Ty decydujesz
jak reagujesz

JESTEŚMY Z TOBĄ!

Spis treści

O programie str. 3

ARTYKUŁY

Co z tymi emocjami? str. 5
Well-being str. 12
Przyjemne emocje – o szczęściu i miłości str. 16
Wakacje od stresu, czy to możliwe? str. 23
Lęki i strachy – czego się boją dzieci? str. 29
O neuroróżnorodności str. 34

Przemoc i jej skala str. 39
Gdzie szukać pomocy str. 41

O programie

Ty decydujesz
jak reagujesz

Szpital Kliniczny im. dr. J. Babińskiego SPZOZ w Krakowie na zlecenie Województwa Małopolskiego od 2021 roku realizuje zadanie z zakresu zdrowia publicznego pn. **„Ty decydujesz jak reagujesz" – wzmacnianie odporności psychicznej i zapobieganie agresji rówieśniczej wśród dzieci i młodzieży w województwie małopolskim.**

Zadanie realizowane jest w szkołach podstawowych w województwie małopolskim w czasie trwania roku szkolnego. **Celem projektu jest przeciwdziałanie zaburzeniom zachowania i emocji wśród uczniów poprzez kształtowanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, wspieranie postaw i umiejętności prospołecznych.**

W szkołach biorących udział w projekcie specjaliści (psychologowie, psychoterapeuci i pedagodzy) realizują warsztaty dla uczniów wybranych klas. W ramach prowadzonych zajęć omawiane i realizowane są tematy dotyczące między innymi rozumienia emocji, komunikacji czy przeciwdziałania przemocy. Warsztaty prowadzone są również dla nauczycieli tych uczniów.

Pierwsza edycja projektu realizowana była w roku szkolnym 2021/2022 w sześciu szkołach podstawowych z terenu Subregionu Krakowski Obszar Metropolitalny (Kraków, powiaty: krakowski i wielicki). Realizatorem zadania w ramach konkursu ofert został Szpital Kliniczny im. dr. J. Babińskiego SP ZOZ w Krakowie. Interwencją objęto wtedy 387 uczniów, 160 nauczycieli i 204 rodziców/opiekunów oraz przeprowadzono 115 warsztatów dla uczniów, 56 warsztatów dla nauczycieli i 24 spotkania dla rodziców uczniów.

Druga edycja zadania realizowana była w roku szkolnym 2022/2023 w 8 szkołach podstawowych z terenu województwa małopolskiego (Kraków, powiaty: bocheński, myślenicki i wielicki), ponownie przez Szpital Kliniczny im. dr. J. Babińskiego SP ZOZ w Krakowie. Interwencją wzięło udział 627 uczniów, 302 nauczycieli i 376 rodziców/opiekunów.

W trzeciej edycji, na bazie dotychczasowych doświadczeń, Program został rozszerzony aż na 20 szkół z całego Województwa. Realizacja odbywa się w powiatach: krakowskim (również ziemskim), nowosądeckim, tarnowskim, wadowickim, wielickim, podhalańskim, nowotarskim, bocheńskim, suskim, myślenickim, chrzanowskim.

Dodatkowo w ramach zadania opracowane są materiały informacyjno-edukacyjne. Do tej pory powstały m.in.: filmy edukacyjne, artykuły, infografiki, notesy emocji oraz broszury informacyjno-edukacyjne dla rodziców i nauczycieli. Podejmowane są działania skierowane do rodziców oraz specjalistów w postaci webinariów oraz konferencji edukacyjnych. Spotkania te są okazją do podejmowania aktualnych tematów w obszarze wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, w szczególności w kontekście rodzinnym i edukacyjnym.

W niniejszym opracowaniu staraliśmy się zebrać najciekawsze materiały, które opracowane zostały przez specjalistów zaangażowanych w realizację projektu. Każdy materiał w nim zawarty zawiera zagadnienia poruszane w ramach innych podejmowanych aktywności informacyjno-edukacyjnych. Razem z dedykowaną stroną internetową programu stanowią one uzupełnienie działań prowadzonych w szkołach i dotarcie do możliwie najszerszego grona odbiorców. Prezentujemy Państwu te materiały z nadzieją na to, że znajdą w nich Państwo przydatne informacje i odpowiedzi na pytania, a także to, że wzbudzą one ciekawość i chęć zapoznania się szerzej z naszymi działaniami. Jako zespół realizujący program mamy poczucie, że każde działanie, które łączy nas we wspólnym celu, jakim jest dbanie o zdrowie i odporność psychiczną dzieci i młodzieży ma ogromne znaczenie.

Strona programu: www.tydecydujesz.babinski.pl

ARTYKUŁ

Co z tymi emocjami?

Autorka: *dr Agnieszka Fusińska-Korpik,*
koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

„Emocja” jest terminem, który odnosi się do wielu aspektów ludzkiego zachowania. Podobnie jak dorośli, dzieci przeżywają całe spektrum emocji, z którymi przychodzi im się zmierzyć na różnych etapach rozwoju. Już na początku życia uczą się rozpoznawać i wyrażać podstawowe emocje, co niewątpliwie pełni rolę ewolucyjną. W toku rozwoju dzieci i młodzież nie tylko uczą się rozpoznawania i rozumienia stanów emocjonalnych, ale także nabywają zdolności do właściwego ich wyrażania i zarządzania nimi. Aby zrozumieć jak trudne to zadanie, przyjrzyjmy się niektórym emocjom i zastanówmy się skąd się biorą, co mogą oznaczać i jaką funkcję pełnią.

Emocje mogą czasami odnosić się do wrażeń, uczuć, percepcji (postrzegania), myślenia (np. poczucie sensu życia), opinii, wiary, a także doświadczeń fizycznych (złe samopoczucie) lub psychologicznych (poczucie wykluczenia). Chociaż nasze emocje niewątpliwie są sferą prywatną, wiele z nich odnosi się do kontekstu społecznego (np. poczucie wstydu czy winy). Obecna wiedza na temat specyfiki rozwoju i funkcji emocji spowodowała, że ze znacznie większą ostrożnością podchodzimy do oceny określonych emocji na linii dobre-złe czy też przydatne-nieprzydatne, jednak nie da się zaprzeczyć, że rozumienie i radzenie sobie z pewnymi emocjami bywa większym wyzwaniem. Spośród nich najczęściej wymieniamy smutek, złość i lęk.

Smutek

Smutek – zazwyczaj charakteryzuje się uniesionymi brwiami (szczególnie ich wewnętrzną częścią), obniżonymi kącikami ust, zmniejszeniem energii działania (wolniejszy chód, pochylona postawa ciała). Zachowania takie jak płacz, szloch, tymczasowa izolacja społeczna czy niechęć do podejmowania aktywności przyjemnościowych są charakterystyczne dla smutku.

Smutek wiąże się ze zwiększoną aktywnością prawego płata potylicznego i takich struktur jak lewa wyspa, lewe wzgórze, ciało migdałowate i hipokamp. Hipokamp jest silnie wiązany funkcjonalnie z pamięcią. Ma to sens, bowiem świadomość pewnych wspomnień wiąże się z uczuciem smutku. **Ciało migdałowate (będące tradycyjnie uznawane za centrum ludzkiej emocjonalności) prawdopodobnie stymuluje hipokamp do odtwarzania negatywnych wspomnień, a ten nie pozostaje mu dłużny (stymuluje uczucie smutku).**

Czy kiedykolwiek miałeś złamane serce? To nie tylko metafora! Wraz z bagażem emocjonalnym, który niesie, skrajny **smutek może powodować charakterystyczne odczucia fizyczne w klatce piersiowej: napięcie mięśni, przyspieszone bicie serca, szybki oddech, a nawet uczucie ciężkości w żołądku**. Silny smutek i stres, takie jak żal, mogą nawet prowadzić do podwyższonego ryzyka problemów kardiologicznych.

Smutek jest emocją charakteryzującą się zazwyczaj mnóstwem towarzyszących mu uczuć, takich jak strata, rozczarowanie, brak zainteresowania, obniżony nastrój, bezradność.

Chociaż smutek jest często związany z niekorzystnymi okolicznościami, nie zawsze jest postrzegany w negatywnym świetle. **Smutek jest naturalną reakcją na szeroko pojmowane sytuacje utraty.** Utrat doświadczamy niezależnie od wieku rozwojowego. Chociaż jako dorośli inaczej oceniamy ich rozmiar i znaczenie, dzieci również doświadczają utrat, których rozmiar trudny jest do uniesienia. Mogą to być obiektywnie traumatyczne sytuacje (na przykład, utrata bliskiej osoby), jak też „straty życia codziennego”.

Zakłada się także, że smutek musiał pełnić pewną rolę w przetrwaniu gatunku ludzkiego. Ponieważ, w przeciwieństwie do niektórych innych emocji, zrozumienie ewolucyjnej funkcji smutku nie jest łatwym wyzwaniem, w literaturze neuropsychologicznej możemy natknąć się jedynie na pewne hipotezy. Jedną z nich jest potencjalna przydatność analitycznego i szczegółowego myślenia (w przewlekłym smutku określanego jako skłonność do tak zwanej ruminacji) w rozwiązaniu przyczyn problemu i, tym samym, uniknięcia tak bardzo zagrażającej życiu izolacji od innych.

SMUTEK

CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA SMUTKU

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ SMUTKOWI:

- rozczarowanie
- strata
- tęsknota
- brak zainteresowania
- obniżony nastrój
- bezradność
- przygnębienie
- brak chęci do działania
- samotność

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ucisk w klatce piersiowej
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie ciężkości w żołądku

SMUCIMY SIĘ Z RÓŻNYCH POWODÓW

Często czujemy się smutni kiedy:

- coś nie idzie po naszej myśli
- zgubimy/zniszczymy coś, co bardzo lubimy
- mamy poczucie, że inni nas nie rozumieją
- ktoś nas zrani, powie nam coś przykrego
- ktoś umiera
- chorujemy
- ktoś nie zaprasza nas na przyjęcie urodzinowe, do wspólnej zabawy
- przypominamy sobie smutne rzeczy z przeszłości
- tęsknimy za kimś bliskim

MOŻESZ SPRÓBOWAĆ SOBIE RADZIĆ POPRZEZ:

- rozmowę z bliskimi osobami
- bliski kontakt – przytulenie, wspólne spędzanie czasu, trzymanie za rękę
- dbanie o dobre nawyki (jedzenie, aktywność fizyczna, wysypianie się)
- przebywanie na świeżym powietrzu
- słuchanie ulubionej muzyki, czytanie książki
- sprawianie sobie przyjemności

CZASEM TO NIE DZIAŁA

Jeżeli smutek trwa długo i sprawia, że coraz trudniej znajdować Ci przyjemność w życiu i wykonywać codziennie działania:

- porozmawiaj z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, pedagogiem szkolnym)
- zgódź się na wizytę u specjalisty – lekarza, psychologa, psychoterapeuty

SMUTEK CZĘSTO JEST OK:

- mówi nam o tym, że zdarzyło się coś przykrego
- jest naturalną częścią radzenia sobie ze stratą
- pomaga nam być blisko innych i szukać pomocy

Notka dla Rodzica

- nie każdy smutek oznacza zaburzenie
- przewlekły smutek nie jest normalny w żadnym wieku rozwojowym
- uczucie smutku może być ukrywane
- dzieci często nie mówią o swojej bezradności, czasem bywają określane jako leniwe czy powodujące kłopoty

Nasilenie i przewlekły charakter smutku bywają symptomami zaburzeń psychicznych, spośród których najczęściej diagnozowane w tym kontekście to zaburzenia nastroju.

Ważne:

- nie każdy smutek oznacza zaburzenie – odczuwanie smutku w sytuacji obciążenia czy utraty stanowi często element radzenia sobie. Dzieci i młodzież smucą się ponieważ doświadczają rozczarowań i strat.
- przewlekły smutek nie jest normą w żadnym wieku rozwojowym. Jeśli mamy poczucie (albo słyszymy), że dziecko nie radzi sobie, zaszła w nim gwałtowna zmiana lub smutek utrudnia mu codzienne funkcjonowanie, należy zgłosić się do specjalisty
- nie zawsze smutek objawia się w sposób opisany powyżej. Pamiętajmy, że dzieci i młodzież często nie mówią o swojej bezradności i pesymistycznych myślach, czasem też „nie wyglądają" jakby odczuwały przewlekły smutek. Bywają określane jako leniwe czy powodujące kłopoty.

Lęk/Strach

Lęk/Strach – te dwie emocje są ściśle ze sobą powiązane, a ich źródło, sposób przeżywania i reagowania – bardzo zbliżone. Strach często określa się jako bardziej skonkretyzowaną i krótkotrwałą reakcję na sytuację czy okoliczności, w przeciwieństwie do lęku, który bywa ujmowany jako mniej sprecyzowany i bardziej długotrwały. Poznawcza (umysłowa) reprezentacja lęku i strachu to świadomość, którą możemy ująć w zdanie „Boję się", więc chwilowo będziemy zajmować się tymi uczuciami łącznie, używając obu określeń zamiennie.

Reakcja strachu zaczyna się w regionie mózgu zwanym ciałem migdałowatym. Ten zestaw jąder w kształcie migdałów w płacie skroniowym mózgu jest dedykowany wykrywaniu emocjonalnej istotności bodźców – czyli tego, jak bardzo coś jest dla nas istotne. Lęk pojawia się, gdy ciało migdałowate, wyczuwa kłopoty. Kiedy wyczuwa zagrożenie, prawdziwe lub wyimaginowane, pobudza ciało hormonami (w tym kortyzolem – hormonem stresu) i adrenaliną, aby przygotować ciało do działania. Warto dodać, że ciało migdałowate pełni także istotną rolę w tworzeniu i odtwarzaniu emocjonalnych wspomnień, w tym tych, które powodują lęk. Lęk jest jedną z podstawowych emocji związanych z odczuwaniem stresu. Dlatego też w sytuacjach lękowych reagujemy pobudzeniem i typowymi dla stresu reakcjami ciała (pocenie się, przyspieszony oddech i bicie serca, suchość w ustach). **Lęk powoduje uczucie napięcia, zdenerwowanie, niezdolność do zrelaksowania się. Może zaburzać naszą ocenę rzeczywistości i „naprowadzać" nas na sygnały zwiastujące zagrożenie.** Wiele obaw ma silny kontekst społeczny – wtedy często czujemy, że inni widzą nasz niepokój, co wzmaga napięcie. **Główną funkcją** (zarówno ewolucyjną, jak też aktualną) **strachu i lęku jest działanie jako sygnał niebezpieczeństwa, zagrożenia lub konfliktu motywacyjnego oraz wyzwalanie odpowiednich reakcji zmierzających do poradzenia sobie.** Tak działa lęk, który jest adekwatny do sytuacji. Kiedy boimy się egzaminu czy odpowiedzi ustnej, niewielka doza niepokoju zmotywuje nas do wzięcia się do nauki, a samotny spacer po zmroku spowoduje poszukiwanie możliwie bezpiecznej drogi do domu. Podobnie jak wiele emocji (np. obrzydzenie, ale też znany nam już smutek) lęk powoduje przede wszystkim skłonność do unikania. Osoby obawiające się oceny ze strony innych będą raczej unikały ekspozycji społecznej, a te obawiające się pszczół – przebywania w pobliżu pasieki. W przypadku lęków, które przybierają formę nasiloną, objawową podążanie za tą intuicją nie zawsze jest słuszne. Większość obaw pojawiających się w zaburzeniach lękowych jest bowiem nieracjonalna, a unikanie powoduje utrwalenie reakcji lękowych. Zachęcanie starszych dzieci do pokonywania niewielkich obaw może być pomocne, jednak należy to robić jedynie w granicach ich komfortu i możliwości testowania oraz pamiętać o tym, że w przeciwieństwie do dorosłych, dzieci w niewielkim stopniu zdają sobie sprawę z ich nieracjonalności. Naciskanie dziecka z lękiem społecznym na wypowiedź ustną na tle klasy może przyczynić się tylko do nasilenia problemów i poczucia bezradności. Zamiast tego warto stworzyć mu takie warunki, w których będzie mógł doświadczać pozytywnych kontaktów społecznych z grupą rówieśniczą i w sposób bezpieczny kształtować poczucie własnej wartości.

Wyraz twarzy pełnej lęku jest często mylony ze zdziwieniem. Podczas gdy oba uczucia charakteryzują się wyraźnie uniesionymi brwiami, w przypadku lęku/strachu brwi są prostsze i bardziej płaskie. **Wskazuje się na to, że ludziom dosyć trudno (poza wyrazem głębokiego przerażenia) jest odczytać lęk z sygnałów niewerbalnych,**

LĘK

CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA LĘKU

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ LĘKOWI:

- przerażenie
- poczucie zagrożenia
- pragnienie ucieczki
- niska ocena własnych możliwości
- chęć kontroli
- niepewność

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- pocenie się
- przyspieszony oddech
- szybkie bicie serca
- uczucie duszności
- ból brzucha, nudności
- ucisk w klatce piersiowej

CZĘSTO OBAWIAMY SIĘ WTEDY, GDY:

- czujemy, że coś lub ktoś nam zagraża
- robimy coś po raz pierwszy
- poznajemy nowe osoby
- nie czujemy się pewnie
- wiemy, że ktoś nas ocenia

KIEDY DOPADA CIĘ NAGŁY LĘK:

- weź kilka głębokich oddechów
- postaraj się ocenić sytuację
- przypomnij sobie sytuację, w których pokonałeś strach
- zamknij oczy i przypomnij lub wyobraź sobie spokojne miejsce
- bądź z kimś, przy kim czujesz się bezpiecznie
- pamiętaj o zdrowych nawykach (jedzenie, aktywność, wysypianie się)
- porozmawiaj z kimś bliskim

CZASEM LĘK STAJE SIĘ BARDZO SILNY,

a chęć unikania sprawia, że trudno nam żyć tak jak dotychczas (wychodzić z domu, spotykać się z ludźmi). Porozmawiaj o tym z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, psychologiem szkolnym). Nie bój się zgłosić się do specjalisty (lekarza, psychologa, psychoterapeuty), który może pomóc Ci zrozumieć źródło lęku i pomóc nauczyć się radzić sobie z nim.

