



Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego

scenariusze warsztatów dla rodziców



SPIS TREŚCI

01. Zrozum cyfrowe dzieciństwo swojego dziecka.	4
02. Komunikacja interpersonalna.	8
03. Rozpoznawanie symptomów trudności psychicznych i zachowań suicydalnych wśród młodzieży.	12
04. Jak wspierać prawidłowy rozwój samooceny u dziecka.	17
05. Gdzie szukać pomocy i wsparcia.	21
06. Granice rodziców i nastolatków.	26
07. Potrzeby rozwojowe nastolatków.	30
08. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w zakresie zdrowia psychicznego nastolatków.	34
09. Znaczenie grupy rówieśniczej w życiu dziecka.	38
10. Jak wspierać i motywować dziecko do rozwoju i nauki.	42

Projekt finansowany z budżetu Miasta Lublin



PROGRAM OCHRONY
ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego

scenariusze warsztatów dla rodziców

Publikacja zawiera 10 scenariuszy zajęć skierowanych do rodziców/opiekunów/ek uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych. Zajęcia są przeznaczone do realizacji podczas 60 minutowych spotkań (np. wywiadówek szkolnych) lub warsztatów z rodzicami i opiekunami. Można je zastosować w formie stacjonarnej lub zdalnej. Liczymy, że scenariusze będą pomocą dla wszystkich osób, które wspierają młodych ludzi w kształtowaniu umiejętności życiowych oraz towarzyszą im w trudnym czasie dorastania.

Scenariusze łączą doświadczenia zespołu psychologów, pedagogów i edukatorów Fundacji Sempre a Frente w pracy z młodzieżą z inspiracjami zaczerpniętymi z poniższych źródeł:

- W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, Hayes S.C., Smith S.
- Niezbędnik dobrego nauczyciela. Redakcja: prof. dr hab. Anna Izabela Brzezińska Seria I Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania TOM 5, Rozwój nastolatka. Wczesna faza dorastania., K. Piotrowski, B. Ziółkowska, J. Wojciechowska
- Pozytywna dyscyplina dla nastolatków, Nelsen J. ED.D., Lott L. M.A, oraz publikacji i materiałów własnych Fundacji.

Zawarty w publikacji zestaw scenariuszy powstał w ramach realizacji programu Szkoła proMOCji zdrowia psychicznego, finansowanego z budżetu Miasta Lublin. Celem programu jest popularyzowanie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i jego uwarunkowań oraz kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych wśród uczniów klas I szkół ponadpodstawowych na terenie miasta Lublin, ich rodziców/opiekunów, oraz nauczycieli.

Publikacja została przygotowana przez zespół specjalistek, wolontariuszy i wolontariuszek zaangażowanych w realizację programu w składzie: Ewelina Basak, Jagoda Idzik, Marta Szczodrak, Katarzyna Świercz, Iga Balicka, Michał Radziszewski. Wydana w Lublinie w 2021 roku.

W przypadku realizowania warsztatów w sposób zdalny do realizacji poniższych ćwiczeń proponujemy wykorzystywanie następujących bezpłatnych narzędzi:
<https://kahoot.com>, <https://www.mentimeter.com>, <https://jamboard.google.com>.

01. Zrozum cyfrowe dzieciństwo swojego dziecka

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne POST-IT, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Określić rodzaje aktywności młodzieży w sieci.
- Określić zalety korzystania z Internetu.
- Wie, czym jest FOMO, hejt, phishing, patostreaming, fake news, grooming, sexting, cyberbullying.
- Zna zagrożenia mogące się pojawić w wyniku korzystania z Internetu.
- Zna sposoby ochrony swojego dziecka przed zagrożeniem w sieci.

Metody: pogadanka, dyskusja, praca indywidualna

Przebieg

1. Dyskusja: Po co młodzi ludzie korzystają z Internetu?

Prowadzący/a zadaje powyższe pytanie, a następnie zachęca uczestników i uczestniczki do zapisania swoich odpowiedzi na karteczkach POST-IT, a w dalszej kolejności odczytanie i przyklejenie karteczek na tablicy/flipcharcie.

(W wersji online zadanie może być wykonywane z wykorzystaniem narzędzia dostępnego na stronie www.mentimeter.com - typ pytania: Chmura Słów, pozwala na anonimowe zebranie skojarzeń.)

Prowadzący/a może uzupełnić odpowiedzi osób uczestniczących w spotkaniu o poniższe:

- odległość przestaje mieć znaczenie - możliwość kontaktowania się z ludźmi z całego świata;
- podtrzymywanie kontaktów, zarówno rówieśniczych, jak i rodzinnych;
- poszerzanie światopoglądu;
- dostępność do wiedzy;
- rozwój zainteresowań;
- możliwość promowania własnej wiedzy czy umiejętności;
- rozrywka;

2. Z czym możemy się spotkać w sieci?

Prowadzący/a dzieli uczestników spotkania na grupy kilkusobowe, każda z grup dostaje wcześniej przygotowaną kartkę z definicjami zjawisk, które związane są z korzystaniem z Internetu. Zadaniem grup jest wpisanie poniższych nazw zjawisk w puste pola.

1) fake news

4) sexting

7) phishing

2) cyberbullying

5) hejt

8) patostreaming

3) grooming

6) FOMO

a) , inaczej, fear of missing out, czyli strach przed tym, że ominie nas ważna informacja lub wydarzenie w przestrzeni wirtualnej. Objawia się najczęściej poprzez ciągłe sprawdzanie ekranu telefonu i nowych powiadomień.

b) okazywanie złości i pogardy w świecie wirtualnym. Może być skierowany do konkretnej lub przypadkowej osoby. Spotykany najczęściej w mediach społecznościowych czy w serwisach, w których prowadzone są dyskusje światopoglądowe.

c) to jedna z popularnych metod, wykorzystywana przez cyberprzestępców do wyłudzenia wrażliwych danych. W wyniku takiego ataku możesz stracić nie tylko dostęp do konta mailowego, lecz także środki zgromadzone na rachunku bankowym.

d) to transmisja internetowa, najczęściej na kanale YouTube, promująca patologiczne zachowania, np. libacje alkoholowo-narkotykowe, przemoc, w tym przemoc domową, wulgaryzmy czy transmitowanie niebezpiecznych zachowań w sieci, na przykład nawoływania nieletnich do aktywności seksualnej. Działalność tych osób często jest nielegalna, w związku z czym skutkuje interwencjami policyjnymi. Często autorzy transmisji pociągani są do odpowiedzialności prawnej. Osoby, które spotkają się z takimi zachowaniami, powinny zgłosić je do moderatorów serwisu YouTube lub bezpośrednio na policję.

e) forma przemocy, w której wykorzystywana jest przestrzeń wirtualna (w.in. media społecznościowe, email) lub telefony. Celem działania jest wyrządzenie emocjonalnej, a w konsekwencji nawet fizycznej szkody drugiej osobie. Polega ono na powtarzaniu aktów przemocy, takich jak dręczenie, groźby czy publikowanie ośmieszających daną osobę treści.

f) zjawisko polegające na publikowaniu fałszywych informacji, które mają zmanipulować odbiorcę i wprowadzić go w błąd w celu osiągnięcia korzyści: finansowych, prestiżowych, politycznych czy ideologicznych. Mogą mieć one negatywny wpływ na nasze: emocje, opinie, zachowanie społeczeństwa.

g) proces, w którym osoba dorosła, stara się zdobyć zaufanie młodej osoby oraz nawiązać więź emocjonalną przez internet, najczęściej podając się za rówieśnika. Jej ostatecznym celem jest nadużycie seksualne w stosunku do młodej osoby.

h) to zjawisko, które polega na przesyłaniu za pomocą internetu i nowoczesnych technologii swoich zdjęć, filmów, wiadomości o seksualnym charakterze. Jest to zachowanie obecne w każdej grupie wiekowej i szczególnie niebezpieczne zwłaszcza dla dzieci i nastolatków. W niektórych przypadkach może nosić znamiona przestępstwa

Prawidłowe odpowiedzi dla osoby prowadzącego/ej:

1f, 5b, 2e, 6a, 3g, 7c, 4h, 8d

2. Jaki sygnały mogą świadczyć o nadużywaniu internetu przez młodego człowieka?

Prowadzący/a dzieli osoby uczestniczące w spotkaniu na mniejsze grupy, rozdaje kartki oraz prosi o zapisanie odpowiedzi na powyższe pytanie, a następnie preczytanie ich na forum. Odpowiedzi uczestników i uczestniczek należy uzupełnić o poniższe:

- Trudność z kontrolowaniem czasu spędzanego na działaniach w sieci;
- Gwałtowna zmiana nastroju i zachowania dziecka w sytuacji kiedy nie może korzystać z sieci (wzrost irytacji, złości, rozdrażnienia, agresji słownej czy fizycznej);
- Wycofywanie się z relacji rówieśniczych czy rodzinnych;
- Coraz mniejsze zainteresowanie dotychczasowym hobby, zajęciami dodatkowymi;
- Brak odczuwania potrzeb fizjologicznych; omijanie posiłków, przeznaczanie czasu na sen na korzystanie z Internetu;
- Częste bóle głowy, oczu, mięśni;
- Nawykowe korzystanie z sieci, nawet w sytuacjach kiedy nie sprawia to już żadnej przyjemności lub kiedy nastolatek jest bardzo zmęczony.

3. Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci?

