

**"Stymulacja rozwoju osobistego w wieku
dojrzewania jako forma profilaktyki depresji
młodzieńczej" - znaczenie budowania relacji
interpersonalnych, poczucia własnej wartości
oraz sensu życia.**

Dr Magdalena Rycerz-Fiuk

Wyższa Szkoła Ekonomii Prawa i Nauk Medycznych

Depresja



Depresja- prognoza

- Zachorowalność na depresję **wzrasta z roku na rok**. Te niepokojące statystyki dotyczą również dzieci, dlatego już dziś warto się zastanowić, jak pomóc swojemu dziecku i jak zapobiec rozwojowi depresji reaktywnej, tzw. „depresji nerwicowej” w świecie wypełnionym rywalizacją, chronicznym stresem i presją otoczenia.
- Depresję nazwano chorobą XXI wieku, chorobą cywilizacyjną, oraz jedną z najczęściej występujących współcześnie schorzeń psychicznych.
- ***Światowa Organizacja Zdrowia przewiduje, że w 2020 roku depresja stanie się drugą najpoważniejszą przyczyną niepełnosprawności na świecie.***

Depresja w szkołach

- Na podstawie badań, doświadczeń i obserwacji nie wymaga ugruntowania sąd, że problem depresji uczniów w polskich szkołach jest jednym z najważniejszych wyzwań dla edukacji.

Depresja

- Stan depresji **uniemożliwia** wypełnianie obowiązków szkolnych, domowych. Młody człowiek nie jest w stanie być wówczas idealnym dzieckiem, pełnym energii i pasji, a przez to wydaje mu się, że cały świat jest przeciwko niemu.
- Podczas depresji **odczuwa** brak energii, niezadowolenie, brak motywacji do działania, ale przede wszystkim niemożność zmiany tego, co mu przeszkadza.
 - **Kto słyszy to wołanie? Kto powinien reagować?**

Człowiek



Kim jest nastolatek?

Dorastanie jest szczególnym czasem, w którym młody człowiek:

- podlega nieustannym **zmianom**;
- poszukuje własnej **tożsamości** oraz celów życiowych,
- dąży do ustabilizowania **własnej wartości**;
- poszukuje **akceptacji w świecie**, w którym z każdej strony czuje się oceniany, atakowany czy odrzucany;

Dlatego niezwykle ważne jest, aby **posiadał miejsce**, w którym spotka się z pełną akceptacją i zrozumieniem.

Nastolatkwie- Funkcjonowanie emocjonalne

❑wczesna faza dorastania: 12–16 lat:

- labilność emocjonalna, wahania nastroju,
- poczucie osamotnienia i niezrozumienia,
- nadmierne i silne reakcje emocjonalne wywołane są najczęściej: ograniczaniem swobód i wolności, rozbieżnością pomiędzy ideałami a rzeczywistością, nieradzeniem sobie z napięciem i obciążeniami,

❑późna faza dorastania 16–20 lat: stabilizacja emocjonalna

Czego potrzebuje nastolatek?

- zrozumienia
 - ciepła
 - akceptacji
 - życzliwości
- wyrażania szacunku
 - miłości...

Każdy:

- chce się **wyróżniać** w swoim otoczeniu
- chce być tym jedynym, **odmiennym** od reszty
- **zauważonym i docenionym** przez innych



Rzeczywistość nastolatka

- zbyt wiele obowiązków
- nadmiar pracy
- nieumiejętność zarządzania własnym czasem
- brak asertywności
- brak dobrych relacji z rówieśnikami oraz
- wykluczenie społeczne
- brak aprobaty ze strony nauczycieli
- brak motywacji do pobudzania
- brak możliwości odkrywania swoich talentów
- brak pewności siebie
- skrywania uczuć
- poczucia samotności, które przeradza się w stan przewlekły
- brak chęci do pracy i realizacji dotychczasowych celów
- a wreszcie poczucie izolacji wobec innych oraz niechęć do życia.



Rzeczywistość

- W okresie dorastania bezpieczny krąg środowiska macierzyńskiego przestaje być już wystarczający i pojawia się pragnienie wyjścia w otaczający świat;
- Dochodzi do konfrontacji wcześniejszych wyobrażeń z rzeczywistością;
- Następuje zmiana nastawienia wobec samego siebie i w większości przypadków do powstania mniej korzystnego obrazu siebie, co w konsekwencji może być przyczyną obniżenia nastroju;
- **Pojawia się potrzeba przynależności do grupy (kliki – paczki).**

Rodzina



Rodzina

- Według Virginii Satir, rodzina jest **mikrokosmosem**, który odzwierciedla cały świat i tam kształtują się **poczucie własnej wartości oraz sposoby prawidłowej komunikacji interpersonalnej**, w niej następuje **socjalizacja i przekaz norm, wartości i zasad**.

Rodzina

- Większość czynników, które wywołują stany depresyjne mają swe podłoże w wychowaniu rodzinnym. Jest to o tyle pocieszający fakt, że przecież wiele zależy od nas samych, czyli rodziców.
- **Jeśli wcześniejsze relacje z dorosłymi były pozytywne – pomimo napięć i dystansu, wewnętrzne emocjonalne przywiązanie pozostaje silne.**

Rodzice

Pedagodzy winni pamiętać, że rodzice często wycofują się ze swej roli wychowawczej wobec dzieci lub pełnią ją w sposób nieprawidłowy z różnych powodów:

- przeżywają osobiste problemy;
- brakuje im czasami wiedzy, umiejętności, dobrych wzorów z ich własnego dzieciństwa lub
- nie wierzą, że mogą wywrzeć pozytywny wpływ na swoje dzieci.

Rodzice

- **Nieobecny rodzic** nie ma szans stworzyć takiej więzi z dzieckiem, które zapewni mu poczucie bezpieczeństwa, zaufania, odpowiedzialności za drugiego- czyli po prostu poczucie, że jest kochane i potrzebne.
- Ogromne **ambicje rodziców**, którzy chcą, by ich dziecko było kimś, w przeciwieństwie do nich dało sobie radę w życiu, oczywiście kierując się przy tym dobrem dziecka.
- **Rodzicielska czujność**, zrozumienie, a przede wszystkim mądra troskliwa obecność w życiu dziecka, to najlepsza profilaktyka zapobiegania depresji i dzieci.

Jakim rodzicem powinienem być?

- Gdy dziecko mówi – uważnie je **słuchaj**.
 - – **Pozwól** dziecku być przekonanym, że jesteś nim całkowicie zainteresowany.
 - – **Pytaj**. Zdobądź jak najwięcej informacji, zanim zaczniesz prezentować swoje stanowisko. Dopytuj. Bądź pewien, że rozumiesz.
 - – Wskazuj na zrozumienie. Używaj słów: „**rozumiem**”, „tak”.
 - – Staraj się **myśleć tak, jak dziecko**. Postaw się w jego sytuacji.
 - – **Nie sądz**, że wiesz, co dziecko powie, zanim tego nie powie.
- **Jeśli mu przerwiesz, możesz nigdy nie dowiedzieć się, co chciało powiedzieć.**

Pamiętaj!