LĘK SAM W SOBIE NIE JEST ZŁY. KIEDY SIĘ BOIMY:

- wiemy, że sytuacja, w jakiej się znajdujemy może nam zagrażać
- unikamy niebezpieczeństwa, jesteśmy ostrożni
- motywujemy się do działania (np. nauki na sprawdzian)

Notka dla Rodzica

- lęk u dzieci i młodzieży może powodować wyraz strachu lub zmartwienia, ale może również manifestować się poprzez drażliwość i złość.
- objawy lękowe mogą również obejmować problemy ze snem, a także objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub bóle brzucha.
- podobnie jak w przypadku objawów pod postacią przewlekłego smutku, niektóre dzieci zachowują swoje zmartwienia dla siebie, a zatem objawy można pominąć.

w tym wyrazu twarzy. Istnieje zgodność co do tego, że łatwiej jest dostrzec lęk o walorze społecznym. Może on charakteryzować się unikaniem kontaktu wzrokowego, wycofaniem czy pochyleniem sylwetki.

Ważne:

- lęk u dzieci i młodzieży może powodować wyraz strachu lub zmartwienia, ale może również manifestować się poprzez drażliwość i złość.
- objawy lękowe mogą również obejmować problemy ze snem, a także objawy fizyczne, takie jak zmęczenie, bóle głowy lub bóle brzucha.
- podobnie jak w przypadku objawów pod postacią przewlekłego smutku, niektóre dzieci zachowują swoje zmartwienia dla siebie, a zatem objawy można pominąć.

Złość

Złość – to błysk, który pojawia w twoim mózgu, gdy czujesz, że zostałeś oszukany. Być może nieznajomy zajął Twoje miejsce parkingowe, na którym właśnie zamierzałeś stanąć albo znowu zlecono Ci zadanie, którym powinien był zająć się ktoś inny. Być może musiałeś właśnie skonfrontować się z głęboką, bolesną zdradą ze strony ukochanej osoby. Dziecko ma prawo odczuwać złość – doświadcza przecież szeregu podobnych doświadczeń. W rozwoju społecznym staje przed koniecznością radzenia sobie z konfliktami z rówieśnikami, może zostać oszukane czy zdradzone. Często może mieć poczucie, że jego potrzeby nie są zaspakajane pomimo oczekiwań (na przykład, kiedy rodzice egzekwują wobec niego konsekwencje określonych zachowań albo wtedy, kiedy otrzyma pochopnie uwagę za niewłaściwe zachowanie, które było odpowiedzią na zachowanie innego ucznia). Nawet jeśli w poczuciu osoby dorosłej powody złości nie są wystarczające – dla dziecka emocje te są cenne i potrzebne, a drogą do poradzenia sobie z nimi jest zrozumienie subtelności świata społecznego, przyczynowości zdarzeń i zdobywanie poczucia kontroli. To bardzo trudne zadania, wymagają czasu, pracy własnej, a czasem pomocy innych. **Pamiętajmy, każdy w nas nosi w sobie złość, a tłumienie jej może nieść poważne konsekwencje emocjonalne.**

Gniew jest jedną z najbardziej prymitywnych emocji, jakich doświadczamy – zwierzęta są wyposażone w ten sam podstawowy sposób reagowania. **Złość działa na spektrum od łagodnej frustracji do absolutnej furii, a intensywność z jaką odczuwamy gniew i jak na niego reagujemy, jest bardzo zróżnicowana.**

Ogólnie rzecz biorąc, mimiczny wyraz gniewu obejmuje kilka zmian w obrębie twarzy, w tym obniżenie brwi, poszerzenie nozdrzy i podniesienie kości policzkowych. W porównaniu do opisywanego powyżej lęku, ludzie dosyć sprawnie identyfikują emocję złości na podstawie wyrazu twarzy. Trudno wątpić w wartość tego mechanizmu. Osoba pełna gniewu może być dla nas źródłem zagrożenia – szybkie rozpoznanie sytuacji umożliwia jego uniknięcie.

Kiedy wpadasz w gniew, mięśnie twojego ciała napinają się. Wewnątrz mózgu uwalniane są neuroprzekaźniki chemiczne znane jako katecholaminy, powodując przypływ energii trwający do kilku minut. Ten przypływ energii stoi za powszechnym gniewnym pragnieniem podjęcia natychmiastowych działań. **Naukowcy uważają, że zdolność do gniewu została zakodowana w mózgu przez miliony lat ewolucji. Stanowi część naszego instynktu walki z zagrożeniami, konkurowania o zasoby i egzekwowania norm społecznych.**

Nieustannie – często podświadomie – rozważamy to, czego oczekujemy w każdej sytuacji. Kiedy istnieje niedopasowanie między oczekiwaniami a rzeczywistością, układ nagrody w naszym mózgu uruchamia alarm, a aktywność jest wyzwalana w pewnym znanym nam obszarze mózgu. Tak, to znów ciało migdałowate!

Gniew może wywołać reakcję walki lub ucieczki organizmu, powodując, że nadnercza zalewają organizm hormonami stresu, takimi jak adrenalina i testosteron, przygotowując nas do agresji fizycznej. To często gotowy przepis na kłopoty. Podobnie jak wiele najbardziej dramatycznych emocji, odczucia somatyczne w złości (a więc te związane z ciałem) są mocno skoncentrowane w klatce piersiowej. Często w silnej złości odczuwamy, że brakuje nam oddechu, ciepło czy mrowienie w klatce piersiowej.

Ale to czy faktycznie zaczniemy przeklinać, mówić wrogie słowa, a nawet uderzymy kogoś w złości, zależy od innego obszaru mózgu – od kory przedczołowej, która jest odpowiedzialna za podejmowanie decyzji i rozumowanie. Dzięki temu nasz gniew ujawnia się w kontekście – pozwala odnieść się do norm i zasad

ZŁOŚĆ

CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA ZŁOŚCI

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ ZŁOŚCI:

- frustracja
- bezradność
- poczucie zagrożenia
- pragnienie skrzywdzenia kogoś
- chęć odwetu
- nienawiść

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ciepło, mrowienie w klatce piersiowej (w silnym gniewie opisywane nawet jako palenie)
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie duszności
- zmiana tonu głosu
- zwiększona siła

CZĘSTO ZŁOŚCIMY SIĘ WTEDY GDY:

- nie uda nam się zrobić czegoś, na czym bardzo nam zależało
- czujemy się oszukani
- jesteśmy atakowani
- ktoś zabiera nam coś cennego
- czujemy się potraktowani niesprawiedliwie

ZŁOŚĆ JEST PRZYDATNA BO:

- informuje nas, że nasze granice mogły zostać przekroczone
- pozwala znaleźć energię do działania
- namawia nas do obrony

ZŁOŚĆ, KTÓRA ESKALUJE, może też być destrukcyjna, szczególnie wtedy, kiedy skłania nas do zachowań, które krzywdzą innych. Nie zawsze to, że czujemy złość oznacza, że wiemy, skąd ona pochodzi. Niekontrolowana złość może przeszkadzać w kontaktach z innymi, a nawet prowadzić do problemów ze zdrowiem.

KIEDY DOPADA CIĘ SILNA ZŁOŚĆ:

- policz do dziesięciu
- odejdź na chwilę w spokojne miejsce
- weź kilka głębokich oddechów
- wyładuj energię w aktywności – pobiegaj, pojeździj na rowerze
- kiedy czujesz, że trudno Ci nad sobą zapanować – porwij kartkę papieru, ściśnij piłkę/maskotkę, uderz pięścią w poduszkę
- kiedy się uspokoisz – pomyśl o tym co się stało i poszukaj rozwiązania
- jeśli czujesz, że złość nie daje Ci spokoju/nie rozumiesz skąd się wzięła i jak jej zaradzić – porozmawiaj z kimś bliskim
- jeśli nie udało Ci się nad sobą zapanować i żałujesz wybuchu złości – przeproś. Pomoże to uniknąć dalszych nieporozumień.

Notka dla Rodzica

- przeżywanie i wyrażanie złości przez dzieci może być bardziej lub mniej intensywne w różnych okresach rozwojowych
- złość często bywa bardziej dostępnym sposobem wyrażenia takich uczuć jak smutek, rozczarowanie czy lęk przed odrzuceniem.
- pamiętajmy – dla dzieci jesteśmy modelami tego jak radzimy sobie z frustracją. Uczmy ich, że złość nie jest niczym złym i można ją wyrażać w sposób, który nikogo nie krzywdzi.

społecznych. Dlatego też większość z nas, przez większość czasu, trzyma nasze pierwotne i gniewne instynkty w ryzach. Dzieci wkładają w to więcej wysiłku – wciąż przechodzą przez kolejne etapy rozwoju rozumowania moralnego oraz kontroli zachowania. Dlatego też ich zachowania bywają bardziej impulsywne – odpowiada za to szereg czynników indywidualnych i społecznych, ale także proces rozwoju mózgu. To dzięki niemu możemy nabywać między innymi zdolności do przewidywania konsekwencji swoich działań. Warto zaznaczyć, że proces dojrzewania mózgu odbywa się jeszcze we wczesnej dorosłości.

Odczuwanie gniewu może zmienić sposób, w jaki postrzegamy ryzyko. **Badania wykazały, że gniew może skłaniać nas do przeceniania swoich możliwości i niedoceniania możliwości porażki czy negatywnych konsekwencji. Oczywiście, wiele zależy od kontekstu. Gniew może sprawić, że staniemy się odważni lub lekkomyślni.** Niektóre badania pokazują jednak pewne zalety złości. Osoby prezentujące złość bywają oceniane jako bardziej sprawne i godne zaufania. Dotyczy to jednak często badań związanych z kontekstem władzy (wybory prezydenckie, wybór kandydata na odpowiedzialne stanowisko).

Gniew wpływa również na dynamikę grupy. **Kiedy czujemy złość, mamy tendencję do myślenia bardziej negatywnie i w sposób uprzedzony o osobach z zewnątrz, stając się bardziej skłonnymi do składania negatywnych okoliczności na karb natury danej osoby („taki jest")**. Osoby odczuwające gniew mają tendencję do szukania winnego.

Ważne:

- przeżywanie i wyrażanie złości przez dzieci może być bardziej intensywne niż w innych okresach rozwojowych
- złość często bywa bardziej dostępnym sposobem wyrażenia takich uczuć jak smutek, rozczarowanie czy lęk przed odrzuceniem. Kto z nas nigdy nie wściekał się z bezradności?
- często nie zdajemy sobie sprawy ze społecznej drogi nabywania sposobów radzenia sobie ze złością. Pamiętajmy – dla dzieci jesteśmy modelami tego jak radzimy sobie z frustracją. Uczmy ich, że złość nie jest niczym złym i można ją wyrażać w sposób, który nikogo nie krzywdzi

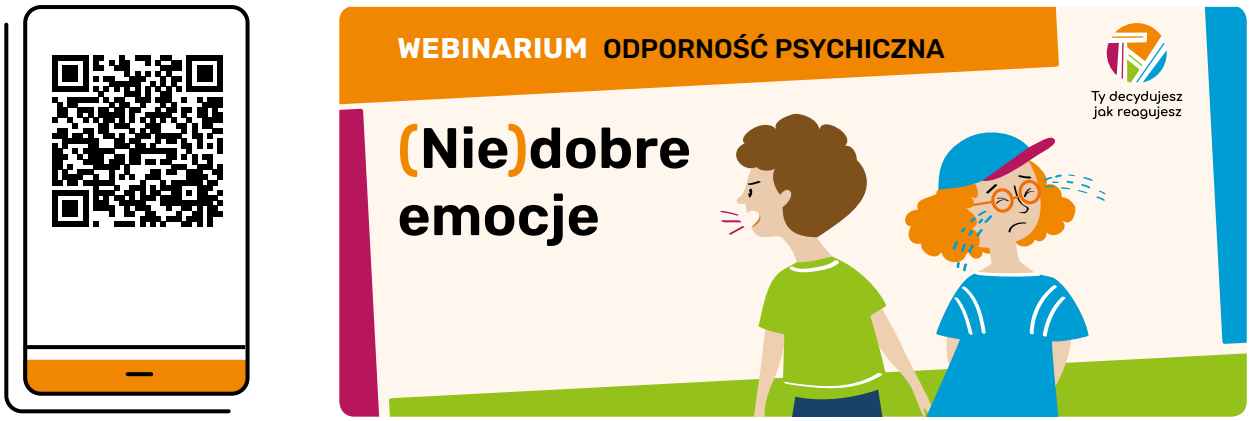
Ponieważ złość to emocja, która w największym stopniu zmusza nas do aktywacji kontroli, często sprawia ona pewien kłopot osobom w wieku rozwojowym. **Szczególnie dzieci miewają trudność w hamowaniu własnych reakcji, a ich emocjonalność powoduje, że niewielki nawet smutek czy frustracja dosyć szybko przeradzają się w silny gniew.** Istnieje pewna zgoda co do tego, że u małych dzieci jest to związane z ich naturą.

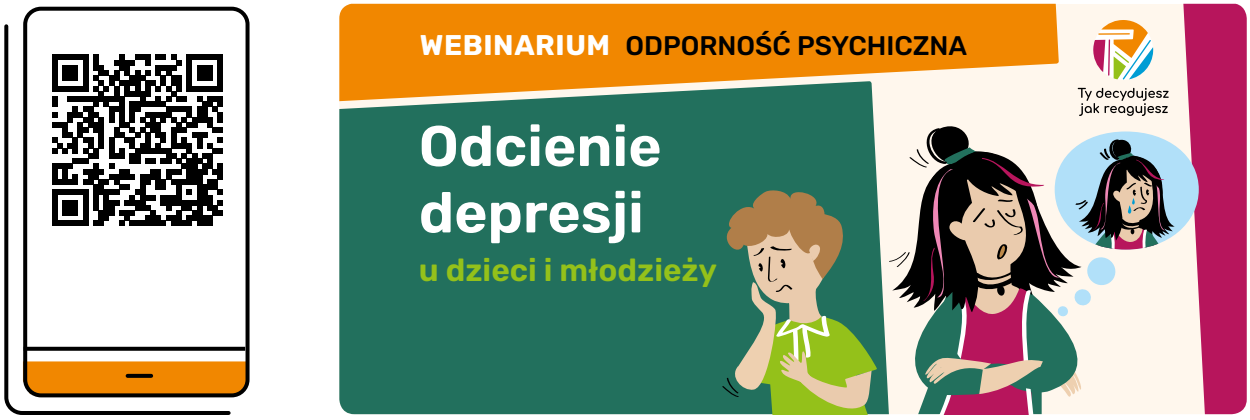
Dzieci i młodzież przeżywają emocje o różnym nasileniu i zmienności. **Małe dzieci w niewielkim stopniu rozróżniają doświadczane emocje, ale reagują na emocje opiekuna.** Od około trzeciego roku życia identyfikują podstawowe emocje, takie jak radość, smutek, strach i złość. Około piątego roku życia zaczynają rozumieć przyczyny stanów emocjonalnych. W kolejnych latach życia uczą się rozumienia emocji ambiwalentnych, a także umysłowych strategii radzenia sobie. **Emocje dziecka w pierwszych latach życia można porównać do pogody – są zmienne i zależne od sytuacji.** Potrafią też mieć bardziej intensywne nasilenie niż w kolejnych etapach rozwojowych. Strategie regulacji (zarządzania) emocjami są proste – zwykle polegają na poszukiwaniu bliskości osoby, do której dziecko jest przywiązane. Sztywność tych strategii nie jest problemem – jeśli działają to świetnie. Nie należy też spodziewać się od dziecka, że wytłumaczy nam i zrozumie przyczyny swoich emocji – zaczyna się tego uczyć w wieku przedszkolnym, a szlifuje w kolejnych latach. Zgodnie z rozwojową intuicją dziecka zapewniamy mu ukojenie i zaspakajamy potrzebę bliskości. W najwcześniejszych okresach rozwojowych oprócz bezpośredniego ukojenia prostą strategią radzenia sobie jest odwrócenie uwagi. Ze starszymi dziećmi możemy stopniowo omawiać sposoby radzenia sobie, jednak zawsze wtedy kiedy silne emocje już opadną – dyskutowanie ważnych spraw w silnych emocjach nie jest dobrym pomysłem. W okresie dzieciństwa często pojawiają się zupełnie naturalne emocje lęku i strachu. Dzieci boją się zwierząt, zjawisk atmosferycznych czy ciemności.

W okresie dorastania emocje stają się nieco mniej intensywne, chociaż nadal często charakteryzuje je duża zmienność. Wynika ona z ogromnych zmian, które odbywają się we wnętrzu dorastającego człowieka. Poszukuje on własnej tożsamości, sensu życia, odnajduje nowe emocje i napięcia związane z relacjami

społecznymi i próbuje odpowiadać na szereg pytań i wątpliwości, które czasem sprawiają kłopot osobie dorosłej. **W emocjonalności młodzieży pojawia się wiele uczuć i doświadczeń trudnych – wynika to, między innymi, z rozwoju myślenia abstrakcyjnego.** Jednocześnie badania wskazują na zmniejszenie się intensywności emocji o charakterze pozytywnym i wzmacniającym. Choć młodzi ludzie nadal cieszą się wieloma sprawami, są w tym mniej spontaniczni niż dzieci. Może to powodować, ze dorośli postrzegają ich jako zamkniętych w sobie czy niezadowolonych. Wraz z rozwojem wzrasta też wachlarz sposobów radzenia sobie z emocjami – młodzież wiele spraw przeżywa i reguluje poprzez myślenie, a także w relacjach pozarodzinnych. Rolą dorosłego jest zapewnienie jej bezpiecznej przestrzeni i pielęgnowanie relacji opartej na wzajemnej akceptacji i zainteresowaniu.

