

*„45-minutowy
czyty narrator.*

*O języku i
komunikacji w
dobrostanie*”

dr Dagmara Gałajda

Instytut Językoznawstwa

Uniwersytet Śląski w Katowicach





Źródło: culture.pl



Źródło: bonito.pl



Wyjąwszy wszelkie wątpliwości teologiczne możemy uznać tę figurę tajemniczego i czułego narratora za cudowną i znamioną. To punkt, perspektywa, z której widzi się wszystko. Widzieć wszystko to uznać ostateczny fakt wzajemnego powiązania rzeczy istniejących w całość, nawet jeżeli te związki nie są jeszcze przez nas poznane.

Olga Tokarczuk

ogarniający myśli i przeżycia wszystkich występujących w danej opowieści postaci.



© K. Starks

Wellbeing

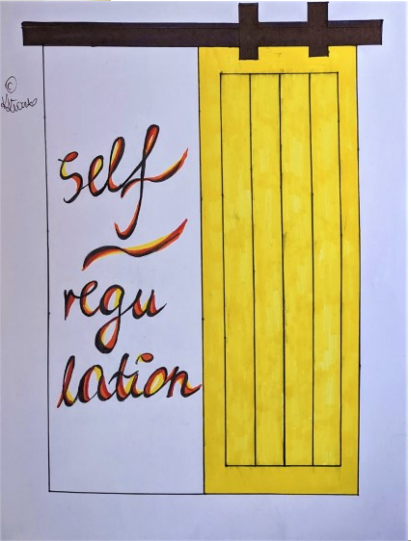
self - regulation

self - awareness

vulnerability & courage

self - acceptance

self - compassion



© K. Starks

Teacher Wellbeing



© K. Starks

Research Group



A. K



A. Krenfusz



A. Krenfusz



Teacher-centered → learner-centered →
a teraz?

Narracja zależy od nas

A skoro od nas, to powinniśmy się
pochylić na **SELF**

- Samoświadomość (self-awareness)
- Samoakceptacja (self-acceptance)
- Samowspółczucie (self-compassion)
- Samoregulacja (self-reg)
- Emocje



SAMOŚWIADOMOŚĆ

codzienny kontakt ze sobą: co robimy, dlaczego, w jakim celu, jak się mamy, czego potrzebujemy, co jest ważne dla nas, co nas pcha do przodu, a co ciągnie w dół

Tasha Eurich – „Insight”

1. Make the decision that you want to know the truth
2. Ask for feedback
3. Ask what, not why



SAMOŚWIADOMOŚĆ

- **Louise Evans: 5 Chairs Method**
 - Szakal – atak – patrzymy na to, co jest nie tak
 - Jeż – self-doubt – zwątpienie w siebie, szakal skierowany w naszą stronę, not enough
 - Surykatka – świadomość, obserwacja, kontrola, uważność, zaciekawienie
 - Delfin – pełen siły, świadomy, z detektywistycznym podejściem, asertywność, brak agresywności, we grow
 - Żyrafa – longest neck, biggest heart, empatia, zrozumienie, współczucie, troska, tolerancja, intencją jest bycie w kontakcie
- **NVC by M. Rosenberg**



SAMOŚWIADOMOŚĆ

- **Willingness to Communicate (WTC)** – Chęć komunikowania się
- James C. McCroskey, Virginia Richmond, Peter MacIntyre
- “the intention to speak or to remain silent, given free choice” (MacIntyre, 2007)
- Kontekst, rozmówca, wielkość “widowni”



EFFECTIVENESS IN TEACHER WORK

by Karolina Kłoczko

emotional agility
the ability to be with your emotions with curiosity, compassion, and especially the courage to take values-connected steps
S. David

physiological arousal

Efficacy Expectations

verbal persuasion

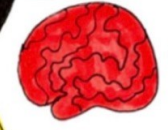
THINKING IS A KEY TO SUCCESS

vicarious experience

Performance accomplishments

self ~ perception

Efficacy expectations determine how much effort people will expend and how long they will persist in the face of obstacles and aversive experiences
Bandura (1977)



Karolina Kłoczko





W czasie warsztatów uczestnicy wypełniają tabelkę, w której na górze napisane jest „mam/nie mam”, a z boku: „chcę mieć/nie chcę mieć”. Czyli wypisują, co mają i chcą mieć, co mają, a nie chcą mieć, czego nie mają, a chcą mieć oraz czego nie mają i nie chcą mieć. A potem sprawdzają, która ćwiartka budzi ich największe emocje. Jedni cieszą się tym, co mają, inni traktują to jak oczywistość i skupiają się głównie na tym, czego nie mają, choć chcą. I czują w związku z tym mobilizację lub żal i poczucie krzywdy. I to jest pocieszające. Czasem wystarczy tylko spojrzeć inaczej, żeby w końcu być zadowoloną/zadowolonym z życia. A to już naprawdę zależy od nas, choć wcale nie musi być łatwe.

