

## Wychowawca w trosce o zdrowie psychiczne swoich wychowanków

A gdyby... pomyśleć o sprawach ważnych i bardzo ważnych? Jak budować współpracę w grupie? Jak mierzyć się z krytyką pod naszym adresem? Jak zadbać o własny dobrostan psychiczny? To fundamentalne pytania, na które zwykle brakuje w szkole czasu-bo przecież trzeba w końcu zrozumieć conditionale w angielskim, wzory skróconego mnożenia i przypomnieć, że Słowacki zachwyca.

Niech lekcje wychowawcze staną się czasem (i przestrzenią) do zadawania pytań i szukania odpowiedzi na pytania najważniejsze.

dr. hab. Tomasz Grzyb, prof. SWPS

### Oczy nauczyciela

- ✓ Widzą pojedynczego ucznia z jego słabymi i mocnymi stronami
- ✓ Wyrażają zgodę na dawanie przestrzeni na wyrażanie swoich myśli (nie mylić z zachowaniem przekraczającym granice norm)
- ✓ Wyrażają wsparcie w sytuacji trudności w nauce, w domu, wśród rówieśników etc.
- ✓ Widzą zasoby, a nie tylko problem
- ✓ Inspirują, motywują, zachęcają a nawet „płoną”
- ✓ Słuchają
- ✓ Widzą
- ✓ Rozumieją lub próbują zrozumieć
- ✓ Wyrażają „ciepło”
- ✓ Są autentyczne
- ✓ Są ciekawe, zainteresowane tym, co mówi uczeń
- ✓ Uśmiechają się
- ✓ Są dostępne

**Nie jesteś problemem do naprawienia tylko cudem do odkrycia**

### Wzajemna troska wśród uczniów

### Wzajemna troska wśród nauczycieli

#### Jak dotrzeć do nastolatka?

- ✓ Poproś, zaproponuj wybór, zamiast wydawać rozkazy
- ✓ Pokaż swoje uczucia zamiast atakować
- ✓ Rozmawiaj o faktach, nie oceniaj od razu zachowania
- ✓ Zauważaj pozytywne rzeczy nawet drobiazgi
- ✓ Traktuj go jako partnera, poproś o radę, pozwól podjąć decyzję
- ✓ Słuchaj, pozwól przedstawić mu jego punkt widzenia

## **Od czego zacząć?**

Od komunikacji według następujących zasad:

- ✓ Słuchanie jest tak samo ważne jak mówienie- słuchaj nastolatka
- ✓ Każdy ma prawo do własnego punktu widzenia- pozwól nastolatкови przedstawić swoje zdanie, pytaj, ale nie przesłuchuj
- ✓ Ważny jest spokojny ton głosu- mów spokojnie
- ✓ Wyjaśnienie jest ważne- przedstaw swoje zdanie i uzasadnij dlaczego nie zgadzasz się na jakieś rozwiązanie

## **Dlaczego nastolatki nie rozmawiają z dorosłymi?**

- ✓ Dorośli nie mają czasu
- ✓ Udają, że słuchają
- ✓ Szybko się denerwują, krzyczą
- ✓ Wyśmiewają, obrażają
- ✓ Przekonują do swojej racji
- ✓ Z góry wiedzą lepiej
- ✓ Wykorzystują błędy i potknięcia jako argument przeciw

## **Dlaczego nastolatki nie słuchają dorosłych?**

- ✓ Dorośli wygłaszają kazania
- ✓ Krytykują, narzekają
- ✓ Ciągłe zwracają uwagę
- ✓ Mają pretensje
- ✓ Wyśmiewają i bagatelizują problemy nastolatków

## **Zwroty, które zamykają młodzież na rozmowę:**

- ✓ „a nie mówiła(e)m”
- ✓ „ja w twoim wieku”
- ✓ „ty zawsze”
- ✓ „ty nigdy”
- ✓ „inny to..”
- ✓ „wiem co czujesz, ale to dla twojego dobra”

## **Młodzież potrzebuje granic-jak je wyznaczać?**

Słowa

- ✓ Komunikat powinien dotyczyć zachowania a nie postaw, uczuć czy wartości
- ✓ Powinien być konkretny, krótki i na temat
- ✓ Jasno powinien określać konsekwencje

#### Czyny

- ✓ Słowa powinny być poparte czynami
- ✓ Działania powinny być konsekwencją słów

#### Granice

- ✓ Powinny być określone przez jasne, czytelne zasady ustalone przez obie strony
- ✓ Zasady są punktem odniesienia w sytuacji spornej
- ✓ W sytuacji łamania zasad potrzebne są konsekwencje- nie kary

#### Jestem najlepszym rodzicem jakim potrafię być na dany moment

- ✓ Otwartość i szczerłość w rozmowie bez kary za „trudną prawdę”
- ✓ Wspieranie w działaniach
- ✓ Trzymanie granic i poszanowanie granic (budowanie niezależności)
- ✓ Zachęcanie do pokonywania strachu
- ✓ „Słyszę że...”, „Jeśli dobrze rozumiem...”
- ✓ Umiejętność rozmowy o rzeczach trudnych i nie wygodnych
- ✓ Wspólne szukanie rozwiązań
- ✓ Szukanie wsparcia u specjalistów

#### Co dalej?

**Współpraca z rodzicem-** najlepszy specjalista  
od swojego dziecka

**Współpraca z nauczycielem-** rozmowa w  
triadzie

#### Warto wiedzieć

- ✓ Niski poziom dobrostanu społecznego może wynikać z osłabienia relacji rówieśniczych jako źródła emocji pozytywnych.

- ✓ Interakcje społeczne młodzieży zachodzą przede wszystkim przez Internet (Brosch, 2007). Prawie 2/3 polskich użytkowników Internetu korzysta z mediów społecznościowych (Główny Urząd Statystyczny, 2019). Skoro jednak dobrostan społeczny się obniżył, to może to nie wystarczy?
- ✓ Wirtualny kontakt z przyjaciółmi pomaga przetrwać trudny czas, obniżając poczucie samotności, zwiększa przy tym jednak ryzyko depresji (Ellis, Dumas, Forbes, 2020)

### **Pierwsza pomoc psychologiczna**

- ✓ **116 111** Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowe)
- ✓ **116 123** Telefon Wsparcia Emocjonalnego dla Dorosłych
- ✓ **800 12 12 12** Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (całodobowe)
- ✓ **800 70 2222** Centrum Wsparcia Dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym