

TEMAT 2

O zaufaniu

Godzina
wychowawcza
z Agnieszką Osiecką



1. CZY WARTO UFAĆ LUDZIOM?



2. GDZIE JEST GRANICA ZAUFANIA?



3. CZY ISTNIEJE COŚ TAKIEGO JAK BEZGRANICZNE ZAUFANIE?



**4. CZY SĄ LUDZIE, KTÓRYM POWINNIŚMY/MOŻEMY
BEZGRANICZNIE UFAĆ?**



5. CZYM OBJAWIA SIĘ BRAK ZAUFANIA?



6. DLACZEGO NIE UFAMY?



**7. CZY BRAK ZAUFANIA JEST NIEUFNOŚCIĄ
CZY OSTROŻNOŚCIĄ?**



ANKIETA

Wybraną przez siebie odpowiedź zaznacz kółkiem.

1. Która z dwóch opinii dotyczących życia społecznego w Polsce jest bliższa Pana(-ni) poglądom?

- a) Ogólnie rzecz biorąc, większości ludziom można ufać.
- b) W stosunkach z innymi trzeba być bardzo ostrożnym.
- c) Trudno powiedzieć.

2. Czy, ogólnie rzecz biorąc, ma Pan(-ni) zaufanie czy też nie ma zaufania do nieznajomych, z którymi styka się Pan(-ni) w różnych sytuacjach?

- a) Zdecydowanie mam zaufanie.
- b) Raczej mam zaufanie.
- c) Raczej nie mam zaufania.
- d) Zdecydowanie nie mam zaufania.
- e) Trudno powiedzieć.

3. Która z dwóch opinii dotyczących życia społecznego w Polsce jest bliższa Pana(-ni) poglądom?

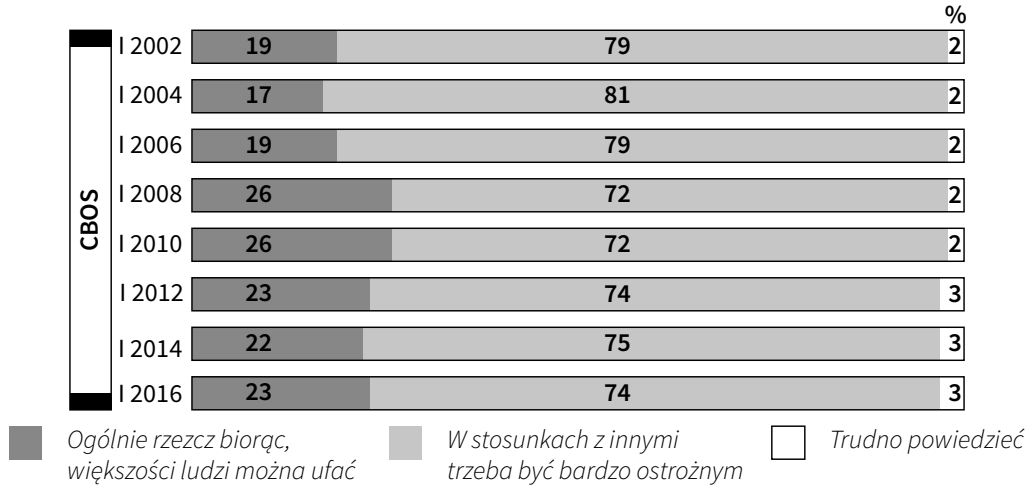
- a) Zaufanie do partnerów w interesach na ogół się opłaca.
- b) Zaufanie do partnerów w interesach na ogół źle się kończy.
- c) Trudno powiedzieć.

