

WARSZTATY DOBROSTANU

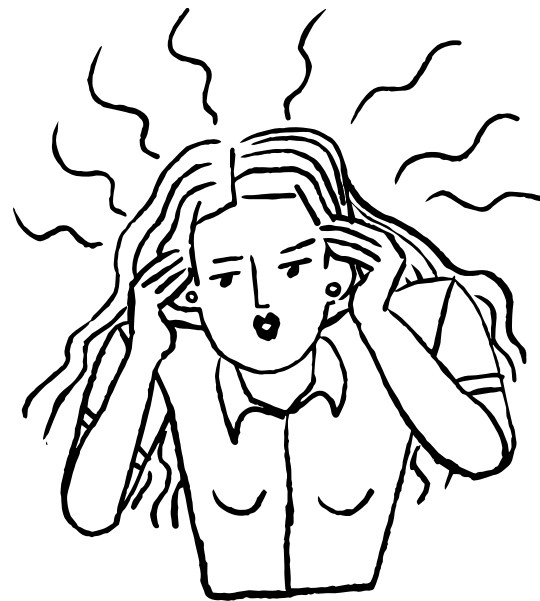
“Zmień sposób myślenia na rzeczy, a rzeczy, na które patrzysz, również ulegną zmianie” ~ W. Dyer



Moduł I

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Okres dojrzewania jest jednym z najtrudniejszych etapów rozwojowych w życiu człowieka. W dzisiejszych czasach młodzież jest szczególnie narażona na działanie różnego rodzaju stresorów dotyczących zarówno życia prywatnego jak i szkolnego. Stresory możemy podzielić na stresory fizyczne takie jak: hałas, wysoka temperatura, zmiany w otoczeniu oraz psychiczne, do których zaliczyć można obciążenie zadaniami, brak czasu, presję ze strony otoczenia. W zależności od człowieka stres może działać na niego motywująco (Eustres) lub demotywująco (dystres). Jeżeli mamy do czynienia z dystresem, wówczas człowiekowi mogą towarzyszyć objawy fizyczne (zimne poty, płytki oddech, przyspieszone bicie serca) lub psychiczne (huśtawka nastrojów, gniew, nadmierna płaczliwość, drażliwość itp.) Długotrwały stres może doprowadzić do wykształcenia się zaburzeń nerwicowych, związanych ze stresem i występujących pod postacią somatyczną, depresji czy obniżenia się samooceny globalnej ucznia.



W zależności od specyfiki psychicznej człowieka każdy z nas radzi sobie ze stresem w adaptacyjny lub nieadaptacyjny sposób. Do adaptacyjnych form radzenia sobie ze stresem możemy zaliczyć: uprawianie sportu, angażowanie się w swoje pasje, kontakt z naturą, medytację i treningi relaksacyjne takie jak: trening autogenny Schultza, trening Jacobsona lub techniki mindfulness. Do nieadaptacyjnych form zaliczyć można z kolei angażowanie się w czynności o charakterze ryzykownym: zażywanie narkotyków, picie alkoholu czy dokonywanie samookaleczeń. Nie istnieje jedna, idealna dla każdego forma radzenia sobie ze stresem. Aby ją odnaleźć należy dokonywać tego przy pomocy prób i błędów



WARSZTATY DOBROSTANU

“Zmień sposób myślenia na rzeczy, a rzeczy, na które patrzysz, również ulegną zmianie” ~ W. Dyer



Moduł II

PRAWIDŁOWA KOMUNIKACJA

Komunikacja jest czymś naturalnym dla człowieka. Szacuje się, że przeciętny człowiek wypowiada dziennie około 15-16 tys. słów. Wielu z nas nie zastanawia się jednak nad precyzją komunikatu i jego zrozumiałością. Zbyt często także zamiast stosowania komunikatu typu “ja” stosujemy komunikat typu “ty”, który w przeciwieństwie do tego pierwszego ma charakter oskarżający i skupia się tylko i wyłącznie na nieodpowiednich (w naszym rozumieniu) zachowaniach drugiej osoby. Taka sytuacja prowadzi często do tego, że nasz komunikat odbierany jest jako atak na drugą osobę. Aby uniknąć takiej sytuacji warto spróbować zastąpić komunikat typu “ty” komunikatem typu ja, który zawiera 3 kluczowe w procesie komunikacji elementy. Należą do nich: fakty (opis konkretnej sytuacji), stosunek nadawcy komunikatu do danej sytuacji (jego uczucia, opinie, postawy) oraz oczekiwania odbiorcy zgodnie z tą sytuacją.



PRZYKŁAD ZMIANY KOMUNIKATU TYPU “TY” NA KOMUNIKAT TYPU “JA”

NIGDY MNIE NIE SŁUCHASZ TYLKO CIĄGLE SIEDZISZ W TYM TELEFONIE (KOMUNIKAT TYPU “TY”)

CZUJĘ SMUTEK, KIEDY PODCZAS ROZMOWY IGNORUJESZ TO, CO DO CIEBIE MÓWIĘ. JEST MI WTEDY PRZYKRO.
CHCIAŁABYM, ABYŚ W PRZYSZŁOŚCI ODŁOŻYŁ TELEFON, KIEDY ZE MNĄ ROZMAWIASZ (KOMUNIKAT TYPU “JA”)



WARSZTATY DOBROSTANU

“Zmień sposób myślenia na rzeczy, a rzeczy, na które patrzysz, również ulegną zmianie” ~ W. Dyer



Moduł III

RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM

Na co dzień stosujemy pojęcie lęku i strachu wymiennie. Nie każdy jednak wie, że różnią się między sobą tym, że strach jest stanem, który występuje w obliczu realnych zagrożeń, lęk z kolei w kontekście zagrożeń irracjonalnych lub w sposób nieoczekiwany i niezrozumiały przy braku subiektywnego czynnika zagrażającego. Człowiek ma także tendencję do występowania tzw. myśli automatycznych, które nie zawsze stanowią prawdę objawioną na temat tego, co rzeczywiście ma miejsce. Aby lepiej radzić sobie z lękiem należy systematycznie pracować nad eliminacją myśli automatycznych. Zaleca się także pracę nad samooceną, która zniżona ma często związek z występowaniem myśli lękowych.

PRZYKŁAD: UŚMIECHA SIĘ DO MNIE--->NA PEWNO SIĘ ZE MNIE ŚMIEJE (MYŚL AUTOMATYCZNA)

ZMIANA: UŚMIECHA SIĘ DO MNIE--->LUBI MNIE



PRAKTYCZNE WARSZTATY

- gra komunikacyjna- „przerysuj kształt”
- „3 okręgi”,
- „dziennik lęku”, „
- schody lęku”,
- „kolaż dobrostanu”
- Trening autogenny

