



*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

**Racjonalna Terapia Zachowania (RTZ)  
jako sposób na „oswajanie” lęku klimatycznego**

**WARSZTATY**

***Rational Behavior Therapy (RBT) to cope with climate anxiety***

**WORKSHOPS**

**Prowadzący:** dr Anna Guzy ICBEH UŚ

**Miejsce realizacji:** Katowice, Wydział Humanistyczny

**Data realizacji:** 14 czerwca 2023 r.

**Grupa docelowa:** studenci

**Czas realizacji:** 2 jednostki lekcyjne (90 minut).

**Cel warsztatów:**

Warsztaty miały na celu zapoznanie uczestników ze sposobami radzenia sobie z tzw. mową lękową, w szczególności występującą w kontekście lęku klimatycznego.

Uczestnicy poznali podstawy Racjonalnej Terapii Zachowania (RTZ), zapoznali się z zasadami zdrowego myślenia wg Maultsbiego. Uczyli się oceniać myśli lękowe, zgodnie z poznanym schematem, jak również przekształcać myśli niezdrowe, na bardziej zdrowe w rozumieniu analizowanej koncepcji teoretycznej. Starali się rozumieć zależności pomiędzy myślami, emocjami a zachowaniem.

**Metody:**

- podające: elementy wykładu
- poszukujące: burza mózgów

*The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe  
This project was made possible through Strategic Grant No. 22020071 from the International Visegrad Fund.*





*The V4 Humanities Education for the Climate. Diagnoses – Best Practices – Recommendations [HEC]*

- ćwiczeń praktycznych

**Formy organizacji pracy:** z całym zespołem warsztatowym, praca indywidualna.

## Przebieg warsztatów

### 1. Część wprowadzająca

- Racjonalna Terapia Zachowania – ujęcie teoretyczne.
- 5 zasad zdrowego myślenia wg Maultsbiego<sup>1</sup> – omówienie.
- Analiza zachowania zgodnie z modelem poznawczo-behawioralnym.

### 2. Część główna

- Lęk a kryzys klimatyczny. Dyskusja i poszukiwanie myśli lękowych u uczestników. Zapisanie przynajmniej dwóch takich myśli przez każdego z uczestników.
- Ocena myśli zgodnie z zasadami zdrowego myślenia. Praca indywidualna.
- Ćwiczenia praktyczne – próba przekształcanie myśli na bardziej zdrowe. Ćwiczenie w grupie. Dyskusja.
- Burza mózgów – omówienie propozycji sposobów radzenia sobie z lękiem i mową lękową.

Po każdym z ćwiczeń następuje krótkie omówienie. Uczestnicy dzielą się odczuciami i wrażeniami.

### 3. Część syntetyzująca

Dyskusja na temat zalet i ograniczeń związanych z zaproponowanymi metodami pracy. Podziękowanie za udział i pożegnanie.

Podczas zajęć studenci byli aktywni, chętnie dzielili się także swoimi refleksjami, zadawali dodatkowe pytania i doceniali istotność proponowanej tematyki. Dzielili się także innymi sposobami radzenia sobie z lękiem, tj. sprawdzanie faktów.

---

<sup>1</sup> Zasady zdrowego myślenia za: M.C. Maultsby, *Racjonalna Terapia Zachowania. Podręcznik terapii poznawczo-behawioralnej*, Żnin 2013.

