

GOTOWY NA SŁUŻBĘ

**Praktyczny Mentoring dla
Nowego Pokolenia Policji**

POLICJA

mł. asp.

Hubert Lewandowski



Szczecin 2025

„GOTOWY NA SŁUŻBĘ”

Praktyczny Mentoring dla Nowego Pokolenia Policji



Szczecin 2025

„Gotowy Na Służbę” - Praktyczny Mentoring dla Nowego Pokolenia Policji

Publikacja autorstwa:

mgr wychowania fizycznego, mł. asp. Hubert Lewandowski

Specjalista

Sekcji Doskonalenia Zawodowego

Wydziału Kadr i Szkolenia

Komendy Wojewódzkiej Policji

w Szczecinie

Pomysłodawca i autor koncepcji: mł. asp. Hubert Lewandowski

Projekt graficzny: mł. asp. Hubert Lewandowski

Ilustracje: mł. asp. Hubert Lewandowski

Wydawca: Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie

© Copyright by Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie, Szczecin 2025.

Tekst niniejszej publikacji został zaplanowany w taki sposób aby młody funkcjonariusz mógł w prosty sposób przyswajać wiedzę, jednocześnie odnosząc ją do realnych wyzwań, które napotka w swojej służbie.

Szczecin, 2025 r.

"Nie ma większego zaszczytu niż służba drugiemu człowiekowi."

Hubert J. Humphrey

"Bycie liderem nie polega na byciu lepszym od innych, lecz na umiejętności bycia z nimi w najtrudniejszych chwilach."

John C. Maxwell

SPIS TREŚCI:

WSTĘP 10

Rozdział 1: WPROWADZENIE DO SŁUŻBY W POLICJI 12

1.1. Kim jest policjant? – Rola funkcjonariusza w społeczeństwie

1.2. Służba w Policji – więcej niż mundur

1.3. Kultura organizacyjna i etos służby mundurowej

1.4. Zasady służby – prawo, odpowiedzialność i etyka

Rozdział 2: PIERWSZE KROKI W SŁUŻBIE – ADAPTACJA I INTEGRACJA 20

2.1. Jak poradzić sobie w pierwszych dniach służby?

2.2. Współpraca z kolegami i koleżankami z jednostki

2.3. Mentorstwo w Policji – rola starszych funkcjonariuszy

2.4. Budowanie zaufania w zespole

Rozdział 3: UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE – SKUTECZNA KOMUNIKACJA 33

3.1. Rozmowa z obywatelami – techniki komunikacji w sytuacjach stresowych

3.2. Asertywność i empatia w służbie

3.3. Radzenie sobie z agresją i wrogością w służbie

Rozdział 4: ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI W SŁUŻBIE 42

4.1. Źródła stresu w pracy policjanta

4.2. Techniki radzenia sobie ze stresem – praktyczne porady

4.3. Wypalenie zawodowe – jak je rozpoznać i zapobiegać?

Rozdział 5: **PRZYGOTOWANIE DO TRUDNYCH EMOCJI I STRESU** 48

5.1. Radzenie sobie ze stresem po interwencjach w miejscach samobójstw oraz gwałtownych zgonów

5.2. Korzystanie z pomocy psychologicznej

Rozdział 6: **TECHNIKI KOMUNIKACJI W SYTUACJACH TRAUMATYCZNYCH** 57

6.1. Jak przygotować się do rozmowy z rodziną ofiary?

6.2. Sposób komunikacji w sytuacjach trudnych

Rozdział 7: **CODZIENNA RUTYNA I SAMODYSCYPLINA** 65

7.1. Tworzenie skutecznych nawyków

7.2. Zarządzanie czasem i organizacja pracy

7.3. Zdrowie fizyczne i higiena psychiczna

7.4. Ćwiczenia praktyczne – rutyna i dyscyplina

Rozdział 8: **ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ** 69

8.1. Wymagania fizyczne służby

8.2. Plan treningowy i ćwiczenia

Rozdział 9: **DOSKONALENIE ZAWODOWE–ROZWÓJ KARIERY POLICJANTA** 76

9.1. Droga kariery w Policji – jak zaplanować swój rozwój?

9.2. Szkolenia i kursy – jak poszerzać swoje kompetencje?

ZAKOŃCZENIE 81

SŁOWO OD AUTORA 82

BIBLIOGRAFIA 83

WSTĘP:

Służba w Policji to nie tylko zawód, ale również misja, która wiąże się z ogromną odpowiedzialnością. Jako młody funkcjonariusz stajesz na progu kariery, która wymaga od Ciebie nie tylko umiejętności praktycznych, ale także zdolności interpersonalnych, odporności na stres, a przede wszystkim – etycznego i odpowiedzialnego podejścia do każdego zadania. Wyzwania przed którymi staniesz będą różnorodne – od interakcji z obywatelami poprzez rozwiązywanie trudnych sytuacji kryzysowych po działanie w zgodzie z prawem i zasadami moralnymi.

Niniejsza książka ma na celu wspierać Cię oraz prowadzić Cię na początku Twojej służby. Zawiera praktyczne porady i przykłady z życia, ale także wskazówki, dzięki którym zrozumiesz jak odnaleźć się w codziennych wyzwaniach. Została stworzona z myślą o Tobie – młodym funkcjonariuszu, pragnącym nie tylko dobrze wykonywać swoje obowiązki, ale także być liderem, który inspiruje innych, daje przykład i dąży do rozwoju zarówno zawodowego jak i osobistego.

Znajdziesz tu nie tylko teoretyczne informacje, ale przede wszystkim praktyczne narzędzia, które pozwolą budować pewność siebie, zrozumieć rolę policjanta w społeczeństwie i efektywnie współpracować w zespole.

Pamiętaj, że bycie policjantem to nie tylko wykonywanie rozkazów, to codzienne podejmowanie decyzji, które mogą zmieniać życie innych ludzi. Twoje działania, słowa i zachowania mają wpływ na społeczność, natomiast odpowiedzialność jaką niesiesz jest czymś o czym warto pamiętać na każdym etapie kariery.

Rozwój w Policji nie kończy się na przyswojeniu procedur czy zdobyciu stopnia. Jest to również proces ciągłego doskonalenia się, zdobywania nowych umiejętności oraz wiedzy. Ta książka ma być Twoim przewodnikiem w tym procesie.

Podziękowania

Wyrazy szczególnego uznania kieruję do mgr psychologii, sierż. szt. Jakuba Hudoby, specjalisty ds. psychologii policyjnej stosowanej z Sekcji Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Szczecinie, za opracowanie 5. i 6. rozdziału niniejszej publikacji. Jego wkład w tematykę psychologicznych aspektów służby w Policji - zwłaszcza radzenia sobie ze stresem w sytuacjach traumatycznych – niezwykle wzbogacił tę książkę, nadając jej wymiar tak merytoryczny jak i praktyczny.

Jakub! Doceniam Twoją wiedzę, profesjonalizm i zaangażowanie, które uczyniły naszą współpracę owocną i inspirującą. Dziękuję Ci za podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem, które znacząco podniosły wartość tego projektu.

ROZDZIAŁ 1

WPROWADZENIE DO SŁUŻBY W POLICJI

1.1. KIM JEST POLICJANT? – ROLA FUNKCJONARIUSZA W SPOŁECZEŃSTWIE

Policjant to nie tylko osoba nosząca mundur czy odznakę. Jest to przedstawiciel prawa, który chroni społeczność, dla której pełni służbę. Funkcjonariusz jest odpowiedzialny za zapobieganie przestępstwom oraz wykroczeniom, powinien reagować na zagrożenia, a także budować zaufanie publiczne. Dla młodego funkcjonariusza istotne jest zrozumienie, że jego rola w społeczeństwie obejmuje przede wszystkim zobowiązanie do uczciwości, bezstronności i rzetelności w działaniu.

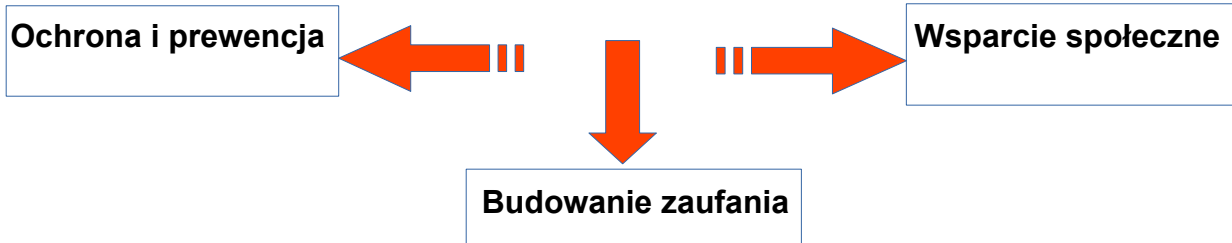
Zakres obowiązków i odpowiedzialność

Codzienna praca policjanta to szeroki wachlarz obowiązków. Od rutynowych patroli po bardziej wymagające działania. Funkcjonariusze mogą służyć w wielu różnych jednostkach oraz specjalizacjach (np. prewencja, kryminalistyka, ruch drogowy czy też pododdziały kontrterrorystyczne). Każda z tych funkcji wymaga innej wiedzy, umiejętności oraz odpowiedzialności. Jednak ich wspólną cechą jest zawsze gotowość do działania na rzecz bezpieczeństwa publicznego.

Znaczenie zaufania społecznego

Zaufanie społeczeństwa jest fundamentem efektywnej służby. Policjant, który z szacunkiem i profesjonalizmem traktuje obywateli, zyskuje ich wsparcie, co umożliwia skuteczniejsze działanie. Aby być maksymalnie efektywnym, funkcjonariusz powinien nieustannie pracować nad relacjami z ludźmi, okazywać empatię i starać się zrozumieć potrzeby lokalnej społeczności.

KLUCZOWE ASPEKTY ROLI POLICJANTA



Ochrona i prewencja:

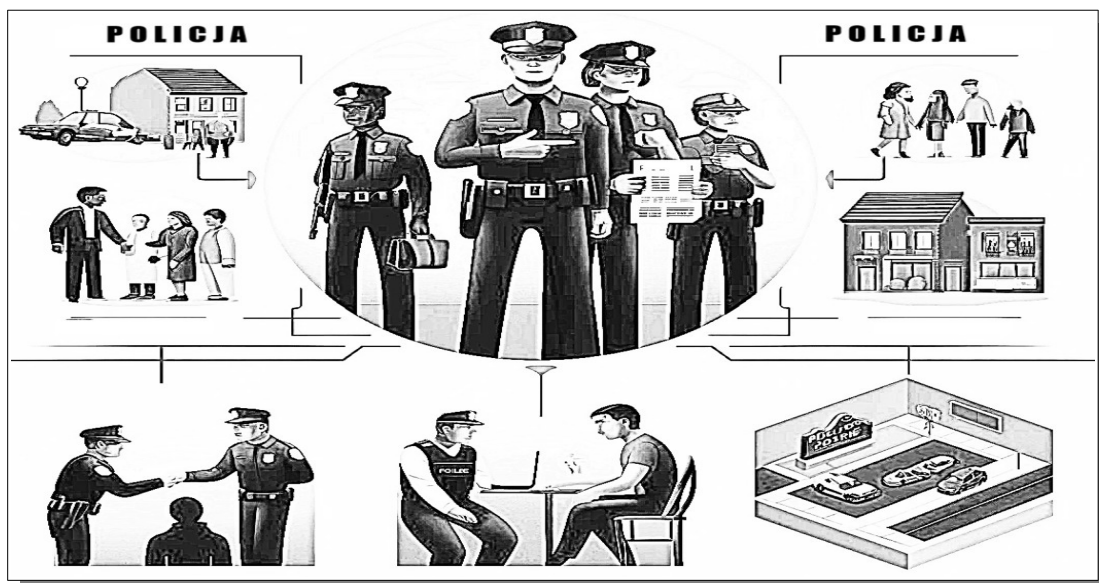
Policjanci są pierwszą linią ochrony przed zagrożeniami, lecz ich służba to również zapobieganie przestępstwom poprzez działania prewencyjne.

Wsparcie społeczne:

Funkcjonariusze często biorą udział w działaniach związanych z ochroną ofiar, mediacją oraz wsparciem w sytuacjach kryzysowych.

Budowanie zaufania:

Działania Policji wpływają na opinię publiczną i sposób w jaki społeczeństwo postrzega służby mundurowe. Rzetelność, szacunek i profesjonalizm funkcjonariusza wspaniale wzmacniają zaufanie.



Ilustracja przedstawiająca rolę funkcjonariusza Policji w społeczeństwie.

1.2. SŁUŻBA W POLICJI – WIĘCEJ NIŻ MUNDUR

Dla wielu osób służba w Policji kojarzy się głównie z mundurem oraz pewnym prestiżem jaki się wiąże z jego noszeniem. W rzeczywistości jednak bycie policjantem oznacza znacznie więcej niż tylko dumne obnoszenie się z uniformem. Funkcjonariusz Policji, zakładając mundur, przyjmuje na siebie nie tylko obowiązki zawodowe, ale także szereg wymagań moralnych i etycznych. Mundur symbolizuje zobowiązanie do służby, które nie kończy się wraz z końcem zmiany.

Odpowiedzialność:

Bycie policjantem to także decyzja o przyjęciu odpowiedzialności za działania zarówno zawodowe, jak i osobiste. Funkcjonariusze muszą być świadomi, że ich zachowanie poza służbą również wpływa na wizerunek Policji. Młody funkcjonariusz musi rozumieć, że jego postawa, zachowanie, postawa społeczna, a nawet to jak spędza czas wolny - ma istotne znaczenie. Mundur nakłada na niego obowiązek ciągłego przestrzegania wartości, które reprezentuje.

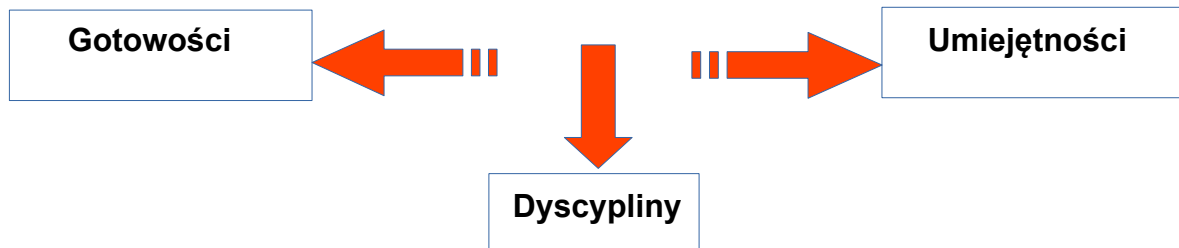
Odwaga:

Odwaga oraz gotowość do natychmiastowego działania to kluczowe cechy dobrego funkcjonariusza Policji. Sytuacje kryzysowe wymagają szybkiej reakcji, zimnej krwi, opanowania emocji. Służba w Policji oznacza konieczność podejmowania decyzji pod presją, często w nieprzewidywalnych warunkach. Stanowi to wyzwanie zarówno psychiczne, jak i fizyczne.



Ilustracja przedstawiająca wybrane elementy umundurowania ćwiczebnego policjanta w służbie patrolowej.

CZEGO WYMAGA SŁUŻBA W POLICJI?



Gotowość do działania:

Policjant nie pracuje od godziny do godziny – często musi być gotowy do reakcji na nagłe zdarzenia, co wymaga odporności fizycznej i psychicznej.

Szerokie umiejętności:

Od zdolności do skutecznego radzenia sobie w sytuacjach stresowych po umiejętność komunikacji i mediacji – funkcjonariusz potrzebuje kompleksowych kompetencji.

Dyscyplina i samokontrola:

Mundur Policji zobowiązuje do przestrzegania wysokich standardów, nie tylko w służbie, ale i w życiu prywatnym.

*Służba w Policji wymaga nieustannego doskonalenia się i gotowości do adaptacji w zmieniających się warunkach społecznych i technologicznych. Mundur staje się symbolem służby, ale to **indywidualne działania** każdego funkcjonariusza decydują o jakości tej służby.*

1.3. KULTURA ORGANIZACYJNA I ETOS SŁUŻBY MUNDUROWEJ

Policja jest instytucją hierarchiczną z silnie rozwiniętą kulturą organizacyjną, która opiera się na wartościach takich jak dyscyplina, odpowiedzialność oraz wzajemna lojalność. Młody funkcjonariusz musi zrozumieć, że służba w Policji nie jest jedynie wykonywaniem poleceń – to uczestniczenie w złożonej strukturze, w której każdy odgrywa jakąś rolę i ponosi określoną odpowiedzialność.

Hierarchia

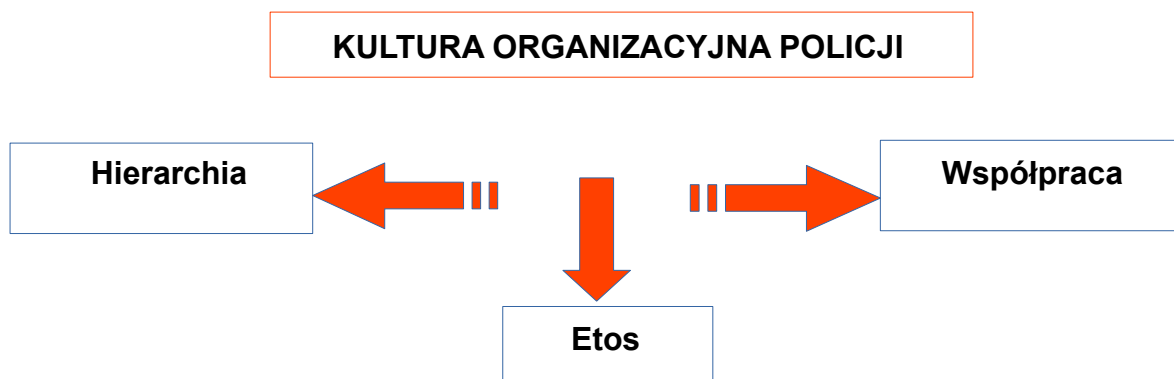
Bardzo istotną rolę w utrzymaniu porządku oraz dyscypliny odgrywa hierarchia. W strukturach policyjnych każdy szczebel ma jasno określone zadania i zakres odpowiedzialności, które umożliwiają sprawne funkcjonowanie całej formacji. Dla nowego funkcjonariusza ważne jest zrozumienie swojego miejsca w hierarchii oraz roli jaką pełni w ramach jednostki i całej organizacji. Warto pamiętać, że rola w hierarchii z czasem ulega zmianie, wraz z zdobywanym doświadczeniem będziesz wspinał się po szczeblach policyjnej kariery.

Zaufanie

Zaufanie między policjantami oraz lojalność wobec kolegów oraz przełożonych to wartości niezbędne dla efektywnej współpracy. Policjanci często polegają na sobie nawzajem w sytuacjach wymagających wzajemnego wsparcia, np. podczas interwencji. Młodzi funkcjonariusze powinni zrozumieć, że sukces działania często zależy od współpracy i zaufania, które budują z innymi członkami zespołu.

„Ja, obywatel Rzeczypospolitej Polskiej, świadom podejmowanych obowiązków policjanta, ślubuję: służyć wiernie Narodowi, chronić ustanowiony Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej porządek prawny, strzec bezpieczeństwa Państwa i jego obywateli, nawet z narażeniem życia. Wykonując powierzone mi zadania, ślubuję pilnie przestrzegać prawa, dochować wierności konstytucyjnym organom Rzeczypospolitej Polskiej, przestrzegać dyscypliny służbowej oraz wykonywać rozkazy i polecenia przełożonych. Ślubuję strzec tajemnic związanych ze służbą, honoru, godności i dobrego imienia służby oraz przestrzegać zasad etyki zawodowej”¹

¹ Ustawa z dnia 06 kwietnia 1990 r. o Policji, art. 27.1. (Dz.U. z 2024 r. poz. 179).



Hierarchia i struktura:

W Policji obowiązuje ścisła hierarchia, która wspiera odpowiedzialność oraz przejrzystość działań. Każdy jej stopień ma swoje zadania i uprawnienia, co tworzy spójny system decyzyjny.

Współpraca i koleżeństwo:

Służba wymaga wzajemnego wsparcia oraz współdziałania w grupie. Relacje między funkcjonariuszami oparte na zaufaniu i wzajemnym szacunku mają kluczowe znaczenie dla skuteczności zespołu.

Etos służby:

Policjant to nie tylko pracownik – to ktoś kto reprezentuje autorytet i wartości Państwa. Wierny etosowi służby mundurowej funkcjonariusz realizuje swoje zadania z pełnym poświęceniem i oddaniem sprawie.

*Przestrzeganie zasad etosu służby mundurowej jest nieodłącznym elementem codziennego działania każdego policjanta.
To także przypomnienie o odpowiedzialności za każdy podejmowany krok.*

1.4. ZASADY SŁUŻBY – PRAWO, ODPOWIEDZIALNOŚĆ I ETYKA

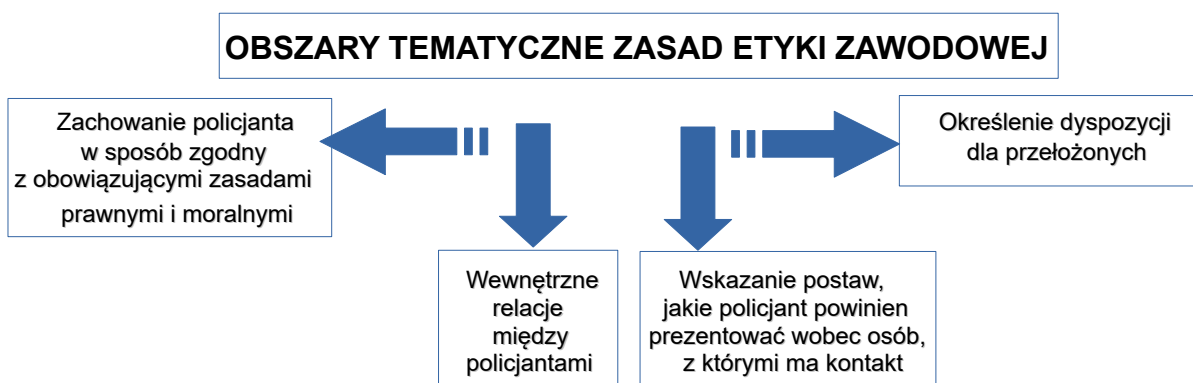
Policjanci działają na pierwszej linii frontu przestrzegania prawa co oznacza, że ich działania muszą być zgodne z przepisami i normami etycznymi. Ta część rozdziału omawia zasady jakimi funkcjonariusz powinien kierować się zarówno w pracy jak i poza nią.

Przestrzeganie prawa i zasad etyki

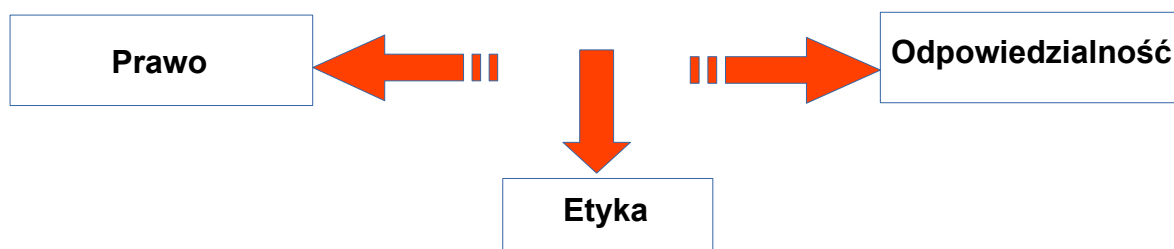
Służba policjanta jest ściśle regulowana przez przepisy prawa. Policjanci muszą nie tylko ściśle ich przestrzegać, ale również działać jako ich strażnicy dając przykład innym obywatelom. Ponadto funkcjonariuszy obowiązują zasady etyki zawodowej (*Załącznik do Zarządzenia nr 805 Komendanta Głównego Policji z dnia 31 grudnia 2003 roku w sprawie zasad etyki zawodowej policjanta*), które określają normy postępowania oraz zasady moralne. Należy postępować zgodnie z nimi. Początkujący funkcjonariusz powinien zrozumieć, że te zasady nie są jedynie teoretycznymi wytycznymi, ale fundamentalnymi regułami, które kształtują jego codzienne działania.

Prawa człowieka

W każdej sytuacji funkcjonariusz musi działać w zgodzie z prawami człowieka, które stanowią podstawę demokratycznego społeczeństwa. Policjanci powinni pamiętać o poszanowaniu godności każdego człowieka bez względu na okoliczności. To szczególnie istotne w sytuacjach interwencyjnych, kiedy emocje i presja są wysokie, a odpowiedzialność i profesjonalizm wymagają, aby działanie zawsze było zgodne z zasadami humanitaryzmu.



PODSTAWOWE ZASADY SŁUŻBY



Prawo:

Policjant działa zgodnie z obowiązującym prawem, a jego głównym zadaniem jest jego egzekwowanie. Obejmuje to nie tylko znajomość kodeksów, ale także stosowanie ich w praktyce.

Odpowiedzialność:

Każdy funkcjonariusz odpowiada za swoje decyzje i działania. Dbłość o dobro publiczne wymaga pełnego zaangażowania i świadomości konsekwencji.

Etyka:

Kodeks etyczny funkcjonariusza Policji opiera się na takich wartościach jak uczciwość, szacunek, obiektywizm oraz ochrona praw człowieka.

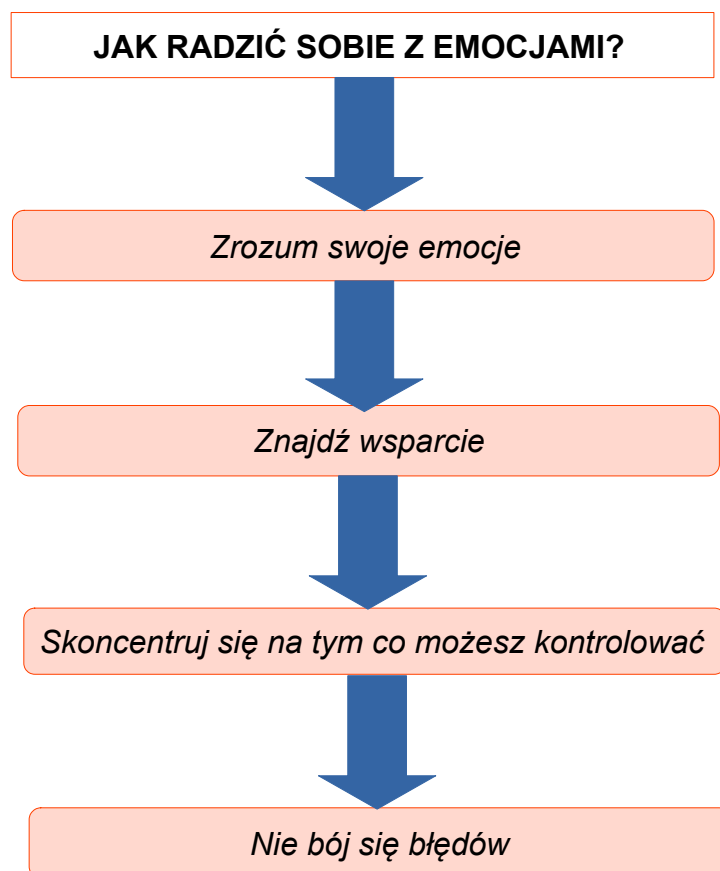
*Policjant powinien działać zgodnie z zasadą „służyć i chronić”.
To oznacza nie tylko bezwzględne przestrzeganie prawa, ale także
troskę o dobro społeczeństwa i etyczne podejście w każdym
aspekcie swojej służby.*

ROZDZIAŁ 2

PIERWSZE KROKI W SŁUŻBIE – ADAPTACJA I INTEGRACJA

2.1. JAK PORADZIĆ SOBIE W PIERWSZYCH DNIACH SŁUŻBY?

Rozpoczęcie służby w Policji to wyjątkowe wydarzenie w życiu każdego funkcjonariusza. Jest to czas kiedy ekscytacja miesza się z lękiem przed nieznanym, a adrenalina może być zarówno motywująca, jak i przytłaczająca. Pamiętaj jednak, że uczucie niepewności jest czymś naturalnym, dotyczy każdego, kto rozpoczyna nową pracę – niezależnie od doświadczenia czy predyspozycji. Kluczowe jest to, jak podejdziesz do tego wyzwania oraz jakie strategie zastosujesz, by zbudować swoją odporność psychiczną.



Zrozum swoje emocje:

Uświadomienie sobie, że stres, lęk czy niepewność to normalne reakcje to pierwszy krok do ich opanowania. Twoje ciało i umysł adaptują się do nowego środowiska – daj sobie na to czas.

Znajdź wsparcie:

Nie wahaj się rozmawiać o swoich obawach z bardziej doświadczonymi kolegami, mentorami lub bliskimi. Wspólne omówienie problemów często przynosi ulgę i daje nową perspektywę.

Skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować:

Nie przejmuj się rzeczami, które nie są w Twojej mocy, takimi jak reakcje innych ludzi czy trudności proceduralne. Pamiętaj, że czas i doświadczenie pozwolą Ci poczuć się pewniej w swojej roli.

Nie bój się błędów:

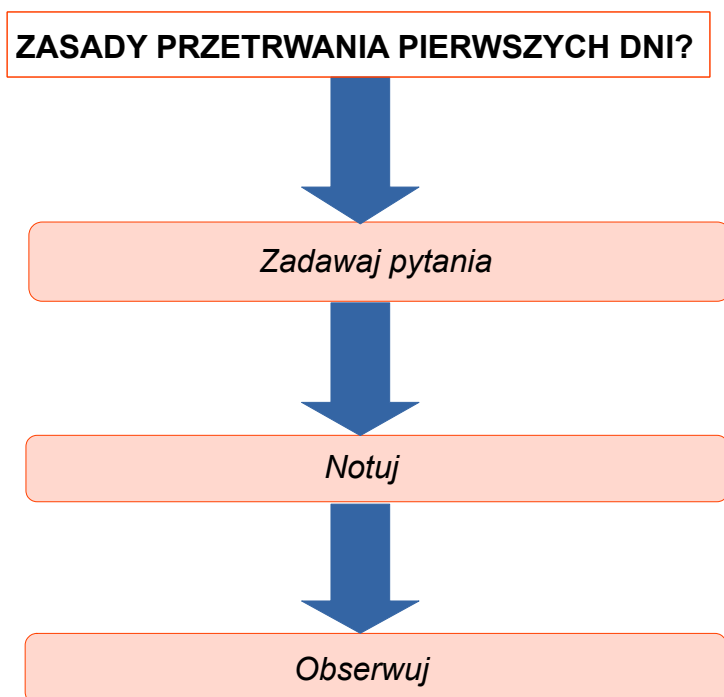
Popęłnianie błędów to część procesu uczenia się. Zamiast się ich obawiać, traktuj je jako lekcje, które pomogą Ci się rozwijać.

Pierwsze dni w służbie mogą wydawać się chaotyczne, ale ważne jest abyś skupił się na tych aspektach, na które masz realny wpływ:

- ***Twoje zachowanie*** - zawsze dawaj z siebie wszystko i bądź gotowy na naukę!
- ***Twoje nastawienie*** - podejdz do każdego dnia z otwartym umysłem i chęcią zdobywania nowych umiejętności!
- ***Twoje relacje*** - dbaj o dobre kontakty z kolegami i przełożonymi – to *Twoje najcenniejsze wsparcie!*

PODSTAWOWE ZASADY PRZETRWANIA PIERWSZYCH DNI

Pierwsze dni w służbie to czas intensywnego uczenia się i adaptacji. Pojawiają się nowe wyzwania, procedury oraz oczekiwania, które mogą wydawać się przytłaczające. Aby skutecznie przejść przez ten etap warto zastosować kilka kluczowych zasad, pomogą Ci one zorganizować pracę i uniknąć podstawowych błędów.



Zadawaj pytania:

Nie bój się prosić o wyjaśnienia lub radę. Każdy zaczynał swoją drogę od nauki i każdy napotykał trudności na początku. Zadawanie pytań świadczy o Twojej otwartości i chęci zdobywania wiedzy, a nie o słabości.

- **Pamiętaj:** Lepiej zadać pytanie dwa razy niż popełnić błąd, który może wpłynąć na bezpieczeństwo Twoje lub innych.
- **Zasada SMART:** Formułuj pytania jasno i konkretnie, aby ułatwić osobie odpowiadającej zrozumienie Twojej potrzeby.
- **Obserwacja:** Jeśli widzisz, że koledzy są zajęci, zapisuj swoje pytania i zadawaj je w odpowiednim momencie, by nie przeszkadzać w pracy.

Notuj:

Pamięć bywa zawodna, szczególnie w stresujących sytuacjach, a liczba nowych informacji w pierwszych dniach może Cię przytłoczyć. Sporządzanie krótkich notatek to świetny sposób na porządkowanie wiedzy i szybsze przyswajanie procedur.

- **Co warto notować?** Kluczowe informacje o procedurach, imiona i funkcje kolegów, lokalizacje najważniejszych pomieszczeń oraz kontakty do przełożonych.
- **Jak to robić efektywnie?** Korzystaj z małego notatnika, który zmieści się w kieszeni. Możesz także używać aplikacji do notatek na telefonie.
- **Korzyści:** Regularne przeglądanie notatek pozwala utrwalić wiedzę i szybciej przystosować się do nowego środowiska.

Obserwuj:

Przeglądanie się pracy bardziej doświadczonych kolegów to jedno z najlepszych źródeł praktycznej wiedzy. Zwracaj uwagę na to jak radzą sobie z różnymi sytuacjami i jakie strategie stosują.

- **Co obserwować?** Sposób komunikacji, organizację pracy, postawę wobec stresujących sytuacji oraz interakcje z obywatelami.
- **Zapamiętaj:** Każdy funkcjonariusz ma swój styl pracy, wyciągaj z tego wnioski, ale szukaj też rozwiązań, które najlepiej pasują do Twojej osobowości.

Przykład: Jeśli widzisz, że kolega rozwiązuje konflikt z mieszkańcem w spokojny i rzeczowy sposób - zapisz w pamięci techniki komunikacji, których użył.

Ilustracja przedstawiająca młodego funkcjonariusza Policji podczas odprawy do służby prewencyjnej.



2.2. WSPÓŁPRACA Z KOLEGAMI I KOLEŻANKAMI Z JEDNOSTKI

BUDOWANIE RELACJI W ZESPOLE: JAK NAWIĄZYWAĆ KONTAKTY I WZMOCNIĆ ZAUFANIE W ŚRODOWISKU PRACY?

Służba w Policji opiera się na ścisłej współpracy w zespole, nierzadko działającym w trudnych i stresujących warunkach. Budowanie zaufania, a także dobrych relacji z kolegami oraz koleżankami z jednostki, to fundament efektywności służby. To właśnie oni będą Twoim wsparciem w trudnych sytuacjach. Ważnym elementem nawiązania kontaktu jest postawa otwartości i szacunku. Wchodząc do nowego zespołu nie próbuj narzucać swoich racji, zamiast tego pokaż, że jesteś gotowy do nauki i pracy na rzecz wspólnego celu.

W relacjach międzyludzkich liczą się małe gesty. Szczera rozmowa, pomoc w codziennych zadaniach lub pytanie o doświadczenia innych mogą być pierwszym krokiem do zbudowania trwałej więzi. Nie zapominaj też o zachowaniu profesjonalizmu, tj. unikaniu plotek i szanowaniu prywatności kolegów. To pokaże, że jesteś osobą godną zaufania.

Dobrym pomysłem jest również okazywanie wdzięczności za wsparcie. Wspólne sukcesy w służbie, nawet te najmniejsze – mogą stać się okazją do budowania pozytywnych relacji w zespole. Udział w działaniach zespołowych, takich jak wspólne szkolenia, treningi czy nieformalne spotkania pozwolą Ci lepiej poznać współpracowników, a to pozwoli zacieśnić więzi.

PAMIĘTAJ - budowanie relacji to także umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki. Nie zawsze będziesz mieć rację, a Twoi koledzy mogą zauważyć aspekty, które wymagają poprawy. Słuchanie ich opinii i wyciąganie wniosków pokazuje, że zależy Ci na dobrej współpracy.

KOMUNIKACJA W GRUPIE: KLUCZOWE ZASADY I NARZĘDZIA KOMUNIKACJI, KTÓRE POMAGAJĄ UNIKAĆ KONFLIKTÓW I SPRZYJAJĄ WSPÓŁPRACY

W dynamicznym środowisku jakim jest służba, skuteczna komunikacja ma kluczowe znaczenie. W zespole to coś więcej niż tylko wymiana informacji. To również umiejętność słuchania, jasne formułowanie myśli oraz okazywanie szacunku w rozmowie. Aby uniknąć nieporozumień, stosuj zasadę jasności: przekazuj informacje w sposób zwięzły i precyzyjny, zwłaszcza w sytuacjach wymagających szybkiego podejmowania decyzji w czasie interwencji.

Przykładem efektywnego narzędzia komunikacji jest stosowanie metody feedbacku: czyli udzielania, a także przyjmowania konstruktywnej informacji zwrotnej. Dzięki temu unikniesz narastania konfliktów, jak również będziesz miał szansę poprawić swoje działania na podstawie wskazówek od współpracowników.

Pamiętaj też o roli emocji w rozmowie – w sytuacjach stresowych, gdy emocje mogą być podwyższone istotne jest zachowanie spokoju oraz skupienie się na faktach. W takich momentach unikanie agresywnego tonu czy sarkazmu pozwoli zapobiec eskalacji napięcia. Jeśli konflikt już się pojawi, staraj się szukać rozwiązań opartych na współpracy zamiast zaostrzać spór.

Komunikacja w grupie to także umiejętność docenienia wkładu innych. Prostym „*dobra robota*” czy „*dziękuję za pomoc*” budujesz pozytywną atmosferę w zespole.

Regularne spotkania, wspólne planowanie działań czy rozmowy o celach jednostki pomogą wzmocnić poczucie przynależności i współodpowiedzialności za sukcesy zespołu.

PAMIĘTAJ - unikanie konfliktów wymaga empatii i zrozumienia różnych perspektyw. Jeśli pojawią się różnice zdań, warto skoncentrować się na wspólnym celu jakim jest skuteczność działań. Korzystanie z narzędzi takich jak feedback lub regularne rozmowy w grupie pomoże budować atmosferę otwartości i wzajemnego szacunku.

INTEGRACJA Z ZESPOŁEM: JAK ZNALEŹĆ SWOJE MIEJSCE W JEDNOSTCE I DOSTOSOWAĆ SIĘ DO PRACY GRUPOWEJ?

Pierwsze dni w nowej jednostce mogą być stresujące ponieważ jesteś w nowym środowisku w otoczeniu doświadczonych funkcjonariuszy. Aby szybko znaleźć swoje miejsce w zespole warto skoncentrować się na obserwacji. Dowiedz się jakie zasady panują w grupie, jak funkcjonują wewnętrzne relacje, jak możesz wpasować się w kulturę jednostki.

Ważnym krokiem jest gotowość do pomocy. Nawet jeśli Twoje doświadczenie jest ograniczone, pokaż, że zależy Ci na wspólnym sukcesie. W ten sposób zyskasz sympatię oraz zaufanie bardziej doświadczonych kolegów. Jednocześnie pamiętaj, że adaptacja to proces. Nie próbuj na siłę udowodniać swojej wartości. Twoje działania z czasem same pokażą jakim jesteś funkcjonariuszem.

Udział w działaniach integracyjnych (np wspólne wyjścia, szkolenia czy ćwiczenia zespołowe) pomoże Ci lepiej poznać swoich współpracowników. Jeśli masz okazję, zaproponuj udział w inicjatywach, które mogą wzmocnić jedność zespołu, np. organizację zawodów sportowych czy udział w lokalnych wydarzeniach charytatywnych.

Pamiętaj również o otwartości na różnorodność. W jednostce spotkasz osoby o różnych charakterach, stylach pracy czy poglądach. Szacunek do odmienności jest kluczowy dla budowania silnego zespołu. Staraj się znaleźć wspólny język z każdym, nawet jeśli na początku wydaje Ci się to trudne.

PAMIĘTAJ - nie bój się prosić o wsparcie. Twoi koledzy i koleżanki docenią Twoją otwartość oraz zaangażowanie. Uczestniczenie w nieformalnych spotkaniach, takich jak wspólne wyjścia czy imprezy integracyjne również pomoże Ci lepiej zrozumieć kulturę jednostki, jak też nawiązać bliższe relacje.

2.3. MENTORSTWO W POLICJI – ROLA STARSZYCH FUNKCJONARIUSZY

ZNACZENIE MENTORINGU I WSPARCIA: DLACZEGO STARSI FUNKCJONARIUSZE SĄ KLUCZOWI DLA ADAPTACJI NOWYCH OSÓB?

Mentoring w środowisku policyjnym **pełni podwójną rolę:**

- ułatwia adaptację nowych funkcjonariuszy do struktury organizacyjnej i wymagań służby w Policji,
- buduje w nich poczucie przynależności i zaangażowania.

Starsi funkcjonariusze często stają się wzorami do naśladowania, prezentując standardy profesjonalizmu, etyki oraz dyscypliny.

Istotnym aspektem jest także wsparcie emocjonalne. Nowi funkcjonariusze mogą zmagać się z trudnymi emocjami, szczególnie po pierwszych interwencjach w sytuacjach kryzysowych. Mentorzy, którzy sami przeżyli podobne doświadczenia mogą być niezastąpionym źródłem wsparcia, pomagając zrozumieć, że takie odczucia są naturalne, mogą wytłumaczyć jak sobie z nimi radzić.

Mentoring odgrywa kluczową rolę w procesie adaptacji nowych funkcjonariuszy do służby. Starsi koledzy dzięki swojemu doświadczeniu, jak też wiedzy, mogą wprowadzać młodych policjantów w realia służby, co znacznie ułatwi ich wejście do środowiska zawodowego.

Dla młodych funkcjonariuszy często największym wyzwaniem jest nie tylko zrozumienie procedur, ale także odnalezienie się w sytuacjach, które nie są opisane w regulaminach. W takich momentach wsparcie mentora może być bezcenne.

Starszy funkcjonariusz pełni również funkcję przewodnika, który uczy jak radzić sobie ze stresem, jak budować relacje z zespołem oraz jak odnaleźć równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym.

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK MENTORSKICH: TECHNIKI I PODEJŚCIA, KTÓRE MOGĄ UŁATWIĆ RELACJĘ MENTORSKO-MENTEE

Relacja mentorska-mentee to związek pomiędzy doświadczonym *mentorem*, a osobą uczącą się, zwaną *mentee*. Mentor dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem jak również radami, aby pomóc mentee rozwijać swoje umiejętności, wiedzę oraz karierę. Mentor powinien rozpoznać mocne i słabe strony podopiecznego, a następnie dostosować swoje wsparcie do jego potrzeb.

Przykłady dobrych praktyk obejmują także:

- **Feedback konstruktywny**: Regularne przekazywanie informacji zwrotnych, które są konkretne, zbalansowane i motywujące.
- **Shadowing**: Umożliwienie młodszemu funkcjonariuszom obserwowania bardziej doświadczonych w akcji.
- **Symulacje sytuacji kryzysowych**: Przygotowanie mentee na sytuacje stresujące poprzez ćwiczenia i analizy studiów przypadku.
- **Dzielnie się doświadczeniami**: Opowiadanie o własnych sukcesach oraz błędach, aby podopieczny mógł się uczyć na przykładach.

Ilustracja przedstawiająca uścisk dłoni między mentorem, a mentee jako symbol zaufania.



**BUDOWANIE ZAUFANIA W RELACJI MENTORSKO-PODOPIECZNEJ: ROLA
WZAJEMNEGO SZACUNKU I OTWARTOŚCI W BUDOWANIU EFEKTYWNEJ
RELACJI**

**ZAUFANIE W RELACJI MENTORSKIEJ NIE POWSTAJE Z DNIA NA DZIEN
JEST TO PROCES, KTÓRY WYMAGA ZAANGAŻOWANIA OBU STRON**

Mentor - aby zdobyć zaufanie podopiecznego - powinien być nie tylko kompetentny, ale także uczciwy i dostępny. Ważne jest aby mentee wiedział, że jego pytania, a także obawy zostaną potraktowane poważnie, bez oceniania. Mentor, który jest w stanie przyznać się do swoich błędów lub przyjąć inną perspektywę, buduje relację opartą na wzajemnym szacunku. Takie podejście sprzyja rozwijaniu umiejętności krytycznego myślenia u podopiecznego.

ZAUFANIE - FUNDAMENT SKUTECZNEJ RELACJI MENTORSKIEJ

WZAJEMNY SZACUNEK I OTWARTOŚĆ



Rola *wzajemnego szacunku* polega na uznawaniu indywidualności oraz wartości podopiecznego co przekłada się na lepszą współpracę, a nawet efektywność nauki. *Otwartość* wymaga gotowości do dzielenia się wiedzą oraz słuchania opinii mentee.

PAMIĘTAJ - *zaufanie buduje się również przez dotrzymywanie obietnic i konsekwencję w działaniach. Mentee powinien wiedzieć, że mentor jest osobą, na której można polegać w każdej sytuacji, co wzmacnia ich więź i motywuje do dalszej pracy.*

2.4. BUDOWANIE ZAUFANIA W ZESPOLE

ZASADY WSPÓŁPRACY I WZAJEMNEGO WSPARCIA: JAK STWORZYĆ ŚRODOWISKO OPARTE NA ZAUFANIU I LOJALNOŚCI?

Zaufanie oraz lojalność są fundamentami skutecznego funkcjonowania zespołów policyjnych. Młody funkcjonariusz wkraczając do służby staje się częścią większej struktury, której efektywność zależy od relacji międzyludzkich.

Zaufanie jako podstawa współprac

Aby budować zaufanie ważne jest uczciwe i konsekwentne postępowanie. Twoje słowa powinny współgrać z działaniami. Transparentność w codziennej pracy, np. informowanie partnera o podejmowanych działaniach, pozwala na lepsze zrozumienie jak i eliminację nieporozumień.

- *Praktyczne kroki:*
 - **Słowność:** Dotrzymuj obietnic oraz terminów, nawet w drobnych sprawach i wyzwaniach.
 - **Otwarta komunikacja:** Informuj partnerów o swoich działaniach, unikaj ukrywania istotnych informacji.
 - **Konstruktywne reakcje:** W przypadku konfliktów skupiaj się na rozwiązaniach, nie na winnych.

Lojalność wobec zespołu i wartości służby

Lojalność wobec kolegów i zasad policyjnych nie oznacza ślepej zgody.

To odpowiedzialność za dobro zespołu, w tym konstruktywną krytykę i wspieranie innych w trudnych chwilach.

- *Przykłady sytuacji:*
 - W sytuacji zagrożenia życia Twoja lojalność wobec partnera polega na natychmiastowym wsparciu.
 - Jeśli zauważysz nieetyczne zachowanie, zgłoś je odpowiednim osobom — lojalność wobec zasad jest równie ważna.
 - Gdy zauważysz, że kolega potrzebuje wsparcia, np. emocjonalnego – zaoferuj rozmowę lub inne formy pomocy.

ROLA LIDERA W ZESPOŁACH POLICYJNYCH: WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE LIDEROWANIA, NAWET GDY NIE PEŁNI SIĘ FORMALNEJ ROLI DOWÓDCY

Każdy funkcjonariusz może odgrywać rolę lidera niezależnie od zajmowanego stanowiska. Liderowanie to nie tylko wydawanie poleceń, ale inspirowanie oraz wspieranie innych.

CECHY LIDERA W ZESPOLE POLICYJNYM

Pewność siebie

Twoja postawa powinna budzić zaufanie, szczególnie w trudnych sytuacjach.

Decyzyjność

Lider nie boi się podejmować decyzji, bazując na swoim doświadczeniu i wiedzy.

Empatia

Rozumienie emocji i potrzeb kolegów z zespołu wzmacnia więzi i poprawia morale.

Wiedza i profesjonalizm

Znajomość procedur i zdolność ich praktycznego zastosowania autorytetu lidera.

JAK LIDEROWAĆ BEZ FORMALNEGO TYTUŁU

Wsparcie

Wspieraj innych doświadczeniem i wiedzą.

Wzór

Bądź wzorem w przestrzeganiu zasad i etyki pracy.

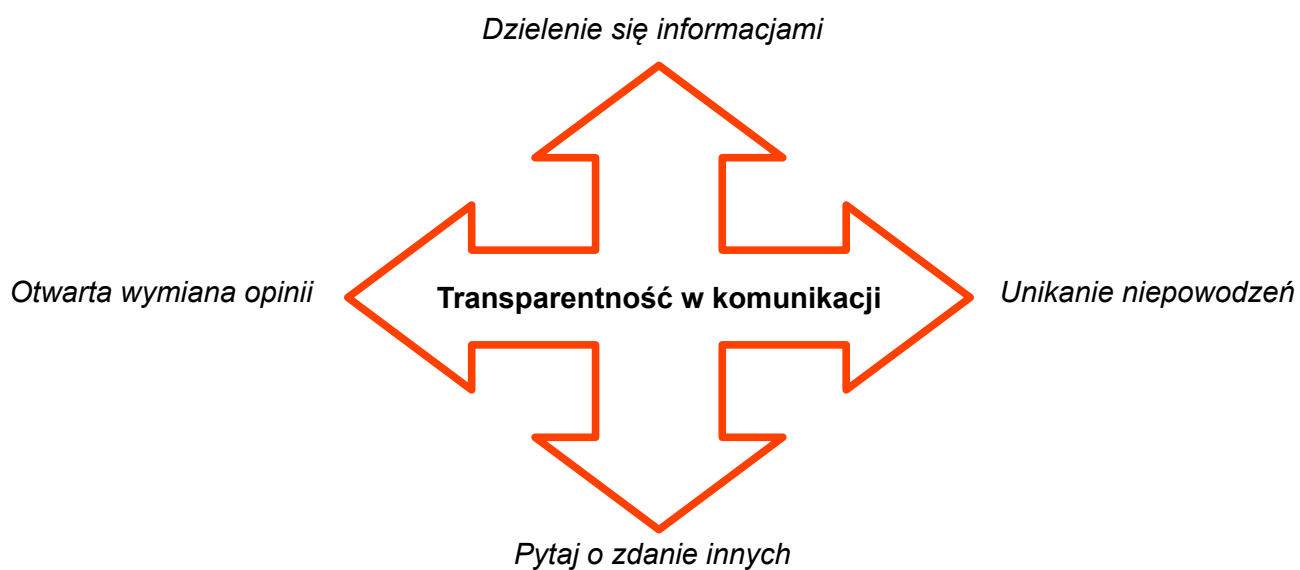
Zaangażowanie

Angażuj się w rozwiązywanie problemów nawet jeśli nie masz obowiązku tego robić.

PAMIĘTAJ - liderowanie nie zależy wyłącznie od zajmowanego stanowiska. Każdy funkcjonariusz może wykazać się inicjatywą i wpływać na zespół. Ważne jest aby rozumieć, że lider nie narzuca swojej woli lecz inspirowuje, wspiera i pokazuje właściwą drogę.

WZMACNIANIE WSPÓŁPRACY POPRZEZ TRANSPARENTNOŚĆ
I ODPOWIEDZIALNOŚĆ: JAK OTWARTA KOMUNIKACJA I ODPOWIEDZIALNOŚĆ
WPŁYWAJĄ NA WYDAJNOŚĆ ZESPOŁU

Transparentność i odpowiedzialność są kluczowe dla budowania efektywnych zespołów. Dzięki nim zespół funkcjonuje spójnie, a każdy jego członek wie czego oczekują inni.



ROZDZIAŁ 3

UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE – SKUTECZNA KOMUNIKACJA

Komunikacja interpersonalna to jedno z najważniejszych narzędzi w pracy funkcjonariusza Policji. Od umiejętności skutecznego przekazywania informacji i empatycznego słuchania zależy czy zbudujesz zaufanie w relacji z obywatelem, a także czy skutecznie poradysz sobie w trudnych sytuacjach stresowych. Poniżej przedstawiamy techniki, które pomogą Ci rozwijać te kompetencje.

3.1. ROZMOWA Z OBYWATELAMI – TECHNIKI KOMUNIKACJI W SYTUACJACH STRESOWYCH

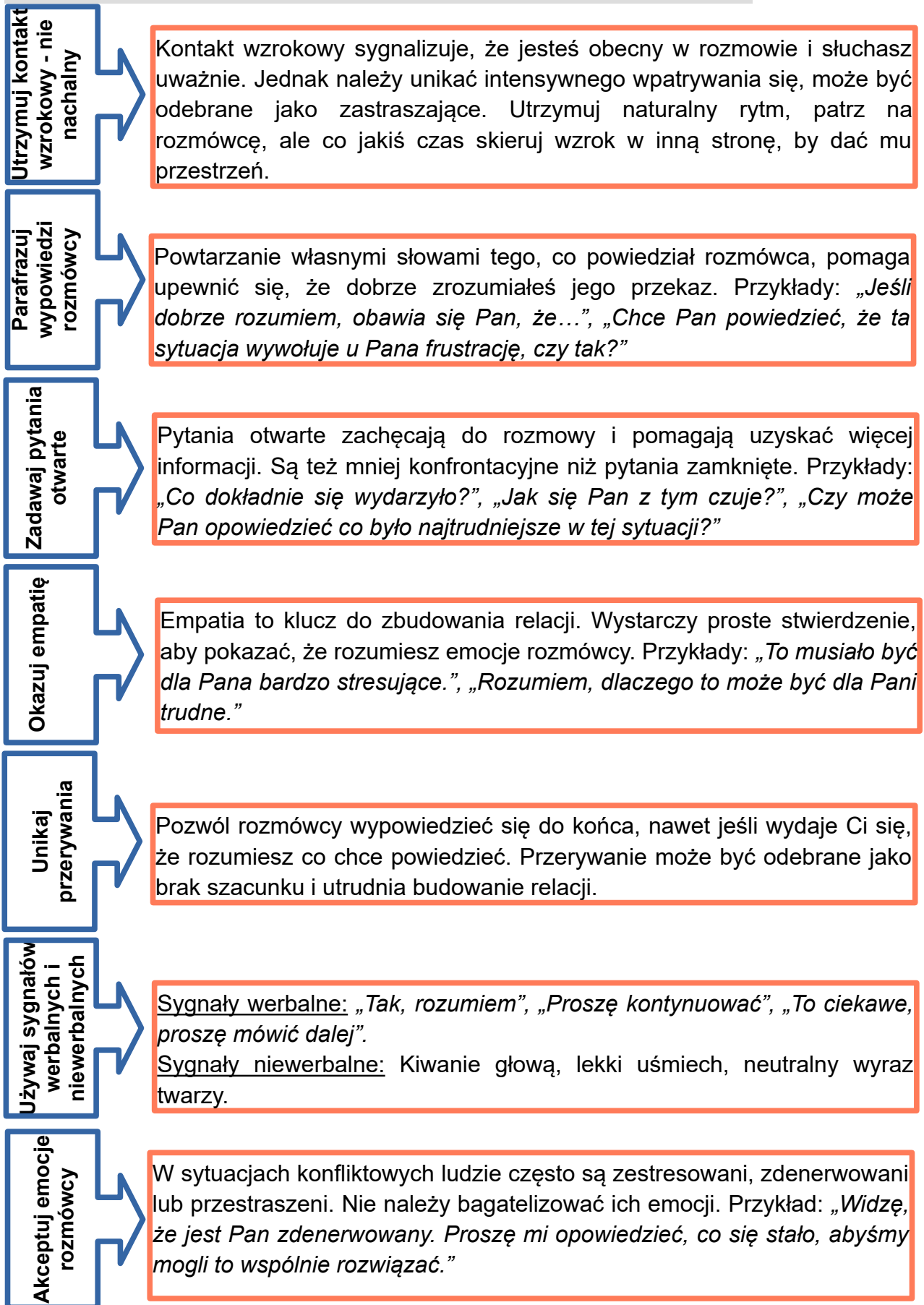
TECHNIKI AKTYWNEGO SŁUCHANIA: JAKIE KORZYŚCI DAJE SŁUCHANIE OBYWATELI I WYKAZYWANIE SIĘ EMPATIA?

Aktywne słuchanie to umiejętność, która wymaga pełnego zaangażowania w rozmowę z drugą osobą. W służbie policjanta aktywne słuchanie ma kluczowe znaczenie, zwłaszcza w stresujących sytuacjach, gdzie zrozumienie kontekstu i budowanie zaufania są fundamentem skutecznego działania.

KORZYŚCI AKTYWNEGO SŁUCHANIA W SŁUŻBIE

Budowanie zaufania między funkcjonariuszem a obywatelem	Lepsze zrozumienie sytuacji i szybsze podejmowanie właściwych decyzji	Obniżenie napięcia w sytuacjach konfliktowych
Kiedy obywatel czuje, że jest słuchany, staje się bardziej skłonny do współpracy. Zaufanie do Policji wzrasta, gdy ludzie mają poczucie, że ich obawy są traktowane poważnie.	Szczegółowe wsłuchiwanie się w słowa rozmówcy pozwala na wychwycenie ważnych informacji, które mogą być kluczowe dla rozwiązania sytuacji. Dzięki temu policjant szybciej ocenia ryzyko i dobiera odpowiednie działania.	Osoby zdenerwowane lub zestresowane często potrzebują, by ktoś je wysłuchał. Aktywne słuchanie pomaga im uspokoić się, co może zapobiec eskalacji konfliktu.

TECHNIKI AKTYWNEGO SŁUCHANIA – PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI



KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

Sposób w jaki przekazujesz swoje słowa może być ważniejszy niż ich treść.

Kluczowe elementy skutecznej komunikacji niewerbalnej:

Postawa ciała

- stój pewnie, ale nie agresywnie – lekko rozluźniona sylwetka buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa
- unikaj skrzyżowanych rąk, co może być odebrane jako zamknięcie na rozmówcę

Gesty

- używaj spokojnych, otwartych gestów, np. rozłożonych dłoni
- kiwaj głową, aby potwierdzić zrozumienie i zainteresowanie
- unikaj gwałtownych ruchów oraz wskazywania palcem, ruchy te mogą zostać odebrane jako agresywne

Wyraz twarzy

- zachowaj spokojny, neutralny, a jednocześnie przyjazny wyraz twarzy
- lekkie uniesienie brwi i delikatny uśmiech mogą pomóc w zmniejszeniu napięcia
- unikaj marszczenia brwi lub grymasów, które mogą sugerować krytykę lub irytację

Ton głosu

- mów spokojnie i wyraźnie, starając się utrzymać równomierny rytm mowy
- unikaj podnoszenia głosu, które może eskalować konflikt
- w trudnych sytuacjach używaj tonu opanowanego, co pomoże rozmówcy poczuć się bezpieczniej

Sygnaly niewerbalne

- stosuj potwierdzenia, takie jak lekkie skinienie głową czy zachęcające spojrzenie
- zachowaj odpowiedni dystans – zbyt bliska odległość może być odebrana jako inwazyjna

Akceptacja emocji rozmówcy

- zrozumienie emocji drugiej osoby jest kluczowe
- przykład: „Widzę, że jest Pan zdenerwowany. Chciałbym pomóc, proszę mi opowiedzieć, co się stało?”

PAMIĘTAJ - twoja mowa ciała, ton głosu i wyraz twarzy mogą znacznie wpłynąć na odbiór rozmówcy. Spokój oraz otwartość to podstawa skutecznej komunikacji.

ZASADY SKUTECZNEGO PRZEKAZYWANIA INFORMACJI

W sytuacjach stresowych umiejętne przekazanie informacji ma istotne znaczenie dla zrozumienia i współpracy.

Zasady komunikowania się z obywatelami:

Zachowaj jasność i prostotę przekazu

- mów w sposób zrozumiały, dostosowany do rozmówcy
- unikaj żargonu, skomplikowanych zwrotów oraz nadmiaru informacji
- podziel komunikat na krótkie zdania, które są łatwiejsze do zrozumienia

Używaj konkretów

- przekazuj informacje w sposób precyzyjny
- podawaj fakty zamiast przypuszczeń
- przykład: Zamiast mówić „*Proszę poczekać chwilę*”, powiedz „*Proszę poczekać 10 minut*”

Zachowaj spokój i opanowanie

- nawet jeśli sytuacja jest napięta, kontroluj ton głosu i tempo mowy
- spokojny sposób mówienia pomaga uspokoić rozmówcę oraz buduje zaufanie

Unikaj negatywnego języka

- zamiast mówić czegoś ktoś nie może zrobić, podkreśl co może zrobić
- przykład: zamiast „*Nie wolno tu parkować*”, powiedz „*Proszę zaparkować po drugiej stronie ulicy*”

Powtarzaj kluczowe informacje

- w sytuacjach stresowych rozmówca może nie zapamiętać wszystkiego co powiesz
- powtórzenie najważniejszych elementów zwiększa szansę na właściwe zrozumienie

Upewnij się, że rozmówca zrozumiał przekaz

- po przekazaniu informacji poproś o potwierdzenie, np.: „*Czy wszystko jest jasne?*” lub „*Czy mogę coś jeszcze wyjaśnić?*”
- w razie potrzeby wyjaśnij szczegóły ponownie w inny sposób

Dostosuj sposób przekazu do sytuacji

- jeśli rozmówca jest zdenerwowany, użyj spokojnego tonu i prostszych sformułowań
- w sytuacjach pilnych mów krótko i rzeczowo, podkreślając najważniejsze elementy

PAMIĘTAJ - skuteczna komunikacja to nie tylko przekazanie informacji, ale także upewnienie się, że zostały one właściwie zrozumiane.

3.2. ASERTYWNOŚĆ I EMPATIA W SŁUŻBIE

KIEDY I JAK BYĆ ASERTYWNYM: ZNACZENIE ASERTYWNOŚCI W BUDOWANIU AUTORYTETU, BEZ POPADANIA W AGRESJĘ

Asertywność to zdolność wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób stanowczy, ale jednocześnie pełen szacunku dla innych. Jest kluczowa w budowaniu profesjonalnego autorytetu funkcjonariusza.



Ilustracja przedstawiająca funkcjonariusza Policji w postawie asertywnej, prowadzącego spokojną rozmowę z obywatelem.

Zasady asertywności:

1. Wyrażaj swoje potrzeby i oczekiwania w sposób jasny, stanowczy, uprzejmy.

Jasne komunikaty pozwalają uniknąć nieporozumień. Zamiast mówić w sposób niejednoznaczny („Czy mógłby Pan może...?”), warto używać stanowczych ale uprzejmych stwierdzeń:

„Proszę zatrzymać się tutaj i poczekać na dalsze instrukcje.”

„Chciałbym, aby Pan wyjaśnił, co się wydarzyło, abyśmy mogli wspólnie znaleźć rozwiązanie.”

2. Zachowaj równowagę między obroną swoich praw, a szacunkiem dla praw rozmówcy.

Bycie asertywnym oznacza szanowanie granic innych osób, ale także stanowcze egzekwowanie swoich poleceń. Przykład: *„Rozumiem, że ma Pan swoje zdanie, ale proszę dostosować się do moich poleceń w tej sytuacji.”* Taka równowaga pokazuje profesjonalizm i buduje autorytet, jednocześnie unikając konfliktu.

Techniki budowania autorytetu bez agresji

Asertywność różni się zasadniczo od agresji – jest stanowcza, ale pełna szacunku. Agresja może osłabić autorytet funkcjonariusza oraz zwiększyć napięcie w sytuacji.

1. Asertywność to nie agresja

W komunikacji asertywnej unikasz podnoszenia głosu, obraźliwych uwag czy złośliwych gestów, które mogą zostać odebrane jako próba dominacji.

Przykład: Zamiast powiedzieć „*Proszę się zamknąć i mnie posłuchać!*”, możesz powiedzieć „*Proszę mnie wysłuchać do końca, abyśmy mogli to wyjaśnić.*”

2. Pamiętaj, że agresja osłabia Twój autorytet

Osoby agresywne są postrzegane jako nieprofesjonalne oraz niezdolne do kontrolowania swoich emocji. Spokojna asertywność wzmacnia pozycję funkcjonariusza, a także buduje wizerunek osoby kompetentnej i godnej zaufania.

RÓŻNICĘ MIĘDZY ASERTYWNOŚCIĄ, AGRESJĄ I ULEGŁOŚCIĄ		
Asertywność	Agresja	Uległość
<ul style="list-style-type: none">x Wyrażenie swoich potrzeb w sposób jasny i rzeczowyx Szacunek dla siebie i innychx Skuteczność w rozwiązywaniu konfliktówx Neutralny ton głosu i otwarta mowa ciała	<ul style="list-style-type: none">x Narzucenie swojego zdania innymx Brak szacunku dla rozmówcyx Podnoszenie głosu i gestykulacjax Może eskalować konflikt	<ul style="list-style-type: none">x Brak wyrażania swoich potrzebx Przedkładanie potrzeb innych nad swojex Unikanie konfliktu kosztem własnych prawx Może prowadzić do poczucia frustracji

Praktyczne wskazówki dla funkcjonariuszy:

- Zawsze kontroluj swój ton głosu – spokojny, równomierny rytm mówi o opanowaniu i profesjonalizmie.
- W trudnych sytuacjach odwołując się do zasad, a także przepisów wzmocnisz swoją pozycję bez potrzeby używania agresji.
- Poświęć chwilę na zrozumienie rozmówcy – czasem okazanie minimalnej empatii wystarczy, aby załagodzić konflikt.

EMPATIA W INTERAKCJACH Z LUDŹMI: JAK EMPATIA MOŻE POMÓC W ROZWIĄZYWANIU KONFLIKTÓW I ZWIĘKSZANIU SKUTECZNOŚCI INTERWENCJI

Empatia jest cenną umiejętnością, którą każdy funkcjonariusz powinien rozwijać. To zdolność do zrozumienia emocji, myśli i potrzeb drugiej osoby, a także odpowiedniego reagowania na te potrzeby. W służbie policjanta empatia pozwala nie tylko skutecznie rozwiązywać konflikty, ale również budować relacje oparte na zaufaniu, co może znacząco wpływać na pozytywne postrzeganie Policji przez społeczeństwo.

Jak praktykować empatię?

Słuchaj uważnie rozmówcy i okazuj zrozumienie dla jego sytuacji:

To podstawa empatii. Daj rozmówcy przestrzeń do wyrażenia swoich emocji i staraj się zrozumieć co czuje. Okaż swoje zaangażowanie poprzez aktywne słuchanie (parafrazowanie, potwierdzanie), a także odpowiednią mowę ciała, np. utrzymywanie kontaktu wzrokowego.

Wyrażaj współczucie w sposób profesjonalny:

Wykazanie empatii w rozmowie nie oznacza, że funkcjonariusz musi całkowicie identyfikować się z emocjami rozmówcy. Wystarczy odpowiednio sformułowane zdanie, które pokaże zrozumienie, ale jednocześnie zachowa dystans niezbędny w pracy służbowej.

Zrozumienie nie oznacza zgody:

Empatia polega na zrozumieniu perspektywy drugiej osoby, ale nie wymaga akceptowania jej działań czy opinii. Funkcjonariusz powinien pamiętać, że może być empatyczny, jednocześnie trzymając się zasad i przepisów.

Korzyści z empatii w służbie!

Zmniejszenie napięcia w trudnych sytuacjach:

Empatia pomaga deeskalować konflikty. Gdy obywatel czuje, że jest słyszany i rozumiany, jego reakcje emocjonalne często łagodnieją. To szczególnie ważne w sytuacjach kryzysowych, gdzie zachowanie spokoju może mieć kluczowe znaczenie.

Budowanie zaufania i współpracy z obywatelami:

Obywatele są bardziej skłonni współpracować z funkcjonariuszami, którzy okazują szacunek i zrozumienie. Empatyczne podejście wzmacnia wizerunek Policji jako instytucji dbającej o dobro społeczności.

Skuteczniejsze rozwiązywanie konfliktów:

Empatia umożliwia głębsze zrozumienie źródła konfliktu, co pozwala na znalezienie bardziej trafnych i trwałych rozwiązań.

3.3. RADZENIE SOBIE Z AGRESJĄ I WROGOŚCIĄ W SŁUŻBIE

TECHNIKI DEESKALACJI SYTUACJI: JAK RADZIĆ SOBIE W OBLICZU AGRESJI I WROGOŚCI?

Agresja i wrogość to wyzwania, z którymi każdy funkcjonariusz spotyka się w trakcie służby. Umiejętność skutecznego radzenia sobie z takimi sytuacjami wymaga rozwinięcia odpowiednich technik deeskalacji. Ich celem jest zredukowanie napięcia, zapobieganie eskalacji konfliktu oraz przywrócenie kontroli nad sytuacją w sposób, który minimalizuje ryzyko dla wszystkich zaangażowanych.

Techniki deeskalacji sytuacji:



Podsumowanie - Przykłady:

1. Zachowanie spokoju i kontrolowanie emocji

Przykład: W sytuacji, gdy rozmówca podnosi głos, funkcjonariusz powinien mówić spokojnym, wyważonym tonem: *„Proszę mówić spokojniej, byśmy mogli lepiej się zrozumieć.”*

2. Stosowanie technik aktywnego słuchania

Przykład: *„Widzę, że jest Pan bardzo zdenerwowany. Proszę mi wyjaśnić, co się stało, bym mógł pomóc.”*

3. Utrzymywanie neutralnej mowy ciała

Funkcjonariusz powinien unikać groźących postaw, takich jak zaciśnięte pięści, wskazywanie palcem czy pochylanie się nad rozmówcą. Zamiast tego należy zachować neutralną, otwartą postawę.

4. Unikanie eskalującego języka

Przykład: Zamiast: *„To Twoja wina, że jesteś w tej sytuacji!”* Powiedz: *„Spróbujmy wspólnie znaleźć rozwiązanie.”*

5. Ograniczenie presji i przestrzeganie granic

W sytuacjach agresywnych funkcjonariusz powinien starać się nie wywierać nadmiernej presji na rozmówcę, zachowując jednocześnie bezpieczeństwo. Ważne jest pozostawienie wystarczającej przestrzeni fizycznej między sobą, a osobą agresywną.

6. Proponowanie rozwiązania krok po kroku

Przykład: *„Możemy zacząć od tego, że Pan spokojnie opowie, co się wydarzyło. Potem zastanowimy się, jak najlepiej rozwiązać tę sytuację.”*

7. Zachowanie profesjonalnego dystansu

W sytuacjach wrogości ważne jest, aby nie brać ataków personalnych do siebie.

ROZDZIAŁ 4

ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI W SŁUŻBIE

4.1. ŹRÓDŁA STRESU W PRACY POLICJANTA

Służba funkcjonariusza Policji wiąże się z nieustannym kontaktem z sytuacjami o wysokim napięciu emocjonalnym i dużym ryzyku. Policjanci są narażeni na stres zarówno zewnętrzny (wynikający z wydarzeń w terenie), jak i wewnętrzny (presja wynikająca z wymagań zawodowych i struktur organizacyjnych). Rozpoznanie źródeł stresu jest kluczowe, aby zrozumieć jego wpływ na funkcjonariuszy i wspierać ich w radzeniu sobie z nim.

PRACA W WARUNKACH WYSOKIEGO NAPIĘCIA: JAKIE SYTUACJE GENERUJĄ NAJWIĘKSZY STRES W SŁUŻBIE?

Najczęstsze sytuacje generujące stres w służbie:

1. Sytuacje kryzysowe i nieprzewidywalne

Służba wymaga podejmowania decyzji w ułamkach sekund, często w warunkach niepewności. Interwencje kryzysowe, takie jak napady czy pościgi generują wysoki poziom stresu ponieważ mogą zagrażać życiu funkcjonariusza lub osób trzecich.

Wpływ na funkcjonariusza:

- przyspieszone tętno, trudności w koncentracji, reakcje emocjonalne, które mogą utrudniać racjonalne działanie

2. Stałe ryzyko fizycznego zagrożenia

Policjanci regularnie uczestniczą w sytuacjach, w których ich zdrowie lub życie może być zagrożone. Niezależnie od tego czy jest to patrol w niebezpiecznej dzielnicy, czy interwencja wobec agresywnych osób, świadomość ryzyka jest stałym źródłem stresu.

Wpływ na funkcjonariusza:

- utrzymujący się stan „gotowości bojowej” może prowadzić do chronicznego napięcia mięśniowego i wyczerpania emocjonalnego

3. Kontakt z ludzkim cierpieniem

Funkcjonariusze często mają do czynienia z trudnymi emocjonalnie sytuacjami, takimi jak wypadki drogowe czy przemoc domowa. Tego typu doświadczenia mogą prowadzić do poczucia bezsilności i traumatyzacji wtórnej.

Wpływ na funkcjonariusza:

- trudności z oddzieleniem pracy od życia prywatnego, koszmary senne, objawy PTSD

4. Presja społeczna i oczekiwania zawodowe

Spoleczne oczekiwania wobec Policji mogą być bardzo wysokie. Funkcjonariusze są oceniani zarówno przez obywateli, jak i przełożonych, co może prowadzić do poczucia braku wystarczającego wsparcia.

Wpływ na funkcjonariusza:

- obniżone poczucie własnej wartości, poczucie niesprawiedliwości i frustracji

5. Praca zmianowa i brak równowagi między pracą, a życiem prywatnym

Praca w systemie zmianowym, nocne dyżury i konieczność pracy w weekendy mogą prowadzić do zaburzeń rytmu snu, zmęczenia oraz trudności w utrzymaniu relacji rodzinnych i społecznych.

Wpływ na funkcjonariusza:

- zaburzenia snu, problemy zdrowotne, konflikty rodzinne



Ilustracja przedstawiająca funkcjonariusza Policji pomagającego ofierze wypadku drogowego.

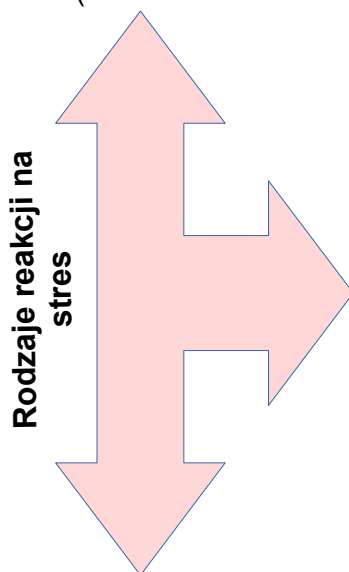
INDYWIDUALNE RÓŻNICE W REAKCJI NA STRES: ROZPOZNANIE WŁASNYCH SPOSOBÓW REAGOWANIA NA NAPIĘCIE

Każdy z nas inaczej reaguje na sytuacje stresowe. Na te reakcje wpływa wiele czynników, takich jak genetyka, doświadczenia życiowe, temperament, poziom odporności psychicznej czy wsparcie społeczne. Zrozumienie własnych mechanizmów radzenia sobie ze stresem to kluczowy krok w budowaniu zdrowszych nawyków i zwiększaniu odporności psychicznej, zwłaszcza w zawodach wymagających wysokiej odporności na napięcia, takich jak służba w Policji.

Reakcje na stres można podzielić na trzy główne kategorie:

Reakcje fizyczne:

- podwyższone tętno i ciśnienie krwi
- napięcie mięśni
- bóle głowy, brzucha czy pleców
- problemy z układem trawiennym (np. biegunka, zgaga)
- zaburzenia snu (bezsenna lub nadmierna senność)



Reakcje emocjonalne:

- niepokój, lęk, złość, frustracja
- obniżony nastrój lub drażliwość
- uczucie przytłoczenia
- wypalenie emocjonalne

Reakcje poznawcze i behawioralne:

- trudności z koncentracją
- tendencja do unikania problemów lub ich nadmierne analizowanie
- zmiany w zachowaniu, np. wybuchy złości, izolacja społeczna, sięganie po używki

4.2. TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM – PRAKTYCZNE PORADY

ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA: JAK STYL ŻYCIA WPLYWA NA ZDOLNOŚĆ DO RADZENIA SOBIE ZE STRESEM?

Regularna aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia kondycję ale także skutecznie pomaga w radzeniu sobie ze stresem. Ruch wpływa na produkcję endorfin, które poprawiają nastrój i zmniejszają uczucie przytłoczenia.

Styl życia wpływający na zdolność radzenia sobie ze stresem:



Ilustracja przedstawiająca dyscyplinę oraz związek między sprawnością fizyczną, a służbą w Policji.

1. Aktywność fizyczna:

- ćwiczenia aerobowe (np. bieganie, pływanie) pomagają w uwalnianiu napięcia nagromadzonego w ciele
- trening siłowy wspiera rozwój pewności siebie poprzez widoczne efekty wysiłku
- aktywności takie jak joga lub pilates łączą ruch z technikami oddechowymi, co podwaja ich skuteczność w redukcji stresu

2. Zdrowa dieta:

- unikaj nadmiaru kofeiny i cukru, które mogą nasilać uczucie niepokoju
- włącz do diety produkty bogate w magnez (np. orzechy, szpinak) i kwasy omega-3 (ryby, siemię lniane), które wspierają funkcjonowanie układu nerwowego

3. Sen:

- odpowiednia ilość snu (7–9 godzin dziennie) jest kluczowa dla regeneracji organizmu i obniżania poziomu kortyzolu

4. Unikanie używek:

- alkohol i papierosy mogą chwilowo zmniejszać napięcie, ale długoterminowo osłabiają organizm i zwiększają podatność na stres

4.3. WYPALENIE ZAWODOWE – JAK JE ROZPOZNAĆ I MU ZAPOBIEGAĆ?

Praca w służbach mundurowych, takich jak Policja, wiąże się z ciągłą presją, wysokim poziomem stresu oraz częstym narażeniem na trudne emocjonalnie sytuacje. Te czynniki sprawiają, że funkcjonariusze są szczególnie narażeni na wypalenie zawodowe. Rozpoznanie pierwszych symptomów oraz podejmowanie działań zapobiegawczych jest podstawą do utrzymania zdrowia psychicznego i efektywności w pracy.

SYMPTOMY WYPALENIA ZAWODOWEGO: JAKIE OZNAKI MOGĄ WSKAZYWAĆ NA WYPALENIE FUNKCJONARIUSZY?

Wypalenie zawodowe to stan wyczerpania emocjonalnego, fizycznego i psychicznego spowodowany długotrwałym stresem zawodowym. Zrozumienie jego objawów pozwala funkcjonariuszom na wczesną reakcję i podjęcie odpowiednich działań.

Symptomy można podzielić na trzy główne grupy:

Symptomy emocjonalne:

- uczucie wyczerpania emocjonalnego: stałe zmęczenie psychiczne, poczucie przeciążenia i braku sił do wykonywania obowiązków
- zniechęcenie i apatia: spadek motywacji do pracy, brak satysfakcji z wykonywanych zadań
- poczucie osamotnienia: uczucie odizolowania, zarówno od współpracowników, jak i rodziny
- obojętność emocjonalna: trudność w nawiązywaniu relacji i reagowaniu na emocje innych osób

Symptomy fizyczne:

- chroniczne zmęczenie - niewystarczający odpoczynek, pomimo snu i regeneracji
- bóle ciała - niewyjaśnione bóle głowy, pleców, mięśni.
- problemy trawienne - biegunki, zgaga lub inne zaburzenia związane z układem pokarmowym
- zaburzenia snu - bezsenność, trudności z zasypianiem lub ciągle budzenie się w nocy

Symptomy behawioralne:

- unikanie obowiązków - odkładanie zadań na później, brak zaangażowania w pracę
- wzrost konfliktowości - większa skłonność do kłótni i nieporozumień z innymi
- uciekanie w używki - sięganie po alkohol, papierosy lub inne substancje jako sposób radzenia sobie ze stresem
- zwiększona liczba błędów - trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji

ZAPOBIEGANIE WYPALENIU POPRZECZ ZDROWE NAWYKI: ROLA PRZERW, REGULARNEGO ODPOCZYNKU I WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO

Wypalenie zawodowe można zminimalizować poprzez wprowadzenie zdrowych nawyków i strategii zarządzania stresem.

Wybrane działania zapobiegające wypaleniu zawodowemu:

Zarządzanie czasem i priorytetami:

Planuj czas pracy i odpoczynku, aby zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym. Wyznaczaj realistyczne cele i unikaj przeciążania się obowiązkami.

Regularna aktywność fizyczna

Wykonuj regularne ćwiczenia fizyczne, które poprawiają kondycję i pomagają w redukcji napięcia. Nawet krótki spacer czy rozciąganie w czasie przerwy mogą przynieść ulgę.

Wsparcie społeczne

Buduj pozytywne relacje z współpracownikami, rodziną i przyjaciółmi. Korzystaj z pomocy psychologicznej lub wsparcia mentorów, jeśli czujesz się przytłoczony.

Zastosowanie technik relaksacyjnych

Praktykuj techniki mindfulness lub medytację, aby zwiększyć odporność na stres. Wykorzystuj techniki oddechowe w trudnych momentach.

Profesjonalna pomoc

Nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa, coacha lub doradcy, gdy zauważysz u siebie pierwsze objawy wypalenia.

Edukacja i rozwój osobisty

Ucz się nowych technik radzenia sobie ze stresem, uczestnicząc w szkoleniach i warsztatach. Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania poza pracą, co pomoże oderwać się od obowiązków.

ROZDZIAŁ 5

PRZYGOTOWANIE DO TRUDNYCH EMOCJI I STRESU

5.1. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PO INTERWENCJACH W MIEJSCACH SAMOBÓJSTW ORAZ GWAŁTOWNYCH ZGONÓW

Podczas służby policjanci podejmują, bądź wzywani są do bardzo zróżnicowanych interwencji. O większości z nich po rozliczeniu ze służby i zamknięciu szafki w szatni szybko zapominają. Zdarzają się jednak sytuacje, które pozostawiają ślad w naszej pamięci i psychice na długi okres czasu. Trudno jednoznacznie sporządzić sztywny katalog takich zdarzeń, gdyż każdy posiada inne doświadczenia życiowe, inne narzędzia i zasoby do radzenia sobie z takimi sytuacjami. Dla jednego policjanta bardzo traumatyczna mogłaby być interwencja podczas, której doszło do odebrania dziecka z rodziny (sam może posiadać dziecko w podobnym wieku, pochodzi z rodziny, w której takie sytuacje miały miejsce itp.), natomiast w jego koledze z patrolu ta sama interwencja nie wzbudzi silnych emocji. Nie oznacza to, że któryś z policjantów jest w jakiś sposób lepszy czy gorszy, słabszy czy silniejszy psychicznie. Nie wszyscy ludzie reagują na sytuacje stresowe w ten sam sposób. Coś, co dla jednej osoby jest stresem, niekoniecznie musi być stresujące dla kogoś innego. Zdarza się, że ta sama sytuacja wywoła u jednego człowieka bardzo skrajne objawy stresu, a druga osoba w ogóle nie zareaguje na tą samą sytuację lub reakcja ta będzie o wiele mniej natężona. Jest to spowodowane tym, że dane zdarzenie wywołuje stres, ale to osobowość człowieka, jego postrzeganie sytuacji, doświadczenie życiowe nadają jej znaczenie. Z pewnością najtrudniejsze i najbardziej traumatyczne będą interwencje związane ze śmiercią, szczególnie tą gwałtowną, w wyniku czynów przestępczych, wypadków czy samobójstw. Najdotkliwsza wydaje się być śmierć osób niewinnych, najczęściej dzieci. Równie trudne będą interwencje podczas, których policjanci użyli bądź wykorzystali broń palną. W takim przypadku silny stres wystąpi w trakcie samego zdarzenia, ale rzadko kiedy jego poziom gwałtownie spada. Zazwyczaj staje się on chroniczny, przewlekły w związku z prawnymi i dyscyplinarnymi

konsekwencjami, które może ponieść policjant. Ludzie różnią się pod względem reakcji na stres, a także sposobów radzenia sobie z nim. Jeżeli Twój kolega z patrolu po trudnej interwencji ciągle ją przeżywa, mówi o niej, to nie oznacza, że nie radzi sobie ze stresem. Prawdopodobnie właśnie w ten sposób obniża on poziom stresu.

Czym tak naprawdę jest stres?

Według H. Selye stres to relacja między wymaganiami, jakie stawia nam otoczenie a naszymi zdolnościami przystosowania się; niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu wymagania. Rolą stresu jest przygotowanie człowieka do funkcjonowania w sytuacjach szczególnie dla niego trudnych (ucieczki, walki). Stres jest jak najbardziej naturalną reakcją organizmu. Czy zatem zawsze jest szkodliwy? Nie każdy stres działa negatywnie. Istnieją stesy przyjemne. *Wyobraźmy sobie sytuację, w której po zatrzymaniu groźnego przestępcy w wyniku brawurowego, ale skutecznego pościgu zostajesz wezwany do Komendanta na rozmowę. Naczelnik wspomniał, że napisał wniosek nagrodowy za wykazanie się szczególnym męstwem. Stresujesz się, ale jest to stres przyjemny.* Człowiek potrzebuje stresu. W odpowiedniej dawce działa on mobilizująco, korzystnie wpływa na organizm. Można wyciągnąć więc wniosek, że nie tylko nieprzyjemne sytuacje są dla nas stresujące. Źródłem stresu nie są więc wydarzenia wyłącznie negatywne, ani wydarzenia interpretowane jako trudne, przekraczające możliwości zaradcze danej osoby. Mogą być to również wydarzenia przyjemne, takie jak spotkanie z dawno niewidzianymi przyjaciółmi czy chociażby randka w ciemno.

W swojej pracy często spotykam się z opinią, że nadmierny stres nie może wyrządzić realnej krzywdy. Że większość objawów nadmiernego stresu obciąża tylko psychikę, a zatem nie powoduje realnego cierpienia osoby. Oczywiście nie jest to prawda. Stres wpływa nie tylko na psychikę, ale również i ciało. Istnieje wiele chorób psychosomatycznych spowodowanych stresem, które mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Każdy z nas jest odpowiedzialny za większą część stresu w naszym życiu. Stres to pewnego rodzaju nieświadomy wybór. Tworzy się on w głowie. Nie jest tym, co się wydarza, ale tym jak my odbieramy daną sytuację, jak interpretujemy rzeczywistość. Kiedy tworzymy sobie w głowie środowisko pełne bólu i cierpienia, to nasze ciało właśnie w takim środowisku funkcjonuje.

Jak więc skutecznie zwalczać nadmierny stres i minimalizować jego negatywne konsekwencje?

Za Tobą ciężka służba. Obsługiwałaś wypadek śmiertelny w wyniku, którego zmarło dziecko. Czujesz się zmęczony i przygnębiony tą sytuacją w związku z czym po powrocie do domu kładziesz się do łóżka i próbujesz zasnąć. Niestety myśli o wydarzeniach w trakcie służby nie opuszczają Twojej głowy. Po zdarzeniach, które były dla nas wyjątkowo trudne warto przed odpoczynkiem odpowiednio odreagować.

Jak odreagować i radzić sobie ze stresem?

Ćwiczenia fizyczne – Aktywność fizyczna przeciwdziała stresowi z wielu powodów. Przede wszystkim obniża ryzyko chorób metabolicznych i sercowo naczyniowych oraz zmniejsza ryzyko, że stres pogorszy przebieg owych schorzeń, jeżeli już się pojawiają. Uprawianie sportu poprawia nastrój - prawdopodobnie jest to związane z uwalnianiem *beta-endorfin*. Co równie ważne - o ile nie najważniejsze - dzięki aktywności fizycznej zwiększamy poczucie własnej skuteczności, jesteśmy pewniejsi siebie.

Ważne informacje odnośnie aktywności fizycznej:

- ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój i tłumią stres przez kilka godzin, maksymalnie jeden dzień po ćwiczeniu,
- ćwiczenia fizyczne należy wykonywać regularnie, w długim czasie, optymalnie będzie ćwiczyć jednorazowo przynajmniej 20-30 minut kilka razy w tygodniu,
- ćwiczenia aerobowe będą korzystniejsze dla zdrowia niż ćwiczenia anaerobowe,
- naucz się czerpać przyjemność z ćwiczeń – ciesz się treningiem - jeżeli będziesz się zmuszał to ćwiczenia nie przyniosą oczekiwanych efektów,
- pamiętaj, że za dużo może być równie szkodliwe, co za mało. Znajdź balans.

Metoda śluzy – Pozostaw myśli i trudności w miejscu, które jest ich źródłem. Wyznacz granicę, oddziel dom od służby. Po powrocie do domu, weź prysznic, kąpiel, zmień ubranie.

Poczucie kontroli, elastyczność w wyborze stylu radzenia sobie ze stresem – Policjanci bardzo często stosują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na rozwiązaniu (taki styl również jest preferowany w trakcie rekrutacji do Policji). Oznacza to, że w sytuacji stresującej skupiają się na działaniu, które ma na celu

rozwiązanie problemu. Jest to jak najbardziej skuteczne podejście, natomiast problem pojawia się w sytuacjach, na które osoby z tym stylem nie mają wpływu, np. oczekiwanie na wyniki badań bliskiego, różne decyzje organów nadrzędnych odnośnie ich postępowania itp. W takich okolicznościach osoby przyzwyczajone do podejmowania działania mogą odczuwać frustrację spowodowaną brakiem kontroli.

Czy zmniejszy stres, jeśli mamy poczucie kontroli i dzieje się coś niedobrego?

Kontrola nie zawsze jest z psychologicznego punktu widzenia rzeczą dobrą. Należy zdać sobie sprawę z faktu, że na niektóre sytuacje nie mamy wpływu. Jeżeli miałeś trudną interwencję i wiesz, że podobny scenariusz może się powtórzyć, oczywiście dobrą praktyką będzie się jak najlepiej do takiej sytuacji przygotować (np. doksztalcić się w zakresie algorytmu postępowania, aspektów prawnych itd.), natomiast nie ma sensu rozpamiętywać danej interwencji i rozmyślać o swojej winie czy ewentualnej możliwości zapobieżenia danej sytuacji. Na miejscu interwencji działaj zadaniowo, natomiast później kieruj się stylem skoncentrowanym na emocjach – *„Moja służba to więcej niż ta jedna interwencja, wciąż jestem świetnym policjantem i chce pomagać innym”*.

Przykład: Dyżurny skierował Cię na miejsce interwencji, gdzie twoim zadaniem było poinformowanie żony o śmierci jej męża, który zmarł w wypadku samochodowym. Przekazałeś wszystkie istotne informacje natomiast nie jesteś zadowolony z udzielonego kobiecie wsparcia. Kobieta kierują silne emocje, z którymi nie do końca jesteś sobie w stanie poradzić. Krzyczy, że się zabije. Pojawiają się wątpliwości czy powiedziałaś wystarczająco, a może powiedziałaś za dużo. *„Co za katastrofa, kobieta przeze mnie płakała, komunikuje myśli samobójcze – mogłem temu zapobiec”*. Zalecam myślenie na zasadzie: *„To było straszne i kosztowało mnie dużo emocji, ale prawdziwa tragedia mogłaby się wydarzyć, gdyby nie było mnie na miejscu”*. Zastanów się, co mogłoby się stać, gdyby Ciebie tam nie było. Gdyby kobieta dowiedziała się o fakcie śmierci męża od osób trzecich lub z mediów (w tym społecznościowych). Prawdopodobnie uratowałaś jej życie, pomimo ewentualnych niedoskonałości Twojej interwencji. Zdać sobie sprawę, że nie masz wpływu na wiele wydarzeń, do których dopiero może dojść. Nie naprawiaj rzeczy, jeżeli się jeszcze nie zepsuły.

Rozmowa – Jeżeli czujesz potrzebę porozmawiania z kimś na temat swoich emocji – zrób to. Często wstydzimy się przyznać, że dana sytuacja bardzo nas dotknęła i potrzebujemy o niej porozmawiać. Należy pamiętać, że nie jest to oznaka słabości, a sposób na odreagowanie. Wentylacje emocji.

Wsparcie społeczne – Zazwyczaj obecność bliskich nam przyjaciół sprawia, że pewne sytuacje są mniej stresujące. Ważne, aby wsparcia szukać u właściwej osoby. Sam fakt posiadania silnej sieci przyjaciół lub rodziny daje nam poczucie bezpieczeństwa. W razie jakiejś trudnej sytuacji mamy na kim polegać. Bądź też wsparciem dla innych.

Krzycz i śpiewaj – spróbuj wyrazić swoje emocje w sposób jak najbardziej ekspresywny. Jeżeli jesteś w miejscu, w którym możesz sobie na to pozwolić – włącz utwór, na który masz ochotę i wyśpiewaj, wykrzycz swoje emocje.

Nie zmuszaj się – w czasie wolnym od służby nie zmuszaj swojego organizmu do niczego, na co nie masz ochoty.

Zrób coś dla siebie – kiedy ostatni raz zrobiłeś coś tylko i wyłącznie dla siebie? Bo miałeś na to ochotę, bo od dawna o tym marzyłeś? Często pod wpływem natłoku zmartwień i obowiązków dnia codziennego zapominamy o sobie.

Skorzystaj z pomocy psychologa – Jeżeli potrzebujesz pomocy profesjonalisty, nie wahaj się skorzystać z pomocy psychologa. Funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym Policji przysługuje pomoc psychologiczna świadczona przez psychologów policyjnych. *Więcej informacji na ten temat przybliżę w następnym rozdziale.*

Zasada 80/20 - R. Sapolsky (2012) stwierdza, że w wielu dziedzinach życia funkcjonuje tytułowa zasada. Jak tłumaczy, polega ona na tym, że 20% klientów odpowiada za 80% skarg. Przenosząc powyższą zasadę do sfery policyjnej 20% przestępców odpowiada za 80% przestępstw. Liczby oczywiście na pewno nie zgadzają się idealnie, ale autor chce pokazać, że przyczynowość nie jest równomiernie rozłożona w populacji podmiotów podejmujących działanie. Nic w twoim życiu nie ulegnie zmianie, póki Ty sam nie zdecydujesz, że chcesz się zmienić. Jeśli chcesz szczerzej zmiany, to samo podjęcie decyzji może znacząco

wpłynąć na twoje życie. Autor tej zasady wskazuje, że osoby z depresją kliniczną czują się znacznie lepiej już po samym umówieniu wizyty u terapeuty. Szczere pragnienie zmiany ma kolosalne znaczenie dla skutecznego radzenia sobie ze stresem. Bądź regularny, znajdź codziennie czas, żeby zatroszczyć się o siebie.

Podsumowanie:

Staraj się dobierać odpowiednie strategie radzenia sobie ze stresem, bądź elastyczny, miej świadomość, co możesz kontrolować, a co znajduje się poza Twoją kontrolą.

„W obliczu silnych wiatrów pozwól, bym był źdźbłem trawy, W obliczu mocnych murów pozwól mi być huraganem - czasami radzenie sobie ze stresem to rozwalanie ścian. Ale czasami trzeba być źdźbłem trawy targanym i zginanym przez wiatr, jednak wciąż stojącym długo po tym, jak wiatr ustał”.²

² (cytat R. Sapolsky, 2012, *Dlaczego zebry nie mają wrzodów?* Psychofizjologia stresu, wyd: PWN, Warszawa, str 411).

5.2. KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Psychologowie policyjni Komend Wojewódzkich Policji świadczą pomoc psychologiczną dla policjantów oraz pracowników cywilnych Policji. Sposób wykonywania zadań służbowych z zakresu opieki psychologicznej i psychoedukacji, psychologii zarządzania zasobami ludzkimi oraz psychologii policyjnej stosowanej przez pełniącego służbę lub zatrudnionego w komórce organizacyjnej właściwej w sprawach psychologii policjanta lub pracownika posiadającego prawo wykonywania zawodu psychologa określa *zarządzenie nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji*. W tym podrozdziale skupię się na aspektach pracy, służby psychologa policyjnego z zakresu opieki psychologicznej i psychoedukacji.

W ramach zadań z tego zakresu psycholog udziela policjantowi lub pracownikowi:

- pomocy psychologicznej,
- pierwszej pomocy emocjonalnej;
- prowadzi psychoterapię policjanta lub pracownika;
- prowadzi psychoedukację policjanta lub pracownika;
- sporządza psychologiczną analizę samobójstwa lub usiłowania samobójstwa przez policjanta lub pracownika.

PAMIĘTAJ - z perspektywy trudnych, mocno obciążających interwencji psychologicznych najistotniejsze będą trzy pierwsze podpunkty, tj. pomoc psychologiczna, pierwsza pomoc emocjonalna oraz psychoterapia.

Kiedy i na czyj wniosek Psycholog udziela pomocy psychologicznej, pierwszej pomocy emocjonalnej oraz prowadzi psychoterapię?

1. Na wniosek:

a) policjanta lub pracownika, z pominięciem drogi służbowej – Nie jest potrzebna zgoda przełożonego na spotkanie z psychologiem. Policjant lub pracownik Policji może bezpośrednio skontaktować się i umówić spotkanie z psychologiem. Nie ma obowiązku informowania o tym fakcie przełożonego. Z mojego doświadczenia wynika jednak, że policjanci często chcą skorzystać z pomocy psychologa w czasie pełnienia służby, co może rościć u przełożonego prawo do informacji, co w tym czasie robi podległy mu policjant. W takim przypadku policjanci zazwyczaj informują przełożonego. Dobrą praktyką jest organizowanie przez psychologa policyjnego tzw. „dyżuru psychologicznego” w jednostkach Policji. Psycholog w trakcie takiego dyżuru zazwyczaj rozmawia z przełożonymi na temat ewentualnego zapotrzebowania na pomoc psychologiczną wśród Policjantów i pracowników, a następnie udaje się do wyznaczonego gabinetu, gdzie będzie tej pomocy udzielał.

b) bezpośredniego przełożonego policjanta lub pracownika, po wyrażeniu przez niego zgody – Przełożony obserwując zachowanie podległego mu policjanta, pracownika albo posiadając informacje z innych źródeł o możliwym zapotrzebowaniu na pomoc psychologiczną kontaktuje się z psychologiem policyjnym celem zapewnienia tej pomocy. Policjant, pracownik nie ma obowiązku z tej pomocy skorzystać, a przełożony nie może do skorzystania z tej pomocy zmusić. Przełożeni zazwyczaj kontaktują się z psychologiem w sytuacjach bardzo trudnych dla Policjanta, najczęściej po interwencjach, które mogły potencjalnie bardzo go obciążyć i pomoc jest potrzebna w jak najkrótszym czasie.

2. Z własnej inicjatywy, po wyrażeniu zgody przez policjanta lub pracownika – psycholog mając wiedzę o zdarzeniu, sytuacji w wyniku, której policjant lub pracownik Policji może wymagać pomocy psychologicznej, sam może skontaktować się z policjantem lub jego przełożonym i taką pomoc zaoferować.

Niejednokrotnie spotkałem się z przekonaniem, że policjant nie chce spotkać się z psychologiem, bo ten o wszystkim powie przełożonemu, komendantowi itd. W przypadku, gdy policjant czy pracownik Policji korzysta z pomocy psychologa policyjnego na wniosek przełożonego, psycholog policyjny przekazuje bezpośrednio przełożonemu informację **tylko i wyłącznie** o udzieleniu mu takiej pomocy. Co ważne,

żeby przekazać taką informację psycholog policyjny musi otrzymać na to zgodę od policjanta lub pracownika. Zawsze po udzieleniu pomocy psychologicznej pytam, czy takiej informacji mogę udzielić, gdyż zdarza się, że przełożony rzeczywiście z psychologiem się kontaktuje, żeby dowiedzieć się czy dany policjant do niego dotarł. **Psycholog policyjny nie ujawnia treści rozmowy, jej szczegółów ani żadnych innych informacji, które pozyskał w ramach udzielania pomocy psychologicznej.** Przełożeni w jednostkach, w których sprawuję opiekę psychologiczną zdają sobie z tego sprawę i raczej nie zdarza się, aby w ogóle dopytywali o informacje uzyskane w trakcie udzielania pomocy psychologicznej.

Nie jest to regułą, ale w moim przypadku dyżur psychologiczny zazwyczaj rozpoczynam od wizyty u Komendanta danej jednostki i również zazwyczaj tam go kończę. Takie działanie wynika z zasad poszanowania dla osoby odpowiedzialnej za zarządzanie daną jednostką organizacyjną Policji (Komendant powinien wiedzieć, że Psycholog znajduje się u niego na jednostce i kiedy ją opuszcza), a także ma wymiar praktyczny, gdyż wiąże się z pozyskaniem gabinetu do udzielania pomocy policjantom i pracownikom.

Jak uzyskać pomoc psychologa policyjnego?

Z pomocy psychologa policyjnego możesz skorzystać w trakcie jego dyżuru w jednostce, w której pełnisz służbę, ale również w Komendzie Wojewódzkiej Policji, gdzie zazwyczaj pełnią służbę, świadczą pracę psychologowie policyjni. Możesz również skontaktować się z komórką organizacyjną właściwą w sprawach psychologii w twoim województwie celem umówienia spotkania. Zdarza się, że w jednostkach rozpowszechniony jest bezpośredni numer telefonu do psychologa, który sprawuje w niej opiekę psychologiczną.

Bywa, że po traumatycznym zdarzeniu przełożeni oferują swoim podwładnym pomoc psychologiczną, natomiast w wyniku różnych przyczyn, najczęściej szoku bądź skupieniu się na zadaniu (styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na rozwiązaniu) policjanci odmawiają takiej pomocy. W dniu następnym, czy nawet dniach kolejnych, gdy wstępnie sytuacja jest rozwiązana, a najsilniejsze emocje opadają, potrzeba pomocy psychologicznej może się pojawić. I jest to naturalne. Jest to czas, żeby przepracować i skupić się na emocjach. Fakt, że wstępnie nie potrzebowałeś/łaś pomocy nie oznacza, że teraz nie możesz z niej skorzystać. Poinformuj o tej potrzebie przełożonego bądź skontaktuj się z psychologiem policyjnym.

ROZDZIAŁ 6

TECHNIKI KOMUNIKACJI W SYTUACJACH TRAUMATYCZNYCH

6.1. JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ROZMOWY Z RODZINĄ OFIARY?

POWIADOMIENIE O ŚMIERCI

Zadanie zawiadomienie o śmierci osoby bliskiej jest zadaniem trudnym, obciążającym psychicznie i emocjonalnie. Policjant, pomimo, że w trakcie pełnienia służby spotyka się ze śmiercią, to tak naprawdę bardzo trudno całkowicie się na takie zdarzenia uodpornić, czy być wobec nich obojętnym. Szczególnie trudna jest obserwacja, a czasami współodczuwanie emocji bliskich zmarłemu, które im towarzyszą w tym pełnym cierpienia dla nich momencie. Jest to moment, który odciska silne piętno na najbliższych i często staje się pewnego rodzaju granicą na ich linii czasu, oddzielającą życie przed śmiercią i po śmierci osoby najbliższej.

Przygotowanie do powiadomienia:

Nie ma możliwości sporządzenia uniwersalnego scenariusza, według którego miałyby być realizowane powiadomienie o śmierci. Każda sytuacja jest niepowtarzalna, nawet, gdy wydaje nam się, że zdarzenia są bardzo podobne. Przecież w obydwu przypadkach doszło do śmierci osoby najbliższej, ktoś odszedł bezpowrotnie. Reakcje na przekaz o nagłej, tragicznej śmierci bliskiego człowieka mogą być nieidentyczne, a nawet kompletnie różne. Nie sposób wymienić wszystkich czynników, które mogą wpłynąć na poziom i rodzaj emocji oraz zachowanie osób informowanych. Musimy być świadomi, że informacja, która przekazujemy, jest niechciana i ciężka do udźwignięcia. Możemy spodziewać się kompletnej ciszy, ale również krzyku i agresji. Tym bardziej ważne jest zachowanie zasad kontaktu, a także własnej sprawności psychicznej.

Co możemy zrobić. Jak się przygotować:

1. **Kto będzie mówił** – jeżeli jesteście w patrolu dwuosobowym to podzielcie się rolami. Jedna osoba przekazuje informacje, natomiast druga osoba obserwuje reakcje osoby powiadamianej. Taki podział pozwala na bliższy kontakt z osobą najbliższą zmarłemu - łatwiej jest się skupić, kiedy mówi jedna osoba, a także zapewnia większe bezpieczeństwo (należy mieć świadomość, że osoba powiadamiana może zachowywać się w sposób niestandardowy, w tym może być agresywna). Podział ten pozwala również na bardziej świadomą ocenę zapotrzebowania na profesjonalną opiekę medyczną.
2. **Co będziesz mówił** – Przygotuj się, w jaki sposób powiadomisz osobę o śmierci. Pomyśl, co dokładnie zamierzasz powiedzieć. *Więcej na ten temat w dalszej części podręcznika.*
3. **Zdobądź informacje** – pozyskaj w miarę możliwości jak najwięcej informacji. Osoba zawiadamiana na pewno będzie miała pytania. Do przekazania jest nie tylko sam fakt śmierci, ale również informacja o okolicznościach zdarzenia, o stanie postępowania, jednostce i osobie, która postępowanie prowadzi. Bardzo często pojawia się pytanie, gdzie jest ciało zmarłego oraz gdzie i kiedy będzie można je odebrać. Dowiedz się, czy w najbliższej okolicy istnieją instytucje świadczące darmową pomoc psychologiczną – taką informację możesz przekazać najbliższym. Ważne jest również pozyskanie informacji kim i w jakim stanie zdrowia jest osoba, która będziesz powiadamiać o śmierci bliskiego. Jeżeli jest to osoba starsza, schorowana, czy np. w ciąży koniecznie rozważ prewencyjne wezwanie zespołu ratownictwa medycznego.

Przygotuj się jak najlepiej potrafisz, natomiast nie rozważaj zbytnio nad poziomem psychicznego obciążenia czekającej Cię rozmowy. Może to doprowadzić do emocjonalnego obciążenia, w wyniku którego nie opanujesz sytuacji.

PAMIĘTAJ - *należy mieć świadomość, że to właśnie od wiadomości, którą musimy przekazać rozpoczyna się moment żałoby i często pozostaje w pamięci najbliższych na zawsze.*

Realizacja – czyli jak powiadamy o śmierci:

Powiadomienie zawsze powinno odbywać się osobiście, twarzą w twarz. Dzięki temu możemy zadbać o bezpieczeństwo osoby powiadamianej oraz okazujemy szacunek dla zmarłego i jego rodziny.

Algorytm powiadamiania o śmierci:

1. **Przedstaw się** wyraźnie podając swój stopień, imię oraz nazwisko, a także jednostkę organizacyjną Policji, w której pełnisz służbę, a następnie poproś o możliwość rozmowy. Ważne, żeby upewnić się, że rozmawiasz z właściwą osobą. Określ, z kim chcesz rozmawiać. Jest to ważne, bo z zasady wiadomość o śmierci przekazuje się osobie najbliższej, a dopiero ona będzie przekazywała wiadomość pozostałym członkom rodziny – niekoniecznie w naszej obecności. Często zdarzają się sytuacje, kiedy osoba nie wie jak np. przekazać taką informację swoim dzieciom i potrzebuje czasu, żeby się nad tym zastanowić.
2. **Prosimy o możliwość wejścia do mieszkania** i jeżeli znajdują się tam inne osoby, należy zapytać o umożliwienie rozmowy na osobności.
3. **Warto doprowadzić do przekazywania wiadomości w pozycji siedzącej.** Zapytaj wprost: „*Czy moglibyśmy usiąść?*”. Przekazywanie informacji w ten sposób zapewnia większe bezpieczeństwo, gdy osoba powiadamiania może zemdleć lub upaść. Policjant prowadzący rozmowę również powinien siedzieć, natomiast drugi policjant ze względów bezpieczeństwa może pozostać w postawie stojącej, umożliwiającą szybszą reakcję na ewentualne zagrożenia.
4. **Konstrukcja przekazu** – komunikat powinien być skonstruowany w sposób zwarty, tak by z kolejnymi informacjami doprowadzał do przekazania o śmierci, a nie rozpoczynał się od niego, np.: „Przychodzę poinformować, że (tu podać datę, w miarę możliwości godzinę) doszło do (krótko scharakteryzować zdarzenie (np. wypadek samochodowy)). Z przykrością zawiadamiam, że w zdarzeniu tym zginął/zginęła (podać imię i nazwisko oraz stopień zażyłości/pokrewieństwa, np. pani mąż, Pan Jan Kowalski).
5. **Sposób mówienia** – mów spokojnym głosem, lecz wyraźnie i odpowiednio głośno. Używaj jednoznacznych, prostych zdań. Postaraj się by twoje słowa oraz ton twojego głosu były taktowane i łagodne.

Na przekazaniu informacji rola policjanta nie dobiega końca. Jesteś pierwszym świadkiem i odbiorcą reakcji, jaką ta informacja wywołała. Jak wspominałem na początku rozdziału, możliwa jest pełna różnorodność emocji, od wyciszenia, całkowitego zamknięcia w sobie aż po wybuchy złości i agresji. Należy spodziewać się pytań o szczegóły zdarzenia, jednak nigdy nie wyprzedzaj zainteresowania i bez wyraźnego życzenia nie udzielaj dodatkowych informacji. Bazuj na suchych faktach, nie odtwarzaj z detalami przebiegu ostatnich chwil zmarłego.

Co możesz zrobić dla osoby powiadamianej?

Wystrzegaj się truizmów i banałów. Zdania typu *czas leczy rany*, czy *tego kwiatu to pół świata* są nie na miejscu. Osoby po śmierci najbliższych zdecydowanie potrzebują wsparcia. Najważniejsze, co możesz zrobić to wysłuchać ich oraz pocieszyć swoją obecnością. W miarę możliwości zorganizuj grupę wsparcia (np. jeżeli osoba jest religijna to może być to najbliższa parafia) albo profesjonalną pomoc medyczną lub psychologiczną. Jeżeli dojdzie do znacznego pogorszenia stanu psychosomatycznego nie wahaj się wezwać zespół ratownictwa medycznego. Za pośrednictwem dyżurnego skontaktuj się z właściwym miejscowo ośrodkiem Interwencji Kryzysowej, który zapewni pomoc psychologiczną.

Po powiadomieniu o śmierci nigdy nie zostawiaj osoby najbliższej samej. Zapytaj czy jest ktoś bliski, kto mógłby przyjechać na miejsce. Dopilnuj, żeby doszło do kontaktu z tą osobą.

Jeżeli po zakończeniu czynności masz wątpliwości, czy aby na pewno bezpieczeństwo osoby powiadamianej nie jest zagrożone (np. samobójstwem) to prawdopodobnie tak jest. Nie spiesz się, pomimo nacisków czy presji czasu.

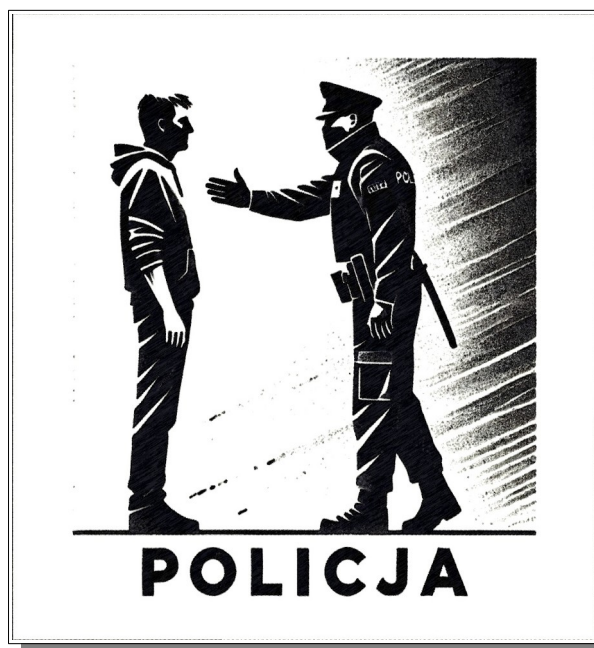
Powiadomienie o śmierci może wyzwolić trudne emocje także u policjantów wykonujących to zadanie. Pamiętaj, żeby zadbać również o siebie. Jeżeli potrzebujesz pomocy psychologa, zawsze możesz skorzystać z pomocy psychologów policyjnych.

6.2. SPOSÓB KOMUNIKACJI W SYTUACJACH TRUDNYCH

Policjanci najczęściej przeprowadzają interwencje wobec osób, które dopuściły się zakłócenia porządku prawnego (sprawców wykroczeń, przestępstw). Wobec powyższego Policja często kojarzy się z funkcją represyjną Państwa i nie budzi samych pozytywnych skojarzeń. Naturalnym jest, że jeżeli osoba ma zostać ukarana to nie jest z tego faktu zadowolona. Bywa również, że nie poczuwa się do odpowiedzialności i czuje się niesprawiedliwie potraktowana. Często w trakcie interwencji zakończonych postępowaniem mandatowym, ukarane osoby starają się normalizować swoje postępowanie, tłumacząc się, że przecież „wszyscy tak robią”. Kara w połączeniu z przeświadczeniem o swojej niewinności, niesprawiedliwym, nieadekwatnym potraktowaniu (bo przecież „*nic się nie stało*”) wzbudza u osób, wobec których podejmuje się interwencje, silne emocje – niestety, zazwyczaj są to emocje negatywne. W odpowiedzi na te emocje zdarza się, że dochodzi do agresji ukierunkowanej na policjanta. Może być to agresja fizyczna, ale na szczęście zazwyczaj kończy się na agresji słownej.

Agresja słowna - to forma agresji, w której sprawca wykorzystuje słowa do wyrządzenia krzywdy, dyskomfortu drugiej osobie. Zazwyczaj są to wyzwiska, groźby, poniżanie czy zastraszanie podniesionym tonem głosu, natomiast ukrytą formą agresji słownej jest również ironia.

Ilustracja przedstawiająca policjanta wykonującego uspokajający gest w kierunku agresywnej osoby.



Poniżej znajdują się trzy narzędzia, które możecie stosować celem deeskalacji agresji, a także zachowania swoich granic i godności:

1. Metoda FUKO – używając tej metody rozmawiamy używając poniższego schematu.

- **Fakty** – Przedstaw konkretną sytuację, która ci nie odpowiada – bazuj na suchych, nienacechowanych emocjonalnie faktach.
- **Uczucia** – Nazwij emocje, które odczuwasz z powodu tej sytuacji.
- **Konsekwencje** – przedstaw osobie, wobec której podejmujesz interwencje jak skończy się dana sytuacja, jeżeli nadal będzie zachowywać się w dany sposób. Jeżeli zachowanie osoby nie pozwala na wyciągnięcie konsekwencji, możesz ten punkt pominąć.
- **Oczekiwania** – Przedstaw, jakie masz potrzeby i jakich zmian oczekujesz.

Przykład:

Zatrzymałeś kierowcę do kontroli w związku z niezastosowaniem się do sygnalizatora S-1 nadającego sygnał czerwony. Mężczyzna przekazuje Ci dokumenty, natomiast jest agresywny słownie. Podnosi głos, przeklina. Mężczyzna uważa, że powinien zostać pouczony i że zamiast „łapać” złodziei Policja marnuje czas na „czepianie” się uczciwych obywateli. Po sprawdzeniu w KSIP okazuje się, że mężczyzna popełnił to samo wykroczenie dwukrotnie w ciągu ostatniego roku.

Przykład odpowiedzi z zastosowaniem metody FUKO:

Panie kierowco nie zastosował się Pan do sygnalizatora S-1, który wskazywał światło czerwone. W ciągu ostatniego roku popełnił Pan to samo wykroczenie dwukrotnie (fakty). Czuję się (nazwij uczucie, np. niekomfortowo), kiedy Pan przeklina i podnosi głos. Jeżeli pana zachowanie się w tej chwili nie zmieni wyciągnę wobec Pana konsekwencje (nazwij konsekwencje, najlepiej prawne, np. art. 141 kw., a jeżeli sytuacja będzie eskalować w kierunku znieważenia to art. 226 kk). Oczekuję, że dalszą rozmowę będziemy prowadzili w spokojnej i kulturalnej atmosferze (określ swoje oczekiwania).

2. Stawianie granic

Kiedy osoba, wobec, której przeprowadzasz interwencje podnosi na Ciebie głos, przerywa, poucza, a zdarza się że komentuje Twoje decyzje i daje „dobre rady” – warto zastosować narzędzie do blokowania takich zachowań i ochrony autorytetu. Tym narzędziem jest stawianie granic.

Algorytm:

- Informacja zwrotna połączona z prośbą.
- Stanowcze wyznaczenie wyraźnej granicy. Bardzo ważny jest tutaj zwrot: „Nie życzę sobie”.
- Zapowiedź sankcji (jeżeli możliwa) - o ile wcześniejsze kroki nie poskutkują: „Jeśli jeszcze raz, to...”.
- Wykonanie sankcji.

Przykład:

P: „Panie kierowco, w związku z niezastosowaniem się do znaku S-1, nakładam na Pana mandat karny w wysokości x oraz x punktów karnych. Oraz zatrzymuje dowód rejestracyjny w związku ze stanem technicznym pojazdu.”

K: „Zająłby się Pan prawdziwymi bandytami. Mandat to może Pan sobie wsadzić.”
Potrzebuję samochodu do pracy i dowodu Pan mi nie zatrzyma.

P: „Panie Kierowco, proszę, aby Pan mnie nie pouczał i nie zwracał się do mnie w taki sposób, bo jest to niekulturalne i ja bardzo tego nie lubię. Poza tym nie skończyłem jeszcze swojej wypowiedzi.”

K: „Ja nikogo nie pouczam! Uważam, że zajmujecie się bzdurami, a prawdziwi przestępcy są na wolności. Powinniście zająć się czymś pożytecznym.”

P: „Panie Kierowco, nie życzę sobie, żeby pan mnie pouczał i przerywał mi wypowiedź.”
(Stanowczo stawiamy granicę. Nie dodajemy nic więcej, nie zagadujemy).

K: „No, ale...” (przeklina, krzyczy).

P: „Jeżeli jeszcze raz Pan przeklnie, podniesie głos to wyciągnę w stosunku do Pana odpowiednie konsekwencje i na samym postępowaniu mandatowym może ta interwencja się nie zakończyć.” (Sankcja musi być realna do wykonania, a policjant musi być zdeterminowany, żeby ją wykonać).

PAMIĘTAJ - *najważniejszym elementem stawiania granic jest krok drugi, czyli: „Nie życzę sobie”. Zdanie ma być krótkie i wypowiedziane w sposób stanowczy, zakończone ciszą i kontaktem wzrokowym.*

3. Metoda zdartej płyty.

Metoda ta jest skuteczna w sytuacji, kiedy zastosowało się inne techniki, a prośby, ataki lub innego rodzaju naciski na policjanta nadal są ponawiane. Technika jest bardzo prosta i polega na powtarzaniu jednego lub kilku zdań odmowy, aż do skutku.

Dwie najważniejsze zasady:

- Powtarzaj najistotniejsze fragmenty wypowiedzi, po to żeby zasygnalizować, że słuchasz i nie lekceważysz tego, co mówi druga osoba. Możesz zacząć od zdania: „*Słyszę..., Rozumiem..., Doceniam Pana postawę, ale...*”.
- Następnie przypominaj swoją decyzję z bardzo krótkim uzasadnieniem.

Przykład:

K: *Panie władzo, ale ja już dostałem mandat w tym tygodniu, mam dużo punktów karnych, a nie mogę stracić prawa jazdy, bo jeżdżę zawodowo. Z czego ja się będę utrzymywał? Słacał kredyt?*

P: *„Ja rozumiem, że obawia się Pan o swoją pracę i spłacanie kredytu, ale ja swojej decyzji nie zmienię z powodów, które wymieniłem”* (np. regularne popełnianie wykroczeń, potencjalnie niebezpieczny charakter wykroczenia itp.)

Jeżeli osoba kontynuuje dyskusję to:

P: „Słyszę, co Pan do mnie mówi. Rozumiem, że jest Pan rozczarowany, ale ja i tak swojej decyzji nie zmienię. Regularnie popełnia Pan wykroczenia i pouczenie w tej sytuacji prawdopodobnie nie odniesie skutku.”

ROZDZIAŁ 7

CODZIENNA RUTYNA I SAMODYSCYPLINA

Codzienna rutyna i samodyscyplina to fundament pracy każdego policjanta. Bez nich trudno osiągnąć sukces zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym. W tym rozdziale omówimy jak młody funkcjonariusz może zbudować trwałe nawyki, skutecznie zarządzać swoim czasem, dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wdrażać rutynę w praktyce.

7.1. TWORZENIE SKUTECZNYCH NAWYKÓW

Nawyki kształtują naszą codzienność, są jak automatyczne programy, które kierują Twoim życiem, ich budowanie wymaga cierpliwości i systematyczności. Możesz zacząć od prostych działań, takich jak planowanie dnia wieczorem poprzedniego dnia czy regularne ćwiczenia fizyczne. W pracy policjanta dobre nawyki mogą zwiększyć bezpieczeństwo i skuteczność działań.

JAK TWORZYĆ NAWYKI?

Wyznacz jasny cel

Codziennie będę planował dzień wieczorem

Stwórz wskazówkę

Stwórz bodziec, np. przypomnienie w telefonie

Działaj regularnie

Powtarzaj daną czynność codziennie, aby stała się automatyczna

Bądź cierpliwy

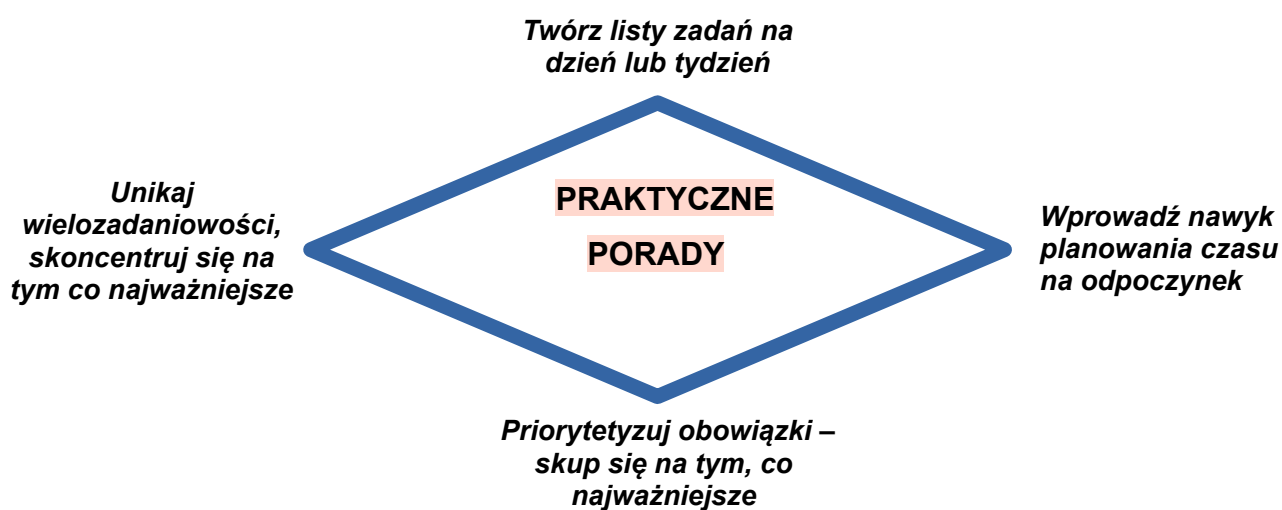
Potrzeba czasu, aby nawyk się utrwalił

Nagradzaj się

Gdy osiągniesz cel, pozwól sobie na drobną nagrodę, np. chwilę relaksu

7.2. ZARZĄDZANIE CZASEM I ORGANIZACJA PRACY

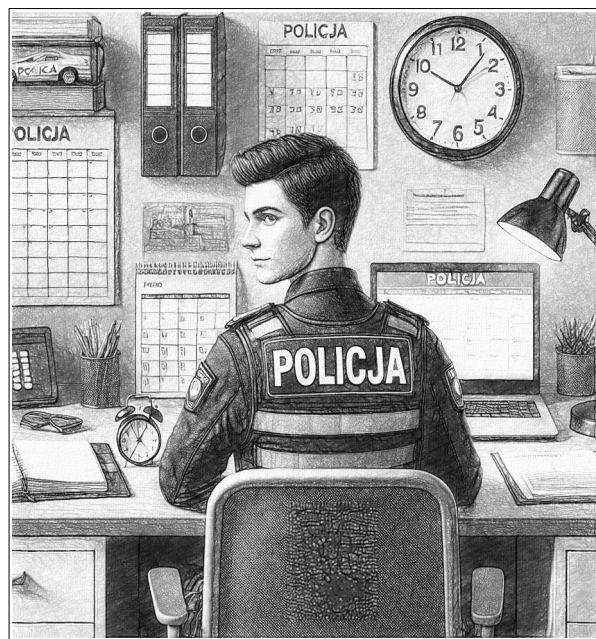
Czas to jeden z najcenniejszych zasobów młodego policjanta. Skuteczne zarządzanie nim pozwala unikać stresu i zwiększa efektywność. Narzędzia takie jak kalendarz czy lista zadań mogą być bardzo pomocne. Zarządzanie czasem to sztuka priorytetyzacji. Jako funkcjonariusz będziesz często w sytuacjach wymagających szybkich decyzji. Organizacja pracy pozwoli Ci działać efektywnie i bez zbędnego chaosu.



Podstawy zarządzania czasem:

- **Stosuj regułę 80/20:** 80% efektów pochodzi z 20% działań. Skup się na najważniejszych zadaniach.
- **Kalendarz i lista zadań:** Każdego ranka stwórz listę priorytetów.
- **Unikaj pułapek czasu:** Ogranicz rozpraszacze, np. media społecznościowe.

Ilustracja przedstawiająca efektywną organizację służby.



7.3. ZDROWIE FIZYCZNE I HIGIENA PSYCHICZNA

Służba w Policji wymaga zarówno sprawności fizycznej, jak i stabilności psychicznej. Aby być skutecznym musisz dbać o zdrowie na co dzień – regularne ćwiczenia, zdrowa dieta, odpowiednia ilość snu i techniki relaksacyjne to podstawy. Dbalność o zdrowie fizyczne i psychiczne to również obowiązek zawodowy.

PIRAMIDA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA



Praktyczne wskazówki:

- *Codziennie przeznacz co najmniej 30 minut na aktywność fizyczną.*
- *Zadbaj o zróżnicowaną i zbilansowaną dietę.*
- *Ustal stałe godziny snu – celuj w 7 – 8 godzin snu dziennie.*
- *Korzystaj z technik relaksacyjnych, takich jak medytacja lub ćwiczenia oddechowe.*
- *Rozmawiaj z przyjaciółmi lub rodziną o swoich odczuciach.*
- *W razie potrzeby nie bój się sięgać po pomoc psychologiczną.*

PAMIĘTAJ - nie zapominaj o regeneracji – brak snu to wróg koncentracji na służbie.

7.4. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE – RUTYNA I DYSCYPLINA

Wprowadzenie codziennej rutyny i rozwój samodyscypliny to kluczowe elementy skuteczności w służbie oraz życiu prywatnym. Poniżej przedstawiam praktyczne ćwiczenia wspierające rozwój rutyny i dyscypliny, dostosowane do specyfiki pracy funkcjonariusza.

PRAKTYCZNE ĆWICZENIA WSPIERAJĄCE ROZWÓJ RUTYNY I DYSCYPLINY				
L.p.	Zakres	Cel	Ćwiczenie	Efekt
1	Planowanie dnia	Efektywne zarządzanie czasem i zadaniami	Każdego wieczoru poświęć 10 minut na zaplanowanie kolejnego dnia. Zapisz 3 najważniejsze zadania, które musisz wykonać	Jasność w priorytetach, redukcja stresu związanego z nieoczekiwanymi zadaniami
2	Wzmacnianie nawyków porannych	Rozpoczęcie dnia z energią i przygotowanie mentalne	Stwórz stałą poranną rutynę obejmującą: wstawanie o tej samej godzinie, krótką rozgrzewkę (np. 5 minut ćwiczeń mobilizujących), szklankę wody i zdrowe śniadanie, 5 minut na wizualizację dnia – wyobraź sobie, jak realizujesz swoje zadania z sukcesem	Lepsze samopoczucie, większa motywacja i jasny kierunek działania od samego rana
3	Technika małych kroków	Budowanie nowych nawyków bez przeciążenia	Wybierz jeden obszar, który chcesz poprawić (np. regularne ćwiczenia). Zaczynaj od 5-minutowej aktywności dziennie, stopniowo zwiększając czas lub intensywność	Łatwiejsze wprowadzanie nowych nawyków bez zniechęcenia
4	Zarządzanie rozpraszaczami	Skupienie na zadaniach priorytetowych	Stwórz „strefy skupienia” w ciągu dnia. Wyznacz bloki czasowe, w których eliminujesz wszelkie rozpraszacze, takie jak telefon, media społecznościowe czy zbędne rozmowy	Wyższa produktywność i szybsza realizacja zadań
5	Monitorowanie postępów	Świadomość swoich działań i poprawa efektywności	Na koniec dnia zapisz, co udało Ci się zrobić i jakie trudności napotkałeś. Określ, co mogło być lepiej zorganizowane	Zwiększona świadomość własnych działań i większa kontrola nad nawykami
7	Integracja aktywności fizycznej z rutyną	Regularność ćwiczeń mimo obowiązków zawodowych	Wyznacz stałe godziny na aktywność fizyczną, np. 15 minut przed lub po pracy. Dostosuj ćwiczenia do miejsca, np. trening na macie w domu, spacer w pobliskim parku	Lepsza kondycja, większa energia i redukcja stresu
8	Nagrody za wytrwałość	Motywacja do kontynuacji nawyków	Wyznacz małe nagrody za każdy tydzień konsekwencji, np. ulubiony posiłek, dodatkowy czas na hobby czy dzień relaksu	Budowanie dyscypliny i motywacja do działania

ROZDZIAŁ 8

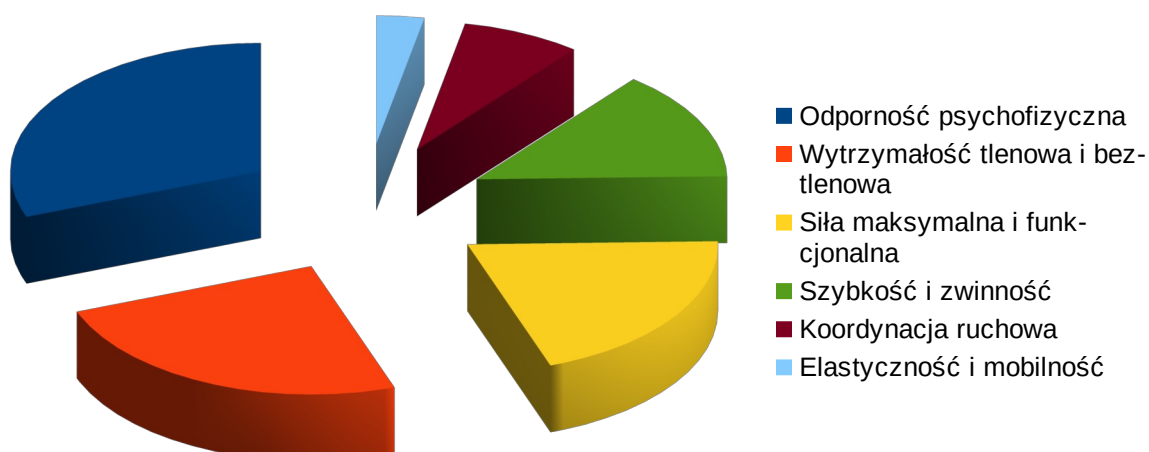
ROZWÓJ FIZYCZNY I SPRAWNOŚĆ

8.1. WYMAGANIA FIZYCZNE SŁUŻBY

PRZEGLĄD ZDOLNOŚCI FIZYCZNYCH NIEZBĘDNYCH W SŁUŻBIE POLICJANTA

Policjant jest narażony na różnorodne wyzwania fizyczne.

Zdolności, które są kluczowe w służbie:



Logika tej kolejności:

Podstawa (odporność na stres) tworzy solidny fundament, na którym rozwija się zdolności fizyczne. Elementy (elastyczność i mobilność) wspierają efektywność działania, ale są bardziej uzupełniające niż fundamentalne. Dzięki takiemu układowi zdolności fizyczne odpowiadają specyficznym wymaganiom służby.

Podsumowanie:

1. Odporność na stres fizyczny i psychofizyczna stabilność

- **Dlaczego jest najważniejsza?**
 - To fundament, który pozwala funkcjonariuszowi efektywnie działać w sytuacjach wysokiego stresu i presji. Nawet najlepiej rozwinięte zdolności motoryczne nie będą skuteczne jeśli policjant nie potrafi ich zastosować w sytuacji kryzysowej.
- **Przykłady:** długotrwałe pościgi, działania interwencyjne w zagrożeniu życia, zdolność do szybkiego podejmowania decyzji.

2. Wytrzymałość tlenowa i beztlenowa

- **Dlaczego jest ważna?**
 - Wytrzymałość pozwala funkcjonariuszowi realizować zadania wymagające długotrwałego wysiłku (np. patrolowanie, marsze) oraz krótkich, intensywnych działań (np. pościgi, interwencje).
- **Przykłady:** bieganie, marsze z obciążeniem, działania taktyczne.

3. Siła maksymalna i funkcjonalna

- **Dlaczego jest ważna?**
 - Siła jest podstawą większości działań operacyjnych: od obezwładniania podejrzanych po przenoszenie sprzętu czy osób. Siła funkcjonalna umożliwia efektywne wykonywanie tych zadań w dynamicznych warunkach.
- **Przykłady:** podnoszenie ciężarów, techniki interwencyjne wymagające chwytów i kontroli przeciwnika.

4. Szybkość i zwinność

- **Dlaczego jest ważna?**
 - Szybkość i zwinność są kluczowe w działaniach wymagających dynamicznych reakcji, takich jak pościgi czy unikanie zagrożeń.
- **Przykłady:** sprinty, reakcja na nagłe zmiany sytuacji, przeskakiwanie przeszkód.

5. Koordynacja ruchowa

- **Dlaczego jest ważna?**
 - Koordynacja umożliwia precyzyjne i skuteczne wykonanie technik samoobrony, manipulowanie sprzętem czy poruszanie się w trudnym terenie.
- **Przykłady:** techniki interwencyjne, obsługa broni, kontrola pojazdów w stresie.

6. Elastyczność i mobilność

- **Dlaczego jest ważna?**
 - Elastyczność i mobilność wspierają wszystkie inne zdolności fizyczne, zmniejszając ryzyko kontuzji i zwiększając efektywność ruchów.
- **Przykłady:** rozciąganie dynamiczne, ćwiczenia mobilności stawów, joga.

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE WARTO ROZWIJAĆ NA RÓŻNYCH ETAPACH KARIERY W POLICJI

Rozwój umiejętności fizycznych w Policji powinien być dostosowany do wymagań poszczególnych etapów służby oraz specyfiki danej jednostki organizacyjnej. Poniżej omówiono kluczowe aspekty, które należy uwzględnić na różnych etapach kariery w wybranych wydziałach.

Porównanie wymagań fizycznych dla wybranych wydziałów:

WYDZIAŁ	UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNE	
Kurs podstawowy	Ogólna sprawność (budowanie ogólnej wydolności, siły i wytrzymałości), techniki i taktyki interwencji (praktyka chwyków, dźwigni oraz technik obezwładniania osób), szybkość (reagowania na dynamiczne sytuacje, np. pokonywanie przeszkód w terenie), siła (przygotowanie do przenoszenia ciężarów, np. symulowanie ewakuacji rannego kolegi), ćwiczenia zespołowe (budowanie współpracy i koordynacji działań w grupie).	
Wydział Prewencji / Oddział Prewencji	Wytrzymałość (prewencja wymaga częstych patroli pieszych, które są dużym obciążeniem dla mięśni i stawów kończyn dolnych i ogólnej wydolności), techniki interwencji (intensywny trening z zakresu obezwładniania i ochrony własnej, szczególnie podczas pracy w sytuacjach napięcia społecznego, takich jak demonstracje), szybkość i mobilność (zdolność do szybkiego przemieszczania się w celu skutecznego reagowania na sytuacje kryzysowe), kontrola stresu (fizyczna wytrzymałość musi iść w parze z opanowaniem emocjonalnym podczas długotrwałych sytuacji napięcia).	
Wydział Ruchu Drogowego	Wytrzymałość i koncentracja (długie godziny pracy w różnych warunkach atmosferycznych wymagają odporności fizycznej i psychicznej), refleks i koordynacja (niezbędne podczas kontroli drogowych oraz w dynamicznych sytuacjach na drodze, np. pościg za pojazdem), techniki ratownicze (wiedza i praktyka w zakresie udzielania pierwszej pomocy, w tym ewakuacji poszkodowanych z pojazdów), prowadzenie motocykla (wykorzystanie pojazdów dwukołowych - kondycja i balans ciała).	
Wydział Dochodzeniowo-Śledczy	Ogólna sprawność (służba jest mniej wymagająca fizycznie jednak regularny trening pozwala na utrzymanie dobrej kondycji – zdrowy kręgosłup), wytrzymałość psychofizyczna (długotrwałe śledztwa i analizy szczegółowych danych wymagają zarządzania stresem i odpowiedniego balansu między pracą, a odpoczynkiem), samoobrona (technika samoobrony w sytuacjach nieprzewidywalnych podczas realizacji czynności w terenie).	
Wydział Kryminalny	Siła i wytrzymałość (realizacji dynamicznych zadań, takich jak zatrzymanie niebezpiecznych przestępców), techniki - taktyki interwencji (częsty kontakt z osobami agresywnymi - umiejętność obrony i obezwładniania jest kluczowa), ukierunkowana wydolność (działania operacyjne mogą wymagać przebywania w różnych trudnych warunkach przez długi czas), adaptacja do różnych środowisk	

Każdy etap kariery w Policji wymaga dostosowania podejścia do treningu fizycznego. Kluczowe jest regularne monitorowanie poziomu sprawności oraz elastyczne dopasowanie programu treningowego do zmieniających się potrzeb zawodowych. Rozwój umiejętności fizycznych nie tylko wspiera wykonywanie obowiązków służbowych, ale również pomaga w utrzymaniu zdrowia i długowieczności w wymagającym zawodzie.

ETAPY KARIERY W POLICJI · ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI FIZYCZNYCH · ZDROWIE

ETAP 1: Kurs Podstawowy

Priorytety:

- budowa ogólnej kondycji fizycznej: siła, wytrzymałość, mobilność
- nauka podstawowych technik interwencyjnych i samoobrony
- przygotowanie do testu sprawności fizycznej (np. biegi, rzuty, skoki)

Zalecane ćwiczenia:

- bieg na 5 km: rozwój wytrzymałości
- trening siłowy z naciskiem na przysiady, podciąganie i wyciskanie
- stretching dynamiczny i statyczny

Cele:

- zdolność do pokonania testów sprawnościowych i gotowość do wyzwań w Szkole Policji

ETAP 2: Wdrożenie do służby

Priorytety:

- doskonalenie siły funkcjonalnej i dynamicznej (np. chwywanie napastnika, noszenie obciążenia)
- zwiększenie zwinności i szybkości reagowania
- wytrzymałość w warunkach stresu: biegi interwałowe, dynamiczne ćwiczenia

Zalecane ćwiczenia:

- interwały biegowe: 400 m w tempie maksymalnym, 90 sekund przerwy
- trening funkcjonalny z kettlebell i gumami oporowymi
- ćwiczenia zwinnościowe: drabinki koordynacyjne, skoki przez przeszkody

Cele:

- skuteczność w działaniach dynamicznych i interwencyjnych

ETAP 3: Rozwój specjalistyczny

Priorytety:

- specjalizacja w zależności od pełnionej funkcji (np. antyterrorysty, prewencja, dochodzeniówka)
- budowa siły maksymalnej, poprawa wytrzymałości beztlenowej
- precyzyjna koordynacja w trudnych warunkach

Zalecane ćwiczenia:

- trening siłowy na dużych ciężarach: martwy ciąg, wyciskania, podciągania
- ćwiczenia specjalistyczne, takie jak symulacje interwencji z obciążeniem
- marsze z obciążeniem (np. 15–20 kg)

Cele:

- dostosowanie zdolności fizycznych do specyficznych wymagań operacyjnych

ETAP 4: Funkcjonariusz z doświadczeniem

Priorytety:

- utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej, zapobieganie kontuzjom
- regeneracja i mobilność w połączeniu z zachowaniem siły i wytrzymałości
- trening ukierunkowany na utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego

Zalecane ćwiczenia:

- lekkie treningi siłowe: 3 x w tygodniu, niskie obciążenia
- stretching, joga, trening mobility
- regularne marsze lub jogging

Cele:

- zachowanie zdolności do służby mimo wpływu czasu i przeciążenia zawodowego

8.2. PLAN TRENINGOWY I ĆWICZENIA

Wprowadzenie odpowiednich planów treningowych do codziennej rutyny funkcjonariusza Policji jest kluczowe nie tylko dla poprawy sprawności fizycznej, ale także dla zapewnienia skuteczności i bezpieczeństwa podczas wykonywania zadań służbowych.

Poniżej umieszczono szczegółowy plan treningowy oparty na ćwiczeniach wielostawowych, uwzględniający skale RPE, RIR oraz progressive overload. Skupia się na rozwoju siły, wytrzymałości i funkcjonalności - kluczowych dla służby w Policji.

Dzień	Ćwiczenie	Serie x powtórzenia	RPE	RIR	Uwagi
Dzień 1 - dolne partie ciała	Przysiad ze sztangą trzymaną na plecach	4 x 6	7	3	PVO – + 2,5 – 5 kg co tydzień
	Martwy ciąg klasyczny lub sumo	4 x 5	7	3	PVO – + 2,5 – 5 kg co tydzień
	Bułgarski przysiad z hantlami	3 x 8	6	4	Zwróć uwagę na poprawną technikę
	Hip thrust	4 x 10	7	2	Wytrzymaj 2 -3s. w maks. napięciu m.
	Plank (deska przodem)	3 x 30s.	---	---	Technika priorytetem
Dzień 2 – górne partie ciała	Wyciskanie sztangi na ławce płaskiej	4 x 6	7	3	Stabilizacja obręczy barkowej
	Wiosłowanie sztangą w opadzie	4 x 8	7	2 - 3	Angażuje mięśnie stabilizujące T
	Podciąganie na drążku	3 x max	10	0	Buduje kompleksową siłę pleców i bicepsów
	Wyciskanie sztangi nad głowę	4 x 8	7	2 - 3	Wzmocnione barki zmniejszają ryzyko kontuzji podczas dynamicznych działań w służbie
	Dynamiczne pompki (podwyższenie)	3 x 15	---	---	Idealne dla budowania wytrzymałości dynamicznej, niezbędnej w interwencjach
Dzień 3 – kondycja i	Rozgrzewka	np. 15 minut lekkiego biegu	---	---	Kluczowy element dla prewencji kontuzji

mobilność	Interwały	Sprint 20s / Marsz 40 s x 10 rund	8 - 9	---	Poprawa szybkości i wytrzymałości w krótkim czasie
	Mobilność dynamiczna	Rozciąganie bioder, rotacje T, otwieranie klatki piersiowej 15 minut	---	---	Poprawia zakres ruchu, zwiększa efektywność ćwiczeń siłowych i zmniejsza ryzyko urazów
	Stabilizacja T	Dead bug 3 x 12 Plank 3 x 30 s.	---	---	Wzmacnia mięśnie głębokie, które są kluczowe dla stabilności i ochrony kręgosłupa
Dzień 4 – trening kompleksowy	Przysiad + Push press	4 x 10	7	3	Połączenie siły dolnej i górnej części ciała, które rozwija eksplozywność i koordynację
	Zarzut sztangi + wyciskanie nad głowę	3 x 5	8	2	Buduje funkcjonalną siłę potrzebną w codziennych zadaniach, jak podnoszenie i przenoszenie ciężkich obiektów
	Marsz z obciążeniem	3 x 30m	7	---	Niezastąpione dla funkcjonariuszy, którzy muszą często przenosić sprzęt lub działać w stresie fizycznym
	Burpees	3 x 15	8	---	Doskonale imitują krótkie, intensywne interwencje w służbie
	Podciąganie na drażku (z zamachem)	3 x max	---	1	Poprawiasz dynamikę i siłę funkcjonalną, potrzebną w sytuacjach wymagających nagłych, intensywnych ruchów

Modyfikacje:

- Dodawanie ciężaru:** Stopniowo zwiększaj obciążenie co tydzień o 2,5–5 kg w ćwiczeniach siłowych.
- Zmniejszanie RIR:** Zaczynaj od RIR 3-4 w pierwszym tygodniu i zmniejszaj do RIR 1 w tygodniu 4.
- Warianty ćwiczeń:** Zmieniaj ustawienia (np. chwyt w martwym ciągu) co 4 tygodnie, aby uniknąć stagnacji.

Założenia planu:

- Częstotliwość treningów:** 3-4 dni w tygodniu
- Ćwiczenia:** Wielostawowe, funkcjonalne i angażujące duże grupy mięśniowe
- Czas przerwy między seriami:** Izolowane: 2-3 min, lżejsze wielostawy: 2-4 min, wielostawy 3-5 min
- Regeneracja:** 1-2 dni w tygodniu, aktywna regeneracja lub stretching

Słowniczek:

Skala RPE - rating of perceived exertion - ocena postrzeganego wysiłku jest to skala od 0-10, która pozwala ćwiczącemu ocenić według jego własnych odczuć jak intensywny jest dany wysiłek. RPE można używać również w innych aktywnościach jak np. bieganie.

Skala RIR - reps in reserve – skala powtórzenia w rezerwie, według której oceniamy powtórzenia w zapasie, czyli ile jeszcze ruchów z danym ciężarem bylibyśmy w stanie wykonać. Również stosujemy punktację od 1 do 10, a zakresy od 5 do 10, nie będą dla nas istotne pod kątem hipertroficznym.

Progressive overload (PVO) - zaplanowany progresywny wzrost obciążeń treningowych w celu uzyskania adaptacji treningowej naszego ciała.

Adaptacja treningowa - to główny element, dzięki któremu organizm wystawiony na stres może się zregenerować, a zarazem wzmocnić. Adaptacje fizyczne pozwalają nam na osiągnięcie zamierzonego celu sylwetkowego. Stres, który będzie zaburzał równowagę naszego organizmu to trening. Gdy następuje adaptacja do danego rodzaju treningu, konieczna jest zmiana założonych działań, aby znów wywołać odpowiednio inne „stresory”.

Możliwości progresji - podczas treningu mamy możliwość stopniowego przeciążania naszego ciała w dwóch głównych kategoriach, dzięki czemu jesteśmy w stanie uzyskać lepsze efekty i zaprogramować plan treningowy opierający się na zasadzie **progressive overload** (dane w tabeli poniżej):

OBJĘTOŚĆ TRENINGOWA	INTENSYWNOŚĆ TRENINGOWA
Manewrujemy tu czterema parametrami: <u>zwiększaniem ilości powtórzeń</u> <u>zwiększaniem ilości serii</u> <u>zwiększaniem częstotliwości</u> <u>zwiększaniem dystansu</u>	Obciążenie treningowe dzieli się na: <u>zwiększanie ciężarów</u> <u>zwiększanie prędkości wykonywania</u> <u>przeciętnej prędkości wykonywania danego ćwiczenia</u> <u>skracaniem przerwy pomiędzy ćwiczeniami</u>

ROZDZIAŁ 9

DOSKONALENIE ZAWODOWE – ROZWÓJ KARIERY POLICJANTA

9.1. DROGA KARIERY W POLICJI – JAK ZAPLANOWAĆ SWÓJ ROZWÓJ?

ROLA PLANOWANIA I WYZNACZANIA CELÓW ZAWODOWYCH

Kariera w Policji to droga pełna wyzwań oraz możliwości rozwoju. Funkcjonariusz już na początku swojej służby zastanawia się jakie ścieżki rozwoju są dla niego dostępne. Planowanie kariery nie tylko umożliwi zdobycie satysfakcji zawodowej, ale również wpływa na lepsze zrozumienie własnych predyspozycji i zainteresowań. Jednym z fundamentów efektywnego rozwoju zawodowego jest umiejętność planowania i wyznaczania celów.

Jak można skutecznie planować cel zawodowy - krok po kroku:



PAMIĘTAJ - *Twój największy sprzymierzeniec w rozwoju zawodowym to czas – o ile odpowiednio go wykorzystasz. Rozwój kariery to maraton, nie sprint. Najważniejsze jest by podejmować działania konsekwentnie i nie tracić swoich celów.*

ZNACZENIE ZDOBYWANIA DOŚWIADCZENIA ZAWODOWEGO: DLACZEGO WARTO ANGAŻOWAĆ SIĘ W RÓŻNE ZADANIA I SPECJALIZACJE?

Doświadczenie zawodowe to fundament rozwoju każdego funkcjonariusza Policji. Różnorodność zadań i specjalizacji nie tylko rozwija umiejętności, ale także buduje reputację, otwierając drzwi do nowych możliwości. Dla młodego policjanta jest to również szansa na odkrycie swoich predyspozycji i odnalezienie pasji w służbie.

DLACZEGO DOŚWIADCZENIE JEST KLUCZOWE?

Doświadczenie zdobyte w różnorodnych sytuacjach zawodowych to:

- **Przygotowanie do wyzwań:** Każda sytuacja – od patrolu przez interwencje po działania operacyjne – rozwija zdolność szybkiego podejmowania decyzji i działania pod presją.
- **Rozwój kompetencji:** Każde zadanie uczy czegoś nowego – negocjacji, pracy w zespole czy analitycznego myślenia.
- **Budowanie pewności siebie:** Im więcej wyzwań podejmujesz tym pewniej radzisz sobie w trudnych sytuacjach.

RÓŻNORODNOŚĆ ZADAŃ JAKO DROGA DO SUKCESU

W Policji możesz angażować się w wiele różnych zadań:

- **Patrole:** Rozwijają umiejętności interpersonalne i komunikacyjne.
- **Praca w ruchu drogowym:** Wymaga szybkiego działania i znajomości przepisów.
- **Udział w śledztwach:** Pozwala rozwijać precyzję i analityczne myślenie.
- **Specjalizacje:** Oddziały antyterrorystyczne, kryminalistyka czy praca z młodzieżą to możliwości, które otwierają się przed zaangażowanymi funkcjonariuszami.

Praktyczne korzyści zdobywania doświadczenia

- **Wszechstronność umiejętności:** Funkcjonariusz, który zna różne aspekty pracy, jest bardziej elastyczny i przygotowany na różnorodne wyzwania.
- **Lepsze przygotowanie do awansu:** Im więcej różnorodnych zadań realizujesz, tym większe masz szanse na awans lub przeniesienie do specjalistycznej jednostki.
- **Budowanie pozycji w zespole:** Zaangażowanie i skuteczność w różnych zadaniach buduje Twoją reputację wśród kolegów i przełożonych.

PAMIĘTAJ - zdobywanie doświadczenia to proces, który wymaga otwartości na nowe wyzwania, zaangażowanie oraz konsekwencje w dążeniu. To czego nauczysz się dziś będzie procentować przez całą Twoją karierę. Nie bój się próbować nowych rzeczy, angażować się w różnorodne zadania i rozwijać swoje umiejętności - to inwestycja, która zawsze się zwróci.

9.2. SZKOLENIA I KURSY – JAK POSZERZAĆ SWOJE KOMPETENCJE?

DOSTĘPNE SZKOLENIA I KURSY SPECJALISTYCZNE

Przegląd wybranych szkoleń i kursów specjalistycznych w Policji:

Lp.	Nazwa szkolenia lub kursu
1	Szkolenie zawodowe podoficerskie
2	Szkolenie zawodowe aspiranckie
3	Szkolenie zawodowe oficerskie
4	Kurs specjalistyczny dla instruktorów strzelań policyjnych
5	Kurs specjalistyczny z zakresu taktyki i technik interwencji
6	Kurs specjalistyczny dla instruktorów w zakresie posługiwania się przedmiotami przeznaczonymi do obezwładniania osób za pomocą energii elektrycznej
7	Kurs specjalistyczny dla policjantów służby prewencyjnej z zakresu podejmowania interwencji i reagowania na niestandardowe zachowania osób, wobec których są one podejmowane
8	Kurs specjalistyczny w zakresie posługiwania się bronią palną warunkach podwyższonego stresu
9	Kurs specjalistyczny z zakresu taktyki i technik przesłuchań
10	Kurs specjalistyczny dla dzielnicowych
11	Kurs specjalistyczny z zakresu kwalifikowanej pierwszej pomocy
12	Kurs specjalistyczny w zakresie udzielania pierwszej pomocy
13	Kurs specjalistyczny dla organizatorów lokalnego doskonalenia zawodowego
14	Kurs specjalistyczny w zakresie pełnienia służby w pomieszczeniach dla osób zatrzymanych lub doprowadzonych w celu wytrzeźwienia oraz w policyjnych izbach dziecka
15	Kurs specjalistyczny z zakresu przeciwdziałania przemocy domowej
16	Kurs specjalistyczny w zakresie zapobiegania przestępstwom związanym z podatkami pośrednimi i ich zwalczania
17	Kurs specjalistyczny w zakresie ruchu drogowego
18	Kurs specjalistyczny w zakresie obsługi ręcznych mierników prędkości
19	Kurs specjalistyczny w zakresie kontroli tachografów cyfrowych
20	Kurs specjalistyczny w zakresie zapobiegania przestępstwom z wykorzystaniem środków pochodzących z budżetu Unii Europejskiej i ich zwalczania

21	Kurs specjalistyczny dla rzeczników dyscyplinarnych
22	Kurs specjalistyczny w zakresie czynności zmierzających do zabezpieczenia majątkowego z elementami prowadzenia nadzoru nad tymi czynnościami
23	Kurs specjalistyczny w zakresie obsługi wideorejestratora
24	Kurs specjalistyczny dla kadry kierowniczej Policji średniego szczebla zarządzania z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi
25	Kurs specjalistyczny dla policjantów wykonujących zadania obronne
27	Kurs specjalistyczny dla policjantów wykonujących czynności związane z konwojowaniem i doprowadzaniem osób oraz konwojowaniem i ochroną materiałów poczty specjalnej

ZNACZENIE CIĄGŁEGO DOSKONALENIA SIĘ W PRACY POLICYJNEJ: DLACZEGO WARTO REGULARNIE ZDOBYWAĆ NOWĄ WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI?

Służba wymaga nieustannego rozwoju. Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość, nowe wyzwania, technologie i procedury sprawiają, że ciągłe doskonalenie jest nie tylko opcją, ale wręcz koniecznością. Regularne zdobywanie wiedzy, a także umiejętności przekłada się na lepszą jakość pracy, większą skuteczność oraz możliwość awansu zawodowego.



Ilustracja przedstawiająca funkcjonariusza Policji podczas szkolenia.

Dlaczego warto się doskonalić?

1. Podnoszenie efektywności służby

Wiedza na temat najnowszych procedur, przepisów prawnych czy technik interwencji sprawia, że funkcjonariusz działa znacznie szybciej oraz efektywniej.

2. Zwiększenie bezpieczeństwa

Znajomość nowoczesnych metod interwencji czy użycia sprzętu zwiększa Twoją pewność siebie i ogranicza ryzyko popełnienia błędu w trudnych sytuacjach.

3. Adaptacja do warunków

Nowe technologie, przepisy czy metody wymagają ciągłego dostosowywania się.

Korzyści z regularnego zdobywania wiedzy:

1. Rozwój osobisty i zawodowy

Każde szkolenie to nie tylko okazja do zdobycia nowych umiejętności, ale także do poznania innych funkcjonariuszy, wymiany doświadczeń i budowania sieci kontaktów.

2. Większe możliwości awansu

Funkcjonariusze, którzy angażują się w szkolenia i doskonalenie zawodowe, są częściej zauważani przez przełożonych i mają większe szanse na awans.

3. Pewność siebie i prestiż zawodowy

Wiedza i umiejętności zdobywane podczas kursów pozwalają pewniej wykonywać obowiązki, a także budują autorytet wśród kolegów i obywateli.

ZAKOŃCZENIE:

Niniejsza publikacja została przygotowana z myślą o młodych funkcjonariuszach, którzy z odwagą i determinacją rozpoczynają nowy etap swojego życia zawodowego. Jej celem jest ich wsparcie podczas stawiania pierwszych kroków w służbie w Policji.

Służba to coś więcej niż codzienne wykonywanie obowiązków. To wyzwanie, które wymaga nie tylko sprawności fizycznej i wiedzy, ale przede wszystkim odpowiedzialności, rozważań i empatii. Każdego dnia podejmowane decyzje i działania będą miały wpływ na innych ludzi, na ich życie, bezpieczeństwo, a czasami nawet przyszłość.

Zapamiętaj jedną rzecz – rozwój w Policji nigdy się nie kończy. Każdego dnia możesz uczyć się czegoś nowego, doskonalić swoje umiejętności i kształtować siebie. To proces, który wymaga pracy, ale przynosi ogromną satysfakcję, gdy efekty Twoich działań stają się widoczne.

W trudnych momentach pamiętaj dlaczego wybrałeś tę drogę. Sięgaj po pomoc, pytaj, rozwijaj się – nie bój się wyzwań. Każde z nich uczyni Cię lepszym funkcjonariuszem i człowiekiem.

Niech ta książka stanie się wsparciem i przewodnikiem, który pomoże zarówno na początku służby, jak i na kolejnych jej etapach.

Powodzenia na tej drodze!

SŁOWO OD AUTORA

Napisałem ten poradnik, aby dodać Tobie odwagi i wskazać kierunek na początku tej niezwykłej drogi. Służba w Policji to nie tylko zawód – to misja, która zmienia życie innych i kształtuje Ciebie jako człowieka. Pamiętaj, że każda decyzja oraz każde działanie na rzecz własnego rozwoju przybliży Cię do bycia wzorem, wsparciem dla zespołu i przykładem dla tych, których chronisz.

Na początku możesz czuć się zagubiony, mierzyć z wyzwaniem, które wydają się zbyt wielkie. To zupełnie normalne. Pamiętaj, że każdy mistrz był kiedyś uczniem, a każdy doświadczony funkcjonariusz zaczął od tych samych trudności.

Trzymaj się zasad, które przywiodły Cię tutaj: dyscyplina, odwaga i motywacja. Niepowodzenia? One Cię ukształtują. Krytyka? Ucz się z niej. Każdego dnia rozwijaj się nie tylko fizycznie i zawodowo, ale też wewnętrznie. Bądź wzorem również dla siebie samego.

Pamiętaj – nie jesteś w tym sam. Służba to braterstwo. W chwilach gdy poczujesz, że zmagasz się z czymś, czego nie uniesiesz, spójrz na ludzi obok. To Twoi koledzy i koleżanki w mundurach. Siła tkwi w zespole, którego jesteś istotną częścią.

Cierpliwie czekaj na efekty swojej ciężkiej pracy ponieważ w tej służbie nie wszystko przychodzi od razu. Wartość tego co osiągniesz będzie nieoceniona. Nie bój się wyzwań. Nie bój się porażek. Nigdy nie bój się tego kim możesz się stać, jeśli tylko dasz sobie szansę. W służbie będziesz zmieniać życie innych – ale przede wszystkim zmienisz swoje. Jesteś tutaj ponieważ masz w sobie coś wyjątkowego, co czyni Cię do niej gotowym.

Służba w Policji to nie sprint – to maraton. A Ty masz w sobie siłę aby biec aż do mety.

mł. asp. Hubert Lewandowski

BIBLIOGRAFIA

1. Bąk G., Ogińska-Bulik N. (2024), *Wtórna traumatyzacja wśród funkcjonariuszy policji*, Difin, Warszawa.
2. Covey, S. R. (2004). *7 nawyków skutecznego działania*. Warszawa: Dom Wydawniczy Rebis.
3. Covey, S. R. (2013). *7 nawyków skutecznego działania*. Warszawa: Wydawnictwo Albatros.
4. Dąbrowski, A. (2012). *Komunikacja interpersonalna w pracy policjanta*. Szczytno: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie.
5. Duhigg, C. (2013). *Siła nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy, i jak to zmienić?* Warszawa: Dom Wydawniczy Rebis.
6. Gajda, J. (2013). *Mowa ciała w pracy*. Warszawa: Wolters Kluwer.
7. Goleman, D. (2007). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
8. Grzybowski, S. (2010). *Efektywna komunikacja w pracy służb mundurowych*. Warszawa: Bellona.
9. Heszen, I., & Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
10. Kamiński, K. (2019). *Policjant w służbie publicznej: teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Prawne.
11. Kelly McGonigal. (2012). *Siła woli: Wykorzystaj samodyscyplinę*. Łódź: Wydawnictwo Galaktyka.
12. Kowalski, M. (2021). *Etyka i odpowiedzialność w służbie mundurowej*. Warszawa: Wydawnictwo Mundurowe.
13. Kübler-Ross E. (2021), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina, Poznań.
14. Majewska-Opiełka, I. (2003). *Droga do doskonałości. O komunikacji w relacjach międzyludzkich*. Poznań: Medium.
15. Maxwell, J. C. (2013). *21 niezaprzeczalnych praw przywództwa*. Warszawa: MT Biznes.
16. Nowak, A., & Wiśniewski, R. (2018). *Wstęp do kultury organizacyjnej Policji*. Poznań: Wydawnictwo Uniwersyteckie.
17. Nowak, M. (2021). *Ścieżki kariery w służbach porządkowych*. Kraków: Wydawnictwo Edukacyjne.
18. Piotrowski, J. (2020). *Rola Policji w społeczeństwie – wyzwania i perspektywy*. Kraków: Wydawnictwo Prawno-Społeczne.
19. Rosenberg M. (2008), *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*, Czarna Owca, Warszawa.
20. Sapolsky, R. (2012), *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*, PWN, Warszawa.

21. Zawadzki, P. (2022). *Prawo i etyka w działaniach służb mundurowych*. Gdańsk: Oficyna Wydawnicza.
22. Żak, J. (2020). *Psychologia konfliktu: Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Akty normatywne:

1. Ustawa z dnia 06 kwietnia 1990 r. o Policji, art. 27 (Dz.U. z 2024r. Poz. 179).
2. Zarządzenie nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 06 października 2014 r. w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji.

Źródła internetowe:

1. <https://ksp.policja.gov.pl/pl/o-nas/zespoly-ksp/zespol-ds-ochrony-praw/etyka-zawodowa-w-sluzbie/55857,ZARZADZENIE-NR-805-KOMENDANTA-GLOWNEGO-POLICJI.html>
2. <https://www.spkatowice.policja.gov.pl/download/363/316396/Plandoskonalenianastrone901.pdf>
3. <https://www.profi-fitness.com.pl/blog/trener-personalny/progressive-overload-najwazniejszy-punkt-twojego-treningu#:~:text=Progressive%20overload%20to%20nic%20innego%20jak%20zaplanowany%20progresywny,stres%20i%20zaburzenie%20r%C3%B3wnowagi%20oraz%20obni%C5%BCa%20zdolno%C5%9B%C4%87%20wysi%C5%82kow%C4%85>

**Komenda Wojewódzka Policji
w Szczecinie**

ul. Małopolska 47

70-515 Szczecin

<https://zachodniopomorska.policja.gov.pl/>