Prowadzący/a pyta osoby uczestniczące w spotkaniu jak w tym momencie dbają o bezpieczeństwo korzystania z Internetu swoich nastolatków i nastolątek. Następnie w formie dyskusji omawia poniższe podpunkty oraz zachęca do podjęcia rozmowy w środowisku domowym:

- Prywatność w sieci. Nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak: imię, nazwisko, numer telefonu czy adres domowy;
- Zadbaj o silne, bezpieczne hasło dla swoich kont;
- Nie używaj tego samego hasła w różnych miejscach;
- Korzystaj z zabezpieczonych sieci internetowych;
- Zawsze weryfikuj źródła informacji z sieci;
- Bardzo ostrożnie zamieszczaj treści w sieci;

- Nie ufaj osobom poznanym w sieci;
- Informuj jeżeli zauważysz niewłaściwe treści i zachowania innych użytkowników/ użytkowników;
- Pamiętaj, w sieci nic nie ginie!;

W trakcie warsztatów można zachęcić uczestników do uczestniczenia w spotkaniach na poszczególnych stronach. Adresy tych stron warto także udostępnić młodzieży.

<https://howsecureismypassword.net/> strona internetowa, na której można sprawdzić jak bezpieczne są hasła, których używamy; (należy uczulić osoby uczestniczące w zajęciach, by bezwzględnie nigdy nie podawały własnego hasła na takich stronach, a jedynie korzystając z nich sprawdziły metodę, jaką stworzyły hasło np. Jeżeli hasło to AlaMaKota123, to warto wpisać tam np.: OlaMaPsa345)

<https://haveibeenpwned.com/> strona, na której można sprawdzić czy dane naszej poczty email były kiedykolwiek naruszone przy okazji wycieku danych, a przez to np. bardziej narażone na niebezpieczeństwa takie jak np. ataki hackerskie.

<https://global.sitesafety.trendmicro.com/> strona, na której można sprawdzić czy link, który zamierzamy otworzyć jest bezpieczny.

Projekcja filmu video: <https://www.youtube.com/watch?v=jfPpOzf-62U>,

dostęp z dnia: 01.02.2021r.

3. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

02. Komunikacja interpersonalna.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Jak komunikować się ze swoim nastolatkiem.
- Rozwija umiejętność aktywnego słuchania.
- Jak skutecznie rozwiązywać konflikty w rodzinie.
- Określić czym jest komunikat "JA" oraz zastosować go w relacji z dzieckiem.

Metody: burza mózgów, odgrywanie ról, praca indywidualna

Przebieg

1. Psychoedukacja, czym jest komunikat ja? Jakie są cechy informacji zwrotnej.

Prowadzący/a w formie pogadanki przedstawia poniższe informacje:

Komunikat JA - wiele osób unika słowa ja, ponieważ może się wydawać jako sposób na zwrócenie uwagi. W rzeczywistości jednak komunikat „Ja” wyraźnie oznacza, że bierzesz odpowiedzialność za to, co mówisz. Rozpoczynanie zdania od „Ty”, często „zamyka rozmowę”, jest oceniające czy nakazujące - np.: „Nie możesz tego zrobić”, natomiast stwierdzenie „W mojej opinii nie powinieneś tego robić”, „Z mojej perspektywy”, „Wydaje mi się, że...” ustanawia bardziej partnerski poziom relacji.

Informacja zwrotna to nasza refleksja nad tym co obserwujemy w funkcjonowaniu człowieka podczas rozmowy, nasza opinia, zdanie na dany temat itp.

Informacja zwrotna ma 5 cech:

1. Jest **OPISOWA** - Zamiast: „Nigdy nie można na Tobie polegać dziecko...”
Spróbuj : „*Aniu umawialiśmy się, że wczoraj po południu zaopiekujesz się rodzeństwem, nie wywijałaś się z tego. Dlaczego tak się stało?*”
2. Skupia się na **ZACHOWANIU** - Zamiast: „Michał i tak nic z Ciebie nie będzie, jesteś niechlujny, nie ogarniasz tematu, ciągle będziesz miał błędy. Masakra”
Spróbuj: „*Michał, pisz wolniej, myślę że w ten sposób zmniejszysz liczbę błędów*”
3. Jest **KONKRETNA** - Zamiast: „Co ty możesz wiedzieć dziecko, to co mówisz nie ma sensu, jesteś nieodpowiedzialna”
Spróbuj: „*Kinga mówiąc o tym konkretnym aspekcie, nie masz racji, ponieważ jest on sprzeczny z zasadami, jakie wspólnie ustaliliśmy*”
4. Mówi o **WRAŻENIU** jakie dana osoba wywołała w nas, o swoich spostrzeżeniach na jej temat - nie wiemy na 100%, że tak jest, bazując jedynie na swojej obserwacji - Zamiast: “Znowu się obrażasz, jak malutkie dziecko, nie ma sensu dalej z Tobą gadać”.
Spróbuj: „*Mam wrażenie, że w momencie, gdy skomentowała Twój ubiór, uraziłam Cię, zgadza się?*”
5. Może się odnosić do **UCZUĆ** , używając **KOMUNIKATU JA** - Zamiast: „Przez Ciebie znowu mam zły humor, jak Ty mnie wkurzasz.....nie da się z Tobą już wytrzymać”.
Spróbuj: “*Jest mi przykro przez tą całą sytuację.*”

2. Odgrywanie scenek.

W celu nabycia praktycznych umiejętności stosowania powyższych komunikatów prowadzący/a proponuje uczestnikom/czkom aby zaprezentowali na forum grupy lub w parach poniższe scenki, wykorzystując poznane komunikaty. Warto zadbać o to, aby każda osoba prezentująca scenki mogła się wcielić zarówno w rolę młodego człowieka jak również rodzica.

- Umówiłaś/eś się ze swoim dzieckiem, że wróci do domu o 23:00. Od tego czasu nie odbiera, a jest godzina 3:00 w nocy, ono właśnie wchodzi do domu. Ty nie spałaś/eś do tej pory, bo czekałaś/eś na niego, a rano wstajesz wcześniej do pracy. Jak reagujesz?
- Pytałeś swoje dziecko czy pali papierosy, powiedziało Ci, że absolutnie nie, natomiast Ty zauważyłaś/teś je za domem jak właśnie kończy palić papierosa. Dziecko wchodzi do domu, za chwilę będziesz z nim rozmawiać. Co powiesz?
- Twoje dziecko ostatnio w rozmowach często przeklina, zaczyna być agresywne, zdarzyło mu się rzucić telefonem o podłogę. Uznałaś/eś, że chcesz z nim o tym porozmawiać. Jak rozpocznesz rozmowę?
- Twoje dziecko ostatnio praktycznie wszędzie chodzi z telefonem i jest w niego ciągle "wpatrzone": na zakupach, podczas śniadania, obiadu, kiedy idzie spać. Właśnie wracasz obciążona/nymi zakupami prosisz dziecko, żeby otworzyło Ci drzwi, a ono odpowiada, że teraz nie może, patrząc jednocześnie w telefon. Jak reagujesz?
- Twoje dziecko nie pomaga Ci w sprzątnięciu domu, jego rzeczy: skarpetki, koszulki itp. są rozrzucone po całym pokoju. Książki i inne rzeczy porozwalane, stoją też brudne naczynia, a w całym pokoju zaczyna już brzydko pachnieć. Twoje dziecko nic sobie z tego nie robi, w dodatku mówi Ci, żebyś sam/a posprzątała/a pokój, jak tak bardzo chcesz, żeby było czysto. Co odpowiadasz?

Po prezentacji scenek następuje omówienie zaistniałych sytuacji. Osobom odgrywającym scenki warto zadać poniższe pytania:

- Jak czułaś/aś się jako rodzic?
- Jak czułaś/aś się jako nastolatek/ka? (o czym myślałaś/aś, co chciałaś/aś zrobić, powiedzieć?)

3. Komunikat typu “Ja”.

Prowadzący/a rozdaje uczestnikom/czkom kartkę z wydrukowanym na niej schematem komunikatu typu ja, wyświetla go na ścianie za pomocą rzutnika bądź zapisuje na flipcharcie:

SCHEMAT

Najpierw mówimy to, co **czujemy**, potem to, co **widzimy** - opisujemy sytuację i **oczekujemy** - wyrażamy tu swoje potrzeby i oczekiwania na przyszłość (Uczucia Fakty Oczekiwania czyli UFO).

1. Czuję.....(wyrażanie swoich emocji).
2. Kiedy Ty.....(opis sytuacji oparty na faktach).
3. Chcę, abys.....(oczekiwania na przyszłość).

Osoby uczestniczące w spotkaniu zapisują poniższe zdania i zmieniają je na komunikat typu “Ja” z wykorzystaniem UFO.

Zdania:

- Ty zawsze musisz zostawiać te brudne skarpety koło łóżka!
- Jak zwykle zapomniałeś o schowaniu po sobie naczyń do zmywarki i po całym dniu w mieszkaniu śmierdzi.
- Twój pokój wygląda jak śmietnik, zrób coś z tym!
- Tyle razy prosiłam Cię, żebyś wracając ze szkoły pamiętał o kupieniu chleba.
- Czy wy musicie się tak kłócić, kiedy wracam z pracy? Nie możecie się zachowywać jak normalne rodzeństwo?

4. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

02.Rozpoznawanie symptomów trudności psychicznych i zachowań suicydalnych wśród młodzieży.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy, materiał filmowy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Na jakie komunikaty werbalne i niewerbalne zwracać uwagę u dziecka.
- Rozróżnić specyficzne i niespecyficzne symptomy kryzysu psychicznego u młodzieży.
- Określić symptomy fizyczne, psychiczne i społeczne trudności psychicznych i zachowań suicydalnych.

