

PRZYJAZNY
UNIwersytet 

Po swojej stronie

Zeszyt do ćwiczeń z rozwoju osobistego

przyjaznyuniwersytet.umcs.pl



UMCS
WYDZIAŁ FILOZOFII I SOCJOLOGII



Zespół ds. Wsparcia Osób
z Niepełnosprawnościami



UMCS
UNIWERSYTET MARI CURIE-SKŁODOWSKIEJ



Wstęp

„Po swojej stronie” powstało w ramach projektu **PRZYJAZNY UNIWERSYTET**, który jest realizowany od 2013 roku na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie przez Zespół ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami UMCS oraz Wydział Filozofii i Socjologii UMCS. Działania projektowe koncentrują się wokół zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym w środowisku akademickim.

Książeczka jest odpowiedzią na zapotrzebowanie studentów i pracowników Uczelni na wiedzę i umiejętności w zakresie dbania o siebie i radzenia sobie z problemami natury psychicznej. Zadania odnoszą się przede wszystkim do tych aspektów funkcjonowania psychiki, które są kluczowe dla ogólnego samopoczucia człowieka. Dotyczą takich kwestii jak samoakceptacja, postępowanie z trudnymi emocjami, poczucie sprawstwa czy rozwijanie pewności siebie. Tego typu zdolności są szczególnie ważne w czasie pandemii, który dla wielu osób stanowi duże obciążenie psychiczne.

Na końcu książeczki znajdziesz dane kontaktowe i informacje o działalności Zespołu ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami oraz Wydziału Filozofii i Socjologii.

PRZYJAZNY
UNIWERSYTET 

przyjaznyuniwersytet.umcs.pl



UMCS
WYDZIAŁ FILOZOFII I SOCJOLOGII



Zespół ds. Wsparcia Osób
z Niepełnosprawnościami



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ

Działanie jest finansowane z Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych.



Wstęp

„Po swojej stronie” to zestaw ćwiczeń, które pomogą Ci nauczyć się pozytywnego podejścia do siebie i swojego życia. Dzięki temu poczujesz się lepiej we własnej skórze, będziesz skuteczniej osiągał/a swoje cele i pozbędziesz się niektórych wewnętrznych blokad.

Kilka wskazówek:

- Każde ćwiczenie zawiera część na notatki, w której możesz zapisywać wnioski, jakie płyną dla Ciebie z wykonanego zadania.
- Ćwiczenia możesz wykonywać w dowolnej kolejności i czasie.
- Jeżeli nie chcesz zapisywać swoich odpowiedzi, nagraj je na dyktafon albo poszukaj ich w myślach i porozmawiaj na ten temat z inną osobą.

Zanim przejdziesz do ćwiczeń, poniżej masz też możliwość napisać co chcesz dzięki nim uzyskać.



Powodzenia!



Samoakceptacja – dbanie o siebie

Żeby zadbać o siebie w pełni, należy zatroszczyć się o każdy aspekt swojego życia. Napisz co możesz dla siebie zrobić w każdej z tych sfer.

Twoje ciało	Twoje emocje
Twoje myśli	Twoje życie duchowe



NOTATKI/WNIOSKI



Mój system wartości

Pomyśl o 5 wartościach w swoim życiu - co jest dla Ciebie ważne?

Wypisz je, a następnie oceń jak wiele czasu i energii poświęcasz na realizację tych wartości.

Na koniec napisz, czy są to Twoje własne wartości (czujesz, że wyrażają to kim jesteś), czy ktoś Ci je narzucił (nie do końca się z nimi zgadzasz, ale uznajesz je za ważne, ponieważ ceni je ktoś ważny dla Ciebie).

Wartości	Ile czasu poświęcasz na ich realizację?	Czy te wartości są Twoje, czy zostały Ci narzucone?



NOTATKI/WNIOSKI



Poczucie kontroli nad życiem

By zdobyć poczucie kontroli nad swoim życiem należy wziąć odpowiedzialność za ważne dla siebie kwestie.

Zastanów się czym jest dla Ciebie odpowiedzialność za:

| własne szczęście



| relacje z innymi



| powodzenia na studiach lub w pracy



| własne samopoczucie



Poczucie kontroli nad życiem

By zdobyć poczucie kontroli nad swoim życiem należy wziąć odpowiedzialność za ważne dla siebie kwestie.

Zastanów się czym dla Ciebie odpowiedzialność za:

własne myślenie



poczucie własnej wartości



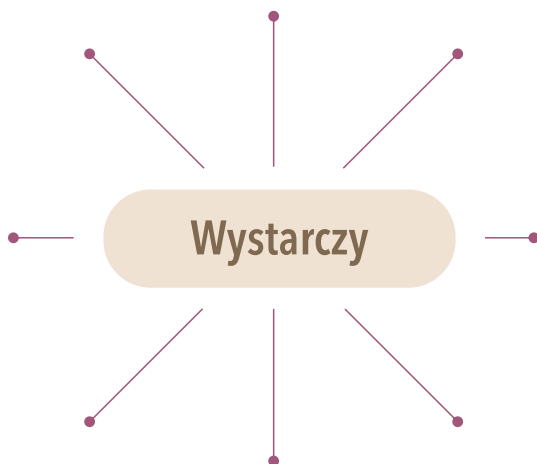
NOTATKI/WNIOSKI



Wystarczy

Nasz umysł często działa tak, że automatycznie chcemy więcej i więcej. Czasem dążymy do pewnych rzeczy, które nie są nam już potrzebne, albo po prostu za bardzo się staramy w pewnych sferach naszego życia.

Zastanów się przez chwilę, a następnie uzupełnij graf. Napisz o tym czego masz już wystarczająco dużo w życiu. Może być to zasób, o który już nie musisz zabiegać, albo coś co posiadasz w optymalnej ilości.



NOTATKI/WNIOSKI



Rzeka – jak lepiej zrozumieć swoje działanie?

Każde działanie można porównać do rzeki.

Źródło:

Co mnie inspiruje i motywuje do działania?

Nurt:

Co mi dodaje energii do działania?

Mielizny:

Co mi odbiera energię do działania?

Wodospad:

Jakie zagrożenia kryją się w tej aktywności?

Ujście:

Jaki jest cel mojego działania?

Pomyśl o czymś, co jest ważnym obszarem Twojej aktywności. Mogą to być studia lub praca, Twoja pasja, sport, który uprawiasz, działalność społeczna, której się oddajesz albo relacja, którą tworzysz. To może być cokolwiek, co jest dla Ciebie istotne. Następnie uzupełnij grafikę na drugiej stronie, odpowiadając na pytania związane z wymienionymi fragmentami.



NOTATKI/WNIOSKI



Rzeka – jak lepiej zrozumieć swoje działanie?

Moja aktywność



Źródło



Nurt



Mielizny



Wodospad



Ujście



Spójność w życiu

Zastanów się chwilę i odpowiedz na poniższe pytania:

Jaki jest sens Twojego życia?



Jakie są Twoje cele na najbliższych 5 lat?



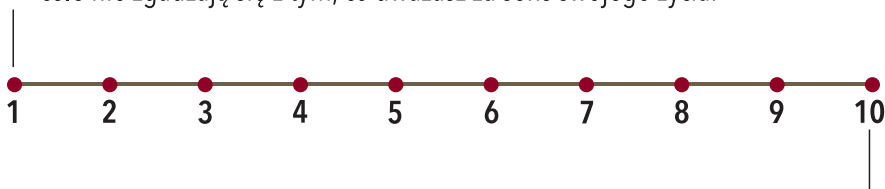
Jakich aktywności podejmujesz najczęściej w swoim codziennym życiu?



Spójność w życiu

Przeczytaj odpowiedzi i na skali od 1 do 10 zaznacz, jak bardzo Twoje odpowiedzi są spójne ze sobą.

- 1** oznacza, że zarówno Twoje aktualne działania, jak i wyznaczone cele nie zgadzają się z tym, co uważasz za sens swojego życia.



- 10** oznacza, że zarówno Twoje aktualne działania, jak i wyznaczone cele służą realizacji tego, co uważasz za sens swojego życia.

Co możesz zrobić by zwiększyć lub utrzymać harmonię w swoim życiu?



NOTATKI/WNIOSKI



Szacunek do siebie

Jako dzieci uczymy się, że należy szanować innych.
Warto też jednak pamiętać o tym, że powinniśmy szanować same/ych siebie.

Pomyśl, co oznacza dla Ciebie szacunek dla innych,
a potem odnieś do samej/ego siebie.

Co oznacza szacunek wobec cudzych:

| pragnień i zachcianek



| potrzeb



| wartości



| poglądów i przekonań



| preferencji



Szacunek do siebie

Jakbym postępował/a, gdybym miał/a szanować

| pragnienia i zachcianki



| potrzeby



| wartości



| poglądy i przekonania



| preferencje



NOTATKI/WNIOSKI



Jak poradzić sobie z poczuciem winy?

Przypomnij sobie swój czyn, z którego nie jesteś dumny/a.
Następnie odpowiedz na poniższe pytania:

Co się wydarzyło?

Podpowiedź: Skup się na faktach, opisz to co najważniejsze.



Co sprawiło, że w tamtym momencie, to zachowanie wydało Ci się słuszne albo wręcz konieczne?



W jaki sposób Twoje zachowanie przyniosło szkodę innej osobie? Jak się poczuła?

*Podpowiedź: To może być trudny krok, ale bez niego nie da się pójść dalej.
Pomóc może zapytanie siebie, jak Ty poczułabyś/lbyś się na miejscu tej osoby.*



Jak poradzić sobie z poczuciem winy?

Jak mogę naprawić szkodę wyrządzoną drugiej osobie?

Czy wystarczy o tym porozmawiać, czy trzeba zrobić coś więcej?



Co mogę zrobić, by to się nie powtórzyło?

Podpowiedź: By odpowiedzieć na to pytanie, warto wrócić do przyczyn, które spowodowały dane zachowanie.



NOTATKI/WNIOSKI



Radzenie sobie z uczuciem porażki

Nikt nie lubi być krytykowany, jednak każdego z nas to spotyka. Dlatego dobrze nauczyć się, jak można postąpić wobec cudzej opinii. Posłużą Ci do tego poniższa instrukcja oraz tabela, którą możesz uzupełnić.

Krok 1

Wypisz słowa krytyki, których doświadczyłaś/eś, lub których się obawiasz.

Krok 2

Pomyśl przez chwilę, by odpowiedzieć sobie na pytania:

Co ja uważam na ten temat? Czy w moim odczuciu, ta krytyka jest słuszna?

W drugiej kolumnie tabel zaznacz, czy zgadzasz się z tą negatywną opinią o sobie.

Krok 3

Napisz, co mógłbyś odpowiedzieć komuś, kto skrytykuje Cię w ten sposób.

Podpowiedź:

Założmy, że ktoś krytykuje Twoje zdolności plastyczne.

Jeżeli nie zgadzasz się z krytyką, powiedz to i podaj kontrargumenty.

- Uważam, że dobrze rysuję. Umiem uchwycić perspektywę, radzę sobie nawet z małymi szczegółami i potrafię całkiem nieźle cieniować.

Jeśli zgadzasz się, a sprawa jest dla Ciebie ważna, przyznaj to i ewentualnie powiedz, co zrobisz by się poprawić.

- Rzeczywiście, nie rysuję najlepiej. Zamierzam zapisać się na kurs.

Być może dana kwestia nie jest dla Ciebie ważna, wtedy również warto to wyrazić.

- Rzeczywiście, słabo rysuję, ale nie zależy mi by rysować lepiej.



Radzenie sobie z uczuciem porażki



Uzupełnij tabelę

Krok 1 Krytyka	Krok 2 Ocena	Krok 3 Odpowiedź



NOTATKI/WNIOSKI



Jak wygląda Twój wewnętrzny krytyk?

Wewnętrzny krytyk to głos w głowie, który powtarza Ci, że nie dasz rady, jesteś beznadziejny/a, i w ogóle coś z Tobą nie tak. Często podkopuje Twoją pewność siebie, odbiera Ci wiarę w sukces i dobre mniemanie o sobie. Jak sobie z nim radzić?

Najpierw warto wiedzieć, z kim lub z czym ma się do czynienia. W tym celu możesz go narysować, opisać i nadać mu imię. Czy jest człowiekiem, zwierzęciem a może jakimś stworem? Czy ma coś w rękach? Jakie dźwięki wydaje? Jak pachnie?



Kiedy negatywne myśli pojawiają się w Twojej głowie, wyobraź sobie, tę postać jak nieporadnie podskakuje i próbuje zwrócić na siebie swoją uwagę.



Wewnętrzny krytyk

Co robić, żeby nie marnować już czasu na myśli, które nie przynoszą Ci korzyści? Wyślij krytyka na zasłużoną emeryturę.

Napisz do niego list, w którym powiesz mu, że nie potrzebujesz więcej jego głosu, że potrafisz sobie poradzić bez niego. Powiedz mu, że wybierasz racjonalne spojrzenie na swoją osobę, i że sam/a umiesz ocenić swoje cechy i zachowanie.

Pokaż mu, że wiesz jak bardzo się starał i jakie były efekty jego pracy. Możesz przyznać mu trochę racji, bo pewnie nie wszystko jest w Tobie doskonałe, ale obstawaj przy tym, że jego działalność do niczego Ci się już nie przyda, bo wybierasz zdrowy, wspierający sposób myślenia o sobie.

Napisz list 



Wewnętrzny krytyk

Napisz list 

 NOTATKI/WNIOSKI



Odkrywanie samowspółczucia

część I

Każdy z nas ma w sobie coś, czego nie lubi. Wpędza to nas w poczucie wstydu, niepewności czy poczucia winy. Często pojawiają się myśli, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, a w nasze życie wpisane są głównie porażki i niepowodzenia.

Pomyśl, co sprawia, że czujesz się źle z samym/ą sobą. Mogą być to dowolne aspekty Twojego życia, np. Twój wygląd, cechy charakteru, albo relacje w których jesteś.

Wypisz je: 



Odkrywanie samowspółczucia

część I

Jakie emocje wyzwalają w Tobie te aspekty Twojego życia?

Podpowiedź: Użyj konkretnych nazw emocji.



NOTATKI/WNIOSKI



Odkrywanie samowspółczucia

część II

Jak zostać swoim przyjacielem?

Wyobraź sobie swojego rzeczywistego lub wymyślnego przyjaciela. Niech to będzie ktoś, kto kocha Cię takim/ą jakim/ą jesteś. Kto rozumie przez co przeszedłeś/łaś w życiu i jak to na Ciebie wpłynęło. Twój przyjaciel wie, o co musiałeś/aś walczyć, z czym przyszło Ci się mierzyć. Ta osoba zna Twoje wady i niedoskonałości, mimo to jest po Twojej stronie.

Teraz wyobraź sobie, że jesteś tą właśnie osobą. Z tej perspektywy napisz do siebie list, w którym wyrazisz to co, Twój przyjaciel chciałby Ci powiedzieć. Jakie rady miałby dla Ciebie? W jaki sposób pokazałby Ci, że jesteś ważnym i wartościowym człowiekiem, który ma prawo do szczęścia i dbania o siebie?

Napisz list 



Odkrywanie samowspółczucia

część II

Napisz list 



NOTATKI/WNIOSKI



Moja recepta na smutek

Wypisz rzeczy i czynności, które przynoszą Ci radość i poprawiają nastrój. Kiedy będziesz miała zły humor, zajrzyj do tej listy i wybierz coś dla siebie.

Podpowiedź: możesz ciągle dopisywać nowe rzeczy.



NOTATKI/WNIOSKI



Informacje

Jeżeli masz obniżony nastrój i czujesz się zagubiony/a zadania w tym zeszycie mogą Ci pomóc odzyskać równowagę psychiczną. Jeśli jednak czujesz, że sam/a nie dajesz sobie rady, sięgnij po pomoc.

Możesz skorzystać ze wsparcia oferowanego przez **Zespół ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami**.

Zespół ds. Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami

🏠 DS. „Helios” (sala telewizyjna)
ul. Czwartaków 13, 20-036 Lublin

☎ 81 537 58 90

✉ punkt@umcs.pl

Godziny dyżurów

poniedziałek – piątek | godz. **8.00-15.00**

Więcej informacji o tym jak zadbać o siebie i osoby ze swojego otoczenia znajdziesz na stronie:

przyjaznyuniwersytet.umcs.pl

PRZYJAZNY
UNIWERSYTET 





NOTATKI/WNIOSKI





NOTATKI/WNIOSKI



przyjaznyuniwersytet.umcs.pl

Działanie jest finansowane z Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych.

