

unicef 



Przewodnik dla Nauczyciela

do serii komiksów
„Wspaniała Mei i przyjaciele”



Seria komiksów „*Wspaniała Mei i przyjaciele*” oraz towarzyszący jej „*Przewodnik dla Nauczyciela*” zostały opracowane w ramach pakietu Helping Adolescents Thrive, zainicjowanego przez Departamenty Zdrowia Psychicznego i Uzależnień oraz Zdrowia Matki, Noworodka, Dziecka i Nastolatka WHO, a także Zespół ds. Zdrowia Matki, Noworodka i Nastolatka z Sekcji Zdrowia UNICEF.

Zespół autorów:

Joanna Lai, Sekcja Zdrowia, UNICEF; Sarah Watts, Australia; Tanvi Jain, Sekcja Zdrowia, UNICEF; Batool Fatima, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO; Chiara Servili, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO; Tarun Dua, Departament Zdrowia Psychicznego i Uzależnień WHO.

Ilustrator komiksu: Aizat Zhunusova

Współpracownicy:

Bhawana Shrestha, My Emotions Matter, Nepal; Gunjan Dhonju, Oddział Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Szpital Dziecięcy Kanti, Nepal; Jackie Stewart, Uniwersytet Stellenbosch, RPA; Mohammed Amin Zurak, Centrum Medyczne Uniwersytetu Ghany; Sagar Satyal, My Emotions Matter, Nepal; Sagun Ballav Pant, Oddział Psychiatrii i Zdrowia Psychicznego, Instytut Medycyny, Uniwersytet Tribhuvan, Nepal; Sarah Skeen, Uniwersytet Stellenbosch, RPA.

Przegląd:

Aiysha Malik, WHO; Alejandra Trossero, UNICEF LACRO; Aigul Kadirova, UNICEF Kazachstan; Andria Spyridou UNICEF LACRO, Emilia Numer, UNICEF LACRO; Ghanshyam Kandel, UNICEF Nepal; Kendra Gregson, UNICEF LACRO; Marcy Levy, UNICEF HQ; Kenneth Russell, UNICEF HQ; Bassem Nasir, UNICEF HQ; Patricia Landinez, UNICEF HQ; Matias Irarrazaval, Dyrektor ds. zdrowia psychicznego, Ministerstwo Zdrowia Chile; Vania Alves, UNICEF Indonezja.

Dokument został zredagowany przez Jacquelyn Lazo i zaprojektowany przez Paolo Ciampagnę.

WHO i UNICEF dziękują nauczycielom, praktykom, nastolatkom i młodzieży z Indii, Mongolii, RPA, Nepalu, Ugandy, Belize, Jamajki i Senegal, Ghany, USA, Indonezji, Kazachstanu, Brazylii, Kolumbii i Egiptu, którzy uczestniczyli w procesie konsultacji, przyczyniającym się do opracowania komiksu i przewodnika dla nauczyciela.

Kontakt

Joanna Lai — jlai@unicef.org

Chiara Servili — servilic@who.int

Spis treści

Wprowadzenie dla nauczycieli	5
Generalna uwaga	6

Część 1

Kluczowe koncepcje

Czym jest zdrowie psychiczne?	10
Mity i fakty na temat zdrowia psychicznego	12
Zdrowie psychiczne młodzieży	15
Czynniki ryzyka i czynniki ochronne w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży	18
Promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego	20

Część 2

Niezbędne informacje dla nauczycieli

Komunikowanie się z młodzieżą	22
Zrozumienie relacji nauczyciel – nastolatek	24
Zarządzanie własnym samopoczuciem	26
Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami	28
Kiedy wspierać uczniów w poszukiwaniu dodatkowej pomocy	30

Część 3

Scenariusze lekcji i zajęcia w klasie

Komiks 1 – Lekcja 1: Rozumienie emocji	34
Komiks 1 – Lekcja 2: Jak emocje wpływają na ciało	38
Komiks 1 – Lekcja 3: Radzenie sobie z emocjami	42

Przewodnik dla Nauczyciela do serii komiksów „Wspaniała Mei i przyjaciele”

© **Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) i Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), 2021**

Niniejszy wspólny raport odzwierciedla działania Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowej Organizacji Zdrowia.

Zalecane dane do przytoczenia w piśmiennictwie.

Przewodnik dla Nauczyciela do serii „Wspaniała Mei i przyjaciele”. Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowa Organizacja Zdrowia; 2021 (Inicjatywa WHO-UNICEF Helping Adolescents Thrive (HAT)).

Ogólne zastrzeżenia. Zastosowane oznaczenia i prezentacja materiału w niniejszej publikacji nie oznaczają wyrażenia jakiegokolwiek opinii ze strony organizacji UNICEF lub WHO na temat statusu prawnego jakiegokolwiek kraju, terytorium, miasta czy obszaru lub jego władz, ani na temat wyznaczania jego granic. Linie przerywane i kropkowane na mapach oznaczają przybliżone linie graniczne, co do których może jeszcze nie być pełnej zgody.

Wspomnienie o konkretnych firmach lub produktach niektórych producentów nie oznacza, że są one popierane lub zalecane przez UNICEF lub WHO jako preferowane w stosunku do innych produktów o podobnym charakterze, które nie zostały wymienione. Z wyjątkiem błędów i pominięć, nazwy zastrzeżonych produktów są wyróżnione wielkimi literami.

UNICEF i WHO podjęły wszelkie uzasadnione środki ostrożności w celu zweryfikowania informacji zawartych w niniejszej publikacji. Opublikowane materiały są jednak rozpowszechniane bez jakichkolwiek gwarancji, zarówno wyraźnych, jak i domyślnych. Odpowiedzialność za interpretację i wykorzystanie niniejszego materiału spoczywa na czytelniku. W żadnym wypadku UNICEF lub WHO nie ponoszą odpowiedzialności za szkody wynikające z jego użycia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Powielanie jakiegokolwiek części niniejszej publikacji wymaga uzyskania zgody:

Stowarzyszenie Polski Komitet Narodowy Funduszu Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci – UNICEF
ul. Rolna 175 D
02-729 Warszawa
e-mail: unicef@unicef.pl
www.unicef.pl

Wprowadzenie dla nauczycieli

Nauczyciele należą do grona osób wywierających największy wpływ na życie młodzieży i mają ogromny potencjał, aby wnieść pozytywny wkład w promocję i ochronę zdrowia psychicznego nastolatków. Problemy psychiczne należą do jednych z głównych przyczyn chorób w tej grupie wiekowej, a samobójstwo stanowi czwartą, najczęstszą przyczynę zgonów w grupie wiekowej 15-19 lat. Biorąc pod uwagę, że połowa wszystkich zaburzeń psychicznych ma swój początek przed 14. rokiem życia, wczesny okres dorastania jest kluczowym czasem do przeprowadzenia interwencji i zapobiegania powstawaniu zaburzeń psychicznych, oraz do promowania profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego.

Nauczyciele mają wyjątkową możliwość pomagania uczniom w umacnianiu kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz wspierania ich w poznawaniu i dbaniu o własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.

Umiejętności te, w połączeniu z wiedzą akademicką, pomogą młodym ludziom skuteczniej radzić sobie w szkole, w relacjach towarzyskich, w społeczności lokalnej oraz w innych dziedzinach aktywności przez całe życie.

Okres dorastania, jako czas przejściowy między dzieciństwem a dorosłością, stwarza okazję do pomocy młodym ludziom w rozpoznawaniu trudnych uczuć i radzeniu sobie z nimi, skutecznego rozwiązywania problemów, utrzymywania zdrowych relacji, komunikowania potrzeb i pragnień oraz podejmowania decyzji, które przyczyniają się do zachowania dobrego samopoczucia.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) angażują się we współpracę z nauczycielami, której celem jest zapewnienie młodym ludziom wiedzy, umiejętności i wsparcia, których potrzebują, aby rozwijać się we wszystkich dziedzinach życia. Seria komiksów **„Wspaniała Mei i przyjaciele”** oraz towarzyszący jej **„Przewodnik dla Nauczyciela”** stanowią część materiałów opracowanych w ramach inicjatywy WHO-UNICEF zatytułowanej **„Helping Adolescents Thrive”**, której celem jest promowanie i ochrona zdrowia psychicznego młodzieży.

Obie organizacje dążą do stworzenia świata, w którym wszyscy młodzi ludzie cieszą się dobrym samopoczuciem, wierzą w swoje możliwości i są w stanie w pełni wykorzystać swój potencjał. Dziękujemy za wsparcie, które pomoże nam zrealizować ten cel.



Henrietta Fore

Dyrektor Generalna UNICEF



Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus

Dyrektor Generalny Światowej Organizacji Zdrowia

Cel

UNICEF i WHO stworzyły serię komiksów „Wspaniała Mei” oraz towarzyszący jej „Przewodnik dla Nauczyciela”, aby wspierać społeczny i emocjonalny rozwój nastolatków. Poprzez rozwijanie i kształtowanie kompetencji społeczno-emocjonalnych, seria komiksów i przewodnik (zawierający ćwiczenia do wykorzystania w klasie) mają pomóc promować dobrostan psychospołeczny, zapobiegać chorobom psychicznym i ograniczać zachowania ryzykowne u młodzieży.

„Uczenie się społeczno-emocjonalne to proces, w ramach którego wszyscy ludzie zdobywają i stosują wiedzę, umiejętności i kształtują postawy pozwalające im radzić sobie z emocjami, rozwijać swoją tożsamość, odczuwać i okazywać empatię wobec innych, nawiązywać i utrzymywać pełne wsparcia relacje oraz podejmować zdrowe decyzje”.

Nabywanie kompetencji społeczno-emocjonalnych jest szczególnie ważne dla prawidłowego rozwoju młodych ludzi, ich dobrego samopoczucia i osiągnięcia dobrych wyników w nauce.

W ramach inicjatywy WHO-UNICEF p.t. „Helping Adolescents Thrive” (HAT) dostosowaliśmy ogólnodostępne zasoby do wykorzystania przez młodzież w wieku 10-14 lat w celu wzmocnienia działań w zakresie promocji i profilaktyki zdrowia psychicznego.

O Przewodniku

Przewodnik dla Nauczyciela został opracowany z myślą o specjalistach z placówek oświatowych pracujących z młodzieżą w wieku 10-14 lat, w tym nauczycielach, psychologach szkolnych i pracownikach ochrony zdrowia psychicznego, takich jak psychologodzy, terapeuci zajęciowi i pracownicy socjalni. Przewodnik zaprojektowano tak, aby można było z niego korzystać samodzielnie lub w pracy w małych grupach wraz z innymi specjalistami w dziedzinie edukacji.

Część 1

Kluczowe koncepcje (sekcje 1-3)

Ta część zawiera podstawowe informacje na temat zdrowia i samopoczucia psychicznego, w szczególności wśród nastolatków.

Część 2

Niezbędne informacje dla nauczycieli (sekcje 4-7)

W tej części omówiono najważniejsze informacje na temat tego, jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym nastolatków i jak je wspierać. Poruszamy tu wiele tematów, m.in. komunikację z młodzieżą, relacje nauczyciel-nastolatek, samopoczucie nauczycieli oraz sposoby pomocy uczniom, którzy potrzebują dodatkowego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

Część 3

Scenariusze lekcji (sekcje 8-10)

W tej części znajdują się krótkie scenariusze lekcji i pomysły na zajęcia do wykorzystania w pracy dydaktycznej wraz z komiksem.

Pierwsze dwie części przewodnika zawierają treści do samodzielnej analizy i ćwiczenia do refleksji. Materiały te mają pomóc w przygotowaniu się do efektywnego prowadzenia zajęć w oparciu o krótkie scenariusze lekcji, w tym ćwiczenia wykonywane w klasie, towarzyszące serii **„Wspaniała Mei i przyjaciele”**. W części 3 znajdują się materiały, które można wykorzystać do większego zaangażowania uczniów.

Seria **„Wspaniała Mei i przyjaciele”** została stworzona z myślą o młodzieży w wieku 10-14 lat. Dzięki połączeniu obrazów i tekstu, komiks angażuje uczniów i pomaga kształtować postawy poprzez promowanie empatii i krytycznego myślenia.¹ Jako forma narracji, komiksy te przedstawiają realistyczne scenariusze i sytuacje, znane młodym ludziom z codziennego życia, dzięki czemu łatwiej będzie im utożsamiać się z treścią. Możliwość spojrzenia oczami fikcyjnych bohaterów na te same i podobne sytuacje, pomoże lepiej zrozumieć młodym ludziom, że w tym, czego doświadczają, nie są sami.² Komiks, w połączeniu z zajęciami w klasie będzie skutecznym narzędziem wspierającym proces społecznego i emocjonalnego uczenia się młodzieży.

Czym nie jest „Przewodnik dla Nauczyciela”:

Opracowanie to nie stanowi żadnej formy opieki psychologicznej ani nie zastąpi specjalistycznego leczenia jakichkolwiek zaburzeń psychicznych. W przypadku stwierdzenia którejkolwiek z poniższych potrzeb lub okoliczności należy niezwłocznie skonsultować się ze specjalistą i zadbać o to, aby młoda osoba została skierowana do odpowiedniej placówki zajmującej się zdrowiem psychicznym:

- Przejawianie myśli samobójczych przez młodą osobę
- Zmaganie się z objawami zaburzeń psychicznych
- Konieczność zapewnienia młodej osobie ochrony, szczególnie w przypadku, gdy jest ofiarą molestowania seksualnego, przemocy, maltretowania lub wyzysku.

¹ Hosler, Jay, & K. B. Boomer, „Are Comic Books an Effective Way to Engage Nonmajors in Learning and Appreciating Science?”, *CBE—Life Sciences Education* 10, no. 3 (jesień 2011): 309–317, <<https://doi.org/10.1187/cbe.10-07-0090>>, dostęp 16 marca 2021; Rizkyanti, Charyna A., & Uswatun Hasanah, „Correlation Between Reading Motivation and Empathy Among Adolescents in West Java, Indonesia”, *Advanced Science Letters* 24, no. 1 (styczeń 2018): 571-573(3), <doi.org/10.1166/asl.2018.12073>, dostęp 16 marca 2021; Nidhom, Ahmad M., et al., „Markerless Augmented Reality (MAR) through Learning Comics to Improve Student Metacognitive Ability”, 2019 International Conference on Electrical, Electronics and Information Engineering, Denpasar, Indonezja, 2019: 201 – 205, <[doi: 10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411](https://doi.org/10.1109/ICEEIE47180.2019.8981411)>, dostęp 16 marca 2021.

² Gavigan, Karen, „Caring through Comics—Graphic Novels and Bibliotherapy for Grades 6-12”, *Knowledge Quest* 40, issue 5 (maj/czerwiec 2012): 78-80, <<https://search.proquest.com/docview/1032543822?fromopenview=true&pq-origsite=gscholar>>, dostęp 16 marca 2021.

Młodzi ludzie, którzy doświadczają pogarszającego się stanu zdrowia psychicznego lub silnego stresu, mogą prezentować następujące objawy/zachowania:

- Poczucie dużego smutku lub wycofania utrzymujące się dłużej niż dwa tygodnie
- Próba wyrządzenia sobie krzywdy lub planowanie takich działań
- Doświadczanie nagłego, przytłaczającego strachu bez powodu, objawiające się czasem przyspieszonym biciem serca lub przyspieszonym oddechem
- Angażowanie się w bójkę lub przejawianie chęci skrzywdzenia innych
- Niekontrolowane zachowanie, prowadzące do wyrządzenia krzywdy sobie lub innym
- Wymioty, odmawianie jedzenia lub inne sposoby na schudnięcie
- Silne zmartwienia lub lęki, które przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu
- Trudności z koncentracją i nadpobudliwość psychoruchowa, które mogą zagrażać bezpieczeństwu
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Duże wahania nastroju, które powodują problemy w relacjach z innymi
- Wykazywanie drastycznych zmian w zachowaniu i funkcjonowaniu młodego człowieka



Przewodnik dla Nauczyciela nie zastąpi szkoleń ani wiedzy potrzebnych do prowadzenia poradnictwa, leczenia lub świadczenia bardziej specjalistycznych usług w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży. W przypadku uczniów, którzy wydają się mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, należy koniecznie skorzystać z pomocy specjalisty.

Kluczowe koncepcje

Informacje zawarte w tej sekcji mają pomóc w zrozumieniu czytelnikowi, czym jest zdrowie psychiczne, zwracając szczególną uwagę na dobrostan psychiczny młodzieży.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zbyt często zdrowie psychiczne jest tematem niezrozumiałym, bazującym na fałszywych przekonaniach i obarczonym negatywnymi stereotypami. Może to prowadzić do stygmatyzacji i dyskryminacji, a często osoba cierpiąca ma mniejsze szanse na uzyskanie potrzebnej jej pomocy i wsparcia. Nasze osobiste uprzedzenia mogą mieć wpływ na to, jak rozmawiamy o zdrowiu psychicznym w klasie, jakie treści o zdrowiu psychicznym przekazujemy, a jakich nie, jak postrzegamy potrzeby uczniów w zakresie zdrowia psychicznego

oraz jakie są nasze oczekiwania wobec uczniów.

Uświadomienie sobie własnych perspektyw postrzegania zdrowia psychicznego jest dobrym punktem wyjścia do profilaktyki zdrowia psychicznego wśród uczniów.

Poniższe pytania mogą posłużyć jako wskazówki do autorefleksji lub do dyskusji w małej grupie. Warto mieć w pobliżu długopis i kartkę papieru, aby móc zapisywać swoje odpowiedzi na pytania.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Jak zdefiniował(a)byś zdrowie psychiczne?**
- **Kiedy czujesz, że Twoje zdrowie psychiczne jest w dobrej kondycji, jak to się objawia?**
- **Jakie rzeczy możesz robić, czując się dobrze?**
- **Co wtedy odczuwasz?**

Każdy człowiek powinien dbać o swoje zdrowie psychiczne. Zdrowie psychiczne ma zasadnicze znaczenie dla naszego ogólnego samopoczucia i jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Kiedy czujemy się dobrze pod względem psychicznym, możemy wydajnie pracować, uczyć się, cieszyć się czasem wolnym i angażować się w działania na rzecz naszych społeczności.



Według WHO, człowiek cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym, kiedy:

- uświadamia sobie swoje kompetencje/umiejętności,
- radzi sobie z codziennymi stresującymi sytuacjami,
- wykonuje swoje zadania/prace
- przyczynia się do rozwoju swojej społeczności.

Zaburzenia psychiczne obejmują szeroki zakres problemów ze zdrowiem psychicznym o różnych objawach. Charakteryzują się one na ogół kombinacją występujących trudności w obszarze naszych myśli, emocji, zachowań, relacji z innymi i zdolności do wykonywania codziennych czynności.³



³ Mental health (Fact sheet). Geneva: World Health Organization; 2019 <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>>, dostęp 16 marca 2021.

Mity i fakty na temat zdrowia psychicznego

Oto kilka powszechnych, błędnych przekonań na temat zdrowia psychicznego. Obalenie mitów może przyczynić się do przełamania stygmatyzacji i stworzenia kultury zachęcającej ludzi w każdym wieku do korzystania z pomocy, gdy jej potrzebują.

Mit	Fakt
Jeśli ktoś cierpi na zaburzenia psychiczne, oznacza to, że ma niską inteligencję.	Choroba psychiczna, podobnie jak choroba fizyczna, może dotknąć każdego, niezależnie od wskaźnika inteligencji, klasy społecznej czy poziomu dochodów.
O zdrowie psychiczne należy dbać tylko wtedy, gdy cierpi się na poważne zaburzenia psychiczne.	Każdy człowiek ma swoje zdrowie psychiczne i może o nie dbać podejmując aktywne działania na rzecz dobrego samopoczucia. Podobnie działają zdrowe nawyki stosowane w celu dbałości o swoją kondycję fizyczną.
Zły stan zdrowia psychicznego nie jest wielkim problemem wśród nastolatków. Po prostu mają wahania nastroju spowodowane zmianami hormonalnymi i zachowują się tak, ponieważ pragną zwrócić na siebie uwagę.	Nastolatki często miewają wahania nastroju, ale nie oznacza to, że problemy zdrowia psychicznego nastolatków nie istnieją. 14% nastolatków na świecie cierpi z powodu złego stanu zdrowia psychicznego. W skali globalnej wśród osób w wieku 10-15 lat samookaleczenia są piątą główną przyczyną zgonów. ⁶ Połowa wszystkich zaburzeń psychicznych rozpoczyna się przed ukończeniem 14. roku życia.
Nie można zrobić nic, aby uchronić ludzi przed rozwojem zaburzeń psychicznych.	Wiele czynników może uchronić ludzi przed rozwojem zaburzeń psychicznych, w tym kształtowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, wczesne szukanie pomocy i wsparcia, rozwijanie wspierających, pełnych miłości i ciepła relacji rodzinnych, a także pozytywne środowisko szkolne i odpowiednia higiena snu.

⁶World Health Organization. (2019). World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. World Health Organization. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/324835>>. Licencja: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, dostęp 15 marca 2021.

Mit

Choroba psychiczna jest oznaką słabości; gdyby dana osoba była silniejsza, nie cierpiałaby.

Fakt

Choroba psychiczna nie ma nic wspólnego ze słabością czy brakiem siły woli. Nie jest to stan, który ludzie wybierają, czy o którego występowaniu lub braku decydują. W rzeczywistości uznanie potrzeby przyjęcia pomocy w związku z zaburzeniami psychicznymi wymaga dużej siły i odwagi. Zaburzenia psychiczne mogą wystąpić u każdego.

Młodzież, która osiąga dobre wyniki w nauce i ma wielu przyjaciół, nie cierpi na zaburzenia psychiczne, ponieważ nie ma powodów do depresji.

Depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym, wynikającym ze złożonej interakcji czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych. Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od statusu społeczno–ekonomicznego lub tego, jak dobre wydaje się życie danej osoby na pierwszy rzut oka. Młodzi ludzie osiągający dobre wyniki w szkole mogą odczuwać presję, żeby odnieść sukces, co może wywoływać lęk, bądź mogą mieć problemy w domu.

Złe wychowanie jest przyczyną zaburzeń psychicznych u nastolatków.

Wiele czynników – w tym ubóstwo, bezrobocie, narażenie na przemoc, migracje oraz inne niekorzystne okoliczności i wydarzenia – może wpływać na samopoczucie i zdrowie psychiczne młodych ludzi, ich opiekunów oraz na relacje między nimi.

Nie należy obwiniać rodziców za to, że ich dorastające dzieci cierpią na zaburzenia psychiczne. Powinniśmy ich wspierać, ponieważ odgrywają oni kluczową rolę w dorastaniu i wspieraniu rozwoju nastolatków oraz procesie ich leczenia.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Które mity są według Ciebie najbardziej powszechne w Twojej szkole i wśród społeczności rodziców?**

Społeczność rodziców może obejmować także innych opiekunów, w tym np. dziadków lub innych krewnych dzieci.

- **Które fakty były dla Ciebie najbardziej zaskakujące?**

- **W jaki sposób możesz zacząć obalać te mity w swojej społeczności szkolnej i wśród uczniów?**



Zdrowie psychiczne młodzieży

Mózg nastolatka: Okno możliwości⁵

Poniżej przedstawiamy kilka kluczowych koncepcji dotyczących mózgu nastolatka:

Z badań neurobiologicznych wynika, że mózg przechodzi gwałtowną fazę zmian w wieku 9-14 lat. Wczesne dorastanie to kluczowy okres dla rozwoju mózgu, w którym mogą pojawić się problemy, w tym podejmowanie ryzykownych zachowań, takich jak aktywność seksualna bez zabezpieczenia, używanie substancji psychoaktywnych i inne niezdrowe nawyki.

Ale jest to również czas możliwości, który można wykorzystać na zmianę zachowań młodego człowieka. To także czas budowania zdrowych relacji, angażowania się w naukę w szkole oraz wprowadzenia zdrowej aktywności fizycznej i nawyków żywieniowych pozytywnie wpływających na samopoczucie nastolatka teraz i w dłuższej perspektywie czasowej.

Okres dojrzewania zapoczątkowuje intensywne zmiany hormonalne, kiedy mózg tworzy szybsze i silniejsze połączenia, co poprawia zdolność nastolatka do podejmowania decyzji,

rozwiązywania problemów, rozumienia konsekwencji zdarzeń oraz uzyskiwania większej kontroli nad emocjami i zachowaniem.

Mózg nastolatka przechodzi okres większej wrażliwości na ocenę społeczną i reakcje emocjonalne.

Młodzież zaczyna też poszukiwać wrażeń, odkrywać swoją tożsamość i nawiązywać relacje społeczne.

Nauczyciele odgrywają ważną rolę we wspieraniu postępów i nauki w tym okresie szybkiego wzrostu i rozwoju.

W okresie przejściowym młodzi ludzie potrzebują wsparcia ze strony rodziców, zaufanych osób dorosłych, szkoły i społeczności lokalnej, aby odwieść ich od szkodliwych, ryzykownych zachowań w kierunku poszukiwania zdrowych form rozwoju i uczenia się.

⁵ UNICEF, 'The Adolescent Brain', <www.unicef-irc.org/adolescent-brain>, dostęp 16 marca 2021.

OKRES DORASTANIA TO

CZAS SZYBKIEGO UCZENIA SIĘ I ROZWOJU MÓZGU

OBEJMUJE ON POSZUKIWANIE WRAŻEŃ, WZROST MOTYWACJI DO NAWIĄZYWANIA RELACJI SPOŁECZNYCH I WIĘKSZĄ WRAŻLIWOŚĆ NA OCENĘ SPOŁECZNĄ.

OKRES WRAŻLIWOŚCI I POTENCJAŁU

OKRES DORASTANIA URUCHAMIA PROCES INTENSYWNEGO UCZENIA SIĘ I ROZWOJU MÓZGU. W TYM CZASIE DOCHODZI DO STRUKTURALNEJ PRZEBUDOWY I PONOWNEJ KONFIGURACJI NEURONOWEJ NAJWAŻNIEJSZYCH OBSZARÓW MÓZGU. TO WAŻNY CZAS, W KTÓRYM MUSIMY INWESTOWAĆ W MŁODZIEŻ.



Pozytywne i negatywne spirale rozwoju mózgu w okresie dorastania

BIOLOGICZNE

ZMIANY W POZIOMIE HORMONALNYM MAJĄ WPŁYW NA ROZWÓJ UKŁADÓW NEUROBIOLOGICZNYCH

GLOBALNE

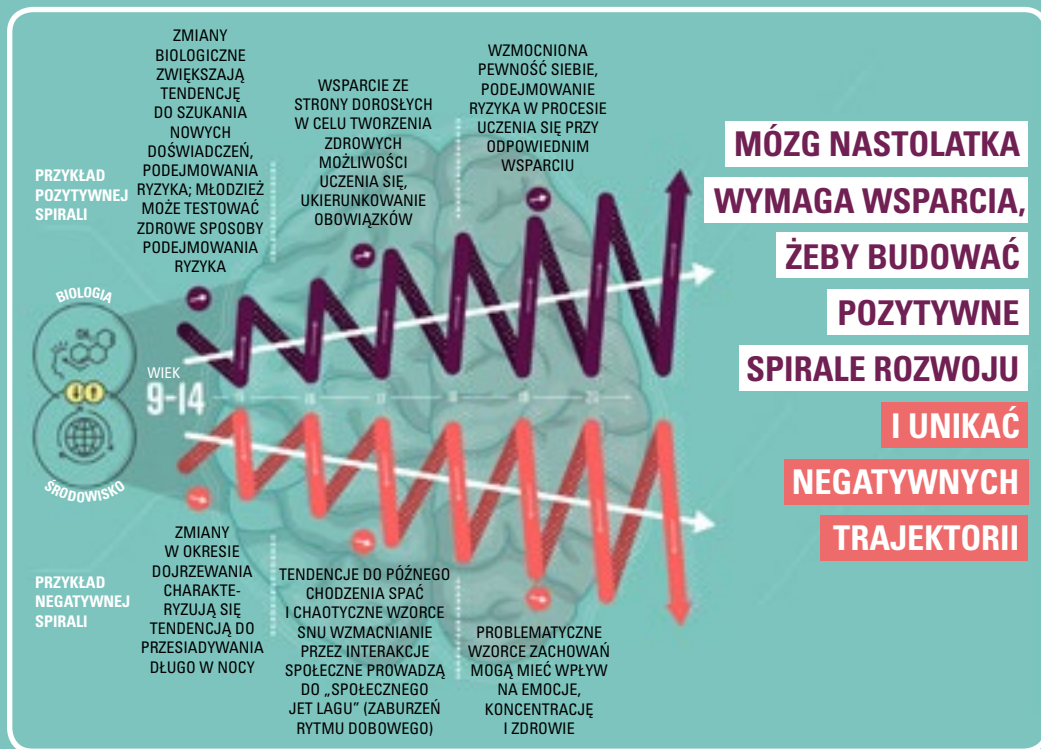
WYDARZENIA MAJĄCE WPŁYW NA SPOŁECZENSTWO – WOJNY I KLĘSKI – MOGĄ MIEĆ DŁUŻEJ UTRZYMUJĄCY SIĘ NEGATYWNY WPŁYW

SPOŁECZNE

MŁODZI LUDZIE POTRZEBUJĄ ŚRODOWISKA ZAPEWNIĄCEGO WSPARCIE, ŻEBY ROZWINĄĆ SWOJĄ TOŻSAMOŚĆ SPOŁECZNĄ I ZBUDOWAĆ WIĘZI Z RÓWIEŚNIKAMI



Mózg nastolatka



Mózg nastolatka jest wrażliwy na czynniki stresogenne

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące zdrowie psychiczne młodzieży

Na zdrowie psychiczne nastolatków mogą wpływać różne czynniki ryzyka i czynniki ochronne, zarówno te występujące w środowisku szkolnym, jak i poza nim. Świadomość tego, przez co mogą przechodzić uczniowie poza szkołą, pomaga lepiej zrozumieć, jak należy ich wspierać.

CZYNNIKI RYZYKA	CZYNNIKI OCHRONNE
Czynniki indywidualne	
Choroba fizyczna lub psychiczna, niepełnosprawność	Wysokie poczucie własnej wartości
Ciąża	Umiejętności regulacji emocjonalnej
Używanie alkoholu i substancji psychoaktywnych	Umiejętności radzenia sobie ze stresem
Osobiste doświadczenie bycia ofiarą przemocy (znęcanie się fizyczne lub emocjonalne, zaniedbywanie fizyczne lub emocjonalne, wykorzystywanie seksualne, przemoc lub wiktyimizacja)	Umiejętności rozwiązywania problemów
Osierocenie, doświadczenie kryzysu uchodźczego lub migracji	Umiejętności interpersonalne
Złe relacje z rodzicem/opiekunem	Umiejętności odmawiania przyjmowania substancji odurzających
	Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i higiena snu
Rodzina/opiekunowie	
Zestresowany opiekun lub osoba o słabym stanie zdrowia psychicznego	Prawidłowa komunikacja z opiekunem
Zły stan zdrowia lub śmierć członka rodziny	Jedność i wsparcie rodziny
Konflikt rodzinny, przemoc domowa lub separacja	Wrażliwe, troskliwe i pozytywne rodzicielstwo
Rodzic odbywający karę więzienia	Stosowanie dyscypliny bez przemocy
Nadużywanie substancji psychoaktywnych	Powiązania rodzinne i ustalony porządek
Dochody rodzinne uniemożliwiające zapewnienie odpowiednich warunków życia	Akceptacja rodziców
Brak bezpieczeństwa ekonomicznego/żywnościowego w gospodarstwie domowym	Wsparcie społeczne rodziców
Surowe wychowanie (w tym krytyka rodzicielska), zaniedbywanie przez rodzica	

Szkoła

Presja i/lub niepowodzenia w nauce
Nieodpowiednie wsparcie w szkole

Więź ze szkołą

Więź z nauczycielami

Znęcanie się

Stosowanie surowych kar

Spoleczność lokalna

Przestępczość, gangi i przemoc

Silne przywództwo w społeczności

Dostęp do alkoholu, narkotyków i broni

Wsparcie i spójność społeczna

Ubóstwo i bezrobocie

Dostęp do usług społecznych

Ograniczone wsparcie społeczne

Pozytywne działania dla młodzieży

Sytuacje potencjalnie zagrażające
życiu, sytuacje krytyczne, takie jak
pandemie lub konflikty zbrojne

Odpowiedzialne działania policji
i egzekwowanie prawa

Szkodliwe normy i praktyki
społeczne lub kulturowe

Bezpieczeństwo sąsiedzkie⁶

Dyskryminacja ze względu na płeć

Rówieśnicy

Nękanie

Wsparcie przyjaciół

Negatywna presja rówieśników

Pozytywne relacje z rówieśnikami

Konflikty w relacjach

Zadowolenie z przyjaciół i/lub
związków romantycznych

⁶ Lake, Lori, & Lucie Jamieson, „Using a child rights approach to strengthen prevention of violence against children”, *South African Medical Journal*, no. 106: 1168-1172, <www.researchgate.net/figure/Common-risk-and-protective-factors_tbl1_311951173>, dostęp 16 marca 2021; Samuels, F., „Mental health and psychosocial service provision for adolescent settings”, 2015, <www.semanticscholar.org/paper/Mental-health-and-psychosocial-service-provision-Samuels/e8331f575285d1b5c19b877d4a70c93f7e314b33/figure/0>, dostęp 16 marca 2021; Dooley, Barbara, & Amanda Fitzgerald, „My World Survey: The first national study of youth mental health in Ireland”, wrzesień 2015, <www.researchgate.net/figure/1-Selected-risk-and-protective-factors-of-adolescent-mental-health-in-MWS_tbl1_281590810>, dostęp 16 marca 2021; Dooley, Barbara, Amanda Fitzgerald & Naoise Mac Giollabhuí, „The risk and protective factors associated with depression and anxiety in a national sample of Irish adolescents”, *Irish Journal of Psychological Medicine* 31, no. 1: 1-13, <www.researchgate.net/publication/272642270_The_risk_and_protective_factors_associated_with_depression_and_anxiety_in_a_national_sample_of_Irish_adolescents>, dostęp 16 marca 2021; O’Loughlin, K., R. Althoff, & J. Hudziak, „Health Promotion and Prevention in Child and Adolescent Mental Health”, 2018, <www.semanticscholar.org/paper/HEALTH-PROMOTION-AND-PREVENTION-IN-CHILD-AND-MENTAL-O%E2%80%99Loughlin-Althoff/c634401d6d1828e74b7f15f62642937f1261f395>, dostęp 16 marca 2021; Blum, Robert Wm, Mengmeng Li, & Gia Naranjo-Rivera, „Measuring Adverse Child Experiences Among Young Adolescents Globally: Relationships With Depressive Symptoms and Violence Perpetration”, *Journal of Adolescent Health* 65, issue 1 (lipiec 2019): 86-93, <<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.01.020>>, dostęp 16 marca 2021.

Promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego

Wytyczne HAT (Helping Adolescent Thrive – Wsparcie młodzieży w rozwoju) dotyczące promocji i prewencji zdrowia psychicznego zalecają powszechne prowadzenie działań promujących zdrowie psychiczne i zapobiegających zaburzeniom wśród nastolatków.

Zapobieganie koncentruje się na unikaniu złego stanu zdrowia psychicznego, natomiast promowanie polega na poprawie samopoczucia psychicznego. **Celem profilaktyki zdrowia psychicznego jest zapobieganie** chorobom psychicznym poprzez ograniczanie narażenia jednostki na ryzyko i wzmocnienie jej zdolności do radzenia sobie z problemami.

Promocja zdrowia psychicznego

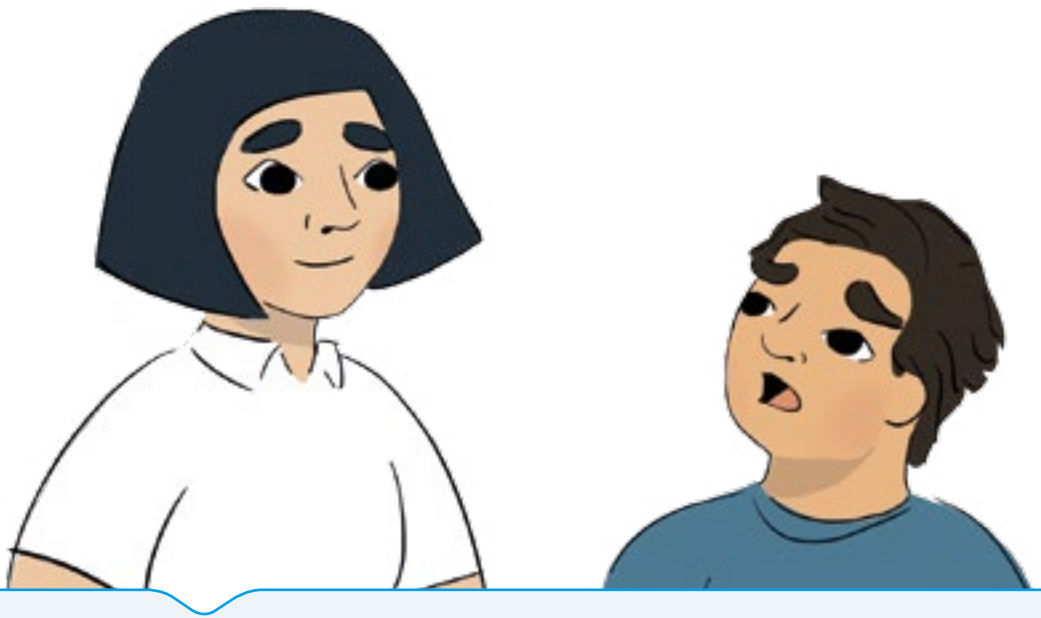
zwiększa ekspozycję jednostki na czynniki ochronne, wzmacniając jej zdrowe zachowania i poprawiając samopoczucie psychiczne. Promocja i profilaktyka to działania, które się pokrywają i uzupełniają.⁷

Uczenie się umiejętności społecznych i emocjonalnych jest uznawane za jeden ze sposobów promowania pozytywnego zdrowia psychicznego i zapobiegania złemu stanowi zdrowia psychicznego. Inicjatywa HAT wspiera **uczenie się społeczne i emocjonalne, w tym regulację emocjonalną, rozwiązywanie problemów, umiejętności interpersonalne, uważność (świadomość), asertywność, radzenie sobie ze stresem oraz ograniczanie zachowań ryzykownych**. Ucząc i praktykując te umiejętności, lepiej przygotujesz się do pomagania młodzieży w rozwijaniu odporności na stres i radzeniu sobie w życiu.

Strategie wspierania młodzieży kładą nacisk nie tylko na uczenie się społeczne i emocjonalne oraz interwencje psychospołeczne u nastolatków, ale także na działania mające na celu:

- Zapewnienie praw i systemów chroniących i promujących zdrowie psychiczne nastolatków, w tym zapewnienie im dostępu do działań profilaktycznych i promujących zdrowie psychiczne opartych na dowodach naukowych
- Zapewnienie nastolatkom możliwości życia, nauki, pracy i spotkań towarzyskich we wspierającym, zdrowym i bezpiecznym środowisku, które promuje i chroni ich zdrowie psychiczne oraz redukuje prawdopodobieństwo przejawiania zachowań ryzykownych
- Zapewnienie opiekunom wiedzy i umiejętności w zakresie promowania zdrowia psychicznego nastolatków, zdrowych relacji między opiekunem a nastolatkiem oraz wsparcia, którego potrzebują opiekunowie, aby chronić własne zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie

⁷ World Health Organization. (2004). *Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht*. World Health Organization. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43027>>, dostęp 16 marca 2021.



Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- **Jakie są dwa sposoby, które Twoim zdaniem mogą przyczynić się do zmniejszenia zagrożeń dla zdrowia psychicznego uczniów?**
- **W jaki sposób możesz przyczynić się do poprawy samopoczucia psychicznego swoich uczniów w klasie lub w szkole?**

Niezbędne informacje dla nauczycieli

Komunikowanie się z młodzieżą

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w tworzeniu bezpiecznego, otwartego środowiska w klasie, co jest szczególnie ważne w promowaniu pozytywnych praktyk w zakresie zdrowia psychicznego i w rozmowach na ten temat z nastolatkami. Przed wprowadzeniem treści nauczania społeczno-emocjonalnego należy zwrócić uwagę na kilka ważnych kwestii.

Zbuduj relację

Nawiązanie więzi i relacji z uczniami jest podstawą skutecznego wspierania ich dobrostanu psychicznego oraz rozwoju umiejętności w sferze społecznej i emocjonalnej.



Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek

- **Okaż zainteresowanie tym, co jest ważne dla uczniów i daj im do zrozumienia, że Ci na nich zależy.**
- **Opowiedz trochę o sobie i znajdź sposoby nawiązania z nimi kontaktu, pamiętając jednocześnie, że w kontaktach z uczniami należy zachować granice zawodowe.**
- **Pytaj ich o opinie, poglądy i plany, staraj się zrozumieć, jak się czują, stawiając się w ich sytuacji.**

Aktywne słuchanie

Aktywny słuchacz jest zaangażowany, troskliwy, nieosądzający i empatyczny, nawet wtedy (a zwłaszcza wtedy), gdy nie zgadza się z poglądami lub zachowaniem innych osób. Choć przekonania i opinie niektórych uczniów mogą się różnić od naszych własnych, należy je szanować i doceniać. Kiedy практикуjemy aktywne słuchanie, możemy pomóc uczniom poczuć się wysłuchanym, zrozumianym, mniej osamotnionym i spokojniejszym. Z kolei jeśli nie słuchamy właściwie, ryzykujemy, że poczują się jakbyśmy lekceważyli ich obawy i negowali ich uczucia. Może to wywołać u młodych ludzi mechanizmy obronne, frustrację, poczucie osamotnienia lub krzywdy.

-
- **Wyrażaj zainteresowanie mową ciała.** Podtrzymywanie kontaktu wzrokowego, potakiwanie, spojrzenie pełne troski lub zachęcający uśmiech to drobne gesty, które dają uczniom do zrozumienia, że zwracasz na nich uwagę. Nawet nie używając słów, można przekazać, że się słucha i że to, co mówi nastolatek, jest ważne.
 - **Zadawaj pytania otwarte, prosząc o wyjaśnienia,** aby lepiej zrozumieć, co czują uczniowie. Na te pytania nie ma dobrych ani złych odpowiedzi; pomagają one po prostu uzyskać wgląd w to, co myślą Twoi uczniowie. Można na przykład spróbować zadać jedno z poniższych pytań: „Czy mógłbyś wyjaśnić, co masz na myśli mówiąc...?“, „Co spowodowało, że się zdenerwowałaś...“ lub „Jak myślisz, jak byś się czuł(a), gdyby...“
 - **Odzwierciedlaj to, co mówią uczni,** powtarzając i parafrazując to, co przekazał. Na przykład, można powiedzieć: „Rozumiem, że mówisz, że...“ lub „Czy dobrze rozumiem, że czujesz, że...“
 - **Przekaż pozytywną informację zwrotną.** Udzielanie konkretnych, natychmiastowych pochwał może pomóc w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej wartości nastolatków oraz zachęcić ich do kontynuowania takich samych zachowań. Na przykład, jeśli ktoś powie, że czuje się bardzo zestresowany, można odpowiedzieć: „Dziękuję, że masz odwagę, żeby podzielić się tym, jak się obecnie czujesz“ lub „Wiem, że czasami trudno jest powiedzieć innym, że czujemy się zestresowani. Dobrze, że się tym ze mną podzieliłaś(a)“.
 - **Nadaj znaczenie temu, co wyrażają.** Może to pomóc nastolatkom w zaakceptowaniu swoich emocji i poczuciu bezpieczeństwa w wyrażaniu siebie. Można na przykład powiedzieć: „To rozumiem, że czujesz się teraz bardzo zły(a)“, „Dziękuję, że się tym ze mną podzieliłaś(a)“. Czasami trudno jest porozmawiać z innymi, gdy czujemy się smutni“ lub „Przykro mi słyszeć, że jesteś zestresowany(a). Ja też bym się tak czuł(a) na twoim miejscu“.

Zrozumienie relacji nauczyciel – nastolatek

Wykazano, że pozytywna relacja nauczyciel – nastolatek ma wpływ na poziom zaangażowania ucznia, jego uczenie się i zachowanie. Uznano ją również za ważny czynnik wpływający na dobrostan psychiczny młodzieży. Oto dwa kluczowe filary relacji nauczyciel – nastolatek, które mogą wpłynąć na zaangażowanie ucznia w treści nauczania ze strefy społeczno-emocjonalnej.

Utrzymanie jasnej komunikacji i uczciwości

- W sposób delikatny i jasny informuj wszystkich uczniów o swojej roli i o tym, że będziesz starać się im pomóc, kiedy zaistnieją obawy o bezpieczeństwo uczniów, bądź kiedy zaistnieje realne zagrożenie dla ich zdrowia lub życia.
- Z dużą dozą wrażliwości przekaz młodzieży, że będziesz ich wspierać w sytuacji, kiedy ktoś chciałby wyrządzić im krzywdę.
- Komunikuj się i angażuj w kontakt ze wszystkimi uczniami w taki sam sposób.
- Prowadząc zajęcia, np. w oparciu o ćwiczenia zawarte w Przewodniku, możesz dowiedzieć się wiele osobistych informacji o uczniach. Informacje te nie mogą wpływać na wasze relacje. Zapewnij uczniów, że informacje, które Ci przekażą zostaną tylko między Wami.

Tworzenie bezpiecznej emocjonalnie przestrzeni do nauki

- Odpowiadaj na pytania i uwagi uczniów z cierpliwością i szacunkiem, tworząc w ten sposób otwarte środowisko, w którym różne doświadczenia, opinie i pomysły są jednakowo cenione.
- W relacji ucznia z nauczycielem istnieje asymetria relacji; osobą mającą władzę jest prawie zawsze nauczyciel. Należy wziąć to pod uwagę, proponując aktywności z podręcznika i nie zmuszać uczniów do wykonywania żadnych zadań.
- Należy zadbać o to, aby klasa była miejscem bezpiecznym emocjonalnie, w którym uczniowie czują się dobrze. Stwórz klasę, w której panuje atmosfera zapewniająca wsparcie i zachęcająca do nauki. Uczniowie powinni dzielić się tylko tym, z czym czują się komfortowo. Ujawnianie informacji osobistych może być bardziej odpowiednie w innym otoczeniu.

Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

Zastanów się, jak mógłbyś/mogłabyś zareagować na poniższe sytuacje:

Sytuacja 1

Wyobraź sobie, że w trakcie lekcji, podczas omawiania komiksu zauważasz, że jeden z uczniów doświadcza silnego lęku i bardzo się martwi. Sprawdzasz klasówki uczniów i przekazujesz im wyniki.

Jak mógłbyś/mogłabyś zareagować?

- A.** Zmienić ocenę, aby ten uczeń uzyskał lepszy wynik
- B.** Powiedzieć, że zgubiłem/-am jego sprawdzian i nie oddać mu go
- C.** Oddać mu sprawdzian z taką oceną, jaką dostał
- D.** Poprosić ucznia, żeby powtórzył sprawdzian innym razem, kiedy poczuje się lepiej

Ważne jest, aby traktować takiego ucznia sprawiedliwie i z wyczuciem, ale nie zmieniać jego oceny. Należy oddać sprawdzian z taką oceną, jaką uczeń uzyskał (opcja C), ale możesz również poinformować ucznia, że go wspierasz i że razem możecie popracować nad tym, co sprawia mu problemy. Spróbuj porozmawiać z uczniem na osobności o jego uczuciach i o tym jak możesz go wesprzeć, aby złagodzić obawy i lęki.

Sytuacja 2

Wyobraź sobie, że w trakcie lekcji, podczas omawiania komiksu jeden uczeń siedzi cicho i nie wykonuje żadnych zadań.

Jak mógłbyś/mogłabyś zareagować?

- A.** Poinformować ucznia, że musi wykonać zadania tak, jakbyś to zrobił/a tradycyjnie, gdyby nie wykonał/zadanych poleceń.
- B.** Poinformować ucznia, że jeśli nie wykona zadań, wyciągniesz wobec niego negatywne konsekwencje.
- C.** Nie zwracać się do niego indywidualnie.
- D.** Zachęcić klasę do wykonania zadań.
- E.** Nie zwracać się do niego indywidualnie. Zachęcić wszystkich uczniów do zadania wszelkich pytań dotyczących ćwiczeń.
- F.** Jeśli byłaby taka możliwość, indywidualnie zapytać ucznia, czy chciałby uzyskać pomoc w wykonaniu zadania, ale nie zmuszać go do jego wykonania.

Najlepiej byłoby w odpowiedzi podjąć działania opisane w punktach C i D. Choć warto zachęcać wszystkich uczniów do wykonania zadań i pomagać im w razie trudności, nie należy ich do tego zmuszać. Musisz uszanować życzenie ucznia, żeby nie ujawniać informacji o doświadczanych przez niego problemach.

Zarządzanie własnym samopoczuciem

Jako nauczyciel, musisz sprostać wielu wymaganiom i oczekiwaniom ze strony administracji szkolnej, uczniów i rodziców. Ponadto nauczyciele, tak jak wszyscy, mogą być narażeni na stres i obciążenia związane z życiem pozazawodowym. Podobnie, jak ważne jest chronienie i promowanie zdrowia psychicznego uczniów, tak samo istotne jest dbanie o własne samopoczucie psychiczne.

Każdy ma swoje własne sposoby na dbanie o dobre samopoczucie, nie ma jednej uniwersalnej recepty. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek dla nauczycieli dotyczących zdrowia psychicznego, opracowanych także przez pedagogów:

- Znajdź czas na regularne kontakty i rozmowy z kolegami i koleżankami z pracy i przyjaciółmi poza pracą. Mów innym o swoim samopoczuciu i pytaj, jak oni się czują. Posiadanie dobrej sieci wsparcia może mieć znaczący wpływ na samopoczucie psychiczne.
- Podejmuj się aktywności fizycznych, aby poprawić swoje samopoczucie psychiczne i odstresować się. Może to być spacer, jazda rowerem do pracy, a także uprawianie dowolnej formy ćwiczeń lub sportu, który lubisz. Wszystko, co wprawi Twoje ciało w ruch, może okazać się pomocne.
- Świątuj swoje sukcesy! Znajdź czas, aby docenić wszystkie osiągnięte sukcesy, niezależnie od tego, jak duże lub małe się wydają. Być może jest to chwila życzliwości, przełom w rozmowie z uczniem, dobry dzień w klasie lub zakończenie oceniania egzaminów. Lista rzeczy do zrobienia przez nauczyciela może być nieskończona, ale podobnie nieskończony może być pozytywny wpływ, jaki nauczyciel ma na swoich uczniów każdego dnia.
- Znajdź czas na robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, które są dla Ciebie ważne lub satysfakcjonujące. Nauczyciele ciężko pracują i dużo od siebie dają. Praca często nie kończy się wraz z opuszczeniem klasy. Zapewnienie sobie czasu dla siebie w tygodniu i w weekendy będzie miało duże znaczenie.
- Poproś o wsparcie, jeśli zauważysz, że doświadczasz silnych uczuć niepokoju. Nauczyciele często doświadczają stresu lub emocjonalnego wyczerpania z powodu intensywnego charakteru ich pracy. Jeśli masz trudności z wykonywaniem codziennych czynności lub radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami, spróbuj porozmawiać z kimś zaufanym lub poszukaj wsparcia w administracji szkoły, placówce ochrony zdrowia, organizacji religijnej, a nawet w internecie.



Ćwiczenie do autorefleksji lub dyskusji w małej grupie

- Co takiego udało Ci się osiągnąć w tym tygodniu, z czego jesteś dumny/a lub za co jesteś wdzięczny/a?
- Kiedy ostatnio kolega z pracy lub przyjaciel zapytał, co u Ciebie słychać?
- A kiedy Ty ostatnio zapytałeś/aś, co u nich słychać?
- Kiedy ostatni raz robiłeś/aś coś, co sprawiało Ci przyjemność, miało dla Ciebie znaczenie lub dawało satysfakcję? Pomyśl nad tym, co to było i jaki miało wpływ na Twój nastrój.

Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z trudnymi emocjami

Gdy uczniowie czują się zmartwieni, smutni, źli lub zdenerwowani, trudniej jest im się uczyć i uczestniczyć w życiu szkoły. Pomaganie uczniom w radzeniu sobie z uczuciami jest ważnym elementem pracy nauczyciela. Jeśli uczniowie sygnalizują takie uczucia, oto kilka pomocnych rzeczy, które można zrobić i powiedzieć:



- Przypomnij im, że odczuwanie różnych emocji jest normalne i że możesz ich wesprzeć.
„Każdy z nas czasem czuje się _____ i to jest w porządku. Jedną z rzeczy, którą można zrobić w takiej sytuacji, jest podzielenie się swoimi odczuciami z kimś, komu się ufa. Zawsze możesz przyjść ze mną porozmawiać lub napisać mi notatkę/list”

- Przed zadaniem pytań lub podjęciem jakichkolwiek działań należy przyjąć do wiadomości uczucia ucznia i wczuć się w jego sytuację.
„Wygląda na to, że czujesz się teraz _____ i na pewno nie jest to łatwe”
„Widzę, że czujesz się teraz _____.
Przykro mi, że tak się czujesz”

- Postaraj się zrozumieć przyczynę emocji ucznia. Najlepiej nie zakładać, dlaczego uczeń czuje się tak, a nie inaczej.
„Zastanawiam się, czy stało się coś, co sprawia, że tak się czujesz?”
„Czy możesz mi pomóc zrozumieć, z jakiego powodu tak się czujesz?”

- Zachęć ucznia do wyrażania swoich uczuć. Uczniowie mogą wyrażać siebie na różne sposoby.
„Kiedy doświadczamy trudnych emocji, wyrzucenie ich z siebie może pomóc nam poczuć się lepiej. Można to robić na różne sposoby, np. rozmawiając z kimś, zapisując swoje myśli, ćwicząc powolne oddychanie lub poruszając ciałem. Czy myślisz, że zrobienie którejś z tych rzeczy mogłoby ci teraz pomóc?”

- Skieruj ucznia do skorzystania z dodatkowej pomocy, zgodnie ze szkolnymi procedurami, jeśli uczucie niepokoju utrzymuje się przez dłuższy czas lub uniemożliwia mu udział w normalnych zajęciach.
Więcej informacji można znaleźć na stronie 30.

Jeśli uczeń ujawni sytuację, w której został skrzywdzony lub grozi mu krzywda, postępuj zgodnie z procedurami szkolnymi, aby skierować ucznia po uzyskaniu dodatkowego wsparcia. Jeśli nie masz pewności, co do zasad obowiązujących w danej szkole, porozmawiaj z dyrektorem placówki.

Kiedy wesprzeć uczniów w poszukiwaniu dodatkowej pomocy

Czasami można zauważyć zmiany w zachowaniu uczniów, ich nastroju lub zdolności do funkcjonowania. Niektóre z tych zmian mogą być związane z typowymi etapami rozwoju. Jeśli jednak zmiany te utrzymują się przez kilka tygodni i przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, należy poszukać specjalistycznej pomocy. Ponadto nauka w klasie i dyskusje na tematy związane ze zdrowiem psychicznym mogą potencjalnie wywoływać u uczniów trudne emocje, myśli lub zachowania.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub obawy dotyczące zachowania lub emocji ucznia, postępuj zgodnie z procedurami szkolnymi i/lub porozmawiaj z pedagogiem szkolnym, psychologiem szkolnym, pielęgniarką szkolną lub dyrektorem.

Jeśli zauważysz u swojego ucznia jedno lub więcej z poniższych zachowań, skonsultuj się z także z osobami wymienionymi w akapicie powyżej.

- Poczucie dużego smutku lub wycofania utrzymujące się przez ponad dwa tygodnie
- Próba wyrządzenia sobie krzywdy lub planowanie takich działań
- Doświadczanie nagłego, przytłaczającego strachu bez powodu, co czasami wiąże się z przyspieszonym biciem serca lub przyspieszonym oddechem
- Angażowanie się w bójki lub wyrażanie chęci skrzywdzenia innych
- Niekontrolowane zachowanie, które może wyrządzić krzywdę samemu sobie lub innym
- Wymioty, odmawianie jedzenia lub inne sposoby na schudnięcie
- Silne zmartwienia lub lęki, które przeszkadzają w codziennych czynnościach
- Duże trudności z koncentracją lub pozostaniem w bezruchu, co zagraża fizycznemu bezpieczeństwu i powoduje trudności w szkole
- Używanie narkotyków lub alkoholu
- Wahania nastroju, które powodują problemy w relacjach z innymi
- Zmiany w zachowaniu

Wspierając ucznia, u którego zauważyłeś/aś powyższe problemy, zapewnij mu poczucie bezpieczeństwa, zachęć do skorzystania z pomocy i poproś o pozwolenie na zapewnienie mu dodatkowego, specjalistycznego wsparcia. Można to zrobić, mówiąc na przykład:

- „To bardzo dobrze, że mi o tym powiedziałaś. Razem zapewnimy ci wsparcie, żebyś nie musiała się tak czuć. Czy nie masz nic przeciwko temu?”
- „Zauważyłem/am, że ostatnio nie jesteś sobą, a biorąc pod uwagę wszystko, co się dzieje, jest to całkowicie zrozumiałe. Znam zaufaną osobę, która może pomóc poczuć Ci się lepiej. Czy byłoby ok, gdybyśmy poszukali terminu na spotkanie z nią dla Ciebie?”

- Jeśli nastolatek odmawia udzielenia zgody, nadal masz obowiązek szukać pomocy, ale należy dokładnie rozważyć, dlaczego nie chce się zgodzić i czy nie wiąże się to z jakimiś zagrożeniami.



Nauczyciele powinni postępować zgodnie ze szkolnymi procedurami dotyczącymi informowania opiekunów i współpracy z opiekunami w zakresie wymaganej pomocy dla uczniów.

Scenariusze lekcji i zajęcia w klasie

Scenariusze lekcji i zajęć zamieszczone w tej części towarzyszą serii komiksów „Wspaniała Mei”. Poniżej podajemy kilka wskazówek dotyczących korzystania z tych materiałów:

→ **Przygotowanie**

Przed przeprowadzeniem lekcji należy dokładnie przejrzeć komiks i dołączony do niego scenariusz lekcji. Należy zwrócić uwagę na wszelkie zajęcia wymagające wcześniejszego przygotowania lub dodatkowych materiałów oraz przewidzieć ewentualne pytania uczestników.

→ **Gdzie**

Lekcje można prowadzić w klasie lub w innym bezpiecznym, wygodnym dla uczniów miejscu, zarówno osobiście, jak i online.

→ **Kiedy**

Zalecamy wprowadzanie zajęć w czasie, gdy w programie przewidziane jest omawianie kwestii dobrostanu psychicznego.

→ **Jak**

Zaprojektowaliśmy komiks i lekcje 1.1-1.3 w taki sposób, aby można je było realizować kolejno po sobie tak, aby pasowały do planu zajęć szkolnych i programu nauczania.

→ **Kto**

Uczniowie mogą wykonywać ćwiczenia wraz z całą klasą, pracując w dużej grupie, w mniejszych zespołach lub indywidualnie.



Zapoznanie się z treściami Przewodnika i trzymanie się wytycznych w nim zawartych, będzie pomocne w prowadzeniu zajęć i wypełnianiu aktywności przez uczniów. Dzięki temu unikniesz także bardzo trudnych, delikatnych rozmów na wrażliwe dla uczniów tematy.

Jako nauczyciel najlepiej znasz grupę uczniów, z którą pracujesz i jesteś w stanie ocenić, czy potrzebne są jakiegokolwiek zmiany i modyfikacje przy omawianiu powyższych tematów. Weź pod uwagę wrażliwość i świadomość młodych ludzi, z którymi będziecie wykonywać ćwiczenia.



Lekcja 1 - Rozumienie emocji

Komiks 1

Cele zajęć

Uporządkowanie wiedzy nastolatków na temat emocji.

Kluczowe przesłanie lekcji

Czym są emocje?

Jakie różne emocje człowiek może odczuwać?

Wszystkie emocje, w tym    są w porządku.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 5 minut

Powiedz:

„Spędzimy teraz trochę czasu, ucząc się o naszym zdrowiu psychicznym. Po pierwsze, zastanówmy się, jak się teraz czujemy. Uczucia są naturalną reakcją naszego mózgu i ciała na sytuacje, które mają miejsce wokół nas. Pokażę wam coś, co nazywamy „diagramem uczuć” i chcę, abyście w ciszy sami zdecydowali, w którym miejscu na tym wykresie się obecnie znajdujecie. Na przykład, można pomyśleć sobie: w tej chwili czuję się rozbawiony i podekscytowany”

Pokaż diagram uczuć

Można go wywiesić lub narysować w sali lekcyjnej, tak aby wszyscy uczniowie mogli go łatwo zobaczyć. Chociaż diagram ten zawiera podstawowe emocje, należy pamiętać, że można doświadczać szerokiej gamy uczuć, których możecie nie znaleźć się na tym diagramie.

Powiedz:

„Czy ktoś chciałby podzielić się emocjami, które odczuwa w tej chwili?”

Pozwól uczniom skupić się na tym zadaniu przez kilka minut.

Diagram uczuć to dobrze przebadane narzędzie, które ma pomóc dzieciom i młodzieży w rozpoznawaniu podstawowych emocji. Może ono pomóc dzieciom i młodzieży w ocenie sytuacji, budowaniu samoświadomości oraz łączeniu myśli, uczuć i działań.



smutny



zmartwiony



przestraszony



zły



zadowolony



rozbawiony



podekscytowany



spokojny

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Przeczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś młodzież o przygotowanie przyborów.

Powiedz:

„Jak myślicie, co mogła czuć Mei, kiedy pakowała swój tornister? Użyjcie diagramu uczuć, aby zapisać odpowiedź lub narysować jej minę. Narysujcie lub zapiszcie jedną wskazówkę na podstawie wyrazu twarzy, mowy ciała lub wypowiedzi Mei, która sprawiła, że oceniliście, iż tak właśnie się ona czuje.”

Pytania do dyskusji

„Narysujcie lub napiszcie, co Mei mówiła, jak się zachowywała lub co wyrażała jej mimika twarzy, aby przekazać nam, że czuła się w określony sposób. Czym różni się to od tego, co czuła po rozmowie z babcią? Podzielcie się swoimi przemyśleniami z osobą siedzącą obok (lub na forum klasy).”

Krok 4

Refleksja i powtórzenie głównych informacji → 4 minuty

Powiedz:

„Pomyślcie o jakiejś chwili, kiedy czuliście się tak jak Mei, gdy pakowała swój plecak. Jak nazwalibyście to uczucie? Co sprawiło, że tak się czuliście? Czy ktoś chciałby nam opowiedzieć?”

Pozwól uczniom skupić się na tym zadaniu przez kilka minut.

Powiedz:

„Dziękuję wszystkim za udział w ćwiczeniu i zabranie głosu! Dziś poświęciliśmy trochę czasu na poznanie różnych emocji, których doświadczamy. Wszystkie uczucia mogą być pomocne w różnych momentach, nawet te, które są nieprzyjemne lub bolesne. Warto ćwiczyć i uczyć się rozpoznawania emocji, aby nie stały się one zbyt przytłaczające. Kiedy uczucia stają się zbyt intensywne mogą wpływać na nasze zachowanie wobec siebie i innych. Jeśli potrafimy rozpoznać swoje uczucia, potrafimy też określić bezpieczne i zdrowe sposoby radzenia sobie z nimi. Dzięki temu lepiej rozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas. Czy macie jakieś pytania?”

Krok 5

Ćwiczenie  4 minuty

Powiedz:

„Teraz chciał(a)bym, aby każdy z was narysował pusty worek. Następnie wybierzcie jeden dzień, który przeżyliście (ustalcie go teraz). Przypomnijcie sobie, jakie uczucia wam towarzyszyły tego dnia. Zapiszcie lub narysujcie uczucia w worku. Dla każdego uczucia zastanówcie się, ile miejsca zajmuje ono w waszym worku. Na przykład, jeśli przez większość dnia czuliście się poirytowani, możecie napisać słowo „poirytowany” lub narysować poirytowaną twarz wiele razy wewnątrz worka. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. Służy to tylko wam. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w rysunek ani pytać, czy został ukończony. To uczniowie decydują, czy chcą się podzielić odczuciami.

Lekcja 2 - Jak emocje wpływają na ciało

Komiks 1

Cel zajęć

Rozwinięcie zdolności młodzieży do rozpoznawania, w jaki sposób emocje wpływają na ich ciało.

Kluczowe przesłanie lekcji

Uczucia mogą wpływać na nasze ciało na różne sposoby.

Całkowity czas

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie → 5 minut

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez kilka minut.

Rozpocznij zajęcia od „Diagramu uczuć”, wprowadzonego podczas lekcji 1.1.

Krok 2

Czytanie komiksu → 5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów → 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś ich o przygotowanie przyborów.

Powiedz:

- „Jak myślicie, co czuł Addo, kiedy po raz pierwszy zobaczył swoich przyjaciół? Jak nazwalibyście to uczucie?
- Poświęćcie kilka minut na narysowanie jego twarzy. Kiedy skończycie, odłóżcie swój rysunek i rozejrzyjcie się, co narysowali koledzy z klasy.
- Jeśli wasze rysunki wyglądają inaczej, zapytajcie, dlaczego koledzy zdecydowali się narysować twarz Addo w ten sposób”

Powiedz:

„Narysujcie kontur ciała. Następnie narysujcie, co dzieje się z ciałem, gdy Mei widzi swoich przyjaciół i martwi się pójściem do szkoły. Pamiętajcie, aby uwzględnić możliwe różne reakcje ciała Mei:



