



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

Project number: 2021-1-pl01-ka220-sch-000023629

---

# ROZWÓJ KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH I EMOCJONALNYCH W SZKOLE ŚREDNIEJ.



## PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

# SPIS TREŚCI

Tytuł projektu: TOGETHER AGAIN -  
Praktyczne techniki ponownego  
uczenia się relacji międzyludzkich i  
wspierania rozwoju  
psychospołecznego w dobie post-  
Covid 19.

PRZEDSTAWIENIE  
SIĘ 03

PARTNERZY 05

DEFINICJA OBSZARÓW 07

ROZDZIAŁY 09

WNIOSKI 59

ŹRÓDŁA 60



ceda



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

# SPIS TREŚCI

Tytuł projektu: TOGETHER AGAIN -  
Praktyczne techniki ponownego  
uczenia się relacji międzyludzkich i  
wspierania rozwoju  
psychospołecznego w dobie post-  
Covid 19.

PRZEDSTAWIENIE  
SIĘ 03

PARTNERZY 05

DEFINICJA OBSZARÓW 07

ROZDZIAŁY 09

WNIOSKI 59

ŹRÓDŁA 60



ceda

# WPROWADZENIE

Emocje odgrywają kluczową rolę w kontrolowaniu tego jak się czujemy, jak myślimy i jak się zachowujemy. Są one powiązane z naszą zdolnością do myślenia i refleksji nad każdą naszą interakcją z samym sobą i innymi. Nasz stan emocjonalny wpływa na sposób w jaki się uczymy, na decyzje, które podejmujemy, relacje, które pielęgnowujemy, nasze codzienne czynności i postrzeganie świata.

Inteligencja emocjonalna (EI) jest definiowana jako nasza zdolność rozumienia własnych emocji, jak również emocji osób z naszego otoczenia. Inteligencja emocjonalna to także umiejętność skutecznego wyrażania swoich emocji oraz odpowiedniego reagowania na emocje innych osób w zależności od otoczenia – osobistego lub zawodowego.

Odpowiednie zarządzanie własnymi emocjami jest niezwykle istotne do podejmowania kluczowych decyzji, ma ogromny wpływ na relacje międzyludzkie, ponieważ ludzie nieustannie wchodzą w interakcje z innymi. Jesteśmy istotami społecznymi, a inteligencja emocjonalna przygotowuje nas właśnie do nawiązywania zdrowego kontaktu z ludźmi i otaczającym nas środowiskiem.

Emocje to reakcje afektywne, wynikające z czegoś rzeczywistego lub wyimaginowanego w naszym otoczeniu, które modyfikują nasze myśli, ekspresję i zachowanie. Często są używane zamiennie, ale możemy rozpoznać różnicę i relacje między emocjami, nastrojami i uczuciami.

Pomimo centralnej roli emocji w naszym życiu, z naukowego punktu widzenia, uważano je za substytuty; istnieje długa historia zaprzeczania ich znaczeniu w życiu człowieka. Emocje są czasami postrzegane jako oznaka słabości i są zaniebdywane w domach, klasach, placach zabaw i miejscach pracy. Co więcej, trudność w uzgodnieniu wiarygodnej, ważnej i dostępnej skali dokładnego pomiaru emocji, zniechęca do traktowania ich poważnie - jako zestawu umiejętności godnych uwagi, badań i studiów.

Rozwijanie inteligencji emocjonalnej pozwala nam jednak skutecznie zarządzać emocjami i zapobiegać ich wymykaniu się spod kontroli.

Nauczyciele mają prawo promować i wykorzystywać inteligencję emocjonalną do rozpoznawania uczuć, jakich doświadczają uczniowie w ciągu dnia oraz do informowania kierownictwa klasy i kierowania nauczaniem.

Rozpoznając stany emocjonalne u uczniów, nauczyciele mogą pomóc młodym ludziom odnieść się do fizycznego doświadczania emocji, nauczyć się je rozumieć i optymalnie regulować, gdy kładą oni podwaliny pod samokontrolę. Nauczyciele mogą również wykorzystać te informacje do określenia kiedy należy zmodyfikować zajęcia w klasie, aby lepiej angażować uczniów.

Podręcznik ten powstał w ramach projektu Erasmus+ „Praktyczne techniki ponownego uczenia się relacji międzyludzkich i wspierania rozwoju psychospołecznego w erze post-Covid 19” lub „Together Again” dla Projektu Akronim. TOGETHER AGAIN ma na celu wspieranie europejskich dzieci i młodzieży poprzez plan treningowy, który wzmacnia ich umiejętności i kompetencje intrapersonalne i interpersonalne poprzez pracę nad inteligencją emocjonalną oraz rozwojem psychospołecznym i afektywnym, w kluczowym momencie dla ustanowienia tych obszarów. Naszą wizją jest złagodzenie skutków izolacji i dystansu społecznego, których doświadczyły dzieci w wyniku środków nałożonych w celu opanowania pandemii.

Projekt składa się z planu szkoleniowego, który wdroży proponowane przez Inteligencję Emocjonalną narzędzia i zasoby do rozwoju kompetencji interpersonalnych i intrapersonalnych w grupach docelowych. Należą do nich uczniowie, których edukacja wirtualna pozbawiła lub rozluźniła więzi społeczne i emocjonalne z grupą rówieśniczą. Naszymi grupami docelowymi są uczniowie szkół średnich (12-16 lat) i nauczyciele szkół średnich. Ostatecznym celem jest zrekompensowanie deficytów w ich rozwoju psychospołecznym spowodowanych izolacją i dystansem społecznym narzuconym w celu opanowania pandemii. Kierując się tymi ogólnymi wytycznymi, i aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, partnerzy zaplanowali i opracowali skrupulatny plan.

Mamy nadzieję, że okaże się to przydatne i życzymy wszystkiego najlepszego na Twojej drodze jako nauczyciela!





Funded by  
the European Union

## PARTNERZY

Konsorcjum składa się z dwóch rodzajów organizacji: organizatorów szkoleń i szkół średnich. Oba profile chcą być częścią rozwiązania. Jest to zgodne z potrzebą szkół, aby zharmonizować powrót do bezpośrednich szkoleń i odbudowy relacji międzyludzkich w krytycznym momencie dla bohaterów.

### POLSKA

I Liceum Ogólnokształcące w Limanowej jest koordynatorem projektu Together Again. Jest to szkoła z bogatą historią i tradycjami, jedna z najstarszych i najlepszych w powiecie limanowskim. Szkoła uczy, edukuje i inspiruje młodych ludzi do kreatywności i wyróżniania się z tłumu. Kadra pedagogiczna kładzie szczególny nacisk na wszechstronny rozwój młodzieży – nie tylko edukację i wychowanie do fundamentalnych wartości, ale przede wszystkim odkrywanie talentów i indywidualnych predyspozycji.



Stowarzyszenie ARID ma duże doświadczenie w realizacji projektów dla edukacji szkolnej w ramach programu Erasmus+. ARID współpracuje z kilkoma uczelniami i szkołami w Polsce i w Europie. ARID jest partnerem odpowiedzialnym za wdrażanie projektu w Polsce.

### HISZPANIA

INDEPCIE, Instytut Rozwoju Osobistego, Przedsiębiorczości, Coachingu i Inteligencji Emocjonalnej jest partnerem odpowiedzialnym za wsparcie i poradnictwo dla nauczycieli szkół średnich i młodzieży, ukierunkowane na rozwój umiejętności interpersonalnych i społeczno-emocjonalnych.



Colegio Séneca w hiszpańskiej Kordobie to kolejny partner, którego celem jest rozwój umiejętności i kompetencji emocjonalnych wśród młodych ludzi. Wszyscy partnerzy są świadomi problemów emocjonalnych naszych uczniów, dlatego cieszymy się, że możemy podzielić się wynikami z naszymi uczniami i mamy nadzieję, że ten projekt dostarczy naszym uczniom niesamowitych materiałów i wiedzy.



# PARTNERZY

## BUŁGARIA

Stowarzyszenie Młodych Psychologów w Bułgarii „4 kwietnia” jest nieformalnym stowarzyszeniem studentów i młodych ludzi szczególnie zainteresowanych psychologią. Ich głównym zadaniem w projekcie jest wypracowanie „zestawu narzędzi” i specjalistycznej metodologii pozwalającej nauczycielom i uczniom zmierzyć się z konsekwencjami trzyletniej izolacji. "Młodzi Psychologowie" zapewniają, że jest to niesamowita okazja do współpracy i ponownego nawiązania więzi między uczniem a nauczycielem i uczniem-ucznikiem.



Szkoła publiczna w Sofii, 93 Liceum „Aleksander Teodorov-Balan” oczekuje zdobycia kompetencji językowych i nowych pomysłów nie tylko dla uczniów, ale także dla nauczycieli. Partner ma duże doświadczenie w uczestnictwie w programach Erasmus+, co pozwala na tworzenie przestrzeni edukacyjnych i strategii sprzyjających autonomii i zaangażowaniu społecznemu.

## SŁOWACJA

CEDA Słowacja posiada duże doświadczenie w przygotowaniu i realizacji projektów unijnych, a dzięki doświadczonej kadrze ICT zapewnia również wsparcie ICT w projektach z zakresu Web-Design, Graphic Design, Programowanie, wdrażanie LMS. CEDA jest głównym partnerem technologicznym projektu, jest także wiodącym partnerem w działaniach upowszechniających i opracuje wszystkie narzędzia rozpowszechniania, które zostaną wykorzystane do promocji projektu.



ZŠ Fatranská, słowacki partner szkoły, będzie koordynował zadania związane z realizacją fazy testów pilotażowych. Skutki pandemii są takie same we wszystkich krajach, dlatego szkoła na Słowacji szuka wspólnego rozwiązania problemów spowodowanych przez Covid-19, który ma silny wpływ na relacje interpersonalne między uczniami a nauczycielami.

# DEFINICJA OBSZARÓW

Podręcznik jest zestawieniem czterech obszarów mających na celu zwiększenie rozwoju interpersonalnego i psychospołecznego uczniów w wieku 12-16 lat. Ma on zrekompenzować deficyty generowane u studentów przez izolację i dystans społeczny nałożony w celu opanowania pandemii COVID-19. Poniżej przedstawiono obszary kluczowe dla optymalnego rozwoju szkolnictwa średniego opartego na Inteligencji Emocjonalnej, które mają zapewnić niezbędną pomoc i wsparcie dla nauczycieli.

