Dbaj o zdrowie!

ZASOBNIK

skuteczni sami ze sobą

POZnań

Publikacja opracowana w ramach projektu „Dbaj o zdrowie! Promowanie zdrowia psychicznego wśród młodzieży z Poznania” dofinansowanego ze środków budżetu Miasta Poznania

Realizator
Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.

Publikacja opracowana w ramach projektu „Dbaj o zdrowie! Promowanie zdrowia psychicznego wśród młodzieży z Poznania" dofinansowanego ze środków budżetu Miasta Poznania.

Autorka opracowania: Joanna Sawionek
Redakcja merytoryczna: Małgorzata Sypniewska, Julia Szubert
Redakcja techniczna, korekta, współtworzenie koncepcji wizualnej: Julia Szubert
Opracowanie graficzne, skład, łamanie: Grzegorz Książkiewicz
Nakład: 422 egz.

Projekt realizowany przez
Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.,
www.vitriol.pl

ISBN 978-83-948200-0-8
Poznań 2017
Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone.

Dbaj o zdrowie!

ZASOBNIK

Skuteczni sami ze sobą

Publikacja dofinansowana ze środków budżetu Miasta Poznania.

SPIS TREŚCI

Wstęp....5
Po co mi samoświadomość?....6
O poczuciu własnej wartości....7
O przekonaniach słów kilka....18
Kiedy prosić o pomoc?....29

WSTĘP

Czy Walt Disney, zakładając małe studio animacji, przypuszczał, że zbuduje imperium filmów animowanych, które przetrwa ponad 90 lat?
A czy Steve Jobs, rozpoczynając pracę w Atari przy projektowaniu gier komputerowych, podejrzewał, że stworzy giganta wśród firm technologii IT?
Czy Beyonce, zaczynając karierę w zespole Destiny's Child, wiedziała, że zdobędzie międzynarodowe uznanie zwieńczone 20 statuetkami Grammy?
Jakie padłyby odpowiedzi możemy jedynie przypuszczać. Mimo tak odległych obszarów działania, coś łączy tych trzech gigantów: pasja i wiara we własne siły i możliwości. Bez wątpienia za ich sukcesami stoją też ciężka praca i determinacja. Jednak bez wiary tych osób we własne marzenia nigdy nie śmialibyśmy się z przygód Myszki Miki i Kaczora Donalda, nie korzystalibyśmy z iPod'ów czy nie słuchalibyśmy hitów takich jak „Single Ladies".

Czytelniku! Czytelniczko!
„Zasobnik", który trzymasz w rękach jest zaproszeniem do podróży. W trakcie tej podróży będziesz miał/miała okazję lepiej poznać siebie, a zwłaszcza to, co w Tobie dobre. Chcemy Ci pokazać, że każdy z nas może uwierzyć w siebie, każdy z nas ma wiele pozytywnych cech, które pozwalają osiągać sukcesy. Przyjrzymy się poczuciu własnej wartości i jego wpływowi na nasze działania i plany. Czy mamy wpływ na nasze poczucie własnej wartości? Jeśli tak, w jaki sposób możemy je kształtować i jak ma się do tego samoświadomość? Czy poznając siebie możemy rozwijać nasz mózg, umożliwiając tworzenie nowych połączeń neuronalnych, które pomogą nam potem w sytuacjach stresowych? Podejrzewamy, że intuicyjnie odpowiedzi same przychodzą Ci do głowy, razem jednak przyjrzymy się bliżej tym zagadnieniom.
Jak to bywa, droga nie zawsze jest prosta, bywają zakręty i wyboje. Steve Jobs został zmuszony do odejścia z Apple, a Walt Disney napotkał wiele trudności finansowych. Każdy z nas ma ograniczenia, coś, co nie pozwala iść do przodu i zatrzymuje nas w miejscu. Ale trudne doświadczenia niosą ze sobą wiele korzyści. Spróbujemy je odnaleźć i wyciągnąć wnioski, które będziesz mógł/mogła wykorzystać w przyszłości. Często działamy w oparciu o stereotypowe i utarte schematy. Spróbujemy szukać nowych rozwiązań, które może z początku nie będą łatwe do stosowania, ale gwarantujemy, że z czasem zagoszczą w repertuarze Twoich zasobów i sposobów radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami. Wykonując ćwiczenia, staraj się być szczery/szczera wobec siebie. Daj sobie też czas na zastanowienie i przemyślenia. Znajdziesz wskazówki, które pomogą Ci w lepszym poznawaniu siebie. Przede wszystkim szukaj swoich zalet, bo wierzymy, że masz ich naprawdę wiele! Powodzenia!

Zespół redakcyjny

Po co mi samoświadomość?

Spotkałeś się/spotkałaś się zapewne z hasłami samoświadomość, autoanaliza, samowiedza, autorefleksja. Wspólny mianownik tych pojęć to zdawanie sobie sprawy z własnych cech i doświadczeń. Tylko czy ta wiedza jest nam potrzebna? Zastanów się, jakie korzyści niesie poznawanie siebie. Poszukaj takich argumentów, które są dla Ciebie ważne i Ciebie przekonują.

WSKAZÓWKA!

IM WIĘCEJ, BARDZIEJ PRZEKONUJĄCYCH ARGUMENTÓW ZNAJDZIESZ, TYM WIĘKSZE SĄ TWOJE SZANSE NA ZAANGAŻOWANIE I ZNALEZIENIE MOTYWACJI DO AUTENTYCZNEGO SPOTKANIA Z SAMYM SOBĄ/SAMĄ SOBĄ.

O poczuciu własnej wartości

Hasło „poczucie własnej wartości" i od razu wiele skojarzeń. Wiele uwagi we współczesnym świecie poświęca się poczuciu własnej wartości. Świadczy o tym choćby ilość poradników, które znajdziemy na księgarnianych półkach lub materiałów publikowanych w popularnej, często kobiecej, prasie. Psychologowie kierują się ku psychologii pozytywnej, która bada, co stoi za poczuciem szczęścia i dobrostanu i tym pojęciom nadają duże znaczenie.

Wysokie poczucie własnej wartości to m.in. wiara w siebie. Poczucie własnej wartości bazuje na świadomości swoich zalet, kompetencji, zasobów. Wysokie poczucie własnej wartości to także zadowolenie ze swoich działań („ja realne") w kontekście stawianych sobie wymagań („ja idealne") oraz oczekiwań („ja powinnościowe")[1]. Jeszcze inaczej można zdefiniować poczucie własnej wartości jako globalną ocenę własnej wartości i odzwierciedlenie postawy, jaką przyjmuje osoba wobec własnego „Ja"[2].

Należy jednak pokreślić, iż wysokie poczucie własnej wartości i duża pewność siebie to nie zawsze to samo. Często osoby ze zbyt dużą pewnością siebie odbierane są przez otoczenie jako zadufane w sobie, wywyższające się i bez pokory. Natomiast poczucie własnej wartości to także świadomość własnych wad i ograniczeń. Wiedza o swoich wadach daje możliwości rozwoju i wprowadzania zmian. Praca nad ograniczeniami pozwala nam zwiększyć repertuar możliwych zachowań i reakcji w nowych, często trudnych, sytuacjach.

Osoby z ukształtowanym poczuciem własnej wartości nie uzależniają oceny siebie samego od zdania innych ludzi. Biorą pod uwagę krytykę i potrafią wyciągać wnioski z uwag płynących z otoczenia. Potrafią oddzielić konstruktywne zwracanie uwagi od krytykanctwa.

Bardzo duże znaczenie dla kształtowania się poczucia własnej wartości, mają okres dzieciństwa i dorastania. Proces ten uzależniony jest od postawy rodziców lub opiekunów. Pozytywna relacja bazująca na zaufaniu, akceptacji, miłości i wierze w kompetencje dziecka wpływa na wykształcenie wysokiej samooceny[3]. ■

[1] W. Bąk, „Teoria ukierunkowań regulacyjnych", E. Tory Higginsa, „Roczniki Psychologiczne", t. XI nr 1, 2008
[2] M. Łaguna, M., K. Lachowicz-Tabaczek, I Dzwonkowska, „Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody", (w) „Psychologia Społeczna", 2007, t. 2, s. 164.
[3] M. Ryś, „Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych", (w) „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio", Warszawa 2011, nr 2(6), s. 76

TO, CO MAM DOBRE

Przypomnij sobie sytuację, w której byłeś/byłaś zadowolony/zadowolona z tego, co osiągnąłeś/osiągnęłaś, Twojego sukcesu. Może to być np. bardzo dobrze napisana kartkówka, czy wystrzałowo zorganizowane przyjęcie urodzinowe.

Opisz sytuację w kilku zdaniach, odnosząc się jedynie do faktów.

Z czego byłeś/byłaś najbardziej zadowolony/zadowolona i dumny/dumna?

Jak się wtedy czułeś/czułaś?

Co o sobie myślałeś/myślałaś?

Co sprawiło, że mogłeś/mogłaś osiągnąć sukces? Pomyśl przede wszystkim o swoich cechach, wiedzy, umiejętnościach. Pomiń czynniki zewnętrzne.

