



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAM WYKŁADU

Temat: Jak dorośli rozwiązują problemy?

Autor: dr hab. Katarzyna Klimkowska, prof. UMCS



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE	4
1.1. Analiza potrzeb	4
1.2. Cele wykładu	4
1.3. Adresaci wykładu	5
1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu	5
1.5. Czas trwania wykładu	5
1.6. Polecana literatura	5
2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	7
2.1. Karty pracy.....	7
2.2. Zestaw ćwiczeń	14
2.3. Zestaw zadań	19
2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych	22
2.5. Dane dostępne do wersji online	25

1. INFORMACJE O WYKŁADZIE

1.1. Analiza potrzeb

Okres wczesnej dorosłości obfituje w liczne wyzwania i zadania, którym niejednokrotnie towarzyszą trudności i problemy. Młodzi dorośli niejednokrotnie potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z dorosłością, gdyż okres ten charakteryzuje między innymi niezdecydowanie i spiętrzenie zachowań ryzykownych [Arnett 2000, Tanner, Arnett, Leis 2008, Bańka 2006, Klimkowska 2013].

Problematyka radzenia sobie z problemami wpisuje się w profilaktykę uniwersalną. Współczesne tempo życia oraz towarzyszące mu problemy w obszarze zdrowia psychicznego – depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, wskazują na silną potrzebę profilowania treści związanych z radzeniem sobie z problemami i kryzysami życiowymi pod kątem specyfiki osób w poszczególnych okresach rozwojowych.

1.2. Cele wykładu

Cel główny

Wyposażenie uczestników szkolenia w podstawową wiedzę na temat radzenia sobie z problemami w dorosłości.

Cele szczegółowe

Odbiorcy wykładu będą:

w zakresie wiedzy:

- Znać pojęcie wczesnej dorosłości;
- definiować pojęcie kryzysu psychicznego;
- wymieniać sposoby radzenia sobie z problemami;



w zakresie umiejętności:

- potrafili ocenić poziom odczuwanego problemu;
- wdrażać strategie radzenia sobie z problemami;
- korzystać ze wsparcia nieprofesjonalnego i profesjonalnego w rozwiązywaniu sytuacji problemowych

w zakresie postaw:

- rozumieć znaczenie korzystania z profesjonalnej pomocy w radzeniu sobie z problemami, gdy jest to konieczne;
- świadomi odpowiedzialności siebie, swoje decyzje, swoje działania i swoje życie.

1.3. Adresaci wykładu

Studenci, osoby w okresie wczesnej dorosłości.

1.4. Treści poruszane w trakcie wykładu

1. Specyfika początkowego okresu dorosłości
2. Specyfika problemów i trudności życiowych
3. Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z trudnościami w dorosłości

1.5. Czas trwania wykładu

Wykład trwa 53 minuty, 55 sekund.

1.6. Polecana literatura

- Badura-Madej W., (1999), *Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice.
- Figlarska-Religa B., (2005) „Jak panować nad emocjami i panować nad własnym światem”, Ravi, Łódź.
- Friebel Dr V., (2004) „Jak pokonać stres”, Wydawnictwo INTERSPAR, Warszawa.
- Heszen I., (2013) *Psychologia stresu*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa.

- Kancelaria Prezesa Rady Ministrów, 2010, „Radzenie Sobie Ze Stresem I Efektywne Zarządzanie Czasem”.
- Kapler L. A. (2003), Radzenie sobie z kryzysami życiowymi, Terapia Uzależnienia i Współuzależnienia, Nr 1.
- Ogińska-Bulik N., (2013) *Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły*, Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Rakfalska-Vallicelli A., Ścisłowska G. M., (2019), 7 Kroków Strategicznego Rozwiązywania Problemów w organizacji, Psychologia w praktyce, Nr 17.
- Włodarczyk E. (2011), *Zdarzenia losowe i sytuacja kryzysowa. Czyli o tym, że sam czas to za mało, by uleczyć rany*, [w:] E. Włodarczyk, I. Cywłak, Człowiek wobec krytycznych sytuacji życiowych. Z teorii i praktyki pracy socjalnej, Seria Psychologia i Pedagogika, Nr 165/2011.
- Żurkowski F., (2002) „Stres nie musi być twoim wrogiem”, Amber, Warszawa.



2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

2.1. Karty pracy

Karta pracy 1

Przypomnij sobie treści dotyczące wczesnej dorosłości i kryteriów funkcjonowania człowieka dorosłego, które były omówione na wykładzie.

J. Arnett [2000 i n.], analizując dynamikę oraz specyfikę zmian rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości, wskazał, iż debiut w świecie dorosłych istotnie różni się od funkcjonowania w późniejszych latach. Autor posłużył się pojęciem *emerging adulthood* (wschodzącej, wyłaniającej się dorosłości) do określenia osób w wieku 18–29 lat, które nie podjęły w pełni ról społecznych specyficznych dla dorosłości.

Arnett wyjaśnia, iż nieuzasadnione jest określanie grupy w wieku 18–29 lat jako młodych dorosłych, ponieważ przeważnie są to osoby stanu wolnego, niemające dzieci oraz nieposiadające jeszcze ustabilizowanej sytuacji zawodowej przejawiającej się w podjęciu pełnowymiarowej pracy zawodowej. Zarazem nie są to również adolescenti, ponieważ zakończyli już okres pokwitania, nie są to już uczniowie (w rozumieniu edukacji obowiązkowej) i znaczna ich część opuściła już dom rodzinny. Zatem *emerging adulthood* to wiek:

- 1) poszukiwania tożsamości (*the age of identity explorations*),
- 2) niestabilności (*the age of instability*),
- 3) skoncentrowania na sobie (*the self-focused age*),
- 4) niezdecydowania (*the age of feeling in-between*),
- 5) perspektyw, możliwości (*the age of possibilities*) [Tanner, Arnett, Leis 2008, s. 34].

A. Bańka [2006] przedstawia charakterystyki okresu wschodzącej dorosłości następująco:

1. „brak wykrystalizowania poczucia tożsamości,
2. wzmożone eksperymentowanie z rynkiem pracy i na rynku pracy,
3. spiętrzenie zachowań ryzykownych – z jednoczesnym zapotrzebowaniem na wsparcie psychologiczne i instytucjonalne (doradztwo zawodowe, poradnictwo personalne),
4. bilansowanie własnego doświadczenia życiowego w wymiarze ponadnarodowym i międzykulturowym” [s. 64]. [Klimkowska, 2013]

Kryteria optymalnego funkcjonowania człowieka dorosłego (wg M. Jahody, Gaś, 2000):

1. **pozytywne nastawienie do siebie** – akceptacja siebie takim, jakim się jest (z własnymi ograniczeniami i możliwościami),
2. **wzrost i rozwój osobisty** – dążenie do samorealizacji, stawianie sobie odległych i konstruktywnych celów,
3. **autonomia** – względna niezależność od innych ludzi, umiejętność kierowania się w życiu własnymi wewnętrznymi standardami,
4. **adekwatne spostrzeganie rzeczywistości** – umiejętność konfrontowania i weryfikacji własnych spostrzeżeń i ocen z nowymi faktami,
5. **kompetencja w działaniu** – wywiązywanie się z pełnionych ról społecznych,
6. **pozytywne relacje interpersonalne** – kontakty partnerskie, oparte na wzajemnym zrozumieniu, szacunku, pozytywnych emocjach itp.

Pytania do przemyślenia:

- ✓ Czym charakteryzuje się twoja dorosłość – czy odnajdujesz u siebie cechy przedstawione w powyższych koncepcjach?
- ✓ Jakie obszary dorosłości należą do twoich mocnych stron?
- ✓ Które obszary dorosłości wymagają wzmocnienia i rozwinięcia? W jaki sposób to możesz osiągnąć?

<p>Kryteria optymalnego funkcjonowania człowieka dorosłego:</p>	<p>Oceń na skali od 1 do 10, poziom posiadania danego kryterium u siebie.</p> <p>a) Co takiego już jest w Twoim życiu, dzięki czemu możesz określić się na X?</p> <p>b) Co możesz zrobić, żeby znaleźć się na X+1?</p> <p>c) Co takiego zrobiłeś, dzięki czemu możesz ocenić swoją obecną sytuację na X-1, a nie na X-2 itd.?</p>
<p>pozytywne nastawienie do siebie – akceptacja siebie takim, jakim się jest (z własnymi ograniczeniami i możliwościami),</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>wzrost i rozwój osobisty – dążenie do samorealizacji, stawianie sobie odległych i konstruktywnych celów,</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>autonomia – względna niezależność od innych ludzi, umiejętność kierowania się w życiu własnymi wewnętrznymi standardami</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>adekwatne spostrzeżenie rzeczywistości – umiejętność konfrontowania i weryfikacji własnych spostrzeżeń i ocen z nowymi faktami,</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>



<p>kompetencja w działaniu – wywiązywanie się z pełnionych ról społecznych</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>
<p>pozytywne relacje interpersonalne – kontakty partnerskie, oparte na wzajemnym zrozumieniu, szacunku, pozytywnych emocjach itp.</p>	<p>Prawie nie mam 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 mam w wysokim stopniu</p> <p>a)</p> <p>b)</p> <p>c)</p>



Karta pracy 2 - Radzenie sobie z problemami

Przypomnij sobie treści omówione na wykładzie, a następnie wykonaj zadanie.

TRUDNOŚCI, PROBLEMÓW, KRYZYSÓW DOŚWIADCZA KAŻDY!

Są naturalnym komponentem życia.

- Mają różne przyczyny, różny przebieg, w różny sposób się przejawiają.
- Mają różną wagę, znaczenie, poziom trudności.
- Towarzyszą im różne myśli i emocje, które kierują naszymi zachowaniami.
- Ich odbiór jest indywidualny, subiektywny!

Problem (najczęstsze definicje)

- ✓ trudna sytuacja, z której należy znaleźć jakieś wyjście
- ✓ poważna sprawa, która wymaga przemyślenia i rozstrzygnięcia.
- ✓ każda sytuacja zadaniowa (w życiu codziennym, w pracy zawodowej), w której występuje pewna trudność,
- ✓ pytanie, na które szukamy odpowiedzi.

Kryzys - "ostry rozstrój emocjonalny, wpływający na zdolność emocjonalnego, poznawczego i behawioralnego posługiwania się dotychczas stosowanymi sposobami rozwiązywania problemów" (Kubacka-Jasiecka, 2008, s. 149).

- Kryzysy rozwojowe
- Kryzysy sytuacyjne

Zasady radzenia sobie z problemami, kryzysami

- ✓ **Analiza sytuacji** – co jest problemem? Co zależy od ciebie, a co nie?
- ✓ **Poszukiwanie i wdrażanie rozwiązań**, skutecznych nie tylko doraźnie, ale też długofalowo.
Poszukiwanie rozwiązań, które są realne, możliwe do wprowadzenia w danym momencie.
Szukaj skutecznych sposobów zmiany tego, co zależy od ciebie.
Zrób analizę swoich zasobów. Korzystaj ze swojego doświadczenia, wcześniejszych sukcesów.
Przypomnij sobie, jakie działania w przeszłości były nieskuteczne.
- ✓ **Poszukiwanie i wdrażanie sposobów redukcji stresu** w odniesieniu do tego, co nie zależy od ciebie.
- ✓ **Rozwijanie uważności**.
Bądź uważna/y na siebie – zauważaj, oglądaj, nazywaj swoje emocje, zachowania.
Ważne jest bycie w kontakcie z samym sobą, wtedy łatwiej zrozumieć swoje reakcje i kontrolować je.
- ✓ **Korzystaj ze wsparcia i pomocy innych**. Dorosły prosi o pomoc, gdy jej potrzebuje.



Tematy do przemyślenia

Na podstawie powyższych treści przeanalizuj konkretną sytuację problemową, której doświadczasz. Skoncentruj się na problemie, na którego rozwiązanie masz wpływ.

Opis problemu:	
Jakie rozwiązania są realne, możliwe do wprowadzenia przez ciebie w danym momencie?	
Jakie swoje dotychczasowe doświadczenia możesz wykorzystać w obecnej sytuacji? Przypomnij sobie wcześniejsze sytuacje trudne, z którymi poradziłeś/aś sobie. ➤ Jakie twoje strategie, działania były najbardziej skuteczne? ➤ Które z nich możesz zastosować w rozwiązaniu aktualnego problemu?	
Przypomnij sobie, jakie działania w przeszłości były nieskuteczne.	
Bądź uważna/y na siebie – zauważaj, oglądaj, nazywaj swoje emocje, myśli, zachowania. ➤ Jakie emocje odczuwasz w związku z tym problemem? ➤ Jakie myśli pojawiają ci się z związku z tym problemem? ➤ Jakie zachowania, reakcje przejawiasz w związku z problemem?	



Korzystaj ze wsparcia i pomocy innych

- Kto może ci pomóc w rozwiązaniu problemu?
- W jaki sposób może ci pomóc?
- Kogo jeszcze możesz poprosić o pomoc?

Taką analizę rozwiązań i zasobów w radzeniu sobie, możesz stosować do wszystkich doświadczanych trudności i problemów. W ten sposób szybciej znajdziesz skuteczne rozwiązanie i obniżysz przeżywany stres.



2.2. Zestaw ćwiczeń

Ćwiczenie 1 - Ćwiczenia na uważność

[Ćwiczenia uważności dla początkujących, Redakcja, Głos pedagogiczny, 2018 | NR 95, <https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/cwiczenia-uwaznosci-dla-poczatkujacych>]

Koncentracja na obiekcie

„Znajdź wygodną pozycję, w której będziesz w stanie bez trudu wytrzymać przez 3 minuty.



Możesz stać, usiąść, a nawet się położyć; ważne jest tylko, byś dobrze widział(a) obiekt, który wybierzesz do ćwiczenia.



Niech to będzie coś neutralnego – np. jabłko, mebel, roślina, książka, budynek czy znak drogowy.



W ciągu następnych 3 minut skupiaj swoją uwagę tylko na tym obiekcie, starając się zauważyć jak najwięcej dotyczących go charakterystyk. Możesz zwrócić uwagę na jego cechy, takie jak wielkość, kształt, kolor, faktura, przypuszczalny ciężar, proporcje, materiał (substancja) czy stopień zużycia.



Następnie możesz zbadać obiekt jeszcze bliżej – obserwując go z różnych stron lub angażując dodatkowe zmysły (nie tylko wzrok, ale też węch czy dotyk) i starając się dzięki nim zebrać jeszcze więcej informacji” [<https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/cwiczenia-uwaznosci-dla-poczatkujacych>]

Koncentracja na oddechu

„Usiądź wygodnie (na macie, łóżku, w fotelu – jak wolisz) na około 5–10 minut. Jeśli tak będzie ci łatwiej, zamknij oczy (po pewnym czasie możesz spróbować ćwiczyć z otwartymi oczami).



Oddychaj.



Możesz wykonywać proste ćwiczenia oddechowe, ale też oddychać zupełnie zwyczajnie. Dobrym pomysłem jest tzw. oddychanie przeponowe (jest to proste, ale warte polecenia ćwiczenie relaksacyjne, które przy okazji sprzyja lepszemu dotlenieniu organizmu) – połóż jedną rękę na brzuchu trochę powyżej pępka; dzięki niej będziesz kontrolować swój oddech. W oddychaniu przeponowym to brzuch (a nie klatka piersiowa) unosi się podczas wdechu, a opada – przy wydechu.



Skup teraz uwagę tylko na swoim oddechu, poczuj, jak porusza on brzuchem czy klatką piersiową, jak wdech wypełnia cię powietrzem i jak stopniowo to powietrze jest wypychane wraz



z wydechem.” [<https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/cwiczenia-uwaznosci-dla-poczatkujacych>]

Obserwacja myśli

„To ćwiczenie rozwija naszą samoświadomość, pomaga lepiej poznać swój umysł i myśli, a jego regularne powtarzanie ułatwia skuteczne radzenie sobie ze stresem czy przykrymi, uporczywymi myślami i skupienie się na bieżącej czynności (np. na pracy).

Przyjmij wygodną pozycję, w której będziesz w stanie bez trudu wytrzymać 5 minut. Ważne jest, żeby twoje stopy w całości opierały się o podłoże (np. podłogę). Nie zamykaj oczu, oddychaj normalnie, swobodnie.



Nie staraj się myśleć o niczym konkretnym ani na niczym skupiać swojej uwagi – poza swoimi myślami.



Pozwól swoim myślom płynąć swobodnie i jedynie obserwuj, jak wyłaniają się one z twojego umysłu, płyną spokojnie lub kłębią się pod jego powierzchnią, a następnie odpływają, ustępując kolejnym.



Nie próbuj ich zatrzymywać ani odpychać, powstrzymaj się od oceniania.



Jeśli tylko zaczniesz je oceniać albo w myślach krytykować to, jak radzisz sobie z ćwiczeniem („to jest za trudne”, „bez sensu, w ogóle mi nie idzie to całe mindfulness”), po prostu odnotuj ten fakt i wróć do przerwanej obserwacji.” [<https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/cwiczenia-uwaznosci-dla-poczatkujacych>]

Szczęśliwa chwila

„To proste ćwiczenie pozwala głębiej i pełniej przeżyć moment radości, przyjemności czy szczęścia, nawet drobny i krótki.

Kiedy spotka cię coś miłego albo poczujesz wobec kogoś wdzięczność, postaraj się skupić całą swoją uwagę właśnie na tej chwili.



Skoncentruj uwagę na wszystkim tym, co dobre – na swoim samopoczuciu, na uczuciu radości czy wdzięczności, na myśli o tym, że ktoś cię lubi i chciał sprawić ci przyjemność, albo że to sam(a) byłeś/-aś w stanie dokonać tego, co teraz napawa cię radością i dumą.



Postaraj się zapamiętać różne szczegóły dotyczące tej sytuacji – swoje emocje, to, jaka jest pogoda, co i kto cię otacza, jak wygląda otoczenie.



