

Bajkoterapia z lwem Lucjanem

Książka „Lucjan – lew, jakiego nie było” autorstwa Roksany Jędrzejewskiej-Wróbel została wydana w 2005 roku z inicjatywy ING Banku Śląskiego. Premiera rozpoczęła program „W towarzystwie lwa”, który swoim zasięgiem objął szpitale dziecięce w całym kraju i opierał się na dobroczynnym wpływie bajkoterapii na dzieci przeżywające trudności związane z chorobą.

Książka opowiada o przyjaźni, odwadze i wytrwałości. Inspiruje dzieci do mierzenia się z problemami oraz budowania swojej niezależności. Ilustracje wykonane przez Jonę Jung ożywiają postaci, które zdomowiają się w sercu. To wszystko powoduje, że młody czytelnik z łatwością utożsamia się z bohaterami i przeżywa razem z nimi podróż przez pełną niezwykłych stworzeń krainę Zębowej Wróżki. Jednak jeszcze ważniejsza jest droga, którą główna bohaterka pokonuje we własnej głowie – od uczucia zagubienia i opuszczenia po radość, jaką daje odwaga i wolność.

W osiemnaście lat po premierze książka wciąż pomaga dzieciom, co pokazuje jej uniwersalny i ponadczasowy charakter. Każdego roku przekazujemy setki egzemplarzy nauczycielom, edukatorom i rodzicom szukającym mądrych książek dla dzieci. W 2022 roku przygotowaliśmy ukraińskie wydanie przygód Hani i jej przyjaciela Lucjana, aby dać wsparcie dzieciom wyrwanym ze swojego życia przez wojenne niepokoje.

Widząc ogromną potrzebę wzmocnienia odporności psychicznej dzieci w czasach, gdy tak wiele z nich nie radzi sobie z presją, stresem i oceną, postanowiliśmy rozwinąć ten temat w scenariuszach dla nauczycieli i rodziców. Powierzaliśmy to zadanie Fundacji Zaczytani, która od lat pomaga w lepszym zrozumieniu bajkoterapii i jej zastosowania w pracy z dziećmi.

Joanna Dymna-Oszek, Dyrektor Biura Zarządu ING Banku Śląskiego, Prezes Fundacji ING Dzieciom



BAJKOTERAPIA

Bajkoterapia - to działa!	str. 3
Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?	str. 4
Jakie są cele bajkoterapii?	str. 5
Jakie są mechanizmy psychologiczne zachodzące dzięki bajkoterapii?	str. 6-7
Proces bajkoterapii	str. 8-9
Bajkoterapia - pytania i odpowiedzi	str. 10-11

REZYLIENCJA,

CZYLI RÓŻNE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Scenariusz do zajęć indywidualnych	str. 12-15
Scenariusz do zajęć grupowych	str. 16-21
Artykuł	str. 20-27
Słowniczek	str. 28-29

„DOBRE MYŚLI – DOBRE ŻYCIE”

CZYLI JAK POMÓC SOBIE I DZIECIOM WYRWAĆ SIĘ Z BŁĘDNEGO KOŁA STRESU.

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM ?

Scenariusz do zajęć indywidualnych	str. 30-33
Scenariusz do zajęć grupowych	str. 34-39
Artykuł	str. 40-46
Słowniczek	str. 47
Przykłady irracjonalnych przekonań:	str. 48

Bajkoterapia



wspiera rozwój dziecka
w naturalny
i bezpieczny sposób



pomaga poznać
wewnętrzny świat
dziecka



buduje relację
z dzieckiem



stanowi efektywne
narzędzie edukacyjne



relaksuje,
wycisza



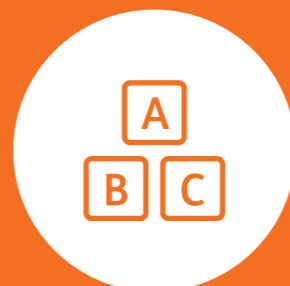
rozwija umiejętności
komunikacyjne



pomaga oswajać emocje -
szczególnie lęk



wspiera dzieci
w koncentracji



idealna do stosowania
w domu czy w klasie

Bajkoterapia - to działa!

Często się zastanawiamy, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Ciągłe nie każdy zdaje sobie sprawę, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzie. Mowa tu o wspólnym czytaniu dzieciom na głos i, co równie istotne, wspólnej rozmowie o trudach ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi oraz równoległe edukacji poprzez dobrą zabawę.

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze - pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach odpowiednio przygotowanego rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotować się do podejmowania kolejnych wyzwań.

Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne – wykorzystywane są w podobnym celu, jednak te pierwsze dotyczą zwykle tematów wymagających więcej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Obydwie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają lęki, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuła wyraźnie podkreśla pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy lub może mierzyć się dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, ostrożność w kontaktach z obcymi, oszczędzanie wody czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotyczą często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotować się do podejmowania kolejnych wyzwań.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są bajki relaksacyjne. Ich celem jest wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może mieć miejsce zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed snem. Istotne w przypadku tego rodzaju bajek jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).

Jakie są cele bajkoterapii?

EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy nowe wzorce myślenia, inspirujące do radzenia sobie z wyzwaniami.

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka, zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

TRENING UMIEJĘTNOŚCI

BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, ale też o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku. Pozwala oswoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie odpowiedniego dla dziecka rozwiązania.

TERAPIA

Jakie są mechanizmy psychologiczne zachodzące dzięki bajkoterapii?

NAŚLADOWNICTWO

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko poprzez naśladowanie głównego bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem rodzica czy opiekuna jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wsparciu jego socjalizację.

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogennego bodźca.

ODWRAŻLIWIANIE

RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników łagodzących w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanego tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód ma na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.

ROZWIJANIE EMPATII

Proces bajkoterapii

ETAP I CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitego unikania kontaktu wzrokowego i koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania – zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszonej właśnie treści.

Zaczynamy od tych prostych, nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkiej odpowiedzi – czasami brzmiącej jedynie „tak” lub „nie”. Na przykład: „Czy główny bohater miał ulubionego przyjaciela?”, „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?”, „Jak miał na imię główny bohater?”

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła przedstawionemu w opowieści wyzwaniu. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?”, „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?”, „Jak ty byś się czuł/czuła w tej sytuacji? Co byś zrobił/zrobiła?”

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania uruchamia u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, porządkuje je, zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji oraz stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, w jaki sposób będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie w duchu zasad bajkoterapii podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, co do których warto, aby dziecko je zapamiętało i przyswoiło. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną podczas omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.



Bajkoterapia

- pytania i odpowiedzi

Jak przygotować się do bajkoterapii?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie dostarczyć dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, który dziecko będzie nieświadomie odzwierciedlać. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym.

Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

Kto może prowadzić bajkoterapię?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant polecany jest osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania i rozwoju podopiecznych.

Dla kogo przeznaczona jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii, zwanej biblioterapią. Przeznaczona jest szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak jej wykorzystanie jest tak wszechstronne, że mogą pojawiać się sytuacje, kiedy bajkoterapia wykorzystana zostanie również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy mówić natomiast o procesie biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a sam proces przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i w formie grupowej. Ta druga wykorzystywana jest w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między bajkoterapią indywidualną i grupową polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.



Scenariusz do zajęć indywidualnych „Rezyliencja, czyli różne strategie radzenia sobie ze stresem”

CELE:

1. Poszerzenie świadomości na temat higieny emocjonalnej.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak radzenie sobie z sytuacjami stresowymi poprzez zamienianie ich w sytuacje edukacyjne.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Przyjrzenie się własnym naturalnym narzędziom, które możemy wykorzystać do radzenia sobie ze stresem.
5. Budowanie poczucia siły, sprawczości i odpowiedzialności za siebie.

WIEK: 7–9 lat

MATERIAŁY: biała kartka z bloku technicznego A3, kolorowe flamastry

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć:

1. **Przywitanie się i rozpoczęcie spotkania od pytania o to, jak dziecko się dziś czuje.**
Czy jest rozluźnione, czy może spięte? Śpiące, a może pobudzone? Czy czuje radość, czy smutek? Zadowolenie czy irytację?
2. **Zaproszenie do wspólnej zabawy w liczenie zębów.**
Poproś dziecko, aby przy szeroko otwartej buzi policzyło zęby, dotykając każdego z nich od wewnętrznej strony. Zapytaj, jaki jest wynik. Spytaj, czy wypadły dziecku już jakieś zęby. Które z jego zębów są już stałe? Czy wie, kim jest Wróżka Zębuszka? Czy po wypadnięciu zęba włożyło go pod poduszkę i znalazło rano jakiś prezent od wróżki? Czy prezent mu się podobał?
3. **Wprowadzenie do tematu (kontynuacja rozmowy rozpoczętej podczas zabawy).**
Zapytaj dziecko, czy kiedykolwiek dostało prezent, który mu się zupełnie nie podobał. Czy była to przyjemna sytuacja? Jakie inne nieprzyjemne sytuacje mogą nas spotkać? Jak wtedy zazwyczaj reagujemy? Czy są inne sposoby reagowania?
4. **Czytanie bajki**
Przeczytaj fragment bajki „Lucjan: lew, jakiego nie było” do rozdziału „Restauracja” (włącznie).
5. **Omawianie bajki**
Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte:

- Jak nazywa się główna bohaterka bajki?
- Co dostała Hania od Wróżki Zębuszki? Czy podobał jej się prezent?
- Gdzie Hania obudziła się następnego dnia?
- Kto jej towarzyszył?
- Kto pierwszy zauważył, że zbłądzili?
- Dokąd prowadzić Hanię Lew Lucjan?
- Kogo spotkali na trawniku?
- Jakie dania dostali w restauracji?
- Czy były smaczne?

Pytania otwarte:

- Jak myślisz, jak poczuła się Hania, gdy dostała na prezent Lwa Lucjana zamiast filmu o agentkach? A jak mogła poczuć się mama, widząc reakcję córki na prezent?
- Co pomyślała Hania, gdy odkryła, że znajduje się w dżungli? Co czuła z dala od domu?
- Jak Twoim zdaniem czuła się Hania, gdy krążyli po dżungli zagubieni? Czy pytanie Lucjana, o to, czy zna drogę, było dla niej łatwe? Co mogła czuć, gdy w końcu zadała mu pytanie? Jak mógł się poczuć Lucjan w reakcji na pytanie, czy wie, dokąd idzie?
- Jak myślisz, czy warto zadawać pytania i wyrażać własne zdanie? Dlaczego?
- Jak mogli poczuć się bohaterowie, gdy spotkali niemiłe krasnale? W jaki sposób poradzili sobie ze złośliwymi skrzatami? W jaki sposób poczucie humoru może pomóc, gdy ktoś jest nieuprzejmy?
- Co myślała Hania, gdy dostała na talerzu tamaryndę po tasmańsku? Jak Lucjan poradził sobie z niesmacznym daniem? Co się stało z jedzeniem po dodaniu wyobraźni i dobrej woli? Jak mogła poczuć się Hania, gdy jedzenie zmieniło smak?
- Co to jest dobra wola? Czym jest wyobraźnia? Jak mogą pomóc w nieprzyjemnej sytuacji?



Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.



Ćwiczenie – walizka z narzędziami

Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko.

Przygotuj kartkę A3 oraz kolorowe flamastry. Na kartce narysujcie wspólnie zarys dużej walizki – takiej, jaką miał Lew Lucjan. Poproś dziecko, aby zastanowiło się, w jaki sposób może rozwiązywać swoje problemy (aby ułatwić dziecku wymyślanie rozwiązań, możesz podać przykładowe sytuacje stresowe, jak np. trudności z wykonaniem pracy domowej, zgubienie ulubionej zabawki lub dokuczanie ze strony koleżanki w klasie). Wspólnie przedyskutujcie każde z nich i zapiszcie wewnątrz walizki z narzędziami do radzenia sobie ze stresem te, które najlepiej sprawdzają się w stresowych sytuacjach. Rozwiązania mogą uwzględniać np. rozmowę z bliską osobą, podzielenie dużego zdania na mniejsze, łatwiejsze do wykonania części, poproszenie kogoś o pomoc czy też obrócenie sytuacji w żart. Umieśćcie plakat z walizką z narzędziami w widocznym miejscu, aby dziecko mogło wracać do swoich narzędzi, gdy będzie tego potrzebować. Zachęć dziecko, aby dodawało nowe narzędzia do swojej walizki, kiedy wymyśli inne sposoby radzenia sobie z trudnościami w odpowiedzi na napotkane wyzwania.

Ćwiczenie ma na celu budowanie u dziecka poczucia siły, kreatywności w rozwiązywaniu problemów i przekonania, że jest wyposażone we własne narzędzia, aby radzić sobie z trudnymi sytuacjami. Dzięki walizce z narzędziami do radzenia sobie ze stresem dziecko nie tylko będzie miało dostęp do gotowych rozwiązań, ale także nauczy się patrzeć na nowe trudności jako na okazję do nauki radzenia sobie z wyzwaniami życia codziennego.



Scenariusz do zajęć grupowych „Rezyliencja, czyli różne strategie radzenia sobie ze stresem”

CELE:

1. Poszerzenie świadomości na temat higieny emocjonalnej.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak radzenie sobie z sytuacjami stresowymi poprzez zamienianie ich w sytuacje edukacyjne.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Przyjrzenie się własnym naturalnym narzędziom, które możemy wykorzystać do radzenia sobie ze stresem.
5. Budowanie poczucia siły, sprawczości i odpowiedzialności za siebie

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY: papierowe talerzyki i flamastry

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć:

1. **Przywitanie się z dziećmi i zapytanie ich, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia.**
2. **Zabawa w emocjonalne kalambury.**
Zaproś dzieci do gry w kalambury. Poproś jednego ochotnika, aby podszedł do Ciebie, a Ty na ucho powiedz mu jakąś emocję, którą dziecko będzie odgrywało przed pozostałymi dziećmi, aż zgadną, co to za emocja. To dziecko, które odgadnie emocję, zamienia się miejscami z ochotnikiem i teraz to ono przychodzi do Ciebie po emocję do pokazywania. Zaczynij od łatwiejszych do pokazania emocji, takich jak smutek, zdziwienie czy radość. Jeśli dziecko nie umie pokazać jakiejś emocji, pozwól mu pokazać inną, łatwiejszą.
3. **Wprowadzenie do tematu**
Zapytaj dzieci, po czym poznają, że dana emocja to konkretna emocja – zarówno u innych osób, jak i u siebie. Porozmawiajcie o tym, jakie odczucia fizyczne wzbudzają w nas różne emocje (radość – ..., smutek – ..., złość – ..., strach – ...). Zapytaj dzieci, czy wiedzą, czym jest stres. Jak się czują, gdy się stresują? Jak można radzić sobie z trudnymi sytuacjami, aby pozbyć się nieprzyjemnych odczuć?
4. **Czytanie bajki**
Przeczytaj fragment bajki „Lucjan: lew, jakiego nie było” do rozdziału „Restauracja” (włącznie).
5. **Omawianie bajki**
Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.



Pytania zamknięte:

- Jak miała na imię główna bohaterka bajki?
- Czy Hania miała przyjaciół?
- Co Hania schowała pod poduszkę?
- Czy dostała od Wróżki Zębuszki prezent, o którym marzyła?
- Gdzie obudziła się Hania następnego dnia?
- Kogo spotkała w dżungli?
- Dokąd podróżowali Lucjan z Hanią? Czy znali drogę?
- Czy Hania chciała spotkać się z Wróżką Zębuszką?
- Na kim usiadł Lew Lucjan na trawniku?
- Co podziało na złośliwe krasnale?
- Czy w restauracji Hania i Lucjan dostali smaczny posiłek?



Pytania otwarte:

- Jak czuła się Hania, nie mając z kim się bawić?
- Dlaczego Hani nie podobał się prezent od Zębowej Wróżki? Co czuła, gdy odkryła, co dostała? Dlaczego nazwała Zębową Wróżkę głupią?
- Co pomyślała Hania, gdy obudziła się w obcym miejscu i spotkała wielkiego Lwa Lucjana?
- Dlaczego Hania nie mogła wrócić do domu?
- W jaki sposób Lew Lucjan i Hania odkryli, że zabłądzili? Co poczuła Hania, gdy domyśliła się, że błądzą? Czy łatwo jej było powiedzieć o tym Lucjanowi? Jak zareagował Lucjan?
- Jak myślicie, w jaki sposób sygnalizowanie problemu może pomóc w jego rozwiązaniu?
- Dlaczego Hania próbowała uciec w inną stronę, niż wskazywała mapa? Z jakiego powodu nie chciała spotkać Zębowej Wróżki?
- Dlaczego Hania znalazła się w tej dziwnej krainie? Czy trudne sytuacje dzieją się z czyjejs winy?
- Jak poczuł się Lew Lucjan, gdy krasnale zaczęły mu dokuczać? Co pokonało złośliwe skrzaty?
- W jaki sposób poczucie humoru może pomóc w przykrew sytuacji?
- Co pomyśleli bohaterowie bajki, gdy dostali zamówione potrawy? Dlaczego wyobraźnia i dobra wola pomogły w zjedzeniu niesmacznego posiłku?
- Czym są wyobraźnia i dobra wola? Jak Waszym zdaniem mogą pomóc w radzeniu sobie w nieprzyjemnych sytuacjach?



Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypominanie treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zaston dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „no, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/ mówiłaś”, „nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „no coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydz się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.



Ćwiczenie

– Przypraw Wyobraźnię i Dobrą wolą!

Przygotuj papierowe talerzyki i flamastry. Poproś dzieci, aby podzieliły się w pary. Rozdaj dzieciom materiały do pracy i poleć, aby każde z nich narysowało na talerzu obrazek, który kojarzy im się z nieprzyjemną sytuacją lub trudną emocją – mogą być to bardzo rozbudowane obrazki lub coś tak prostego jak smutna mina czy burzowe chmury. Gdy dzieci skończą swoje prace, poproś je, aby wymieniły się talerzykami i za pomocą wyobraźni i dobrej woli zmieniły obrazek w coś pozytywnego, domalowując swoje dodatki.

Zadanie ma na celu pokazać dzieciom, że nieprzyjemne sytuacje i trudne emocje da się rozwiązać za pomocą naturalnych narzędzi, które każdy z nas posiada, takich jak wyobraźnia czy dobra wola, a pomoc drugiej osoby pozwala spojrzeć na nasze problemy z innej perspektywy. Zabawa dodaje dzieciom poczucia sprawczości oraz przekonania, że są w stanie poradzić sobie z różnymi wyzwaniami.



Rezyliencja, czyli jak pomóc sobie i dzieciom wyrwać się z błędnego koła stresu. Jak radzić sobie ze stresem?

Zmienność, niepewność, złożoność i niejednoznaczność oraz wielozadaniowość to obecna rzeczywistość człowieka. Wyzwania codzienności – zarówno dzieci, jak i dorosłych znacznie wzrosły i będą rosnąć nadal. Jednak niestety (bynajmniej) nie idzie to w parze ze wzrostem wydolności fizycznej, poznawczej i emocjonalnej. Jednocześnie napięcia i trudności są nieodłącznymi elementami życia. Nie można nie zauważyć, że stres oddziałuje zarówno na myśli i ciało, jak i emocje człowieka. Reakcjami mentalnymi na stres mogą być problemy z koncentracją i pamięcią, spadek efektywności, katastrofizacja, gonitwa myśli bądź pustka w głowie, a także niemożność podjęcia decyzji. Z kolei objawami fizycznymi, jakie człowiek może zauważyć, są między innymi: ból głowy, zaburzenia snu, duszności, przyspieszony oddech, problemy trawienne, drżenie rąk, zwiększenie potliwości czy spadek odporności. Stres może również objawiać się reakcjami emocjonalnymi: lękiem, poczuciem osamotnienia, bezradnością, smutkiem, złością, irytacją, zmiennością nastroju czy poczuciem winy i wstydu.

