

Rozpoznawanie problemów psychologicznych młodzieży

mgr Urszula Łyżniak
mgr Aneta Sołomieniuk

Plan spotkania

- Charakterystyka okresu dorastania
- Problemy uczniów
- Szkoła - rola nauczyciela
- Rola uważności

Wspomnienia

- Przypomnij sobie siebie gdy byłaś/ byłeś nastolatkiem jakie uczucia pojawiały się u ciebie?
- Jak wspominasz tamten czas?
- Czym się martwiłaś /eś? , czego dotyczyły twoje obawy?

- Dlaczego dla większości to trudny czas?

Charakterystyka okresu dorastania

- ADOLESCENCJA
- Proces zmiany dziecka w osobę dorosłą
- Przebiega na wielu poziomach: psychologicznym, biologicznym, społecznym
- Stawia liczne wymagania
- burza hormonalna wynikająca z fizjologicznych przemian w organizmie prowadzi do rozchwiania emocjonalnego i potrafi dać się nastolatкови we znaki.

Charakterystyka okresu dorastania

- Trudny czas z powodu nakładania się na siebie:
- Dojrzewania płciowego (burza hormonalna)
- Dojrzewania intelektualnego (np. większy krytycyzm)
- Dojrzewania emocjonalnego (uczenie się radzenia sobie z emocjami i stresem)
- Dojrzewania społecznego (uczenie się nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych)

Charakterystyka okresu dorastania

CZAS

- Krótka perspektywa (do soboty)
- Jest go bardzo dużo (wszędzie zdążę)
- Płynie wolno (zaraz posprzątam)
- Złudzenie, że można cofnąć czas (fb, sms, filmiki – nie zdają sobie sprawę z nieodwracalności)
- Wszystko się może zdarzyć

Charakterystyka okresu dorastania

DOŚWIADCZENIA

- Zachłanność nowych doświadczeń
- Każde jest pociągające i ważne
- Nieprzewidywanie konsekwencji
- Preferowanie przygody

Charakterystyka okresu dorastania

RYZYKO i ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- Chęć podejmowania ryzyka (na pewno się uda)
- Unikanie odpowiedzialności
- Obarczanie odpowiedzialnością innych

- Do 25 roku życia rozwijają się płyty czołowe u człowieka związane min z odpowiedzialnością)

Charakterystyka okresu dorastania

- KONFORMIZM
- Wybuchały indywidualizm
- Chęć zaistnienia
- Manifestowanie nonkonformizmu (ja nie chcę być jak mój ojciec)

Charakterystyka okresu dorastania

- INNE
- Najpierw przyjemność potem obowiązki
- Niejasne „światliste cele życiowe” – mające niewiele wspólnego z realnością
- „zdrowie nie do zdarcia” (mimo nieprzespanych nocy, używek – do pewnego czasu)

Jest rzeczą naturalną, że nastolatek czasem niewłaściwie się zachowuje, odczuwa smutek lub niepokój. Dlatego ważne jest, aby umieć odróżnić zachowania zwyczajne dla danego etapu rozwoju od oznak poważniejszych problemów.

Problemy uczniów

- Jakie są najczęstsze problemy uczniów w Waszej szkole? Burza mózgów
- Z czego wynikają problemy nastolatków? Jakie są ich źródła?

Problemy wieku dorastania

- Trudności w nauce
 - możliwości intelektualne i deficyty rozwojowe
 - specyficzne trudności w nauce(dysleksja ,dyskalkulia)
 - dysfunkcja wzroku ,słuchu ,niepełnosprawności
 - choroby np. astma oskrzelowa, alergie ,cukrzyca
 - problemy emocjonalne i zaburzenia psychiczne wpływające na zdobywanie wiedzy

Problemy w relacjach społecznych

- Relacje z dorosłymi (rodzicami, nauczycielami)
- Pomędzy rówieśnikami
 - przynależność do grupy (co o tym decyduje?)
 - akceptacja rówieśników

Zachowania seksualne nastolatków

- przedwczesna inicjacja seksualna (presja grupy, potrzeba akceptacji, lęk przed utratą chłopaka/dziewczyny, zranienia emocjonalne)
- przypadkowy seks – przygoda - środki psychoaktywne, sposób na zarobkowanie
- nieplanowana ciąża
- niska świadomość dot. antykoncepcji i chorób przenoszonych drogą płciową
- potrzeba doznań
- pornografia

Używki/uzależnienia

-papierosy

-alkohol

-narkotyki

-dopalacze

Próby /uzależnienie

Niepokojące zachowania wymagają więcej uwagi, gdy:

- wyraźnie odbiegają od zachowań rówieśników,
- od wcześniejszych zachowań dziecka,
- powtarzają się
- mają destrukcyjny wpływ na codzienną aktywność.

Co może niepokoić

- Niska samoocena

- Traumatyczne przeżycia (np. doświadczenie przemocy)
- Utraty (przyjaciół, związku, śmierć bliskiej osoby)
- Występowanie w rodzinie uzależnień, chorób psychicznych
- Przewlekłe problemy interpersonalne (uczucie osamotnienia)
- Konflikty w rodzinie
- Trudności szkolne
- Nadużywanie SPA

Zdrowie psychiczne młodzieży

- Problem społeczny
- Zagrożenia wynikające z pandemii
- Czynniki ochronne zdrowia psychicznego
- Rola rodziców, rówieśników i szkoły
- Co może zrobić nauczyciel?

Nauczanie czy wychowanie

- Proces kształcenia = nauczanie + wychowanie

Dyskusja

- Jaka jest rola szkoły?
- Kto wychowuje ?
- Kto ma wpływ na młodego człowieka?

Cel edukacji

- Dydaktyka (efekty kształcenia, wyniki, egzaminy)

Nauczyciel jako wychowawca (doradca)

- Budowanie relacji?
- Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów?

Znaczenie relacji

- Uczeń – nauczyciel
- Uczeń – uczeń
- Uczeń – zespół klasowy
- Nauczyciel – rodzic

Rola uważności

Definicja wg. Jona Kabat- Zinna

“Uważność oznacza zwracanie uwagi w szczególny sposób: celowo, w chwili obecnej i bez oceniania.”

Uważność nauczyciela

- skierowanie się na swoje uczucia i myśli w czasie lekcji oraz zauważenie, co dzieje się z uczniami w danej sytuacji, zamiast wchodzenia w automatyczne reakcje.
- Im częściej to ćwiczymy, tym łatwiej nam zrobić 'stop-klatkę' i zrozumieć, co tak naprawdę się dzieje

Model 3 x 0

- Obserwacja
- Otwartość
- Obiektywizm

Nauczyciel w stresie

- **nauczyciele to jedna z najbardziej zestresowanych grup zawodowych..**
- **Ogromną rolę uważności w pracy nauczyciela stanowi odzyskanie kontaktu z własnymi emocjami i potrzebami**

-
- Zadbaj o siebie. To, co robisz, jest ważne. Jednak jeśli nie zapewnisz sobie tego, co cię wspiera, zabraknie ci energii, aby wspierać innych. Musisz mieć z czego dawać.”

Koncentracja na chwili obecnej

- Polega na skupianiu się na tym, co jest teraz, nierozpraszeniu się, niepozwalaniu na kierowanie myśli do zmartwień związanych z przeszłością lub z przyszłymi wydarzeniami.
- Dzięki koncentracji na obecnej chwili można skupić się na rzeczach ważnych w danym momencie i na celach strategicznych i nie rozpraszać się na wykonaniu wielu zadań jednocześnie.

Świadomość tego co się czyni

- Polega na przywiązywaniu wagi i oddaniu się temu, co się robi. Wymaga to stawiania sobie celów i koncentracji na dążeniu do ich osiągnięcia.

Myślenie pozytywne

- Polega na unikaniu nadmiernego samokrytycyzmu i tak zwanego „szukania dziury w całym”. Często samokrytycyzm wynika z porównywania się z innymi i ich sukcesami, co owocuje mniejszą odpornością na przeciwności losu.

Obserwacja bez osądu

Polega na umiejętności samej czystej obserwacji bez oceniania sytuacji. Ćwiczenie tej umiejętności jest, jak medytacja, czyli obserwowanie swoich myśli, a następnie pozwolenie, aby odeszły.

Znaczenie uwagi dla uczniów

Zwrócenie uwagi na to, jak uczniowie dziś wyglądają, jak się poruszają, co czują czy też po prostu, jakie mają zainteresowania, czy o czymś rozmawiają ze sobą na przerwie, może zdziałać cuda dla naszej skuteczności w klasie.

Nawiązanie relacji z uczniem

- Nawiązanie relacji z uczniami wpływa pozytywnie na ich motywację do nauki (bo lubimy się uczyć od ludzi, których lubimy i którzy nas lubią – jest to coraz częściej dowodzone przez neurobiologów i psychologów, np. poprzez badania nad neuronami lustrzanymi).

