

# PORADNIK NA TRUDNE CZASY

część 3, kwiecień 2020



TRACH  
W TEN

# STRACH!

Opracowanie, skład, rysunki:

Małgorzata Taraszkiewicz, Anna Tyrakowska, Zofia Nalepa

**MAM DZIECKO  
W SZKOLE**

Wydawnictwo |  
Heavyräinen



# Sześć myślowych kapeluszy

Każdy myśli. W dodatku każdy myśli, że myśli dobrze i że ma rację...

Jak zareagujesz na pytanie: jakich narzędzi myślowych używasz?

Czy zmieniasz narzędzia myślenia w zależności od problemu?

Może takie pytania wywołają zdziwienie i ewentualnie życzliwe popukanie się w głowę. Tymczasem – pomyśl chwilę, czy nie jest tak, że wobec większości problemów używasz przeważnie myślowego młotka lub myślowej wiertarki, albo inaczej mówiąc chodzisz w jednym tylko kapeluszu?

Poznaj koncepcję myślenia w sześciu kolorach opracowaną przez **Edwarda de Bono**, światowego lidera w zakresie myślenia lateralnego, kreatywnego i twórcy wielu narzędzi myślowych. W każdym kapeluszu, w zależności od koloru myśli się nieco inaczej. Zauważ podczas lektury jak bardzo odmiennie!

I uwaga – niektórzy noszą kapelusze od stóp do głów (cokolwiek to znaczy) i cali są jakby w jednym kolorze.

Poniżej znajdują się opisy myślenia w konkretnym kolorze.

Myślenie w każdym kolorze może być dobre albo niebezpieczne – wszystko zależy od proporcji i świadomości używanej palety kolorów.

## Czerwień: EMOCJE

**Czerwień to kolor namiętności, impulsywności. Kolor emocji gwałtownych: wyrażający się ekstremalną rozpaczą lub ekstremalnym zachwytem.**

O **ludziach Czerwonych** mówi się: „On/Ona jest taki/-a emocjonalny/-a, że aż to trudno znieść”. Ludzie Czerwoni nie potrafią ukryć swoich emocji; reagują niezwykle silnie: wybuchami złości, płaczem, gwałtownym śmiechem, ogromnym lękiem... Reagują według skali na śmierć lub życie. Kochają kogoś lub się gwałtownie zaprzyjaźniają, po czym równie szybko zrywają kontakty. Na ogół z dość błahego powodu (przynajmniej patrząc na to z zewnątrz). Jak się łatwo domyślić, zachowanie ludzi Czerwonych trudno przewidzieć, nie wiadomo, co im aktualnie przyjdzie do głowy. Są męczący dla otoczenia, ale także dla samych siebie. Z reguły są albo na bardzo dużych obrotach, albo w „stanie depresji”. Wyobraź sobie tylko tę nieustanną huśtawkę nastrojów, te nieustające wybuchy energii! Pomyśl, czy znasz kogoś takiego? Na co dzień funkcjonowanie na takich falach jest wyczerpujące, ale warto umieć wykorzystywać tę umiejętność szybkiego reagowania do diagnozy pierwszego wrażenia, jakie wywołuje w nas jakiś nowy pomysł, pewna propozycja, nowa sytuacja. Jeśli się nauczymy z tego korzystać, otrzymamy ważny wskaźnik własnego nastawienia.

A więc zamiast reagowania jak pocisk ziemia–powietrze, totalnie rujnując siebie i (czasem) innych, nauczmy się zakładać Czerwony Kapelusz w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i zdejmować go, kiedy jest już zbyt ciężki.

Kiedy taki kapelusz jest na głowie, mamy prawo do wyrażania emocji, bez ich uzasadniania. Po prostu czujemy, jak jest. W słowach brzmi to tak: „Kiedy myślę o tym w Czerwonym Kapeluszu, czuję, że to świetny pomysł, chcę to robić” lub „...to jakiś makabryczny wymysł, nie podoba mi się to, absolutnie, nie ma mowy, aby się z tym zgodzić!”. W czerwonym kapeluszu mamy prawo wyrażać swoje odczucia na gorąco, wyrażać to, co odczuwamy w związku z pewną sprawą, pomysłem. Mówić, czy to nam się podoba, czy nie, czy coś budzi niepokój lub zachwyty.

Gdy już sobie uświadomisz własne emocje, przejdź do myślenia w innym kapeluszu...

Jeśli czujesz wyraźny entuzjazm, posiedź chwilę w czarnym kapeluszu; jeżeli zaś czujesz negatywne emocje, załóż na głowę żółty kapelusz!

Przypomnij sobie, kiedy Ty tak właśnie reagujesz?

## **Czarny: PESYMIZM**

**Kolor czarny kojarzy się z krytyką, przerysowaniem sytuacji zagrożenia, niepowodzenia, z widzeniem spraw jak przez czarne okulary.**

**Ludzie Czarni** uwielbiają krytykować, wskazywać wady, niedociągnięcia, pokazywać braki i zagrożenia, dosłownie mnożą konsekwencje niekorzystnego obrotu spraw. W skrajnych przypadkach potrafią rozłożyć dowolne przedsięwzięcie, udowadniając, że każdy ruch jest bez sensu. Wszystko już było, wszystko już zostało wypróbowane, „prawda jest taka, że to się nie uda, nawet nie warto próbować”. Są po prostu mistrzami w produkowaniu pesymizmu i szukaniu dziury w całym.

Może znasz kogoś pasującego do tego opisu?

Po rozmowie z kimś takim czujesz się po prostu wypompowana i masz ochotę popełnić harakiri.

Generalnie należy im nieco współczuć – wyobraź sobie tylko, jak ciężko żyć, dostrzegając jedynie cienie, dziury, braki, niedociągnięcia, zagrożenia. Ale paradoksalnie właśnie tego możemy się od nich nauczyć. Tylko koniecznie zgodnie z wymogami psychicznego BHP!

Więc pamiętaj, zakładaj Czarny Kapelusz w odpowiedniej chwili, na pewien czas, i pamiętaj o zdjęciu go z głowy, kiedy jest już zbyt ciężki!

Nie ma sytuacji czy rozwiązań idealnych.

Przed popełnieniem błędu przeoczenia czegoś ważnego uchronić nas może szczypta chłodnej analizy, odrobina pesymizmu.

W jakich sytuacjach tak reagujesz?

## Żółty: OPTYMIZM

### Entuzjazm totalny. Słoneczne, hiperradosne przeciwieństwo pesymistów.

Jest coś w powiedzeniu, że „pesymiści to dobrze poinformowani optymiści”, gdyż ci ostatni intensywnie unikają części informacji o stanie zagrożeń i ewentualnych kłopotach.

**Ludzie Żółci** wierzą w sukces i powodzenie. Wiele im się udaje, bo nie załamie ich nawet trzęsienie ziemi, i ciągle próbują, próbują, próbują... Nowe sytuacje czy problemy oglądają tylko w świetle słonecznym. Widzą tylko zalety, korzyści, wspaniałe perspektywy, nowe horyzonty, świetlaną przyszłość i pasmo sukcesów.

Te wspaniałe obrazy konstruuja często (niestety) na podstawie jednego tylko aspektu sprawy, który ponosi ich wyobraźnię. (Jest to mój ulubiony kolor i jako człowiek żółty już z własnego doświadczenia dodam, że czysta żółta strategia jest bardzo eksploatująca energetycznie i lepiej zastosować wariant energooszczędny, tj. żółto-inny, w proporcjach 50/50 procent).

Dla niektórych wykorzystanie żółtej perspektywy to bardzo trudne zadanie, z kolei dla Czarnych jest to perspektywa nie do pomyślenia! I znowu (pamiętając o BHP, aby nie utonąć w fantazjach i mrzonkach) posuj złociste plany, piękne perspektywy i najlepsze rozwiązania, mając na głowie Żółty Kapelusz! Szczególnie wtedy, kiedy masz tendencję do widzenia świata w nieco przyciemnionych kolorach!

Kiedy, gdzie, z kim ogarnia Cię złocisty optymizm?

## Zielony: MOŻLIWOŚCI

### Zielony to kolor innowacyjnych badaczy. To budzenie do życia nowych rozwiązań.

Jest jak wiosna, kiedy wydaje nam się, że wszystko się może zdarzyć! To otwarcie na stałe udoskonalanie siebie i otoczenia. To troska, aby sprawy miały lepszy obrót, doskonalszy wymiar.

**Ludzie Zieloni** nie godzą się do końca, aby było dokładnie tak, jak jest teraz. Uwielbiają wprowadzać zmiany i poprawki. Ich działanie cechuje kreatywność. Są generatorami prowokacyjnych pomysłów. Lubią odwracać kota ogonem, aby sprawdzić, czy tak nie wygląda lepiej.

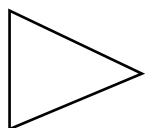
Odważnie pytają: jak może być inaczej, lepiej? Co by było, gdyby to było mniejsze, większe, odwrócone na drugą stronę? Gdyby to podzielić, połączyć, coś wyeliminować? Gdyby dodać jakiś kolor, jakąś cechę? Gdyby to było postawione odwrotnie, gdyby znikło, gdyby było wielkie jak góra?

Z wielu szalonych pomysłów, czasem na początku brzmiących zupełnie niedorzecznie, wprowadzono, po obróbkach i dalszych przemyśleniach, wynalazki, które istnieją i służą nam na co dzień. Zatem Ludzie Zieloni to innowatorzy, bez nich nie byłoby postępu: koła, nożyczek, komputerów, pralek automatycznych, nowych tkanin na wiosenne sukienki, szybko schnących lakierów do paznokci itp., itd.

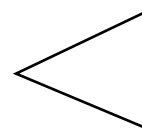
Pamiętajmy, że wszystko jest w jakimś sensie wymyślone... (mam na myśli tzw. wynalazki cywilizacyjne).

Dobrze jest więc nauczyć się korzystać z tego typu umiejętności i w wyobraźni wypuszczać „balony próbne” – obrazki pewnych stanów rzeczy lub sytuacji z założeniem jakiejś zmiany. Inaczej mówiąc – sprawdzić, jak by to coś, co mamy na myśli, wyglądało z czymś nowym lub bez czegoś. (Innowatorzy stosują rozmaite zabiegi – eksperymenty myślowe, prowokacje rzeczywistości – aby znaleźć nowe możliwości).

W jakich sytuacjach reagujesz w ten sposób?



## Białe: FAKTY



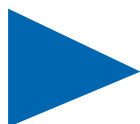
**Białe to czystość, sterylność, chłodna logika oparta na faktach, które są sprawdzalne. Liczby, dane – zbadane, zmierzone.**

**Ludzie Biali** operują konkretnymi zestawami informacji z dokumentów, analiz, statystyk. Zdecydowanie nie oceniają zdarzeń, tylko je komentują i czynią to na tyle, na ile pozwalają im posiadane przez nich dane, konkretne przepisy. Strzegą czystości informacji.

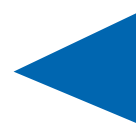
Nie lubią emocjonalnych reakcji i sądów (według nich nieuprawnionych, bo bez żadnych logicznych podstaw). Za to lubią wszystko przeliczyć, zestawić, wykazać w odpowiednich rubrykach! Wygląda to na nieco bezduszny chłód, i tak właśnie jest.

W Białym Kapeluszu sięgasz zatem do odpowiednich analiz, sprawdzasz opisane fakty wyrażone w liczbach, zyskach, wykresach i słupkach. Korzystasz z kalkulatora, przepisów i sprawdzonych regulaminowych procedur. Przewidujesz chłodno i bez emocji, co może być, kiedy i ile – mnożąc i dzieląc, bez dodawania fantazji i pobożnych życzeń. Pracujesz trochę jak automat lub komputer.

W jakich okolicznościach myślisz chłodno, na białe?



## Niebieski: RÓWNOWAGA



**Niebieski jak niebo, które jest nad nami. To kolor chłodnego, bezstronnego obserwatora, który ogląda z góry to, co się dzieje. Ludzie Niebiescy są zrównoważeni, zorganizowani i refleksyjni.**

Lubią oglądać sprawy z różnych stron, najlepiej analizując wszystkie możliwe aspekty: pierwsze emocje, wady, zalety, możliwości i fakty!

Kapelusz Niebieski należy nosić stale (np. jako czapkę niewidkę). Niech stanie się ochroną przed myśleniem przesterowanym w jakąś stronę, jednostronnym, więc zawsze uprzedzonym i niebezpiecznym!!!

Na ogół ludzie mają tendencję do reagowania w pewien określony sposób, niejako dla nich klasyczny.

Na przykład zaczynamy omawiać nowy projekt, z góry wiemy, jak zareagują znane nam osoby: pan X jak zwykle wypowie się pesymistycznie i skrytykuje wszystkie wysuwane pomysły. A znowu pani Y dosłownie zaleje wszystkich egzaltowanym zachwytem. Natomiast Z i Ź natychmiast opracują listę spodziewanych korzyści i ewentualnych usprawnień diskutowanego projektu.

## Zgadnij, jakiego koloru są X, Y, Z i Ż?

Teraz pora przemyśleć własne strategie i tendencje do noszenia kapeluszy w określonym kolorze.

Proponuję krótki test Pomyśl, jaki Kapelusze masz na głowie... wpisz spontaniczną, pierwszą narzucającą ci się odpowiedź:

Kiedy rano wstajesz do pracy? .....

Kiedy oczekujesz na rozmowę z „trudnym” klientem? .....

Kiedy przebywasz na „przymusowym” obiedzie u.....

Kiedy myślisz – „polityka”? .....

Kiedy myślisz – „moja przyszłość”? .....

Kiedy myślisz – „moja szefowa/szef ”? .....

Kiedy wyobrażasz sobie swoją pracę za 5 lat? .....

Kiedy planujesz remont kuchni? .....

Kiedy przygotowujesz się do rozmowy na temat podwyżki? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

W wolne miejsca wpisz samodzielnie inne obszary, które są ważne dla Twojego życia zawodowego i osobistego, i opisz je jak wyżej. W ramce poniżej wpisz liczbę wyborów określonych kolorów.

czerwony \_\_ czarny \_\_ żółty \_\_ zielony \_\_ biały \_\_ niebieski \_\_

Jakie z tego wynikają wnioski?

Który kolor powtarza się najczęściej?

Którego brakuje?

Czy zgadzasz się z powiedzeniem, że życie jest w kolorze w jakim jest Twoja wyobraźnia?

### Lektury do pogłębienia tematyki: \_\_\_\_\_

Edward de Bono, *Sześć myślowych kapeluszy, czyli sześć sposobów myślenia*. Wyd. MEDIUM, Warszawa 1996.

Edward de Bono, *Umysł kreatywny*. Wyd. Studio Emka, Warszawa 2014.

Małgorzata Taraszkiewicz, *Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić?*, Wyd. Dobra Literatura 2019.



# Scenariusz skanowania ciała

Skanowanie ciała jest to rodzaj medytacji, który ma na celu uświadomienie sobie stanu napięcia spowodowanego uporczywym stresem. Poprzez skanowanie ciała rozluźniamy napięcie grup mięśni „od stop do głów”. W rezultacie relaksujemy ciało i koimy umysł.

Proces skanowanie składa się trzech faz: **1. Przygotowanie 2. Skanowanie 3. Powrót**

Do przeprowadzenia tego procesu potrzebujemy wygodnego miejsca i kilku minut ciszy i spokoju. Zadbajmy o to, by nic nam w tym nie przeszkodziło.

Zaczynamy od przyjęcia wygodnej pozycji siedzącej lub leżącej. Jeśli wybieramy tę pierwszą, siadamy tak, aby kręgosłup był prosty i wysoki, dłonie opieramy lekko na kolanach, a stopy ustawiamy pewnie na podłodze. Jeśli lepiej się czujemy leżąc, wybierzmy powierzchnię niezbyt twardą, na której kładziemy się prosto i luźno, z rękami wzdłuż ciała, bez poduszki pod głową.

## F. 1 Przygotowanie

Zamknij oczy.

Weź głęboki wdech przez nos 1... 2... 3... i powoli wydychaj przez usta 1... 2... 3... 4... 5... (1).

Głęboki wdech... .. i wydech... .. (2).

I jeszcze jeden wdech... .. i wydech... .. (3).

## F. 2 Skanowanie ciała

Powrót teraz do swojego normalnego rytmu oddechu.

Skup uwagę na stopach... Czujesz je napięte?

Rozluźnij je, uwolnij to napięcie... Puść.

Przesuń swoją uwagę na kostki i łydki...

Zbadaj delikatnie, co tam czujesz... Rozluźnij je... I puść.

Obserwuj swoje kolana i uda...

Zauważ, co tam czujesz... Rozluźnij je... I puść.

Skieruj swoją uwagę na brzuch i pośladki...

Rozluźnij wszelkie napięcia, które możesz tam poczuć... I puść.

Skup się teraz na okolicy klatki piersiowej...

Obserwuj, jak się podnosi... i opada..., gdy oddychasz... Rozluźnij ją... I puść.

Zaobserwuj swoje plecy i boki... Rozluźnij je... I puść.

Skup się na ramionach...

Delikatnie opuść je w dół..., odpręż je... I puść.

Zbadaj, co czujesz w rękach..., nadgarstkach..., dłoniach... i palcach... zrelaksuj je..., i puść.

Skup się teraz na szyi...

Poczuj, jak podtrzymuje twoją głowę... Rozluźnij wszelkie napięcia, jakie w niej zauważasz... I puść.

Przejdź teraz do twarzy...

Pozwól szczękom się rozluźnić..., napnij i rozluźnij nozdrza...

Przywołaj lekki uśmiech na usta..., zrelaksuj je... I puść.

Skup się teraz na swoim czole...

Wyglądź je, „wyprasuj”, rozluźnij... I puść.

Zauważ skórę głowy..., uszy... Rozluźnij wszelkie w nich napięcia... I puść.

Jesteś całkowicie zrelaksowana(y), oderwana(a) od otoczenia, masz poczucie przyjemnego zawieszenia... Pozostań w tym stanie przez chwilę...

## F. 3 Powrót

Powoli zacznij wracać...

Zacznij od zauważenia dźwięków wokół siebie.

Poruszaj językiem i zauważ smak w ustach.

Poruszaj palcami rąk i stóp.

Poruszaj oczami pod powiekami i otwórz je powoli.

Jak się czujesz? ● ● ●

# Intencje na dobrostan

Zanim rozpoczniesz nowy dzień, zanim zaczniesz robić cokolwiek, ułóż sobie intencję, jak chcesz się czuć podczas tej czynności. To taka prosta recepta na twój dobrostan. Zasługujesz na to, by traktować siebie dobrze, masz do tego pełne i niekwestionowane prawo. Intencja pozwoli ci na nastrojenie się w umyśle, ciele i duszy na dobry wynik twojego działania i da ci zadowolenie. Rozluźni twoje mięśnie, uspokoi mózg.

Poniżej podaję proste przykłady, podpowiadam słowa i wyrażenia. Twój mózg, ten cudowny organ, który nosisz w głowie, podpowie ci szczegóły. Ważne, abyś to, co wypowiadasz na głos do siebie samej, brzmiało szczerze i od serca.

## Intencja na dobry dzień

Ja [twoje imię] szczerze i głęboko pragnę, aby czuć się spokojna i zrelaksowana się w tym [kolejnym] dniu [kwarantanny, kryzysu] w domu.

Wybieram dobre samopoczucie, bo kiedy patrzę na to, co się dzieje w moim życiu, to czuję się przekonana, że właśnie w ten sposób mogę [być/wspierać/służyć/...][dla][moich dzieci, moich rodziców, przyjaciół, pacjentów, uczniów...] najlepiej, jak potrafię.

Zrobię sobie kawkę/ulubiony napój z aloesu/herbatkę z cytryna... na miły początek, usiądę i wypiję z lubością. Przygotuję śniadanie... z wdzięcznością za dary, jakie dała natura [szczypiorrek z doniczki na oknie, jajka od kokoszących się kokoch... ..]. Przygotuję sobie mój ulubiony napój z imbiru, miodu i cytryny, by wzmocnić mój układ odpornościowy. Uwielbiam smak koktajlu z [...] Chcę siebie [i moje dzieci, ...] karmić dobrym i pożytecznym pożywieniem, dlatego z lekkością i miłością ugotuję obiad dla [...].

Wyłączę radio i telewizor, by zostawić niepokojące wiadomości w gestii tych, którzy są za nie odpowiedzialni.