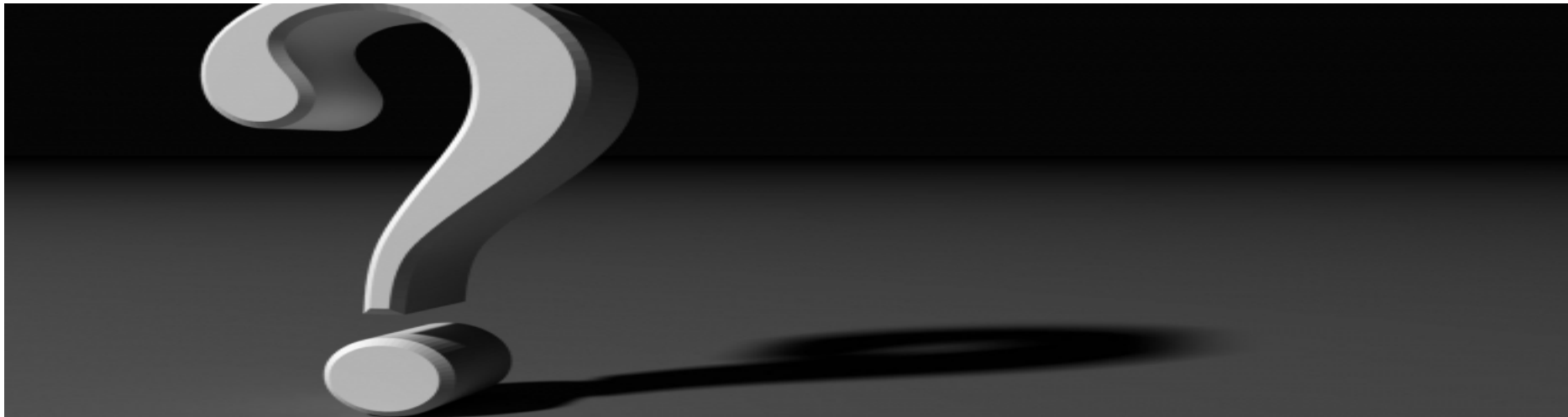
- *Kiedy znajdziemy kogoś, kto chce szczerze nas rozumieć, taką parę uszu, które są prawdziwie otwarte, by słuchać, to znaleźliśmy perłę. Jest to perła olbrzymiej wartości i zrobimy prawie wszystko, by utrzymać i pielęgnować tę relację.* T. Marshall

Aktywnie słuchaj 😊

- **Motywacja do słuchania** – chcesz słuchać, co Twoje dziecko ma Ci do powiedzenia;
- **Cierpliwość** – nie przerywasz nawet bardzo długiej wypowiedzi;
- **Obiektywizm** – szanujesz sposób myślenia Twojego dziecka, nawet jeżeli myślisz inaczej;
- **Wnikliwość** – starasz się zrozumieć najważniejszy sens wypowiedzi;
- **Dokładność** – oddzielasz usłyszane informacje od własnych interpretacji;
- **Wrażliwość** – zwracasz uwagę na reakcje emocjonalne dziecka;
- **Wsparcie** – okazujesz dziecku swoje zainteresowanie i aprobatę.

Stawiaj pytania!

- *Ważne jest, by nigdy nie przestać pytać. Ciekawość nie istnieje bez przyczyny. Wystarczy więc, jeśli spróbujemy zrozumieć choć trochę tej tajemnicy każdego dnia. Nigdy nie trać świętej ciekawości. Kto nie potrafi pytać, nie potrafi żyć.* Einstein



Komunikacja



Komunikacja interpersonalna

- Umiejętność **porozumiewania się** odgrywa ogromną rolę zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym każdego człowieka.
- **Nasze sukcesy** czy porażki, zadowolenie bądź przeżywane stresy zależą w dużej mierze od tego, w jaki sposób
 - ✓ nawiązujemy kontakty,
 - ✓ prowadzimy rozmowy i w ogóle
 - ✓ komunikujemy się z innymi ludźmi.
- Wiele **celów życiowych** możemy realizować tylko poprzez zorganizowanie współdziałania i ciągłe komunikowanie się z innym

Przykłady barier komunikacyjnych

- **Krzyk lub groźby:** *Jeśli tego nie zrobisz, to pożałujesz ...*
- **Osądzanie:** *Mylisz się... Żle robisz...*
- **Krytykowanie:** *Jesteś beznadziejny...*
- **Moralizowanie:** *Powinno się zawsze...*
- **Zaprzeczanie:** *Chyba przesadzasz... Na pewno nie było tak źle...*
- **Nadmierne wypytywanie:** *Jak się wtedy zachowałeś? Co powiedziałeś?*
- **Zawstydzanie:** *Jak było można tak się zachować...*
- **Generalizacja:** *Ty zawsze wszystko zepsujesz...*
- **Brak precyzji:** *Kiepsko. Słabo się starasz ...*
- **Niezrozumiały, niedostosowany do rozmówcy język.**

