

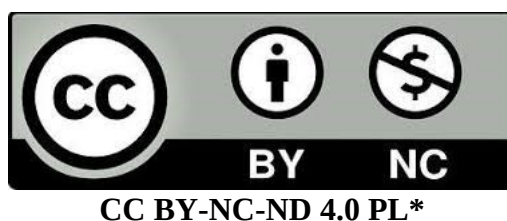


End of Disaster: Undoing Crisis.
Active Tutors Open to Reflective Education

Course Curriculum V6 – POLISH**

Disclaimer: The European Commission's support for the production of this report content does not constitute an endorsement of the content, which reflect 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.

More about the project: [Project 2021-1-PL01-KA220-HED-000022919](https://ec.europa.eu/info/funding-opportunities-and-grants-opportunities/project-2021-1-pl01-ka220-hed-000022919_en), Co-funded by EU: Value 202.265,00 €



*CC-BY-NC-ND 4.0 PL - the user (while attributing the original creator) can only share the work but not change it in any way or ever use it commercially.

** This report is also available in English (V1), Croat (V4), Dutch (V3), French (V5), German (V2), Polish(V6) and Romanian (V7).

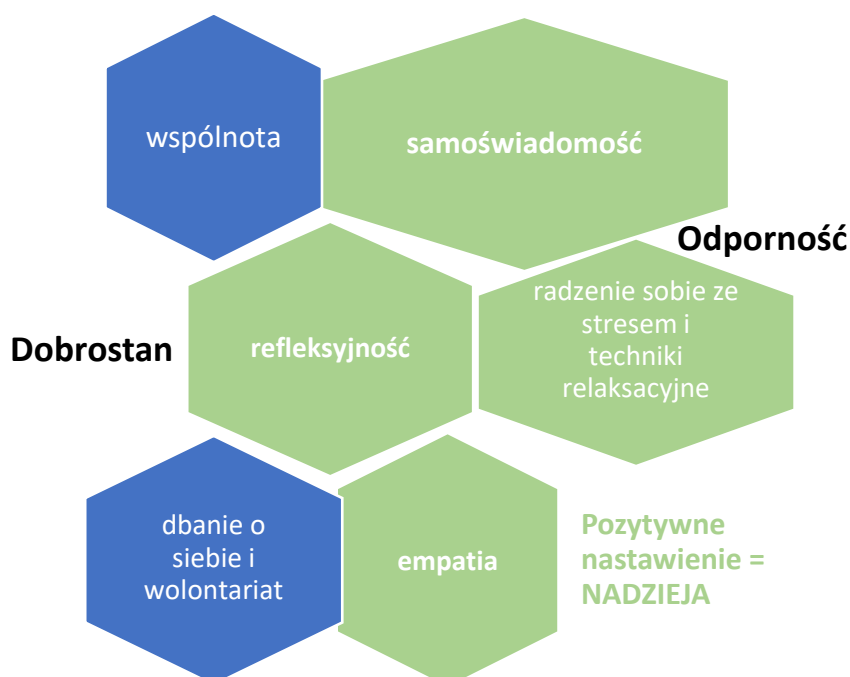
This course curriculum proposal was created by the project team of EDUCATORE led by Prof. dr hab. Anna Odrowaz-Coates with the PMU comprising of: Lieve Bradt, Julien Kiss, Florica Ortan, Anna Perkowska-Klejman, Adrijana Visnic-Jevtic, Visnja Rajic, Rudi Roose, with generous support of project team members listed here: <https://educatore.aps.edu.pl/educatore/team/> To quote please use:

Odrowaz-Coates et al. (2024). *Program kursu EDUCATORE*. End of Disaster: Undoing Crisis. Active Tutors Open to Reflective Education. DOI: **10.5281/zenodo.10984453**; direct download <https://educatore.aps.edu.pl/static/educatore/pdfs/EDUCATORE-curriculum-PL.pdf>



Program kursu EDUCATORE

W niniejszym programie przekazujemy propozycję kursu wzmacniającego dobrostan osobisty i grupowy. Opiera się on na narzędziach przetestowanych podczas dwóch międzynarodowych szkoleń oraz w badaniach empirycznych, przeprowadzonych w ramach projektu EDUCATORE. Program kursu jest skierowany do osób zainteresowanych dobrostanem w pracy indywidualnej i grupowej oraz stanowi inspirację do innych możliwych wariantów pracy z nim¹.



Zdjęcie 1 Elementy kursu – komponenty prowadzące do dobrostanu i odporności.

Program kursu składa się z 4 elementów do pracy w grupie. Celem szkolenia jest podniesienie dobrostanu w kontekście edukacyjnym lub socjalnym.

Elementy zależne głównie od nas indywidualnie

- Samoświadomość
- Refleksyjność
- Empatia
- radzenie sobie ze stresem i techniki relaksacyjne

¹ Należy pamiętać, że ten program nauczania podkreśla obszary zainteresowania, które z naszego doświadczenia sprzyjają i poprawiają dobrostan w placówkach edukacyjnych i społecznych i nie są wyczerpujące. Zawiera pomysły i wskazówki, co można wykorzystać podczas 2-3 dniowego warsztatu. Zawiera zalecane materiały, źródła i lektury. Opiera się na tym, co sprawdziło się podczas szkoleń, które testowaliśmy w 2022 roku, blokad po COVID-19 i podczas wojny na Ukrainie.

Program kursu

Dalsze elementy, takie jak nadzieja, troska o siebie, zakorzenienie w społeczności i potencjał wolontariatu, są włączone do 4 podstawowych elementów wymienionych powyżej.

NADZIEJA = próby pozytywnego nastawienie

Elementy zależne od nas i od innych:

- troska o siebie
- wolontariat
- zakorzenienie w społeczności

Dlaczego bycie pozytywnie nastawionym jest ważne?

Wiele badań pokazuje, że ludzie, którzy oczekują dobrych rzeczy, są generalnie szczęśliwsi i łatwiej osiągają cele. Co więcej, na obszarach dotkniętych klęskami żywiołowymi i wojnami ludzie z nastawieniem pozytywnym i wykazujący się nadzieją mają znacznie większe szanse na lepszą kondycję po przeżyciu traumy oraz mają mniejsze ryzyko wystąpienia zespołu stresu pourazowego². Naukowcy z Community Stress Prevention Centre w Izraelu od lat osiemdziesiątych wspierają ofiary klęsk żywiołowych i wojen oraz prowadzą zakrojone na szeroką skalę badania nad czynnikami dobrostanu psychicznego osób w kryzysie. Odkryli, że dobre relacje i przynależność do społeczności przyczyniają się do pozytywnego zdrowia psychicznego po kryzysie³. Co jeśli mamy wiele problemów i wiele rzeczy, o które musimy się martwić?

- Postaraj się być aktywnym – zajmij się rękami, aby zająć myśli – **zajęcia towarzyskie** są lepsze, zostawiaj mniej miejsca na myślenie o problemach – Wolontariat może być sposobem na bliższe zakorzenienie się w swojej społeczności.
- Jeśli martwisz się przed zaśnięciem, spróbuj sporządzić listę rzeczy na papierze, spróbuj odwrócić uwagę wizualizacją przyjemnej chwili i dobrych rzeczy, które nadejdą.

Popieranie „Postawy OBAMY” odzwierciedlona w prostym haśle: „TAK, MOŻEMY”⁴

Martin Seligman w wielu badaniach dowiódł, że optymizmu i pozytywnego nastawienia można się nauczyć. Optymizm życiowy, nadzieja mogą kojarzyć się głównie z nazwiskami M. Scheiera, Ch. Carvera i M. Seligmana⁵. Badacze ci uznali pogląd, że kiedy ludzie aktywnie

² Dane badawcze Mooli Lahad 2023. Prezentacja na Wykładzie Otwartym w Akademii Pedagogiki Specjalnej im Marii Grzegorzewskiej 03.03.2023.

³ Resources: <https://www.hhri.org/hhri-database/>, training: <https://www.icspc.org/en/cspc-disaster-management/>

⁴ W wersji angielskiej 'OBAMA's attitude' rozumiana jako powtarzanie słów "YES WE CAN"

⁵ Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Schulz, R., Bridges, M. W., Magovern, G. J., & Carver, C. S. (1999). Optimism and rehospitalization after coronary artery bypass graft surgery. *Archives of Internal Medicine*, 159(8), 829–835.

Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., ... Clark, K. C. (1999). How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early-stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375–390.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.

Seligman, M. E. P. (2007). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin Harcourt.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.

Program kursu

starają się rozwiązać problem i napotyka ją przeszkodę w osiągnięciu danego celu, to świadomie lub nieświadomie angażują się w określone zachowania i oczekiwania. Istotne w tej sytuacji są oczekiwania co do wyniku, które pozwalają zgadywać, co się stanie w wyniku dotychczasowego zachowania, jeśli będzie kontynuowane. Istnieją dwa rodzaje oczekiwań: z jednej strony mogą być one szczegółowe, tj. odnoszące się do jednej konkretnej sytuacji, z drugiej strony mogą być uogólnione. Konkretnie oczekiwania zapowiadają określone zachowania, podczas gdy uogólnione oczekiwania przewidują wystąpienie szerokiego wachlarza różnego rodzaju reakcji i ich konsekwencji. Według Seligmana optymistyczne oczekiwania co do skutków własnych działań i przeszłości pozwalają zachować lepsze zdrowie fizyczne i subiektywne samopoczucie. Seligman jest przedstawicielem tzw. psychologii pozytywnej, która wskazuje drogę do eudajmonicznego dobrostanu, co jest znacznie wcześniejszą koncepcją wywodzącą się ze starożytnej Grecji. Eudajmonizm był stanowiskiem etycznym, które głosiło, że szczęście jest najwyższą wartością i celem życia człowieka. Eudajmonizm występuje między innymi w teoriach etycznych hellenizmu oraz w buddyjskim opisie motywów i celów istot żywych.

Wiara i religijność

Chociaż te idee programu kursu nie są specyficzne dla żadnej wiary ani osobistych przekonań, przyjęcie pozytywnego nastawienia może również wynikać z duchowego przekonania o zbawieniu, które czeka na nas po śmierci. Dlatego religijność może być źródłem siły i szczęścia dla tych, którzy wierzą i mają głęboką duchowość. Wspólnoty religijne mogą również zapewnić wsparcie i być kotwicą w czasach kryzysu.

Tutaj możemy zastosować zadanie wywołujące osobistą refleksję nad naszą sytuacją, czy czerpiemy siłę ze wspólnoty religijnej czy z naszej wiary? Zaleca się, aby ta refleksja była prywatna.

Nie martw się, jeśli nie czerpiesz siły ani pozytywnego nastawienia z religii. To tylko jedno z wielu źródeł znalezionych przez badaczy jako możliwe ścieżki do dobrego samopoczucia.

1 CEL KURSU

Samoświadomość

Podróż do samoświadomości „Najpierw poznaj siebie, zanim poznasz innych” (Janusz Korczak 1912)

Seligman, M. E. P., & Garber, J. (1980). Human helplessness: Theory and applications. Academic Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5.

Seligman, M. E. P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 832–838.

Program kursu

Ta książka może być pomocna (nie daj się zwieść sarkastycznemu tytułowi)



Spostrzeżenia zawarte w książce są dostępne w Internecie i powinny zapewniać kompleksowe narzędzia do samopoznania. Należy pamiętać, że jest to tylko jedno z możliwych podejść. Można znaleźć alternatywę. Przygotowanie warsztatu na podstawie Thomasa Eriksona „Otoczeni przez idiotów” jest łatwe ze względu na jego prostolinijność i proste grafiki informacyjne. Dostępny tutaj: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>



Program kursu

Źródło: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>



Źródło: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>

<p>CZERWONY Agresywny Ambitny Silnej woli Zorientowani na cel Zdecydowany Rozwiązujący problemy Pionier Decydujący Nowatorski Niecierpliw Kontrolujący Przekonujący Zorientowany na wydajność Pełen energii Nastawiony na wyniki Inicjator Szybki Strażnik czasu Intensywny Uparty Prosty Niezależny</p>	<p>ŻÓŁTY Gadatliwy Entuzjastyczny Przekonujący Twórczy Optymistyczny Prospołeczny Spontaniczny Ekspresyjny Uroczy Pełen witalności Egocentryczny Wrażliwy Przystosowujący się Inspirujące Potrzebujący uwagi Zachęcający Rozmowny Elastyczny Otwarty Towarzyski Z wyobraźnią Spokojny</p>	<p>ZIEŁONY Skupiony Zrelaksowany Samokontrolujący Niezawodny Opanowany Wierny Skromny Rozumiejący Drobiazgowy Stabilny Ostrożny Dyskretny Wspierający Dobry słuchacz Pomocny Realizator Uporczywy Niechętny Przemysłany Ukrywający uczucia Uważny Uprzejmy</p>	<p>NIEBIESKI Sumienny Systematyczny Zdystansowany Korygujący Konwencjonalny Wydaje się niepewny Obiektywny Zorganizowany Analityczny Perfekcjonista Potrzebuje czasu Refleksyjny Metodyczny Poszukuje faktów Zorientowany na jakość Analizuje Przestrzega zasad Logiczny Pytający Skrupulatny Skryty</p>
<p>Dominujący NEGATYWNY Natarczywy Surowy Trudny Dominujący Twardy</p> <p>POZYTYWNY Silnej woli Niezależny Ambitny Zdeterminowany Afektywny</p>	<p>Inspirujący NEGATYWNY Negatywny Manipulujący Gorący temperament Niezdyscyplinowany Przeciwdziałający Egoistyczny</p> <p>POZYTYWNY Inspirujący Pobudzający Entuzjastyczny Dobry słuchacz Towarzyski</p>	<p>Stabilny Negatywny Uparty Niepewny Zgodny Zależny Niezręczny</p> <p>POZYTYWNY Wspierający Pełen szacunku Uczynny Niezawodny Przyjemny</p>	<p>Analityczny Negatywny Krytyczny Niezdecydowany Ograniczony Wybredny Moralizatorski</p> <p>POZYTYWNY Staranny Przemysłany Poważny/trwały Wymagający Systematyczny</p>