Więcej informacji dowiesz się z webinarów pn. „(Nie)dobre emocje" oraz „Odcienie depresji u dzieci i młodzieży", dostępnych na stronie Programu.





ARTYKUŁ

Well-being

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

Coś na początek

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

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

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

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

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

W jakim świecie dziś żyją młodzi ludzie?

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

Kolejnym etapem jest przejście ze szkoły podstawowej do szkoły średniej. Już nie dzieci, ale jeszcze nie dorośli, młodzi ludzie muszą się zmierzyć z koniecznością dostosowania się do nowego środowiska, do nowych

znajomych. **Młodzi mierzą się z samymi sobą i swoimi emocjami, odczuciami, zmianami jakie w nich zachodzą zarówno fizycznie jak i psychicznie.** Przeżywają pierwsze miłości, pierwsze odrzucenia. Niejednokrotnie mają poczucie niezrozumienia przez otoczenie i bliskich. Rodzicom i nauczycielom czasem trudno zrozumieć co oni przeżywają i co się z nimi dzieje. W tym trudnym dla nich momencie często w oczach rodziców najważniejsze są stopnie i szkoła, a przecież w życiu nastolatka tak wiele się dzieje, tyle się zmienia.

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

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

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

Well-being, czyli jak w tym labiryncie pomóc młodym zbudować dobrostan?

> *Podaruj tym których kochasz skrzydła, by mogli latać,*
> *korzenie, aby wracali i powody, aby zostali.*
>
> Dalajlama

Dobrostan psychiczny to wg Ewy Kasperek-Golimowskiej efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Pojęcie to można też określić jako równowagę psychiczną, charakteryzującą się niskim poziomem stresu i negatywnych emocji oraz poczuciem satysfakcji z życia i spełnieniem.

Samoakceptacja

Już od najmłodszych lat budujemy w naszych dzieciach poczucie samoakceptacji. Mówiąc dzieciom jak są dla nas ważne, jak są wartościowe, jak wiele potrafią. Pokazując naszym dzieciom, że **upadki nie mają znaczenia, że znaczenie ma tylko czy i jak się po nich podnosimy**. Uczymy nasze dzieci, że niezależnie czy przyniesie ze szkoły 6 czy 2 kochamy je tak samo mocno i jest wartościowym człowiekiem. „**Dzieci potrzebują bezwarunkowej miłości**, bez względu na to czy osiągają sukcesy, czy popełniają błędy, gdy życie jest łatwe i gdy jest trudne" [Barack Obama]. Wtedy młodzi ludzie wzrastają w poczuciu tego, że niezależnie od osiągnięć szkolnych, zawodowych i osobistych są cenni, kochani i wartościowi. Dziecko wzrastające w takim poczuciu mniej dotkliwie przeżywa upadki i łatwiej się z nich podnosi. Nie żyje w strachu przed porażką a co za tym idzie chętniej podejmuje wyzwania. **Dziecko wychowywane w poczuciu samoakceptacji podąża w życiu do celu**, a nie ucieka przed niepowodzeniami.

Autonomia

Czym jest autonomia? Autonomia to możliwość stanowienia samemu o sobie. Jak ma się to do naszych dzieci? Mówiąc o autonomii w wychowaniu dzieci i dbaniu o ich dobrostan mam na myśli pozwalanie na decydowanie w rzeczach małych i większych ważnych dla młodych. Zgoda na decydowanie może się przejawiać w możliwości decydowania w co się ubrać, zapytania co chciałby/chciałaby na obiad, czy ma ochotę na wakacje nad morzem czy w górach. **Pozwalajmy dzieciom decydować w drobnych kwestiach, bo dla niego mogą być ważne, ale również pozwalają im czuć, że są pełnoprawnym członkiem rodziny i jego zdanie ma znaczenie.**

Relacje z bliskimi/ innymi

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

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

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

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

Well-being w szkole, czyli nie tylko oceny

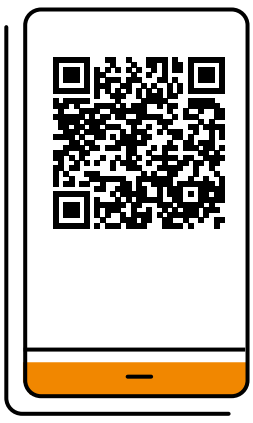
Temat trudny i złożony. Większość powie, że szkoła ma uczyć i to jest jej zadanie. Coraz więcej dzieci i młodych ludzi ma trudności edukacyjne i wymaga dodatkowej uwagi i wsparcia. Nauczyciele mają dużo zadań, wiele obowiązków. Jednak jeśli nie zadbamy o dobrostan dzieci – uczniów, będziemy mieli więcej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

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

Well-being kilka słów na koniec

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

Więcej informacji dowiesz się z webinaru pn. „Więzi rodzinne", dostępnego na stronie Programu.



ARTYKUŁ

Przyjemne emocje – o szczęściu i miłości

Autorka: *dr Agnieszka Fusińska-Korpik*
koordynator merytoryczny Programu „Ty decydujesz jak reagujesz”

Często definiujemy podstawowe cele ludzkich dążeń i działań w kategoriach emocji: dążymy do poczucia zadowolenia i szczęścia i robimy wszystko, co w naszej mocy, aby uniknąć nieszczęścia i rozczarowania. Jednak precyzyjne poruszanie się w świecie emocji i uczuć jest trudne i wymaga opisania skomplikowanych spraw za pomocą słów i modeli. Tymczasem **emocje opierają się próbom ich sklasyfikowania i ujęcia w ramy, opierają się prostej interpretacji**. Dotyczy to zarówno tych mniej przyjemnych, opisywanych już w innym miejscu, jak też tych miłych. Aby pomóc zrozumieć szczęście i złagodzić cierpienie, neurobiolodzy i psychologowie zaczęli badać stany mózgu związane ze składnikami szczęścia i rozważać związek z dobrostanem. Chociaż takie pojęcia jak **szczęście czy miłość budzą raczej pozytywne skojarzenia i uznawane są za ważny motyw ludzkiego działania** oraz składnik i jednocześnie **wyznacznik dobrostanu psychicznego**, niełatwo poddają się analizie. Co znaczą? Skąd się wzięły? Jaką funkcję pełnią? Spróbujmy ująć je w ramy poniżej.

Szczęście

Szczęście – oczywiście obiektywne zdefiniowanie szczęścia jest trudne. Neurobiolog Richard J. Davidson zauważył, że słowo szczęście „jest rodzajem symbolu zastępczego dla konstelacji pozytywnych stanów emocjonalnych. Ze wszystkich emocji szczęście jest tym, które naukowcy najmniej rozumieją”. Oznacza to, że **poczucie szczęścia to pojęcie-parasol**, które jest tak naprawdę pewną wypadkową przyjemnych emocji. Choć często próbowano wyciągać pośrednie wnioski na podstawie badań „wrogów” szczęścia, takich jak stres, depresja, lęk i fobie, ostatnio naukowcy zwrócili również uwagę na **mózgi szczęśliwych ludzi**. Mimo że wciąż nie są oni zgodni co do dokładnej definicji szczęścia, zaczynają odkrywać szeroki wachlarz biologicznych odpowiedników tego, co kojarzymy z ideą szczęścia. Funkcjonalne metody obrazowania i badanie kluczowych neuroprzekaźników w mechanizmach emocji w mózgu i ciele doprowadziły nie tylko do głębszego zrozumienia biologicznych składników szczęścia, ale także do poszukiwania sposobów i metod osiągania pożądanych stanów przeżywania.

Pozytywne/przyjemne emocje były uważane za zbyt subiektywne i trudne do zbadania, więc przez długi czas neuronaukowcy je zaniedbywali. Uważano, że nieszczęście przychodzi samoistnie, ponieważ strach, gniew i obrona są odpowiedzią na niebezpieczeństwo ze świata zewnętrznego i są niezbędne do naszego przetrwania („walcz lub uciekaj”). Ale nasze uczucia przyjemności i szczęścia uważano za w dużej mierze kulturowe i uważano je jedynie za kierujące nasze zachowanie w pożądanych sytuacjach.

Szczęście jest zarówno ogólnym stanem istnienia, jak i wynikiem określonych wydarzeń ograniczonych czasowo. Psychologowie ustalili, że każda osoba ma średni ogólny poziom szczęścia w danym okresie życia. Kiedy pytasz kogoś, czy jest szczęśliwy, zwykle odpowiada szybko i pewnie, oceniając się raczej w stosunkowo niedawnym okresie. Ten średni stan lub poziom bazowy został zdefiniowany przez badaczy jako „punkt nastawy” szczęścia. Zgodnie z taką koncepcją każdy z nas ma pewien średni, typowy dla siebie poziom szczęścia regulowany przez organizm w taki sam sposób, w jaki organizm „ustala” stabilny poziom stężenia glukozy we krwi lub my sami ustawiamy optymalną temperaturę chłodzenia lodówki. Oznaczałoby to, że odchylenia od normy dla każdego odznaczają się innym poziomem szczęścia, a jednocześnie, w trudnych chwilach organizm motywuje do działania celem powrotu do stanu wyjściowego.

Powyższe pomysły na ujęcie teoretyczne szczęścia wskazują na jego niemal biologiczny mechanizm regulacyjny. Jednocześnie wielu badaczy zastanawia się, na ile szczęście miało wartość ewolucyjną oraz czy i do jakiego stopnia kierowało zachowaniem naszych przodków. Po pierwsze, ponieważ dzielimy podstawowe emocje i ich

SZCZĘŚCIE

CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA SZCZĘŚCIA

zmarszczki mimiczne w kącikach oczu

ekspresyjne i swobodne ruchy ciała

podniesiony, radosny ton głosu

wyprostowana postawa

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ SZCZĘŚCIU:

- zadowolenie
- przyjemność
- euforia
- radość
- ekscytacja
- chęć do działania
- pewność siebie

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ciepło w całym ciele
- rumieńce
- przyspieszone bicie serca
- poczucie energii

KIEDY ZWYKLE CZUJEMY SIĘ SZCZĘŚLIWI?

Zwykle jesteśmy szczęśliwi gdy:

- wszystko układa się po naszej myśli
- osiągniemy sukces
- czujemy się bezpiecznie
- jesteśmy lubiani przez innych
- wykonujemy czynność, która sprawia nam przyjemność

W CZYM POMAGA NAM SZCZĘŚCIE?

- zbliża nas do innych ludzi
- motywuje do działania
- sprawia, że wierzymy w siebie i efekty swoich działań
- czyni nas odważnymi
- sprzyja naszemu zdrowiu

CZY ZAWSZE MUSIMY BYĆ SZCZĘŚLIWI?

- szczęście to stan chwilowy, jak też bardziej ogólna ocena swojego położenia
- nie zawsze musimy czuć się szczęśliwi
- każdy z nas ma inny „pułap" szczęścia. Szczęście jest emocją subiektywną
- różnimy się w sposobie wyrażania emocji. Niektórzy z nas szczęściem dzielą się z innymi. Inni szczęście traktują jako poczucie zadowolenia z życia

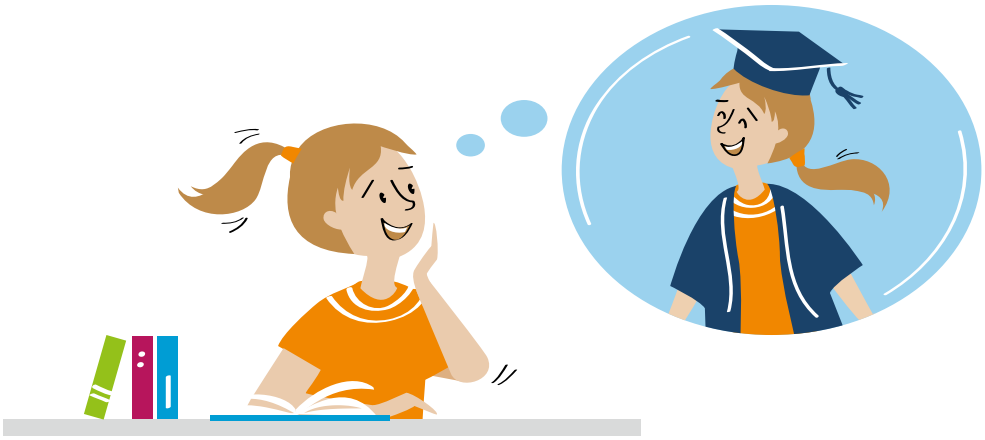
CZY MOŻNA POMÓC SOBIE W BYCIU SZCZĘŚLIWYM?

- warto praktykować działania i pielęgnować nawyki, które sprzyjają szczęściu
- postaraj się przypominać sobie o dobrych chwilach, nawet tych drobnych
- jeżeli tylko masz na to ochotę, uśmiechaj się
- znajdź czas na czynności, które sprawiają Ci przyjemność
- jeżeli nie masz takich nawyków, poszukaj ich – próbuj nowych działań, sprawdzaj co sprawia Ci przyjemność
- utrzymuj relację z ludźmi, z którymi czujesz się bezpieczny – szczęście jest emocją społeczną, ludzie są jego ważnym źródłem

Notka dla Rodzica

- dziel się z dzieckiem swoim szczęściem, pokazuj mu, że z drobnych rzeczy można się cieszyć
- doceniaj sukcesy i osiągnięcia dziecka – nawet te drobne, pokazuj mu jego mocne strony
- pomóż mu znaleźć takie czynności i zainteresowania, które sprawią mu przyjemność i zachęcaj do ich praktykowania
- nie oczekuj, że Twoje dziecko będzie szczęśliwe, szczególnie wtedy, kiedy Ty tego oczekujesz – Twoje dziecko może mieć inne potrzeby, zainteresowania i źródła przyjemności
- współdziel z dzieckiem radość i szczęście – celebruj jego dobre chwile, reaguj pozytywnie na jego zadowolenie („Cieszę się, że jesteś szczęśliwy")

neuronalne zwierciadła z innymi ssakami i naczelnymi, teoretycznie pewien poprzednik szczęścia powinien istnieć u zwierząt. Niektórzy etolodzy zgadzają się, że zachowanie szympansów, obserwowane zarówno na wolności, jak i w niewoli, sugeruje, że u tych zwierząt można zaobserwować cechy świadczące o przeżywaniu stanu analogicznego do ludzkiego szczęścia. Ponieważ **szczęście** jest przyjemną emocją, możemy postawić hipotezę, że **działa jako dobry motywator i wewnętrzny wzmacniacz zachowania**, szczególnie w celu osiągnięcia długoterminowych celów, które są ważne dla przetrwania organizmu lub gatunku. Jeden z czołowych badaczy struktur mózgu związanych z motywacją, dr Larry Swanson, znalazł wiele dowodów na to, że **mózg jest zaprogramowany na szczęście poprzez zachowania dążące do celu**. Wskazując na związek pomiędzy działaniem ukierunkowanym na cel a aktywnością w pewnych obszarach mózgu sugeruje on, że jednym z ważnych elementów działań służących szczęściu jest stawianie sobie celów i ich realizowanie.



Nauka wielokrotnie dostarczała dowodów na to, że bycie szczęśliwym jest dobre dla naszego umysłu i naszego ciała. **Szczęśliwi ludzie są bardziej pewni siebie, optymistyczni, energiczni i towarzyscy.** Są również lepiej przygotowani do radzenia sobie w trudnych sytuacjach, przyjemniej im się żyje i pracuje, a także mają większą zdolność do realizacji swoich celów i zdobywania środków do ich osiągnięcia. Ponadto, **ludzie szczęśliwi wydają się być zdrowsi i żyją dłuże**j. Opublikowano badania wskazujące na to, że ludzie doświadczający regularnie szczęścia i innych, pochodnych, przyjemnych uczuć rzadziej chorują na infekcje sezonowe, a kiedy już do tego dojdzie – mają mniej objawów i szybciej dochodzą do zdrowia. Prawdopodobnie mechanizm ten związany jest z relacją pomiędzy stresem a odpornością. Człowiek doświadczający przyjemnych emocji prawdopodobnie w mniejszym stopniu odczuwa konsekwencje negatywnych zdarzeń życiowych czy stresorów życia codziennego, co zwrotnie wpływa na odporność organizmu.

Skąd wiemy, że jesteśmy szczęśliwi? Jak wygląda szczęśliwy człowiek?

Jednoznaczna odpowiedź na powyższe pytania nie jest możliwa. Co więcej, musiałaby ona ograniczać indywidualną perspektywę szczęścia. Jeśli spojrzymy na szczęście jako na przyjemny stan, do którego dąży człowiek, utożsamiając go częściowo z takimi pojęciami jak „zadowolenie" czy „przyjemność", otworzy się przed nami wiele perspektyw. Mamy bowiem różne sposoby i „zwyczaje" przeżywania i wyrażania swoich stanów emocjonalnych. Poczucie szczęścia rozumiane jak powyżej i jego ekspresja będą zależały od zastanych okoliczności i indywidualnych uwarunkowań. Kiedy zespół naukowców z Finlandii poprosił ludzi o zmapowanie, gdzie odczuwają różne emocje na swoich ciałach, odkryli, że wyniki, choć różniły się między sobą, były zaskakująco spójne, nawet w różnych kulturach.

