



BEZPIECZNY
KRAKÓW

metodnik



Depresja u dzieci - co
mogę zrobić jako
nauczyciel

Trening mentalny jako
forma wsparcia nauki
w czasie pandemii

Jak poradzić sobie ze
złością?

Drodzy Dyrektorzy Szkół i Placówek, Nauczyciele i Rodzice!

Metodnik, który chcemy Państwu zaproponować ma stanowić źródło informacji i inspiracji, potrzebnych do tego, by z łagodnością i uważnością powrócić do nowej, szkolnej rzeczywistości.

Poruszane tutaj tematy wynikają ze zdiagnozowania potrzeb krakowskich nauczycieli i dyrektorów szkół, którzy działają w ramach sieci współpracy i samokształcenia, uczestniczących w Programie poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa na lata 2018-2021 pn. „Bezpieczny Kraków”.

Metodnik to zbiór 4 poradników zawierających po 3 artykuły, które będą ukazywać się cyklicznie, co 2 miesiące. Oprócz publikacji, przewidzieliśmy również cztery bezpłatne webinary prowadzone przez naszych ekspertów, które będą korespondowały metodycznie z poradnikami. Już teraz serdecznie na nie Państwa zapraszamy, licząc na interakcję i bardzo wysoką frekwencję.

Kolejne porady w ramach Metodnika oraz informacje o webinarach będą zamieszczane na stronie www.bezpieczny.krakow.pl, Portalu Facebook Bezpieczny Kraków oraz Portalu Edukacyjnym.

Zapraszamy również do dzielenia się swoimi refleksjami. Tylko razem i tylko patrząc na dobro całej szkolnej triady, jesteśmy w stanie zaadaptować się do nowej edukacyjnej rzeczywistości.

Życzymy Państwu dobrych, inspirujących momentów z naszymi ekspertami.

Bogdan Klimek
Przewodniczący Zespołu Wykonawczego
Programu pn. „Bezpieczny Kraków”

Depresja u dzieci - co mogę zrobić jako nauczyciel

Jeszcze przed lockdownem depresja dzieci i młodzieży była problem. Niektóre szacunki pokazywały już wtedy, że do roku 2050 połowa Polaków będzie chorowała na depresję. Mamy jeden z najwyższych w Europie odsetek prób samobójczych dzieci i młodzieży.

W trakcie seminariów organizowanych w ramach Programu poprawy bezpieczeństwa dla miasta Krakowa na lata 2018-2021 pn. „Bezpieczny Kraków” poruszyliśmy ten wątek, przywołując film „Depresja, której nie widać”, czy podczas wykładu dr Pileckiego oraz Ewy Pohoreckiej.

Okres pandemii tworzy nową rzeczywistość. Wszelkie badania dotyczące zdrowia psychicznego pokazują, że skala zaburzeń psychicznych u uczniów wzrasta. Odwołam się tu do jednego z raportów sporządzonego przez fundację „Szkoła z klasą”, w którym ankietowani nauczyciele podkreślają potrzebę zmiany priorytetów, wskazując właśnie depresję wśród uczniów, jako jeden z głównych problemów i wyzwań profilaktyczno-wychowawczych.

Dlatego właśnie, analizując bezpieczeństwo w szkołach, placówkach, powinniśmy się zastanowić nad przewartościowaniem pojęcia bezpieczeństwa, priorytetów działań tworzących „bezpieczną szkołę” i określeniem na nowo czynników ryzyka, dostosowanych do dynamicznie zmieniającej się sytuacji, oraz zmieniających się potrzeb uczniów.

Tworząc ten artykuł odniosłam się z jednej strony do swojego kilkunastoletniego doświadczenia pedagoga szkolnego, z drugiej natomiast do doświadczenia trenera, dzięki któremu w ostatnim czasie miałam przyjemność pracować szkoleniowo z wieloma grupami nauczycieli w tym właśnie temacie. Materiał z tych doświadczeń pozwolił mi zebrać i pozyskać informacje zwrotne na temat tego, co jest ich największym wyzwaniem, czego obawiają się nauczyciele, jakie działania należy podjąć, aby szkoły były przygotowane na powrót uczniów. Artykuł nie tylko opisuje zjawisko depresji, jego przyczyny i objawy, porusza także kwestie odpowiedniego reagowania, podejmowanych działań wychowawczych i profilaktycznych.

Anna Ryszka - Akredytowany trener Insights Discovery, coach, realizujący projekty biznesowe, projekty wspierające dla odbiorców indywidualnych, sesje coachingowe z klientami, pasjonatka efektywnej komunikacji. Szkoląc skupia się na potrzebach klientów, kocha pracę z ludźmi, kreuje dla nich indywidualne rozwiązania. 16 lat pracowała w szkole jako pedagog.

Przyczyny depresji. Jak okres pandemii wpłynął na skalę zjawiska?



Depresja jest tak szerokim tematem, że w artykule trudno opisać to zjawisko całościowo. Natomiast w kontekście skuteczności podejmowanych działań, istotne jest skupienie uwagi wokół sytuacji pandemicznej, zachodzących zmian w obrębie naturalnego środowiska dziecka, z uwzględnieniem czynników biologicznych, jak i psychologicznych.

Przez czynniki biologiczne rozumie się cały „pakiet” genów, które dziecko dziedziczy.

Jeśli ktoś w rodzinie cierpi na depresję, to istnieje poważne ryzyko, że dziecko również na nią zachoruje. Warto zauważyć, że w przypadku tego czynnika nie zawsze - zwłaszcza, jako nauczyciele - mamy dostęp do informacji i wiedzy na ten temat, w przypadku rodziców nie zawsze chorując mamy tego świadomość. Rodzice też sami do końca nie wiedzą jaka jest historia tej choroby w ich rodzinach, ponieważ niegdyś depresja nie była diagnozowana, a wszelkie problemy natury psychicznej były swego rodzaju „tabu”. Inaczej sytuacja wygląda, jeśli chodzi o dwa pozostałe czynniki wywołujące depresję.

Czynniki psychologiczne dotyczą już konstrukcji psychicznej dziecka. Jeśli maluch jest wyjątkowo wrażliwy i delikatny, to trudne doświadczenia mogą spowodować u niego wystąpienie depresji. Tutaj uważność nauczycieli, rodziców, odpowiednie wyciąganie wniosków będą bardzo istotnym elementem odpowiedniego reagowania w sytuacjach niepokojących. W kontekście sytuacji pandemicznej, czynniki środowiskowe, mogą mieć decydujący wpływ na pojawienie się depresji, gdyż u dzieci depresja pojawia się w odpowiedzi na traumatyczne doświadczenie (na przykład utratę bliskiej osoby, przemoc fizyczną lub seksualną). Warto zauważyć, że okres pandemii to utrata schematyczności pewnych powtarzalnych czynności, działań, tzw. rutyny, która zapewniała stabilizację oraz ramy budujące poczucie bezpieczeństwa. To często lęki i obawy związane z niepewnością jutra, natłokiem niepokojących informacji, zmieniającą się sytuacją ekonomiczną rodzin, doświadczaniem przemocy, utratą najbliższych osób. To także ograniczenie świata dziecka do pokoju, utrata dużej części relacji z rówieśnikami, brak ruchu, ograniczenie możliwości korzystania z czynników wspierających.

Dlatego jeśli myślimy o skutecznej interwencji i udzielaniu pomocy, widząc pewne niepokojące symptomy, powinniśmy je rozpatrywać w kontekście przyczyn. Pewne objawy powinny być tylko zatem motywacją i motorem do odkrywania, co się za tym nimi kryje, jaki bagaż dźwiga mój uczeń, co wywołuje taki stan.



Epizod depresyjny, a depresja. Objawy depresji u dorosłych, a u dzieci. O czym powinniśmy wiedzieć? Na co zwrócić uwagę, co powinno nas zaniepokoić?

Należy pamiętać, że depresja to nie chwilowy smutek związany z jakimś trudnym przeżyciem. Jeśli stan przygnębienia utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie, warto skonsultować to ze specjalistą. Naszą największą pułapką jest to, że kiedy inne nasze organy dają nam znać, że coś się dzieje niepokojącego - szybko korzystamy z fachowej pomocy. Kiedy mamy złe samopoczucie, bagatelizujemy, mówimy „przejdzie mi”, „muszę wziąć się w garść”.

W przypadku dzieci dopisujemy jeszcze tym objawom nieczyste intencje, typu „nie chce ci się uczyć”, „jakie ty możesz mieć problemy”; myślimy, że to jedna ze strategii dziecka, jaką obrało, by lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

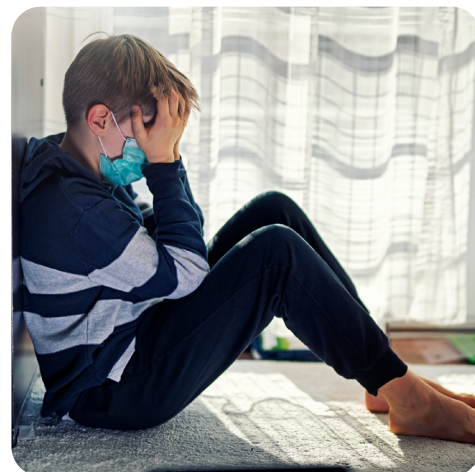
Dlatego też zarówno nauczyciele, jak i rodzice powinni znać najczęściej występujące objawy depresji i różnice, jakie mogą występować w przypadku pojawienia się tej choroby u dzieci.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 do podstawowych klinicznych objawów pierwszego epizodu depresyjnego należą:

-obniżony nastrój pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;

-utrata zainteresowania działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność lub zanik odczuwania przyjemności – tak zwana anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;

-osłabienie energii lub szybsze męczenie się.



Ważne są również takie objawy dodatkowe jak:

zaburzenia snu (najbardziej typowe – wczesne budzenie się), myśli samobójcze, problemy z pamięcią i koncentracją uwagi, utrata wiary w siebie lub pozytywnej samooceny, poczucie winy, spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie), zmiany łaknienia i masy ciała (częstsze zmniejszenie apetytu niż zwiększenie).

Muszą pojawić się przynajmniej dwa podstawowe objawy tej choroby oraz minimum dwa objawy dodatkowe, spośród wymienionych powyżej, aby można było zdiagnozować depresję. Ponadto objawy te powinny utrzymywać się przynajmniej przez dwa tygodnie, a dana osoba wcześniej nie mogła cierpieć na manię (lub hipomanię). Depresja objawia się obniżeniem nastroju, a mania – jego podwyższeniem. W tym sensie choroby te znajdują się na przeciwległych biegunach i stanowią swoje przeciwieństwo. Epizodom maniakalnym towarzyszą: pobudzenie, nadmierna aktywność, a czasem również wybuchy agresji. W takiej sytuacji diagnozuje się zaburzenia afektywne dwubiegunowe, czyli występujące naprzemiennie depresję i manię. Pacjent, który nie doświadcza manii, a jedynie depresję, usłyszy diagnozę: zaburzenia afektywne jednobiegunowe.

Depresja u dzieci, podobnie jak u dorosłych, wiąże się z długotrwałym obniżeniem nastroju. Natomiast należy podkreślić, że w przeciwieństwie do osób dorosłych u dzieci mogą nasilić się zachowania agresywne, destrukcyjne, autodestrukcyjne (na przykład samookaleczanie) i buntownicze, a także wzrasta drażliwość. Takie objawy, mogą być przyczyną błędnej diagnozy u dzieci w kierunku zaburzenia zachowania lub nadpobudliwości psychoruchowej, czy ADHD, ponieważ kolejnym nietypowym objawem są zaburzenia koncentracji uwagi i trudności z zapamiętywaniem.

Skutkiem takiego stanu, jest pogorszenie wyników w nauce oraz niechęć do szkoły. W skrajnych przypadkach lęk przed wyjściem z pokoju. Z kolei lęk i napięcia mogą wywołać pobudzenie psychoruchowe, niezrozumienie wśród rówieśników rodziny, wtedy jedynym „przyjacielem” staje się komputer. Długotrwałe poczucie smutku i niezrozumienia powoduje, że dzieci doświadczające depresji wycofują się z kontaktów międzyludzkich. Na każdą próbę zbliżenia się do nich mogą reagować agresywnie. Warto również podkreślić, że objawy chorobowe zależą od wieku dziecka i etapu jego rozwoju. U nastolatków najczęściej obserwuje się zmiany zachowania, a u maluchów – objawy somatyczne. U młodszych dzieci diagnoza jest trudniejsza, ponieważ nie potrafią one powiedzieć, co im dolega i dlaczego źle się czują. Depresja u nich może przebiegać nietypowo. Mogą cofać się w rozwoju, przestać mówić, zacząć się moczyć. Ponadto pojawiają się objawy, które są charakterystyczne dla innych chorób, w tym zwykłego przeziębienia, na przykład bóle głowy, brzucha, biegunki, duszności.

Jak reagować?

O co warto zadbać?

Kiedy pracuję na szkoleniach, warsztatach z nauczycielami, czy rodzicami widzę, że jedną z podstawowych obaw jest wątpliwość, czy ja będę potrafił/potrafiła pomóc uczniowi/mojemu dziecku. Myślę, że tutaj najważniejsze jest dookreślenie mojej strefy wpływu i strefy troski, jako nauczyciela i jako rodzica i oraz odróżnienie reagowania od diagnozowania. Pamiętajmy, że depresja jest chorobą, więc jej zdiagnozowanie wymaga specjalistycznej wiedzy psychologicznej i psychiatrycznej.

To, na czym nauczyciele powinni się skupić, to uruchomienie uważności, umiejętności obserwacji i podejścia holistycznego do dziecka. Jeśli chcemy być skuteczni w walce z depresją, powinniśmy mieć gotowość na to, że wszystko, co do tej pory było oczywiste i stałe, może ulec zmianie. Dziecko, które było do tej pory aktywne i nie miało problemów w nauce, może wrócić, jako dziecko zamknięte i wycofane, a nauka będzie wyzwaniem. Taka sytuacja wymaga od wszystkich mądrości, elastyczności, komunikacji, współpracy oraz wypracowania rozwiązań systemowych.

Należy więc odpowiedzieć sobie na następujące pytania:

Czy ja, jako nauczyciel, buduję autentyczną relację z dzieckiem opartą na zaufaniu? Czy potrafię słuchać i zadawać pytania otwierające? Czy rodzice rozmawiają ze mną otwarcie o tym, co ich niepokoi? Czy na poziomie szkoły mamy stworzone rozwiązania systemowe? Czy mamy jasne procedury w przypadku podejrzenia występowania depresji u jakiegoś ucznia? Czy nasza wymiana informacji na linii nauczyciel przedmiotowy – wychowawca – pedagog – dyrektor - rodzic jest jasna? W jaki sposób możemy współpracować z PPP (Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne) i innymi instytucjami? Czy potrafimy wskazać rodzicowi gdzie szukać pomocy? Czy uczniowie wiedzą gdzie mogą szukać wsparcia?



Nie sposób nie wspomnieć również o działaniach wychowawczych i profilaktycznych. Tutaj znów odwołam się do raportu fundacji „Szkoła z klasą”, który pokazuje, że chociaż depresja wśród uczniów staje się głównym problemem, to priorytetowe działania profilaktyczne skupiają się wokół zjawiska agresji, czy nadużywania telefonów komórkowych przez uczniów. Warto, więc się pochylić nad programami profilaktyczno-wychowawczymi, przeanalizować w zespołach wychowawczych i zadać sobie pytanie czy uwzględniają one potrzeby związane ze skalą zjawiska? Czy mamy przestrzeń i zgodę by nasze działania skupione były na budowaniu zespołów klasowych na nowo? Czy ww. programy zawierają działania związane z budowaniem relacji, rozwijaniem umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji? Czy nasi uczniowie mają zapewnione zajęcia z psychologiem, pedagogiem? Powinniśmy również sprawdzić, czy planując konkretne działania uwzględniliśmy inne czynniki chroniące, takie jak rozwój pasji, aktywność fizyczną? Czy zadbaliśmy o kampanię informacyjną wśród uczniów i rodziców, zapewniliśmy o dostępność informacji o instytucjach, telefonach wsparcia, fundacjach zajmujących się tym zjawiskiem?

Odpowiedź na wszystkie te pytania wymaga, przede wszystkim, podjęcia wysiłku w obszarze rozwoju naszej samoświadomości, zmiany podejścia do ucznia-dziecka, efektywnej współpracy w gronie pedagogicznym, partnerstwa z rodzicami, komunikacji, wzajemnego zaufania i wsparcia.

Wiele z tych działań, o których pisałam wcześniej, szkoły już realizują. To do czego zachęcam wszystkich dyrektorów, nauczycieli, to wspólne przeanalizowanie celowości tego, co robimy. Co dzięki tym działaniom chcemy osiągnąć? Zastanówmy się w zespołach, czego możemy robić więcej, czego mniej, co możemy zacząć robić, a co przestać robić, co możemy robić inaczej, abyśmy mogli zwiększyć swoją efektywność w przeciwdziałaniu zjawisku depresji.

Anna Ryszka

Trening mentalny jako forma wsparcia nauki w czasie pandemii

Początki treningu mentalnego sięgają lat 50-tych XX wieku, kiedy to zawodnicy ZSRR zaczęli wprowadzać go do procesu przygotowania do najważniejszych startów oraz lat 60-tych XX wieku, kiedy brytyjski trener tenisa, zauważył, że wysokie wyniki turniejowe zależą od siły psychiki, a nie tylko bardzo dobrego przygotowania motorycznego. Kluczową postacią był Avksenty Puni, który jako pierwszy usystematyzował wiedzę i stworzył model treningu mentalnego. Obejmował: pewność siebie, koncentrację uwagi, wyznaczanie celów.

Trening mentalny bywa określany jako „[...] zestaw ćwiczeń, które poprzez systematyczne powtarzanie prowadzą do kształtowania i utrwalania cech oraz umiejętności psychicznych zawodnika, takich jak koncentracja uwagi, samokontrola poziomu pobudzenia emocji, odporność psychiczna w obliczu stresu”.

Główną cechą pandemii jest niepewność, stanowiąca nowy, stały punkt naszej rzeczywistości. Utrata dóbr u dzieci w postaci zdrowia, utrzymywania relacji rówieśniczych – spotyka się z nadmiernym nagromadzeniem czynników ryzyka dla zdrowia psychicznego. Bez podejmowania właściwych kroków, możemy w przyszłości spodziewać się znacznego wzrostu problemów ze zdrowiem psychicznym m.in. w postaci zaburzeń nastroju, lękowych wycofania społecznego.

Koronawirus drastycznie przemodelował nasze życie codzienne i wskazał znaczne ograniczenia. Trening mentalny jako forma pomocy może stać się wsparciem, nie tylko na czas pandemii i lockdownu, ale także na kolejne lata życia.

Trening mentalny to forma pracy nad rozwijaniem potencjału dziecka. Swoim zakresem obejmuje takie obszary jak m.in.: psychologia sportu, psychologia poznawcza czy praca nad własnymi ograniczeniami. Wiele lat temu ze wsparcia trenerów mentalnych korzystali jedynie dorośli sportowcy. Dzięki aktualnej wiedzy o ludzkim umyśle, wiemy, że już od najmłodszych lat dobrze jest uczyć odpowiedniego podejścia do sportu, kształtowania motywacji, przygotowania do rywalizacji oraz radzenia sobie ze stresem i presją. Dziecko, które pozna swoje emocje i lęki oraz nauczy się z nimi radzić, stanie się w przyszłości stabilnym emocjonalnie dorosłym. Warto dodać, że trening mentalny dziś można wykorzystywać w każdym obszarze życia, nie tylko w rozwoju młodych sportowców.

Sylwia Dąbrowska - trener biznesu i rozwoju, a także certyfikowany coach, certyfikowany konsultant MindSonar, certyfikowany moderator Design Thinking, trener mentalny

Rodzic spędza z dzieckiem najwięcej czasu i jego zachowanie oraz słowa mają niezwykle duży wpływ na rozwój młodego człowieka. Istotne jest więc, by oprócz trenera, psychologa sportu czy trenera mentalnego, to rodzic był blisko dziecka i wspierał je na każdym kroku. Należy pamiętać, że chociaż sport i inne zajęcia dodatkowe, w których biorą udział dzieci z założenia są jedynie zabawą, są wolne od rywalizacji i presji, często tak nie jest. Drużyny sportowe rozgrywają ze sobą mecze i walczą o medale, zespoły taneczne rywalizują o miejsce na podium, nawet w konkursach plastycznych dzieci ze sobą konkurują. Podobnie jest w szkole, większość zadań dzieci wykonują indywidualnie i tak też są oceniane. Brakuje wtedy wsparcia wzajemnego, wymiany myśli czy dobrej zabawy. Konkurencja jest bardzo mocno wpisana w codzienne funkcjonowanie młodych ludzi.

Celem przygotowania psychologicznego jest wyposażenie sportowca w specyficzne techniki (umiejętności), które pozwolą mu poradzić sobie z takimi problemami, jak: strach przed popełnieniem błędu, wysoki lęk, utrata koncentracji uwagi, brak pewności siebie. Należy jednak pamiętać, że nabyte umiejętności psychologiczne, podobnie jak umiejętności motoryczne, wymagają ciągłego utrwalania i rozwijania. Przygotowanie psychologiczne powinno być skoordynowane z pozostałymi formami przygotowań, co wymaga współpracy psychologa sportu z trenerem i innymi specjalistami przygotowującymi sportowca do udziału w zawodach. Dokładnie takie podejście kształtuje się w sporcie, podobnie powinniśmy zaplanować trening mentalny dzieci i młodzieży.

Wymienia się pięć podstawowych umiejętności psychologicznych, które zawodnik powinien nabyć i umieć zastosować w trakcie treningów i zawodów:

- 1) *relaksacja i aktywacja,*
- 2) *koncentracja (skupienie i przełączanie uwagi),*
- 3) *wyobrażenia,*
- 4) *mowa wewnętrzna,*
- 5) *rutyna przedstartowa.*



Jeśli przełożymy to zasady do codzienności to:

Ad.1 – relaksacja i aktywacja to znajdowanie czasu na odpoczynek, relaksację każdego dnia. Odpoczynkiem może być krótka drzemka, czytanie książki dla przyjemności, wspólne gotowanie dla przyjemności, spacer lub inna aktywność na świeżym powietrzu, rozmowa z rówieśnikiem, dorosłym (ale bez wypytywania o odrobione lekcje czy wypełnione obowiązki). Kluczowym słowem relaksacji jest przyjemność kiedy nie tylko nasze ciało może odpocząć, ale odpoczywa także umysł, układ nerwowy, system emocjonalny. Zrzucamy wtedy poczucie obowiązku i nakazu zrobienia czegoś na czas.

Ad.2 - koncentracja (skupienie i przełączanie uwagi). Mózg dziecka do koncentracji uwagi potrzebuje wyciszenia i niejako odizolowania od bodźców rozpraszających – wzrokowych, słuchowych, ruchowych czy węchowych. Jest to też stan, w którym dziecko jest wolne od napięć emocjonalnych. Bodźce emocjonalne i tzw. dystraktory (bodźce rozpraszające) pochłaniają sporą część naszych zasobów poznawczych i dlatego trudno nam się skupić i zapamiętywać istotne informacje, gdy na nas oddziałują. W momencie pobudzenia emocjonalnego mózg dąży do równowagi (uspokojenia) i dzieje się to kosztem naruszenia naszych umiejętności, m.in. koncentracji uwagi. Kiedy dziecko jest rozregulowane, nie będzie koncentrowało się na wykonywanym zadaniu ani na jakiegokolwiek czynności, na której zależy rodzicowi. Jedynie w stanie odprężenia (ale nie rozleniwienia) i spokoju mózg dziecka wydziela określone substancje chemiczne (dopamina, serotonina, endorfiny, opioidy), które mają wpływ na koncentrację, a tym samym na efektywne uczenie się. Kiedy jesteśmy zestresowani, zmęczeni, znudzeni, maleje nasza możliwość koncentracji uwagi, czasami nawet na najprostszych czynnościach. Pierwszym krokiem do koncentracji jest wypoczynek. Później uwagę i skupienie możemy trenować przez różne zabawy: zgadywanki, memory, kolorowanki, ale też ćwiczenia i techniki oddechowe.



Ad.3 – wyobrażenia to nieodzowny element świata dziecięcego, wyobraźnia, tworzenie nowych przestrzeni jak rysunki czy prace przestrzenne, zabawa w dom, budowanie z klocków rozwijają myślenie abstrakcyjne, jeśli dołączymy do tego pozytywne wyobrażenia to wspieramy u dzieci świat marzeń i kształtowania się predyspozycji. Przekłada się to z czasem na wybór zawodu, pasji czy spędzania wolnego czasu. Proste pytanie: O czym marzysz otwiera świat niekończących się przyjemności w kształtowaniu wyborów.



Ad.4 – mowa wewnętrzna sportowca bardzo mocno związana jest z jego samoocena, pewnością siebie i poczuciem własnej wartości. Warto podpowiadać dziecku co robi dobrze, jakie ma mocne strony charakteru, wspierać czynności, które wykonuje. Słowa dorosłych są myślami dzieci. Można też pobawić się w zabawy z metaforą: gdybyś był/a superman czy superwoman to jakie cechy albo moce byłoby u ciebie najważniejsze, lub narysuj siebie i swoje moce. Pewności siebie nie da się naprawić jednorazowym zachowaniem czy jednym słowem. Dzieci i młodzież potrzebują regularnego słuchania od bliskich o tym, co robią dobrze. Podejście do siebie jest zmienne i wsparcie w słowach: dasz radę, wierzę w ciebie mają czasem większą moc, niż można sobie wyobrazić.

Ad.5 – rutyna przedstartowa w sporcie wiąże się z wykonywaniem regularnie tych samych czynności, celem wtedy jest przyzwyczajenie umysłu do podjęcia działania, do ustalonego nastawienia, do zaangażowania się i koncentracji. Dodatkowo, powtarzalność zadań daje nam poczucie bezpieczeństwa, poczucie porządku i zapewnia higienę psychiczną i emocjonalną dziecka, nastolatka.



Podsumowując, na przykładzie treningu mentalnego sportowca można stworzyć rytm aktywności codziennych naszym dzieciom i nastolatkom. Dziś wymaga to pewnej konsekwencji i pomysłowości od rodzica, a z czasem odwdzięczy się spokojnym i szczęśliwym dorosłym. Wytrwałość, dążenie do celu, ambicja to drobne kroki wprowadzane w dzieciństwie przynoszą wielkie efekty na zasadzie kuli śnieżnej. Warto zacząć od dziś od wprowadzenia jednej rzeczy, wystarczy miesiąc, by stały się trwałym elementem codzienności. Na szczęście na wychowanie młodego człowieka mamy nawet 20 lat, małymi krokami możemy nauczyć go zarządzania swoim umysłem i wykorzystywania jego funkcji w najlepszy możliwy sposób.

Sylwia Dąbrowska

Jak poradzić sobie ze złością?

Złość jest emocją, która potrzebuje być zrozumiana i zauważona. Złość bywa gwałtowna, spektakularna, nieprzyjemna, często niszcząca relacje (albo w najlepszym wypadku ukochaną filiżankę). Dlaczego my tak bardzo boimy się złości? Dlaczego tak skrzętnie ją chowamy gdzieś głęboko w sobie, nie dajemy jej prawa głosu, trochę się jej wstydzimy? Dlaczego tak niechętnie zapraszamy złość do naszego życia? Dzieje się tak, ponieważ (z dużym prawdopodobieństwem) słyszeliśmy w dzieciństwie komunikaty pod tytułem „przestań się w końcu złościć”, „nie wypada się złościć”, „zacznę z tobą rozmawiać, dopiero jak się uspokoisz”. I jeszcze to: „złość piękności szkodzi”.

Wszyscy się pięknie różnimy. Również w tym, jak obchodzimy się z naszą złością. Złości się każdy. Duży i mały człowiek. Jeśli ktoś z Twojego otoczenia twierdzi, że nigdy się nie złości ani nigdy nie stracił kontroli nad sobą, prawdopodobnie oszukuje sam siebie. Złość przecież jest jedną z podstawowych emocji (obok radości, smutku, strachu, zdziwienia i wstrętu).

Daj swojej złości wybrzmieć. I popatrz na nią ze swojej dorosłej perspektywy. Takie uważne spojrzenie na tę emocję, pomoże nam w towarzyszeniu w złości naszym dzieciom osobistym i szkolnym. Pokazujemy uczniom, że złość to ważne i potrzebne uczucie. Mówimy im, że złość jest ok.



Agnieszka Ewald - nauczycielka, certyfikowana trenerka biznesu, akredytowany coach, autorka programów edukacyjnych skierowanych do uczniów ze wszystkich poziomów edukacyjnych o zasięgu ogólnopolskim. Jest znana jako facetka od stresu.

Autorefleksja



1. Jakie są Twoje przekonania na temat złości?
2. Jakie myśli i oceny pojawiają się w Twojej głowie w kontekście złości?

Miejsce na Twoje notatki:

Teraz jest dobry moment na zaparzenie sobie herbaty. Ona jest zawsze dobrą towarzyszką podczas momentów refleksji (ja proponuję herbatkę z szyszek chmielu, lawendy, rumianku, melisy, czy dziurawca. Wszystkie te zioła uspokajają i wyciszają).



STRES + MYŚL - ZAPALNIK = ZŁOŚĆ



To według mnie najtrafniejsza definicja złości. Znalazłam ją w książce „Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko” autorów: McKay Matthew, Fanning Patrick, Paleg Kim (rekomenduję ten poradnik wszystkim dorosłym użytkownikom swojej złości).

Patrząc na powyższy wzór widać, że zawsze dwie rzeczy poprzedzają wybuch złości: stres i myśl-zapalnik. I co ważne: ani stres, ani myśl-zapalnik, działając w pojedynkę nie są w stanie wywołać u nas złości. Dopiero gdy te dwie rzeczy wejdą ze sobą w wątpliwy sojusz, pojawia się złość.

W przytoczonej nieco wyżej książce wyłania się też ciekawa metafora, która ilustruje emocję, nad którą się dzisiaj pochylamy. Autorzy porównują stres do materiału wybuchowego. On sam w sobie nie jest w stanie eksplodować. Potrzebna jest jeszcze do tego iskra, czyli myśl-zapalnik. Myśl-zapalnik to negatywna myśl, która pojawia się w stresującej sytuacji, nadając jej duże znaczenie, a w efekcie stanowi iskrę prowadzącą do wybuchu złości. Teraz przykład. Z kobiecej perspektywy.

Wyobraź sobie, że wracasz po pracy do domu. Wchodzisz do salonu i zastajesz tam istny armagedon: porozrzucone ubrania, resztki niezjedzonej pizzy na stole, ślady butów na podłodze.

I teraz: to jak się zachowasz, zależy od dwóch czynników:

1. to, w jakiej formie psychofizycznej wchodzisz do tego salonu,
2. czy w Twojej głowie pojawi się myśl-zapalnik.



Jeśli wejdiesz do salonu zmęczona, głodna, po trudnej rozmowie z szefem, z bólem głowy, to zapewne nie znajdziesz żadnego zrozumienia do tego, co zastałaś w pokoju. Podobny efekt wywoła któraś z tych myśli: „Mam już tego wszystkiego dosyć”, „Na złość mi to robią”, „Myślą, że jestem ich służącą?!”, „Cały czas tylko sprzątam, a oni mają to gdzieś”, „Zaraz oszaleję”. Tego typu myśli powodują, że problem wydaje się o wiele większy niż jest w istocie, a nasz gadzi mózg kategoryzuje bałagan w salonie jako zagrożenie i atakuje, wybucha.

Jak sobie radzić z myślami-zapalnikami? (za autorami „Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko”)



- ✓ UŚWIADOM SOBIE, że Twoja złość i inne uczucia są tak naprawdę historią o Tobie, o Twoich niezaspokojonych potrzebach, o Twoim stresie, o Twoich trudnościach, o Twoich doświadczeniach, czasem z dalekiej przeszłości.
- ✓ DOSTRZEŻ, że to nie zachowanie innych osób, ale myśli i interpretacje tych zachowań, prowadzą Cię do określonych uczuć.
- ✓ ZASTANÓW SIĘ, które myśli-zapalniki najczęściej doprowadzają Cię do wściekłości. Te pokazane wcześniej przeformułuj tak, żeby pasowały do Twojej sytuacji albo dopisz nowe.
- ✓ ZASTĄP je bardziej ogólnymi myślami, np. zachowam spokój, nie muszę się złościć albo poradzę sobie z tym.

Jak sobie radzić w chwili dorosłej złości?



1. Rozluźnij ciało.

Świetnie sprawdzi się progresywna relaksacja mięśni metodą Jacobsona. Na kanale youtube jest całe mnóstwo prowadzonych relaksacji. Spróbuj.

2. Świadomie oddychaj.

Oddychanie jest najważniejszą czynnością, którą wykonujemy i w dzień, i w nocy, a mimo to, nie przywiązujemy do niego wagi. A to wielki błąd!

Badania pokazują, że doskonalenie technik oddechowych zmniejsza złość i stany depresyjne, zwiększa poczucie szczęścia, redukuje stres i napięcie, zmniejsza bóle, zwiększa naszą zdolność do kontrolowania emocji i radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Zatem, oddychajmy! I to pełną piersią

Proponuję ćwiczenie 7/11

Jest to prosta technika oddechowa, którą możesz wykonać absolutnie wszędzie. W domu, w pracy, w samochodzie. Możesz to robić mając oczy otwarte lub zamknięte. Skieruj swoją uwagę na brzuch, następnie wciągnij powietrze przez nos powoli, licząc w myślach do siedmiu. Teraz wypuść powietrze z płuc przez lekko uchylone usta, licząc w myślach do jedenastu. Powtórz ćwiczenie do momentu odczucia wyraźnej ulgi.

3. Idź na spacer.

Ruch połączony z dotlenieniem sprawia, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki poczujesz się lepiej. Dr Anne Wilson, psychoterapeutka i psycholożka kliniczna powiedziała tak: „Kiedy pojawia się potrzeba uspokojenia ciała i duszy, nie ma nic lepszego niż długi spacer. To niesamowite, jak rytmiczny ruch stóp i nóg jest w stanie oczyścić pajęczyny spowijające mózg”.

4. Strzel sobie gumką recepturką.

Noszona na przegubie gumka recepturka może być dla nas bardzo pomocna w chwili zbliżającej się złości. Gdy czujesz, że się do Ciebie zbliża ta emocja - strzel sobie gumką - ona przywróci Ci równowagę i da moment na zastanowienie się, czy warto się tak denerwować i doprowadzać się do tak skrajnego wyczerpania. Gumka noszona na przegubie ręki jest pomysłem Małgorzaty Taraszkiewicz, psycholożki.



Jako dorośli powinniśmy wzmacniać u dzieci inteligencję emocjonalną, która

w najprostszej definicji jest zdolnością do rozpoznawania własnych uczuć oraz uczuć innych osób. Ale, żeby nasze działania były prawdziwe i wiarygodne, musimy najpierw sami nauczyć się zarządzać swoimi emocjami. Dopiero jak posiadziemy tę umiejętność, wówczas możemy zacząć odpowiedzialnie rozmawiać z dziećmi o uczuciach, uczyć je akceptacji emocji, zapraszać do szukania rozwiązań trudnych sytuacji oraz proponować im zadania rozwojowe osadzone w tematach związanych z inteligencją emocjonalną.

Sposoby na dziecięcą złość. Propozycje ćwiczeń do wykorzystania w domu i w szkole.



1. Portret złości

Przygotuj portret swojej złości. Przypomnij sobie sytuację, kiedy czułaś/czułeś złość. Zamknij oczy i spróbuj poczuć ją w sobie. Gdzie w Twoim ciele mieszka złość. Jakiego jest koloru? Czy jest ciepła, czy zimna, ostra, kanciasta czy okrągła, miękka, twarda, a może najeżona kolcami? Teraz otwórz oczy i narysuj portret swojej złości tak, jak potrafisz.

W artykule znajdują się autentyczne portrety złości: Mikołaja, siedmiolatka (to mój synek), jego rok starszej koleżanki Poli oraz piętnastoletniego nastolatka, który chce pozostać anonimowy.

2. List do złości

Jeżeli lepiej poznasz swoją złość, łatwiej Ci będzie się z nią dogadać, gdy się pojawi. Popatrz na jej portret. Wyobraź sobie, że wyskakuje ona z kartki papieru i staje się żywym stworzeniem, z którym można porozmawiać. Posłuchaj, co ma Ci do powiedzenia. Możesz to zapisać w formie listu od swojej złości. Ty też możesz jej coś powiedzieć, jeśli chcesz. Napisz, co Ci w niej przeszkadza, co się podoba, co dobrze byłoby zmienić.

3. Skala złości

Spróbuj stworzyć skalę złości. Narysuj ją lub namaluj, używając liczb, kolorów lub symboli pokazujących, jak silna jest złość, którą odczuwasz w danej sytuacji.

4. Moje sposoby na złość

Zrób listę sposobów opanowywania złości, które najbardziej Ci odpowiadają i pomagają. Zwróć uwagę na propozycje, ale możesz poszukać też własnych metod. Oto przykładowa lista, którą możesz uzupełnić:

- liczyć od 10 do 1,
- podrzeć gazetę,
- zacząć myśleć o czymś innym,
- głęboko oddychać,
- biegać, wykonywać ćwiczenia fizyczne.

5. Dzienniczek uczuć

Dobrze jest wiedzieć, jakie wydarzenia i jakie myśli budzą w nas określone uczucia. Pomoże Ci w tym dzienniczek uczuć. Zapisuj w nim różne rzeczy, które Cię spotkały, razem z myślami i uczuciami, jakie się wówczas pojawiły.

Co się wydarzyło?	Moje myśli	Moje uczucia i przeżycia
Koledzy mnie przezywali.	Jestem beznadziejny! Oni są głupi! Jeszcze im pokaże!	Wstyd Złość Chęć odwetu
Zgubiłem ulubioną figurkę.	Jak to się mogło stać?! Tyle czasu na nią polowałem! To wszystko przez te płytkie kieszenie!	Smutek Niedowierzenie Złość

Wszystkie przykłady ćwiczeń pochodzą z książki „Złość i smok Lubomił” Wojciecha Kołyszko i Jovanki Tomaszewskiej.

Puenta, będąca krótkim podsumowaniem złości:

Złość jest dobrym i potrzebnym uczuciem. Ona nas chroni, daje znać, że jakaś nasza potrzeba nie została zaspokojona. Ważne, żebyśmy brali odpowiedzialność za swoją złość, nie przerzucajmy jej na innych, nie miejmy też poczucia winy po wybuchu złości. Złość jest naprawdę ok!

A wracając do wzoru na złość: stres + myśl-zapalnik, warto też zadbać o profilaktykę antystresową. I o tym będzie stanowił artykuł w kolejnym metodniku.

Wszystkiego spokojnego!

Agnieszka Ewald



Isa kb 1





W
M
Mikob

44



R.S. 15/kt

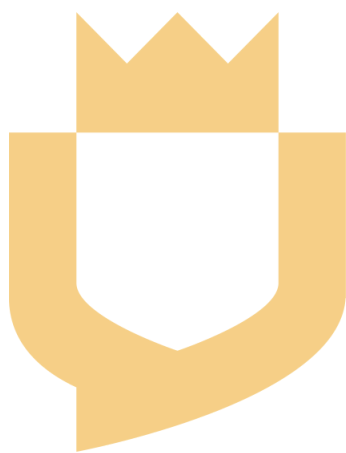
Źródła internetowe wykorzystane w metodniku:

<https://twarzedepresji.pl/o-depresji-u-dzieci/>

*[https://www.szkolazklasa.org.pl/zdrowie-psychiczne-uczniow-i-uczennic-oczami-nauczycieli-i-nauczycielek-
raport-z-badania/](https://www.szkolazklasa.org.pl/zdrowie-psychiczne-uczniow-i-uczennic-oczami-nauczycieli-i-nauczycielek-raport-z-badania/)*

*[http://bezpieczny.krakow.pl/program-beezpieczny-
krakow/](http://bezpieczny.krakow.pl/program-beezpieczny-krakow/)*

Zdjęcia i grafiki pochodzą z pixabay



**BEZPIECZNY
KRAKÓW**