Powyżej wpisałeś/wpisałaś SWOJE ZASOBY I ZALETY. W jakich innych sytuacjach możesz z nich korzystać i się do nich odwoływać?

PYTANIA DO IDOLA

Czasami trudno nam mówić o swoich zaletach. Często, gdy pytam młodych ludzi o ich zalety, słyszę, że dużo łatwiej wymienić im wady.
Prostym sposobem jest zmiana perspektywy.
Zapewne masz idoli czy autorytety. Zastanów się, z kim chciałbyś/chciałabyś spędzić godzinę przy ciastku lub lodach. O co byś tę osobę zapytał/zapytała? Czego chciałbyś/chciałabyś się dowiedzieć? Zanotuj swoje pytania.
Pamiętaj, że chcesz dowiedzieć się jak najwięcej o jego/jej sukcesach.

Pytanie do idola	Odpowiedź
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Ty też odnosisz sukcesy. Może nie na tak wielką skalę jak Twój idol, ale dla Ciebie i Twoich bliskich są ważne. Odpowiedz na pytania, które zanotowałeś/zanotowałaś w tabeli. Zobacz, że i Ty masz wiele pozytywnych cech, które pozwalają Ci realizować cele i zamiary.

NAUKA NA BŁĘDACH

Są cechy, których u siebie nie lubimy, zachowania, których nie oceniamy pozytywnie, wydarzenia, w których z perspektywy czasu podjęlibyśmy inne decyzje. Wymień i zapisz kilka swoich wad. Zastanów się, kiedy i w jakim zachowaniu one się przejawiają. Przeanalizuj te sytuacje i odpowiedz na poniższe pytania.

WADA 1

Sytuacja, w której się przejawiała:

Jakie straty poniosłem/poniosłam w tej sytuacji?

Co mogłem/mogłam zrobić inaczej?

Jakie mogę wyciągnąć wnioski na przyszłość?

WADA 2

Sytuacja, w której się przejawiała:

Jakie straty poniosłem/poniosłam w tej sytuacji?

Co mogłem/mogłam zrobić inaczej?

Jakie mogę wyciągnąć wnioski na przyszłość?

WSKAZÓWKA!

KAŻDY Z NAS POPEŁNIA BŁĘDY I NIE WSZYSTKIE CELE UDAJE SIĘ NAM ZREALIZOWAĆ. DAJ SOBIE PRAWO DO PORAŻEK! NIE ZAWSZE MUSISZ BYĆ NAJLEPSZY/ NAJLEPSZA! PAMIĘTAJ, ŻE AUTORYTETY I TWOI IDOLE TAKŻE POPEŁNIAJĄ BŁĘDY. CZASEM PORAŻKA JEST CENNIEJSZĄ NAUKĄ NIŻ ODNOSZONE SUKCESY. JAK WIELE MOŻESZ WYCIĄGNĄĆ Z PORAŻEK, POKAZAŁO CI POWYŻSZE ĆWICZENIE.

CZY WADY MOGĄ BYĆ ZALETAMI?

W jakich sytuacjach wymienione wcześniej wady mogą stać się zaletami? Od czego jest to uzależnione?

POWTARZANE BŁĘDY [4]

Zastanów się, jakie błędy popełniłeś/popełniłaś w przeszłości. Zapisz je poniżej, np. spóźnianie się, złośliwość wobec nauczyciela. Następnie zaznacz na zielono te, które należą do przeszłości. Czerwonym kolorem zaznacz te, które nadal popełniasz.

Zastanów się, dlaczego nadal popełniasz ten błąd? Co sprawia, że nie zmieniłeś/zmieniłaś swojego zachowania? Jakie masz z tego korzyści? Co musi się stać, żebyś przestał/przestała się tak zachowywać? Kiedy zmienisz swoje zachowanie?

[4] Inspiracja: Vopel Klaus W., Alex Sabine „Nie ucz mnie, ale pozwól i pomóż się uczyć!" Tom 1, Kielce, 2004.

WSKAZÓWKA!

