

Bliżej

NASTOLATKA



WSPARCIE
W DYLEMATACH
I RYZYKOWNYCH
ZACHOWANIACH

Autorki:

Dominika Bielecka

Joanna Graniger-Ptaszkiewicz

Magdalena Stankiewicz

Sławomir Wiechowski

Agnieszka Bujak

Warszawa 2024

ISBN 978-83-64000-79-9

Egzemplarz do bezpłatnego pobrania.

Wydawca:

Fundacja ETOH

ul. Mszczonowska 6

01-254 Warszawa

www.etoh.edu.pl

PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY
WE WSPÓŁPRACY Z BIUREM POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH.



projekt finansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Ośrodek
Profilaktyki
i Socjoterapii
dla Dzieci
i Młodzieży
PĘPEK

SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
Dominika Bielecka DYLEMATY NASTOLATKÓW, RYZYKOWNE ZACHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WSPARCIE NASTOLATKA W JEGO ROZWOJU	6
Joanna Graniger-Ptaszkiewicz SOCJOTERAPIA – GRUPOWE WSPARCIE DLA DZIECKA.....	18
Magdalena Stankiewicz BUDOWANIE W RODZINIE RELACJI OPARTEJ NA POROZUMIENIU BEZ PRZEMOCY	28
Dominika Bielecka ZDROWIE PSYCHICZNE I JEGO ZNACZENIE	37
Sławomir Wiechowski ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH W ROZWOJU NASTOLATKA.....	49
Sławomir Wiechowski PLANSZOMANIA – WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU W RODZINIE.....	58
Agnieszka Bujak REGULACJA EMOCJI – TECHNIKI MINDFULNESS DLA DZIECI I DOROSŁYCH. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO ZASTOSOWANIA W DOMU	64

WSTĘP

Z przyjemnością prezentujemy Państwu broszurę opracowaną na bazie doświadczeń, obserwacji i wniosków powstałych w pracy z młodzieżą w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH. Nasza publikacja jest skierowana do wychowawców, socjoterapeutów placówek wsparcia dziennego oraz rodziców w celu dostarczenia im skutecznych narzędzi i wiedzy, które pomogą w rozumieniu i wsparciu młodzieży w tym kluczowym etapie ich życia.

Przejście z dzieciństwa w dorosłość to okres pełen wyzwań, podczas którego młodzi ludzie borykają się z wieloma trudnościami emocjonalnymi i społecznymi. Zrozumienie wpływu, jaki na zdrowie psychiczne mają różne obszary życia nastolatków, jest pierwszym krokiem do skutecznego wsparcia. W publikacji zostaną omówione m.in. zagadnienia związane z tym, jaka jest rola nas, dorosłych, w okresie adolescencji, jak pomóc nastolatkowi przejść przez ten etap, kiedy stawiać granice, a kiedy na coś pozwalać.

Przedstawimy narzędzia, które mogą wspierać młodzież w radzeniu sobie z emocjonalnymi trudnościami, np. trening uważności, który pomaga nastolatkom lepiej rozumieć swoje uczucia i reakcje, co jest niezwykle ważne w regulacji emocji i zapobieganiu impulsywnym działaniom. Pokażemy, jak komunikacja oparta na Porozumieniu bez Przemocy może być narzędziem edukacyjnym w wyrażaniu potrzeb i emocji w sposób szanujący siebie i innych, co jest kluczowe w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych.

Nie można także pomijać roli, jaką w życiu młodych ludzi odgrywają media społecznościowe. Nasza broszura przybliży, w jaki sposób cyfrowe interakcje wpływają na samopoczucie nastolatków oraz jak można wykorzystać te narzędzia do budowania pozytywnych doświadczeń i wzmacniania poczucia własnej wartości.

Przybliżymy znaczenie grup socjoterapeutycznych, które oferują wsparcie rówieśnicze i pozwalają na zdobywanie doświadczeń korygujących, które są nieocenione w procesie kształtowania się młodego człowieka.

Na koniec przedstawimy, jak tradycyjne gry planszowe mogą być wykorzystywane jako skuteczne narzędzie do budowania relacji. Grając razem, nastolatki uczą się współpracy, negocjacji i radzenia sobie z porażkami, a to przekłada się na umiejętności życiowe ważne zarówno w szkole, jak i w przyszłym życiu zawodowym.

Mamy nadzieję, że informacje i narzędzia zawarte w tej broszurze, okażą się pomocne w codziennym wspieraniu nastolatków, umożliwiając im zdrowsze i bardziej świadome przejście do dorosłości.

Joanna Graniger-Ptaszkiewicz

*kierowniczka Ośrodka Profilaktyki i Socjoterapii
dla Dzieci i Młodzieży „Pępek” Fundacji ETOH*

Dominika Bielecka

– psycholog, socjoterapeuta, psychoterapeuta

DYLEMATY NASTOLATKÓW, RYZYKOWNE ZACHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY ORAZ WSPARCIE NASTOLATKA W JEGO ROZWOJU

Czym jest okres dorastania?

Okres dorastania to czas, w którym według Ericksona należy rozwiązać konflikt między tożsamością a dyfuzją ról. Szybkie zmiany fizjologiczne i fizyczne powodują zachwianie obrazu „ja” i konieczność skonfrontowania tego, co się sądzi o sobie z wyobrażeniami, jakie inni mają o mnie. Kształtuje się w tym okresie poczucie tożsamości, w różnych aspektach życia, na różnych płaszczyznach: cielesnej, duchowej, społecznej, psychologicznej.

Okres dojrzewania charakteryzuje intensywność przeżywanych emocji, ich niestabilność oraz niejednokrotnie następujące po sobie skrajne stany emocjonalne. Jest to związane ze zmianami fizjologicznymi, poznawczymi, zmienia się sposób patrzenia na rzeczywistość, jej przeżywanie i interpretowanie. Można to zaobserwować w relacjach. W okresie wcześniejszym to rodzice, najbliższa rodzina, autorytety (m.in. nauczyciele) stanowili punkt odniesienia, teraz taką grupą stają się rówieśnicy, idole, artyści itd. Objawia się to jako krytycyzm wobec rodziców i innych autorytetów, częste sprzeczki/nieporozumienia z nimi, idealizowanie grupy

rówieśniczej, idoli. To oscylowanie pomiędzy idealizacją i dewaluacją dotyczy też sposobu, w jaki nastolatek przeżywa siebie: z jednej strony może czuć się kimś nadzwyczajnym, a zarazem może przeżywać ogromną nienawiść wobec siebie.

To okres licznych pytań i wątpliwości. Wielu nastolatków zadaje sobie w tym czasie pytania typu: Kim jestem? Jaki jestem? Co lubię? Z czym się zgadzam, a z czym nie? Jakie życie chcę mieć? Co jest dla mnie ważne w życiu? Jaka jest moja tożsamość seksualna? itp.

Co się dzieje pod wpływem tych pytań w nastolatku, a co w rodzicu? Generują one w obu grupach wiele lęku. Często też lęku przenoszonego z własnych doświadczeń rodziców z okresu dorastania na dzieci, a także wyobrażeń o tym „straszonym okresie”. Aby nastolatek znalazł odpowiedź na powyższe pytania i stał się dojrzałym człowiekiem – umiejącym podejmować samodzielne decyzje i brać za nie odpowiedzialność, nawiązywać trwałe relacje – młody człowiek musi podejmować różne zachowania, dokonywać wyborów, czasem popełniać błędy, iść wytyczoną drogą i czasem z niej zawracać.

Jaka jest na tym etapie rola dorosłych? Jak pomóc nastolatkowi przejść przez ten etap? Kiedy stawiać granice, a kiedy na coś pozwalać?

- Podstawowym zadaniem dorosłych jest stworzenie dziecku warunków, aby przez tę fazę przejść jak najłagodniej. Rodzice muszą działać tak, aby wspierać ich w poszukiwaniu i rozwoju ich własnej tożsamości oraz funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym. Dorastający ludzie potrzebują przestrzeni dla swoich zmiennych nastrojów, czasem irracjonalnych pomysłów, popełnianych błędów i dobrych decyzji, wyborów między niezależnością a zależnością, swoich wyborów towarzyskich itd.
- Zarówno rodzice, jak i dzieci muszą ze sobą rozmawiać, okazywać sobie szacunek. Jeżeli będziemy wchodzić w proces dorastania z wysokim poziomem lęku, będzie to jeszcze trudniejsze, gdyż dzieci czują nasz lęk, a lęk rodzica wzmaga lęk dziecka lub powoduje zachowania, które przekraczają granice.

- Nastolatek nie zawsze jest skłonny i chętny do rozmowy, ale to zadaniem dorosłego jest inicjowanie tej rozmowy i dawanie komunikatu: „Jestem tu i jestem dla ciebie, chcę słuchać i słyszeć co u ciebie. Zdania: „Rozumiem, że teraz nie chcesz rozmawiać, ale pamiętaj, że jestem i chętnie wysłucham tego, co u ciebie”, „Kocham cię i jesteś dla mnie ważny i ważne jest dla mnie to, co cię spotyka” – są zdaniami, które nie zostawiają nastolatka samego, ale też nie naruszają jego granic i dają mu poczucie, że jest ważny dla swoich rodziców.

PAMIĘTAJ!

Miłość nie oznacza zgadzania się na wszystko i braku granic. Jeśli twoje dziecko podejmuje działania, które są ryzykowne lub niezgodne z prawem, jasno o tym mów i komunikuj. Nie stosuj strategii udawania, że czegoś nie widzisz. To jest forma cichego przyzwolenia. Pamiętaj o tym, że więcej daje troska i wyrażanie swoich lęków czy obaw niż wieczne groźby i zakazy.

Dobra komunikacja z nastolatkiem pomaga, dlatego:

- Wyrażaj swoje emocje, aby twoje dziecko mogło je usłyszeć, np.: „Kiedy wychodzisz z domu na imprezę i nie mówisz mi, o której wrócisz, bardzo się niepokoję. Chciałabym, abyśmy razem ustalili godzinę twojego powrotu”; „Kiedy widzę w dzienniku, że jesteś nieobecna w szkole i nie odbierasz telefonu, boję się, że coś ci się stało. Jak to możemy rozwiązać?”. Ale mów także o tym, co cię cieszy, co widzisz dobrego: „Widzę, że wróciłaś zadowolona ze spotkania ze znajomymi”.
- Wykazuj zainteresowanie jego życiem, jego doświadczeniami, zapytaj, jak ci minął dzień, co u ciebie. Nawet jeśli usłyszysz kilka razy

„normalnie”, „dobrze”, „jak zwykle”, nie rezygnuj z nawiązywania dialogu i od czasu do czasu wróć do pytania. Opowiedz także krótko co u ciebie, zapytaj nastolatka o jego zdanie w jakiejś kwestii.

- Pozwól nastolatкови opowiedzieć o tym, co się u niego dzieje, bez krytykowania i oceniania; okaż mu zrozumienie, co nie zawsze oznacza usprawiedliwianie: „Rozumiem, że wtedy byłeś wściekły, ale nie zgadzam się, abyś do mnie w ten sposób mówił”, „To musiało być bardzo trudne dla ciebie”, „Opowiedz mi więcej o tym, bo nie wszystko rozumiem”.
- Zrozum, że dziecko nie musi postępować według twoich rad. Musi samo testować rozwiązania, aby w dorosłym życiu być oddzielnym, ufającym sobie człowiekiem.
- Otwarście przyznaj się, gdy czegoś nie wiesz, nie rozumiesz, pytaj o to swoje dziecko, nie snuj domysłów.

Czym jest zachowanie ryzykowne?

Zachowanie ryzykowne jest nieodzownie związane z terminami „ryzyko” i „ryzykowanie”. Wszystkie definicje tego terminu łączy możliwość wystąpienia w wyniku ryzykownych zachowań negatywnych konsekwencji. Ryzyko rozumiane jako prawdopodobieństwo wystąpienia niepożądanych skutków lub poczucie straty stanowi podstawę definicji zachowań ryzykownych.

Najczęstsze zachowania ryzykowne występujące u dzieci i młodzieży to:

- picie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych,
- kradzieże i inne wykroczenia,
- stosowanie przemocy wobec rówieśników, w tym cyberprzemocy,
- ryzykowne zachowania seksualne, w tym przedwczesna inicjacja seksualna,
- zachowania autodestrukcyjne, samobójstwa,
- hazard i inne nałogi behawioralne,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary,
- niewłaściwe nawyki żywieniowe, nadmierne odchudzanie się.

Czy zachowania ryzykowne zawsze powinny martwić rodziców?

Rozwój młodego człowieka obejmuje wzrastającą niezależność i autonomię, większe znaczenie relacji z rówieśnikami, tworzenie świadomości seksualnej, definiowanie własnej tożsamości oraz dojrzewanie fizjologiczne i poznawcze. Zachowania ryzykowne są częścią normalnego rozwoju nastolatka i odgrywają ważną rolę w procesie osiągania dorosłości. Należy zawsze patrzeć na nie w kontekście wieku adolescenta, bo to, co niedopuszczalne czy niepokojące u 12-lątka, u 17-lątka będzie miało inny wymiar. Należy rozpoznawać znaczenie tych zachowań, ich charakter. Odróżnić zachowania eksploracyjne jedno- czy kilkurazowe od zachowań, które stają się czymś stałym w życiu nastolatka, „sposobem” na życie.

Co sprawia, że młodzi ludzie podejmują zachowania ryzykowne?

Motywy zachowań ryzykownych u dzieci i młodzieży mogą być różnorodne i złożone, często wynikają z kombinacji czynników biologicznych, psychologicznych i środowiskowych. Do najczęstszych motywów należą:

- poszukiwanie intensywnych doświadczeń, emocji i pobudzenia, nowych wrażeń i przygód, które dostarczają ekscytacji, przyjemnego stanu,
- potrzeba akceptacji i przynależności do grupy rówieśniczej, obawa, że w innym przypadku dojdzie do odrzucenia, wykluczenia,
- eksperymentowanie z różnymi zachowaniami w celu poznania siebie i świata, ciekawość, jakie efekty wywołają konkretne działania i jak będą czuć się w danej sytuacji,
- poradzenie sobie ze stresem, problemami szkolnymi, rodzinnymi czy innymi trudnościami życiowymi; zachowania ryzykowne często przynoszą szybką ulgę, odsunięcie obszaru problemowego, pozwalają choć przez chwilę poczuć się lepiej,

- poszukiwanie tożsamości, pomoc w określeniu, kim chcę być i jak chcę być postrzegany przez innych,
- naśladowanie innych osób – rówieśników, rodziny czy postaci medialnych, które podejmują zachowania ryzykowne,
- poszukiwanie akceptacji i uwagi; angażowanie się w zachowania ryzykowne może być sposobem na przyciągnięcie uwagi otoczenia, w tym rodziny czy nauczycieli, zwłaszcza gdy nie zapewniają tego inne działania.

Jakie są czynniki ryzyka, czyli czynniki wpływające na podjęcie zachowań ryzykownych, a jakie czynniki chroniące przed takimi zachowaniami?

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące podzielono na kilka grup: czynniki indywidualne, rodzinne, szkolne, związane z szerszym kontekstem środowiska społecznego.

Indywidualne czynniki ryzyka:

- niska samoocena,
- nadpobudliwość,
- niska odporność na stres,
- niedojrzałość emocjonalna i społeczna,
- słaba kontrola wewnętrzna,
- cechy charakteru, takie jak: impulsywność, skłonność do zachowań ryzykownych, wysoki poziom lęku i niepokoju, podatność na wpływy, niski poziom wiary w odniesienie sukcesu, duże zapotrzebowanie na stymulację,
- wcześnie występujące zachowania problemowe (zachowania opozycyjne, buntownicze, agresywne),
- wczesne rozpoczynanie eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (inicjacja przed 12. rokiem życia),
- pozytywne oczekiwania dotyczące skutków picia alkoholu i używania innych substancji.

Rodzinne czynniki ryzyka:

- niekorzystne czynniki w okresie ciąży (palenie papierosów lub picie alkoholu przez matkę),

- brak więzi z rodzicami,
- wrogość wobec dziecka,
- niedostępność emocjonalna rodziców,
- konflikty rodzinne,
- brak granic,
- przyzwalające postawy rodziców wobec różnych zachowań problemowych dzieci, antyspołeczne wzorce ról w dzieciństwie,
- negatywne wzory starszego rodzeństwa (picie, palenie, używanie narkotyków),
- przestępczość,
- nadużywanie środków psychoaktywnych przez rodziców,
- choroby psychiczne rodziców.

Czynniki ryzyka pozwalają przewidzieć w pewnym stopniu wystąpienie niepożądanych zachowań. Stopień prawdopodobieństwa pojawienia się u młodego człowieka nieprawidłowych zachowań zależy od wystąpienia określonej kombinacji czynników ryzyka i czynników chroniących. Perspektywa pojawienia się zachowań ryzykownych jest tym większa, im więcej jest czynników ryzyka, im bardziej są one szkodliwe i im dłużej trwa ich działanie, przy jednoczesnym niskim poziomie czynników chroniących.

Czym są czynniki chroniące?

To te rzeczy, które należy wzmacniać i rozwijać. Czynniki chroniące to cechy, sytuacje, warunki i wydarzenia życiowe, które zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów i zaburzeń. Zmniejszają one wpływ czynników ryzyka, modyfikują ich potencjalny negatywny wpływ, tym samym zwiększając odporność człowieka, wyposażają go w umiejętności, które pozwalają mu lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Czynniki chroniące indywidualne:

- wysoka inteligencja,
- zdolność uczenia się,

- ciekawość poznawcza,
- posiadanie planów i celów życiowych,
- zrównoważony temperament,
- towarzyskość,
- dobre zdolności adaptacyjne,
- sprawne mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z trudnymi emocjami, kontrola impulsów), poczucie własnej wartości,
- optymizm,
- umiejętności społeczne (komunikacja, poczucie sprawczości, wpływu na swoje życie).

Czynniki chroniące rodzinne:

- silna więź z rodzicami,
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka,
- wsparcie ze strony rodziców,
- zaspokajanie potrzeb dziecka,
- jasne oczekiwania rodziców.

Czynniki chroniące związane ze szkołą:

- poczucie przynależności do szkoły,
- pozytywny klimat szkoły i wsparcie nauczycieli,
- wymagania od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- wzmocnienia pozytywne,
- okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć.

Czynniki chroniące rówieśnicze: przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni).

Czynniki chroniące nie są prostym przeciwieństwem czynników ryzyka. Ich ochronny wpływ polega na tym, że działają one kompensacyjnie na różnorakie czynniki ryzyka odpowiedzialne za rozwój zachowań ryzykownych. Zadaniem rodziców jest widzieć swoje dziecko w danym okresie rozwojowym, pomóc mu się rozwijać, osiągać określone etapy,

wzmacniać czynniki chroniące, a zastanawiać się, czemu zachowania ryzykowne się pojawiają i w takich przypadkach poszukać pomocy specjalistycznej. Działania te mogą być różnorakie, w zależności od poziomu i nasilenia zachowań ryzykownych. Można rozpocząć od konsultacji z psychologiem/pedagogiem w celu określenia problemu, wstępnej diagnozy i zaplanowania dalszych działań pomocowych.

Gdzie szukać pomocy?¹

Poradnie dla dzieci i młodzieży

Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pepek” Fundacji ETOH

ul. Hoża 41, domofon 200 Warszawa
tel. 668 320 608
pepek.osrodek@gmail.com

Specjalistyczna Poradnia OPTA

ul. Wiśniowa 56 Warszawa
(budynek B na terenie ZSLiT im. Leopolda Staffa)
tel. (22) 826 39 16 oraz 506 399 683; 723 557 330
www.optaporadnia.pl

Stowarzyszenie Aslan Ośrodek Pomocy Psychologicznej Rodzinie

ul. Nowolipie 17 Warszawa
tel. (22) 636 49 04

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP

ul. Raszyńska 8/10 Warszawa
tel. (22) 822 77 17
www.poradnia-top.pl

¹ Podane informacje odzwierciedlają stan na 26.08.2024 r.

Powiślańska Fundacja Społeczna

ul. Dobra 3 lok. 12 Warszawa

tel. (22) 625 77 82

www.pfs.pl

Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją”

ul. J. Dąbrowskiego 75a Warszawa

tel. (22) 844 94 61; 669 544 344

Towarzystwo Pomocy Młodzieży

ul. Nowolipki 2 Warszawa

tel. 508 350 320

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego EZRA

www.ezrauksw.pl

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Poradnie rodzinne

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

„Uniwersytet dla Rodziców”

www.sppp-udr.org

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

www.wcpr.pl

Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”

www.centrumwspieraniarodzin.pl

Na stronie można znaleźć m.in. kontakt do specjalistycznych poradni rodzinnych dzielnic Bemowo, Bielany, Wilanów i Wawer.

Organizacje pozarządowe udzielające pomocy psychologicznej

- Fundacja Centrum Edukacji Liderkiej; www.fundacijacel.pl
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę; www.fdds.pl
- Stowarzyszenie dla Rodzin; www.stowarzyszeniedlarodzin.pl
- Stowarzyszenie Pracownia Aktywnego Działania „Pópiętro”; www.polpietro.org

Pozostałe

- Goplańskie Środowiskowe Centrum Pomocy Dzieciom i Młodzieży MOKOTÓW 2023
- Serwis Pomoc Dziecku
- Specjalistyczne Punkty Konsultacyjne
- Warszawski System Doradztwa Zawodowego
- Komitet Ochrony Praw Dziecka
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” IPZ
- Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii
- Fundacja Nagle Sami
- Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
- Poradnia Wczesnej Diagnostyki i Terapii z Zakresu Zaburzeń FASD

Telefony zaufania i strony internetowe

- **800 100 100** Telefon dla rodziców i nauczycieli
- **(22) 484 88 01** Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
- **(22) 484 88 04** Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA
- **116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę 24/7
- **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzeczniczki Praw Dziecka 24/7
- **116 123** Telefon pomocowy dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym; www.116sos.pl

- **800 702 222** Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- **800 120 002** Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **800 119 119** Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży
- **800 800 602** Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie
- **801 889 880** Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”
- **www.zwjr.pl** – Życie warte jest rozmowy
- **www.forumprzeciwdepresji.pl** – Forum przeciw depresji

Joanna Graniger-Ptaszkiewicz

– pedagożka, socjoterapeutka, trenerka

SOCJOTERAPIA – GRUPOWE WSPARCIE DLA DZIECKA

Kiedy warto skierować dziecko na grupowe zajęcia socjoterapeutyczne?

Wspieranie dziecka w jego rozwoju na różnych płaszczyznach życia może być wyzwaniem dla każdego dorosłego. Jest to jednak również źródło ogromnej satysfakcji i radości, gdy widzimy, że nasze dzieci chętnie współpracują zarówno z nami, jak i z innymi członkami grupy. Moje doświadczenie, oparte na 27 latach pracy w socjoterapii i licznych prowadzonych zajęciach, pokazuje, że jest to proces wzajemnej nauki i rozwoju – dla dziecka i dla socjoterapeuty.

Misja i cele socjoterapii

Socjoterapia to metoda psychologiczno-pedagogiczna, która skupia się na tworzeniu doświadczeń korygujących dla dzieci. Działania te mają na celu wpływanie na emocje, samoocenę, postrzeganie otaczającego świata oraz zachowania dzieci, wszystko to w ramach ustalonych celów terapeutycznych, rozwojowych i edukacyjnych.

Grupy te opierają się na jasno określonych zasadach, takich jak bezpieczeństwo, życzliwość, przyjazne relacje i ustalony system norm. To fundament budowania zaufania i poczucia przynależności. Uczestnicy mają szansę, dzięki wsparciu rówieśników, pracować nad własnymi psychospołecznymi deficytami.

Celem zajęć socjoterapeutycznych jest stymulacja potencjału rozwojowego dziecka, co przekłada się także na korzyści dla całej rodziny.

Zajęcia te mają za zadanie zapobieganie zaburzeniom emocjonalnym i zachowania, problemom zdrowotnym, a także zmniejszenie wpływu czynników ryzyka, które mogą utrzymywać niepożądane zachowania.

Cele edukacyjne:

- **Identyfikacja emocji i ich nazewnictwo:** Nauczenie dzieci, jak rozpoznawać i opisywać własne uczucia oraz emocje innych.
- **Rozwijanie zdolności do interakcji społecznych:** Wzmocnienie umiejętności budowania relacji i efektywnej komunikacji.
- **Opanowanie korzystnych technik komunikacyjnych:** Edukacja na temat skutecznych metod wchodzenia w interakcje z innymi.
- **Zrozumienie wpływu,** jaki środowisko rodzinne i rówieśnicze wywiera na funkcjonowanie dziecka.
- **Pozyskiwanie wiedzy psychologicznej:** Zaznajomienie z podstawowymi mechanizmami psychologicznymi, które determinują ludzkie zachowania.

Cele rozwojowe:

- **Zaspokojenie kluczowych potrzeb rozwojowych:** Wzmacnianie i uwypuklanie podstawowych potrzeb rozwojowych, takich jak poczucie bezpieczeństwa, potrzeba przynależności, akceptacji społecznej oraz samorealizacji.
- **Realizacja zadań rozwojowych:** Wspieranie dzieci w osiągnięciu etapów rozwojowych odpowiednich dla ich wieku.
- **Wsparcie w okresach kryzysów rozwojowych:** Oferowanie pomocy i wsparcia w trudnych momentach rozwojowych, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dojrzewania.
- **Kompensowanie braków rozwojowych:** Praca nad równoważeniem i nadrobieniem ewentualnych deficytów rozwojowych.

Cele terapeutyczne:

- **Modyfikacja negatywnych przekonań o sobie:** Praca nad zmianą samooceny w relacjach z rówieśnikami, dorosłymi i w kontekście wykonywania zadań.

- **Doświadczenia korygujące:** Tworzenie możliwości przeżycia pozytywnych doświadczeń, które mogą zastąpić wcześniejsze, negatywne.
- **Redukcja napięć emocjonalnych:** Pomoc w odreagowaniu zgromadzonych napięć i stresów emocjonalnych.
- **Wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa i wartości:** Budowanie stabilnego poczucia własnej wartości oraz bezpieczeństwa emocjonalnego.
- **Nauczanie nowych, zdrowych zachowań:** Wdrażanie nowych, konstruktywnych sposobów reagowania na różnorodne sytuacje życiowe.

Zachęcamy rodziców i wychowawców do rozważenia skierowania swoich dzieci na socjoterapię, jeśli zauważą potrzebę wsparcia w którymkolwiek z wymienionych obszarów. Socjoterapia może być kluczowym elementem w całościowym podejściu do rozwoju i dobrego samopoczucia dziecka.

Podejście socjoterapeutów

Jako socjoterapeuci przywiązujemy wagę do elastyczności i umiarkowanego subiektywnego zaangażowania. W praktyce oznacza to, że ustalone cele mogą być utrzymane lub modyfikowane w trakcie terapeutycznego procesu grupowego. Należy unikać sztywnego trzymania się wcześniej postawionych hipotez. Dynamika rodziny dziecka, zwłaszcza w kontekście braku stabilnych relacji, jest zmienna. Rodzina, która wchodzi w proces zdrowienia, wnosi nowe spojrzenia na rolę dziecka w jego bezpośrednim środowisku.

Prowadzenie grupy

Podczas prowadzenia grupy uświadamiamy sobie, że nie zawsze jesteśmy w stanie osiągnąć cele zdefiniowane na początku. Pojawiają się wyzwania, takie jak motywacja uczestników do pracy czy problemy w interakcjach, zarówno między uczestnikami, jak i z liderem grupy.

Nieujawnione wcześniej obawy, lęki o pozycję w grupie oraz różnice temperamentalne i charakterologiczne mogą prowadzić do zachowań zakłócających poczucie bezpieczeństwa i zaufanie.

Tolerancja dla emocji dziecka

Zezwalanie na przejawianie tzw. złego nastroju dziecka jest istotnym elementem procesu socjoterapeutycznego. Takie zachowanie, choć wcześniej nieakceptowane, jest ważne do pracy nad zmianą, poprzez rozwijanie u dziecka świadomości siebie i dostarczanie narzędzi do regulacji emocji.

Obiektywna postawa prowadzącego

Nie dążymy za wszelką cenę do bycia idealnymi prowadzącymi. Świadomość własnych ograniczeń i trudności może pomóc inaczej spojrzeć na grupę, stanowiąc motywację do pracy nad sobą i utrzymaniem obiektywnego podejścia. Pozwala to unikać patrzenia na uczestników przez pryzmat ich „złych” zachowań, a my stajemy się bezpieczną bazą dla dziecka.

Zrozumienie emocji dziecka

Dla dziecka, które w emocjach wypowiada swoje myśli, najważniejsze są przeżywane uczucia. Wysłuchanie emocji, a nie faktów, jest kluczowe, gdyż umysł pod wpływem silnych emocji nie jest zdolny do analizy sytuacji i konstruktywnego rozwiązywania problemów. Napięcie musi zostać obniżone do akceptowalnego poziomu.

Konsekwencje braku zrozumienia

Nieodpowiednie reagowanie na potrzeby emocjonalne dziecka może prowadzić do:

- Poczucia niezrozumienia i osamotnienia.
- Nieufności wobec własnych ocen i zaprzeczania własnym emocjom.
- Eskalacji złości.
- Braku poszukiwania wsparcia u ważnych dorosłych.
- Ukrywania problemów i złego samopoczucia przed dorosłymi.

Refleksja nad prowadzeniem grupy

Warto zadawać sobie pytania, które pomogą utrzymać dystans do problemów pojawiających się w grupie, np.: W jakich obszarach wspieram? Gdzie akceptuję trudności? Jakie zasady egzekwuję? Elastyczność w socjoterapii wymaga stałej refleksji nad prowadzonymi działaniami, gotowości do modyfikacji podejść i otwartości na potrzeby zarówno uczestników, jak i samych terapeutów.

Zadania prowadzącego wspierające proces grupy:

- 1. Wsparcie dla całości grupy i indywidualnych potrzeb uczestników:** Prowadzący powinien równoważyć zadania skierowane na grupę jako całość oraz na indywidualne potrzeby uczestników.
- 2. Promowanie spójności grupy:** Inicjowanie zadań przez prowadzącego jest kluczowe, przy czym z czasem warto przekazywać inicjatywę uczestnikom, zachowując stonowaną aktywność i umożliwiając stopniowe wycofywanie się na drugi plan.
- 3. Dostosowanie zajęć do potrzeb uczestników:** Chociaż temat zajęć może być narzucony przez prowadzącego, istotne jest uwzględnienie bieżących spraw uczestników, co może oznaczać odejście od przygotowanego scenariusza na rzecz omówienia ważnych dla uczestników kwestii.
- 4. Podsumowania i wyszukiwanie kompromisów:** Prowadzący powinien uwzględniać różne stanowiska uczestników, poszukując kompromisu, który sprzyja otwartości i zaangażowaniu.
- 5. Rozwiązywanie konfliktów:** Różnice w zdaniach i systemach wartości w grupie naturalnie prowadzą do konfliktów. Prowadzący pomaga w analizie sytuacji, przemyślanym reagowaniu i adaptacji do zmieniających się okoliczności.
- 6. Interpretacja oporu w grupie:** Ważne jest zrozumienie i wyjaśnienie oporu w kontekście aktualnej sytuacji uczestników oraz etapu procesu grupowego.
- 7. Akceptacja procesu zmiany:** Prowadzący powinien respektować naturalny proces przetwarzania emocji i myśli przez uczestnika, dając czas na adaptację bez pośpiechu.

Realizacja zajęć socjoterapeutycznych

Zajęcia socjoterapeutyczne, według Z. Sobolewskiej i J. Strzemiecznego, mają wyraźnie zdefiniowaną strukturę, opierając się na ćwiczeniach i zabawach psychologicznych dostosowanych do potrzeb grupy, wieku uczestników oraz ich problemów. Diagnoza, która jest kluczowym elementem socjoterapii, odbywa się nie tylko podczas kwalifikacji do grupy, ale jest kontynuowana na każdym etapie jej funkcjonowania, mając dynamiczny i relacyjny charakter. Diagnoza powinna być ciągle weryfikowana w trakcie zajęć, co pozwala na efektywne dostosowanie się do zmieniających się potrzeb grupy i poszczególnych uczestników.

Struktura i procesy w socjoterapii. Etapowe rozwinięcie procesu grupowego

I etap: Wprowadzenie i integracja

Uczestnicy poznają się nawzajem, wspólnie określają cele grupy, ustalają kontrakt z jasno wyznaczonymi normami grupowymi i opracowują rytuały grupowe. Prowadzący akcentuje znaczenie każdego uczestnika, zwłaszcza tych, którzy mają trudności z adaptacją do grupy.

II etap: Pojawienie się lęku i mechanizmów obronnych

Faza charakteryzująca się wzrostem lęku, mechanizmów obronnych i różnych form oporu. Uczestnicy testują się wzajemnie, dochodzi do walki o władzę i kontrolę w grupie. Prowadzący jest narażony na ataki, ale jego zadaniem jest moderowanie dyskusji i rozwiązywanie konfliktów, kształtując bezpieczne środowisko dla wyrażania się uczestników.

III etap: Konstruktywna praca i wzajemne zaufanie

Czas na otwartość, życzliwość i budowanie wzajemnego zaufania. Prowadzący angażuje uczestników do wzajemnego udzielania informacji zwrotnych, co stymuluje terapeutyczny wpływ grupy. Na tym etapie następuje realizacja indywidualnych i grupowych celów.

IV etap: Zakończenie pracy grupowej

Prowadzący i uczestnicy koncentrują się na wzajemnym wsparciu i odwadze do podejmowania nowych wyzwań poza grupą. Omawiane są

tematy funkcjonowania bez wsparcia grupowego, wykorzystując zdobyte umiejętności psychospołeczne. Wzajemne pozytywne wzmocnienia pomagają w przezwyciężaniu lęku przed zmianą i zakończeniem zajęć.

Struktura pojedynczego zajęcia socjoterapeutycznego

- **Integracja:** Każde spotkanie zaczyna się od integracji, przypominając uczestnikom główne zasady i ponownie wprowadzając atmosferę grupy, szczególnie po tygodniowej przerwie.
- **Praca właściwa:** Zajęcia obejmują dyskusje, gry i zabawy psychologiczne, interakcje, dramę, baśnie, techniki uważności, samoregulacji, dialog motywujący, pracę z rysunkiem i inne twórcze formy wyrażania emocji. Kluczowe ćwiczenia mają korespondować z celami i uruchamiać nowe doświadczenia emocjonalne i behawioralne.
- **Zakończenie:** Etap zakończenia kładzie nacisk na wyciszenie emocji, odreagowanie i refleksję nad spotkaniem.

Techniki zajęciowe i ich zastosowanie

- **Ćwiczenia integracyjne:** Prowadzący stosuje techniki ułatwiające integrację i przypominające zasady grupy, jak gry interakcyjne czy ćwiczenia z wizualizacji, które sprzyjają obniżeniu napięcia i lęku przed oceną.
- **Ćwiczenia na obniżenie napięcia:** Stosowanie różnorodnych form relaksacji i pracy z oddechem pomaga uczestnikom w radzeniu sobie z lękiem związanym z funkcjonowaniem w domu czy środowisku rówieśniczym.
- **Ćwiczenia na podniesienie energii:** Prowadzący tworzy pogodną atmosferę i organizuje ćwiczenia psychologiczne, które motywują i zwiększają energię dzieci zmęczonych codziennymi obowiązkami.
- **Ćwiczenia na zwiększenie otwartości grupy:** Gry planszowe, kartane i zespołowe spełniają cel wzmocnienia otwartości i współpracy w grupie.
- **Ćwiczenia na wyciszenie emocji:** Techniki relaksacyjne, wizualizacje i ćwiczenia oddechowe mają na celu obniżenie stanu napięcia i pobudzenia emocjonalnego.

Trudne momenty w grupie. Opór i jego zarządzanie

Rozumienie oporu w grupie

Opór jest nieodłącznym elementem rozwoju grupy, może przybierać formę indywidualną lub grupową. Uznaje się go za normalną reakcję w procesie samoobrony i zdrowienia, chroniącą przed nadmiernymi przeżyciami, zmianami i niepokojem. Optymalny opór może być równie leczniczy jak otwartość.

Sygnały wskazujące na opór:

- 1. Kliniczna intuicja:** Zastój w grupie, sygnalizowany przez znużenie i irytację prowadzącego wobec całej grupy.
- 2. Uogólnianie zachowań:** np. powszechne milczenie lub irytacja w grupie.
- 3. Tolerowanie oporności:** Uczestnicy akceptują opór poszczególnych osób.
- 4. Timing:** Opór związany ze zmianami w grupie, takimi jak początek, koniec grupy lub trudny temat.
- 5. Zachowania grupowe:** Pasywność, ciągłe konflikty, tworzenie relacji jeden na jeden, spóźnianie się, nadmierne skupianie się na jednym członku grupy.

Konstruktywne sposoby radzenia sobie z oporem:

- 1. Emocjonalna stymulacja:** Wyrażanie własnych uczuć, np. frustracja z powodu przerywania.
- 2. Wyrażanie szacunku:** Okazywanie zrozumienia dla sytuacji uczestników.
- 3. Proponowanie wyjaśnień:** Szukanie źródeł zachowań i ich wyjaśnianie.
- 4. Strukturalizacja:** Ustanawianie granic, np. wskazanie na potrzebę wzajemnego szacunku podczas mówienia.
- 5. Normalizowanie:** Użycie kontraktu grupowego jako narzędzia porządkującego.

Normy i kontrakt grupowy

Na początkowym etapie uczestnicy definiują cele grupy i wpływają na zasady. Kontrakt grupowy jest narzędziem pedagogicznym wspierającym nabycie umiejętności społecznych, nie zaś narzędziem dyscyplinującym. Prowadzący powinien pytać dzieci o ich potrzeby i preferencje dotyczące spędzania czasu w grupie, co umożliwi im większą odpowiedzialność za zajęcia.

Zawartość kontraktu:

- **Długoterminowość zajęć:** Socjoterapia trwa co najmniej rok szkolny, z ustalonymi ramami organizacyjnymi i zasadami komunikacji.
- **Zasady grupy:** Dobrowolność uczestnictwa, możliwość rezygnacji, zasada dyskrecji, punktualność, obecność i częstotliwość spotkań.
- **Normy komunikacyjne:** Szacunek, życzliwość, słuchanie bez przerywania, udzielanie informacji zwrotnych.
- **Dodatkowe normy:** Zakaz jedzenia i picia podczas zajęć, zalecenie posiłku przed zajęciami lub wspólne spożywanie posiłków dla młodszych dzieci dla integracji.
- **Związki z zewnętrznymi instytucjami:** Określenie formy i częstotliwości kontaktu socjoterapeuty ze szkołą lub rodziną uczestnika.

Prowadzący grupę zawiera kontrakt z rodzicem/opiekunem, definiując formę i częstotliwość kontaktu, co pomaga w zarządzaniu oczekiwaniami i wspiera proces terapeutyczny.

Podsumowanie

Socjoterapia to metoda oddziaływań pedagogicznych i psychologicznych, bazujących na dialogu, pozytywnych relacjach i zasobach uczestników. Kluczowe jest, aby socjoterapeuta umożliwił uczestnikom odczuwanie szacunku i życzliwości oraz wspierał ich rozwój i zdolność do zmiany. Efektywność socjoterapii zależy od motywacji uczestników do

aktywnego zaangażowania się w pracę grupy, co jest możliwe dzięki odpowiedniemu podejściu terapeuty, który utrzymuje zdrowy dystans i szanuje dynamikę grupy. Ważne jest także, by dorośli stanowili bezpieczną bazę dla dzieci, które są szczególnie wrażliwymi uczestnikami, co wymaga od terapeuty szczerości i optymistycznego nastawienia.

Magdalena Stankiewicz

– pedagożka, trenerka rozwoju osobistego, propagatorka metody Porozumienie bez Przemocy

BUDOWANIE W RODZINIE RELACJI OPARTEJ NA POROZUMIENIU BEZ PRZEMOCY

Chcę wam opowiedzieć o metodzie komunikowania się, która działa jak magiczna różdżka. Tak zwykle zaczynam mówić o NVC – *Nonviolent Communication*, w tłumaczeniu na język polski Porozumieniu bez Przemocy, którego twórcą był amerykański psycholog Marshall B. Rosenberg (1934–2015).

U podłoża tego niezwykłego w swojej zwyczajności modelu komunikacji leżą przemyślenia autora z jego dzieciństwa. Po przeprowadzce wraz z rodziną do Detroit w USA w latach 40. XX wieku, z okna swojego domu przez wiele dni oglądał on trwające na ulicach miasta zamieszki rasowe, a w szkole obrywał za swoje żydowskie nazwisko. Nie rozumiał, dlaczego kolor skóry lub jakoś brzmiące nazwisko predestynuje do doświadczenia przemocy. Jednocześnie ze zjawiskiem segregacji rasowej, antysemityzmu, wzorca siły pięści, Marshall obserwował każdego dnia jak jego wuj, brat matki, opiekuje się swoją całkowicie sparaliżowaną matką, babcią Marshalla. Mężczyzna wykonywał niezbyt przyjemne czynności pielęgnacyjne z czułością, troską i niegasnącym uśmiechem na ustach.

Refleksje chłopca dotyczyły rozdźwięku pomiędzy tym, czego doświadczał w szkolnej rzeczywistości i na ulicach miasta, a tym, co widział, obserwując swojego wujka. Która z tych postaw jest zatem prawdą o człowieku? Czy jest on istotą dobrą, czy złą? Z natury skłonny bardziej do

miłości czy nienawiści? Dlaczego na świecie jest tyle przemocy? Co się dzieje z ludźmi, że tak często wybierają ścieżkę krzywdzenia, a nie miłości, bliskości, troski, której wszyscy potrzebują?

Na podstawie tych doświadczeń Marshall doszedł do wniosku, że duża część przemocy między ludźmi wynika ze sposobu, w jaki do siebie mówimy. Z tego, że tak często posługujemy się ocenami: dobrze/źle, ładny/brzydki, mądry/głupi, grzeczny/niegrzeczny; etykietami, działamy na przewagę: „Jaś zrobił to lepiej niż ty”; „Wypadłaś najgorzej”; „Ona jest ładniejsza”; „Moje dziecko już potrafi liczyć do dwudziestu...”. Język ten stwarza i podtrzymuje zależności między nami, ustawia nas wyżej lub niżej od kolegi, innych dzieci w klasie, sąsiada, córki pani Stasi, szefa, partnera itd. Znamy go dobrze z wielu domów oraz z systemu edukacji w tylu miejscach na świecie.

Model porozumiewania się

Rosenberg stworzył „nowy” język. Język służący POROZUMIEWANIU się. Bez etykietowania, narzucania hierarchii, roli, bez oczekiwań w formie żądania, bez karania, poniżania, oskarżania. Tak powstał model NVC – sposób komunikowania się we własnym języku, jednak w sposób odmienny od tego, do którego w toku wychowania i edukacji przywykliśmy.

Model zbudowany przez Marshalla Rosenberga składa się z czterech kroków. Jak powtarzał autor, są one proste, choć nie zawsze są łatwe. Zanim zareagujesz nawykowo, spróbuj:

1. Opisać to, co widzisz/słyszysz, używając tylko faktów. Jakbyś opisał nagranie z kamery. Bez interpretowania, bez osądu, oceny, parafrazy.
 - „Przyszedłeś do domu o 20.00, a byliśmy umówieni na 18.00”.
 - „Usłyszałam słowa: Nie będę tego sprzątał”.
 - „Mama weszła do pokoju i powiedziała: dosyc tego!”.
 - „Na blacie w kuchni stoją cztery kubki po soku i talerz z resztkami ziemniaków”.

- „Widzę klocki na podłodze w przedpokoju”.
- „Czwarty raz w tym tygodniu nie odrobiłeś zadania z matematyki”.
- „To trzeci dzień z kolei, kiedy wracasz z biura wieczorem i idziesz prosto do swojego gabinetu”.

Z precyzyjnie opisanym stanem zastanym, faktycznym trudno dyskutować. Ogranicza to możliwość zaprzeczenia, oskarżenia o niesprawiedliwe potraktowanie, „czepianie się”, celowe gnębienie, jak mogłoby być np. w sytuacji użycia słów:

- „Jak zwykle jesteś spóźniony!”.
- „Znowu nie chce ci się posprzątać, nie wiem, po kim ty jesteś takim leniem”.
- „Mama dziś, jak zwykle, nie w humorze, znowu się nas czepia”.
- „W kuchni, jak zwykle, zostawiliście bałagan. Mam dosyć sprzą-tania po was”.
- „Wszędzie są porozwalane twoje klocki”.
- „Jak zwykle mnie lekceważysz”.

2. Krok drugi to nazwanie emocji: co czujesz w związku z tym, co zobaczyłaś/eś i nazwałaś/eś, opisałaś/eś w kroku pierwszym. Tu-taj również ważna jest precyzja, aby użyć określenia opisującego emocje, a nie myśl o tym, jak zostałaś/eś potraktowany:

- CZUJĘ złość zamiast: czuję się zlekceważony (czyli MYŚLĘ, że mnie lekceważysz).
- CZUJĘ smutek zamiast: czuję się odrzucona (czyli MYŚLĘ, że mnie odrzucasz).
- CZUJĘ niezadowolenie zamiast: czuję się oskarżona (czyli MY-ŚLĘ, że mnie niesprawiedliwie oskarżasz).
- CZUJĘ frustrację zamiast: czuję się okłamany (czyli UWAŻAM, że ty mnie okłamujesz).
- CZUJĘ radość zamiast: czuję się dobrze potraktowana (czyli SA-DZĘ, że mnie dobrze potraktowano).

3. W kroku trzecim (który wynika z drugiego) nazywamy potrzeby, które pozostają niezaspokojone lub te, które zaspokoiło działanie naszego rozmówcy. Jednym z podstawowych założeń NVC jest twierdzenie, że **każde działanie człowieka jest dążeniem do zaspokojenia ważnej potrzeby lub grupy potrzeb**. Cokolwiek robimy, próbujemy zaspokoić którąś z naszych potrzeb. Czasem, niestety, wybieramy do tego nienajlepszy sposób (strategię), bo nie znamy innego; bo ten jest najprostszy, jedyny dostępny, takiego używaliśmy zawsze itp. Potrzeby są tym, co nas napędza. Są takie same u wszystkich ludzi, różnymi się sposobami ich zaspokajania. **Krok trzeci wynika z drugiego, bo nasze uczucia INFORMUJĄ nas o zaspokojonych lub niezaspokojonych potrzebach.**

Zatem krok trzeci to połączone łącznikiem PONIEWAŻ/BO wyrażenie potrzeby:

- *Czuję niepokój, bo potrzebuję wyjaśnienia.*
 - *Czuję złość, ponieważ ważne jest dla mnie dotrzymanie ustaleń.*
 - *Denerwuję się, bo potrzebuję być wzięta pod uwagę.*
 - *Boję się, ponieważ moja potrzeba bezpieczeństwa jest zagrożona.*
 - *Jestem rozdrażniony, bo potrzebuję porządku/spokoju/współpracy/odpoczynku.*
 - *Czuję smutek, bo ważny jest dla mnie kontakt z tobą.*
 - *Czuję radość, bo mam zaspokojoną potrzebę współpracy/kontakt/zabawy.*
4. Krok czwarty, powiązany bezpośrednio z trzecim, to nazwanie tego, co mogłoby nam dać zaspokojenie potrzeby. Jakie działanie drugiej osoby, a może nasze własne? W tym miejscu wyrażamy konkretną prośbę, określając kto, kiedy, gdzie, jak i co mógłby zrobić, aby przyczynić się do zaspokojenia wyrażonej w kroku trzecim potrzeby.

Ważne, aby nasza prośba wiązała się z otwartością na to, że jej adresat może odpowiedzieć: TAK, dobrze, zgadzam się, zrobię to; ale może także odpowiedzieć: NIE, nie zgadzam się, nie zrobię tego, mam inne plany, nie chcę. (Według NVC czyjeś „NIE” powiedziane naszej prośbie jest jed-

nocześnie powiedzeniem „TAK” jakiejś innej ważnej potrzebie tej osoby). Jeśli potrafimy to uszanować, spojrzeć z tej perspektywy, wyrażamy rzeczywistą prośbę. Jeśli jesteśmy otwarci wyłącznie na odpowiedź TAK, mylimy prośbę z żądaniem.

Zmiana perspektywy

Ludzie zdecydowanie chętniej i skuteczniej wykonują czynności, które są napędzane ich własną potrzebą (np. zatroszczenia się o kogoś, wysłuchania, wsparcia, podzielenia się, zrozumienia...) niż presją stworzoną na zewnątrz. Rosenberg powtarzał: jeśli twój dar dla kogoś nie jest z serca, nie wynika z twojej autentycznej chęci obdarowania kogoś czasem, uwagą, troską, wsparciem, to go nie dawaj. Koszty dawania na siłę są ogromne. Zwykle rośnie wtedy w człowieku wielki gniew, który wybuchą niespodziewanie i nieadekwatnie do bieżących okoliczności.

Im bardziej precyzyjnie uda nam się sformułować prośbę, tym większa szansa na to, że zostaniemy zrozumiani zgodnie z naszą intencją oraz dostaniemy to, o co prosimy:

- Chciałabym, abys jutro wrócił do domu o godzinie, na którą jesteśmy umówieni: 18.00.
- Chcę wiedzieć, jaki stan sprzątnięcia naszego pokoju jest dla ciebie (mamo) do przyjęcia.
- Czy możecie wstawiać kubki i inne naczynia do zmywarki od razu po ich użyciu?
- Proszę cię o to, abys włożył teraz wszystkie klocki do pudełka z klockami.
- Czy możesz mi powiedzieć, co ci utrudnia wykonanie pracy domowej z matematyki?
- Czy zgodzisz się jutro po powrocie z pracy poświęcić mi godzinę na rozmowę o tegorocznych wakacjach?

Spójrzmy zatem na różnicę w całym komunikacie:

1. Miałeś być o 18.00. Jak zwykle jesteś spóźniony! Nigdy nie dotrzymasz słowa! Przez ciebie muszę się znowu denerwować. Idź do swojego pokoju, nie chcę cię dzisiaj widzieć. I zapomnij o wycho-
dzeniu z kolegami do odwołania!
2. Kiedy wracasz do domu o 20.00, dwie godziny po ustalonej godzi-
nie powrotu, czuję złość i dezorientację, bo potrzebuję dotrzy-
mania ustaleń między nami. Niepokoiłam się o ciebie, bo nie mia-
łam pewności, czy jesteś bezpieczny. Potrzebowałam informacji.
Chciałabym, abyś wracał do domu o godzinie, na którą jesteśmy
umówieni, a jeśli z jakiegoś powodu nie jest to możliwe, abyś in-
formował mnie o tym przed godziną, którą ustaliliśmy.

Lub: Potrzebowałam informacji, co się dzieje przed godziną, którą usta-
liliśmy.

Który komunikat bardziej zachęca do dalszej rozmowy? Wolisz mieć ra-
cję/przewagę czy relację/kontakt?

Język żyrafy – język szakala

Porozumienie bez Przemocy nazywane jest językiem serca, językiem empatii, komunikacją empatyczną. Symbolem tego języka jest żyrafa – ssak o największym sercu i najdłuższej szyi ze wszystkich zwierząt. Dzięki temu NVCowska żyrafa patrzy z wysoka, więc widzi więcej, jest w stanie objąć wzrokiem szeroką perspektywę, w której mieści się nie tylko jej własna „krzywda” (własny ból), ale także spojrzenie na przyczynę problemu, kontekst, sytuację, potrzeby, które odezwały się w niej samej, ale też w rozmówcy. Symboliczna żyrafa dzięki swemu szerokiemu spojrzeniu i wielkiemu sercu potrafi obdarzyć empatią, zobaczyć kogoś „tam, gdzie on jest”, to znaczy w jego bezsilności, wstydzie, lęku, radości, smutku, niepokoju itp., i sprawdzić, które ważne potrzeby wywołały te emocje i idące za nimi zachowanie. Żyrafa biegle posługuje się czterema krokami: opis faktów/uczucie/potrzeba/prośba. Nie interpretuje,

nie oskarża, nie ocenia. Potrzeby wszystkich osób są dla niej tak samo ważne. Dla żyrafy ważne jest **ja ORAZ ty**. Żyrafa zapyta: „Kiedy zrezygnowano z twojego projektu, poczułeś wielką złość i rozczarowanie, bo ważne było dla ciebie uznanie dla ilości pracy, jaką włożyłeś w to zadanie?”, „Zezłościłeś się, bo tak bardzo chciałeś bawić się teraz kolejką?”, „Co takiego się w tobie zadziało, że zachowałeś się w ten sposób? To musiało być bardzo ważne i bardzo trudne dla ciebie”.

Symbolem nawykowego języka, którym z reguły nasiąkamy w toku dorastania, jest szakal. Wszystkim nam pobrzmiwa czasem w głowach głos szakala, znamy ludzi-szakali, postępujemy jak szakal. Ten, który wie lepiej, który ocenia i oskarża bezlitośnie: „to przez ciebie!”, „jak mogłeś tak się zachować!”, „wstydz się!”, „nie nadajesz się do tego”, „pożałujesz!”, „tyle lat w zawodzie i takie głupie błędy”, „zrób coś ze sobą”, „rozczarowałam mnie”, „źle to robisz”, „jesteś niegrzeczny” itp.

Dla szakala ważne jest **ja ALBO ty**. Wygrana. Racja. Przewaga. Siła. Szakal uważa, że przyczyną jego emocji – szczególnie tych nieprzyjemnych – są inni ludzie. „To przez ciebie jestem wściekły!”, „Gdybyś się nie odezwała, byłby spokój”. Szakal nie potrafi rozmawiać inaczej. Marshall Rosenberg pytany o to, czym się zajmuje, odpowiadał często: „poskrwiam szakale”. Myśl, że szakale da się poskromić, daje nadzieję. Na współpracę, lepszy kontakt, bliskość, miłość, troskę itd. Również w relacjach, w których jest nam trudno. Nadzieję, na życie bliżej siebie, bliżej swoich potrzeb, bliżej innych ludzi.

Warto próbować „nowego języka”, którego podstawą są cztery elementy, zwane w środowisku NVC „czterema krokami do porozumienia”. On naprawdę może odmienić nasze relacje: z dziećmi, partnerami, rodzicami, rodzinami, wychowankami.

Budowanie w rodzinie relacji opartej na Porozumieniu bez Przemocy to podejmowanie wysiłku, aby widzieć coś więcej niż „niewłaściwe” zachowanie. Więcej niż sprzeciw, bunt, odmowę. To próby sprawdzania, co doprowadziło do takiego zachowania. Które potrzeby dziecka czy dorosłego tak dały o sobie znać, że efektem było dotkliwe zachowanie.

Doświadczenie pokazuje, że wystarczy czasem wypowiedzieć dwa słowa: słyszę to/widzę to, a napięcie znika. I otwiera się przestrzeń do rozmowy. Rodzicowi, gdy zauważy dziecko, zrozumie je, też będzie łatwiej, jego napięcie emocjonalne się obniży i powstanie w nim więcej przestrzeni na szukanie rozwiązań.

Kluczem do zrozumienia drugiego człowieka jest empatia rozumiana w NVC jako pełna skupienia obecność i słuchanie go w taki sposób, by w jego opowieści odnaleźć uczucia i stojące za nimi potrzeby. **Porozumienie bez Przemocy to narzędzie, które ułatwia nawiązanie kontaktu** poprzez cztery kroki, które pomagają zbudować most do drugiego człowieka. Jeśli chcesz. Podstawą tego jest zmiana perspektywy.

Dominika Bielecka

– psycholog, socjoterapeuta, psychoterapeuta

ZDROWIE PSYCHICZNE I JEGO ZNACZENIE

Zdrowie psychiczne i skąd się biorą zaburzenia?

Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie psychiczne to dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Dobrostan zaś to poczucie podyktowane naszymi własnymi odczuciami i sądami, zadowolenia w wielu aspektach: psychicznym, fizycznym i społecznym. Brak zdrowia psychicznego to nie tylko choroba, to również poczucie braku własnej wartości, zaangażowania, odpowiedzialności za własne życie, zdolności do własnego rozwoju.

Powstawanie zaburzeń psychicznych rozpatruje się w kontekście:

a) predyspozycji:

- czynniki genetyczne związane z czynnością mózgu,
- nabyte zmiany biologiczne ośrodkowego układu nerwowego,
- rozwój psychofizyczny osobowości.

b) sytuacji zewnętrznej:

- stres psychiczny oraz działanie patogennych czynników fizycznych i biologicznych.

Udział poszczególnych czynników w patogenezie określonych zaburzeń i chorób psychicznych jest zróżnicowany i zwykle jeden z nich pełni rolę dominującą w danym zaburzeniu.

Liczne badania pokazały, że zwiastunami problemów psychicznych są wymienione poniżej doświadczenia z dzieciństwa:

- przemoc seksualna, fizyczna, emocjonalna,
- zaniedbanie emocjonalne i fizyczne,

- dysfunkcje środowiska domowego np. rozwód lub separacja rodziców, bycie świadkiem przemocy wobec matki lub macochy, uzależnienie członka rodziny od alkoholu lub leków/narkotyków, skłonności samobójcze lub choroba psychiczna któregoś z członków rodziny, pobyt w więzieniu któregoś z członków rodziny.

Zastanów się i pomyśl:

- czy twoje dziecko nie doznaje jakiegoś rodzaju przemocy czy zaniedbania,
- jak możesz temu przeciwdziałać, zatrzymać to,
- a jeśli sam nie potrafisz, bo to też jest możliwe, pomyśl, kogo możesz poprosić o pomoc, gdzie się udać, z kim porozmawiać.

PAMIĘTAJ!

1. Umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach można wypracować, nauczyć się.
2. Pierwszym dużym krokiem jest uświadomienie sobie problemu.
3. Kolejny krok to poszukanie jego rozwiązania.
4. Nie musisz być specjalistą od zdrowia psychicznego, więc jeśli coś cię niepokoi w zachowaniu twojego dziecka, skorzystaj z porady specjalisty – on rozwieje twoje wątpliwości lub otrzymasz wskazówki, co dalej robić, jak wzmocnić rozwój dziecka, jak zadbać o opiekę specjalistyczną i o jaką.

Warto nauczyć dziecko przestrzegania zasad higieny psychicznej

Podstawowe zasady to:

- czas na odpoczynek i odpowiednia ilość snu,
- niesięganie po substancje psychoaktywne,
- dbanie o dobre relacje z ludźmi,
- zdrowa dieta i zdrowy tryb życia, w tym znalezienie czasu na aktywność fizyczną.

Bycie czujnym i szukanie pomocy

Co powinno zaniepokoić nas, dorosłych, w zachowaniu dziecka? Na co zwracać uwagę w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży:

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie, niepokój, ale także drażliwość,
- zaburzenia jedzenia, nadmierne objadanie się lub brak apetytu,
- przywiązywanie nadmiernego znaczenia do wyglądu ciała, ciągłe niezadowolenie z tego, jak wyglądam,
- objawy somatyczne, których przyczyną nie są problemy natury fizycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękwowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk,
- zaburzenia rytmu snu: bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność,
- pogorszenie wyników w nauce i spadek zaangażowania w naukę,
- spadek motywacji do wykonywania czynności, które do tej pory sprawiały przyjemność,
- problemy związane z kontaktami społecznymi np. unikanie, wycofanie z kontaktów lub nadmierna podatność na wpływy grupy społecznej,
- zachowania autodestrukcyjne, związane z substancjami psychoaktywnymi, ale także z kierowaniem agresji do siebie (samookaleczenia itd.),
- myśli rezygnacyjne i próby samobójcze.

PAMIĘTAJ!

1. Bardzo pomocna jest relacja z drugim człowiekiem, która jest oparta na empatii i zrozumieniu. Reaguj na dziecko z empatią, zrozumieniem, troską, a nie pouczaniem i moralizowaniem; słuchaj tego, co ma do powiedzenia twoje dziecko.
2. Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na rozmowę z nim.
3. W wielu wypadkach niezbędna jest pomoc osoby z zewnątrz np. psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Dziecko może mieć

trudność w powiedzeniu o swoich problemach rodzicowi, a łatwiej mu będzie rozmawiać z osobą obcą, specjalistą.

