

# PERMA w praktyce

## Część 3 – Moc (sprawcza)

**Monika Mojsiejonek**



## ĆWICZENIE UWAŻNOŚCI dla dorosłych

# Zatrzymaj się i posłuchaj siebie

co ja nabo?

<https://youtu.be/u3YeLc5Aqgk?si=6YUMfbqdOcox8vmK>

## JAK OBJAWIA SIĘ STRES?



POCZUCIE PRZECIĄŻENIA

GNIEW I/LUB NIECIERPLIWOŚĆ

CHRONICZNE ZMĘCZENIE

NISKA MOTYWACJA

STRACH

“WYŁĄCZANIE SIĘ”

CYNIZM, ZŁOŚLIWOŚĆ

PROBLEMY ZE SNEM

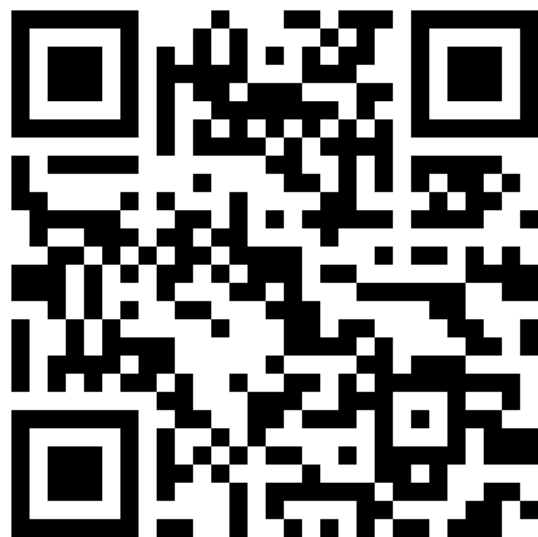
**Czy stresu  
można uniknąć?**

### Jakie szkolne sytuacje powodują stres?

Type your answer here...

Submit

40 characters remaining



<https://answergarden.ch/4016695>



## Chwila dla wewnętrznego leniwca

Jak sobie  
radzić  
ze stresem?

JAK SOBIE PORADZIĆ

## Z PANIKĄ



skup się na oddychaniu



rozluźnij mięśnie



porozmawiaj z kimś bliskim



skup się na czymś

zamknij oczy na kilka minut



wykonaj kilka lekkich ćwiczeń



rozpoznaj swoje uczucia



zapisz swoje myśli

# Multitasking - promujemy czy rezygnujemy?

## **TRZY GRUPY OSÓB WIELOZADANIOWYCH:**

- osoby, które wykonują kilka zadań naraz z desperacji

Prowadzenie rozmowy z uczniem, sprawdzanie kartkówki i jednocześnie wyszukiwanie w Internecie, to dla nich jedyny sposób by nadążyć z wykonywaniem swoich obowiązków.

- osoby impulsywne

Porzucają pracę nad danym zadaniem, by sprawdzić maila, przeczytać artykuł, a w międzyczasie przejrzeć media społecznościowe, nie myśląc o konsekwencjach.

- osoby, które zajmują się wieloma zadaniami naraz, ponieważ wierzą, że są w tym dobre

(wg. Davida Meyera, profesora psychologii na Uniwersytecie Michigan)



## Multitasking obniża naszą produktywność nawet do 40%.

Ludzki mózg, gdy staramy się pogodzić wiele zadań, musi wyłączyć reguły poznawcze odnośnie starego zadania i włączyć inny zestaw - do nowego.

Wymaga to przełączania funkcji poznawczych, co zmniejsza wydajność. Wielozadaniowość jest szczególnie nieskuteczna, gdy próbuje się wykonać zadania, które wymagają skorzystania z tej samej części mózgu.

