

Dobrostan psychiczny pedagoga i terapeuty



ISBN 978-83-260-4205-8

SPIS TREŚCI

Techniki uważności w pracy nad własną odpornością psychiczną	5
Jak budować swoją odporność psychiczną?.....	9
Kiedy zaczyna się wypalenie zawodowe... ..	16
Autocoaching. Jak generować energię do pracy, gdy brakuje sił?	21
Jak wykorzystać techniki relaksacyjne w pracy nad własną odpornością psychiczną?	27

AUTORKA: **JOANNA FLIS**

Techniki uważności

w pracy nad własną odpornością psychiczną

Skup całą uwagę na tu i teraz i powiedz mi, jaki w tej właśnie chwili masz problem

Eckhart Tolle

Aby pomagać innym, należy w pierwszej kolejności zaopiekować się sobą. Przymierze terapeutyczne, którego podstawą jest akceptacja, szacunek, otwartość i empatia wobec drugiego, ma szansę stać się dużo bardziej autentyczne, jeżeli postawy te charakteryzują również terapeutę w jego relacji z samym sobą. Jak zadbać o samego siebie?

Odporność psychiczna

Odporność psychiczna to jeden z najważniejszych czynników chroniących osoby pracujące z drugim człowiekiem, rdzeń wewnętrznej siły. Praca „pomagacza” jest wymagająca i obciążająca, szczególnie wtedy, gdy nie potrafimy zadbać właściwie o naszą kondycję psychofizyczną lub osobistą rezyliencję. Odporność psychiczna to również cecha osobowości, od której w dużym stopniu zależy to, jak radzimy sobie z wyzwaniami, stresorami i presją, niezależnie od okoliczności (P. Clough, D. Strycharczyk, 2015). Model odporności psychicznej zwany 4 C zakłada, iż podstawowymi komponentami odporności są: C (**Control**) Kontrola, C (**Commitment**) Zaangażowanie, C (**Challenge**) Wyzwania, C (**Confidence**) Pewność siebie. To właśnie te dyspozycje osobowości-

we sprawiają, że jesteśmy odporni, dzięki czemu możemy nie tylko radzić sobie z wyzwaniami codzienności, ale i się rozwijać. Każdy z wymienionych komponentów można rozwijać i wzmacniać, a jedną ze skuteczniejszych technik w tym zakresie pozostaje praktykowanie uważności.

Uważność, czyli praktyka *mindfulness*

Praktyki uważności wywodzą się z tradycyjnych praktyk buddyjskich, a ich historia zaczęła się ponad 2,5 tys. lat temu. Dziś jednak wiedza na ich temat chętnie wykorzystywana jest nie tylko na drodze rozwoju osobistego, ale też w terapii czy leczeniu pacjentów cierpiących na chroniczny ból.