



ZDAĆ EGZAMIN ÓSMOKLASISTY I NIE ZWARIOWAĆ

warsztat dla rodziców i młodzieży

Realizator projektu: Fundacja Psycho-Edukacja

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Autorki scenariuszy:

Celina Brzezińska

Paulina Forystek

Hanna Miecznikowska

Diana Singh

Paulina Siwec

Warszawa 2021



WSTĘP	3
SPOTKANIE 1 – „NA CZYM MI W ŻYCIU ZALEŻY”	
GRUPA RODZICÓW.....	5
GRUPA MŁODZIEŻY.....	10
PRACA DOMOWA.....	12
SPOTKANIE 2 – „CZUJĘ I MYŚLĘ”	
GRUPA RODZICÓW.....	13
GRUPA MŁODZIEŻY.....	17
PRACA DOMOWA.....	21
SPOTKANIE 3 – „DZIAŁAM”	
GRUPA RODZICÓW.....	21
GRUPA MŁODZIEŻY.....	25
BIBLIOGRAFIA	31
ZAŁĄCZNIKI	32

WSTĘP

Największym zasobem w pracy z dzieckiem, jest odpowiednie wsparcie rodzica, nabywanie przez niego nowych kompetencji wychowawczych i elastyczności. Ta myśl przyswiecała nam przy opracowaniu i realizacji pilotażowego projektu 3 sesji warsztatowych dla ósmoklasistów oraz dla ich rodziców.

Celem warsztatów w obu grupach było poszukiwanie odpowiedzi na pytania: jak budować swoją motywację do działania i robić to, co ważne mimo braku chęci?; jak stawiać czoło swoim wewnętrznym lękom i puszczać mimo uszu krytyczne głosy zniechęcające do działania?; jak sprowadzać swoje umysły do tu-i-teraz i koncentrować się na tym, na co mamy wpływ, żeby mniej przejmować się przeszłymi porażkami i przyszłymi strachami.

W drodze ku osiągnięciu powyższego celu, obie grupy (rodziców i dzieci) miały rozwijać swoje kompetencje psychologiczne i zwiększać elastyczność psychologiczną w oparciu o model DNA-V. Jest to model łączący założenia terapii akceptacji i zaangażowania oraz psychologii pozytywnej. Jednak to rodzice – choć oni sami tak tego nie postrzegali, gdy zgłaszali się na nasze warsztaty – byli głównymi adresatami przekazywanej wiedzy i umiejętności.

To oni bowiem, jako dorosłe osoby z wykształconym w pełni płatem czołowym i pozostający zazwyczaj w większej równowadze hormonalnej, dysponują większymi niż ich dzieci zasobami poznawczymi i emocjonalnymi, co umożliwia im wynieść z warsztatów więcej. Informując ich o tym fakcie oraz o ich przewodniej roli na tych warsztatach, posłużyliśmy się porównaniem z uczeniem się języka przez małe dziecko, kiedy osłuchuje się ono z językiem podczas, gdy to rodzic się nim posługuje. Idąc dalej za tym porównaniem: im więcej rodzic mówi, im bardziej jest biegły w języku, tym więcej dziecko skorzysta, tym lepiej rozwinięta jego mowa. Stąd widziałyśmy kluczową rolę rodziców także w wykonywaniu zadań domowych po każdej sesji warsztatowej. Rolę kluczową i podwójną, bo stanowiło to zarówno trening dla samego rodzica jak i służyło za model dla dziecka.

Podczas wszystkich spotkań warsztatowych kładłyśmy nacisk na tę przewodnią rolę rodziców, podkreślając również znaczenie intencji „wzięcia” jak największej z przekazywanych treści i proponowanych doświadczeń, skorzystania z nich w jak największym stopniu. W tym celu uświadamiałyśmy rodziców co do ich potencjału (że to oni są w stanie więcej tutaj czerpać), obniżaliśmy ich niepokój wokół pytania „czy moje dziecko tu wystarczająco skorzysta?” Praca ta nie ogranicza się bowiem do czasu trwania warsztatów i korzyści z niej płynące nie kończą się wraz z ich zakończeniem. Staraliśmy się również wzmacniać zaufanie rodziców do siebie i podnosić ich poczucie sprawczości w modelowaniu swoimi zachowaniami zachowań dziecka. To ostatnie miało szczególnie rosnąć w nich pomiędzy



sesjami, gdy próbowali realizować zadania domowe pomyślane tak, by to oni zaczęli wdrażać nowe zachowania w relacjach z dziećmi i swoją postawą modelować realizowanie podobnych zadań przez młodzież, a w konsekwencji poszerzać także repertuar zachowań młodych osób uczestniczących w warsztatach. Dodatkowym wzmocnieniem miało być dzielenie się osiągniętymi rezultatami (bądź ich brakiem i doświadczanymi przy tym emocjami), na kolejnej sesji w grupie warsztatowej i możliwość czerpania z doświadczeń innych oraz z poczucia wspólnoty w przeżywanych trudnościach

Bardzo zależało nam, by pomóc rodzicom otworzyć się na doświadczanie. Pomimo, że niektóre z ćwiczeń doświadczeniowych były w planie spotkań obu grup, to dla rodziców przewidziane były one w formie pełniejszej, dłuższej, aby mogli później swoimi nowo nabytymi strategiami modelować pożądane zachowania u młodzieży. Dobrym przykładem są tu ćwiczenia uważnościowe. Podczas, gdy rodzice ćwiczyli uważność w formie formalnej medytacji, w grupie młodzieży sukcesem było już samo świadome przekierowanie ich uwagi na to co się dzieje w grupie „tu i teraz” - między nimi i w nich samych, np. jak się czują inne osoby,, jakie niewerbalne komunikaty przekazują w reakcji na moje zachowanie.

Choć nasze pilotażowe warsztaty skierowane były do osób zmagających się z trudami i stresem związanym z konkretnym egzaminem, charakter opracowanych materiałów jest uniwersalny i może być zastosowany w pracy z innymi grupami dzieci lub młodzieży oraz ich rodziców. Niekoniecznie w powiązaniu z jakimś specyficznym wyzwaniem szkolnym. Po wynikach naszego pilotażu jesteśmy pewne, że taki trening będzie użyteczny w każdej nadmiernie obciążonej stresem relacji rodzic-dziecko, a wartością dodaną będą ich zdrowsze relacje społeczne także na zewnątrz rodziny.



SPOTKANIE 1 – „NA CZYM MI W ŻYCIU ZALEŻY”

GRUPA RODZICÓW

I. Wprowadzenie

1. Zapoznanie się

Osoby facylitujące (dwie osoby) dziękują za przybycie osobom uczestniczącym. Gratulują chęci pracy nad sobą dla lepszych relacji w rodzinie i wyjaśniają, w jaki sposób nastąpi wzajemne przedstawienie się: każda osoba wylosuje kartę (mogą być to karty popularnej gry Dixit lub metaforyczne karty coachingowe) i przy jej pomocy powie coś o sobie oraz nazwie przeżycia wewnętrzne, których tu i teraz doświadcza. Przedstawianie rozpoczyna się od osoby facylitującej (potem mówiący wybiera kolejnego rzucając do niego piłeczką). Ostatnią osobą jest drugi facylitator.

2. Ustalenie zasad pracy

Osoby facylitujące w paru zdaniach opowiadają, na czym polega cykl spotkań oraz wspólnie z osobami uczestniczącymi ustalają zasady obowiązujące na warsztatach. Osoba facylitująca pyta czego grupa potrzebuje, by czuć się bezpiecznie i spisuje kontrakt propozycje: mówimy po imieniu, poufność, telefony w trybie samolotowym, komunikat JA, słuchamy innych, dbamy o siebie (fizjologia), punktualność).

3. DNA-V szybki przegląd modelu

Na flipcharcie lub tablicy osoba facylitująca rysuje dysk DNA-V (Załącznik 1). Prosi osoby uczestniczące o wyobrażenie sobie, że mają zegarek z tarczą taką, jak ta na arkuszu. Mogą na niej wybrać tryby D, N, A, i przełączać się między nimi, w zależności od wymagań sytuacji. Osoba facylitująca w skrócie przedstawia poszczególne tryby, jednocześnie przypinając do flipchartu hasła dot. kluczowych umiejętności wewnątrz każdego z nich.

D to umiejętności **Odkrywcy (Discover)**. To eksperymentowanie w kierunku tego co dla nas ważne. Używanie metody prób i błędów, w celu poszerzenia i budowania swoich umiejętności, zasobów i relacji. W tym trybie podejmujemy ryzyko i uczymy się ze swoich doświadczeń oraz znajdujemy nowe sposoby radzenia sobie z wyzwaniami.

N to umiejętności **Obserwatora (Noticer)**. To zdolność zauważania tego, co dzieje się w twoim ciele i poza nim, i wykorzystywania tych obserwacji do robienia tego, co



w danym momencie jest najskuteczniejsze. Obserwator to także umiejętność odpowiadania, a nie tylko impulsywnego reagowania na uczucia.

A to umiejętności **Doradcy (Advisor)**. Doradca odpowiada za świat myśli, które czasami nas przygnębiają lub powstrzymują, a innym razem pomagają nam rozwiązywać problemy lub zapewniają nam bezpieczeństwo. To wewnętrzny głos, który porównuje, ocenia, osądza i próbuje przewidzieć. Można wyobrazić sobie, że doradca siedzi na twoim ramieniu i szepcze ci do ucha rady, takie jak „Bądź ostrożny. Wszyscy na ciebie patrzą. Uważaj, żeby nie powiedzieć czegoś głupiego”.

Osoba facylitująca prosi uczestników i uczestniczki, aby zwrócili uwagę na to, co znajduje się pośrodku tarczy:

V jak **Wartości (Values)**. Wartości mówią o tym jaką osobą chcesz być w tym jedynym życiu jakie masz. Wskazują, na czym najbardziej ci zależy; co masz w sercu. Działania zgodne z nimi dodają ci witalności. To one są stałym punktem odniesienia i wskazują jaki tryb będzie w danej chwili najbardziej użyteczny.

Osoba facylitująca podkreśla, że wartości mają kluczowe znaczenie dla naszej zdolności radzenia sobie z wyzwaniami i dlatego to właśnie będzie nasz pierwszy moduł, któremu przyjrzymy się bliżej po przerwie. A teraz zamiast kontynuować szczegółowe omawianie DNA-V, przejdziemy do działania.

4. Ekspresyjne pisanie

Osoba facylitująca informuje, że zaczniemy od przyjrzenia się sytuacji związanej z egzaminem ósmoklasisty dziecka, w związku z którą się tu spotkaliśmy, a następnie zastosujemy do niej DNA-V.

Osoba facylitująca prosi osoby uczestniczące o około 5 minut ekspresyjnego pisania na temat znaczenia, jakie ma dla nich zbliżający się egzamin ósmoklasisty. Zachęca, aby przyjrzeni się swoim myślom i emocjom (zajrzeli głębiej niż na co dzień, sprawdzili jakie skojarzenia się pojawiają). Prosi, aby przyjrzeni się, jak ta sytuacja wpływa na inne obszary ich życia, na relacje z dzieckiem, partnerem. Spisywania strumienia myśli odbywa się bez martwienia się o składnię i strukturę wypowiedzi. Nikt, poza osobą piszącą, tego nie przeczyta.

Osoba facylitująca dziękuję za przywołanie myśli i emocji związanych z egzaminem dziecka i uprzedza, że będą pomocne w dalszej części spotkania. Jednocześnie informuję, że kiedy mierzymy się z jakimś wyzwaniem, racjonalnie jest w pierwszej kolejności rozpoznać rzeczy, które robimy, a które tylko pogarszają sytuację. Następnie zaprasza na krótki spacer po modelu, podczas którego osoby uczestniczące sprawdzą co się dzieje, kiedy nie używają umiejętności DNA-V.



5. Powrót do modelu DNAv

Osoba facylitująca przeprowadza osoby uczestniczące przez poszczególne tryby i prosi, aby na rozdanych wydrukach (Załącznik 2) wpisywali swoje osobiste przykłady, związane z sytuacją, której dotyczą warsztaty.

Zaczyna od **Odkrywcy** – Niepomocne zachowania w tym obszarze polegają na powtarzaniu niesprawdzających się zachowań, nieprzystosowaniu się do nowej sytuacji lub robieniu nowych rzeczy, ale w sposób impulsywny.

Warto, aby osoba facylitująca zadała pytania:

Jakie są twoje stare lub typowe dla ciebie zachowania, które nie działają w tej sytuacji?

Gdybyś miał reagować impulsywnie, jakie nieprzydatne rzeczy mógłbyś zrobić?

Zapisz je nawet jeśli ich nie zrobiłeś/łaś.

Przechodzimy do **Obserwatora** - Niepomocne zachowania w tym obszarze to reagowanie na emocje w sposób, który pogarsza sytuację. Często reagujemy na trudne uczucia unikaniem - chcemy jak najszybciej pozbyć się dyskomfortu. Oto kilka typowych strategii kontroli emocji, które powodują więcej szkody niż pożytku - które z nich wykorzystujesz w tej sytuacji?

1. Uciekamy przed czuciem do głowy - intelektualizowanie, nadmierne martwienie się o przyszłość, rozmyślanie o przeszłości,
2. Substancje - Używanie alkoholu, jedzenia lub innych substancji, aby poczuć się lepiej,
3. Wycofywanie się z aktywności – przestajemy dążyć do tego co dla nas ważne, bo łączy się to z trudnymi emocjami
4. Robienie sobie krzywdy – np. samookaleczanie,
5. Strategie społeczne - odreagowywanie na kimś, zastraszanie, unikanie kontaktu, przeproszenie za dużo,
6. Unikanie i rozpraszenie - odwracanie uwagi od uczuć poprzez odpychanie myśli lub nadmierne angażowanie się w czynności rozpraszające (np. Netflix),
7. Kupowanie rzeczy, aby czuć się lepiej lub bezpieczniej,
8. Powtarzające się obsesyjne zachowania, które nie budują wartości w Twoim życiu.

Zachowanie **Doradcy** o niskich umiejętnościach wiąże się z nadmiernym myśleniem lub używaniem nieskutecznych lub nieprzydatnych reguł/przekonań.



Pomyśl o swojej sytuacji. Jakie nieprzydatne rzeczy może ci powiedzieć twój wewnętrzny doradca o tobie, o świecie wokół?

Jakie sztywne reguły przedstawia ci jako prawdy o świecie?

Niski poziom umiejętności w obszarze V **Wartości** - to jak bycie kapitanem statku, ale bez kompasu i bez możliwości pokierowania statkiem.

Pomyśl o swojej trudnej sytuacji - gdybyś działał całkowicie niezgodnie ze swoimi wartościami, jak by to wyglądało?

Osoba facylitująca dziękuje grupie za skompletowanie dysku DNA-V pokazującego niskie umiejętności. Podkreśla, że to każdy z trybów zostanie przedstawiony bardziej szczegółowo na kolejnych sesjach. Jednocześnie wyjaśnia, że specjalnie zebraliśmy dużo niepomocnych strategii, żeby mieć punkt odniesienia dla kolejnych kroków, kiedy będziemy wykorzystywać poszczególne tryby, aby radzić sobie skuteczniej.

Następnie prosi, aby każda z osób uczestniczących podzieliła się w parze jedną refleksją po ćwiczeniu, która jest dla niej szczególnie interesująca.

II. Wartości

1. Wprowadzenie

Osoba facylitująca przedstawia koncepcję wartości jako tego, co jest osobiście ważne, co rozpoznajemy sercem, o co się troszczymy, zabiegamy, co czyni nasze życie znaczącym. Wyjaśnia, że wartości wg terapii akceptacji i zaangażowania (na której opiera się model DNA-V), to bardziej przysłówki i czasowniki niż przymiotniki i rzeczowniki. Wartości przejawiają się raczej w tym „jak” podchodzimy do siebie i do świata i w jaki sposób to „jak” przekuwamy w działanie. Mniej zaś wyrażają się w tym, jak siebie opisujemy (np. „miły”, „normalny”, „odporny”) lub jakich etykiet na nazwanie ich używamy: „dobro”, „tolerancja”, „szacunek”. Wartościowe życie nie polega zatem na deklarowaniu wartości, lecz na urzeczywistnianiu ich poprzez nasze codzienne działania.

Osoba facylitująca wprowadza metaforę kompasu - wartości wyznaczają nasz kurs, pomagają się go trzymać, pozwalają ruszyć z miejsca, gdy utkniemy w coś trudnym. Inaczej niż w przypadku celów - nie da się ich osiągnąć raz na zawsze (np. bycie obecnym rodzicem), bo ich istotą jest, że cały czas je realizujemy / staramy się realizować, dążymy do tego, by codziennie przejawiały się w naszym życiu.

2. Odróżnianie wartości od celów

Osoba facylitująca po kolei czyta przemieszane wartości i cele (Załącznik 3). Grupa mówi czy to cel czy wartość. Przy okazji osoby facylitujące stosują normalizację - to normalne, że celów



często nie udaje się nam osiągać i nie zawsze idziemy w kierunku, w którym chcemy iść, ale zawsze można znowu spojrzeć na nasz kompas.

3. Wizualizacja 80-tych urodzin

Osoba facylitująca zaprasza uczestników i uczestniczki do kolejnego ćwiczenia. Prosi o zamknięcie oczu lub opuszczenie wzroku na podłogę i kilka spokojnych oddechów. Następnie prosi, aby każda osoba wyobraziła sobie, ze szczegółami, jak wyglądałyby jej idealne 80 urodziny: miejsce spotkania, atmosferę, wszystkie ważne osoby, siebie. Wyjaśnia, że w tej wizualizacji nie obowiązują zasady logiki/racjonalnego myślenia. To co się pojawi będzie w porządku. Osoba facylitująca prosi o wyobrażenie sobie, że na uroczystości po kolei przemawiają 3 osoby, wybrane przez daną osobę, które odegrały istotną rolę w jego życiu.

1. Dziękuję za to jaka/jaki był/była;
2. Co wniósł/wniosła do ich życia;
3. Mówią to, co w głębi serca osoba najbardziej chciałaby o sobie usłyszeć (ważne, aby jedną z przemawiających osób było dziecko, które zdaje egzamin).

Po przemowach uczestnicy są proszeni o przekierowanie uwagi na oddech, a po kilku oddechach o otwarcie oczu.

Osoba facylitująca zaprasza do podzielenia się w parach tym co się pojawiło w wizualizacji. Pomocnicze pytania:

Gdzie to było, jak wyglądałam/łem?

Co mi to mówi o tym co dla mnie naprawdę ważne?

Co mnie zaskoczyło? Co zwróciło szczególną uwagę?

4. Ćwiczenie z kartami wartości

Osoba facylitująca wręcza osobom z grupy karty wartości (Załącznik 4), prosi by zapoznali się z nimi, a następnie samodzielnie podzielili się na trzy grupy: 1. „nie są dla mnie ważne teraz”; 2. „są trochę ważne teraz”; 3. „są bardzo ważne teraz”.

Po dokonaniu tego podziału osoby są proszone, aby z grupy wartości „bardzo ważnych teraz” wybrały maksymalnie 3-4 z nich. Osoba facylitująca zwraca uwagę na to, że powinny to być najważniejsze wartości w danej chwili, w kontekście sytuacji nad jaką pracujemy. Zaznaczmy te karty - osoby mają je przy sobie.



Osoba facylitująca prosi grupę, aby osoby podzieliły się na pary, a następnie w tych parach wybrały jedną wartość, szczególnie istotną w kontekście ich relacji z dzieckiem w okresie przygotowań do egzaminu. Po jej wybraniu prosi, by - nadal w parach - osoby porozmawiały i spróbowały odpowiedzieć na pytania:

Jak można realizować tę wartość w kontekście egzaminu ósmoklasisty mojego dziecka?

Jaka aktywność zajmująca maksymalnie minutę realizowałaby tę wartość?

Jaka aktywność wymagałaby dużo więcej czasu (np. godzinę) i przybliżyła do tej wartości?

GRUPA MŁODZIEŻY

I. Wprowadzenie

1. Zapoznanie się

Osoby facylitujące przedstawiają się oraz opisują swoją rolę w grupie. Opowiadają w paru zdaniach na czym polega ten cykl spotkań oraz przybliżają granice zasady poufności – sposoby reagowania na sytuacje wykraczające poza bezpieczeństwo grupy. Grupa omawia zasady, które będą panować na spotkaniach, zapisuje je, każda z młodych osób uczestniczących podpisuje się pod zbiorem ustalonych zasad.

2. „Gra w kolory”¹

Celem ćwiczenia jest integracja, obniżenie napięcia i normalizacja. Osoby wybierają 2 kolory spośród 5 (Załącznik 5), następnie poznają pytania przypisane do konkretnych kolorów z prośbą o podzielenie się odpowiedziami w grupie. Wszystkie Osoby odpowiadają także na pytanie przypisane do koloru fioletowego!

Osoby facylitujące pierwsze zaczynają od odpowiedzi na pytanie związane z kolorem fioletowym oraz wybranymi pytaniami.

¹ Źródło adaptacji: Wykład na konferencji ACBS 2021: „Working with Adolescents: Lessons Learned in Cyberspace”, Sheri Turrell, Mary Bell, Sara Ahola Kohut.



3. „Gra w życie”²

Osoby uczestniczące wybierają 4 numery od 1 do 63, następnie pokazujemy im planszę (Załącznik 6), na której widać jak w zależności od wybranego numeru potoczyło się ich życie (np. 33-sława, 42-walka o pokój na świecie itp.). Zapisują sobie jak potoczył się ich los. W drugiej części gry osoby samodzielnie wybierają 4 liczby. Tym samym doświadczają posiadania oraz nieposiadania wyboru odnośnie tego, co ich spotka w życiu.

Osoba facylitująca zaprasza następnie osoby do pracy w parach i rozmowa na temat tego, na ile osoby z grupy czują, że mają wpływ na swoje życie w różnych obszarach.

II. WARTOŚCI

1. Wprowadzenie

Osoba facylitująca przedstawia grupie koncepcję **Wartości** jako tego, co jest ważne dla Ciebie, dla mnie; tego, co rozpoznajemy sercem, o co się troszczymy / zabiegamy / wprowadzamy w życie cały czas; co czyni nasze życie znaczącym / ważnym.

Osoba facylitująca wprowadza metaforę kompasu - wartości wyznaczają nasz kurs, pomagają się go trzymać, pozwalają ruszyć z miejsca, gdy utkniemy w czymś trudnym i tym samym - inaczej niż w przypadku celów - nie da się ich osiągnąć raz na zawsze, bo ich istotą jest to, że cały czas je realizujemy / staramy się realizować, dążymy do tego, by codziennie przejawiały się w naszym życiu.

