

IMPROVE THE YOUTH

STRES

JAK O NIM ROZMAWIAĆ I JAK GO ZNIWELOWAĆ?

PORADNIK DLA PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH

PORADNIK



Instytut
Matki i Dziecka
Fundacja



Erasmus+



IMPROVE THE YOUTH

STRES

JAK O NIM ROZMAWIAĆ I JAK GO ZNIWELOWAĆ?

PORADNIK DLA PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH

PORADNIK

POD REDAKCJĄ:

Joanny Godeckiej

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

STRES

JAK O NIM ROZMAWIAĆ I JAK GO ZNIWELOWAĆ?

PORADNIK DLA PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH

Warszawa, 2018

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



STRES

– JAK O NIM ROZMAWIAĆ I JAK GO NIWELOWAĆ?

PORADNIK DLA NAUCZYCIELI I PRACOWNIKÓW MŁODZIEŻOWYCH

WSTĘP

Zdrowie psychiczne to jeden z komponentów składających się na dobrostan człowieka. W ostatnich latach jest to temat szczególnie istotny, m.in. ze względu na niepokojące wyniki badań odnotowywane u coraz młodszych grup wiekowych. Złe samopoczucie, brak poczucia sensu oraz brak poczucia oczekiwanego wsparcia ze strony środowiska stają się codziennym tłem funkcjonowania młodzieży. Zainteresowanie zdrowiem psychicznym determinuje potrzebę wyodrębnienia szczególnie ważnych dla niego obszarów, które należy rozwijać i wzmacniać. Istotne z perspektywy zachowania zdrowia psychicznego jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, czyli skutkiem szybkiego tempa życia, stawianych wymagań oraz pasywnej postawy wobec przerastających wyzwań.

Skutki stresu to między innymi problemy ze snem, zmęczenie, brak zadowolenia z życia, obniżony nastrój, stany depresyjne i dolegliwości psychosomatyczne.

W niniejszym poradniku przedstawione zostaną zarówno przyczyny powstawania stresu jak i sposoby, które pomagają mu zapobiegać.

Szkoła to miejsce, w którym dzieci i młodzież spędzają dużo czasu - warto więc zadbać o dobre relacje między nauczycielami i wychowankami, a także o relacje między rówieśnikami. To czy adekwatne wsparcie jest udzielane i czy

w danym środowisku budowana jest atmosfera zaufania oraz życzliwości przesądzą, czy młodzież pójdziecie w świat z przekonaniem, że jest w stanie radzić sobie z życiem, czy też uzna je za trudne i pełne zagrożeń. Rzeczą oczywistą jest, że w tym drugim przypadku nieodłącznym towarzyszem młodzieży będzie stres.

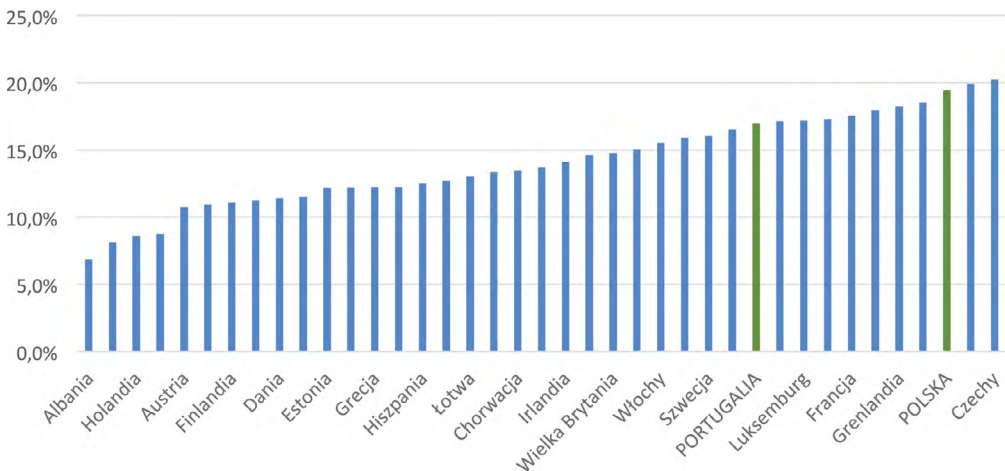
Bardzo ważnym elementem budującym konstruktywne podejście do życia oraz odporność na negatywne zjawiska jest dobra samoocena. Choć czasem tego nie zauważamy to właśnie my, przez sposób w jaki traktujemy siebie samych, pokazujemy innym czego od nich oczekujemy. Jeśli sami mamy dla siebie szacunek i akceptację, wówczas potrafimy dystansować się od zachowań, których nie aprobujemy. Ludzie w naszym otoczeniu to czują i zwykle nie przekraczają granic, które wyznaczamy. Komunikujemy się w sposób czytelny i umiemy zaspakajać swoje potrzeby. Nasze życie zmierza wtedy do stanu harmonii i poczucia komfortu.

Kiedy myślimy o sobie źle usiłujemy zasłużyć na akceptację. To prowadzi do rezygnacji z siebie i swoich zasad, gdyż ważniejsze staje się dla nas to, co inni o nas myślą. Ukrywamy swoje myśli i uczucia, uważając, że gdy ktoś je pozna przestanie nas lubić. Zachowujemy się w sposób zgodny z oczekiwaniami innych, nawet jeśli my sami tego nie aprobujemy. To cena za bycie częścią grupy. Uważamy, że gdy przypodobamy się otoczeniu, ono odplaci nam aprobatą, ale to tak nie działa. Nasza samoocena jeszcze mocniej spada. Gdy tak się dzieje stajemy się bezradni, a stres ma do nas coraz większy dostęp.

ROZDZIAŁ 1

KILKA SŁÓW O STRESIE

Badania naukowe dowodzą, że wysoki odsetek polskiej młodzieży deklaruje brak zadowolenia z życia*.

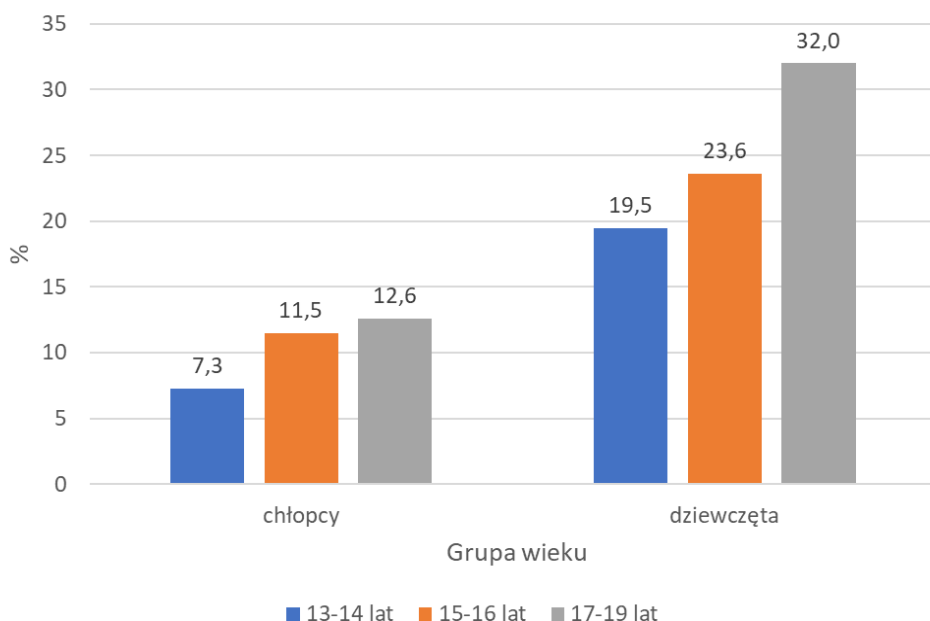


Jest to jeden z najwyższych wskaźników w Europie. Jednocześnie wynik ten jest sygnałem o permanentnym życiu w stresie. Wygląda więc na to, że sytuacja jest naprawdę poważna.

Oto kilka słów na temat fizjologii stresu, aby lepiej zrozumieć co sprawia, że sytuacje życiowe, w których się znajdujemy przekładają się na stan naszego zdrowia.

Stres to stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych**. W innej bardzo ogólnej definicji określa się go jako przeciążenie psychiczne, emocjonalne i fizyczne. Trudno o bardzo szczegółową i precyzyjną formułę, gdyż jest on zjawiskiem złożonym i skomplikowanym. Zjawisko to ma tendencję wzrostową zarówno w indywidualnym, jak i społecznym wymiarze.

Badania, które przeprowadzono w grupach młodzieży wskazują, że indywidualna tendencja wzrostowa zaznacza się już w okresie nastoletnim, gdyż zaznaczają się duże różnice pomiędzy grupą wiekową 13-14 lat, 15-16 lat, a 17-19 lat. Tendencja do subiektywnej oceny niezadowolenia z życia będącego sygnałem stresu rośnie.



Słowem, im jesteśmy starsi - tym bardziej stajemy się podatni na stres. Może to oznaczać, że nie nabywamy umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, których ciągle przybywa. Poradnik ten wydaje się być zatem bardzo potrzebny.

Coraz częściej można usłyszeć o skutkach przewlekłego życia w stresie. Nie powinno być zatem niespodzianką, że jego konsekwencją może być pogorszenie stanu zdrowia oraz występowanie groźnych chorób psychosomatycznych. W schorzeniach układu krążenia, rozwoju procesów nowotworowych i depresji stres ma niemały udział, ale nie tylko. Ekspertki z amerykańskiego Kansas State University szacują, że nawet 85 proc. wizyt u lekarzy jest spowodowanych dolegliwościami, do których przyczynia się utrzymujący się stan napięcia.

Nie jest to zaskakujące, gdyż stres jest reakcją fizjologiczną. Ona zaś stanowi spuściznę po naszym „programie”, który wykształciliśmy przed wieloma tysiącami lat. Otóż *mózg gadzi* - najstarsza i najbardziej niepodatna na manipulację część naszego mózgu – bardzo szybko klasyfikuje bodźce. To nasz wewnętrzny “ochroniarz”. Kiedyś dbał o przetrwanie człowieka pierwotnego umożliwiając mu podjęcie błyskawicznej decyzji – uciekać, czy walczyć. Długie rozważanie mogło się źle skończyć. W obliczu zagrożenia natychmiast uwalniały się hormony walki – adrenalina i noradrenalina.

- **Adrenalina** - docierając do krwiobiegu, podnosi krzepliwość krwi oraz stymuluje wątrobę do zwiększania poziomu glukozy i tłuszczu we krwi. Wszystko po to, aby dostarczyć mięśniom więcej energii.
- **Noradrenalina** - przyspiesza czynność serca, a przez to również krążenie krwi. Wynikiem jest szybkie zaopatrzenie organizmu w substancje odżywcze i tlen. Nerki zmniejszają wydalanie wody, by podczas ewentualnej ucieczki można ją było zużyć dla ochłodzenia organizmu.

Obecnie, pomimo iż człowiek nie potrzebuje już tego rodzaju mechanizmów obronnych, ponieważ nie walczymy z drapieżnikami i sytuacje wiążące się z fizycznym zagrożeniem mają miejsce rzadko, nasz organizm nadal reaguje stanem napięcia na rozmaite sytuacje niekomfortowe. Najczęściej nie następuje jednak rozładowanie stresu w formie **walki** lub ucieczki. Stres jest więc konsekwencją powtarzających się stanów napięcia, które nie znajdują ujścia.

Stres działając okazjonalnie zwiększa naszą fizyczną i psychiczną reaktywność. Jednak w sytuacji, gdy uruchamiające go bodźce pojawiają się zbyt często lub niemal bez przerwy, destabilizują pracę organizmu.

Można więc powiedzieć, że jesteśmy nieustannie przygotowani na to by „walczyć lub uciekać”. Ten stan szczególnej gotowości bardzo wyczerpuje - i psychicznie i fizycznie.

ROZDZIAŁ 2

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA POJAWIANIE SIĘ STRESU U MŁODZIEŻY

Niech nikogo nie zniechęcają tabelki. Dla osób bardziej wnikliwych umożliwią one lepsze zapoznanie się z naturą zjawiska.

A oto jakie czynniki mają wpływ na pojawianie się stresu:

1. PŁEĆ

Badania wykazują, że bardziej podatne na stres są dziewczynki.

** (poprzednia tabela)

Tak naprawdę nikt jeszcze nie przedstawił całkowicie przekonujących argumentów, które tłumaczą z jakiego powodu dziewczynki i kobiety są bardziej podatne na powstawanie stresu. Naukowcy są jednak zdania, że winna jest większa wrażliwość komórek nerwowych.

Mogą to jednak być również wpływy kulturowe i środowiskowe. Zauważcie, że dziewczynkom w procesie wychowania często wpaja się, że powinny być grzeczne, uprzejme itp. co może się potem łączyć z odczuwaniem większej presji bycia aprobowaną.

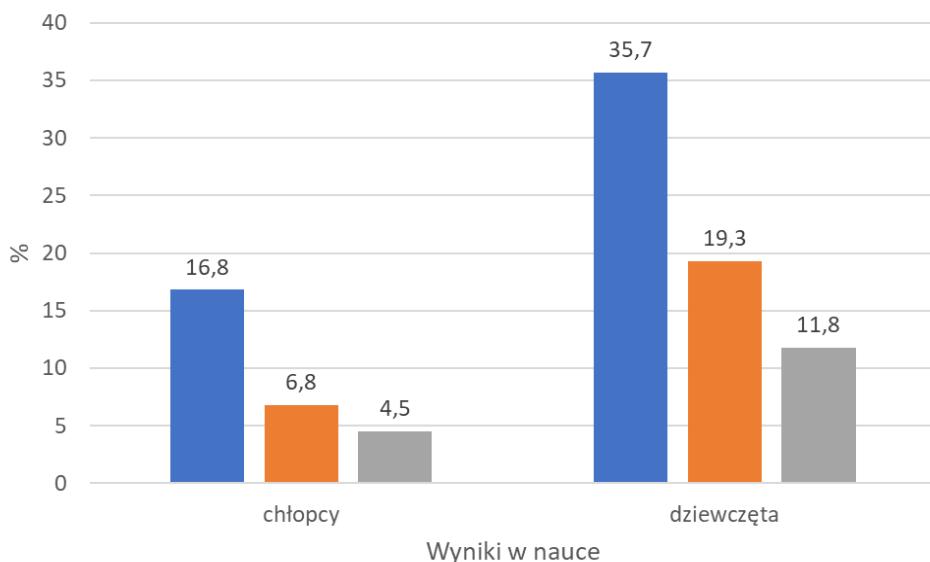
2. WIEK

Poziom odczuwania stresu zwiększa się z wiekiem (poprzednia tabelka).

Zapewne jest tak dlatego, gdyż wraz z wiekiem przybywa nam obowiązków, a jeśli mamy już jakieś negatywne doświadczenia, z którymi sobie nie poradziliśmy - słabnie nasza wiara w siebie. Mamy coraz większą świadomość, że życie nie oferuje nam wyłącznie przyjemności. Jednocześnie nie nabywamy umiejętności radzenia sobie, rozwiązywania problemów, czy proszenia o wsparcie.

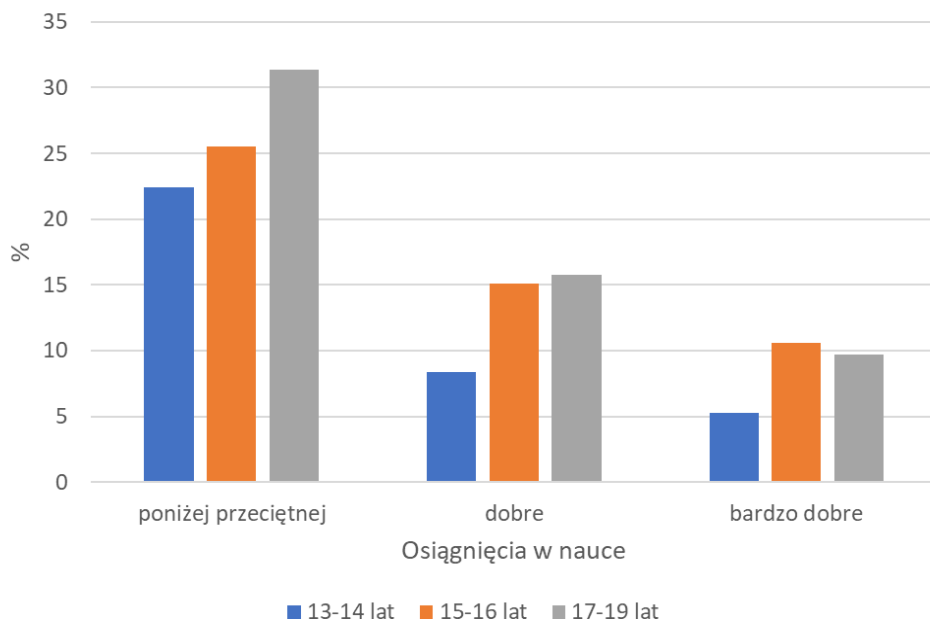
3. WYNIKI W NAUCE.

Gorsi uczniowie o wiele częściej deklarują podwyższony poziom stresu.



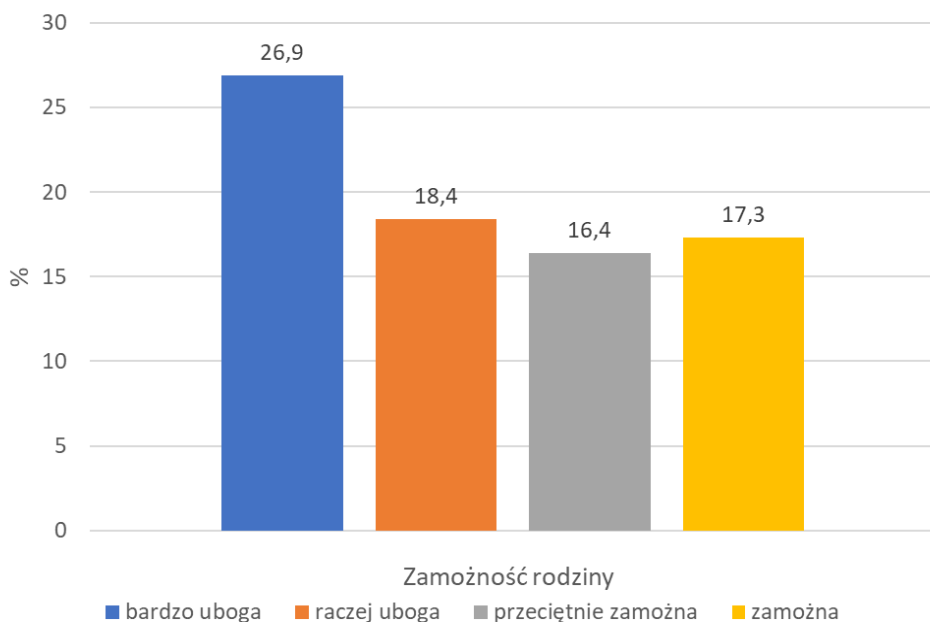
Istnieje również korelacja pomiędzy wynikami w nauce i wzrostem poziomu stresu wraz z wiekiem. W grupie uczniów o zadawalających wynikach poziom stresu nie podnosi się wraz z wiekiem tak wyraźnie, a w grupie o bardzo dobrych wynikach w nauce nawet nieznacznie maleje. W grupie 17-19 lat jego poziom obniża się nieco w porównaniu z grupą wiekową 15-16 lat.

To jednak nie powinno nikogo dziwić. W tym wieku naszym głównym obowiązkiem jest nauka. Jesteśmy oceniani często wyłącznie na podstawie wyników. Osoby, które nie radzą sobie i mają trudności z nauką przechodzą wiele stresujących sytuacji zarówno w szkole, jak i w domu.



4. ZAMOŻNOŚĆ / WARUNKI ŻYCIA

Uczniowie pochodzący z rodzin określanych jako bardzo ubogie najczęściej deklarują podatność na stres. Co ciekawe, dzieci z rodzin umiarkowanie zamożnych znajdują się w nieco lepszej pozycji na skali odczuwania stresu od dzieci z rodzin określanych jako bardzo zamożne.

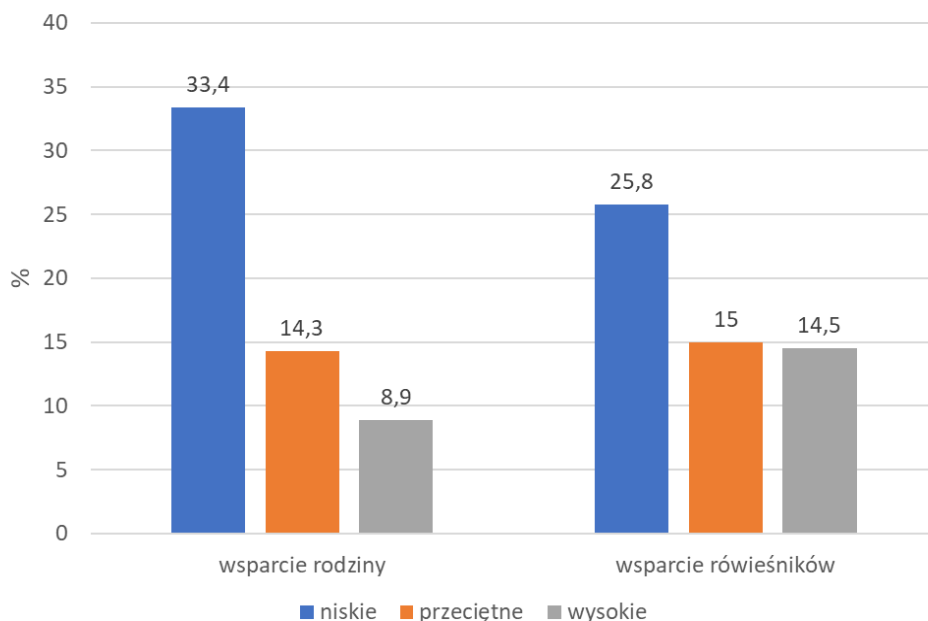


W tym przypadku jak widać, największy stres odczuwają osoby, których sytuacja materialna jest trudna. Nie można się temu dziwić, gdyż łączy się to z koniecznością rezygnacji z wielu aktywności i rzeczy, które mają inni. Nie jesteśmy w tym czasie niezależni finansowo i jest to sytuacja, która może generować uczucie bezradności i „bycia gorszym”.

5. ODCZUWANIE WSPARCIA ZE STRONY NAJBLIŻSZYCH ORAZ RÓWIEŚNIKÓW

To bardzo istotny czynnik wpływający na generowanie stresu, gdyż uczniów odczuwających ten stan jest ponad trzykrotnie więcej w grupie osób, które jednocześnie oceniają poziom wsparcia ze strony najbliższych jako niski i dwukrotnie wyższy, niż w grupie oceniającej wsparcie na średnim poziomie.

Wpływ wsparcia ze strony rówieśników jest również dostrzegalny. Uczniów deklarujących niskie wsparcie ze strony rówieśników jest niemal dwa razy więcej w grupie deklarującej stres, niż wśród deklarujących wsparcie wysokie i przeciętne.



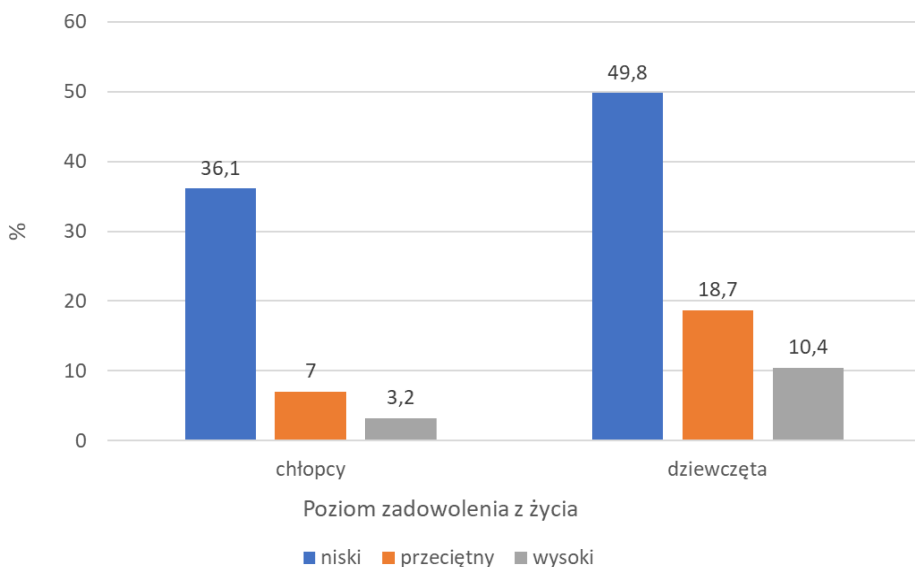
To także powinno być zrozumiałe. Kiedy nie czujemy wsparcia najbliższych – rodziny i przyjaciół czujemy się osamotnieni w naszych problemach. One zaś wydają się wtedy o wiele większe, trudniejsze do rozwiązania i bardziej dotkliwe.

6. BRAK ZADOWOLENIA Z ŻYCIA

Niemal połowa dziewczynek w grupie odczuwającej stres w wieku 13-19 lat deklaruje brak zadowolenia z życia. To bardzo wysoki wskaźnik.

W grupie chłopców jest on niższy jednak wspólnym elementem jest fakt, że w obu grupach niewielki odsetek młodzieży ocenia swoje zadowolenie z życia jako przeciętne lub wysokie.

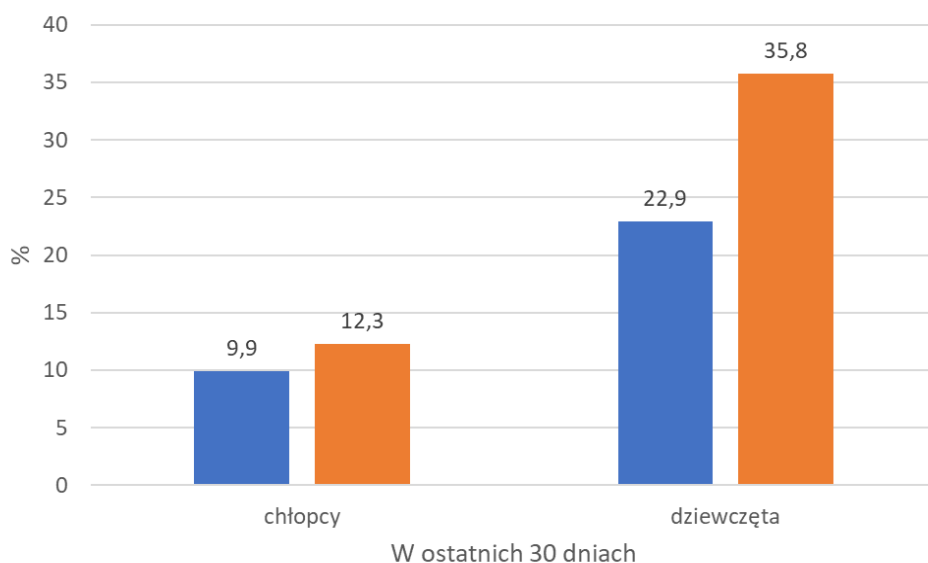
Brak zadowolenia z życia? Co to oznacza? Że uważamy je za nie dość przyjemne, że oferuje nam więcej frustracji niż satysfakcji, że budząc się nie czujemy radości, a raczej niechęć? Że nie czujemy się chciani, nie mamy przyjaciół, nie widzimy jasno swojej przyszłości? Presja i związany z nią stres jest jak ciemna chmura przykrywająca słońce i rzucająca cień na nasze szczęście.



7. NADUŻYWANIE ALKOHOLU

Ten wskaźnik jest najbardziej znaczący w grupie dziewczynek (13 – 19 lat) jakkolwiek również w grupie chłopców (13-19 lat) - wyniki świadczą o tym, że młodzież nadużywająca alkoholu jest bardziej podatna na stres. W grupie dziewczynek podatność ta jest około półtora razy wyższa.

Warto wiedzieć, że alkohol na dłuższą metę działa depresyjnie. Mawia się, że lepszy humor, który wywołuje jest kredytem, który będziemy spłacać następnego dnia. I tak się dzieje. Alkohol nie rozwiązuje problemów, a jedynie pozwala na krótką chwilę o nich zapomnieć. Konsekwencją jest dalsze osłabianie naszej odporności na stres, gdyż nadal brak nam umiejętności skutecznej obrony przed tym, co go wywołuje. Nic dziwnego, że deklarowany odsetek stresu w grupie osób nadużywających alkoholu jest wyższy.

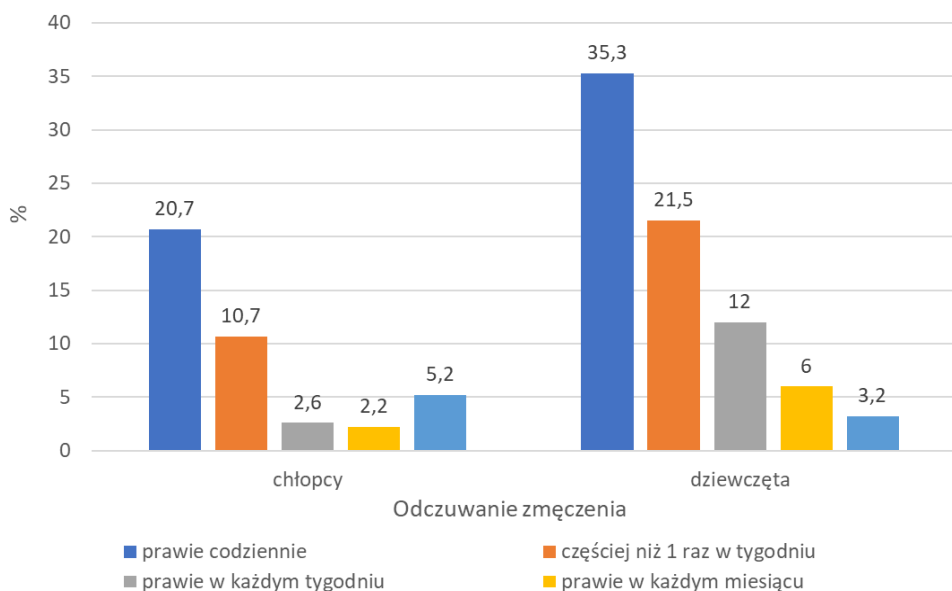


8. PERMANENTNE ZMĘCZENIE

W tej kategorii również najbardziej niekorzystnie przedstawia się sytuacja dziewcząt.