Później wróć kilka razy myślami do tej sytuacji, spróbuj sobie ją jak najdokładniej przypomnieć i raz jeszcze poczuć te emocje.” [<https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/cwiczenia-uwaznosci-dla-poczatkujacych>]



Ćwiczenie 2 - Zestaw ćwiczeń obniżających stres w różnych sytuacjach

Obniżanie stresu

„Gdy czujesz, że zaczynasz reagować stresem, np. w trakcie rozmowy z przełożonym:



zaczynaj kontrolować oddech – świadomie pogłęb go i spowolnij;



skoncentruj uwagę na mięśniach, które się napięły i zacznij delikatnie je rozluźniać, wykonując mikroruchy, niewidoczne dla innych;



- zaciśnij na chwilę mocno pięści i puść, trzymając tak ręce, żeby inni nie widzieli Twoich dłoni; chwilowe wzmocnienie napięcia i puszczenie powoduje rozluźnienie mięśni;
- siedząc mocno, wbij pięty w podłogę, napinając nogi, a następnie rozluźnij mięśnie;
- jeżeli trzymasz nogi pod stołem, możesz mocno naprzeć udem na blat od spodu i puścić; uważaj, żeby nie poruszyć stołem;



powiedz sobie w myślach kilka razy w wolnym tempie „odpuszczam”;



policz do dziesięciu, regulując oddech” [Konczanin, 2015, s. 23].

Zmiana oceny trudnej sytuacji

„Zamknij oczy.

Pomyśl o sytuacji, na którą reagujesz teraz stresem.



Jaki widzisz obraz, myśląc o tej sytuacji? Jakiego ma koloru? Jakiego towarzyszą mu dźwięki, zapachy? Co czujesz, co myślisz?



Wyobraź sobie, że obraz tej sytuacji odsuwa się w lewo tak, że nie możesz już go zobaczyć.



Pomyśl teraz o przyjemnej, relaksującej Cię sytuacji, przywołaj jej obraz. To może być np. plaża, ogród, przyjemne spotkanie, zabawa z psem. Jakiego koloru, dźwięki, zapachy, uczucia, myśli towarzyszą temu wyobrażeniu?



Pozostań przez chwilę w stanie relaksu.



A teraz jeszcze raz przywołaj obraz trudnej sytuacji. Co się zmieniło?

Ludzie stosujący tę technikę mają poczucie, że nabrali dystansu do trudnej sytuacji. Są spokojniejsi, a nawet dostrzegają nowe rozwiązania problemu. Pozytywne myśli powodują



rozluźnienie ciała, a powrót myślami do trudności nie wywołuje już takiego stresu jak początkowo” [Konczanin, 2015, s. 23-24].

Trudny człowiek

„Czasem ludzie reagują na konkretną osobę powtarzającym się stresem. Myśleniu o niej może towarzyszyć napięcie, lęk, złość. Ta technika pozwoli Ci na zmianę postrzegania tej osoby i tym samym zdecydowanie zmniejszy lub wręcz usunie stres związany z bezpośrednim kontaktem z nią oraz stres utrzymujący się po spotkaniu.

Przypomnij sobie osobę, przy której źle się czujesz.



Jaki obraz widzisz? Jakiej wielkości jest ta osoba, gdy teraz o niej myślisz? Czasem okazuje się, że obraz osoby w naszym umyśle jest większy niż w rzeczywistości.



A teraz wyobraź sobie, że ta osoba coraz bardziej się zmniejsza. W dodatku – bez względu na płeć – ubrana jest w żółte bokserki w różowe słonie. Co się dzieje, gdy ta osoba nadal się zmniejsza, a bokserki nie?



Co czujesz, gdy dotychczas trudny dla Ciebie człowiek jest wielkości krasnala przykrytego bokserkami?

Rozbawienie zdecydowanie usuwa stres.

Niebezpieczeństwo tej techniki polega na tym, że przy następnym spotkaniu zamiast stresem możesz zareagować wybuchem śmiechu. Dlatego sprawdź jeszcze łagodniejszą wersję – wyobraź sobie osobę, z którą masz trudność jako małe dziecko. Większość ludzi ma wtedy uczucia opiekuńcze zamiast strachu czy złości” [Konczanin, 2015, s. 25].



Bezpieczne miejsce

„Usiądź wygodnie, oprzyj obie stopy o podłogę, ręce połóż na udach. Zamknij oczy, weź kilka głębszych oddechów.



Wyobraź sobie miejsce, w którym możesz czuć się całkowicie zrelaksowany: dom, ogród, egzotyczna plaża, polana w lesie. W wyobraźni możesz stworzyć każde miejsce, na jakie tylko masz ochotę.



Wprowadź tam elementy zwiększające Twój komfort – rośliny, zwierzęta, przedmioty, może dodatkowe kolory, zapachy, dźwięki. Jeżeli to egzotyczna plaża, to może pomiędzy palmami zawieszisz hamak? Zadbaj o najlepszą temperaturę w tym miejscu, możesz wybrać dowolną porę roku i dnia. Zbuduj miejsce najlepsze dla siebie.



A teraz daj sobie czas na pobycie tam i pełne zrelaksowanie się. Pamiętaj, że Twoje ciało może reagować tak, jakbyś faktycznie był w tym miejscu.



Pamiętaj, że im częściej będziesz wyobrażać sobie „Twoje Bezpieczne Miejsce”, tym łatwiej znajdziesz się tam.



Odwiedzaj je, by usunąć napięcie i regenerować się” [Konczanin, 2015, s. 26].



2.3. Zestaw zadań

Zadanie 1- Ocena sytuacji problemowej

Zastanów się nad doświadczanymi trudnościami i problemami. To mogą być trudności codzienne lub złożone problemy życiowe. Wypisz je.

Następnie w odniesieniu do każdego problemu odpowiedz sobie na pytania:

Problem:

Czy rozwiązanie tego problemu, jest w obszarze mojego wpływu?

Czy jego rozwiązanie leży po mojej stronie?

- **Jeśli tak**, to co mogę zrobić, żeby problem rozwiązać lub go zminimalizować?
- Jak mogę sobie z nim poradzić?
- **Jeśli nie**, to co mogę zrobić, żeby zaakceptować rzeczy, które są poza moją kontrolą?
- Jak mogę rozwinąć swoją cierpliwość?
- Jak mogę rozwinąć umiejętność odpuszczenia spraw, które są poza twoją kontrolą.



Zadanie 2

Przypomnij sobie działania pomocne w radzeniu sobie z trudnościami, problemami, kryzysami, które były omówione na wykładzie:

- **Porozmawiaj z innymi o swojej sytuacji (znajomymi, przyjaciółmi).** Poznaj ich perspektywę. Mów o swoich emocjach, wyrażaj je. To pomoże obniżyć napięcie i spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- **Koncentruj się na małych rzeczach, które sprawiają ci radość.** One pozwalają przetrwać trudne chwile/dni/tygodnie/miesiące.
- **Nagradzaj się za realizację poszczególnych zadań,** za osiągnięcie celów cząstkowych, za realizację planu dnia itp.
- **Zauważaj i doceniaj to, co inni robią dla ciebie.** To nie jest oczywiste i nie należy ci się, bo tak. Odczuwaj i okazuj wdzięczność.
- **Gdy podejmowane działania nie przynoszą pozytywnych rezultatów, poszukaj pomocy specjalistów i skorzystaj z niej** (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry).

Zastanów się nad każdym działaniem i sprecyzuj, jak ono będzie wyglądać w twoim przypadku. Odpowiedz na poniższe pytania i zapisz swoje odpowiedzi

Działanie	Moje działanie
<p>Porozmawiaj z innymi o swojej sytuacji (znajomymi, przyjaciółmi).</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Z kim możesz porozmawiać?➤ Do kogo zadzwonić?➤ Z kim możesz się spotkać?➤ Kto może cię wysłuchać?➤ Kto może ci doradzić?	
<p>Koncentruj się na małych rzeczach, które sprawiają ci radość.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Jakie rzeczy dają ci radość w codzienności? To może być kawa w ulubionym kubku, zabawne skarpetki, bezchmurna słoneczna pogoda, zapach kawy w kafejce itp.➤ Wypisz jak najwięcej rzeczy, które są dla ciebie źródłem codziennej radości. Każda z nich jest ważna i znacząca, nawet ta najmniejsza.	