(Vanderbilt University)

*Jednoczesne mówienie  
i pisanie = przeciążony  
układ komunikacji*

*Jazda autem i pisanie  
wiadomości = problemy  
z koncentracją*

Rozmawianie przez  
telefon podczas  
chodzenia – „ślepotą  
z nieuwagi”

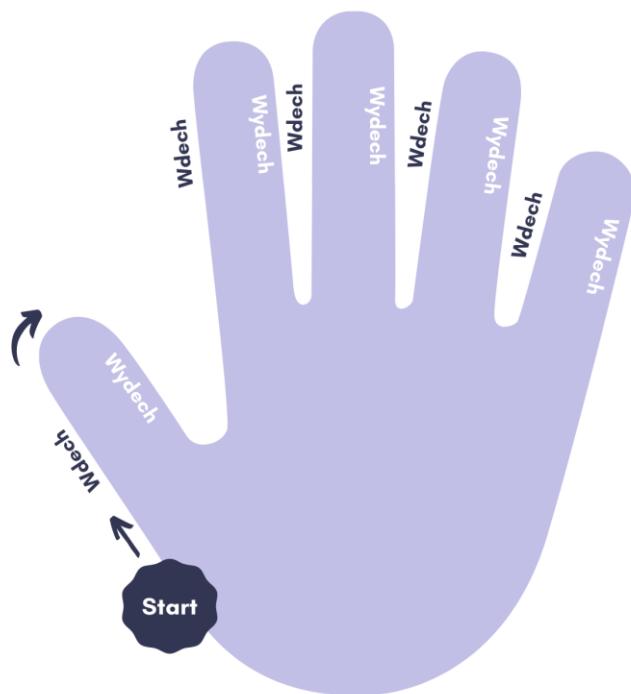
## JAK OGRANICZYĆ MULTITASKING I DZIĘKI TEMU ZREDUKOWAĆ STRES?

- postaraj się zminimalizować ilość zadań, które wykonujesz, tak, by nie było ich więcej niż dwa;
- spróbuj zacząć od zasady 20 minut - zamiast ciągle zmieniać czynności, poświęcaj po 20 minut swojego czasu i uwagi najpierw na jedno, a później na kolejne zadanie (czas powoli wydłużaj);
- usuń ze swojego pola widzenia wszystkie rzeczy niezwiązane z aktualnie wykonywaną pracą, dzięki czemu nie będą cię rozpraszać (szczególnie urządzenia elektroniczne);
- stawiaj zdrowe granice, kiedy tego potrzebujesz.

# Potrzebuję uspokojenia i wyciszenia się

WYCISZAJĄCE

## ODDYCHANIE WEDŁUG DŁONI



Wędruj palcem wskazującym wokół dłoni, robiąc powolne wdechy (droga w górę każdego z palców) i wydechy (droga w dół każdego z palców).

5 zmysłów - 5 kroków do **DOBROSTANU**

Nazwij 5 rzeczy, które możesz zobaczyć.

Nazwij 4 rzeczy, które możesz poczuć.

Nazwij 3 rzeczy, które możesz usłyszeć.

Nazwij 2 rzeczy, które możesz powąchać.

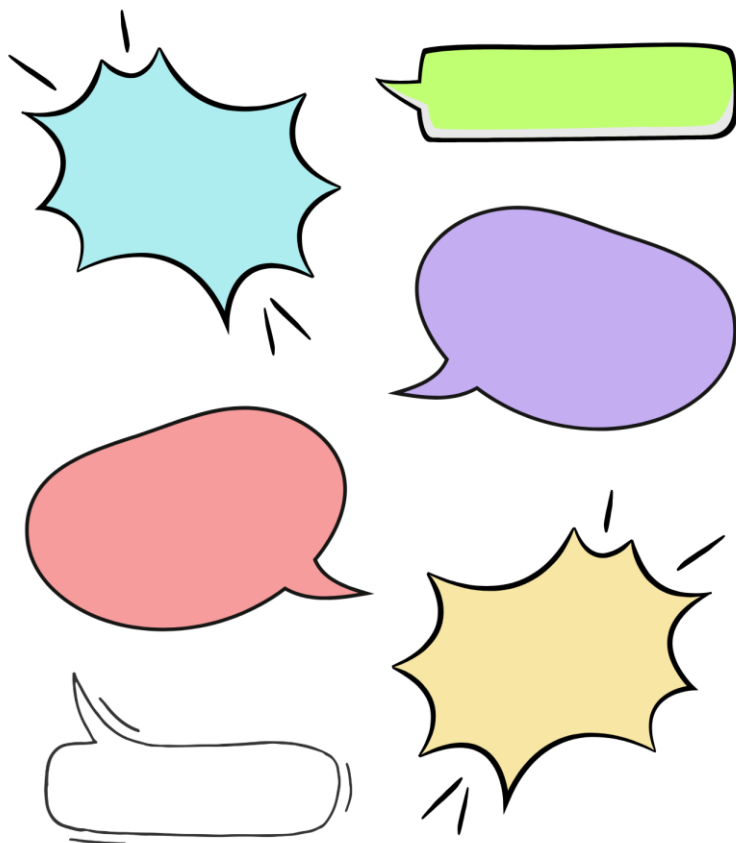
Nazwij 1 rzecz, której możesz posmakować.

Jak się czujesz?

# Czuję niemoc, przestaję wierzyć w siebie

## MOJE SUPERMOCE

Wpisz w dymki słowa i wyrażenia określające Twoje mocne strony oraz wszystko to, co w sobie lubisz.



# Jaka jest Twoja supermoc?



(źródło: WP Gadżetomania)

Porządkowanie myśli

Komunikat „JA”

Metoda FUKO

Zdrowe granice

Unikanie zwrotu „udało się”

Skupienie na oddechu  
i swoich mocnych stronach



**WYKORZYSTAJMY ZDOBYTĄ WIEDZĘ  
W PRAKTYCE!**

**CO ZROBISZ W NASTĘPUJĄCYCH SYTUACJACH?**

Pomimo obowiązującego w szkole zakazu, grupa uczniów często korzysta na Twojej lekcji z telefonów.

Większość chowa je pod ławkami, ale dwie uczennice otwarcie wyciągają telefony i używają ich do celów niezwiązanych z lekcją. Kiedy zwracasz im uwagę, śmieją się, że i tak nie możesz im zabrać telefonów.

Co robisz?

Jeden z uczniów notorycznie przeszkadza Ci w prowadzeniu lekcji. Komentuje, prowokuje do zmiany tematu, a także zaczepia innych uczniów, których rodzice zaczynają się skarżyć na Twoją niekompetencję w radzeniu sobie z takimi sytuacjami.

Co robisz?

Na Twoich zajęciach jeden z uczniów ciągle odmawia współpracy w grupie. Nie podaje konkretnych argumentów, po prostu uparcie tkwi na swoim miejscu i nawet nie podejmuje prób dołączenia do wyznaczonej grupy.

Co robisz?

Dyrektor prosi Cię o przejęcie funkcji przewodniczącego zespołu zadaniowego.  
Ty masz już 25 godzin lekcji, prowadzisz zajęcia dodatkowe i opiekujesz się Samorządem Szkolnym.

Co robisz?

Inny nauczyciel często chodzi na zwolnienia.  
Ty nie masz lekcji w jego godzinach pracy we wtorki,  
więc zastępstwa w ten dzień zawsze są przydzielane Tobie.  
Przygotowanie tych zajęć to dla Ciebie dodatkowy obowiązek,  
z którego chętnie byś zrezygnował/a.

Co robisz?

Ojciec jednego z uczniów przychodzi na zebrania z notesikiem, w którym ma zapisane zarzuty dotyczące Twojej pracy. Zadaje Ci pytania przy pozostałych rodzicach, a Ty czujesz się jak na przesłuchaniu.

Co robisz?

Matka jednej z uczennic po każdym zebraniu zostaje w klasie, żeby porozmawiać z Tobą „w cztery oczy”. Narzeka, opowiada historie ze swojego życia, a to, co mówi, często nie ma nic wspólnego z jej dzieckiem. Już trzy razy wyszłaś/wyszędłeś przez nią pół godziny później, niż zamierzałaś/łeś.

Co robisz?



# Inne przykłady - wymiana doświadczeń

# Dziękuję za uwagę

**Monika Mojsiejonek**

**Kontakt: [monikamojsiejonek@wp.pl](mailto:monikamojsiejonek@wp.pl)**