Wyjątkowość odczuć z ciała wiązanych ze szczęściem polegała na ich globalnym zasięgu. Większość respondentów podawała, że **odczuciu szczęścia towarzyszy poczucie ciepła** w niemal całym ciele.

Czy zauważyłeś kiedyś, że kiedy czujesz się szczególnie szczęśliwy, twoja twarz się czerwieni lub mocniej bije ci serce? Wynika to ze związku pomiędzy emocjami a układem krążenia. To dlatego takie „symptomy" szczęścia i stanów pochodnych jak ciepło w brzuchu i innych częściach ciała czy rumieńce na twarzy bywają obserwowane jako spontaniczna ekspresja szczęścia czy radości. Nasz układ krążenia składa się z serca, żył, naczyń krwionośnych, krwi i limfy. Oczywiście radość nie jest jedyną emocją, która wpływa na ten system – strach, smutek i inne emocje mogą również powodować reakcje w tych częściach ciała.

Naturalną reakcją ciała, która bezbłędnie kojarzy nam się z radością czy szczęściem jest uśmiech oraz śmiech. Większość z nas zgodzi się intuicyjnie co do tego, że szczęśliwi i radośni ludzie często się uśmiechają a śmiech zwykle świadczy o odczuwaniu przyjemnych emocji. Udowodniono, że prowokowanie uśmiechu sprzyja podwyższeniu nastroju. Śmiech eliminuje wiele negatywnych objawów związanych ze stresem. Kiedy się śmiejesz, twoje ciało uwalnia hormony zwane endorfinami. Te hormony sprawiają, że czujesz się dobrze i blokujesz nieprzyjemne emocje. Nic dziwnego, że czujesz się lepiej po śmiechu! **Śmiech pełni też relacyjną i społeczną rolę.** Zapytani o to respondenci zgodnie podają, że uśmiech jest tym, co częściowo decyduje o atrakcyjności. Nie bez powodu często „zarażamy się" śmiechem. Służy on współpracy, budowaniu relacji czy wyrażaniu zaangażowania. Współcześni badacze coraz częściej postulują aby śmiech traktować raczej jako pewne narzędzie w świecie społecznym. Co ciekawe, niektórzy etolodzy wskazują na charakterystyczne cechy uśmiechu (podniesione kości policzkowe, widoczne zęby, zmarszczki wokół oczu) i wskazują, że pradawne źródło uśmiechu mogło być bardziej mroczne, a miał on funkcję bardziej odstraszającą niż przyciągającą.

Szczęście czy radość rozumiane jako stan emocjonalny możemy oczywiście często rozpoznać po innych cechach wyglądu. Są nimi swobodne ruchy ciała, wyprostowana postawa czy ruchy pełne energii. **Człowiek szczęśliwy może zachowywać się w sposób ekspresyjny** – chętniej zbliża się do innych i dąży do fizycznego kontaktu, może też mówić podniesionym i radosnym głosem, a także mniej kontrolować swoje zachowanie. Pamiętajmy jednak, że szczęście to nie tylko aktualny stan czy reakcja. To pojęcie odnosi się także do pewnej ogólnej oceny swojego położenia. Tym samym szczęśliwy człowiek w tym rozumieniu będzie charakteryzował się zwykle pewnością siebie, spokojem czy pozytywnym nastawieniem do świata i innych. W tym rozumieniu szczęście nie musi być widoczne gołym okiem.

Miłość

Miłość – Zamknij oczy i wyobraź sobie, kiedy ostatni raz się zakochałeś. Może spacerowaliście obok ukochanej w parku lub patrzyliście sobie w oczy znad kubka herbaty. **Motyle w żołądku, przyspieszone bicie serca** – prawdopodobnie dobrze pamiętasz te objawy z pierwszej szkolnej sympatii. Może właśnie teraz je przeżywasz? W rzeczywistości są to wskazówki płynące z Twojego ciała a mówiące o tym, że właśnie się zakochujesz (lub informujące o postrzeganiu drugiej osoby jako atrakcyjnej). Na początku związku w ludzkim organizmie zachodzi seria naprawdę fascynujących reakcji chemicznych w całym układzie nerwowym i hormonalnym Od pierwszego spotkania do wspólnej codzienności nie tylko targają nami silne emocje – nasze ciało również pełne jest spraw, które robią dużo zamieszania.

Niektórzy porównują odczucia towarzyszące zakochaniu do narkotyku. Takie porównanie pojawia się na przykład w wielu znanych piosenkach o miłości. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Rutgers wskazuje, że to nie tylko literacka metafora. Zdaniem naukowców **stan zakochania podobny jest do uczucia uzależnienia od narkotyków z uwolnieniem euforii**, w tym substancji chemicznych w mózgu, takich jak dopamina, oksytocyna, adrenalina i wazopresyna. Nie bez powodu uczucia i emocje, które wydają się przyciągać ludzi do siebie nazywane są „chemią". Pomagają one związać się z partnerem i utrzymać relację. Wyraźna staje się potrzeba wspólnego

MIŁOŚĆ

CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA MIŁOŚCI

zbliżanie się do innych

podejmowanie odważnych lub/i ryzykownych decyzji

energia w działaniu

UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ MIŁOŚCI:

- zakochanie
- podekscytowanie
- poczucie energii
- bliskość
- zawstydzenie
- zaufanie
- radość
- euforia

ODCZUCIA FIZYCZNE:

- „motyle"/ciepło w brzuchu
- rumieńce na twarzy
- przyspieszone bicie serca
- pocenie dłoni
- utrata apetytu
- poczucie niepokoju
- trudności ze snem

KIEDY KOCHAMY?

Zwykle mówimy o tym, że czujemy miłość kiedy:

- ktoś jest dla nas bardzo atrakcyjny
- czujemy się bezpiecznie w czyjejś obecności
- poznamy kogoś, kto dobrze nas rozumie
- czujemy się z kim bardzo związani
- mamy z kimś bliską i emocjonalną relację

CZEMU WARTO KOCHAĆ?

- miłość jest rodzajem emocjonalnej pępowiny, która pomaga ludziom być blisko siebie
- poczucie bycia kochanym wzmacnia samoocenę i poczucie własnej wartości
- miłość pozwala otrzymywać i dawać opiekę w sytuacjach trudnych
- uczucie miłości często motywuje do dokonywania pozytywnych zmian w swoim życiu

CZY MIŁOŚĆ MOŻE SZKODZIĆ?

- miłość nie szkodzi, nie bój się kochać innych
- pamiętaj, że zakochaniu towarzyszą silne emocje, które mogą ograniczać możliwość podejmowania przemyślanych decyzji
- miłość jest nierozłącznie związana z doświadczeniem utraty czy rozczarowania. Jeśli jest Ci źle z powodu utraty ukochanej osoby jest to całkowicie normalne. Reakcja na rozstanie określana jest jako rodzaj żałoby. Daj sobie czas, nie podejmuj impulsywnych działań i decyzji. Jeżeli czujesz, że sobie nie radzisz – poproś o pomoc
- kiedy jesteś zakochany albo doświadczasz miłosnego rozczarowania, dbaj o siebie
- nie ignoruj sygnałów, które świadczą o tym, że osoba, którą darzysz miłością zachowuje się w sposób, który Cię krzywdzi czy narusza Twoje granice – porozmawiaj o tym z kimś bliskim

Notka dla Rodzica

- wyrażaj miłość w stosunku do swojego dziecka i innych osób w Waszym otoczeniu. Nie myśl, że miłości można się domyślać.
- nie bagatelizuj zakochania swojego dziecka. Dla niego to sprawy bardzo ważne
- udziel wsparcia jeśli Twoje dziecko boryka się z rozczarowaniem miłosnym. Zrozum jego perspektywę. Nie mów, że „takich jak ta/ten będzie wiele"
- zachowaj równowagę pomiędzy ochroną swojego dziecka a pozostawianiem mu swobody. Jeżeli widzisz, że wchodzi on w relacje, które nie są dla niego bezpieczne, reaguj. Spróbuj dać mu przestrzeń do dokonywania wyborów i uczenia się na swoich błędach

spędzania czasu, tęsknota w przypadku nieobecności i ból w sytuacji rozstania. Kiedy jesteśmy oddzieleni od naszego partnera na krótki lub dłuższy czas, reagujemy jak osoba uzależniona, która stara się poradzić sobie z uzależnieniem. Ze względu na przeżywany stres i jego neurohormonalne konsekwencje tęsknocie mogą towarzyszyć lęki i przewlekły smutek.

Chociaż miłość nierozłącznie kojarzy nam się z zakochaniem i relacją pomiędzy partnerami, pamiętajmy, że jest ona niezwykle istotnym elementem związków międzyludzkich, w tym rodzinnych. Ewolucjoniści zwracają uwagę na fakt, że **miłość to rodzaj emocjonalnej pępowiny** łączącej bliskich i zapewniającej przetrwanie. Sama miłość jest ważnym elementem koncepcji przywiązania, elementarnego czynnika determinującego jakość relacji między dzieckiem a opiekunem. Miłość w relacji intymnej również pełni wartość ewolucyjną, służąc przedłużeniu gatunku. Jeżeli wyobrazimy sobie naszych dawnych przodków łatwo wyobrazić sobie, że bez silnego związku emocjonalnego między bliskimi sobie ludźmi (w tym nowonarodzonymi dziećmi) wzajemna opieka i troska nie mogłaby zachodzić. Można więc powiedzieć, że to co dziś nazywamy miłością przyczyniło się do przetrwania ludzkości! Ponadto, naukowcy zgodnie twierdzą, że wiele gatunków zwierząt jest w stanie przeżywać uczucia, które przypominają miłość czy zakochanie. Nie tylko walczą o ukochaną, ale też często tworzą długo trwające związki, a nawet prezentują wyraźne symptomy żałoby po stracie bliskiej swojemu sercu osoby.

Skąd wiemy, że kochamy?

Mówiąc o stanie zakochania w przypadku relacji romantycznych stan ten poznajemy nie tylko po wspomnianych motylkach w brzuchu. **Kiedy jesteś zakochany Twoje policzki się rumienią, dłonie pocą, a serce bije szybciej niż zwykle.** Przez ważną randką możesz zauważyć, że Twoje tętno rośnie, a Ty jesteś coraz bardziej niespokojny. Duża dawka adrenaliny i noradrenaliny powoduje uruchomienie mechanizmów nieco podobnych jak w przypadku odczuwania stresu. Stan zakochania powoduje szereg zmian w emocjach i zachowaniu. Chociaż większość z nich jest przyjemnych, zakochanie może sporo „namieszać" w naszym dotychczasowym funkcjonowaniu. Co może się dziać?

- **MOŻESZ CZUĆ SIĘ TROCHĘ CHORY**

To normalne, że tracisz apetyt lub czujesz się nieswojo, gdy właśnie zaczynasz spotykać się z kimś nowym. To sposób, w jaki twoje ciało mówi ci, że naprawdę lubisz tę osobę. Tęsknota za miłością powoduje pośrednio uwalnianie kortyzolu, który kurczy naczynia krwionośne w żołądku, powodując, że czujesz się chory. Zwykle zanika to z czasem, wtedy gdy zaczynasz czuć się bardziej komfortowo ze swoim chłopakiem lub dziewczyną. Może to wyjaśniać fakt, że często podczas ważnych sytuacji (na przykład wyjątkowej randki) nie możesz przełknąć ani kęsa kolacji.

- **BYCIE ZAKOCHANYM MOŻE DAĆ CI SUPERMOCE**

Czy kiedykolwiek słyszałeś historie o spanikowanych rodzicach podnoszących bardzo ciężkie samochody znad uwięzionych pod nimi dzieci? Chociaż może wydawać się szalone, że połączenie miłości i strachu może dać ci nagłą nadludzką siłę w nagłej potrzebie, anegdotyczne dowody sugerują, że to naprawdę może się zdarzyć. Zbadanie tego zjawiska, nazywanego histeryczną siłą, jest prawie niemożliwe, ponieważ trudno jest odtworzyć podobne warunki w badaniu. Nie tylko rodzice doświadczyli histerycznej siły – ludzie, którzy są zakochani, również. Oksytocyna, hormon uwalniany w twoim organizmie gdy się zakochujesz, może faktycznie zwiększyć twoją tolerancję na ból fizyczny. Człowiek zakochany może być bardziej spontaniczny i zdecydowany. W zależności od tego, kto jest obiektem miłości decyzje te mogą mieć różne konsekwencje. Niektóre z nich mogą czasem być uznane za nierozsądne, inne będą przejawem dbania o innych i dojrzałości.

- **TWÓJ GŁOS MOŻE BYĆ WYŻSZY**

Kiedy minie pierwszy etap zauroczenia a Twój związek stanie się głębszy oraz nacechowany obopólnym zaangażowaniem być może zauważysz inne zmiany w swoim ciele. Jak się okazuje, zmianie może ulec Twój głos. Naukowcy odkryli, że kiedy kobiety rozmawiały z mężczyznami, którymi były zainteresowane, ich głos stawał się wyższy i bardziej kobiecy.

Czy miłość może szkodzić?

Nauka pokazuje, że neurofizjologiczne korzyści z bycia zakochanym są liczne – od łagodzenia bólu, obniżania ciśnienia krwi, łagodzenia stresu do ogólnej poprawy zdrowia. Miłość i bycie w związku mają powiązania z szeroką gamą korzyści zdrowotnych.

Ale gdyby miłość była niczym więcej niż pozytywnymi uczuciami, rozgrzewającymi doznaniami i substancjami chemicznymi, prawdopodobnie nie używalibyśmy słów takich jak „uderzony" lub „chory na miłość", aby opisać intensywne skutki tego stanu. Wysoki poziom kortyzolu, który uwalniany jest przez mózg szczególnie w ciągu pierwszych kilku miesięcy związku może osłabiać układ odpornościowy i prowadzić do większego ryzyka infekcji. Zwiększa również prawdopodobieństwo rozwoju nadciśnienia i cukrzycy typu 2. Nadmiar kortyzolu może upośledzać funkcjonowanie procesów umysłowych. Zakochanie może spowodować także zmiany snu i apetytu. Możesz znać sytuację, w której nie byłeś w stanie zasnąć bo Twoja głowa zajęta była rozmyślaniem o obiekcie miłości.

Czy kiedykolwiek zrobiłeś coś niezbyt rozsądnego aby zaimponować komuś, kogo kochasz? Może działałeś bez zastanowienia i zrobiłeś coś, czego normalnie nigdy byś nie wziął pod uwagę? Nie jesteś jedyny. Kiedy doświadczasz intensywnej miłości, części mózgu odpowiedzialne za wykrywanie niebezpieczeństwa (ciało migdałowate) i podejmowanie decyzji (płat czołowy) przechodzą w tymczasową hibernację, pozostawiając ci brak tych podstawowych umiejętności dokonania osądu. W tym sensie powiedzenie o tym, że **„miłość bywa ślepa"** ma jakiś sens. W stanie zakochania bywamy mniej czujni na sygnały świadczące o zagrożeniu i bardziej pochopnie podejmujemy decyzje. Okres intensywnego zakochania nie sprzyja więc rozsądnemu przyglądaniu się temu, co przeszkadza nam w potencjalnym partnerze.

ARTYKUŁ

Wakacje od stresu, czy to możliwe?

Autorka: *mgr Barbara Choroniewska, psycholog*

Przed nami początek wakacji, dla dzieci i młodzieży okres wypoczynku. Dobrze, gdyby to był też czas wytchnienia od obowiązków, codzienności szkolnej i stresu. Ale czym właściwie jest stres i czy można zrobić sobie od niego wakacje? Poniższy artykuł pozwoli rozwiać wątpliwości, ale też poszerzy naszą wiedzę w tym zakresie. Zapraszamy do lektury ☺!

O stresie słów kilka

Termin „stres" używany jest w języku potocznym od dawna. Korzystamy z niego wielokrotnie kiedy opisujemy swoje przeżycia, czy wydarzenia, w których braliśmy udział. **Potocznie stres kojarzy nam się wyłącznie negatywnie**. Wiążemy go z nieprzyjemnymi reakcjami organizmu, powoduje w nas napięcie i pogorszenie naszego samopoczucia. Wydarzenie stresujące to coś trudnego, niebezpiecznego czy zagrażającego, a w związku z tym coś czego należy unikać. **Powstaje pytanie, czy stres zawsze jest zły** i dlaczego niektórzy stresują się więcej niż inni?

W ostatnich latach o stresie mówi i pisze się bardzo dużo, ale nie jest to przecież zjawisko współczesne. Towarzyszy ludzkości od milionów lat. W naszych dziejach człowiek niejednokrotnie stawał w obliczu niebezpieczeństwa, musiał mierzyć się z różnymi wyzwaniami, zapewnienia sobie pożywienia, czy schronienia. To nasz system nerwowy pomagał nam przetrwać. Pierwotny człowiek mógł rzucić się do ucieczki lub zaatakować przeciwnika. Taką reakcję, w jaki sposób ludzie i zwierzęta reagują na niebezpieczeństwo nazywamy **„reakcją walcz lub uciekaj"** (Walter Cannon). W dzisiejszych czasach ta reakcja organizmu nie zawsze jest wystarczająca, użyteczna i adaptacyjna. Jak pisze Zimbardo „Reakcje, które rozwinęły się u gatunków jako adaptacyjne przygotowania do radzenia sobie z niebezpieczeństwem zewnętrznym, upośledzają radzenie sobie z wieloma współczesnymi rodzajami stresów psychicznych". Ta reakcja nie będzie bowiem pomocna kiedy zdajemy ważny egzamin, dostaniemy złą ocenę, czy nasi rodzice się rozwodzą. Dodatkowo ludzie stresują się nie tylko w konkretnej sytuacji zagrożenia, ale przez samo przewidywanie tego co może się zdarzyć (taki proces nazwalibyśmy zamartwianiem). **To nas odróżnia od zwierząt, że potrafimy uruchomić reakcję stresową z powodu zdarzeń nie tylko tych dziejących się tu i teraz, ale też tych które mogłyby wydarzyć się w dalekiej przyszłości.** Przyjrzyjmy się zatem również innym koncepcjom.

