

ABC skutecznego myślenia



Czy nasze myślenie wpływa na skuteczność naszych działań? Jak kontrolować emocje? Czy można być lepszym nauczycielem/nauczycielką tylko dzięki temu, że przestanę używać słów „zawsze” i „nigdy”? Psychologia pozytywna przynosi szereg ciekawych, skutecznych i – co ważne – prostych rozwiązań wielu codziennych, pracowniczych problemów.

POCZĄTKI PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Psychologia pozytywna jest obecnie jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin w obrębie psychologii. U jej źródeł leżą niezwykle ciekawe badania prof. Martina Seligmana nad zjawiskiem wyuczzonej bezradności, które prowadził w latach 60. Dla badań tych bardzo istotny okazał się być eksperyment z wykorzystaniem psów, który składał się z dwóch etapów. W pierwszej fazie eksperymentu w dwóch klatkach umieszczano dwie grupy zwierząt (grupa A i B), które okресowo rażone były prądem o niewielkim natężeniu. Różnica między grupami psów polegała na tym, że jedna z nich (grupa A) miała wpływ na proces rażenia prądem (mogła go zakończyć poprzez przyciśnięcie łapą lub nosem przycisku w klatce), zaś druga grupa (grupa B) nie miała żadnego wpływu na swój los (żadne jej działania nie wpływały na intensywność czy częstotliwość rażenia prądem). W drugim etapie obie grupy psów (A i B) znalazły się w klatkach składających się z dwóch części, oddzielonych od siebie przegrodą, którą każdy pies bez problemu mógł przeskoczyć. Psy z grupy A i B umieszczane były w tej części klatki, w której następowało rażenie prądem, jednak wystarczyło, aby zwierzę przeskoczyło przegrodę, by mogło znaleźć się w bezpiecznej części klatki. Okazało się, że psy z grupy A podejmowały efektywne próby ucieczki przed rażeniem prądem (tzn. przeskakiwały przegrodę), podczas gdy psy z grupy B nie czyniły tego prawie nigdy, wybierając leżenie, rażenie prądem i skomlenie – pojawiło się zatem fascynujące pytanie o źródło tych różnic. Otóż psy z grupy B, w trakcie poprzedniego etapu badania, uczyły się bezradności. Skoro ich pierwsze próby ucieczki od bólu nie przynosiły rezultatu, tj. były bezskuteczne, to przeniesione do innych warunków (innej klatki) „zabierały ze sobą” naukę o tym, że ich działanie skazane jest na porażkę, zatem nie podejmowały go. Psy z grupy A radziły sobie w nowych warunkach lepiej, bo od początku udziału w eksperymencie uczone były, że aktywność i działania uwalniają je od niekorzystnych warunków.

Seligman zauważył jeszcze jeden ciekawy fakt. Otóż w grupie B około 1/3 psów, pomimo doświadczania bezradności w pierwszym etapie eksperymentu, wciąż podejmowała próby ucieczki przed prądem w jego drugim etapie, czyli mimo niekorzystnych, pierwszych doświadczeń nie uczyła się bezradności (zob. M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć...*, s. 15–34). Były to ostatnie doświadczenia, które

Seligman przeprowadził z udziałem zwierząt, narażając je na stres. Od tego momentu większość swojej kariery poświęcił badaniom i poszukiwaniom odpowiedzi na pytania: Jak to się dzieje, że część z nas, pomimo niepowodzeń, trudnych warunków życia i niesprzyjających okoliczności, zachowuje energię, aktywność, gotowość do podejmowania wyzwań i optymizm, podczas gdy innych potrafi zniechęcić i zatrzymać w działaniu najmniejsza nawet porażka? Gdzie tkwi przyczyna tych indywidualnych różnic? Czy możliwa jest zmiana pesymizmu w optymizm? Jaki wpływ ma optymizm na różne sfery naszego życia? Czym w ogóle jest optymizm z naukowego punktu widzenia? Innymi słowy, Seligman zaczął tworzyć psychologię pozytywną.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W PROCESIE KOMUNIKACJI

Jednym z kluczowych pojęć w obrębie psychologii pozytywnej jest tzw. styl wyjaśniania. Koncepcja stylu wyjaśniania okazuje się bardzo przydatna m.in. dla zrozumienia zróżnicowanego poziomu zaangażowania i efektywności pracowników, a także przy konstruowaniu programów szkoleniowych dla pracowników, których celem miałyby być podniesienie ich skuteczności. Aby zrozumieć koncepcję stylu wyjaśniania, warto na początku przywołać kilka starzych, psychologicznych zasad.

Po pierwsze, człowiek jest systemem elementów wzajemnie ze sobą powiązanych i wpływających na siebie. Określone myśli wywołują emocje, te z kolei wpływają na nasze zachowania. Wyobraźmy sobie następującą sytuację: Wjeżdżamy na zatłoczony parking przed supermarketem i dostrzegamy jedno wolne miejsce. Podjeżdżamy do niego, ale w tym samym momencie, z drugiej strony, miejsce to zajmuje inny kierowca. Co wówczas myślimy? Założmy, że nasza myśl brzmi mniej więcej tak: **„Ale złośliwy człowiek, zawsze muszę spotkać takich na swojej drodze?”**. Czy ta myśl wpłynie na nasze uczucia? Z pewnością. Podniesione ciśnienie, uczucie ścisku w klatce piersiowej lub gardle, zwiększona potliwość itp. – to tylko niektóre z objawów stresu, które mogą się wówczas pojawić. Czy ta myśl wpłynie też na nasze zachowania? Bardzo prawdopodobne. Jak? Możemy zacząć trąbić, grozić nieuprzejmemu kierowcy lub z piskiem opon odjechać i nerwowo szukać innego miejsca.

Wyobraźmy sobie ponownie tę sytuację: Wjeżdżamy na zatłoczony parking przed supermarketem i dostrzegamy jedno wolne miejsce. Podjeżdżamy do niego, ale w tym samym momencie, z drugiej strony, miejsce to zajmuje inny kierowca. Co wówczas myślimy? Załóżmy, że nasza myśl brzmi tak: „**No cóż, trudno. Pewnie za chwilę znajdę kolejne miejsce. W końcu nigdzie aż tak mi się nie spieszy**”. Czy ta myśl wpłynie na nasze uczucia? To oczywiście, tylko że raczej nie będzie to stres, a spokój i cierpliwość. Czy to uczucie spokoju wpłynie też na nasze zachowania? Prawdopodobnie po prostu odjedziemy i spokojnie poszukamy innego miejsca. Zapamiętajmy więc tę zasadę psychologii – emocje, zachowania, myśli i objawy fizyczne (tzw. somatyczne) stanowią jeden, spójny system.

Po drugie, jeśli chcemy zmienić jeden element systemu, to niekoniecznie musimy pracować właśnie nad nim. Dzięki temu, że wszystkie jego części są tak ściśle powiązane, to np. zmienić emocje możemy poprzez zmianę myśli. Spójrzmy na nasz przykład. Gdy o tym samym zdarzeniu nasz bohater zaczął myśleć inaczej, wpłynęło to też na jego odczuwanie i reakcje w ciele. Jest to wiedza niezwykle cenna. Trudno jest nam bowiem wpływać na somatyczne przejawy silnych emocji (siłą woli nie obniżymy sobie ciśnienia lub nie ograniczymy drżenia rąk). Równie trudna bywa zmiana naszego emocjonalnego nastawienia wobec określonego wydarzenia – jeśli mamy wystąpienie na konferencji i bardzo się przed nim denerwujemy, to samo wmawianie sobie, że „wszystko będzie dobrze” lub przekonywanie siebie, że nie ma powodu do obaw, z reguły nie pomaga. **Pozostaje nam zatem praca nad myśleniem.** Czy na myśli możemy wpływać? Czy możemy je zmieniać, modyfikować na bardziej dla nas przyjazne i adaptacyjne? A tym samym, czy dzięki zmianom w myśleniu możemy wpływać na emocje i zwiększać chociażby skuteczność w osiągnięciu celów pracowniczych? Na wszystkie te pytania odpowiedź brzmi twierdząco.

Model, o którym mowa, wiele lat temu opracował wybitny psycholog Albert Ellis. Przedstawić można go graficznie:



W modelu Ellisa „Sytuacja” jest tak naprawdę wyzwalczem pełnego procesu emocjonalnego (w naszym przykładzie „Sytuacja” to: „chcemy zaparkować, a ktoś zajmuje nam miejsce”). Przekonanie, które tak naprawdę jest określoną myślą, decyduje o skutku w postaci emocji (zdenerwowanie lub spokój). W ramach powyższego modelu można zdefiniować różne strategie regulowania emocji. Zależą one w głównej mierze od tego, którego elementu całego procesu dotyczą. I tak, możemy spróbować np. unikać parkowania przed supermarketem lub – jeśli wiemy, że nas to denerwuje – oglądania melodramatów) – stosujemy wówczas strategię skupioną na pierwszym „prostokącie”.

Oczywiście nie zawsze jest to możliwe – jeśli czujemy stres, zniechęcenie lub gniew, wchodząc do klasy szkolnej, a nie chcemy zmienić pracy, to w takim przypadku nie postąpimy zgodnie z tą strategią z oczywistych względów. Innym rozwiązaniem będzie ekspresja emocji w adekwatny sposób. W ramach psychologii obowiązuje założenie, że emocje nierozładowane kumulują

się, powodując różnego rodzaju skutki somatyczne (np. ciągle ból pleców) i psychologiczne (np. ciągle rozdrażnienie lub znużenie) – zatem właściwa ekspresja emocji jest niezwykle istotna dla zdrowia. Co to znaczy „właściwa”? Przede wszystkim zgodna z naturalną, fizjologiczną potrzebą naszego organizmu. Jeśli jesteśmy smutni, to z reguły reakcją jest płacz, jeśli zły – krzyk. Każdy z nas ma własny, indywidualny repertuar zachowań związanych z emocjami. Ważne, aby go poznać i stosować. Jednak słabość tej strategii polega na tym, że jest ona stosowana w momencie, gdy emocja już się pojawi, nie prowadzi zatem do uniknięcia czy zmiany uczuć, lecz do efektywnego ich wyrażenia. Trzecia strategia – na niej skupimy się w dalszej części artykułu – ukierunkowana jest na drugi „prostokąt”: „Przekonanie”. Skoro niektórych sytuacji nie możemy uniknąć, a pewnych emocji nie chcemy odczuwać zbyt często (np. smutku), to możemy zmienić nasze myślenie, dzięki czemu inaczej będziemy oceniać dane okoliczności i w konsekwencji odczuwać je w zmieniony sposób.

STYLE MYŚLENIA

Martin Seligman, w wyniku swoich wieloletnich badań, wyróżnił dwa główne style myślenia w sytuacjach trudnych – tzw. optymistyczny i pesymistyczny. Różnice między stylami myślenia prezentuje poniższa tabela:

OPTYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA	PESYMISTYCZNY STYL WYJAŚNIANIA
<p>Zmienność:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tym razem nie poszło najlepiej Dziś nie jestem zbyt dobrze przygotowany Te dzieciaki na pewno się tego nauczą, tylko <u>inaczej</u> przedstawię im tę wiedzę 	<p>Stalość:</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Znów</u> nie poszło najlepiej <u>Zawsze</u> coś musi pójść nie tak Te dzieciaki <u>nigdy</u> się tego nie nauczą
<p>Zasięg ograniczony:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tę lekcję mogłem/mogłam poprowadzić lepiej Całki są trudne, pewnie dlatego idzie im gorzej 	<p>Zasięg uniwersalny:</p> <ul style="list-style-type: none"> <u>Jak zwykle</u> nikogo nie zainteresowało to, co mówiłem/mówiłam Oni nie mają talentu do <u>matematyki</u>
<p>Przyczyna „na zewnątrz”:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeśli popracuję trochę nad urozmaiceniem tych zajęć (<u>ZAJĘCIA</u>), na pewno zainteresują nimi uczniów Te dzieciaki być może potrzebują innych metod uczenia 	<p>Przyczyna „wewnątrz”:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wypaliłem się/wypaliłam się (<u>JA</u>), nie będę już dobrym nauczycielem/nauczycielką Te dzieciaki są krnąbrne i niewychowane

Nie chodzi o to, aby uczyć się unikania trudności, tylko by uczyć się wyjaśniania ich w sposób optymistyczny i adaptacyjny



Seligman, badając różne grupy zawodowe (od ubezpieczycieli po sportowców), zauważył, że stosowanie optymistycznego stylu wyjaśniania sprzyja efektywności, wytrwałości, zadowoleniu z pracy i ogólnemu, dobremu samopoczuciu. Dlaczego? Wróćmy do modelu Ellisa. Jak już wiadomo, myślenie wpływa na emocje. A teraz zadajmy sobie pytanie: „Co czuję, gdy myślę, że dzieci, które uczę, są krnąbrne, niewychowane, nie mają talentu, nigdy nie są zainteresowane tym, co mówię, że każda lekcja przynosi jakieś rozczarowanie?”. Znudzenie? Zniechęcenie? Złość? Smutek? Z całą pewnością nie jest to repertuar emocji, który podnosi naszą motywację. Czy coś się zmienia w naszych uczuciach, gdy zamiast myśleć: „Nigdy nic się nie zmieni”, pomyślimy „Jeśli zmienię metodę pracy, to może będą (uczniowie/uczenice) bardziej zainteresowani”? Z pewnością. Mamy energię, żeby próbować, działać, aktywizować siebie i innych. Innymi słowy, jesteśmy zmotywowani wewnętrznie.

Przekonanie, które tak naprawdę jest określoną myślą, decyduje o skutku w postaci emocji (zdenerwowanie lub spokój).

Stosowanie pesymistycznego stylu wyjaśniania wobec uczniów i w ogóle innych ludzi niesie ze sobą jeszcze jedno ryzyko. Zjawisko to przebadał David Rosenhan i nazwał „efektem oczekiwania interpersonalnych”. Jeżeli tłumaczymy zachowanie drugiego człowieka, stosując generalizacje „zawsze”, „nigdy”, „wszystkie” lub jego „charakterem”, oznacza to, że w naszym systemie poznawczym kształtują się swoiste „etykiety” poznawcze, które „przyklejamy” do tej osoby. Skoro zatem „Gosia nie ma talentu do liczenia”, to osłabiamy nasze wysiłki jako nauczyciele/nauczycielki, dążące do podniesienia jej kompetencji w tym zakresie („przecież Gosia nie ma talentu, więc moje wysiłki są bezcelowe”), ograniczamy Gosi okazję do wykazania się w obszarze liczenia i tym samym do ujawnienia potencjału, a także zebrania motywujących pochwał („bo pewnie nie będzie potrafiła dobrze ułożyć klocków”), mniej od Gosi wymagamy, nie dając okazji do rozwojowego pokonania wyzwań („niech zrobi minimum, bo już to jest dla niej bardzo trudne”). Procesy te są poza naszą świadomością i przebiegają automatycznie. Nie znaczy to, że nie podlegają zmianie. Aby jednak zmiana była możliwa, konieczna jest głęboka refleksja nad tym, jak traktujemy konkretnego człowieka (ucznia/uczenicę) i jak nasz własny styl wyjaśniania wpływa na pracę wychowawczą. Co więcej, praca ze stylem wyjaśniania pomoże nam nie tylko w pracy, ale także we własnym życiu. Jeśli bowiem będziemy bardziej optymistyczni w procesie wyjaśniania zdarzeń, to sami odczuwać będziemy mniej trudnych emocji (warto przypomnieć przykład z parkowaniem przed supermarketem).

DIAGNOZA STYLU WYJAŚNIANIA I PROCESY ZMIANY

W celu stwierdzenia, jakie przekonania dotyczące naszej pracy (i nie tylko) u nas dominują, należy przede wszystkim słuchać siebie, zwracając szczególną uwagę na to, co mówimy

w zdaniach, zawierających spójnik „bo” (Nie udało się, bo ...). Diagnozując styl wyjaśniania, powinniśmy w pierwszej kolejności zwrócić uwagę na trzy elementy procesu emocjonalnego:

TRUDNOŚĆ, która zainicjowała proces emocjonalny. Odpowiedz sobie na pytania: Co się stało? Jakie wydarzenie miało miejsce? Co zrobiłeś/zrobiłaś? Co zrobił ktoś inny?

PRZEKONANIE, które uruchomiło się w wyniku TRUDNOŚCI. Odpowiedz sobie na pytania: Co sobie wyobraziłeś/wyobraziłaś? Co sobie pomyślałeś/pomyślałaś? Co sobie wyobraziłeś/wyobraziłaś? Jaka myśl była najsilniejsza? Jak zakończyłbyś/zakończyłaś zdanie: Stało się tak, ponieważ... W tym miejscu należy pamiętać, aby w żadnym wypadku nie wyciągać pochopnych wniosków na temat zdiagnozowanego u siebie stylu wyjaśniania. W psychologii pozytywnej diagnoza stylu wyjaśniania

Warto podyskutować ze sobą tak, jak dyskutujemy z innymi, szczególnie na temat własnych, pesymistycznych przekonań



śniania jest tylko i wyłącznie elementem pomocniczym i sugerującym stosowanie określonych narzędzi komunikacyjnych. W żaden sposób nie świadczy o jakichkolwiek deficytach!

KONSEKWENCJE, będące wynikiem określonego PRZEKONANIA. Trudności i związane z nimi przekonania wywołują skutki w postaci określonych emocji (smutek, złość, żal) i zachowań („chciałam/chciałbym stamtąd wyjść”, „nie chciało mi się tam iść” itp.). W modelu TPK (TRUDNOŚĆ–PRZEKONANIE–KONSEKWENCJE) kluczowa jest praca z drugim elementem, czyli przekonaniem. Nie chodzi bowiem o to, aby uczyć się unikania trudności (te pojawiają się w życiu niejednokrotnie), tylko by uczyć się wyjaśniania tychże

w sposób optymistyczny i adaptacyjny. Dzięki temu skutki w postaci trudnych emocji i zachowań (np. agresywnych czy ucieczkowych) będą rzadsze. Jak zatem to zrobić? Podstawową techniką jest kwestionowanie. Polega ona na poszukiwaniu maksymalnie wielu wyjaśnień danego niepowodzenia oraz szerszej perspektywy poznawczej. Można to robić przede wszystkim poprzez zadawanie sobie samemu pytań w rodzaju: Jak myślisz, jak inaczej można byłoby pomyśleć o tej sytuacji? Czy możliwe są inne wyjaśnienia tego, że spotkało mnie niepowodzenie? Jak tę sytuację wyjaśniłby mój przyjaciel lub ktoś inny, kto jest dla mnie ważny? Czy na pewno ZAWSZE się dzieje tak samo źle? Czy WSZYSTKICH uczniów MUSI fascynować przedmiot, którego uczę? Skąd bierze się we mnie przekonanie, że muszę być LEPSZYM nauczycielem?

Psychologia pozytywna nie jest – jak się powszechnie sądzi – szukaniem zawsze i wszędzie radości, nie ma nic wspólnego z hedonizmem.

W ten sposób uczymy siebie, że myślenie o danej sytuacji może pójść w różnych kierunkach i że możemy kwestionować swoje własne myślenie negatywne. W tym miejscu zachęcam

do zwrócenia uwagi na pewne fascynujące zjawisko. Potrafimy świetnie dyskutować z innymi i podważać ich argumenty, pokazując inne stanowiska i perspektywy.

Gdy zaś sami demonstrujemy myślenie utrudniające nam funkcjonowanie – czytając: pesymistyczne – przyjmujemy je za pewnik i traktujemy jako bezdyskusyjne. Czy naprawdę zawsze mamy sami przed sobą rację? Być może warto czasem podyskutować ze sobą tak, jak dyskutujemy z innymi, szczególnie na temat własnych, pesymistycznych przekonań? Dla własnego lepszego samopoczucia.

Warto również – ćwicząc myślenie pozytywne – zastanowić się, jak czujemy się wówczas, gdy zmieniamy wyjaśnienia określonych niepowodzeń (czy np. poprawia się nam nastrój). Kształtowanie optymistycznego stylu wyjaśniania niepowodzeń powinno zmierzać w kierunku poszukiwania przyczyn o charakterze zmiennym (tzn. nie zawsze tak będzie), pozaosobowym (np. wciąż jestem dobrym nauczycielem/nauczycielką, może jedynie wystarczy poszukać nowych, inspirujących mnie metod nauczania) oraz ograniczonym (np. wielu uczniów/wiele uczennic bardzo interesuje się prowadzonymi przeze mnie zajęciami).

PODSUMOWANIE

Wróćmy do eksperymentu z psami. Był on tak inspirujący dla Seligmmana, ponieważ pokazał, że ta sama sytuacja może wywołać u zwierząt inne reakcje – jedne z nich pozostawały nadal aktywne, inne stawały się smutne i bierne. Rzecz jasna ludzie są systemami nieporównywalnie bardziej złożonymi. Czy nie jest jednak tak, że na to samo doświadczenie reagujemy diametralnie różnie? Zdecydowanie tak. W opinii Seligmmana jednym z czynników o tym decydujących jest właśnie styl wyjaśniania. Nie należy jednak – i pragnę to podkreślić – utożsamiać psychologii pozytywnej wyłącznie z koncepcją stylu wyjaśniania. Jest to bowiem nurt psychologii podejmujący wiele wątków i wyzwań. W niniejszym artykule przedstawiliśmy wyłącznie jeden, niewielki obszar zainteresowań psychologii pozytywnej, w moim przekonaniu mający jednak bardzo praktyczne przełożenie na rzeczywistość szkolną. Zresztą praktyczność jest jednym z głównych postulatów psychologii pozytywnej. Nauczyciel/nauczycielka może nauczyć się stosować jej założenia na kilku poziomach. Po pierwsze, bez wnikania w podstawy teoretyczne – do tego wystarczy krótki warsztat. Po drugie, może też, jeśli chce bardziej świadomie i twórczo wykorzystywać jej idee, zajrzeć do literatury lub skorzystać z pojawiających się już na rynku szkoleń czy studiów podyplomowych w tym zakresie.

Nierozładowane emocje kumulują się, powodując różnego rodzaju skutki somatyczne (np. ciągły ból pleców) i psychologiczne (np. ciągłe rozdrażnienie lub znużenie).

Warto podkreślić jeszcze jeden aspekt. Psychologia pozytywna nie jest – jak się powszechnie sądzi – szukaniem zawsze i wszędzie radości, nie ma nic wspólnego z hedonizmem. Jej osiowym pojęciem jest dobrostan. Osoba, w której ukształtowany został dobrostan, potrafi czerpać radość z otaczającego ją świata, dążyć do osiągnięć, ale nigdy nie czyni tego kosztem innych, jest zdolna do poświęceń na rzecz wyższego dobra (np. na rzecz rodziny, grupy rówieśniczej, pracy), dbając równocześnie o siebie, dostrzega sens w długotrwałym wysiłku (np. edukacyjnym), ponieważ potrafi docenić przyszłe, odległe w czasie korzyści. Optymistyczny styl wyjaśniania jest bardzo ważnym, ale jednym z wielu elementów niezbędnych do wykreowania dobrostanu.



**ARKUSZ DO OBSERWACJI STYLU WYJAŚNIANIA
ORAZ PRACY Z PESYMISTYCZNYM STYLEM WYJAŚNIANIA**

Instrukcja: Obserwuj sytuacje, w których się znajdujesz i które wywołują w Tobie nieprzyjemne uczucia (złość, smutek, zdenerwowanie itp.). Po każdej z takich sytuacji poświęć chwilę, aby przeanalizować ją według poniższych punktów. Postaraj się szczególnie znaleźć maksymalnie dużo odpowiedzi na pytania dotyczące KWESTIONOWANIA. Na początku może Ci się to wydawać sztuczne, pewne jest jednak, że po kilkunastu tego typu ćwiczeniach nauczysz się szukania innych, bardziej przyjaznych dla Ciebie wyjaśnień różnych sytuacji, a w konsekwencji zauważysz spadek ilości trudnych emocji

TRUDNOŚĆ: Co się stało? Jakie wydarzenie miało miejsce?

PRZEKONANIE: Co myślę o sobie w kontekście tego wydarzenia? Jak siebie oceniam? Jakie są moim zdaniem przyczyny tego wydarzenia? Czy przyczyny są trwałe/zmienne, uniwersalne/ograniczone, tkwią „we mnie”/umiejscowione są „na zewnątrz”?

KONSEKWENCJE: Jak się czuję w związku z tym wydarzeniem? Co chciałbym/chciałabym zrobić w związku z tym wydarzeniem?

KWESTIONOWANIE: Czy mogę inaczej wyjaśnić sobie to wydarzenie? Czy są inne przyczyny tego wydarzenia? Jak to wydarzenie mogliby wytłumaczyć sobie inni?

ZMIANA: Jak się czuję po zmianie sposobu myślenia o wydarzeniu? Czy teraz chciałbym/chciałabym zachować się inaczej?

Źródło: na podstawie: M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Media Rodzina, Poznań 2010.

KOMUNIKATY POZYTYWNE I NEGATYWNE

Instrukcja: Proszę uzupełnić tabelę, przeformułując komunikaty negatywne na pozytywne lub odwrotnie.

KOMUNIKATY NEGATYWNE	KOMUNIKATY POZYTYWNE
W ogóle nie masz pojęcia o chemii, jesteś po prostu analfabetą w tej dziedzinie	
	Ta słaba ocena to z pewnością efekt niedostatecznego powtórzenia materiału z poprzedniego działu
Jestem humanistą, nigdy nie rozumiałem nic z matematyki, więc nic dziwnego, że nie mam głowy do logiki matematycznej	
	To wypracowanie nie jest dobre, myślę, że gdybyś poświęciła na nie więcej czasu, byłoby zdecydowanie lepsze
Nawet czegoś tak prostego nie potrafisz zrobić, to co będzie dalej!	

Bibliografia:

- M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Media Rodzina, Poznań 2010.
- M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrodrobia życia*, Media Rodzina, Poznań 2011.
- Linley, P.A., Joseph, S., *Psychologia pozytywna w praktyce*, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2007.



Tomasz Juńczyk

Z wykształcenia psycholog i socjolog. Prowadzi praktykę terapeutyczną w ramach Pracowni Rozwoju (www.pracowniarozwoju.org). Przeprowadził ponad 1000 godzin szkoleń i doradztwa indywidualnego z zakresu psychologii edukacji, psychologii płci, pracy projektowej; brał udział w kilku konferencjach edukacyjnych. Od ponad siedmiu lat kieruje zespołami pracowników w projektach edukacyjnych