Hanna Samson: psycholożka, pisarka, dziennikarka, feministka. Współpracuje z



Samoakceptacja (self-acceptance)

Kliknij **accept** – zgadzasz się, przyjmujesz,

„Akceptacja rzeczy takimi, jakimi są, daje ukojenie i siłę.”

„Wyobraźmy sobie, że wsiadłam do pociągu, który już rusza z peronu, a ja wprawdzie wskoczyłam na stopień, ale jednocześnie ręką złapałam się za słupek ogłoszeniowy na peronie. Czyli pociąg już ruszył, a ja go chcę powstrzymać, zahamować.”

Ewa Woydyłło-Osiatyńska

(zmiany pokoleniowe, Gen Z, Alpha)



Samoakceptacja (self-acceptance)

Carol Dweck „not yet”

- Ocenianie kształtujące vs ocenianie sumujące
- Growth mindset vs fixed mindset → nastawienie na rozwój czy skostniały umysł
- Effort, strategy, progress

Aaron Antonovsky – poczucie koherencji (związek z rezyliencją)

- 1 filar: poczucie zrozumiałości
- 2 filar: poczucie zaradności
- 3 filar: poczucie sensowności



Samoakceptacja (self-acceptance)

Susan Cain – o docenieniu introwertyków

Instagram



yourkaya_pi Dobra wiecie jak wygląda u nas subskrypcja. To taka prenumerata "Życia Świata" tylko bez segre...więcej

 introwertykalni



W tłumie
wszystko
w sobie
tłumię.

Rozumiesz?

mysli_niedokonczone



2 166 polubień

introwertykalni Twórczość od naszej obserwatorki

@mysli_niedokonczone 😊



Donald Winnicott

True Self, False Self

Good enough (parent)

ACT

Terapia akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy*, „ACT” w tłumaczeniu na język polski oznaczające „działaj”)

Podejście psychoterapeutyczne

Steven Hayes

Sushi →





Premium^{PL}

Szukaj



Sushi Train Metaphor by Dr. Russ Harris



Dr. Russ Harris - Accept...
67,4 tys. subskrybentów

Subskrybuj

2,5 tys.



Udostępnij



328 583 wyświetlenia 21 kwi 2017

The Sushi Train metaphor offers a great tool for unhooking from difficult or unhelpful thoughts



SELF-COMPASSION

Mentimeter

menti.com
4769 0939



Empatia wobec siebie

Self-pity !

„łagodność i zrozumienie wobec siebie, jednym słowem
życzliwość w myślach, uczuciach i działaniach.”

„refleksyjność, inaczej mindfulness, uważność”

„poczucie wspólnoty z innymi ludźmi”

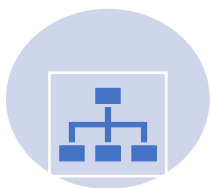
Irena Dzwonkowska



SELF-COMPASSION



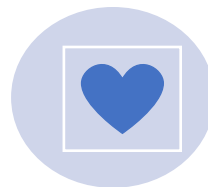
SELF-COMPASSION



CAŁA FILOZOFIA OPIERA SIĘ NA NIEOCENIAJĄCYM STOSUNKU DO SIEBIE, ALE TEŻ WOBEC INNYCH. CO WIĘCEJ, WSZYSTKIE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE TAKIE PODEJŚCIE UŁATWIA I POMAGA POKONYWAĆ RÓŻNEGO RODZAJU WEWNĘTRZNE TRUDNOŚCI I PRZESZKODY.



CZEGO POTRZEBUJĘ SIĘ TERAZ NAUCZYĆ? CO CHCE BYĆ ZOBACZONE? CO DZISIAJ MÓWI DO MNIE ŚWIAT? CO CHCĘ W SOBIE POŻEGNAĆ? DLA CZEGO CHCĘ ZROBIĆ W SOBIE MIEJSCE?



N. DE BARBARO



Not at all
true for me

1

2

3

4

Very
true for me

5

1. I'm giving myself the caring and tenderness I need.
2. I'm obsessing and fixating on everything that's wrong.
3. I see my difficulties as part of life that everyone goes through.
4. I'm being pretty tough on myself.
5. I'm keeping my emotions in balanced perspective.
6. I feel separate and cut off from the rest of the world.
7. I'm being kind to myself.
8. I'm getting carried away with my feelings.
9. I'm remembering that there are lots of others in the world feeling like I am.
10. I'm being a bit cold-hearted towards myself.
11. I'm taking a balanced view of this painful situation.
12. I feel like I'm struggling more than others right now.
13. I'm being supportive toward myself.
14. I'm blowing this painful incident out of proportion.
15. I'm remembering that difficult feelings are shared by most people.
16. I feel intolerant and impatient toward myself.
17. I'm keeping things in perspective.
18. I'm feeling all alone right now.



Reference: [Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. \(2021\). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale \(Long-and Short Form\). *Mindfulness*, 12\(1\), 121-140.](#)

inner critic vs inner guidance

Uciszać, czy rozmawiać?

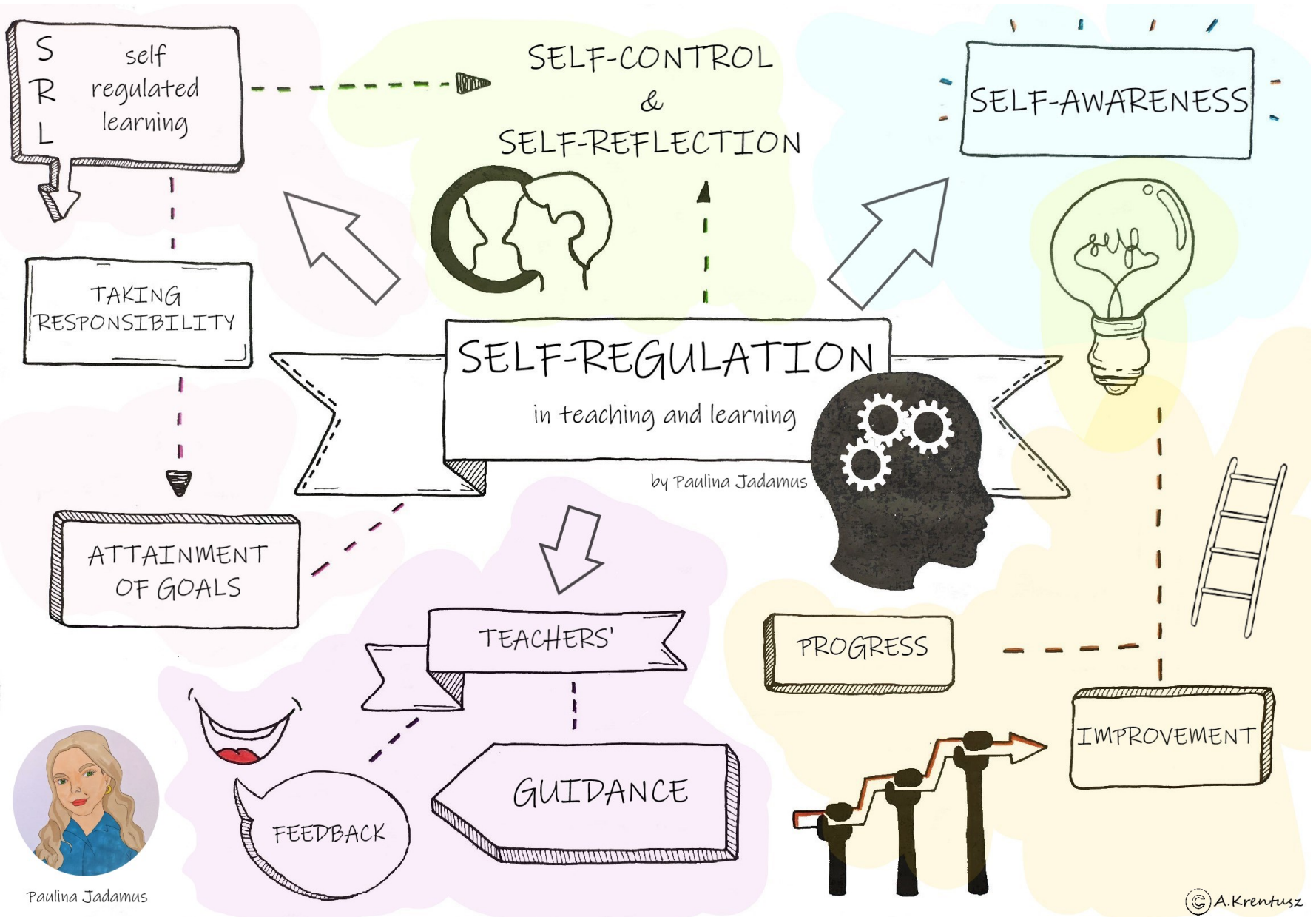
- Różne rodzaje:
- *perfekcjonista,*
- *kontroler,*
- *zadaniowiec,*
- *podkopywacz,*
- *niszczyciel,*
- *obwiniacz,*
- *konformista*

Jay Earley



Image, Madison Safer





Paulina Jadamus

© A.Krentusz



Metoda samoregulacji

SELF REG

JAK POMÓC DZIECKU (I SOBIE) NIE DAĆ SIĘ
STRESOWI I ŻYĆ PEŁNIĄ MOŻLIWOŚCIĄ

↑ **EMOCJE** **STRES**
+ **EMPATIA** ↓ **PRESJA**
✓ **RELACJA**

DR STUART SHANKER
oraz Teresa Barker

Autorzy: Stuart Shanker,
Teresa Barker



Źródło: natuli.pl

„Samoregulacja jest taką umiejętnością, dzięki której rozpoznajemy nasze sygnały stresu, rozpoznajemy rzeczy, które nas stresują, podnoszą nam napięcie i staramy się działać adekwatnie. Możemy mówić o pewnej świadomej samoregulacji, czyli właśnie pochylaniu się nad naszymi sygnałami stresu i stresorami, ale możemy też mówić o pewnych mechanizmach mniej świadomych, które również stosujemy.”

Jagoda Sikora

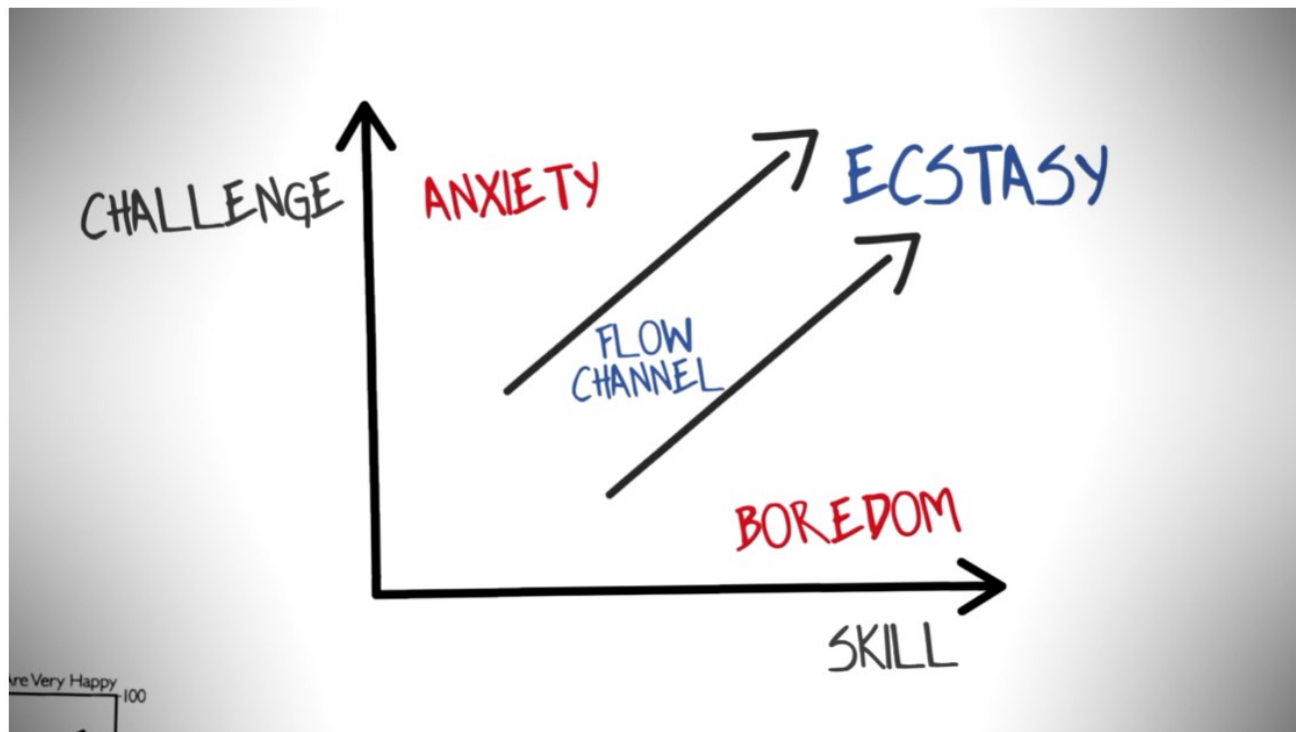
- Samoregulacja vs samokontrola i co z tym wspólnego jazda autostradą
 - Rozpoznajemy sygnały
 - Szukamy stresorów
 - Redukujemy napięcie
 - Kształtujemy samoświadomość i robimy krok w stronę uważności
 - (prosta) regeneracja, czyli odnawianie zasobów energii

SELF-REG




SELF-REG

Mihály Csíkszentmihályi FLOW = przepływ (powiązania z psychologią pozytywną)




FLOW BY MIHALY CSIKSZENTMIHALYI | ANIMATED BOOK SUMMARY

 **FightMediocrity** ✓
1,84 mln subskrybentów

Subskrybuj

 13 tys.



 Udostępnij



SELF-REG

- “zdrowy półmisek umysłowy” (Healthy Mind Platter, Daniel Siegel), czyli “pożywienie” niezbędne dla utrzymania zdrowia psychicznego, równowagi psychicznej i ogólnego psychofizycznego dobrostanu
 - Czas skupienia uwagi (Focus time)
 - Czas zabawy (Play time)
 - Czas kontaktu z innymi (Connecting time)
 - Czas aktywności fizycznej (Physical time)
 - Czas dla wnętrza, czas obecności (Time-in) (psychowzroczność, wewnątrzsterowność, np. przy zasypianiu)
 - Czas odpoczynku (Down time)
 - Czas snu (Sleep time)
- Proporcje i równowaga



SELF-REG

Mentimeter



menti.com
37 83 91 9

WHERE DO EMOTIONS COME FROM?

AND HOW DO WE CONTROL THEM?

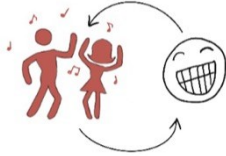
SPOILER ALERT

We cannot.

☑ happy
☑ sad
☑ focused

WE CAN CONTROL SOME EMOTIONAL STATES, NOT THE ACTUAL EMOTIONS

EMOTIONS ARE PART OF ACTIONS



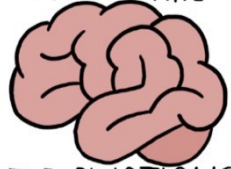
Kamila Ciecieręga



INTRODUCTION

by KAMILA CIECIERĘGA

WHERE ARE THE EMOTIONS



- brain
- facial expressions
- reactions caused by the environment
- voice
- body movement

PEOPLE DO NOT PERCEIVE THE WORLD AS IT IS,



OUR BRAIN CREATES A VISION OF THE WORLD BASED ON PREDICTIONS

they are part of our mental equipment

BUT YOU CAN CONTROL AND CHANGE THE INGREDIENTS YOU USE TO CREATE EMOTIONS



EMOTIONS ARE NOT JUST BRICKS IN THE WALLS OF YOUR BRAIN



THEY ARE NOT BUILT IN

they are more like art

EMOTIONS ARE created FREELY & THEIR PERCEPTION DIFFERS AROUND THE CULTURES



EMOCJONALNOŚĆ, EMOCJE

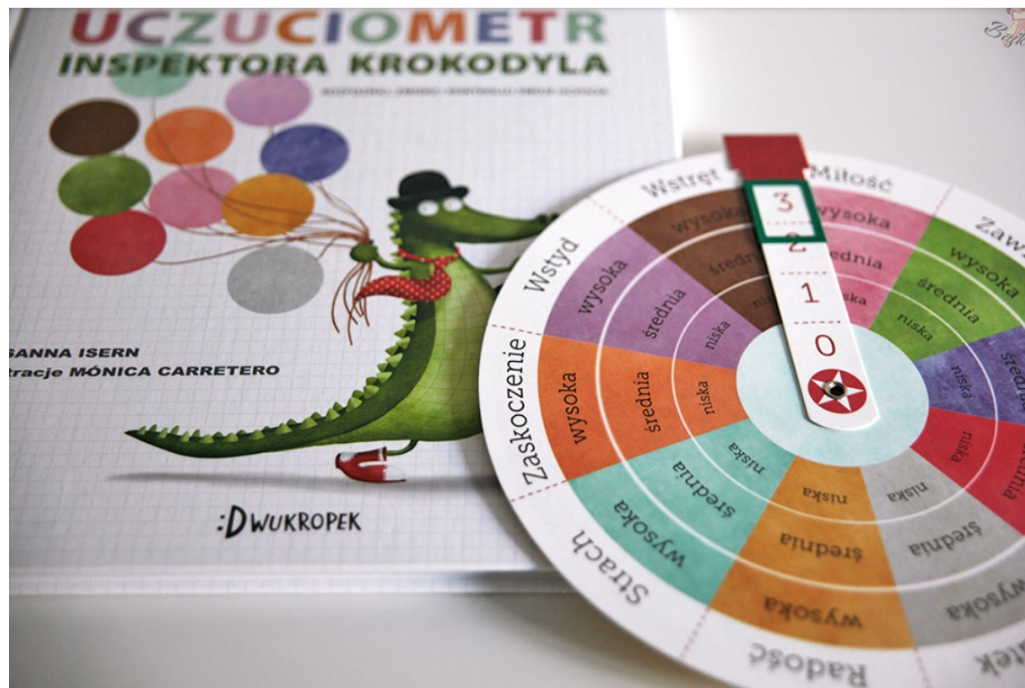
We are responsible not because we are to blame but because we are the only ones who can change it. Lisa Feldman Barret

Wyregulować i nazwać

Atlas Emocji Ekmanów i tabela







Źródło:
Bajkochłonka





Źródło:
gandalf.com.pl



Tina Oziewicz
Co robią uczucia?

ilustrowała Aleksandra Zajęc



Zaufanie buduje mosty.



Smutek otula się kocem.

Źródło:
taniaksiążka.pl



EMOCJONALNOŚĆ, EMOCJE

(Samo)obserwacja:

4 kolumny

1. Sytuacja (kto? co? kiedy? gdzie?).
2. Myśli (co do siebie powiedziałaś? jakie myśli, obrazy wspomnienia przyszły ci do głowy?)
3. Emocje (lista i nasilenie)
4. Reakcja (jak zareagowało twoje ciało? co wtedy zrobiłaś?).



6 sposobów na radzenie sobie z emocjami



zamiast blokować, spróbuj
uznać swoje emocje i zrobić
im miejsce

1



nazwij emocje

2



przyjmij

EMOCJE TAKIMI JAKIE TERAZ SĄ
#AKCEPTACJA

3



uświadom sobie
nie trwałość, ulotność
swoich emocji

4



z ciekawością

BADAJ DOZNIANIA Z NIMI ZWIĄZANE

bądź naukowcem Z MARSA

5



puść

te emocje, nie trzymaj ich, nie
wzmacniaj, nie nakręcaj

6



MINDFULNESS, CZYLI UWAZNOŚĆ

autor: Natalia Mazaraki



Natalia Mazaraki



MINDFULNESS
POZWALA LEPIJ ROZUMIEĆ
I INTERPRETOWAĆ WŁASNE
EMOCJE

DOBRE ROZUMIENIE WŁASNYCH EMOCJI
PRZEKŁADA SIĘ BEZPOŚREDNIO NA POPRAWĘ



dobrostanu
psychicznego



MINDFULNESS
TO „TU I TERAZ”,

ZAKŁADA SKUPIENIE SIĘ
NA TYM CO TERAZNIEJSZE

EMOCJE TO NIĘ UBRANIA, NIĘ MOŻEMY WYBRAĆ
TYLKO TYCH, KTÓRE WYWOŁUJĄ RADOŚĆ”



WRĘCZ PRZECIWNIE

WAŻNA JEST AKCEPTACJA
PRZEŻYĆ I EMOCJI TRUDNYCH, NIEPRZYJEMNYCH, NIECHCIANYCH

Dlaczego?

BRAK WARTOŚCIOWANIA NEGATYWNYCH
EMOCJI PRZYCZYNIĄ SIĘ DO MINIMALIZACJI
ICH WPLYWU NA DOBROSTAN

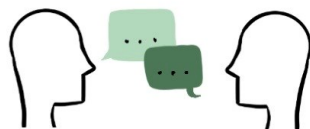


można być świadomym
otaczającego świata,
nie będąc uważnym

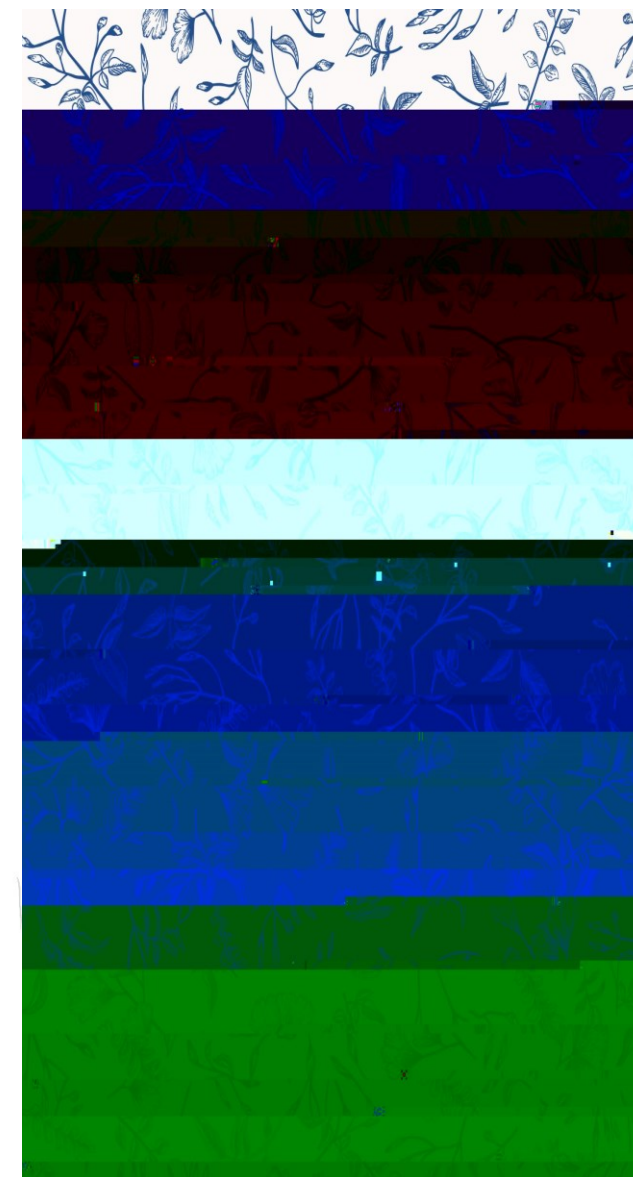


Dlaczego?

ROZUMIEJĄC WŁASNE EMOCJE,
POTRAFIMY LEPIJ JE KOMUNIKOWAĆ,
A TAKŻE LEPIJ ROZUMIEĆ EMOCJE
INNYCH LUDZI



KONFRONTACJA Z CIĘPIENIEM
POZWOLI NA ZMNIĘJSZENIE
JEGO ODDZIAŁYWANIA



o bycie skoncentrowanym w określony sposób: świadomie,
tu i teraz, bez oceniania i wartościowania

Prof. John Kabat-Zinn

Najbardziej znane programy dla dzieci to: •
brytyjski „.b” (dot be) stworzony przez
Mindfulness in Schools Project, (11-15r.ż.) •
MindUp stworzony przez The Hawn
Foundation • „Uwaga, to działa” Metoda Eline
Snel (od 5 r.ż.) • Inner Kids - Susan Kaiser
Greenland (od 4 r.ż.)



Uważność pomaga uczniom: • zmniejszyć stres i niepokój • zwiększyć koncentrację i zaangażowanie • lepiej śpij w nocy • rozpoznać ich emocje • poprawić ich umiejętności podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów • komunikować uczucia werbalnie zamiast fizycznie • zwiększyć ich zdolność do współczucia

Systematycznie ćwicz z uczniami
uwagę • Obserwuj reakcje uczniów

- Dostosuj ćwiczenia do potrzeb grupy
- Nie poddawaj się • Efekty będą widoczne po jakimś czasie i zostaną z uczniami na całe życie

Elżbieta Brol, WOM Katowice



Last but not least:

- NVC, non-violent communication, komunikacja bez przemocy, język żyrafy M. Rosenberg
- Dynamika grupy w klasie, etapy rozwoju grupy, role uczniów i nauczyciela, spójność grupy (J. Hadfield, T. Murphey, Z. Dornyei, D. Gałajda)
- Rezyliencja, elastyczność, odporność, sprężystość, trzeba ją ciągle budować





MAŁE charaktery

PREZENT: Uczuciowe kalambury –
gra rodzinna

LUTY 2023 NR 2/2023 (15)
cena: 14,90 zł (w tym 8% VAT)
CZASOPISMO DOSTĘPNE TAKŻE W PRENUMERACJI

Psychologiczny magazyn dla dzieci

WYDANIE SPECJALNE MAGAZYNU „CHARAKTERY”

TEMAT NUMERU:

JAK ZROZUMIEĆ siebie i innych?

Co dobrego
widzą
we mnie
inni?

Jak przyjaźń
pomaga
w akceptacji
siebie?

Czy słowo
„przepraszam”
potrzebuje
pomocy?

Magiczne
okulary,
które
oswajają
strachy

Rośliny też
potrafią
mówić!
Sprawdź, jak

Czasopismo dla dzieci
w wieku 5–11 lat



NACZELNIK REDAKCJI
charaktery



Źródło:
malecharaktery.pl

Paths of wellbeing part 1

W oparciu o założenia filozofii Kaizen daj sobie mikrochwilę na opóźnienie reakcji. Policz do **jeden** zanim:

- dodasz nieprzyjemną uwagę, (upominając ucznia)
- zgodzisz się na coś, (co zaproponował dyrektor na zebraniu)

- pomyślisz, co się nie uda (na zaplanowanej przez Ciebie lekcji pokazowej)

- zaczniesz rozmawiać (w pokoju nauczycielskim/na pikniku szkolnym/przed zebraniem z rodzicami) na tematy, które Cię szybko nudzą/męczą/przytłaczają

- zdecydujesz, że nie warto (wdrażać nowych technik wyniesionych ze szkolenia)



- odmówisz (udziału w nowym projekcie szkolnym)

- ...???

CO JAKIŚ CZAS WYLOSUJ/WYBIERZ JEDNĄ Z PONIŻSZYCH KART I ZASTOSUJ SIĘ DO POLECENIA, ROBIĄC ILE MOŻESZ PRZEZ CAŁY DZIEŃ.

WYKORZYSTUJ SZANSE

SZYBKO WYBACZAJ

TWÓRZ COŚ

SŁUCHAJ CISZY



ODDYCHAJ



ZADAJ PYTANIE, DOWIEDZ SIĘ CZEGOŚ

UWAŻNIE SŁUCHAJ

PODEJMIJ RYZYKO

UNIKAJ ROZMÓW O ...

POLUB BYCIE ZE SOBĄ

ZAMKNIJ NA CHWILĘ OCZY





Brené Brown ✓

★ Ulubione • 7 g • 🌐

This is a full-on emotion researcher geek out with [Susan David](#) on how emotional granularity and agility benefit us as individuals and as leaders. We think that denying our emotions makes us stronger and more resilient, but the research shows that it actually makes us LESS resilient. This is such a GREAT conversation on the new episode of the Dare t... Wyświetl więcej

Wyświetl tłumaczenie



“

Toxic positivity is forced, false positivity. It may sound innocuous on the surface, but when you share something difficult with someone and they insist that you turn it into a positive, what they're really saying is, *My comfort is more important than your reality.*

– Dr. Susan David, Author of *Emotional Agility*



Brené with Dr. Susan David
on the Dangers of Toxic Positivity



Jasminne Mendez

@jasminnemendez

I was with a friend yesterday who said “What most people are doing is not self-care, it’s after-care, and that is not sustainable.” And wow, I felt that.

*Dziękuję za uwagę
i obecność!*

dr Dagmara Gałajda
Instytut Językoznawstwa
Wydział Humanistyczny
Uniwersytet Śląski w Katowicach

Kontakt:
dagmara.galajda@us.edu.pl