Metody: pogadanka, burza mózgów

Przebieg

1. Jak rozpoznawać trudności psychiczne - „podstawowa umiejętność”.

Prowadzący/a wyświetla osobom uczestniczącym w spotkaniu video:

www.youtube.com/watch?v=gbflP461eRY (dostęp 1.02.2021)

Pytania pomocnicze do dyskusji związanej z video:

- Jakie emocje teraz odczuwacie?
- Czy jest coś co Was zaskoczyło?
- Czy temat trudności psychicznych i kryzysów suicydalnych jest dla Was łatwy czy trudny?
- Czy rozmawialiście kiedyś na te tematy z własnymi dziećmi?

2. Wyodrębnienie czynników ryzyka i czynników chroniących zachowań suicydalnych wśród młodzieży.

Prowadzący/a dzieli uczestników i uczestniczki na mniejsze grupy, rozdaje poniższą, pustą tabelę i prosi o wpisanie przykładów czynników chroniących oraz czynników ryzyka, jakie znają.

Czynniki ryzyka	Czynniki chroniące
Wpływ środowiska	Wpływ środowiska
Wpływ mediów	Czynniki indywidualne
Grupa rówieśnicza	Grupa rówieśnicza

Następnie prowadzący/a prosi grupy o podzielenie się przykładami. W razie potrzeby propozycje można uzupełnić o poniższe czynniki. Wypełnioną tabelę można także wydrukować i rozdać uczestnikom i uczestniczkom jako materiał szkoleniowy.

Czynniki ryzyka	Czynniki chroniące
Wpływ środowiska • Nastawienie na osiągnięcia w nauce; wysokie wymagania przy braku wsparcia; nacisk na współzawodnictwo • Stres szkolny (brak znajomości potrzeb młodzieży przez nauczycieli/ki, brak realnego zainteresowania młodzieżą, wejścia z nimi w kontakt) • Wielozadaniowy tryb życia • Nacisk na zdobywanie dóbr materialnych, a nie dbanie o jakość życia • Brak wsparcia psychologiczno- pedagogicznego lub nie sięganie po nie (wstyd, strach, nieznajomość oferty)	Wpływ środowiska • Spójna rodzina (pełna) • Umiejętność stawiania czoła trudnościom • Osiągnięcia szkolne • Poczucie więzi ze szkołą • Mała dostępność środków umożliwiających skuteczne pozbanienie się życia; • Stabilne środowisko • Dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej i medycznej
Wpływ mediów • Filmy, programy, które „celebrują” zachowania suicydalne, przybliżają metody działań suicydalnych • Internet - zaabsorbowanie sferą internetu • Ilość czasu spędzanego w sieci • Utrata kontroli nad działaniem w sieci • Zaniedbywanie innych czynności i obowiązków	Czynniki indywidualne • Umiejętność poszukiwania pomocy i porady u innych • Umiejętność kontrolowania impulsów • Umiejętność rozwiązywania problemów i konfliktów • Integracja ze środowiskiem; liczne okazje do uczestnictwa we wspólnie podejmowanych działaniach, w wydarzeniach szkolnych i kołach zainteresowań • Poczucie sensu życia, zaufanie do siebie i innych • Odpowiedzialność za innych (kolegów, zwierzęta domowe itp.) • Religijność
Grupa rówieśnicza • Separacja od dorosłych; • Przemoc rówieśnicza i brak zdecydowanej reakcji na nie • Brak reakcji na używanie substancji psychoaktywnych • Niezintegrowany zespół klasowy, konflikty z rówieśnikami • Bycie outsiderem	Grupa rówieśnicza • Dobre relacje z rówieśnikami w szkole i poza nią • Wsparcie i możliwość uzyskania pomocy rówieśniczej • Grupa rówieśnicza przestrzegająca norm społecznych

3. Sygnały ostrzegawcze zachowań suicydalnych.

Jeśli istnieje taka możliwość prowadzący/a dzieli grupę na 3 podgrupy, osoby generują pomysły dotyczące tego, co może być sygnałami ostrzegającymi przed zachowaniami suicydalnymi.

Osoba prowadząca uzupełnia propozycje grup o poniższe:

Sygnały ostrzegawcze:

- Zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- Wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- Trudności z koncentracją;
- Trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen;
- Zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu;
- Utrata zainteresowania rozrywkami;
- Częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
- Nieustanne znudzenie;
- Wycofywanie się z kontaktów rodzinnych, przyjacielskich;
- Utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył.

Sygnały wysokiego ryzyka

- Rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu;
- Wzrost impulsywności;
- Nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe;
- Odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- Oskarżanie się: „Jestem złym człowiekiem”;
- Wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości;
- Odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- Wypowiadanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”;
- Nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia;

- Rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce;
- Sporządzanie listów pożegnalnych/ testamentów;
- Wypowiadanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”.

4. „10 kroków pomocy osobie z kryzysem suicydalnym”.

Prowadzący/a wspólnie z rodzicami tworzy „10 kroków pomocy”. W sytuacji, gdy osoby uczestniczące w spotkaniu mają trudność z wymyśleniem poszczególnych punktów, można zaproponować poniższe:

1. Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas inicjowania kontaktu.
2. Zaproś do rozmowy pytając:
- „Jak mogę Ci pomóc?”
- „Co sprawi, że poczujesz się lepiej?”
- „Co dotychczas pomagało ci w pokonywaniu trudności?”
3. Wysłuchaj bez osądzania, okaż zrozumienie.
4. Zaproponuj wsparcie, czas, uwagę.
5. Pomóż w rozproszeniu negatywnych myśli, np. zaproponuj wspólny spacer, wyjście do kina, na zakupy, na siłownię, przejażdżkę rowerem itp.
6. Pomóż w szukaniu różnych możliwości wyjścia z kryzysu, np. zaproponuj skorzystanie z wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga, psychiatry.
7. Pomóż zmniejszyć lęk i zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, np. towarzysząc podczas wizyty u specjalisty.
8. Pomóż zaplanować małe, ale wykonalne w danej chwili kroki.
9. Jeśli nie wiesz, co robić i jak pomóc, zadzwoń pod numery dostępnych telefonów pomocowych (zakładka: bezpłatne miejsca pomocowe) i skonsultuj swoje działania ze specjalistami.
10. W przypadku zagrożenia życia dzwoń pod 112!

5. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

04. Jak wspierać prawidłowy rozwój samooceny u dziecka.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Określić jakie zachowania rodziców wspomagają, a jakie zaniżają samoocenę nastolatka.
- Określić wartość czasu spędzanego wspólnie z dzieckiem.
- Jak wzmocnić poczucie sprawstwa u dziecka.

Metody: pogadanka, burza mózgów, praca indywidualna

Przebieg

1. Psychoedukacja - czym jest samoocena?

Prowadzący/a w formie wykładowej przedstawia poniższe informacje:

a) Samoocena:

1. Jest cechą - to trwałe ustosunkowanie się osoby do samej siebie.
2. Jest też procesem - na bieżąco poddajemy wartościowaniu własną osobę w pozytywny lub negatywny sposób. Wartościowania te są często nastawione na cel, jaki stanowią pozytywny wniosek na swój temat.

b) Wyróżniamy samoocenę:

- **DEKLARATYWNĄ** - świadome przekonanie na temat ogólnej wartości własnej osoby, np.: - zgadzam się lub nie zgadzam się z opiniami o sobie,
- „mam wiele zalet”,
- „czasem uważam, że jestem do niczego”.
- **UKRYTĄ** - nieświadomy stosunek do siebie, łączy się z wartościowaniem tego, co związane z naszą osobą, zmienia się w czasie, np.: spadek samooceny po porównywaniu

c) Co się składa na samoocenę:

- I czynniki genetyczne (wyjaśniają od 30-70% samooceny, średnia wartość to 50%),
- II cechy osobowości,
- III rezultaty naszych działań,
- IV to, co myślą o nas inni - szczególnie osoby znaczące.

2. Moje wady i zalety.

Rodzice określają swoje mocne i słabe strony możliwości i zagrożenia wykorzystując matrycę analizy SWOT. W rezultacie powinno się to przyczyniać się do lepszego zrozumienia i umiejętności wyodrębnienia mocnych i słabych stron, a także możliwości i zagrożeń u swojego dziecka (mogą wykorzystać tę metodę w rozmowach ze swoimi dziećmi).

ANALIZA SWOT	
Mocne strony (Strengths) atuty, talenty, szczególne i wyróżniające umiejętności, doświadczenie	Słabe strony (Weaknesses) ograniczenia wewnętrzne, obszary wymagające rozwoju, poprawy
Możliwości (Opportunities) możliwości, wydarzenia, zdarzenia, programy, zmiany w dziedzinie, która Cię interesuje, ludzie, organizacje, które mogłyby być pomocne w realizacji Twoich zadań	Zagrożenia (Threats) przeszkody, które mogą utrudnić realizację Twoich zadań, ograniczenia, inne niekorzystne zmiany

3. Akceptacja mojego dziecka.

Celem poniższego zadania jest uświadomienie rodzicom poziomu akceptacji własnego dziecka. Prowadzący/a przekazuje kolejne instrukcje. Po każdej instrukcji powinno nastąpić jej wykonanie przez wszystkich uczestników/czki, dopiero można przejść do następnej instrukcji.

1. Narysuj na swojej kartce prostokąt.
2. Narysuj linię w miejscu, które określałoby liczbę rzeczy, których nie akceptujesz u swojego dziecka i te, które akceptujesz, oszacuj, gdzie przebiega ta granica.
3. Przy prostokącie w części + wypisz przynajmniej 5 rzeczy, które są w Twoim dziecku pozytywne.
4. Jeśli masz ochotę, podziel się zaletami dziecka na forum.
5. Pytania eksploracyjne do podsumowania ćwiczenia:
 - Jakie cechy przychodzą mi pierwsze na myśl, kiedy myślę o swoim dziecku – pozytywne czy negatywne?
 - Czy ciężko było mi wyodrębnić pozytywne cechy?

4. Jak mogę wzmocnić samoocenę mojego nastolatka?

Prowadzący/a wspólnie z uczestnikami/czkami w formie dyskusji tworzy listę "Sposobów wspierania samooceny i poczucia własnej wartości nastolatka/ki".

1. Kochaj bezwarunkowo i mów dziecku o swojej bezwarunkowej miłości (mów też o tym także wtedy, gdy dziecko popełnia błędy, łamie zasady, nie odbieraj mu za to miłości).
2. Akceptuj dziecko takim, jakie jest.
3. Nie porównuj dziecka z innymi osobami (rodzeństwem, kolegami, nikim innym, zachęć do rozmowy nt. Tego, co je wyróżnia).
4. Dostrzegaj pozytyw, nie podkreślaj ciągle tego, że dziecko nie radzi sobie z zadaniami (nauką, sportem).
5. Doceniaj wysiłki dziecka, ale nie chwal go ponad miarę, bazuj na tym, jak jest rzeczywiście.

6. Pozwól dziecku i sobie na wyrażanie emocji i nazywaj swoje uczucia.
7. Bądź uważny/a.
8. Pozwól dziecku podejmować decyzje.
9. Szanuj jego wybory i ich konsekwencje.
10. Spójrz razem z dzieckiem krytycznie na media (są dużym źródłem informacji, ale też kreowania nieprawdziwego obrazu rzeczywistości).

5. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



05.Gdzie szukać pomocy i wsparcia.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

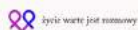
- Zna placówki do których może się skierować, w przypadku trudności dziecka.
- Zna numery, pod którymi może uzyskać wsparcie zarówno dziecko jak i sam rodzic.
- Jak przekazywać dzieciom wiedzę dotyczącą możliwości uzyskania przez nich wsparcia.

Metody: pogadanka, dyskusja, praca indywidualna, praca w grupach

Przebieg

1. Co już wiem?

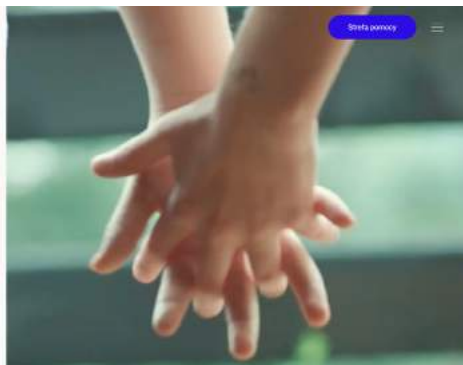
Prowadzący/a pyta uczestników i uczestniczki, jakie placówki udzielające wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego znają w swoim miejscu zamieszkania. Zapisuje podawane przykłady na flipcharcie. W przypadku, gdy nie zostaną podane żadne miejsca prowadzący/a podaje nazwy kilku organizacji działających w danym mieście. Placówki udzielające wsparcia w konkretnym mieście można wyszukać na: <https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>



ŻYCIE

Wspierając, gdzie potrzebujemy, pomagamy sobie w trudnych sytuacjach, jak i stawiamy wsparcie dla siebie. Kto przeżywa trudności emocjonalne czy zdrowie po chorobie? Życie warte jest staranności.

Pracując, że osiągnięcie po pomocy jest pierwszym krokiem do polepszenia sytuacji.



2. Placówki, do których można zgłosić ucznia/ uczennice wymagających wsparcia specjalistycznego.

Prowadzący/a w formie pogadanki przedstawia poniższe informacje:

Poradnie zdrowia psychicznego – miejsca, do którego można się zgłosić aby odbyć konsultacje z psychologiem i/lub psychiatrą. Placówki te często znajdują się przy szpitalach. W pilnych przypadkach wsparcie lekarza może nastąpić od razu w momencie zgłoszenia. Należy posiadać wtedy ubezpieczenie w NFZ.

Działania:

- Diagnozowanie zaburzeń psychicznych
 - Leczenie nerwicy, depresji, zaburzeń odżywiania, zaburzeń osobowości
 - Interwencje kryzysowe czyli pomoc psychologiczna w nagłych oraz trudnych sytuacjach osobistych i zawodowych
 - Leczenie pourazowych zaburzeń stresowych i zaburzeń adaptacyjnych
 - Psychoterapia indywidualna oraz grupowa
-

Ośrodki Interwencji Kryzysowej – miejsca, gdzie ze wsparcia mogą korzystać osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym.

Działania przeznaczone dla:

- Członków rodzin dotkniętych przemocą domową,
- rodzin w kryzysie,
- osób przeciążonych psychicznie, żyjących w stanie przewlekłego stresu,
- osób chcące popełnić samobójstwo,
- świadków i uczestników wypadków drogowych, pożarów, katastrof naturalnych, zamachów terrorystycznych,
- osób, które doświadczyły i świadków napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- osób będących bliskimi tych, którzy doświadczenia bądź doświadczały powyższych zdarzeń.

Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży – są to poradnie pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Celem ich funkcjonowania jest zapewnienie przyjaznej, specjalistycznej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży jak najbliżej ich miejsca zamieszkania. Psycholog i psychoterapeuta powinien być dostępny w środowisku dziecka. Można tam skorzystać z bezpłatnej (w ramach NFZ, bez skierowania) pomocy psychologicznej, wsparcia psychoterapeuty i terapeuty środowiskowego. Pomoc oferowana jest dla dzieci i młodzieży do 18 r.ż. (jeżeli jest to osoba ucząca się korzystać ze wsparcia do momentu ukończenia szkoły ponadpodstawowej)

Poradnie Psychologiczno - Pedagogiczne – miejsca, które udzielają pomocy psychologicznej, pedagogicznej, oraz pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, udzielają rodzicom i nauczycielom/kom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomagają przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne oferują bezpłatne wsparcie w zakresie m.in. diagnozy, wydawania opinii i orzeczeń dotyczących kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży, realizacji zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli/ek w rozwiązywaniu problemów dydaktyczno-wychowawczych

Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży – Prowadzący/a dzieli uczestników i uczestniczki spotkania na mniejsze grupy, a następnie prosi o wypisanie charakterystycznych cech, którymi można opisać wsparcie w postaci telefonu zaufania oraz podzielenie się nimi na forum. Propozycje można uzupełnić o następujące przykłady:

- Anonimowość;
- Możliwość kontaktowania się z różnych miejsc (dom, szkoła, podwórko);
- Dostępność w różne dni tygodnia;
- Dostępność o różnych porach dnia i nocy;
- Szybkie uzyskanie wsparcia od specjalistów;
- Dzieci i młodzież mogą dostać wsparcie bez potrzeby zgody ze strony rodzica/opiekuna;

Następnie prowadzący/a podkreśla fakt, iż ze względu na duże zapotrzebowanie, linie telefonów zaufania mogą być zajęte, dlatego warto mieć informacje o kilku numerach, pod którymi można dostać wsparcie:

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działa 7 dni w tygodniu, całodobowo, prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

800 121 212 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, działa 7 dni w tygodniu, całodobowo

536 080 154 – Telefon Zaufania dla Młodzieży, Rodziców/Opiekunów i Nauczycieli, działa od poniedziałku do piątku w godzinach 13.00-15.00, prowadzony przez Fundację Sempre a Frente w Lublinie

733 588 900 – Telefon Zaufania Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie, działa 7 dni w tygodniu, całodobowo



3. Kto jest kim? Czym się zajmują poszczególni specjaliści?

Prowadzący/a pyta uczestników i uczestniczki czy wiedzą czym zajmują się: psycholog, psychiatra oraz psychoterapeuta, a w dalszej kolejności uzupełnia wypowiedzi o poniższe informacje:

Psycholog	Psychiatra	Psychoterapeuta
» osoba, która ukończyła 5 letnie studia magisterskie na kierunku: psychologia » udziela pomocy psychologicznej, konsultacji, porad, może zajmować się psychoedukacją » do psychologa na NFZ potrzebujemy skierowania, z wyjątkiem poradni pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży	» lekarz/lekarka, osoba, która ukończyła medycynę, a następnie uzyskała specjalizację z zakresu psychiatrii » może wystawić receptę na leki, zwolnienie lekarskie, a jeśli stan pacjenta/ki lub sytuacja tego wymagają to skierowanie do szpitala » do psychiatri (włącznie z zapisami na NFZ) nie jest potrzebne skierowanie	» osoba, która ukończyła studia na kierunku psychologia, pedagogika lub pokrewnym, następnie uczestniczyła w szkoleniu psychoterapeutycznym (zazwyczaj 4-5 letnim) » przeszła psychoterapię własną » może leczyć uzależnienia, pomagać w problemach z przemocą, zaburzeniami odżywiania lub innymi problemach rodzinnych. Prowadzi terapie grupowe lub indywidualne dla dzieci, młodzieży bądź dorosłych » do psychoterapeuty w ramach NFZ potrzebne jest skierowanie, z wyjątkiem poradni pierwszego poziomu referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

4. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

06. Granice rodziców i nastolatków.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Jak rozumieć i wspierać emocje nastolatków.
- Jak dawać wartościowe informacje zwrotne.
- Jak wyrażać własne emocje wobec dziecka.
- Jak zaangażować nastolatka w codzienne obowiązki rodziny.
- Wskazać różnice pomiędzy karą, a konsekwencją.
- Jak szanować granice prywatności dziecka i swoje.
- Jak ważna jest podmiotowość dziecka.

Metody: psychoedukacja, praca indywidualna, burza mózgów

Przebieg

1. Czym są granice rodzicielskie?

Prowadzący/a w formie pogadanki przedstawia uczestnikom/czkom poniższe informacje:

Granice ogólne - są wyznaczane przez zasady w społeczeństwie, normy kulturowe, rodziców (dobrze, gdy rodzice zgadzają się ze sobą pod tym względem) np.:

- w naszej rodzinie nie dopuszczamy, by ktoś był atakowany fizycznie
- w naszej rodzinie zawsze jemy obiady razem

Granice osobiste - mają charakter indywidualny (wyrażane przez: co lubię, czego nie chcę, co czuję, co myślę);

- definiowane są inaczej u każdego z nas;
- nie wszystkie są prawidłowo ukształtowane (np.: nadmierna "przepuszczalność granic");
- są wynikiem naszych doświadczeń, wychowania, osobowości, różnych systemów wartości;

Granice - każdy rodzina ustanawia pewne granice. Te granice to pewne reguły, zasady, które określają obowiązki i prawa związane z przynależnością do pewnego systemu.

Prowadzący/a inicjuje krótką rozmowę o tym jakie granice zostały ustanowione w rodzinach uczestników/czek i jak przebiegają.

Najważniejszą właściwością granicy jest jej **PRZEPUSZCZALNOŚĆ** – łatwość przenikania informacji przez granicę, to jak wygląda kontakt między członkami rodzin.

- **mała przepuszczalność** - przenika niewiele informacji między systemami albo w ogóle, kontakt ograniczony, „nikt nie wie nic o nikim”
- **bardzo duża przepuszczalność** - wszystkie informacje przenikają bez problemu, nieograniczony przepływ informacji, nie wiadomo kto pełni jaką rolę, „wszyscy wiedza o sobie wszystko”.
- **optymalna przepuszczalność informacji** - pozwala osobom na bliski kontakt, jednostki dużo o sobie wiedzą, są ze sobą blisko, udzielają sobie wsparcia. Każda z tych osób jest oddzielną indywidualnością.

2. Dyskusja: Co ma wpływ na nasze granice?

Prowadzący/a wspólnie z grupą, przy użyciu metody burzy mózgów odpowiada na powyższe pytanie. Wypowiedzi osób uczestniczących w spotkaniu uzupełniamy o poniższe (w przypadku, kiedy nie padły one ze strony uczestników/czek):

- nasz dom rodzinny;
- sposób wychowywania naszych rodziców/opiekunów;
- inne relacje bliskie;

3. Automatyczna sekretarka.

Prowadzący/a wyjaśnia, że to w jaki sposób rodzice porozumiewają się z dziećmi może mieć źródło we wzorcach zachowań wynoszonych z domu rodzinnego. Całość naszych doświadczeń z przeszłości staje się najbardziej widoczna, kiedy włącza się nasza rodzicielska „automatyczna sekretarka”, czyli komunikaty, które są wypowiadane bez zastanowienia, mimowolnie, odruchowo. Jak może wyglądać ta „automatyczna sekretarka”? Prowadzący/a przekazuje poniższe przykłady komunikatów stosowanych do dziecka:

- umyj ręce (wypowiadane, gdy dziecko już wie, że ma iść do łazienki);
- zjedz coś, jak będziesz głodny/a;
- gdybym Ci nie przypominała, na pewno byś zapomniał.

Następnie prowadzący/a dzieli uczestników i uczestniczki na mniejsze grupy i prosi o wypisanie innych przykładów z życia codziennego „automatycznej sekretarki”, w dalszej kolejności prosi o podzielenie się przykładami na forum.

4. Badanie własnych granic.

Prowadzący/a prosi uczestników/czki o wykonanie poniższych poleceń:

a) Rodzice na kartce rysują „państwo”, które ma swoje granice. Dookoła oznaczają osoby im bliskie. Rodzice starają się rozmieścić bliskie osoby w taki sposób, by odzwierciedlało to rzeczywiste relacje z bliskimi, w tym dziećmi.

b) Pytania eksploracyjne w formie ankiety:

Jakie są moje granice? (sztywne, przepuszczalne)

Na ile „pilnuję” swoich granic, a na ile pozwalam innym „wkraczać na mój teren”?

Jak bardzo pozwalam innym przekraczać moje granice?

Jak się czuje kiedy ktoś przekracza moje granice?

Jak komunikuję innym, gdy moje granice są przekraczane?

Czy przekraczam granice moich bliskich? Jeśli tak to w jakich sytuacjach?

5. Przydatne komunikaty.

Prowadzący/a wraz z rodzicami wypracowuje tzw. komunikaty otwierające/tematyczne zachęcające do rozmowy. Rodzice zapisują je na swoich kartkach, oraz umieszczają w widocznym dla siebie miejscu w domu.

Przykłady:

- a) Wydaje mi się, że nie rozumiem. Czy możesz mi wyjaśnić?
- b) Chętnie bym się dowiedział/a, dlaczego to jest dla Ciebie takie ważne.
- c) Nie umiem sobie nawet wyobrazić, że ktoś mógłby... Dlatego chciałbym/chciałabym zrozumieć, co popchnęło Cię do...
- d) Nie wiem, co mam na to wszystko powiedzieć. Musisz mi pomóc. Powiedz, dlaczego...?

6. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



07.Potrzeby rozwojowe nastolatków.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Określić, jakie są potrzeby nastolatków/ek.
- Jak rozmawiać z nastolatkiem/ą o jego/jej potrzebach.
- Jak wygospodarować przestrzeń do decydowania o sobie dziecka.
- Jak akceptować potrzebę samostanowienia u dziecka.

Metody: pogadanka, dyskusja, praca indywidualna

Przebieg

1. Wprowadzenie.

Prowadzący/a rozpoczyna temat od przypomnienia najważniejszych informacji związanych z okresem dojrzewania.

1. Dojrzewanie to okres przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Wiek od około 11 do 15 roku życia to wczesna faza dorastania, czyli jeden z ważniejszych okresów w życiu każdego z nas. Wyznacza koniec okresu dzieciństwa i wchodzenie w kolejną fazę życia, która jest związana z szybkimi i dużymi zmianami w zakresie funkcjonowania społecznego, psychicznego oraz biologicznego.
2. Nastolatki przygotowują się do niezależności od rodziny. Próbuje zbudować własną tożsamość, która jest odrębna od tożsamości opiekunów. Bunt i inne trudne zachowania to całkowicie naturalne i zdrowe sposoby na budowanie tej odrębności. Wyjątkiem są sytuacje, w których młoda osoba wyznacza swoje granice krzywdząc siebie lub innych.
3. Wycofanie, trudności z wykorzystywaniem posiadanych kompetencji, a także brak rozeznania i kontroli we własnych przeżyciach, emocjach i zachowaniach są charakterystyczne dla okresu dorastania oraz wskazują na praw-

idłowy rozwój. Jedną z typowych cech pojawiających się w trakcie dorastania jest również negatywizm, czyli odrzucanie tego, co proponują osoby dorosłe w tym rodzice, opiekunowie, nauczyciele i inne osoby z bliższego i dalszego środowiska młodej osoby.

2. Potrzeby okresu dojrzewania.

Prowadzący/a dzieli uczestników i uczestniczki na mniejsze grupy, następnie prosi o zapisanie odpowiedzi na pytanie „Jakie zachowania i potrzeby są naturalne dla okresu dorastania?” Wypowiedzi uczestników uzupełniamy o poniższe jeśli nie zostały wymienione:

Dla okresu dorastania naturalne jest:

- negacja autorytetu rodziców i innych osób dorosłych;
- dążenie do odmienności (manifestacja buntu);
- potrzeba prywatności;
- zmiana charakteru relacji z rodzicami na bardziej partnerską;
- potrzeba autonomii, niezależności, odrębności;
- potrzeba kontaktu i akceptacji ze strony rówieśników;
- potrzeba więzi;
- potrzeba atrakcyjności;
- potrzeby seksualne;
- potrzeba granic.

3. Potrzeby okresu dojrzewania.

Prowadzący/a w formie pogadanki przedstawia poniższe informacje:

1. Dawanie młodym osobom okazji do wyznaczania własnej autonomii nie tylko wpływa na ich samopoczucie i jakość relacji z opiekunami, ale przede wszystkim wywiera istotny wpływ na rozwój ważnych kompetencji, przydatnych w okresie dojrzewania ale również w życiu dorosłym, mowa tu o budowaniu poczucia wysokiej samooceny i własnej tożsamości.
2. Podczas procesu rozwoju tożsamości młodego człowieka eksploracja, doświadczanie i nauka na błędach własnych pozwalają na testowanie własnych możliwości oraz uczyć funkcjonowania w społeczeństwie. Dzięki eksploracji młodzież ma możliwość odkrycia, w jakie role społeczne mogą się zaangażować.

gażować, jakie wartości są dla nich ważne oraz, które poglądy są im bliskie. Może też przekonać się, w jakich grupach oraz rolach będą mogli najlepiej rozwijać swoje kompetencje psychospołeczne.

3. Jednymi z najważniejszych przyczyn powstawania trudnych emocji wśród młodych ludzi są między innymi: brak możliwości wyrażania swojej samodzielności, a także poczucia autonomii i sprawczości we własnych działaniach. Duży wpływ mają również niezrozumiałe dla nastolatka zmiany własnego ciała, wahania lub wręcz spadek samooceny, trudności w szkole, niska pozycja w grupie rówieśników czy trudności rodzinne.

