

**OBNIŻANIE POZIOMU FRUSTRACJI
WŚRÓD UCZNIÓW I NAUCZYCIELI.
SYSTEM ODREAGOWANIA NAPIĘĆ**

**dr Małgorzata Sitarczyk
Lubelska Akademia WSEI
Fundacja i2**

MECHANIZMY OBNIŻENIA FRUSTRACJI

- Człowiek spostrzega



- Człowiek myśli



- Człowiek odczuwa



- Człowiek działa

- POTRZEBA



- FRUSTRACJA POTRZEBY



- NEGATYWNE ODCZUCIA



- SPOSOBY ICH ROZŁADOWANIA



ZADANIA NA KAŻDY ETAP ŻYCIA



- **Zamiast samotności-** uczestnictwo w życiu towarzyskim z bliższą i dalszą rodziną, przyjaciółmi.
- **Zamiast nudy-** uczestnictwo w bieżącym życiu społeczno-kulturalnym.
- **Zamiast zdystansowania** - otwieranie się na kontakty z ludźmi młodymi oraz przyswajanie innowacji techniczno-cywilizacyjnych.
- **Zamiast poczucia straty i bycia niepotrzebnym** - bezinteresowna pomoc osobom spoza rodziny, które takiej wymagają czy znajdują się w osamotnieniu, są zagubione, brak jest im kontaktów z innymi ludźmi czy poczucia zainteresowania nimi.



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI



1. TRANSGRESJA

- Działania transgresyjne – ekspansywne i twórcze – polegają na intencjonalnym wychodzeniu poza to, czym jesteśmy i co posiadamy.
- Transgresja, to taki rodzaj działania, dzięki któremu człowiek przekracza dotychczasowe granice swoich osiągnięć i tworzy nowe wartości.
- Dzięki nim rozszerza się prywatne terytorium, wzbogaca nasze doświadczenie, zwiększa zakres kontroli.
- Osiąganie kolejnych celów transgresyjnych nie tylko nie redukuje motywacji do podejmowania dalszych działań, ale wręcz zwiększa ją.



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

RODZAJE DZIAŁAŃ TRANSGRESYJNYCH

- **Działania praktyczne** skierowane na świat fizyczny czyli transgresja "ku rzeczom,,
- **Działania skierowane na ludzi** czyli transgresja "ku innym".
- **Działania symboliczne** ("ku symbolom") zwane transgresjami indywidualnymi. Są to akty twórcze, dzięki którym człowiek wzbogaca wiedzę o świecie, zdobywa nowe informacje, powstaje nauka, sztuka.
- **Działania autokreacyjne** zwane samorozwojem lub tworzeniem siebie według własnego projektu ("ku sobie").



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

2. OPTYMIZM CZYLI RACJONALNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA.

- Optymiści w swoim życiu mają tyle samo porażek, niepowodzeń, tragedii co pesymiści. Tak samo otrzymują oceny niedostateczne, tracą pracę, rozstają się z partnerami, umierają im bliscy, chorują, tracą swój majątek. Jaka więc różnica między jednymi a drugimi?
- Zasadnicza - optymiści lepiej sobie radzą z tymi stratami, łatwiej pokonują kryzysy i szybciej z nich wychodzą.

Zachowaj różowe okulary na czarną godzinę.

Tomasz Rybak





WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

3. AFIRMACJE CZYLI MOC POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- Afirmacje to pozytywne zdania powtarzane w dowolnej formie w celu wytworzenia właściwych nawyków funkcjonowania naszego umysłu.
- Najskuteczniejsze są afirmacje pisane, ale również powtarzanie ich w myślach, czy też na głos, albo nawet śpiewanie ich, daje dobry efekt.
- Afirmacje powinny dotyczyć nas samych, zmieniać nasze wyobrażenia na temat siebie i świata.
- Afirmacje muszą być używane w czasie teraźniejszym tak jakby to, co afirmujesz, już miało miejsce w Twoim życiu.



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

4. TWÓRCZE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Uświadom sobie, że życie to szkoła, a Twoim zadaniem jest się uczyć.
- Problemy są tylko częstkami większej całości, objawiają się i słabną, ale lekcje, które przerobisz przydadzą się na całe życie.
- Przeszkody są źródłem siły, są wyzwaniem do większego wysiłku.

Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia, niebo ofiarowało człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen i śmiech.

Immanuel Kant



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI



5. OSWOJONA PRZESZŁOŚĆ

- Pozytywny stosunek do przeszłości.
- Przeszłości w żaden sposób nie możemy zmienić.
- To, co nas spotkało, już minęło i nie mamy na to żadnego wpływu, poza tym jednym małym szczegółem.
- Możemy z uśmiechem na to spojrzeć. Możemy podziękować, że udało nam się przeżyć, jeśli to była jakaś tragedia.
- Możemy podziękować za zdobyte doświadczenia.



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

6. POZYTYWNE NASTAWIENIE DO LUDZI ... I DO SAMEGO SIEBIE W SZCZEGÓLNOŚCI

- Pozytywne nastawienie do ludzi sprzyja utrzymywaniu starych znajomości oraz nawiązywaniu nowych.
- Pozytywne nastawienie do siebie, to najtrudniejsza i jednocześnie najważniejsza umiejętność. Jeśli ja siebie nie lubię, nie szanuję, nie cenię, to, jakim cudem ktoś inny miałby to zrobić?



WARUNKI OBNIŻENIA POZIOMU FRUSTRACJI

7. WSPANIAŁE MARZENIA



Zabijając marzenia, osierocamy nadzieję.

Lidia Jasińska



SYSTEM ODREAGOWANIA NAPIĘĆ

✓ **Odrzuć nonsensowne liczby.**

W to wliczamy wiek, wagę i wzrost. Niech się o to martwią lekarze. Za to im płacimy.

✓ **Miej tylko radosnych przyjaciół.**

Marudy wpędzą cię w depresję.

✓ **Ciesz się z najdrobniejszych rzeczy.**



SYSTEM ODREAGOWANIA NAPIĘĆ

- ✓ **Nie przestawaj się uczyć.**

Dowiedz się więcej o przyrodzie, zajmij się sportem, malowaniem obrazów, czymkolwiek...
Nigdy nie pozwól umysłowi na nudę i bezczynność.

- ✓ **Nie traktuj siebie zbyt poważnie.** Inni też tego nie czynią.



SYSTEM ODREAGOWANIA NAPIĘĆ


- ✓ **Śmieję się często, długo i głośno. Śmieję się do utraty tchu.**
- ✓ **Otoczaj się tym, co kochasz.**
Czy to rodzina, zwierzątka, przedmioty, zainteresowania, muzyka, rośliny – nie ma znaczenia co to jest. Twój dom jest twoim schronieniem.
- ✓ **Mów ludziom, których kochasz, że ich kochasz. Przy każdej okazji.**



SYSTEM ODREAGOWANIA NAPIĘĆ

- ✓ **Nie żyj z poczuciem winy.**
Nie pielęgnuj tego poczucia w sobie.
- ✓ **Pogódź się z przeszłością, nie będzie Ci psuć teraźniejszości.**
- ✓ **Nie trać cennej energii na głupstwa.**
- ✓ **I zawsze pamiętaj:**
Życia nie mierzy się ilością oddechów, tylko ilością chwil, które nam zapierają dech w piersiach.



A scenic landscape featuring a calm pond in the foreground. Several cherry blossom trees in full bloom, with vibrant pink flowers, are scattered along the grassy bank. In the background, a stone bridge arches over the water, surrounded by lush green trees and foliage. The scene is bright and sunny, with clear reflections on the water's surface.

*Jak daleko odszedłeś
Od prostego kubka z jednym uchem
Od starego stołu ze zwykłą ceratą
Od wzruszenia nie na niby
Od sensu
Od podziwu nad światem*

*Jan Twardowski
Dom pod Dobrą Nowiną*

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!!!

