



# NARZĘDZIOWNIK DLA NAUCZYCIELI

## MYŚLĘ, CZUJĘ, TOWARZYSZĘ

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Ta szansa



Publikacja została przygotowana w ramach projektu „Myślę, czuję, jestem – Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” realizowanego na zlecenie Urzędu m.st. Warszawy w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy.

# SPIIS TREŚCI:

Kliknij w wybrany tytuł, a przeniesiesz się od razu do interesującego Cię rozdziału.

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp</b>                                               | <b>3</b>  |
| <b>Podstawy Pozytywnej Dyscypliny</b>                      | <b>4</b>  |
| Charakterystyka metody                                     | 4         |
| Filary PD                                                  | 5         |
| <b>Emocje</b>                                              | <b>7</b>  |
| Czym są emocje?                                            | 7         |
| Jak to wszystko działa?                                    | 7         |
| Jakie funkcje pełnią emocje w naszym życiu?                | 8         |
| Emocje w ciele                                             | 9         |
| Różnorodność emocji i szczegółowość emocjonalna            | 11        |
| <b>Działanie mózgu - mózg w stresie, mózg w równowadze</b> | <b>15</b> |
| Model mózgu w dłoni                                        | 15        |
| Mózg nastolatka                                            | 18        |
| <b>Wyzwania wieku nastoletniego dla dzieci i dorosłych</b> | <b>20</b> |
| Cele i wyzwania okresu dorastania                          | 20        |
| Czego potrzebuje nastolatek?                               | 21        |
| <b>Podstawy samoregulacji i samokontroli</b>               | <b>24</b> |
| Samoregulacja i samokontrola                               | 24        |
| Metoda Self-Reg – metoda samo (self) regulacji (reg)       | 24        |
| 5 kroków Metody Self-Reg                                   | 26        |
| <b>Jak komunikować się z nastolatkiem?</b>                 | <b>33</b> |
| Potrzeby a emocje                                          | 33        |
| Potrzeby a strategie zaspokajania potrzeb                  | 35        |
| Jak się komunikować, aby jednocześnie dbać o relację       | 35        |
| <b>Profilaktyka zdrowia psychicznego młodzieży</b>         | <b>41</b> |
| Wybrane problemy psychiczne nastolatków                    | 41        |
| Depresja młodzieńcza                                       | 41        |
| Samouszkodzenia                                            | 43        |
| Samobójstwa                                                | 43        |
| Jak pomagać? – wskazówki dla nauczycieli                   | 44        |
| <b>Podsumowanie</b>                                        | <b>46</b> |
| <b>O Autorkach</b>                                         | <b>48</b> |

## WSTĘP

Oddajemy w Państwa ręce *Narzędziownik dla Nauczycieli – Myślę, czuję, towarzyszę*. Niniejszy materiał został przygotowany z myślą o nauczycielach, pedagogach i pracownikach oświaty pracujących z młodzieżą.

Zależało nam, aby treści kierowane do dorosłych były spójne z materiałami, których odbiorcami są młodzi ludzie, dlatego narzędziownik *Myślę, czuję, towarzyszę* jest kompatybilny z narzędziownikiem dla młodzieży *Myślę, czuję, jestem*.

W niniejszej publikacji znajdziecie Państwo najważniejsze informacje dotyczące emocji i samoregulacji, specyfiki funkcjonowania nastoletniego mózgu, wyzwań wieku dojrzewania, komunikacji bez przemocy oraz postępowania w sytuacjach trudnych (depresja ucznia, samookaleczenia, myśli samobójcze). Zaproponowałyśmy również szereg ćwiczeń, zadań oraz technik do pracy z uczniami. Tworząc ten materiał, czerpałyśmy inspirację z różnych podejść i metod – Pozytywnej dyscypliny, Self-Reg, Porozumienia bez Przemocy NVC. Opierałyśmy się także na naszym bogatym doświadczeniu zdobytym podczas prowadzenia warsztatów dla rodziców, opiekunów i nauczycieli.

Obecny okres obfituje w wiele wyzwań, zarówno dla młodych ludzi jak i ich opiekunów. Badania przeprowadzone przez PAN pokazują, że pandemia COVID-19 przyczynia się do pogorszenia stanu zdrowia psychicznego nastolatków i dzieci<sup>1</sup>. W praktyce możemy mieć do czynienia z utrzymującym się przez dłuższy czas gorszym samopoczuciem, problemami w relacjach lub z nauką, aż po wystąpienie (lub nasilenie) objawów lęku uogólnionego, depresji czy też innego rodzaju zaburzeń psychicznych, a także nasileniem myśli i zachowań samobójczych.

Obserwowane tendencje pogarszania się kondycji psychicznej młodych ludzi w ostatnich latach wskazują na konieczność wzmocnienia ich poczucia bezpieczeństwa oraz zadbania o wspierającą relację. Istotną rolę pełnią w tym względzie nauczyciele i inni specjaliści pracujący z młodzieżą. Stworzenie autentycznego i wspierającego kontaktu z młodym człowiekiem wymaga jednak przede wszystkim zadbania o swój własny dobrostan psychiczny.

Co to oznacza? W proponowanym przez nas ujęciu to przede wszystkim świadomość własnych zasobów, potrzeb i emocji, rozumienie znaczenia ludzkich zachowań, specyfiki rozwojowej okresu nastoletniego i towarzyszących jej wyzwań, a także poznanie sposobów, aby to wszystko nie pozostało tylko czystą teorią. Zapraszamy Państwa do lektury.

<sup>1</sup> <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>

## PODSTAWY POZYTYWNEJ DYSCYPLINY

### Charakterystyka metody

Pozytywna Dyscyplina to klasyczna metoda wychowawcza, która proponuje podejście do drugiego człowieka oparte na wzajemnym zrozumieniu, empatii i szacunku. Pozytywną Dyscyplinę, rozwijaną w Stanach Zjednoczonych od 1981 r., zaczęto wdrażać w Polsce w 2010 r. Autorką Pozytywnej dyscypliny jest Jane Nelsen, doktor psychologii, terapeutka rodzin i małżeństw, mama 7 dzieci i niemal 30 wnucząt i prawnucząt, autorka i współautorka wielu książek, publikacji i podręczników.

Korzenie tej metody wywodzą się z nurtu psychologii indywidualnej austriackiego psychoterapeuty Alfreda Adlera (1870-1937) i prac jego ucznia Rudolfa Dreikursa (1897-1972). Alfred Adler uważał, że ludzie są z natury istotami społecznymi i ich postępowaniem kierują przede wszystkim motywy społeczne. Uważał również, że ludzie, a zwłaszcza **dzieci, mają jedno podstawowe pragnienie: chcą czuć, że przynależą i że są ważni, bez względu na to, kim są, jacy są i jak się zachowują.** Zachowanie każdego człowieka jest celowe. Dzieci często nie mają świadomości swojego celu. Wszystko, co robią, zmierza do osiągnięcia przez nich poczucia przynależności i znaczenia (bycia ważnym w rodzinie, grupie, społeczności), bez względu na popełniane błędy.

U podstaw teorii Adlera leży psychologia rozwoju dziecka. Aby zrozumieć i wytłumaczyć zachowanie i charakter człowieka, należy sięgnąć do jego najwcześniejszego dzieciństwa. Na to, jacy będziemy i jak będziemy zachowywać się w przyszłości, ogromny wpływ mają pierwsze lata naszego życia.

Biorąc pod uwagę ogromną rolę dorosłych w procesie kształtowania się

małego człowieka, Alfred Adler zachęcał do traktowania dzieci z szacunkiem i empatią. Przestrzegał również przed ich rozpieszczaniem (uległością, pobłażaniem), które jego zdaniem przyczynia się do późniejszych problemów związanych z funkcjonowaniem w rodzinie i społeczeństwie. Adler zwracał uwagę, że **dzieci zachowują się źle, kiedy czują źle**. Dziecko, które zachowuje się nieodpowiednio, to dziecko zniechęcone, zatem zadaniem dorosłego jest najpierw pomóc mu poczuć się lepiej. Uznawał on również, że **błędy są wspaniałą okazją do nauki** (a nie okazją do ośmieszania, porównywania itp.), stąd w tym podejściu nie ma kar ani żadnych innych narzędzi, które wzbudzają w dziecku poczucie winy lub wstydu. Pozytywna dyscyplina promuje również koncepcję równości - równouprawnienia (traktowania dzieci na równi z dorosłymi, równe prawo do godności i szacunku).

Słowo dyscyplina na ogół ma negatywne konotacje i przywołuje myśl „rygor”, „karność”, „posłuszeństwo”. Tymczasem etymologia samego słowa wskazuje na jego różne znaczenia, po łac. „disciplina” oznacza naukę, nauczanie. Jane Nelsen, pisząc książkę Pozytywna dyscyplina (1981) i będąc pod wrażeniem teorii Alfreda Adlera, chciała zmiękczyć słowo „discipline”, nadając jej nowy kierunek w postaci „positive”. W ten sposób pragnęła dotrzeć do większej liczby odbiorców, bo wtedy „naturalny” był nurt dyscyplinowania/karania i „nagradzania” dzieci. Tytuł wzbudził ciekawość i został dobrze przyjęty przez czytelników. W ten sposób Jane Nelsen, wykorzystując swój dorobek zawodowy i osobisty, z pomocą innych specjalistów (w tym Lynn Lott), zaczęła rozwijać tę metodę w Stanach Zjednoczonych i propagować ją na całym świecie.

Rozkładając na czynniki pierwsze pozytywną dyscyplinę, mówimy:

**POZYTYWNA** – czyli tu liczy się człowiek /relacja/ szacunek/ empatia/ życzliwość/ uprzejmość/ „ja ciebie widzę i słyszę, rozumiem” (widzę twoje emocje, problem, wyzwania itp.).

oraz

**DYSCYPLINA** – czyli tu ważna jest nasza interakcja/ porządek/ zasady/ granice/ ustalenia/ stanowczość/ nauka/ wymagania bez karania i nagradzania.

## Filary PD

Pozytywna dyscyplina opiera się na 5 podstawowych filarach.

### 1. Przynależność i znaczenie

Podstawowym założeniem Pozytywnej dyscypliny jest stwierdzenie: „**Każdy**



**człowiek chce czuć, że przynależy i ma znaczenie**". W ślad za Alfredem Adlerem mówimy, że jesteśmy przede wszystkim istotami społecznymi, stąd wszelkie nasze zachowania (nawet nieodpowiednie) są uporządkowane, celowe oraz ukierunkowane na uzyskanie akceptacji społecznej. Dzieci, jak i dorośli, chcą czuć, że przynależą do grupy – rodziny, klasy, społeczności i są tam ważne, czyli chciane, kochane, akceptowane bez względu na to, co i jak robią. Co to oznacza dla Twoich uczniów? Każdy z nich – również ten, który zachowuje się niewłaściwie, prowokacyjnie, niezgodnie z istniejącymi zasadami – robi to po to, aby poczuć tę łączność i przynależność.

## **2. Życzliwość (osoba) i stanowczość (problem)**

Pozytywna dyscyplina jest **jednocześnie** „mięka” (życzliwa, uprzejma, rozumiejąca) dla osoby i jej emocji oraz twarda (stanowcza, zdecydowana, konkretna) dla problemu czy wymagania. To połączenie szacunku i akceptacji dla dziecka/nastolatka z jednoczesnym jasnym komunikowaniem naszych potrzeb i oczekiwań.

## **3. Długofalowość**

Jest skuteczna długofalowo: w każdej sytuacji bierze pod uwagę uczucia, myśli i decyzje dziecka a także to, jaki wpływ będą one miały na dziecko w przyszłości. Jest to podejście, które nie uwzględnia kar i nagród.

## **4. Umiejętności życiowe i społeczne**

Kolejnym ważnym fundamentem tego podejścia jest budowanie w codziennych sytuacjach kompetencji społecznych i życiowych dzieci (z nastawieniem na szacunek, dbanie o innych, rozwiązywanie problemów, współpracę oraz zaangażowanie i bycie pożytecznym np. w szkole).

## **5. Poczucie własnej wartości, kompetencji**

Pozytywna dyscyplina zaprasza dzieci do odkrywania, jak bardzo są zdolne i kompetentne. Zachęca je do konstruktywnego używania swojej osobistej siły i autonomii. Pracując z zespołem klasowym, integrując go, możemy stwarzać warunki do tego, aby dzieci czuły się kompetentne, ważne, aby czuły się częścią grupy. Gdy tego doświadczą, będą lepiej funkcjonowały i czerpały radość z procesu nauki.

## EMOCJE

### Czym są emocje?

Emocje są bardzo złożonymi procesami psychicznymi – obejmują zarówno stany umysłowe, psychiczne, zmiany fizjologiczne (zmiany somatyczne, mimiczne, pantomimiczne) jak i zachowania człowieka. To wszelkie procesy, zarówno świadome jak i nieświadome, które nadają znaczenie różnym sytuacjom w naszym życiu.

Zanim więcej powiemy o ich roli, posłużmy się najpierw cytatem z książki Agnieszki Jucewicz „Czując. Rozmowy o emocjach”<sup>2</sup>:

*„Tak naprawdę największy kłopot z uczuciami polega na tym, że nie da się ich przechytrzyć. Nie da się oszukać smutku, rozpaczy. Udawać, że nie istnieją. Nie da się upchnąć gdzieś złości ani poczucia straty. One zawsze wracają. Nie da się zafałszować radości, euforii ani podziwu. Uczucia po prostu są. A do tego są mądre. Mówią nam wiele o nas samych, o innych ludziach, o tym w czym żyjemy. Jak drogowskazy pokazują nam, czego nam potrzeba, co nas uwiera, gdzie daliśmy z siebie być może za dużo, a gdzie oczekiwaliśmy więcej. Jedne przychodzą na chwilę, inne zostają na dłużej. Do jednych szczególnie nam blisko, inne ledwo znamy. Pytanie, co z nimi zrobimy dalej. Czy oddamy im władzę nad sobą? Czy spróbujemy je raczej zrozumieć?”*

Z powyższego cytatu wynikają najważniejsze reguły rządzące światem emocji.

**Emocje po prostu są** – nie możemy ich negować, odbierać komukolwiek prawa do ich przeżywania, czy kwestionować zasadność przeżywanych emocji.

**Emocje są mądre** – są niezbędnym w naszym życiu drogowskazem, który pokazuje, czy i jak zaspokajamy swoje potrzeby oraz czy i jak zaspokajają je inni.

Ważna w życiu jest **świadomość emocji**, to znaczy rozumienie i różnicowanie stanów emocjonalnych według ich intensywności czy znaku (przyjemne/nieprzyjemne), a także umiejętność wykorzystania tej wiedzy w codziennym życiu.

<sup>2</sup>A. Jucewicz, Czując. Rozmowy o emocjach, Warszawa 2019.

## Jak to wszystko działa?

Pierwszy jest afekt, inaczej **pobudzenie afektywne**. To taki **BAROMETR W MÓZGU**, oceniający czy środowisko, w którym jesteśmy, zarówno to wewnętrzne jak i zewnętrzne, jest dla nas korzystne czy nie. Nasz mózg przetwarza te sygnały i odbiera je jako pozytywne lub negatywne/przyjemne lub nieprzyjemne.

Następnie mózg nadaje znaczenie tym przyjemnym i nieprzyjemnym sygnałom – interpretuje, co takie pobudzenie – przyjemne lub przykre – dla nas oznacza.

I to właśnie w tym miejscu pojawia się **EMOCJA**, która jest odpowiedzią naszego organizmu na daną sytuację i podpowiada nam, jakie ta sytuacja ma dla nas znaczenie. Można powiedzieć, że emocja jest pewnym opracowaniem tego pierwotnego pobudzenia/ afektu – nazwaniem, skategoryzowaniem tych przyjemnych/nieprzyjemnych wrażeń. Mózg robi to w oparciu o pojęcia, którymi się posługuje, wykorzystując także wcześniejsze zapisane doświadczenia. Czy to przykre pobudzenie oznacza, że się złościę? Czy może jest mi smutno? Czy jestem przerażony/a? Czy czuję się zraniony/a? Podobnie rzecz się ma z doznaniem przyjemnym – mózg „ubiera je w pojęcia” – czuję radość, ekscytację, dumę, ulgę, wdzięczność, spokój itd.

Emocje to również stan gotowości do działania, zazwyczaj to reakcja całego organizmu. W obliczu tego, co rejestrujemy wokół siebie i w sobie, nasz mózg daje sygnał – albo kierujemy się KU CZEMUŚ, albo odwracamy się OD CZEGOŚ.

Emocje różnią się znakiem (pozytywne/przyjemne i negatywne/przykre), natężeniem (silne lub słabe), specyfiką reakcji i subiektywnych przeżyć, a także czasem trwania.

## Jakie funkcje pełnią emocje w naszym życiu?

Emocje pełnią ważne **funkcje informacyjne, ale także motywacyjne i ochronne**.

Emocja informuje nas o tym, czy coś, co aktualnie przeżywamy/ obserwujemy/w czym uczestniczymy, jest dla nas ważne, jakie to ma dla nas znaczenie.

Czy ktoś, kierując do nas słowa „No to do roboty!”, przekracza nasze granice (złość)? Czy rezygnując z wieczornego wyjścia z koleżanką/parterem/partnerką do kina, sam/a przypadkiem nie przekraczam swoich własnych granic, ignorując potrzeby?



Emocje informują nas zatem o potrzebach, o tym, czego nam brakuje (np. żal, smutek), a także są wskaźnikiem tego, że osiągamy nasze cele (np. radość, duma, ulga).

Emocje pełnią również funkcję ochronną, np. strach, mobilizuje nas do działania (walki, ucieczki) lub odcina od doświadczeń przekraczających nasze aktualne możliwości radzenia sobie (zamrożenie).

**Użyteczność emocji** będzie zatem zależeć od tego, jak dalece będziemy w stanie rozpoznać, nazwać i zrozumieć nasze wewnętrzne emocjonalne procesy – to z czego one wynikają, jakie potrzeby z nimi stoją, w jakim kierunku nas popychają lub przed czym nas powstrzymują. Ważnym elementem jest tutaj **kontakt z własnym ciałem** – odbieranie i interpretowanie jego sygnałów oraz zidentyfikowanie sposobów na powrót do równowagi.

## Emocje w ciele

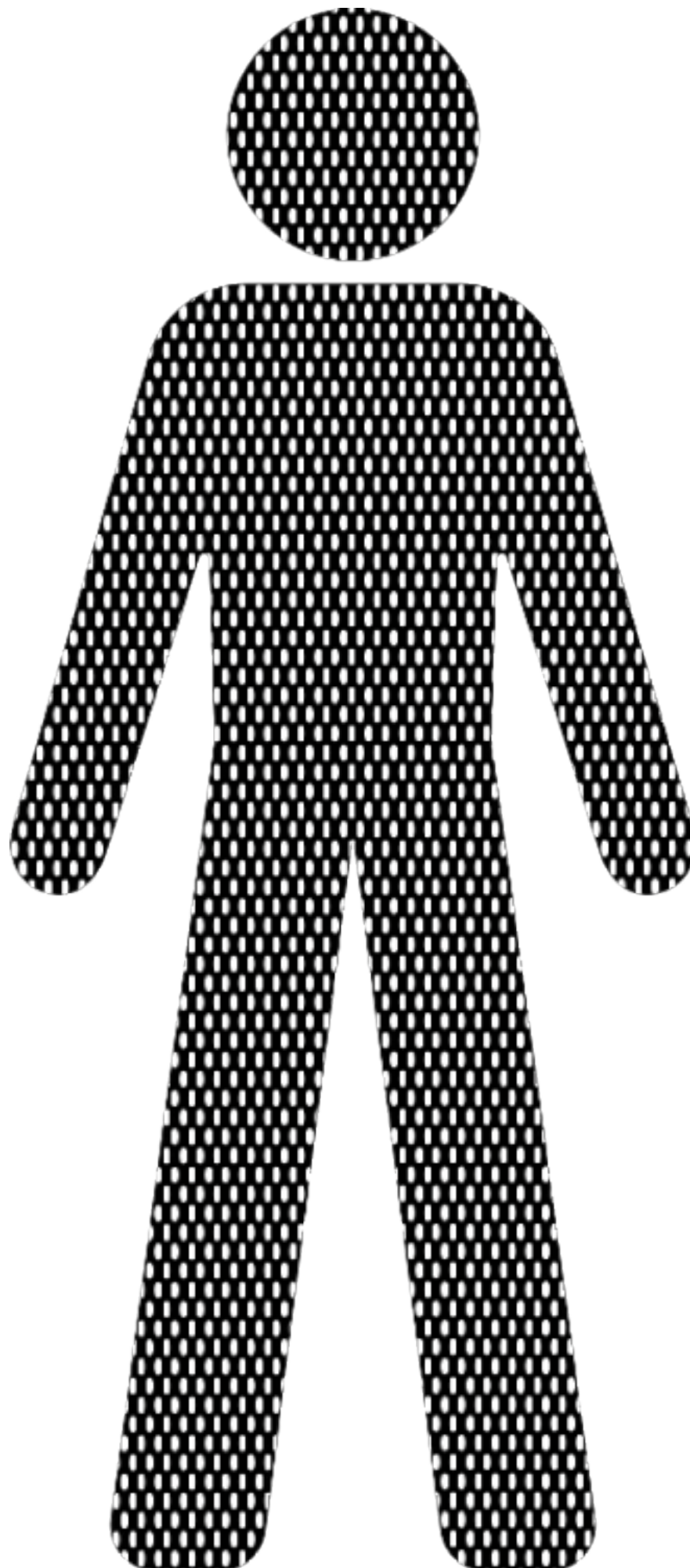
Ciało i psychika to naczynia połączone. Ciało nie jest niezależnym bytem, wszystkie procesy psychiczne i umysłowe dzieją się w ciele. Procesy emocjonalne to również procesy zależne od ciała.

Inaczej mówiąc, **ekspresja emocji odbywa się poprzez ciało**. Są to wszelkie sygnały (zmiany w wyglądzie organizmu, ruchy i dźwięki, ale także zmiana parametrów fizjologicznych, takich jak oddech, rytm serca) emitowane i rejestrowane przez jednostkę, będące wskazówką, zarówno dla samej jednostki jak i osób postronnych, że dzieje się z nią coś ważnego i doświadcza ona określonej emocji.

Dlatego tak ważna okazuje się **umiejętność odczytywania sygnałów własnego ciała i ich interpretowania**. Co to dla mnie znaczy, że nagle moja twarz oblewa się rumieńcem, pocą mi się ręce, serce bije jak szalone? W jakiej sytuacji głos więźnie w gardle i nie mogę wykrztusić z siebie słowa, a w klatce piersiowej czuję ucisk? Co mówi do mnie moje ciało, kiedy bezwiednie zaciskam pięści lub kiedy łzy napływają mi do oczu? A co, kiedy ciało jest pozbawione energii? Co się dzieje w sytuacji, kiedy nie mogę usiedzieć w miejscu a serce wyrywa się z klatki piersiowej, jakby chciało gdzieś uciec?

To wszystko są różne odczucia cielesne, którą niosą za sobą komunikat – dzieje się coś ważnego! Jakież ważne potrzeby domagają się zaspokojenia. W odkodowywaniu tych emocjonalnych pobudzeń naszego organizmu pomocna jest **uwaga**, czyli możliwość skupienia się na chwili obecnej, na tym co we mnie i wokół mnie, a także umiejętność nazywania tych stanów, różnicowania ich natężenia i rozpoznawania subtelności (czy to tylko „niewinna” irytacja czy już złość lub gniew).

# Ja i moja złość



Ta szansa



# Ćwiczenie

Emocje mieszkają w ciele i dają nam o sobie znać poprzez sygnały płynące z ciała. To ćwiczenie można wykonać

## Oswajanie złości

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że emocje mieszkają w ciele i dają nam o sobie znać poprzez sygnały płynące z ciała. To ćwiczenie można wykonać na sobie, jednak można wykonać je także z uczniami.

Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś/aś złość. Zamknij oczy, spróbuj przywołać wspomnienie tego momentu. Jakie doznania płynęły z ciała? Gdzie je odczuwałeś/aś? Zaznacz na ludziku, gdzie obserwujesz te doznania (np. napięcie karku, zaciśnięte pięści, napięty brzuch, ściśnięte gardło, ból głowy).  
na sobie, jednak można wykonać je także z uczniami.

Przypomnij sobie sytuację, w której czułeś/aś złość. Zamknij oczy, spróbuj przywołać wspomnienie tego momentu. Jakie doznania płynęły z ciała? Gdzie je odczuwałeś/aś? Zaznacz na ludziku, gdzie obserwujesz te doznania (np. napięcie karku, zaciśnięte pięści, napięty brzuch, ściśnięte gardło, ból głowy).

## Różnorodność emocji i szczegółowość emocjonalna

Jako ludzie mamy różne umiejętności w zakresie identyfikowania, rozróżniania, czy wyrażania lub kontrolowania swoich emocji, jak również rozpoznawania i rozumienia emocji innych ludzi. Tę umiejętność najczęściej określamy jako „**inteligencję emocjonalną**” – i tu dobra wiadomość! Tę umiejętność możemy rozwijać u siebie jak i wspierać jej rozwój u naszych podopiecznych. Jest to szczególnie istotne, ponieważ inteligencja emocjonalna jest predyktorem sukcesów życiowych człowieka. Wyniki badań wskazują na związek wysokiego poziomu inteligencji emocjonalnej z większym zadowoleniem z życia, z lepszym zdrowiem psychofizycznym, osiągnięciami szkolnymi, efektywnością zawodową, wyższym poziomem twórczości oraz lepszymi kontaktami z innymi ludźmi.

Gdy potrafię rozpoznać własne emocje, wiem, jakie informacje one niosą w kontekście zaspokojenia potrzeb. Gdy potrafię rozpoznać emocje innych osób, lepiej funkcjonuję w kontaktach społecznych. Gdy potrafię rozpoznać swój stan emocjonalny i wybieram względem niego aktywność, która sprzyja – jestem efektywniejszy/a w swoich działaniach. Wiedza o emocjach pozwala mi przewidywać możliwe emocje u siebie i innych, co ułatwia planowanie aktywności, współdziałanie oraz możliwość wywierania wpływu społecznego.

Ważnym aspektem jest nie tylko znajomość podstawowych emocji, lecz także umiejętność różnicowania natężenia danej emocji, jej stopniowania, identyfikowania subtelności.

# Ćwiczenie

## Drabina złości<sup>3</sup>

Celem ćwiczenia jest uświadomienie sobie, że złość nie jest jednorodna, ma różne odcienie i stopień nasilenia. Zastanów się, w jakiej formie najczęściej przeżywasz złość, jak szybko wspinasz się na kolejne szczeble drabiny, jakie są symptomy pojawiające się na poszczególnych szczeblach. Jakie sytuacje, które ostatnio przeżywałeś/aś, odpowiadają poszczególnym szczeblom drabiny złości.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej obejmuje również rozumienie powiązań między różnymi emocjami, spostrzeganie przyczyn i następstw uczuć, zdolność interpretowania złożonych emocji, takich jak poczucie winy, wstyd, a także zdolność doświadczania i tolerowania ambiwalencji uczuć.

Świadome rozwijanie własnej inteligencji emocjonalnej pozwala nie tylko na lepszy kontakt z samym sobą, lecz także na bardziej autentyczną, bogatszą relację z młodymi ludźmi.

W relacji z nastolatkami ważne jest odzwierciedlenie ich uczuć, pomoc w identyfikacji emocji związanej z pobudzeniem w określonej sytuacji oraz w znalezieniu możliwych strategii na powrót do równowagi.

<sup>3</sup>Ćwiczenie inspirowane przykładem z książki Ingrid Holler, Porozumienie bez przemocy, Czarna Owca 2009, s. 44.

# DRABINA ZŁOŚCI

8. **ŚLEPA FURIA** - jej celem jest niszczenie

## 7. PRZEMOC FIZYCZNA

- wykorzystywanie przewagi nad drugą osobą,  
uruchamianie złości, aby osiągnąć konkretny cel,  
można wyrządzić drugiej osobie nieplanowaną  
krzywdę

## 6. NAGONKI I PRZEPYCHANIE

- atakowanie potokiem oskarżających słów,  
nieprzestawanie nawet gdy druga osoba chce wyjść,  
- podejrzliwość i zasypywanie podchwytliwymi  
pytaniami, stosowanie przemocy fizycznej  
- przytrzymywanie, szarpanie, popychanie

5. **ŻADANIA I GROŻBY** - szantaż emocjonalny

## 4. ATAK, CZYLI WYBUCH AGRESJI

- krzyk  
- przekleństwa  
- wyzwiska

## 3. OBWINIANIE I ZAWSTYDZANIE

- „To przez ciebie”, „Nie nadajesz się”  
- skupianie się na brakach i niedociągnięcia  
innych osób i wytykanie im tego

## 2. CHŁODNA OBOJĘTNOŚĆ

- obrażanie się  
- milczenie  
- ciche dni

## 1. PODSTĘPNA ZŁOŚĆ

- złość na wierzchu, a pod spodem inne emocje  
- nie dopuszczanie do siebie złości.  
- udajemy, że nie czujemy złości, ale gderamy,  
utyskujemy, jesteśmy ironiczni i sarkastyczni  
„Przykro mi...”, „Tak, ale...”,





# Ćwiczenie

## OKAZYWANIE EMPATII NAZYWANIE EMOCJI

Zareaguj z empatią, nazywając emocje nastolatka.

**Polecenie:** Wejdź w perspektywę nastolatka i zareaguj z empatią nazywając emocje, które ona/on czuje. Napisz zgodnie z modelem, co mógłbyś/mogłabyś powiedzieć danemu uczniowi znajdującemu się w poniżej przedstawionych sytuacjach.

Możesz wykorzystać schemat:

**1. Informacja o uczuciu** (stwierdzenie):

widzę, że jesteś podekscytowany;  
wyglądasz na zasmuconego;  
widzę, że jesteś zaniepokojony;  
chyba czujesz złość.

**2. Dodaj opis sytuacji** (co robi uczeń):

jak odpowiadasz o... (konkret);  
kiedy dostajesz po raz 2-gi ze sprawdzianu 1...;  
gdy poprosiłam Cię dzisiaj do odpowiedzi...;  
gdy mówisz, że to niesprawiedliwe...

**3. Strategia (informacja o tym, co można zrobić, jaki jest kolejny krok):**

jeśli chcesz możemy o tym porozmawiać na przerwie;  
powiedz czego potrzebujesz, abyś dobrze się czuł w tej sytuacji;  
co by ci pomogło w tej sytuacji?

Sytuacje - uczeń mówi:

1. Nienawidzę Pani.
2. I co mi pani robi?! I co z tego?!
3. Nie zrobię tego.

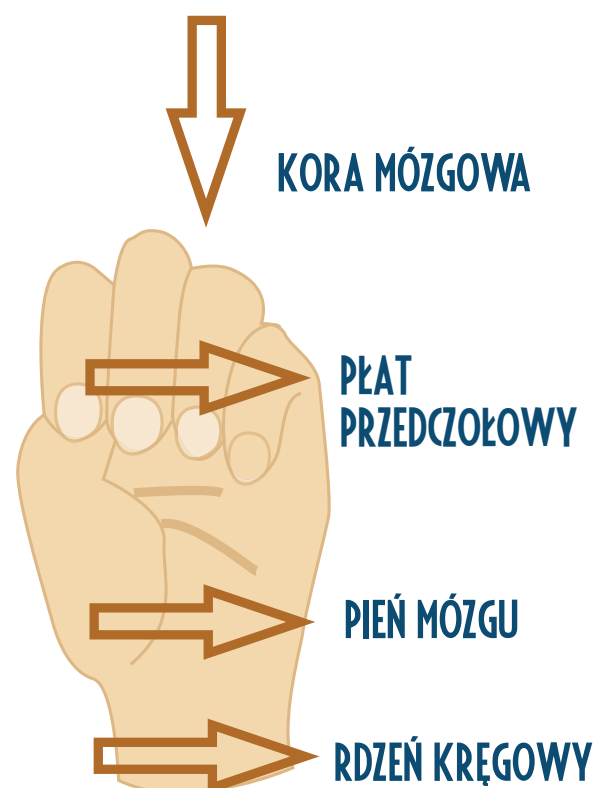
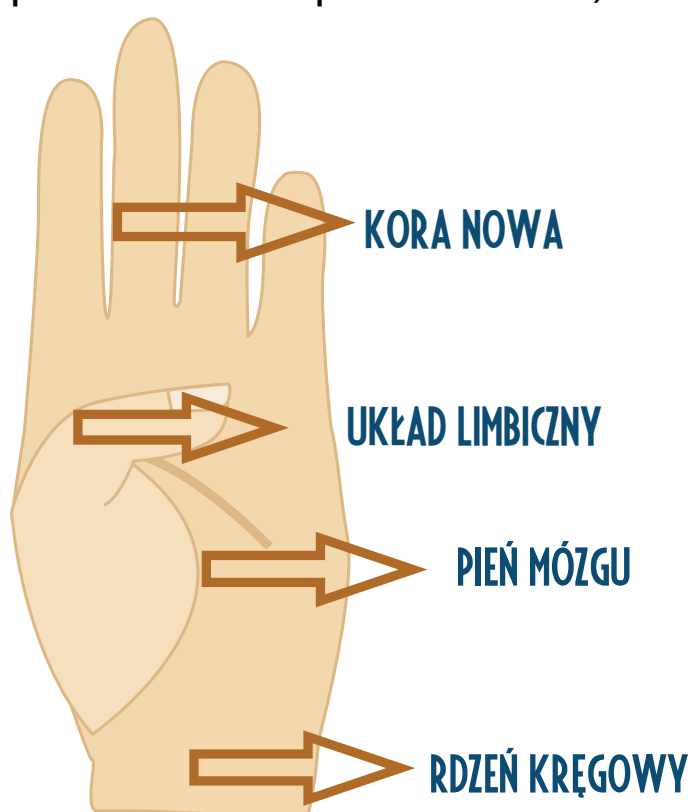
Przykład: Chyba musisz odczuwać silny gniew (informacja o uczuciu), kiedy mówisz do mnie „Nienawidzę Pani” (opis sytuacji). Czy chciałbyś porozmawiać o tym, co tak bardzo Cię zezłościło (strategia/kolejny krok)?

## DZIAŁANIE MÓZGU - MÓZG W STRESIE, MÓZG W RÓWNOWADZE

### Model mózgu w dłoni

Ten poglądowy – i bardzo uproszczony model – bazuje na teorii trójpodziału mózgu Paula D. MacLeana. Oczywiście dzięki różnym technikom obrazowania już z całą pewnością wiemy, że wszelkie procesy w mózgu wymagają złożonych operacji wielu jego części, ale na potrzeby symbolicznego przedstawienia tego, co dzieje się z ludźmi, gdy działają pod wpływem stresu, posłużymy się tą opowieścią o mózgu w dłoni.

Wyobraź sobie, że dłoń to mózg. Miejsce połączenia nadgarstka i dłoni symbolizować będzie mózg gadzi, czyli pień mózgu. Zagięty do środka kciuk odpowiada układowi limbicznemu – symbolizuje mózg ssaczy – (a w nim najbardziej interesuje nas hipokamp i ciało migdałowate), natomiast palce to najnowsza część ludzkiego mózgu, czyli nowa kora (zaś paznokcie zgiętych palców to kora przedczołowa).



**Pień mózgu** (w naszej historii zwany **mózgiem gadzim**) obejmuje wszystkie elementy, znajdujące się u podstaw czaszki, otoczony jest oponami mózgowo-rdzeniowymi. Jest pierwszą częścią mózgowia, do której trafiają wszystkie sygnały z rdzenia kręgowego. Składa się z trzech elementów i to on kieruje głównymi czynnościami życiowymi każdego człowieka. Odpowiada za nasze przetrwanie i czynności, które są poza naszą kontrolą – od jego prawidłowej pracy zależy oddychanie, właściwa praca serca czy termoregulacja, trawienie, wydalanie, oddychanie komórkowe, wydalanie potu, przemiana komórkowa, itd. Ogromne znaczenie ma odpowiedzialność pnia mózgu za utrzymywanie stanu czuwania. To właśnie ten narząd decyduje, czy w danej chwili człowiek śpi, czy jest przytomny.

**Układ limbiczny**, który w naszej opowieści odpowiada **mózgowi ssaczemu**, to określenie raczej fizjologiczne niż anatomiczne, opisujące procesy zachodzące w wielu różnych strukturach podkorowych i korowych. Układ limbiczny bierze udział w regulacji zachowań emocjonalnych oraz niektórych stanów emocjonalnych takich jak strach, zadowolenie, przyjemność, euforia, uniesienie. Jest istotny dla procesu zapamiętywania oraz motywacji.

Wspólnie mózg gadzi i mózg ssaczy charakteryzują się tym, że żyją tylko i wyłącznie w **teraźniejszości** – dla nich liczy się tylko to, co zachodzi tu i teraz. Nie ma dla nich przeszłości, ani przyszłości. Mają tylko **jeden punkt widzenia** – swój własny. Nie potrafią przyjąć perspektywy innych osób. Przetwarzają rzeczywistość w sposób **zerojedynkowy** – ponieważ dbają o nasze przetrwanie, muszą szybko podejmować decyzje odnośnie tego, co się dzieje i na co należy zareagować. Działają więc na zasadzie szybkich ocen sytuacji: dobre-złe, ładne-brzydkie, bezpieczne-niebezpieczne. I reagują bardziej na **tony i dźwięki** niż treści.

Mózg gadzi i mózg ssaczy są ewolucyjnie dość starymi strukturami i świetnie się „dogadują”. Ponieważ oba zarządzają naszym przetrwaniem i odpowiednią do okoliczności reakcją, również tą emocjonalną, są bardzo czułe na wszelkie bodźce lub informacje, które dla naszego przetrwania mogą być zagrożeniem. Zatem na potrzeby naszego eksperymentu myślowego wyobraź sobie, że są jak miseczka, w której zbiera wszystko to, co te mózgi uznają za zagrożenie, czyli stresor. (O stresorach nieco więcej dalej). Jak każda miseczka, również i ta ma swoją pojemność, nieuchronnie zatem od czasu do czasu nadchodzi taki moment, kiedy miseczka się przepełnia...

O tym, co dzieje się, kiedy w miseczce znajdzie się więcej stresorów niż powinno, opowiemy za chwilę, a teraz przyjrzymy się jeszcze najnowszej części naszego mózgu, czyli nowej korze reprezentowanej w modelu mózgu

w dłoni przez place, które zamknięte otulają znajdujący się pod spodem kciuk. **Nowa kora** to struktura ewolucyjnie najmłodsza i spośród wszystkich kręgowców najbardziej rozwinięta właśnie u ludzi. To dzięki niej istnieje dla nas przyszłość i przeszłość. Używając jej możemy myśleć abstrakcyjnie, analizować, poddawać syntezie, posługiwać się językiem i słowami i oglądać świat z perspektywy innych osób. Ważnym elementem nowej kory i mózgu jako całości jest **kora przedczołowa**. To w niej zachodzą najbardziej złożone procesy umysłowe i poznawcze, jakie są dostępne człowiekowi i to jej wielkość odróżnia nas od innych naczelnych. Kora przedczołowa odpowiada za umiejętność planowania, motywację, kontrolę zachowania i dostosowanie zachowania do wymogów sytuacji, pomaga odróżnić dobro od zła a także przewidywać reakcje i intencje innych osób. Jest niezbędna do hamowania „przesadnych” reakcji emocjonalnych, których źródłem jest starszy ewolucyjnie układ limbiczny.

Wracamy zatem do sytuacji, kiedy przepełnia się miseczka, czyli nasz układ nerwowy poddany jest działaniu wielu bodźców, które uznał za stresory, czyli zagrożenie. Wystarczy jedna sytuacja (jakakolwiek uznana za stresor), miseczka się przepełni i obrazowo rzecz ujmując „odskoczy ci klapka” – dotąd miałeś zgięte palce, które otulały zgięty do środka dłoni kciuk, wyprostuj je teraz – to jest właśnie klapka w górę.

Oczywiście to nie jest tak, że w mózgu ci coś odskakuje, ale faktycznie dostępnych ci jest mniej możliwych sposobów działania, gdyż mózg zaczyna działać na szybko, usiłując zniwelować zagrożenie i w takim stanie ma dostęp tylko do trzech strategii: walki, ucieczki i zamrożenia. Walka to atak fizyczny lub słowny: krytyka, obwinianie, krzyk, pretensje, itp. Ucieczka może polegać na milczeniu, wycofaniu się do innego pomieszczenia lub skuleniu i schowaniu się w sobie. Natomiast zamrożenie to reakcja zatrzymania jakiegokolwiek ruchu organizmu, takiego zastygnięcia, jakby mózg uznawał, że najlepiej po prostu jest udawać martwego.

Te reakcje generalnie służą nam do obrony i zadbania o siebie, nie ma w nich więc nic nienaturalnego, lecz mogą nam przeszkadzać w pewnych sytuacjach (jeśli nie jesteśmy w stanie nimi zarządzać), a jeśli zdarzają się często, to informują o tym, że w życiu mamy zbyt dużo stresu i za często przepełnia się nam miseczka. To jest sygnał, by spojrzeć na siebie z lotu ptaka i zastanowić się, jak można lepiej o siebie zadbać.

Warto zatem z jednej strony zastanowić się, jak można dbać o swój dobrostan długofalowo: zaspokajać na bieżąco ważne potrzeby takie jak sen, odpoczynek, rozwój czy bycie w kontakcie z innymi, ponieważ zadbanie

o nie wpływa na obniżenie ogólnego poziomu stresu. Z drugiej dobrze byłoby wypracować sobie sposoby reagowania na gorąco, czyli wtedy, kiedy klapka już nam odskoczyła i potrzebujemy szybko i skutecznie obniżyć sobie poziom stresu, by odpowiednio i konstruktywnie zareagować na sytuację.

Ćwiczenia dotyczące dbania o siebie na dłuższą metę oraz radzenia sobie ze stresem, gdy już odskoczy Ci klapka, znajdziesz w części poświęconej samoregulacji i samokontroli.

## Mózg nastolatka

„[...] Nastolatek jest dla opiekunów i innych dorosłych bytem niepojętym; niezrozumiały, impulsywny, zmienny w zainteresowaniach i nastrojach, wydaje się nie wyznaczać sobie żadnych celów, żyje chwilą. Skłonny do ryzyka, postrzega świat jako miejsce dla siebie wrogie, a dorosłych jako osoby, które nie potrafią go zrozumieć”<sup>4</sup>.

Taka perspektywa nastolatków nie zachęca do współpracy, prawda? Aby to zmienić, przydatna może być także wiedza o specyfice działania mózgu nastolatka, ponieważ mózg osoby dorosłej i nastolatka znacznie się różni.

Okres nastoletni to czas gwałtownych zmian w strukturze mózgu („**mózg w przebudowie**”) – zwłaszcza w obszarze kory nowej. Oznacza to, że ZMIANA wpisana jest w rozwój młodego człowieka, a wszystkie procesy neurorozwojowe są naturalną i konieczną częścią dorastania. Na czym polegają te zmiany?

Po pierwsze, następuje **zmniejszenie liczby połączeń komórek nerwowych w mózgu**, tzw. „przycinanie synaptyczne”. Część synaps, które nie są aktywne, zostaje wyeliminowanych, a te, które są wykorzystywane w danym otoczeniu, utrzymują się i wzmacniają. To oznacza, że jako otoczenie możemy w pewnym zakresie oddziaływać na proces kształtowania się mózgu nastolatka, poprzez edukację, kulturę, życie rodzinne i społeczne, odżywianie, czy sposób spędzania wolnego czasu.

Zmiany w ilości i strukturze połączeń neuronalnych w korze nowej nastoletniego mózgu mogą skutkować częstymi zmianami w sposobie postrzegania rzeczywistości, rozumienia związków przyczynowo skutkowych, a nawet znaczenia pojęć czy poszczególnych słów. Stąd też tak trudno jest nam czasem dogadać się z nastolatkiem, którego zdanie czy nastawienie może ciągle się zmieniać, a razem z tym jego plany, zainteresowania, pomysły na życie. Warto podkreślić, że ten słomiany zapal młodych ludzi, choć niejednokrotnie może wyprowadzać dorosłych z równowagi, ma swoje

<sup>4</sup> M.Kaczmarzyk, *Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem*, Gliwice 2020, s. 111.



wytłumaczenie w procesach biologicznych.

Obszarem, w której przebudowa struktury połączeń w mózgu nastolatka toczy się najdłużej, jest tzw. **kora przedczołowa**. Obszar ten jest kluczem do zrozumienia naszego człowieczeństwa<sup>5</sup>, tu bowiem umiejscawiamy ośrodek odpowiedzialny za samoświadomość, poczucie „własnego ja”, dostrzeganie zależności między zdarzeniami, planowanie, kontrolę nad emocjami, jak również interakcje społeczne.

Ważną cechą działania kory przedczołowej jest to, że kiedy starsze ewolucyjnie struktury mózgowe, takie jak układ limbiczny, są mocno pobudzone, kora przedczołowa traci swoje nadzorcze zdolności, a człowiek nie kontroluje swojego zachowania. Co więcej, jeśli jest to nastolatek, u którego zmiany w korze przedczołowej są najintensywniejsze, jego kora przedczołowa jest szczególnie podatna na silne stany emocjonalne. Nastolatki są naturalnie skupione na swoim wewnętrznym świecie, a ponieważ w ich świecie dzieje się bardzo dużo, nie zawsze wystarcza im zasobów na analizowanie perspektywy drugiej strony. **Wraz z intensywnością emocji maleje nadzorcza funkcja kory przedczołowej**, a młody człowiek jest wówczas nierozsądny, nieostrożny i nieprzewidywalny.

Warto także pamiętać, że układ limbiczny najczęściej rozwija się wcześniej niż kora przedczołowa, a także jest w okresie dorastania bardziej aktywny w obrębie układu nagrody, co zwiększa jego **podatność na podejmowanie ryzyka**.

Im więcej wiemy o funkcjonowaniu naszego mózgu – skąd się biorą i jak przebiegają gwałtowne emocjonalne reakcje dorosłych i dzieci/młodzieży – tym łatwiej nam zauważać, co się z nami dzieje, rozpoznawać symptomy zbliżania się do obszaru, gdzie przy dużym napięciu i znikomej energii łatwo o konflikt, a także zawczasu sięgać do strategii powrotu do stanu równowagi.

<sup>5</sup> M. Kaczmarzyk, Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem, Gliwice 2020, str. 127.

## WYZWANIA WIEKU NASTOLETNIEGO DLA DZIECI I DOROSŁYCH

### Cele i wyzwania okresu dorastania

Podstawowym zadaniem rozwojowym okresu dorastania jest kształtowanie się dojrzałego **poczucia tożsamości**. Badania wskazują, że człowiek rodzi się wyposażony w poczucie własnego ja, choć na początkowym etapie życia – jest ono jeszcze bardzo prymitywne<sup>6</sup>. Na etapie adolescencji kluczowego znaczenia nabiera nasza tożsamość społeczna, czyli sposób w jaki postrzegają nas inni ludzie. Jest to ważne do tego stopnia, że nastolatki wyobrażają sobie, że są obserwowani i oceniani przez innych, nawet gdy w rzeczywistości tak nie jest. Nastolatki dużo uwagi skupiają również na tzw. **samopoznaniu**, czyli myśleniu o sobie – kim są, czego pragną oraz przyglądaniu się swoim emocjom i zachowaniom.

W okresie dojrzewania szczególne znaczenie dla młodych ludzi mają ich **przyjaciele/rówieśnicy oraz to, by byli akceptowani przez grupę rówieśniczą**. Pociąga to za sobą wzmożoną podatność na wpływ rówieśników a tym samym większą skłonność do zachowań ryzykownych, jeśli wiąże się ona z akceptacją grupy.

Równolegle toczy się tzw. proces **indywiduacji**, czyli uniezależniania się od rodziców i innych dorosłych po to, aby móc stać się niezależną i samodzielną jednostką. Proces ten polega na potrzebie sprawdzania się i poddawania próbie wartości rodzinnych – młodzi ludzie silnie podkreślają potrzebę prywatności, często zaczynają się wstydzić rodziny, robią na przekór i testują zakres swojej autonomii, badając swoje możliwości, siłę i znaczenie w środowisku. Towarzyszy temu omnipotencja, czyli przeświadczenie o swojej wszechwiedzy, nieograniczonych możliwościach i niezniszczalności. To również okres ważnych zmian fizycznych i emocjonalnych, naturalne dążenie ku relacjom z rówieśnikami, co sprzyja separacji od rodziców.

Warto podkreślić, że pomimo zachowań podważających autorytet dorosłych, nastolatek potrzebuje mimo wszystko akceptacji z ich strony, a także poczucia

<sup>6</sup>S.J. Blakemore, *Sekretnie życie mózgu nastolatka*, Warszawa 2021, s.37.

bezpieczeństwa oraz jasnych komunikatów dotyczących granic.

Podsumowując, nastoletni mózg działa inaczej niż mózg osoby dorosłej, ponieważ:

- Mózg nastolatka poszukuje przede wszystkim **nowości**, co ma związek z większą aktywnością układu nagrody – nastolatek pragnie odkrywać nowe rozwiązania, odczuwać intensywne emocje, bardziej angażować się w różne aktywności. Z jednej strony rodzi to skłonność do ryzykownych zachowań, z drugiej otwartość na nowe i kreatywność. Skłonności do poszukiwania wrażeń i podejmowania ryzyka towarzyszą stosunkowo niskie możliwości samokontroli.
- Mózg nastolatka jest **społecznie zaangażowany**, przede wszystkim w częstsze kontakty z **rówieśnikami** i nowe znajomości. Towarzyszy temu krytycyzm wobec świata dorosłych.
- Nastoletni mózg cechuje **intensywna emocjonalność**. Oznacza to życie pełne energii, smaku, ale także skłonność do impulsywności i zmian nastroju. Nastolatek może popadać w skrajności i szybko przechodzić od przytłoczenia i zniechęcenia do nadmiernego optymizmu i nieuzasadnionej wiary we własne niezwykle możliwości.
- Nastolatek jest z natury **egocentryczny** tzn. skupiony na swoim wewnętrznym świecie. Towarzyszy temu wiara w wyjątkowość własnych przeżyć i niewystarczające możliwości na uwzględnienie perspektywy drugiej strony.
- Nastoletni mózg cechuje „**twórcza eksploracja**”. Ponieważ w tym okresie sprawnie już działa myślenie abstrakcyjne, młody umysł kwestionuje, podważa, szuka niekonwencjonalnych rozwiązań.
- Nastolatek ma skłonność do „**ryzykanctwa**”. Dopuszczanie pewnego poziomu ryzyka w życiu nastolatka jest potrzebne i ważne dla nauki i rozwoju, aby mógł on podejmować własne samodzielne decyzje, czasem metodą prób i błędów.

## Czego potrzebuje nastolatek?

Wiek dorastania obfitujący w różne wyzwania i trudne doświadczenia, choć niełatwy w odbiorze dla rodziców, nauczycieli i innych dorosłych, jest ważnym i potrzebnym etapem na drodze do dorosłości. W tym szczególnym okresie warto rozumieć i akceptować potrzeby nastolatka, bo to one stoją za trudnymi emocjami i zachowaniami.

Nastolatek potrzebuje przede wszystkim:

- **autonomii** (decydowania o swoich sprawach i dokonywania wyborów, bez pouczania i wskazówek z zewnątrz, sprawdzania, na co może sobie pozwolić, a także przeciwstawiania się dorosłym);
- **prywatności** (czasu i przestrzeni, aby samodzielnie i na własnych warunkach doświadczać życia, z jednoczesnym zapewnieniem bezpiecznych ram przez empatycznego dorosłego);
- **przynależności i akceptacji** (choć to potrzeba uniwersalna dla ludzi w każdym wieku, w okresie adolescencji nabiera szczególnego wymiaru w kontekście znaczenia grupy rówieśniczej);
- **eksploracji** czyli swobodnego doświadczenia i możliwości poznawania siebie i świata (samodzielnego zbierania doświadczeń i podejmowania różnych wyzwań), a także empatycznego towarzyszenia dorosłych w drodze rozwoju;
- **wsparcia i bezwarunkowej akceptacji ze strony ważnych dla niego dorosłych.**

Ponieważ kontakt i współpraca z nastolatkiem mogą niejednokrotnie okazać się wyzwaniem i generować stres, którego źródłem bywają nasze myśli i przekonania, proponujemy ćwiczenie, które pozwoli na „odczarowanie nastolatka”<sup>7</sup>. Dla potrzeb naszych rozważań, przyjmijmy, że stres to miara rozbieżności między rzeczywistością, a tym, jak wyobrażamy sobie, że ta rzeczywistość powinna wyglądać (oczekiwania).

<sup>7</sup>J. Nelsen, L. Lott, Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków, Warszawa 2018, s.18.

# Ćwiczenie

## Odczarować nastolatka

Weź kartkę papieru, u góry kartki napisz, jak Twoim zdaniem powinny wyglądać twoje relacje z nastolatkiem.

Następnie, na dole kartki napisz, jak te relacje WYGLĄDAJĄ W RZECZYWISTOŚCI.

Pozostałą pustą przestrzeń na kartce wypełnij, pisząc WIELKIMI LITERAMI słowo STRES. (Stres oznacza różnicę między Twoimi wyobrażeniami a tym, jak życie wygląda w rzeczywistości).

Pomyśl teraz, co robisz pod wpływem stresu – zapisz to pośrodku kartki. Te zachowania są próbą poradzenia sobie ze stresem, choć bardzo często okazuje się, że mogą one ten stres podsycać.

A teraz najważniejsza część ćwiczenia – składanie kartki. Zagnij dolną część kartki w taki sposób, aby spotkała się z górną i oba zapisy („relacje z nastolatkiem w rzeczywistości” i „jak powinny wyglądać moje relacje z nastolatkiem”) ze sobą sąsiadowały.

Co widzisz i czujesz – widząc je obok siebie, bez słowa STRES pośrodku?

Co możesz teraz zrobić? Czy możesz modyfikować swoje nastawienie i wyobrażenia w stosunku do nastolatków? Czy wiedza o rozwoju mózgu pomoże Ci zmniejszyć Twoje oczekiwania?