2. Odróżnianie wartości od celów

Osoba facylitująca po kolei czyta przemieszane wartości i cele (Załącznik 3), np. przejście do kolejnego levelu w grze, odchudzanie. Grupa mówi co to - cel, czy wartość.

3. Wizualizacja „Tworzenie swojego superbohatera”

Osoba facylitująca zaprasza osoby z grupy do kolejnego ćwiczenia, poprzedzonego chwilą medytacji - uważności i ugruntowania. Przykładowa treść medytacji:

Usiądźcie wygodnie, oprzyjcie stopy o podłogę i weźcie kilka spokojnych oddechów. Możecie zamknąć oczy lub skierować wzrok na podłogę i rozluźnić spojrzenie.

² Źródło adaptacji: Bailey, A., Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *W pułapce myśli - dla nastolatków*. Gdańsk: GWP.



Poczujcie krzesło pod pośladkami i podłogę pod stopami. Teraz przed chwilę skupcie się na oddechu. Prześledźcie drogę powietrza, które wdychacie i wydychacie. Za chwilę będziemy tworzyć w wyobraźni naszego superbohatera lub superbohaterkę. Może być dokładnie taki, taka jak chcecie. W trakcie ćwiczenia mogą się pojawiać w różne myśli, a nawet emocje. To normalne. Przekierujcie wtedy łagodnie uwagę z powrotem na wyobrażenie. Za chwilę będę zadawać pytania, które pomogą wam stworzyć postać superbohatera. Pozwól sobie na swobodę w wyobrażaniu sobie. Ciekawe co się pojawi.

Czy twój superbohater/superbohaterka to wojownik/wojowniczką, czy może mag/magiczka?

Jak wygląda?

Jak wyglądał jego/jej trening?

Dlaczego wyruszył/wyruszyła na swoją misję?

Czego się obawia?

Kiedy stają twarzą w twarz z niebezpieczeństwem, jak reaguje?

Co w działaniach tej postaci jest dla Ciebie szczególnie inspirujące/ważne?

Potrzymaj jeszcze przez chwilę w wyobraźni postać swojego superbohatera/superbohaterki. Może zauważysz coś jeszcze. Teraz pozwól, żeby obraz postaci powoli się rozmył. Łagodnie przenieś uwagę na oddech. Teraz skieruj uwagę na swoje dłonie, stopy. Możesz nimi poruszać. Kiedy będziesz gotowa/gotowy, otwórz oczy.

Po zakończeniu ćwiczenia w wyobraźni osoba facylitująca zaprasza chętne osoby do podzielenia się efektami.

4. Ćwiczenie z kartami wartości

Osoba facylitująca wręcza osobom uczestniczącym karty wartości (Załącznik 4). Prosi by zapoznały się z nimi, wycięli je oraz podzielili na trzy grupy - 1. „nie są dla mnie ważne teraz”; 2. „są trochę ważne teraz”; 3. „są bardzo ważne teraz” . Po dokonaniu tego podziału, osoby są proszone o to, by z grupy wartości “bardzo ważnych teraz” wybrały 3-4 najważniejsze dla nich na ten moment.

III. Praca domowa



Osoby uczestniczące (zarówno rodzice jak i dzieci) proszone są o wybranie 1 wartości i kierowanie się nią w nadchodzącym tygodniu. Jednocześnie są informowane, że ich rodzic/dziecko również ma takie zadanie domowe. Dodatkowym zadaniem jest obserwowanie rodzica/dziecka celem odgadnięcia jaką wartość realizuje. Osoby otrzymują wydruki ze szczegółowym opisem zadania (Załącznik 7).

SPOTKANIE 2 – „CZUJĘ I MYŚLĘ”

GRUPA RODZICÓW

I. Obserwator

1. Osadzenie i wprowadzenie

Osoba facylitująca rozpoczyna spotkanie od praktyki uważności:

Usiądź wygodnie. Niech obie stopy dotkną podłogi a kręgosłup będzie wyprostowany.

Możesz zamknąć oczy.

Weź głębszy wdech i wydech. Zaczynij od wyrównania oddechu. Możesz w tym celu liczyć do trzech albo czterech podczas każdego wdechu i wydechu.

Jeżeli Twoja uwaga będzie odskakiwać w kierunku myśli, wspomnień, zmartwień, marzeń, planów nie przejmuj się. Po prostu z ciekawością zaobserwuj, że zaangażowałaś/zaangażowałeś się w myślenie i przekieruj uwagę na oddech i liczenie.

Puść oddech i pozwól mu płynąć normalnie. Zobacz, jakie wrażenia doływają z Twojego ciała, jak działa na nie grawitacja.

Poczuj, jak dzięki niej możesz spokojnie, bez wysiłku spoczywać. Niech umysł rozgości się w Twoim ciele.

Rozszerz jeszcze bardziej swoją uwagę. Skup się na dźwiękach, które do Ciebie docierają.

A teraz posłuchaj pytań. Nie musisz na nie szukać odpowiedzi. Po prostu zobacz, co się pojawi w Twoim umyśle, jak je usłyszysz.

Jakie przeszkody musiałeś pokonać, żeby tu być? Jakie inne rzeczy mógłbyś robić

gdyby Cię tu nie było?



Co sprawiło, że dokonałeś takiego wyboru?

Jakie wartości kryją się za tym, że tu jesteś

Weź głębszy wdech i wydech. Możesz otworzyć oczy.

Osoba facylitująca nawiązuje do tematu poprzedniego spotkania - jakie wartości kryją się za tym, że tu jesteś? Jak chcesz je tu i teraz realizować? Jak Wam było na poprzednim spotkaniu?

Następnie osoba facylitująca prosi o podzielenie się obserwacjami z realizacji pracy domowej. Osoby uczestniczące dobierają się w pary i dzielą się doświadczeniami.

Później osoba facylitująca wyjaśnia rolę rodziców podczas warsztatów - dzieci skorzystają tym więcej, im więcej wezmą dla siebie rodzice. To jak z nauką mowy - one się osłuchują, a rodzice będą się posługiwać językiem, ponieważ jako dorośli mają większe zasoby - przede wszystkim w pełni wykształcony płat czołowy oraz hormony pod większą kontrolą niż dzieci .

Osoba facylitująca informuje, że ten warsztat będzie dotyczyć trybu **Obserwator**.

Warto zadać pytanie grupie:

Czy osoby zauważyły jakie aktywności wykonane do tego momentu pochodzą z tego właśnie trybu?

Osoba facylitująca przedstawia Obserwatora jako **proces** uświadamiania sobie wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń, bycia przy tym co dzieje się „tu i teraz” oraz odpowiadania na to.

Ważne: w trakcie warsztatu osoby facylitujące modelują uważność, poprzez sposób wypowiedzania się np. kiedy mówiłeś o tej trudnej sytuacji zauważyłem/zauważyłam u siebie ścisk w żołądku.

Osoba facylitująca zaprasza osoby do zastanowienia się nad tym, na ile znajome są dla nich następujące sformułowania: „nie bój się”, „nie martw się”, „musisz się ogarnąć”, „musisz kontrolować emocje”, „nie marudź”, „bądź pozytywny”, „nie płacz”, „no przecież już nie boli”, „nie przejmuj się tym”, „czym ty się martwisz?”, „o co ci chodzi?”.

Zaprasza do wspólnej refleksji nad tym na ile są pomocne, kiedy słyszymy je w trudnej chwili? Wyjaśnia, że wielu ludzi dorastało w świecie, w którym nie nauczyliśmy się używać naszych uczuć, słuchać ich jak cennych wiadomości, więc staramy się je blokować, odcinać, ignorować.

2. „Wodorosty płyną z oceanem”³

³ Źródło adaptacji: Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Gdańsk: GWP.



Osoba facylitująca zaprasza grupę do kolejnego doświadczenia. Prosi każdą osobę o wstanie i zamknięcie oczu, a następnie wyobrażenie sobie, że są wodorostami na dnie oceanu z korzeniami mocno zapuszczonymi w piasek. W kolejnych krokach osoba facylitująca prosi osoby uczestniczące o podążanie za instrukcją i przeprowadza ich przez 3 warianty:

1. Wodorosty spokojnie falują z morzem;
2. Wodorosty gwałtownie falują ze wzburzonym morzem, wychylają się coraz mocniej w obie strony;
3. Wodorosty się usztywniają, nie chcą się dać ruszyć, stawiają opór falom, które się o nie rozbijają z impetem.

Po zakończeniu ćwiczenia każda osoba opisuje, jak jej było w poszczególnych wariantach - czego doświadczała. Osoby uczestniczące powinny zauważyć, że walka z falami wymaga dużo wysiłku, o wiele więcej niż pozwalanie na kołysanie do przodu i do tyłu przez silne fale.

Osoby facylitujące odnoszą to doświadczenie do świata emocji:

Jak Wy radzicie sobie z trudnymi emocjami?

Jak to wygląda, kiedy się zmagacie?

A co mówicie swoim dzieciom, kiedy bardzo coś przeżywają?

Jak to działa?

Co działa?

3.UNO

Osoby facylitujące mówią o tym, że kiedy jesteśmy zestresowani, przestraszeni lub rozgniewani oddech staje się szybki. Zwolnienie oddechu daje ciału sygnał, że jest bezpiecznie. To może pomóc zatrzymać się, zauważyć co się dzieje i wybrać, jak chcemy zareagować. Zaprasza osoby uczestniczące do wspólnego przeciwiczenia tzw. UNO.

Uświadom sobie swój oddech -weź kilka głębszych oddechów, ugruntuj się chwili obecnej.

Nazwij doznania w ciele - skup uwagę wewnątrz swojego ciała, przeskanuj je w poszukiwaniu doznań np. możesz stać się świadomy motyli w brzuchu, ciężaru w ramionach, ucisku, ciepła zimna, bólu, lekkości itp. Zobacz, że to czego teraz doświadczasz, to tylko zbiór zmiennych, przemijających doznań. Mimo, że w pierwszej chwili wydają się zagrożeniem, którego powinniśmy uniknąć albo kontrolować.



Opisz jak te doznania łączą się z tym co teraz czujesz (np. motyle w brzuchu mogą być uczuciem „teraz się denerwuję”). Bądź ze sobą szczerzy. Oprócz takich głównych emocji jak smutek, złość, strach, może pojawiać się lęk, brak bezpieczeństwa, wstyd. To normalna część życia każdego człowieka. Stają się niepomocne, kiedy nie jesteśmy ich świadomi i odreagowujemy je w pogarszający sytuację sposób.

II. Doradca

1. Wprowadzenie

Osoby facylitujące pokazują grupie filmik “Ewolucja ludzkiego umysłu”⁴ i omawiają go z grupą. Zwracają szczególną uwagę na to, że to normalne, że nasz umysł ciągle gada, często niemiłe rzeczy i często straszy nas na wyrost.

Następnie osoba facylitująca rozdaje w grupie arkusze pracy (Załącznik 8) i prosi o wpisanie w odpowiednich chmurkach: 1. myśli o sobie; 2. myśli dziecku; 3. myśli o egzaminie. Prosi o zastanowienie się w jakie historie układają się te myśli i jakie tytuły można tym historiom nadać? Pyta:

Czy słuchanie się tych historii działa?

Czy buduje wartość w życiu osób uczestniczących, daje radość, nadaje znaczenie?