WIELE BŁĘDÓW POPEŁNIAMY PONOWNIE, PONIEWAŻ DZIAŁAMY W OPARCIU O SCHEMATY I UTARTE ŚCIEŻKI. ZAPEWNE W TRAKCIE NASZEGO ŻYCIA DANE ZACHOWANIE MIAŁO KIEDYŚ DLA NAS SAMYCH WARTOŚĆ POZYTYWNĄ I POZWALAŁO PORADZIĆ SOBIE Z TRUDNĄ SYTUACJĄ. W NASZYM MÓZGU TWORZĄ SIĘ ŚCIEŻKI NEURONALNE, A DZIĘKI NIM REAGUJEMY W PODOBNYCH SYTUACJACH ZBLIŻONYMI REAKCJAMI. JEDNAK NASZ MÓZG JEST BARDZO PLASTYCZNY, MOŻEMY SZUKAĆ BARDZIEJ PRZYSTOSOWAWCZYCH I DOBRYCH DLA NAS ROZWIĄZAŃ. DZIĘKI PRACY NAD SWOIMI BŁĘDAMI MOŻEMY TWORZYĆ NOWE SIECI POWIĄZAŃ NEURONALNYCH, CO WPŁYNIE NA SZERSZY REPERTUAR MOŻLIWYCH REAKCJI.

PONADTO BADANIA[5] WYKAZAŁY, ŻE REAKCJA NASZEGO MÓZGU NA DANE WYDARZENIE JEST INNA, GDY POTRAKTUJEMY JE JAKO WYZWANIE, A INNA, GDY PATRZYMY NA NIE JAKO NA ZAGROŻENIE. UŻYWAMY W TYCH DWÓCH SYTUACJACH INNYCH PARTII MÓZGU. TRAKTUJĄC DANE ZDARZENIE JAKO WYZWANIE, UMOŻLIWIAMY MÓZGOWI KORZYSTANIE Z ZASOBÓW NASZEJ KREATYWNOŚCI, A JEDNOCZEŚNIE ROZWIJAMY JĄ I ŁATWIEJ NAM ZNALEŹĆ ROZWIĄZANIE.

[5] Informacja pochodzi z: http://www.psychologytoday.com/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient za Dennis S. Charney, Charles B. Nemeroff, Stephen Braun, „The Peace of Mind Prescription: An Authoritative Guide to Finding the Most Effective Treatment for Anxiety and Depression", Boston, Houghton Mifflin Company, 2004

DOKĄD ZMIERZAM?

Poświęciłeś/poświęciłaś czas na zastanowienie się nad Twoimi zasobami oraz tym, co Cię ogranicza. Teraz zastanów się, co chcesz osiągnąć. Pomyśl o rzeczach w tym momencie ważnych dla Ciebie.

Czego tak naprawdę pragniesz?

Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?

Po czym poznasz, że osiągnąłeś/osiągnęłaś swój cel?

Jakie korzyści osiągniesz realizując swój cel?

Co hamuje Cię w dążeniu do celu?

Co by się stało, gdybyś zrealizował/zrealizowała swój cel?

Jak byś się wtedy czuł/czuła?

Jakie cechy są potrzebne, żebyś był/była w wymarzonym miejscu?

Jakie umiejętności i kompetencje są niezbędne do osiągnięcia celu?

Które ze swoich zasobów możesz wykorzystać?

Czego potrzebujesz się jeszcze nauczyć?

Gdzie możesz szukać wsparcia?

WSKAZÓWKA!

POSTARAJ SIĘ, ABY CEL, KTÓRY SOBIE WYTYCZYSZ NIE BYŁ OGÓLNY I BARDZO OBSZERNY. WARTO, ABYŚ WYTYCZAŁ/WYTYCZAŁA SOBIE CELE CZĄSTKOWE: BARDZIEJ SZCZEGÓŁOWE I MOŻLIWE DO OSIĄGNIĘCIA W STOSUNKOWO KRÓTKIM CZASIE. W TEN SPOSÓB BĘDZIESZ MIAŁ/MIAŁA POCZUCIE KONTROLI, A KOLEJNE SUKCESY WZMOCNIĄ TWOJE PRZEKONANIE, ŻE CEL, KTÓRY OBRAŁEŚ/OBRAŁAŚ JESTEŚ W STANIE ZREALIZOWAĆ.

MÓJ CEL

O przekonaniach słów kilka

Przekonania to nasze osądy i oceny nas samych i otaczającego nas świata[6]. Wiele koncepcji psychologicznych wskazuje, że przekonania mają ogromne znaczenie przy wyjaśnianiu zachowań i interpretowaniu motywacji w podejmowanych działaniach. Każdy z nas zachowuje się w oparciu o przekonania bazowe, które są absolutnymi prawdami o nas samych i o świecie, głęboko zakorzenionymi w naszej osobowości[7]. Większość przekonań powstaje w okresie wczesnego dzieciństwa, gdzie kluczowe role odgrywają opiekunowie i osoby ważne. ■

[6] R. Dilts, „Zręczność językowa. Magia zmiany przekonań poprzez rozmowę", Wyd. NLP Neuroedukacja sp. z o.o., Lublin 2008, s. 116.
[7] A. Ćwiklińska – Zaborowicz, „Charakterystyka oraz terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych u dzieci i młodzieży", (w) „Wiadomości Psychiatryczne", tom 13, nr 4, październik - grudzień 2010.