Komunikacja w szkole

- właściwie przebiegająca komunikacja ma walory terapeutyczne
- tworzy **dobrą atmosferę** w klasie
- tworzy **dobre samopoczucie** uczniów
- nauczyciel staje się **przewodnikiem**, partnerem, "do którego zawsze można się zwrócić"
- uwidaczniają się **kompetencje komunikacyjne** nauczyciela
- taka komunikacja sprzyja **ekspresji uczuć**, realizacji potrzeb, tolerancji odmienności, pozwala osiągnąć porozumienie w sytuacjach problemowych.

Pamiętajmy! uczniowie nas obserwują i biorą z nas przykład. Nie należy zapomnieć o rozwijaniu u uczniów asertywności, umiejętności pełnego wyrażenia siebie w kontaktach z drugą osobą. Umiejmy sami powiedzieć "nie", uczmy tego dzieci.

Szkoła



Szkoła

- Profesor **Philip Zimbardo**, światowej sławy psycholog twierdzi, że sytuacja Polski jest alarmująca.
- **Okolo milion** dzieci w Polsce przeżyło już tak zwany **epizod depresyjny**, co jest efektem odrzucenia przez rodzinę, kolegów, ale przede wszystkim przez szkołę.
- Według profesora, głównym wrogiem są ci nauczyciele, którzy powodują, że uczniowie czują się gorsi i zamykają się w sobie.
- Według oceny profesora polski system edukacji wymaga gruntownej reformy.
- Należy zmienić podejście nauczycieli, którzy powinni szukać mocnych punktów uczniów, a potem je rozwijać- twierdzi profesor.

