



Ty decydujesz
jak reagujesz

Well-being

Autorka: Katarzyna Wojtowicz

pedagog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia (Koordynator ds. ewaluacji i monitoringu Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”)

Coś na początek

Ostatnie lata, w obliczu wielu trudnych społecznie okoliczności zwróciły uwagę na szerokie spektrum trudności, z jakimi mierzy się współczesny człowiek, również bardzo zaburzyła rozwój społeczny dzieci i młodzieży. Pojawiły się lęki, depresje, **młodzi chętniej kontaktują się ze sobą za pomocą komunikatorów, gier czy mediów społecznościowych** niż na żywo. Wszystkie instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym oraz edukacją, rozwojem fizycznym biją na alarm, że coraz większa liczba dzieci i młodych wymaga wsparcia psychiatrycznego, psychologicznego i psychotherapeutycznego. Wśród nieletnich notuje się coraz większą liczbę przypadków prób samobójczych, samobójstw dokonanych, depresji.

Zdarza się, że rodzice myślą, że wspomniane powyżej trudności nie dotyczą ich dzieci. Bo one dobrze się uczą, bo mają znajomych, bo mają tyle zainteresowań i zajęć poza lekcjami. Niestety często okazuje się, że pozornie wesołe dziecko cierpi na depresję, dobry uczeń czy uczennica mierzy się z lękiem przed utratą akceptacji rodziców jeśli dostanie gorszą ocenę. Większość z Was czytając ten fragment pomyśli „**Uff mnie, mojego dziecka to nie dotyczy, ale czy na pewno?**” Czy nasze dzieci mają poczucie swojej wartości, czy wiedzą, że je kochamy? Czy mówimy naszym dzieciom że są dla nas ważne, że zawsze jesteśmy dla nich obecni, że znajdziemy czas na rozmowę, kiedy będą nas potrzebować? Czy mówimy naszym dzieciom, że niezależnie od tego co zrobią będziemy ich wspierać i zawsze mogą poprosić o pomoc? Nie mówimy, bo zakładamy, że one to wiedzą.



Powinniśmy pamiętać, że dorosły ma wiele możliwości odreagowania stresu, zmęczenia, trudnych sytuacji. Młodzi ludzie nie zawsze do końca wiedzą co czują, nie umieją też we właściwy sposób odreagowywać i robią coś, co jest dla dorosłych niezrozumiałe i nieadekwatne. Czasem katastrofą na miarę końca świata jest coś, co dla nas byłoby błahostką. Bywa, że nie widzą wyjścia z sytuacji w której się znaleźli.

W ostatnim czasie dużo się mówi o well-being. W dosłownym tłumaczeniu określenie **well-being to dobre samopoczucie**, dobrostan. Pod tym terminem jednak kryje się znacznie więcej niż można by się spodziewać. O well-being mówi się w kontekście firm, przedsiębiorstw, a w ostatnim czasie także szkół oraz dzieci i młodzieży.

W artykule w pierwszej kolejności poruszone zostaną kwestie dobrostanu dzieci i młodzieży, a w dalszej części dobrostanem społeczności szkolnej i uczniów w niej funkcjonujących.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



W jakim świecie dziś żyją młodzi ludzie?

Ty decydujesz
jak reagujesz

Skupiając się na kwestii dobrostanu dzieci i młodzieży warto poruszyć kilka kwestii. Dobrostan psychiczny na niskim poziomie jest elementem, który może zagrozić właściwemu funkcjonowaniu młodego człowieka, a niejednokrotnie może mieć wpływ na jego zdrowie i życie. Kiedy dziecko rozpoczyna nowy etap życia jakim jest edukacja szkolna przeżywa wiele trudnych emocji, z którymi musi się zmierzyć. **Radość, niepokój, zaciekawienie, lęk, wstyd, strach to emocje z którymi rozwijający się człowiek musi się skonfrontować.** Zaczynając edukację dzieci muszą nauczyć się zasad jakie panują w szkole, sprostać zarówno wymaganiom edukacyjnym jak również wymaganiom grupy rówieśniczej. Nowe wyzwania jakie stają przed dzieckiem rozpoczynającym edukację i to jak się z nimi zmierzy, jakie będzie miało wsparcie – to wszystko może mieć znaczący wpływ – pozytywny lub negatywny – na jego dalsze losy, sytuację szkolną, zdrowotną, społeczną, a w dorosłości zawodową.

Kolejnym etapem jest przejście ze szkoły podstawowej do szkoły średniej. Już nie dzieci, ale jeszcze nie dorośli, młodzi ludzie muszą się zmierzyć z koniecznością dostosowania się do nowego środowiska, do nowych znajomych. **Młodzi mierzą się z samymi sobą i swoimi emocjami, odczuciami, zmianami jakie w nich zachodzą zarówno fizycznie jak i psychicznie.** Przeżywają pierwsze miłości, pierwsze odrzucenia. Niejednokrotnie mają poczucie niezrozumienia przez otoczenie i bliskich. Rodzicom i nauczycielom czasem trudno zrozumieć co oni przeżywają i co się z nimi dzieje. W tym trudnym dla nich momencie często w oczach rodziców najważniejsze są stopnie i szkoła, a przecież w życiu nastolatka tak wiele się dzieje, tyle się zmienia.

Żyjemy w czasach, w których wszyscy **MUSZĄ** skończyć studia, wszyscy **MUSZĄ** być doskonali, **MUSZĄ** znać języki, **MUSZĄ** świetnie wyglądać, **MUSZĄ** mieć wielu przyjaciół i znajomych. **MUSIMY BYĆ NAJLEPSI.** Do tego dochodzi okres dorastania, który nie jest prosty, wiąże się z dużą ilością napięć, reakcji na które nie są gotowi i nie zawsze je rozumieją.

Naszemu dzieciom przyszło żyć w trudnych czasach. Można mieć wirtualnych przyjaciół, z drugiego końca globu i mieć z nimi kontakt o każdej, dowolnej porze dnia i nocy. Niestety wiąże się to również z dostępem do portali społecznościowych na których wszyscy są szczupli, doskonali, wszyscy mają piękne ubrania, ciekawe życie, odbywają niezapomniane podróże. Młodzi ludzie poznając świat w mediach społecznościowych budują sobie nie-rzeczywisty obraz realnego świata i ciężko im zrozumieć, że to jedynie kadr z długiego filmu czyjegoś życia.



W trakcie pandemii prawie w całości świat przeniósł się do sieci. Praca, edukacja, kontakty. Bycie „w sieci” daje anonimowość więc również możliwość hejtowania, naznaczania, wytykania. Bywa, że nękanie w sieci prowadzi do trudnych sytuacji. Młody człowiek nie chce chodzić do szkoły, nie chce widywać się ze znajomymi, zamyka się w domu, ale nie jest w stanie schronić się przed prześladowaniem.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego



Ty decydujesz
jak reagujesz

Relacje z bliskimi/ innymi

Jedną z najważniejszych jak nie najważniejszą kwestią w budowaniu dobrostanu u dzieci i młodzieży jest budowanie od najmłodszych lat relacji z bliskimi. Dobra, zdrowa i poprawna relacja rodzic-dziecko wspiera w sposób szczególny rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny dziecka. Relacja jaka zawiązuje się w rodzinie stanowi podstawę osobowości dziecka, jego wyborów życiowych i ogólnego zachowania. Wpływa również na siłę zdrowia emocjonalnego, psychicznego, fizycznego i społecznego. Poniżej cytuję fragment książki Sarah Ockwell-Smith „Tweens, czyli prawie nastolatki. Poradnik dla rodziców dzieci od 8 do 13 lat” która jest warta polecenia rodzicom dzieci w tym wieku, ale i tych młodszych też. Autorka pisze w książce o ważnych sprawach, które nawet po latach okazują się ważne.

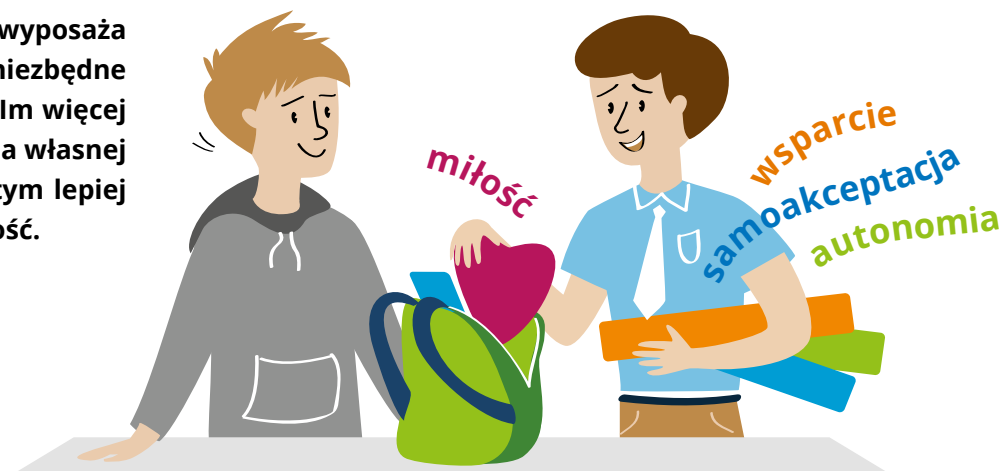


- *Chciałbym, żeby naprawdę mnie słuchali, a nie tylko mówili do mnie.*
- *Chciałbym, żeby lepiej mnie zrozumieli i doceniali mój punkt widzenia.*
- *Chciałbym, żeby liczyli się również z moimi uczuciami.*
- *Chciałbym, żeby mieli więcej czasu na bycie ze mną gdy tego potrzebowałem.*
- *Chciałbym, żeby wiedzieli co się wtedy ze mną działo.*
- *Chciałbym, aby bardziej mnie szanowali*
- *Chciałbym, aby czasami odkładali na bok swoje problemy, aby móc pomagać mi radzić sobie z moimi.*



Warto przemyśleć te słowa, poświęcać dzieciom uwagę i spędzać z nimi czas. Pytać co u nich, co ich boli i martwi, i kiedy się z nimi dzielą swoim światem słuchać aktywnie, mówić im, że rozumiemy co czują, że rozumiemy, że jest im trudno, że rozumiemy, że jest to dla nich ważne. Nie mówmy „to nic”, „to przejdzie”, „nie wydziwiaj”, „nie panikuj”. Cenne jest gdy dajemy młodym zrozumienie i prawo do przeżywania swoich problemów po swojemu. Wspierajmy, bądźmy obok, z czasem coraz dalej dając przestrzeń na dorastanie, ale jednak zawsze na tyle blisko, aby mogli przyjść i powiedzieć co ich boli, ale i co ich cieszy.

Pamiętajmy, że rodzina wyposaża dziecko we wszystkie niezbędne narzędzia na całe życie. Im więcej dobra, wsparcia, poczucia własnej wartości i zrozumienia tym lepiej i łatwiej wejdą w dorosłość.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego



Well-being w szkole, czyli nie tylko oceny

Ty decydujesz
jak reagujesz

Temat trudny i złożony. Większość powie, że szkoła ma uczyć i to jest jej zadanie. Coraz więcej dzieci i młodych ludzi ma trudności edukacyjne i wymaga dodatkowej uwagi i wsparcia. Nauczyciele mają dużo zadań, wiele obowiązków. Jednak jeśli nie zadamy o dobrostan dzieci – uczniów, będziemy mieli więcej młodych ludzi z trudnościami psychicznymi, z fobią szkolną, z lękiem społecznym i innymi problemami. Młodzi ludzie potrzebują wsparcia nie tylko ze strony rodziców, ale i szkoły. Ważnym jest, aby stworzyć w szkole przestrzeń nie tylko do nauki, lecz również do rozwoju.

Na początek bez wielkiego zaangażowania sił i środków można pomyśleć o pomieszczeniu w szkole, gdzie dzieci bardziej wrażliwe mogłyby spędzać przerwę z dala od hałasu. Biblioteka mogłaby być idealnym miejscem. Można tym bardziej ruchliwym zapewnić 2–3 przerwy na sali gimnastycznej. Czasem tym, którzy potrzebują takich bodźców, pozwolić chodzić w skarpetkach, albo „buzgrać” w zeszyte do tego przeznaczonym. Są dzieci, dla których odpowiadanie przy tablicy jest nadzwyczaj trudne, powoduje blokadę. Odpowiadają gorzej, albo nie odpowiadają wcale. Można takich uczniów przepytować z ławki, albo na indywidualnych konsultacjach. **Aby tworzyć dobrostan w szkole wystarczy czasem zauważać drobne kwestie dotyczące uczniów.** Pisząc to mam świadomość, że w klasach jest dużo dzieci, że wiele z nich jest angażujących, wymagających, ale uważność jest ważna. Myślę, że warto, zanim przypniemy uczniowi łatkę leniwego, niegrzecznego, bezczelnego sprawdzić czemu tak się zachowuje, czy nie ma trudności, problemów w domu, środowisku rówieśniczym.

Well-being kilka słów na koniec

Dobrostan dzieci i młodzieży zarówno w domu jak i w szkole jest niebywale ważna. Ma wpływ na wiele aspektów rozwoju i życia małoletnich. Im lepszy mamy kontakt z młodymi ludźmi tym większa szansa, że zauważymy niepokojące sygnały, że dostrzeżemy, że coś się dzieje i na czas wyciągniemy rękę. Dzieci i młodzież muszą wiedzieć, że mają na kogo liczyć i mają kogo poprosić o pomoc. Musimy być dla nich oparciem. **Młodzi ludzie powinni wiedzieć, że niezależnie z czym się do nas zwrócą nie otrzymają worka dobrych rad i mądrości nie potrzebnych w trudnej chwili, ale wyciągniętą pomocną dłoń i zrozumienie.** Bądźmy czujni i empatyczni, aby nasze dzieci żyły bezpiecznie i wyrosły na mądrych i wrażliwych oraz pewnych siebie dorosłych.



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego