

Totoro!

„Wiem, rozumiem, znam cel.”

***Radzenie sobie ze stresem,
kształtowanie umiejętności
rozpoznawania i rozwiązywania
własnych problemów
w oparciu o teorię salutogenezy.***



***Ewa Lisowska-Kania
www.lisowska-kania.pl***

Poczucie koherencji

„Globalna orientacja człowieka wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że:

- 1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter strukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny;
- 2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez bodźce;
- 3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” (Antonovsky, 2005)



Poczucie koherencji

U osób z silnym poczuciem koherencji przeważa natężenie trzech składników:

- poczucie zrozumiałości (comprehensibility);
- poczucie zaradności (manageability);
- poczucie sensowności (meaningfulness).



Zasoby - właściwości podmiotu umożliwiające unikanie stresorów lub poradzenie sobie z napięciem.

fizyczne;

biochemiczne;

przedmiotowo- materialne;

poznawcze;

emocjonalne;

odnoszące się do ocen i nastawień;

interpersonalno - relacyjne;

makrosocjokultuowe.





U osób z **silnym poczuciem koherencji** stresor zagrażający wzbudzi emocje skłaniające do działania, takie jak: smutek, strach, złość czy niepokój.

U osób o **słabym poczuciu koherencji** położenie w podobnej sytuacji wywoła lęk, wściekłość, poczucie porzucenia i zamęt, czyli emocje, które paraliżują.



:-(Stres... :-)Stres? :-/Stres!

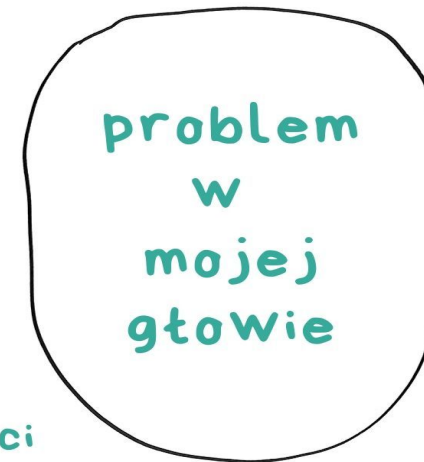
O tym czy dana sytuacja będzie miała charakter stresowy „(...) decyduje percepcja i ocena jednostki, dotycząca zarówno wymagań stawianych przez otoczenie (ocena pierwotna), jak i własnych możliwości (zasobów) do radzenia sobie z tą sytuacją (ocena wtórna)” (Wrona-Polańska, 2003)



Radzenie sobie ze stresem



↑
problem w
rzeczywistości



@StresKiler

Stres nie zawsze musi oznaczać coś negatywnego. Decyduje o tym ocena własnych możliwości i sił w obliczu sytuacji stresogennej.

1. Poszukiwanie wsparcia społecznego
2. Koncentracja na zadaniu
3. Dystansowanie się
4. Akceptacja odpowiedzialności
5. Odreagowanie
6. Mobilizacja
7. Modyfikacja działania
8. Ucieczka - unikanie

Wybór odpowiedniej, czyli adekwatnej do konkretnej sytuacji strategii zależy nie tylko od percepcji danej sytuacji czy stylu radzenia charakterystycznego dla danej jednostki, ale także od innych dyspozycji osobowościowych, jak np. optymizm, poziom samooceny oraz takich właściwości jak wiek, wykształcenie, aktualny stan psychofizyczny, tj. posiadanych przez jednostkę zasobów.



Nastolatek tzn.

- Skojarzenia pozytywne
- Skojarzenia negatywne
- Dane obiektywne



Okres burzy i naporu

- Konfrontacja wcześniejszych wyobrażeń o sobie z rzeczywistością (ja-idealnego a ja-realnym)
- Pojawienie się pytań o sens życia
- Konflikty z rodzicami
- Poczucie nieadekwatności
- Brak kompetencji
- Brak wiary w swoje siły i możliwości
- Skłonność do stawiania czarno-białych ocen
- Burza hormonów i trudności w poradzeniu sobie z tym
- Pierwsze doświadczenia miłosne i rozczarowania
- Łatwość zranienia
- Podważanie poczucia własnej wartości
- Trudności w koncentracji uwagi
- Obniżenie wyników w nauce
- Apatia, zmęczenie, labilność nastroju, uczucie nudy, izolacji, zmęczenie.



Cele życiowe nastolatka

- Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej
- Rozwijanie własnej tożsamości
- Kształtowanie zobowiązań społecznych
- Uzyskanie autonomii
- Wyrastanie z egocentryzmu
- Reorganizacja systemu wartości



Emocje

- Ładunek emocji
- Kierunek emocji
- Treść emocji



Kiedy ogarniają Cię ogromne emocje, nie jesteś w stanie jasno myśleć.

Uspokój się i zadaj sobie 4 pytania:

1. Dlaczego czuje się zły, zraniony, przestraszony?
2. Co chcę zmienić, co mi nie odpowiada?
3. Co mi pozwoli rozładować nagromadzone uczucia?
4. Kto ma problem? Ja? Czy on/ona/oni?



Jak radzić sobie ze stresem



Zamiast:

Spróbuj:

*Odwrzucać,
zaprzeczać*

*Określić,
nazwać*

Lekceważyć

*Zaakceptuj,
potwierdź*

*Wyjaśniać,
racjonalizować*

Poczuj

Jak radzić sobie ze stresem?

Skuteczna komunikacja

Spotkanie z psychologiem

Wysiłek fizyczny, praca, sport

Relaksacja, medytacja, słuchanie muzyki



Totoro!

**Telefon zaufania dla dzieci i
młodzieży - 116 111**

