

Mysle pozytywne

Profilaktyka zdrowia
psychicznego dzieci i młodzieży

Projekt współfinansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020

„Myślę pozytywnie” – program profilaktyki zdrowia psychicznego dla polskich szkół

Program „Myślę pozytywnie” jest kompleksowym rozwiązaniem przygotowanym przez Fundację Instytut Edukacji Pozytywnej przy wsparciu Ministerstwa Edukacji Narodowej w ramach środków z Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020. Realizacja programu rozpoczęła się w 2016 r. opracowaniem koncepcji profilaktyki zdrowia psychicznego. W kolejnym roku opracowany został modelowy program profilaktyczny oraz pełen zestaw narzędzi do realizacji programu w szkołach w całej Polsce. Obecnie mamy przyjemność zaprosić Państwa do etapu wdrożeniowego programu.

Główne założenia

Pracy nad programem przyświecał cel zapewnienia modelowych rozwiązań na rzecz wspierania dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży, gdyż stanowi to jeden z najbardziej aktualnych i palących tematów profilaktyki ogólnej w szkołach i innych placówkach oświaty. Realizacja projektu współfinansowana ze środków Narodowego Programu Zdrowia ma na celu przygotowanie podmiotów edukacyjnych do prowadzenia wśród uczniów oraz wychowanków działań związanych z popularyzowaniem wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i jego uwarunkowań. Zgodnie z przyjętymi założeniami jest to rozwiązanie, które może być bezpośrednio wprowadzane do praktyki w szkołach podstawowych, ponadpodstawowych oraz innych placówkach oświaty pracujących z dziećmi i młodzieżą. Zakłada się dopasowanie poszczególnych elementów do wymagań danego środowiska społeczno-rodzinnego i jego specyfiki.

Obszary wsparcia

W przygotowaniu i konsultacji programu udział wzięli eksperci: psycholodzy, socjolodzy, terapeuci, pedagodzy, psychiatry, seksuolodzy, pediatrzy, etycy, teolodzy i doświadczeni nauczyciele. W ten sposób spojrzeliśmy na problem profilaktyki zdrowia psychicznego z różnych perspektyw i uwzględniliśmy różnorodne tematy związane ze wspieraniem dzieci i młodzieży w utrzymaniu dobrostanu psychicznego.

Nasze propozycje wsparcia dotyczą następujących obszarów:

1. Rozwijanie kompetencji społecznych jako sposobu na ochronę zdrowia psychicznego i poprawę dobrostanu psychicznego dzieci i młodzieży z uwzględnieniem umiejętności komunikacji społecznej i wewnętrznej, w tym:
 - ▲ budowanie poczucia własnej wartości,
 - ▲ asertywność,
 - ▲ umiejętność krytycznego myślenia,
 - ▲ budowanie informacji zwrotnej i wyrażanie własnych potrzeb,

- ▲ efektywna komunikacja – jak mówić i jak słuchać,
 - ▲ empatia i dostrzeganie potrzeb innych osób,
 - ▲ zarządzanie sobą w czasie,
 - ▲ odnajdowanie się w grupie.
2. Promowanie wiedzy i umiejętności na temat korzystania z nowych technologii komunikowania, tak aby utrzymywać zdrowie psychiczne, oraz przeciwdziałanie inicjacji w zakresie różnych zachowań ryzykownych dla zdrowia psychicznego poprzez dostarczanie odpowiedniej informacji oraz wzmacnianie czynników chroniących i redukcję czynników ryzyka, w tym:
 - ▲ pozytywne sposoby na wykorzystanie technologii w życiu codziennym,
 - ▲ cyberbullying.
 3. Promowanie wiedzy i umiejętności na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które mogłyby prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego, w tym:
 - ▲ radzenie sobie ze stresem,
 - ▲ radzenie sobie z agresją (własną i zewnętrzną) oraz z przemocą,
 - ▲ radzenie sobie z negatywnym wpływem społecznym (w tym profilaktyka uzależnienia od alkoholu i narkotyków).
 4. Wspieranie rozwoju duchowego dzieci i młodzieży jako sposobu na zachowanie dobrostanu psychicznego i radzenie sobie w obliczu dylematów, w tym:
 - ▲ samokontrola i wytrwałość,
 - ▲ umiejętność refleksyjnego myślenia o sobie,
 - ▲ samorozwój poprzez sztukę,
 - ▲ kreowanie pozytywnego systemu wartości – świadomość wyznawanych wartości,
 - ▲ planowanie swojego rozwoju,
 - ▲ umiejętność wyciszania się i obserwowania swoich emocji.
 5. Przeciwdziałanie seksualizacji dzieci i młodzieży w przestrzeni publicznej oraz w procesie edukacji, w tym:
 - ▲ umiejętność krytycznego myślenia i spojrzenia na budowane wzorce medialne,
 - ▲ budowanie świadomości wśród dzieci i młodzieży na temat przejawów zjawiska seksualizacji,
 - ▲ promowanie postaw i zachowań sprzeciwiających się stereotypizacji płciowej i uprzedmiotowieniu.

Kompleksowe narzędzia dla szkół i placówek oświatowo-wychowawczych

W ramach programu „Myślę pozytywnie” oferujemy następujące narzędzia:

- ▲ Modelowe programy profilaktyczne dla szkół i placówek oświatowo-wychowawczych
- ▲ E-booki z ćwiczeniami dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

- ▲ Algorytmy postępowania dla rodziców i nauczycieli
- ▲ Infografiki tematyczne
- ▲ Prezentacje multimedialne
- ▲ Szkolenia on-line dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli
- ▲ Scenariusze zajęć wychowawczo-profilaktycznych dla każdego etapu edukacyjnego
- ▲ Elektroniczne ankiety diagnostyczne
- ▲ Aplikację internetową Dziennik Wdzięczności, dedykowaną dzieciom i młodzieży
- ▲ Ministerial dotyczący najważniejszych zagadnień w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

- ▲ Program internetowy „Myślę pozytywnie”
- ▲ Cykl webinarów eksperckich
- ▲ Program certyfikacji i wsparcia wdrożenia oraz realizacji profilaktyki – „Szkoły Pozytywnego Myślenia”

W 2018 r. rozpoczęliśmy wdrażanie programu w ponad 100 szkołach w całej Polsce i dzięki realizacji kolejnego etapu wdrożeniowego współfinansowanego ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej zapraszamy do wspólnego działania kolejne 100 szkół.

Dołączcie do nas już dziś!

Dlaczego warto i należy wdrażać program wsparcia zdrowia psychicznego w Twojej placówce?

Nieustanny wzrost oczekiwań, zagrożeń i wymagań stawianych przed młodymi ludźmi odbija się negatywnie na ich dobrostanie psychicznym, całościowym rozwoju i umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków życia. Dlatego profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży staje się z roku na rok coraz bardziej istotnym obszarem działań zarówno w sektorze zdrowia, jak i w edukacji i wychowaniu.

Dla szkoły nastawionej na realizację priorytetu, jakim jest wychowanie, wdrożenie odpowiedniego programu wsparcia zdrowia psychicznego jest niezbędne dla zapewnienia dzieciom i młodzieży dobrego „punktu wyjścia” w dorosłość, w szczególności że współczesne wyzwania i zagrożenia dynamicznie się rozwijają i zmieniają, płynnie równając do zmian społecznych i technologicznych.

Podstawą do działania jest wdrożenie czterostopniowego modelu interwencyjnego, polecanego przez Światową Organizację Zdrowia, obejmującego minimum takie rozwiązania jak: promocja umiejętności psychospołecznych, edukacja na rzecz zdrowia psychicznego, interwencje psychospołeczne, profesjonalna terapia.

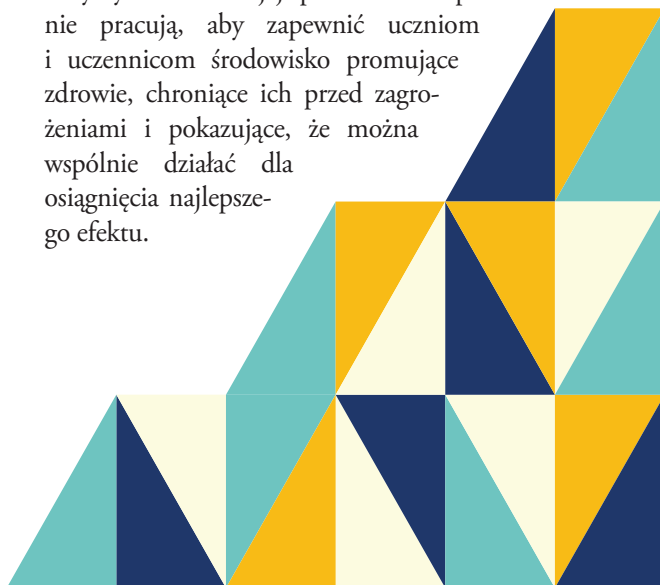
Korzyści z programu wsparcia zdrowia psychicznego dla całej instytucji

- ▲ Nowoczesne rozwiązania w obszarze profilaktyki i wychowania, oparte na badaniach i zaleceniach Światowej Organizacji Zdrowia, odpowiadają na najbardziej palące i aktualne potrzeby zdrowia psychicznego pojawiające się w każdej placówce edukacyjnej.
- ▲ Wsparcie działań czynników ochronnych i niwelowanie wpływu czynników ryzyka na zdrowie psychiczne młodego człowieka.
- ▲ Zapewnienie warunków rozwoju i wsparcia zdrowia psychicznego powodujących wzrost optymizmu życiowego i poczucia własnej wartości, zmniejszenie poziomu agresji i rzadsze używanie papierosów, alkoholu i substancji

psychotropowych, zmniejszenie liczby przypadków depresji i obniżenie poziomu stresu, zwiększenie motywacji do rozwoju i nauki.

Korzyści dla całej społeczności szkolnej

- ▲ Wzrost poczucia łączności i bezpieczeństwa w środowisku szkolnym, w którym dzieci i młodzież czują się osobiście akceptowane, szanowane, uwzględniane i wspierane przez innych. Łączność może się przejawiać w zaangażowaniu, poczuciu przynależności, przywiązaniu i jest budowana przez: zaangażowanie w działania edukacyjne, poczucie przynależności, sprawiedliwości, bezpieczeństwa, aktywizację do udziału w zajęciach pozalekcyjnych, cieszenie się życiem szkoły, angażowanie w proces podejmowania decyzji, pozytywne relacje z rówieśnikami, zapewnienie wsparcia dla nauczycieli.
- ▲ Tworzenie klimatu szkoły jako miejsca, gdzie wszyscy członkowie jej społeczności wspólnie pracują, aby zapewnić uczniom i uczennicom środowisko promujące zdrowie, chroniące ich przed zagrożeniami i pokazujące, że można wspólnie działać dla osiągnięcia najlepszego efektu.



Być Szkołą Pozytywnego Myślenia

W 2017 r. rozpoczął się program certyfikacji Szkół Pozytywnego Myślenia, który miał wyróżnić szkoły dbające o dobrostan psychiczny swoich uczniów. Działania kontynuowane przez cały rok 2018 przekroczyły najmielsze oczekiwania.

Założenie było proste – przygotować zadania, z których chętne szkoły muszą się wywiązać, aby uzyskać certyfikat Szkoły Pozytywnego Myślenia. Chodziło o zmobilizowanie drzemiącego w nauczycielach, wychowawcach, psychologach i pedagogach szkolnych potencjału, a jednocześnie stworzenie okazji do wykazania się uczniom.

Okazało się, że o zdrowiu psychicznym nie tylko musimy, ale naprawdę chcemy rozmawiać. Nasza fundacja została „zalaną” pozytywną informacją zwrotną i przesyłkami ze szkół, w których uczniowie, nauczyciele i rodzice prezentowali wyniki swojej pracy nad zadaniami certyfikacyjnymi – opowiada Małgorzata Nowicka, prezes Instytutu Edukacji Pozytywnej, realizującego projekt „Myślę pozytywnie” od 2016 r. – Był nawet moment, że poczta prosiła nas o przyjeżdżanie po odbiór przesyłek własnym samochodem, bo listonosz z powodu ich ilości i wielkości nie miał możliwości ich dostarczenia.

Opowieści ze szkolnej ławki

W jednym z zadań certyfikacyjnych uczniowie i uczennice ze szkół biorących udział w programie zostali poproszeni o napisanie lub przedstawienie w innej wybranej formie pracy na temat swoich doświadczeń szkolnych w kontekście pozytywnego myślenia i zdrowia psychicznego jako takiego.

Sposobów na mówienie o swoich doświadczeniach było wiele. Młodzi ludzie głównie w formie pisanej przedstawiali swoje przemyślenia i doświadczenia, niektóre bardzo pozytywne, inne smutne, ale zwykle zakończone pozytywnym finałem.

Prace, które do nas docierały, pokazywały, jak ważną częścią życia uczniów jest szkoła, oceny, rówieśnicy. W wielu pracach doniosłą rolę, zarówno w sensie pozytywnym, jak i niestety negatywnym, odgrywali nauczyciele – wspomina Małgorzata Nowicka.

Tworzenie własnej gry jako sposób na integrację klasy

Pomysł na stworzenie gry okazał się dość skomplikowany – pisze wychowawczyni klasy 6 z jednej z warszawskich szkół. – Jednak doświadczenie okazało się bardzo korzystne dla wszystkich dzieci: mogły zaobserwować i omówić z nauczycielem, jakie elementy pomogły w sprawnej współpracy, a co im przeszkodziło. Mogły też bezpośrednio okazać swoją koleżeńską pomoc, o czym był właśnie ten projekt!

Współdziałanie z rodzicami – budowanie klimatu szkoły

Zdrowe i pozytywne relacje są podstawą zdrowia psychicznego, dlatego jedno z zadań certyfikacyjnych koncentrowało się na rozwijaniu współpracy na linii nauczyciele – rodzice.

Zadaniem szkół było przeprowadzenie w wybranej formie spotkania budującego wspólną radość z bycia częścią procesu wychowawczego dzieci.

Wspólnie z rodzicami postanowiliśmy zorganizować festyn rodzinny, aby z jednej strony zintegrować całe środowisko szkolne, a więc dzieci, rodziców, nauczycieli i społeczność lokalną, z drugiej – zapewnić dzieciom wartościowo spędzony czas wolny – wspomina koordynatorka programu ze szkoły podstawowej w Jarocinie. – W niedzielne popołudnie pogoda nam splotała niezłego figla i zaplanowane atrakcje musieliśmy zmieścić na sali gimnastycznej. Ustawiliśmy specjalne stanowiska, na których superzdolnione mamy malowały dzieciom paznokcie i dekorowały twarze, mamy potrafiące działać cuda w kuchni rozdawały samodzielnie upieczone ciasta i ciasteczka, a tatusiowie zabezpieczali zabawy ruchowe. Pomimo deszczu dzieci i dorośli bawili się świetnie. Taka współpraca ważnych dla dzieci dorosłych – rodziców i nauczycieli – pokazuje im, że jesteśmy jedną drużyną i możemy być razem nie tylko podczas lekcji. Rodzicom pomysł i jego realizacja bardzo się podobały i już mamy plany na kolejne edycje. Tym razem zamówimy lepszą pogodę.

Niektórzy wychowawcy podejmowali działania integrujące społeczność w czasie zebrań z rodzicami, pokazując, że takie spotkania mogą mieć nietypowy i bardzo pozytywny przebieg.

Ustawiłam stoły w ten sposób, by wszyscy widzieli się nawzajem. Do dyspozycji była kawa i herbata oraz słodkości. Rodzice stwierdzili po skończonej wywiadówce, że czuli się luźniej i swobodniej, a sami chętniej się wypowiadali na temat własnych dzieci i ich relacji ze szkołą i rówieśnikami – opowiada wychowawczyni.

Uczestniczący rodzice uzupełniali „List rodzica do nauczyciela/szkoły”, dzięki któremu wychowawczyni miała okazję dowiedzieć się o mocnych stronach swoich wychowanków, zainteresowaniach, jak też o tym, co ewentualnie można poprawić, by czas przebywania dziecka w szkole uczynić znośnym i przyjemnym.

No i co teraz?

Instytut Edukacji Pozytywnej nie spowalnia swoich działań w obszarze zdrowia psychicznego. W tym roku zaprasza kolejne 100 szkół do certyfikacji i skorzystania z bezpłatnych narzędzi i materiałów przesyłanych do wszystkich szkół, które zgłoszą się do programu i będą go wdrażać.

Widzimy, że to działa, widzimy, że jest to potrzebne. Z naszymi szkołami funkcjonujemy na zasadzie pozytywnego sprzężenia zwrotnego – my wspieramy ich we wdrażaniu pomysłów na profilaktykę, a oni nam dają energię i chęć pracy swoimi wyrazami wdzięczności, kreatywnymi pomysłami i aktywnością „ponad normę” – wyjaśnia Małgorzata Nowicka.

Jak więc w tym roku zgłosić się do wyjątkowej setki Szkół Pozytywnego Myślenia? Wypełnić formularz zgłoszeniowy na stronie internetowej i... czekać na dalsze instrukcje. Będzie się działo!

Planując działania z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, bardzo ważne jest zadbanie o rozwiązania, które dostarczą im narzędzi i umiejętności w czterech kluczowych wymiarach życia, tj. fizycznym, umysłowym, społeczno-emocjonalnym oraz duchowym.

Diagnostyka potrzeb

Przed wyborem odpowiedniej metody przeprowadzenia zajęć profilaktycznych należy właściwie zidentyfikować potrzeby grupy. Zaleca się wykorzystanie kwestionariusza obserwacji relacji klasowych, w którym identyfikujemy:

- ▲ podział klasy na podgrupy,
- ▲ relacje zachodzące pomiędzy podgrupami,
- ▲ osoby, które są wycofane,
- ▲ liderów oraz ich cechy, które pozytywnie wpływają na resztę klasy.

Bardzo ważnym elementem jest identyfikacja poziomu komunikacji oraz relacji klasowych – czy między uczniami pojawiają się komunikaty pozytywne, czy też agresja psychiczna, np. zastraszanie, wyśmiewanie, ostracyzm, wulgaryzmy.

Zaleca się przeprowadzenie obserwacji w czasie swobodnej pracy klasy na lekcjach wychowawczych lub zajęciach przedmiotowych. Wynik obserwacji pozwoli właściwie zaplanować plan programu profilaktyczno-wychowawczego.

Synergia działania

Praca z dziećmi i młodzieżą przynosi najlepsze efekty, gdy młodzi ludzie wiedzą, po co coś robią, oraz czują się w tym działaniu potrzebni.

Kiedy angażujemy klasę w konstruowanie działań, bardzo ważne jest stosowanie przez wychowawcę strategii wygrany-wygrany, tak aby pokazać uczniom, że współpracując ze sobą, mogą osiągnąć więcej. Ważne, by uczniowie poczuli i zrozumieli, że wspólne aktywności nie są dla nich kolejnym nakazem czy zakazem, lecz drogowskazem, by lepiej czuć się w grupie rówieśniczej. Warto podkreślić, że hasło przewodnie klas, które stosują proponowane praktyki, brzmi: „Im uczniowie lepiej czują się w szkole i grupie rówieśniczej, tym łatwiej im się uczyć oraz pokonywać kolejne wyzwania edukacyjne”.

Zaangażowanie klasy w działania profilaktyczne może przybrać formę stosowanych cyklicznie pozytywnych praktyk, tj.:

- ▲ **klasowe pudełko pierwszej pomocy** – uczniowie przygotowują pozytywne afirmacje dotyczące ich życia oraz sytuacji sprawiających im na co dzień trudności. Pudełko przygotowane przez wszystkich uczniów pozostaje w klasie jako stały element wykorzystywany w razie pojawienia się potrzeby, np. obniżenia nastroju ucznia bądź grupy. Uczeń może szukać wzmacniającej afirmacji samodzielnie (samo-pomoc) lub dostać afirmację od innego ucznia;

- ▲ **klasowa skrzynka trudnych spraw** – umożliwia uczniom systematyczne alarmowanie wychowawcy (również anonimowe) o pojawiających się w klasie, ważnych do omówienia sytuacjach trudnych. Wychowawca przed kolejną lekcją wychowawczą wybiera tematy do przedyskutowania na forum klasy;
- ▲ **klasowa tablica motywacyjna** – klasa wspólnie przygotowuje plakat z motywującymi ich hasłami, pozytywnymi komunikatami, tak aby w momentach spadku energii i braku motywacji móc szybko zobaczyć coś pozytywnego;
- ▲ **klasowy kontrakt** – zasady tworzone przez wszystkich uczniów. Bardzo ważne jest doprecyzowanie wszystkich punktów kontraktu, tak aby uczniowie tworzący grupę wiedzieli, jakie wartości są dla nich wspólne, co sprawia, że czują się w klasie bezpiecznie, czym jest pozytywna atmosfera w klasie i jaki udział w jej tworzeniu mają wszyscy członkowie klasy.

Przygotowanie klasowych pomocy jest działaniem jednorazowym, lecz aby narzędzia te przynosiły oczekiwane efekty, należy na bieżąco korzystać z nich w czasie lekcji wychowawczych oraz w razie potrzeby modyfikować.

Profilaktyka zdrowia psychicznego ma charakter edukacyjno-prewencyjny. Im wcześniej są podejmowane działania skierowane na uniknięcie powstania zaburzeń z zakresu zdrowia psychicznego, tym większe prawdopodobieństwo wykształcenia u dzieci i młodzieży trwałych postaw i mechanizmów wspierających.

Dbanie o zdrowie psychiczne w rozumieniu psychologii pozytywnej nie polega na unikaniu sytuacji trudnych czy zamiataniu problemów pod dywan, lecz nauczeniu się konstruktywnego radzenia sobie w momentach napięcia emocjonalnego.

Metoda STOP

Najskuteczniejszą metodą zatrzymania się w sytuacji stresowej jest skupienie swojej uwagi nie na kłębiących się w głowie myślach, lecz powiedzenie sobie STOP oraz przeniesienie uwagi na proces przeponowego oddechu. Ta prosta technika natychmiast obniża poziom odczuwanego dyskomfortu nawet o 50%, a praktyka stosowania zajęć cyklicznych z *mindfulness* (ćwiczenia uważności oparte na świadomym oddechu) w szkołach w Holandii przyniosła same pozytywne rezultaty. Zajęcia prowadzone na podstawie ćwiczeń z książki *Uważność i spokój żabki* Eline Snel stosowane są również w coraz większej liczbie polskich szkół podstawowych.

Storytelling

Sztuka świadomego oddziaływania na emocje i wyobraźnię słuchaczy za pomocą opowieści „z życia wziętej” i metafory wywiera natychmiastowy wpływ i buduje trwałe relacje. W procesie działań profilaktycznych wykorzystujemy tę technikę poprzez

wspólne tworzenie historii na zadany temat z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego (np. zjawiska seksualizacji, używania środków psychoaktywnych). W czasie tworzenia historii uczniowie mogą używać takich narzędzi jak: karty wizualizacyjne, rysunki, słowa, flipchart, story cubes. Mimo że ćwiczenie opiera się na budowaniu opowieści, wychowawca może często wyłączać w historiach tematy, których faktycznie doświadczają jego uczniowie. Po każdej opowieści uczniów wskazane jest przekazanie przez wychowawcę konstruktywnej informacji zwrotnej.

Praktyka wdzięczności

Metodą profilaktyki zdrowia psychicznego, która daje niesamowite efekty, jest praktykowanie wdzięczności, tj. zauważania rzeczy dobrych, których doświadczamy na co dzień. Uczenie dzieci tej techniki już we wczesnych etapach edukacji jest ogromnie ważne. Im szybciej dzieci i młodzież nauczą się zauważać sprawy, sytuacje, czynności, ludzi, miejsca, które sprawiają im radość i rozświetlają codzienność, tym łatwiej będzie im przekraczać kolejne etapy rozwojowe. Praktyka wdzięczności wzmacnia poczucie wolności, szczęścia, radości życia. Jednocześnie uwalnia ludzi od kompleksów, poczucia „przegrania”, bezsensu życia, poprawia relacje z innymi ludźmi.

W szkołach stosuje się formę dzienników wdzięczności, które dzieci prowadzą indywidualnie w formie pamiętników, lub słoika wdzięczności, do którego wrzucają kolorowe karteczki z wyrazami wdzięczności. Słoik może mieć formę indywidualną dla każdego dziecka bądź grupową – jeden słoik dla klasy.

Przedstawione metody profilaktyki zdrowia psychicznego stanowią wachlarz działań, które po zastosowaniu w szkole mogą być wykorzystywane przez uczniów w sytuacjach poza jej murami. Warto pamiętać, że profilaktyka jest procesem ciągłym i długotrwałym, a dla osiągnięcia zamierzonych efektów potrzeba autentyczności oraz konsekwencji ze strony osób prowadzących działania profilaktyczne z zakresu zdrowia psychicznego.

Bibliografia:

- ▲ Baron M.G., Groden J., Groden G., Lipsitt L.P., *Stress and Coping in Autism*, Oxford 2006
- ▲ Hanson R., *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, Gdańsk 2016
- ▲ Kabat-Zinn, J. *Praktyka uważności dla początkujących*, Warszawa 2014
- ▲ LeDoux J., *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*, Poznań 2000
- ▲ Maté G., *Ciało a stres. Jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu*, Warszawa 2004
- ▲ Rosenberg B.M., *W świecie porozumienia bez przemocy*, Podkowa Leśna 2016

Rola informacji zwrotnej w motywowaniu uczniów

Jadwiga Korzeniewska

Informacja zwrotna to każda ocena, jaką nauczyciel wystawia uczniowi, a także każdy komentarz – werbalny lub pisemny – jaki tej ocenie towarzyszy. Sposób i forma przekazywania uczniowi informacji zwrotnej o jego wynikach w nauce mają niebagatelne znaczenie dla jego dalszej motywacji do nauki i budowania poczucia własnej wartości.

Motywacja wewnętrzna a motywacja zewnętrzna

Pierwszy kontakt dziecka ze szkołą to często połączenie sprzecznych ze sobą emocji oraz odczuć. Z jednej strony dziecku towarzyszy ciekawość i ekscytacja, a z drugiej – strach i opór przed tym, co nowe i nieznanne.

Na początkowym etapie nauki mamy zwykle do czynienia raczej z motywacją zewnętrzną do nauki (podejmowanie i kontynuowanie działania na skutek bodźców pochodzących z zewnątrz, np. ze względu na chęć uniknięcia nieprzyjemnych konsekwencji) niż z motywacją wewnętrzną (podejmowanie i kontynuowanie działania ze względu na związaną z nim satysfakcję, „frajdę”).

Co wpływa na wzrost motywacji uczniów?

Uczniowie chętniej angażują się w zadania i działania, w których widzą w miarę stałą zależność pomiędzy tym, ile zasobów potrzebują w nie zainwestować (np. energia, czas), a oczekiwanym rezultatem (np. dobra ocena). Przekonanie ucznia, że ma on realny wpływ na swoje wyniki w nauce, również działa pozytywnie na poziom jego motywacji wewnętrznej. Ma to bowiem związek z budowaniem pewności siebie i przekonania o własnej skuteczności. To z kolei przekłada się na postawę proaktywną ucznia, a także na wyższą umiejętność radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi.

Wpływ a efekt

Warto przy tym zwrócić uwagę na fakt, że uczeń nie zawsze ma wpływ na to, jak jego wysiłek zostanie oceniony. Jeśli uczeń stara się „podciągnąć” z przedmiotu, który jest jego piętą achillesową, może się okazać, że pomimo zasobów zainwestowanych w naukę i tak dostanie niezadowolającą ocenę. Ocenione będzie bowiem np. nie to, ile czasu spędził na nauce oraz czy się stara, ale to, czy udzielone przez niego odpowiedzi pokrywają się z kluczem odpowiedzi czy też prawidłowym wynikiem równania. Sytuacja taka może stać się dla ucznia źródłem demotywacji i rodzić w nim poczucie niesprawiedliwości.

Metoda kanapki

Dobrym rozwiązaniem wydaje się zatem przynajmniej werbalne docenienie ucznia za podjęty wysiłek, np. na forum klasy czy też w trakcie rozmowy indywidualnej z uczniem. Metoda kanapki pozwala przekazać informację o tym, co wymaga poprawy, w taki sposób, aby odbiorca komunikatu usłyszał także coś pozytywnego o sobie i swojej pracy.

Na wstępie staramy się zatem docenić ucznia za podjęty trud, np.: *Wiem, że bryły geometryczne to nie jest twój ulubiony dział matematyki, dlatego doceniam twoją chęć poprawienia oceny.* Następnie informujemy ucznia o tym, co warto, aby poprawił w swoim sposobie działania, jednak dbamy o pozytywny wydźwięk tego komunikatu, np.: *Myszę, że gdybyś popracował nad X, Y, Z, to łatwiej byłoby ci się podciągnąć z tego tematu.* Jeśli wiemy dokładnie, co uczeń może zrobić w tym zakresie, wplećmy ciekawe ćwiczenie, książkę, infografikę. To ważne, aby na tym etapie dostarczyć uczniowi potrzebnych zasobów. Samo powiedzenie: *Kowalski, musisz się bardziej przyłożyć do nauki* będzie tutaj głosem wołającego na puszczy. Kanapkę domykamy powtórzeniem pozytywnego komunikatu, od którego zaczęliśmy, jednak w nieco innych słowach, by nie zabrzmieć

jak własne echo, np. *Ciesz się tym, że się starasz, bo to dla mnie sygnał, że ci zależy.*

Mała zmiana, która robi wielką różnicę

Warto dostrzegać nie tylko braki ucznia i wskazywać mu obszary do poprawy, lecz także doceniać podejmowany przez niego wysiłek i drobne postępy, jakie czyni. Podsumowując pracę pisemną, możemy podkreślić błędy, ale też zwrócić uwagę na to, co uczeń zrobił bezbłędnie lub bardzo dobrze. Odnosząc się do odpowiedzi ustnej, zaakcentujmy nie tylko to, o czym uczeń zapomniał, ale także to, na co ciekawego zwrócił uwagę. Traktując ucznia jak człowieka, który podobnie jak my miewa słabsze dni, bywa w gorszej formie psychofizycznej czy też najzwyczajniej w świecie nie przejawia pewnych predyspozycji, aby zostać orłem w danej dziedzinie, pomagamy mu uwierzyć w siebie i uświadomiamy, że wcale nie musi być uczniem perfekcyjnym, aby być uczniem dobrym.

Jadwiga Korzeniewska – socjolog, trener, coach, autorka projektu *Laboratorium Zmieniaacza*, oraz książki *Ograć nawyki* i kursu *Zmień nawyki w 30 dni*, a także pomysłodawczyni cyklu konferencji *#StrefaZmian*.

Czynniki ochronne i czynniki ryzyka w profilaktyce zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Ewelina Michalak

Jedna na sześć osób na świecie to nastolatki w wieku od 10 do 19 lat, co łącznie daje ok 1,2 miliarda ludzi. Większość z nich jest zdrowa, część z nich jednak nie może w pełni rozwinąć swego potencjału.

W 2015 r. ok. 10% nastolatków na świecie zmarło wskutek możliwych do wyleczenia przyczyn. Spośród wszystkich zaburzeń psychicznych u dorosłych 50% ma swój początek w wieku dojrzewania, ale duża część z nich pozostaje niewykryta i nieleczone. Trzecią najczęstszą przyczyną chorób i niepełnosprawności wśród nastolatków jest depresja, zaś samobójstwo jest trzecią najczęstszą przyczyną zgonu u starszej młodzieży.

Dzieci i młodzież w toku rozwoju muszą stawiać czoła wielu wyzwaniom i niebezpieczeństwom zagrażającym nie tylko ich obecnemu zdrowiu, lecz także ich zdrowiu jako dorosłym, a nawet zdrowiu ich przyszłych dzieci. Radzenie sobie z tymi wyzwaniami zależy nie tylko od ich wrodzonych zdolności, ponieważ bez wspierającego otoczenia (rodzina i szkoła) mogą one okazać się niewystarczające, a także po prostu nie rozwinąć.

W zdrowym ciele zdrowy duch? To nie takie proste. Zdrowe ciało jeszcze niczego nie gwarantuje, ale jego stan może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne. Z drugiej strony młody człowiek borykający się z problemami emocjonalnymi i dodatkowo przeżywający różne trudności w relacjach społecznych mimo najlepszego zdrowia fizycznego może doświadczyć zaburzeń psychicznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na pełnię zdrowia składają się wzajemnie na siebie wpływające

czynniki biologiczne, psychiczne i społeczne. Każdy z nich nieustannie zmienia się w czasie i w zależności od nasilenia wspiera (czynniki ochronne) lub pogarsza (czynniki ryzyka) ogólny dobrostan. Można powiedzieć, że najzdrowsi jesteśmy wtedy, kiedy potrafimy utrzymać stan względnej równowagi pomiędzy nimi. Samo zdrowie psychiczne definiuje się jako swego rodzaju dobrostan, dzięki któremu jednostka może realizować własny potencjał, radzić sobie z codziennymi stresorami oraz pracować efektywnie nie tylko dla siebie, lecz także dla swojej społeczności.

Współcześnie lista potencjalnych zagrożeń, na które narażony jest młody człowiek, znacznie przekroczyłaby rozmiar tego artykułu. Znajdziemy je niemal wszędzie: w cechach indywidualnych dziecka (np. lękliwość, niski poziom kompetencji, wczesne/opóźnione dojrzewanie emocjonalne i intelektualne, niepełnosprawność, podatność na technologie, zainteresowanie używkami, niskie poczucie własnej wartości), w rodzinie (np. choroby rodziców, konflikty w rodzinie, rozwód, przemoc, zaniedbanie, uzależnienia w rodzinie) czy lokalnej społeczności (np. odrzucenie, przemoc, ubóstwo, zdarzenia traumatyczne). Ograniczenie czy wyeliminowanie ich przez szkołę bywa po prostu niemożliwe, niemniej jednak konieczna jest ich świadomość. Co zatem warto zrobić?

Kluczowym elementem wydaje się promowanie czynników ochronnych, takich jak rozwijanie kompetencji komunikacyjnych, regulacja emocji, radzenie sobie z trudnościami, aktywność fizyczna, wysokie poczucie własnej wartości i skuteczności,

przejrzyste normy funkcjonowania, poczucie bezpieczeństwa oraz silne przyjaźnie i wspierająca rodzina. Im większe oddziaływanie powyższych czynników, tym większa zdolność jednostki do stawiania czoła stresorom dnia codziennego i mniejsze prawdopodobieństwo rozwinęcia zaburzeń psychicznych.

Kim zatem jest zdrowe psychicznie dziecko/nastolatek?

To osoba, która potrafi przeżywać i wyrażać emocje, jest świadoma swoich mocnych cech, szanuje innych, posiada głębokie poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do siebie/świata, rozwija się i funkcjonuje odpowiednio do swojej normy rozwojowej oraz potrafi tworzyć i utrzymywać głębsze relacje (rodzina i przyjaciele). Po czym poznać takie dziecko w szkole? Po tym, że potrafi „odbić się” od swoich niepowodzeń i ograniczeń, nazywa i komunikuje swoje potrzeby dorosłym i rówieśnikom, często cechuje je także pozytywne nastawienie wobec nowych wyzwań, pewność siebie i optymizm.

Promowanie oraz ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to nie tylko wspieranie ich aktualnego dobrostanu,

ale wręcz swego rodzaju inwestycja w zdrowie przyszłych osób dorosłych. Budowanie umiejętności życiowych u dzieci i młodzieży oraz zapewnianie im wsparcia psychospołecznego w szkołach i innych środowiskach mogą pomóc w promowaniu dobrego zdrowia psychicznego. Istotne są również programy mające na celu wzmocnienie więzi między nastolatkami i ich rodzinami.

Bibliografia:

- ▲ Maszczak T., *Zdrowie jako wartość uniwersalna*, „Roczniki Naukowe AWF w Poznaniu” 2005/54, s. 73–81
- ▲ Nowicka M., Wzorek A., *Szkolny system wsparcia zdrowia psychicznego – program promocji i profilaktyki dla szkół podstawowych i placówek oświaty*, <https://bip.men.gov.pl/wp-content/uploads/sites/2/2018/08/szkolny-system-wsparcia-zdrowia-psychicznego-szkoly-podstawowe.pdf> (dostęp: 12.11.2018 r.)
- ▲ Szymańska J., *Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole*, Warszawa 2014
- ▲ WHO, *Adolescents: health risks and solutions*, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> (dostęp: 12.11.2018 r.)
- ▲ WHO, *Mental health: a state of well-being*, http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ (dostęp: 12.11.2018 r.)

Mediacja w profilaktyce zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli

Iwona Grelka

Czy mediacja może być pomocnym narzędziem w promocji i profilaktyce zdrowia psychicznego w szkole? Światowa Organizacja Zdrowia w raporcie na temat przemocy i zdrowia stwierdza, że przemoc zarówno pomiędzy rówieśnikami, jak i ze strony dorosłych stanowi jedno z największych zagrożeń dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a także bywa przyczyną urazów fizycznych czy nawet śmierci. WHO uznaje ochronę dzieci za priorytet polityki ochrony zdrowia psychicznego i uważa, że najważniejsze zadanie to przekonanie społeczeństw, że konflikty można rozwiązywać bez uciekania się do przemocy. Jedną z metod pracy wychowawczej, rozumianej nie tylko jako metody rozwiązywania konfliktów, jest mediacja. Wykorzystuje się ją jako narzędzie wychowawcze, a przede wszystkim jako oddziaływanie profilaktyczne. W tym wymiarze profilaktykę należy rozumieć jako oddziaływanie mające na celu zapobieganie występowaniu dysfunkcyjnych zachowań u młodego człowieka oraz element kształtowania jego odpowiedzialności za własne postępowanie.

W kontekście mediacji w szkole warto przytoczyć następujący zapis rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z 9.08.2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz.U. poz. 1591 ze zm.): „Do zadań pedagoga i psychologa

w przedszkolu, szkole i placówce należy w szczególności inicjowanie i prowadzenie działań mediacyjnych i interwencyjnych w sytuacjach kryzysowych” (§ 24 pkt 6).

Czym jest mediacja?

Mediacja to próba doprowadzenia do ugodowego, satysfakcjonującego obie strony rozwiązania konfliktu na drodze dobrowolnych negocjacji prowadzonych przy udziale trzeciej osoby, neutralnej wobec stron i ich konfliktu, czyli mediatora, który wspiera przebieg negocjacji, łagodzi powstające napięcia i pomaga w wypracowaniu kompromisu.

Szkolne konflikty rozgrywają się na wielu płaszczyznach: uczeń – uczeń, uczeń – nauczyciel, nauczyciel – rodzic, nauczyciel – inny dorosły.

Gdy konflikt dotyczy uczniów, najczęściej stosuje się mediację rówieśniczą, w której mediatorami są przeszkoleni uczniowie posiadający odpowiednie cechy. Wsparcia mediatorom rówieśniczym udziela opiekun mediacji lub mediator.

Niezależnie czy mediacje dotyczą uczniów, czy osób dorosłych, stosuje się te same zasady mediacji:

- ▲ dobrowolność – strony samodzielnie podejmują decyzję o rozpoczęciu mediacji, mają możliwość przerwania mediacji na każdym jej etapie, bez podawania przyczyny rezygnacji,
- ▲ poufność – informacje uzyskane przez mediatora w trakcie mediacji są objęte tajemnicą,
- ▲ bezstronność – mediator w równym stopniu wspiera strony w rozwiązywaniu sporu i dba o równowagę między stronami w trakcie prowadzenia mediacji,

- ▲ neutralność – mediator nie ma interesu w określonym rozwiązaniu sporu, nie narzuca ani nie sugeruje stronom rozwiązania ani też nie wypowiada swoich opinii na temat sporu,
- ▲ akceptowalność – osoba mediatora powinna zostać zaakceptowana przez strony.

Zalety mediacji w szkole:

- ▲ dla ucznia:
 - obniżenie poziomu negatywnych emocji i stresu,
 - szybsze uzyskanie naprawienia szkody lub zadośćuczynienia za doznaną krzywdę i przeprosin,
 - przestrzeganie praw ucznia,
 - kształtowanie postawy dialogu,
 - polubowne rozwiązanie konfliktu, w sposób rzeczowy, bez agresji,
 - zapewnienie współdecydowania w sprawie własnej i o sobie,
 - doprowadzenie do przyjęcia odpowiedzialności za własne czyny;
- ▲ dla nauczyciela:
 - nieangażowanie się w konflikt między uczniami,
 - lepsze rozumienie oczekiwań i potrzeb uczniów,
 - rozładowanie napięć,
 - poprawa atmosfery w klasie, w szkole,
 - zwiększenie poczucia wspólnoty z uczniami.

W literaturze przedmiotu można znaleźć pogląd, że w szkołach, w których są realizowane programy mediacji rówieśniczej, liczba konfliktów z udziałem zachowań agresywnych uczniów zmalała nawet o ok. 50%. Dane te oraz zalety stosowania mediacji powinny skłonić całe środowisko oświatowe do sięgnięcia po mediację jako jedno z ważniejszych narzędzi służących rozwiązywaniu konfliktów, a zarazem do promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego w szkole.

Bibliografia:

- ▲ Czarnačka-Działuk B., Wójcik D., *Mediacja w sprawach nieletnich w świetle teorii i badań*, Warszawa 2001
- ▲ Gmitrowicz D., Jędrzejczak J., *Od kreatywności do innowacyjności*, Warszawa 2013
- ▲ Gójska A., Huryn V., *Mediacja w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych*, Warszawa 2007
- ▲ Różyńska I., *Mediacja w szkole*, <http://www.profesor.pl/publikacja,21331>, Artykuły, Mediacja-w-szkole (dostęp: 12.11.2018 r.)
- ▲ Rutkowska E., *Mediacje i inne sposoby rozwiązywania konfliktów w gimnazjum. Sieci współpracy i samokształcenia*, Warszawa 2015
- ▲ Sawicka K., *Zapobieganie przemocy rówieśniczej w szkole [w:] Agresja w szkole. Diagnoza i profilaktyka*, red. M. Libiszowska-Żótkowska, K. Ostrowska, Warszawa 2008
- ▲ *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, red. S. Grzelak, Warszawa 2015
- ▲ WHO, *World report on violence health World Health Organization*, Geneva 2002

Relacja nauczyciel – uczeń jako element procesu promocji zdrowia psychicznego

Robert Kowalczyk

Prawidłowo skonstruowana relacja nauczyciel – uczeń to jeden z fundamentów promocji zdrowia psychicznego. Nauczyciel jako osoba posiadająca doświadczenie i wiedzę potrafi dostrzec wiele sygnałów pogarszania się kondycji psychofizycznej ucznia. Stworzenie przez pedagoga bezpiecznej przestrzeni do ujawnienia przez ucznia własnych emocji czy przemyśleń pomaga m.in. w budowaniu poczucia własnej tożsamości, samookreśleniu, samodoskonaleniu, modeluje prawidłowy wzór relacji, rozwija poczucie własnej wartości ucznia, a także pomaga w racjonalnej ocenie otaczającego świata. Rolą nauczyciela jest także tworzenie warunków radzenia sobie w sytuacjach trudnych lub stresogennych, np. poprzez aktywizowanie zasobów ucznia, zwiększanie jego odporności psychicznej. Jest to możliwe głównie poprzez wzmocnienie poczucia własnej wartości i samosteroowności ucznia. Mniejsze znaczenie ma zaś powielanie celów własnych nauczyciela czy jego poglądów.

W budowaniu prawidłowej relacji z uczniem niezwykle istotna jest świadomość kompetencji psychologicznych nauczyciela. Ustawiczna praca nad sobą, samorozwój to jeden z istotnych czynników budowania świadomej komunikacji. Warunkiem dobrej komunikacji jest też otwarta i przyjazna postawa. Szacunek wobec ucznia, traktowanie go z powagą,

autentyczne zainteresowanie jego sprawami to cechy nauczyciela cieszącego się autorytetem wśród uczniów. Zaufanie do ucznia owocuje zaufaniem do nauczyciela. Nie bez znaczenia jest więc fakt, że prawidłowy układ stosunków pomiędzy uczniami a nauczycielami znajduje również swoje odzwierciedlenie w nastawieniu uczniów do szkoły, dając im poczucie drugiego domu.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne nie tylko jako brak choroby psychicznej, lecz także stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, może pracować wydajnie i owocnie, oraz jest w stanie ofiarować coś swojej społeczności. Zdrowie psychiczne to więc nie tylko brak choroby, ale i wykorzystywanie swojego potencjału. Szacuje się, że nawet 20% dzieci i młodzieży w Polsce doświadcza dolegliwości podpadających pod kryteria jakiegoś zaburzenia psychicznego. Najczęściej są to zaburzenia lękowe, zaburzenia nastroju i zachowania autoagresywne. Rozpoznanie wczesnych objawów nie jest łatwe. Często objawy mają charakter maskowany i mogą przejawiać się wzrostem niepokoju, agresją czy wagarowaniem. Poważnym, jeżeli nie najpoważniejszym, zagrożeniem dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży są wszelkie formy przemocy rówieśniczej, a także klimat

i kultura szkoły. Przykładem presji wywieranej przez otoczenie szkolne mogą być nierealne oczekiwania nauczycieli względem uczniów w kwestii osiągniętych przez nich wyników w nauce.

W ocenie kondycji psychicznej znaczenie ma obserwacja ucznia w czterech obszarach funkcjonowania: emocjonalnym, behawioralnym, relacji społecznych i rozwojowych. Zachowania, które wzbudzają – choćby nawet najmniejszy – niepokój ze strony nauczyciela powinny być od razu wyjaśniane. Przesłanie do ich klaryfikacji buduje bliskość i rozmowa polegająca bardziej na dialogu niż ocenie. Prawidłowa komunikacja spełnia tu zatem istotną rolę promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych. Warto także zauważyć, że ponad połowa wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego zaczyna się w okresie dojrzewania. Wzmocnienie zdrowia oraz dobrostanu dzieci i młodzieży przekłada się zatem na dbanie o zdrowie i kondycję przyszłych dorosłych.

Na koniec warto również wspomnieć o wsparciu dla samych nauczycieli – grupy, w której na tle innych profesji

ryzyko wypalenia zawodowego jest szczególnie wysokie. Aby zminimalizować ten czynnik, należy przede wszystkim stawiać sobie realne cele oraz kształtować postawy asertywne, pozwalające nauczycielowi odzyskać kontrolę nad sytuacją (np. w klasie) i zmniejszyć tym samym ryzyko doświadczanego stresu. W przeciwnym razie pedagodzy skazani są na dotkliwie skutki wyczerpania emocjonalnego, obniżonego poczucia własnych dokonań i depersonalizacji, której cechami są obojętność i dystans wobec ucznia, a wtórnie – spłylenie komunikacji pomiędzy nauczycielami a wychowankami.

Bibliografia dostępna u autora.

dr Robert Kowalczyk – psycholog, seksuolog, psychoterapeuta, biegły sądowy, adiunkt na Wydziale Psychologii i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego; współpracuje z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym, Akademią Pedagogiki Specjalnej w Warszawie oraz Uniwersytetem SWPS; psychoterapeuta w Centrum Terapii Lew-Starowicz w Warszawie.

Budowanie koalicji szkolnej (lokalnej) i klimatu wspierającego profilaktykę zdrowia psychicznego

Anna Krzos

Koalicja szkolna na rzecz zdrowia psychicznego to zjednoczenie sił możliwie największej liczby członków społeczności związanej z daną placówką, a więc nie tylko nauczycieli i uczniów, lecz także rodziców, dyrekcji i pracowników niebędących nauczycielami, na rzecz kształtowania klimatu sprzyjającego dbaniu o zdrowie psychiczne każdej osoby funkcjonującej w szkole.

Budowanie i wzmocnianie koalicji jest możliwe przede wszystkim dzięki komunikacji pomiędzy jej członkami. Autentyczna i jasno wyrażona deklaracja gotowości do zaangażowania się w działania profilaktyczne lub pomocowe wobec

każdego, kto tego potrzebuje, jest do tego pierwszym krokiem. Ważne też, aby wszyscy rozumieli, co ta gotowość oznacza w praktyce, jakimi możliwościami czy narzędziami wsparcia dysponują, jak mogą je łączyć i w jaki sposób z nich korzystać. Starając się zachować wrażliwość na kondycję psychiczną otaczających nas osób, otwarcie komunikując się między sobą,

mamy szansę stworzyć zaplecze wsparcia społecznego, którego wartość dla zdrowia psychicznego osób uczestniczących w życiu szkoły jest nie do przecenienia.

Jaki klimat sprzyja dbaniu o zdrowie psychiczne i jak go budować?

Najprościej mówiąc – klimat zaufania, który powstaje dzięki promowaniu postaw empatii, zainteresowania i troski o innych. Dla pedagoga to rzecz dość oczywista, ale jednocześnie najtrudniejsza w realizacji, ponieważ wymaga czasu, zaangażowania i konsekwentnego modelowania określonych postaw. Mając poczucie, że w danej społeczności bezpiecznie jest mówić o zdrowiu psychicznym lub problemach z nim związanych bez narażania się na konsekwencje w postaci odrzucenia czy stygmatyzacji, o wiele łatwiej zdecydować się na otwartość, komunikować pewne trudne kwestie od razu i w ten sposób umożliwić innym adekwatną reakcję w odpowiednim czasie. Może to zapobiec wielu dramatom. Zaufanie pojawia się tam, gdzie można przewidywać konsekwencje swoich zachowań. Uprzedźmy więc członków koalicji, czego mogą się spodziewać oraz czego się od nich oczekuje, a następnie wywiążmy się z danej obietnicy. Włączając do koalicji na klarownych zasadach kolejne osoby, stymulujemy je do przyjmowania odpowiedzialności za to, co dzieje się w społeczności w zakresie dbania o zdrowie psychiczne. W ten sposób wzmocniamy koalicję.

Zdrowie psychiczne uczniów determinuje ich funkcjonowanie w szkole, a zatem kształtuje warunki, których nauczyciele i dyrekcja zainteresowani skutecznością i komfortem pracy

swoich uczniów i własnej nie mogą pomijać w planowaniu i realizacji pracy wychowawczej i procesu dydaktycznego. Ale pomijać nie można też kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym samych nauczycieli i pracowników sektora edukacji. Aby móc zadbać o uczniów, w pierwszej kolejności trzeba zatroszczyć się o swoją kondycję psychiczną, relacje w pracy i potencjalne wsparcie, także pozainstytucjonalne – jeśli istnieje taka potrzeba. Korzystanie ze wsparcia innych powołanych do tego instytucji i angażowanie ich na rzecz działań, których celem jest wzmocnienie skuteczności koalicji, nie świadczy o nieporadności, a wręcz przeciwnie – o odpowiedzialności.

Klimat wspierający profilaktykę zdrowia psychicznego tworzą wszyscy uczestnicy życia szkolnego: dyrekcja, kadra pedagogiczna, pracownicy szkoły niebędący nauczycielami oraz uczniowie, których postawa i sądy na ten temat są zwykle pochodną wrażliwości na te kwestie wykształconej w domu. Warto więc angażować do koalicji także rodziców.

Klimat każdej grupy jest w dużej mierze pochodną przekonań i postaw prezentowanych i promowanych przez jednostki

mające największy wpływ na daną społeczność. W przypadku szkoły będzie się to działo na poziomie zarówno kadry pracowniczej (dyrekcja, niektórzy nauczyciele czy pracownicy mający z uwagi na rozmaite uwarunkowania silniejszą pozycję w placówce), jak i grupy uczniów, gdzie w naturalny sposób pojawiają się role liderские.

Nie oznacza to oczywiście, że tylko i wyłącznie te osoby są odpowiedzialne w tej sprawie, ale z całą pewnością to ich przykład, świadomość i wola wdrożenia czy utrzymania pewnych standardów odnoszenia się do problemów zdrowia psychicznego przecierają szlaki. Znaczenie ma ich inicjatywa, spójność i uczciwość w angażowaniu się w działania na rzecz wspierania zdrowia psychicznego w szkole. Warto mieć to na uwadze i wykorzystać w procesie budowania koalicji szkolnej.

Anna Krzos – absolwentka Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, Studium Poradnictwa Psychologicznego i Interwencji Kryzysowej Instytutu Psychologii Zdrowia oraz kulturoznawstwa na Uniwersytecie Warszawskim; zajmuje się poradnictwem, świadczeniem pomocy psychologicznej, profilaktyką zdrowia psychicznego oraz szkoleniami.

Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

Krzysztof Kubiak

Stres to stan psychiczny, który towarzyszy człowiekowi przez całe życie. O ile stres doświadczany w małych dawkach działa pobudzająco, o tyle silny i długotrwały może być niezwykle szkodliwy i prowadzić do obniżenia odporności oraz wspierać rozwój różnych chorób, stanów lękowych, a także negatywnie wpływać na relacje społeczne. Współcześnie problem nadmiernego stresu dotyczy coraz częściej również dzieci i młodzieży.

Na ogół mówi się, że stres jest czymś złym, pomijając fakt, że pewien optymalny poziom tego stanu jest konieczny, motywujący, umożliwia adaptację do wymagań otoczenia i przeciwdziała uczuciu znużenia. Bez stresu – dosłownie – nie da się żyć. Istotą jest utrzymanie właściwego napięcia, a gdy jest go za dużo, liczy się umiejętność jego redukcji.

Stres, czyli co?

Podstawy teorii stresu jako zjawiska, które daje się scharakteryzować różnymi parametrami, opracowali specjaliści od fizjologii, zauważając zmiany, jakie bodźce zewnętrzne wywołują w organizmie człowieka. Walter Cannon oraz Hans Selye zaobserwowali, że silne bodźce, niezależnie od swojej natury, mają wpływ na wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie częstości skurczów serca i oddychania. Współcześnie stres definiuje się systemowo i relacyjnie jako transakcję „między osobą a otoczeniem, ocenianą przed podmiot jako obciążająca, przekraczająca jego możliwości i zagrażająca dobrostanowi człowieka. Stres wynika więc z subiektywnej oceny (wyzwania, szkody i zagrożenia), która pociąga za sobą nierozłączną całość”.

Problemy radzenia sobie ze stresem dotyczą nie tylko osób dorosłych, lecz także przedstawicieli młodego pokolenia.

Jednak w ich przypadku dodatkowym problemem jest – z jednej strony – nie do końca wykształcony system umiejętności obrony przed trudnościami żywotnymi oraz – z drugiej – problemy i zmiany emocjonalne. Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży należy analizować w trzech kategoriach, tj. związanych z przyczynami społeczno-ekonomicznymi, biopsychicznymi, pedagogicznymi.

Zagrożenia i higiena zdrowia psychicznego

Jednym z negatywnych skutków współczesnego wysokiego tempa życia są przejawiające się w różny sposób nerwice lękowe (płacz, bóle brzucha, bezsenność itp.). Ich źródłem mogą być czynniki środowiska szkolnego, jak też domowego (porażki edukacyjne, lęk przed nauczycielem, konflikty z rówieśnikami, lęk przed karą w domu, zbyt ostrych rodzice, nadmierny liberalizm opiekunów, brak zainteresowania ze strony rodziców itp.). Do czynników wspierających higienę zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży można w tym kontekście zaliczyć: kształtowanie pozytywnych relacji z innymi, pozytywna atmosfera w szkole i domu, otwartość na indywidualność każdego młodego człowieka, właściwe proporcje pracy i wypoczynku, optymalne zarządzanie czasem w ciągu dnia, uporządkowanie zwyczajów dnia codziennego (ang. *daily routine*).

Podstawowe zasady higieny pracy umysłowej, w której przestrzeganiu dużą rolę odgrywa nauczyciel, to: odpowiednie przygotowanie miejsca nauki, opracowanie adekwatnych materiałów edukacyjnych, skupienie na realizacji zadań, właściwa motywacja, ustalenie planu (godzinowego) wykonywania obowiązków w ciągu dnia (nauczenie systematyczności),

zagwarantowanie 5–10-minutowego odpoczynku po każdym 30 minutach intensywnej pracy umysłowej, nauczenie technik relaksacyjnych oraz korzystania z łatwych ćwiczeń fizycznych, które mają pozytywny wpływ na sprawność kręgosłupa.

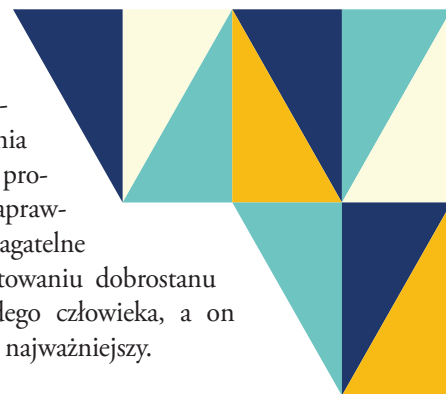
Pomoc w kształtowaniu prawidłowych relacji społecznych to kolejne wyzwanie, które stoi przed nauczycielami (wychowawcami). Rozwój nowych technologii, m.in. tzw. mediów społecznościowych, nie sprzyja autentycznym więzom, dlatego wychowawcy (podobnie jak rodzice) powinni zwrócić szczególną uwagę na kształtowanie relacji „w realu”.

Nauczyciele, wychowawcy, opiekunowie, trenerzy sportowi itd. to niezwykle ważne osoby, które mają ogromny wpływ na rozwój umiejętności radzenia sobie z zagrożeniami zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży. Świadomość występowania

czynników stresotwórczych oraz umiejętność adekwatnego działania (diagnostycznego, profilaktycznego, naprawczego) ma niebagatelne znaczenie w kształtowaniu dobrostanu psychicznego młodego człowieka, a on jest przecież dla nas najważniejszy.

Bibliografia:

- ▲ *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*, red. I. Heszen-Niejodek, Poznań 2002



Jak Twoja placówka może skorzystać na programie „Myślę pozytywnie 2018”?

W ramach programu „Myślę pozytywnie” w 2018 r. oferujemy bezpłatne wsparcie wdrożenia Systemu Wsparcia Zdrowia Psychicznego w Twojej placówce poprzez:

- ▲ konsultacje webinarowe online,
- ▲ szkolenia dla realizatorów programu w szkołach (w każdym województwie),
- ▲ udział w programie certyfikacyjnym, w ramach którego instytucje systemu oświaty otrzymują zestawy narzędzi i materiałów

wspierających realizację zajęć profilaktycznych i wychowawczych w szkole, certyfikat Szkoły Myślenia Pozytywnego, wsparcie merytoryczne i organizacyjne przez cały 2019 r.,

- ▲ konferencje dla rodziców, przedstawicieli organów prowadzących szkoły i placówki systemu edukacji, przedstawicieli kuratoriów oświaty (w każdym województwie),
- ▲ dostęp do internetowego systemu wsparcia wdrożenia programu profilaktyki dla szkół z całej Polski.

Sprawdź i zgłoś się już dziś na stronie:

myslepozytywnie.pl

Kontakt z koordynatorem programu:

mp2018@instytutep.pl