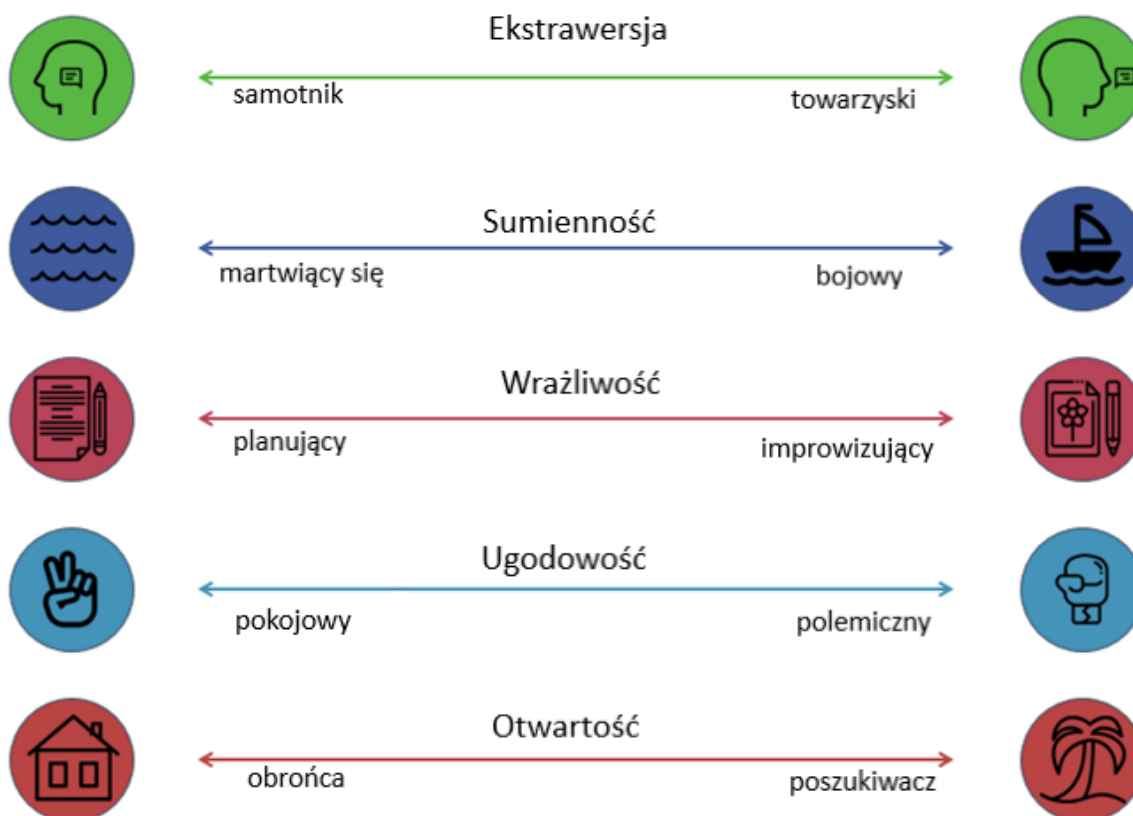


Source: <https://www.surroundedbyidiots.com/en/books/surrounded-by-idiots/>

Program kursu

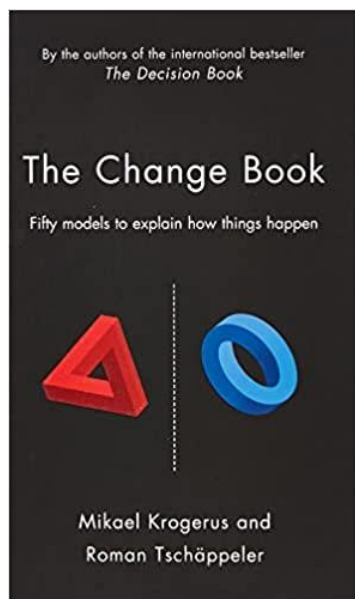
ZADANIA - samoświadomość

1. Kiedy określisz, który kolor reprezentujesz, spróbuj pomyśleć, jak inni mogą się od ciebie różnić. Czerp z różnic i podobieństw, uświadamiając je sobie.
2. Spróbuj przeanalizować swoje cele życiowe, określić cele lub wyznaczyć nowe cele w perspektywie długoterminowej i krótkoterminowej.