MOJE PRZEKONANIA

Zastanów się, jakie masz przekonania o sobie w różnych obszarach[8].
Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na swój temat.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat swojego ciała i wyglądu.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat związków.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat pieniędzy.

[8] http://wiecjestem.us.edu.pl/program-rozwojowy-poczucie-wlasnej-wartosci-cz-i (dostęp dnia: 22-04-2017)

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat pracy.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat swoich zdolności.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat swojego zdrowia.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat swojej rodziny.

Wymień trzy przekonania, w które wierzysz na temat przyszłości.

WSKAZÓWKA!

MOŻEMY WYRÓŻNIĆ PRZEKONANIA POZYTYWNE, WSPIERAJĄCE ORAZ PRZEKONANIA NEGATYWNE I OGRANICZAJĄCE[9]. PRZEKONANIA WSPIERAJĄCE, TO WSZYSTKIE POZYTYWNE STWIERDZENIA, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE LUDZIE EFEKTYWNIE REALIZUJĄ STAWIANE SOBIE CELE, NP.: „PORADZĘ SOBIE W NOWYCH I NIEZNANYCH SYTUACJACH". PRZEKONANIA OGRANICZAJĄCE MOŻNA PORÓWNAĆ DO BARIER, KTÓRE ZAWĘŻAJĄ REPERTUAR RADZENIA SOBIE, USZTYWNIAJĄ I HAMUJĄ PRZED PODEJMOWANIEM WYZWAŃ, NP. „NAWET JEŚLI DAM Z SIEBIE WSZYSTKO, TO I TAK MI SIĘ NIE UDA".

Zastanów się, które z przekonań wspierają Cię i są pozytywne w Twoim codziennym życiu, a które Ci przeszkadzają i powstrzymują przed realizacją tego, co jest dla Ciebie ważne.

Zdrowe przekonania

W wielu nurtach psychologii podejmuje się rozważania nad przekonaniami. Psycholog poznawczy Aaron Beck uważał, że zaburzenia wynikają ze zniekształceń poznawczych, dotyczących pesymistycznego postrzegania siebie, sytuacji oraz przyszłości. Z kolei twórca Racjonalnej Terapii Zachowania Maxie C. Maultsby, obserwując ludzi, doszedł do wniosku, że można mówić o zdrowym myśleniu. Chodzi o przekonania, które sprawiają, że czujemy się dobrze i dzięki nim jesteśmy w stanie realizować cele.

Oto pięć zasad zdrowego myślenia:

1. Zdrowe przekonanie to takie, które chroni moje życie i zdrowie.
2. Zdrowe przekonanie to takie, które ułatwia mi osiągać moje bliższe i dalsze cele.
3. Zdrowe przekonanie to takie, które pozwala mi rozwiązywać konflikty lub unikać ich powstawania.
4. Zdrowe przekonanie to takie, które pozwala mi czuć się tak, jak chcę się czuć.
5. Zdrowe przekonanie to takie, które oparte jest na faktach.

Możesz sam/sama sprawdzić, czy Twoje przekonanie jest zdrowe i wspierające. Zakłada się, że jeśli przekonanie spełnia co najmniej 3 z 5 powyżej wymienionych zasad, oznacza to, że jest to przekonanie wspierające.

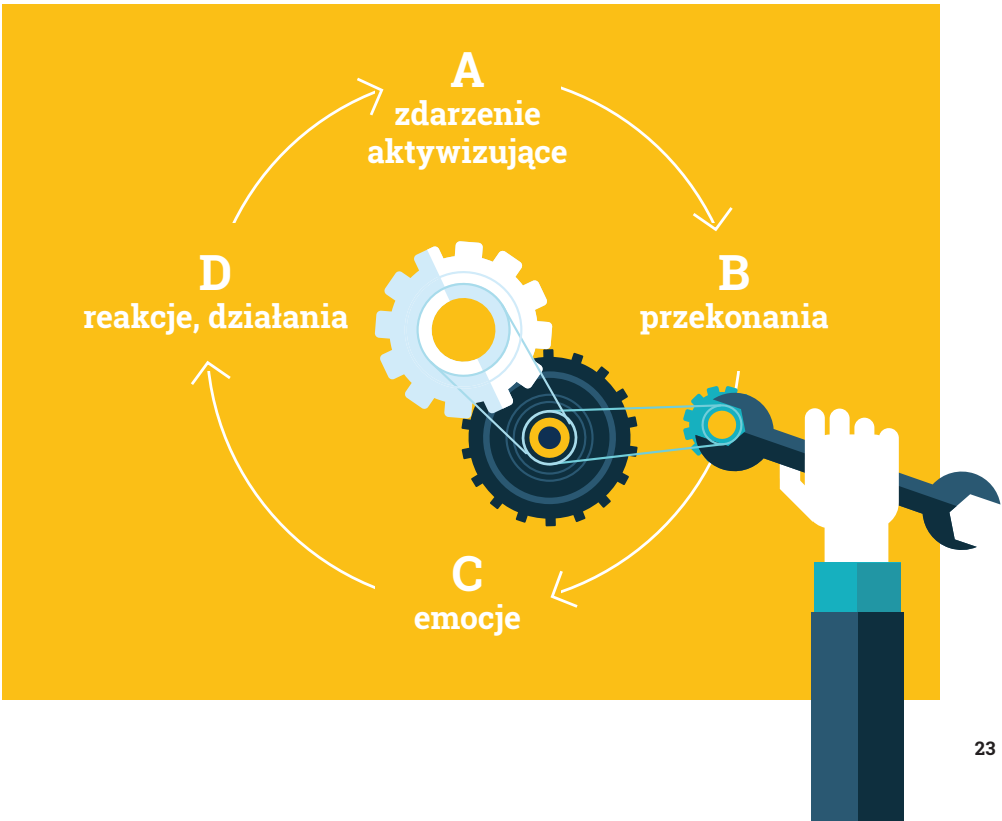
[9] Encyklopedia coachingu http://encyklopediacoachingu.pl/haslo211,zmiana-przekonan, (dostęp dnia: 24-01-2016).
[10] Sęk, „Kierunki behawioralne i podejście poznawcze w psychologii klinicznej", [w] H. Sęk (red.) Psychologia kliniczna, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2005, s. 113.
[11] Maxie C. Maultsby, „Racjonalna Terapia Zachowania", 2013

WSKAZÓWKA!

WSZYSTKIE ZASADY ZDROWEGO MYŚLENIA SĄ RÓWNOWAŻNE. ZDROWE PRZEKONANIA JEDNEJ OSOBY, NIE MUSZĄ BYĆ ZDROWE DLA INNEJ. DZISIEJSZE ZDROWE PRZEKONANIA MOGĄ BYĆ NIEZDROWE W INNYM CZASIE.

Jak łączą się przekonania i stres?

To nie wydarzenia sprawiają, że czujemy się w określony sposób. Zdarzenia (A) jako fakty (nie mylić z prawdami!) są neutralne i nie wywołują żadnych emocji. Dopiero to, jak my je odbieramy i postrzegamy (B) wywołuje emocje (C) pozytywne, neutralne lub negatywne, a w dalszej konsekwencji konkretne działania (D).
Takie postawienie sprawy może być zaskakujące, gdyż często pojawia się skojarzenie, że to emocje powstają pierwsze i wpływają na sposób naszego myślenia o danej sytuacji.



WSKAZÓWKA!

O FAKTACH MÓWIMY, GDY OPISUJEMY RZECZYWISTOŚĆ, NAJCZĘŚCIEJ BEZ PRZYMIOTNIKÓW I UŻYWANIA PEJORATYWNYCH OKREŚLEŃ. WSKAZUJEMY TYLKO I WYŁĄCZNIE WYDARZENIA, KTÓRE MIAŁY MIEJSCE. ZA PRAWDY UZNAMY NASZE OPINIE I ODBIÓR FAKTÓW, TO JAK JE INTERPRETUJEMY.
NP.: FAKT: MÓWIŁA SZYBKO I PODNIESIONYM TONEM
PRAWDA: ATAKOWAŁA MNIE I HISTERYZOWAŁA

Łatwo możemy sobie wyobrazić sytuację, w której dane wydarzenie będzie odbierane zupełnie inaczej przez różne osoby. Dla dzieci i młodzieży szkoła często kojarzona jest z niechęcią i przykrym obowiązkiem, a dla dorosłych jest powodem do zabawnych i nostalgicznych wspomnień. Wprowadzenie przekonań i myśli jako elementu pośredniczącego między wydarzeniem a emocjami daje wielkie możliwości w zakresie kontrolowania emocji i wpływania na swój nastrój. Skoro mogę zmienić sposób myślenia o danym wydarzeniu, zmienię tym samym to, jak się czuję. Kluczowe dla kontrolowania swoich emocji jest zdiagnozowanie swoich przekonań i myśli.

PRZYKŁAD

Uczeń bardzo denerwuje się przed ważną klasówką, która zaważy na ocenie semestralnej. Poświęcił dużo czasu na przygotowanie się, jednak nie rozumie kilku zagadnień, ma trudności w koncentracji.
W tej sytuacji zdarzeniem aktywizującym (A) jest klasówka. Uczeń jest przekonany (B), że sobie nie poradzi, nie uda mu się dobrze zaliczyć, straci dobrą opinię, na której bardzo mu zależy. Takie przekonania powodują, że czuje (C) lęk, zniechęcenie, złość, a w konsekwencji (D) odczuwa wiele dolegliwości stresowych, w tym niemożliwość skupienia się na nauce.
W tym przykładzie widać wyraźnie, że przekonania, które żywi uczeń bardzo go ograniczają i destruktywnie wpływają na jakość nauki oraz jego samopoczucie. Zmieniając przekonania, będzie miał możliwość poprawy nastroju oraz podjęcia licznych produktywnych kroków, które przybliżą go do realizacji zadania.

Zmiana przekonań

Aby kontrolować emocje i wpływać na nastrój, należy skupić się na identyfikowaniu przekonań oraz ich zmianie. Do tego służy narzędzie – Arkusz Racjonalnej Samooceny (ARS). Najłatwiej zdiagnozować przekonania w sytuacji odczuwania silnego dyskomfortu, wtedy z łatwością można wynotować myśli stojące za emocjami.

Wskazówki do pracy z Arkuszem Racjonalnej Samooceny:

1. W pierwszej kolejności opisz sytuację, która w jakiś sposób Cię porusza (A), zdarzenie które aktywuje Twoje emocje.
2. Wypisz myśli i przekonania (B), które są uruchamiane przez to zdarzenie.
3 Następnie zapisz konsekwencje w postaci odczuć emocjonalnych (C) oraz działań (D).
4. Test kamery: sprawdź, czy opis (A) jest opisem pozbawionym stwierdzeń oceniających, czy są to tylko i wyłącznie opisane fakty. Zmień opis na formę opisu faktów obiektywnych (ZA), np. „obraził mnie w rozmowie" zmień na „podczas rozmowy używał inwektyw, mówił podniesionym tonem".
5. Sprawdź, czy każde z przekonań spełnia co najmniej 3 z 5 zasad zdrowego myślenia. Jeśli nie spełnia przynajmniej 3 zasad, takie przekonanie należy zmienić i w jego miejsce wypracować nową alternatywę (ZB). Staraj się stworzyć przekonanie, które będzie dla Ciebie pozytywne, jednocześnie będzie zgodne z Twoimi wartościami.
   Im bardziej „poczujesz" nowe stwierdzenie, tym łatwiej będzie Ci je przyjąć. Nowe przekonanie powinno być przeciwstawne lub nie dające się równocześnie myśleć z poprzednim.
6. Sprawdź, czy nowe przekonanie spełnia co najmniej 3 z 5 zasad zdrowego myślenia.
7. Czytając nowe przekonanie (ZB), zastanów się, jakie nowe uczucia i emocje mogą Ci towarzyszyć (ZC) oraz czy są to emocje, których chcesz doświadczać. Pamiętaj, że nie jest możliwa automatyczna zmiana nienawiści w miłość.
8. Zapisz, jakie nowe reakcje będziesz podejmował/ podejmowała (ZD).

Praca z przekonaniami nie należy do najłatwiejszych i wymaga cierpliwości. Warto nowe przekonania mieć spisane i powracać do nich w trudnych sytuacjach, aby sprawniej kontrolować swoje emocje.

ARKUSZ RACJONALNEJ SAMOOCENY[12]

STAN PRZED ZMIANĄ	ZMIANA ABCD
A. ZDARZENIE AKTYWIZUJĄCE *(Opisz zdarzenie)*	**ZA. TEST KAMERY** *(Czy to co napisałeś/napisałaś w A to fakty? Zamień ewentualne opinie na fakty)*
B. PRZEKONANIA *(Napisz, jakie przekonania o Tobie samym/samej pojawiają się w tej sytuacji)*	**ZB. ZDROWA DEBATA Z B** *(Sprawdź, czy przekonania z B są zdrowe. Jeśli nie, spróbuj stworzyć nowe, zdrowe i wspierające przekonania)*
B1	ZB1
B2	ZB2
B3	ZB3

[12] za: Maxie C. Maultsby, „Racjonalna Terapia Zachowania", 2013

KONSEKWENCJE	OCZEKIWANE NOWE UCZUCIA I REAKCJE
C. ODCZUCIA EMOCJONALNE *(Napisz, jak się czułeś/czułaś?)*	**ZC. NOWE ODCZUCIA EMOCJONALNE** *(Zastanów się, jak chciałbyś/chciałabyś się czuć? Jakie emocje wywołają u Ciebie nowe przekonania?)*
D. DZIAŁANIA *(Opisz co w związku z tym robisz i jak się zachowujesz)*	**ZD. NOWE DZIAŁANIA** *(Zanotuj, jak mógłbyś/mogłabyś zachowywać się w tej sytuacji, kierując się nowymi przekonaniami)*

Kiedy prosić o pomoc?

Każdy z nas doświadcza problemów i stresów. Najczęściej potrafimy sobie z nimi radzić samodzielnie. Czasami prosimy o pomoc naszych przyjaciół czy rodzinę.
Wszystkie działania zmierzające do zwiększenia samoświadomości sprzyjają budowaniu szerszego spektrum sposobów radzenia sobie w nowych i nieznanych sytuacjach. Zaproponowane ćwiczenia pomogą Ci w poznawaniu siebie, skłaniają do refleksji nad rutynowo powtarzanymi schematami, które czasami prowadzą na manowce. Taka praca własna przyczyni się także do rozwoju ilości połączeń neuronalnych, zwiększając elastyczność mózgu. Jednocześnie nowe – korzystniejsze dla Ciebie - sposoby reagowania pozwalają na eliminowanie negatywnych nawyków i sprzyjają wzrostowi Twojego poczucia własnej wartości.
Zdarza się jednak, że mimo podejmowanych działań, nie umiemy poradzić sobie z trudnościami, mętlikiem w głowie, kryzysowymi sytuacjami życiowymi. W konsekwencji może to prowadzić do frustracji, lęków, przygnębienia i apatii.
Zbyt długie utrzymywanie się sytuacji stresującej może prowadzić do stanów depresyjnych i zaburzeń zachowania. Jeśli nie potrafisz znaleźć wyjścia, mimo, że podjąłeś/podjęłaś wiele prób i praktykowałeś/praktykowałaś wiele alternatywnych rozwiązań, zastanów się nad skorzystaniem z pomocy specjalistów.
W pierwszej kolejności możesz zwrócić się ze swoimi problemami do psychologa lub pedagoga szkolnego. Jeśli oni nie będą w stanie Ci pomóc, z pewnością wskażą osoby, które udzielą Ci pomocy.
Możesz także udać się do poradni psychologiczno - pedagogicznych, poradni zdrowia psychicznego, ośrodków interwencji kryzysowej, czy skorzystać z tzw. telefonów zaufania.
W Internecie znajdziesz też wiele kontaktów do prywatnych gabinetów psychologicznych.

WSKAZÓWKA – NIEPOKOJĄCE SYMPTOMY!

- APATIA
- WYBUCHY ZŁOŚCI
- ZBYT DŁUGO UTRZYMUJĄCE SIĘ ZMĘCZENIE (MIMO ODPOWIEDNIEGO ODPOCZYNKU)
- UCIECZKI Z DOMU
- SAMOOKALECZANIE SIĘ
- ZANIEDBYWANIE OBOWIĄZKÓW
- ZABURZENIA SNU
- ZABURZENIA ODŻYWIANIA

Dbanie o siebie, czego przejawem jest także korzystanie z pomocy, pokazuje, że masz ukształtowane poczucie własnej wartości i wiesz, że Ty sam/sama dla siebie jesteś bardzo ważny/ważna. Każda próba szukania pomocy w obliczu przerastającej nas sytuacji, jest walką o siebie samego/samą, błędnie przez niektórych ocenianą jako oznaka słabości!

Dzięki zwróceniu się do specjalisty, w bezpiecznych dla Ciebie warunkach, możesz rozważać konsekwencje różnych rozwiązań. Czasami dzięki stosowanym narzędziom możesz skonfrontować się z lękami i obawami. Czyż nie można spojrzeć na to jako na wyzwanie, fantastyczną okazję do rozwoju i gromadzenia nowych doświadczeń?

WAŻNE, ŻEBYŚ NIE WSTYDZIŁ/ WSTYDZIŁA SIĘ POPROSIĆ O POMOC!

388

Nakład zrealizowany w ramach projektu „Dbaj o zdrowie! Promowanie zdrowia psychicznego wśród młodzieży z Poznania" dofinansowanego ze środków budżetu Miasta Poznania"

POZnań

ISBN 978-83-948200-0-8