4. Jak wpływać na poczucie autonomii młodego człowieka?

Prowadzący/a dzieli uczestników i uczestniczki na mniejsze grupy, następnie prosi o zapisanie odpowiedzi na pytanie „Jakie zachowania i potrzeby są naturalne dla okresu dorastania?” Wypowiedzi uczestników uzupełniamy o poniższe jeśli nie zostały wymienione:

1. twórz ze swoim dzieckiem relacje partnerskie;
2. dawaj przestrzeń i zachęcaj do rozmów na różne tematy;
3. jeżeli nie rozumiesz opinii czy poglądów swojego dziecka, staraj się tego nie oceniać, dopytuj, bądź ciekawy/a jego/jej myśli i zachowań;
4. szanuj prywatność młodego człowieka, jeżeli prosi byś pukał/a przed wejściem do jego/jej pokoju lub nie chce ci opowiadać ze szczegółami o jakiejś relacji czy wydarzeniu, pamiętaj, że ma do tego prawo;
5. akceptuj potrzebę samotności nastolatka/i, jeżeli nie zawsze ma ochotę spędzać czas z rodzicami czy rodzeństwem staraj się to uszanować;
6. szanuj granice, jakie zaczyna stawiać nastolatek, jeżeli nie chce w danym momencie przytulać się z tobą, wujkiem czy babcią - nie naciskaj;
7. informuj o konsekwencjach pewnych zachowań, dawaj jednak przestrzeń na samodzielne wypełnianie błędów.

5. Co może pomóc w zaspokojeniu podstawowych potrzeb młodej osoby?

Prowadzący/a zadając powyższe pytanie inicjuje dyskusję na temat tego, w jaki sposób rodzic/opiekun może pomóc młodemu człowiekowi w zaspokojeniu jego podstawowych potrzeb. Jeśli to konieczne, uzupełnia dyskusję o poniższe propozycje:

1. akceptacja typowych dla przebiegu dojrzewania fizycznego zmian zachodzących w organizmie młodego człowieka;
2. relacja z rodzicami/opiekunami pozwalająca na rozwijanie własnej autonomii;
3. możliwość dyskusowania z rodzicami/opiekunami, przedstawiania swojego punktu widzenia odbiegającego od poglądów rodziców, bez oceniania i krytyki z ich strony;
4. świadomość rodzicielskiego wsparcia, nawet w sytuacjach popełniania błędów;
5. relacja z rodzicami/opiekunami umożliwiająca dzielenie się trudnościami i wątpliwościami;
6. obecność pozytywnych wzorców osobowych, zarówno wśród dorosłych, jak i w relacjach rówieśniczych;
7. możliwość wchodzenia w różnorodne relacje z rówieśnikami, posiadanie grupy znajomych.

08. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w zakresie zdrowia psychicznego nastolatków.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Określić, czym są czynniki ryzyka i czynniki chroniące.
- Określić czynniki ryzyka i chroniące na poziomie indywidualnym dziecka, poziomie rówieśniczym oraz w relacji dziecko - szkoła.
- Określić znaczenie czynników chroniących dla dziecka na poziomie relacji rodzinnych.
- Rozpoznać i rozmawiać o emocjach dziecka.
- Określić symptomy psychiczne i fizyczne świadczące o możliwości przeżywania trudności przez dziecko.

Metody: dyskusja nad studium przypadku, burza mózgów

Przebieg

1. Historia Szymona.

Prowadzący/a rozpoczyna spotkanie od opowiedzenia uczestnikom pierwszej części historii chłopca o imieniu Szymon:

“Do gabinetu przychodzi mama Szymona, który ma 15 lat. Chłopiec jest niespokojny na lekcjach. Tygodniowo potrafi otrzymać po kilka uwag za swoje zachowanie. Z ostatnich można wyczytać, że chłopiec: jest niemiły wobec nauczycieli, odkręca śrubki z ławki, wydaje z siebie zwierzęce dźwięki, ogląda filmiki na YT dedykowane dla dorosłych, czasami nie kontroluje swojej złości. Coraz częściej opuszcza lekcje, bez wiedzy i zgody rodziców. Średnia jego ocen spadła z 4.5 do 3,3 przez niecałe pół semestru. Mama chłopca jest zaskoczona, ponieważ opłaca mu zajęcia dodatkowe. Wieczorami widzi, że nastolatek się uczy, choć coraz częściej w drugiej zakładce ma odpalony portal społecznościowy. W weekendy siedzi w domu ze słuchawkami na uszach, przestał wychodzić z kolegami. Gdy mama proponuje mu jakieś aktywności, najczęściej słyszy odmowę.”

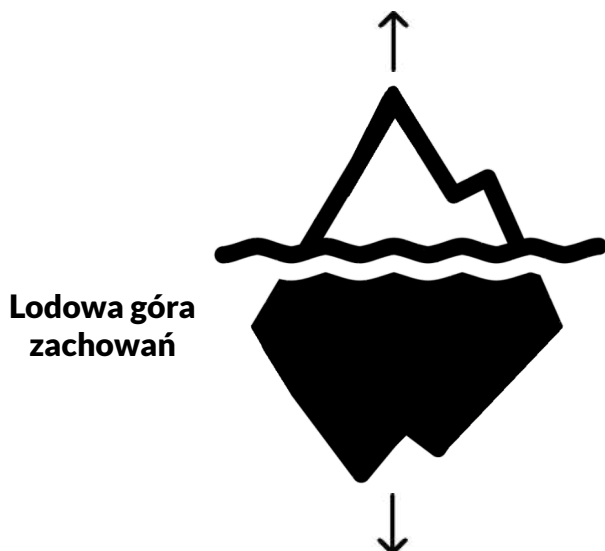
Po opowiedzeniu historii prowadzący/a zadaje pytanie grupie: Z jakimi trudnościami może zmagać się chłopiec? (odpowiedzi są zapisywane na flipcharcie).

Prowadzący/a opowiada drugą część historii Szymona:

“Ojciec chłopca stracił pracę 3 lata temu, w domu ogląda telewizję lub siedzi na komputerze całymi dniami. Wyzywa chłopca od nieuków, mówi mu, że ten nic nie osiągnie w życiu. Mężczyzna nadużywa alkoholu, jest agresywny w stosunku do matki. Chłopiec kilka razy wieczorem widział, jak ojciec ogląda filmy dla dorosłych. Ponadto, nastolatek, korzystając z tego samego komputera co ojciec, zauważył, że pisał on z jakąś kobietą i zapomniał wykasować wiadomości i zdjęć. Chłopiec je natychmiast usunął, bo nie chciał mamie sprawiać przykrości. Ta tajemnica bardzo mu ciąży. Boi się, że rodzice się rozwiodą. Często, gdy tata krzyczy na mamę, ten nie wie, co powinien zrobić... znając prawdę. Szymon chciałby mieć dziewczynę, ale nie ma zbyt dobrego telefonu ani ubrań i koleżanki z klasy często się z niego śmieją. Dodatkowo, chłopcy z klasy założyli grupę w social mediach, z której wykluczyli Szymona. Chłopiec przestał chodzić na korepetycje, a pieniądze, które zostawia mu mama odkłada na nowy telefon i chce wszystkim udowodnić, że jest coś wart i kupi sobie iPhone’a. Szymon nie wie, kim chce być, chce „po prostu zarabiać dużo kasy i mieć ładną dziewczynę, aby wszyscy mu zazdrościli”. Boi się, że mama dowie się o tym, że nie chodzi na korepetycje ... coraz trudniej mu zasnąć, więc grywa całymi nocami w gry lub ogląda filmiki. Ostatnio zaczął się zastanawiać, czy gdyby go nie było, to byłoby prościej, bo przecież rodzice i tak się dowiedzą ... i wtedy go “zabiją” za to, że jest takim oszustem, złodziejem i nieukiem.”

Prowadzący/a pyta uczestników/czki o ich refleksje po usłyszeniu pełnej historii. W ramach podsumowania obrazujemy trudności dziecka zgodnie z zasadą “góry lodowej” (wyświetlanie lub wydruk schematu).

Konkretne zachowanie – np. uderzanie, plucie, popychanie, gryzienie



Niejawne czynniki – np. frustracja, nuda, złość, bycie osobą krzywdzoną, brak odpowiednich umiejętności społecznych, napięcie seksualne, podwyższona wrażliwość na hałas, zapach

2. Czynniki ryzyka i chroniące.

Prowadzący/a zachęca uczestników/czki do dyskusji na temat czym są czynniki ryzyka oraz chroniące oraz jaki jest ich wpływ na zachowania trudne w zakresie zdrowia psychicznego u nastolatków. Prowadzący/a podsumowuje dyskusję przedstawiając poniższe zestawienie czynników, oraz podkreślając, że bardzo ważne jest żeby u młodych ludzi wzmacniać kształtowanie czynników chroniących.

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące zachowań trudnych

Czynniki ryzyka

Czynniki indywidualne

- » Działanie-myślenie - szybkie nieprze-myślane reakcje (impulsywność)
- » Wczesne zachowania problemowe (zachowania agresywne, buntownicze, niepodporządkowywanie się dorosłym, wczesna inicjacja alkoholowa)
- » Duże zapotrzebowanie na stymulację (po-trzeba wrażeń, poszukiwanie stymulacji)
- » Zaburzenia nastroju (np: depresja - po-datność genetyczna, depresyjne reakcje biologiczne na stresory - zaburzenia snu, jedzenia, zmęczenie)
- » Właściwości psychologiczne - umiejscow-ienie kontroli na zewnątrz, słaba regulacja emocji, niewielkie umiejętności społeczne np.: w zakresie rozwiązywania problemów

Czynniki środowiskowe

a) Rodzina

- » Uzależnienia czy zaburzenia psychiczne rodziców
- » Konflikty rodzinne (np. rozwód)
- » Negatywne wzory starszego rodzeństwa (picie, palenie)
- » Doświadczenia traumatyczne (wykorzy-stywanie seksualne dziecka, przemoc w rodzinie itd.)

b) Szkoła

Uzależnienia czy zaburzenia psychiczne rodziców

- » Niepowodzenia w szkole
- » Trudność w angażowaniu się w zajęcia szkolne
- » Problemy z zachowaniem w szkole

Czynniki chroniące

Czynniki indywidualne

- » Czynniki indywidualne
- » Inteligencja, zdolności szybkiego uczenia się, koncentracja uwagi, zdolności wer-balne
- » Towarzystwość, zdolności adaptacyjne
- » Mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z trudnymi emocjami, samokontrola impulsów)
- » Umiejętności społeczne (porozumiewania się, nawiązywania i utrzymywania przy-jaźni, rozwiązywania konfliktów)
- » Pozytywny obraz siebie (wiara
- » w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności, optymizm) - mówienie poch-wał wzmacnia pozytywny obraz dziecka
- » Procesy motywacyjne (posiadanie planów i celów życiowych, aspiracje edukacyjne)

Relacje z bliskimi i rówieśnikami

- » Relacje „rodzice-dziecko” (wsparcie obojga rodziców, wspólne spędzanie czasu, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców)
- » Dobre porozumiewanie się
- » z dzieckiem, monitorowanie czasu wol-nego dziecka, zaangażowanie rodziców w sprawy dziecka
- » Ważne aby znać i interesować się relacjami dziecka (relacje
- » z rówieśnikami akceptującymi normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołecznymi)
- » Obecność ważnych osób w życiu

Zasoby środowiska lokalnego

- » Wspieranie w podejmowaniu decyzji dotyczącej dalszej ścieżki edukacyjnej, zawodowej
- » Zaangażowanie w konstruktywną działal-ność (kluby młodzieżowe
- » i sportowe, wspólnoty religijne, wolon-tariat)
- » Przyjazne i bezpieczne sąsiedztwo (dostęp do ośrodków rekreacji, klubów, poradni, ośrodków interwencji kryzysowej)

09. Znaczenie grupy rówieśniczej w życiu dziecka.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Określić jaką rolę w życiu dziecka odgrywają rówieśnicy.
- Zaobserwować symptomy świadczące o tym, że dziecko funkcjonuje w dysfunkcyjnej grupie rówieśniczej.
- Jak wzmacniać asertywność dziecka w grupie rówieśniczej.

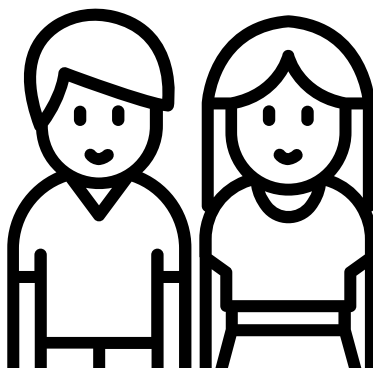
Metody: dyskusja, burza mózgów, wykład, praca w grupach, odgrywanie ról

Przebieg

1. Wprowadzenie do tematu.

Prowadzący/a w formie wykładowej przedstawia poniższe treści:

Potrzeby społeczne w okresie dojrzewania ulegają znacznej zmianie. Zmniejsza się rola rodziców, natomiast wzrasta potrzeba kontaktów rówieśniczych. Relacje koleżeńskie zaczynają zaspokajać część potrzeb, które wcześniej były zaspokajane w środowisku rodzinnym. To właśnie wśród rówieśników nastolatek wypróbowuje te umiejętności, których nauczył się we wcześniejszych latach, ćwiczy inicjatywę w podejmowaniu działań, pracuje nad swoim systemem wartości, a przede wszystkim rozwija kompetencje interpersonalne.



Okres wczesnego dorastania		Okres późnego dorastania	
10/11 lat		19/20 lat	
Kontakty w parach	Grupy jedнопłciowe	Grupy różнопłciowe	Kontakty w parach
» nastolatek przyjaźni się najczęściej z jedną osobą; » „najlepszy przyjaciel” to najczęściej osoba tej samej płci	» nastolatki łączą się w kilkusobowe grupy przyjaciół; » coraz więcej czasu wolnego spędzają razem » może pojawić się antagonizm płciowy, czyli rywalizacja i niechęć w stosunku do grup osób o odmiennej płci	» osoby z różnych grup jedнопłciowych przechodzą do innych, tworząc paczki różнопłciowe » nastolatki zaczynają budować pierwsze preintymne związki partnerskie	» większe paczki mają tendencję do rozpadania się » tworzą się mniejsze grupy przyjaciół » coraz częściej nastolatki zaczynają ponownie funkcjonować w parach związanych z relacją o charakterze intymnym

Na podstawie: Obuchowska, 2005; Oleszkowicz i Senejko, 2011.

2. Na co zwracać uwagę?

Prowadzący/a przekazuje uczestnikom i uczestniczkom historię Sebastiana, powinna ona być wydrukowana bądź wyświetlona z rzutnika, tak, aby wszyscy mieli do niej dostęp przez cały czas trwania zadania. Następnie prowadzący/a prosi o przeczytanie historii i zaznaczenie w niej symptomów mogących świadczyć o tym, że nastolatek funkcjonuje w dysfunkcyjnej grupie rówieśniczej.

“Sebastian w tym roku szkolnym rozpoczął edukację w 1 klasie LO o profilu biologiczno-chemicznym, we wcześniejszych latach nie miał trudności w nauce, chętnie chodził do szkoły oraz korzystał z dodatkowych zajęć sportowych. Od pewnego czasu rodzice Sebastiana zauważyli, że nastolatek coraz częściej zgłasza duże zmęczenie, zdarzają się sytuacje, kiedy nie pojawia się w szkole na pierwszych, porannych lekcjach, ponieważ na nie zasypia. Dużo czasu spędza na telefonie, mimo obietnic, że nie będzie korzystał z urządzenia w nocy kilkakrotnie złamał tą zasadę. Sebastian w ostatniej rozmowie z rodzicami powiedział, że chciałby

zrezygnować z dodatkowych zajęć, ponieważ nie wyrabia się z nauką. Jego oceny uległy pogorszeniu, zauważalny jest spadek motywacji do nauki. Zdarza się, że Sebastian nie wraca do domu o umówionej godzinie, nie wysyła wiadomości, że będzie później. W tamtym tygodniu wrócił pod wpływem alkoholu, twierdził, że wypił tylko jedno piwo na urodzinach kolegi, jednak jego zachowanie wskazywało na większą ilość spożycia.”

Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki o wymienienie symptomów, na które zwrócili uwagę, a następnie dzieli ich na mniejsze grupy i prosi o wypisanie innych przykładów oraz podzielenie się nimi na forum. Odpowiedzi uczestników i uczestniczek można uzupełnić o poniższe:

Symptomy mogące świadczyć o tym, że nastolatek/ka funkcjonuje w dysfunkcyjnej grupie rówieśniczej:

- Coraz częściej pojawiające się szkolne nieobecności;
- Spadek motywacji do nauki;
- Pojawiające się uwagi szkolne odnośnie nieodpowiedniego zachowania nastolatka/ki;
- Utrata wcześniejszych zainteresowań;
- Niechęć do zapoznania rodziców/opiekunów z nowymi kolegami, koleżankami;
- Zwiększająca się ilość konfliktów w środowisku domowym;
- Pojawiające się wulgaryzmy;
- Lekceważenie obowiązków domowych;
- Zmiana nawyków żywieniowych;
- Ospałość;
- Późne powroty do domu bez wcześniejszych ustaleń;
- Palenie papierosów, spożywanie alkoholu bądź innych substancji uzależniających.

3. Jak wzmacniać asertywność dziecka w grupie rówieśniczej?

Prowadzący/a w formie pogadanki przedstawia poniższe informacje:

Asertywność w potocznym rozumieniu to umiejętność mówienia “nie”. Jednak asertywność to coś więcej, to umiejętność stawiania granic i umiejętne wykorzystywanie “nie” do obrony tych granic. Rodzina to pierwsze miejsce, gdzie dziecko uczy się asertywności. Uczy się, że ma prawo czegoś chcieć lub nie, mówić o tym i oczekiwać, że jego/jej potrzeby będą respektowane. Rodzice są najważniejszymi osobami, które szanując granice młodego człowieka uczą go asertywności. Kiedy nastolatek/ka w domu może odmówić wykonania jakiejś rzeczy i zostanie to uszanowane, będzie wiedział/wiedziała, że w grupie rówieśniczej także może odmówić, np. alkoholu i powinno to zostać uszanowane. Natomiast, jeśli rodzic będzie wchodził do pokoju nastolatka/ki bez pukania, nie czekając na “proszę”, będzie przeglądał lub zabierał bez zgody prywatne rzeczy syna/córki, to będzie tym samym pokazywał swoim zachowaniem, że wszelkie asertywne zachowania czy sprzeciwy ze strony młodego człowieka nie mają znaczenia.

Następnie prowadzący zachęca do udziału w zadaniu w formie odgrywania scenek, gdzie jedna z osób będzie wcielała się w rolę rodzica/opiekuna lub opiekunki, a druga w rolę nastolatka/ki.

