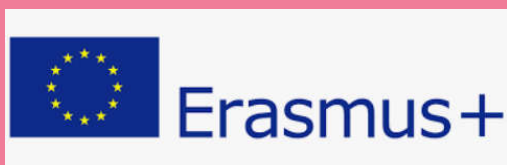


*Jak walczyć ze
stresem i wzmacniać
odporność*



MATERIAŁY OPRACOWANE
W RAMACH PROJEKTU
ERASMUS+

„QUALIFIED TEACHERS FOR A BETTER
FUTURE FOR OUR STUDENTS”.

REALIZOWANEGO
W ZESPOLE SZKOLNO – PRZEDSZKOLNYM
W PORĘBIE RADLNEJ W LATACH 2022-2023



Plan spotkania

1. Czym jest kondycja psychiczna?
2. Zadania rozwojowe nastolatka.
3. Odporność psychiczna.
4. Co powinno niepokoić?
5. Jakie są sygnały ostrzegawcze?



To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-SA

Psychologowie definiują pojęcie dobrej kondycji psychicznej jako połączenie czynności, które wywołują radość i bliskość oraz dają poczucie spełnienia.

Dyskusja na temat zdrowia psychicznego pojawia się wówczas gdy do świadomości społecznej docierają niepokojące sygnały o drastycznym jego naruszeniu. Niepokój rośnie, w szczególności jeśli dotyczy dzieci i młodzieży, gdy pojawiają się informacje o narastającej przemocy szkolnej, upowszechnianiu się uzależnień wśród uczniów czy o incydentach suicydalnych. Ważne jest żeby takie i inne negatywne zjawiska możliwie wcześnie zauważyć by im zaradzić i zapobiegać.



Zadania rozwojowe nastolatka

Dojrzewanie, nazywane też adolescencją, to czas poważnych zmian i zadań rozwojowych.

Słowo adolescencja, pochodzące z łac. *adolescere*, oznacza wzrastanie ku dojrzałości. Jest to okres w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie z dziecka w osobę dorosłą. Proces dorastania człowieka okazuje się niezwykle skomplikowany: obejmuje zmiany w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. W okresie dorastania nastolatek kształtuje swoją tożsamość poprzez określenie siebie samego w relacjach ze światem, w relacjach społecznych na płaszczyźnie rówieśniczej, w relacjach z dorosłymi: rodzicami, nauczycielami, autorytetami.

- W relacjach z rodzicami nastolatek dąży do autonomii, co często przejawia się w kłótniach i konfliktach. Bliski kontakt daje mu poczucie bezpieczeństwa, również w zakresie poszukiwań i popełniania błędów.
- W relacjach z grupą rówieśniczą nastolatek buduje przyjaźnie, bliskie związki oraz ma dużą potrzebę przynależności do grupy.
- Funkcjonowanie społeczne nastolatka przejawia się w kontinuum od zachowań akceptowanych społecznie po negatywizm i zachowania antyspołeczne.

**Okres późnego dorostania
to czas, w którym ty,
nauczycielu, nie masz już
wielkiego wpływu
na wychowanie, możesz być
jedynie towarzyszem
w rozwoju młodej osoby.**

Dorastanie powoduje konieczność stawiania czoła coraz to nowym wyzwaniom.

- Poczucie bezradności, niepewności i lęku oraz strach przed utratą kontroli to dominujące nastoletkowe uczucia.
- Do efektów ubocznych okresu dojrzewania należą: znaczna podatność na stres, impulsywność, niezdolność do zrozumienia swojego zachowania. To ostatnie nawet nie jest winą nastolatka. Stanowi jego cechę.



**Nauczycielu, nie bądź zszokowany,
gdy twój uczeń robi coś głupiego
i stwierdzi, że nie wie, dlaczego to
zrobił. Może mówić prawdę.**

Mózgi nastolatków są inne – ich płaty czołowe odpowiedzialne za refleksję i planowanie jeszcze się w pełni nie rozwinęły. Konflikty, sprawdzanie granic – także twoich nauczycieli – rozrabianie, sprzeczki, ryzykowne eksperymenty, zachowania agresywne i autoagresywne – to wszystko z dużym prawdopodobieństwem przydarzy się twojemu uczniowi i tobie.

Co istotne, dzisiejsza młodzież żyje w innej rzeczywistości, niż wychowywałeś się ty, nauczycielu.

Pamiętaj o tym.

- ❑ **Nie ma podwórek**, mniej jest znajomych w realnym świecie, a więcej w wirtualnej rzeczywistości. Zwiększyła się presja na sukces i szczęśliwe życie, a wszystko co ujawnione może być przedmiotem porównań w mediach społecznościowych.
- ❑ **Ogromne zmiany cywilizacyjne** wpłynęły negatywnie na zdrowie psychiczne młodzieży. Wyniki badań z ostatnich lat oraz wnioski z pracy z młodzieżą uwiadamiają poważny spadek zadowolenia z życia u młodych ludzi, a przy tym wzrost poczucia samotności i wykluczenia. Zwiększyła się liczba zachorowań na depresję i prób samobójczych.
- ❑ **Nastolatki mają ciągle te same potrzeby**. Poszukują miłości, znaczenia, bliskości, ważnych relacji, uważności opiekunów. Pragną być podobni do ważnych dla nich dorosłych, a zarazem trochę się od nich różnić. Poszukują wolności, szacunku, bycia docenionym i poczucia mistrzostwa.

Odporność psychiczna

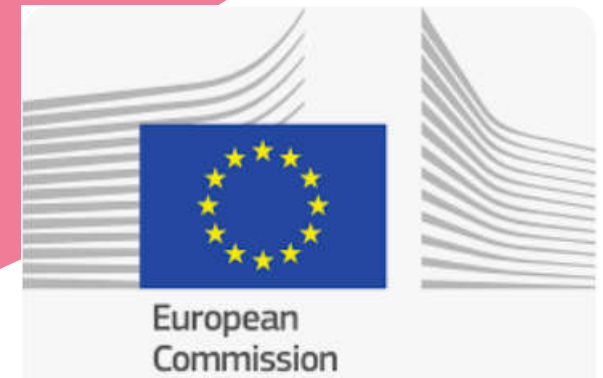
Co chroni młodego człowieka przed myślami samobójczymi i samookaleczeniami? Co czyni go odpornym na przeciwności losu?

Jednym z najważniejszych obszarów badań jest koncepcja sprężystości psychicznej, zwanej także odpornością psychiczną, rezyliencją, prężnością.

Strategia ta próbuje ocenić źródła siły psychicznej ludzi, którzy radzą sobie z przeciwnościami losu, traumami, niekorzystnymi warunkami rozwojowymi, jak np. bycie dzieckiem w rodzinie z uzależnieniem od alkoholu. Wyniki tysięcy badań mogą nieco zaskoczyć – ludzie odporni na przeciwności losu to nie ci, którzy są twardzi, rygorystyczni, niezmienni albo niezłomni, którzy nie folgują sobie. Wręcz przeciwnie – okazuje się, że ludzie elastyczni (sprężyści) to ci, którzy lepiej dostosowują się do zmieniających się warunków.

Sprężystości psychicznej sprzyjają:

1. Umiejętność współpracy i korzystania ze wsparcia,
2. Dobre rozumienie siebie, empatia,
3. Poczucie sensu i celu życia oraz wiele innych cech.



Warto wiedzieć, że ludzi czyni sprężystymi i zmniejsza ryzyko depresji oraz różnego rodzaju zachowań autodestrukcyjnych przede wszystkim silne relacje młodego człowieka z rodziną, przyjaciółmi i dobre osadzenie w społeczności, tj. w bliskim sąsiedztwie, w grupie rówieśniczej i w szkole. Każde działania szkoły i nauczycieli wspierające rozwój sprężystości psychicznej będą pomocne dla ucznia.



Co powinno niepokoić? Na jakie sygnały zwrócić uwagę?

- ☐ Trudna sytuacja życiowa – **konflikty w rodzinie, samotność, doświadczanie przemocy, niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez osobę znaczącą, utrata kogoś lub czegoś.**
- ☐ Kiedy uczeń w ostatnim czasie doświadczył jakiejś traumy, sytuacji stresowej, **np. przeżył stratę ważnej relacji z kimś bliskim lub śmierć osoby bliskiej.**
- ☐ Każda wzmianka o śmierci, czyimś samobójstwie, nie tylko jawnie wyrażane myśli samobójcze czy rezygnacyjne, takie jak: ***chciałbym się nigdy nie urodzić*** lub ***chciałbym iść spać i nigdy się nie obudzić***. Mówienie, pisanie, rysowanie o śmierci, notatki, wiersze, SMS-y, treści publikowane w internecie.
- ☐ Zawołowane zachowania autoagresywne. Informacje typu ***nie będę dla nikogo dłużej problemem, nic się nie liczy, życie nie ma sensu***, żarty o samobójstwie, grożenie samobójstwem.



Komunikaty ucznia, które powinny cię zaniepokoić:

- ***Lepiej dla wszystkich, gdyby mnie nie było***
- ***Życie jest bez sensu***
- ***Nie jestem nikomu potrzebny***
- ***Jestem beznadziejny, głupi, bezużyteczny***
- ***Nikt mnie nie kocha, nikomu na mnie nie zależy***
- ***Ciekawe, czy ktoś przyjdzie na mój pogrzeb***
- ***Ludzie będą za mną tęsknić dopiero po śmierci***
- ***Nie dam sobie dłużej rady z tym wszystkim***
- ***Nikt mnie nie rozumie i nie chce rozumieć***
- ***Inni mają lepiej, inni są szczęśliwi***
- ***Nic mi nie wychodzi w życiu***
- ***Jestem gorszy od innych***
- ***Nikt nigdy nie zrozumie moich problemów***





Bądź szczery w rozmowie ze swoim uczniem.

Powiedz mu, że w sytuacji, w której zagrożone jest jego zdrowie i życie, nie możesz dochować tajemnicy. Użyj takich sformułowań, jak:

Jest to dla mnie trudne, ponieważ zależy mi, abyś otrzymał najlepszą możliwą pomoc i poczuł się lepiej. Dlatego nie mogę ci obiecać, że zachowam naszą rozmowę w tajemnicy. Bardzo chcę cię wesprzeć i zależy mi na tobie, dlatego muszę...

Przyszłaś/przyszłeś do mnie, więc widzę, że szukasz pomocy. Nawet jeśli obawiasz się tego, co może się stać po tym, kiedy podejmiemy działanie, potrzebujesz natychmiastowej pomocy i nie mogę cię zostawić samej/samego.

Jako dorosły jestem tutaj, żeby pomóc ci poradzić sobie z tą sytuacją. Aby to zrobić, muszę podjąć pewne działania...



**Dziękujemy
za uwagę 😊**

