

IMPROVE THE YOUTH

ZMIANA

PUBLIKACJA
DLA MŁODZIEŻY



IMPROVE
THE YOUTH



Instytut
Matki i Dziecka
Fundacja



Erasmus+



IMPROVE THE YOUTH

ZMIANA

AUTOR:

Joanna Godecka

ZESPÓŁ PROJEKTU IMPROVE THE YOUTH:

Dorota Kleszczewska

FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

Joanna Mazur

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Anna Dzielska

INSTYTUT MATKI I DZIECKA

Agnieszka Michalska

FUNDACJA INSTYTUTU MATKI I DZIECKA

UNIWERSYTET WARSZAWSKI

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

IMPROVE THE YOUTH

ZMIANA

Warszawa, 2019

Niniejsza publikacja została sfinansowana ze środków Komisji Europejskiej,
w ramach programu Erasmus+.

Publikację zrealizowano przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Treść niniejszej publikacji odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów,
a Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+
nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



Erasmus+





Moja najlepsza przyjaciółka Ewa wyprowadziła się w czasie wakacji do innego miasta, więc po letniej przerwie wracałam do szkoły z obawami. Martwiłam się, że będzie mi trochę smutno no i nie wiem z kim będę siedziała. To już trzecia klasa liceum. Większość osób utworzyła stałe grupy i pary. My z Ewą byliśmy praktycznie nierozłączne, a teraz zostałam sama.

Mój wybór padł na Agatę. Nie powiem, żebym bardzo chciała z nią siedzieć, bo Agata zawsze trzymała się trochę z boku i praktycznie nigdy jej dobrze nie poznałam, ale przynajmniej jest spokojna. Nigdy nie miałam skłonności do rozrabiania, więc towarzystwo hałaśliwych osób mnie nie pociąga.

Po rozpoczęciu roku wróciłam jednak do domu trochę przygnębiona. Mówiąc szczerze brakuje mi Ewy. Była radosna i zawsze koniec końców śmiałyśmy się z czegoś. Agata jest raczej poważna, a nawet trochę przygaszona. Nie mówiła zbyt wiele, ale wyrwało jej się takie zdanie, z którego wynikało, że powrót do szkoły po letniej przerwie to dla niej masakra. No ja się też nie cieszę z końca wakacji ale bez przesady, jakoś to będzie.



Trudno jest nawiązać kontakt z Agatą. Wiem, że ludzie czasem potrzebują więcej czasu żeby się rozkręcić ale mam wrażenie, że ona chyba jest taka zamknięta i małowówna. Fakt, że jest sporo nauki i nauczyciele już zaczynają nas straszyć kartkówkami, ale ona za bardzo się wszystkim przejmuje. Dziś chciałam ją wyciągnąć po lekcjach do centrum żeby trochę razem połaźić. Jest piękna pogoda i dostałam SMS-a z Sephory z zaproszeniem na darmowy makijaż MAC-a. To świetne kosmetyki, mogłyśmy poprosić wizażystkę o jakiś super make-up, ale Agata zrobiła przerażoną minę. Stwierdziła, że gdyby ojciec zobaczył ją z pomalowanymi oczami to wyrzuciłby ją z domu. Bez przesady, nie jesteśmy już dziećmi. Co jest złego w tuszu do rzęs?

Mam wrażenie, że rodzice Agaty są trochę nieżyczliwi. Z tego co jej się czasem wymknie rozumiem, że nie ma z nimi łatwego życia. Dużo od niej wymagają i wściekają się kiedy coś jej nie wychodzi, a Agata nie jest orłem, szczególnie z przedmiotów ścisłych. Szczęście, że moi zbytnio się nie czepiają. Ale to pewnie dlatego, że moja mama jest psychologiem i coachem. Czasem mnie to wkurza kiedy zaczyna mnie wypytывать o różne rzeczy ale wiem, że to z troski.