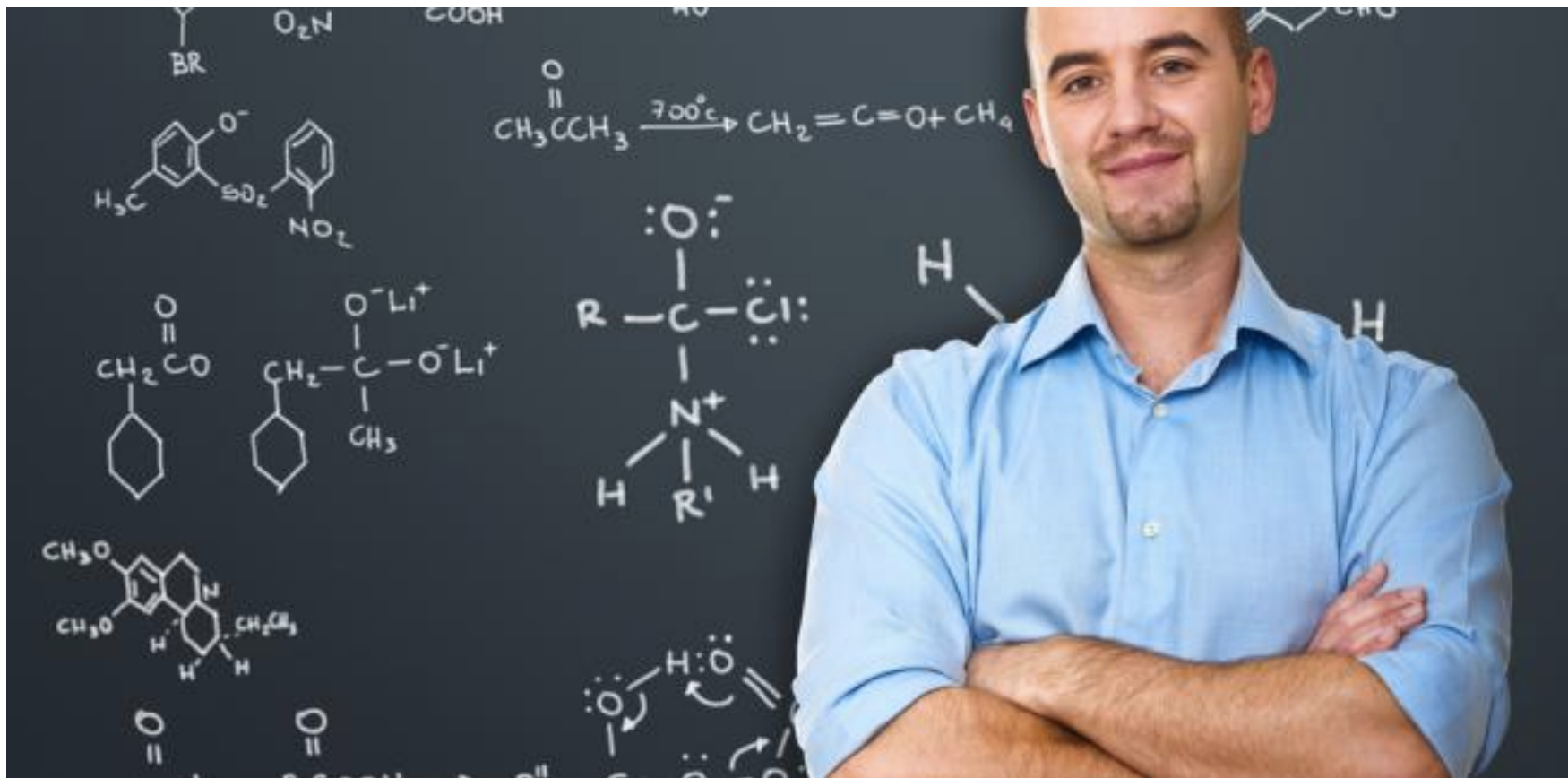
Szkoła

- Badania przeprowadzone przez polskich naukowców potwierdzają prawdziwość tego zarzutu, otóż zachowania nauczycieli często bywają dla uczniów źródłem stresu i strachu.
- *Rode D. (2000), Podkultura uczniowska (kocenie) – formy i zakres występowania zjawiska, [w:] Kontakty z ludźmi innymi jako problem wychowania, opieki i resocjalizacji, red. B. Kosek-Nita, D. Ros, Katowice. s.28.*

Cele szkoły

- **Wszechstronny i harmonijny rozwój każdego ucznia to nadal główny cel edukacji, a tak sformułowany cel stawia przed nauczycielami rozległy zakres zadań i ról.**
- Zapewnia dziecku **poczucie bezpieczeństwa** (nie tylko fizycznego, ale także emocjonalnego). Całkowicie wyklucza zjawiska agresji fizycznej, werbalnej i emocjonalnej.
- Kreuje w dzieciach **postawy wiary w siebie, pozytywnego myślenia, rozwija umiejętności samodzielnego pokonywania trudności, ale także zwracania się z prośbą o pomoc.** Taka szkoła wyzwala w dziecku zarówno poczucie przynależności jak i własnej tożsamości.
- Rozwija u swoich uczniów **samokontrolę**, wgląd w siebie i swoje uczucia, uczy ich nagradzania siebie
- Uczy prawidłowych **relacji z otoczeniem** (treningi umiejętności społecznych i komunikacji interpersonalnej).
- **System wartości** opiera na pozytywnych wzorach osobowych i autorytetach.
- Uczy dzieci **planowania działań i realizowania planów.**
- Wspomaga w rozwoju ważnych umiejętności społecznych: **asertywności, wyrażania emocji i własnych potrzeb, umiejętności mediacji i negocjacji**

Nauczyciel



Rola nauczyciela

- Obowiązki nauczycieli od wieków są więc takie same, mianowicie wspierać rozwój dziecka we wszystkich jego wymiarach (intelektualnym, psychicznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym i duchowym)
- **W literaturze można odnaleźć wiele ról, które powinien pełnić współczesny nauczyciel. Wśród nich wymienia się między innymi:**
 - rolę przewodnika,
 - rolę diagnosty,
 - rolę menadżera
- **Ponadto można odnaleźć bardziej tradycyjne ujęcia ról, które powinien wypełnić nauczyciel, a mianowicie:**
 - rolę dydaktyka,
 - rolę wychowawcy oraz
 - rolę instruktora.
- **Oczywiście z każdą z tych ról związane jest także posiadanie pewnych kompetencji, predyspozycji i odpowiednich cech osobowych.**

Nauczyciel

- Nowe podejście do programów profilaktyki nakładają na nauczycieli obowiązek stawienia czoła sporym wyzwaniom. Same **kompetencje pedagogiczne czy trenerskie już nie wystarczają**.
- Niezbędne jest podejście, które uwzględnia pracę pedagogów nad ich mocnymi stronami, świadomość własnych ograniczeń, budowanie swego **Wewnętrznego Dorosłego** (terminologia E. Bearne'a), w tym **inteligencji emocjonalnej**, autorytetu opartego na towarzyszeniu dzieciom i młodzieży, a nie na systemie nakazowo-zakazowym.
- Należałoby również wprowadzić szkolenia z **asertywności**, a przede wszystkim z **komunikacji interpersonalnej**.

Nauczyciel jako coach

- We wspomaganiu dzieci i młodzieży w rozwoju oraz pomaganiu im w codziennych, „lżejszych” problemach przydatne są również umiejętności coachingowe, które wyznaczają dla nauczyciela-wychowawcy nową rolę – coacha.
- Nie wszystkie dzieci doświadczają poważnych problemów w postaci silnego stresu, lęku, depresji czy traumy. Zdarza się, iż dzieci mają pomniejsze problemy, których rozwiązanie mogłoby zwiększyć ich osobistą efektywność zarówno w nauce szkolnej jak i codziennym życiu. Zakres oddziaływań nauczyciela-coacha może być bardzo szeroki. Przykładowo może pracować z uczniem nad problemem niewłaściwego zarządzania czasem, treścią przed wystąpieniami publicznymi, komunikacją z innymi, asertywnością lub sprecyzowaniem własnych celów krótko- i długoterminowych.

Nauczyciel przyszłości

- **Nauczyciel przyszłości**, jako przewodnik ucznia, będzie go wprowadzał w świat przedmiotów, idei i wartości.
- **Nauczyciel odciążony** od obowiązków dydaktycznych, zajmować się będzie bardziej:
 - wychowaniem dzieci i młodzieży,
 - będzie ich doradcą i partnerem w dyskusji,
 - będzie diagnozował potrzeby uczniów,
 - wpływał na ich motywację,
 - zachęcał do uczenia się,
 - pobudzał, stymulował rozwój,
 - przekonywał,
 - dobierał techniczne środki i indywidualne metody nauczania.
- Powstanie **model nauczyciela - przewodnika**, dobrze zorientowanego i rozumiejącego różnorodne problemy współczesności, gotowego pomóc swojemu uczniowi w samodzielnym poszukiwaniu przez niego własnej życiowej drogi.

Plany edukacyjne oraz zmiany można zrealizować proponowanym modelem programu nauczania, który składa się z następujących elementów:

- 1) **Rozwój osobisty**, czyli m.in. budowanie poczucia własnej wartości oraz pewności siebie;
- 2) **Umiejętności życiowe**, rozumiane jako kształtowanie umiejętności twórczego rozwiązywania problemów oraz kierowania własnym życiem;
- 3) **Uczenie się, jak się uczyć oraz jak myśleć**, aby nauka była doświadczeniem całościowym i dostarczała radości;

„Fajnie, że jesteś, jaki jesteś...”