Działanie	Moje działanie
<p>Nagradzaj się za realizację poszczególnych zadań</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Zastanów się i zapisz, a jaki sposób możesz docenić się i nagrodzić za każde osiągnięcie, nawet to małe. ➤ To może być wyjście na kawę, zakup nowej rzeczy, spotkanie z kimś, zrobienie czegoś dla przyjemności, albo powiedzenie sobie w myślach lub zapisanie, że dobrze ci poszło. Ważne, żeby działanie miało dla ciebie wartość nagrody. 	
<p>Zauważaj i doceniaj to, co inni robią dla ciebie</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Przeanalizuj dzisiejszy dzień. ➤ Wypisz wszystkie sytuacje, w których inni zrobili coś dla ciebie – okazali ci serdeczność, byli uprzejmi, pomogli ci itp. ➤ Zwróć uwagę również na osoby, które w kontakcie z tobą wykonywały swoje obowiązki (obsługę sklepów, pracowników uczelni, rodziców, itp.). Przeanalizuj w jaki sposób osoby te okazały ci serdeczność, mimo że nie było to konieczne. Zapisz wszystkie takie sytuacje. ➤ Pomyśl, jak ich zachowanie pomaga ci przetrwać trudne chwile. 	
<p>Gdy podejmowane działania nie przynoszą pozytywnych rezultatów, poszukaj pomocy specjalistów i skorzystaj z niej.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Do kogo konkretnie możesz się zgłosić? ➤ Wymień wszystkich specjalistów, których znasz albo o których słyszałeś/aś, których polecają twoi znajomi, którzy mają dobre opinie w Internecie itp. ➤ Ustal i wpisz dane kontaktowe do tych specjalistów – doradcy, psychologa, psychoterapeuty, psychiatry itp. 	



2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych

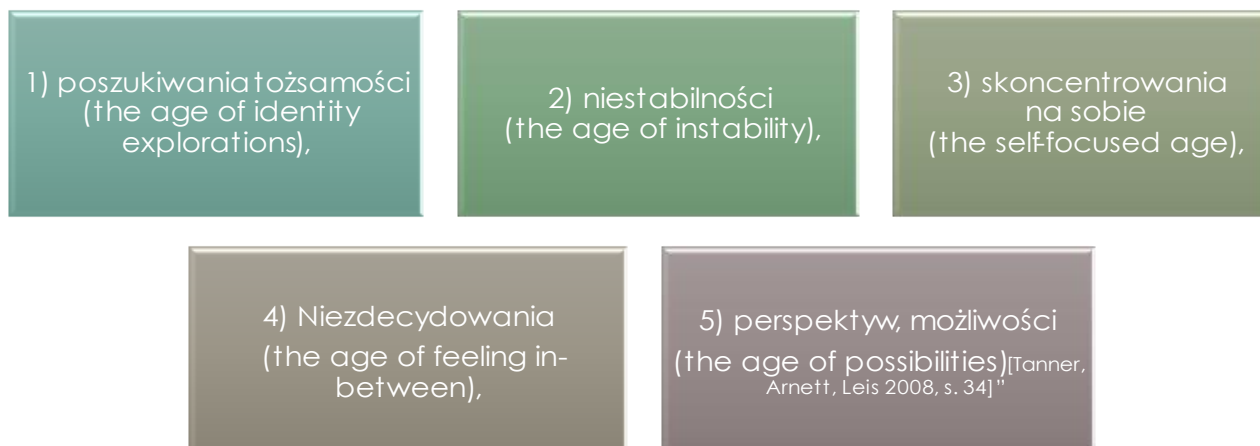
Ilustracja 1. Kryteria dorosłości wg J. Arnetta [Piotrowski, 2013, s. 22]



Źródło: opracowanie własne na podstawie Piotrowski, 2013, s. 22

Ilustracja 2. Charakterystyka okresu wyłaniającej się dorosłości J. Arnetta

Wyłaniająca się dorosłość (emerging adulthood) wg J. Arnetta, to wiek:

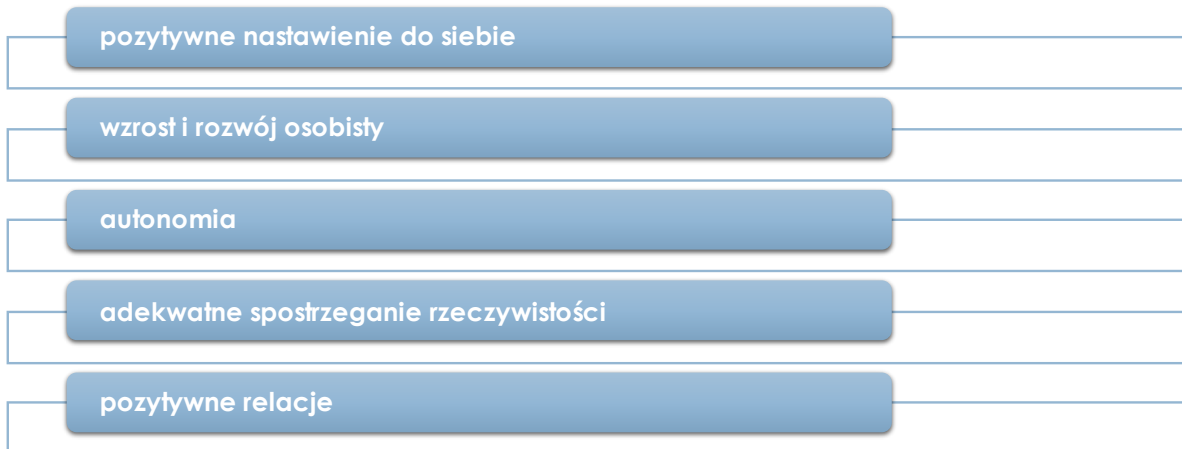


Źródło: opracowanie własne.



Ilustracja 3. Kryteria optymalnego funkcjonowania człowieka dorosłego wg M. Jahody

Charakterystyki człowieka dorosłego sprzyjające radzeniu sobie z problemami [Gaś, 2000]



Ilustracja 4. Problemy jako komponent życia



TRUDNOŚCI, PROBLEMÓW, KRYZYSÓW DOŚWIADCZA KAŻDY!

Są naturalnym komponentem życia.



- Mają różne przyczyny, różny przebieg, w różny sposób się przejawiają
- Mają różną wagę, znaczenie, poziom trudności.
- Towarzyszą im różne myśli i emocje które kierują naszymi zachowaniami.
- Ich odbiór jest indywidualny, subiektywny!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Ilustracja 5. Zasady radzenia sobie z problemami

Radzenie sobie z problemami, kryzysami



- **Analiza sytuacji** – co jest problemem? Co zależy od ciebie, a co nie?
- **Poszukiwanie i wdrażanie rozwiązań**, skutecznych nie tylko doraźnie, ale też długofalowo. **Poszukiwanie rozwiązań, które są realne, możliwe do wprowadzenia w danym momencie.** Szukaj skutecznych sposobów zmiany tego, co zależy od ciebie. Zrób analizę swoich zasobów. Korzystaj ze swojego doświadczenia, wcześniejszych sukcesów. Przypomnij sobie, jakie działania w przeszłości były nieskuteczne.
- **Poszukiwanie i wdrażanie sposobów redukcji stresu** w odniesieniu do tego, co nie zależy od ciebie.
- **Rozwijanie uważności.** Bądź uważna/y na siebie – zauważaj, oglądaj, nazywaj swoje emocje, zachowania. Ważne jest bycie w kontakcie z samym sobą, wtedy łatwiej zrozumieć swoje reakcje i kontrolować je.
- **Korzystaj ze wsparcia i pomocy innych.** Dorosły prosi o pomoc, gdy jej potrzebuje.

Ilustracja 6. Działania pomocne w radzeniu sobie z trudnościami, problemami, kryzysami

Działania pomocne w radzeniu sobie z trudnościami, problemami, kryzysami



- **Porozmawiaj z innymi o swojej sytuacji (znajomymi, przyjaciółmi).** Poznaj ich perspektywę. Mów o swoich emocjach, wyrażaj je. To pomoże obniżyć napięcie i spojrzeć na problem z innej perspektywy.
- **Koncentruj się na małych rzeczach, które sprawiają ci radość.** One pozwalają przetrwać trudne chwile/dni/tygodnie/miesiące.
- **Nagradzaj się za realizację poszczególnych zadań,** za osiągnięcie celów częściowych, za realizację planu dnia itp.
- **Zauważaj i doceniaj to, co inni robią dla ciebie.** To nie jest oczywiste i nie należy ci się, bo tak. Odczuwaj i okazuj wdzięczność.
- **Gdy podejmowane działania nie przynoszą pozytywnych rezultatów, poszukaj pomocy specjalistów i skorzystaj z niej** (psychologa, psychoterapeuty, psychiatry).



Ilustracja 7. Radzenie sobie z problemami – ściągawka



Zatem jak sobie radzić, gdy coś się dzieje?

- Bez paniki. To tylko życie.
- Jeśli myśli i emocje podpowiadają Ci, że sytuacja jest bez wyjścia, nie słuchaj ich.
- Przypomnij sobie, z jakimi największymi trudnościami poradziłeś sobie w przeszłości.
- Bądź dla siebie najlepszym przyjacielem- poradź sobie to, co poradziłbyś przyjacielowi w takiej sytuacji.
- Powiedz o tym komuś. Porozmawiaj z kimś!
- Poszukaj profesjonalnej pomocy i skorzystaj z niej.



2.5. Dane dostępne do wersji online

Wykład na kanale YouTube: OIR Poland, [Jak dorośli rozwiązują problemy](#)

Materiały dodatkowe: [Materiały dydaktyczne i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.