Zdjęcie opracowane na podstawie: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

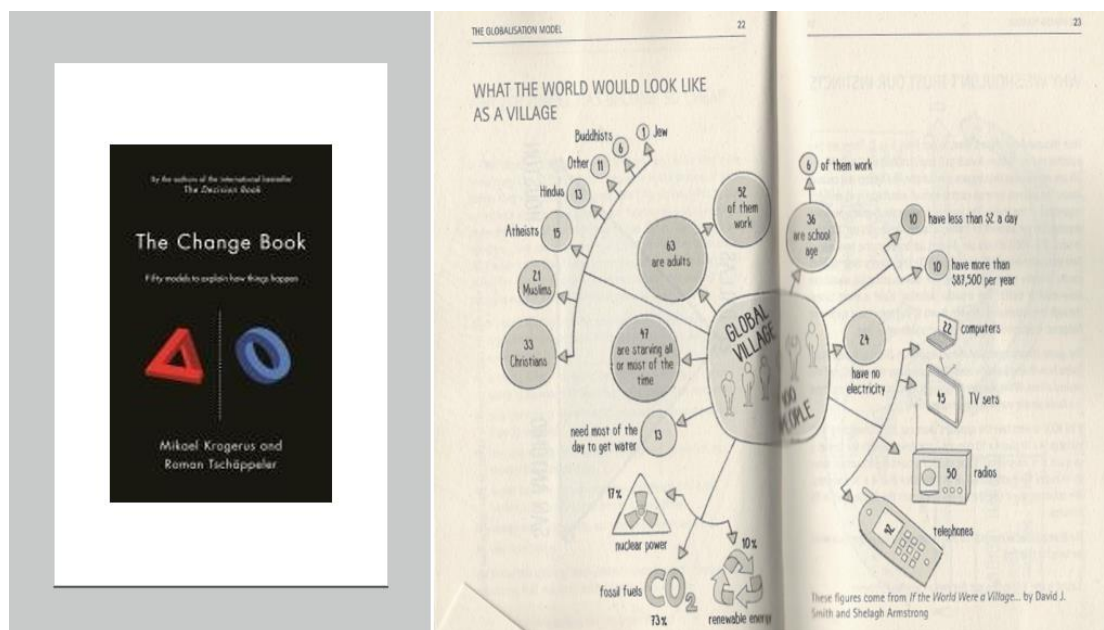
Program kursu



6

Źródło: <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>

Umieszczanie swoich spraw w perspektywie – nasze położenie w czasie i przestrzeni
Co jest dla mnie ważne?



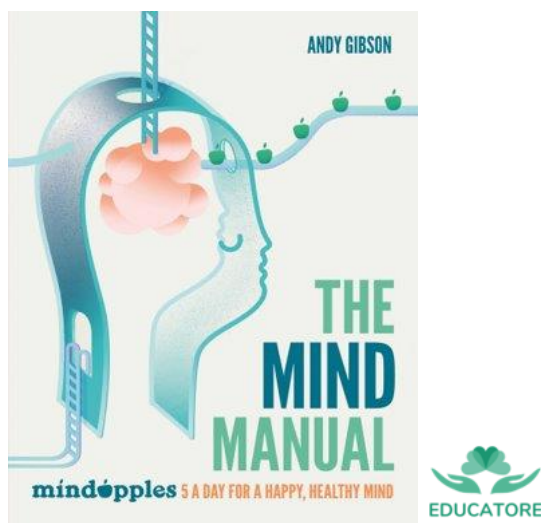
7

Źródło. <https://profilebooks.com/work/the-change-book/>

⁶ Książka „Zmiana. 50 modeli wyjaśniających dlaczego rzeczy się dzieją” próbuje odpowiedzieć na pytanie: jak odnaleźć się w świecie, który zmienia się w niespotykanym dotąd tempie? W książce znajdziemy informacje o tym, że w życiu warto wprowadzać zmiany, posługując się prostymi modelami

⁷ Zdjęcie przedstawia sytuację jak wyglądałby świat, gdyby był małą wioską

Program kursu



Źródło: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

Jedną z rekomendacji dla warsztatów jest prosty, ale przemawiający i praktyczny przewodnik do osiągnięcia wewnętrznego spokoju zatytułowany „The mind manual” („Podręcznik umysłu”) autorstwa Andy’ego Gibsona: <https://mindapples.org/you/books/mindmanual/>

2 CEL KURSU

Refleksyjność

Osiągnij spokój ducha dzięki refleksji. Zastanów się, aby poznać swoje cele, zrozumieć innych wokół siebie (także tych o innym układzie kolorystycznym), zaakceptować to, czego nie znasz, ale pozostań pozytywny.

ZADANIE 1

Zapisz: „jakie są moje krótko- i długoterminowe cele? Gdzie widzę siebie za 10, 20, 30 lat?”

Pozostań pozytywny.

Podążaj za marzeniami.

Podejdź realistycznie do określenia, w jaki sposób możesz spełnić swoje marzenie, jakie kroki należy podjąć, aby osiągnąć cel i zacznij stawiać małe kroki w jego kierunku. Jeśli cel przesuwa się w czasie lub zmienia, to jest to w porządku. Wszyscy uczyliśmy się z doświadczenia przez całe życie.

3 CEL KURSU

Buduj empatię! Buduj więzi społeczne! Zostań wolontariuszem, jeśli możesz!

Program kursu

W naszym badaniu i innych badaniach⁸ odkryliśmy, że ramy odniesienia zmieniają się dzięki **empatii**, którą można wzmocnić dzięki wolontariatowi*.

*Poczucie bycia potrzebnym, poczucie przynależności i zajęcie umysłu może zapobiegać negatywnym myślom i zmniejszać poziom stresu. Jednak nie przesadzaj. Wszystko jest dobre z umiarem. Pamiętaj o dbaniu o siebie i znaj swoje ograniczenia czasowe i fizyczne. Możesz dawać tyle, ile czujesz, że jest dobre dla ciebie i twojego dobrego samopoczucia.

Wzmocnij **zasoby społeczne i zakorzenienie społeczne**, które mogą działać jako czynniki ochronne. Wspólnota jest odpowiedzią w chwilach osobistego i ogólnego kryzysu. **Wolontariat** może działać jako budowanie społeczności i wzmacnianie poczucia przynależności. Jak już wspomniano, aktywność społeczna może pomóc w odejściu od zmartwień i problemów. Bycie zajęтым, gdy wokół nas dzieją się złe rzeczy, jest lepsze niż bycie biernym (zbyt dużo czasu na myślenie może być dla nas złe w czasach kryzysu). Przydatne może być chińskie przysłowie, przypisywane Konfucjuszowi, które mówi: „Nie możesz uniknąć tego, że ptaki trosk i zmartwień fruwać nad twoją głową, ale możesz nie pozwolić im zbudować gniazd w twoich włosach.”

4 CEL KURSU

Opanuj techniki radzenia sobie ze stresem i techniki relaksacyjne

Jeśli czujesz, że jesteś pod wpływem zbyt dużego poziomu stresu, być może bliski ataku paniki, możesz spróbować zastosować te 5 kroków, aby się uspokoić i odzyskać koncentrację i kontrolę:

⁸ Dolan, P. (2022). Social support, empathy, social capital and civic engagement: Intersecting theories for youth development. *Education, Citizenship and Social Justice*, 17(3), 255–267.

<https://doi.org/10.1177/17461979221136368>;

Dolan P, Brady B (2014) *A Guide to Youth Mentoring: Providing Effective Social Support*. London: Jessica Kingsley Publishers.



5 kroków które w krytycznych sytuacjach pomogą Ci poradzić sobie z Twoimi uczuciami i reakcjami

W sytuacjach krytycznych i stresujących masz przyspieszony rytm serca? Twój oddech staje się przyspieszony i płytki? Twoje ciało zaczyna drżeć? Jesteś zdezorientowany, przestraszony, niespokojny, spanikowany lub bezradny? To naturalne reakcje na stres, które można zmienić stosując następujące kroki:



Oceń w skali 0 do 10 poziom stresu jakiego teraz oświadczasz. Jeśli jest większy niż 6, postępuj według wszystkich mienionych poniżej kroków. Jeśli jest mniejszy niż 6, przejdź od razu do kroku 4.

- 


Uścisk motyla: Skrzyżuj ręce i połóż dłonie na ramionach. Potrząś 25 razy naprzemiennie otwartymi dłońmi ramiona, a poczujesz się spokojniej. Zrób przerwę, wąż kilka oddechów i powtórz ćwiczenie.
- 


Podstawowe uziemienie: Postaw stopy mocno na ziemi, pocuj wsparcie podłoża. Rozozrzyj się wokół i policz 10 różnych przedmiotów tego samego koloru, potem 10 przedmiotów o różnej fakturze lub kształcie. To ćwiczenie przywraca Twoją zdolność orientacji i funkcje poznawcze kory mózgowej.
- 


Samoukojenie i regulacja: Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej a drugą na brzuchu. Zaobserwuj swój oddech. To ćwiczenie ustabilizuje Twój oddech i przyniesie komfort.
- 


Rozładowanie: Skup się na doznaniach z ciała i skoncentruj na jednym z nich. Obserwuj z ciekawością, bez oceniania tego co odczuwasz. Ulga pojawi się spontanicznie jako głęboki oddech, ziewanie, mrowienie, ciepło, pot, gęsia skórka, śmiech lub płacz.
- 


Zasoby: Aby wzmocnić poczucie spokoju, pomyśl o czymś miłym, o czymś co Cię wzmacnia lub uspokaja. To może być przyjaciel, coś co kochasz, jakieś miejsce, wyobrażenie albo istota duchowa. Zwróć uwagę na relaksujący wpływ tego zasobu.

Pamiętaj, stres, który odczuwamy wpływa również na osoby wokół nas. Zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw sam skorzystaj z tego narzędzia. Wzmocni to Twoją zdolność zarządzania sytuacjami kryzysowymi oraz umiejętność zapobiegania lękowym i stresowym reakcjom łańcuchowym. Znając skuteczność tych pięciu kroków, będziesz w stanie samodzielnie zdecydować, czy aby się owoić zastosujesz je wszystkie czy tylko część.

EmotionAid® | info@emotionaid.com | www.emotionaid.com

Źródło: <https://emotionaid.com/wp-content/uploads/2023/01/EA-Flayer-5STEPS-Polish.pdf>
(również dostępne w innych językach: <https://emotionaid.com/5-steps-flyers-for-everyone/>)

Jeśli nie możesz jeszcze skupić się na powyższych zadaniach, spróbuj zacząć od **wskazówki dotyczącej oddychania:**

powoli wydmuchuj powietrze, tak jakbyś powoli dmuchał w balon, aby go napełnić powietrzem, lub jakbyś miał utrzymać małe piórko w powietrzu za pomocą swoich dmuchnięć. Spróbuj powoli wydmuchać całe powietrze z płuc i powtórz kilka razy, aż odzyskasz głębię oddechu.

Program kursu

Zracjonalizuj swój niepokój:



Opisywanie czynności: radzenie sobie ze stresem i lękiem

Strach i lęk przed nieznaną chorobą mogą wywoływać silne emocje u dorosłych i dzieci. Każdy inaczej reaguje na stresujące sytuacje

Nauczyciele lub rodzice mogą dać dzieciom następujące zadania/zajęcia do przepracowania i zmierzenia się z ich zmartwieniami

1 Zaczynij od ćwiczenia głębokiego oddychania.

Kiedy będziesz gotowy, spróbuj zrozumieć swoje myśli i uczucia. Napisz, o czym myślisz. Możesz mieć wiele myśli, zapisz je. (Wskazówka: Twoje myśli mogą brzmieć jak: „Martwię się, że...”, „A co, jeśli...”, „Jak bym...”)

2 Po zapisaniu swoich myśli rzuć im wyzwanie.

Czy to prawda? Czy jest to w 100% zgodne ze stanem faktycznym? Czy to zawsze było prawdą? Jakie dowody kryją się za tą myślą? Jakie są dowody przeciwko tej myśli? Czy to zdarzyło się wcześniej? Jeśli tak, co się stało? Jak sobie z tym poradziłem? Jak jest prawdopodobieństwo, że faktycznie tak się stanie?

3

Jeśli nie możesz uwolnić się od niepokoju, zadaj sobie pytanie: „Czy martwienie się mi pomaga? Czy jestem w stanie rozwiązać z nim problem? Czy po prostu utknąłem z powodu moich zmartwień?”

4

Po przepracowaniu tych podejść spróbuj dojść do dobrze wyważonej myśli. Nie myśl: „Mam astmę, przez co jestem bardziej narażony na COVID-19. Cierpi na to wiele osób z wcześniej istniejącymi schorzeniami”. Pomyśl: „Mam astmę, co naraża mnie na większe ryzyko, ale jednocześnie stosuję wszystkie zalecane środki ostrożności. Jestem w domu, nie rozmawiam z obcymi. Mam silną sieć wsparcia. Podejmuję kroki, aby pozostać zdrowym i zamkniętym w domu. Jest bardzo prawdopodobne, że przez to przejdę i będę bezpieczna”.

Źródło: UNESCO Minding Our Minds During COVID

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374578/PDF/374578eng.pdf.multi>

Zespół Stresu Pourazowego PTSD leczony i nieleczony trwa ok. 6 lat, po tym okresie prowadzi do depresji. W strefach katastrof dotyka 10% osób, które przeżyły, a poniższe czynniki to czynniki ochronne i mechanizmy radzenia sobie.

W badaniach Mooli Lahad⁹, znanego izraelskiego specjalisty w dziedzinie terapii traumy, który opracował „Integracyjny Model Radzenia sobie i Odporności” zwany Modelem BASIC Ph, znaleźliśmy listę potrzeb ofiar kryzysu w celu wspierania ich zdrowia psychicznego (w kolejności według częstotliwości deklarowanego występowania):

- dzwonienie do przyjaciela (87/100),

⁹ Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). The "BASIC Ph" Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

Program kursu

- modlitwa i poleganie na religii,
- stosowanie środków przeciwbólowych i innych środków medycznych (pod kontrolą lekarza),
- humor (50/100),
- unikanie mediów, które karmią się tragediami i smutnymi historiami (30/100),
- i wreszcie umiarkowane spożywanie alkoholu i papierosów (7/100).

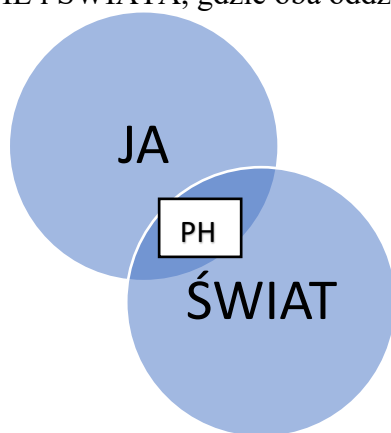
Odporność to zdolność członków społeczności do podejmowania znaczących i przemyślanych zbiorowych działań w celu zaradzenia wpływowi problemu na nasz dobrostan, w tym zdolność do interpretowania środowiska, interweniowania i działania¹⁰.

Odporność jest również procesem łączącym zestaw zdolności adaptacyjnych z pozytywną trajektorią funkcjonowania i adaptacją po zakłóceniu¹¹.

Możesz także zbudować warsztat na podstawie modelu Basic PH radzenia sobie i odporności stworzonego przez Mooli Lahad i dostępnego tutaj:

<https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>

lub bardziej szczegółowo i na tle badawczym w tej książce: Mooli Lahad, Miri Shacham, Ofra Ayalon 2012. *The "Basic PH" Model Of Coping And Resiliency : Theory, Research And Cross-Cultural Application*. London: Jessica Kinsley Publishers. Książka jest przewodnikiem, jakie zdolności należy pielęgnować w sobie, otaczających ludziach i dzieciach. PH oznacza fizyczne sposoby radzenia sobie. Zapewnia strategie aktywizacji w czasach kryzysu. PH jest również symbolem MNIE i ŚWIATA, gdzie oba oddziałują na siebie i przeplatają się.




Więcej zadań:

¹⁰ Pfefferbaum, B. J., Reissman, D. B., Pfefferbaum, R. L., Klomp, R. W., & Gurwitch, R. H. (2007). Building resilience to mass trauma events. In L. S. Doll, S. E. Bonzo, J. A. Mercy, & D. A. Sleet (Eds.), *Handbook of injury and violence prevention* (pp. 347–358). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-29457-5_19

¹¹ Norris, F. H., S. P. Stevens, B. Pfefferbaum, K. F. Wyche, and R. L. Pfefferbaum. 2008. "Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness." *American Journal of Community Psychology* 41 (1–2): 127–150. doi:10.1007/s10464-007-9156-6.


Program kursu

KILKA PROSTYCH CZYNNOŚCI, ABY ZACHĘCIĆ DZIECI W KAŻDYM WIEKU DO ROZPOCZĘCIA ĆWICZEŃ Z UWAGAŃNOŚCI



Napnij mięśnie


Zaczynając od palców u stóp, chwyć mięsień i mocno go ściśnij. Policz do pięciu. Uwolnij się i zauważ, jak zmienia się twoje ciało. Powtarzaj ćwiczenie, poruszając się w górę ciała




Medytacja

Usiądź w zrelaksowanej, wygodnej pozycji. Wybierz coś, na czym chcesz się skupić, na przykład oddech. Kiedy twój umysł wędruje, skieruj uwagę z powrotem na oddech

Uważne i zdrowe odżywianie




Zwróć uwagę na zapach, smak i wygląd jedzenia. Skup się na jednym zadaniu




Kolorowanie

Pokoloruj coś. Skup się na kolorach i wzorach. Wypróbuj różne rodzaje farb, płócien i stylów obrazów.



Słuchanie muzyki

Włącz swoje ulubione piosenki lub wypróbuj nowe gatunki. Skoncentruj się na całej piosence lub słuchaj konkretnego głosu lub instrumentu



Blowing bubbles

Notice their shapes, textures and colours.

Źródło: <https://www.futurelearn.com/courses/youth-mental-health-during-covid-19>

Program kursu został przygotowany przez ZESPÓŁ PROJEKTOWY EDUCATORE. Zespół otrzymał wsparcie od Komisji Europejskiej w tworzeniu zawartości tej witryny oraz treści kursu. Treści tego kursu zawierają poglądy jego autorów, a nie poglądy Komisji Europejskiej, a tym samym Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.

Tłumaczenie na język polski opracowała: Dr Krystyna Heland-Kurzak