- **Bezwarunkowa akceptacja innych** to przyjęcie specjalnego nastawienia wobec uczniów. Chodzi przede wszystkim o uznanie ich takimi, jakimi są, czyli bez stawiania specjalnych warunków. Nauczyciel przejawiający taką postawę uznaje prawo uczniów do ich odrębności i niepowtarzalności, akceptuje ich bez względu na wyrażane opinie, przekonania czy upodobania, o ile nie czynią krzywdy innym.

Asertywność



Asertywność

- Jeśli zachowujemy się asertywnie:
- **bronimy swoich praw;**
- **szanujemy prawa innych;**
- **mamy wysoką samoocenę;**
- **dzięki pewności siebie, dobrze się czujemy i odpowiednio zachowujemy;**
- **wyrażamy własne odczucia i nie mamy kłopotów w relacjach społecznych;**
- **sami dokonujemy wyborów;**
- **osiągamy swoje cele, nie krzywdząc innych;**

Coaching



Coaching

- **Coaching nie jest terapia**, mimo to może być bardzo przydatny w rozwiązywaniu problemów uczniów. Definiowany jest on na wiele różnorodnych sposobów.
- *„coaching to odblokowanie potencjału człowieka w celu maksymalizowania jego dokonań. Nie polega na tym, by uczyć kogoś, ale pomóc mu się uczyć”.*
- *„bezpośrednio związana z natychmiastową poprawą funkcjonowania i doskonaleniem umiejętności forma uczenia się.*

Coaching

- **Najogólniej można podzielić coaching na dyrektywny oraz wspierający.**
- **Dyrektywny:**
 - coach jest ekspertem;
 - wyszukuje rozwiązania problemów;
 - mówi do osoby wspomaganej;
 - szkoli ją;
 - naucza;
- **Wspierający**
 - coach raczej słucha;
 - zadaje pytania;

Oba rodzaje coachingu można wykorzystywać w przypadku: odkładania wszystkiego na później, niewłaściwego zarządzania czasem, braku pewności siebie oraz asertywności, braku równowagi między różnorodnymi zajęciami ucznia (szkolnymi i pozaszkolnymi) a jego życiem prywatnym, braku poczucia szczęścia, problemów z kontrolą emocji i kontrolą stresu, a także do rozwijania zdolności przywódczych uczniów.

Coaching

- *„Podstawową zasadą coachingu jest nawiązanie partnerskiej relacji i wzajemnego zaufania. Proces coachingu jest o tyle interesującą metodą, że wydatnie zmniejsza dystans pomiędzy partnerami relacji. Rozmowy prowadzone podczas sesji coachingowych odwołują się do założenia, że osoba poszukująca porady, bądź też ukierunkowania swojego dalszego rozwoju, samodzielnie potrafi rozwiązać swoje problemy i kształtować swoją tożsamość”.*
- **W owym rodzaju coachingu objawiają się cechy charakterystyczne dla pedagogiki personalistycznej czy pedagogiki dialogu.**

Coaching

Prowadzenie coachingu wspierającego sprawia, że uczeń:

- czuje się bardziej pewny siebie i zaradny;
- nabiera odczucia, że w przyszłości sam będzie potrafił znajdować rozwiązania innych problemów;
- jako równorzędny partner dla nauczyciela-coacha;

Rolą coacha nie jest dawanie rad, a zadawanie odpowiednich pytań, stawianie wyzwań i udzielanie wsparcia, które sprawia, że uczeń zaczyna korzystać z własnych zasobów.

Depresja-Ból

- Ból jest rodzajem informacji.
- To ostrzeżenie o tym, że coś jest nie tak.
- Zamiast koncentrować się na tym bólu, powinniśmy potraktować go jak zielone światło na przejściu dla pieszych.
- Po prostu: „go, go, go!”. Ruszajmy na drugą stronę. Idźmy tam, gdzie jeszcze nie byliśmy.
- Cierpienie to sygnał dla nas, że nadszedł czas na zmiany.

Dziękuję za uwagę 😊

Dr Magdalena Rycerz-Fiuk