- Twój syn/córka w ostatnim czasie zaniedbuje obowiązki szkolne. Kilukrotnie zauważyłeś/aś, że czas przeznaczony na naukę spędza korzystając z telefonu. Mimo upomnień z twojej strony, sytuacja się nie zmienia. W związku z tym, mimo sprzeciwu nastolatka/ki, postanawiasz zabrać mu/jej telefon dopóki oceny nie zostaną poprawione. Kolejnego dnia syn/córka nie wraca o ustalonej godzinie do domu, ale nie jesteś w stanie do niego/jej zadzwonić, ponieważ telefon jest w domu. Po powrocie postanawiasz jeszcze raz porozmawiać o całej sytuacji.
- Prosisz syna/córkę, żeby posprzątał/a w pokoju, mijają kolejne dni, a bałagan staje się coraz większy. Pod nieobecność nastolatka/i postanawiasz sam/a wszystko posprzątać, poukładać rzeczy w szafkach, zabrać część do prania. Po powrocie syna/córki do domu rozpoczyna on/a kłótnię zaczynając od słów “Nie miałaś/eś prawa ruszać moich rzeczy!!”. Pokaż, jak zachować się/zachowałabyś się w takiej sytuacji.

4. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.

10. Jak wspierać i motywować dziecko do rozwoju i nauki.

Czas: 60 min

Wielkość grupy: 10-30 osób

Materiały: karteczki samoprzylepne, flipchart, kartki, długopisy

Cele: Rodzic/opiekun/ka wie/potrafi:

- Stosować wzmocnienia pozytywne wobec dziecka.
- Jaką wartość ma dostrzeganie wysiłku i pracy wkładanej przez dziecko w wykonane zadanie.
- Określić miejsce szkoły w hierarchii potrzeb dziecka.
- Jak wspomagać zarządzanie czasem dziecka.

Metody: dyskusja, burza mózgów, wykład

Przebieg

1. Jak to wygląda teraz?

Prowadzący/a pyta uczestników i uczestniczki, jak do tej pory wspierali i motywowali swoje dzieci do rozwoju i nauki? Czy w środowisku domowym mają ustalone zasady dotyczące tego tematu? Czy stosują kary i/lub nagrody za zdobywane osiągnięć lub ich brak

2. Czym jest motywacja?

Prowadzący/a rozdaje kartki z różnymi przykładami tego, co może motywować. Zadaniem uczestników/czek jest określenie, które z nich odnoszą się do motywacji wewnętrznej, a które do zewnętrznej.

Lista przykładów:

- Jazda na rowerze dla przyjemności
- Chodzenie do dentysty, żeby uniknąć bólu zębów
- Jedzenie pączków
- Czytanie książek na interesujący nas temat

- Zdjęcie nogi z gazu w celu uniknięcia mandatu
- Uczenie się do przedmiotu, żeby otrzymać dobrą ocenę
- Zapisanie się na kurs komputerowy, w celu otrzymania awansu
- Uprawianie joggingu po zalecaniach lekarza
- Słuchanie ulubionej muzyki
- Zbieranie punktów w programie lojalnościowym

Odpowiedzi dla prowadzącego/ej:

Wewnętrzna: 1, 3, 4, 9

Zewnętrzna: 2, 5, 6, 7, 8, 10

Następnie prowadzący/a wyjaśnia różnicę między motywacją wewnętrzną i zewnętrzną. Działanie podejmowane bez oczekiwania zewnętrznych nagród - wynikające z potrzeby samorealizacji, poszerzenia wiedzy, ciekawości lub po prostu przyjemności - jest motywowane wewnętrznie. Osoba kierująca się motywacją zewnętrzną podejmuje aktywności oczekując nagrody lub chcąc uniknąć przykrych konsekwencji. Starania rozpoczynane w wyniku wewnętrznej potrzeby, zazwyczaj przynoszą lepsze efekty, trudno jednak oczekiwać, aby nastolatek zawsze kierował się motywacją wewnętrzną. Zachęcając młodego człowieka do nauki i rozwoju można posłużyć się obietnicą nagrody, w celu rozpoczęcia działania, które w trakcie trwania zacznie sprawiać przyjemność, wzbudzi ciekawość lub stanie się wyzwaniem, zamieniając w ten sposób motywację zewnętrzną na wewnętrzną.

3. Jak zmobilizować nastolatka do nauki i rozwoju?

Systematyczność i organizacja czasu

Prowadzący/a zadaje uczestnikom i uczestniczkom pytanie w jaki sposób organizują czas oraz miejsce nauki dziecka? Czy odbywa się ona w stałych porach, w określonym miejscu, gdzie jest cicho i spokojnie? Prowadzący moderuje dyskusję, tak aby uczestnicy/czki wspólnie wypracowali zasady efektywnej nauki.

Przykłady zasad:

- Nauka odbywa się zawsze w tym samym miejscu i o tej samej porze;
- Robienie przerw w trakcie pracy (można wykorzystać technikę Pomodoro:

jedno Pomodoro to 25 minut pracy w skupieniu + 5 minut przerwy; zanim ustawimy czasomierz warto sporządzić jasną listę zadań do wykonania w tym czasie, po czterech Pomodoro z rzędu trzeba zrobić dłuższą przerwę, np. godziną);

- Rozłożenie materiału na mniejsze partie, łatwiejsze do przyswojenia (można wykorzystać metodę Połkniętej żaby: połknięcie żaby to zrobienie czegoś nieprzyjemnego i trudnego, podczas nauki można wykonać najcięższe zadanie jako pierwsze, by się z nim zmierzyć, a później przejść do rzeczy łatwiejszych)
- Miejsce powinno być przygotowane, w taki sposób, aby nic nie rozpraszało nastolatka (brak telefonu, telewizora, dźwięków z kuchni, itp.);
- Uprzednie przygotowanie potrzebnych książek i pomocy, aby nie przerywać nauki;
- Stosowanie technik łatwiejszego zapamiętywania, skojarzeń i map myśli.

Odpowiedź na pytanie: “Po co to robię?”

Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki o wypisanie na karteczkach jak najwięcej korzyści wynikających z posiadania umiejętności obliczenia procentu z danej liczby. Po zaprezentowaniu odpowiedzi prowadzący/a wyjaśnia, że łatwiej nam uczyć się nowych rzeczy, jeżeli widzimy w nich sens. Motywując nastolatka do podejmowania aktywności warto wskazać konkretne zalety wynikające z posiadania nowej wiedzy lub kompetencji.

Doceniaj swoje dziecko

Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki o zapisanie komunikatów, jakich używają, aby pochwalić swojego syna/córkę i zaprasza chętne/chętnych do podzielenia się przykładami na forum grupy. Następnie prowadzący/a w formie wykładowej przekazuje, w jaki sposób efektywnie chwalić swoje dziecko:

- Chwal za konkrety. Ogólna pochwała “jesteś bardzo mądry” nie przyniesie takiego efektu jak odniesienie się do włożonego wysiłku i wykonanych czynności oraz nazwanie czym nastolatek założył sobie na pochwałę.
- Chwal za nawet niewielkie osiągnięcia. Nie każde dziecko musi być mistrzem danej dziedziny. Często sam fakt podjęcia wysiłku jest godny pochwały. Nie

trzeba czekać, aż nastolatek dostanie piątkę, docenić można poprawę z jedynki na dwójkę lub sam fakt odrobienia zadania domowego.

- Szukaj okazji do chwalenia. Docień, że dziecko robi coś nowego, nawet jeżeli działanie nie zakończy się sukcesem, to sam fakt podjęcia próby jest godny pochwały.
- Chwal od razu. Ważny jest każdy postęp, postaraj się zatrzymać, zauważyć i docenić przy każdej okazji.
- Wspieraj w trudnych chwilach. Niekiedy mimo włożonego wysiłku sukces się nie pojawia. Należy pamiętać, że kiedy nastolatek nie radzi sobie z trudnymi emocjami, stresem lub rozczarowaniem to również potrzebuje dobrego słowa, wsparcia oraz miłości.

Wspieraj rozwój adekwatnej samooceny

Prowadzący/a prosi uczestników i uczestniczki, aby wypisali 7 swoich wad i zalet. Następnie pyta, co łatwiej było im napisać, a w dalszej kolejności przekazuje poniższe informacje:

W większości przypadków, łatwiej jest nam znaleźć nasze wady, skupiamy się na tym, co jeszcze powinniśmy poprawić, a nie na tym, co już w tym momencie jest w nas cenne. Świadomość tego, w czym jestem dobry/a, co potrafię, jak sobie radzę w nowych sytuacjach, czy nad czym muszę jeszcze popracować, buduje nasze poczucie sprawczości. Warto, aby rodzice/opiekunowie/opiekunki jak najczęściej dostrzegali pozytywne cechy własnego dziecka, podkreślali wagę nawet najdrobniejszych sukcesów.

4. Motywacja w praktyce

Prowadzący/a zaprasza dwie osoby chętne do udziału w scenie. Jedna z osób otrzymuje rolę nastolatka/ki:

Rozpocząłeś/rozpoczęłaś kurs języka hiszpańskiego, ale minął już miesiąc, a Ty wciąż niewiele umiesz. Brakuje Ci motywacji do kontynuowania nauki, bo zajęcia są nieciekawe i mało praktyczne.

Druga osoba otrzymuje rolę rodzica:

Wykorzystaj wiedzę uzyskaną podczas warsztatów, aby porozmawiać ze swoim dzieckiem na temat kontynuowania kursu języka hiszpańskiego. Postaraj się dowiedzieć dlaczego Twoje dziecko nie chce na nie uczęszczać i spróbuj znaleźć rozwiązanie sytuacji.

Osoby uczestniczące w scenie nie wiedzą jaka jest rola drugiej osoby. Po zakończonej aktywności prowadzący/a czyta opisy ról, które otrzymali/mały ochotnicy/czki oraz zachęca pozostałych uczestników i uczestniczki do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat obejrzanej przed chwilą rozmowy. Co było dobrego? Nad czym warto jeszcze popracować?

5. Podsumowanie zajęć, czas na pytania.



Projekt finansowany z budżetu Miasta Lublin



PROGRAM OCHRONY
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

