

# Wydaje się nam, że nie mamy wpływu

Konspekt zajęć dotyczących radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami

<b>Wiek uczestników</b>	od 10 r. ż.
<b>Cel zajęć</b>	wzrost kompetencji radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami, na które nie mamy wpływu
<b>Materiały</b>	- flipchart i markery - tablica, ew. możliwość pokazania prezentacji

<b>Czas i metoda</b>	<b>Działanie i opis</b>				
<b>0:00 – 0:15</b> <b>15 min</b>  Praca w grupach	<p><b>Co czujemy?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ćwiczenie to ma służyć w pewnym sensie „ujarzmieniu” myśli i odczuć, których spisanie daje nam większe poczucie kontrolowania ich.</li> <li>- Uczestników dzielimy na 4-5 osobowe grupy.</li> <li>- Każda grupa otrzymuje kartkę flipchartową, na której, w pracy grupowej, zapisuje jakie emocje, odczucia i refleksje pojawiają się w związku z trudnym wydarzeniem. Sprawy te zapisujemy w dwóch kolumnach 1) trudne, 2) dodające otuchy, zwracając uwagę na to, że nawet w najtrudniejszym położeniu zawsze możemy odnaleźć coś mobilizującego.</li> </ul> <p><b>UWAGA!</b> Ważne jednak, żeby prowadzący zwrócił uwagę, żeby nie kojarzyć wojny lub innego trudnego wydarzenia z np. byciem podziwianym bohaterem, poświęceniem na pokaz, przygodami, itp. Przypomnijmy uczniom, że wojna to ogrom cierpienia niewinnych ludzi, a nie okazja do zaistnienia i że np. filmy wojenne nie zawsze oddają tę prawdę.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W trakcie pracy w grupach prowadzący podchodzi do grup i przysłuchuje się rozmowom, ew. doradza i zachęca do wypowiedzi. Efekt pracy grupowej może wyglądać np. tak:</li> </ul> <table border="1" data-bbox="354 1249 1484 1467"> <thead> <tr> <th><b>Co jest trudne?</b></th> <th><b>Co nam dodaje otuchy?</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- niepewność o przyszłość</li> <li>- zachwianie obrazu świata</li> <li>- lęk</li> <li>- poczucie bezradności</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- informacje o solidarności międzyludzkiej</li> <li>- informacje o mobilizacji innych ludzi do pomocy</li> <li>- chęć zaangażowania się w pomoc</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>- W pracy z mniejszą grupą lub indywidualnie możemy w tym celu użyć karty pracy dołączonej do konspektu.</li> </ul>	<b>Co jest trudne?</b>	<b>Co nam dodaje otuchy?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- niepewność o przyszłość</li> <li>- zachwianie obrazu świata</li> <li>- lęk</li> <li>- poczucie bezradności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- informacje o solidarności międzyludzkiej</li> <li>- informacje o mobilizacji innych ludzi do pomocy</li> <li>- chęć zaangażowania się w pomoc</li> </ul>
<b>Co jest trudne?</b>	<b>Co nam dodaje otuchy?</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- niepewność o przyszłość</li> <li>- zachwianie obrazu świata</li> <li>- lęk</li> <li>- poczucie bezradności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- informacje o solidarności międzyludzkiej</li> <li>- informacje o mobilizacji innych ludzi do pomocy</li> <li>- chęć zaangażowania się w pomoc</li> </ul>				
<b>0:15 – 0:25</b> <b>10 min</b>  Omówienie pracy w grupach	<p><b>Omówienie pracy w grupach</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grupy prezentują wyniki swojej pracy przed wszystkimi</li> </ul>				
<b>0:25 – 0:35</b> <b>10 min</b>  Prezentacja słowna prowadzącego	<p><b>Krąg zainteresowań i krąg wpływu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prowadzący rysuje na tablicy duży krąg i podpisuje go „KRĄG ZAINTERESOWAŃ” (zamiast rysowania możemy zaprezentować uczestnikom rysunki znajdujące się na końcu konspektu).</li> <li>- Prowadzący tłumaczy, że <b>krąg zainteresowań to wszystkie sprawy, które nas w jakiś sposób interesują</b>, obchodzą nas, wpływają na nas (ale niekoniecznie my na nie). Krąg zainteresowań obejmuje sprawy, które dzieją się wokół nas: pogodę (przecież chcemy wiedzieć jaka będzie),</li> </ul>				

- działania innych ludzi, wydarzenia polityczne, to, co nas spotyka, itp. Wiadomo, że w tym kręgu znajdują się zarówno sprawy miłe i przyjemne, jak i te trudne i nieprzyjemne.
- Następnie prowadzący wewnątrz dużego kręgu zainteresowań rysuje mniejszy i podpisuje go „KRĄG WPŁYWU” tłumacząc, że w tym kręgu są wszystkie sprawy, na które mamy wpływ: np. moje aktywność, moje decyzje, działania, które podejmuje.
  - Prowadzący zadaje teraz pytanie dotyczące jakiejś sprawy, która nas interesuje, ale wydaje się nam, że nie mamy na nią wpływu, np. *Jak myślicie, w którym z tych kręgów jest np. sprawa pogody? Czy mamy wpływ na pogodę?*
  - Najprawdopodobniej uczestnicy odpowiedzą, że pogoda znajduje się w kręgu zainteresowań, ale nie w kręgu wpływu, ponieważ chcemy wiedzieć jaka będzie pogoda (interesuje nas to), ale przecież nie mamy wpływu na to, czy jutro będzie deszcz, czy słońce.
  - Prowadzący potwierdza, że rzeczywiście nie mamy wpływu na to, czy jutro będzie deszcz, czy słońce, ale że mamy wpływ na nasze działania: np. to, czy weźmiemy parasol, czy okulary przeciwsłoneczne, albo na to, czy pojedziemy na wycieczkę, czy odwiedzimy przyjaciół w ich domu. Wiadomo, że biorąc parasol nie wpływamy na to, czy pada deszcz, czy nie (choć, co ciekawe, ludzie czasami tak myślą – w tym miejscu możemy opowiedzieć ciekawostkę o tzw. kulturach cargo), a wpływamy na to, czy ten deszcz popsuje nam dzień, czy nie. **Zobaczcie jak wielu osobom deszcz psuje dzień, bo nie wzięli parasola.**
  - Ważne jest tutaj pokazanie tego, że oczywiście nie na wszystko w naszym życiu mamy wpływ. Spotykają nas zarówno małe, jak i duże wydarzenia na które nie mamy wpływu. Mamy jednak wpływ na to, co z nimi zrobimy. Przede wszystkim ten wpływ mam na nasze reakcje. Prowadzący rysuje następnie kolejny rysunek: BODZIEC – REAKCJA, omawiająco tak, że np. zwierzęta reagują tylko reaktywnie, tzn. bodziec wywołuje reakcje, np. głód – poszukiwanie jedzenia. Wiele naszych działań, też tak wygląda: np. ktoś mnie zdenerwował – odpowiadam agresją.

**UWAGA:** W tym miejscu warto zwrócić uwagę uczestników na to, że **najgorszym, co może nas spotkać to pozwolenie swojemu sercu na nienawiść**. Wiadomo, że w czasie trudnych wydarzeń w naszych sercach może pojawiać się nienawiść wobec krzywdziciela (np. najeźdźcy, który rozpętał wojnę). Uświadommy sobie pojawienie się tego odczucia (prawdopodobnie pojawi się na karcie z poprzedniego ćwiczenia), ale nie pozwalajmy jej rozwijać się w naszych myślach i sercach. Nienawiść nigdy nie prowadzi do niczego dobrego, nie rozwiązuje żadnych problemów, a jedynie „nakręca” spirale zła.

- Prowadzący pokazuje, że u człowieka pomiędzy bodźcem i reakcją jest jeszcze coś: możliwość namysłu, podjęcia decyzji. Pomiedzy bodźcem a reakcją jest coś, co w najgłębszym tego słowa znaczeniu można nazwać JA. Im większy ten obszar, im mniej reaktywnego reagowania, tym większa przestrzeń wolności wewnętrznej.
- Nasze małe działania, które podejmujemy powiększają przestrzeń pomiędzy bodźcem, a reakcją, powiększają przestrzeń naszej wolności wewnętrznej, a przez to powiększają nasz krąg wpływu. Coraz bardziej potrafimy wpływać na siebie, a przez to coraz skuteczniej możemy wpływać na rzeczywistość wokół nas.

**Ciekawostka:** kultury cargo to proste wierzenia ludów oceanii, które pojawiły się na skutek kolonizacji ich ziem przez Europejczyków i Amerykanów. Rozwijały się już od XIX w., choć najwyraźniej w związku z II wojną światową. Miejscowa ludność połączyła fakty: przybyli ludzie wybudowali dziwny obiekt z kolorowymi światełkami i flagami (było to po prostu lotnisko), następnie machali tymi flagami lub zapalali światełka i wtedy przylatywał samolot z jedzeniem. Oczywiście musiała to być zasługa bogów, sami więc zaczęli próbować tego typu działań chcąc wyprosić u bogów zesłanie jedzenia.

<p>0:35 – 0:45 10 min</p> <p>dyskusja na forum</p>	<p><b>Co konkretnie możemy zrobić?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prowadzący przypomina przykład z pogodą: <i>Kiedy pada deszcz, nie załamujemy się tym, że jest słaba pogoda, ale podejmujemy prostą aktywność, np. w postaci wzięcia parasola. Co może być taką naszą aktywnością w obecnej sytuacji?</i></li> <li>- Na jednej kartce flipchartowej wspólnie spisujemy proste działania, które możemy podjąć, w obecnej sytuacji: np. włącznie się w zbiórkę, wolontariat w punkcie zbierania darów, itp.</li> <li>- Warto w tym miejscu uświadomić uczestnikom, że tego typu działanie koncentruje nas na naszym kręgu wpływu (na tym co możemy), a przez to dodaje otuchy i energii. Natomiast działanie polegające np. na ciągłym poszukiwaniu informacji o trudnej sytuacji (np. śledzenie liczby zarażonych, zmarłych, postępów działań wojennych, itp.), ciągłe rozpamiętywanie krzywdy lub ciągłe wyrażanie oburzenia w rozmowach, prowadzące do koncentracji na tym, na co nie mamy wpływu, działa na nas przytłaczająco i demobilizująco.</li> </ul>
--	---

<p><b>Źródła i dodatkowe informacje:</b></p>	<p>Covey S. (1996). <i>7 nawyków skutecznego działania</i>. Warszawa: Medium.</p> <p>Czakon M. (2019). <i>Jak Uczyć Skuteczności. Siebie i innych</i>. Centrum Dobrego Wychowania.</p> <p>Pierwszy i najważniejszy nawyk skutecznego działania: MASZ WPŁYW  <a href="https://jakdzialacskutecznie.pl/pierwszy-i-najwazniejszy-nawyk-skutecznego-dzialania-masz-wplyw/">https://jakdzialacskutecznie.pl/pierwszy-i-najwazniejszy-nawyk-skutecznego-dzialania-masz-wplyw/</a></p> <p>Na czym polega kształcenie charakteru (i dlaczego nie lubię pojęcia „rozwój osobisty”) – wpis o powiększaniu przestrzeni wolności wewnętrznej  <a href="https://jakdzialacskutecznie.pl/na-czym-polega-kształcenie-charakteru-i-dlaczego-nie-lubie-pojecia-rozwoj-osobisty/">https://jakdzialacskutecznie.pl/na-czym-polega-kształcenie-charakteru-i-dlaczego-nie-lubie-pojecia-rozwoj-osobisty/</a></p>
--	---

Wydarzenie:

Co jest trudne?

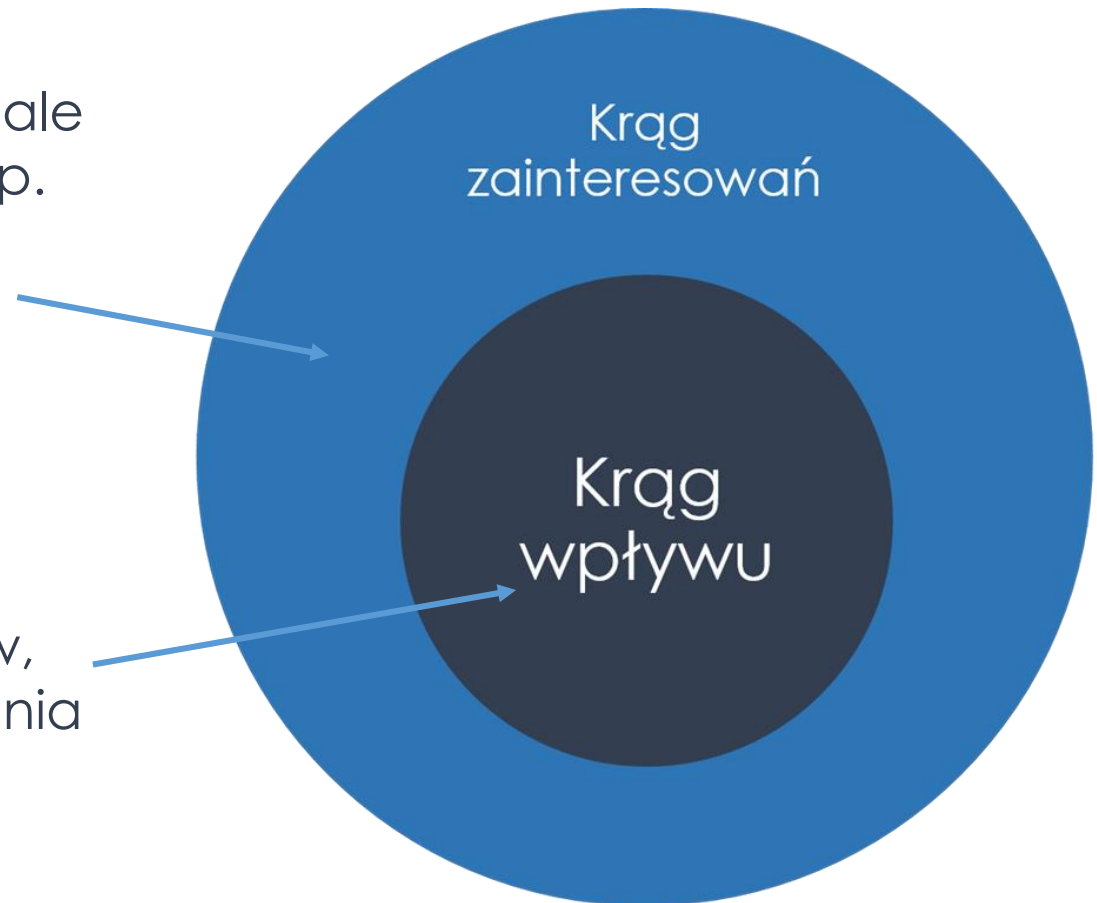
Co nam dodaje otuchy?

## KRAŁ ZAINTERESOWAŃ

sprawy, które Cię interesują, ale na które nie masz wpływu, np. pogoda, koniunktura, duża część zachowania innych

## KRAŁ WPŁYWU

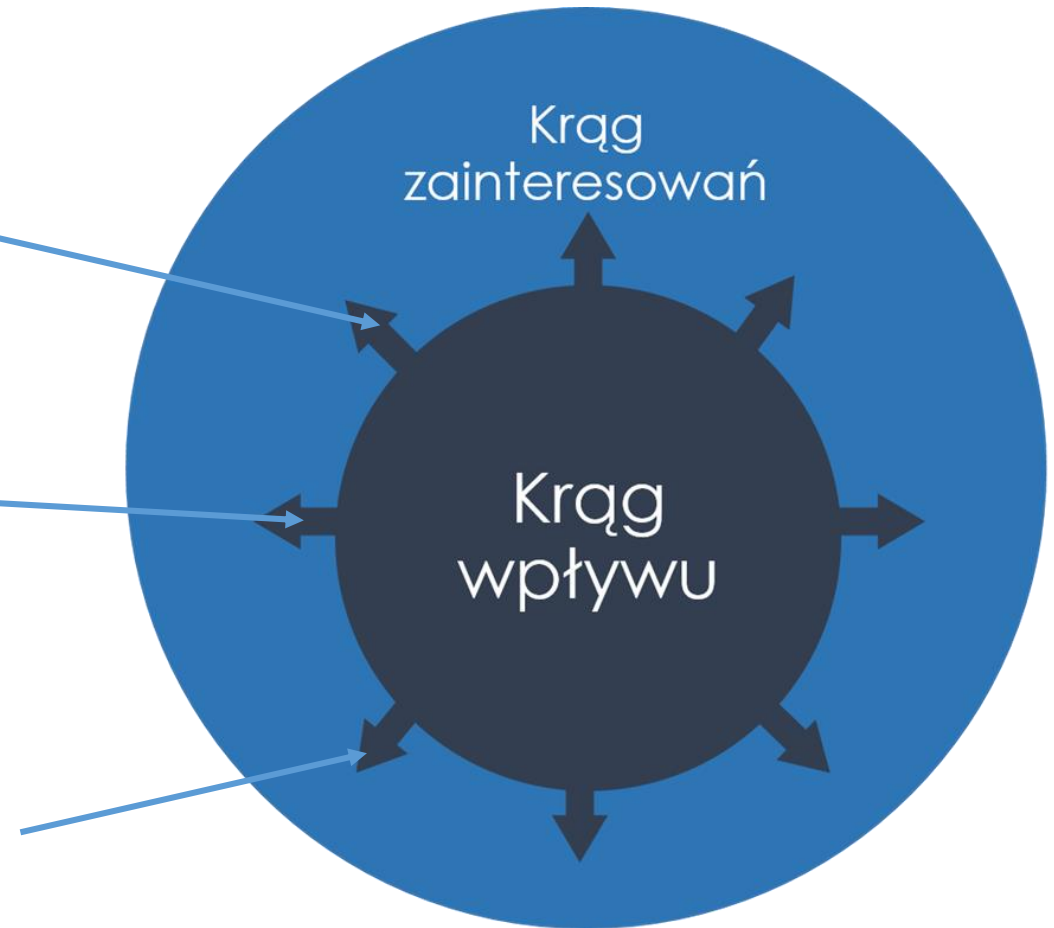
sprawy, na które masz wpływ, np. Twoje reakcje i zachowania