4. Często emocje rodzica mogą utrudniać proces pomagania i potrzebna jest pomoc osoby z zewnątrz, takiej, która jest obiektywna, niezaangażowana emocjonalnie, potrafi z dystansu zobaczyć pełny obraz sytuacji.

Do kogo po pomoc?

Psycholog – zajmuje się diagnozowaniem problemu, opiniowaniem i jeśli jest taka potrzeba, skieruje dziecko do psychoterapeuty lub psychiatry. Psycholog nie prowadzi psychoterapii ani farmakoterapii. Do psychologa możesz więc zgłosić się z problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, a on na podstawie wywiadu, narządzi diagnostycznych wskaże, jakiego rodzaju pomoc jest potrzebna i czy jest potrzebna.

Psychoterapeuta – prowadzi psychoterapię, mającą na celu przepracowanie zgłaszanych przez pacjenta/klienta problemów, aby doprowadzić do poprawy jego funkcjonowania psychospołecznego. Psychoterapeuci pracują w nurtach, w jakich ukończyli szkolenie psychoterapeutyczne. Swoją pracę powinni poddawać stałej superwizji (spotkania jednego terapeuty lub większej ich grupy z bardziej doświadczonym, cenionym psychoterapeutą w celu doskonalenia umiejętności terapeutycznych i dbania o jakość świadczonej pomocy klientom).

Psychiatra dzieci i młodzieży – stawia diagnozę, ustala plan leczenia, także farmakologicznego. Może skierować pacjenta na psychoterapię, a w niektórych przypadkach do szpitala. Do psychiatry zgłaszaj się z dzieckiem przy dużym nasileniu objawów i znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to m.in. nasilona depresja, psychoza, myśli samobójcze, autoagresja. Pamiętaj o tym, by był to koniecznie psychiatra leczący dzieci i młodzież. Dlaczego to takie ważne?

1. Psychika dziecka różni się od psychiki dorosłego w związku z ciągłym dynamicznym rozwojem.

2. Dzieci i młodzież pozostają w większym stopniu niż dorośli w zależności z systemami, w których funkcjonują. Należą do nich system rodzinny, szkoła i grupa rówieśnicza. W pracy z dzieckiem należy uwzględnić te systemy.
3. Zaburzenia wieku rozwojowego są uwarunkowane wieloczynnikowo i wymagają odniesienia do tych czynników w diagnozie, a potem w leczeniu. Czasem niezbędne jest objęcie procesem terapeutycznym całej rodziny.
4. Metody pracy z dzieckiem są nieco odmienne od pracy z dorosłymi.

Po co nam klasyfikacje medyczne?

Właściwe rozpoznanie medyczne to niezbędny element odpowiednio prowadzonego leczenia. Dlatego potrzebne są systemy klasyfikacji systematyzujące zaburzenia psychiczne. Jedną z nich jest Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, opracowana przez Światową Organizację Zdrowia. Rozdział F tej klasyfikacji zawiera zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania. Klasyfikacja zaburzeń przypadających na okres dzieciństwa wg ICD-10 to:

1. Specyficzne zaburzenia rozwoju mowy i języka F80.
2. Specyficzne zaburzenia rozwoju funkcji motorycznych F82.
3. Całościowe zaburzenia rozwojowe F84 (tu Zespół Aspergera F84.5).
4. Zaburzenia emocjonalne rozpoczynające się w dzieciństwie F93:
 - lęk separacyjny,
 - zaburzenia lękowe w postaci fobii w dzieciństwie,
 - lęk społeczny w dzieciństwie,
 - zaburzenia związane z rywalizacją w rodzeństwie,
 - inne zaburzenia emocjonalne okresu dzieciństwa.
5. Inne zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i wieku młodzieńczym F98.
6. Specyficzne zaburzenia rozwoju umiejętności szkolnych F81.
7. Tiki F95.
8. Zaburzenia hiperkinetyczne F90.

Wspólne kryteria dla zaburzeń przypadających na okres dzieciństwa:

1. Początek zawsze w niemowlęctwie lub w dzieciństwie.
2. Uszkodzenie lub opóźnienie rozwoju tych funkcji, które są związane z dojrzewaniem ośrodkowego układu nerwowego.
3. Ciągły przebieg bez okresu remisji i nawrotów typowych dla większości zaburzeń psychicznych.

Wybrane zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci

AUTYZM

- Całościowe zaburzenie rozwoju dziecka, obejmujące wiele sfer funkcjonowania, przede wszystkim interakcje społeczne, komunikację.
- Zachowania dziecka charakteryzują powtarzające się i stereotypowe wzorce zachowania.
- Rozpoczyna się zwykle przed 3. rokiem życia.

Kryteria diagnostyczne

1. Zaburzenia w interakcji emocjonalnej i społecznej dziecka z otoczeniem o charakterze jakościowym, czyli:
 - brak lub mała reaktywność na matkę i innych ludzi,
 - dziecko nie daje się dotykać,
 - nie nawiązuje kontaktu wzrokowego,
 - nie wyraża żadnych potrzeb emocjonalnych,
 - nie reaguje na ból fizyczny,
 - żyje w swoim własnym świecie,
 - nie włącza się w zabawy grupowe,
 - nie naśladuje innych osób,
 - nie rozumie zasad interakcji społecznych.
2. Zaburzenia komunikowania się dotyczące wszelkich form komunikowania się, tj. komunikacji werbalnej, niewerbalnej i wyobraźni, czyli:

- nie stosuje mowy dla kontaktu społecznego,
 - w porozumiewaniu się występują wyraźne zaburzenia artykulacji, np. monotony lub piskliwy głos,
 - zaburzenia treści i formy wypowiedzi,
 - powtarzanie słów,
 - używanie zaimka „ty” zamiast „ja”,
 - posługiwanie się nie zawsze zrozumiałymi zwrotami.
3. Powtarzające się, stereotypowe, ograniczone wzorce zachowań, zainteresowań i aktywności, czyli:
- zachowanie staje się zrutynizowane, przejawiające się stereotypowymi ruchami, np. machanie rękami lub kręcenie się w kółko,
 - dziecko przywiązuje się nadmiernie do niektórych przedmiotów,
 - interesuje się nadmiernie niefunkcjonalnymi cechami przedmiotów, np. kolor drewna,
 - stara się nie dopuścić do najmniejszej zmiany, reaguje na nią paniką,
 - wybiórczy i ograniczony zakres zainteresowań.

ADHD

W języku medycznym to zaburzenia hiperkinetyczne F90, należą tu:

- zaburzenia aktywności i uwagi F90.0,
- hiperkinetyczne zaburzenia zachowania F90.1,
- inne nieokreślone zaburzenia hiperkinetyczne.

Kryteria diagnostyczne

1. Wczesny początek, zwykle w pierwszych latach życia dziecka.
2. Nadmierna aktywność przejawiająca się zwłaszcza w sytuacjach wymagających spokoju: wykonywanie nadmiaru niepotrzebnych ruchów, wstawanie, wiercenie się, nadmierna gadatliwość, hałaśliwość, stałe przerywanie innym dzieciom i dorosłym, trudności w oczekiwaniu na swoją kolej.
3. Zaburzenia uwagi powodujące niemożność kontynuowania raz rozpoczętego zadania, znaczna przeczutność uwagi pod wpły-

wem bodźców zewnętrznych doprowadzająca do trudności w zadaniach intelektualnych.

Podstawowym objawom towarzyszą jeszcze: nadpobudliwość emocjonalna wyrażająca się impulsywnością, labilnością i drażliwością, mała tolerancja niepowodzeń, brak dystansu w relacjach z dorosłymi, obniżona samoocena i zaburzenia zachowania.

Zaburzenia psychiczne okresu dorastania

Trzy grupy:

1. Zaburzenia bardziej specyficzne dla dorastania, związane z konfliktami i zadaniami typowymi dla tej fazy cyklu życia rodziny (zaburzenia odżywiania, zaburzenia zachowania, depresja młodzieńcza).
2. Zaburzenia psychiczne występujące zazwyczaj później w życiu dorosłym (psychozy schizofreniczne, choroby afektywne, nerwice).
3. Zaburzenia występujące w dzieciństwie, które przetrwały do okresu dorastania i trwają w mniej lub bardziej zmienionej postaci nadal lub kończą się w tym okresie.

DEPRESJA

Kryteria diagnostyczne depresji wg ICD-10

F32. Epizod depresji

Epizod depresji trwa przynajmniej dwa tygodnie.

W żadnym okresie życia nie występowały dotąd objawy hipomaniakalne lub maniakalne wystarczające do spełnienia kryteriów epizodu hipomaniakalnego lub maniakalnego.

Najczęstsze przesłanki wykluczenia depresji: przyczyny epizodu nie wiążą się z używaniem substancji psychoaktywnych ani z jakimkolwiek zaburzeniem organicznym.

F32.0 Epizod depresji łagodny

- A. Spełnione są powyższe kryteria epizodu depresyjnego.
- B. Występują przynajmniej dwa z następujących trzech objawów:
 - 1. Obniżony nastrój w stopniu wyraźnie nieprawidłowym dla danej osoby, utrzymujący się przez większość dnia, w zasadzie niepodlegający wpływowi wydarzeń zewnętrznych i utrzymujący się przez co najmniej dwa tygodnie.
 - 2. Utrata zainteresowań lub zadowolenia w zakresie aktywności, które zwykle sprawiają przyjemność.
 - 3. Zmniejszona energia lub zwiększona męczliwość.
- C. Dodatkowo występuje objaw lub objawy z następującej listy, dopełniając łączną liczbę objawów do co najmniej czterech:
 - 1. Spadek zaufania lub szacunku do siebie.
 - 2. Nieracjonalne poczucie wyrzutów sumienia lub nadmiernej, a nieuzasadnionej winy.
 - 3. Nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie albo jakiegokolwiek zachowania samobójcze.
 - 4. Skargi na zmniejszoną zdolność myślenia lub skupienia się albo jej przejawy, takie jak niezdecydowanie lub wahanie się.
 - 5. Zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej w postaci pobudzenia lub zahamowania (zauważalne subiektywnie lub obiektywnie).
 - 6. Zaburzenia snu wszelkiego typu.
 - 7. Zmiany łaknienia (wzrost lub spadek) wraz z odpowiednią zmianą wagi.

W przypadku epizodu depresji umiarkowanej musi wystąpić minimum 6 objawów (w tym minimum 2 z punktu B). W przypadku rozpoznania epizodu depresji ciężkiej musi wystąpić minimum 8 objawów (w tym minimum 2 z punktu B).

DZIAŁANIA DESTRUKCYJNE

Zachowania autodestrukcyjne (autoagresywne) są w przypadku młodych ludzi często związane z depresją lub innymi zaburzeniami na-

stroju. Autoagresja to celowe i dobrowolne działania mające na celu wyrządzenie sobie krzywdy fizycznej. Jest to zaburzenie instynktu samozachowawczego, który wyraża się tendencją do samouszkodzeń czy samookaleczeń, zagrażających zdrowiu i życiu.

Po co ludzie stosują samouszkodzenia? Samouszkodzenia pełnią następujące funkcje:

- zmniejszają napięcie i przywracają osobie poczucie równowagi wewnętrznej lub pozwalają przekierować uwagę na inny rodzaj bólu,
- są komunikatem kierowanym do ważnych osób oraz dają poczucie kontroli,
- zwiększają wiarę we własne siły, zwiększają poczucie sprawczości,
- regulacja napięcia: zachowania autoagresywne są podejmowane przez osoby w momencie poczucia wysokiego poziomu napięcia, w celu zmniejszenia go, czyli są sposobem na poradzenie sobie z trudnymi emocjami, takimi jak lęk, złość, bezsilność czy smutek. Ulga po dokonaniu samookaleczenia jest swojego rodzaju nagrodą dla okaleczającej się osoby. Człowiek zaczyna czuć się lepiej, w związku z tym poszukuje sposobów, które mogą mu dostarczyć podobnych emocji – ulgi, poczucia sprawstwa czy pozornej kontroli nad własnym życiem. W związku z tym, że samookaleczenia dają takie odczucia natychmiast, nastolatek zaczyna coraz częściej sięgać po nie, a u wielu osób przyjmują one charakter zachowania nawykowego. Aby człowiek zrezygnował z tego rodzaju zachowań, musi nauczyć się innych sposobów regulowania emocji, które dadzą podobny efekt. Wymaga to procesu i czasu, a samookaleczenia są dostępne niemal w każdych okolicznościach i dają natychmiastowy efekt. Problem regulowania emocji u osób samookaleczających się jest bardzo istotny i wymaga pracy terapeutycznej,
- funkcja komunikacyjna: samookaleczenia są też często rodzajem komunikatu wysyłanego do dorosłych, do innych ludzi, często komunikat ten nie jest na poziomie świadomym dziecka, jego znaczenie powoli ujawnia się w trakcie terapii. Dzieci i młodzież,

które nie otrzymywały do tej pory wystarczającej uwagi, zaczynają wzbudzać w dorosłych troskę, pytania, jak się czują, co u nich. Wtedy młody człowiek zauważa, że dzięki samookaleczeniom dostaje opiekę, współczucie i zainteresowanie, co daje mu poczucie bycia ważnym, a zatem jednocześnie może wzmacniać zachowania, dzięki którym to osiąga. W głowie młodego człowieka może pojawiać się przekonanie: „Jak się okaleczam, moja mama/tata interesuje się mną”,

- poczucie kontroli: młodzi ludzie często w życiu doświadczają poczucia bezsilności i braku wpływu na sytuację, w której się znajdują. Czują, że nie mają wpływu na to, co dzieje się w domu, w szkole, w ich życiu rówieśniczym. Okaleczanie się daje im jakiegokolwiek poczucie wpływu, zaczynają uważać, że samookaleczenia dają im ulgę, przynoszą relaks, a to oznacza dla nich, że mają wpływ na własne samopoczucie.

Samookaleczenia często wywołują reakcje dorosłych, które nie są pomocne w tej sytuacji, nie ułatwiają procesu zdrowienia, zamieniania dekonstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, jakimi są samookaleczenia, na konstruktywne. Do takich reakcji dorosłych należą: wsparcie pełne emocji, głównie lęku, przerażenia i strach, potępienie, zawstydzanie, unikanie, zaprzeczanie. Emocje te są bardzo silne i jeśli okaleczenia mają związek z emocjami dziecka, to wzmacnianie napięcia u niego przez emocje rodziców lub otoczenia nie służy poszukiwaniu konstruktywnych rozwiązań. Działają często odwrotnie, zwiększają napięcie emocjonalne, które nastolatek potrzebuje rozładować i znów sięga po to, co znane, czyli samookaleczenia.

MYŚLI SAMOBÓJCZE

Jak postępować, gdy dziecko zgłasza myśli samobójcze?

- Nie milcz na ten temat i nie bagatelizuj.
- Nazwij to, co zauważasz, wyraż swoją troskę i uzasadnij ją. To ważne, żeby nazwać samobójstwo wprost i mówić o nim otwarcie. Mówienie wprost o trudnych rzeczach rozładowuje napięcie, a więc zmniejsza

sza nasilenie trudnych emocji, daje poczucie zrozumienia i wsparcia. Rozmowa taka pozwala nastolatkom na ugośnienie własnych myśli i zobaczenie konsekwencji, jakie niesie taka decyzja.

- Gdy nazywasz problem, nie obwiniaj i nie oskarżaj dziecka. Myśli samobójcze są naturalnymi myślami, a w niektórych chorobach są one znacznie nasilone i są objawem choroby wymagającym konsultacji ze specjalistą. Dlatego w trakcie rozmowy z dzieckiem należy koniecznie wspomnieć o kontakcie ze specjalistą. Kontakt taki jest ważny na pewno z dwóch powodów: dziecko nie zawsze powie rodzicowi o wszystkich swoich problemach, specjalista jest bezstronny i obiektywnie oceni stan zdrowia dziecka. Konsultacji ze specjalistą nie należy odwlekać w czasie. Wizyta taka może w dziecku wzbudzać opór i niechęć, wywoływać kłótnie i konflikty. W takim momencie należy ponownie wyrazić swą troskę, starać się pokazać, że traktujesz zgłaszany problem jako normalny problem, o którym można rozmawiać. Starszemu dziecku można zaproponować wspólne wybranie specjalisty.

Sławomir Wiechowski

– trener, edukator, nauczyciel, projektant gier planszowych

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH W ROZWOJU NASTOLATKA

Media społecznościowe odgrywają kluczową rolę w życiu współczesnych nastolatków, będąc istotnym elementem ich codziennej rzeczywistości. W erze cyfrowej, gdzie dostęp do internetu jest powszechny, platformy, takie jak Facebook, Instagram, TikTok czy Snapchat stały się nie tylko źródłem rozrywki, ale również narzędziem komunikacji, edukacji i samoekspresji. Dla młodych ludzi, którzy dorastają w tym dynamicznie zmieniającym się środowisku, sieci społecznościowe oferują unikalne możliwości kształtowania tożsamości, budowania relacji oraz zdobywania wiedzy.

Równocześnie media społecznościowe niosą ze sobą wyzwania dla nastolatków i ich opiekunów. Od problemów związanych z samooceną, przez ryzyko cyberprzemocy, aż po uzależnienia – te kwestie stanowią poważne zagrożenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego młodych ludzi. Dlatego kluczowe jest zrozumienie, jak media społecznościowe wpływają na rozwój psychospołeczny nastolatków, aby móc skutecznie wspierać ich w świadomym i bezpiecznym korzystaniu z tych platform.

Pozytywne aspekty mediów społecznościowych

Rozwój umiejętności komunikacyjnych i technologicznych

Media społecznościowe mają znaczący wpływ na rozwój umiejętności komunikacyjnych nastolatków. W zglobalizowanym świecie umiejętność efektywnej komunikacji za pośrednictwem różnych platform cyfrowych jest niezwykle cenna. Poprzez aktywne uczestnictwo w mediach społecznościowych młodzi ludzie uczą się, jak formułować myśli w sposób klarowny i zrozumiały, co jest kluczowe zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Serwisy społecznościowe umożliwiają nastolatkom nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów z rówieśnikami z całego świata. Tego rodzaju interakcje mogą prowadzić do lepszego zrozumienia różnych kultur i perspektyw, co sprzyja rozwojowi kompetencji interkulturowych. Młodzi, mając możliwość komunikowania się z osobami o odmiennym pochodzeniu i doświadczeniach, może rozwijać empatię, tolerancję oraz umiejętność współpracy w zróżnicowanych zespołach.

Korzystanie z mediów społecznościowych rozwija również umiejętności technologiczne. Obsługa różnych platform, aplikacji oraz narzędzi cyfrowych wymaga od nastolatków zdolności szybkiego przyswajania nowych technologii oraz ich efektywnego wykorzystania. W erze, w której umiejętności cyfrowe są niezbędne na rynku pracy, znajomość mediów społecznościowych stanowi ważny element kompetencji przyszłości. Młodzi ludzie uczą się zarządzać swoimi kontami, tworzyć treści, edytować zdjęcia i filmy, a także analizować dane, co może być przydatne w wielu zawodach.

Wspieranie tożsamości i wyrażanie siebie

Media społecznościowe pełnią kluczową rolę w procesie kształtowania tożsamości młodych ludzi. Nastolatki, będąc w okresie intensywnych poszukiwań i eksperymentów związanych z własnym JA często korzystają z mediów społecznościowych jako przestrzeni do wyrażania siebie

i budowania swojej tożsamości. Instagram, TikTok czy YouTube umożliwiają im prezentowanie swoich zainteresowań, pasji oraz stylu życia, co może wzmocnić poczucie własnej wartości i pewności siebie.

Dzięki mediom społecznościowym młodzi ludzie mają możliwość tworzenia i uczestniczenia w społecznościach, które dzielą ich zainteresowania i wartości. Te społeczności online mogą stanowić ważne źródło wsparcia emocjonalnego oraz inspiracji. Młodzież szkolna, która może nie znajdować zrozumienia w swoim bezpośrednim otoczeniu, ma szansę nawiązać relacje z osobami, które mają podobne doświadczenia, co może być niezwykle budujące.

Aplikacje społecznościowe oferują również narzędzia do kreatywnego wyrażania siebie. Młodzi ludzie mogą eksperymentować z różnymi formami ekspresji, takimi jak fotografia, wideo, grafika czy pisanie, rozwijając przy tym swoje umiejętności artystyczne i komunikacyjne. Tego rodzaju aktywności mogą pomóc w odkrywaniu i rozwijaniu talentów, które mogłyby pozostać niezauważone w tradycyjnych kontekstach edukacyjnych.

Korzystanie z mediów społecznościowych umożliwia również budowanie reputacji online, co może mieć długofalowe korzyści. Młodzi ludzie, ucząc się zarządzać swoim wizerunkiem w sieci, zdobywają umiejętności, które mogą być przydatne w przyszłej karierze zawodowej. Tworzenie profesjonalnie wyglądających profili oraz prezentowanie swoich osiągnięć i umiejętności w atrakcyjny sposób może otworzyć drzwi do nowych możliwości edukacyjnych i zawodowych.

Negatywne aspekty mediów społecznościowych

Problemy z samooceną i cyberprzemoc

Media społecznościowe mogą mieć poważny negatywny wpływ na samoocenę nastolatków. Częste porównywanie się z innymi użytkownikami, szczególnie z idealizowanymi obrazami przedstawianymi w mediach społecznościowych, może prowadzić do poczucia niewystarczal-

ności i frustracji. Młodzi ludzie często porównują swoje życie z tym, co widzą online, co może skutkować obniżeniem samooceny i rozwojem kompleksów związanych z wyglądem, sukcesami czy stylem życia. Tego typu porównania mogą być szczególnie szkodliwe w okresie dojrzewania, kiedy tożsamość i poczucie własnej wartości są jeszcze w fazie kształtowania.

Przemoc cyfrowa to kolejny poważny problem związany z mediami społecznościowymi. Anonimowość i łatwość komunikacji online sprawiają, że młodzi ludzie mogą stać się ofiarami agresji słownej, nękania, upokorzeń czy wykluczenia społecznego. Cyberprzemoc może prowadzić do poważnych konsekwencji emocjonalnych i psychicznych, takich jak depresja, lęki, a nawet myśli samobójcze. Ofiary często czują się osamotnione i bezradne, co dodatkowo pogłębia ich cierpienie. Ponadto agresja w sieci może być trudna do wykrycia i monitorowania przez rodziców i nauczycieli, a to utrudnia odpowiednią reakcję i wsparcie.

Uzależnienie i wpływ na zdrowie psychiczne

Nadużywanie mediów społecznościowych to narastający problem wśród nastolatków. Ciągła potrzeba sprawdzania powiadomień, odpowiadania na wiadomości oraz monitorowania aktywności w mediach społecznościowych może prowadzić do uzależnienia, które ma negatywny wpływ na życie codzienne. Uzależnienie to często objawia się zaniedbywaniem obowiązków szkolnych, rezygnacją z aktywności fizycznej oraz osłabieniem relacji z rodziną i rówieśnikami. Długotrwałe spędzanie czasu online może również prowadzić do problemów ze snem, ponieważ niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń zakłóca naturalny rytm dobowy.

Zdrowie psychiczne nastolatków jest również narażone na szwank w wyniku nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych. Stała ekspozycja na negatywne treści, hejt oraz presja związana z utrzymywaniem idealnego wizerunku online mogą prowadzić do chronicznego stresu i niepokoju. W skrajnych przypadkach nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może przyczynić się do rozwoju zabu-

rzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. W związku z tym ważne jest, aby młodzi ludzie oraz ich opiekunowie byli świadomi tych zagrożeń i podejmowali działania mające na celu ograniczenie negatywnego wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne.

Wpływ na relacje społeczne

Utrzymywanie kontaktów versus izolacja społeczna

Media społecznościowe mają ambiwalentny wpływ na relacje społeczne nastolatków, oferując zarówno możliwości utrzymywania kontaktów, jak i ryzyko izolacji społecznej. Z jednej strony platformy typu Facebook, Instagram czy Snapchat umożliwiają młodym ludziom utrzymywanie relacji z rówieśnikami, w szczególności jeśli mieszkają daleko od siebie. Dzięki nim mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, emocjami i codziennym życiem, co wzmacnia poczucie więzi i przynależności do grupy. Serwisy społecznościowe mogą być również wsparciem w sytuacjach, gdy nastolatki przeżywają trudne chwile, ponieważ oferują łatwy dostęp do wsparcia emocjonalnego przyjaciół i rodziny.

Z drugiej strony intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do izolacji społecznej. Młodzi ludzie spędzający dużo czasu online często zaniedbują bezpośrednie kontakty z rówieśnikami, co może prowadzić do osłabienia realnych relacji interpersonalnych. Zamiast spotykać się twarzą w twarz, wybierają interakcje wirtualne, a to ogranicza rozwój umiejętności społecznych i komunikacyjnych niezbędnych w życiu offline. Izolacja ta może prowadzić do uczucia osamotnienia i wyobcowania, zwłaszcza gdy nastolatki nie potrafią znaleźć równowagi między życiem online a offline.

Ponadto media społecznościowe mogą wpłynąć na jakość relacji społecznych, wprowadzając elementy rywalizacji i porównywania się z innymi. Młodzi ludzie mogą czuć presję, aby prezentować swoje życie w sposób atrakcyjny i zgodny z oczekiwaniami społecznymi, co może

prowadzić do powierzchowności i braku autentyczności w relacjach. Ta presja może również wywoływać zazdrość i konflikty, zwłaszcza gdy widzą idealizowane życie swoich rówieśników.

W kontekście relacji rodzinnych media społecznościowe mogą zarówno zbliżać, jak i oddalać członków rodziny. Mogą być narzędziem do dzielenia się ważnymi chwilami i utrzymywania kontaktu z dalszą rodziną, ale jednocześnie mogą prowadzić do sytuacji, w której członkowie rodziny spędzają więcej czasu na urządzeniach niż na bezpośrednich rozmowach i wspólnych aktywnościach. Brak zaangażowania w życie rodzinne może osłabić więzi rodzinne i wpłynąć na poczucie wspólnoty.

Jak widać media społecznościowe mają złożony wpływ na relacje społeczne nastolatków, oferując zarówno możliwości budowania więzi, jak i stwarzając ryzyko izolacji społecznej. Kluczowe jest, aby młodzi ludzie oraz ich opiekunowie byli świadomi tych dualizmów i dążyli do zdrowego balansu między życiem online a offline.

Edukacja cyfrowa

Świadomość cyfrowa i bezpieczeństwo online

Współczesna edukacja cyfrowa odgrywa kluczową rolę w przygotowaniu nastolatków do świadomego i bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych. Świadomość cyfrowa to umiejętność krytycznego myślenia o treściach online, zrozumienia mechanizmów działania platform społecznościowych oraz dbania o prywatność i bezpieczeństwo w sieci. W erze cyfrowej, w której media społecznościowe są integralną częścią życia codziennego, edukacja w tym zakresie staje się niezbędna.

Świadomość cyfrowa zaczyna się od zrozumienia, jak media społecznościowe wpływają na postrzeganie rzeczywistości, emocje i zachowania. Nastolatki powinny być świadome, że treści, które widzą online, są często manipulowane przez algorytmy, które promują określone typy zawartości, aby zwiększyć zaangażowanie użytkowników. Edukacja po-

winna obejmować naukę rozpoznawania dezinformacji i fake newsów oraz rozwijanie umiejętności weryfikowania źródeł informacji.

Bezpieczeństwo online to kolejny kluczowy aspekt edukacji cyfrowej. Nastolatki muszą wiedzieć, jak chronić swoje dane osobowe, ustawienia prywatności i unikać zagrożeń, takich jak cyberprzemoc, phishing² czy malware³. Nauka o zabezpieczaniu kont i stosowaniu silnych, unikalnych haseł, a także o regularnym aktualizowaniu oprogramowania to podstawa, które powinny być wpojone młodym użytkownikom internetu.

Ważne jest również, aby nastolatki zrozumiały konsekwencje swojego działania w sieci. To, co publikują i udostępniają online, pozostawia trwałe ślady, który może mieć wpływ na ich przyszłe życie zawodowe i osobiste. Edukacja na temat zarządzania cyfrowym śladem obejmuje naukę świadomego publikowania treści oraz rozumienia, jakie informacje mogą być używane przez osoby trzecie.

Edukacja cyfrowa powinna być procesem ciągłym, angażującym zarówno szkoły, jak i rodziny. Współpraca między nauczycielami, rodzicami i samymi nastolatkami jest kluczowa, aby stworzyć bezpieczne i świadome środowisko cyfrowe.

Rola rodziców i opiekunów

Rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu zdrowych nawyków korzystania z mediów społecznościowych u nastolatków. Ustalanie granic w korzystaniu z tych platform jest niezbędne, aby zapewnić równowagę między życiem online a offline oraz chronić

² Phishing – metoda oszustwa polegająca na podszywaniu się pod instytucje lub osoby w celu przejęcia poufnych informacji, np. danych osobowych, danych logowania, do używanych przez nas kont społecznościowych czy też nakłonienia ofiary do określonych działań. Oszuści oddziałują na emocje swoich ofiar – wywierają na nich presję czasu, wzbudzają w nich lęk czy niepewność, a także wykorzystują ich zaufanie i łatwowierność.

³ Malware – szkodliwe oprogramowanie instalowane na urządzeniach bez zgody użytkownika, które narusza jego prywatność. Celem jest kradzież danych lub uszkodzenie systemu oraz urządzenia, na którym jest ono zainstalowane.

młodych ludzi przed potencjalnymi zagrożeniami. Granice te mogą obejmować zarówno limity czasowe, jak i zasady dotyczące treści, które mogą być oglądane lub udostępniane.

Pierwszym krokiem w ustalaniu granic jest otwarta i szczerza rozmowa na temat korzyści i zagrożeń związanych z mediami społecznościowymi. Rodzice powinni wyjaśnić swoje oczekiwania i zasady, jednocześnie słuchając obaw i sugestii swoich dzieci. Ważne jest, aby te rozmowy były prowadzone w sposób wspierający i bez osądzania, co pomoże w budowaniu zaufania i zrozumienia.

Krytyczne myślenie to kolejny kluczowy aspekt, który rodzice powinni promować w kontekście korzystania z mediów społecznościowych. Nauczanie nastolatków, jak analizować i oceniać treści, które widzą online, jest niezbędne w erze cyfrowej. Rodzice mogą zachęcać swoje dzieci do zadawania pytań dotyczących źródeł informacji, intencji autorów oraz wiarygodności publikowanych treści. Umiejętność krytycznego myślenia pomoże młodym ludziom unikać dezinformacji i manipulacji.

Rodzice mogą również wprowadzić praktyki, które pomogą nastolatkom zarządzać czasem spędzonym online. Na przykład wspólne ustalanie harmonogramu korzystania z mediów społecznościowych, w tym wyznaczanie godzin bez urządzeń, może pomóc w utrzymaniu zdrowej równowagi. Zachęcanie do aktywności offline, takich jak sport, hobby czy spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi, również może przyczynić się do zmniejszenia uzależnienia od mediów społecznościowych.

Rodzice powinni również być świadomi własnych nawyków cyfrowych, ponieważ dzieci często naśladują zachowania dorosłych. Bycie dobrym przykładem w korzystaniu z mediów społecznościowych, unikanie nadmiernego korzystania z urządzeń w obecności dzieci oraz angażowanie się w aktywności offline mogą być skutecznymi strategiami w promowaniu zdrowych nawyków.

Wreszcie rodzice mogą korzystać z dostępnych narzędzi kontroli rodzicielskiej, które pomagają monitorować i ograniczać dostęp do nieodpowiednich treści oraz zarządzać czasem spędzonym online przez dzieci.

Regularne przeglądanie ustawień prywatności i bezpieczeństwa oraz rozmawianie o ich znaczeniu może dodatkowo wzmocnić ochronę nastolatków w cyfrowym świecie.

Zrównoważone podejście do korzystania z mediów społecznościowych wymaga zaangażowania wszystkich zainteresowanych stron – rodziców, nauczycieli, samych nastolatków, instytucji edukacyjnych oraz społeczności technologicznej. Tylko poprzez współpracę i edukację można doprowadzić do tego, że sieci społecznościowe będą narzędziem wspierającym zdrowy rozwój nastolatków, minimalizując jednocześnie ich negatywne skutki.

Sławomir Wiechowski

– trener, edukator, nauczyciel, projektant gier planszowych

PLANSZOMANIA – WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU W RODZINIE

Dlaczego gry planszowe?

W dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia nieustannie wzrasta, wspólne chwile z rodziną stają się coraz bardziej cenne. Gry planszowe oferują unikalną okazję do zatrzymania się, oderwania od codziennych obowiązków i cieszenia się chwilami spędzonymi razem. Wspólne gry planszowe to nie tylko forma rozrywki, ale także możliwość budowania silnych więzi, tworzenia wspomnień oraz wzajemnego wsparcia. Bez względu na wiek wszyscy członkowie rodziny mogą czerpać radość z bezpośredniej interakcji, co sprzyja otwartej komunikacji i lepszemu zrozumieniu siebie nawzajem.

Gry planszowe to nie tylko sposób na zabawę, ale także narzędzie edukacyjne. Dzięki różnorodnym mechanikom i tematyce, mogą one wspierać rozwój wielu umiejętności u dzieci i dorosłych. Gry, takie jak „Scrabble” czy „Rummikub Słowny” rozwijają umiejętności językowe i słownictwo, podczas gdy gry strategiczne, takie jak „Catan” czy „Wsiąść do pociągu” – uczą planowania, zarządzania zasobami i podejmowania decyzji. Matematyczne gry logiczne, np. „Rummikub” czy „6 bierze!”, pomagają w doskonaleniu umiejętności arytmetycznych i logicznego myślenia.

Ponadto gry planszowe oferują możliwość nauki poprzez zabawę, co jest szczególnie wartościowe dla dzieci. Dzięki elementom rywalizacji i współpracy, dzieci uczą się radzić sobie z emocjami, pracować w zespole i przestrzegać zasad. To doświadczenia, które mają bezpośrednie przełożenie na ich życie szkolne i codzienne. Granie z rodzicami i ro-

dzeństwem stwarza przestrzeń do nauki w sposób angażujący i przyjemny, co sprzyja lepszemu przyswajaniu wiedzy i umiejętności.

Korzyści z gier planszowych dla rodziny

Gry planszowe są czymś więcej niż tylko formą spędzania czasu – stanowią narzędzie, które może znacząco wzbogacić życie rodzinne. Wspólna rozgrywka przynosi liczne korzyści, które wpływają na różne aspekty życia rodzinnego, od budowania więzi po rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych. Warto przyjrzeć się bliżej, jak gry planszowe mogą wspierać te dwa kluczowe obszary.

Budowanie więzi

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie każdy z członków rodziny ma swoje własne obowiązki i zainteresowania, znalezienie wspólnego czasu może być wyzwaniem. Gry planszowe oferują doskonałą okazję do wspólnego spędzania czasu w angażujący i interaktywny sposób. Poprzez wspólną zabawę rodzina może zbliżyć się do siebie, tworząc silniejsze więzi. Wspólne przeżywanie radości, sukcesów, a czasem także porażek, buduje wspólne doświadczenia, które mogą być później przywoływane i wspominane.

Rodzinne wieczory z grami planszowymi mogą stać się rytuałem, który integruje członków rodziny, niezależnie od wieku. Gry, które wymagają współpracy, jak również te, które wprowadzają element zdrowej rywalizacji, sprzyjają rozmowom, wzajemnemu zrozumieniu i zacieśnianiu relacji. Dla dzieci wspólne granie z rodzicami jest także okazją do nauki przez obserwację i naśladowanie dorosłych, co może wzmacniać ich poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych

Gry planszowe są niezwykle skutecznym narzędziem w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych u dzieci i dorosłych. Rodzinne sesje gier uczą komunikacji, ponieważ gracze muszą ze sobą rozmawiać, omawiać strategie, a czasem negocjować i współpracować, aby

osiągnąć wspólny cel. Te interakcje sprzyjają rozwijaniu umiejętności werbalnych oraz zdolności do słuchania i zrozumienia innych osób.

Gry planszowe uczą także, jak radzić sobie z emocjami, takimi jak radość z wygranej czy frustracja związana z przegraną. Dzieci, poprzez doświadczenia w grze, uczą się, jak kontrolować swoje emocje i jak wyrażać je w sposób akceptowalny społecznie. Umiejętność przegrywania z godnością jest ważną lekcją, która pomaga w radzeniu sobie z trudnościami w prawdziwym życiu. Gry wymagające współpracy uczą empatii i wsparcia dla innych, co jest kluczowe dla budowania zdrowych relacji społecznych.

Dla dorosłych gry planszowe mogą być sposobem na odreagowanie stresu i poprawę nastroju. Dzięki wspólnej zabawie mogą oni lepiej zrozumieć swoje dzieci, ich sposób myślenia i emocje, co sprzyja budowaniu głębszych i bardziej zrozumiałych relacji rodzinnych. Dodatkowo gry planszowe często wymagają strategii i planowania, co rozwija umiejętności analitycznego i logicznego myślenia.

Rozwijanie umiejętności przez zabawę

Gry planszowe to narzędzie do rozwijania różnych umiejętności u dzieci i dorosłych. Poprzez zabawę uczestnicy mogą doskonalić swoje myślenie krytyczne, umiejętności rozwiązywania problemów, współpracy oraz zdrową rywalizację. Te elementy są kluczowe nie tylko w codziennym życiu, ale także w edukacji i pracy zawodowej, dlatego warto zwrócić uwagę na to, jak gry planszowe mogą wspierać rozwój tych kompetencji.

Myślenie krytyczne i rozwiązywanie problemów

Jednym z najważniejszych aspektów gier planszowych jest ich zdolność do rozwijania myślenia krytycznego i umiejętności rozwiązywania problemów. Wiele gier wymaga od graczy analizy sytuacji, planowania strategicznego i przewidywania ruchów przeciwnika. Na przykład gry, takie jak „Szachy” czy „Carcassonne”, zmuszają graczy do myślenia kilka kroków naprzód i przewidywania konsekwencji swoich decyzji. Te

umiejętności są niezwykle przydatne w codziennym życiu, pomagając w podejmowaniu lepszych decyzji i skuteczniejszym rozwiązywaniu problemów.

Dzieci, grając w gry planszowe, uczą się rozważać różne scenariusze, analizować dane i wyciągać logiczne wnioski. To kształtuje ich zdolność do krytycznego myślenia, które jest niezbędne w procesie nauki i w dorosłym życiu. Dorośli również korzystają z tych aktywności, gdyż angażowanie się w takie gry pomaga utrzymać umysł w dobrej kondycji, stymulując go i zapobiegając degeneracyjnym chorobom mózgu.

Współpraca a rywalizacja: co sprzyja rodzinie

Gry planszowe oferują unikalne środowisko, w którym zarówno współpraca, jak i rywalizacja mogą być rozwijane w kontrolowany i zdrowy sposób. Współpraca jest kluczowym elementem wielu gier kooperacyjnych, takich jak np. „Pandemic” czy „Zakazana wyspa”, gdzie gracze muszą współdziałać, aby osiągnąć wspólny cel. Takie gry uczą, jak ważne jest działanie zespołowe, komunikacja i dzielenie się zasobami. Wspólne dążenie do celu wzmacnia więzi rodzinne, ucząc jednocześnie empatii i wzajemnego wsparcia.

Rywalizacja, choć często postrzegana jako przeciwieństwo współpracy, również może przynosić korzyści. Zdrowa rywalizacja, w grach takich jak „Splendor” czy „Dixit”, uczy dzieci radzenia sobie z wygraną i przegraną, co jest ważnym aspektem rozwoju emocjonalnego. Uczy także cierpliwości, strategii i umiejętności podejmowania decyzji pod presją. Warto jednak pamiętać, aby rywalizacja była zdrowa i nie prowadziła do konfliktów, dlatego ważne jest, aby rodzice moderowali grę i dbali o pozytywną atmosferę.

Oba podejścia – współpraca i rywalizacja – mają swoje miejsce w rozwoju umiejętności społecznych i emocjonalnych. Kluczowe jest znalezienie balansu między nimi, aby dzieci i dorośli mogli czerpać korzyści z obu tych aspektów. Gry planszowe, dzięki swojej różnorodności, oferują idealne środowisko do rozwijania tych umiejętności, ucząc jednocześnie

wartości pracy zespołowej i zdrowej rywalizacji. To wszystko sprawia, że są one doskonałym narzędziem do wszechstronnego rozwoju osobistego i społecznego.

Jak wybrać idealną grę dla twojej rodziny?

Wybór odpowiedniej gry planszowej dla rodziny może być trudnym zadaniem ze względu na ogromną różnorodność dostępnych tytułów. Kluczowe jest dobranie gry, która będzie odpowiednia dla wieku uczestników oraz ich zainteresowań, a także spełni oczekiwania pod względem edukacyjnym i rozrywkowym. Warto przyjrzeć się różnym typom gier, aby lepiej zrozumieć, jakie mogą przynieść korzyści każdemu członkowi rodziny.

Przewodnik po typach gier: strategiczne, kreatywne, edukacyjne

Gry strategiczne, takie jak np. „Azul” czy „Wsiąść do pociągu”, wymagają od graczy planowania, podejmowania decyzji i zarządzania zasobami. Te gry uczą logicznego myślenia, przewidywania ruchów przeciwnika i długoterminowego planowania. Są idealne dla rodzin, które cenią wyzwania intelektualne i chcą rozwijać umiejętności strategiczne zarówno u dzieci, jak i dorosłych.

Gry kreatywne, takie jak „Dixit” czy „Obrazki”, koncentrują się na wyobraźni i twórczym myśleniu. Gracze muszą tworzyć historie, rysować lub wymyślać skojarzenia, co sprzyja rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych i kreatywności. Te gry są doskonałym wyborem dla rodzin, które lubią twórcze wyzwania i chcą wspierać rozwój wyobraźni u dzieci.

Gry edukacyjne, takie jak „Scrabble” czy „Rummikub”, łączą zabawę z nauką. Mogą one pomóc dzieciom w nauce nowych słów czy matematyki w angażujący sposób. Te gry są świetnym sposobem na naukę przez zabawę, rozwijając umiejętności poznawcze i wspierając proces edukacyjny.

Przy wyborze gry warto również brać pod uwagę zainteresowania poszczególnych członków rodziny oraz ich preferencje dotyczące stylu gry. Dzięki temu granie będzie jeszcze bardziej satysfakcjonujące i angażujące dla każdego uczestnika.

Organizacja rodzinnych wieczorów z grami

Aby zorganizować udany rodzinny wieczór z grami planszowymi, kluczowe jest odpowiednie przygotowanie. Zacznij od wyboru daty i godziny, które będą dogodnie dla wszystkich członków rodziny. Warto ustalić regularne spotkania, na przykład co tydzień lub co miesiąc, aby stworzyć rutynę, która stanie się oczekiwanym i cenionym czasem wspólnej zabawy.

Następnie zadбай o odpowiednie miejsce do gry. Wybierz stół, który pomieści wszystkich uczestników i zapewni wygodę podczas gry. Upewnij się, że jest dobrze oświetlony i przygotowany na rozłożenie planszy oraz komponentów gry. Warto również przygotować przekąski i napoje, aby wszyscy mogli się zrelaksować i cieszyć się czasem spędzonym razem bez konieczności przerywania gry.

Kolejnym krokiem jest wybór odpowiednich gier. Rozważ preferencje i poziom doświadczenia graczy. Dobrym pomysłem jest posiadanie kilku opcji gier o różnym stopniu trudności i różnorodnych mechanikach, aby każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Przed rozpoczęciem wieczoru zapoznaj się z zasadami gry, aby móc w razie potrzeby wyjaśnić je innym.

Wprowadzenie gier planszowych jako stałego elementu życia rodzinnego może przynieść wiele radości i korzyści. Gry mogą stać się ulubioną formą spędzania czasu, pomagając w budowaniu silnych więzi i rozwijaniu umiejętności, które będą przydatne przez całe życie.

Agnieszka Bujak

– psycholożka, socjoterapeutka, nauczycielka

REGULACJA EMOCJI – TECHNIKI MINDFULNESS DLA DZIECI I DOROSŁYCH. PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DO ZASTOSOWANIA W DOMU

Czym jest, a czym nie jest mindfulness?

Angielskie pojęcie *mindfulness* na ogół tłumaczone jest na język polski jako uważność. Natomiast najczęściej cytowaną definicją jest ta, sformułowana przez Jona Kabat-Zinna, według której uważność „oznacza szczególny rodzaj uwagi: świadomej, skierowanej na obecną chwilę i nieosądzającej”. Można zatem uznać uważność za pewnego rodzaju trening umysłu, mający na celu sprowadzanie naszej świadomości do tego, co dzieje się z nami i wokół nas w danym momencie, bez wybiegania myślami w przyszłość lub wspomniania przeszłości. Umysł niepoddawany takiemu treningowi ma tendencję do bardzo częstego „wędrowania” do wspomnień lub wyobrażeń dotyczących tego, co może się wydarzyć. Niezwykle ważna jest druga część definicji Kabat-Zinna, mówiąca o nieosądzaniu tego, co zauważymy w trakcie praktyki. Oznacza to pełną akceptację dla doznań z ciała, myśli, uczuć czy dźwięków, które zaobserwujemy, nawet jeśli byłyby nieprzyjemne czy niezgodne z naszą wolą. Jon Kabat-Zinn nazywa uważność „sztuką świadomego życia”.

Mindfulness często bywa błędnie uznawane za jedną z technik relaksacji. Tymczasem celem praktyki uważności nie jest osiągnięcie stanu

odprężenia, lecz zauważanie wszystkiego, czego doświadczamy i często zdarza się, że to, co zauważamy w trakcie praktyki, wcale nie jest przyjemne. Uczestnicy kursów uważności na ogół deklarują, że doświadczyli stanu relaksacji, jednak może to być traktowane jako dodatkowy efekt treningu. Mindfulness nie jest też techniką, choć bywa nią nazywany. Można myśleć o uważności w kategoriach pewnej cechy umysłu oraz sposobu bycia i życia, pełnego świadomości, akceptacji dla siebie, innych ludzi i tego, co się wydarza. Warto podkreślić, że nie oznacza to bierności i zgody na czyjąś krzywdę.

Mindfulness dla dzieci i dorosłych – czy na pewno?

W swojej praktyce zawodowej często spotykam rodziców, nauczycieli i specjalistów pragnących pomóc swoim dzieciom i podopiecznym zwiększyć umiejętność skupiania uwagi i radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Część z nich chętnie zapisuje dzieci na kursy uważności, a część samodzielnie wprowadza dzieciom ćwiczenia dostępne chociażby w książkach, takich jak „Uważność i spokój żabki” autorstwa Eline Snel. Niektóre dzieci lubią słuchać nagrań dołączonych do wspomnianej książki, a ich rodzice czy opiekunowie zauważają, że dzieci się wyciszają i szybciej zasypiają. Część dzieci odmawia słuchania nagrań, twierdząc, że są nudne i zbyt długie. Tu powstaje pytanie: czy uważność jest dla każdego dziecka i czy w ogóle jest sens wprowadzania praktyk medytacyjnych w młodym wieku? Warto zauważyć, że uważność jest naturalną cechą małych dzieci. Dzieci kilkuletnie bardzo często „zapraszają” dorosłych do chwil uważności, np. nagle zatrzymują się podczas spaceru i z fascynacją oglądają i badają właściwości zauważonego właśnie kamienia czy patyka. Ich umysł jest w tych momentach dokładnie w terażniejszości i nie ocenia, lecz bada, obserwuje. Z wiekiem nieco zatracamy tę naturalną zdolność i zaczynamy myśleć o tym, co będzie jutro, planować, martwić się tym, co nas spotkało wczoraj itd. Dlatego warto pielęgnować uważność już u kilkuletnich dzieci, tym bardziej, że

może i wręcz powinno przybierać to formę wspólnej zabawy i jednocześnie świetnie pełnić rolę samoregulacyjną. Przeciwwskazaniami do rozpoczęcia treningu uważności (także dla dorosłych) są: głęboka depresja, silne stany lękowe, stany psychotyczne lub aktualnie przeżywana żałoba.

Mindfulness a regulacja emocji

Nasze wyregulowane układy nerwowe wpływają kojąco na emocje dzieci, a uważne dzieci to te, które mają wokół siebie uważnych dorosłych. Dlatego, jeśli chcemy być autentyczni i skuteczni w swoim przekazie, to zacznijmy od własnej praktyki uważności. W tym celu można skorzystać z jednego z wielu dostępnych kursów dla dorosłych lub zacząć od prostych, codziennych ćwiczeń, których przykłady znajdują się poniżej.

Uważność pełni funkcję samoregulacyjną, ponieważ uczy m.in. zauważania i akceptacji własnych stanów emocjonalnych, niezależnie od tego, czy są przyjemne czy nie oraz korzystania z „narzędzia”, które mamy zawsze przy sobie, jakim jest oddech. Dlatego praktykę uważności warto zacząć właśnie od obserwowania swojego oddechu. Pełni on rolę „kotwicy”, która może nam pomóc przetrwać każdy sztorm. W momencie, w którym przenosimy na niego uwagę, stajemy się obecni w teraźniejszości, ponieważ myślimy o tym oddechu, który się właśnie wydarza. Często ma też równy rytm, co pozwala ukoić gwałtowne uczucia, takie jak złość czy niepokój.

Ćwiczenie 1 – Obserwowanie oddechu

Wariant I (dla dorosłych)

Aby rozpocząć praktykę uważności, nie musisz mieć na to specjalnie wygoszpodarowanego czasu. Możesz zacząć od zauważania oddechu codziennie przez kilkanaście sekund. W tym celu ustaw przypomnienie w telefonie, na początek jedno dziennie i na jego dźwięk skieruj uwagę na kilka wdechów i wydechów. Możesz to robić, nie przerywając wykonywanej właśnie czynności. Powtarzaj ćwiczenie codziennie przez kilka tygodni.

Wariant II (dla dorosłych)

Skieruj uwagę na swój oddech na kilkanaście sekund lub dłużej w chwili, gdy poczujesz radość, niepokój, złość, smutek czy bezradność np. w relacjach z dziećmi lub w innej wybranej sytuacji, która się powtarza. Celem nie jest zmiana sytuacji, lecz zatrzymanie się i zmiana spojrzenia na nią.

Wariant III (dla dzieci)

Kiedy już nauczymy się sami zauważać swój oddech, szczególnie w trudnych chwilach, możemy poćwiczyć zauważanie oddechu wraz z dziećmi. Poproś dziecko, aby położyło się na plecach, a następnie zapytaj o pozwolenie na postawienie na jego brzuszku małej zabawki/maskotki. Następnie wspólnie obserwujcie, czy zabawka unosi się i opada. Dopytaj dziecko, czy to się dzieje szybko, czy wolno oraz uświadom mu, że kiedy zabawka się unosi, to znaczy, że właśnie robi wdech, a gdy opada, to wydycha powietrze. Starsze dzieci mogą położyć dłoń na brzuchu w pozycji siedzącej i obserwować, czy brzuch unosi się i opada.

Wariant IV (dla dzieci i dorosłych)

Można też poćwiczyć uważne oddychanie wspólnie. W tym celu oprzyjcie się o siebie plecami i na zmianę starajcie się obserwować oddech własny i drugiej osoby. Możecie na głos wypowiadać słowa „wdech, wydech” lub liczyć kolejne oddechy. Spróbujcie oddychać w tym samym rytmie, równocześnie biorąc wdech, a potem robiąc wydech, a następnie spróbujcie wersji z oddychaniem na przemian, tzn. kiedy jedna osoba robi wdech, to druga w tym czasie wydech.

Tak, jak podczas każdego treningu, najważniejsza jest systematyczność, więc obserwowanie oddechu warto ćwiczyć codziennie. Oddech okazuje się pomocny dla dzieci w trudnych momentach, np. po skaleczeniu się, rozbiciu kolana, podczas wizyty u dentysty czy przy pobieraniu krwi. Niezwykle pomaga wtedy obecność uważnego, wyregulowanego dorosłego, który przypomina o oddechu i obserwuje oddech wraz z dzieckiem. Zatrzymanie na chwilę świadomego oddechu każdego dnia wiele zmienia i jest podstawą do rozpoczęcia dalszej praktyki uważności.

Dzięki temu krótkiemu zatrzymaniu jesteśmy w stanie podejmować świadome decyzje dotyczące swoich zachowań i nie działamy impulsywnie, niczym automat.

Pogłębianie praktyki – uważność na swoje ciało

Drugim etapem praktyki uważności może być uwaga zwrócona na swoje ciało. Nasze ciało informuje nas o wielu ważnych rzeczach, np. o tym, że potrzebujemy chwili odpoczynku, odrobiny ruchu, jedzenia lub picia, bądź też, że mamy już czegoś dość. Mówi nam również o tym, jakie emocje w danej chwili przeżywamy. Niestety, nie zawsze słuchamy sygnałów, które ciało nam wysyła, szczególnie jeśli sygnały nie są zbyt silne. Na szczęście z pomocą przychodzi regularnie wykonywane ćwiczenia.

Ćwiczenie 2 – Skanowanie ciała

Wariant I (dla dorosłych)

Położ się na plecach, zamknij oczy i zacznij od skierowania uwagi na oddech. Następnie przenoś po kolei uwagę na poszczególne części ciała, zaczynając od stóp i kierując uwagę stopniowo w górę przez całe ciało aż do czubka głowy. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz, aby zauważyć, co czujesz w poszczególnych częściach ciała. Może to być np. uczucie zimna, ciepła, mrowienia, łaskotania, ucisku, bólu itp. Początkowo może być trudno cokolwiek poczuć, jednak z czasem staje się to coraz łatwiejsze. Czasem twoja uwaga gdzieś odpłynie, np. do myśli, i to jest normalne. Kiedy to zauważysz, skieruj ją z powrotem do ciała i kontynuuj skanowanie. Możesz też posłużyć się nagraniem skanowania ciała dostępnym w internecie.

Wariant II (dla dzieci)

Poproś dziecko, aby położyło się na plecach i wyobraziło sobie, że nad jego ciałem lata np. motylek, który przysiadł najpierw na lewej stopie, potem na prawej, na kolanie, udzie, brzuchu, dłoniach itd. aż zakończy podróż przez ciało. Z młodszymi dziećmi można posłużyć się maskotką.

Dopytuj, czy motylek czuje ciepło, czy zimno, kiedy siada np. na stopie i z czasem wprowadzaj nowe nazwy odczuć. W tym ćwiczeniu ważne jest nieoceniającie tego, co dziecko zauważa i akceptacja faktu, że czasem nic nie czuje lub jego uwaga gdzieś odpływa – to również jest częścią ćwiczenia uważności.

Zmysły i zauważanie osądów

Ćwiczenie 3 – Uważne jedzenie (dla dzieci i dorosłych)

Jednym z ćwiczeń bardzo lubianych zarówno przez dzieci, jak i dorosłych jest uważne jedzenie. Przygotuj drobne przekąski, np. bakalie lub małe owoce. Poproś dziecko, aby zamknęło oczy i wyobraziło sobie, że jesteście przybyszami z innej planety, a waszym zadaniem będzie zbadanie ziemskich przedmiotów, które za chwilę zostaną położone na waszych otwartych dłoniach. Do badania wykorzystacie pięć zmysłów. Zaczynajcie od badania wybranego „ziemskiego obiektu” zmysłem dotyku, cały czas z zamkniętymi oczami, następnie przejdźcie do słuchu, węchu, wzroku i dopiero na końcu smaku. Wymieniajcie się obserwacjami, np. czy przedmiot jest miękki, twardy, gładki, pomarszczony, czy wydaje jakieś dźwięki, jaki zapach czujecie. Starajcie się też zauważać „ziemskie etykiety” z nazwami badanych obiektów, które szybko same się nasuwają. Celem tego ćwiczenia, oprócz skupienia uwagi i zauważania nowych rzeczy w znanych przekąskach, jest uświadomienie tego, że nasze umysły bardzo często i niezwykle szybko dokonują ocen i osądów, przez co nie zauważamy wielu ważnych rzeczy. Jakże często zdarza nam się jeść i wykonywać jednocześnie inne czynności i przegapiać większość doznań pojawiających się w trakcie spożywania posiłku. Podobnie możemy przegapiać też inne rzeczy, które dzieją się w nas i wokół nas. Dlatego pomyślcie o wprowadzeniu codziennego rytuału, np. picia porannej herbaty w sposób uważny.

Myśli to nie fakty

Natłok przeróżnych myśli, w tym zmartwień, potrafi mocno utrudnić życie zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Wiele myśli bywa źródłem nieprzyjemnych emocji, które nie mają wiele wspólnego z terażniejszością, gdyż są wynikiem owych „wędrówek” umysłu w przeszłość lub w przyszłość. W procesie treningu uważności uczymy się traktować myśli jako coś odrębnego od nas samych, pewnego rodzaju wytwory umysłu, do których uczymy się nabierać dystansu poprzez ich nieoceniające zaważanie i obserwowanie.

Ćwiczenie 4 – Obserwowanie myśli

Wariant I (dla dzieci i dorosłych)

Jedno z podstawowych ćwiczeń, jakie możemy wykonać, to posłużyć się wyobraźnią i stworzyć wizualizację własnego umysłu i przepływających przez niego myśli, np. w formie wyobrażonej wycieczki nad rzekę. Zamknij oczy i przenieś się w wyobraźni na brzeg rzeki. Następnie obserwuj przepływające po niej myśli – jako liście lub małe łódki. Za każdym razem, gdy pojawia się nowa myśl, zauważ ją i nazwij, mówiąc sobie po cichu, „myślę teraz o...”, a następnie daj tej myśli odpłynąć. Za chwilę na jej miejsce pojawi się nowa myśl. Forma wyobrażenia może być przeróżna, możesz wyobrażać sobie myśli jako samochody przejeżdżające ulicą, przy której stoisz lub jako przesuwane się po niebie chmury.

Wariant II (dla dzieci)

Weźcie zestaw do baniek mydlanych. Jeśli nie macie go pod ręką, możecie posłużyć się wyobraźnią. Powoli wypuszczajcie bańki w górę i obserwujcie je dotąd aż pękną. Wyobraźcie sobie, że w każdej z baniek znajduje się jakaś wasza myśl. Dajcie im odlecieć, a następnie wypuśćcie kolejne bańki. Możecie podzielić się ze sobą tym, jakie myśli zauważyliście.

Bądź zaciekawionym obserwatorem

Ćwicząc uważność samodzielnie, w gronie dorosłych lub razem z dziećmi, warto przyjąć perspektywę zaciekawionego, akceptującego obserwatora, zamiast roli eksperta, który ma gotowe odpowiedzi na wszystko. Pamiętaj, że nie da się źle wykonać żadnej praktyki uważności, ponieważ wszystko, czego doświadczają zarówno dzieci, jak i dorośli, włącznie z uczuciem znudzenia, trudnościami z pozostaniem w bezruchu czy zauważaniem doznań z ciała, jest w porządku. Dzieciom daje to poczucie, że są w pełni akceptowane i w porządku takie, jakie są. To chyba najcenniejsza wiadomość, jaką mogą otrzymać od dorosłych towarzyszących im w procesie ćwiczenia uważności. Natomiast z dorosłych zdejmuje to poczucie powinności i presji osiągnięć, prowadząc do zwiększenia samoakceptacji i poczucia dobrostanu. Z całego serca zachęcam więc do zaproszenia uważności do swojego życia, między innymi dlatego, że jest ona przeciwwagą dla współczesnego, pełnego bodźców świata i w całym tym „zgiełku” pomaga dostrzec to, co naprawdę ważne.

Bibliografia

Choden G.P., *Uważne współczucie*, GWP, Sopot, 2019.

Figaj-Jankowska A., *Plasterki czułości*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2023.

Figaj-Jankowska A., *Przygody psa i sowy. Bajki o uważności*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2020.

Kabat-Zinn J., *Gdziekolwiek jesteś bądź. Przewodnik uważnego życia*, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa, 2018.

Kabat-Zinn M.&J., *Dary codzienności. Poradnik uważnego rodzicielstwa*, Ipsi Press, Warszawa, 2008.

Snel E., *Uważność i spokój żabki*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2015.

Snel E., *Daj przestrzeń... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2017.

Snel E., *Uważność małej żabki*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2020.

Willard Ch., *Rosnę z uważnością*, Wydawnictwo CoJaNaTo?, Warszawa, 2022.

Williams M., Penman D., *Mindfulness. Trening uważności*, Warszawa, Wydawnictwo Samo Sedno, 2014.