## SAMOZARZĄDZANIE

Umiejętności samodzielnego zarządzania to kompetencje, które pozwalają ludziom kontrolować swoje myśli, uczucia i działania. Dobre umiejętności samodzielnego zarządzania pozwolą uczniom zmaksymalizować produktywność, poprawić wyniki w nauce i osobiste oraz skutecznie osiągnąć przyszłe cele zawodowe. Rozważne zarządzanie zajęciami w klasie może pomóc uczniom osiągnąć wyznaczone cele, a nawet je przewyższyć.



## NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE

### DECYZJI

Większość decyzji, które podejmujemy, od najprostszych do najbardziej złożonych w naszym życiu, wiąże się z dozą niepewności. Najlepszą strategią pomagającą uczniom stać się bardziej niezależnymi jest zaangażowanie ich w działania, które obejmują dokonywanie wyborów i rozsądne osądy. Kiedy uczniowie mają możliwość przećwiczenia podejmowania decyzji przy użyciu szeregu narzędzi, czują się bardziej komfortowo. To pozwala im spersonalizować proces podejmowania decyzji, co zwiększa ich chęć praktykowania.



## ZDROWIE PSYCHICZNE

Zdrowie psychiczne jest powiązane z równowagą emocjonalną, a także ze zdrowiem fizycznym. Wpływa na zdolność jasnego myślenia, efektywnego funkcjonowania i cieszenia się życiem. Zdrowa kondycja psychiczna pomaga przełamać kontrolę stresu nad życiem, dzięki czemu uczeń może być szczęśliwszy, zdrowszy i bardziej produktywny. Ostatecznym celem jest zrównoważone życie, z czasem na zadania akademickie lub zawodowe, relacje, relaks, zabawę, odporność na presję i stawianie czoła wyzwaniom.



## AUTOMOTYWACJA

Motywacja wewnętrzna to wewnętrzny napęd, który prowadzi nas do podjęcia działań zmierzających do celu. Motywacja bierze się z impulsu zainteresowań, wartości i pasji.

Jednak praca nad motywacją nie jest łatwym zadaniem, zwłaszcza od czasu pandemii COVID-19 powszechne stało się poczucie wypalenia i apatii. Dla ucznia poznanie znaczenia automotywacji może pomóc mu poprawić stan umysłu i zacząć osiągać cele. Automotywacja może być kluczem do lepszego samopoczucia zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.



# ROZDZIAŁY

## ROZDZIAŁ 1

# ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WŁASNE ŻYCIE

### 1. Wprowadzenie do tematu. Aspekty ogólne.

Samozarządzanie to umiejętność regulowania zachowań, myśli i emocji w sposób, który lepiej służy jednostce i jej wykonywaniu w codziennych zadaniach. Definicja samozarządzania odnosi się do umiejętności zarządzania własnymi motywacjami, obawami, mocnymi i słabymi stronami, aby wykonywać zadania w najlepszy możliwy sposób. Umiejętności samozarządzania odzwierciedlają zdolność danej osoby do regulowania działań, uczuć i myśli. Rozwijanie samozarządzania jest procesem introspekcyjnym, który wymaga poważnego rozwoju osobistego i pracuje nad inteligencją emocjonalną, umiejętnościami miękkimi i kluczowymi kompetencjami.

Samozarządzanie to zestaw umiejętności psychologicznych, które wspierają samokontrolę, umiejętność niepopadania w rozproszenie i obserwację swoich działań pod kątem stopnia ich zgodności z celami średnio- i długookresowymi, zgodnie ze zdolnościami, które uważa się za posiadane.

W ten sposób można powiedzieć, że na samozarządzanie składają się procesy psychologiczne, których zadaniem jest zapewnienie maksymalnych możliwości osiągnięcia średnio- i długookresowych celów, przy założeniu, że zawsze istnieje pewien stopień niepewności co do tego, co nas czeka w przyszłości i że mamy ograniczone zasoby, aby uzyskać to, czego chcemy. Wiedza o tym, jak właściwie podejmować decyzje i racjonalnie wykorzystywać to, co mamy, to dwa kluczowe elementy samozarządzania.



Koncepcja samodzielnego zarzadzania obejmuje szereg osobistych strategii, ktore umozliwiaja zarowno osiaganie celow, jak i unikanie niepozadzanych rezultatow. Podazajac ta sama sciezka logiczna, zdolnosc do samodzielnego zarzadzania obejmuje analize sredowiska, reagowanie na nie i modulowanie tej reakcji w celu promowania adaptacji do sredowiska. Zdolnosc ta ma ogromne znaczenie dla rozwoju osobistego, adaptacji spolecznej i ogolnego dobrostanu czlowieka.

Warto zauwazyc, ze trudnosc w radzeniu sobie czesto prowadzi do problemow w relacjach miedzyludzkich i sa czynnikiem ryzyka naduzywania substancji psychoaktywnych, zaburzen emocjonalnych, takich jak depresja i lek, a takze rozwoju zachowan impulsywnych lub agresywnych.

## 2. Temat w okresie dojrzewania. Konkretnie implikacje.

Doskonalenie umiejetnosci samodzielnego zarzadzania uczniow obejmuje calkowita poprawe ich umiejetnosci i kompetencji osobistych, spolecznych i emocjonalnych. U jej podstaw lezy jednak siedem podstawowych umiejetnosci, ktorych doskonalenie zapewnia optymalizacje zarzadzania soba w kontekscie osobistych mozliwosci.

**1. Umiejetnosc zarzadzania czasem** - obejmuje nasza zdolnosc do kontrolowania wykorzystania czasu lub ustalania priorytetow w najwazniejszych zadaniach. Posiadanie dobrych umiejetnosci zarzadzania czasem moze pomoc osobom w utrzymaniu zaangazowania i unikaniu zwlekania. Mlodzi ludzie, ktorzy nie naucza sie umiejetnosci zarzadzania czasem, sa narazeni na ryzyko, ze zostana prokrastynatorami na cale zycie. A czekanie do ostatniej mozliwej chwili, aby zrealizowac cele, moze powodowac problemy, od wysokiego poziomu stresu po problemy w zwiazku. Wazne jest, aby uczyc mlodziem odpowiedzialnego zachowania. Oznacza to mądre zarzadzanie ich czasem.

**2. Automotywacja** - to zdolnosc do kierowania sie inicjatywa i dzialaniami w celu realizacji celow i realizacji zadani. To wewnetrzna motywacja do dzialania — do tworzenia i osiaganie sukcesow. To popycha uczniow do kontynuowania zadani, zwlaszcza tych, ktore realizuja, poniewaz chca, a nie dlatego, ze ktos im kazal.

**3. Umiejetnosc radzenia sobie ze stresem** - bycie dobrym w samodzielnym zarzadzaniu obejmuje ucielesnienie zdrowego zarzadzania stresem. Bez zarzadzania stresem czlowiek moze cierpiec z powodu przepracowania i ostatecznie wypalenia. Liderzy z dobrymi umiejetnosciami radzenia sobie ze stresem podchodza do pracy w sposob skoncentrowany, laczac swoje inicjatywy z wiekszymi celami.



TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

**4. Zdolność adaptacji** - możliwość dostosowania się oznacza pewność siebie i zdolność do zmiany, gdy wymagają tego okoliczności. Posiadanie zdolności adaptacyjnych oznacza przyjmowanie zmian z optymizmem i ze świadomością rozwiązywania potencjalnych problemów, aby osiągnąć pozytywny wynik.

**5. Podejmowanie decyzji** - lub proces wyboru lub przyjęcia określonego kierunku działania. Podejmowanie decyzji w dzieciństwie, okresie dojrzewania i dojrzałości jest zawsze trudne, ale także bardzo zróżnicowane jako proces w różnym wieku i istnieje biologiczne wyjaśnienie tej różnicy. Badania wykazały, że mózgi dojrzewają i rozwijają się przez całe dzieciństwo i okres dojrzewania, aż do wczesnej dorosłości. Kora czołowa, obszar mózgu, który kontroluje rozumowanie i pomaga nam myśleć przed działaniem, rozwija się później. Ta część mózgu wciąż się zmienia i dojrzewa aż do dorosłości

**6. Wyrównanie celu** - złożony proces związany z umiejętnościami i kompetencjami do wyznaczania celów i priorytetów, doboru strategii, taktyki oraz ich realizacji w czasie i miejscu (zespół). Zgodnie z tym w klasie lub w relacjach uczeń-nauczyciel/dyrektor/rodzic, które nie przynoszą pożądanych rezultatów, należy:

1. Wypracować tę samą definicję sukcesu (zrozumienie i określenie problemu, konsekwencji i rozwiązań);
2. Określić i zrozumienie poszczególnych ról w procesie osiągnięcia sukcesu;
3. Sporządzić zestaw mocnych i słabych stron, środowiska, zasobów (czynniki wydajności);
4. Skoncentrować się na zobowiązaniu, a nie na przestrzeganiu.

**7. Rozwój osobisty** - celowy proces kolejnych zmian w doświadczeniach i zachowaniu danej osoby (podsumowywany przez różne teorie psychologii rozwojowej). Głównymi czynnikami wpływającymi na rozwój osobowości są indywidualne predyspozycje oraz wpływ środowiska. Najbardziej znaczące zmiany i kryzysy rozwoju osobowości w okresie dojrzewania to:

**7.1. Rozwój procesów poznawczych (Jean Piaget)** - po ukończeniu 12 roku życia dzieci mogą budować i weryfikować hipotezy oraz wykorzystywać swoją wyobraźnię jako środek poznania.

**7.2. Rozwój psychospołeczny (Erik Erikson)** - przejście od dzieciństwa do dorosłego życia. Młodzież aktywnie próbuje zsyntetyzować swoje doświadczenia, aby stworzyć stabilne poczucie tożsamości osobistej przeciwko dyfuzji. Lojalność, zdolność do utrzymania zaangażowania niezależnie od sprzecznych systemów wartości, jest cnotą, która pojawia się w okresie dojrzewania.



**7.3. Rozwój moralny (Kolberg)** – moralność konwencjonalna (zgodność z oczekiwaniami i aprobatą ludzi) a po 13 roku życia – postkonwencjonalna (człowiek kieruje się zasadami i wartościami, które zostały przekształcone w reguły wewnętrzne).

### 3. Klasa szkolna. Jak wpływa to na rozwój psychospołeczny ucznia w kontekście szkolnym?

Nauczyciele mają wiele zadań, którymi muszą się codziennie zajmować. Chociaż zarządzanie klasą jest z pewnością jednym z zadań priorytetowych, należy zachęcać uczniów do podejmowania inicjatywy w zarządzaniu uczeniem się w sali lekcyjnej. Nauczenie uczniów samodzielnego zarządzania pozwala im rozwinąć nastawienie na rozwój, pomaga w wypracowaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i impulsywnością oraz wewnętrznej motywacji do osiągnięcia określonych celów.

Aby nauczyć uczniów umiejętności samodzielnego zarządzania, należy opracować niezawodny i skuteczny plan. Plany samodzielnego zarządzania mogą skutecznie rozwijać kluczowe umiejętności samodzielności i niezależności uczniów. Takie plany służą nauczaniu uczniów samodzielnego wykonywania zadań i odgrywania aktywnej roli w monitorowaniu i wzmacnianiu ich zachowania.

Udowodniono również, że nauczanie samodzielnego zarządzania pomaga uczniom:

- Poprawić wyniki w nauce;
- Zdobyć umiejętności produktywności;
- Skrócić czas poświęcony na zadanie;
- Zmienić problematyczne zachowanie.

Plan samodzielnego zarządzania obejmuje tworzenie narzędzi dla uczniów, które mogą budować i promować niezależność, samodyscyplinę i motywację. Plany te pozwalają nauczycielom, administratorom szkół i rodzicom monitorować postępy uczniów. Umiejętności samodzielnego zarządzania są czymś więcej niż tylko filozofią edukacyjną. Plany samodzielnego zarządzania wykorzystują umiejętności budowania charakteru w uczeniu się społeczno-emocjonalnym, aby poprowadzić uczniów w kierunku samodyscypliny, motywacji i samokształcenia.

Strategie samodzielnego zarządzania powinny obejmować:

#### A. Wyznaczanie celów

- Uczniowie i nauczyciele powinni współpracować w ustalaniu mierzalnych, osiągalnych celów, do których uczeń może dążyć. Cele mogą być tak małe lub tak znaczące, jak chce uczeń.

Pozwalając uczniowi uczestniczyć w ustalaniu jego celów, umożliwia się mu odgrywanie aktywnej roli w strategiach samozarządzania, a także w interwencjach w zakresie samozarządzania.

### **B. Monitorowanie zachowania**

- Samokontrola ma miejsce, gdy uczniowie obserwują i rejestrują swoje zachowania, korygując je w razie potrzeby. Ćwiczą samoświadomość i budują zapis swoich trudności i sukcesów, co ogromnie dodaje im pewności siebie. Wraz ze wzrostem samoświadomości nabierają pewności co do swojej zdolności do kreowania siebie i uczestniczenia w działaniach samowzmacniających.

### **C. Samowzmacnienie**

- Samowzmacnianie to akt nagradzania się po osiągnięciu celu lub pożądanego zachowania. Nagrody mogą się różnić w zależności od ucznia, ale najważniejszym aspektem jest to, aby te nagrody były spersonalizowane pod kątem ucznia i zachowań, które chce się wzmocnić. Według Psychology Today 85% osób, które nie uczą się wzmocniania siebie, ma problemy w innych obszarach, takich jak poczucie własnej wartości, samoakceptacji i pewności siebie. Nagradzanie za osiągnięcie celu lub pozytywne zachowanie motywuje ucznia do lepszych wyników i zwiększa prawdopodobieństwo powtórzenia się danego zachowania.

### **D. Samoocena**

- Podczas gdy uczniowie mogą oczekiwać nagród, refleksja nad procesem okazuje się być najlepszym sposobem uczenia się. Zadawanie pytań typu: „Co zainspirowało cię do dobrego postępowania?” „Co było w tym najtrudniejsze?” „Jak możesz zrobić lepiej następnym razem?” „Czy nagroda była tego warta?” pomóc zarówno nauczycielowi, jak i uczniowi uzyskać wgląd w ich wyniki. Ten proces samooceny uczy również uczniów siły odporności i wytrwałości oraz zwiększa ich pewność siebie i wewnętrzną motywację. Uczą się, że porażka może się zdarzyć, ale jeśli będą próbować, mogą odnieść sukces.

## **4. Wpływy rozpoznane na podstawie doświadczeń po Covid-19.**

Samokontrola jest wykorzystywana nie tylko do zmniejszania destrukcyjnych zachowań w klasie, ale także do zachęcania nastolatków do samodoskonalenia się. Jest to narzędzie dla uczniów, aby nauczyć ich motywacji, pewności siebie i niezależności niezbędne do tego, aby wiedzieli, że ich dobre samopoczucie jest pod ich kontrolą. W okresie kwarantanny uczniowie mieli luki w samozarządzaniu, aby wpływać na wszystkie obszary ich życia i samopoczucia.

Skutki epidemii COVID-19 były odczuwalne na wielu poziomach, zwłaszcza w sektorze edukacji. Uczniowie zostali postawieni w obliczu nieprzewidywalnej rzeczywistości, ponieważ nowe wyzwania i zmiany w edukacji mogły wpłynąć na ich relacje społeczne, wyniki w nauce, plany edukacyjne i przyszłe możliwości.

Wpływ koronawirusa sprawił, że uczniowie czują się przytłoczeni, zestresowani i niespokojni. Ważne jest, aby zapewnić im, że jest to bardzo normalna reakcja i pomóc im znaleźć i zastosować strategie dbałości o swój dobrostan. Nauczenie ich strategii samodbałości pomoże im poczuć się lepiej i da im świadomość kontroli nad własnym życiem.



Uczniowie powinni być w stanie podejmować sensowne i właściwe decyzje dotyczące swoich doświadczeń edukacyjnych. Jednak po okresie COVID-19 uczniowie w klasach doświadczali poczucia niepewności, kiedy nie mogli podejmować żadnych decyzji dotyczących tego, czego się nauczyli, jak to zrobili lub co ich zdaniem zdeterminowało ich naukę. W związku z tym wielu uczniów może czuć się nieswojo podejmując decyzje i może skorzystać ćwicząc umiejętność samodbałości.

Okres pandemiczny jest, co zrozumiałe, stresujący i jest całkowicie normalne, że uczniowie odczuwają smutek, niepokój, strach i złość lub jakiegokolwiek inne emocje, których mogli doświadczać w tym czasie. Stres związany z pandemią sprawia, że praktykowanie technik self-care staje się jeszcze ważniejsze, ponieważ pojawiły się wyzwania, takie jak: słaba odporność psychiczna młodzieży, utrata rutyny, nadużywanie technologii, potrzeba poszukiwania roli wspierającej, potrzeba technik relaksacyjnych lub znalezienie sensu w życiu.



Aby pomóc w promowaniu samzarządzania w klasach, należy rozważyć następujące pytania:

- **Jakie strategie można zastosować, aby pomóc uczniom zarządzać emocjami i zastanawiać się nad wpływem swoich działań?**
- **Jak można pomóc uczniom w opracowaniu strategii radzenia sobie ze stresem?**
- **W jaki sposób regularna praktyka wyznaczania celów w czasie może wpłynąć na motywację ucznia?**
- **Jakie strategie organizacyjne i planistyczne mogą pomóc uczniom wziąć odpowiedzialność za swoją naukę?**

## 5. Jak radzić sobie z tymi trudnościami? Strategie lub przykłady dobrych praktyk znalezione w literaturze lub źródłach na poziomie krajowym/europejskim.

### 1. Zarządzanie czasem

**1.1. Uczniów należy nauczyć tworzenia i przestrzegania harmonogramu.** Zaplanuj swój dzień, aby mogli wygospodarować czas na zadania domowe, pracę w domu i inne obowiązki. Powinni również zaplanować czas wolny, aby czas nie mijał beczynn timer bez poczucia, że nie zrobili nic przyjemnego.

**1.2. Rozwijaj rutynę** — uczniowie powinni wyrobić zdrowe nawyki, takie jak wykonywanie swoich obowiązków zaraz po szkole. Kiedy już wejdą w rutynę robienia rzeczy w określonej kolejności, nie będą musieli tracić czasu na zastanawianie się, co dalej.

**1.3. Narzędzia do zarządzania czasem** — niezależnie od tego, czy jest to terminarz, w którym uczniowie zapisują wszystko, czy aplikacja zarządzająca ich harmonogramem, pomaga uczniom znaleźć narzędzia, które będą dla nich najlepsze. Porozmawiaj o tym, jak ważne jest tworzenie harmonogramu i używanie list, aby mądrze ustalać priorytety w czasie.

**1.4. Naucz ich, jak wyznaczać cele** — Przeprowadź dyskusję na temat osobistych celów, które chcą osiągnąć Twoi uczniowie. Następnie pomóż im określić, ile czasu będą potrzebować każdego dnia, aby pracować nad tym celem. Niezależnie od tego, czy chcą ćwiczyć przez 30 minut 3 razy w tygodniu, czy też zdecydują się ubiegać o stypendia w jedną sobotę po południu każdego miesiąca, wyznaczanie celów to świetny sposób, aby pomóc im zarządzać czasem.

**1.5. Priorytetyzuj zajęcia** - Często zdarza się, że nastolatki mają konflikt w swoich harmonogramach. Mecz koszykówki, przyjęcie urodzinowe i zajęcia w kościele mogą się pokrywać. Przeprowadź dyskusję na temat ustalania priorytetów działań w oparciu o ich wartości i zobowiązania.

**1.6. Bądź wzorem dobrych nawyków zarządzania czasem** - Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie, dawaj dobry przykład i inspiruj swoich uczniów do pójścia w Twoje ślady.

**2. Motywacja własna** - Dla nastolatków bardzo przydatne może być zbudowanie bogatego szczegółowego obrazu, wizji/wizualizacji końcowego pożądanego rezultatu/sukcesu i doświadczanie poczucia osiągnięcia czegoś, czego bardzo pragną i wskazówki na przyszłość.

**3. Radzenie sobie ze stresem** — kiedy Ty/Twoi uczniowie wiecie, które zadanie jest najważniejsze i jak rezultaty projektu są powiązane z celami zespołu, możecie lepiej ustalać priorytety pracy i prawdopodobnie poczujecie się bardziej spełnieni, wykonując ją. Zaangażowanie w pracę w ten sposób jest formą dbania o siebie i może pomóc zmniejszyć poziom stresu i zachować równowagę. Warto pamiętać, że stres można zredukować planując i dodając na zajęciach więcej aktywności fizycznej, zajęć na łonie natury. Dziel się i pokazuj dobre przykłady z młodzieżą, przestrzegając „złotej zasady trójpodziału” – 8 godzin snu, 8 godzin hobby/rekreacji, 8 godzin pracy, zdrowe odżywianie i picie czystej wody, grupowe i indywidualne praktyki medytacyjne, relaksacja, joga, śmiech, zabawa, gry towarzyskie.

**4. Adaptacyjność** - Pomóż swoim uczniom zrozumieć zmiany jako okoliczność, która jest częścią wszystkich dziedzin naszego życia i rozwoju; akceptuj zmiany z pozytywnym nastawieniem i działaniem; otwarta przestrzeń do dzielenia się i dialogu z uczestnikami zmiany/twoją klasą i ważnymi osobami bliższymi tobie/uczniowi.

**5. Podejmowanie decyzji** - W okresie dojrzewania podejmowanie decyzji staje się fundamentalnym elementem, który będzie miał wpływ na przyszłość. Ponieważ podejmowanie decyzji opiera się na trzech filarach: wizji, wartościach i stabilności emocjonalnej, uczeń może opisać swój plan. Może w nim określić jaki chce być, zdefiniować i szanować swoje wartości oraz rozwijać stabilność emocjonalną w klasie w oparciu o działania Inteligencji Emocjonalnej.

**6. Dostosowanie do celu** — SMART to akronim, który pomaga określić cel ucznia. Dla każdego celu zapytaj, czy jest on konkretny, mierzalny, osiągalny, odpowiedni i określony w czasie. Uczniowie mogli zdecydować, czy chcą, aby te cele były średnio- czy długoterminowe w ciągu roku szkolnego. Czasami dobrze jest mieć na myśli duży cel, a następnie podzielić go na mniejsze cele, aby pomóc im mierzyć postępy.

**7. Rozwój osobisty** - Upewnij się, że uczniowie dzielą się swoją miłością do rozwoju osobistego w klasie i poza nią. Aby umożliwić uczniom aktywny udział w nauce, można zastosować różnorodne metody nauczania. Obejmuje to korzystanie z quizów, studiów przypadku, badań, odgrywania ról, filmów, specjalnych gości i otwartych dyskusji, które mają wpływ na kwestie związane z nauką.

## 6. Wnioski.

- Samozarządzanie to umiejętność regulowania zachowań, myśli i emocji w sposób, który lepiej służy jednostce i jej wykonywaniu w codziennych zadaniach. Poprawiając tę umiejętność u ucznia, inwestujesz bezpośrednio w rdzeń, w tym w jego umiejętności i kompetencje osobiste, społeczne i emocjonalne. Samozarządzanie ma ogromne znaczenie dla rozwoju osobistego, adaptacji społecznej i ogólnego dobrostanu człowieka.
- Ze zrozumienia pojęcia - samozarządzanie można wywnioskować, jak niezwykle ważne i znaczące miejsce i strukturę zajmuje ono w procesach rozwoju, realizacji i jakości życia człowieka. Dlatego konieczne jest monitorowanie i odpowiednie zarządzanie trudnymi okresami w okresie dojrzewania, aby rozwiązywać życiowe kryzysy i budować zdrową i niezależną osobowość.
- Dla osób zajmujących się wychowaniem, edukacją i szkoleniem młodzieży kluczowe jest wspieranie oraz zachęcanie do budowania i rozwijania umiejętności i kompetencji w zakresie: zarządzania czasem, automotywacji, radzenia sobie ze stresem, zdolności adaptacji, podejmowania decyzji, dopasowania celów, rozwoju osobistego. Z drugiej strony trudności w samozarządzaniu często prowadzą do problemów w relacjach międzyludzkich i są czynnikiem ryzyka nadużywania substancji psychoaktywnych, zaburzeń emocjonalnych, takich jak depresja i lęk, a także rozwoju zachowań impulsywnych lub agresywnych.
- Istnieje różnorodność i niezwykle bogactwo technik nauczania, metod, praktyk, strategii i taktyk. Formy interdyscyplinarne, związane z samozarządzaniem, są interesujące i atrakcyjne. W końcu ważne jest, aby to, co stosuje się w praktyce zawodowej, było kreatywne, atrakcyjne i efektywne.

Prawidłowe jest również uwzględnienie środowiska – kontekstu społeczno-kulturowego klasy oraz indywidualności ucznia. W ten sposób buduje się zaufanie i relacje między osobami zaangażowanymi w proces uczenia się, uczeń-nauczyciel/rodzic/administracja. Jest to właściwy sposób na osiągnięcie trwałych pozytywnych zmian jakościowych i ilościowych przy minimalnym oporze ze strony studentów. To wzbudza w postaci i roli nauczyciela przyjazną postawę, szacunek i autorytet.

Z drugiej strony wpływa na wewnętrzną motywację ucznia, bezpośrednio angażuje go w procesy uczenia się, chęć osiągania celów, dążenie do wysokich wyników zgodnie z osobistym zrozumieniem i zainteresowaniami.

- Aby nauczyć uczniów umiejętności samodzielnego zarządzania, należy opracować niezawodny i skuteczny plan. Plany samodzielnego zarządzania służą nauczaniu uczniów samodzielnego wykonywania zadań i odgrywania aktywnej roli w monitorowaniu i wzmacnianiu ich zachowania. Nauczanie uczniów samodzielności, motywacji, pewności siebie i niezależności oraz umożliwienie nastolatkom chęci poprawy siebie w ich sytuacji pomoże im poczuć się lepiej i da im poczucie kontroli.



## ROZDZIAŁ 2

# NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE

## DECYZJI

### 1. Wprowadzenie do tematu. Aspekty ogólne.

W ciągu dnia ludzie podejmują szereg decyzji, niektóre ważne, ale najczęściej związane z codzienną rutyną, z których w większości nie jesteśmy świadomi. W dziedzinie edukacji podejmowanie decyzji zostało skierowane głównie na sferę osobistą i zawodową. Jednak ważne jest, aby wziąć pod uwagę rozwój osobisty każdej osoby.

Podejmowanie decyzji to seria kroków podejmowanych przez ludzi w celu określenia najlepszego wyboru lub sposobu działania w celu zaspokojenia ich potrzeb. Chodzi o rozwiązanie problemu poprzez wybranie opcji, która wydaje się najbardziej odpowiednia z dostępnych. Im dokładniejsza decyzja, tym większe prawdopodobieństwo, że zamierzony efekt zostanie osiągnięty.

Niepewność pojawia się, gdy jednostka doświadcza sytuacji, w której nie wie, co wydarzy się w przyszłości. Ten stan zwątpienia jest zawsze obecny w życiu ludzi i generuje uczucia niepokoju, strachu i wahania, w których jednostka chwilowo paraliżuje jakąś aktywność, aż sytuacja stanie się jasna i bardziej wiarygodna.

Podejmowanie decyzji w warunkach niepewności wiąże się ze zdolnością do identyfikowania ryzyka, formułowania strategii działania i koordynowania działań z innymi osobami w celu szybkiego opanowania incydentu.

Ze względu na liczbę decyzji, które należy podjąć w ciągu życia i potencjalną dotkliwość konsekwencji, należy uczyć odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Zdolność radzenia sobie w niepewnych i stresujących sytuacjach wymaga wielu umiejętności.

Poniżej znajduje się kilka umiejętności, które dana osoba może rozwinąć, aby stać się rozważnym, zaangażowanym i produktywnym decydem:





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

Umiejętność	WYNIKI NAUKI
<b>Komunikacja</b>	Wykaż się wiedzą, aby przedstawić i przedyskutować swoje przemyślenia na ten temat.
<b>Optymizm</b>	Okazuj otwartość i akceptuj przekonania, stwierdzenia i wartości innych ludzi.
<b>Pewność siebie</b>	Wykaż zdrową pewność siebie, aby zaakceptować i zrozumieć osobowość siebie i innych ludzi.
<b>Odporność</b>	Bądź wystarczająco silny, aby szybko wyjść z trudności.
<b>Wytrwałość</b>	Podejmuj wyzwania i dąż przez przeciwności do celów akademickich lub osobistych.
<b>Kreatywność</b>	Staraj się znaleźć nowe i innowacyjne sposoby rozwiązywania problemów.
<b>Otwartość</b>	Okazuj otwartość na argumenty lub pomysły z rówieśnikami i dorosłymi.
<b>Rozwiązywanie problemów</b>	Wygeneruj i zaimplementuj rozwiązanie lub strategię po przeanalizowaniu i ocenie powodzenia planu. Rezultatem rozwiązania problemu jest praktyczne rozwiązanie.
<b>Krytyczne myślenie</b>	Oceń informacje kompleksowo, aby dokonać świadomej oceny.



## 2. Temat w okresie dojrzewania. Konkretnie implikacje.

Dojrzewanie to złożony okres, w którym zachodzi wiele zmian, które muszą zostać zakończone, aby ostatecznie osiągnąć funkcjonowanie adaptacyjne w okresie dojrzałości. Na tym etapie rozwoju poszukiwanie tożsamości staje się punktem kluczowym i obejmuje kilka aspektów, takich jak akceptacja fizyczna i osobowości, tożsamość seksualna, tożsamość zawodowa i osobista ideologia.

W tym okresie ewolucji, ze względu na rozwój społeczno-emocjonalny i poznawczy, pojawiają się takie aspekty, jak emocje, impulsywność i samokontrola. W tym sensie kompetencja emocjonalna wiąże się ze zdolnością do kierowania lub samoregulacji emocji, a kompetencja społeczna z umiejętnością skutecznego odnoszenia się do innych, co przyczynia się do dobrostanu i rozwoju psychospołecznego samej młodzieży (Gaete, 2015).

Warto zastanowić się nad dorastającymi uczniami, o jakich sprawach myślą i jak naprawdę wygląda ich proces decyzyjny, ponieważ podejmowanie decyzji jawi się jako fundamentalny element, który będzie miał wpływ na przyszłość. Podejmowanie decyzji w niepewnych okolicznościach nie jest łatwe w klasie. Pedagodzy stają przed określonymi wyzwaniami w tworzeniu środowiska uczenia się, w którym uczniowie mogą nabyć tę umiejętność w ramach przygotowania i wspierania ich rozwoju. Według profesora nadzwyczajnego psychologii, L.Cohna, w okresie dojrzewania wzrasta zdolność rozumowania abstrakcyjnego, kontrfaktycznego, wnioskowania na podstawie fałszywych założeń, wnioskowania systematycznego i wnioskowania stochastycznego.

Wszystkie te umiejętności są związane z podejmowaniem decyzji, ponieważ lepsze zrozumienie pojęcia prawdopodobieństwa powinno ułatwić bardziej realistyczne zrozumienie potencjału różnych wyników. Bardziej systematyczne umiejętności myślenia powinny umożliwić młodym ludziom wyobrażenie sobie przyszłych wyników, przekształcenie ich w terażniejszość i pozwolić im ocenić wyniki swoich działań. W miarę jak poprawia się zdolność koordynowania niezależnych informacji, młodzi ludzie stają się świadomi wszystkich istotnych aspektów wyboru.

Prawda jest taka, że znajdują się w bardzo delikatnym momencie ewolucji i poszukiwania tożsamości. Sytuacje te mogą generować niepokój, stres, presję i przytłoczenie, ale przede wszystkim może pojawić się strach przed nieznanym. W niektórych przypadkach wybór jest dla nich jasny, ponieważ mają to szczęście, że wiedzą, na czym chcą się skupić.

W innych przypadkach dzieje się tak dlatego, że muszą sami decydować, a w wielu innych przypadkach decyzje młodych ludzi wywierają wystarczającą presję, aby wpłynąć na ich wyniki w szkole. Z jednej strony chcą się rozwijać, ale z drugiej nieświadomie decydują się na porażkę w **blokowaniu**, które ich czeka.

Można wtedy zobaczyć, jak relacje interpersonalne w wymiarze indywidualnym, społecznym, edukacyjnym i zawodowym wpływają na podejmowanie decyzji w okresie dorastania. W tym sensie aspekty osobiste i społeczne są integrowane na etapie życia/długości życia, co rodzi szereg kompetencji do rozwinięcia, takich jak samowiedza, komponenty społeczne i podejmowanie decyzji.



### 3. Sala szkolna. Jak wpływa na rozwój psychospołeczny ucznia w kontekście szkolnym.

Podejmowanie decyzji zostało zidentyfikowane jako umiejętność mająca bezpośredni wpływ na dobrostan psychiczny i definiowana jako zdolność do brania odpowiedzialności za własne decyzje z uwzględnieniem zasad etycznych, społecznych i bezpieczeństwa. W tym sensie wskazuje się również, że celem jest przyczynienie się do dobrej atmosfery w szkole i samej społeczności (Bisquerra i Pérez, 2012).

Doświadczenia społeczne i emocjonalne ucznia wpływają na procesy uczenia się. Pozytywny psychospołeczny klimat szkoły jest niezbędny do stworzenia środowiska sprzyjającego skuteczniejszej edukacji i uczeniu się, z uwzględnieniem psychologicznych aspektów doświadczenia, takich jak myśli, emocje i zachowania, oraz szerszego doświadczenia społecznego w zakresie relacji, rodziny i społeczności sieci, a także wartości społeczne i praktyki kulturowe (INEE, 2016). Niektóre z czynników, które składają się na klimat psychospołeczny szkoły, to dobry klimat/atmosfera relacji międzyludzkich w szkole, metody procesu uczenia się, przywództwo i dyscyplina w klasie, zadowolenie uczniów i nauczycieli, brak przemocy w szkole oraz rozpowszechnienie społecznych i emocjonalnych technik uczenia się.





TOGETHER AGAIN  
P R O J E C T



Funded by  
the European Union

Znaczenie dobrego zarządzania emocjami jest niezwykle istotne, ponieważ istnieją dowody na to, że wiedza akademicka i relacje społeczne poprawiają się, gdy uczniowie mają umiejętności emocjonalne, takie jak motywacja, samoregulacja swoich impulsów, przejmowanie inicjatywy i przyjmowanie odpowiedzialności. Proces ten pozwala nam zaryzykować stwierdzenie, że w miarę jak nauka dostarcza nam coraz większej wiedzy, konceptualizacja kompetencji emocjonalnych z konieczności będzie zmierzać ku większej konkretności.

Model inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana (1998) proponuje ramy kompetencji osobistych wywodzące się z koncepcji inteligencji emocjonalnej. Autor definiuje kompetencję emocjonalną jako „wyuczoną zdolność opartą na inteligencji emocjonalnej, która skutkuje wyjątkowymi wynikami w pracy”. Inteligencja emocjonalna jest zatem potencjałem do uczenia się tych kompetencji. Według D. Golemana wymiary te są kluczem do inteligencji emocjonalnej, a każdy z nich jest czynnikiem związanym z zarządzaniem emocjami, czy to własnymi, czy cudzymi. Poniżej znajduje się tabela przedstawiająca kompetencje pogrupowane w dwie główne kategorie, umiejętności osobiste i umiejętności społeczne:

DZIEDZINY I KOMPETENCJE INTELIGENCJI EMOCJONALNEJ		
	KOMPETENCJE OSOBISTE	INNE
	<b>SAMOŚWIADOMOŚĆ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samoświadomość emocjonalna.</li><li>• Odpowiednia samoocena.</li><li>• Pewność siebie.</li></ul>	<b>ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Empatia.</li><li>• Świadomość organizacyjna.</li></ul>
	<b>SAMOZARZĄDZANIE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Samokontrola</li><li>• Zdolność adaptacji</li><li>• Osiągnięcie</li><li>• Inicjatywa</li><li>• optymizm.</li></ul>	<b>ZARZĄDZANIE RELACJAMI</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inspirowane przywództwo</li><li>• Wpływ</li><li>• Rozwijanie innych</li><li>• Zarządzanie konfliktem</li><li>• Budowanie związków</li><li>• Praca zespołowa i współpraca.</li></ul>



Właściwe podejmowanie decyzji jest niezbędne w środowisku szkolnym i społecznym, ponieważ uczniowie muszą brać pod uwagę fakty przy podejmowaniu decyzji i rozumieć wpływ decyzji na środowisko. Skala podejmowania decyzji, która jest częścią modelu inteligencji emocjonalnej, koncentruje się na tym, jak ludzie podejmują decyzje na podstawie informacji emocjonalnych, ponieważ wyższa inteligencja emocjonalna prowadzi do lepszego podejmowania decyzji.

Jeśli istnieje kontrola/regulacja własnych emocji, jak sugeruje samoświadomość i samokontrola, logiczne jest stwierdzenie, że podejmując decyzję, uczniowie mogą być świadomi swojego stanu emocjonalnego i dowiedzieć się, jakie okoliczności mogą być najbardziej odpowiednie. W tym sensie to samo dzieje się, gdy ktoś ma kontrolę lub pewne panowanie nad relacjami z innymi. Posiadając empatię i umiejętności społeczne, możliwe jest zrozumienie emocji innych osób, co jest ważnym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji, w których zaangażowane są inne osoby i ich ewentualne emocje, a także ich możliwe reakcje na różne okoliczności.

Rozwijanie umiejętności, takich jak komunikacja, odporność, samoświadomość, współpraca, empatia i szacunek, przyczynia się do pełniejszego rozwoju społecznego i emocjonalnego. Programy i narzędzia oparte na inteligencji emocjonalnej mogą pomóc poprawić frekwencję w szkole, zaangażowanie i motywację, a także zmniejszyć negatywne zachowania uczniów, wspierać zdrowie psychiczne i zmniejszać problemy ze zdrowiem psychicznym.

#### 4. Wpływy rozpoznane na podstawie doświadczeń po Covid-19.

Powrót do klasy był sytuacją niepewności i niepokoju. Zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie uczniów stało się jedną z kluczowych kwestii w kontekście post-Covid-19, ponieważ wpływa na uczniów na poszczególnych etapach ich rozwoju. Kluczowe znaczenie ma zaspokojenie społecznych i emocjonalnych potrzeb uczniów i nauczycieli, zwłaszcza w następstwie pandemii, ponieważ wielu uczniów straciło interakcje społeczne i wsparcie ze strony nauczycieli i rówieśników (Yorke i in., 2021).

Rodzi to pytanie, jak zająć się zdrowiem psychicznym i dobrostanem uczniów, w tym czynnikami ryzyka i czynnikami ochronnymi, ponieważ wysiłki muszą być ukierunkowane na priorytetowe traktowanie zdrowia psychicznego. Konieczne jest zapewnienie uczniom umiejętności niezbędnych do odzyskania tego, co utracili, takich jak potrzeba nawiązywania relacji, harmonizowania relacji międzyludzkich i tworzenia zdrowych więzi.

Ponadto niezwykle ważne będzie zapewnienie im niezbędnego wsparcia społecznego i emocjonalnego, zarówno ze strony społeczności edukacyjnej, jak i ich rodzin.

Proces decyzyjny został zakłócony w czasie pandemii COVID-19. Planowanie codziennych czynności i wyborów to proces, w którym wiele czynników oddziałuje na podejmowanie decyzji, takich jak poczucie własnej wartości, więź z samym sobą i relacje społeczne w celu zharmonizowania dobrego rozwoju psychospołecznego. W tym sensie konieczne jest uwzględnienie wszystkich wywołanych zmian i działań podjętych w celu zapobieżenia wirusowi, ponieważ mogły one utrudniać proces planowania, a tym samym wybór ich decyzji w życiu codziennym. Biorąc pod uwagę znaczenie ich przyszłości i orientacji zawodowej, podkreśla pozytywny wpływ, jaki indywidualne wybory mogą mieć na ich codzienne życie, ponieważ każda decyzja będzie miała konsekwencje dla ich przyszłości.

Badania w tej dziedzinie są zatem potrzebne w celu zbadania wszystkich czynników wpływających, które mogą dostarczyć jasnych informacji i mogą być podstawą świadczenia usług związanych z opieką społeczną, edukacją i poradnictwem zawodowym, aby wspierać młodych ludzi w całym procesie planowania i podejmowania decyzji w ich życiu .

## **5. Jak radzić sobie z tymi trudnościami? Strategie lub przykłady dobrych praktyk znalezione w literaturze lub źródłach na poziomie krajowym/europejskim.**

Aby pomóc nauczycielom i uczniom w podejmowaniu decyzji w okresie dojrzewania, przedstawione poniżej propozycje to strategie, programy i działania, które należy opracować z uczniami w klasie, aby pracować nad procesem podejmowania decyzji:

**1. Uczenie się podejmowania decyzji” oraz książka „Nauczanie i uczenie się podejmowania decyzji zawodowych”** autorstwa Maríi Luisy Rodríguez i opublikowana przez hiszpańskie Ministerstwo Edukacji i Nauki mogą być bardzo przydatne. W tym kontekście zarówno uczniowie, jak i nauczyciele znajdą konkretne praktyczne propozycje, dobrze ugruntowane w rozpuszczalnikowych ramach teoretycznych, dotyczące ich odpowiedniej pracy związanej z uczeniem się i nauczaniem w celu podejmowania decyzji.

1.1. „Nauka podejmowania decyzji” to broszura dla ucznia i odpowiedni przewodnik dydaktyczny dla korepetytora. Książka „Nauczanie i uczenie się podejmowania decyzji zawodowych”, która stanowi teoretyczne i naukowe ramy dla pozostałych dwóch publikacji.

Studenci i nauczyciele znajdą tutaj konkretne praktyczne propozycje, z dobrą podbudową teoretyczną. **dobrze ugruntowane w rozpuszczalnikowych ramach teoretycznych, a jednocześnie solidne ramy teoretyczne, dla ich pracy związanej z uczeniem się i nauczaniem w celu podejmowania decyzji.**

**2. Program „Uczymy się decydować”** Wojewódzkiego Zespołu Technicznego ds. Poradnictwa Edukacyjno-Zawodowego w Huelvie (Hiszpania) ma na celu zaoferowanie nauczycielom i uczniom szeregu zajęć odnoszących się do sytuacji, w których młodzi ludzie ćwiczą umiejętności i techniki podejmowania decyzji .

**3. Strona internetowa „rodzinne nauki o konsumentach”** przedstawia zadania związane z pracą grupową w zakresie podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, tak aby uczniowie poznali i zrozumieli ten proces oraz mogli go zastosować przy podejmowaniu ważnych decyzji w swoim życiu. Jest to aktywność, podczas której uczniowie mogą zobaczyć proces w działaniu i angażuje całą klasę w proces podejmowania decyzji

**4. Matryca narzędzi pomocna uczniom:** Nauczyciele mogą korzystać z macierzy decyzyjnej, aby pomóc młodym ludziom nauczyć się myśleć o tym, jak formułować swoje wybory, badając opcje, alternatywy i naturalne wyniki każdej wybranej przez nich ścieżki. W praktyce użyjesz narzędzi jako ramy do internalizacji procesu i opracowania pomysłów na podejmowanie dobrych decyzji.

**5. Koło podejmowania decyzji:** W tym ćwiczeniu uczniowie zaczynają uczyć się strategii podejmowania decyzji, która pomoże im poprawić jakość dokonywanych wyborów.



## 6. Wnioski.

- Pedagodzy stoją przed szczególnym wyzwaniem w tworzeniu środowiska, w którym uczniowie mogą rozwijać umiejętność podejmowania decyzji i dostosowywania się do sytuacji w ciągle zmieniającym się środowisku. Sugeruje się, że umiejętności emocjonalne ułatwiają zarządzanie rozwiązywaniem problemów i opanowanie podejmowania decyzji w warunkach niepewności.
- Z analizy dotychczasowych treści wynika, że w praktyce koncentrują się one głównie na sektorze zatrudnienia. W dziedzinie edukacji szkolnej brakuje konkretnych szkoleń, dobrych praktyk czy narzędzi do podejmowania decyzji. Mogą one zapewnić szereg zasobów dotyczących tego, jak uwzględnić tę umiejętność, aby sprostać potrzebom i zainteresowaniom nowych pokoleń oraz jak nawiązywać i harmonizować relacje międzyludzkie.
- Przedstawiono zestaw propozycji opartych na podejmowaniu decyzji i badaniu emocji, aby wprowadzić zasoby ułatwiające rozwój umiejętności i wspierające podejmowanie decyzji w warunkach niepewności.
- Umiejętności te mogą umożliwić uczniom rozwijanie bazy wiedzy w oparciu o kategorie umiejętności osobistych i społecznych. Celem jest zbudowanie solidnego fundamentu wśród wszystkich członków społeczności edukacyjnej, dlatego istotne jest, aby zidentyfikować zarówno uczniów, jak i nauczycieli jako kluczowych adresatów. Uczniowie mogą zrozumieć dynamikę akcji, która ewoluuje w realistycznym, prowadzonym przez nauczyciela środowisku i kierowanym, aby ułatwić postępy uczniów poprzez sekwencyjny zestaw uczenia się. Każda z tych umiejętności może być najlepiej rozwijana poprzez różne działania edukacyjne, dynamikę i narzędzia.
- Należy podkreślić znaczenie związku między rozwojem umiejętności podejmowania decyzji a dobrostanem psychicznym na tym podstawowym etapie. Proces kształcenia i edukacji w szkołach średnich będzie służył podejściu pedagogicznemu od początku szkoły średniej do dorosłości. Sprzyja to rozwojowi umiejętności podejmowania decyzji związanych z dojrzałością poznawczą, rozwojem myślenia abstrakcyjnego, przyswajaniem otoczenia.

## ROZDZIAŁ 3

# ZDROWIE PSYCHICZNE

### 1. Wprowadzenie do tematu. Aspekty ogólne

Według Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie psychiczne jest podstawą dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania człowieka. Nasz dobrostan emocjonalny, psychiczny i społeczny jest czymś więcej niż brak zaburzeń psychicznych - to zdolność do myślenia, odczuwania, uczenia się, działania i rozumienia własnych oraz cudzych emocji i reakcji w sposób efektywny. Zdrowie psychiczne to stan równowagi wewnętrznej i utrzymywanie właściwych relacji z otoczeniem. Fizyczne, psychologiczne, społeczne, kulturowe i inne powiązane ze sobą czynniki wpływają na utrzymanie tej równowagi i decydują o tym, jak radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami, jakie są nasze relacje z rodziną, klasą i otoczeniem. Ciekawy jest fakt, że większość zaburzeń zdrowia psychicznego wpływa na naszą zdolność do odczuwania pozytywnych emocji, okradając nas z możliwości doświadczania radości, nadziei, zachwyty i wiary.



Dobre zdrowie psychiczne może być różnie rozumiane przez każdego człowieka. Ogólnie definiowane jest jako zdolność do myślenia, odczuwania i reagowania w taki sposób, aby móc żyć w pełni szczęśliwie i niezależnie. Dobry stan psychiczny nie oznacza, że dana osoba zawsze będzie czuła się szczęśliwa i nie będzie ulegała złym nastrojom. Dopiero utrzymujące się objawy takie jak niepokój, obniżony nastrój, negatywne myśli, apatia, irracjonalne lęki i brak motywacji do poprawy własnego stanu mogą wskazywać na problem ze zdrowiem psychicznym jednostki.

Dlatego człowiek w dobrym stanie psychicznym będzie potrafił:

- Odczuwać, wyrażać i zarządzać szeregiem pozytywnych i negatywnych emocji;
- Wykonywać codzienne obowiązki i dbać o siebie. Może to dotyczyć diety, ćwiczeń, snu, sprzątanania, pracy/szkoły, nauki i aktywności społecznej;
- Brać udział w zajęciach, które sprawiają mu przyjemność;
- Budować prawidłowe relacje z innymi.

**Obecnie do najczęściej diagnozowanych chorób/zaburzeń psychicznych wśród młodzieży w Europie należą depresja, lęk uogólniony i zaburzenia odżywiania, które mogą być w mniejszym lub większym stopniu sprowokowane i wywołane przez ciągły stres.**

Depresja i lęk są powszechnymi chorobami psychicznymi występującymi wśród młodych ludzi. Kryzysy takie jak pandemia koronawirusa 2019 (COVID-19) mogą zwiększać częstotliwość występowania tych chorób. Podczas pandemii COVID-19 zainicjowano szereg działań mających na celu przerwanie łańcucha zakażeń i kontrolę pandemii m.in lokalne i międzynarodowe zakazy podróżowania, zakazy dużych zgromadzeń, zawieszenie transportu publicznego, zamknięcie szkół i uniwersytetów oraz działalności gospodarczej, zdystansowanie społeczne, nakazy pozostania w domu i godziny policyjne. Te ograniczenia i niepewny trend choroby mogły znacząco wpłynąć na samopoczucie psychiczne młodych ludzi.

**Stres** to stan, który obserwujemy w odpowiedzi na wewnętrzne lub zewnętrzne bodźce, które zmuszają jednostkę do intensywnego procesu adaptacji w celu poradzenia sobie z sytuacją problememową. Z ewolucyjnego punktu widzenia, stres może być pozytywny, ponieważ aktywuje nasze funkcje poznawcze, pomaga ciału i mózgowi pozostawać w stanie czujności oraz gotowości do reagowania na wszelkie niespodziewane sytuacje. Jakkolwiek nasze ciała i nasze umysły nie są zaprojektowane tak, by radzić sobie z ciągłym stresem bez konsekwencji.

**Lęk** jest stanem emocjonalnym, charakteryzującym się niepokojem, obawą i objawami somatycznymi. To rodzaj napięcia jakie odczuwa osoba przewidując zbliżające się niebezpieczeństwo, katastrofę lub nieszczęście. Zagrożenie, na które reaguje człowiek, może być rzeczywiste lub wyobrażone, wewnętrzne lub zewnętrzne. Może to być sytuacja możliwa do zidentyfikowania lub niejasna obawa przed nieznanym. Aby sprostać zagrożeniu, ciało człowieka mobilizuje się, niezależnie od tego, czy jest ono rzeczywiste czy wyobrażone: mięśnie stają się napięte, oddech staje się szybszy, a serce bije szybciej. Lęk można odróżnić od prawdziwego strachu zarówno pod względem pojęciowym, jak i fizjologicznym, choć w języku potocznym te dwa terminy są często błędnie stosowane zamiennie.

Objawy lęku widoczne są na różnych płaszczyznach, na poziomie fizycznym, psychicznym i behawioralnym dziecka.

Fizyczne objawy lęku:

- Dziecko często skarży się na bóle głowy, problemy żołądkowe; odmawia jedzenia przekąsek lub obiadów w szkole;
- Nie korzysta z toalety innej niż ta w domu;
- Może być niespokojne, nadpobudliwe i rozproszone (nawet jeśli nie ma ADHD);
- W sytuacjach zagrożenia zaczyna się pocić lub drżeć;
- Stałe napina mięśnie;
- Ma problemy z zasypianiem i snem.

Objawy emocjonalne:

- Dziecko jest płaczliwe lub rozżalone bez wyraźnego powodu, jest przewrażliwione;
- Boi się popełnić nawet najmniejszy błąd;
- Bardzo boi się kartkówek, sprawdzianów i egzaminów w szkole;
- Ma ataki paniki (lub boi się, że będzie miało atak paniki);
- Cierpi na fobie i wyolbrzymia swoje lęki (np. że nadejdzie klęska żywiołowa itp.);
- Martwi się o rzeczy, które są w odległej przyszłości;
- Ma obsesyjne (natrętne) myśli i kompulsywne zachowania (stukanie palcami, mycie rąk itp.)

Objawy behawioralne:

- Ciągłe pyta "co by było gdyby?";
- Odmawia udziału w zajęciach lekcyjnych/szkolnych; Odmawia chodzenia do szkoły;
- Przerwy międzylekcyjne spędza w samotności;
- Unika pozaszkolnych spotkań z rówieśnikami (przyjęcia urodzinowe, zajęcia sportowe itp.);
- Stałe szuka aprobaty u innych - u rodziców, nauczycieli i przyjaciół;
- Często mówi "nie mogę tego zrobić" bez podania realnego powodu.



Ponadto objawy, trwające 6 miesięcy lub dłużej, mogą również obejmować nadmierne zamartwianie się, kołatanie serca, niepokój, łatwe męczenie się, drżenie, uczucie dławienia się, pocenie się, ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, parestezje (drętwienie lub mrowienie), problemy z koncentracją, drażliwość i zaburzenia snu. Zaburzenia lękowe różnią się od odczuwania strachu tym, że są silniejsze i dłużej trwają. Zaburzenia lękowe obejmują uogólnione zaburzenia lękowe, zaburzenia paniczne, specyficzne fobie, agorafobię, zaburzenia lęku społecznego (fobię społeczną), mutyzm wybiórczy, zaburzenia lękowe wywołane substancjami/lekami i zaburzenia lękowe związane z separacją. Wiele zaburzeń lękowych rozwija się już w dzieciństwie. Jeśli nie są leczone mogą bardzo długo się utrzymywać.

**Stres a lęk** - Stres może być czasami mylony z lękiem, a doświadczanie dużej ilości stresu może przyczynić się do pojawienia się lęku. Doświadczanie lęku może utrudnić radzenie sobie ze stresem. Lęk bowiem blokuje zdolność człowieka do reagowania, podczas gdy działanie jest często jedynym możliwym sposobem radzenia sobie w większości trudnych sytuacji. To z kolei może przyczynić się do pojawienia się innych problemów ze zdrowiem, w tym do nasilenia się depresji, podatności na inne choroby fizyczne i problemy z trawieniem. Stres i niepokój przyczyniają się do nerwowości, słabego snu, wysokiego ciśnienia krwi, napięcia mięśni i nadmiaru zmartwień. W większości przypadków, stres jest spowodowany przez czynniki zewnętrzne, podczas gdy lęk jest wewnętrzną reakcją na stres. Stres może ustąpić po zniknięciu zagrożenia lub sytuacji stresogennej, natomiast lęk może utrzymywać się nawet po ustąpieniu pierwotnego stresora.

**Depresja** to zaburzenie nastroju, które powoduje uporczywe uczucie przygnębienia i utratę motywacji i chęci do życia. Nazywana również dużym zaburzeniem depresyjnym lub depresją kliniczną, wpływa na sposób odczuwania, myślenia i zachowania oraz może prowadzić do wielu negatywnych problemów emocjonalnych i fizycznych. Osoba z depresją może mieć problemy z wykonywaniem codziennych czynności i nie jest w stanie dostrzec otaczającego ją piękna i dobroci. Depresja to nie tylko pesymistyczne nastawienie do życia, ale realne zaburzenie psychiczne, które można zdiagnozować.

Depresja wpływa na układ hormonalny i produkcję hormonów oraz prowadzi do niemożności odczuwania radości. Ludzie z depresją inaczej postrzegają otaczający ich świat, życie i sytuacje - to tak, jakbyś patrzył na piękny krajobraz, z którego ktoś ukradł światło słoneczne i kolory, te, które zwykle wnoszą do niego piękno i nie ważne jak bardzo chory się stara starasz, nie jest w stanie ich dostrzec.

Symptomy problemów ze zdrowiem psychicznym mogą być inne dla osób w różnym wieku. Pandemia COVID-19, która rozprzestrzeniła się na świecie na początku 2020 roku, wywołała i nasiliła już istniejące problemy, ponieważ dotyczyła niemal każdego aspektu życia codziennego.

Objawy poważnego zaburzenia depresyjnego mogą wahać się od łagodnych, poprzez umiarkowane do ciężkich i mogą obejmować:

- Nastrój depresyjny (np. uczucie smutku, pustki lub braku nadziei) przez większość dnia, prawie codziennie,
- Wyraźne zmniejszenie zainteresowania lub przyjemności z czynności, które kiedyś sprawiały przyjemność (anhedonia) Zmiany apetytu; znaczna utrata lub przyrost wagi niezwiązane z dietą,
- Problemy z zasypianiem (bezsenność) lub nadmierne spanie,
- Utrata energii lub zwiększone zmęczenie (hipersomnia), prawie każdego dnia,
- Zwiększenie bezcelowej aktywności fizycznej (np. niemożność usiedzenia w miejscu, dreptanie, kręcenie rękami) lub spowolnienie ruchów lub mowy (aktywności te muszą być na tyle poważne, aby były zauważalne przez innych),
- Poczucie bezwartościowości lub winy, prawie każdego dnia,
- Trudności z myśleniem, koncentracją lub podejmowaniem decyzji, prawie codziennie,
- Nawracające myśli o śmierci, nawracające myśli samobójcze lub próby samobójcze.

Zaburzenia nastroju wpływają negatywnie na edukację, relacje międzyludzkie i rozwój osobisty oraz są związane perspektywnie z innymi problemami zdrowia fizycznego.

## 2. Okres dojrzewania. Szczególne implikacje.

Zdrowie psychiczne wpływa na sposób, w jaki jednostki myślą o sobie, podejmują decyzje i jak odnoszą się do innych. Ma ono zasadnicze znaczenie dla ogólnego dobrego samopoczucia człowieka przez całe życie, a zwłaszcza w rozwoju dzieci i młodzieży. Problemy psychiczne utrudniają uczniom pełne zaangażowanie w proces edukacyjny i uniemożliwiają im osiągnięcie sukcesów szkolnych.

Na przykład, uczeń borykający się z problemem psychiczno-emocjonalnym może mieć trudności ze znalezieniem motywacji do wypełniania codziennych zadań klasowych, prac domowych lub projektów klasowych. Badania National Center for Mental Health Checkups na Uniwersytecie Columbia pokazują, że te bariery mogą prowadzić do niskich wyników w testach sprawdzających wiedzę, słabej frekwencji, zaburzeń zachowania i większej szansy na porzucenie szkoły. Podczas gdy 50 procent chorób psychicznych po raz pierwszy pojawia się w okresie dojrzewania, kolejne 25 procent pojawia się do dwudziestego roku życia, przypadając na okres studiów. Według Kesslera, szacuje się, że połowa wszystkich problemów ze zdrowiem psychicznym w ciągu całego życia ma swój początek w połowie okresu dojrzewania (Kessler i in., 2005).

Stres u młodzieży nie zawsze objawia się tak samo jak u dorosłych. Dla młodzieży częstym źródłem stresu są napięcia w domu. Młodzi ludzie mogą mieć problemy na przykład z powodu niezgody w rodzinie, rozwodu lub straty. Nawet pozytywne zmiany, takie jak przeprowadzka do nowego, lepszego domu, pojawienie się nowego rodzeństwa mogą być postrzegane jako proces intensywnego przystosowania lub stresu. Szkoła jest również częstym źródłem stresu dla młodzieży. Młodzi ludzie mogą być zestresowani nawiązywaniem lub utrzymywaniem przyjaźni, nękaniami lub komunikowaniem się z nauczycielami. Mogą też matwić się o wyniki testów kontrolnych i oceny. Ale podobnie jak dorośli, młodzi ludzie mogą znaleźć skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem. Nastolatki, ich rodzice i nauczyciele mogą wspólnie nauczyć się dostrzegać symptomy nadmiernego stresu i przy pomocy odpowiednich narzędzi radzić sobie z nim.

**Lęk** u nastolatków jest naturalną reakcją na stres. Jest to uczucie strachu lub obawy przed tym, co ma nastąpić (np. zmiana klasy, nowy nauczyciel, użycie nowego narzędzia lub prezentacja projektu na forum klasy). Ewolucyjnym celem lęku jest wskazanie na jakieś realne zagrożenie i sprowokowanie człowieka do działania. Jeśli jednak uczucie lęku jest ekstremalne, utrzymuje się dłużej niż 6 miesięcy, jest doświadczane nawet wtedy, gdy nie ma realnego zagrożenia oraz zaczyna przeszkadzać w codziennym funkcjonowaniu to można podejrzewać zaburzenia lękowe.

**Lęk** u nastolatków może stać się permanentną cechą ich osobowości, może być przyczyną niskiej skuteczności w osiąganiu celów edukacyjnych i zdobywaniu wiedzy oraz prowadzić do powstania tzw. "wyuczonej bezradności".