szybsze bicie serca



kłopoty z oddychaniem



**kłopoty z koncentracją/
natłok myśli**



pocenie się/rumienienie się
twarz, dłonie, pachy



skurcze brzucha

nerwowa presja, ból, skurcze



napięcie w ciele

głowa, szyja, ramiona

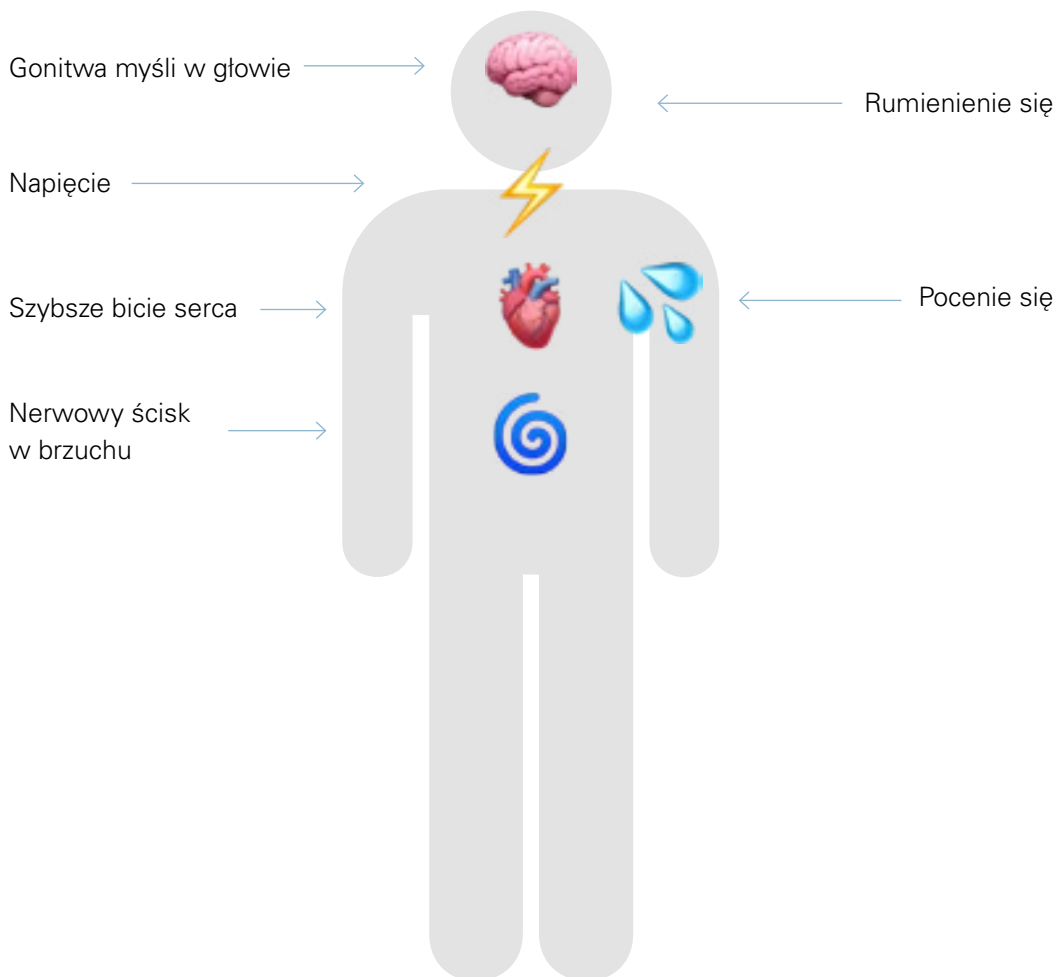
Powiedz:

„Gdy skończycie, wykonajcie to samo ćwiczenie w odniesieniu do Addo!”

Powiedz:

„Czy ktoś może wyjaśnić, jak wygląda obraz ciała Mei? Czy ktoś może opowiedzieć, jak wygląda obraz ciała Addo?”

Oto gotowy przykład dla Mei (zmartwienie)



Krok 4

Podsumowanie i powtórzenie głównych tez —————> 1 minuta

Powiedz:

„Dziękuję wszystkim! Dziś dowiedzieliśmy się, jak różne emocje mogą w wpływać na nasze ciało i mózg. Jest to forma, jaką nasz organizm wysyła nam informację o złym samopoczuciu i radzeniu sobie z nieprzyjemnymi lub bolesnymi emocjami. Warto ćwiczyć i poznawać, jak nasze ciało reaguje na emocje, aby wiedzieć, dlaczego doświadczamy nowych odczuć, takich jak przyspieszone bicie serca, zaczerwieniona i rozpalona twarz czy ból brzucha. Dzięki temu lepiej zrozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas. Czy macie jakieś pytania?”

Krok 5

Ćwiczenie —————> 4 minuty

Powiedz:

„Teraz chciał(a)bym, aby każdy z was narysował kolejny kontur ciała. Następnie wybierzcie jeden dzień, który przeżyliście (opiszcie go teraz). Postarajcie się przypomnieć sobie swoje emocje, których doświadczaliście i reakcje waszego ciała. Następnie zapiszcie i/lub narysujcie je wewnątrz konturów ciała. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. To informacja tylko dla was. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w rysunek ucznia ani pytać, czy został ukończony. To uczniowie decydują, czy chcą wykonać to zadanie.

Lekcja 3 - Radzenie sobie z emocjami

Komiks 1

Cel zajęć

Nauczenie młodzieży sposobów rozpoznawania emocji i radzenia sobie z nimi.
Poznanie pomocnych sposobów dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobre samopoczucie.

Kluczowe przesłanie lekcji

Zdrowie psychiczne i fizyczne jest ważne dla każdego z nas, dlatego istotne jest, abyśmy potrafili o nie dbać. Ważne jest, aby ćwiczyć i uczyć się rozpoznawać swoje emocje. Uświadomienie sobie, co czujemy, jest pierwszym krokiem do radzenia sobie z emocjami.

Jeśli potrzebujemy pomocy w radzeniu sobie z uczuciami, zawsze powinniśmy porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą.

Czas zajęć

25 minut

Krok 1

Wprowadzenie  5 minut

Pozwól uczniom dzielić się swoimi odczuciami przez kilka minut.

Rozpocznij zajęcia od zadania „Diagram uczuć”, wprowadzonego podczas lekcji 1.

Krok 2

Czytanie komiksu  5 minut

Powiedz:

„Poczytajmy razem komiks”. Można też poprosić uczniów, aby sami zapoznali się z jego treścią.

Przeczytaj komiks.

Krok 3

Zadanie dla uczniów

→ 7 minut

Niezbędne materiały. Jeśli jesteś w klasie, przygotuj do dyspozycji uczniów markery, długopisy lub ołówki oraz kartki papieru. Jeśli pracujecie zdalnie, poproś ich o przygotowanie przyborów.

Powiedz:

„Patrząc na trzy historie z komiksu, które przeczytaliśmy, napiszcie lub narysujcie wszystkie znaki wskazujące na to, że Addo potrzebował dodatkowej pomocy w poradzeniu sobie ze swoimi uczuciami.”

Zapytaj:

„Czy ktoś może podzielić się z nami swoimi przemyśleniami?”

Jeśli uczniowie nie wspomnieli o poniższych kwestiach, pamiętaj, żeby samemu je wymienił:

- Trudności z wstaniem z łóżka (większe zmęczenie niż zwykle)
- Wycofanie i unikanie przyjaciół (w drodze do szkoły)
- Utrata zainteresowania zwykłymi czynnościami (chodzeniem do szkoły i aktywnością fizyczną)
- Trudności z koncentracją i drażliwość
- Smutek przez większość dnia, odczuwany prawie codziennie
- Doświadczanie któregośkolwiek z powyższych objawów przez okres dłuższy niż kilka tygodni

Ważne jest, aby młodzież potrafiła rozpoznać tych sześć symptomów wskazujących, że oni sami lub ich rówieśnicy potrzebują dodatkowej pomocy. W takiej sytuacji mogą zwrócić się o nią do zaufanej osoby dorosłej. Jeśli objawy te utrzymują się dłużej niż kilka dni, jest to wyraźny sygnał, że nastolatek może potrzebować specjalistycznego wsparcia.

 **Powiedz:**

„Wszyscy musimy dbać o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które robicie, aby dbać o swoje zdrowie fizyczne. Następnie napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które robicie, aby dbać o swoje zdrowie psychiczne.”

 **Po kilku minutach zapytaj:**

„Czy ktoś czuje się na tyle komfortowo, żeby podzielić się swoimi odpowiedziami? Jeśli tak, to proszę podejść i zapisać lub narysować je na tablicy.”

 **Powiedz:**

„Czy ktoś chciałby opowiedzieć nam więcej o jakiejś sytuacji, w której wykorzystał te pomysły? A może widzicie tu jakieś nowe pomysły, które chcielibyście wypróbować?”

Następnie podaj poniższe wskazówki, jeśli uczniowie o nich nie wspomnieli:

Porady dotyczące zdrowia fizycznego

- Staraj się dbać o higienę snu i odpowiedni czas odpoczynku*
- Jedz regularnie i staraj się dokonywać zdrowych wyborów żywieniowych*
- Pamiętaj, żeby się nawadniać i pić dużo wody
- Bądź aktywny – ćwicz!*

Porady dotyczące zdrowia psychicznego

- Rozpoznawaj swoje uczucia
- Bądź dla siebie wyrozumiały
- Wykonuj czynności, które sprawiają Ci przyjemność i/lub dają satysfakcję
- Utrzymuj kontakt z najbliższymi
- Rozmawiaj o swoich uczuciach z kimś, komu ufasz
- Zwróć się o pomoc do kogoś zaufanego lub specjalisty, jeśli czujesz, że utknąłeś w martwym punkcie lub jesteś przytłoczony

* W ten sposób dbasz również o swoje zdrowie psychiczne!

Krok 4

Podsumowanie i powtórzenie głównych tez —————> 1 minuta

Powiedz:

„Dziękuję wszystkim! Dziś dowiedzieliśmy się, jak ważne jest dbanie o nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Ważne jest, aby rozpoznawać znaki, jakie daje nam nasze ciało i mózg, gdy doświadczamy pewnych uczuć. Dzięki temu wiemy, kiedy poprosić o dodatkową pomoc kogoś, komu ufamy, lub wyciągnąć rękę do przyjaciela, który może potrzebować wsparcia. Dzięki temu również lepiej zrozumiemy samych siebie i ludzi wokół nas.”

Krok 5

Ćwiczenie —————> 4 minuty

Powiedz:

„Chciał(a)bym, abyście napisali lub narysowali trzy objawy, które zauważacie u siebie, kiedy wiecie, że wasze uczucia stają się zbyt intensywne lub przytłaczające. Jakie to są emocje? Następnie napiszcie lub narysujcie trzy rzeczy, które możecie zrobić, aby sobie pomóc. Pamiętajcie, żeby uwzględnić rozmowę z zaufaną osobą, np. z bliskim dorosłym lub z przyjacielem. Nie musicie tego pokazywać nikomu innemu. To informacja tylko dla was. Czy macie jakieś pytania?”

Nie trzeba prosić o wgląd w odpowiedzi uczniów ani pytać, czy ćwiczenie zostało ukończone. To uczniowie decydują, czy chcą to zrobić.



dla każdego dziecka