Komunikacja

- Komunikat „Ja” zamiast ty
- Np. „Zauważyłam ,że ostatnio spędzasz samotnie przerwy.” Zamiast: „Co tak stoisz sam? Podejdź do kogoś!. Nie bądź takim odludkiem
- Mowa ciała czyli komunikacja niewerbalna (mimika, postawa)

Monitorowanie własnych emocji

Potraktuj uczniów jak lustro, w którym przyjrzysz się swojej emocjonalnej kondycji.

- Co czuję?
- Na jakie emocje w stosunku do moich uczniów daję sobie przyzwolenie, a jakie tłamszę w zarodku?
- Czy irytacja klasy może świadczyć o tym, że to we mnie jest dużo frustracji i gniewu?
- Jakie uczucia przenoszę na uczniów wybijających się, a jakie na tych najsłabszych?
- Czy to, jak ich traktuję, może mi coś powiedzieć o stosunku do moich własnych sukcesów i porażek?

Akceptacja i dystans

Przyjrzyj się emocjom, jak czemuś zewnętrznemu. Weź „do ręki” swoje znużenie, swoją ekscytację, swój niepokój. Twoje emocje są **częścią Ciebie**, ale **nie są Tobą**.

ciekawość

Zachęcam do zadawania sobie pytania: „**A co, jeśli...?**”, otwierającego bramy ciekawości – również na wielu polach nauczycielskiej pracy.

- A co jeśli ten uczeń ma potencjał, którego nie dostrzegłem?
- A co, jeśli uczeń „trudny” wcale nie robi tego złośliwie?
- A co, jeśli zastosuję inne metody niż dotychczas?
- A co, jeśli spróbuję?...

Ciekawość

- **Nauczyciel, w którym żywa jest postawa „nie wiem”, nauczyciel z umysłem początkującego to potencjalny nauczyciel-poszukiwacz, eksperymentator, jednostka kreatywna, która podobne postawy modeluje u swoich uczniów. To także nauczyciel, który jest w stanie zakwestionować swoje dotychczasowe sposoby postępowania i zapytać się siebie uczciwie: Co ja właściwie robię? Jak to, co robię, wpływa na mnie? Jak to wpływa na moich uczniów?**

Współczująca obecność

Praktykowanie współczucia pomaga przyjąć współczującą i życzliwą postawę również wobec wychowanków. Wielu nauczycieli panicznie boi się popełnienia jakiegokolwiek błędu i oczywiście wymagają „bezbłędności” również wobec uczniów. Tak jakby popełnianie błędów nie było częścią ludzkiej kondycji i – co niezwykle istotne w tym kontekście – uczenia się.

Elastyczność

To, co działało wczoraj, dziś może nie zdać egzaminu. Nie warto zatem zamykać się w schematach.

Zachowaj tzw. umysł początkującego – odkrywaj na nowo rzeczy, które są dla Ciebie powszednie.

Poświęć kilka minut przed wyjściem z domu do szkoły oraz przed wejściem do klasy na wyciszenie się.

Co szkoła może zrobić ?

- -Diagnoza problemu

-rozmowa z uczniem (uważne słuchanie, w spokoju, bez pośpiechu, zapewnij bezpieczeństwo, nie bagatelizuj problemu, staraj się wzbudzić zaufanie,

nie oskarżaj i nie oceniaj, nie wyciągaj pochopnych wniosków oraz nie podejmuj pochopnych decyzji - daj sobie czas, zaproponuj uczniowi gotowość do pomocy, wsparcie (w zależności od możliwości - zasobów własnych). W rozmowie z innymi nauczycielami - nie etykietuj ucznia.

Porozmawiaj z pedagogiem, psychologiem szkolnym.

PAMIĘTAJ - Szukanie wsparcia i pomocy u innych świadczy o dojrzałości człowieka, a nie o nieudolności.

-porozmawiaj z rodzicem(zachęć rodzica do współpracy)

-w zależności od rangi problemu konsultuj się z dyrektorem szkoły

- *Jest taka metafora, że ludzie są jak walizki. Chowają do środka wszystkie informacje jakie słyszą od innych ważnych dla siebie osób na swój temat. Dobre i złe. Noszą je potem ze sobą przez całe życie. Złe słowa ciężą, i ciągną nas do tyłu utrudniając chodzenie. Dobre słowa pomagają nam iść naprzód, czasem dodają skrzydeł.*
-

- Tylko ten czyja walizka została najpierw dobrze napełniona może rozdawać innym, być dla nich. Dzieciństwo i wiek dorostania jest więc czasem wkładania i dawania.

Dziękujemy
za uwagę