


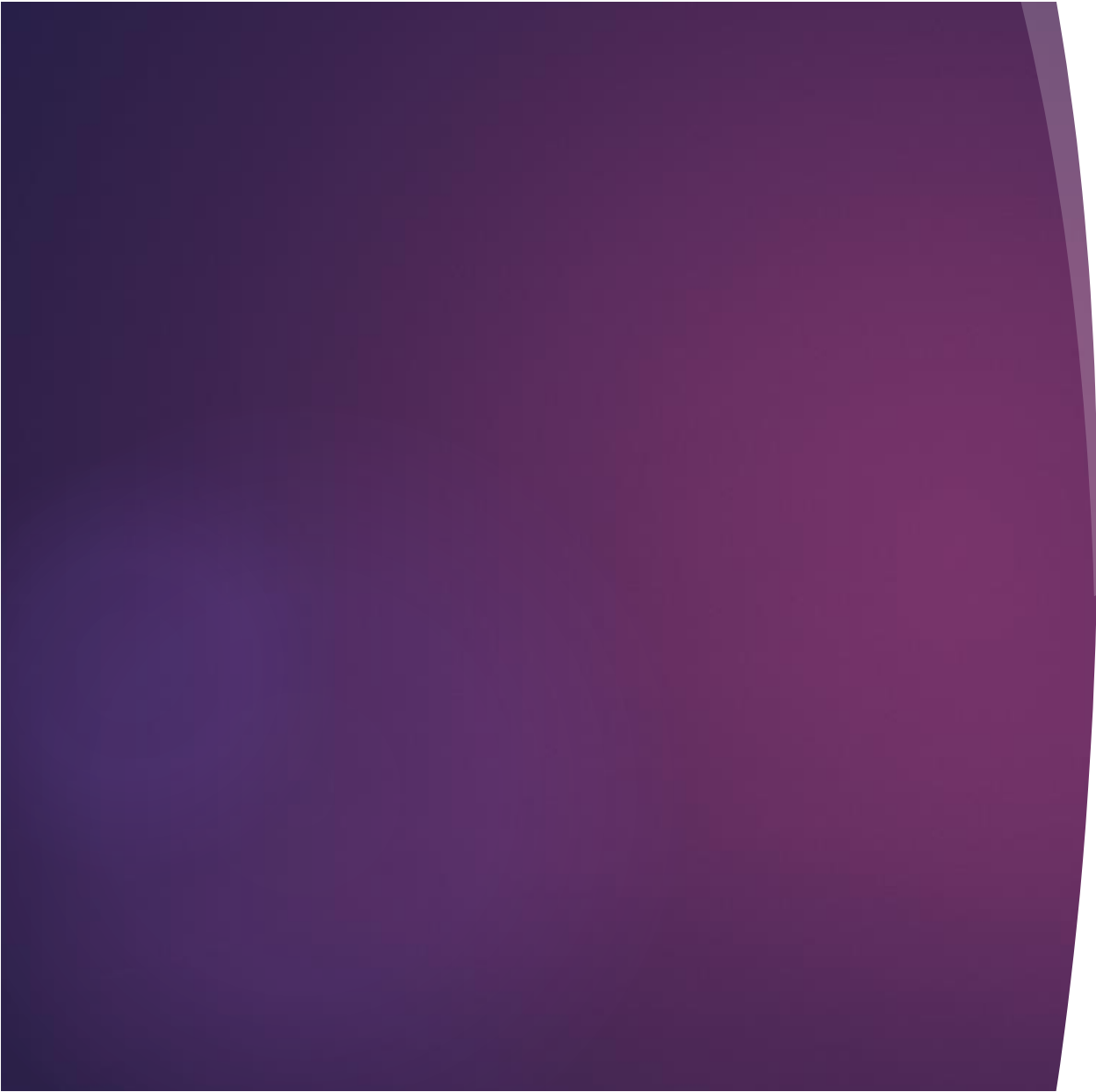


mgr Monika Andrzejewska
mgr Dorota Czechowicz

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

**Jak wzmocnić
emocjonalnie
siebie i swoje
dziecko podczas
pandemii?**



**Czy mam
zasoby by
oświetlać drogę
swojemu
dziecku?**



Kryzys (...) bywa (...) definiowany jako **doświadczenie załamania się dotychczasowej adaptacyjnej równowagi** pod wpływem wydarzeń i sytuacji krytycznych, zagrażających jednostce.

Powstające napięcie, najczęściej o charakterze lękowym, prowadzi do **chaosu psychicznego i dezorganizacji zachowania** skutkiem narastającej rozbieżności między wymaganiami sytuacji a zasobami ...

„Człowiek w kryzysie – psychologiczne wyzwania kryzysu”
Henryk Skłodowski 2010



Kryzys "to stan **dezorganizacji, w którym ludzie doświadczają frustracji ważnych celów życiowych lub głębokiego naruszenia ich cykli życiowych** a także zawodności metod radzenia sobie ze stresorami.

L.M. Brammer

"Kryzys jest pewnym sposobem spostrzegania jakiegoś zdarzenia lub sytuacji jako **niemożliwej do wytrzymania trudności, która przekracza zasoby i mechanizmy radzenia sobie osoby**"

B.E. Gilliland i R.K. James

- ▶ W. Badura - Madej określa kryzys jako "**przejściowy stan nierównowagi wewnętrznej**", wywołany przez krytyczne wydarzenie bądź wydarzenia życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć".
- ▶ „Owo subiektywne doświadczenie **utrąty kontroli nad własnym życiem**, będące jednym z najtrudniejszych, najbardziej bolesnych ludzkich przeżyć, stanowiące **swoisty "prywatny koniec świata"**, nie jest jednakże adekwatnym odzwierciedleniem rzeczywistego, "obiektywnego" braku jakichkolwiek dostępnych opcji, zasobów, możliwości. **Jest subiektywnym przekonaniem o ich braku.**"
Wojciech Szlagura

Trzy możliwości zakończenia kryzysu

1. Poczucie uszczerbku, dużych strat w zasobach zdrowia psychicznego - zagrożenie zaburzeniem lękowym (np. PTSD) lub depresją
2. Przetrawanie
3. Możliwość wzrostu/rozwoju

Istotna rola doświadczenia kryzysowego

„Strach, choroba, kłamstwo, oszustwo, małżeństwo, rozwód, samotność — to wszystko spotkało mnie w życiu wcześnie, zakłócając mi spokój. Niektóre demony zajrzały w przelocie, inne rozbiły namioty na tyłach i pozostały. W końcu zaczęły odchodzić, jeden po drugim, **zostawiając po sobie wspomnienia, które mnie wzmocniły, udoskonaliły**. Cieszę się, że bogowie okazali się tak niecierpliwi i nie czekali, aż skończę trzydzieści, pięćdziesiąt czy siedemdziesiąt siedem lat.

Łaskawie rzucili mi rękawicę, kiedy byłam bardzo młoda. Wyzwania są codziennością każdego, ale jeżeli w młodości nauczysz się stawiać im czoło, walczyć z demonami, czy wreszcie potrafisz przetrzymać je albo im uciec, życie okazuje się litościwsze. Prędzej czy później każdy napotka na swojej drodze mur”...

Marlena de Blasi w „Tysiąc dni w Wenecji” (2009)

„Rzeczywistość kryzysu wydaje się **jedną z najbardziej podstawowych ludzkich rzeczywistości.**

Jakkolwiek zazwyczaj bolesna, jest ona często błogostawiona ze względu na **niezwykły potencjał człowieczeństwa, jaki wyzwala** zarówno w tych, którzy przez kryzys przechodzą, jak i w tych, którzy starają się im w tej drodze pomóc towarzyszyć.

Jest jakąś tajemnicą fakt, że właśnie **kryzys jest drogą rozwoju**. Że trzeba płacić cenę cierpienia, jeśli chce się osiągnąć coś, co naprawdę ma wartość"

Wojciech Szlagura „Rzeczywistość kryzysu - pojęcie, definicje, teorie, dynamika”

Z opowieści terapeuty

„Wiosną tego roku trafiło do mnie dwoje pacjentów, którzy mniej więcej w tym samym czasie podchodzili do egzaminu na prawo jazdy.

Oboje znajdowali się w sytuacji kryzysowej. Młody człowiek po pierwszym niepowodzeniu załamał się, rezygnując z dalszych prób. Na jego zły stan psychiczny wpłynął nie tylko stres spowodowany egzaminem, ale także kilkumiesięczny problem ze znalezieniem pracy. Natomiast kobieta zdawała pierwszy raz egzamin nazajutrz po pogrzebie męża. Mimo niepowodzenia nie zrezygnowała, w ciągu trzech tygodni podchodząc do egzaminu aż 5 razy i dlatego ostatni egzamin zakończył się sukcesem.”

„Jak widać o wyborze stylu radzenia sobie z sytuacją kryzysową decydują indywidualne różnice wynikające z:

doświadczenia, wieku, wyrobionej/nabytej odporności psychicznej i wypracowanych scenariuszy postępowania”.

„Człowiek w kryzysie – psychologiczne wyzwania kryzysu” Henryk Skłodowski 2010

Jak jest ze mną ?

W jakiej mierze – skali od 1 do 10 obecna sytuacja pandemii to dla mnie

- ▶ Strata
- ▶ Cierpienie
- ▶ Wyzwanie – możliwość rozwoju i wzrostu

Kompetencje do rozwoju podczas pandemii

- ▶ Tolerancja niepewności
- ▶ Umiejętność oceny na co mam wpływ a na co nie mam
- ▶ Pozytywne i realistyczne myślenie
- ▶ Wdzięczność
- ▶ Samodyscyplina

Tolerancja niepewności

- ▶ Ściśle wiąże się z potrzebą kontroli

potrzeba kontroli ↑ tolerancja niepewności ↓

Umiejętność oceny na co mam wpływ, a na co nie mam

*„Boże, użył mi pogody ducha,
abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.”*

Umiejętność oceny na co mam wpływ, a na co nie mam

Na co nie mam wpływu?

Decyzje rządu

Poziom opieki medycznej

Decyzje innych ludzi, np. czy szef mnie zwolni

Na co mam wpływ?

Zachowywanie środków ostrożności

Dbanie o swoje zdrowie

Dbanie o kondycję psychiczną

Co mogę zrobić?