Jedne z pierwszych badań nad stresem prowadził w Kanadzie Hans Hugo Selye, lekarz, pochodzenia węgierskiego, znany jako dr Stress. To prawdopodobnie on jako pierwszy wprowadził pojęcie stresu i jako pierwszy postawił hipotezę, że stres jest źródłem wielu chorób somatycznych. Selye mówił, że pod wpływem działania szkodliwych bodźców (stresorów) dochodzi do niespecyficznej reakcji organizmu, którą nazwał Ogólnym Zespołem Adaptacyjnym (GAS). Zespół ten obejmuje trzy kolejne fazy; reakcje alarmową, podczas której dochodzi do mobilizacji organizmu, stadium odporności, czyli przystosowania się do działania stresora i stadium wyczerpania, wtedy kiedy stresor jest zbyt silny lub oddziałuje zbyt długo. Zjawisko to opisał w swojej pierwszej publikacji na temat stresu wydanej w roku 1956 pt. „The Stress of Life".

Współcześnie w psychologii o stresie mówimy wówczas **kiedy nie ma równowagi pomiędzy wymaganiami** (nie tylko zewnętrznymi, ale też takim jakie sami na siebie nakładamy), **a możliwością ich spełnienia**. Wedle najbardziej znanej definicji stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkman, stresem określamy dynamiczną relację pomiędzy człowiekiem, a otoczeniem, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi. Warto podkreślić za Lazarusem i Folkamn, że **to czy uznamy jakieś wydarzenie za stresujące zależy od naszej subiektywnej oceny**. Ta sama sytuacja dla jednej osoby będzie stresująca, a dla innej nie. Wszystko zależy nie od czynników obiektywnych, a właśnie od naszej oceny poznawczej, czy ocenimy sytuacje jako krzywdę/stratę, zagrożenie, czy wyzwanie. Kiedy potraktujemy sytuacje jako wyzwanie mamy szanse dostrzec również jej pozytywne strony.

A czy możliwe jest życie bez stresu?

Jak wiemy z badań naukowych, m.in. po stworzeniu narzędzia do pomiaru stresu Skali Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego (SRRS), powszechnie znanej jako Skala Stresu Holmesa i Rahe'a, okazuje się że zmiany w życiu zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne są dla nas źródłem stresu. Autorzy wśród 43 stresujących wydarzeń zapisali nie tylko bardzo trudne doświadczenia jakim jest na przykład śmierć kogoś bliskiego, ale też urlop, zmiana szkoły, zmiana mieszkania, czy Święta Bożego Narodzenia.

Powstaje pytanie – czy każdy stres jest zły?

Dziś wiemy, że niezależnie od naszego wieku **stres w niewielkich dawkach, działający krótkotrwale ma swoje dobre strony**. Mobilizuje nas do działania, pomaga się nam skupić, pozostać aktywnym, zachować energię do przezwyciężania trudności. W takiej sytuacji mówimy o Eustresie. W języku greckim „eu" oznacza dobry, a więc „dobry stres". Jego zadaniem jest nam pomóc, zmobilizować w odpowiednim momencie do poradzenia sobie. Ten **dobry stres towarzyszy wielu zmianom w naszym życiu**. Jest on przeciwieństwem dystresu, który jest negatywny. Kiedy stres nas przerasta, przytłacza i trwa zbyt długo może spowodować pogorszenie zdrowia, nastroju, wydajności, relacji z innymi i jakości życia, a więc może stanowić poważną przeszkodę w rozwoju.

Stres przewlekły

Zdarza się też tak, że stres jest tak wszechobecny, że staje się czymś normalnym, przez co przestajemy być w ogóle świadomi jego istnienia, ma to miejsce w przypadku stresu chronicznego (przewlekłego). **Nierozpoznany stres może mieć ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie**.

Czym jest taki długotrwały stres doskonale tłumaczy Earl Hipp w poradniku dla młodzieży „Stres out! Jak przejąć kontrolę nad stresem". **To jest tak jakbyśmy znaleźli się w środku dżungli otoczeni przez stado dzikich, głodnych i niebezpiecznych tygrysów.** Hipp pisze: „Wyobraź sobie że jesteś kompletnie sam/sama. Od wielu dni przedzierasz się przez dżunglę, szukając ratunku (...). Nieznane zapachy i dziwne dźwięki wypełniają mroczną przestrzeń wokół ciebie. Co jakiś czas ciszę przerywa złowrogie wycie... Nie wiesz, co za chwilę się wydarzy. A teraz wyobraź sobie, że ten sam lęk towarzyszy ci każdego dnia. Wzdrygasz się na każdy zaskakujący odgłos, na każdy nagły ruch. Jesteś czujny/czujna, zawsze na krawędzi, zawsze w gotowości, by natychmiast zareagować. Tak dzieje się, kiedy nie radzimy sobie ze stresem."

Jak pisze Hipp nie ma to znaczenia czy mamy do czynienia z realnymi tygrysami, czy przybierają one postać egzaminów, klasówek, nadmiaru zadań domowych, obaw przed uzyskaniem złych stopni, kłótni z kolegami czy prześladowania w szkole.

Jak widzimy w dzisiejszym świecie nie da całkiem uniknąć negatywnego stresu. Choć za najsilniej działające stresory uważa się te związane z traumatycznymi przeżyciami i życiem rodzinnym (takimi jak rozwód rodziców, kłótnie rodzinne), wśród stresorów działających przewlekle na dzieci może być samo chodzenie do przedszkola, czy szkoły. Wśród czynników zwiększających stres na pewno należy wymienić nowe sytuacje np. zmianę szkoły lub przejście do kolejnego etapu edukacyjnego z klasy trzeciej do czwartej, czy ze szkoły podstawowej do ponadpodstawowej. Dodatkowo nie bez znaczenia są zachowania dorosłych takie jak surowe ocenianie, czy nierealistyczne wymagania zarówno rodziców jak i nauczycieli. Trzeba podkreślić, że **stresujące mogą być nie tylko porażki, których doświadcza dziecko, ale również osiągane przez nie sukcesy**. To one mogą powodować, że dziecko zaczyna odczuwać presję, by być jeszcze lepszym, zdobyć jeszcze lepsze oceny czy wyższe wyniki w sporcie.

W procesie socjalizacji dziecko uczy się nawiązywania i budowania relacji z innymi. Nie do uniknięcia są konflikty z rówieśnikami, czy lęk przed wyśmianiem. Jednym z bardzo trudnych doświadczeń dla dziecka jest wykluczenie z grupy rówieśniczej, pomijanie go np. podczas wyboru do drużyny na wf-ie, odizolowywanie od grupy, czy doświadczanie innych form przemocy rówieśniczej.

Ważne

Kiedy dziecko, albo dorosły przeżyło nagłe i niespodziewanym zdarzenie, doświadczyło lub było świadkiem wydarzenia związanego ze śmiercią, zagrożeniem życia lub zdrowia (wypadki, napady, przemoc domowa, przemoc rówieśnicza, wojny, katastrofy itp.) to może wywołać tzw. stres traumatyczny. W taki sytuacjach, kiedy widzimy, że dziecko czy nastolatek cierpi, nie umie sobie poradzić, ponownie przeżywa zdarzenia czy to w postaci myśli, wyobrażeń czy obrazów, ma koszmary senne, unika wszystkiego co kojarzy się z traumą i/lub obserwujemy jakieś inne zmiany w zachowaniu należy zgłosić się do specjalisty.

Każdy przeżywa stres indywidualnie, a więc trochę inaczej, ale **możemy dostrzec pewne wspólne sygnały ostrzegawcze i objawy przeciążenia stresem**. Ważne jest, abyśmy nauczyli się je rozpoznawać, dzięki temu będziemy mogli zrozumieć co się dzieje z naszym dzieckiem i będziemy mogli zaplanować pomoc dla niego.

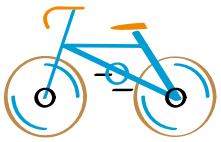
Jak rozpoznać stres u dzieci i młodzieży?

Fizyczne objawy stresu stosunkowo łatwo można zauważyć, należą do nich przyśpieszone tętno, uczucie duszności, problemy z wzięciem pełnego oddechu, zwiększone pocenie się, czy ucisk w klatce piersiowej. Lista dolegliwości somatycznych spowodowanych stresem jest tak naprawdę niekończąca się. Do najczęstszych objawów zaliczane są bóle brzucha, nudności, biegunki, kłopoty z wypróżnieniem się, wymioty, bóle głowy, wtórne moczenie nocne, czy bóle zębów i szczęk spowodowane zgrzytaniem i zaciskaniem zębów. Długotrwały stres wiąże się najczęściej ze spadkiem odporności, częstszym zapadaniem na przeziębienia i choroby, kłopotami ze snem. Trudniej rozpoznać pozostałe objawy ponieważ dziecko może sprawiać wrażenie zarówno ospałego, izolującego się z obniżonym nastrojem, jak i pobudzonego, czy zbuntowanego. Poniżej zestawienie objawów w tabeli.

WIEK	OBJAWY STRESU (emocje i zachowanie)	OBJAWY STRESU PRZEWLEKŁEGO (emocje i zachowanie)
Dzieci w wieku przedszkolnym 3–6 lat	• Płacz, krzyk, tupanie, przyleganie do opiekuna lub wyrywanie się opiekunowi, domaganie się zaspokojenia potrzeby. • Dziecko denerwuje się i złości w sposób naśladujący zachowanie ważnych dla niego dorosłych. • Stosunkowo małe zróżnicowanie emocji, emocje silne, słaba kontrola emocji. • Trudności z utrzymaniem uwagi.	• Płaczliwość, trudności z zasypianiem, brak apetytu lub objadanie się, moczenie nocne, „fiksacja" na danym zachowaniu (ssanie palca, kłopoty z treningiem czystości), zachowania agresywne, nieadekwatne do sytuacji, czy zachowania regresyjne. • Apatia, utrata zainteresowania zabawą i otoczeniem, bierność, smutek, lęk, poczucie odpowiedzialności za to się wokół dzieje. • Trudności w koncentracji uwagi i w uczeniu się.
Dzieci i młodzież w wieku szkolnym 7–12 lat	• Poirytowanie, niepokój, złość, gniew, trudności w kontroli emocji, labilność emocjonalna. • Trudności w koncentracji uwagi, kłopot z przypominaniem sobie materiału. • Pobudzenie, dezorganizacja mowy, ruchów, wykonywania zadania, zniecierpliwienie, niepokój ruchowy, płacz, odmowa, niespokojny sen, unikanie kontaktu wzrokowego, przyleganie do opiekuna lub izolacja (obrażanie się).	• Obniżony nastrój, rozdrażnienie, smutek, nieśmiałość, lęk, niezdecydowanie, wrogość lub złość, bezradność, obojętność, poczucie odpowiedzialności za to co się dzieje. • Trudności w uczeniu się, zaburzenia koncentracji uwagi, zapamiętywania, a w związku z tym obniżenie ocen w nauce. • Chudnięcie lub przybieranie na wadze w krótkich okresach czasu, kłopoty ze snem (za dużo lub za mało), zachowania buntownicze, łamanie zasad, unikanie spędzania czasu z rówieśnikami, większa konfliktowość, wrogość, złość lub bierność i izolacja.

Za: dr Lidia Chylewska – Barakat „Przejawy różnych form stresu u dzieci szkolnych i przedszkolnych" Tabele 2–5 z modyfikacjami

Jak zapanować nad stresem?



- dbaj o odpowiednią ilość snu
- dbaj o zdrową i zbilansowaną dietę
- dbaj o ruch i aktywność na świeżym powietrzu (ruch to świetny sposób na relaksację!)
- dbaj o relacje z bliskimi (wsparcie rodziny i przyjaciół jest jednym z najważniejszych czynników chroniących, pomagających radzić sobie ze stresem)

- rozsądnie korzystaj z mediów społecznościowych i Internetu, ogranicz śledzenie negatywnych informacji ze świata
- ćwicz myślenie pozytywne, staraj się skupić i znaleźć pozytywne strony danego wydarzenia
- stosuj techniki uważności i techniki relaksacyjne:
  - Trening autogenny Schultza,
  - Trening Relaksacji Progresywnej Jacobsona,
  - techniki wizualizacji,
  - ćwiczenia oddechowe

- umiejętnie zarządzaj czasem (spisz listę zadań i ustal priorytety), pomoże to rozplanować zadania i zmniejszy poczucie przytłoczenia obowiązkami
- zaplanuj czas na odpoczynek i przyjemności, wypróbuj rysowanie lub kolorowanie (to metody pomocne nie tylko dla dzieci)
- jeśli sobie nie radzisz NIE WAHAJ SIĘ PROSIĆ I SZUKAĆ POMOCY dla siebie lub swojego dziecka

Jak pomóc dziecku które się stresuje?

Kiedy dzieci doświadczają nadmiernego stresu, zazwyczaj nie potrafią nam tego powiedzieć, tylko pokazują swoim zachowaniem czy emocjami. Warto popatrzeć na zachowanie dziecka jako na komunikat, który nam wysyła. Dodatkowo młodsze dzieci dopiero kształtują swoje umiejętności samoregulacji, nie potrafią samodzielnie obniżyć swojego napięcia. A co my dorośli najczęściej wtedy mówimy – „Uspokój się". Czy może to być pomocne? Zwróćmy uwagę na nasze reakcje i komunikaty kierowane do dzieci. Czasami zwyczajne nazwanie tego, co przeżywa dziecko może być bardzo pomocne i wystarczające np. „miałeś/miałaś trudny dzień, widzę, że jest ci ciężko".

Autorzy metody samoregulacji Self-Reg dr Stuart Shanker oraz Teresa Berker zachęcają, aby stać się detektywem do spraw stresu naszych dzieci. Proponują oni pięć kroków, aby nauczyć dzieci samoregulacji.

1. Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie (zamiast się złościć, wydawać polecenia zastanów się dlaczego dziecko zachowuje się tak właśnie teraz, karanie tylko pogorszy sprawę).
2. Zdentyfikuj stresory.
3. Zredukuj stresory (a jeżeli nie jest to możliwe to dbaj o to, aby dziecko było wypoczęte, wtedy dużo lepiej będzie sobie radzić z dyskomfortem).
4. Uświadom sobie i dziecku, kiedy jest zestresowane (naucz dziecko rozpoznawać ten stan).
5. Zorientuj się, co pomaga dziecku uspokoić, odpocząć i odnowić zasoby energii (dla każdego to będzie coś innego, nie ma uniwersalnego rozwiązania).

Zabawa rozluźniająca dla młodszych:

Wyobraź sobie, że jesteś jak suszony owoc np. mango. Jesteś sztywny, twardy, a teraz z całej siły napnij każdy mięsień swojego ciała, zaciśnij pięści i zęby. Policz do pięciu. A następnie powoli rozluźnij mięśnie twarzy, szyi, pleców, ramion, rąk, brzucha i nóg. Teraz wyobraź sobie, że jesteś soczystym, miękkim i słodkim mango! Policz do pięciu. Zabawę można powtórzyć kilkukrotnie.

(Techniki relaksacyjne, czyli o tym co pomaga w radzeniu sobie ze stresem, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni).

Ćwiczenie uważnego oddychania dla starszych

Usiądź wygodnie na krześle, skieruj uwagę na swój oddech, zaobserwuj jak powietrze wchodzi do ust, nosa i gardła, a potem z nich wychodzi. Kiedy różne myśli lub zmartwienia będą odwracać twoją uwagę skup się na oddychaniu. Liczenie pomoże Ci skupić się na tym co tu i teraz. Robiąc wdech nic nie robimy, natomiast robiąc wydech zaczynamy liczyć „Jeden". Znowu robimy wdech i przy wydechu liczymy dalej „dwa". Czynność powtarzamy, aż dojdziemy do dziesięciu.

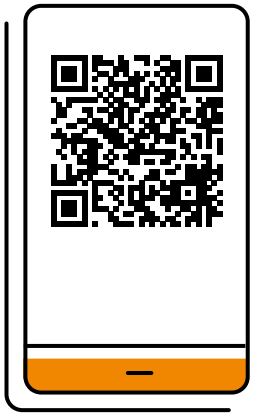
Na koniec...

Jak widzimy stresu nie da się całkowicie wyeliminować, będzie z nami zawsze, czy tego chcemy czy nie. Musimy się liczyć z tym, że w życiu naszym i naszych dzieci nieraz wystąpią sytuacje, które będą trudne, a postawienie sobie za cel, żeby być nieustanie zrelaksowanym i szczęśliwym jest nie do zrealizowania. Ale jest też dobra wiadomość. Stres da się pokonać. Często okazuje się też, że nie samo pojawienie się stresu jest najistotniejszym czynnikiem wpływającym na naszą kondycję, ale to jakie sami nadajemy znaczenie wydarzeniom w naszym życiu i jak reagujemy na stres. Jeśli pomyślimy o stresie jako o czymś potrzebnym do działania to będzie to miało funkcję ochronną. Natomiast jeśli wierzymy, że stres nas pokona, przysparzamy sobie więcej leku i napięcia. Możemy też nauczyć się rozpoznawać w naszym środowisku stresory i poznać sposoby, jak lepiej radzić sobie z nimi.

LITERATURA

- Gerrig R., Zimbardo Ph. G., (2008), „Psychologia i życie", wydanie nowe, PWN, Warszawa
- Heszen I., Sęk H., (2012), „Psychologia zdrowia", PWN, Warszawa
- Hipp E., (2022), „Stres out! Jak przejąć kontrolę nad stresem", You&YA, Warszawa
- Sapolsky, R.M., (2011), „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu", PWN, Warszawa
- Shanker S., Barker, T. (2016), „Metoda samoregulacji Self-Reg, jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości", Mamania, Warszawa
- Artykuł: „Przejawy różnych form stresu u dzieci szkolnych i przedszkolnych", Lidia Chylewska-Barakat.

Więcej informacji dowiesz się z webinaru pn. „Wakacje od stresu", dostępnego na stronie Programu



ARTYKUŁ

Lęki i strachy – czego się boją dzieci?

Autorka: *Martyna Sznir-Rojek*
psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, trenerka w programie „Ty decydujesz jak reagujesz”

Dorośli często zastanawiają się, kiedy emocje dziecka są zdrową reakcją, a kiedy powinny niepokoić, bo wykraczają poza normę i powodują cierpienie. Dziecięce lęki potrafią zaskoczyć opiekunów nie tylko tematem (małe zwierzątka, fantazje o katastrofach klimatycznych, obcy ludzie, potwory), ale również ekspresją i nasileniem.

Jak wspierać dzieci w trudnych sytuacjach, a jednocześnie nie nasilać ani nie unieważniać przeżywanych emocji? Dlaczego niektóre lęki są potrzebne, a nawet zdrowe? Kiedy sięgnąć po wsparcie specjalisty?

Zacznijmy od początku, czyli po co nam w ogóle ten lęk?

Temat emocji, nawet dla dorosłych, często jest trudny. Szczególnie, kiedy mowa o tych mniej przyjemnych emocjach, jak złość, smutek czy lęk. **Wielu z nas ma kłopot z identyfikowaniem i rozumieniem uczuć**. Często też brakuje nam umiejętności radzenia sobie z nimi. W odniesieniu do lęku wśród ludzi funkcjonuje dość dużo negatywnych przekonań („odczuwanie lęku jest oznaką słabości” lub „lęk jest niebezpieczny i szkodliwy”). W rezultacie zarówno dzieci, jak i dorośli często chcieliby, żeby celem terapii było „nieodczuwanie strachu**”**.

Tymczasem **l**ęk nie jest taki straszny! **Stanowi naturalny stan emocjonalny i pełni w naszym życiu istotną rolę.** Obok smutku, radości, złości i wstrętu uważany jest za emocję podstawową. Oznacza to, że bez względu na różnice w pochodzeniu, wieku czy płci jest uniwersalny dla wszystkich ludzi (podczas gdy ekspresja, czyli sposób okazywania emocji, może różnić się ze względu np. na kulturę czy wychowanie). Określenie „emocja podstawowa” nawiązuje do teorii ewolucji. Okazuje się bowiem, że chociaż emocje nie zawsze są dla nas przyjemne, to są one istotne dla naszego życia. W wypadku lęku, ma on dwie ważne funkcje. Ostrzega nas przed zbliżającym się niebezpieczeństwem i motywuje do podjęcia działań, których celem jest obrona przed zagrożeniem. Zgodnie z teorią ewolucji, **człowiek na różnych etapach rozwoju musi doświadczać pewnego rodzaju lęków, żeby mógł przetrwać.** Dlatego też żaden specjalista, ani dostępne metody leczenia, nie będą w stanie pomóc w osiągnięciu takiego celu, jak „nieodczuwanie lęku”. Byłoby to nie tylko niemożliwe, ale i szkodliwe!

Wszystkie dzieci się boją, czyli o lękach rozwojowych

Jak już wspomniano, lęk jest stanem naturalnym dla wszystkich ludzi. Dla dzieci stanowi element prawidłowego rozwoju. Normalne lęki to takie, które pojawiają się na pewnych konkretnych etapach życia i odzwierciedlają aktualny moment w rozwoju. Charakteryzują się tym, że możemy dostrzec podobieństwo chociażby w tematyce, której dotyczą. Zanim zaczniemy się martwić o zdrowie dziecka, można sprawdzić jakie obawy i lęki mają prawo pojawić się w danym wieku. Dobrze jest pamiętać, że dziecko może doświadczać stanów lękowych i jednocześnie rozwijać się absolutnie normalnie.

Jakich lęków możemy spodziewać się na konkretnym etapie rozwoju?

1. **Maluszek do 2 roku** życia będzie reagował lękiem na gwałtowne zdarzenia, takie jak hałas czy światło. W tym okresie przede wszystkim zauważymy niepokój związany z separacją od opiekuna lub ważnych osób. W okolicach 2–3 roku życia możemy zaobserwować pojawienie się lęku przed ciemnością i małymi zwierzętami.
2. Wraz z rozwojem wyobraźni, **dziecko w wieku przedszkolnym** może zacząć bać się fikcyjnych postaci (np. potworów lub czarownic z bajek), ciemności i tego „kto w niej mieszka”, dzikich zwierząt oraz małych

zwierzątek (np. pająki czy robaki), obcych osób, które nie wyglądają standardowo oraz wszelkich uszkodzeń ciała (co objawia się m.in. zgłaszaniem każdego drobnego skaleczenia do oględzin i oczekiwania przyklejenia opatrunku).

3 **W wieku szkolnym** lęki dziecięce zaczynają charakteryzować się większą realnością, chociaż uczniowie młodszych klas wciąż mogą zgłaszać niepokój związany z siłami nadprzyrodzonymi (wiedźmy, duchy, wampiry, których obecność będzie trzeba wykluczać przed zgaszeniem światła). Trudności w samodzielnym zasypianiu mogą być efektem lęku przed ciemnością, a także śmiercią osób bliskich. W tym okresie pojawiają się niepokoje związane z katastrofami wywołanymi żywiołami, chorobami i bólem. Im dziecko jest starsze, tym lęk, którego doświadcza, może być coraz bardziej związany z rzeczywistością. W szkole dzieci zaczynają zgłaszać obawy dotyczące tego, jakimi są uczniami (w kontekście ocen i porównania do innych dzieci) oraz tego, jak są odbierane przez grupę rówieśniczą. Coraz większy wpływ na tematykę niepokoju mają informacje przekazywane przez media społecznościowe.

4 **Okres nastoletni** także niesie ze sobą wiele wyzwań. Dynamiczny rozwój, przekłada się na zmiany w biologii, emocjonalności i społecznym funkcjonowaniu człowieka. Jest to czas poszukiwania odpowiedzi na egzystencjalne pytania („kim jestem", „jaki jestem", „co dalej?"), które są potrzebne do kształtowania dojrzałej tożsamości. Lęki w tym okresie nawiązują do przyszłości, życiowych wyborów, usamodzielniania się od opiekunów (wybór liceum, wchodzenie w relacje romantyczne, wyjazdy na studia). W tym wrażliwym, pełnym zmian okresie samoocena młodych ludzi często jest niestabilna i zależna od akceptacji grupy rówieśniczej, co także stanowi źródło niepokoju. Jest to również czas, kiedy u młodych ludzi może pojawiać się lęk przed chorobami oraz śmiercią swoją lub bliskich.

Bywa i tak, że lęk rozwojowy wzbudza nasze wątpliwości. Dzieje się tak szczególnie wtedy, kiedy nasilenie reakcji na bodziec lękowy jest bardzo intensywne oraz wtedy, kiedy objawy lęku utrzymują się długo (czas mija, a dziecko ciągle przychodzi do nas w nocy). Lęki rozwojowe przeminą tak, jak się pojawiły – naturalnie i samoistnie. Niekiedy może to trwać nawet kilka lat (np. lęk przed burzą, lęk separacyjny), ale w tym okresie będziemy obserwować zarówno zmieniające się nasilenie niepokoju, jak i metody radzenia sobie z nim.

Mimo, że jest to stan normalny, warto wspierać dzieci w trudnych okresach. Dzięki temu pomożemy dziecku zrozumieć rolę lęku, oswoić go i nauczyć na przyszłość jak radzić sobie z trudnymi emocjami.

Jak wspierać dziecko w lękach rozwojowych?

- **ROZMOWA**
  - **Uważnie słuchaj,** co ma do powiedzenia dziecko.
  - **Traktuj poważnie** to, z czym przychodzi (chociaż powód lęku może być irracjonalny według oceny osoby dorosłej, to dziecko przeżywa prawdziwe emocje).

- Pomóż dziecku **nazwać emocję** („widzę, że się wystraszyłaś/eś"; „zauważyłam/em, że się boisz"; „to jest lęk"), **zauważyć pojawiające się reakcje fizjologiczne** („co zauważyłeś/aś w ciele, kiedy poczułaś/eś lęk?").
- „Odczaruj lęk", czyli **znormalizuj** ten stan. Każdy człowiek się boi, to normalny stan i zdrowa reakcja (czasem bardzo potrzebna!). Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jakby wyglądał świat „bez lęku", pomóż mu zrozumieć dlaczego ta emocja jest nam tak bardzo potrzebna.

- Posłuż się metaforą: **„Lęk to emocja, stan, który się pojawia i znika. Jest podobna do fali, która przypływa i odpływa”**.

ZABAWA

Świetną formą oswajania trudnych tematów, szczególnie dla młodszych dzieci, jest zabawa:

- **Zabawa w teatrzyk:** Dorosły może odgrywać scenki z użyciem zabawek, które doświadczają podobnych trudności co dziecko (gdyż np. idą się zaszczepić, albo zostają same u koleżanki na popołudnie). Jest to sposób na przekazanie pewnych strategii radzenia sobie z lękiem (dziecko obserwuje co w takiej sytuacji robią jego ulubione figurki), ale też może być to metoda oswajania z trudnym tematem (zanim faktycznie pójdziemy na szczepienie, obejrzymy w roli widza jak to wygląda i co spotka figurki) oraz normalizowania lęku (zabawki też się boją!). Warto jest zachęcać dziecko, żeby współtworzyło scenkę razem z nami i aktywnie podpowiadało zabawkom jak sobie poradzić („A co teraz może zrobić nasza lala? Co może czuć?”).

- **Stawianie małych wyzwań i zachęcanie do pokonywania ich** (np. w przypadku lęku przed małymi zwierzętami może to być oglądanie robaczków/pająków. Gdy lęk dotyczy ciemności możemy oswajać ją bawiąc się w teatr cieni lub w inne zabawy w ciemności).
- **Książeczki, słuchanki w tematyce**, której dotyczy lęk dziecka.
- **Cierpliwość i życzliwość** w towarzyszeniu dziecku w trudnym okresie.

Kiedy lęk wykracza poza normę i powoduje cierpienie, czyli o tym kiedy udać się po wsparcie

Rozwój dziecka to proces bardzo dynamiczny i złożony, między innymi dlatego trudno jest czasem określić granicę między normalnym lękiem, a takim, który stanowi problem. W poprzednich akapitach skupiłam się na lęku, który jest oznaką prawidłowego rozwoju. Kiedy jednak widzimy, że lęk powoduje cierpienie i zakłóca funkcjonowanie dziecka, warto rozważyć, czy to nie czas na to, żeby udać się po wsparcie do specjalisty.

Kiedy lęk wykracza poza normę?

- Lęk jest nieproporcjonalnie duży w stosunku do bodźca, który go wywołał.
- Lęk wzbudzany jest przez zupełnie neutralne, niezagrażające bodźce.
- Dziecko przeżywa lęk zbyt długo. Lęk opada dłużej niż wskazywałby na to bodziec.
- Lęk rozwojowy pojawia się poza okresem, w którym się tego spodziewamy (np. 12 letnie dziecko ma trudności z separacją od rodziców).
- Dziecko zgłasza dolegliwości somatyczne (np. ból brzucha, duszności itp.).
- Lęk utrudnia codzienne życie i funkcjonowanie dziecka (np. nie jest w stanie realizować zachowań, które są adekwatne do wieku, takich jak relacje koleżeńskie czy realizowanie obowiązku szkolnego)..

Zaburzenia lękowe dotykają od 2,4 % do 20% dzieci i młodzieży. Wiążą się z odczuwanym napięciem, drażliwością, niepokojem, paniką czy też ciągłym poczuciem spięcia i trudności z koncentracją uwagi. Oznaki zaburzeń lękowych widoczne są w trzech głównych obszarach funkcjonowania dziecka: **fizjologicznym, zachowaniu i poznawczym.**

1 **Objawy fizyczne** – wiążą się z tym, że lęk przybiera postać dolegliwości somatycznych, takich jak ból głowy, brzucha (mdłości, biegunka, uczucie ściśniętego żołądka lub łaskotania), ale też mogą obejmować doświadczenia takie jak przyśpieszone bicie serca, problemy z oddychaniem, zawroty głowy czy też drżenie ciała.

2 **Zachowanie** – głównym objawem w tym obszarze jest unikanie trudnych sytuacji i bodźców, które wzbudzają lęk (np. kontaktu z psami, czy też rozstania z opiekunem, jeśli doświadcza lęku separacyjnego). Innym przykładem zachowań związanych ze stanem lękowym mogą być obgryzanie paznokci, nerwowe poruszanie nogami, perfekcjonistyczna postawa dziecka (np. ciągłe poprawianie swoich prac), potrzeba nieustannego upewniania się u osób dorosłych co do pewnych kwestii (np. czy przyjdą odebrać dziecko, czy wszystko jest w porządku itp.).

3 **Funkcjonowanie poznawcze –** stan lękowy wpływa na sposób w jaki dziecko myśli. Charakterystyczne jest zamartwianie się, przewidywanie najczarniejszych scenariuszy i interpretowanie sytuacji w negatywny sposób.

Na rozwinięcie zaburzeń lękowych ma wpływ kilka czynników, które wzajemnie na siebie wpływają. Przede wszystkim są to czynniki genetyczne i środowiskowe. Badania pokazują, że zaburzenia lękowe mogą być dziedziczone. Dzieci z zaburzeniami lękowymi częściej niż inne mają wśród swoich krewnych kogoś, kto też cierpi na zaburzenia lekowe. Komponent genetyczny nie determinuje jednak w 100% pojawienia się zaburzeń. Drugim czynnikiem są oddziaływania środowiskowe związane z otoczeniem, w jakim wychowuje się dziecko, takie jak:

- **MODELOWANIE LĘKU**

  Dzieci uczą się przez obserwowanie i naśladowanie. W ten sposób dziecko może nauczyć się od nas podobnych do naszych reakcji emocjonalnych, np. dziecko uczy się lękowej interpretacji rzeczywistości oraz unikania jako strategii radzenia sobie.

- **WYRĘCZANIE, NADOPIEKUŃCZOŚĆ, WYSOKIE WYMAGANIA**

  Chcąc pomóc dziecku lub przyśpieszyć niektóre czynności, pozwalamy sobie na „robienie ich za dziecko" lub w ogóle chronimy je przed tym co trudne. Powoduje to, że dziecko nie ma szans sprawdzić czy da sobie radę z wyzwaniami. Z kolei nadmierny krytycyzm będzie prowadził do tego, że dziecko zacznie obawiać się popełniania błędów, będzie czujne, napięte. Próbując sobie radzić, dziecko może wykształcić w sobie postawę perfekcjonistyczną i nadmiernie kontrolującą.

- **WYDARZENIA ŻYCIOWE**

  Zdarzenia wywołujące stres, takie jak śmierć kogoś bliskiego, separacja rodziców, pobyty w szpitalu, wypadki, traumatyczne zdarzenia jak wojna, gwałt, ale również przeniesienie się do innej szkoły, narodziny rodzeństwa czy zmiana sytuacji finansowej rodziny, mogą stanowić istotny element w powstawaniu zaburzeń lękowych.

Co podtrzymuje (lub wzmacnia) dziecięcy lęk?

Jakie zachowania podtrzymują zaburzenia lękowe u dzieci? Czego nie robić w relacji z dziećmi, jeśli chcemy wspierać je w pokonywaniu (lub nie rozwijaniu) lęku?

1 **Przyzwolenie na UNIKANIE**

Unikanie bodźców, których się boimy, może przynieść chwilową ulgę. Niestety na dłuższą metę przyczyni się do tego, że lęk pojawi się przy najbliższej (i kolejnych) podobnej sytuacji. Dlaczego? Ponieważ unikając nie dajemy sobie szansy na sprawdzenie, czy zagrożenie jest faktycznie takie poważne, jak je widzimy oraz, co ważniejsze, podtrzymujemy w dziecku przekonanie, że nie ma umiejętności żeby sobie z nim poradzić.

Uwaga!

Nie zmuszajmy dziecka do kontaktu z tym, czego się boi! Zanim zaczniemy zachęcać dziecko do pokonywania lęku, warto upewnić się, czy dziecko jest gotowe na takie wyzwania. Działania na siłę i bez zgody mogą jedynie pogorszyć sprawę. Jeśli niepokoi nas stan dziecka (patrz akapit o tym, kiedy lęk może oznaczać zejście dziecka z prawidłowej ścieżki rozwojowej), należy udać się do specjalisty, który wesprze dziecko i nas w procesie nauki radzenia sobie z lękiem.

2 **„Nie bądź śmieszy, przecież to tylko bajka! Nie ma się czego bać" – BAGATELIZOWANIE**

Chociaż bodźce, które wzbudzą lęk w Twoim dziecku, mogą w Tobie nie wzbudzać żadnych nieprzyjemnych emocji (co najwyżej zaskoczenie, że można się obawiać takich rzeczy), pamiętajmy o tym, że choć przedmiot lęku może być nierealny lub mały, to LĘK jest prawdziwy i emocje dziecka są rzeczywiste! Dlatego umniejszanie, wyśmiewanie, zaprzeczanie dziecięcym emocjom („to nic strasznego", „nie bądź głuptaskiem") nie tylko nie pomoże poradzić sobie z lękiem, ale może spotęgować problem. Dziecko wyśmiane nie będzie chciało się z nami dzielić swoimi doświadczeniami, a co gorsza, może zacząć myśleć, że to co przeżywa nie jest ani ważne ani adekwatne.

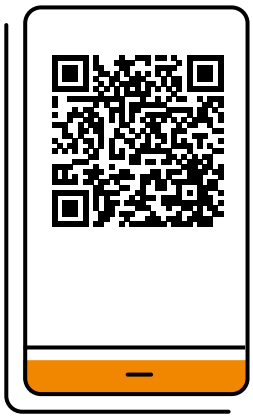
3 **„Szczepienie nie boli" – KŁAMANIE**

Kłamstwo mające na celu obniżenie lęk dziecka. Być może będzie ono przez chwilę pomocne (dziecko pozwoli sobie zrobić zastrzyk), ale na dłuższą metę może wywołać wiele szkód. Dziecko nie może się przygotować do wywołującej lęk sytuacji, zacznie tworzyć o niej fałszywe wyobrażenia, z rezultacie przestanie nam ufać, a następnym razem, w podobnej sytuacji, jego lęk się nasili.

Jak wspierać dziecko z zaburzeniami lękowym?

Przede wszystkim konieczne jest zaangażowanie się w proces terapii i współpraca ze specjalistą. Rolą dorosłego jest wsparcie dziecka i towarzyszenie w terapii. Co to dokładnie oznacza? Motywowanie dziecka do aktywnego uczestnictwa w procesie, zauważanie postępów i wysiłku, które dziecko wkłada w terapię. Jeśli jest taka potrzeba, to pomoc w wykonywaniu zadań między sesjami. Celem terapii jest zmniejszenie objawów oraz nauka samodzielnego radzenia sobie. Odbywa się to za pomocą prowadzonej psychoedukacji, treningów relaksacyjnych, budowaniu przekonań o radzeniu sobie i wielu innych technik, wynikających z diagnozy i dostosowanych do ustalonych wspólnie z terapeutą celów terapii.

Więcej informacji dowiesz się z webinaru pn. „Lęki i strach. Czego boją się dzieci", dostępnego na stronie Programu.



ARTYKUŁ

Potrzeby dzieci i młodzieży z neuroróżnorodnością

Autorki: *Magdalena Sabik, pedagog, terapeuta*
Elżbieta Satryjan, oligofrenopedagog, neurologopeda

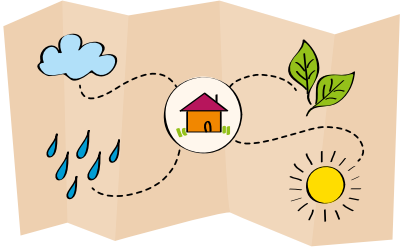
Neuroróżnorodność jest to ogólny termin obejmujący szereg zaburzeń neurorozwojowych i innych trudności wpływających na funkcjonowanie mózgu. Termin ten zyskał szerokie zastosowanie zarówno w kontekście społecznym, klinicznym, jak też edukacyjnym. Osoby neuroróżnorodne to najczęściej osoby z cechami spektrum autyzmu oraz ADHD.

Wspieranie dzieci i młodzieży z neuroróżnorodnością jest ważnym i aktualnym zagadnieniem, zarówno w kontekście organizacji metod i warunków edukacyjnych, jak też zaspokajania ich potrzeb oraz wspierania potencjału w życiu codziennym i środowisku rodzinnym. Strategie pomagające rozwijać odporność psychiczną dzieciom neurotypowym będą efektywne również u osób neuroróżnorodnych, pod warunkiem zadbania o ich priorytetowe potrzeby.

Potrzeby sensoryczne

Potrzebą, która wysuwa się na pierwszy plan, jest **zadbanie o sprzyjające środowisko dla zmysłów**. Wiemy, że osoby ze spektrum, jak również osoby z ADHD nietypowo przetwarzają bodźce sensoryczne. Dlatego **ważne jest zdiagnozowanie indywidualnego profilu sensorycznego**. Dokonują tego specjaliści Integracji Sensorycznej podczas kilku spotkań (wywiad, obserwacja, próby diagnostyczne). Wynikiem diagnozy jest poznanie obszarów, które wymagają szczególnej uwagi, terapii i dostosowań. Warto zwrócić się do terapeuty z prośbą by diagnoza zawierała również propozycje dostosowań na terenie placówki edukacyjnej i domu np. **możliwość korzystania ze słuchawek wyciszających**, **przerwy na aktywność ruchową, miejsce relaksu, kołdra obciążeniowa**, propozycje sprzętów, które mogą pomóc zaspokoić potrzeby sensoryczne (podwieszone sakwy, huśtawki, bieżnia, trampolina itp.). Doświadczenie kliniczne wskazuje również, że **korzystanie z basenu** w celu relaksu jest diagnostyczne, jak również pełni rolę terapeutyczną. Obserwacja dziecka kiedy swobodnie korzysta z basenu, informuje nas o jego potrzebach sensorycznych, na przykład dziecko, które chce przebywać długo pod wodą, prawdopodobnie ma potrzebę głębokiego docisku. **Zadbanie o potrzeby sensoryczne procentuje lepszym samopoczuciem dziecka, zwiększeniem możliwości uczenia się i skupienia się na realizacji celów.** Potrzeby sensoryczne są dla niego priorytetowe, dziecko zaspakaja je w pierwszej kolejności. Jeśli są niezaopiekowane – często robi to w niewłaściwym czasie i miejscu.

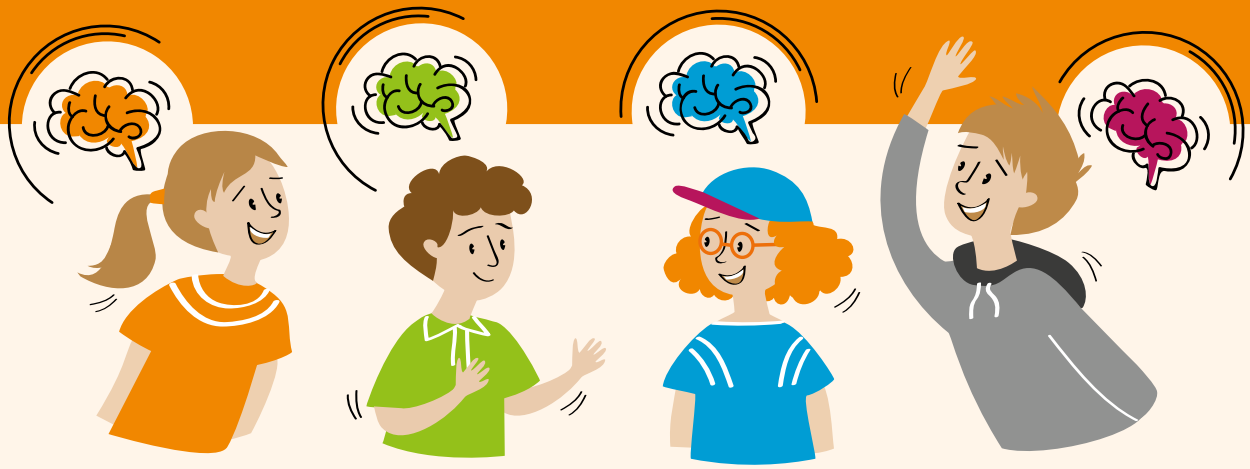
Warto zwrócić uwagę, że nieocenione korzyści przynosi **bezpośredni kontakt z przyrodą**. Badania naukowe, a także relacje osób neuroróżnorodnych mówią o ogromnych korzyściach dla regulowania potrzeb sensorycznych i stanu emocjonalnego płynących z obcowania z naturą.



Potrzeby językowe

Kolejnym niezwykle ważnym obszarem są **potrzeby językowe**. Dzieci ze spektrum autyzmu i z ADHD potrzebują **krótkich komunikatów, jednoznacznych, dosłownych, pozbawionych ironii i sarkazmu, metafor i ozdobników**. Będą wdzięczne za **proste polecenia i objaśnienia oparte na wizualizacji**. Dziecko przez percepcję wzrokową czerpie więcej informacji i szybciej je przetwarza. Treści edukacyjne łatwiej zapamiętać, przyswoić, kategoryzować i zgeneralizować, jeśli są oparte na materiale wizualnym. **Warto skorzystać z techniki myślenia wizualnego, map myśli, a także prostych ilustracji** do treści fabularnych.

CZYM JEST NEURORÓŻNORODNOŚĆ?



CZYM JEST NEURORÓŻNORODNOŚĆ?

- **Neuroróżnorodność** sama w sobie nie jest diagnozą medyczną. Jest to ogólny termin obejmujący szereg zaburzeń neurorozwojowych i innych trudności wpływających na funkcjonowanie mózgu. Termin ten zyskał szerokie zastosowanie zarówno w kontekście społecznym, klinicznym, jak też edukacyjnym.
- Według badań opublikowanych w British Medical Bulletin około 15% do 20% ludzi na całym świecie uważa się za osoby neuroróżnorodne. Najczęściej są to osoby z cechami spektrum autyzmu oraz ADHD.

CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

- Istnieje zgoda co do tego, że **wspólną cechą neuroróżnorodności jest nietypowy sposób odbioru i przetwarzania informacji**. To, że układ nerwowy funkcjonuje „inaczej", nie znaczy, że działa „lepiej" lub „gorzej", choć może powodować pewne trudności w życiu codziennym, w tym w procesie uczenia się.
- Zamiast skupiać się na „dysfunkcjach" lub „deficytach", zachęca się do wykorzystywania indywidualnych, mocnych stron dziecka w celu kompensacji trudności i pomocy mu w przystosowaniu się do środowiska – czy to w szkole, w otoczeniu społecznym, czy w pracy. Często osoby z neuroróżnorodnością potrzebują indywidualnie dostosowanych oddziaływań, które pomogą im odnieść sukces.

RODZINA I SZKOŁA

- Dziecko z neuroróżnorodnoscią często potrzebuje wsparcia w różnych środowiskach i na różnych etapach rozwoju. Oprócz bezwzględnej potrzeby miłości i akceptacji może wymagać większej uwagi w dostrzeganiu i rozumieniu swoich potrzeb, a także wsparcia w ich realizacji.

CO POMAGA DZIECIOM I MŁODZIEŻY Z NEURORÓŻNORODNOŚCIĄ?

ZADBANIE O SPRZYJAJĄCE ŚRODOWISKO DLA ZMYSŁÓW

- Wiele dzieci neuroróżnorodnych ma problemy w obszarze tak zwanej integracji sensorycznej, a więc odbiorze i organizowaniu bodźców pochodzących z różnych modalności. Diagnozy dokonują specjaliści integracji sensorycznej. Szczegółowa diagnoza umożliwi dostosowanie wsparcia w życiu codziennym, które polega przede wszystkim na zaspokajaniu potrzeb sensorycznych (skakanie, huśtanie, „zapasy"). Terapeuta może także pomóc w określeniu dostosowań ułatwiających proces edukacyjny, takich jak **możliwość korzystania ze słuchawek wyciszających**, **przerwy na aktywność ruchową, czy odpowiednie miejsce do relaksu**. Warto rozważyć regularne korzystanie z basenu, a także dbać o regularny kontakt dziecka z przyrodą.

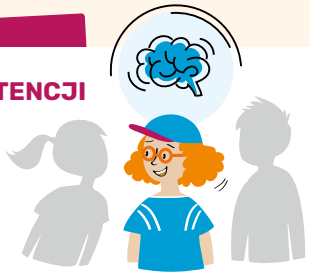
ZWRÓCENIE UWAGI NA POTRZEBY JĘZYKOWE

- Dzieci ze spektrum autyzmu i z ADHD potrzebują **krótkich komunikatów, jednoznacznych, dosłownych, pozbawionych ironii, sarkazmu czy metafor**. Warto stosować **proste polecenia i objaśnienia oparte na wizualizacji**. Dziecko przez percepcję wzrokową czerpie więcej informacji i szybciej je przetwarza, a także zapamiętuje!! Należy rozważyć m.in. obrazkowy plan dnia

REGULARNE KONSULTACJE Z LEKARZEM PSYCHIATRĄ

- Dają one nie tylko poczucie bezpieczeństwa, pozwalają też reagować na pojawiające się trudności, również poprzez działania farmakologiczne.

WSPIERANIE KOMPETENCJI KOMUNIKACYJNYCH I SPOŁECZNYCH



- Dzieci z neuroróżnorodnością mogą mieć trudność w zrozumieniu i byciu zrozumianym w świecie społecznym. Dzieci te mają **trudność z odczytywaniem sygnałów społecznych, informacji niewerbalnych i są mało elastyczne w sytuacji spontanicznej zmiany konwencji rozmowy**. Warto uczyć dziecka umiejętności konwersacji oraz dbać o akceptujące i wspierające środowisko.

DBANIE O KLAROWNĄ STRUKTURĘ OTOCZENIA

- Zdefiniowanie miejsca do nauki, aktywności ruchowej, czy do relaksu przez np. układ mebli i sprzętów czy dobranie odpowiedniej kolorystyki. Ważne jest także wspieranie dziecka w sposobach radzenia sobie ze zmianą, np. poprzez uprzedzanie czy omawianie skutecznych strategii.

ZASPOKAJANIE POTRZEB BIOLOGICZNYCH

- Warto zwrócić uwagę na regularne i wartościowe posiłki, szczególnie wtedy gdy dziecko pochłonięte jest jakąś zajmującą czynnością. Należy pamiętać o właściwym nawodnieniu i wystarczającej ilości oraz jakości snu.

Ta grupa dzieci często mierzy z trudnościami związanymi z prędkością przetwarzania słuchowego. Treści przekazywane drogą słuchową w przeciętnym tempie mogą być poza zasięgiem możliwości przetwarzania słuchowego. Oznacza to, że **dziecko potrzebuje dłuższego czasu na to, by z tego, co usłyszy wyodrębnić znaczenie**. Więcej czasu również zajmuje mu sformułowani myśli i jej przekazanie. Wtedy **skuteczna jest rozmowa w formie pisemnej, pisanie poleceń i prostych komunikatów**. Dziecko nie ma trudności z rozumieniem informacji zapisanych. Ważne dla tych dzieci są informacje i argumenty, które są logiczne, można na nich bardziej polegać niż na argumentach emocjonalnych. Łatwiej dziecko przekonać do współpracy i zachęcić do robienia rzeczy, które nie są dla niego interesujące, a są ważne. **Bardzo często dzieci maskują trudności z przetwarzaniem słuchowym, gdyż odczuwają dużą presję, gdy ktoś czeka na odpowiedź**. Udają, że rozumieją, albo odpowiadają, że nie wiedzą, żeby uciec od trudnej emocjonalnie sytuacji. Występujące u tych dzieci dosłowne rozumienie mowy, może być dla nich źródłem kłopotów i zachęcać rówieśników do nadużyć.

Dzieci te mają **trudność z odczytywaniem sygnałów społecznych, informacji niewerbalnych i są mało elastyczne w sytuacji spontanicznej zmiany konwencji rozmowy**. Wyklucza je to społecznie i może być przyczyną niepowodzeń w relacjach rówieśniczych. Dlatego pomocne może być **wspieranie poprzez naukę konwersacji, zadbanie o przyjazne środowisko dla dziecka**. Warto kierować się zainteresowaniami dziecka w poszukiwaniu grupy rówieśniczej, daje mu to dobrą pozycję w grupie i pomaga w rozmowie.

Ważne, aby każde dziecko ze szczególnym potrzebami **regularnie konsultowało się z lekarzem psychiatrą**. Czasami kluczowe dla funkcjonowania okazuje się wsparcie farmakologiczne.

Poczucie bezpieczeństwa

Według badań dominującym stanem emocjonalnym tej grupy dzieci jest **lęk**. Dlatego ważne są strategie, które ten lęk obniżają i dają poczucie bezpieczeństwa. Najbardziej skuteczną z nich jest **obrazkowy plan dnia**.

Jak wiadomo, percepcja wzrokowa jest bardziej niezależna od stanu emocjonalnego i stopnia wyczerpania. Plan obrazkowy pomaga też regulować emocje i zarządzać motywacją. Powinien on być ułożony wertykalnie i obejmować ważne czynności dnia. Dziecko posługując się planem, realizuje kolejne punkty, wpływa to tez na jego samodzielność, bo po ukończeniu jednej czynności plan podpowiada mu, co ma robić dalej. **Umieszczenie atrakcyjnej dla dziecka aktywności po tej, która jest dla niego trudna, motywuje go do jej ukończenia.** To, że dziecko widzi już rano, że w ciągu dnia na planie jest coś, co jest dla niego atrakcyjne, wpływa też na jego emocjonalny dobrostan. W miarę upływu dnia widzi również, że czaka go coraz mniej wyzwań.

Potrzebę bezpieczeństwa zapewnia również **informowanie o tym, co się będzie działo**, jak będą wyglądały wizyty w nieznanym miejscu, czego się można spodziewać, a także wcześniejsze informowanie o zmianach. Ważne jest również uczenie strategii jak poradzić sobie z emocjami w takiej sytuacji. **Nieoczekiwane zmiany powodują nagły wzrost napięcia emocjonalnego**, dlatego ważne jest, by dziecko nauczyć, co może zrobić, by nie doszło do załamania. Skuteczne są ćwiczenia oddechowe oraz inne przećwiczone wcześniej strategie.

Kolejnym elementem, który wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, jest **klarowna struktura otoczenia, czyli ramowanie** przestrzeni. Co oznacza zdefiniowanie miejsca do nauki, aktywności ruchowej, czy do relaksu przez np. układ mebli i sprzętów, mniej przedmiotów i uporządkowane otoczenie, neutralne kolory.

Specyfika funkcjonowania dzieci naraża je na sytuacje **przemocy rówieśniczej**. Ważne jest, by dziecko miało prawidłowo zdefiniowane, jakie są formy przemocy i jakie procedury są skuteczne, jeśli doświadcza tej przemocy. Profesor C. Kasari proponuje interwencje rówieśnicze polegające na wyłonieniu za pomocą technik socjometrycznych, **empatycznego rówieśnika** i powierzenie mu misji zwracania uwagi na to by dziecko było w grupie (przywoływanie go do grupy), co uchroni dziecko przed dręczeniem w odosobnieniu, jak również pozwoli mu bez presji obserwować interakcje rówieśnicze i czerpać z tego.

Inspiracją do zadbania o potrzeby emocjonalne dzieci może być **„skrzynka do naprawiania siebie”**. Jest to pudełko zawierające symbole (przedmiot lub obrazek) aktywności, które pomagają regulować emocje. Pudełko przygotowujemy z dzieckiem i uczymy je, że może z niego skorzystać, kiedy chce sobie poprawić nastrój i obniżyć napięcie emocjonalne. Definiując te czynności, posługujemy się skalowaniem, np. przed wejściem na basen pytamy dziecko jak się czuje w skali od 1 do 10, przy czym 10 to najlepsze samopoczucie. Dziecko określa ten stan i potem takie samo pytanie zadajemy po wyjściu z basenu. Jeśli wartość jest wyższa, wtedy uświadamiamy dziecku, że ta aktywność poprawiła mu nastój o konkretną wartość. Symbol basenu umieszczamy w skrzynce do naprawiania siebie. Podobnie postępujemy z innymi aktywnościami. To, że aktywności symbolizowane są wizualnie, pozwala korzystać z nich dziecku nawet w dużym pobudzeniu emocjonalnym, gdyż informacje percypowane wzrokowo są jeszcze wtedy przyswajalne.

Dzieci te mają również trudność z dbaniem o **potrzeby organizmu**. Mogą długo się czymś zajmować, nie jeść i nie pić. Ważne jest, by je wspomagać w zadbaniu o te potrzeby. Warto **proponować im przekąski czy napoje**, a **ich symbole można umieścić w planie dnia**. Nieuświadomiony głód i pragnienie powodują rozdrażnienie, obniżenie nastroju i wzmagają trudności z koncentracją.

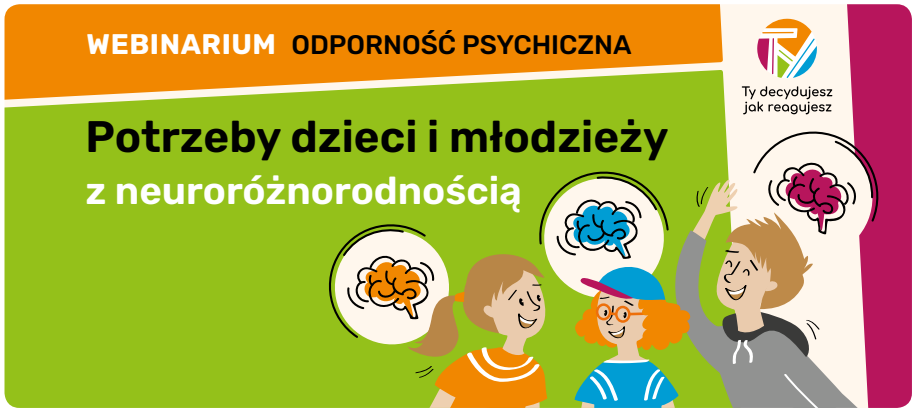
Warto pamiętać o nieintuicyjnym fakcie, że **u dzieci z ADHD** ośrodek nagrody musi być pobudzony przed wykonaniem zadania. Pomaga to dziecku podjąć i doprowadzić zadanie do końca. U dzieci z zaburzeniami aktywności i uwagi wysiłek umysłowy powoduje duże zużycie glukozy, w związku z tym **warto o zadbać o dostarczanie dziecku przekąsek w czasie uczenia się**. Niedocenionym, ale bardzo skutecznym narzędziem do regulowania napięcia emocjonalnego jest **proponowanie dziecku napicia się wody**. Dlatego warto zwrócić uwagę, by woda była zawsze dostępna i w polu widzenia dziecka. Podstawową regulacją funkcjonowania jest **sen i czuwanie**. Jakiekolwiek trudności z tego obszaru należy skutecznie wyeliminować, jeśli to konieczne nawet przy wsparciu lekarza.

Dopiero zaopiekowanie potrzeb wypływających z atypowego funkcjonowania da punkt wyjścia do skutecznych oddziaływań podnoszących np. odporność psychiczną, dobrostan emocjonalny i skutkujących sukcesami społecznymi oraz edukacyjnymi.

POLECAMY DO PRZECZYTANIA!

- „Nowe historyjki społeczne” Carol Gray
- „Materia autyzmu” Judith Bluestone
- „Plany aktywności dla dzieci z autyzmem” Lynn E. McClannahan
- „Natura leczy” Florence Williams
- „Zespół Aspergera. Kompletny przewodnik” Tony Attwood
- „Trudność w percepcji sensorycznej w autyzmie i zespole Aspergera” Olga Bogdashina
- „Mini ADHD coach” Alice Gendron

Więcej informacji dowiesz się z webinaru pn. „Potrzeby dzieci i młodzieży z neurozóżnorodnością”, dostępnego na stronie Programu.



PRZEMOC

- **Szacuje się, że prawie połowa nastolatków na świecie doświadczyła przemocy ze strony rówieśników.**
- **Co trzeci przyznał, że stosował agresję w stosunku do innych.**

DLACZEGO?

- **Zjawisko przemocy rówieśniczej uwarunkowane jest wieloma czynnikami**, zarówno indywidualnymi, jak też społecznymi. Spośród nich wymienia się predyspozycje indywidualne, modele wychowania, społeczne poglądy na przemoc i agresję czy charakter relacji międzyludzkich. Przemocy częściej doświadczają dzieci i nastolatkowie, którzy różnią się od innych (wyglądem fizycznym, płcią, pochodzeniem). Dlatego bardzo istotne jest żebyśmy szerzyli poglądy sprzyjające integracji, nie wykluczeniu.
- **Pamiętaj – chcąc być blisko innych szukaj podobieństw – nie różnic.**

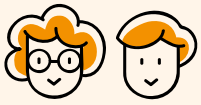
WAŻNA JEST REAKCJA

- Mówi się o tym, że przemoc trwa tym dłużej, im więcej jest jej świadków. Zaskakujące, prawda?
- Jednocześnie **każda reakcja, nawet pojedyncza, sprzyja zatrzymaniu zachowań agresywnych**.
- Ofiary przemocy często czują się bezradne, ponieważ nie spotkają się ze zrozumieniem i stanowczym reagowaniem na doświadczaną przemoc.

ROLA SZKOŁY

- Chociaż przemoc rówieśnicza ma miejsce w różnych okolicznościach i sytuacjach, wiele z nich dzieje się na terenie szkoły, do której uczęszcza uczeń. Ważne jest więc odpowiednie na nią reagowanie. Udowodniono, że zjawisko agresji rówieśniczej jest mniej nasilone w tych szkołach, w których panuje **atmosfera bezpieczeństwa i akceptacji**, a więc taki klimat, w którym wszyscy członkowie jej społeczności (dzieci, pracownicy, rodzice) czują się akceptowani i szanowani.

DOŚWIADCZYŁEŚ AGRESJI? TU MOŻESZ ZNALEŹĆ POMOC



- Zgłoś sytuację osobie dorosłej, której ufasz. Może to być rodzic, nauczyciel, psycholog czy pedagog szkolny. Nie zniechęcaj się. Może się zdarzyć, że będziesz musiał/a pukać do wielu drzwi.
- Jeżeli nie możesz uzyskać wsparcia w najbliższym otoczeniu, skorzystaj z pomocy specjalistów pracujących zdalnie. Zadzwoń pod jeden z poniższych numerów telefonu. Osoba udzielająca wsparcia pomoże Ci znaleźć właściwe rozwiązanie sytuacji, w której się znalazłeś/aś.

JESTEŚ ŚWIADKIEM AGRESJI? REAGUJ!

- Powiedz komuś dorosłemu o sytuacji, której byłeś/aś świadkiem. Pamiętaj – na przemoc trzeba reagować. W przypadku braku odpowiedzi i właściwej reakcji – poproś kolejną osobę o pomoc.
- Jeżeli nie wiesz, komu powiedzieć o sytuacji, której byłeś/aś świadkiem, zadzwoń na jeden z poniższych numerów.
- **116 111** – Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży do 18 r.ż.
- **22 484 88 04** – Telefon Zaufania Młodych do 25 r.ż.
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów
- **800 100 100** – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

SKALA PRZEMOCY

- Szacuje się, że prawie połowa nastolatków na świecie doświadczyła przemocy ze strony rówieśników. Co trzeci przyznał, że stosował agresję w stosunku do innych.
- Polskie badania pokazują podobne rezultaty – co drugi nastolatek przyznał, że był w swoim życiu ofiarą agresji rówieśniczej. Zaskakująco dużo dzieci i adolescentów przyznaje, że było sprawcą działań agresywnych.

PRZEMOC FIZYCZNA

- Najczęściej obserwowaną formą agresji między rówieśnikami jest przemoc fizyczna.

PRZEMOC WERBALNA

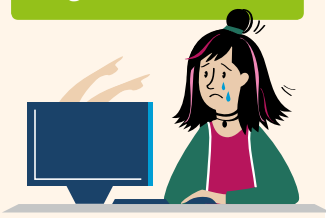
- Dzieci i młodzież doświadczają również przemocy werbalnej (wyśmiewanie, przezywanie, obrażanie).

PRZEMOC ELEKTRONICZNA

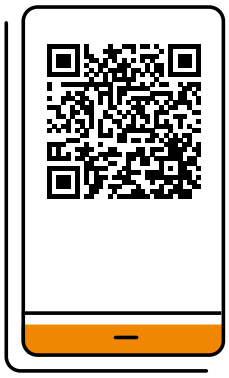
- Rozwój technologiczny i dostęp do nowych metod komunikacji sprzyjają rozwojowi przemocy elektronicznej, tak zwanej „cyberprzemocy".

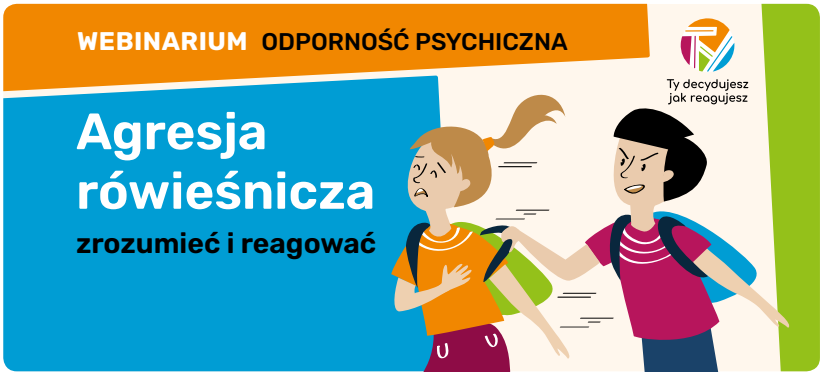
PRZEMOC RELACYJNA

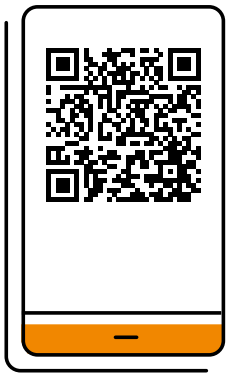
- Polega między innymi na wykluczeniu z grupy, rozpowiadaniu plotek, celowym ignorowaniu.

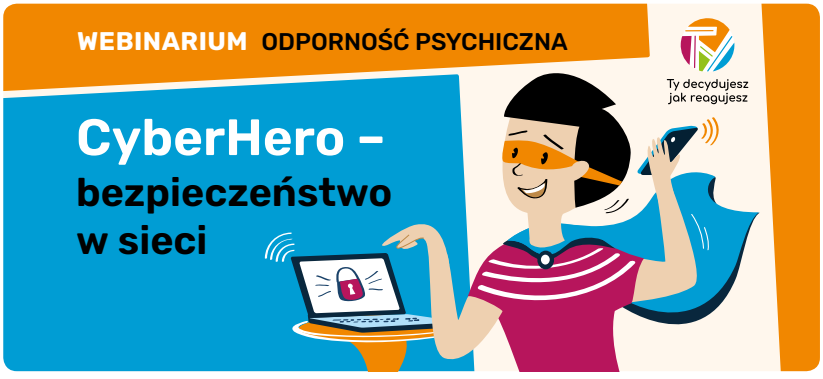


Więcej informacji dowiesz się z webinarów pn. „Agresja rówieśnicza. Zrozumieć i reagować" oraz „CyberHero – bezpieczeństwo w sieci", dostępnych na stronie Programu.









GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Zadzwoń (anonimowo):

- **112**
  Telefon w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia
- **116 111**
  Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
  Bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu
- **800 12 12 12**
  Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
  Bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu
- **22 484 88 04**
  Telefon Zaufania Młodych do 25 r.ż.
  Linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego, od poniedziałku do piątku od 11:00 do 21:00
- **89 19 288**
  Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel"
- **12 421 92 82**
  Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie
  Całodobowo
- **800 108 108**
  Telefon Wsparcia Fundacji Nagle Sami – bezpłatny telefon dla osób, które zmagają się ze stratą bliskiej osoby
  Działa od poniedziałku do piątku od 17:00 do 20:00
- **800 120 002**
  Niebieska Linia – pomoc dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
  Bezpłatny numer, działa 7 dni w tygodniu, przez całą dobę
- **800 199 990**
  Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – profesjonalna pomoc w zakresie informacji, porad, wsparcia psychologicznego dla osób uzależnionych od narkotyków i osób z ich otoczenia
  Bezpłatny numer, działa codziennie od 16:00 do 21:00
- **801 889 880**
  Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne, czyli np. uzależnienie od hazardu, Internetu, komputera, smartfona
  Działa codziennie od 17:00 do 22:00
- **801 615 005**
  Zgłoś nielegalne treści w Internecie

Porozmawiaj:

- **W pierwszej kolejności porozmawiaj z kimś dorosłym z rodziny** – rodzicem, dziadkami, wujostwem, partnerem lub partnerką taty/mamy.
- Jeśli z jakichś powodów trudno Ci lub nie możesz porozmawiać z rodziną – **porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem szkolnym/psychologiem w szkole** – szkoła to nie tylko miejsce do nauki.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Nie radzisz sobie?

Czujesz się źle?

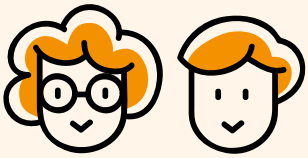
Szukasz pomocy?

Masz jakiś problem? Zadzwoń!

Chcesz szukać pomocy w sieci?

Tu znajdziesz informacje, gdzie i jak ją znaleźć:

- **www.brpd.gov.pl**
  Strona Rzecznika Praw Dziecka
- **www.116111.pl**
  Złość? Smutek? Lęk?
  Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
- **https://nastoletniazyl.pl/**
  Nastoletni Azyl prowadzony przez młode osoby z doświadczeniami kryzysu psychicznego
- **https://zwjr.pl**
  Życie warte jest rozmowy
- **https://stopdepresji.pl/**
  Pomoc specjalistów w przypadku podejrzenia depresji
- **https://twarzedepresji.pl**
  Pomoc dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów
- **https://dyzurnet.pl/**
  Zgłaszanie nielegalnych treści w internecie
- **https://resql.pl/**
  System zapobiegania przemocy w szkole



Czujesz, że potrzebujesz pomocy specjalisty?

Poproś dorosłych o pomoc i skieruj się do:

- **Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej** – to miejsce, które współpracuje z dorosłymi w Twoim otoczeniu (szkołą, rodzicami). Może skierować Cię tam pracownik szkoły (psycholog/pedagog), o pomoc może też poprosić Twój rodzic/opiekun. Tu uzyskasz pomoc w trudnościach edukacyjnych, otrzymasz diagnozę, a także możesz skorzystać z dostępnych form terapii.
- **Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** – nie wymaga skierowania od lekarza medycyny rodzinnej/pediatry. Aby uzyskać pomoc potrzebna jest zgoda Twojego opiekuna prawnego. Tu przyjmują specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego – lekarze psychiatrzy, psychologowie, psychoterapeuci.
- **Szpitala/oddziału psychiatrycznego** – miejsce, w którym znajdziesz pomoc w kryzysie psychicznym. Czasem trudności na tyle się piętrzą, że wymagają hospitalizacji. Nie bój się – jeśli lekarz zdecyduje o przyjęciu na oddział oznacza to, że potrzebujesz pomocy. To miejsce, w którym zaburzenia psychiczne diagnozuje się i leczy.

Więcej o projekcie na stronie www.tydecydujesz.babinski.pl

Więcej o Programie

www.tydecydujesz.babinski.pl

www.profilaktykawmalopolsce.pl

Ty decydujesz jak reagujesz

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

MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego