

Tomasz Majewski

## Empatia dla siebie

– czyli o radzeniu sobie ze  
stresem okiem psychologa



## Tomasz Majewski

### O mnie:

- psycholog, certyfikowany terapeuta i trener Podejścia i Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR)
  - trener i terapeuta pracujący w modelu Nonviolent Communication (NVC)
- Certyfikowany specjalista ds. przeciwdziałania przemocy (PARPA).
- Od wielu lat wdrażam programy szkoleniowe i rozwojowe dla nauczycieli szkół z terenu Warszawy oraz całej Polski.
- Trener i koordynator programów szkoleniowych ośrodka szkoleniowego-terapeutycznego INTEGRI TSR.

## O czym warto pamiętać →

- Radzenie sobie ze stresem
- Usuwanie skutków vs. przeciwdziałanie
- Odporność psychiczna
- Inspiracje z modelu PSR – Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach
- Inspiracje z modelu NVC – Komunikacja oparta na Empatii – Empatia dla siebie

Co jest podstawowym i głównym  
„Narzędziem” w pracy nauczyciela?

**On sam** 😊

Kompetencje

Postawa

Zasoby

Doświadczenia

Cechy

**Nauczyciel = „narzędzie”**

**Dbanie o siebie**

**Własna kondycja psychologiczna**

**Własny dobrostan psychologiczny**

**Własna odporność psychiczna**

**Odporność psychiczna**



**Pewność siebie**

**Własna postawa**

**Świadomość swoich emocji i potrzeb**

**oraz dbanie o nie**



**Równowaga w rolach w jakich jestem**

**(moja indywidualna równowaga)**

**Własna kondycja  
psychologiczna**

**Własny dobrostan  
psychologiczny**

**Własna odporność  
psychiczna na stres**

**Odporność psychiczna**



**Świadomość swoich emocji i potrzeb  
oraz dbanie o nie**



**Empatia dla siebie**

**Własna kondycja  
psychologiczna**

**Własny dobrostan  
psychologiczny**

**Własna odporność  
psychiczna na stres**

**Co to są**

**POTRZEBY ?**

**Świadomość swoich  
emocji i potrzeb  
oraz dbanie o nie**



**Empatia dla siebie**



- realizacji celów
- bezpieczeństwa
- swobody w podejmowaniu decyzji
- wydajnego wykorzystywania czasu
- sensu wykonywanej pracy
- równości/równych szans
- rozwoju
- kreatywności
- autentyczności
- szczerości
- możliwości wywierania wpływu
- szacunku
- uznania (np. pracy)
- bycia zauważonym
- różnorodności/urozmaicenia
- inspiracji
- porządku
- otwartości
- zaufania
- jasności
- bycia włączonym
- dotrzymywania ustaleń
- przynależności/poczucia wspólnoty
- wsparcia/możliwości zdania się na kogoś
- spokoju
- równowagi
- bycia wziętym pod uwagę
- akceptacji
- zrozumienia
- współpracy
- niezależności
- prostoty/łatwości
- komfortu
- osiągnięć
- własnego wkładu

**Świadomość swoich emocji i potrzeb**

**oraz dbanie o nie**



**Empatia dla siebie**

**Potrzeby a emocje**

**Świadomość swoich**

**emocji i potrzeb**

**oraz dbanie o nie**



**Empatia dla siebie**

- zaniepokojony,  
zmartwiony,  
dyskomfort
- zakłopotany,  
skonsternowany,
- zdenerwowany,  
zestresowany,  
zirytowany,
- speszony, spięty,  
spłoszony,  
strapiony
- zmieszany,  
zakłopotany,  
zażenowany,
- zmęczony,  
wyczerpany,  
otępiały,  
przytłoczony,
- niezainteresowany,  
znudzony, pusty,
- niezadowolony,  
nieszczęśliwy,  
rozczarowany
- wściekły, zły,  
sfrustrowany,  
rozdrażniony,
- zagniewany,  
wzburzony
- zasmucony,  
zatroskany,  
przygnębiony,  
załamany,
- rozgoryczony,  
rozczarowany
- zaskoczony,  
zawiedziony
- przestraszony,  
pełen obaw,  
wątpiący,
- zszokowany,  
zmartwiony,  
przerażony,
- spanikowany,  
zaniepokojony,  
roztrzęsiony

Zagrożona / niezaspokojona potrzeba **docenienia** =  
(np.) **smutek, gniew, rozczarowanie, frustracja**

Zagrożona / niezaspokojona potrzeba **przewidywalności** =  
(np.) **strach, niepokój, przygnębianie**

Zagrożona / niezaspokojona potrzeba **równych szans** =  
(np.) **irytacja, wzburzenie, zestresowanie**

**Świadomość swoich  
emocji i potrzeb  
oraz dbanie o nie**



**Empatia dla siebie**

**Potrzeby a  
emocje**

## Ćwiczenie 1: MOJE POTRZEBY

Wybierz z listy potrzeb i zapisz na kartce:

Trzy ważne dla Ciebie potrzeby, które mają wpływ na Twoją kondycję i odporność psychiczną – a które są wg. Ciebie zadbane w sposób satysfakcjonujący

Trzy ważne dla Ciebie potrzeby, które mają wpływ na Twoją kondycję i odporność psychiczną – a które nie są wg. Ciebie zaspokojone (lub są, jednak zdecydowanie za mało)

Odporność psychiczna



Potrzeby - dbanie o  
potrzeby

Empatia dla siebie

**Ćwiczenie 1: cd. – wybierz jedną z potrzeb niezaspokojonych – która na ten moment jest dla Ciebie najważniejsza.**

**Napisz:**

**- Co mi to da kiedy ta potrzeba będzie bardziej zaspokojona?**

**Co zyskam na co dzień dzięki temu?**

**- Co konkretnie mogę robić aby bardziej zadbać o tą potrzebę / jakie moje zachowanie (coś na co ja mam wpływ) może pomóc mi zaspakajać tą potrzebę)**

**- Jaki konkretny mały krok wykonam, aby choć w małym stopniu bardziej zaspokoić tą potrzebę? Kiedy ten krok wykonam?**

**Odporność psychiczna**



**Potrzeby - dbanie o  
potrzeby**

**Empatia dla siebie**

## Własna postawa

„To nie rzeczy same w sobie nas martwią,  
a opinie jakie mamy na ich temat”

Odporność psychiczna



Moja postawa

Moje nastawienie

Jak odbieram to, co robią i mówią  
do mnie inni?

# Dwa rodzaje „ucha” – dwa rodzaje nadawania znaczeń

## Ucho Szakala – Ucho Żyrafy

Odporność psychiczna



Moja postawa

Moje nastawienie

Jak odbieram to, co robią i mówią do mnie inni?



## Sytuacja:

Uczeń mija nauczyciela na korytarzu, nie mówi „Dzień dobry”, nie spojrzy na nauczyciela.

Reakcja nauczyciela:



Ucho Szakala: „**Lekceważy mnie, jest niewychowany, przywołam go do porządku**”

Ucho Żyrafy: „**Czy coś się stało? Porozmawiam z nim po lekcji i spróbuje się dowiedzieć**”

**Odporność psychiczna**



**Moja postawa**

**Moje nastawienie**

**Jak odbieram to, co robią i mówią do mnie inni?**

Aby wyrazić/pokazać potrzebę np. **łatwości**, dziecko może nam powiedzieć:

**„Proszę pani, to dla mnie skomplikowane, czy może mi to pani jakoś prościej wytłumaczyć?”**

Może jednak próbować wyrazić/pokazać tą samą potrzebę poprzez komunikat:

**„Nic z tego nie rozumiem. Nie będę się tego uczył, do bani jest ten przedmiot”**



Słyszając: **„Nic z tego nie rozumiem. Nie będę się tego uczył, do bani jest ten przedmiot”**

Mogę spojrzeć na ten komunikat i zachowanie z perspektywy potrzeb i nadać mu znaczenie: **„ To chyba dla niego skomplikowane i potrzebuje prostszego wytłumaczenia”**

**Odporność psychiczna**



**Moja postawa**

**Moje nastawienie**

**Jak odbieram to, co robią i mówią do mnie inni?**

Aby zaspokoić potrzebę np. **bycia wziętym pod uwagę**, dziecko może nam powiedzieć: **„Proszę pani ja mam pomysł, ja. Chce opowiedzieć”**

Może jednak próbować wyrazić/pokazać tą samą potrzebę poprzez komunikat: **„Nie będę robił, tak jak Michał. On zawsze ma głupie pomysły”**



Słyszając: **„Nie będę robił, tak jak Michał. On zawsze ma głupie pomysły”**

Mogę spojrzeć na ten komunikat i zachowanie z perspektywy potrzeb i nadać mu znaczenie: **„Może on też ma jakiś pomysł i chce o nim opowiedzieć?”**

**Odporność psychiczna**



**Moja postawa**

**Moje nastawienie**

**Jak odbieram to, co robią i mówią do mnie inni?**

## Ćwiczenie 2. UCHO ŻYRAFY

Napisz dwa zachowania ucznia, które są dla Ciebie trudne. Może to być zachowanie lub konkretna wypowiedź dziecka.



**Zastanów się i napisz – jakie potrzeby i dobre intencje dziecka, mogą stać za tymi zachowaniami / komunikatami.**

**Co to zmienia w Twoich emocjach, kiedy widzisz tę sytuację i zachowanie ucznia z tej perspektywy?**

**Odporność psychiczna**



**Moja postawa**

**Moje nastawienie**

**Jak odbieram to, co robią i mówią do mnie inni?**

Odporność psychiczna



**Pewność siebie**

**Zasoby**

Odporność psychiczna



Pewność siebie

Zasoby

**Zasoby**



## **Potencjał / Mocne strony**

- coś co może być pomocne w radzeniu sobie  
z wyzwaniami /problemami / stresem

- coś co służy naszemu rozwojowi

**Odporność psychiczna**



**Pewność siebie**

**Zasoby**

# Źródła naszych zasobów



cechy

wiedza

wartości

umiejętności

doświadczenia

hobby / pasje / zainteresowania

inni ludzie

dobra materialne

Odporność psychiczna



Pewność siebie

Zasoby

**Czy umiemy dostrzegać swoje zasoby?**

**Czy umiemy o nich mówić?**

**Czy umiemy doceniać samych siebie?**

**Odporność psychiczna**



**Pewność siebie**

**Zasoby**



Czy umiemy dostrzegać swoje zasoby?

Czy umiemy o nich mówić?

Czy umiemy doceniać samych siebie?

## **Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach**



**Koncentracja na deficytach/problemach**

**vs.**

**Koncentracja na zasobach i rozwiązaniach**

**Odporność psychiczna**



**Podejście Skoncentrowane na**

**Rozwiązaniach:**

**koncentracja na**

**deficytach/problemach**

**vs.**

**Koncentracja na zasobach i**

**rozwiązaniach**

## Ćwiczenie 3. MOJE ZASOBY

Przypomnij sobie trudną sytuację z uczniem – kiedy mimo, że była ona dla Ciebie stresująca – poradziłaś sobie.

„Poradziłaś sobie” oznacza, że Twoje zachowanie, reakcje czy sposób rozmowy z uczniem – spowodował korzystne zakończenie sprawy. Masz satysfakcję z tego co zrobiłaś.

Napisz o jakich Twoich zasobach mówi to doświadczenie:

- nazwij 2-3 zasoby, którymi wykazałaś się w tej sytuacji.
- określ z jakiej kategorii jest każdy wypisany przez Ciebie zasób  
(Cecha? Umiejętność? Wartość?)
- co pozytywnego mówi o Tobie to doświadczenie?

Odporność psychiczna



Pewność siebie

Zasoby

Podejście Skoncentrowane na  
Rozwiązaniach:

koncentracja na  
deficytach/problemach

vs.

Koncentracja na zasobach i  
rozwiązaniach

## Podsumowanie – rekomendacje – ćwiczenia do domu budujące

### Twoją odporność psychiczną i odporność na stres

#### Ćwiczenie 1 – **Dbanie o potrzeby:**

Raz w tygodniu – zrób sobie „**Wieczór z potrzebami**”: zastanów się i napisz - o jakie moje ważne potrzeby zadbałam w tym tygodniu. Napisz też – jakie ważne dla mnie potrzeby zostały niezadbane. Następnie - wybierz jedną z tych potrzeb, o którą w najbliższym tygodniu będziesz chciała zadbać szczególnie. Napisz też jeden konkretny pomysł - jak to będziesz robiła.

#### Ćwiczenie 2. - **Zasoby/pewność siebie**

Przez tydzień, każdego dnia przed snem, zrób sobie tzw. „**Praktykę wdzięczności**”, odpowiadając na pytania:

- za co jestem dziś wdzięczna sobie (moje zasoby wewnętrzne)
- za co jestem dziś wdzięczna innym (zasoby zewnętrzne),
- za co jestem dziś wdzięczna światu

**Dziękuję i życzę powodzenia  
w radzeniu sobie ze stresem  
i dbaniu o siebie 😊**

**Tomasz Majewski**