Nie masz wpływu na pogodę,  
**ale masz wpływ** na to, jak się  
ubierzesz, czy weźmiesz parasol  
i o czym będziesz myślał.

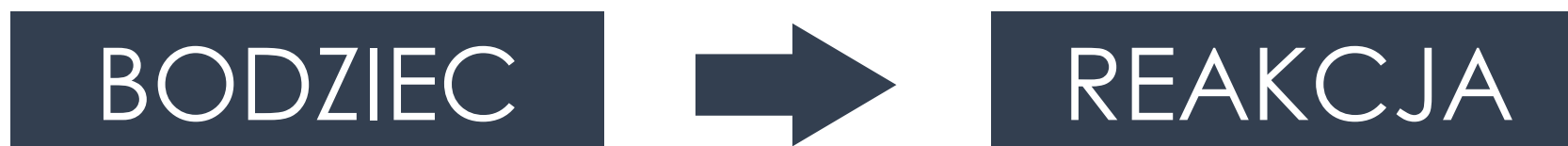
Nie masz wpływu na politykę,  
**ale możesz** iść głosować,  
protestować, podpisywać  
petycję.

Nie masz wpływu na humory  
Twojego szefa, **ale masz wpływ**  
na Twoje reakcje na jego  
zachowania.



Bardzo ważnym spostrzeżeniem o sobie wpływającym na naszą skuteczność jest przekonanie, że **jedną z ważniejszych spraw na jaką mamy wpływ są właśnie nasze przekonania i nastawienia**, a w konsekwencji także nasze reakcje i emocje.

Zwierzęta skonstruowane są w taki sposób, że każdy bodziec uruchamia u nich reakcję:



## BODZIEC

## REAKCJA

Głód



Poszukiwanie pożywienia

Atak



Kontratak

Widok pożywienia



Zbliżanie się do niego

Widok drapieżnika



Ucieczka



A czy czasami my też tak bezmyślnie nie reagujemy?

Ktoś Cię obraził



Obrażasz jego

Widzisz ciastko



Natychmiast je zjadasz

Ktoś na Ciebie krzyczy



Krzyczysz na niego

Ktoś Cię denerwuje



Dajesz się zdenerwować

Nie chce Ci się



Nie robisz

U człowieka jest coś pomiędzy bodźcem a reakcją: jest osąd, myślenie, wola, możliwość podjęcia decyzji, przestrzeń wolności, **JESTEŚ TY**.



Zauważ, że:

- to nie ktoś sprawił, że go obrażasz, **to Ty** go obrażasz
- to nie pączek chciał być zjedzony, on nie zmusił Ciebie do zjedzenia, **to Ty** je zjadłeś
- to nie ktoś sprawił, że na niego krzyczysz, **to Ty** krzyczysz
- to nie ktoś Cię zdenerwował, **to Ty** się zdenerwowałeś
- to nie Tobie się nie chce, **to Ty** nie chcesz