## PODSTAWY SAMOREGULACJI I SAMOKONTROLI

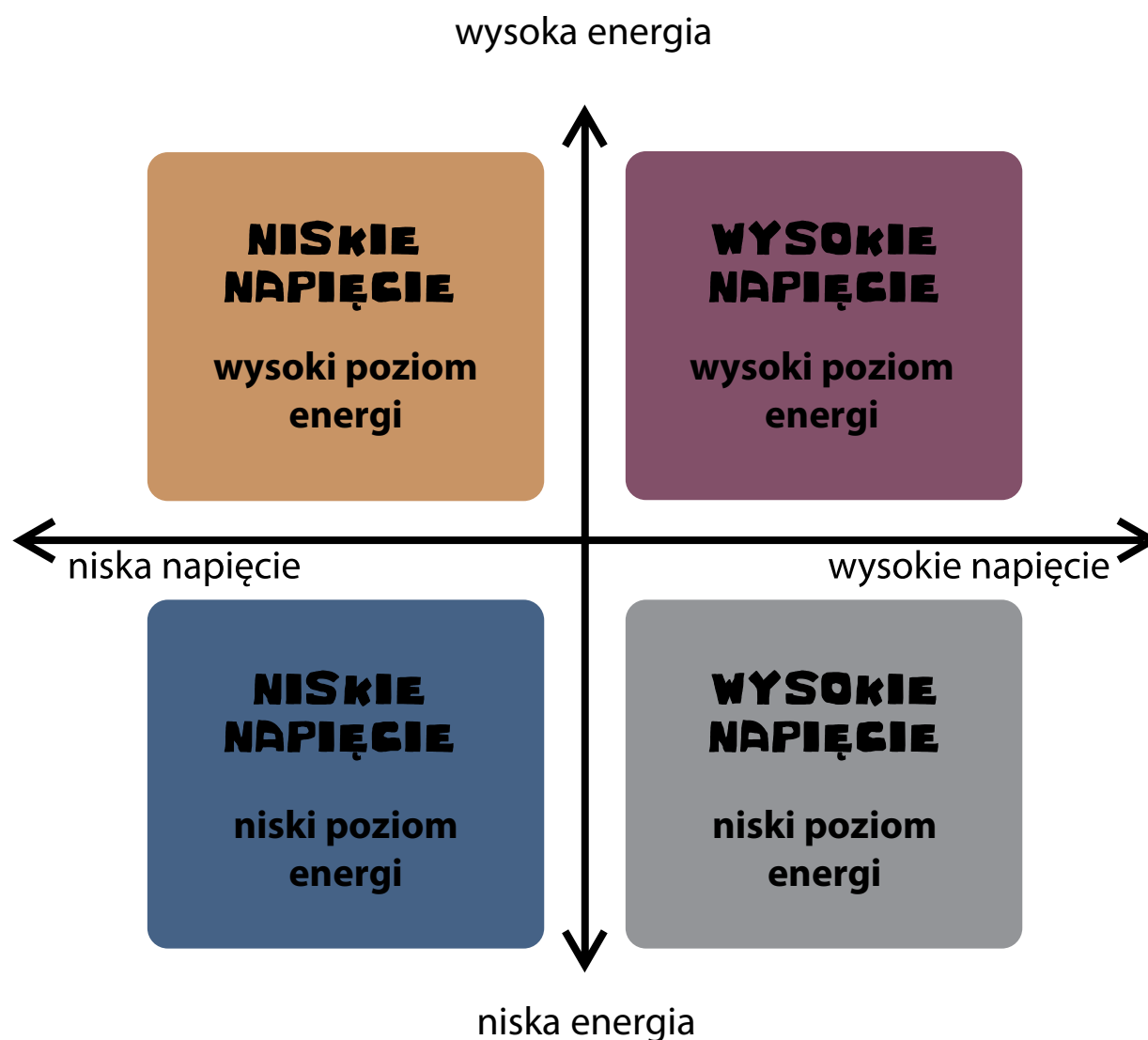
### Samoregulacja i samokontrola

**Samoregulacja** jest to umiejętność świadomego regulowania stanów własnego pobudzenia, zarządzania stresem oraz budowania lub zwiększania odporności na stres. Natomiast **samokontrola** to umiejętność zapanowania nad swoim zachowaniem pomimo sygnałów stresu i dostosowanie swoich reakcji do wymogów sytuacji. Za samokontrolę odpowiada przede wszystkim kora przedczołowa, która u dzieci i nastolatków wciąż się intensywnie rozwija, stąd ich reakcje częściej można sklasyfikować jako zachowanie pod wpływem stresu (a nie zachowanie celowe i świadomie nieodpowiednie) niż u osób dorosłych.

Metoda Self-Reg (o której więcej poniżej) rozróżnia zachowanie wynikające ze stresu oraz zachowanie celowe, w którym dorosły czy dziecko działa na zimno, posługując się nową korą. To rozróżnienie jest niezwykle ważne, ponieważ reakcje stresowe są automatyczne, a świadomość tego pozwala inaczej – łagodniej i z większą wyrozumiałością – spojrzeć na siebie i innych.

### Metoda Self-Reg - metoda samo (self) regulacji (reg)

Self-reg (której autorem jest dr Stuart Shanker) jest procesem służącym do rozumienia, czym jest stres oraz zarządzania poziomem energii i napięcia. W tej metodzie stres rozumiany jest jako stan wywołany pewnymi bodźcami zewnętrznymi i wewnętrznymi (stresorami), które zwiększają napięcie (zarówno fizyczne jak i psychiczne) i zmniejszają ilość dostępnej energii. Można to świetnie zaobserwować, posługując się matrycą Thayera, która pokazuje zależność między tymi dwoma zasobami. Zwiększając świadomość własnych stresorów (lub pomagając w tym uczniom) oraz korzystając z metod lub technik, które pomagają niwelować ich skutki, można żyć w bardziej zrównoważony sposób.



(rysunek matrycy Thayera)

### **Ćwiartka niebieska – niski poziom energii i niskie napięcie (NE/NN)**

Ten stan charakteryzuje się spowolnieniem pracy serca oraz oddechu a także szybszymi procesami odbudowy organizmu (odbudowa komórek, poprawa funkcjonowania układu odpornościowego, itp.). W tym stanie jesteśmy spokojni i chętnie podejmujemy czynności związane z odpoczynkiem i regeneracją (sen, odpoczynek, nieśpieszna rozmowa).

### **Ćwiartka pomarańczowa – wysoki poziom energii i niskie napięcie (WE/NN)**

To miejsce optymizmu oraz poczucia sprawczości. Czas na interakcje społeczne oraz fizyczne i poznawcze wyzwania. Charakteryzuje się dobrym samopoczuciem, zaangażowaniem i wysoką motywacją do działania.

### **Ćwiartka fioletowa – wysoki poziom energii i wysokie napięcie (WE/WN)**

Stan wysokiej koncentracji i motywacji, lecz również wysokiego wydatku energetycznego, który optymalnie może utrzymywać się tylko przez określony czas. Charakteryzuje się równowagą pracy współczulnego (odpowiedzialnego za produkcję energii) i przywspółczulnego (odpowiedzialnego za odbudowę poziomu energii) układu nerwowego. Jego efektem jest zaangażowanie, pozytywne nastawienie oraz motywacja do działania.

## **Ćwiartka szara – niski poziom energii i wysokie napięcie (NE/WN)**

W tym stanie czujemy się wyczerpani i wycieńczeni, najmniej zmotywowani oraz zestresowani. Wyczerpanie może być zarówno fizyczne jak i psychiczne lub pochodzić z obu tych obszarów. Może objawiać się wewnętrznym monologiem, poczuciem bycia bombardowanym myślami lub listą rzeczy do zrobienia albo całkowitym brakiem sił fizycznych do robienia czegokolwiek. W tej ćwiartce szczególnie dzieci chętnie poszukują aktywności bogatych w bodźce, by móc wyprodukować dużą ilość dopaminy i adrenaliny, które staną w opozycji do zmęczenia (lecz będą nadwyręzać i tak nadwątłone zapasy energii).

Self-Reg jest procesem, który pomaga budować samoświadomość w obszarze rozpoznawania czynników stresujących i niwelowania ich. Poniżej znajdziesz 5 kroków tej metody, które pomogą Ci stać się detektywem stresorów oraz odpowiedzą, jak sobie konstruktywnie radzić ze stresem.

## **5 kroków Metody Self-Reg**

### **1. Przeformułowanie zachowania**

Stres widać w zachowaniu. Marudzenie, sarkazm, opryskliwość czy unikanie kontaktu mogą być pochodną stresu, czyli oznaką bycia wytrąconym z równowagi. Kiedy spojrzysz na tego rodzaju zachowanie (własne i cudze) jako wynik stresu, będziesz mógł zadać sobie pytanie: „Dlaczego to się dzieje właśnie teraz? Co sprawiło, że zachowuję się w ten sposób właśnie teraz?” oraz pobawić się w detektywa stresu i poszukać czynników stresogennych, które do niego doprowadziły. Tego rodzaju przeformułowanie zachowania pomaga uniknąć ocen, krytyki oraz poczucia winy i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.

### **2. Identyfikacja stresorów**

Pobaw się w detektywa stresu i poszukaj czynników, sytuacji, zachowań, które podwyższają twój poziom napięcia i pozbawiają Cię energii – wytrącają Cię z równowagi. Każdego stresuje co innego, dlatego podejdź do tematu bardzo indywidualnie i przyjmij tylko i wyłącznie swoją perspektywę. Self-Reg wyróżnia pięć obszarów stresu i samoregulacji (te obszary są zarówno źródłem tego, co nas stresuje, jak i tego, co nas odstresowuje). Stresory mogą być biologiczne, emocjonalne, poznawcze, społeczne i prospołeczne.

*Biologiczne:* głód, pragnienie, brak snu, zmęczenie, hałas, nadmiar światła, zbyt mało światła, chłód, itp.

*Emocjonalne:* złość, euforia, smutek, strach, itp. (wszystkie silne emocje obciążają nasz układ nerwowy i mogą pozbawiać nas energii lub zwiększać napięcie).

*Poznawcze:* zbyt duża ilość informacji, informacje niezrozumiałe, niejasne instrukcje, brak wskazówek, własne myśli, itp.

*Społeczne:* konflikty, bycie uczestnikiem lub świadkiem kłótni, agresji, przemocy, nieznane sytuacje społeczne, oczekiwania lub wymagania innych osób, itp.

*Prospołeczne:* ja w relacji z innymi, czyli empatia, troszczenie się o innych, radzenie sobie z emocjami innych, itp.

### **3. Zmniejszanie napięcia**

Gdy już znajdziesz źródła swojego stresu, możesz podjąć próbę wyeliminowania części z nich. Jeśli jesteś w głośnym pomieszczeniu, możesz z niego wyjść, jeśli jesteś głody, możesz coś zjeść. Oczywiście nie wszystkie stresory da się wyeliminować. Życie stawia przed nami wyzwania, z którymi musimy nauczyć się sobie radzić, jednak eliminacja niektórych przyczyn stresu może przysporzyć nam energii, by łatwiej radzić sobie z tym, co nieuniknione.

### **4. Refleksja, czyli budowanie samoświadomości**

Uczenie się samoregulacji to proces długotrwały. To bycie uważnym na własne ciało i dawane przez niego wskazówki, to ćwiczenie się w uważności na sygnały stresu i jak najwcześniejsze na nie reagowanie; to zastanawianie się, co mogę robić inaczej, czego mogę robić mniej albo więcej, by więcej czasu przebywać w stanie równowagi. To zadanie sobie ważnego pytania: „Czym jest dla mnie spokój i jak go odczuwam? Po czym poznaję, że jestem w tym stanie?”. Im lepiej poznasz siebie i własne reakcje, tym szybciej będziesz mógł reagować na pojawiające się stresory i budować nowe, bardziej konstruktywne nawyki przerywające błędne koło stresu.

### **5. Regeneracja**

Wskutek ogromnego napięcia ubywa nam energii. Ważnym elementem budowania odporności na stres jest umiejętność jej odzyskiwania, czyli po prostu regenerowania się po zbyt dużym obciążeniu stresorami. I znów każdy z nas inaczej odpoczywa i osiąga poczucie wewnętrznego spokoju – jedni spotykają się ze znajomymi, inni szydełkują, jeszcze inni idą na spacer po lesie. Ważne, by znaleźć swoje własne różne sposoby na odzyskiwanie poczucia wewnętrznej równowagi, świadomie je rozwijać i stosować.

# Ćwiczenie

## Twój przeciętny dzień

Przyjrzyj się swojemu przeciętnemu dniowi. Kiedy masz najwięcej energii? Jakie pory dnia sprzyjają Twojej koncentracji? Kiedy zwykle odczuwasz zmęczenie? Masz więcej energii rano czy wieczorem? Kiedy jesteś najbardziej produktywny? Dobrym pomysłem jest prowadzenie przez tydzień zapisków dotyczących stanu energii i napięcia. Poniżej znajdziesz tabelkę, która może Ci w tym pomóc. W tej tabelce znajduje się podział na pory dnia, jeśli masz ochotę możesz stworzyć swoją tabelkę podzieloną na przykład na godziny. Pod koniec tygodnia sprawdź, czy dostrzegasz jakieś prawidłowości. Budowanie samoświadomości jest pierwszym krokiem do wprowadzenia zmian. Określając swój stan możesz posłużyć się obszarami z macierzy Thayera – obszarem niebieskim, żółtym, czerwonym i czarnym.



|                                        | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
|----------------------------------------|--------------|--------|-------|----------|--------|--------|-----------|
| Wczesny<br>ranek<br>(6.00-9.00)        |              |        |       |          |        |        |           |
| Późny<br>ranek<br>(9.00-12.00)         |              |        |       |          |        |        |           |
| Wczesne<br>popołudnie<br>(12.00-15.00) |              |        |       |          |        |        |           |
| Późne<br>popołudnie<br>(15.00-18.00)   |              |        |       |          |        |        |           |
| Wczesny<br>wieczór<br>(18.00-21.00)    |              |        |       |          |        |        |           |
| Późny<br>wieczór<br>(21.00-24.00)      |              |        |       |          |        |        |           |

# Ćwiczenie

## Twoje stresory

Zastanów się, jakie są twoje najbardziej typowe stresory. Co przeciąża Twój układ nerwowy: pozbawia Cię energii i zwiększa napięcie. Pomyśl o 5 wymienionych wcześniej obszarach: biologicznym, emocjonalnym, poznawczym, społecznym i prospołecznym. Poszukaj minimum trzech najważniejszych stresorów w każdym z nich.

### **Z uczniami**

Możesz krótko powiedzieć uczniom o 5 obszarach stresorów i poprosić ich, by zastanowili się, co jest stresorem w ich przypadku. Możesz ich też obserwować i zgadywać, co może być dla nich stresorem.

# Ćwiczenie

## Jak dbać o dobrostan

Nie zawsze można wyeliminować stresory. Można jednak ograniczyć ich wpływ, dbać o to, by je na bieżąco niwelować lub zatroszczyć się o swój ogólny dobrostan, by stres nie powodował „odskoczenia klapki”. Zastanów się, co pomaga ci odbudowywać zapasy energii? Jakie potrzeby chciałbyś zaspokajać na bieżąco, by czuć się dobrze fizycznie i psychicznie? Co możesz robić regularnie, by dbać o siebie?

Jeśli na przykład wiesz, że Twoim ważnym stresorem jest hałas – a przecież pracujesz w środowisku, w którym hałas pojawia się nieustannie – możesz podczas przerw zakładać na głowę nauszники, siedzieć na przerwie w sali za zamkniętymi drzwiami lub znaleźć inne ustronne i ciche miejsce, w którym możesz zadbać o siebie. Być może warto porozmawiać o tym z uczniami i powiedzieć, jak bardzo dbanie o ciszę jest dla Ciebie ważne. A po lekcjach jazdę autobusem (przynajmniej jeden przystanek) możesz zamienić na spacer.

Poniżej znajdziesz tabelę, która zawiera propozycje działań z różnych obszarów, w których możesz szukać sposobów na zadbanie o siebie. Proponujemy, by wykorzystać ją do oceny (na skali od 1 do 5) satysfakcji z działań (przykładowe zostały tam podane), które podejmujesz w każdym obszarze: jak często to robisz, na ile regularnie, jak bardzo się w to angażujesz, ile czasu na to poświęcasz, itp.

| Jak dbać o swój dobrostan |          |             |              |               |                |         |                  |
|---------------------------|----------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------|------------------|
| 5                         | .....    |             |              |               |                |         |                  |
| 4                         | .....    |             |              |               |                |         |                  |
| 3                         | .....    |             |              |               |                |         |                  |
| 2                         | .....    |             |              |               |                |         |                  |
| 1                         | .....    |             |              |               |                |         |                  |
|                           | Ciało    | Relacje     | Samotność    | Rozwój        | Hobby          | Natura  | Nicnierobienie   |
|                           | ruch     | znajomi     | czas ze sobą | nauka         | malowanie      | las     | spanie           |
|                           | jedzenie | partner/ka  | kawa         | modlitwa      | majsterkowanie | ogródek | oglądanie filmów |
|                           | picie    | dzieci      | spacer       | czytanie      | szydełko       | jezioro | kąpiel           |
|                           |          | wolontariat | czytanie     | medytacja     |                | morze   |                  |
|                           |          | praca       | refleksje    | duchowy       |                |         |                  |
|                           |          |             |              | intelektualny |                |         |                  |

# Ćwiczenie

## **Co pomaga Ci domykać klapkę?** (Czyli co pomaga Ci wychodzić z czarnego obszaru, gdy już się w nim znajdujesz?)

Jeśli już znajdziesz się w czarnym obszarze, czyli odskoczy Ci klapka, ważne, by móc po pierwsze zdać sobie z tego sprawę, a po drugie mieć zawczasu przemyślane sposoby, które pomogą Ci zmniejszyć poziom napięcia i rozpocząć proces wracania do równowagi. Dobrym pomysłem jest wzięcie kilku głębokich oddechów, oddychanie przeponą i przytrzymanie powietrza w płucach, ruch (możesz zrobić kilka przysiadów lub iść na spacer), wypicie kilku łyków zimnej wody czy objęcie się. Zastanów się, co działa na Ciebie? Co pomaga Ci regulować silne pobudzenie? Jak względnie szybko możesz obniżyć napięcie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Przypomnij sobie, co już wykorzystujesz i wymyśl nowe sposoby. Stwórz listę minimum 20 przykładów. Zapisz je na kartce i zapamiętaj, byś w chwili stresu mógł z nich skorzystać.

## JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM?

### Potrzeby a emocje

Nasze potrzeby zakotwiczone są w naszych emocjach i uczuciach. „**Czuję, bo....potrzebuję**”. Marshall B. Rosenberg - twórca Nonviolent Communication (NVC- Porozumienie Bez Przemocy) mówił: „**Im bardziej jesteśmy świadomi naszych potrzeb, tym lepiej możemy o sobie stanowić i lepiej rozumieć innych**”. Skoro za emocjami, które po prostu są, stoją nasze potrzeby, które są uniwersalne, warto zajrzeć do swojego wnętrza i zastanowić się:

- *Co czuję w danym momencie, czy czuję teraz np. radość, irytację, złość, smutek, czy strach itd.?*
- *Co za tymi emocjami stoi? Czego w tej sytuacji potrzebowałam/em? Czego zabrakło albo czego miałam/em za mało/dużo? Czy moja potrzeba, w tej sytuacji, jest zaspokojona, czy nie?*

Wejdźmy więc do świata uczuć.

Jeśli nasze **potrzeby będą zaspokojone**, możemy odczuwać:

- **RADOŚĆ** i mieszczące się w niej pochodne (wesołość, rozbawienie, zadowolenie, zachwyt, przyjemność, wdzięczność, wzruszenie, poruszenie, ulga, spokój, odprężenie, beztroska, nadzieja, optymizm, współczucie, podekscytowanie, euforia, ekscytacja, entuzjazm, ożywienie itp.).

Jeśli zaś nasze **potrzeby nie** zostaną **zaspokojone** możemy odczuwać:

- **ZŁOŚĆ** (rozzłoszczenie, ziryutowanie, wzburzenie, rozdrażnienie, rozniewanie, wściekłość, zdenerwowanie, niezadowolenie, oburzenie, zniecierpliwienie, sfrustrowanie)
- **SMUTEK** (rozpacz, zrozpaczenie, zatroskanie, przygnębienie, przygaszenie, żal, rozżalenie, zawiedzenie, rozczarowanie, rozgoryczenie, wycofanie itp.)
- **STRACH** (obawa, zdenerwowanie, zmieszanie, zaniepokojenie, bezradność, zagubienie, wahanie, onieśmienie, podejrzliwość, spłoszenie itp.)



- **WSTRĘT** (obrzydzenie, niechęć)
- **BEZRADNOŚĆ**
- **WSTYD**
- **ZAZDROŚĆ**
- **NUDĘ**
- **ZNUŻENIE**
- **NAPIĘCIE**
- **POCZUCIE WINY**

Im bardziej zaś będziemy **świadomi swoich potrzeb**, tym lepiej będziemy rozumieli samych siebie. W literaturze jest wiele koncepcji potrzeb. My prezentujemy jedną z nich, wykorzystywaną w podejściu NVC, która wyróżnia następujące kategorie potrzeb:

- **Potrzeby fizyczne:** powietrza, pożywienia, wody, schronienia, ruchu, odpoczynku, snu, wyrażenia swojej seksualności, dotyku, bezpieczeństwa fizycznego;
- **Kontakt z samym sobą:** autentyczności, wyzwania, uczenia się, jasności, świadomości, kompetencji, kreatywności, integralności, samorozwoju, wzrostu autoekspresji/wyrażania własnego „ja”, poczucia własnej wartości, samoakceptacji, szacunku dla siebie, osiągnięć, prywatności, sensu, poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie, całości/jedności, spójności, rozwoju, stymulacji, pobudzenia, zaufania, świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i opłakiwania niezaspokojonych, celu;
- **Radości życia:** zabawy, humoru, radości, łatwości, przygody, różnorodności, urozmaicenia, inspiracji, prostoty, dobrostanu fizycznego/emocjonalnego, komfortu/wygody, nadziei;
- **Autonomii:** wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości oraz wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji, wolności, przestrzeni, spontaniczności, niezależności;
- **Związku z innymi ludźmi:** przyczyniania się do wzbogacania życia, informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia, przynależności, wsparcia, wspólnoty, kontaktu z innymi, towarzystwa, bliskości, dzielenia się: smutkami i radościami, talentami i zdolnościami, więzi, uwagi, bycia wziętym pod uwagę, bezpieczeństwa

emocjonalnego, szczerości, empatii, współzależności, szacunku, równych szans, bycia widzianym, zrozumienia i bycia zrozumianym, zaufania, ciepła, otuchy, miłości, intymności, siły grupowej, współpracy, wzajemności.

■ **Związku ze światem:** piękna, kontaktu z przyrodą, harmonii, porządku, spójności, pokoju.

Potrzebę możemy rozumieć jako brak czegoś, brak wewnętrznej czy zewnętrznej aktywności lub warunków, a także jako rodzaj napięcia wynikającego z jakiegoś braku, niezaspokojony motyw. Można zatem uznać, że podstawową cechą potrzeby jest jakiś brak, niedostatek – którym może być też naruszenie homeostazy lub psychicznej równowagi.

## Potrzeby a strategie zaspokajania potrzeb

Rosenberg twierdził, iż: „Wszyscy mamy jednakowe potrzeby – bez względu na płeć, poziom wykształcenia, przekonania religijne czy narodowość. Tym, co różni jednego człowieka od drugiego, są strategie ich zaspokajania”. (W świecie porozumienia bez przemocy. Praktyczne narzędzia do budowania więzi i komunikacji).

Tak jak wspomniano wyżej, potrzeby są **UNIWERSALNE** – każdy z nas ma np. potrzebę odpoczynku, zaś strategie na jej zaspokojenie mamy różne. Jedni odpoczywają czytając książkę, inni śpią, idą na spacer, grają w różne gry itp. Popatrz na listę potrzeb powyżej i pomyśl: Jak Ty zaspokoiliś/łaś dzisiaj swoje potrzeby?

## Jak się komunikować, aby jednocześnie dbać o relację (komunikat NVC)

Język, którego używamy na co dzień do komunikowania się z nastolatkiem, jest kluczem do porozumienia. Marshall Rosenberg stworzył tzw. „język serca zwany też językiem żyrafy”. Styl ten polega na komunikowaniu własnych emocji, potrzeb i próśb z jednoczesnym respektowaniem potrzeb, akceptacją uczuć innych osób a także z uznaniem ich prawa do odmowy danej prośby.

NVC zakłada, że wszystkie podejmowane przez nas działania są sposobem na zaspokojenie sfrustrowanych potrzeb. Dotarcie do poziomu potrzeb i ich szczere ujawnienie jest uzdrawiające dla komunikacji. Dlaczego? Bo zwalnia drugą stronę z odpowiedzialności za nasz stan emocjonalny. Zatem można powiedzieć, że wszelkie zachowania agresywne lub raniące są na swój sposób tragicznym wyrazem niezaspokojonej potrzeby – tragicznym, bo sprzecznym i skazanym na porażkę. Przykładem może być sytuacja, w której

pozostajemy w konflikcie z kimś bliskim i, będąc pod wpływem złości i strachu, wypowiadamy oceniające komunikaty (np. Ty zawsze tak się odzywasz, Ty nigdy...., Jesteś niesprawiedliwa/y) . Uczucia/emocje, których w tym momencie doświadczamy, mogą wynikać z niezaspokojonych potrzeb więzi, bliskości i akceptacji, jednak strategia, którą przyjmujemy, jest niewłaściwa, gdyż oddala nas od ich zaspokojenia.

Strategie komunikacyjne proponowane przez Rosenberga dają nadzieję, że nawet podczas przeżywania trudnych i silnych emocji, możliwe jest zastąpienie nawykowych reakcji (m.in. takich jak obrażanie, wywoływanie poczucia winy, agresja) innymi, w których okażemy empatię i szacunek sobie i innym ludziom. Komunikacja bez Przemocy uczy więc nas, że podchodząc z empatią do innych, możemy dostrzec, że u źródeł zachowań, które odbieramy jako krzywdzące, bardzo często leży intencja zaspokojenia ważnej potrzeby własnej – czasem realizowana w nieumiejętny sposób. Tym samym u jej źródeł nie leży intencja zranienia lub skrzywdzenia kogoś.

Słowa tworzą rzeczywistość. Jeśli zatem mówię do nastolatka: „Czuję się przez Ciebie oszukana/y” – to tak naprawdę komunikuję, że to Twoja wina – ten język nie służy porozumieniu, chociaż wydaje nam się, że mówiąc „czuję” – mówimy o swoich uczuciach. Dlatego – skoro słowa mają znaczenie, bo są nośnikiem tego, co widzimy, słyszymy, co czujemy i czego potrzebujemy – używajmy języka serca.

Istotą Porozumienia bez Przemocy jest:

- **obserwacja** (skupienie na faktach, bez ocen i interpretacji);
- nazywanie **uczuć**;
- uzewnętrznianie **potrzeb** (które są uniwersalne);
- **poszukiwanie najlepszej dostępnej strategii** na zaspokojenie potrzeby – naszej lub drugiego człowieka.

Komunikat faktów w rozmowie wyrażamy, odpowiadając sobie na pytanie „Co widzę? Co słyszę?”, czyli skupiamy się na spostrzeżeniach zmysłów.

**Przykład:**

Zamiast: „Znowu mi przerywasz” lepsze efekty przyniesie np. „Trzy razy wszedłeś mi dzisiaj w słowo”.

Bardzo istotne jest wyrażanie spostrzeżeń bez ich **interpretowania i oceniania**. Przy interpretacji i ocenach istnieje ryzyko, że inni usłyszą w tym krytykę i odpowiedzą kontratakiem lub ucieczką. Natomiast ograniczając się

do faktów, mamy większe szanse, że nasi rozmówcy usłyszą „tylko” słowa.

### **Kluczowe założenia NVC:**

- Wszystko co robimy i mówimy oraz to, co robią i mówią inne osoby, wynika z próby zaspokojenia potrzeb.
- Potrzeby wszystkich osób są tak samo ważne.
- Nastolatkwie (inni ludzie) nie działają przeciwko nam, ale po to, aby zaspokoić własne potrzeby.
- Wszyscy mamy takie same potrzeby i różne sposoby/strategie na ich zaspokojenie.
- Każda krytyka, osąd, gniew jest dramatyczną próbą zaspokojenia własnych potrzeb.
- Ludzie chętnie przyczyniają się do dobra innych, jeśli robią to z własnego wyboru.

**Cztery kroki do porozumienia między nauczycielem a uczniem** obejmują następujące etapy:

1. **OBSERWACJA – FAKTY:** Kiedy ty mówisz, robisz..., Kiedy widzę, słyszę... (powtarzam, co faktycznie powiedział/zrobił uczeń, bez interpretacji, oceny – używam języka faktów)
2. **UCZUCIA:** czuję... (mówię, co JA czuję, bez używania uczuć rzekomych np. mówię, że czuję złość, irytację, smutek – zamiast mówić: czuję się oskarżona, nieszanowana)
3. **POTRZEBA:** potrzebuję... (mówię o swojej potrzebie np. bezpieczeństwa, zrozumienia, kontaktu, współpracy itp.)
4. **PROŚBA:** proszę Cię o... (wyartykułowanie konkretnej prośby wyrażonej w pozytywnym języku, czyli mówię o czymś, co ktoś może zrobić, zamiast o tym, czego ma nie robić; wyrażenie prośby, która nie jest żądaniem i zakłada możliwość odmowy).

NVC polega więc na rozpoznawaniu własnych emocji i emocji drugiej osoby oraz stojących za nimi potrzeb, a także na praktykowaniu świadomego ich wyrażania. Ważne są wzorce językowe używane przez nauczycieli w stosunku do uczniów. Często spotykamy się z poglądem, że zarówno dzieci, jak i dorośli doświadczają w szkole niezrozumienia, niechętnie podejmują dialog,

wzajemnie się krytykują i oceniają.

Czy w szkole jest miejsce na emocje czy na naukę? Pozytywna dyscyplina mówi, że „**zanim naprawisz sytuację, najpierw nawiąż relację**”, zaś NVC pyta: „**Chcesz mieć rację czy relację?**”. Dorosły, aby nawiązać kontakt z nastolatkiem, potrzebuje specyficznych umiejętności brania pod uwagę emocji zarówno nastolatka, jak i swoich, by na tej bazie budować kontakt i zachęcać do współpracy, nauki, zaciekawiać uczniów swoją lekcją.

**Język, ze względu na swój emocjonalny kontekst, pozwala tworzyć więzi, budować i pogłębiać relacje z innymi, ma więc ogromny wpływ na samopoczucie osób, które w tych relacjach uczestniczą.** Może on być także subtelnym narzędziem wywierania presji, manipulacji, wzmacniania nierówności i różnic, co z kolei prowadzi do przemocy i wzajemnej rywalizacji. Poprzez słowa można wzmocnić lub obniżyć poczucie własnej wartości i sprawczości u człowieka, zwłaszcza u dziecka, które posiada mniej doświadczeń i często ma mniej zasobów niż dorosły.

### **Podsumowanie w formie cytatów zaczerpniętych od M.Rosenberga**

*„To nie inni ludzie ani ich postępowanie wywołują nasze uczucia, ale sposób, w jaki je interpretujemy i postrzegamy”.*

*„Aby wyrazić złość, nie używając przemocy, musimy być świadomi tego, że nigdy przyczyną złości nie jest drugi człowiek. Przyczyną złości jest myślenie. To bardzo ważne, aby rozróżnić wyzwalacz złości od przyczyny złości”.*

*„Centralnym aspektem Porozumienia bez Przemocy jest świadomość, że inni ludzie nie są odpowiedzialni za nasze uczucia. Wpływ na to, jak odczuwamy, ma jedynie nastawienie, z jakim reagujemy”.*



# Ćwiczenie

## Czy to spostrzeżenie/fakt czy ocena?

Które z podanych komunikatów są spostrzeżeniem/neutralnym stwierdzeniem faktów, a które stanowią ocenę?

| Spostrzeżenie/fakt (F) czy ocena (O)<br>zaznacz w odpowiedniej kratce                                                                                                                                               | Fakt | Ocena |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
| <b>1</b><br>a) W tym tygodniu ani razu nie widziałem, żebyś odrobił pracę domową.<br>b) W tym tygodniu nie wykazałeś się zbyttnio, jeśli chodzi o prace domowe.<br>c) W tym tygodniu odpuściłeś sobie prace domowe. |      |       |
| <b>2</b><br>a) Wycieczki szkolne po prostu za dużo kosztują.<br>b) Wycieczki szkolne są coraz droższe.<br>c) Wycieczka do Krakowa w tym roku kosztowała 200 zł więcej niż w zeszłym.                                |      |       |
| <b>3</b><br>a) Zamówiłem danie wegetariańskie, a na talerzu mam kotlet schabowy.<br>b) Pani się pomyliła.<br>c) Jak można nie wiedzieć, że kotlet to nie jest danie wegetariańskie?!                                |      |       |
| <b>4</b><br>a) Ciągłe się spóźniasz.<br>b) Trochę się dziś spóźniłaś.<br>c) Przyszłaś 30 minut później, niż ustaliliśmy.                                                                                            |      |       |
| <b>5</b><br>a) Czyjeś buty się tu plączą w szatni.<br>b) Chyba ktoś nie lubi swoich butów.<br>c) Widzę buty pozostawione w szatni.                                                                                  |      |       |
| <b>6</b><br>a) Znowu jesteś arogancki.<br>b) Jak mogłeś tak postąpić?<br>c) Zrzuciłeś zeszyty Patrycji na podłogę.                                                                                                  |      |       |
| <b>7</b><br>a) Jakiś ty leniwy.<br>b) Nie wyciągnąłeś książek z plecaka.<br>c) Znowu udajesz, że zapomniałeś książek z domu.                                                                                        |      |       |
| <b>8</b><br>a) Kiedy wychodzisz na przerwę, zawsze na biurku jest bałagan.<br>b) Nigdy nie robisz tego, o co cię proszę.<br>c) Nie schowałeś rzeczy do plecaka.                                                     |      |       |

# Ćwiczenie

## 4 kroki do porozumienia

Zareaguj zgodnie z podanym wyżej schematem na następujące sytuacje:

**Sytuacja I:** Uczeń siedzi na krześle z założonymi rękami i odwróconą głową i nie odpowiada na Twoje pytanie.

### 4 kroki:

1. Fakty (bez oceny, opisz słowami konkretne zachowanie, co widzisz lub słyszysz): *Kiedy widzę, jak siedzisz na krześle z założonymi rękami z odwróconą głową i nie odpowiadasz na moje pytanie...*
2. Uczucia ...*to czuję rozdrażnienie*
3. Potrzeba (stojąca za uczuciami): ...*bo potrzebuję kontaktu z tobą.*
4. Prośba: *Proszę, powiedz mi, jak będziesz gotowa/y, abym wiedział/a, o co chodzi. Możesz dodać : Wierzę, że uda nam się porozumieć.*

**Sytuacja II:** Uczeń dostaje sprawdzian z oceną 2 i mówi : „To niesprawiedliwe”.

W oparciu o schemat 4 kroków do porozumienia stwórz własny komunikat NVC. Możesz też zapisać własne sytuacje, które są dla ciebie wyzwaniem.

1. Fakty (bez oceny, opisz słowami konkretne zachowanie, co widzisz lub słyszysz): *Kiedy widzę/słyszę jak...*
2. Uczucia *to czuję...* (spójrz na listę uczuć).
3. Potrzeba (stojąca za uczuciami): *bo potrzebuję...* (spójrz na listę potrzeb).
4. Prośba: *Proszę, ...* (wyraź konkretną prośbę, mając na uwadze, że nastolatek może Ci odmówić. Pamiętaj, nie trać wiary w niego, może będziesz pierwszą osobą, która pokaże mu, że w niego wierzy).

## PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODZIEŻY

Okres nastoletni jest okresem ważnych życiowych zmian – obfituje w nowe wyzwania, rozterki oraz emocjonalne huśtawki. Ten czas trafnie opisuje cytat: „Dorastanie to trudny czas. Straciliśmy wszystkie przywileje dzieciństwa, a nie uzyskaliśmy żadnych praw wynikających z bycia dorosłym”<sup>8</sup>.

Jeśli do naturalnych przejawów dojrzewania dojdą trudności związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja, lęki czy tendencje samobójcze, możemy mieć do czynienia z poważnym kryzysem.

W ciągu minionych dwóch lat szczególny wpływ na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wywiera pandemia COVID-19. Wśród tej grupy pacjentów zaobserwowano w ostatnim czasie wzrost częstotliwości występowania depresji i stanów lękowych, a także wzrost liczby prób samobójczych ze skutkiem śmiertelnym podejmowanych przez osoby poniżej 18. roku życia (2020)<sup>9</sup>.

Warto być uważnym na wszelkie niepokojące zmiany zachowań wśród nastolatków – w ich środowisku rówieńczym, w relacjach z rodziną czy w szkole. Pomocna będzie tu **znajomość zasad interwencji kryzysowej**, czyli tzw. pierwszej pomocy psychologicznej, którą mogą świadczyć rodzice, nauczyciele i inni specjaliści pracujący z młodzieżą, jak również rówieśnicy. Ważne jest także, aby umieć odróżnić symptomy poważnych trudności i zaburzeń zdrowia psychicznego od normatywnych zachowań uwarunkowanych biologicznymi zmianami w okresie adolescencji.

### Wybrane problemy psychiczne nastolatków

#### Depresja młodzieńcza

Depresja jest poważną chorobą, która nieleczona może prowadzić do śmierci. Depresję, jak wszystkie choroby psychiczne, diagnozuje lekarz psychiatra. Niejednokrotnie wymaga ona leczenia farmakologicznego i psychoterapii. Zanim jednak nastolatek trafi do specjalisty, często swoimi zachowaniami

<sup>8</sup> K. Ambroziak, A.Kołąkowski, K.Siwiek, Depresja nastolatków, Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, Sopot 2018, s.22.

<sup>9</sup><https://zdrowie.pap.pl/rodzice/wplyw-pandemii-na-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>

komunikuje potrzebę pomocy – **ważne, aby rodzice i nauczyciele nie ignorowali tych komunikatów**. Przyjrzyjmy się zatem najważniejszym objawom. **Podstawowymi objawami depresji są:**

- 1) **spadek nastroju** (przygnębiecie, poczucie trudnego do pokonania smutku, głębsze i dłużej utrzymujące się niż zwykły smutek; częstymi objawami depresji u nastolatków są także drażliwość i łatwe wpadanie w złość);
- 2) **utrata zdolności odczuwania przyjemności** (anhedonia);
- 3) **obniżenie napędu**, czyli brak sił, nadmierne zmęczenie, skutkujące zubożeniem na świat zewnętrzny.

Objawy związane z depresją możemy również podzielić na trzy kategorie: emocjonalne, poznawcze i behawioralne<sup>10</sup>. Wśród **objawów w obszarze emocji** możemy wymienić: smutek, lęk, drażliwość, poczucie winy, brak odczuwania przyjemności. **Objawy poznawcze** obejmują pogorszenie koncentracji, niską samoocenę, negatywną ocenę własnych doświadczeń, rozpamiętywanie porażek, myśli samobójcze. **Objawy behawioralne** to między innymi spowolnienie lub pobudzenie, brak sił, ograniczenie zainteresowań, problemy z apetytem i snem, próby samobójcze.

**Depresja wśród nastolatków może wyglądać inaczej niż u osób dorosłych** – nastolatek może być zmęczony, ale może też być pobudzony, może się wycofywać i przesiadywać w pokoju, ale może też być drażliwy, agresywny i wybuchać złością.

Jak odróżnić depresję od czasowego pogorszenia funkcjonowania pod wpływem stresu? Jak wiadomo, stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Reakcje, które w nas wywołuje, to w dużej mierze kwestia indywidualnych predyspozycji. Inaczej odczuwamy stres, różnimy się pod względem wrażliwości na stresory. Odczuwanie lęku czy smutku może być również normalne i adaptacyjne, o ile te emocje nie zalegają zbyt długo i nie ograniczają nastolatka w normalnym funkcjonowaniu – w domu i w rodzinie, wśród znajomych oraz w szkole. **To, co powinno zaniepokoić rodzica/nauczyciela, to sytuacja, w której nastolatek zmienia swoje zachowanie we wszystkich lub prawie wszystkich wymienionych obszarach.**

Depresja niejednokrotnie przybiera różne maski, przez co czasem trudno ją zauważyć. Może kryć się ona pod postacią anoreksji, nadużywania substancji psychoaktywnych lub „uzależnienia” od ekranów. Tego typu zachowania przynoszą ulgę, ponieważ pozwalają uwolnić umysł od negatywnych myśli i trudnych emocji, uciec od cierpienia.

<sup>10</sup> K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, Sopot 2018, s.63 i nast.

## Samouszkodzenia

Samouszkodzenia (samookaleczenia) są widocznym objawem pogarszającego się stanu psychicznego młodego człowieka i często wywołują u dorosłych niepokój, lęk i bezradność. Samouszkodzenia mogą przyjmować różne formy: nacinanie skóry, ranienie skóry czymś gorącym lub żrącą substancją, bicie się lub wystawianie się na innego rodzaju cierpienie.

**Samouszkodzenia, choć często przerażają dorosłych, pełnią ważne funkcje<sup>11</sup>.** Po pierwsze zmniejszają napięcie emocjonalne, dając poczucie ulgi i przywracając poczucie równowagi psychicznej, poprzez dostarczenie innego rodzaju bólu (ból fizyczny zamiast cierpienia). Po drugie pozwalają coś istotnego zakomunikować ważnym dla nastolatka osobom i uzyskać uwagę oraz wsparcie. Po trzecie, paradoksalnie, dają także poczucie kontroli i wpływu (przynajmniej na swoje samopoczucie) a także dodają wiary we własne siły.

Choć samookaleczenie jest zachowaniem szkodliwym, służy regulowaniu emocji. Zazwyczaj nie wiąże się z ryzykiem samobójstwa. Aby nastolatek mógł uporać się z samookaleczaniem, musi nauczyć się innych umiejętności radzenia sobie z emocjami – począwszy od mówienia o emocjach, przez przeformułowanie negatywnych myśli i naukę tolerowania odczuwanych emocji, a także wypracowanie strategii radzenia sobie ze stresem i napięciem.

## Samobójstwa

Kiedy mówimy o samobójstwach, warto dokonać rozróżnienia między myślami, groźbami, tendencjami i czynami samobójczymi.

Przelotne, chwilowe myśli o śmierci zdarzają się każdemu. Mogą stać się niepokojącym problemem, jeśli pojawiają się często i zostają na długo, a człowiek traci poczucie kontroli nad nimi. **Groźby samobójcze** to sytuacje, w których ktoś deklaruje, że chciałby się zabić. Mitem jest przekonanie, że jeśli ktoś mówi o samobójstwie, to nie zamierza go popełnić<sup>12</sup> – **warto być wyczulonym na wszelkie sytuacje, w których młody człowiek wspomina o śmierci.** Dzieci i młodzież najczęściej popełniają samobójstwo pod wpływem impulsu, dlatego nie należy lekceważyć żadnych sygnałów.

Z **tendencjami samobójczymi** mamy do czynienia wtedy, gdy ktoś podejmuje konkretne działania prowadzące do popełnienia samobójstwa, np. pisze pożegnalny list, zaczyna gromadzić niezbędne środki np. linę, środki nasenne, a także we wzmożony sposób szuka informacji o sposobach na popełnienie samobójstwa. **Czyny samobójcze (w tym próby samobójcze)**

<sup>11</sup> Ibidem, s.157.

<sup>12</sup> Ibidem, s. 164.



oznaczają wszystkie konkretne zachowania zmierzające wprost do odebrania sobie życia.