W najbliższą sobotę Iwona robi 17-ste urodziny. Super! W następnym roku posypią się 18-stki, nadchodzi dorosłość! Mam wielką ochotę pójść, bo będzie Rafał. Chodzi do równoległej klasy. Fajny jest. Będzie okazja żeby bliżej mu się przyjrzeć. Namawiam Agatę, żeby się ze mną wybrała, ale ona jak zwykle kręci nosem. Po pierwsze mówi, że nie ma się w co ubrać. Faktycznie ciuchy Agaty z butów nie wrywają. Trochę nudne i bez wyrazu. Agata twierdzi, że dostaje coś od rodziców tylko kiedy są z niej zadowoleni. A to rzadko się zdarza i jeszcze w tym roku nie nastąpiło. O makijażu nie ma mowy, chyba, że pomalowałbym ją u mnie, a przed powrotem do domu by wszystko zmyła. Trochę bez sensu. Poza tym mam wrażenie, że Agata nie umie dobrze się bawić, chyba ma kompleksy i wydaje się jej, że nikomu się nie podoba. Owszem Mariusz jej dokucza, ale on jest wredny i zbytnio bym się nim nie przejmowała. Według mnie nie jest brzydka, tylko trochę bezbarwna no ale ona myśli inaczej. Uważa się za brzydulę. W ogóle trochę się o nią martwię. Często jest przygnębiona i tak jakby nie dbała o siebie. Potrafi cały tydzień przychodzić w tych samych ciuchach, włosy zgarnięte w kucyk, żadnego pomysłu, żeby cokolwiek zmienić. Przecież mogłaby się trochę postarać. No i zawsze nosi długie rękawy, nawet jak jest ciepło. Trochę dziwnie to wygląda. Teraz nawet proponowałam, że jej coś pożyczę na imprezę, ale chyba jej nie zależy. Nie chciała. Wydaje mi się też, że nie ma po prostu na nic ochoty, narzeka na zmęczenie. Chyba za dużo się uczy.



Na ostatniej lekcji mamy sprawdzian u wyjątkowo wymagającej nauczycielki. Trudno dostać u niej wyższy stopień, niż tróję. Trochę się tym denerwuję. Podobnie jak Agata nie czuję się za dobra z fizyki, ale widzę, że ona jest naprawdę w strasznym stanie. Narzeka, że już od rana boli ją brzuch, teraz ma mdłości i zrobiło się jej słabo. Zastanawiamy się, czy coś jej nie zaszkodziło ale mówi, że dość często ma takie objawy. Pewnie powinna pójść do lekarza, ale na moją radę odpowiedziała, że ona już tak ma i nie ma sensu nigdzie chodzić.

Sprawdzian był naprawdę hardcorowy. Nie mam pojęcia, czy udało mi się go napisać w miarę dobrze, ale mam nadzieję, że wystarczy na pozytywną ocenę. Agata jest totalnie przerażona. Mówi, że jeśli nie zaliczy to będzie miała szlaban przez dwa tygodnie. Totalnie na wszystko. Mówię jej żeby nie przesadzała a ona na to, że jeszcze nie poznałam jej rodziców.



Uff... dostałam dwóję ze sprawdzianu, ale było tylko osiem trój i jedna czwórka, więc ulżyło mi. Może nie jest to super wynik, ale ta nauczycielka nas naprawdę gnębi. Co do Agaty myślałam, że też się ucieszy z dwójki, ale strasznie się zdenerwowała. Wiem, że uczyła się kilka dni do tego sprawdzianu, jednak niektóre odpowiedzi w teście były podchwytliwe i specjalnie wprowadzające w błąd. Ta fizyczka taka jest. Trzeba naprawdę świetnie rozumieć temat żeby się w tym wszystkim nie pogubić. Wydaje się jej, że wszyscy chcą być fizykami. Oczywiście Agata uznała, że dwójka to katastrofa no i znowu zadręcza się, że w domu będzie gadanie, fochy i kary. Potem na kolejnej lekcji odpowiadała z geografii. Była tak zdruzgotana tym wszystkim, że płatała się i dukała aż ... dostała jedynkę. No i to był koniec. Na przerwie zamknęła się w łazience i nie chciała w ogóle wyjść. Potem dziwnie się zachowywała. Zauważyłam że płakała. Kiedy spytałam czy coś się stało tylko spuściła oczy.

Naprawdę tęsknię za Ewą. Dobrze się razem bawiliśmy. Teraz piszemy do siebie czasem i dzwonimy, ale to zupełnie nie to samo.

Mama ma chyba intuicję, bo spytała mnie dziś jak mi się układa w szkole bez Ewy i tak od słowa do słowa zaczęłam jej opowiadać o Agacie. Kiedy jej opisałam o tym co działo się dzisiaj mam wrażenie, że była mocno zaniepokojona. Wypytywała mnie o jej zmęczenie, przygnębienie i chwile zdenerwowania. Spytała, czy byłam kiedyś u Agaty z domu i czy naprawdę jej rodzice są tak surowi, ale nie mam pojęcia bo ona nigdy nikogo nie zaprasza. Nie robi żadnych imprez i w ogóle nic.

Potem mama spytała jeszcze czy Agacie często się zdarza reagować płaczem. Przy mnie to było pierwszy raz ale jak jest poza szkołą też nie wiem. Na koniec mama powiedziała, że martwi się, że Agata może wymagać pomocy i żebym starała się ją wspierać.

No ale co mam robić kiedy ona zwykle nie mówi wprost że ma problem?
– spytałam

Rozumiem, że nie chcesz być wścibska – **odpowiedziała mama** - No to posłuchaj. Dam ci kilka wskazówek.

- Przede wszystkim ważne jest żeby Agata mogła ci zaufać, więc bądź wobec niej szczerą i lojalną – **mam zresztą nadzieję, że tak właśnie jest** – uśmiechnęła się mama.

- No tak – **odpowiedziałam** – Jest trochę dziwna ale ją lubię.

- No dobrze, więc jeśli chcesz poruszyć jakieś delikatne problemy nie rób tego w szkole tylko zaproś ją na spacer, pójďte na ciastko lub lody. Najpierw pogadajcie o przyjemnych rzeczach a potem zadaj pytanie, ale taktownie. Naprawdę się o nią martwię.

- O co właściwie mam ją spytać?

- No na przykład czy możesz jej w czymś pomóc, w lekcjach lub innych sprawach. Spytaj czym się martwi? Jeśli ci odpowie wysłuchaj i zapewnij, że ją rozumiesz.

- Poza tym pamiętaj, żeby nie zadawać zbyt wielu pytań, a pozwolić Agacie mówić. Zbytne wypytywanie stwarza poczucie presji. Jeśli zapytasz i będzie cisza, to nie naciskaj. Poczekaj. A jeśli nie odważy się na szczerą, to odczekaj i zapytaj innym razem.

- Nie dawaj jej rad i nie oceniaj. Nie mów też: „za bardzo się przejmujesz”, „przesadzasz”. W ten sposób pokazujesz, że nie rozumiesz jej uczuć i z tego powodu może przestać ci się zwierzać.

- Jeśli chcesz wiedzieć więcej o tym co gnębi Agatę unikaj pytania „dlaczego”.

- Czemu - **pytam** - przecież tak się mówi?
- Ponieważ ten zwrot słyszymy do najczęściej w sytuacjach, w których jesteśmy zmuszani do tłumaczenia się. To może sprawić, że ktoś poczuje się przyciśnięty do muru. Spytaj: „co według ciebie jest powodem, że tak się przyjmujesz gorszymi ocenami”, „co sprawia, że się tak denerwujesz” itp. Tak zadane pytanie sprawia, że bardziej koncentrujemy się na szukaniu prawdziwych powodów i nie czujemy się zaatakowani.
- Mamo, a co według Ciebie dzieje się z Agatą? – **pytam**
- Na pewno przeżywa silny stres, o tym jestem przekonana. Pewnie czuje presję, nie radzi sobie z ogromem obowiązków. To częste wśród młodzieży.
- Naprawdę? – **pytam** – Stres? To jest niebezpieczne w naszym wieku?
- Tak. Odpowiedziała mama. Badania dowodzą, że młodzież jest teraz bardzo zestresowana, a szczególnie dziewczyny. Mają one podwójnie wyższy wskaźnik odczuwanego stresu, niż chłopcy. Martwi mnie to co zauważyłaś, że Agata płacze, boli ją brzuch, jest ciągle zmęczona.
- Uważasz, że mogę coś zrobić? **Zapytałam wpatrzona w podłogę.**
- Tak. Spróbuj jej pomóc okazując wsparcie, a jeśli coś niepokojącego zauważysz - nie powinnaś tego bagatelizować, tylko zaalarmować dorosłych.
- Czyli co konkretnie?
- Córciu, nie chcę siać paniki, ale silny i przewlekły stres jest niebezpieczny dla zdrowia. Czasem nieumiejętność poradzenia sobie z nim może prowadzić nawet do depresji. A to już poważna sprawa i wymaga wizyty u specjalisty. Po prostu bądź życzliwa i czujna. I jeszcze jedno! Bardzo ważne jest także abyś pomogła Agacie uwierzyć w siebie, bo mam wrażenie, że czuje się słaba i bezradna, więc problemy ją przerastają.
- No ale jak mam to zrobić? Nie jestem psychologiem tak jak ty.
- A co na ciebie dobrze działa? Czy to jak ktoś cię chwali i zauważa twoje zalety czy odwrotnie, kiedy się czepia? – **uśmiecha się mama.**

- No jasne, że zalety. No ale to ja mam chwalić Agatę? To chyba trochę będzie głupio wyglądało.
- Oczywiście, że możesz to zrobić. Po prostu zamiast rozmawiać w kółko o niepowodzeniach skieruj uwagę Agaty na to co jej mocną stroną, w czym jest dobra, a kiedy jej się coś udaje to zauważ to i powiedz na przykład „to było rewelacyjne, jesteś w tym świetna”. A tak na marginesie to jakie Agata ma zalety i talenty?
- No wiesz, ona w sumie nie jest głupia, dużo czyta i ma łatwość w pisaniu, dobrze się to czyta... i nawet chciałaby zostać pisarką, ale jej rodzice nie uważają, żeby miało jej to coś dać, bo według nich nie jest to pewny zawód.
- No ale ty możesz to docenić, prawda? Więcej rozmawiać z nią właśnie o tym, pomóż jej uwierzyć w siebie. Możecie czytać te same książki, żeby o nich potem porozmawiać. Wiesz co, niedawno wpadła mi w oko reklama jakichś warsztatów literackich, może by ją to zainteresowało.
- Jej rodzice się na to nie zgodzą mamó.
- Ale to był jakiś kurs on-line, kilka odcinków kursu za darmo, a dla osoby, która napisze najlepszą pracę kontynuacja też darmowa jako nagroda.
- Super, no to koniecznie poszukaj, powiem jej. Dzięki mamó!
- Wiesz co, kochanie, coś mi wpadło do głowy. Wybiorę dla was później kilka ćwiczeń, które podnoszą samoocenę. To całkiem fajna zabawa, więc możecie je sobie robić po lekcjach. Każdemu się to przyda, nie tylko Agacie.
- Ja też mam pomysł - każdy z nas ma przygotować referat na godzinę wychowawczą, jakiś temat ciekawy dla wszystkich. Mój wypada za trzy tygodnie, więc zbiorę materiały i opowiem wszystkim o stresie, jak się objawia i co robić kiedy ktoś się z nim zмага. Twoje ćwiczenia, mamó, też się przydadzą, możemy zrobić je wspólnie.
- Wspaniale!

Czym jest zjawisko stresu

Trudno krótko i jednoznacznie określić czym naprawdę jest stres, ponieważ jest to skomplikowane zjawisko. Można powiedzieć, że jest to stan zwiększonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych. Co to za bodźce? Są to trudne sytuacje; zadania, które nas przerastają, przykre rozmowy, kompleksy, problemy w szkole lub w domu, trudne egzaminy, sprawdziany itp. Stres to nic innego, jak przeciążenie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Daje przykre poczucie, że nie dajemy sobie z czymś rady, gdyż mamy za mało wiedzy, siły, czasu itp.

W dodatku zjawisko stresu nasila się i im jesteśmy starsi, tym bardziej stajemy się na niego podatni. Może się to wydawać dziwne, ale dzieje się tak wtedy, gdy przybywa nam obowiązków i życiowych problemów, a my nie nabywamy umiejętności radzenia sobie z nimi.

Opowiem wam krótką anegdotkę. Otóż mały chłopiec poszedł kiedyś z tatą do cyrku, w którym występował ogromny słoń. Po występie treser przywiązał słonia do małego palika i słoń posłusznie przy nim stał.

Chłopiec zdziwił się i pyta:

- Tato, ten słoń jest taki ogromny, a palik taki malutki. Dlaczego on go nie wyrwie i nie pójdzie sobie tam gdzie chce?
- No bo, synku, ten słoń jest tresowany – odpowiada tata.
- Tato, no ale to jeszcze bardziej dziwne! Jeśli on jest tresowany, to przecież jest mądry!?

Tata nie znalazł odpowiedzi na to pytanie, więc odparł synkowi:

- Daj spokój, nie zawracaj głowy. Jak dorośniesz to zrozumiesz.

To pytanie nie dawało chłopcu spokoju i często do niego wracał. Gdy dorósł, wreszcie odkrył tajemnicę!

Oto ona: Gdy słoń był całkiem mały, palik, do którego przywiązywał go treser wydawał się mu ogromny. I tak zresztą było, bo słoń szarpał się, ale nie udawało mu się go wyrwać. Pewnego dnia stwierdził więc, że trudno, po prostu nie da rady. I porzucił próby uwolnienia się. Tymczasem rósł i rósł więc stał się ogromnym słońciem. Gdyby tylko zechciał machnąłby trąbą, a palik wyleciałby w powietrze. Tyle, że on już nie brał pod uwagę tej możliwości. Nie zauważył, że stał się dorosły.

Tak bywa z ludźmi. Gdy coś im się nie udaje, czasem przestają próbować. Warto więc jak najszybciej zacząć się uczyć jak rozpoznawać stres i jak dawać sobie z nim radę. To ważne, gdyż jego konsekwencją może być pogorszenie stanu zdrowia oraz występowanie groźnych chorób. Ma on udział w schorzeniach układu krążenia, rozwoju procesów nowotworowych, depresji itp.

Co sprawia, że tak reagujemy?

Sposób w jaki nasz organizm reaguje na trudności jest związany z tym, jak kiedyś funkcjonował człowiek. Przed wieloma tysiącami lat często był on zagrożony, np. przez drapieżniki. Gdy tylko dotarł do niego jakiś bodziec – szelest, trzask, ruch dostrzeżony kącikiem oka - natychmiast włączał się do akcji „mózg gadzi”, bo o nim tu mowa. To nasz „ochroniarz”. Bardzo szybko klasyfikuje bodźce i natychmiast wysyła impuls umożliwiający podjęcie błyskawicznej decyzji – uciekać lub walczyć. Człowiek pierwotny nie miał czasu, by się nad tym długo zastanawiać. To była decyzja przesądzająca o życiu lub śmierci.

Choć minęły tysiące lat nadal posiadamy mózg gadzi, a on ciągle działa w podobny sposób. Gdy dzieje się coś niekomfortowego, trudnego, przykrego - wysyła sygnał, który sprawia, że wydziela się:

- Adrenalina której większa dawka zwiększa poziom glukozy i tłuszczu we krwi, aby dostarczyć mięśniom więcej energii.
- Noradrenalina sprawia, że zaczynamy szybciej oddychać, przyspiesza się praca naszego serca, a przez to również krążenie krwi. W ten sposób szybko zaopatrujemy organizm w substancje odżywcze i tlen. Zmniejsza się też wydalanie wody, by podczas ewentualnej ucieczki można ją było zużyć dla ochłodzenia organizmu.

Problem w tym, że obecnie rzadko zdarzają się takie sytuacje, w których musimy uciekać lub walczyć – a to było kiedyś naturalne rozładowanie stresu. Owszem, czasem ta mobilizacja się przydaje, np. gdy musimy uskoczyć w bok przed rowerem lub innym pojazdem, którego nie zauważyliśmy. Ale zwyczaj nasze problemy są innej natury.

Dlatego też gdy te bodźce pojawiają się zbyt często, lub niemal bez przerwy destabilizują pracę naszego organizmu i zaczynamy czuć się źle. W każdym razie bardzo nas to wyczerpuje i psychicznie i fizycznie.

Jak rozpoznać stres

Oto rozmaite sygnały, których nie powinniśmy lekceważyć szczególnie, jeśli występują bardzo często, często lub jest ich kilka jednocześnie.

Zachowania, które mogą sugerować stres:

- Nie masz ochoty na kontakty z otoczeniem, wycofujesz się, unikasz ludzi
- Masz problemy ze snem czyli trudno ci zasnąć, nie można cię dobudzić rano lub budzisz się za wcześnie
- Stajesz się nerwowy i bezwiednie robisz coś takiego, jak np. obgryzanie paznokci, nakręcanie kosmyka włosów na palce

- Jesz za dużo bo nie możesz się powstrzymać
- Ludzie cię złoścą, masz ochotę powiedzieć im coś niemiłego
- Nagle wybuchasz, wychodzisz i trzaskasz drzwiami, krzyczysz na kogoś
- Podejmujesz impulsywne decyzje, których potem żałujesz
- Sięgasz po alkohol lub narkotyki

Fizyczne możliwe symptomy stresu:

- Kręci ci się w głowie
- Czujesz napięcie w mięśniach
- Masz spocone dłonie
- Często czujesz się zmęczony, wyczerpany
- Trzęsiesz się lub drżysz
- Tyjeasz lub chudniesz w krótkim czasie
- Miewasz rozstrój żołądka gdy coś przeżywasz
- Często boli cię brzuch
- Często jest ci niedobrze
- Czujesz kołatanie serca, a czasem nawet ból w klatce piersiowej
- Często chorujesz
- Często biegasz do toalety, bo chce ci się siusiu
- Wypadają ci włosy

Oczywiście niejednokrotnie objawy te mogą świadczyć o jakiejś chorobie, ale jeśli nic za tym nie przemawia, a symptomy pojawiają się często warto wziąć pod uwagę stres.

Psychiczne i emocjonalne objawy stresu:

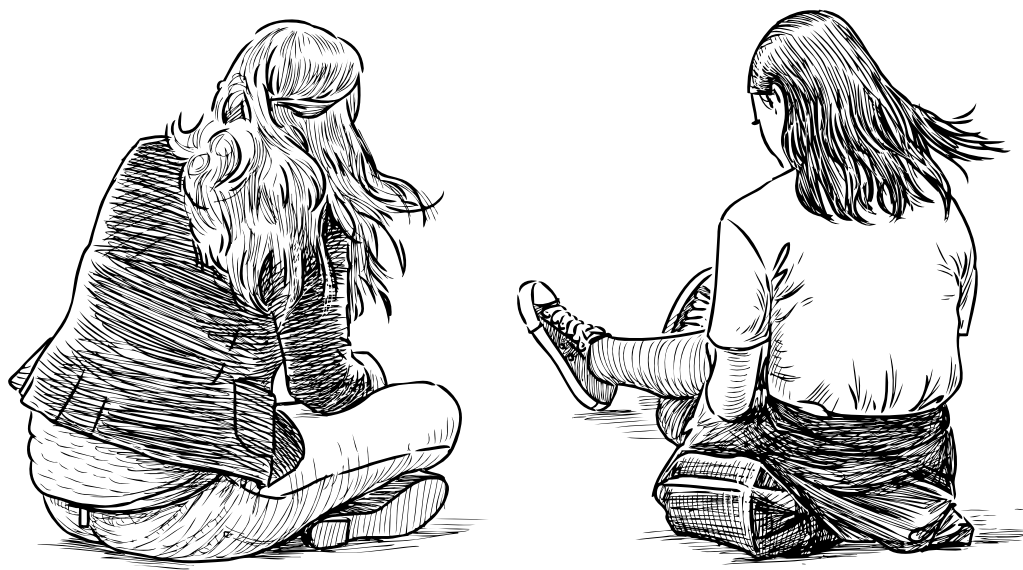
- Trudno ci podjąć jakąś decyzję, czujesz się zagubiony
- Nie masz humoru
- Trudno ci się skupić
- Boisz się, że nie dasz sobie rady, nie wierzysz w siebie
- Jesteś rozdrażniony, niespokojny, skłonny do gniewu
- Męczą cię obawy, zamartwiasz się
- Czasem czujesz irracjonalny strach
- Zdarzają ci się ataki paniki
- Twój nastrój się waha
- Trudno ci odpocząć
- Czujesz się przytłoczony
- Masz wrażenie, że jesteś sam, nikt cię nie rozumie
- Jesteś niezadowolony ze swojego życia
- Odczuwasz bezsilność

Co robić gdy jesteś w stresie lub zauważasz takie zachowania u kogoś innego

Jeśli zauważysz u siebie takie symptomy poszukaj wsparcia. Może wystarczy porozmawiać z kimś życzliwym. Jeśli nie znajdziesz nikogo takiego np. w rodzinie, porozmawiaj z psychologiem szkolnym, z pedagogiem lub w placówce oferującej pomoc psychologiczną dla młodzieży.

Jeśli zaobserwujesz, że twój kolega lub koleżanka wydają się zestresowani, zareaguj okazując tej osobie życzliwe zainteresowanie, a jeśli trzeba namów ją do poszukania fachowej pomocy.

Pamiętaj, że warto także wzmocnić swoje poczucie własnej wartości, ponieważ kiedy wierzymy w siebie i swoje umiejętności, łatwiej jest nam poradzić sobie ze stresem.



Przydatne ćwiczenia

A oto kilka pomocnych ćwiczeń, które pomogą przeciwdziałać stresom poprzez poprawę samooceny, lepsze radzenie sobie z emocjami itp. Są one okazją do lepszego poznania siebie.

Zdefiniuj swoje potrzeby*.

To jak żyjesz i czy poddajesz się stresowi w ogromnym stopniu zależy od twoich działań i decyzji. Zapytaj więc siebie – co bym robił i jak bym się zachowywał (w danej sytuacji czy też w ogóle w większości życiowych okoliczności) – gdybym się nie bał, nie czuł stresu, bardziej wierzył w siebie itp.

Zapisz te wnioski, np.

- mówiłbym to, co naprawdę myślę, a nie to co chcą usłyszeć inni
- dyskutowałbym śmiało na lekcji z nauczycielami i kolegami
- chodziłbym na spotkania z rówieśnikami
- mówiłabym przyjaciółom i bliskim, że mi na nich zależy
- miałbym plany na przyszłość itp.

* To oraz kolejne ćwiczenia znajdziecie w Poradniku dla Pracowników Młodzieżowych pt. *Stres – Jak o nim rozmawiać i jak go zniwelować?*



Postanowiłam iść za ciosem i zaproponowałam Agacie żebyśmy po lekcjach poszły na chwilę do parku. Akurat wyszło piękne jesienne słońce, więc usiadłyśmy na ławce aby się trochę poopalać.

Staralam się pamiętać to, o czym mówiła mama, więc najpierw spytałam Agatę o jej pisanie i powiedziałam, że podziwiam ją, że ma pasję i talent. To zresztą prawda, bo uważam, że jest w tym dobra. Widziałam, że była mega zaskoczona, ale bardzo zadowolona. Nawet się uśmiechnęła, co nie zdarza się często. Kiedy jednak powiedziałam, że według mnie mogłaby zostać dziennikarką lub pisarką szybko posmutniała i stwierdziła, że rodzice na pewno się na to nie zgodzą. Takie zawody według nich nie dają wystarczających pieniędzy.

- No ale przecież niektórzy są znani i zarabiają mnóstwo kasy – odpowiedziałam.

- Co Ty... moi rodzice uważają, że nie mam szans być kimś wybitnym. Często dają mi to do zrozumienia. Mama chce żebym poszła na studia ekonomiczne, a mnie to kompletnie nie interesuje. A z matematyki jestem tumanem. Ale się uparli i cisną mnie. Robią mega afery o każdą dwóję, a nawet tróję. Jak tylko się buntuję, to od razu wytaczają takie ciężkie działa, że dopóki jestem na ich garnuszku to nie mam prawa głosu. A jak mi się nie podoba, to do widzenia. No ale gdzie miałabym pójść... - powiedziała Agata



- No tak, trochę trudno o łatwe rozwiązanie – mówię – ale mogłabyś przecież rozwijać swój talent, pójść na jakiś kurs, żeby się dowiedzieć jakie naprawdę masz szansę. No wiesz, żeby ktoś kto się na tym zna, powiedział ci co myśli.

- Coś ty! Nie dadzą mi ani złotówki na coś takiego, a kieszonkowego i tak mi na nic nie starcza.

