konsekwencje naszego wyboru. Zbyt wiele decyzji opartych jest na nieprawidłowych lub niekompletnych informacjach. Świadome uwzględnianie potrzeby uzyskania informacji oraz zebranie przydatnych i wiarygodnych informacji, zanim zaczniemy działać, jest niezbędne do podjęcia dobrej decyzji.

Pułapki, których należy unikać:

- lenistwo albo niechęć zgromadzenia informacji,
- „rzeczy, które wiem, nie są takie, jakimi je znam” (Yogi Berra),
- myślenie życzeniowe: „Ponieważ tego chcę, to się wydarzy”,
- zakładanie, że przyszłość będzie dokładnie taka, jak przeszłość,
- unikanie niepewności,
- ignorowanie rzeczy, których się nie rozumie,
- przytłoczenie się zbyt dużą ilością informacji.





E) Rozsądne rozumowanie: czy to ma sens? Czy umiem wytłumaczyć powody mojej decyzji?

Rozumowanie to proces łączenia alternatyw, informacji i wartości, w wyniku którego podejmuje się decyzję. Jest ono zakończeniem zdania: „Wybieram tę alternatywę, ponieważ...”

Wybór alternatywy tylko dlatego, że wydaje się ona w porządku, nie wystarczy do podjęcia ważnej decyzji. Rozsądne rozumowanie wymaga wyjaśnienia albo celu. Aby znaleźć cel decyzji, można użyć listy zalet i wad dla każdej alternatywy, drzewek decyzyjnych i prawdopodobieństwa, diagramów wpływu, komputerowych modeli lub symulacji, a także arkuszy kalkulacyjnych. Możemy na przykład powiedzieć, że wybieramy daną alternatywę, ponieważ jest ona mniej ryzykowna i niesie ze sobą lepsze skutki dla osób, na których nam zależy, niż inne alternatywy. Aby poprzeć ten wybór, możemy opisać alternatywy, nad którymi się zastanawiamy, informacje brane pod uwagę (w tym ryzyko), wartości i kompromisy oraz metodę, którą posługujemy się, aby połączyć wszystkie te aspekty i dojść do finalnego wyboru.

Słabe rozumowanie prowadzi do słabych decyzji.

Pułapki do uniknięcia:

- ignorowanie innych możliwości; „to mnie nie spotka”,
- zakładanie braku niepewności dla potencjalnych wyników,
- zła interpretacja faktów lub informacji,
- ignorowanie informacji, alternatyw lub wartości,
- poleganie na informacjach bez znaczenia (np. utracone koszty, rzeczy, których żałujemy),
- myślenie życzeniowe: „ponieważ ja tego chcę, tak się stanie”,
- robienie tylko tego, co umiemy zrobić, i ignorowanie czegoś trudnego, ale ważnego,
- popełnianie błędów logicznych,
- „paraliż przez analizę” – typowy dla osób, które nie są w stanie podjąć decyzji, ponieważ zatraca się w nigdy niekończącym się nadmiernym analizowaniu. Jeżeli chcesz osiągnąć coś absolutnie perfekcyjnego, nigdy nie zrobisz niczego konkretnego.

F) Zobowiązanie do postępowania zgodnie z podjętą decyzją: wykonanie decyzji sprawia, że staje się ona rzeczywistością

Zobowiązanie do postępowania zgodnie z podjętą decyzją oznacza, że jesteśmy zdecydowani, aby zrealizować podjętą przez nas decyzję i jesteśmy do tego całkowicie zmotywowani. Jeśli chcemy wprowadzić naszą decyzję w życie jedynie „na pół gwizdka”, nasze zaangażowanie jest ograniczone i możemy nie osiągnąć najlepszych możliwych rezultatów.

Pułapki do uniknięcia:

- psychiczne zobowiązanie się do wykonania decyzji, ale jednocześnie podjęcie decyzji, że nie będzie się wkładać w nią koniecznego wysiłku,
- nieradzenie sobie z przeszkodami, które stają na naszej drodze,
- prokrastynacja/zwlekanie,
- zaangażowanie „na pół gwizdka”.

G) Wrogowie dobrych decyzji

Wrogowie dobrego, świadomego podejmowania decyzji:

Uprzedzenia: skłonność do szukania informacji, które potwierdzają nasze własne poglądy, i odrzucania informacji przeciwnych.

Presja rówieśników: ludzie zazwyczaj postępują tak, jak inne, podobne im osoby. Zmieniają swoje nastawienie, wartości oraz zachowanie, aby dostosować się do grupy rówieśniczej albo określonej jednostki.