4. Czy, ogólnie rzecz biorąc, ma Pan(-ni) zaufanie czy też nie ma Pan(-ni) zaufania do:

- | | |
|---|-----------|
| a) najbliższej rodziny – rodziców, dzieci, małżonka(-ki) – | TAK / NIE |
| b) swoich znajomych – | TAK / NIE |
| c) dalszej rodziny – | TAK / NIE |
| d) osób, z którymi Pan(-ni) na co dzień pracuje – | TAK / NIE |
| e) sąsiadów – | TAK / NIE |
| f) proboszcza swojej parafii – | TAK / NIE |
| g) osób pracujących społecznie w Pana(-ni) miejscu zamieszkania – | TAK / NIE |

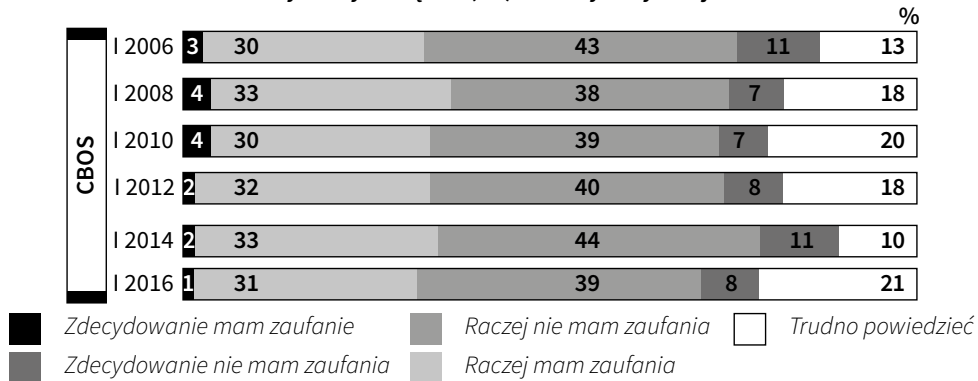
Wykres 1. Odpowiedzi na 1. pytanie z ankiety:

Która z dwóch opinii dotyczących życia społecznego w Polsce jest bliższa Pana(-ni) poglądom?



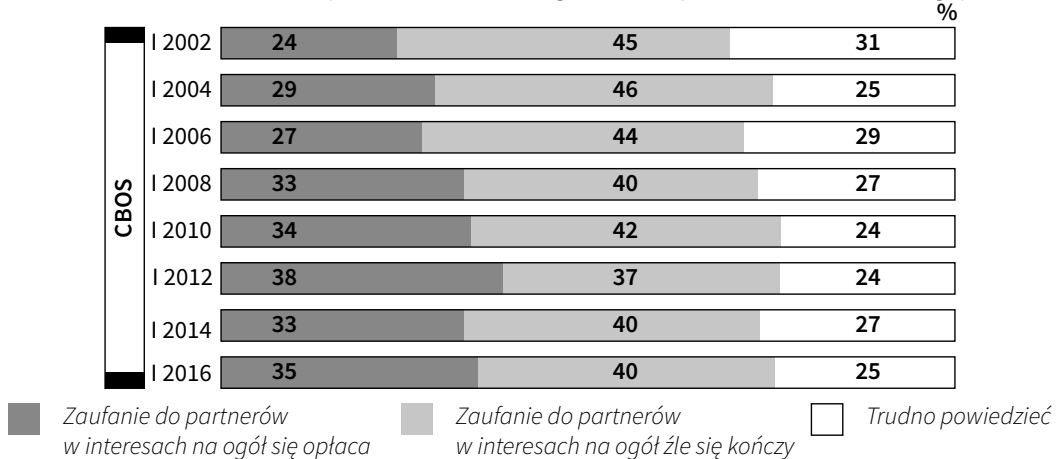
Wykres 2. Odpowiedzi na 2. pytanie z ankiety:

Czy, ogólnie rzecz biorąc, ma Pan(-ni) zaufanie czy też nie ma zaufania do nieznanym, z którymi styka się Pan(-ni) w różnych sytuacjach?



Wykres 3. Odpowiedzi na 3. pytanie z ankiety:

Która z dwóch opinii dotyczących życia społecznego w Polsce jest bliższa Pana(-ni) poglądom?

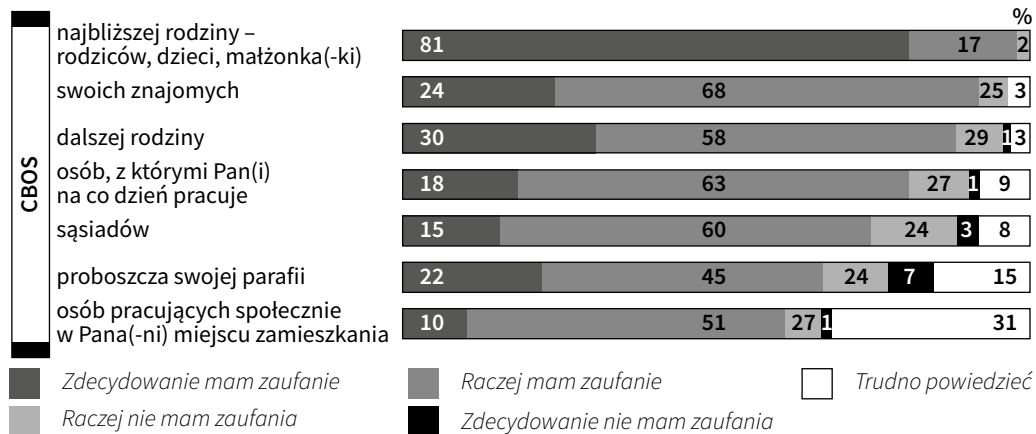


TEMAT 2

O zaufaniu

Wykres 4. Odpowiedzi na 4. pytanie z ankiety:

Czy, ogólnie rzecz biorąc, ma Pan(-ni) zaufanie czy też nie ma Pan(-ni) zaufania do:



ŹRÓDŁO: Pytania do ankiety dla uczniów i wykresy przedstawiające wyniki ogólnopolskie, [w:]. Zaufanie społeczne, oprac. Małgorzata Omyła-Rudzka, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016.

4 KROKI, ABY ZAUFać SOBIE

Justyna Dawiskiba-Spaleniak

Życie składa się z podejmowanych decyzji. Dużych i małych, tych codziennych i tych niezwykłych. Kupno domu, podjęcie nowej pracy, wstanie z łóżka. Dla osoby wątpiącej w to, co czuje, myśli i widzi, to wyzwania czasem nie do przeskokowania.

Zaufanie do siebie, tak jak inne umiejętności, można w sobie rozwinąć. Wierz mi, już sama świadomość tego faktu znacznie zwiększa zaufanie do siebie. Wiem to dobrze z sesji coachingowych, które miałam okazję prowadzić.

Pamiętaj o tym, co najważniejsze: każde, nawet drobne, pokonanie swojego lęku obniża obawy przy następnej okazji. A zatem najważniejsze jest, aby iść do przodu, choćby małymi kroczkami.

Wartości, nastawienia i przekonania mają potężny wpływ nie tylko na myśli, uczucia, zachowania, lecz także na naszą skuteczność. W coachingu przekonania ograniczające nasze zachowania nazywa się czasem gremlinami. Gremliny dotyczące zaufania do samego siebie często są zakorzenione w przeszłości. Z tego względu mogą się pojawiać automatycz-

nie, a czasem nawet pozostać nieuświadomione. Mimo to ich wpływ odbija się drastycznie w poziomie naszej odwagi. Zaufanie do własnych możliwości to kluczowa cecha człowieka sukcesu. Jak je zbudować? Jak tworzyć własny scenariusz życia, a nie żyć scenariuszem napisanym przez okoliczności?

Pomóc Ci mogą w tym 4 ćwiczenia, jeśli tylko wykonasz je w skupieniu.

KROK 1.: SZACUNEK DO SAMEGO SIEBIE OPRZYJ NA TYM, KIM JESTEŚ, A NIE NA TYM, CO ROBISZ.

Fundament oparty na przekonaniu, jakim człowiekiem jesteś, a nie ile już osiągnąłeś, jest bardziej odporny na rysi. Jeżeli lubisz i akceptujesz samego siebie bez względu na to, czy odnosisz sukcesy czy nie, niepowodzenia będą dla Ciebie okazją do natężenia wysiłku, a nie przyczyną zwątpienia we własne możliwości czy obniżenia poczucia własnej wartości.

Poświęć chwilę na to, aby zrozumieć, w jaki sposób warunkujesz swoją wartość. Sporządź listę warunków, które stawiasz, aby – w Twoim umyśle – być dobrą, wartościową osobą. W tym celu dokończ zdanie: „Jestem OK, ponieważ...”.

TEMAT 2

O zaufaniu

Przykład: Jestem OK, ponieważ...

- jestem idealny,
- mam wielu przyjaciół,
- pomagam innym,
- zawsze wygrywam,
- mam wspaniałego męża, żonę...

Teraz pomyśl, jak mógłbyś każdy z tych warunków zastąpić bezwarunkowym komplementem dla siebie. Sporządź drugą listę, kończąc zdanie: „Jestem OK, ponieważ jestem sobą, to znaczy...”

Przykład: Jestem OK, ponieważ jestem sobą, to znaczy...

- jestem elastyczny,
- jestem zabawny,
- jestem godny zaufania i można na mnie polegać,
- jestem pomocny i wspieram innych,
- jestem wytrwały,
- jestem wspaniałym partnerem...

Jeśli masz ochotę, możesz odczytywać tę listę codziennie i tym samym „karmić lwa” drzemiącego w Tobie. To ni mniej, ni więcej tylko podbudowywanie swojego poczucia wartości, przypomnienie sobie tego, co w sobie lubisz najbardziej. Najlepiej robić to regularnie i podczas wykonywania innego nawyku (np. przed myciem zębów). Wówczas szybciej i mocniej zakorzeni się w Twojej świadomości. Jeśli masz kłopot ze znalezieniem komplementu dla siebie, spytaj bliższych Tobie osób, co w Tobie cenią, co jest w Tobie wyjątkowego. Na pewno zaskoczą Cię, jak wiele dobrego mogą o Tobie powiedzieć. Niech to będzie Twój pierwszy krok w kierunku zbudowania pewności siebie.

KROK 2.: PRZYJRZYJ SIĘ LUDZIOM WOKÓŁ CIEBIE I TWOIM PRZEKONANIOM NA ICH TEMAT.

Jednym z częstszych ograniczeń naszych dążeń

są nasze przekonania dotyczące ludzi wokół nas. W drugim ćwiczeniu przyjrzyj się ludziom wokół Ciebie i ich wpływowi na Ciebie. Zastanów się, co wnoszą oni do Twojego życia. Czy widzą to, co w Tobie dobre czy też przeciwnie – zauważają tylko to, co musisz zmienić? Każdy ma prawo do swoich opinii, zarówno Ty, jak i ludzie wokół Ciebie. Potraktuj opinie innych jako źródło inspiracji dla siebie, nic więcej. Stanowisko innych osób to nie wytyczne, którymi koniecznie musisz podążać. Możesz, ale nie musisz brać ich zdania pod uwagę przy planowaniu własnego życia. Czerp pozytywną energię z ludzi przychylnych Tobie. Jeśli czujesz, że obecność kogoś nie służy Tobie, powoduje przykry nastrój, dołóż starań, aby się temu nie poddać. Zmniejsz lub zerwij kontakt, zmień swoje nastawienie. Pamiętaj, że to Ty decydujesz o tym, jaki wpływ mają inni na Ciebie, a nie odwrotnie.

KROK 3.: ODPOWIEDZ SOBIE NA DWA PYTANIA: JAK PRAGNĘ ŻYĆ? JAK ŻYJĘ?

W trzecim ćwiczeniu zachęcam Cię do poświęcenia chwili na analizę własnych marzeń i ograniczeń, które im stawiasz. Ile z tego, czego pragniesz, faktycznie osiągasz? Kim byś był, gdyby nie było Twojego strachu? Przygotuj dwie listy. Na jednej z nich napisz, co chciałbyś zrobić, czego pragniesz, co jest dla Ciebie ważne. Na drugiej kartce zrób listę spraw, które już zrealizowałeś, są w trakcie realizacji lub jesteś pewny, że ich realizacja nie będzie dla Ciebie problemem nie do przeskoczenia. Porównaj obie listy. Jak wiele z tego, czego pragniesz, realizujesz, a ile z nich odkładasz na półkę z napisem „kiedyś” lub „chciałbym”. Jak chciałbyś, aby było? Jak wielką odczuwasz motywację do tego, aby żyć pełną piersią? Ta świadomość będzie Ci bardzo potrzebna w następnym kroku.

KROK 4.: ZWIĘKSZ ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE I WYPRACUJ NOWE ZACHOWANIA.

Dzięki modelowi PAUZA (PAUSE) za pomocą my-

TEMAT 2

O zaufaniu

ślenia przejmij kontrolę nad emocjami. Im lepiej poznasz elementy składające się na Twoje obawy, tym mniejszą będą one dla Ciebie przeszkodą. Jeśli to proste ćwiczenie wejdzie Ci w nawyk, będziesz w stanie stale udoskonalać swoje działania. Dzięki temu będziesz do trudności podchodził z coraz większym spokojem, a każdy pokonany stopień będzie kolejnym krokiem do osobistego sukcesu. Być może nawet nie zauważysz momentu, kiedy model ten przestanie Ci być już potrzebny, gdyż od razu będziesz podejmował działania takie, jakich będziesz pragnął.

P = Pause (pauza)

Zastanów się, w jakich sytuacjach pojawiają się ograniczenia w Twoich myślach. Czy jest to prośba ze strony innych osób? Egzamin? Nowe miejsce? Wystąpienia przed szerszym gronem osób? Każdą sytuację przeanalizuj oddzielnie. Zastanów się nad wspólnymi punktami tych sytuacji. Często jest tak, że reagujemy lękiem na pewien określony typ sytuacji, np. zagrożenie zdrowia nasze lub naszych bliskich, sytuacje wystąpienia publicznych, kontakt z osobą, która jest dla nas autorytetem.

A = Attitude and Emotions (nastawienie i emocje)

Obejrzyj te sytuacje pod kątem swoich emocji i nastawień z uwagą sapera rozbrajającego bombę. Jakie emocje odczuwasz w danej sytuacji? Jak nazwałbyś poszczególne emocje? Z jakimi nastawieniami, przekonaniami lub wartościami są one powiązane? W której części ciała je odczuwasz?

U = Understand (rozumienie)

Co wywołuje Twoje emocje? Dlaczego te myśli, uczucia Cię ograniczają? Jakie zachowanie wywołują? Czy widzisz jakiś splot zależności między tym, co czujesz, a tym, jak działasz?

S = Specific behaviour change (konkretna zmiana zachowania)

Zastanów się nad kluczowym momentem do wyzwolenia reakcji, którą chcesz zmienić. Postaraj się zacząć zmianę od tego miejsca. Jak chciałbyś się zachowywać inaczej w tej sytuacji? Wyobraź sobie z najmniejszymi detalami inne zachowanie w tej samej sytuacji. Jeśli masz z tym problem, zastanów się, jak osoba, która dobrze sobie radzi w podobnej sytuacji, by to zrobiła. Czym różnią się Twoje zachowania – przeszłe i przyszłe? Co robisz? Jak się czujesz? Co myślisz? Wyobraź sobie ten obraz ze skupieniem codziennie przez minimum 21 dni.

E = Evaluate (ewaluacja)

Oceń zalety nowego zachowania oraz jego skuteczność. Jakie korzyści niesie Ci zmiana? Po czym poznasz, że zastąpiłeś pewne zachowanie nowym, bardziej skutecznym i wydajnym? Kim jesteś, reagując inaczej? Obserwuj siebie i wyznaczaj sobie coraz to nowe cele.

Zastosuj wypracowane zachowanie przy pierwszej nadarzącej się okazji. Docień swój wysiłek i zmianę zachowania, choćby była tylko w części taka, jak sobie ją zaplanowałeś. Możesz być z siebie dumny! Jeśli masz ochotę, możesz śmiało dopisać ją do listy, którą „karmisz lwa”. Właśnie wyszedłeś poza strefę komfortu w kierunku osiągnięcia swoich marzeń. Przed Tobą otworzyły się drzwi, które wniosą nie tylko powiew świeżości do Twojego domu, ale i nowe, niekończące się możliwości.

Powodzenia w realizacji scenariusza własnego życia!

Artykuł powstał m.in. na podstawie książki:
S. Neale, L. Spencer-Arnel, L. Wilson, *Coaching inteligencji emocjonalnej*, Warszawa 2010.