Umyję okno, by wpuścić ciepło i światło. Otworzę okna, by wpuścić odświeżające powietrze oraz odkażające promienie ultrafioletowe słońca.

Chcę iść przez ten dzień z lekkością, miłością i dobrem w sercu. Jeśli trafi mi się/pojawi, przybłąka negatywna myśl lub wiadomość, przytulę je, zauważę i pobędę z nimi, podziękuję za troskę i poproszę o konstruktywne rozwiązanie...

## Intencja na dobranoc

Dziękuję za miniony dzień, za to, że [pochwal się, za smaczny obiad, za zabawę z dziećmi, za uśmiech do męża, za cierpliwość, za spacer z psem, za rozmowę z bratem, za najmniejsze dobro, jakiego dokonałaś i jakie cię spotkało].

Chcę mieć dobry, głęboki sen, bo wtedy zbudzę się zregenerowana i oczyszczona, z energią, której potrzebuję na nowy dzień. Posłucham opowieści na dobranoc [np. na Calm.com]. Zrobię sobie skan ciała i pooddycham głęboko.

Wszystko jest i będzie dobrze! Proszę o ogromną ilość Miłości, uzdrawiającego Światła, pozytywnej Energii i pokoju na świecie. Tak dla WSZYSTKICH dobrodziejstw, które mogą przyjść do nas w tych czasach potrzeby.

To jest szczerze pragnienie mojego serca.

Opracowanie Elżbieta Ceglarska



Wisława Szymborska ze zbioru „Zielniki”

# Jarmark cudów

Cud pospolity:  
to, że dzieje się wiele cudów pospolitych.

Cud zwykły:  
w ciszy nocnej szczekanie  
niewidzialnych psów.  
Cud jeden z wielu:  
chmurka zwiewna i mata,  
a potrafi zastonić duży księżyc.

Kilka cudów w jednym:  
olcha w wodzie odbita  
i to, że odwrócona ze strony lewej na prawą,  
i to, że rośnie tam koroną w dół  
i wcale dna nie sięga,  
choć woda jest płytka.

Cud na porządku dziennym:  
wiatry dość słabe i umiarkowane,  
w czasie burz porywiste.

Cud pierwszy lepszy:  
krowy są krowami.

Drugi nie gorszy:  
ten a nie inny sad  
z tej a nie innej pestki.

Cud bez czarnego fraka i cylindra:  
rozfruwające się białe gotębie.

Cud, no bo jak to nazwać:  
słońce dziś weszło o trzeciej czternaście  
a zajdzie o dwudziestej zero jeden.

Cud, który nie tak dziwi, jak powinien:  
palców u dłoni wprawdzie mniej niż sześć,  
za to więcej niż cztery.

Cud, tylko się rozejrzeć:  
wszechobecny świat.

Cud dodatkowy, jak dodatkowe jest wszystko:  
co nie do pomyslenia  
jest do pomyslenia.



Elżbieta Ceglarska i Małgorzata Taraszkiewicz  
zapraszają do



## KLUBU ROZWOJU OSOBISTEGO

w każdy czwartek godz. 17.00

Klub działa od 26 marca – udział bezpłatny

### Elżbieta Ceglarska

Certyfikowany Quantum Success Coaching Academy Life Coach i Conversational Intelligence C-IQ®Coach. Specjalizacja coaching kariery zawodowej i przywództwa. W przeszłości: nauczyciel akademicki. Pracowała w Komisji Europejskiej i Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności, szefując w Departamencie ds. Zdrowotności Roślin.

### Małgorzata Taraszkiewicz

Psycholog, wykładowca, ekspert ds. diagnozy strategii uczenia się dzieci i dorosłych. Autorka i współautorka ponad 40 poradników, w tym poradników na temat zdrowia psychicznego oraz bezpieczeństwa w szkole i zarządzania kryzysem w szkole (Bezpieczeństwo w szkole. Wyd. Verlag Dashofer, 2003; „Sytuacje kryzysowe w szkole”, Wyd., CODN, 2007 r. ). Od początku aktualnego kryzysu epidemiologicznego organizuje otwarte webinary i prowadzi co czwartek Klub online dla nauczycieli, aby udzielać im wsparcia psychologicznego, pomagać zrozumieć zachowania człowieka w kryzysie oraz dbać o siebie i innych.