Nierozpoznanie okazji do podjęcia decyzji.

„Pójście z prądem”: pozwolenie, by inni przejęli kontrolę nad Twoim życiem.

Silne uczucia potrafią zamglić jasne myślenie. Gdy nastolatek boi się, jest zły albo przytłoczony negatywnymi uczuciami, szanse na podjęcie dobrej decyzji zmniejszają się. W takich przypadkach lepiej opóźnić podjęcie decyzji, aż dana osoba się uspokoi.

Keelin, Schoemaker i Spetzler (2009)

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Materiał do przemyślenia:

- Co wiesz na temat odpowiedzialnego podejmowania decyzji?
- Co myślisz na temat zdania „Młódzież jest jak zepsuty samochód: sam pęd, zero hamulców”?
- Co myślisz na temat zdania „Jeśli decydujesz się nie podejmować decyzji, czy w ten sposób dokonujesz jakiegoś wyboru”?
- Co myślisz na temat zdania „Serce ma swoje powody, których rozum nie jest w stanie pojąć. Znamy prawdę nie tylko rozumem, ale też sercem”?

Przedstawienie umiejętności

Linki do filmów przedstawiających i wyjaśniających umiejętności

- Odpowiedzialne podejmowanie decyzji: https://www.youtube.com/watch?v=E4mud5K8Mbg&ab_channel=UPRIGHT



Dylemat do przedyskutowania

Przy bramkach na koncert widzisz znak o treści: „Organizator zastrzega sobie prawo odmowy wpuszczenia na koncert”. Widzisz, że ochroniarz odmawia wpuszczenia osoby o innym pochodzeniu etnicznym.

Wiesz, że nielegalne jest wykorzystanie prawa odmowy wpuszczenia na koncert, aby usprawiedliwić rasistowskie, ksenofobiczne nastawienie albo jakikolwiek inny rodzaj dyskryminacji opartej na przykład o podstawy ideologiczne lub religijne.

- Co robisz?
- Konfrontujesz się z ochroniarzem czy nie reagujesz, ponieważ ta sytuacja osobiście Ciebie nie dotyczy?

Wskazówka: Nawet niewielkie akty rasizmu mogą mieć wpływ na osobę, która je otrzymuje.

Dodatkowe propozycje: Zastanów się sam lub przedyskutuj to z członkiem rodziny: Jakie są ekonomiczne, polityczne, moralne i psychologiczne implikacje rasizmu dla dyskryminowanych grup.



4

Dilemas morales y éticos. Inmigración y racismo. (2010).

Pozyskano z: <http://gomezramos.blogspot.com/2010/01/dilemas-morales-y-eticos-inmigracion-y.html>.

Rodzaje odpowiedzialnych wyborów

Cel:

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest zidentyfikowanie cech odpowiedzialnej decyzji.

Odpowiedzialny wybór to dobra decyzja, która uwzględnia:



Etykę



Wymagania bezpieczeństwa



Zasady współżycia społecznego i prawo



Realistyczną ocenę konsekwencji różnych decyzji



Samopoczucie Twoje i innych

Keelin, Schoemaker & Spetzler (2009)

Samodzielnie lub z członkiem rodziny zastanów się/ przedyskutuj następującą sytuację:

Jan mieszka w bloku. Późno w nocy w swoim pokoju puszcza bardzo głośno muzykę. Jego rodzice powiedzieli mu, aby tego nie robił.

- Czy decyzja o puszczeniu muzyki jest odpowiedzialna? Dlaczego TAK, dlaczego NIE?

Napiszcie swoje refleksje na kartkach papieru.

Rodzaje odpowiedzialnych wyborów

Jako wytyczne: decyzja Jana została skategoryzowana według każdego z aspektów w następujący sposób:

1) Wybór Jana nie jest etyczny, ponieważ etyczna decyzja musi:

- nieść ze sobą jak najwięcej dobra i wyrządzać jak najmniejszą szkodę;
- szanować prawa wszystkich, których ona dotyczy;
- traktować ludzi jak równych sobie i w sposób sprawiedliwy;
- służyć interesom całej społeczności, a nie tylko niektórych jej członków;
- sprawiać, że zachowujesz się jak osoba, którą chcesz być.

Decyzja Jana nie jest etyczna, ponieważ szkodzi innym (rodzinie i sąsiadom), nie szanuje ich praw, nie traktuje ludzi równo (Jan stawia siebie na pierwszym miejscu), nie służy interesom całej społeczności i nie sprawia, że Jan zachowuje się jak osoba, którą chce być.

2) Wybór Jana nie jest bezpieczny, ponieważ puszczenie bardzo głośnej muzyki może sprawić, że inni nie usłyszą ważnego telefonu albo nawet może uszkodzić ich słuch.

3) Ta decyzja nie jest zgodna z zasadami współżycia społecznego. Oczekuje się, że ludzie będą zachowywać ciszę podczas godzin nocnych, aby inni mogli spać albo odpoczywać.

4) Wybór Jana narusza zasady formułowane przez jego rodziców. W konsekwencji jego rodzice będą go napominać. Sąsiedzi nie będą lubić Jana, ponieważ przeszkadza im późno w nocy.

5) Wybór Jana negatywnie wpływa na samopoczucie innych. Ludzie nie lubią głośnych hałasów w nocy.

Dodatkowe propozycje:

W jakim stopniu zgadzasz się z taką kategoryzacją procesu podejmowania decyzji przez Jana? Zapisz to w swoim notatniku.

Las Hayas (2018)

4

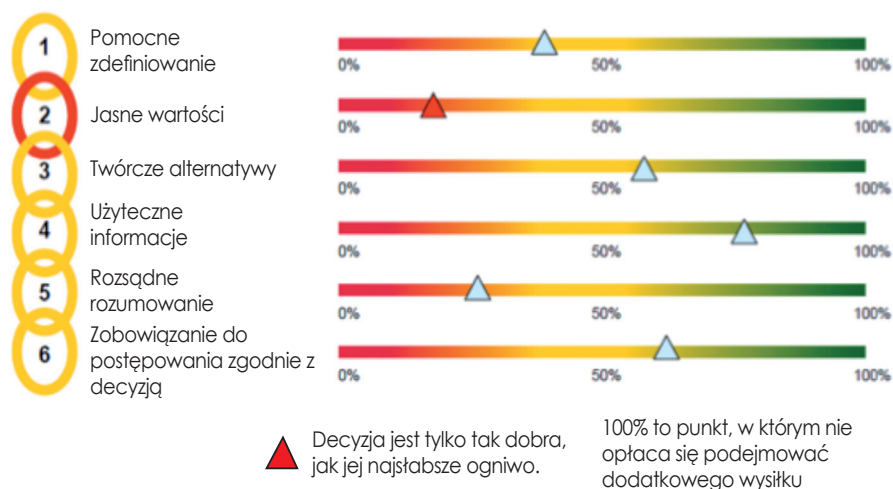


Lista kontrolna jakości decyzji.

Na ile decyzja jest dobra?

Sposobem na poprawienie umiejętności odpowiedzialnego podejmowania decyzji jest ocena jakości decyzji.

Zanim podejmiemy decyzję, możemy ocenić jej jakość przez przyznanie punktów każdemu z sześciu jej aspektów w skali od 0 do 100%. Sto procent nie oznacza perfekcji – jest to po prostu punkt, w którym dodatkowe ulepszenia nie są warte wysiłku albo kosztu opóźnienia. Najniższa ocena z sześciu stanowi o ogólnej jakości decyzji. Ukończenie procesu oceny obecnego stanu każdego aspektu pomoże stwierdzić, jak ukierunkować wysiłek, by prawdopodobnie polepszyć decyzję.



Opracuj decyzję dla jednego z tych scenariuszy i oceń jej jakość. Zapisz wynik w zeszycie.:

- 1) Twoje dziecko prosi o zwierzaka (psa). Jaką decyzję byś podjął/podjęła?
- 2) Jedno z twoich dzieci dostaje niskie oceny z przedmiotu i myślisz, że nadszedł czas, aby coś z tym zrobić. Jaką decyzję byś podjął/podjęła?
- 3) Twoje dziecko prosi o pozwolenie na udział w przyjęciu urodzinowym późno w nocy. Jaką decyzję byś podjął/podjęła?

Propozycje do omówienia:

- Jakie są Twoje oceny własnych decyzji?
- Dlaczego tak je oceniłeś?
- Wskaż 2 plusy i 2 minusy korzystania z listy jakości decyzji.

Las Hayas & Ledertoug (2018)



4





Ćwiczenie uważności (mindfulness):

Pod poniższym linkiem możesz znaleźć nagranie audio.

Usłysz wszystko – uważne słuchanie

Każda osoba ma jedną minutę na słuchanie i jedną minutę na rozmowę. Masz minutę, potem zamieniacie się rolami. Osoba A zaczyna od rozmowy o tym, co zauważa, kiedy musi podjąć trudną decyzję. Osoba B słucha bardzo uważnie i zwraca pełną uwagę na to, co mówi A. Jeśli A nie ma zbyt wiele do powiedzenia, możecie po prostu milczeć, dopóki po minucie nie zadzwoni dzwonek. Potem się zamieniacie, a B mówi o tym, co zauważa, kiedy musi podjąć trudną decyzję. Potem przez chwilę rozmawiacie w normalny sposób o swoim doświadczeniu. Następnie ćwiczenie się kończy.

Dodatkowe propozycje:

- Czy zauważyłeś/zauważyłaś coś podczas czasu przeznaczonego na słuchanie? Czy uważasz to za trudne czy łatwe? Czy chciałeś/chciałaś mówić, gdy miałeś/miałaś słuchać? W jakich sytuacjach uważne słuchanie może być pomocne?
- Rozszerzenie ćwiczenia polega na poproszeniu osoby B o powtórzenie tego, co usłyszała od A (zanim B będzie mógł/mogła opowiedzieć o swoich wrażeniach). Następnie, niech B mówi, a A słucha i powtarza to, co usłyszał/usłyszała.

Jónsdóttir (2018)



Propozycje filmu do obejrzenia

- Billy Elliot (2000): BBC Films. (n.d.). Billy Elliot [Zwiastun wideo]. Pozyskano z: https://www.bbc.co.uk/bbcfilms/film/billy_elliott (Dostępny w języku angielskim):



Bibliografia:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY, US: W H Freeman/ Times Books/ Henry Holt & Co.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bellet, P. S., & Maloney, M. J. (1991). The importance of empathy as an interviewing skill in medicine. *Jama*, 266(13), 1831-1832.
- Books Linder, A. & Ledertoug, M.M. (2014). *Livsduelighed og børns karakterstyrker*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Cacioppo, J. T., Reis, H. T., & Zautra, A. J. (2011). Social resilience: The value of social fitness with an application to the military. *American psychologist*, 66(1), 43.
- Chandra, A., Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: the Shifting the Lens study. *Prev Chronic Dis* [serial online]. Pozyskano z: http://www.cdc.gov/pcd/issues/2006/apr/05_0174.htm
- Coleman, A. M. (2008). *A Dictionary of Psychology* (Wyd. trzecie). Oxford University Press.
- Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). (2014). *The handbook of conflict resolution. Theory and practice* (Wyd. trzecie). San Francisco: Jossey-Bass, ISBN: 978-1-118-52686-6.
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (n.d.) What is SEL? Pozyskano z: <https://casel.org/what-is-sel/>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2018). Core SEL Competencies. Pozyskano z: <https://casel.org/core-competencies/>
- Commonwealth of Australia. (n.d.). Kidsmatter. Making decisions [Plik tekstowy]. Pozyskano z: <https://www.kidsmatter.edu.au/mental-health-matters/social-and-emotional-learning/makingdecisions>
- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <http://doi.org/10.1111/medu.13074>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Definitions & Translations. (2018, sierpień 14). Relationship skills [Plik tekstowy]. Pozyskano z: <https://www.definitions.net/definition/relationship+skills>
- Degges-White, S. (2015). The 13 Essential Traits of Good Friends [Plik tekstowy]. Pozyskano z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201503/the-13-essential-traitsgood-friends>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2012). *Mindset: How you can fulfil your potential*. New York: Ballantine books.



- English for students (2018, August 13). Pozyskano z: <http://www.english-for-students.com/weakness-or-strength.html>
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. New York. Three Rivers press
- Fredrickson, B. (2009): *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*, New York. Three Rivers press
- Fredrickson, B. (2013): *Love 2.0: Finding Happiness and Health in Moments of Connection*. New York. Hudson Street Press
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: the Idea of multiple intelligence*. New York, NY: Basic Books.
- Goleman, D. (1995) *Emotional Intelligence*, New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Güçray, S. S. (1996). The validity and reliability of Decision Behavior Questionnaire (DBQ). *J. Çukurova Univ. Facul. Edu*, 2(4), 60-68.
- Harris, R. (2012). *Introduction to Decision Making, Part 1* [Plik tekstowy]. Pozyskano z: <https://www.virtualsalt.com/crebook5.htm>
- Holmgren, Ledertoug, Paarup & Tidmand, (2018). *Til kamp mod kedsomhed*. Dafolo
- Holmgren, N., Ledertoug, M.M., Paarup, N. & Tidmand, L. (2018). *Til kamp mod kedsomhed i skoler og ungdomsuddannelse*. København. Dafolo Forlag.
- Howe, M.J.A., Davidson, J.W. and Sloboda, J.A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral and Brain Sciences*, 21 (3). pp. 399-407. Pozyskano z: <http://eprints.whiterose.ac.uk/1533/1/davidson.j.w1.pdf>
- Johnson, D. W. & Johnson R. T. (2014). *Conflict Resolution in Schools*. In: Coleman, P. T., Deutsch, M. & Marcus, E. C. (Eds.). *The handbook of conflict resolution. Theory and practice*(3rd edition). Pozyskano z: <https://media.wiley.com/assets/7241/03/c47-ConflictResolutioninSchools.pdf>
- Johnston, B., Rogerson, L., Macijauskiene, J., Blaževičienė, A., & Cholewka, P. (2014). An exploration of self-management support in the context of palliative nursing: a modified concept analysis. *BMC nursing*, 13(1), 21.
- Jorm A. F. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182 - 186.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. 2004. London: Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J., Kabat-Zinn, M. (2014). *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. Revised and updated. New York: Hachette Books.
- Keelin, T., Schoemaker, P., and Spetzler, C. (2009). *Decision quality. The fundamentals of making good decisions*. Pozyskano z: <https://www.decisioneducation.org/decision-chain-frame>
- Klinge, L. (2017). *Lærerens relationskompetence*. København. Dafolo Forlag
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Linley, A. (2008). *From Average to A+. Realising strengths in yourself and others*. Coventry: CAPP Press
- Lopez, S.J. (2013). *Making hope happen. Create the future you want for yourself and others*. New York: Atria Paperback
- Maddux, J.E. (2005). Self- Efficacy – The Power of believing You Can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 335-344). New York: Oxford University Press, Inc.

- Manger, T. (2009). Det ved vi om motivation og mestring. København. Dafolo Forlag.
- McGrath, H. & Noble, T. (2011). BOUNCE BACK! A Wellbeing and Resilience Program. Melbourne: Pearson Education.
- Morin, A. (2011). Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*. Volume 5, Issue 10. Pozyskano z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological science*, 24(5), 776-781. DOI: 10.1177/0956797612459659
- Noble, T., & McGrath, H. (2013). Well-being and resilience in education. In S. A. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Ed.), *The Oxford handbook of happiness*. UK: Oxford University press.
- Norrish, J.M. (2015). Positive Education. The Geelong Grammar School Journey. London. Oxford University Press
- Nugent, P. (2013). "EFFICACY" Pozyskano z: <https://psychologydictionary.org/efficacy/>
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vo 23, No 5. P 603-619.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pink, D. (2009). *Drive - The Surprising Truth About What Motivates Us*. New York: Riverhead Books.
- Rempel, K. (2012). Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy/Revue canadienne de counseling et de psychotherapie*, 46(3), 201-220.
- Rogers, C. R. & Farson, R.E. (2015). *Active Listening*. Martino Fine Books
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy; its current practice, implications, and theory*. Oxford, England: Houghton Mifflin.
- Rust, T., Diessner, R., & Reade, L. (2009). Strengths only or strengths and relative weaknesses? A preliminary study. *The Journal of Psychology*, 143(5), 465-476.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Drugie wydanie. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook of Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York: Pocket Books.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Macmillan Company.
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory. *Rainbows in the mind. Psychological Inquiry*, Vol. 13, No. 4, pp. 249-275.
- The RSA. (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>



- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. Harper's Magazine, 140, 227-235.
- University of Minnesota [UMNCSH]. (2013, May 7). Interview with Dr. Shane Lopez [Plik wideo]. Pozyskano z: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/science-hope-interview-shane-lopez>
- VIA Character Institute. (n.d.). Take the Free Character Strengths Test [Online quiz]. Pozyskano z: <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
- Weare, K. (2012), Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. Mindfulness in Schools Project in association with the University of Exeter. Pozyskano z: <http://www.enhancementthemes.ac.uk/docs/documents/impact-of-mindfulness---katherine-weare.pdf>
- Wechsler, D. (1949/2014). Wechsler intelligence scale for children. USA: Pearson
- Williams, M. & Penman, D. (2011). Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World. London: Piatkus Books.
- World Health Organization (2003). Adolescent Mental Health Promotion. Trainer's Guide on Dealing with Emotions. WHO. Regional Office for South-East Asia.
- Zaccaro, S. J., & Klimoski, R. J. (2001). The nature of organizational leadership: Understanding the performance imperatives confronting today's leaders. San Francisco: Jossey-Bass.



Partnerzy UPRIGHT

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



UPRIGHT powszechny profilaktyczny
program globalnej interwencji
na rzecz odporności wdrażany w
celu poprawy i promocji zdrowia
psychicznego wśród nastolatków



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.