1/3 w grupie deklarującej odczuwanie stresu zgłasza jednocześnie stan zmęczenia prawie codziennie. Chłopcy deklarują odczuwanie codziennego zmęczenia na poziomie 1/5 grupy deklarującej odczuwanie stresu.

Kiedy jesteśmy w permanentnym stresie nie możemy efektywnie wypocząć. Nasze myśli krążą wokół problemów, trudno się nam od nich uwolnić. Zwykle również gorzej śpimy, więc nie regenerujemy naszych organizmów dostatecznie.



ROZDZIAŁ 3

KILKA SŁÓW O POLSKICH NASTOLATKACH

- Według samej młodzieży, tematyka związana z ich zdrowiem psychicznym zbyt rzadko jest przedmiotem działań edukacyjnych w szkole i troski najbliższego otoczenia (rodziców, nauczycieli). Nastolatki wymieniają wiele problemów, z którymi zmagają się w codziennym życiu. Podkreślają, że każda okazja do rozmowy na temat własnych uczuć i potrzeb, zastanowienia się nad przyczynami trudności i sposobami ich przezwyciężania stanowi ważne źródło wiedzy o nich samych i wpływa na poprawę ich zdrowia psychicznego.
- Największym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego młodzieży w opinii badanych nastolatków jest stres, zwłaszcza związany ze szkołą i nauką w szkole. Przyczyny podwyższonego stresu młodzież wiąże z nadmiarem obowiązków, presją otoczenia i zwiększonymi wymaganiami, z którymi często nie potrafi sobie poradzić.
- Sygnalizowanym problemem, który utrudnia nastolatkom radzenie sobie z emocjami w środowisku szkolnym jest brak możliwości skonfrontowania swoich odczuć. Badani zauważyli, że rozmowa z pedagogiem szkolnym często nie przynosi pożądanych efektów, ponieważ jej przebieg nie jest zgodny z ich oczekiwaniami. Jak wynika z doświadczeń badanych, pedagodzy nie zawsze są odpowiednio przygotowani do rozmów bazujących na emocjach. Eskalacja nerwów, postrzeganie wymagań jako nie-realnych do spełnienia, pragnienie dorównania rówieśnikom, zmęczenie i brak pomysłu na projekcję swojej dalszej przyszłości stają przyczynkiem do narastającej frustracji. Przewlekły stres, z którym na co dzień zmagają się młodzież oraz sposób radzenia sobie z nim przez nastolatków stają się jednym z ważniejszych aspektów, które decydują o późniejszym zdrowiu i dobrostanie psychicznym młodych dorosłych.

Są to sygnały pochodzące wprost od młodzieży, mówiące o tym, że potrzebujemy więcej rozmów o naszym zdrowiu psychicznym, więcej otwartości i więcej

działań, które pomogą zredukować stres oraz poprawiać komfort życia. Dlatego w dalszej części poradnika przedstawione zostaną tematy, które warto poruszać na zajęciach oraz propozycje warsztatów.

Jak widać część nastolatków potrafi rozpoznać u siebie oznaki stresu. Czasem zdarza się jednak, że nie mają pełnej świadomości, że go przeżywają. Szczególnie u młodszych nastolatków, u których nie występuje jeszcze pełna wiedza o symptomach stresu, mogą wystąpić objawy, których nie potrafią połączyć z przeżywaną presją.

Dlatego ważne jest aby rodzice, opiekunowie, nauczyciele i rówieśnicy potrafili pomóc młodzieży w rozpoznaniu stresu.

ZACHOWANIA, KTÓRE MOGĄ SUGEROWAĆ STRES:

- Wycofanie się z kontaktów z otoczeniem
- Problemy ze snem (spanie za długo lub za krótko)
- Izolowanie się od innych
- Zachowania nerwowe takie jak np. obgryzanie paznokci
- Kompulsywne jedzenie (spożywaniu dużych ilości pokarmu w niekontrolowany sposób)
- Krytyczny stosunek do innych
- Wybuchowe reakcje
- Skłonność do impulsywnych działań i decyzji
- Spożycie alkoholu lub narkotyków

FIZYCZNE MOŻLIWE SYMPTOMY STRESU:

- Zawroty głowy
- Napięcie mięśni
- Spocone dłonie
- Zmęczenie, wyczerpanie
- Drżenie
- Zwiększenie lub zmniejszenie masy ciała
- Rozstrój żołądka
- Biegunka lub zaparcia
- Nudności, zawroty głowy
- Ból w klatce piersiowej, szybkie bicie serca
- Częste przeziębienia
- Niestrawność
- Zwiększona częstotliwość oddawania moczu
- Wypadanie włosów

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

PSYCHICZNE I EMOCJONALNE OBJAWY STRESU:

- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Obniżony nastrój, brak humoru
- Problemy z koncentracją
- Utrata wiary w siebie
- Drażliwość lub częste popadanie w gniew
- Męczące i nieuzasadnione obawy, niepokój i lęk
- Irracjonalny strach
- Ataki paniki
- Wahania nastroju
- Drażliwość
- Niezdolność do wypoczynku
- Uczucie przytłoczenia
- Poczucie samotności i izolacji
- Depresja lub ogólne niezadowolenie
- Gniew
- Odczuwanie bezsilności

Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś zmianę w zachowaniu i występowanie grupy objawów stresu, warto zareagować okazując tej osobie życzliwe zainteresowanie.

JAK ROZMAWIAĆ O STRESIE?

Nie w każdym przypadku okaże się to łatwe. Część nastolatków może pozytywnie zareagować na okazaną troskę, jednak to nie jest reguła. Rozmowa zwykle okazuje się szczególnie trudna gdy stres związany jest z niską samooceną i brakiem zaufania do otoczenia, wiążąc się też z okresem buntu i poczuciem, że „nikt mnie nie rozumie, nie warto nawet próbować” itp.

OTO PRZYDATNE ZASADY:

- W waszej rozmowie liczy się szczerłość i uczciwość, więc nie staraj się manipulować, buduj zaufanie i nie nadużywaj go;
- Jeśli chcesz poruszyć trudne, drażliwe, delikatne problemy nie możesz robić tego prosto z mostu, gdyż przechodzenie od razu do sedna może być odebrane jako wścibstwo, obsesowość, indagowanie itp. Zacznij więc od luźnej rozmowy na jakiś temat, który jest interesujący dla Twojego rozmówcy (terapeuci nazywają to rozmową poza problemem) i stwórz swobodną atmosferę;
- Zadbaj o porozumienie identyfikując się z położeniem swojego rozmówcy i wyrażając to słowami, np. *rozumiem Twoją sytuację, ja też kiedyś tak się czułem, moi rodzice też mnie nie rozumieli* itp. Jeśli jesteś osobą dorosłą – opiekunem, nauczycielem przywołaj do siebie doświadczenia okresu nastoletniego i podziel się nimi mówiąc np. *ja też nie byłem orłem z fizyki albo nie należałem do najpopularniejszych osób z w klasie*;
- Nie zadawaj zbyt wielu pytań, a raczej stwórz dużo przestrzeni dla rozmówcy. Nie bój się ciszy, dłuższego namysłu. Zbytne wypytywanie stwarza poczucie presji;
- Nie poprawiaj wypowiedzi nastolatka, wprowadzając własną narrację i zmieniając słowa, których użył, nie sugeruj co chciałbyś usłyszeć. Nie używaj zwrotów typu „tak, ale”. To oznacza, że właśnie kierujesz się pod prąd i nie podążasz za jego uczuciami;

- Pytając o przyczyny zjawisk, z którymi zmagają się nastolatki unikaj pytania „dlaczego”, ten popularny zwrot jest nieco oskarżycielski. Słyszymy go najczęściej w sytuacjach, w których jesteśmy zmuszani do tłumaczenia się. Używaj zwrotów nakierowujących na poszukiwanie konkretnych argumentów, czyli : „co według Ciebie jest powodem, że nie radzisz sobie z nauką”, „co sprawia, że się denerwujesz” itp.;
- Odrzuć swoje wyobrażenia na temat osoby, z którą rozmawiasz, jeśli masz jakieś uprzedzenia zastanów się, czy potrafisz je odłożyć na bok i nie oceniaj jej;
- Wzmocnij swojego rozmówcę kierując jego uwagę również na pozytywne zjawiska (np. spytaj o jakiś sukces i skomplementuj go mówiąc „niesamowite, że tak świetnie sobie poradziłeś, jestem pod wrażeniem”).

OTO TEMATY, KTÓRE WARTO PORUSZAĆ W CZASIE LEKCJI WYCHOWAWCZYCH

Poniżej przedstawione zostały wyniki ankiet, według których nastolatki samodzielnie określiły najważniejsze obszary związane ze zdrowiem psychicznym wymagające wzmocnienia lub poprawy. Zostały one podzielone na czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Są to zarazem dobre punkty wyjścia do dyskusji na temat stresu.

CZYNNIKI WEWNĘTRZNE (INDYWIDUALNE)

- pozytywne podejście do życia
- rozwijanie optymizmu
- praca nad pewnością siebie
- okazywanie empatii
- inteligencja
- rozwijanie pasji i dążenie do celu
- przeciwdziałanie nieśmiałości
- nieizolowanie się od innych
- uczenie się gospodarowania czasem
- czas na odpoczynek

CZYNNIKI ZEWNĘTRZNE (ŚRODOWISKOWE)

- przyjaciele
- wsparcie i akceptacja rodziny
- zaufane osoby
- zmiana systemu oceniania w szkole
- mniejsza presja otoczenia i szkoły
- zapobieganie nękanii (dręczeniu)

Poniżej przytoczone zostaną słowa-hasła, które pokazują jak polskie nastolatki określają swoją sytuację w kontekście stresu oraz preferowanego, pozytywnego stanu psychicznego. Je również warto potraktować jako potencjalne inspiracje i tematy do poruszenia w czasie zajęć lekcyjnych. Dzięki temu możemy dowiedzieć się więcej o stanie emocji naszych podopiecznych lub rówieśników.

OTO NEGATYWNE STANY EMOCJONALNE, KTÓRE MOŻEMY
UTOŹSAMIAĆ Z POCZUCIEM NIEZADOWOLENIA Z ŻYCIA,
KTÓRE NASTOLATKI OKREŚLAJĄ W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

- stres
- depresja
- niezdrowe myśli
- kompleksy
- niska samoocena
- występowanie myśli samobójczych
- negatywne nastawienie do życia
- Preferowane, pozytywne stany psychiczne:
 - uczucie szczęścia
 - zadowolenie
 - uczucie spełnienia
 - stan umysłu
 - radość
 - zdrowe myśli
 - spokój
 - równowaga
 - dobra samoocena

- brak stresu
- brak kompleksów
- akceptacja siebie i innych
- brak wahania nastroju
- chęć do życia
- chęć podejmowania nowych wyzwań
- dobre samopoczucie

ABY DYSKUSJA SPEŁNIŁA SWOJE ZADANIE, CZYLI ZAKOŃCZYŁA SIĘ KONSTRUKTYWNYMI WNIOSKAMI WARTO ZADBAĆ O TO, BY:

- zdefiniować dane hasło, aby dla wszystkich było zrozumiałe
- dowiedzieć się jakie doświadczenia mają nastolatki
- zapytać o ich sposoby radzenia sobie z tym zagadnieniem

PRZYKŁAD

– GODZINA WYCHOWAWCZA POŚWIĘCONA KOMPLEKSOM

TEMAT: JAK PORADZIĆ SOBIE Z KOMPLEKSAMI.

DEFINICJA POJĘCIA *KOMPLEKS*

Pojęcie kompleksu pojawiło się już w XIX wieku, a w XX wieku termin ten szybko przeniknął do powszechnego języka, gdyż został spopularyzowany przez Carla Gustawa Junga szwajcarskiego psychiatrę i psychologa.

W potocznym rozumieniu określa się w ten sposób niemiłe, wstydlive dla danej jednostki tematy związane z ekspozycją społeczną, cechami wyglądu lub charakteru, których poruszenie wywołuje wstyd, lęk, niepokój.

PYTANIA DO MŁODZIEŻY:

- co według was najbardziej sprzyja powstawaniu kompleksów?
- jakie kompleksy są najpowszechniejsze?
- jakie uczucia wiążą się z kompleksami?
- jakie zachowania są typowe dla osób, które mają kompleksy?
- czy znacie sposoby radzenia sobie z kompleksami?
- co najbardziej wspiera osobę z kompleksami?
- co moglibyście powiedzieć osobie, o której wiecie, że cierpi z powodu kompleksów?
- czy znacie przykłady sławnych osób, które miały kompleksy i pokonały je?
- czy według was kompleksy mogą stanowić bodziec do tego by się rozwijać i osiągać sukcesy?

ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE:

potrzebujemy do niego tyle kopert, ilu jest uczniów w klasie. Podpisujemy je ich imionami (jeśli się powtarzają możemy dodatkowo użyć przydomka lub określenia, które zidentyfikuje daną osobę) i przytwierdzamy taśmą samoprzylepną do ściany, dużego kartonu itp. Uczniowie otrzymują małe karteczki (również w liczbie równej ich liczebności).

Zadaniem uczestników ćwiczenia jest napisanie na każdej pojedynczej kartce komplementu dla każdego ucznia. Instrukcja brzmi – napisz na małej karteczce do każdej osoby - w jednym zdaniu - co w niej najbardziej lubisz/co podziwiasz (nawet jeśli nie lubisz tej osoby, znajdź jej jakąś pozytywną cechę) i wrzuć to do koperty podpisanej jego/jej imieniem.

INNE PRZYKŁADOWE TEMATY GODZIN WYCHOWAWCZYCH OPARTE NA SUGESTIACH NASTOLATKÓW:

- Jak zmienić nastawienie do życia na pozytywne?
- Jak odróżnić pozytywny, mobilizujący stres od szkodliwego i jak z niego korzystać?
- Lepsza organizacja czasu – mniej stresu.
- Czym jest akceptacja i jak akceptować siebie samego oraz okazywać akceptację?
- Wzajemne wspieranie się zamiast rywalizacji.
- Jak radzić sobie z wyzwaniami, kiedy prosić o pomoc?
- Co zrobić kiedy rówieśnicy nas nie akceptują?
- Niska samoocena, jak przejawia się i jak ją wzmocnić?
- Empatia – czym jest i w czym nam pomaga.

- Czy warto ufać ludziom i sobie samemu?
- Jak radzić sobie z presją w szkole?

Powyższe tematy w razie potrzeby można rozbudować i zaproponować młodzieży w formie warsztatów.

DODATKOWE TEMATY WARSZTATÓW, KTÓRE PORUSZAJĄ TEMATY BEZPOŚREDNIO LUB POŚREDNIO WPŁYWAJĄCE NA UMIEJĘTNOŚĆ PRZECIWDZIAŁANIA PRZEWLEKŁEMU STRESOWI:

- Asertywność – jak nauczyć się stawiać granice, odmawiać i prosić o to czego potrzebujemy.
- Dobra komunikacja – jak mówić żeby ludzie chcieli nas słuchać?
- Jak poznać swoje silne strony i talenty, o których nie mamy pojęcia.
- Porozumienie bez przemocy – jak dogadywać się z wrogami.
- Jak stać się swoim przyjacielem – o budowaniu poczucia własnej wartości.
- Filary dobrej samooceny, czyli na czym możemy oprzeć się w życiu.
- Zamienianie problemów w wyzwania, czyli jak podnosić sobie poprzeczkę bez tworzenia presji.
- Jak otworzyć się na świat i zacząć żyć odważniej.
- Jak radzić sobie lepiej w kontaktach z rówieśnikami.
- Pierwsza miłość – co warto o niej wiedzieć?

ĆWICZENIA

A oto kilka pomocnych ćwiczeń, które pomagają przeciwdziałać stresom poprzez poprawę samooceny, lepsze radzenie sobie z emocjami itp.

1. ZDEFINIUJ SWOJE 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.

2. STWÓRZ SWOJĄ POZYTYWNAJĄ MAPE

Tym co może wspierać lub utrudniać Ci życie w harmonii oraz realizowanie tego, o czym mowa w poprzednim ćwiczeniu, jest codzienne środowisko, w którym żyjesz. Nie chodzi tylko o rodzinę i przyjaciół, ale o wszystkie elementy, które wpływają na Twoje emocje i uczucia, kształtują w Tobie określone postawy, przekonania i nadają konkretną jakość Twojej codzienności. Dlatego oto propozycja następującego ćwiczenie:

Weź dużą kartkę papieru (najlepiej A1), mniejszą kartkę z zeszytu oraz flamastry w 2 kolorach. Potrzebujesz przynajmniej 30 minut wolnego czasu.

Na środku dużej kartki narysuj kółko i oznacz je słowem JA. To rzeczywiście Ty, stanowisz bowiem centrum mikrokosmosu, którego obraz zaraz powstanie.

NASTĘPIE WYPISZ NA MNIEJSZEJ KARTCE TO WSZYSTKO, CO WEDŁUG CIEBIE WPŁYWA NA TO JAK SIĘ CZUJESZ:

- osoby, z którymi pozostajesz w emocjonalnej relacji dobrej lub trudnej (konkretni ludzie – członkowie rodziny, przyjaciele, koledzy, nauczyciele). Kluczem do dokonania wyboru jest fakt, że relacja ma na Ciebie wpływ.
- zwierzęta, jeśli są częścią Twojego życia
- aktywności, którym poświęcasz czas – szkoła, zajęcia domowe, hobby i takie, które regularnie Cię zajmują, np. czytanie, oglądanie telewizji, surfowanie po Internecie, przeglądanie portali społecznościowych itp.
- marzenia i cele, o których często myślisz, np. znaleźć przyjaciela, mieć dziewczynę/ chłopaka, lepiej się uczyć, być popularnym w szkole, schudnąć itp.
- na koniec to, co trudno sklasyfikować, ale uważasz, że to również stanowi część Twojego życia np. długie rozmyślanie, martwienie się na zapas.

A teraz zastanów się nad tym, jaki wpływ na Twoje samopoczucie mają wypisane elementy, czy są wsparciem, czy obciążeniem? Jeśli jakaś osoba Cię lekceważy, jest wobec Ciebie złośliwa, masz problemy z jakimś przedmiotem w szkole, to oczywiście są to Twoje obciążenia. Jeśli masz dobrego kumpla, swoją pasję, uprawiasz np. sport to z pewnością wzmocnienie.

Kolejny krok: umieść, wszystko co wypisałeś, na dużej kartce. Najbliżej symbolu JA to co najważniejsze, najsilniej na Ciebie działające, następnie symbole o mniejszym stopniu ważności. Wspierające elementy zaznacz jednym kolorem, a obciążające innym.

CO TO DAJE?

Jeśli wykonasz mapkę rzetelnie, uzyskasz w formie graficznej obraz sił, które realnie działają w Twoim życiu. Dzięki użyciu dwóch kolorów zobaczysz jak wiele jest w nim elementów, które Cię wspierają i tych, które obciążają Cię emocjonalnie, przynoszą poczucie bezradności, generują stres. Być może do tej pory nie byłeś tego świadomy.

CO DALEJ?

Jeśli teraz wypiszesz swoje potrzeby, które chciałbyś zrealizować i zobaczysz w jakim środowisku funkcjonujesz, od razu zorientujesz się jakie masz warunki wstępne by sprostać wyzwaniu. Być może odkryjesz co sprawiło, że do tej pory odnosiłeś porażki?

Aby jeszcze bardziej konstruktywnie wykorzystać ćwiczenie, kolejnym krokiem będzie zdefiniowanie i zapisanie co zrobisz z każdym blokującym Cię elementem.

3. ZŁAM ZASADY!

Zwykle, aby ułatwić sobie przetrwanie w sytuacjach niekomfortowych, które wzbudzają w nas przykre emocje (w skutek czego dokonujemy negatywnej oceny własnej osoby) formułujemy jakąś zasadę, która nam “pomaga”. Kiedy na przykład nie czujemy się atrakcyjni dla ludzi - przestajemy się z nimi spotykać, a jeśli uważamy, że brak nam inteligencji - nie odzywamy się w grupie itd. Takie rozwiązanie w istocie bardziej przypomina pułapkę, gdyż jeszcze mocniej obniża naszą samoocenę, ale skoro nie widzimy lepszego sposobu, to stosujemy je tworząc swoje “modus operandi”.

OTO PRZYKŁAD:

Sytuacja:	Gdy jestem pytany w szkole zwykle odczuwam napięcie i obawę, że się wyglupię.
Twoja ocena:	jestem beznadziejny, nie radzę sobie.
Emocje:	bezradność, złość na siebie.
Zasada („modus operandi”):	odzywać się jak najmniej, wymyśleć powód, dla którego jestem nieprzygotowany.
Rezultat:	Otrzymujesz złą ocenę, co powoduje utrwalenie negatywnej opinii na własny temat.

Z czasem zasady tego typu stają się rzeczywistością. Trzymając się ich, nie odważysz się na bycie sobą.

A więc? Złam pierwszą zasadę! **SFORMUŁUJ POZYTYWNY CEL.**

Na powyższym przykładzie - moim wyzwaniem jest nauczyć się odpowiadać śmiało i podejmować ryzyko, że moja odpowiedź może nie być właściwa.

Wypisz teraz swoje (inne) zasady, które sformułowałeś na swój temat, na przykład dotyczące zachowania wśród rówieśników i zamień je na pozytywne wyzwania.

4. POCZUJ SWÓJ POTENCJAŁ

Stań przed lustrem i zauważ to co w Tobie piękne, ładne, interesujące i powiedz sobie trzy uczciwe komplementy. Z uśmiechem!

Następnie zrób rzetelną listę swoich zasobów.

W TYM CELU ODPOWIEDZ SOBIE NA PYTANIA:

- co w sobie lubię?
- za co się szanuję?
- co w sobie podziwiam?
- co mi się w sobie podoba?

Wypisz również wszystko, co uważasz za swoje mocne strony i sukcesy, np. nauczyłem się obcego języka, dobrze radzę sobie na boisku, mam wspaniałych przyjaciół itp.

Następnie zastanów się i napisz jak tego dokonałeś, co umożliwiło ten sukces (Twoje cechy charakteru, umiejętności itp.)

ZAPISZ WNIOSKI.

5. ZAMIEŃ PORAŻKI NA INFORMACJE ZWROTNE.

W tym ćwiczeniu postaraj się zmienić swoje myślenie na temat błędów i porażek. Nie istnieje coś takiego jak porażka. Jest tylko informacja zwrotna, która pozwoli Ci skorygować sposób działania. Jeśli ją prawidłowo zinterpretujesz - osiągniesz sukces.

OTO PRZYKŁAD.

Myślenie w kategoriach porażki:	Moim marzeniem jest być atrakcyjnym dla rówieśników. Niestety czuję, że mnie nie lubią. Czuje się jak nieudacznik.
Myślenie w kategoriach informacji zwrotnej:	Chyba nie do końca rozumiem na czym polega dobra komunikacja z rówieśnikami. Chcę się jej nauczyć i zrozumieć jakie błędy popełniam.

To co Ci nie wychodzi lub coś czego nigdy nie robiłeś to nie jest Twój brak, mankament tylko nowy obszar rozwoju. To będzie dziedzina, w której będziesz zdobywać nowe doświadczenia.

Myślenie w kategoriach braków:	Brak mi zdolności, nie umiem czegoś, czuję się obco, nie nadaję się itp.
Myślenie w kategoriach rozwoju:	Moim wyzwaniem jest zrobić pierwszy krok, chcę nauczyć się czegoś, poznać przyczyny itp.

Twoim zadaniem jest przeformułować pozytywnie wszystkie “porażki”.

6. ODPUSĆ SOBIE DOSKONAŁOŚĆ

CZY KTÓREŚ Z PONIŻSZYCH PRZEKONAŃ JEST CI BLISKIE?

- wszyscy muszą/powinni mnie lubić
- zawsze muszę robić dobre wrażenie
- zawsze muszę mieć celną odpowiedź na pytanie
- zawsze muszę odpowiednio zareagować
- zawsze muszę być atrakcyjny, błyskotliwy itp.
- nie wolno mi pokazać, że się denerwuję, czuję skrępowany, że się boję itp.
- jeśli nie jestem najlepszy to znaczy, że poniosłem porażkę
- jeśli nie byłem dość atrakcyjny, mądry, błyskotliwy... itp. to oznacza, że zostałem odrzucony

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś TAK, to najprawdopodobniej oczekujesz od siebie zbyt wiele.

Aby przestać żyć pod presją, wytwarzaną przez samego siebie, warto dla treningu, zrobić coś wbrew dotychczasowym zwyczajom.

OTO TWOJE ZADANIE:

Zrób coś zupełnie przeciwnego, niż robisz zazwyczaj.

ZWYKLE BARDZO DOPRACOWUJESZ SWÓJ WYGLĄD?

- wybierz się na spacer lub do szkoły w zwyczajnych, mało efektownych ciuchach
- wybierz się gdzieś z przyjaciółmi również wyglądając bardzo zwyczajnie

JESTEŚ OSOBĄ, KTÓRA ZAWSZE „MUSI BYĆ NAJLEPSZA”?

- usuń się w towarzystwie w cień, wytrwaj na drugim planie.

Jeśli zaś jesteś typem osoby, która zawsze chce mieć rację – dla odmiany przyznaj ją swojemu rozmówcy.

Na koniec zapisz swoje refleksje. Zwróć uwagę na to, czy Twój brak perfekcji wywołał jakieś konkretne, niepożądane reakcje. Czy stało się coś strasznego?

7. SPEŁNIONE MARZENIE!

Zastanów się i odpowiedz sobie na pytanie: jakie jest Twoje największe marzenie? Nie ograniczaj się swoją sytuacją. Może np. chcę, żeby wszyscy mnie lubili.

Następnie usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie, że marzenie się spełniło. Pozwól rozwinąć się tej cudownej wizji. Potem zadaj sobie kolejne pytanie – co jest w tym dla mnie najważniejsze, co mi dało spełnienie tego marzenia? Może satysfakcję, radość, spokój, pewność siebie?

A teraz zanim Twoje marzenie się spełni, pomyśl w jaki sposób możesz doświadczać tego uczucia na co dzień lub aby mieć go więcej, niż masz? Posłużmy się przykładem uczucia pewności siebie. Pomogą Ci w tym następujące pytania:

- co mogę robić, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- czego mogę nie robić, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- co mogę zacząć robić (czego jeszcze nie robiłem), aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- co mogę przestać robić, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- co mogę zacząć robić w zamian tego, co przestanę robić, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- czego mogę robić więcej, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- czego mogę robić mniej, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- co mogę robić inaczej, aby mieć więcej pewności siebie na co dzień?
- co może mnie w tym wesprzeć?

8. KOTWICA SPOKOJU

A OTO ĆWICZENIE, KTÓRE MOŻE POMÓC W PRZYWOŁYWANIU WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU.

- Usiądź wygodnie, ale tak, aby kręgosłup pozostawał prosty, zamknij oczy, rozluźnij się.
- Weź kilka pogłębionych oddechów i koncentruj się w tym czasie na tej właśnie czynności.
- Następnie przypomnij sobie jakieś najprzyjemniejsze wydarzenie w którym uczestczyłeś, które przyniosło ci najwięcej spokoju, przyjemności itp.
- Postaraj się ponownie przeżyć to wydarzenie w wyobraźni i poczuć uczucie spokoju.
- Gdzie czujesz je teraz w swoim ciele? Połóż rękę na tym miejscu.
- Czy możesz je jakoś wyrazić? Głosem, ruchem? Możesz krzyczeć, śpiewać, tańczyć, skakać, rób co chcesz.
- Jak możesz sprawić, aby mieć tego spokoju więcej? Jak możesz to zrobić?
- Kiedy czujesz, że ją masz? Jakie to sytuacje? Co wtedy robisz? A czego nie robisz?
- Pozostań myśląc o tej sytuacji spokoju i znowu przyłóż rękę do miejsca, w którym ją czujesz.
- To będzie Twoje miejsce spokoju. Już po zakończeniu ćwiczenia, od czasu do czasu dotknij tego miejsca i przywołaj spokój.

Na koniec jeszcze kilka słów o tym, jak ważne jest Twoje nastawienie.

Pewien stary Indianin Cherokee przekazywał swojemu wnukowi mądrości dotyczące życia i świata. Pewnego dnia powiedział do niego tak:

– *Wiesz wnuczku, wewnątrz mnie co dzień odbywa się walka. Walczą między sobą dwa wilki:*

Jeden z nich reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i miłość.

Taka sama walka odbywa się codziennie wewnątrz każdej osoby.

Wnuczek myślał o tym przez dłuższą chwilę, po czym z niepokojem zapytał:

– *Dziadku, a który wilk wygra?*

– *Ten, którego będziesz karmił* – odpowiedział stary Indianin.

Tak właśnie jest. Codziennie staczymy takie walki wybierając pomiędzy uśmiechem a łzami, niepokojem a zaufaniem, że wszystko się ułoży, lenistwem a pragnieniem zrobienia czegoś ważnego...

Zauważmy, że choć najrozmaitszych odcieni uczuć jest bardzo wiele, wszystkie one mają dwa główne źródła.

Te, które nas uskrzydłają wypływają z naszego pozytywnego nastawienia, chęci naprawienia tego co nie działa dobrze, uszczęśliwienia siebie i innych.

Te, które odczuwamy jako ciężar mają swoje źródło w lęku. Wtedy bowiem boimy się, że nie damy sobie z czymś rady, że czegoś ważnego nie otrzymamy od życia.

A więc najważniejszym zadaniem każdego jest opowiedzieć się po właściwej stronie.

*Źródło: 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.

**„Słownik języka polskiego”

***Grupa naukowców pod kierownictwem, dr Rity Valentino, neurologa z Dziecięcego Szpitala w Filadelfii odkryła, że żeński mózg jest bardziej wrażliwy na kortykotropinę (ACTH). Jest to hormon produkowany w czasie odczuwania stanu niepokoju. W rezultacie kobiety mają wyższe wskaźniki depresji, stresu pourazowego i innych lęków niż mężczyźni. Nikt jednak jeszcze nie odkrył, skąd dokładnie biorą się te różnice.

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.: *Szkola 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 POMOCY MŁODZIEŻY

Nowolipki 2 00-160 Warszawa
22 887 88 05 lub 508 350 320

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.
Jęczmienna 10, 87-100 Toruń
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.tpm.org.pl

www.tppu.org

www.plasterek.pl

www.psychologia-spoleczna.pl