Wtedy powiedziałam Agacie o darmowym kursie on-line, który znalazła mama w Internecie. Dosłownie zaświeciły jej się oczy. Obiecałam jej jeszcze, że chętnie jej we wszystkim pomogę, bo uważam ją za bardzo fajną osobę. Wprawdzie zrobiła wielkie oczy i powiedziała „no coś ty, chyba żartujesz?”, ale kiedy się żegnałyśmy dostrzegłam coś na kształt uśmiechu. I kiedy patrzyłam na nią jak odchodzi zauważyłam, że nie idzie już z opuszczoną głową.



Sukces! Mój referat wywołał prawdziwą burzę! To znaczy w dobrym sensie. Mam na myśli to, że w pewnym momencie wszyscy chcieli coś powiedzieć. Wprawdzie na początku byli tacy, którzy wbijali wzrok w drzewo za oknem, ale bardzo szybko i oni zaczęli mnie słuchać. Widziałam to po ich minach. No a potem, co naprawdę rzadko się zdarza, zaczęła się dyskusja. Wygląda na to, że trafiłam w dziesiątkę.

W pewnym momencie wychowawczyni spytała, kto uważa, że temat stresu go dotyczy. Był las rąk, bo nawet te osoby, które wydają się wyluzowane stwierdziły, że zdarza się im spinać i denerwować albo, że znają taką osobę, która ma z tym problem. Spojrzałam na Agatę i zobaczyłam jej oczach zdziwienie i jednocześnie coś jakby ulgę. Pewnie dotąd sądziła, że jest jedyną osobą w klasie, która sobie nie radzi.

Dużo osób mówiło, że za mało się o tym rozmawia. Wychowawczynie stwierdziła, że wobec tego na godzinach wychowawczych będziemy poruszać takie kwestie, które uznamy za ważne. Na najbliższej będziemy dyskutować o kompleksach, skąd się biorą i jak z nimi walczyć. A ja zgłosiłam temat o tym, jak rozwijać swoje pasje i dążyć do celu mimo trudności. Zauważyłam, że Agata spojrzała na mnie i uśmiechnęła się naprawdę szeroko!

Przydatne publikacje:

1. Hart A.: *Twoje dziecko i stres*, Warszawa 1995
2. Komorowska M.: *Radzenie sobie ze stresem a uzależnienie wśród nastolatków*, Remedium nr 6/2008
3. Obuchowska I., Owczynnikowa O.W., Reykowski J.: *Badania nad osobowością dzieci i młodzieży*, Warszawa 1979
4. Rylke H., Klimowicz G.: *Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z innymi ludźmi*, Warszawa 1982
5. Seul-Michałowska S.: *Zmaganie się dziecka ze stresem*, Edukacja i Dialog nr 4/1999
6. Tabak I.: *Stres i zdrowie psychiczne uczniów szkół ponadgimnazjalnych*, Remedium nr 11
7. Joanna Godecka: *Bądź pewna siebie*, Wydawnictwo Muza 2018
8. Clayton Milke: *Zarządzanie stresem czyli jak sobie pomóc w trudnych sytuacjach*, Wydawnictwo Edgar 2012
9. Inchley J., Currie D., Young T., i wsp.: *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being* – międzynarodowy raport z badań HBSC opublikowany w 2016 r.

Przydatne adresy:

TOWARZYSTWO PROFILAKTYKI I PRZECIWDZIAŁANIA UZALEŻNIENIOM

Stowarzyszenie zajmuje się m.in. profilaktyką środowiskową, ekologią społeczną, przeciwdziałaniem uzależnieniom, przeciwdziałaniem paleniu tytoniu i chorobom odtytoniowym oraz pracą wychowawczą i profilaktyczną z młodzieżą.

Adres:

ul. Jęczmienna 10,

87-100 Toruń

tel. (56) 652 23 94

TELEFON ZAUFANIA DLA MŁODZIEŻY - 116 111

– pod tym numerem anonimowo i bezpłatnie każdy młody człowiek może uzyskać pomoc i wsparcie. Eksperti pomagają też rodzicom i nauczycielom pod numerem 800 100 100.

Strony internetowe

www.tppu.org

www.plasterek.pl

www.psychologia-spoleczna.pl



Instytut
Matki i Dziecka
Fundacja



Erasmus+