**Ryzyko podjęcia próby samobójczej przez młodego człowieka wzrasta,** kiedy cechuje go impulsywność oraz nieumiejętność regulacji emocji, ich rozpoznawania i nazywania; kiedy używa substancji psychoaktywnych; gdy przeżył stratę bliskiej osoby (śmierć, rozstanie); gdy cierpi z powodu swojej odmienności (ze względu na niepełnosprawność, tożsamość płciową lub orientację seksualną); również wtedy, gdy młody człowiek cierpi na chorobę fizyczną lub psychiczną, a także w sytuacji, gdy ma za sobą próbę samobójczą lub ktoś w jego otoczeniu popełnił samobójstwo.

Warto podkreślić, że nastolatki podejmujące próbę samobójczą, niekoniecznie chcą umrzeć, część z nich nawet nie wie, z jakiego powodu podjęła taką próbę. **Samobójstwo jest często sposobem na ucieczkę od trudnych do zniesienia emocji i sytuacji, które wydają się młodym ludziom bez wyjścia.**

## Jak pomagać? – wskazówki dla nauczycieli

Specjaliści radzą, aby w sytuacji, gdy nastolatek mówi o myślach samobójczych lub innych problemach psychicznych, nie bagatelizować tematu, ale **reagować z empatią i mówić otwarcie o problemie** np. „mówisz ostatnio sporo o śmierci” oraz **wyrażać swoją troskę** – to może pomóc młodej osobie zmniejszyć napięcie oraz dać poczucie zrozumienia. Ważne, aby rozmawiając z nastolatkiem przejawiającym myśli samobójcze, **nie obwiniać dziecka**, ale **dawać wsparcie, w tym oferować możliwości specjalistycznej pomocy**, takie jak kontakt z psychiatrą lub psychologiem. W sytuacji niepokojących objawów kontakt z lekarzem jest niezbędny.

Ważnym krokiem może być również przekazanie młodemu człowiekowi informacji o **telefonach zaufania** – np. bezpłatnym telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzonym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (116 111).

Poniżej podajemy zestawienie najważniejszych telefonów wsparcia, z których mogą skorzystać nastolatki w kryzysie.

## Najważniejszych telefonów wsparcia dla nastolatków

- 116 111** – bezpłatny całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- 800 12 12 12** – całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 800 120 002** – całodobowy telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy domowej, Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
- 22 484 88 04** – Antydepresyjny Telefon Zaufania dla młodych osób prowadzony przez Fundację ITAKA
- 800 100 100** – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci,
- 800 199 990** – Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”
- 801 140 068** – Pomarańczowa Linia dla rodziców dzieci nadużywających alkoholu i narkotyków
- 801 889 880** – telefon zaufania dla osób z problemem uzależnień behawioralnych Instytutu Psychologii Zdrowia
- 800 800 605** – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki

Ta szkoła



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Aby dorosły (nauczyciel) mógł w porę zauważyć i zareagować na objawy pogarszającego się stanu zdrowia psychicznego nastolatka, potrzebna jest **relacja oparta na zaufaniu** młodego człowieka do nas dorosłych.

Tworzenie sprzyjających warunków dla porozumienia leży w gestii nauczyciela – tu w sukurs przychodzi Pozytywna Dyscyplina z propozycją **spotkań klasowych**<sup>13</sup>, które pozwalają na wzajemne docenianie zasobów i wysiłków uczniów, poszukiwanie rozwiązań sytuacji konfliktowych (np. dzięki burzy mózgów), wspólne planowanie rozmaitych aktywności. Spotkania klasowe to forum, na którym każdy jest zachęcony (ale nie zmuszany) do wyrażenia swoich potrzeb, przedstawienia swojego zdania, oczekiwań lub propozycji rozwiązań. Spotkania klasowe mogą pokazać uczniom, że każdy z nich jest ważny i jego opinia się liczy oraz to, że może być wysłuchany i przyjęty ze swoimi problemami.

Spotkania klasowe PD zapewniają rodzaj interakcji wspierających budowanie bezpiecznej więzi między nastolatkiem a nauczycielem, która w sytuacjach kryzysowych jest ważnym fundamentem kontaktu i umożliwia dotarcie z pomocą.

Warto w tym miejscu również wspomnieć o tzw. rówieśniczej **interwencji kryzysowej**, czyli umiejętności pomagania nastolatkom w kryzysie (np. depresja, trudności życiowe przekraczające normalne możliwości radzenia sobie) przez innych rówieśników. W tym przypadku również rola dorosłych, w tym profesjonalistów, jest często kluczowa. Nauczyciele mogą aktywnie uczestniczyć w działaniach wspierających rozwój kompetencji nastolatków w zakresie pomagania innym w sposób odpowiedzialny i bezpieczny.

„Pomaganie innym nie może szkodzić pomagaczowi. Pożądane umiejętności to empatia połączona ze stawianiem adekwatnych granic (asertywność), dobra komunikatywność, wiedza w zakresie reguł pomagania, unikanie schematycznego myślenia. Ważnym elementem jest motywowanie do skorzystania z pomocy profesjonalnej”<sup>14</sup>.

## Podsumowanie

Okres adolescencji jest okresem gwałtownych zmian w strukturze mózgu, w szczególności w obszarze kory nowej. Ciągłe zmiany neurorozwojowe powodują również zmienność sposobu, w jaki nastolatki rozumieją świat, a niedojrzałość kory przedczołowej warunkuje niestabilność, impulsywność i podatność na niewielkie nawet pobudzenie emocjonalne.

<sup>13</sup>Więcej o sposobach prowadzenia spotkań klasowych w książce: J. Nelsen, L. Lott i S. Glenn, Pozytywna dyscyplina dla nauczycieli, Warszawa 2019.

<sup>14</sup>T. Bilicki, RÓWIEŚNICZA INTERWENCJA KRYZYSOWA. Jak przygotować młodzież do bezpiecznego pomagania swoim rówieśnikom?

Program trzech godzin wychowawczych dla uczniów powyżej 13 lat, <https://oskko.edu.pl/rik/EBOOK-RIK.pdf>

**Porozumienie z nastolatkiem jest możliwe**, choć nie w każdej sytuacji i nie na każdy temat. Warto pamiętać, że tworzenie warunków dla porozumienia z nastolatkiem leży najczęściej po stronie dorosłych – w tym celu dorośli powinien najpierw rozpoznać własne emocje i umiejętnie nad nimi panować, nastawić się na słuchanie i towarzyszenie, a także nie wymagać rzeczy niemożliwych.

To, co pozwala dorosłym i nastolatkom zbliżyć się do siebie i znaleźć jakiś wspólny mianownik w rozumieniu świata, to **wspólne doświadczenie, wspólne przeżywanie**. Wymaga ono jednak – od nas dorosłych – ciekawości perspektywy nastolatka, wysiłku, aby wejść w jego świat, szacunku, akceptacji i empatii. Przede wszystkim jednak bycia autentycznym – czyli pozostającym w kontakcie z własnymi emocjami i potrzebami – oraz świadomym strategii pozwalających na odzyskanie/utrzymanie psychicznej równowagi.

**Dorośli jest także zobowiązany reagować, gdy obserwuje niepokojące zmiany w zachowaniach nastolatków**, takie jak:

- obniżony nastrój lub zwiększona drażliwość, agresywność;
- zaburzenia odżywiania, np. zjadanie stresu lub restrykcyjna dieta;
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej (np. bóle głowy, brzucha, potliwość, drżenie rąk);
- zaburzenia snu (bezsennność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność);
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę;
- problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofywanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm;
- zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków, samouszkodzenia;
- myśli lub tendencje samobójcze.

W sytuacjach kryzysowych największe efekty przynosi reagowanie z empatią, okazywanie zrozumienia i wsparcia, w tym pomoc w dotarciu do specjalistycznej pomocy (telefon zaufania, pomoc psychiatry, psychoterapeuty, psychologa).





## Aleksandra Zakrzewska

Psycholog, absolwentka Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS oraz doktor nauk ekonomicznych. Certyfikowana Edukatorka Pozytywnej Dyscypliny, Praktyk Metody Kids' Skills, trenerka TUS. Aktualnie słuchaczka czteroletniego kursu psychoterapii w Szkole Psychoterapii Intra. Ukończyła I i II stopień szkolenia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

W swojej pracy towarzyszy dorosłym i młodzieży w rozwijaniu samoświadomości, odkrywaniu i rozumieniu swoich potrzeb, granic i zasobów oraz budowaniu satysfakcjonujących relacji opartych na wzajemnym szacunku i empatii. Szczególne obszary zainteresowań obejmują rozwój umiejętności wychowawczych/rodzicielskich, przeciwdziałanie przemocy w rodzinie, wsparcie osób w spektrum autyzmu.

Od kilku lat prowadzi warsztaty psychoedukacyjne, wspierając rodziców i opiekunów w budowaniu z dziećmi relacji opartej na wzajemnym szacunku, bliskości i empatii, akceptacji dla różnorodności oraz rozwijaniu ważnych umiejętności życiowych. W projekcie „Myślę, czuję, jestem – Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” prowadzi warsztaty dla nauczycieli dotyczące samoregulacji oraz metod pracy z uczniami w tym zakresie.





## Magdalena Skorupka

– mgr pedagogiki specjalnej, trenerka umiejętności miękkich, edukatorka Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców, nauczycieli i wczesnego dzieciństwa, zafascynowana tym podejściem. Ukończyła m.in. Szkołę Trenerów, Studia Podyplomowe z Interwencji Kryzysowej, Terapii Pedagogicznej, a także długoterminowe szkolenia w zakresie udzielania indywidualnej pomocy psychologicznej i pracy systemowej z rodziną. Od 1997 r. zaangażowana w działalność społeczną Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci “ Szansa”. W latach 2004-2016. pełniła funkcję wiceprezeski O.T.TRAD Szansa Warszawa Ochota, zaś od 2016 r. z radością jako prezeska reprezentuje Oddział Terenowy Towarzystwa Rozwijania Aktywności Dzieci Szansa Warszawa Targówek. Autorka i współautorka wielu programów psychoedukacyjnych, szkoleniowych i rozwojowych, skierowanych do dzieci, rodziców, nauczycieli i osób zajmujących się szeroko rozumianym „pomaganiem”. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy szkoleniowej i konsultacyjnej z dorosłymi, prowadzeniu Warsztatów Umiejętności Wychowawczych dla rodziców, nauczycieli, kadry zarządzającej, osób dorosłych, warsztatów rozwijających umiejętności społeczne dzieci, prowadzeniu Klubu dla Rodzin z dziećmi 0-6, a także w organizowaniu obozów edukacyjno-wypoczynkowych. W projekcie „Myślę , czuję, jestem-Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” prowadzi warsztaty dla nauczycieli poruszające kwestie samoregulacji emocji oraz metod pracy z uczniami w tym zakresie.



## **Anna Czechowska**

Certyfikowany coach ICC, nauczyciel, trener, praktyk NLP, praktyk metody Kids Skills, Promotor i Certyfikowany Edukator Pozytywnej Dyscypliny dla rodziców (obecnie w procesie certyfikacji na trenera tej metody), w klasie oraz wczesnego dzieciństwa. Ponad 5000h przeprowadzonych warsztatów i szkoleń, w tym warsztaty dla Zespołu Żłobków m. st. Warszawy oraz dla innych państwowych i prywatnych placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz firm w Polsce. Od ponad 8 lat promuje w Polsce Pozytywną Dyscyplinę. Jest jedną z osób wprowadzających ją na krajowy rynek.

Aktywny certyfikowany coach ICC. Na co dzień wspiera klientów w wyznaczaniu celów, budowaniu asertywności, odkrywaniu potrzeb, rozwijaniu inteligencji emocjonalnej, wzmacnianiu poczucia własnej wartości i skutecznym realizowaniu zmiany w życiu prywatnym i zawodowym. Prowadzi szkolenia, konsultacje i procesy coachingowe.

## Opis projektu:

Projekt „Myślę, czuję, jestem - Ta Szansa na Edukację Emocjonalną Młodzieży” jest ofertą warsztatów i atrakcyjnych publikacji psychoedukacyjnych dla uczniów i nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenów całej Warszawy - jej 18 dzielnic. Projekt współfinansowany jest przez m.st. Warszawę w ramach wdrażania polityki młodzieżowej. Jego celem, jak sama nazwa wskazuje, jest edukacja młodzieży oraz jej wychowawców w 3 obszarach:

- emocje i samoregulacja
- relacje i komunikacja
- zdrowie psychiczne

### Działania projektu obejmują:

- **Cykl warsztatów dla klas: „Myślę, czuję, komunikuję”**
- **Cykl spotkań szkoleniowych dla wychowawców i chętnych nauczycieli ze szkół: „Myślę, czuję, towarzyszę”**
- **Narzędziownik dla młodzieży „Myślę, czuję, jestem”** – zrealizowany w formie krótkich filmów, dostępnych na kanale YouTube stowarzyszenia Ta Szansa: [https://www.youtube.com/playlist?list=PL169r-q9p9dsXH9q6\\_UlINt1cWFu5occb](https://www.youtube.com/playlist?list=PL169r-q9p9dsXH9q6_UlINt1cWFu5occb)
- **Narzędziownik dla nauczycieli „Myślę, czuję, towarzyszę”** – czyli publikacja, którą macie Państwo przed sobą.

Cała merytoryka projektu oparta została na takich podejściach jak: Self-reg dr Stuarta Shankera, Porozumienie bez przemocy Marshalla Rosenberga, Pozytywna Dyscyplina, Edukacja skoncentrowana na rozwiązaniach, mindfulness dla dzieci i młodzieży.

Program merytoryczny został zaprojektowany ze szczególnym uwzględnieniem i w odpowiedzi na rosnący odsetek zjawisk takich jak samookaleczenia, depresja i myśli samobójcze wśród młodzieży, a także podwyższony lęk spowodowany pandemią (rozłąka z kolegami z klasy, ciągłe zmiany trybu nauki, trudne zjawiska w domu podczas izolacji). Uważamy, że efektywna samoregulacja jest fundamentem, bazą wyjściową, bez której trudno o prewencję wymienionych zjawisk oraz dalszą głębszą pracę w obszarze przekonań i budowania relacji. Bez samoregulacji trudno o satysfakcjonujące relacje.