Symptomy te mogą w dalszej konsekwencji doprowadzić do: zaburzeń odżywiania, wycofania się z kontaktów społecznych, braku wiary w siebie, zaburzeń snu, poczucia ciągłego zmęczenia, agresji i wchodzenia w częste konflikty, spadku zaangażowania w naukę, obniżenia nastroju, wypalenia, zaprzeczenia, depresji, stanów lękowych, kryzysów psychicznych, samotności, bezradności.

Ponadto statystyki zdrowia psychicznego są alarmujące. Niemal co szósty Polak ma zdiagnozowaną depresję, a 30% narzeka na nadmierne wyczerpanie fizyczne (Narodowy Test Zdrowia). Z kompleksowych badań stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań (EZOP) wynika, że 25% Polaków w ciągu życia będzie zmagać się z co najmniej jednym zaburzeniem psychicznym. Jak wynika z analizy UNICEF w Polsce, około 11% dzieci i młodzieży cierpi na zaburzenia psychiczne. Według statystyk Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę zdrowie psychiczne jest najczęstszym tematem poruszonym przez dzieci i młodzież kontaktującą się z telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży (w tym tematy dotyczące myśli i zamiarów samobójczych, depresji i lęków). Aż 29% młodych dorosłych, czyli osób w wieku od 18 do 24 lat źle ocenia swój stan zdrowia psychicznego. Szczególnie niepokojące są dane Komendy Głównej Policji, które pokazują gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród dzieci i nastolatków (wzrost o 77% w ciągu ostatnich 3 lat).



Na każdą 28-osobową klasę przypada średnio dwóch uczniów po próbie samobójczej. Tym bardziej należałoby się zająć tematem zdrowia psychicznego i rezyliencji. Wybrać mądre, strategiczne podejście do budowania odporności rozumianej kompleksowo jako zdolności naszego umysłu, ciała, emocjonalności do mierzenia się z życiowymi wyzwaniami w zdrowy sposób, bez wypalenia i zaprzeczenia, uwzględniając dodatkowo dbałość o wartości i poczucie sensu w życiu.

Tak rozumiana odporność (rezyliencja: mentalna, fizyczna, emocjonalna i duchowa) ma związek z regulacją stresu, regeneracją po wymagających przeżyciach czy zaburzeniach zdrowia. Koreluje także ze zdolnością do adaptacji zmieniających się warunków i otoczenia, elastycznością. Pozwala odpowiednio zareagować na przeciwności losu, porażkę, odmowę lub konflikt, ale też wykorzystać pojawiające się możliwości. Wspiera w życiu w dobrostanie rozumianym jako działaniu, a nie stanie bycia.

Warto zwrócić uwagę, że rezyliencja nie oznacza dążenia do życia w wiecznym poczuciu bezpieczeństwa i spokoju, lecz płynne przechodzenie ze stanu ryzyka czy niebezpieczeństwa do spokoju i bezpieczeństwa raz za razem. Pomocne będą tu: narracja o stresie jako czymś naturalnym i przynależnym do życia oraz świadomość istnienia pewnego natężenia stresu, który korzystnie wpływa na jakość codzienności. Mowa tu o eustresie, który działa jak siła napędowa, mobilizuje i pobudza do działania. Natomiast to, co szkodzi, to wysokie

natężenie stresu, czyli dystres, którego człowiek doświadcza jako coś nieakceptowalnego lub wręcz destruktywnego, a jednocześnie jego możliwości adaptacyjne okazują się niewystarczające. Szczególnie niekorzystne jest wtedy tkwienie w martwym punkcie i brak narzędzi do wychodzenia z błędnego koła stresu.

Kluczowe jest zatem przyjrzenie się sposobom, dzięki którym człowiek może dogłębnie i wielowymiarowo zadbać o wspomniane wcześniej cztery rodzaje odporności (mentalną, emocjonalną, fizyczną i duchową).

ZADBAJ O BAZĘ. REZYLIENCJA FIZYCZNA.

Budowanie świadomości na temat zdrowia i funkcjonowania organizmu to priorytet. Odporność fizyczna łączy się z dbaniem o cztery filary zdrowia, to jest z dietą, ruchem, relaksem i snem. Obejmuje ona wszystko, co związane z korzystnym stylem życia, dbaniem o cykl dobowy, nawodnieniem i odpoczynkiem. Stresorami w tym obszarze będą na przykład zmęczenie, hałas, odwodnienie, głód, alergia i brzydkie zapachy. O tę bazę człowiek powinien dbać intencjonalnie, wprowadzając stopniowo proste i konkretne nawyki (np. picie wody, warzywa do każdego posiłku, wchodzenie po schodach zamiast jazdy windą, nieużywanie telefonu lub innych źródeł niebieskiego światła co najmniej 2 godziny przed snem).

POSTAW NA HIGIENĘ PSYCHICZNĄ, REZYLIENCJA MENTALNA

Stresorem w tym obszarze jest dla człowieka to, co wymaga wysiłku umysłowego i to, co jest nowe, nieznanne (zwłaszcza dla małych dzieci świat jest jedną wielką niewiadomą, dopiero go poznają, więc np. czerwony fotel może budzić lęk). Jak wskazują neuropsycholodzy dr Rick Hanson i Forrest Hanson, rezyliencja mentalna to wewnętrzna siła, którą można stale wzmacniać – ćwiczyć jak mięśnie przez całe życie, na każdym jego etapie. Najnowsze badania neuronaukowe jasno dowodzą możliwości kształtowania mózgu i jego plastyczności nawet u dorosłych. Warto więc zadbać i konsekwentnie ćwiczyć zrównoważone myślenie, czyli takie, które służy jego właścicielowi. Wybierać wspierające myśli i prze-

konania. Wyłapywać w wewnętrznym dialogu zniekształcenia poznawcze i niezdrowe narracje (np. „to się na pewno nie uda”, „to już koniec”, „nikt mnie już nie zatrudni”, „na pewno nie interesuje go to, co mam do powiedzenia”).

Jest to naprawdę istotne i pragmatyczne podejście, gdyż dziennie przez głowę przechodzi około 60 tysięcy myśli. Warto więc zdać sobie sprawę z tego, że o jakości życia człowieka decyduje jakość jego myśli. Kluczowa jest tutaj wiedza o wpływie myśli na reakcje fizyczne i emocjonalne (Model Ellisa), a co za tym idzie – dbałość o intencjonalną i świadomą zmianę sposobu myślenia.

Odporności mentalnej sprzyjają uczenie się, organizacja pracy, kreatywność, realny optymizm, rozrywka intelektualna, odpoczynek czy różne formy medytacji.

STWÓRZ EMOCJONALNĄ APTECZKĘ. REZYLIENCJA EMOCJONALNA

Trzeba zdać sobie sprawę z paradoksu: kiedy ciało jest chore, dostaje leki i opiekę, natomiast kiedy choruje psychika, wkłada się duża bezradność, a niejednokrotnie jedyną reakcją jest stwierdzenie typu „nie przesadzaj” lub „weź się w garść”. Psycholog kliniczny dr Guy Winch dobitnie zwrócił uwagę, że od najmłodszych lat uczy się dzieci, jak dbać o swoje ciało. Jednak kiedy człowiek doznaje typowych psychicznych urazów, takich jak odrzucenie, samotność, porażka, strata, niska samoocena, uporczywe rozpamiętywanie czy dokuczliwe poczucie winy, nie ma narzędzi, by sobie z nimi poradzić. Ignorowanie ich lub przypadkowe reakcje prowadzą do zniszczenia zdrowia psychicznego.

To, co między innymi podpowiada Dr Winch, to w pierwszej kolejności uświadomienie sobie i nazwanie urazów psychicznych. Aby nadać im należyłą rangę, pomocne będą porównania do kontuzji fizycznych. Na przykład odrzucenie jest odbierane przez psychikę jak emocjonalne skaleczenie, samotność to przypadłość słabych mięśni związków, strata i trauma są jak złamanie kości, a uporczywe poczucie winy to rozdrapywanie ran.

Podobnie ma się sprawa z poczuciem winy (trucizna), porażką (zapalenie płuc) i z niskim poczuciem własnej wartości (osłabiony układ odpornościowy). Dr Winch zachęca do stworzenia własnej apteczki emocjonalnej, dzięki której będziemy sobie radzić z własnymi emocjami przynajmniej tak dobrze jak z fizycznymi.

Pomocne tu będą umiejętności identyfikacji i nazywania emocji, wyrażanie emocji w sposób, który nie krzywdzi nas ani innych, w sytuacjach trudnych mówienie do siebie jak do przyjaciela. Warto sobie zdać sprawę, że w obszarze emocji właściwie każda bardziej intensywna emocja (także te „pozytywne” typu euforia czy zaciekawienie mocno aktywują układ nerwowy) jest stresorem. Ważne jest też, jak intensywnie ją przeżywamy i jak długo przeżywamy.

Żeby zadbać o odporność emocjonalną dziecka, rodzic powinien je nauczyć, jak rozpoznawać reakcje z ciała oraz wiązać je z emocjami. Pokazać mu, że każda emocja jest w porządku i nie ma złych ani dobrych. Zachęcić do ciekawości na temat tego, co dana emocja mówi. Dać dziecku przestrzeń na jego emocje. Pomóc zrozumieć mu emocje innych, a wreszcie nauczyć je regulowania własnych emocji.

To, co sprzyja odporności emocjonalnej, to zdrowe relacje, bliskość, bezpieczeństwo, poczucie humoru, samoakceptacja, pomaganie innym, zabawa.

WZMACNIJ MIĘŚNIE RELACJI, TWÓRZ WIĘZI

Człowiek żyje w społeczeństwie i często od umiejętności budowania zdrowych relacji zależy zadowolenie, spełnienie i umiejętność przechodzenia trudnych sytuacji w życiu. W okresie niemowlęctwa więź z innym człowiekiem to kwestia życia i śmierci. Jednak za kanadyjską psycholożką kliniczną Suzan Pinker trzeba podkreślić, że relacje są ważne na każdym etapie życia człowieka. W swojej książce „Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi” Pinker odwołuje się do wielu badań wskazujących, że osoby pozostające w bliskich, bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi częściej i szybciej wracają do zdrowia. Często człowiek nie zdaje sobie sprawy, jakie skutki ma samotność, jak głęboką ranę zadaje ludzkiej psychice. Samotność to subiektywne odczucie, zależy od poczucia związku emocjonalnego i społecznego z ludźmi wokół. Warto przytoczyć kilka badań pokazujących, że chroniczna samotność zwiększa prawdopodobieństwo wczesnej

śmierci o 14%. Podnosi ciśnienie i poziom cholesterolu. Osłabia także funkcjonowanie systemu odpornościowego, zwiększając podatność na różne choroby i infekcje. Poza bólem emocjonalnym oraz tęsknotą, jakie wywołuje samotność, jest ona również kojarzona z kliniczną depresją, myślami i zachowaniami samobójczymi, wrogością. Ponieważ ryzyko, jakie stanowi samotność dla fizycznego i psychicznego zdrowia, jest ogromne, człowiek powinien z całych sił starać się wyzwolić spod jej wpływu najszybciej jak to możliwe. Pomocne będą tu dwie koncepcje, które pomagają w zrozumieniu i budowaniu relacji i są szczególnie ważne dla rodziców. Pierwszy z nich to Porozumienie bez Przemocy stworzone przez amerykańskiego psychologa Rosenberga Marshalla. Według niego relacje między ludźmi to taniec empatii (kiedy człowiek może towarzyszyć drugiemu) i szczerości (kiedy człowiek szczerze komunikuje swoje potrzeby). Podobną dynamikę w relacjach zauważa w swej pedagogice duński terapeuta rodzinny Jasper Jull. Relacje to ciągła dynamika między byciem w kontakcie i komunikowaniem siebie a dbaniem o swoją integralność. Wzrastanie w takich relacjach to swoista szczepionka odporności dla dzieci i wyposażenie ich w poczucie własnej wartości.

Należy zwrócić uwagę, że w tym obszarze stresorami mogą być konieczność dostosowania się do norm, niezrozumiałe zachowania innych ludzi, trudności z rozumieniem sygnałów społecznych, ale też emocje innych osób – poczucie niesprawiedliwości, poczucie winy itp.

TROSZCZ SIĘ O WARTOŚCI I POCZUCIE SENSU. REZYLIENCJA DUCHOWA

Odporność duchowa to wiedza o tym, co dla nas ważne i czym się w życiu kierujemy. Kiedy człowiek uświadomi sobie, jakie są jego doświadczenia, umiejętności i talenty, zaczyna bardziej doceniać wartości i rozumieć samego siebie. Temu obszarowi sprzyjają: praca z wartościami, potrzebami, kontakt z naturą, rozwój osobisty, sztuka, świadomość celów, stabilny system wartości, filantropia, praktyka duchowa. Podsumowując, żeby człowiek mógł się rozwijać i żyć w dobrostanie, powinien dążyć do zbudowania dobrej, długoterminowej kondycji psychicznej, fizycznej, emocjonalnej i sensu życia. W tym celu powinien inwestować i rozwijać jej wszystkie rodzaje. W ciągłym cyklu zużywać i regenerować swoje zasoby, nie oszczędzać ich. Tak zbudowana rezyliencja łagodzi skutki stresu, pomaga radzić sobie z presją i wyzwaniami żywymi. Ludzie z wypracowaną silną odpornością są otwarci na nowe wyzwania i wytrwale dążą do celu. Lepiej sobie radzą z potencjalnie stresującymi sytuacjami, łatwiej znoszą krytykę i nieprzychylną uwagę. Umożliwia to również kontakt z takimi jakościami jak zwinność, opanowanie, krytyczne myślenie i rozumienie siebie. Odporność pomaga zachować spokój, osiągać satysfakcję, przekłada się na efektywność oraz poczucie szczęścia. Koreluje z optymizmem, poczuciem własnej wartości oraz ciekawością. Rozwijając ją, człowiek rozwija się umysłowo, emocjonalnie, społecznie, duchowo i fizycznie. Funkcjonuje na wysokim poziomie, zwłaszcza w tych trudniejszych momentach życia.

Słowniczek:

STRES

Zmiana neurologiczno-fizjologiczna zachodząca w organizmie pod wpływem stresora, który jest interpretowany jako potencjalne zagrożenie. Jest to wykształcona w toku ewolucji reakcja adaptacyjna. A więc stres to reakcja adaptacyjna na pojawiający się bodziec (stresor).

Naturalny sposób organizmu na radzenie sobie ze stresem, może przyjąć jeden z trzech trybów: walki, ucieczki lub zamrożenia. U dziecka mogą wyglądać one następująco:

Tryb walki – dziecko jest nadmiernie pobudzone, ma problemy z koncentracją i nie rozumie tego, co się do niego mówi. Może być agresywne, buntować się.

Tryb ucieczki – manifestuje się lękliwością i wycofaniem. Dziecko ma trudności z uspokojeniem swoich emocji, źle zapamiętuje informacje, ma problemy z uczeniem się i poczuciem własnej wartości.

Tryb zamrożenia – w naturze, kiedy zwierzę nie może walczyć z drapieżnikiem i wie, że nie ucieknie, jego mózg uruchamia ostateczny mechanizm obronny – zamrożenie. Zwierzę pada i udaje martwe. Dziecko w stanie zamrożenia jest unikające i wycofujące się, ma niską motywację, czuje się chronicznie zmęczone, apatyczne lub niespokojne

REAKCJA STRESOWA

STRESOR

To czynnik odpowiadający za wywołanie reakcji stresowej w organizmie. Stresorem może stać się wszystko, co jest rejestrowane przez zmysły albo to, co człowiek sobie wyobrazi. Stresory można podzielić na zewnętrzne i wewnętrzne. Zewnętrzne to np. praca, pieniądze, rodzina, presja czasu, normy kulturowe, oczekiwania społeczne. Natomiast stresory wewnętrzne to m.in. samokrytycyzm, kwestie postrzegania własnego ciała, swojej tożsamości, wspomnienia.

Przejsie cyklu reakcji stresowej to doświadczenie stanu mobilizacji, spożytkowanie tej energii w aktywny sposób i przejście do stanu bezpieczeństwa. Żeby poradzić sobie ze stresem, człowiek musi z jednej strony zająć się stresorami, z drugiej strony pomóc organizmowi poradzić sobie ze stresem, czyli domknąć reakcję stresową. Ponieważ człowiek codziennie doświadcza stresu, musi codziennie przeprowadzić cykl do końca.

Sposoby na domykanie reakcji stresowej do końca: aktywność fizyczna, czułość, śmiech, ekspresja twórcza, oddychanie, pozytywne interakcje społeczne, płacz.

DOMYKANIE REAKCJI STRESOWEJ



Scenariusz do zajęć indywidualnych „Dobre myśli – dobre życie”

CELE:

1. Poszerzenie świadomości na temat higieny emocjonalnej.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak budowanie wewnętrznych zasobów do radzenia sobie z negatywnym podejściem do życia, które nie jest realistycznym spojrzeniem na świat.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Przyjrzenie się własnym zniekształceniom poznawczym dot. swojego wyglądu, umiejętności i kompetencji.
5. Budowanie pozytywnego obrazu samego siebie za pomocą afirmacji.

WIEK: 7–9 lat

MATERIAŁY: biały podkoszulek, markery do tkanin i folia do zabezpieczenia stołu (np. pocięte worki na śmieci)

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć:

1. **Przywitanie się z dzieckiem i zapytanie go, z jakimi emocjami przychodzi na spotkanie.**
Możesz zachęcić go do użycia metafory – czy czuje się dziś jak superbohater, który może zdobyć cały świat? A może jak mała myszka, która wolałaby się schować do dziurki i spokojnie odpocząć?
2. **Zaproszenie do ćwiczenia**
Zaproś dziecko do wypisania na kartce swoich trzech wad oraz trzech zalet. Zachęć, aby zastanowiło się, jakie mogą być pozytywne strony jego wad (np. płaczliwość – jestem wrażliwy i głęboko odczuwam emocje) oraz jakie mogą być negatywne konsekwencje jego zalet (np. wiem, czego chcę i umiem postawić na swoim – czasami nie dostrzegam innych rozwiązań, które mogą być równie dobre). W zadaniu tym nie chodzi o umniejszanie swoich zalet, ale o ćwiczenie patrzenia na różne cechy z kilku różnych stron.
3. **Wprowadzenie do tematu**
Zapytaj dziecko, czy łatwiej było mu wymieniać swoje zalety, czy wady. Porozmawiajcie o tym, że czasami łatwiej nam myśleć o sobie źle, ale nie musi tak być. Do głowy mogą przychodzić różne negatywne myśli, co jest normalne, ale są to tylko myśli i nie musimy ich słuchać. Zaproś do wysłuchania fragmentów bajki.
4. **Czytanie bajki**
Przeczytaj fragment bajki „Lucjan: lew, jakiego nie było” począwszy od rozdziału Hotel pod górą.
5. **Omawianie bajki**
Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

Pytania zamknięte:

- Gdzie zatrzymali się główni bohaterowie na noc?
- Kogo spotkali?
- Co otrzymali w ramach rekompensaty za zniknięcie góry?
- Czy Hani podobała się metamorfoza?
- Co dał Hani w prezencie Lucjan po wyjściu z salonu?
- Kogo Hania i Lucjan spotkali w jeziorze?
- Czy Potfora była zła?
- Jak Lucjan i Hania dostali się do Zębowej Wróżki po wyjściu na brzeg?
- Czy Lucjan umiał latać?
- Kogo bohaterowie bajki spotkali na plaży?
- Czy Zębowa Wróżka wyglądała tak, jak oczekiwała Hania?
- Co pomogło Hani zmienić kolor skóry?
- Czy Hania była gotowa wymienić Lucjana na inną zabawkę?

Pytania otwarte:

- O jakich trudnościach na drodze opowiadał Lucjanowi i Hani wąsaty recepcjonista? Jak czuli się Lucjan i Hania, gdy słuchali jego opowieści? Dlaczego Lucjan mu przerwał?
- Jak czuła się Hania, kiedy próbowała zasnąć? Dlaczego się bała? Co jej pomogło?
- Co pomyśleli Lucjan i Hania, gdy dowiedzieli się, że góra zniknęła?
- Jak poczuła się Hania, gdy wyszła z salonu piękności i zobaczyła swoje odbicie? Co pomyślał sobie Lucjan?
- Dlaczego Lucjan dał Hani koszulkę z napisem „Jestem Hania”? Po co sam włożył koszulkę z napisem „Jestem lwem”?
- Jak mógł się czuć Lucjan, gdy zapominał o tym, że jest lwem?
- Jak zareagowali Hania i Lucjan, kiedy zobaczyli potwora w wodzie? Dlaczego?
- Jak myślisz, jak poczuła się Potfora z Jeziora, widząc reakcję Hani i Lucjana?
- Jak czuł się Lucjan, gdy dowiedział się, że mają polecieć? Co mu pomogło? Dlaczego?

- Co czuła Hania, gdy lecieli? Jak myślisz, dlaczego jednocześnie mówiła, że się boi i się śmiała?
- Co pomyślała Hania, kiedy krem do opalania przywrócił jej dawne kolory?
- Jak zareagowała dziewczynka na wieść, że gruba pani jest Zębową Wróżką? Dlaczego ugryzła się w język?
- Jak poczuła się Hania, gdy dowiedziała się, że może wrócić do domu?
- Co pomyślała dziewczynka, słysząc propozycję wróżki, żeby zamienić Lucjana na inny prezent? Jak mógł się poczuć Lucjan, gdy czekał na odpowiedź Hani?
- Co czuła Hania, gdy po powrocie do domu podeszła na podwórku do dziewczynek na trzepaku? Dlaczego się już nie bała?



Warto wiedzieć!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie jest dla dziecka przytłaczająca i nie powoduje efektu „odpytywania przy tablicy”.
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, kiedy zadajesz pytanie i sam/sama na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi – zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytał/przeczytała jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.



Ćwiczenie – Jestem Hania

Przygotuj biały podkoszulek i markery do tkanin oraz folię do zabezpieczenia stołu. Zaproś dziecko do napisania z przodu koszulki zdanie „Jestem [imię]”. Poproś, aby z tyłu koszulki wypisało swoje pozytywne cechy zaczynające się od kolejnych liter, z których składa się jego imię. Porozmawiajcie o tym, że warto pamiętać o tym, kim i jakim się jest, nawet gdy tego nie pamiętamy.

Zadanie ma na celu wzmocnienie świadomości własnych pozytywnych cech oraz przypomnienie, że czasami okoliczności i trudne emocje mogą zaciemnić nasz wewnętrzny obraz siebie, ale pozytywne myśli i pamiętanie o tym, kim jesteśmy, pomagają nam wpływać na te emocje.



Scenariusz do zajęć grupowych „Dobre myśli – dobre życie”

CELE:

1. Poszerzenie świadomości na temat higieny emocjonalnej.
2. Rozwijanie kompetencji społecznych, takich jak budowanie wewnętrznych zasobów do radzenia sobie z negatywnym podejściem do życia, które nie jest realistycznym spojrzeniem na świat.
3. Identyfikacja i nazywanie przeżywanych emocji.
4. Ćwiczenie umiejętności odróżniania tego, co myślimy, tego, co czujemy i tego, co robimy.
5. Przyjrzenie się własnym zniekształceniom poznawczym dot. swojego wyglądu, umiejętności i kompetencji.

WIEK: 7–9 lat

LICZBA OSÓB: bez ograniczeń

MATERIAŁY:

CZAS: 45 minut

Przebieg zajęć:

1.

Przywitanie się z dziećmi i zapytanie ich, z jakim nastawieniem przychodzą na zajęcia.

Zadaj dzieciom pytania pomocnicze:

- Jak się dziś czujesz?
- Czy wydarzyło się dzisiaj coś miłego lub przykrego?
- Czy coś z tym zrobisz?

2.

Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj trzy stacje (oznaczone kartkami papieru) z napisami „myśl”, „uczucie” oraz „coś, co się robi”. Poproś dzieci, aby wstały. Powiedz im, że przeczytasz po kolei różne frazy, a one mają ocenić, czy to myśl, uczucie, czy coś, co się robi. W zależności od tego, co uważają, mają ustawić się obok jednej ze stacji.

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| • Złość | • Dobrze mi idzie rozwiązywanie zadań z matematyki | • Szczęśliwy |
| • Ale fajna zabawa! | • Zadowolenie | • Nie dam rady nauczyć się do sprawdzianu |
| • Jazda na rolkach | • Nigdy nic mi się nie udaje | • Huśtanie się na huśtawce |
| • Strach | • Kąpiel w jacuzzi | • Rozbawiona |
| • Jedzenie ciastek | | |
| • Nie mam żadnych koleżanek | | |

3.

Wprowadzenie do tematu

Wyjaśnij dzieciom, że myśli, emocje i zachowania różnią się od siebie, ale nawzajem na siebie wpływają. Czasami wydaje nam się, że jesteśmy źli, bo coś nam się przytrafiło, ale w zależności od tego, jak myślimy o sobie, świecie i danej sytuacji, nasze emocje będą się zmieniać.

4.

Czytanie bajki

Przeczytaj fragment bajki „Lucjan: lew, jakiego nie było”, poczynawszy od rozdziału „Hotel pod górą”. Jeśli możesz, rozpocznij od krótkiego wprowadzenia, jak Hania i Lucjan znaleźli się w dziwnej krainie.

5.

Omawianie bajki

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne – spróbuj jednak podkreślać różnicę pomiędzy zdarzeniem stresującym, emocjami, myślami oraz działaniami bohaterów.



Pytania zamknięte:

- Jak nazywał się hotel, w którym zatrzymali się Hania i Lucjan?
- Dokąd podróżowali?
- Kto przyczynił się do metamorfozy Hani?
- Czy metamorfoza spodobała się dziewczynce?
- Czy Lucjan umiał wiosłować?
- Kto pomógł im dostać się na drugi brzeg?
- Czym bohaterowie polecieli do Zębowej Wróżki?
- Co Zębowa Wróżka dała Hani do smarowania?
- Czy Hania wymieniła Lucjana na inną zabawkę?



Pytania otwarte:

- Co czuł Lucjan, gdy słuchał opowieści recepcjonisty o drodze przez góry? Co mógł sobie myśleć? Co Lucjan zrobił, aby nie słuchać dalej tych historii? Dlaczego to zrobił?
- Co czuła Hania, kiedy słuchała historii recepcjonisty o drodze przez góry? Co mogła sobie myśleć? Dlaczego potem nie mogła zasnąć i dopytywała Lwa Lucjana, czy rzeczywiście góra jest taka straszna? Co jej pomogło?
- Co mogła pomyśleć Hania, gdy zobaczyła swoje odbicie w lustrze? Jak się poczuła? Jaka była jej reakcja (co zrobiła)?
- Jak poczuła się Hania, gdy dostała koszulkę z napisem „Jestem Hania”?
- Dlaczego Lucjan czasami zapominał, kim jest? Jak mógł się wtedy czuć?
- Dlaczego przypominanie sobie, kim jesteśmy (myślenie o tym, że w środku jesteśmy tacy sami bez względu na wygląd), pomaga nam czuć się lepiej, gdy np. fryzjer robi nam brzydką fryzurę?
- Co pomyśleli Hania i Lucjan, gdy zobaczyli potwora w wodzie? Co poczuli? Jaka była ich reakcja? Czy była to słuszna reakcja?
- Czy warto osądzać po pozorach? Dlaczego?
- Jak mogła poczuć się Hania, gdy wrócił jej dawny wygląd, a wróżka powiedziała, że pomoże jej wrócić do domu?
- Dlaczego Hania nie bała się już zagadać do nowych koleżanek? Co się zmieniło w Hani, co sprawiło, że miała odwagę? Co myślała?



Warto wiedzieć!

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi, wspierając dzieci poprzez przypomnienie treści bajki – nie „wyciągaj” na siłę do udzielania odpowiedzi, ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto się zgłosił pierwszy i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnej wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja” – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zasłon dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy”, „każdy tak czuje”, „wszyscy tak myślą” – tego typu stwierdzenia mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie ma gotowości brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla Ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.
- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „no, powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłeś/mówiłaś”, „nie chcesz chyba być gorszy od reszty?”, „no coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydz się”. Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.



Ćwiczenie

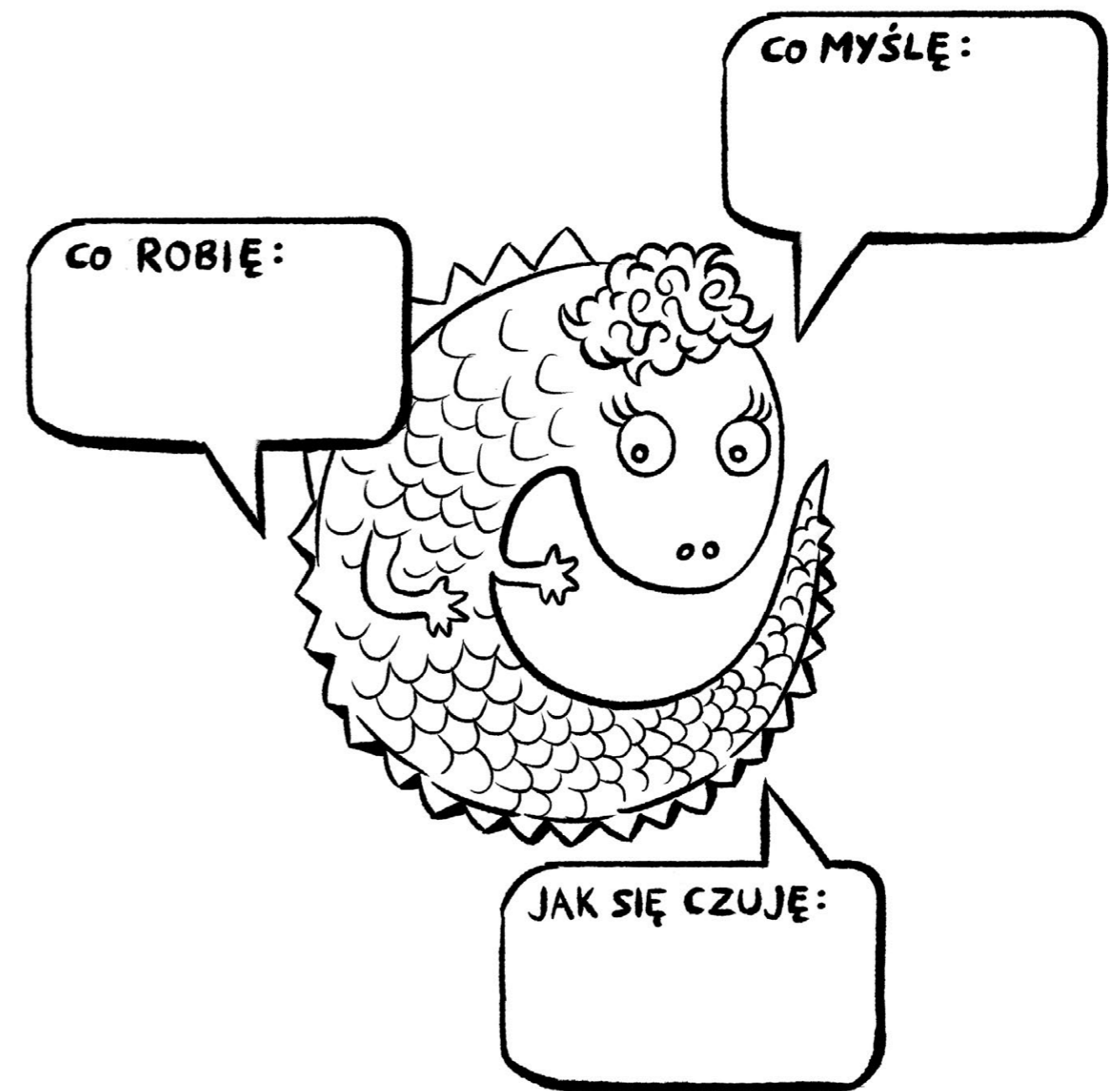
Negatywna pułapka i magiczne koło

– Potfora z Jeziora nie taka straszna jak ją malują

Spytaj dzieci, czy pamiętają, co pomyśleli bohaterowie bajki, gdy ujrzeni postać wyłaniającą się z wody, której jedyną wadą było to, że nie była ładna. Co mogła pomyśleć Hania na widok stworzenia (pomyślała, że to potwór)? Co poczuli Hania i Lucjan (strach)? Co w związku z tym zrobili (uciekli, zgubili wiosła, nalali wodę do łódki)? Wyjaśnij, że to, co myślimy, wpływa na nasze emocje i działania. Negatywne myśli sprawiają, że wpadamy w negatywną pułapkę, a pozytywne na odwrót. Jeśli w pozytywny sposób myślimy o sobie i świecie, to wkraczamy w magiczne koło – gdyby Hania i Lucjan nie myśleli, że brzydki wygląd oznacza złe zamiary, to nie odczuliby strachu, a zaciekawienie spotkaniem nowej osoby. Zamiast uciekać, mogliby poprosić o pomoc w przedostaniu się na drugi brzeg.

Rozdaj dzieciom kolorowanek z Potforą z Jeziora. Poproś dzieci, aby pomyślały o trudnej sytuacji, która im się przytrafiła. Następnie w zależności od wieku dzieci poinstruuuj je, aby narysowały lub napisały w odpowiednich dymkach, co się działo, co myślały oraz co czuły w tej sytuacji. Zapytaj je, czy w tej sytuacji wpadły w negatywną pułapkę, czy wkroczyły w magiczne koło. Możecie także omówić wybrane sytuacje i zastanowić się nad alternatywnymi rozwiązaniami sytuacji. Poproś dzieci, aby pokolorowały swoją Potforę wedle uznania.

Zadanie ma na celu wzmocnienie świadomości różnic pomiędzy tym, co myślimy, tym, co czujemy oraz tym, co w związku z tym robimy, a także wskazanie zależności między myślami, emocjami i działaniami.





Dobre myśli – dobre życie, czyli jak zdrowe narracja i przekonania wspierają w codzienności.

Sposób, w jaki człowiek myśli i podchodzi do problemów, ma bezsporny wpływ na to, co się wydarza. Warto zdać sobie sprawę, że o jakości życia decyduje jakość jego myśli. Wewnętrzny dialog, jaki prowadzi, decyduje również o jego samopoczuciu i odporności mentalnej. Dobrą wiadomością jest to, że nad sposobem, w jaki myślimy, możemy pracować i trenować go konsekwentnie jak mięśnie. Najnowsze badania neuronaukowe jasno dowodzą możliwości kształtowania mózgu i jego plastyczności. Mało tego, człowiek może to robić przez całe życie, ponieważ mózg dorosłego pozostaje cały czas otwarty na takie zmiany. Warto zadbać,

żeby myśli, które nieustannie pojawiają się w głowie, służyły jej właścicielowi. Zdrowa narracja zapobiega męczącym, natrętnym myślom, brakowi działania, wpadaniu w bezużyteczny cykl stresowy, obniżeniu nastroju oraz poczucia własnej wartości. Łagodzi uporczywe napięcia emocjonalne, stany lękowe i przeciążenia psychiczne. Zrównoważonego sposobu myślenia, który sprawia, że człowiek dokonuje rzeczywistych wyborów ważnych w jego życiu, można się nauczyć.

Myśli – emocje – zachowanie: jak to wszystko współdziała? Model ABC Alberta Ellisa

W tym celu kluczowe jest zrozumienie związku pomiędzy myślami, emocjami a zachowaniem. Pomocny jest tu Model ABC Alberta Ellisa – amerykańskiego psychologa i psychoterapeuty, twórcy terapii racjonalno-emotywniej. Zakłada ona, że emocje, a za nimi reakcje somatyczne i nasze zachowania, są w dużej mierze wynikiem naszego myślenia.

Powszechne jest przekonanie, że emocje i uczucia, jakich doświadczają ludzie, są zdeteminowane przez czynniki zewnętrzne, a więc wydarzenia, sytuacje czy zachowanie innych osób. Mówią wtedy: „szef bardzo mnie zdenerwował”, „mąż mnie zezłościł”, „podróż do Hiszpanii bardzo mnie uszczęśliwiła” lub „jestem zdruzgotany, ponieważ nie dostałem podwyżki, o którą się starałem”. U podstawy tych stwierdzeń leży założenie, że coś innego niż sam człowiek bezpośrednio determinuje emocje, których doświadczą. Innymi słowy: panuje przeświadczenie, że emocje i działanie zależą wyłącznie od sytuacji, w której się znajduje. Faktem jest jednak, że emocje, uczucia (czyli mieszanki różnych emocji) oraz działanie zależą głównie od interpretacji wydarzenia. Sytuacja jest jedynie pretekstem do aktywizacji myśli (automatycznych) będących odzwierciedleniem utrwalonych, głębszych przekonań, założeń na temat siebie („jestem bystra”, „nie najlepiej mi idzie w relacjach z innymi”), świata („życie jest trudne”, „świat jest groźny”) oraz przyszłości („nigdy nie będę szczęśliwy”, „jest mnóstwo rzeczy, które mogę robić, jak skończę szkołę”)



Dla pełniejszego zrozumienia warto przeanalizować następującą sytuację:

Zofia spotyka obok swojego domu sąsiada spacerującego z psem. Myśli: „Ale fajnie, że ludzie mają tu psy! Będziemy mieli wspólny temat do rozmów”. Zaczyna czuć radość i w rezultacie zagaduje sąsiada, wita się i głaszcze psa. Podczas tego samego zdarzenia Zofia może również pomyśleć: „Ten pies dziwnie na mnie patrzy. Pewnie chce mnie ugryźć”. Zaczyna czuć strach i lęk. W następstwie cofa się jak najszybciej do domu, by się schować. Zofia może też pomyśleć: „O nie! Znowu pies! Pewnie po nim nie sprzątają i wszędzie będzie bałagan”. W efekcie czuje złość i mówi sąsiadowi, iż ma nadzieję, że pies nie będzie brudził okolicznych trawników. Mamy tu do czynienia z jedną sytuacją, różnymi myślami, a co za tym idzie – różnymi emocjami i różnymi działaniami. Wobec tego to, co naprawdę sprawia, jak człowiek się czuje i jak reaguje,

jest nie tyle sytuacją, słowami czy zachowaniami innej osoby, a tym, jak je postrzega. Myśli w danej sytuacji wytwarzają emocje, uczucia i reakcje fizjologiczne w organizmie. W rezultacie w zależności od narracji umysłu podczas tego samego zdarzenia ludzie mogą odczuwać różne emocje i inaczej się zachowywać.

Umysł jest wiecznie zajęty, jedna myśl robi miejsce drugiej. Człowiek stale myśli o rozmaitych rzeczach. Dziennie przez głowę przechodzi... 60 tysięcy myśli. Myślenie, że nie radzisz sobie w rozmowie z ludźmi, może sprawić, że czujesz niepokój i strach, kiedy jesteś ze znajomymi. Możliwe, że będziesz siedzieć cicho i się nie odezwiesz. Myślenie, że nikt cię nie lubi, może sprawić, że będziesz czuł smutek, a możliwe też, że zostaniesz w domu. Myślenie, że nigdy nie robisz niczego jak należy, może być powodem, że czujesz złość. Możliwe, że zrezygnujesz z podejmowania jakichkolwiek prób, ponieważ i tak ci się nie uda. Negatywne myśli budzą wątpliwości, troskę, powodują uczucia nieprzyjemne, sprawiają, że człowiek czuje się smutny, przygnębiony, zaniepokojony, wpływa to na zachowanie, brak ci zainteresowania i tracisz motywację, to potwierdza twoje niepowodzenia, które powodują następne negatywne myśli.

Związek ten świetnie pokazał w swojej książce „Czujesz tak jak myślisz” Paul Stallard – profesor Uniwersytetu w Bath z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą w obszarze zdrowia psychicznego. Wyróżnił on koncepcję Negatywnej pułapki, która opisuje trudne sytuacje. Dla przykładu: Julka idzie do szkoły. Podczas drogi zaczęła myśleć: „czy wszystko mam?”, „o czymś na pewno

zapomniałam”, „nauczycielka będzie zła”, „inni będą się ze mnie śmiali”, „nie czuję się dobrze”. Julka zaczyna czuć niepokój, strach, bezradność i smutek. Jej ciało zaczyna reagować – drży, poci się, serce bije szybko. To wpływa na jej zachowanie. Julka zaczyna płakać, stoi nieruchomo, nie chce wejść do klasy, wybiega ze szkoły. Negatywna pułapka w stosunkowo prosty sposób opisuje cykl dysfunkcyjny, w którym ogólnie negatywne myśli, samokrytyczne, selektywne i oparte na uprzedzeniach myśli tworzą emocje jak lęk i złość oraz nieprzyjemne uczucia. Przygnębienie to z kolei wpływa na zachowania polegające na unikaniu i poddawaniu się, a także nieodpowiednim postępowaniu. Zachowania te wpływają następnie na myśli i tak koło się zamyka.

Druga z koncepcji to Magiczne koło, które koncentruje się na przyjemnych sytuacjach. Przykładowo: Tomek wybiera się na urodziny i myśli: „naprawdę nie mogę doczekać się tych urodzin”. Czuje ekscytację i radość. Jego ciało jest odprężone, rozluźnione, oddech spokojny. Chce dzielić się swoją radością z innymi i chętnie rozmawia z pozostałymi gośćmi i w rezultacie dobrze się bawi. Magiczne koło świetnie obrazuje cykl prawidłowy, w którym pozytywne myśli, zakładające powodzenie, zrównoważone i odzwierciedlające świadomość mocnych stron wpływają na tworzenie się takich emocji jak radość, ekscytacja i wywoływanie przyjemności, spokoju i relaksu oraz szczęścia.

Te z kolei korelują z zachowaniami polegającymi na stawianiu czoła, podejmowaniu prób oraz uczeniu się, które to zachowania automatycznie powodują zdrowe myśli.

Receptą na przerwanie błędnego koła negatywnych pułapek i zamianę na prawidłowy cykl magicznego koła jest intencjonalna, świadoma zmiana sposobu myślenia. Pamiętając, jak wiele myśli przechodzi przez umysł człowieka, warto nauczyć się rozpoznawać niezdrowe myśli i prowadzić swoją wewnętrzną narrację w sposób bardziej zrównoważony. Niezwykle wartościowa będzie tu umiejętność dystansowania się od swoich myśli oraz podstawowa wiedza o zniekształceniach poznawczych i przekonaniach.

DYSTANSOWANIE SIĘ OD MYŚLI

Trzeba pamiętać, że myśli to nie fakty, lecz projekcja umysłu. Można je potraktować jak wydarzenia mentalne. Świetną techniką stosowaną w celu oddalenia się od myśli jest kontemplacja metafory myśli, czyli wyobrażenie sobie nieba, gdzie człowiek jest jak bezkresna przestrzeń wysoko nad chmurami, a myśli i emocje to tylko zjawiska pogodowe. Może to być przepiękne słońce, rześysty deszcz lub gwałtowna burza z piorunami. Niebo się tym nie przejmuje, na wszystko ma miejsce. Wie, że wszystko jest potrzebne i że przemija. Samo zauważenie faktu, że mój umysł właśnie myśli: „co jutro zrobię na obiad?” albo „stresuję się przed jutrzejszym egzaminem” pozwala nam się zdystansować. Pomocne jest też szukanie krótkiego czasu w ciągu dnia, kiedy człowiek świadomie da sobie odskocznnię od myślenia – mogą to być dowolne czynności jak spacer w lesie, relaksujący prysznic czy ćwiczenia fizyczne.

NIEZDROWE MYŚLI, CZYLI ZNIEKSZTAŁCENIA POZNAWCZE

W celu zmiany sposobu myślenia na bardziej zrównoważony trzeba nauczyć się rozpoznawać stosowane przez siebie samego zniekształcenia poznawcze. W rezultacie stają się one mniej dotkliwe i mniej automatyczne, dzięki czemu odbiór rzeczywistości zyskuje na realności. Zniekształcenia poznawcze zostały zauważone po raz pierwszy przez amerykańskiego psychiatrę, jednego z twórców terapii poznawczej Aarona Becka w latach 60. XX wieku. Są to sposoby myślenia fałszywe lub niedokładne, które mogą powodować szkody psychiczne. Niejednokrotnie sprawiają wrażenie prawdziwych. Kłopot z takimi myślami wynika stąd, że im człowiek ma je częściej, tym bardziej w nie wierzy i tym bardziej szuka dla nich potwierdzenia lub wybiera zachowania, które mogą je udowodnić. Warto wiedzieć, że zniekształcenia poznawcze występują u wszystkich ludzi i na pewnym etapie każdy popełnia te błędy. Problem pojawia się wtedy, gdy zdarzają się one regularnie i kiedy uniemożliwiają podejmowanie decyzji dotyczących rzeczy, które możemy lub chcemy zrobić w życiu. Przyjrzyjmy się kilku najczęstszym zniekształceniom poznawczym.

WSZYSTKO ALBO NIC (CZARNO-BIAŁE, ALBO-ALBO)

Polega na postrzeganiu siebie, ludzi, sytuacji w dwóch skrajnych kategoriach, bez stopniowania. Myślenie takie nie uwzględnia złożoności sytuacji. Coś jest dobre albo złe, coś się udało albo nie, ktoś jest albo z nami, albo przeciwko nam. Często stoi za tym założenie: jeśli nie robię czegoś w 100% dobrze, to znaczy, że robię to źle. Postrzeganie świata w czarno-białych kategoriach niesie ze sobą poważne konsekwencje, prowadzi do perfekcjonizmu i surowości wobec siebie i otoczenia. Kierując się dychotomicznymi konceptami, człowiek nie daje sobie prawa do błędów i niedociągnięć, a w konsekwencji tam, gdzie zadanie jest już zrobione wystarczająco dobrze, będzie jeszcze starał się poprawiać, doszlifowywać, wygładzać itd. Utrudnia to również podejmowanie nowych wyzwania oraz zadań. Wydają się one dużo bardziej skomplikowane, niż są w rzeczywistości, gdyż bardzo trudno sprostać własnym wygórowanym standardom. Niemożliwym jest zrobienie czegoś idealnie i na 100% dobrze, jeśli wcześniej się nigdy tego nie robiło, kiedy człowiek dopiero się uczy. Z tego powodu myślenie czarno-białe prowadzi nas do odwręcania zaplanowanych działań bądź niepodejmowania ich wcale. Również uprzedzenia i stereotypy oraz wrogość do innych mogą być wynikiem myśli zerojedynekowego typu „nikt mi nie pomoże”, „wszyscy są przeciwko mnie”. Szczególnie trzeba zwrócić uwagę, czy oceniając wyniki swojej pracy albo zachowania, dorosły nie skupia się tylko na tym, co poszło źle, co się nie udało lub co nie wyszło. Jednocześnie spolaryzowane myślenie wpłynie na postrzeganie wyników szkolnych dziecka czy efekty pracy współpracowników – jeśli coś nie jest idealne, to jest do niczego.

KATASTROFIZACJA

Myślenie polegające na tworzeniu w myślach czarnych scenariuszy bez uwzględniania innych, bardziej prawdopodobnych możliwości. To wymyślanie, co złego może się wydarzyć. Przewidywanie klęski, np. „to już koniec, nikt mnie więcej nie zatrudni” przede wszystkim przyczynia się do tego, że przeżywamy podwyższony poziom lęku, napięcia i niepokoju. Poddając się katastrofizacji, będziemy doświadczać częstszego i silniejszego pobudzenia ze strony układu współczulnego wraz z wszelkimi tego konsekwencjami: szybszym biciem serca, niemożnością usiedzenia w miejscu, trudnościami z koncentracją czy ze snem. Narastające napięcie może też sprawić, że staniemy się bardziej wybuchowi bądź skłonni do płaczu. Ponadto katastrofizacja potrafi podcinać skrzydła i nie pozwala normalnie się rozwijać, spełniać zawodowo bądź życiowo – jak bowiem zabrać się za robienie czegoś, skoro oczyma duszy już widzę, jak wiele rzeczy może pójść nie tak? Bardzo często towarzyszy zaburzeniom lękowym (jak np. napady paniki, lęk społeczny, lęk uogólniony), prowadząc do unikania sytuacji wywołujących lęk i podtrzymując w ten sposób zaburzenie (bo unikanie pozwala uniknąć lęku w danej chwili, ale nie pozwoli oduczyć się bać). Zmniejsza odczuwanie przyjemności w różnych sytuacjach, ponieważ katastrofizując, człowiek skupia się na potencjalnych zagrożeniach, a nie na tym, co miłe w danej sytuacji.

WNIOSKOWANIE EMOCJONALNE

Myślenie emocjami, które polega na wyciągnięciu wniosków na podstawie uczuć, a nie faktów. „Skoro się denerwuję, to znaczy, że mam czym”, „skoro czuję się głupio, to znaczy, że jestem głupi”... A więc w tym błędzie myśli zależą od emocji, a nie od tego, co się dzieje w rzeczywistości. Wyjaśnij swoich emocji człowiek powinien szukać w teraźniejszości bądź przyszłości zamiast w przeszłości – to tak, jakby stwierdzić: „Są kałuże, więc będzie padać!”. Istnieje zagrożenie, że człowiek, znajdując takie fałszywe powiązanie, poprzestaje na tym, nie starając się spojrzeć na sprawę bardziej obiektywnie. Pamiętajmy, że umysł ma skłonność do podsuwania myśli i wspomnień zgodnych z odczuwanym nastrojem, np. „czuję lęk, więc na pewno wydarzy się coś strasznego”, „ponieważ czuję się źle, jestem smutny i przygnębiony i zakładam, że wszystko takie jest.

CZYTANIE W MYŚLACH

Założenie że dysponuje się wiedzą, o czym myślą i co czują inni ludzie, nawet mimo braku potrzebnych informacji do wysnucia takich wniosków. Często towarzyszy mu błędne założenie: „inni myślą o mnie źle”. Przykłady takich myśli to: „wiem, co sobie o mnie myślą inni ludzie”, „nie kocha mnie, bo gdyby mnie kochał, to wiedziałby, o co mi chodzi”, „na pewno nie interesuje go to, co mam do powiedzenia”, „jak teraz wyjdę z pokoju, to ludzie pomyślą, że jestem wariatem”, „założę się, że wszyscy się teraz ze mnie śmieją”.

PERSONALIZACJA – TO PRZEZE MNIE

To zniekształcenie, kiedy człowiek czuje się odpowiedzialny za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo że nie ma na nie żadnego

wpływu. Wszystko, co idzie źle, jest jego „zasługą”. Są to myśli w stylu: „gdy tylko wsiadłem do autobusu, od razu się zepsuł” albo „z pewnością powiedziałem coś, co go zdenerwowało” – w sytuacji, gdy znajomy nas nie zauważył i przeszedł obok bez słowa.

PRZEPOWIADANIE PRZYSZŁOŚCI

W przypadku tego błędu w myśleniu człowiekowi wydaje się, że posiada wiedzę o tym, co się wydarzy. Przykładowo są to myśli: „jeśli się z tobą umówię, to koniec końców będę siedział sam jak palec” lub „wiem, że nie będę w stanie tego zrobić”.

ETYKIETOWANIE

Polega na nazywaniu siebie i innych w krzywdzący sposób. Przykładowo: „jestem nieudacznikiem”, „ale dziwak”, „jestem głupia”. Życie człowieka jest takie, jakim uczynią go jego myśli i przekonania.

PRZEKONANIA

Kiedy chcemy uzdrowić nasze myśli, a tym samym wpłynąć na życie, warto przyjrzeć się naszym przekonaniom. Sposób, w jaki człowiek myśli o sobie, ocenia to, co robi i postrzega swoją przyszłość, czasem przekształca się w silne wzorce myślenia. Owe wzorce stają się dość sztywnymi przekonaniem. Są to stwierdzenia w rodzaju: „jestem dobry”, „ciężko pracuję”, „powodzi mi się”. Często są sformułowane na zasadzie założeń. Jeśli jestem dobry (przekonania pierwotne), to inni ludzie będą mnie lubić. Jeśli ciężko pracuję, to dostanę dobrą pracę. Są przekonania, które są użyteczne, ale zdarzają się też mniej pomocne. Uniemożliwiają one podejmowanie decyzji oraz dokonywanie wyborów i mogą doprowadzić do fałszywych

założeń dotyczących życia. Np. „nigdy nic mi się nie udaje”, „wszystko, co robię, musi być doskonałe” może doprowadzić do założenia, że to, co robi człowiek, nigdy nie jest wystarczająco dobre. Wynikiem tego może być poczucie nieszczęścia i stres, kiedy to każde zadanie w pracy powtarzane jest bez końca. Przekonania pierwotne i założenia, jeśli już się pojawią, to wywołują myśli automatyczne. Irracjonalne przekonania wg wcześniej już wspomnianego Ellisa, np. „człowiek potrzebuje być kochany i szanowany przez wszystkich”, „ludzkie nieszczęście jest spowodowane przyczynami zewnętrznymi i ludzie nie mają żadnych szans (lub bardzo małe) możliwości kontrolowania swych kłopotów i trudności”, „każdy musi być kompetentny i umieć rozwiązywać wszystkie problemy, jeśli chce czuć się potrzebny i użyteczny.

Warto jeszcze przyjrzeć się dwóm przekonaniom, w tym jednemu nieracjonalnemu: „wydarzenia z przeszłości są przyczyną moich problemów. Cały czas wpływają na moje uczucia i zachowania”. I drugim: „przeszłość nie może wpływać na to, co czuję teraz. To moje obecne przekonania są przyczyną moich reakcji. Oczywiście mogłem się tych przekonań nauczyć w przeszłości, ale mogę je teraz analizować i zmieniać”. Pamiętajmy, że celem przekonań nie jest trafne opisanie rzeczywistości, ale uproszczenie życia. Zauważanie myśli, przekonań. Dyskutowanie nad nimi, sprawdzanie. W celu oceny naszych myśli i przekonań twórca Racjonalnej Terapii Zachowawczej, amerykański lekarz psychiatra Maxie C. Maultsby proponował przydatną strukturę, dzięki której można to wywnioskować. Każdą z myśli, założeń czy przekonań możemy przeanalizować na podstawie pięciu pytań zdrowego myślenia.

1. Czy to przekonanie jest oparte na faktach? (metaforycznie – to, co zobaczysz przez kamerę).
2. Czy to przekonanie chroni moje życie i zdrowie?
3. Czy to przekonanie pozwala mi osiągnąć bliższe i dalsze cele?
4. Czy to przekonanie pozwala mi rozwiązać konflikty lub ich unikać?
5. Czy to przekonanie pozwala mi czuć się tak, jak bym chciał?

Zdrowa myśl czy przekonanie to takie, które spełnia co najmniej 3 z 5 zasad zdrowego myślenia. Wszystkie zasady są równoważne. To, co jest zdrowe dla jednego człowieka, niekoniecznie jest zdrowe dla innego. A to, co było i człowiek uznawał za zdrowe w przeszłości, niekoniecznie musi być zdrowe teraz i na odwrót. Podsumowując, odporność psychiczna to przekonanie, że życie człowieka jest takim, jak się je kształtuje. Jego życie jest takie, jakim uczyniły je jego myśli, założenia i przekonania. Praca nad zrównoważonym myśleniem pozwala na sprawczość i decydowanie niczym kapitan o kierunku płynięcia statku zwanym życiem. Wiedzę tę warto przekazać swoim dzieciom lub uczniom w sposób przystępny i dostępny na danym etapie ich rozwoju. Nauka z zakresu myśli, emocji, wpływu naszego działania może wpłynąć na poprawę jakości życia. Tej umiejętności nie sposób przecenić. Sto lat temu ludzie zaczęli dbać o higienę osobistą i po kilku dziesięcioleciach długość życia wzrosła o ponad 50%. Jak bardzo może zmienić się jakość naszego życia, jeśli zaczniemy w większym stopniu dbać o naszą higienę psychiczną?

Słowniczek:

PRZEKONANIA

Cała gama opinii, osądów, wyobrażeń, idei na temat otaczającego nas świata, wartości, ludzi, nas samych.

Stanowią najgłębszy poziom przekonań. Bywają sztywne, ogólnikowe i niezmiennie.

PRZEKONANIA KLUCZOWE

Pewne postawy, zasady postępowania i założenia. Nie są one z reguły aż tak sztywne, łatwiej poddają się zmianom. Stanowią zbiór reguł na życie. Swoisty **zestaw instrukcji i zasad nadających sens doświadczeniom**

PRZEKONANIA POŚREDNICZĄCE

Przykłady irracjonalnych przekonań:

” Człowiek potrzebuje być kochany i szanowany przez wszystkich ”

” Każdy musi być kompetentny i umieć rozwiązywać wszystkie problemy, jeśli chce się czuć pożyteczny i kompetentny ”

” To straszne, że sprawy nie układają się tak, jakbyśmy sobie tego życzyli ”

ZAŁOŻENIA

Mają postać stwierdzeń warunkowych zbudowanych na zasadzie „jeżeli..., to...” i przede wszystkim to one **zawierają w sobie instrukcję postępowania** np. „Jeśli będę ciężko pracował, to będę dużo zarabiał”.

MYŚLI AUTOMATYCZNE

Wynikają z przekonań kluczowych i pośredniczących. Pojawiają się w umyśle automatycznie i spontanicznie w odpowiedzi na wydarzenia, sytuacje, zapachy itp. Często człowiek nie zdaje sobie z nich sprawy, nie zastanawia się nad nimi i przyjmuje jako prawdę. Obserwuje za to efekt ich działania w postaci emocji czy reakcji ciała (np. napięcie mięśni w karku czy wzmożone pocenie się). Myśli automatyczne współwystępują z bardziej jawnym strumieniem świadomości, czyli z myślami, których człowiek jest świadomy i które pojawiają się w głowie intencjonalnie np. w wyniku rozważań na konkretny temat.