Higiena rąk

Noszenie maseczki

Unikanie kontaktu z innymi ludźmi

Zdrowe odżywianie

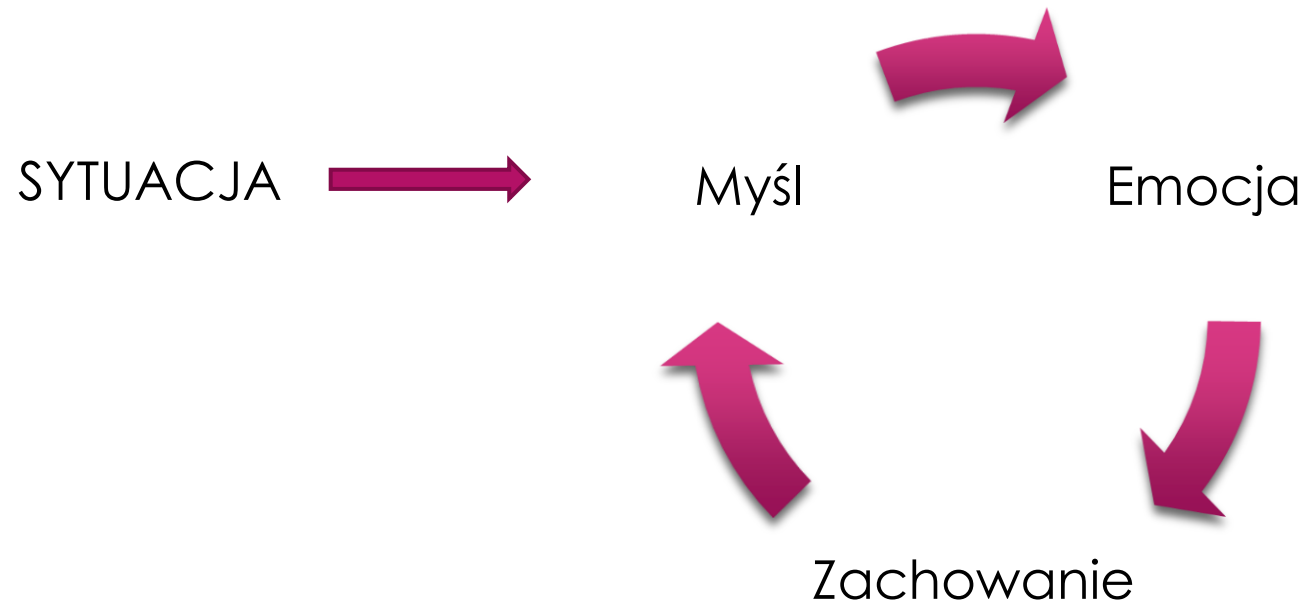
Aktywność fizyczna

Odpoczynek, relaks

Planowanie przyjemnych aktywności

Planowanie rozwijających aktywności

Pozytywne i realistyczne myślenie

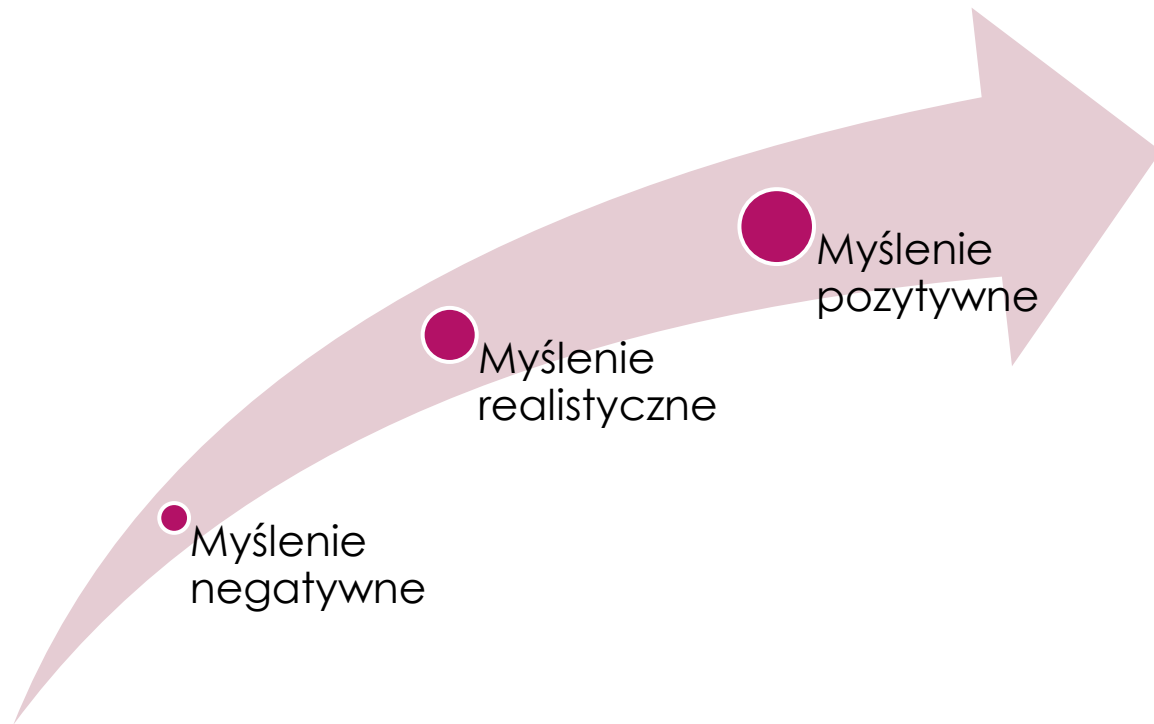


Myślenie realistyczne

Względnie obiektywne interpretowanie sytuacji :

- ▶ Branie pod uwagę różnych wariantów przyczyn sytuacji czy przyszłych możliwych rozwiązań
- ▶ Nie przypisywanie żadnej z opcji 100% prawdopodobieństwa wystąpienia
- ▶ Skupiania się na tworzeniu planu zaradczego, a nie na rozwijaniu negatywnej wizji rzeczywistości czy przyszłości

Myślenie pozytywne



Myślenie pozytywne

- ▶ Skupiam się na pozytywnych aspektach sytuacji
- ▶ W trudnych doświadczeniach dostrzegam szansę
- ▶ Porażki interpretuję jako jednostkowe wydarzenia, nie generalizuję
- ▶ Wierzę w siebie, że dam sobie radę

Wdzięczność

*„Im więcej myślimy, czego nie mamy,
tym bardziej brak ogarnia nam świadomość.
Im więcej dziękujemy za to, co mamy –
albo mieć będziemy
– tym silniej obfitość zaznacza swoją
obecność.”*

Twona Majewska - Opielka

Wdzięczność

- ▶ Poranne sesje wdzięczności generują pozytywną energię na początek nowego dnia
- ▶ Wieczorne sesje wdzięczności dają uczucie zadowolenia i przynoszą spokojny sen

„Gdybyś jutro miał się obudzić tylko z tym, za co zdążyłeś podziękować dziś, co by to było?”

Samodyscyplina

Planowanie dnia:

- ▶ ustalenie priorytetów
- ▶ zaplanowanie odpoczynku
- ▶ zaplanowanie rozrywki
- ▶ określenie ram czasowych

Zmiana dialogu wewnętrznego

Zamień

- ▶ „muszę”, „powiniennem” na „**wybieram**”, „**chcę**”
- ▶ „muszę skończyć” na „**kiedy mogę rozpocząć**”
- ▶ „to jest zbyt trudne, zbyt duże” na „**mogę wykonać jeden mały krok**”

„Aby skończyć pracę, muszę tylko cały czas ją zaczynać”

dr Neil Fiore, autor książki „Nawyki samodyscypliny”

Samonagradzanie

Za włożony wysiłek należy się nagroda:

- ▶ Drobne przyjemności: kawa, spacer, relaksacyjna kąpiel, wyjście do kina
- ▶ Autopochwała: powiedz do siebie „**dobra robota**”, stań przed lustrem, uśmiechnij się do siebie i powiedz „**fantastycznie mi idzie**”.

Kompetencje do rozwoju podczas pandemii

- ▶ Docenianie najważniejszych wartości
- ▶ Przekonanie o umiejętności znajdowania rozwiązań i własnej skuteczności
- ▶ Rozpoznawanie emocji i wyrażanie ich w konstruktywny sposób
- ▶ Umiejętność samodzielnego rozwiązywania problemów
- ▶ Kreatywność
- ▶ Rozwój zainteresowań

Rozpoznawanie emocji i wyrażanie ich w konstruktywny sposób

- ▶ Jakie emocje odczuwam w związku z pandemią ?
- ▶ W jakim natężeniu?
- ▶ Jak je wyrażam?

Pomagaj dziecku rozpoznawać emocje

- ▶ „Wydaje mi się, że jesteś smutna/przestraszony/zdenerwowana..”
- ▶ „Mam wrażenie, że...”
- ▶ „Wyobrażam sobie jak w tej sytuacji poczułeś się bardzo rozczarowany..”
- ▶ „Czy dobrze odczytuję, że jesteś ..?”

Sposoby na wyrażenie

- ▶ napisanie o emocjach
- ▶ rozmowa
- ▶ narysowanie
- ▶ płacz, krzyk

„Emocjom daj przestrzeń,
zachowaniom daj granice” Eline Snel

Postawa samowspółczucia „selfcompassion”

- ▶ wg Paula Gilberta, twórcy terapii ukierunkowanej na współczucie (CFT), istotą samowspółczucia jest życzliwość i wrażliwość na cierpienie własne i innych
- ▶ postawa troski wobec samego siebie
- ▶ łagodne zachęcanie i wspieraniu siebie
- ▶ motywuje nas wtedy pragnienie zapewnienia sobie dobrego życia zamiast lęku (wewnętrzny krytyk)

Postawa samowspółczucia

Badania wskazują na pozytywną korelację między samowspółczuciem a:

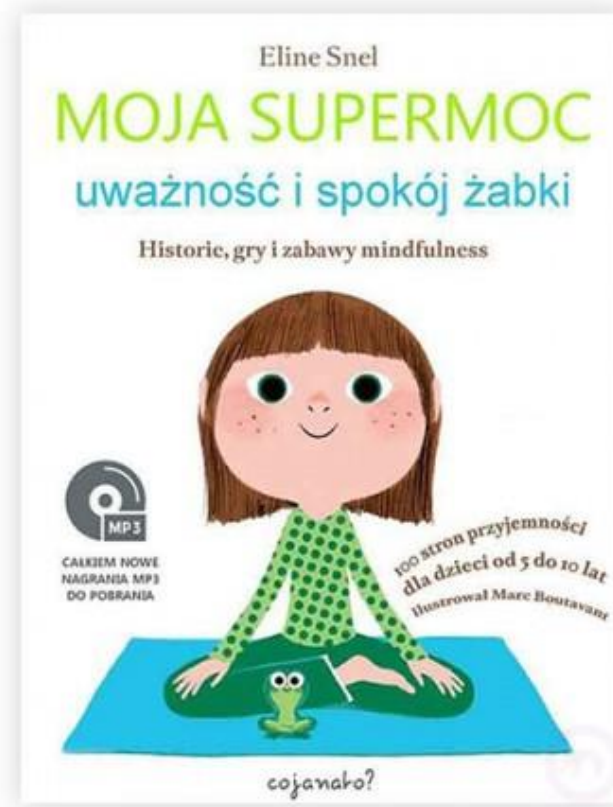
- ▶ zadowoleniem z życia,
- ▶ własną inicjatywą,
- ▶ optymizmem,
- ▶ pewnością siebie,
- ▶ satysfakcją i szczęściem,
- ▶ poczuciem więzi społecznej
- ▶ redukcją perfekcjonizmu

Regulacja emocji – sposoby na rozładowanie napięcia/niepokoju/złości

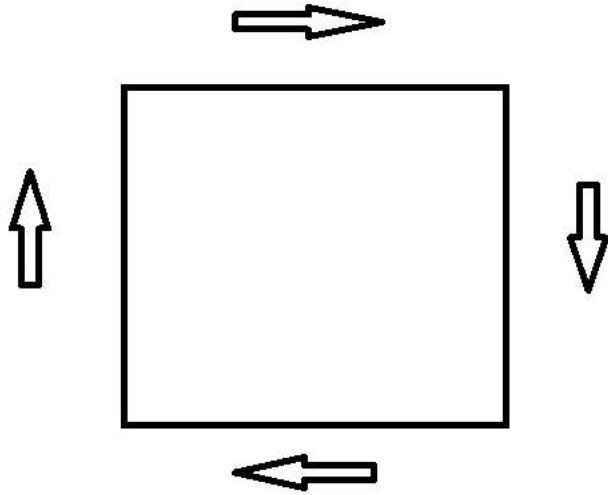
- ▶ sport
- ▶ taniec
- ▶ sprzątanie 😊
- ▶ spacer 😊
- ▶ głębokie oddychanie
- ▶ przyjmowanie postaw otwartych/mocy/sił
- ▶ techniki uważności

Techniki oddechowe

- ▶ Fala z książki Eline Snel ułatwiająca naukę głębokiego oddychania



Technika oddechowa – Box Breathing



- ▶ opracowana dla amerykańskich żołnierzy i policjantów
- ▶ uruchamia układ przywspółczulny i układ nerwowy
- ▶ ułatwia przejście od stanu walki-ucieczki do stanu relaksu i regeneracji
- ▶ zwalnia tętno
- ▶ wzmacnia układ odpornościowy
- ▶ 4 sekundy – wdech, przytrzymanie, wydech z klatki piersiowej, wydech z jamy brzusznej

Plan wzmocnienia emocjonalnego

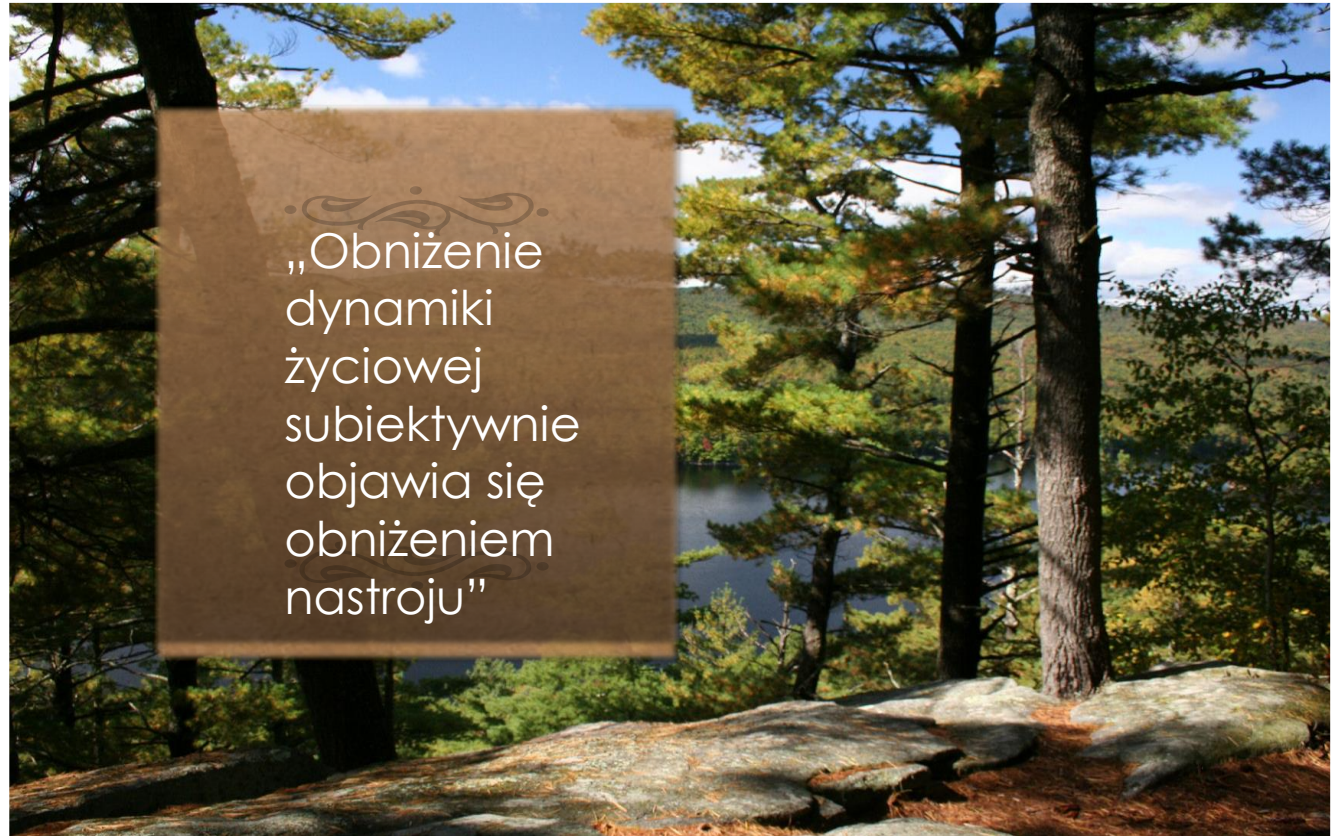
Ćwiczenie:

Zapisz wszystkie pomysły na wartościowe spędzenie czasu/zadbanie o swoje siły fizyczne i psychiczne dla bliskiej Ci osoby.



Działanie! Aktywność! Plan!

A. Kępiński, „Lęk” 1977, str.125



„Obniżenie
dynamiki
życiowej
subiektywnie
objawia się
obniżeniem
nastroju”

Sposoby na negatywne myśli

- ▶ Pudełko na negatywne myśli
- ▶ Pudełko/słoik dobrych myśli i wdzięczności

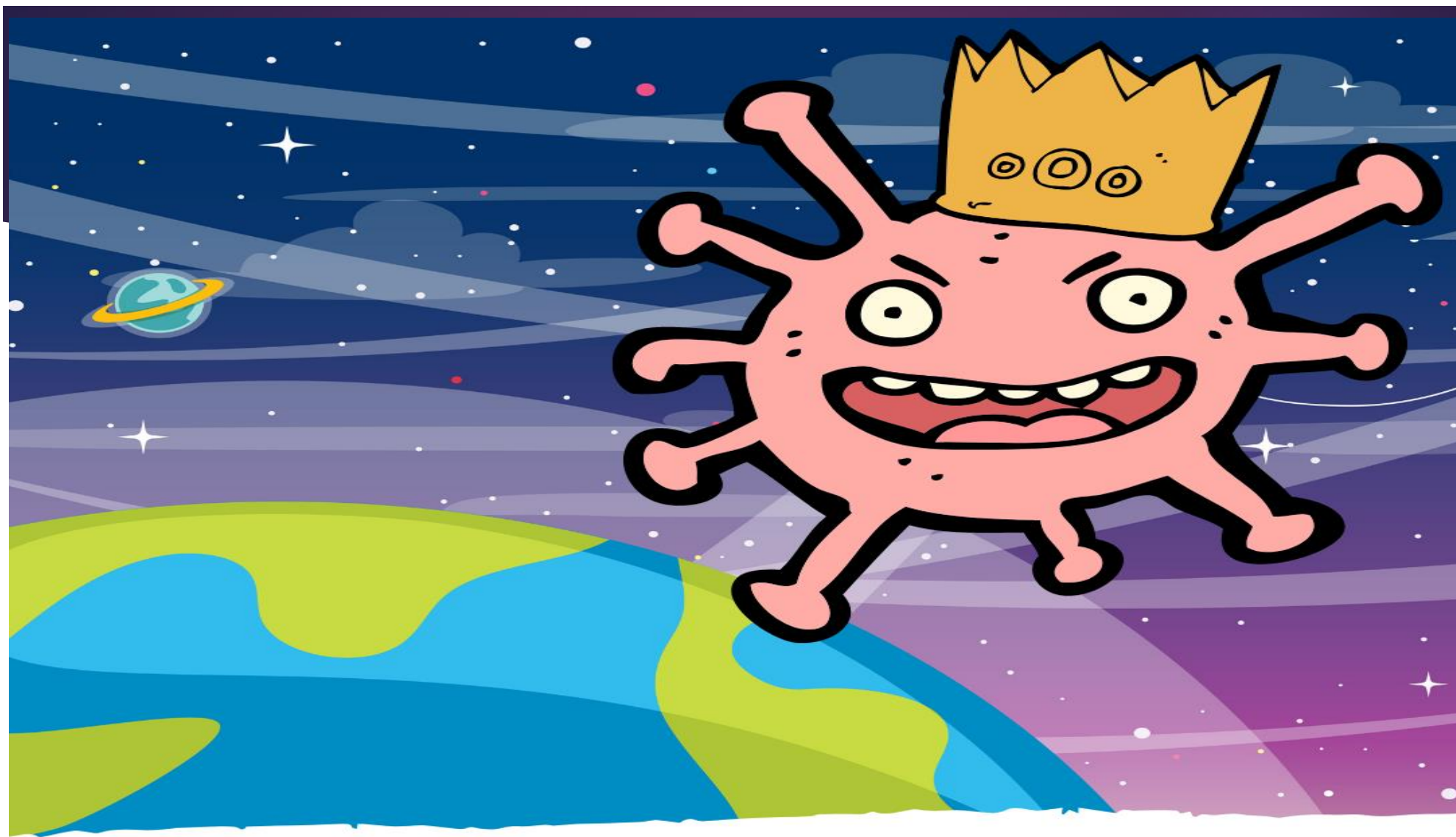
Ćwiczenia

- ▶ Zapisz trzy myśli, które odbierają Ci siłę i włóż je do pudełka negatywnych myśli
- ▶ Zapisz trzy myśli, które dają Ci siłę

Walizka ratunkowa – dla rodzica i dziecka

- ▶ ulubione cytaty
- ▶ to czego nauczyłem/łam się podczas terapii
- ▶ ulubione zdjęcia, wiersze, teksty piosenek
- ▶ zapisane tytuły filmów
- ▶ ulubione zapachy
- ▶ muszelki, kamyczki, suszone kwiaty

Znalezienie pasji i przyjemnych aktywności - 8 inteligencji Gardnera



O tym, jak Wirus Koronek krainę człowieka chciał zdobyć

mutyzm.pl
...aby inni usłyszeli Twoje dziecko

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

„Rodzina rozwija się najlepiej kiedy jej członkowie nie pouczają się, tylko uczą od siebie nawzajem”

Jesper Jull



Rodzinna kwarantanna Nowaków
mutyzm.pl **ctm** Centrum Terapii
...aby inni usłyszeli Twoje dziecko Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku



„Jesteś odważniejszy niż przypuszczasz,
silniejszy niż Ci się wydaje
i mądrzejszy niż myślisz.”

„Kubuś Puchatek” *Alan Aleksander Milne*

Nasze webinary:

59zł do 30.04 /79zł później

▶ **6.05. godz.17.30 - 19.00 mgr Dorota Czechowicz**

Klucz do szczęścia tkwi w umyśle.

Pomóż swojemu dziecku zmienić myślenie lękowe na realistyczne i pozytywne!