Jeśli nie działa - jak by to było pomimo tych myśli nie zrobić tego co zwykle robię?

Osoba facylitująca prosi przyłożenie kartek z wypisanymi myślami do nosa. Pyta jaki jest ich kontakt z grupą i światem, kiedy są tak blisko swoich myśli? Następnie prosi osoby, aby oddaliły kartkę na odległości ramion i kolejny raz sprawdza, jak wygląda ich kontakt ze światem, kiedy trzymają kartkę. W kolejnym kroku prosi, aby osoby uczestniczące położyły kartkę na kolanach i zauważyły różnicę.

Osoba prowadząca komentuje, że w tej pozycji myśli nie znikają, są cały czas obecne, ale nie przesłaniają rzeczywistości. Informuje, że będziemy ćwiczyć jak oddzielić się od historii opowiadanych przez doradcę, tak aby je widzieć, ale żeby nie zastaniały nam świata.

2. Ćwiczenia na defuzję - Osoba facylitująca przypomina osobom uczestniczącym, że Doradca ma za zadanie nam pomagać. Nie kontroluje nas, ale jest całkiem silny, bardzo aktywny i ciężko go ignorować. Osoba facylitująca daje znać, że zaproponuje szereg eksperymentów z krytyczną myślą, aby zademonstrować jak można do niej podejść inaczej. Prosi osoby o wybranie myśli, z którą najtrudniej im teraz żyć - najbardziej uporczywą lub najbardziej krytyczną, postępowanie zgodnie z instrukcją i obserwowanie co się dzieje. Osoba facylitująca przeprowadza grupę przez różne ćwiczenia na defuzję:

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=2Xu8z1rC4Mk&t=9si> (dostęp: 30.12.2021).



Powiedz: “mam myśl, że...” / “zauważam, że mam myśl, że...”

Wyobrażenie sobie, że myśl jest zapisana i bawimy się czcionką - pochylamy, zwiększamy, zmniejszamy, zmieniamy kolor

Wypowiadamy ją różnymi głosami

Wypowiadamy ją bardzo szybko przez pół minuty

Osoba facylitująca może powyższe ćwiczenie wykonać samodzielnie, aby je zamodelować. Następnie zaprasza do dyskusji o wrażeniach, np. *na ile ćwiczenia zwiększyły dystans do tej myśli?*

Osoba facylitująca zadaje pytanie

Czy defuzja zawsze jest potrzebna?

Wyjaśnia, że defuzja jest przydatna, kiedy tryb rozwiązywania problemów nic nam nie da. Jego przydatność sprawdzamy za pomocą kilku pytań:

Czy problem jest realny (choroba, utrata pracy, problem w relacji), czy raczej hipotetyczny i prawdopodobnie nierozwiązywalny? Tak/Nie.

Czy kiedykolwiek będę wystarczająco dobry? Tak/Nie.

Czy problem wydarzy się wkrótce? Tak/Nie.

Czy masz kontrolę nad problemem? Tak/Nie.

Osoba facylitująca podpowiada także pytania pomagające sprawdzić czy już nie czas wyjść z trybu Doradcy.

Czy nadmiernie myślę i nigdzie się nie posuwam? Tak/Nie.

Czy mój doradca zniechęca mnie lub jest niepomocny? Tak/Nie.

Czy zbliża mnie do moich wartości? Tak/Nie.

Osoba facylitująca podkreśla, że przydatność Doradcy należy badać z perspektywy wartości!

GRUPA MŁODZIEŻY

I. Wprowadzanie

1. Omówienie pracy domowej



Dyskusja na temat tego w jaki sposób udawało się osobom uczestniczącym wykonać swoje zadanie. Osoba facylitująca może zapytać:

Czy udało im się odgadnąć wartość, którą kierował się rodzic?

Jak im było z tym zadaniem?

Jak im było z rozmową z rodzicem o wybranych wartościach?

Co się zmieniło w kontaktach z rodzicem od ostatniego spotkania?

2. Krótkie przedstawienie modelu DNAv

Osoba facylitująca musi sama zdecydować ile czasu można poświęcić na część teoretyczną dla danej grupy nastolatków. Każda grupa jest inna. Dla jednej grupy, gotowej i ciekawej takich informacji, opis może zawierać wiele przykładów i zachęcać do dyskusji wokół nich. Dla innych grup, może wystarczyć jedynie narysowanie tarczy DNAv na flipcharcie i poświęcenia dwóch-trzech zdań dla każdej "literki".

D to umiejętności **Odkrywczy (Discover)**. To eksperymentowanie w kierunku tego, co dla nas ważne. Używanie metody prób i błędów, w celu poszerzenia i budowania swoich umiejętności, zasobów i relacji. W tym trybie podejmujemy ryzyko i uczymy się ze swoich doświadczeń oraz znajdujemy nowe sposoby radzenia sobie z wyzwaniami.

N to umiejętności **Obserwatora (Noticer)**. To zdolność zauważania tego, co dzieje się w twoim ciele i poza nim, i wykorzystywania tych obserwacji do robienia tego, co w danym momencie jest najskuteczniejsze. Obserwator to także umiejętność odpowiadania, a nie tylko impulsywnego reagowania na uczucia.

A to umiejętności **Doradcy (Advisor)**. Doradca odpowiada za świat myśli, które czasami nas przygnębiają lub powstrzymują, a innym razem pomagają nam rozwiązywać problemy lub zapewniają nam bezpieczeństwo. To wewnętrzny głos, który porównuje, ocenia, osądza i próbuje przewidzieć. Można wyobrazić sobie, że doradca siedzi na twoim ramieniu i szepcze ci do ucha rady, takie jak „Bądź ostrożny. Wszyscy na ciebie patrzą. Uważaj, żeby nie powiedzieć czegoś głupiego”.

V to **Wartości (Values)**. Wartości mówią o tym jaką osobą chcesz być w tym jedynym życiu jakie masz. Wskazują, na czym najbardziej ci zależy; co masz w sercu. Działania zgodne z nimi dodają ci witalności. To one są stałym punktem odniesienia i wskazują jaki tryb będzie w danej chwili najbardziej użyteczny.

II. Obserwator



1. Metafora telefonu odbierającego wiadomości

Obserwator jest taki sam jak telefon komórkowy. Ciągłe odbiera wiadomości, skanuje otoczenie szukając wiadomości, pika kiedy coś do niego dociera. Te wiadomości są bardzo różne, czasem trudne, niekomfortowe.

Osoba facylitująca pyta:

Co możecie zrobić, jeśli nie chcecie trudnych wiadomości na telefonie?

Prosi o podawanie pomysłów (np. wyłączyć, wyciszyć, zablokować kogoś). Grupa dyskutuje o tym, w jaki sposób wszystkie te strategie pomogą uniknąć trudnych telefonów lub wiadomości, ale nie są zbyt skuteczne w dłuższej perspektywie.

2. UNO

Osoba facylitująca zapoznaje młode osoby z prostą metodą służącą do zatrzymania się dotarcia do swoich emocji, szczególnie w trudnych chwilach (UNO):

Uświadom sobie swój oddech, to co czujesz w ciele.

Nazwij doznania - np. możesz stać się świadomy motyli w brzuchu, ucisku itp.

Opisz jak doznania łączą się z emocjami – np. motyle w brzuchu mogą żyć uczuciem „teraz się denerwuję”).

III. Doradca

1. „Obserwacja pracy doradcy”⁵

Osoba facylitująca zaprasza osoby uczestniczące do skupienia się na oddechu. Osoby mają liczyć oddechy przez 3 minuty. Osoby powinny rozpocząć liczenie od nowa, jeśli pojawi się u nich myśl, która odciągnie ich uwagę. Następnie osoba facylitująca pyta grup

Czy udało się doliczyć wyżej niż do 3? Do ilu?

Co was rozpraszało?

Czy byliście świadomi tego, co mówi wasz Doradca?

Czy te myśli były ważne? Pomocne? Czy to może tylko zwykłe paplanie?

⁵ DuFrene, T., & Wilson, K. (2010). *Things might go terribly, horribly wrong: A guide to life liberated from anxiety*, New Harbinger Publications.



Osoba facylitująca wyjaśnia, że rolą Doradcy jest pompowanie myśli, tak jak rolą serca jest pompowanie krwi.

2. „Cześć, komplement, kłótnia, pogodzenie”

Osoby uczestniczące są zaproszone do chodzą po sali w rytm muzyki. Gdy osoba facylitująca wyłącza nagranie, osoby z grupy wykonują określoną czynność. Na początku mają się przywitać z osobą, która jest najbliżej. Po paru kilku rundach, gdy już zadanie zostanie wykonane parokrotnie, zmieniamy zdanie na powiedzenie najbliższej osobie jakiegoś komplementu. Trzecim zadaniem jest pokłócenie się z osobą przy której stanęliśmy; czwartym - pogodzenie się.

Osoba facylitująca podczas trwania ćwiczenia ciągle przypomina, aby osoby zwracały uwagę na to co czują - z pozycji Obserwatora, oraz na to, jakie myśli podpowiada im Doradca.

3. „Sposoby na defuzje”

Każda osoba z grupy wybiera jedną z rad doradcy. Osoba facylitująca będzie zachęcać osoby do stosowania różnych metod defuzji:

Wypowiedz tę radę zaczynając od słów “mam myśl, że...”. Następnie wypowiedz tę radę zaczynając od słów “zauważam, że mam myśl, że...”.

Wyobraź sobie, że myśl jest zapisana na kartce papieru. Zaczynaj bawić się czcionką - pochylaj, powiększaj, pomniejszaj, zmieniaj kolor

Wypowiadaj tę myśl różnymi głosami, wysokim, niskim, szybko, wolno, naśladując postać z kreskówki lub ulubionego piosenkarza itd.

Wypowiadaj ją bardzo szybko przez pół minuty

Osoby uczestniczące są proszone o podsumowanie, „które metody najlepiej zadziałały. Mogą także wymyślać nowe sposoby i podzielić się nimi z grupą!

4. „Wodorosty płyną z oceanem”⁶

To ćwiczenie ma na celu pomóc młodym ludziom osadzić się w “tu i teraz”, ale przede wszystkim doświadczyć wyboru reakcji na pojawiające się doznania. Osoba facylitująca odbywa je razem z grupą.

⁶ Źródło adaptacji: Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Gdańsk: GWP.



Osoba facylitująca zaprasza grupę do kolejnego doświadczenia. Prosi każdą osobę o wstanie i zamknięcie oczu, a następnie wyobrażenie sobie, że są wodorostami na dnie oceanu z korzeniami mocno zapuszczonymi w piasek. W kolejnych krokach osoba facylitująca prosi osoby uczestniczące o podążanie za instrukcją i przeprowadza ich przez 3 warianty:

1. Wodorosty spokojnie falują z morzem;
2. Wodorosty gwałtowne falują ze wzburzonym morzem, wychylają się coraz mocniej w obie strony;
3. Wodorosty się usztywniają, nie chcą się dać ruszyć, stawiają opór falom, które się o nie rozbijają z impetem.

Po zakończeniu ćwiczenia każda osoba opisuje, jak jej było w poszczególnych wariantach - czego doświadczała. Osoby uczestniczące powinny zauważyć, że walka z falami wymaga dużo wysiłku, o wiele więcej niż pozwalanie na kołysanie do przodu i do tyłu przez silne fale.

III. Praca domowa

Osoba facylitująca zaprasza osoby do eksperymentowania ze sposobami na defuzję oraz UNO przez następny tydzień (Załącznik 9).

SPOTKANIE 3 – „DZIAŁAM”

GRUPA RODZICÓW

I. Odkrywca

1. Kotwica⁷

Osoba facylitująca rozpoczyna warsztat od krótkiej praktyki uważności w 3 krokach:

Zauważ swoje myśli i emocje. Spróbuj być ciekawym naukowcem obserwującym swój wewnętrzny świat. Gdy to robisz, nazwij to co się pojawia, na przykład: „Zauważam lęk” itp.

Wróć do ciała. Poruszaj nim i poczuj je. Wbij stopy w podłogę lub kilka razy tupnij, potrzyj rękami uda i przeciągnij się kilka razy, by doświadczyć tego, że mimo, że nie możesz kontrolować swoich myśli i odczuć, to w ich obecności, nadal masz wpływ na

⁷ Źródło adaptacji: Harris, R., (2021). *Zrozumieć ACT*. Gdańsk: GWP.



swoje ruchy/działania w sferze fizycznej. A gdy zauważysz swoje myśli i emocje i poczujesz, że jesteś w swoim ciele...

Zauważ, gdzie jesteś i nawiąż kontakt z otaczającym cię światem. Rozejrzyj się wokół i zauważ 5 rzeczy, zauważ co słyszysz, zauważ zapach lub smak jaki czujesz. Zakończ ćwiczenie wracając pełną uwagą do tego co aktualnie robisz.

2. Omówienie pracy domowej

Osoba facylitująca zaprasza każdą osobę w grupie do podzielenia się obserwacjami dotyczącymi realizacji pracy domowej. Zaciekawia się refleksjami, wzmacnia ćwiczone do tej pory umiejętności.

3. Kim jest Odkrywca?

Osoba facylitująca otwiera dyskusję na temat **dorastania**.

Jakie są cele i cechy tego okresu w życiu?

Jakie ryzyko według uczestników jest adaptacyjne, a jakie nieadaptacyjne?

Osoba facylitująca sprawdza, dlaczego próbowanie jest tak istotne i jak to się ma do Odkrywcy (uczenie się przez sprawdzanie, prawo do błędów, wychodzenie ze strefy bezpieczeństwa). Przypomina też, że Doradca tego nie lubi, bo wiąże się to z doświadczaniem lęku / niepewności / zakłopotania.

Osoby facylitujące normalizują te odczucia - ilekroć próbujesz czegoś nowego towarzyszy temu niepokój. Im coś ważniejsze, tym wiąże się dla nas z większym ryzykiem, a co za tym idzie obecnością trudnych myśli i uczuć.

Osoba facylitująca informuje, że jedną z najważniejszych cech trybu **Odkrywcy** jest zwracanie uwagi na skutki własnych działań. Oznacza to, że sprawdzamy czy nasze zachowanie w jakikolwiek sposób polepszyło nasze życie i uczyniło je bardziej sensownym, czy pogorszyło je.

Osoba facylitująca przedstawia, jak możemy to zrobić za pomocą 3 kroków⁸:

Try it (nasze myśli lub uczucia nie są tym samym co wypróbowanie w działaniu);

Track it (nasze doświadczenie pozwala zdecydować, czy nasze zachowanie jest we właściwym kierunku - zadajemy pytanie "Co się stało, kiedy to zrobiłam/łem?");

⁸ Źródło adaptacji: Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Gdańsk: GWP.



Build it ('Czy to było użyteczne? Czy na dłuższą metę polepszyło moje życie?', korzystamy z naszej ciekawości i testowania by budować wartościowe życie.

4. Podróż w czasie

Osoba facylitująca prosi osoby uczestniczące o zamknięcie oczu lub skierowanie wzroku na podłogę oraz przeniesienie uwagi na oddech. Po kilku głębszych oddechach, prosi osoby o przeniesienie się w czasie do momentu, kiedy miały po 25-26 lat. Może kończyły właśnie edukację, może zaczynały życie zawodowe. Osoba facylitująca zaprasza do odtwarzania w pamięci tego okresu życia. Zadaje pytania:

Jak wyglądaliście?

Na co najwięcej czasu poświęciliście?

Jakie były Wasze troski? Na czym Wam zależało?

Co Was najbardziej cieszyło?

Następnie prosi osoby o przeniesienie się jeszcze dalej w przeszłość - do czasu, kiedy mieli po 13-14 lat i powtarza te same pytania.

Po wizualizacji osoby facylitująca prosi chętną osobę z grupy o podzielenie się wspomnieniami. W trakcie, kiedy ochotnik lub ochotniczka dzieli się doświadczeniem z medytacji, druga osoba facylitująca stawia przed sobą duże szklane naczynie - stoik lub miskę. Zapisuje myśli, uczucia, wartości, wspomnienia ochotnika na kolorowych karteczkach, zgniata je i wrzuca do naczynia.

Osoba facylitująca pokazuje różnorodność tego, co takie naczynie może pomieścić i wyjaśnia, że codziennie wypełniamy je treścią i możemy decydować o tym co chcemy do niego wkładać. Podsumowuje, że my jesteśmy takim naczyniem i wszystko co wpada do środka - to tylko jedno z naszych bardzo wielu doświadczeń. Komentuje, że czasem koncentrujemy się, ruminujemy (czyli skupiamy się na negatywnych przeżyciach), wokół jednej rzeczy, a to tylko jedna z karteczek w naszym życiu.

Osoby facylitujące inicjują dyskusję w grupie o tym, jak tworzymy siebie przez to, co robimy. Zwracają uwagę, że **JA** tak naprawdę nie jest rzeczą, a **procesem** tworzenia naszego ja, który ma miejsce każdego dnia. W naczyniu nie ma przycisku usuń, ale codziennie decydujemy co dokładamy.

5. Sześć sposobów na dbanie o dobrostan⁹

⁹ Źródło adaptacji: Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Gdańsk: GWP.



Osoba facylitująca omawia krótko 6 najczęściej spotykanych wśród ludzi wartości:

Łączenie się z innymi. Ludzie są istotami społecznymi. Usunąć nas z naszej grupy społecznej, a prawdopodobnie konsekwencją będzie słabe zdrowie psychiczne, choroba, a nawet śmierć.

Dawanie innym i wywieranie pozytywnego wpływu. Badania sugerują, że dawanie może być samoistnie wzmacniające, więc jeśli znajdziemy sposoby, aby pomóc młodym ludziom w doświadczaniu dawania, prawdopodobnie odkryją oni swoje autentyczne powody dawania.

Bycie aktywnym. Aktywność fizyczna wiąże się z lepszym samopoczuciem i niższymi wskaźnikami depresji i lęku we wszystkich grupach wiekowych.

Celebrowanie chwili. Ta szeroka kategoria obejmuje pełne uczestnictwo w tym, co znajduje się bezpośrednio przed nami, zamiast skupiania się na przyszłości lub przeszłości. Ta wartość obejmuje wiele sfer, od odkrywania i podróżowania po odtwarzanie muzyki i cieszenie się jedzeniem.

Stawianie sobie wyzwań i uczenie się. To mit, że ludzie są najszczęśliwsi, gdy nie mają pracy i mogą żyć bez wyzwań. W rzeczywistości dowody sugerują, że brak pracy jest jednym z najsilniejszych predyktorów złego samopoczucia. Naukowcy odkryli, że kiedy ludzie są pogrążeni w wyzwaniu, mają tendencję do odczuwania lepszego subiektywnego samopoczucia.

Dbanie o siebie. Ta kategoria odnosi się do szerokiego zakresu zachowań związanych z samoopieką, takich jak utrzymywanie zdrowej diety, wystarczająca ilość snu i robienie czegoś relaksującego po ciężkim dniu.

Osoba facylitująca informuje, że jednym ze sposobów, innym niż automatyczne reagowania na trudne sytuacje, jest okazywanie sobie współczucia i proponuje krótką praktykę:

Zadbaj o postawę swojego ciała. Usiądź wygodnie. Dobrze, by stopy spoczęły na ziemi, a kręgosłup był wyprostowany.

Zamknij oczy i weź jeden głębszy wdech i wydech. Zatrzymaj uwagę przy swoim oddechu i przez chwilę obserwuj, jak powietrze przepływa przez Twoje ciało. Wypełnia je i opuszcza. Poczuj jak na ciało działa grawitacja. Poczuj kontakt z podłogą i jak ciało spoczywa na krześle.

A teraz wyobraź sobie osobę, przy której poczułbyś/poczułabyś się naprawdę bezpiecznie. Osobę życzliwą, która mogłaby być dla ciebie prawdziwym wsparciem w trudnych sytuacjach. To może być osoba, którą znasz i cenisz, może to być bohater



filmu lub książki, a możesz być to ty ze swojej wizualizacji 80-tych urodzin, bogatszy/ bogatsza o wiele lat doświadczeń życiowych.

Wyobraź sobie, że ta osoba stoi za Tobą i trzyma rękę na Twoim ramieniu, dając ci sygnał: „Jestem tu dla ciebie”, „To normalne się tak czuć”, „Nie jesteś sam/sama”...

A teraz sprawdź jakby to było spojrzeć na siebie oczami tej osoby. Kogo widzisz?

Teraz wróć uwagą do oddechu i kiedy będziesz gotowy/gotowa otwórz oczy.

6. Runda końcowa

Osoby facylitujące zapraszają osoby uczestniczące do rundy końcowej. Proszą każdą z osób o podsumowanie tego, co sobie bierze z procesu, za co dziękują sobie i innym, co potrzebuje powiedzieć w ramach żegnania się. Osoby facylitujące także dzielą się swoimi przeżyciami, dziękują i żegnają się.

Osoby facylitujące kończą spotkanie zdaniem: „jesteś dobrym rodzicem, najlepszym, jakiego Twoje dziecko ma”. Przypominają, że bycie dobrym rodzicem to wartość, czyli kierunek - nie zawsze wychodzi, ale się staramy i codziennie możemy zrobić coś co zbliża nas do tego jakim rodzicem chcemy być.

GRUPA MŁODZIEŻY

I. Odkrywca

1. Omówienie pracy domowej

Osoba facylitująca zaprasza każdą osobę w grupie do podzielenia się obserwacjami dotyczącymi realizacji pracy domowej. Jak zmieniła się komunikacja z rodzicami? Co było dla młodych osób zaskakujące? Zaciekawia się refleksjami, wzmacnia ćwiczone do tej pory umiejętności.

2. “JA”

Osoba facylitująca pyta osoby uczestniczące o swobodne skojarzenia i refleksje na temat tego co to znaczy “JA”. Następnie rozdaje małe karteczki, długopisy oraz pojemniki (np. kubki, słoiki itp.). Każda osoba ma swój indywidualny pojemnik.

Zachęca, aby każda osoba napisała na karteczkach wszystko to, co może o sobie powiedzieć, słysząc następujące pytania:

Kim jestem?

Jakie pojawiają mi się myśli o mnie?



Jakie mam myśli o świecie?

Co lubię robić?

Czego nie lubię robić?

O czym marzę?

Czego się boję?

Po każdym pytaniu należy dać osobom uczestniczącym kilka minut na namysł oraz zapisanie swoich karteczek.

Osoba facylitująca robi rundkę, zachęcając osoby do podzielenia się tym co zapisały na swoich karteczkach. Rundka następuje po każdym pytaniu, lub po kilku - w zależności od poziomu koncentracji młodych osób oraz współpracy w grupie.

Ćwiczenie to, odpowiadanie na te pytania, zwłaszcza na początku może być dla dzieci wyzwaniem, dlatego ważne jest, aby osoba facylitująca modelował je wypełniając własne karteczki. Naprowadzając jednocześnie młode osoby na przykładowy rodzaj odpowiedzi, jakie mogą przychodzić do głowy. Osoba prowadząca prezentuje swoje przykładowe odpowiedzi i wrzuca karteczki do kubka, prosi o to samo każdą osobę w grupie.

Celem ćwiczenia jest dyskusja i wspólne określanie tego co zawiera się w naszym "JA" (czyli w kubeczku), jak ta metafora odnosi się do tego, kim jesteśmy. Wartością dyskusji jest zauważenie, że są takie części "JA", które są wspólne wielu z nas. Są też takie, które są bardziej indywidualne. Nasze "JA" to po prostu wielki zbiór określeń, naszych myśli o nas samych, czasem też myśli innych na nasz temat, z których żadna pojedyncza nie definiuje nas w całości i ostatecznie jako osoby. Warto dodać, że czasem nadmierne przywiązanie/sklejenie do tylko jednej myśli/cechy może utrudniać nam realizowanie swoich wartości, rozwijanie się, podejmowanie działań takich, jak byśmy chcieli. W takich sytuacjach, możemy sobie wyobrazić siebie jako kubeczek, w którym mieści się wiele różnych określeń. To pozwala nabrać perspektywy, dystansu i wybrać co na ten moment jest dla nas użyteczne, a co sprawia, że możemy utknąć w jednym miejscu. Nabranie dystansu pozwala na przejście do trybu Odkrywcy, dzięki któremu możemy podjąć inne, niż dotychczas działanie.

3. Doświadczenie Odkrywcy

Osoba facylitująca przypomina osobom uczestniczącym o czym treści poprzedniej sesji warsztatowej (jak zdefiniowaliśmy Doradcę, jak możemy z niego korzystać i jakie zagrożenia stwarza, świadomość, że każdy jest krytyczny, ma taki głos w sobie). Sprawdza z grupą, czy osoby próbowały zauważyć Doradcę w działaniu i co się wydarzyło? Przypomina również krótko o Obserwatorze, sprawdza czy udało się im zauważyć/być świadomymi tego, co czują zanim zareagują? Jeśli tak - to co się wydarzyło?



Po tym krótkim przypomnieniu, następuje przedstawienie Odkrywcy. **Odkrywca** jest tą częścią nas, która eksploruje, próbuje nowych rzeczy, działa i sprawdza metodą prób i błędów. Dzięki odkrywcy możemy sprawdzać co działa, budować mocne strony, realizować wartości, eksplorować nowe zachowania. Umiejętności Odkrywcy czasem mogą zawodzić, np. wtedy gdy działamy wciąż pod wpływem impulsu, wciąż w ten sam sposób, mimo iż nie osiągamy satysfakcjonującego rezultatu, lub też kiedy nie korzystamy z umiejętności Odkrywcy w obawie przed porażką.

Następnie osoba facylitująca pyta:

Czym jest dorastanie?

Jakie są jego cele i cechy?

Dlaczego próbowanie jest tak istotne i jak to się ma do Odkrywcy?

Co charakteryzuje Odkrywcę? Przede wszystkim uczenie się przez sprawdzanie, prawo do błędów, co wiąże się z wychodzeniem ze strefy bezpieczeństwa - Doradca tego nie lubi, ponieważ często jest to związane z doświadczaniem lęku/niepewności/zakłopotania. Takie reakcje są jednak zupełnie normalne, zrozumiałe. Rozpoznawanie ich oznak w ciele, normalizacja tych odczuć jest bardzo ważna - ilekroć próbujesz czegoś nowego towarzyszy temu niepokój, stres, pewność przychodzi POTEM.

4. „Pierwszy raz”

Osoba facylitująca proponuje, aby każda osoba z grupy zrobiła “tu i teraz” coś, czego nigdy wcześniej nie robiła. Może to być coś głupiego, np. siedzenie na krześle i zonglowanie piórnikiem. Może to być też powiedzenie czegoś miłego osobie, która siedzi najdalej od nadawcy komunikatu. Ważne, aby czynność/aktywność była zupełnie nowym doświadczeniem.

Osoba facylitująca podkreśla, że podczas ćwiczenia można doświadczać różnych emocji - odczuwać ekscytację, lęk czy niepewność i jest to zupełnie naturalne. Dopytuje też młode osoby o ich uczucia i myśli towarzyszące im podczas wykonywania ćwiczenia.

5. „Próbuj, sprawdzaj, buduj”

Ważną częścią Odkrywcy jest umiejętność sprawdzania wyników swoich działań. Osoba facylitująca inicjuje dyskusję o tym, *jak to jest, że my ludzie powtarzamy wciąż te same zachowania i oczekujemy innych wyników?* Tak mamy wszyscy, każdy z nas ma np. jakiś zły/niekorzystny nawyk. Tymczasem rozwijanie umiejętności Odkrywcy polega na tym, że umiemy zobaczyć kiedy utykamy w podejmowaniu wciąż tych samych działań.



W odpowiedzi na pytanie czy nasze zachowanie w danym momencie jest pomocne czy nie i jak wyjść z utknięcia pomagają 3 proste idee¹⁰:

Próbuj (**Try it**) - nasze myśli lub uczucia (Doradca lub Obserwator) nie są tym samym co wypróbowanie w doświadczeniu,

Sprawdź (**Track it**) - nasze doświadczenie pozwala zdecydować czy nasze zachowanie idzie we właściwym kierunku,

Buduj (**Build it**) - korzystamy z naszej ciekawości i testowania by budować naszą siłę i dbać o to co dla nas ważne.

Osoba facylitująca wraz z grupą dyskutują o tym, jak w tym świetle mogliby zinterpretować doświadczenie poprzedniego ćwiczenia.

Co chcieli spróbować?

Jak wyszło?

Czego mogli i mogły się z tego nauczyć?

Czym jest sukces?

Osoba facylitująca swoimi reakcjami na wypowiedzi naprowadza grupę na wniosek, że próbowanie jest konieczne by dowiedzieć się, czy jakieś zachowanie będzie dla nas przydatne. Samo uświadomienie sobie nawet tego, że nie jest korzystne jest już sukcesem, na którym możemy zbudować swoją postawę do kolejnych wyzwań.

6. Troska o dobrostan

Osoba facylitująca omawia krótko **6 sposobów na dbanie o dobrostan**. Z badań wynika, że istnieje co najmniej 6 dróg (sposobów), które najczęściej prowadzą nas do urzeczywistniania w życiu swoich wartości.

Łączenie się z innymi. Ludzie są istotami społecznymi. Usunąć nas z naszej grupy społecznej, a prawdopodobnie konsekwencją będzie słabe zdrowie psychiczne, choroba, a nawet śmierć.

Dawanie innym i wywieranie pozytywnego wpływu. Często dawanie jest wzorcem aktywności, który jest narzucony młodym ludziom. Jednocześnie badania sugerują, że dawanie może być samoistnie wzmacniające, więc jeśli znajdziemy sposoby, aby pomóc młodym ludziom w doświadczaniu dawania, prawdopodobnie odkryją oni swoje autentyczne powody dawania.

¹⁰ Źródło adaptacji: Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2021). *Idź własną drogą*. Gdańsk: GWP.



Bycie aktywnym. Aktywność fizyczna wiąże się z lepszym samopoczuciem i niższymi wskaźnikami depresji i lęku we wszystkich grupach wiekowych.

Obejmowanie chwili. Ta szeroka kategoria obejmuje pełne uczestnictwo w tym, co znajduje się bezpośrednio przed nami, zamiast skupiania się na przyszłości lub przeszłości. Ta wartość obejmuje wiele sfer, od odkrywania i podróżowania po odtwarzanie muzyki i cieszenie się jedzeniem.

Stawianie sobie wyzwań i uczenie się. To mit, że ludzie są najszczęśliwsi, gdy nie mają pracy i mogą żyć bez wyzwań. W rzeczywistości dowody sugerują, że brak pracy jest jednym z najsilniejszych powodów złego samopoczucia. Naukowcy odkryli, że kiedy ludzie są pogrążeni w wyzwaniu, mają tendencję do odczuwania lepszego subiektywnego samopoczucia.

Dbanie o siebie. Ta kategoria odnosi się do szerokiego zakresu zachowań związanych z samoopieką, takich jak utrzymywanie zdrowej diety, wystarczająca ilość snu i robienie czegoś relaksującego po ciężkim dniu.

Osoba facylitująca dzieli osoby z grupy na podgrupy (po 2-3 osoby). Rozdaje każdej podgrupie duże rzyzy papieru (blok techniczny, bristol) oraz farby. Podgrupy można utworzyć poprzez dobór losowy, co może dać możliwość nawiązania kontaktu między osobami, które np. nie miały możliwości porozmawiać ze sobą.

Osoba facylitująca pozostaje uważna na to, co dzieje się w poszczególnych podgrupach. Prowadzący prosi o to, aby każda podgrupa wybrała jeden z poznanych wcześniej sposobów dbania o dobrostan, a następnie z wykorzystaniem farb, namalowała w jaki konkretnie sposób (poprzez jakie zachowania/działania), mogą realizować daną wartość, która będzie wpływać korzystnie na ich dobrostan.

Po zakończeniu pracy, osoba facylitująca tworzy z przygotowanych maunków galerię i omawia prace wraz z całą grupą. Podczas omawiania, uwzględniamy z młodzieżą dwie perspektywy: 1. działania, które możemy podejmować dziś; 2. działania, które możemy podejmować przez kolejny tydzień.

7. Rundka końcowa.

Osoba facylitująca zachęca wszystkie osoby, aby na koniec podzielili się tym, co zabierają dla siebie z tych warsztatów.

Co im się podobało a co nie; czy też co wyjątkowo zapamiętali?

Być może wydarzyło się na nich coś, co dla danej osoby jest ważne, a czym chciałaby się podzielić z grupą?



To też moment, w którym możemy podziękować sobie wzajemnie za uczestnictwo w warsztatach, za otwartość i dzielenie się swoimi refleksjami.



BIBLIOGRAFIA

Bailey, A., Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *W pułapce myśli - dla nastolatków*. Gdańsk: GWP.

Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2019). *Trudny czas dojrzewania*. Gdańsk: GWP.

Ciarrochi, J., Hayes L. L., (2021). *Idź własną drogą*. Gdańsk: GWP.

DuFrene, T., & Wilson, K. (2010). *Things might go terribly, horribly wrong: A guide to life liberated from anxiety*. New Harbinger Publications.

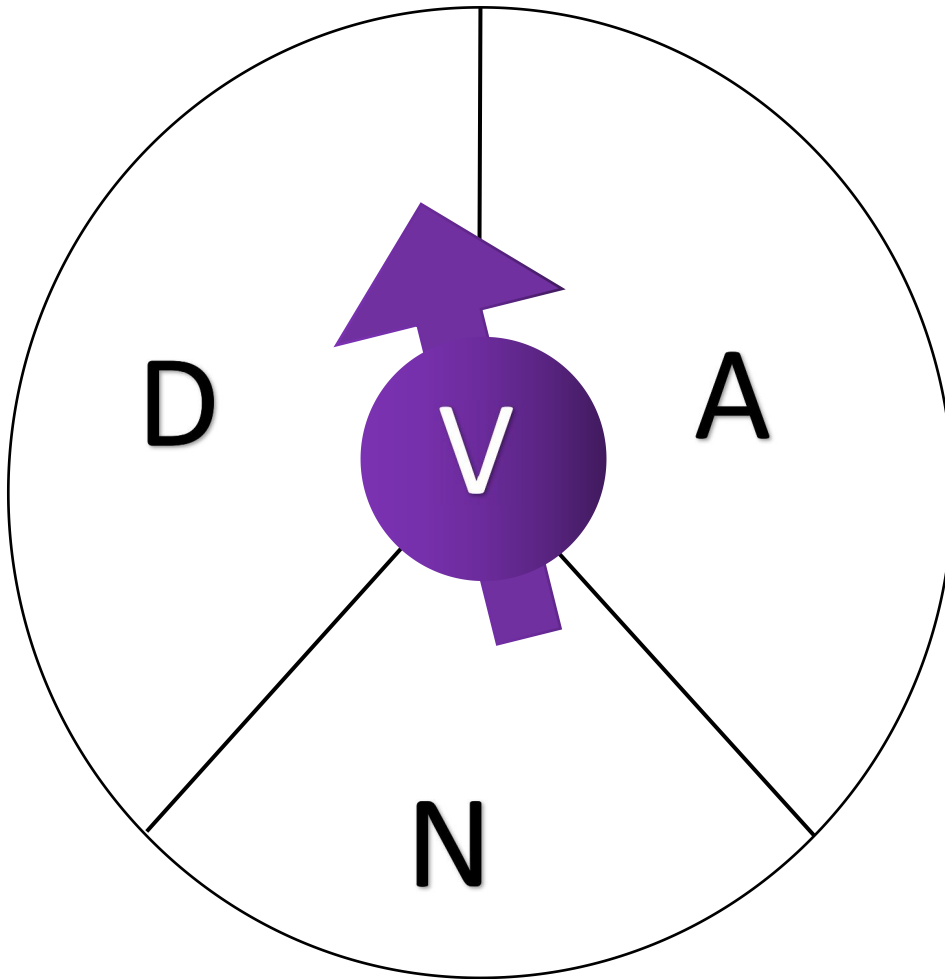
Harris, R., (2021). *Zrozumieć ACT*. Gdańsk: GWP.

Rayner, M., Hayes, S. C., & Ciarrochi, J. (2017). Write Your Own DNA: A Group Program to Help Young People Live with Vitality and Strength. 1–52.

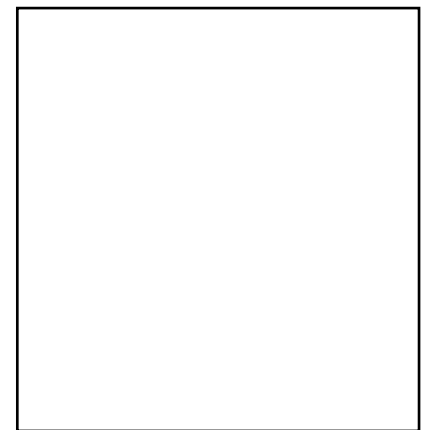
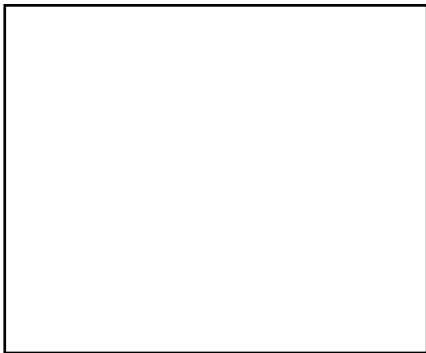
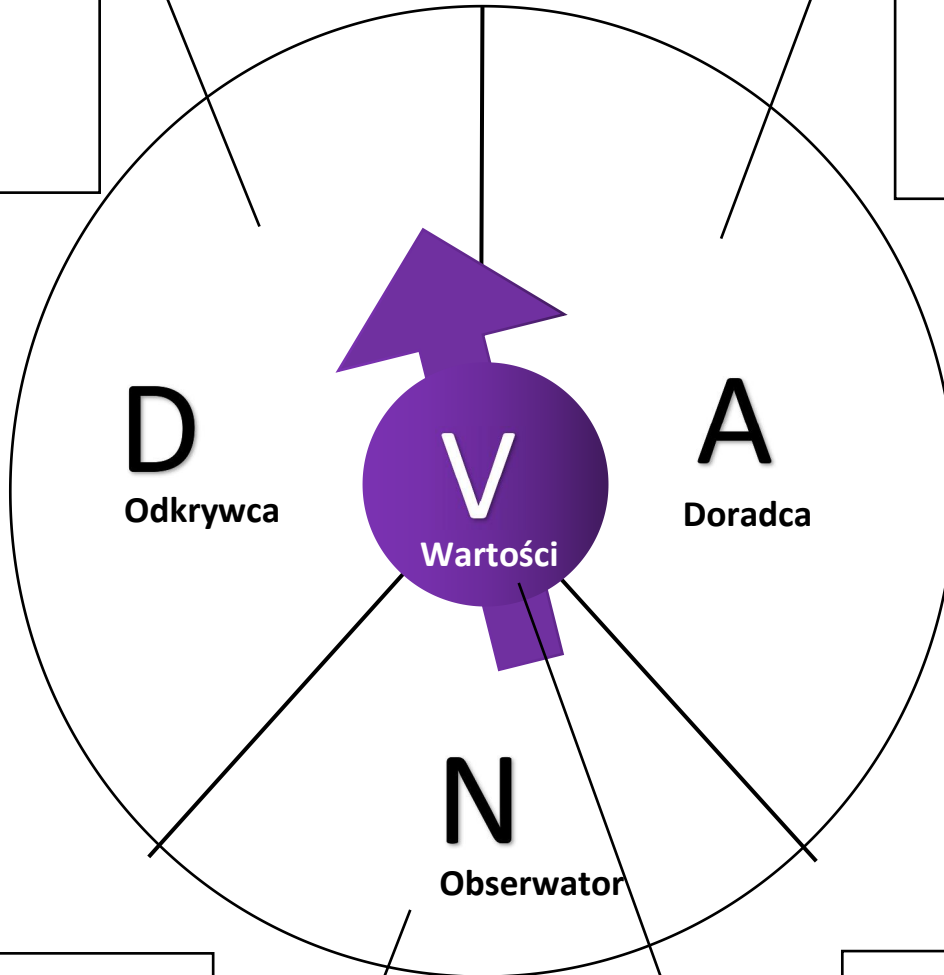
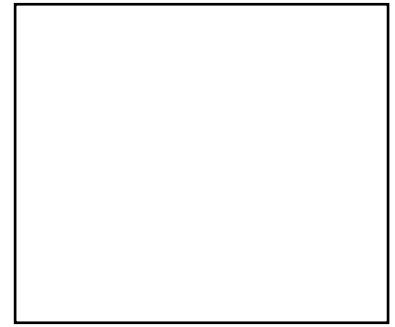
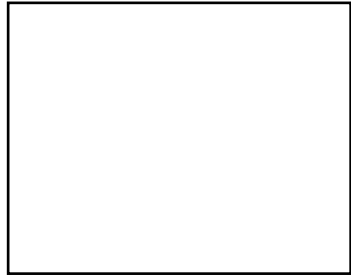
Smith, S., Hayes, S. C., (2021). *W pułapce myśli*. Gdańsk: GWP.

Załączniki

Załącznik 1



Załącznik 2





Załącznik 3

CEL CZY WARTOŚĆ?

KUPIĆ NOWY DOM
MIEĆ DUŻO PRZYJACIÓŁ
BYĆ WSPIERAJĄCYM NAUCZYCIELEM
STAWIANIE SOBIE WYZWAŃ
BYĆ DOBRYM PRZYJACIELEM
BYĆ NAUCZYCIELEM
BYĆ CIEKAWYM ŚWIATA
DOSTAĆ DOBRĄ OCENĘ NA EGZAMINIE
BYĆ KOCHAJĄCYM RODZICEM
BYĆ BOGATYM
WZIĄĆ ŚLUB

Załącznik 4

DBANIE O SIEBIE

Dbanie o formę fizyczną	Akceptowanie siebie
Dziękowanie	Dostrzeganie możliwości
Proszenie o pomoc	Odczuwanie przyjemności
Odnajdywanie spokoju	Zrozumienie

TWORZENIE WIĘZI Z INNYMI

Ufanie ludziom	Kochanie ludzi
Bycie szczerą osobą	Podziwianie innych ludzi
Nawiązywanie bliskich relacji	Docenianie innych ludzi
Okazywanie współczucia	Doświadczenie poczucia przynależności

PODEJMOWANIE WYZWAŃ

Tańczenie z radości	Wyobrażanie sobie różnych rzeczy
Pozwalanie sobie na marzenia	Bycie osobą kreatywną
Poszukiwanie wolności	Osiąganie celów
Doświadczanie chwili	Poszukiwanie wiedzy

OKREŚLANIE WARTOŚCI W OBLICZU PROBLEMU

Przebaczenie	Szukanie mądrości
Odpuszczanie	Zmaganie się
Pozostawanie w niepewności	Czucie się bezpiecznie
Żegnanie się	Czucie się innym/inną



Załącznik 5

Kolor fioletowy: Jakie trudne myśli i emocje towarzyszą Ci w pracy z grupą?

Kolor zielony: Jaką supermoc chciałbyś_abyś mieć?

Kolor niebieski: Gdzie najbardziej chciałbyś_abyś pojechać na wakacje?

Kolor czerwony: Jakie przeszkody musiałaś_eś pokonać, żeby tu być?

Kolor brązowy: Gdybyś miał_a magiczną różdżkę, co byś zmienił_a w świecie?

Kolor pomarańczowy: Gdybyś mógł_a być zwierzęciem, to jakim chciałabyś/chciałbyś być?

Załącznik 6

1. Podróż	33. Sława
2. Deportacja	34. Bieda
3. Sukces	35. Ambicja
4. Oszukujesz kogoś	36. Kradzież
5. Dostajesz nagrodę	37. Uczysz się alfabetu
6. Utrata pracy	38. Zrujnowanie
7. Kończysz liceum	39. Pomoc innym
8. Jesteś prawdomówny	40. Ślub
9. Duże długi	41. Defraudacja pieniędzy
10. Bogactwo	42. Walka o pokój
11. Nienawidzisz swojego mieszkania	43. Sknera
12. Zmieniasz świat	44. Mądrość
13. Idziesz do więzienia	45. Nałóg
14. Kreatywność	46. Uważność
15. Złość	47. Wykluczenie
16. Smutny senior	48. Pustelnik
17. Ciężka praca	49. Doświadczasz piękna
18. Odrzucenie	50. Nałogowy kłamca
19. Odwaga	51. Przygoda
20. Wywalenie ze szkoły	52. Zwolnienie z pracy
21. Miłość do innych	53. Szczęśliwy senior
22. Impulsywność	54. Śmierdzisz
23. Wytrwałość	55. Poszukujesz prawdy
24. Radość	56. Uniwersytet
25. Nienawidzisz swojej pracy	57. Złośliwość
26. Przywódca	58. Polityk
27. Ryzyko	59. Humorzasty
28. Wielki interes	60. Miłość
29. Przestępca	61. Mieszkanie samotnie
30. Wpływ	62. Dobra zabawa
31. Zabierasz innym	63. Nie zdajesz egzaminu
32. Lenistwo	



Załącznik 7

Praca domowa dla rodzica:

Wybierz jedną wartość, którą będziesz realizować w nadchodzącym tygodniu.

Wiedząc, że Twoje dziecko również będzie realizowało wybraną przez siebie wartość w tym czasie, obserwuj je i próbuj odgadnąć co to za wartość.

Zapisuj swoje obserwacje w następujący sposób:

1. Twoja hipoteza co to za wartość;
2. Opis zachowań dziecka, które o niej świadczą.

Dzień przed warsztatem porozmawiaj z dzieckiem i podzielcie się wzajemnie swoimi odkryciami (uwaga: warto wcześniej zaplanować na to konkretny czas z dzieckiem w tym dniu).

Zauważ wtedy, co Twój umysł mówi o Tobie i o tym zadaniu, czy pozwala Ci cieszyć się z osiągniętych rezultatów i nazywa je sukcesem czy nie, jakie stawia Ci warunki odnoszenia sukcesu. Te obserwacje też warto zanotować. Wszystkim co odkryłeś w trakcie zarówno dbania o swoją wartość jak i podczas obserwacji dziecka będziemy się dzielić na kolejnym warsztacie.

Praca domowa dla młodzieży:

Wybierz jedną wartość, którą będziesz realizować w nadchodzącym tygodniu.

Wiedząc, że Twój rodzic również będzie realizował wybraną przez siebie wartość w tym czasie, obserwuj go i próbuj odgadnąć co to za wartość.

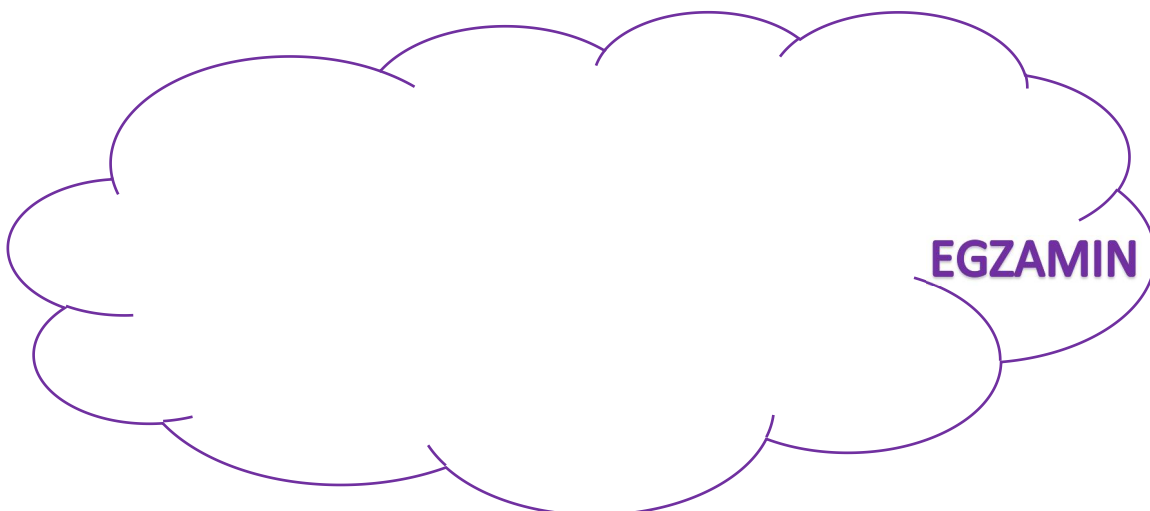
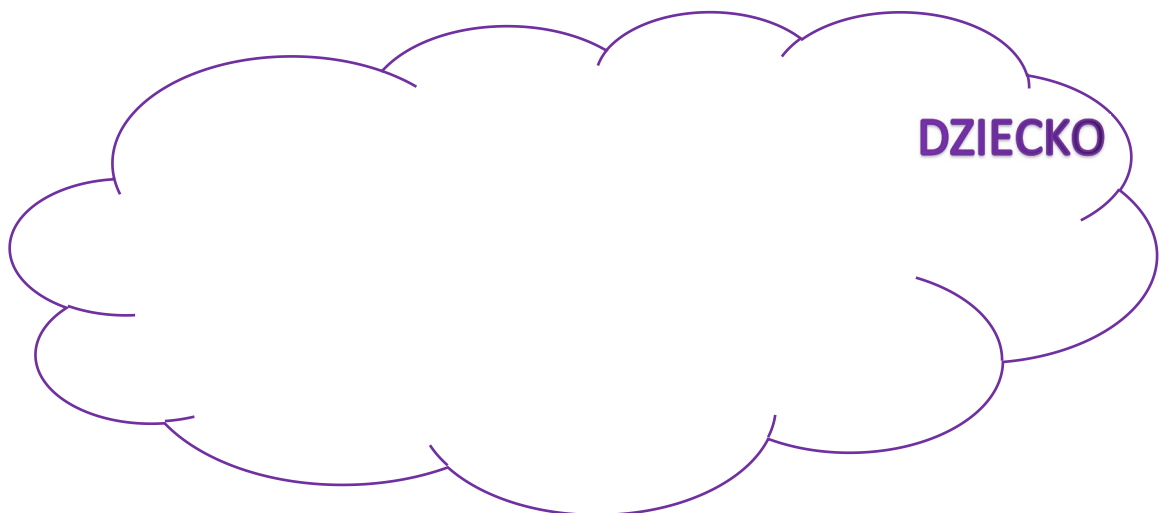
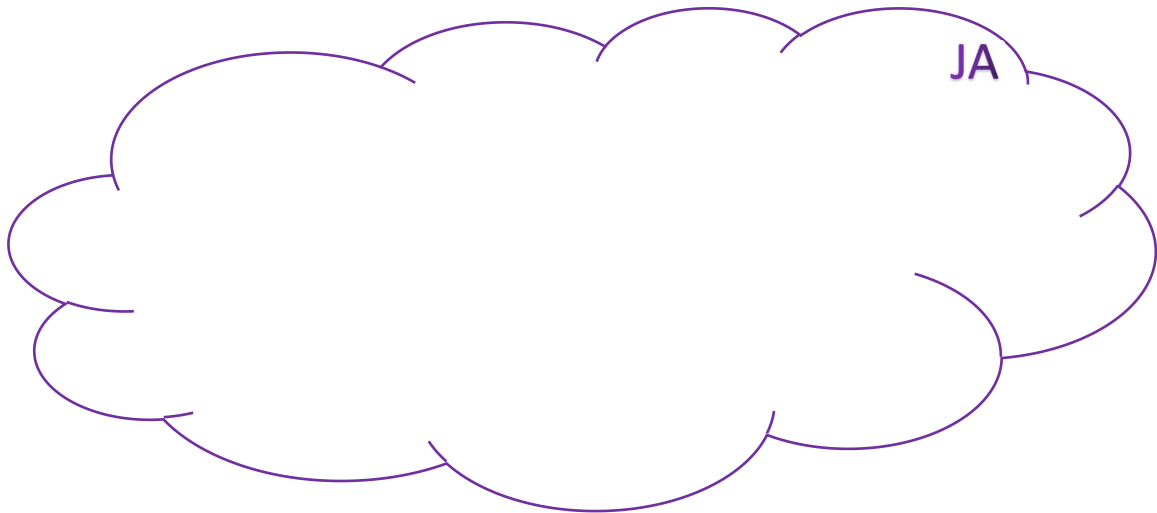
Zapisuj swoje obserwacje w następujący sposób:

1. Twoja hipoteza co to za wartość;
2. Opis zachowań rodzica, które o niej świadczą.

Dzień przed warsztatem porozmawiaj z rodzicem i podzielcie się wzajemnie swoimi odkryciami (uwaga: warto wcześniej zaplanować na to konkretny czas z rodzicem w tym dniu).

Zauważ wtedy, co Twój umysł mówi o Tobie i o tym zadaniu, czy pozwala Ci cieszyć się z osiągniętych rezultatów i nazywa je sukcesem czy nie, jakie stawia Ci warunki odnoszenia sukcesu. Te obserwacje też warto zanotować. Wszystkim co odkryłeś w trakcie zarówno dbania o swoją wartość jak i podczas obserwacji rodzica będziemy się dzielić na kolejnym warsztacie.

Załącznik 8





Załącznik 9

Praca domowa dla rodzica:

Obserwuj jak się czujesz w relacji z dzieckiem.

Gdy zauważysz, że jesteś zestresowany, przestraszony, rozgniewany lub w innych silnych emocjach – powiedz do niego głośno: **UNO** zatrzymaj się i:

Uświadom sobie swój oddech - weź kilka głębszych oddechów, ugruntuj się w chwili obecnej

Nazwij doznania w ciele - skup uwagę wewnątrz swojego ciała, przeskanuj je w poszukiwaniu doznań np. możesz stać się świadomy motyli w brzuchu, ciężaru w ramionach, ucisku, ciepła, zimna, bólu, lekkości itp. Zobacz, że to, czego teraz doświadczasz to tylko zbiór zmiennych, przemijających doznań, mimo, że w pierwszej chwili wydają się zagrożeniem, którego powinniśmy unikać, skontrolować.

Opisz (w myślach lub na kartce) jak te doznania łączą się z tym, co teraz czujesz (np. motyle w brzuchu mogą być uczuciem „teraz się denerwuję”). Bądź ze sobą szczerzy.

PAMIĘTAJ

W trudnych sytuacjach oprócz takich emocji jak smutek, złość, strach, może pojawiać się lęk, brak bezpieczeństwa, wstyd. Żadna z tych emocji nie jest zła, są normalną częścią życia każdego człowieka. Stają się niepomocne kiedy nie jesteśmy ich świadomi i odreagowujemy je w pogarszający sytuację sposób.

Jeśli dziecko powie **UNO**, pozwól mu się zatrzymać.

ZADANIE 2. Codziennie choć raz poeksperymentuj z krytycznymi myślami.



Praca domowa dla młodzieży:

Obserwuj jak się czujesz w relacji z rodzicem.

Gdy zauważysz, że jesteś zestresowany, przestraszony, rozgniewany lub w innych silnych emocjach – powiedz do niego głośno: **UNO** zatrzymaj się i:

Uświadom sobie swój oddech - weź kilka głębszych oddechów, ugruntuj się w chwili obecnej

Nazwij doznania w ciele - skup uwagę wewnątrz swojego ciała, przeskanuj je w poszukiwaniu doznań np. możesz stać się świadomy motyli w brzuchu, ciężaru w ramionach, ucisku, ciepła, zimna, bólu, lekkości itp. Zobacz, że to, czego teraz doświadczasz to tylko zbiór zmiennych, przemijających doznań, mimo, że w pierwszej chwili wydają się zagrożeniem, którego powinniśmy unikać, skontrolować.

Opisz (w myślach lub na kartce) jak te doznania łączą się z tym, co teraz czujesz (np. motyle w brzuchu mogą być uczuciem „teraz się denerwuję”). Bądź ze sobą szczery.

PAMIĘTAJ

W trudnych sytuacjach oprócz takich emocji jak smutek, złość, strach, może pojawiać się lęk, brak bezpieczeństwa, wstyd. Żadna z tych emocji nie jest zła, są normalną częścią życia każdego człowieka. Stają się niepomocne kiedy nie jesteśmy ich świadomi i odreagowujemy je w pogarszający sytuację sposób.

Jeśli rodzic powie **UNO**, pozwól mu się zatrzymać.

ZADANIE 2. Codziennie choć raz poeksperymentuj z krytycznymi myślami.