▶ **8.05 godz.14.00 -15.30 mgr Monika Andrzejewska**

Jak wspierać rodziny w czasie pandemii? – webinar dla profesjonalistów

▶ **13.05 godz. 17.30 - 19.00 mgr Dorota Czechowicz**

Metoda małych kroków drogą do rozwoju komunikacji i innych kompetencji u dziecka z zaburzeniem lękowym

▶ **20.05 godz.17.30 - 19.00 mgr Dorota Czechowicz**

Jak rodzic może pomóc dziecku pokonać perfekcjonizm i cieszyć się z swoich osiągnięć.

6.05. godz.17.30 - 19.00 mgr Dorota Czechowicz

WEBINAR:

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

Klucz do szczęścia tkwi w umyśle.
**Pomóż swojemu dziecku
zmienić myślenie lękowe
na pozytywne i realistyczne.**

13.05 godz. 17.30 - 19.00
mgr Dorota Czechowicz

WEBINAR:

Metoda małych kroków
drogą do rozwoju
komunikacji i innych
kompetencji u dziecka
z zaburzeniem lękowym

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

20.05 godz.17.30 - 19.00 mgr Dorota Czechowicz

WEBINAR:

Jak rodzic może
pomóc dziecku
pokonać
perfekcjonizm
oraz cieszyć się
ze swoich osiągnięć?

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

8.05 godz.14.00 -15.30 mgr Monika Andrzejewska

WEBINAR:

Jak wspierać
rodziny
podczas
pandemii?

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

12.05 – godz. 14.00 – 14.45
mgr Monika Andrzejewska

BEZPŁATNY WEBINAR:



Terapia behawioralna tików

ctm

Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

Nasze standardowe szkolenia dla specjalistów i nauczycieli

Teraz **wszystkie**
szkolenia on-line

-30%

ctm Centrum Terapii
Mutyzmu, Nieśmiałości i Lęku

Szkolenie dla rodziców

9.05 godz.11.00 -14.30 „Mutyzm wybiórczy, nieśmiałość, lęk – skuteczne strategie rodzicielskie”