Jeżeli na etapie wczesnoszkolnym pojawiła się jakaś forma lęku związana z konkretną trudnością (test, praca kontrolna) w nauce określonego przedmiotu, to później, w okresie dorastania, lęk ten może być podtrzymany i na stałe włączony w strukturę osobowości jako cecha utrwalona i dotyczyć wszystkich czynności związanych z uczeniem się. W konsekwencji każda sytuacja lękowa, wpływa dezorganizująco na wykonanie zadania edukacyjnego i nierzadko wywołuje objawy somatyczne.

Specyficzną formą lęku szkolnego, charakterystyczną dla uczniów kończących szkołę, jest wyjątkowa staranność w przygotowywaniu się do egzaminów lub przeciwnie - całkowite odrzucenie przygotowań, co jest również szczególnym przypadkiem "wyuczonej bezradności". Ponadto wraz zakończeniem edukacji szkolnej pojawia się pytanie o przyszłą drogę zawodową, które może wywoływać lęk u niektórych młodych ludzi. Lęk ten może objawiać się poprzez całkowite unikanie pytań o swoją przyszłość lub demonsowanie dystansu i braku zainteresowania.

**Depresja** zaliczana jest do zaburzeń nastroju i może wystąpić w każdym wieku, jednak prawdopodobieństwo jej wystąpienia wyraźnie wzrasta wraz z rozpoczęciem okresu dojrzewania. Częstość występowania depresji u dzieci przed dojrzewaniem szacuje się na 2%, u młodzieży wzrasta do 6-8%. Późno rozpoznana i nieleczona depresja wiąże się z rozwojem szeregu zaburzeń psychicznych we wczesnej dorosłości. Są to głównie zaburzenia lękowe, uzależnienia od substancji psychoaktywnych i zaburzenia somatyczne.

Może być opisana jako irracjonalne uczucie smutku, straty lub złości, które zakłócają codzienne funkcjonowanie. Depresja i żałoba mają pewne wspólne cechy, jednak depresja różni się od żalu odczuwanego po stracie bliskiej osoby lub smutku odczuwanego po traumatycznym wydarzeniu życiowym. Depresja bardziej wiąże się z nienawiścią do samego siebie lub utratą poczucia własnej wartości, niż z odczuwaniem smutku. Krótko mówiąc, pozytywne emocje i szczęśliwe wspomnienia o zmarłym zwykle towarzyszą uczuciu bólu emocjonalnego. W poważnym zaburzeniu depresyjnym uczucie smutku jest stałe.

Ludzie mogą doświadczać depresji w różny sposób. Może ona utrudniać im wykonywanie codziennej pracy, powodując obniżenie ich wydajności. Może ona również wpływać na relacje międzyludzkie i niektóre przewlekłe problemy zdrowotne.

Depresja u młodych ludzi w okresie dojrzewania objawia się podobnie jak u dorosłych. Typowym symptomem jest rozdrażniony nastrój, który może ulegać wahaniom, niemożność przeżywania radości, poczucie nudy i beznadziei, zmiany wagi, różne zaburzenia zachowania, nadmierna senność, nadużywanie substancji psychoaktywnych, obniżona samoocena, tendencje samobójcze.

Powyżej opisane zaburzenia mogą objawiać się inaczej u każdej osoby, ale depresja i lęk mają jedną wspólną cechę - oba mogą być leczone przy wsparciu specjalisty od zdrowia psychicznego.

**Kilka kluczowych cech może pomóc w odróżnieniu objawów depresji od lęku.** Wraz z niskim, smutnym lub "pustym" nastrojem, depresja może również obejmować następujące objawy:

- Utratę zainteresowania lub przyjemności z wykonywania zwykłych czynności i hobby,
- Poczucie beznadziejności lub pesymizmu,
- Złość, drażliwość i niepokój,
- Brak energii lub spowolnienie,

- Przewlekłe zmęczenie lub problemy ze snem,
- Wahania apetytu i wagi,
- Trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji lub zapamiętywaniem informacji,
- Niewyjaśnione bóle lub problemy żołądkowo-jelitowe,
- Poczucie winy, bezwartościowości lub bezradności,
- Myśli o samobójstwie, śmierci lub umieraniu.

Do głównych objawów lęku należą:

- Trudności z opanowaniem strachu i zmartwień,
- Drażliwość, niepokój fizyczny lub poczucie bycia na krawędzi,
- Poczucie strachu, straty lub paniki,
- Problemy ze snem,
- Uporczywe zmęczenie,
- Mgła mózgowa,
- Objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, napięcie mięśni, nudności i biegunka.

### Nakładające się objawy

Ważne jest, aby pamiętać, że nie każda osoba cierpiąca na depresję czy odczuwająca lęk będzie doświadczać tego samego zestawu objawów, chociaż te dwa stany zwykle obejmują kilka takich samych symptomów. Jednym z nich jest ruminacja, która odnosi się do uporczywej pętli ciemnych, smutnych lub innych negatywnych myśli. Może ona wystąpić w obu zaburzeniach, a jej powstrzymanie niekiedy jest bardzo trudne.

Osoba odczuwająca lęk:

- Wpada w błędne koło, analizuje “w kółko” wszystkie możliwe negatywne warianty rozwoju jakiejś sytuacji.
- Nie może przestać zamartwiać się wszystkim, nawet jeśli wie, że nie ma na coś wpływu.

Osoba z depresją :

- Skupia się na poczuciu winy, które pojawia się u niej, gdy na skutek spadku sił/ braku energii rezygnuje ze spotkań z przyjaciółmi.
- Wraca do przeszłych wydarzeń i obwiniania się za rzeczy, nad którymi nie ma kontroli, w tym za odczuwany stan depresyjny.

Niektórzy uczniowie rozpoczynają naukę w szkole średniej mając już problemy psychiczne. Niezależnie od tego, kiedy objawy zaburzeń psychicznych pojawiają się po raz pierwszy, uczniowie muszą radzić sobie z nimi, będąc z dala od swojej sieci relacji i systemów wsparcia. Muszą również korzystać z opieki w systemie zdrowia behawioralnego dla dorosłych, prawdopodobnie po raz pierwszy w życiu. Młodzież z problemami emocjonalnymi potrzebuje dostępnych, interwencji w zakresie zdrowia psychicznego.

Rodzice, nauczyciele i opiekunowie powinni zwracać szczególną uwagę na możliwe symptomy problemów psychicznych. Doświadczanie jednego lub więcej niepokojących objawów lub zachowań może być wczesnym sygnałem ostrzegawczym problemu i powinno być monitorowane. Objawy te, jeśli nie są leczone, mogą uniemożliwić radosne i aktywne życie. Zwracanie uwagi na nie i szukanie pomocy medycznej lub psychologicznej jest pierwszym krokiem do tego, aby pomóc dotkniętym tym problemem osobom poczuć się lepiej, a nawet zapobiec innym poważniejszym problemom.

### **3. Klasa szkolna w szkole średniej. Jak wpływa na rozwój psychospołeczny ucznia w kontekście szkolnym.**

Problemy ze zdrowiem psychicznym wśród uczniów są częste. Według raportu UNICEF-u, *The State of the World's Children 2021: On My Mind* prawie jeden na pięciu europejskich chłopców w wieku od 15 do 19 lat cierpi na zaburzenia psychiczne i ponad 16 procent dziewcząt w tym samym wieku. Dziewięć milionów nastolatków w Europie (w wieku od 10 do 19 lat) ma zaburzenia psychiczne, przy czym lęk i depresja stanowią ponad połowę wszystkich przypadków.

Problemy te mogą mieć również długoterminowe konsekwencje dla uczniów, wpływając na ich przyszłe zatrudnienie, potencjał zarobkowy i ogólny stan zdrowia. /Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą wpływać na poziom energii/ aktywności ucznia, jego koncentrację, niezawodność, zdolności umysłowe i optymizm, utrudniając tym samym osiągnięcie sukcesów edukacyjnych. Badania przeprowadzone przez Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. w 2009 roku sugerują, że depresja jest związana z osiągnięciem przez uczniów niższej średniej ocen, a współwystępowanie depresji i lęku może zwiększyć ten problem. Depresja może też powodować porzucanie przez uczniów szkoły.

Uczniowie z depresją mogą wyglądać na znudzonych, typowa jest dla nich somatyzacja (obecność objawów choroby fizycznej - bóle głowy, brzucha, nudności, problemy ze snem), często występuje drażliwość, a nawet agresja, błaznowanie, zachowania prowokacyjne, nadpobudliwość, niechęć do nauki, brak koncentracji. W efekcie pojawiają się problemy w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi, a wyniki w nauce często ulegają pogorszeniu.

Obok utraty apetytu może pojawić się skłonność do przejadania się i przybierania na wadze, poczucie winy za rzeczy, na które nie ma się wpływu, brak pewności siebie, zaburzona samoocena. Często pojawiają się myśli o śmierci, a także możliwe są próby samobójcze. W tej grupie dzieci stosunkowo często występują również objawy psychotyczne - omamy słuchowe, urojenia, objawy paranoidalne.

Wśród uczniów klas szkoły podstawowej oraz licealistów często spotykamy się również z fobią społeczną, która najczęściej związana jest z zaburzeniami lęku separacyjnego w dzieciństwie. Objawia się ona lękiem przed różnymi sytuacjami społecznymi, co prowadzi do zachowań unikowych u dzieci i młodzieży. Najczęściej jest to nieumiejętność wypowiadania się w grupie rówieśników, odpowiadania przed tablicą, publicznego przemawiania, zwracania się do osoby dorosłej itd.

Fobia społeczna wiąże się zwykle z niską samooceną i lękiem przed krytyką. Objawia się lękiem przed zarumienieniem, drżeniem rąk, uczuciem zemdlenia lub parciem na pęcherz, niekiedy może eskalować nawet do ataków paniki. Uczeń mylnie jest przekonany, że jeden z tych wtórnych przejawów lęku jest przyczyną wyzwalającą i pierwotnym problemem. Fobia społeczna u młodzieży może uniemożliwić proces socjalizacji i często jest przyczyną niepowodzeń szkolnych wynikających z odmowy uczęszczania do szkoły.

Często spotykamy się z tym, że dziecko odmawia wyjścia do szkoły, ubrania się i wykonania zwykłych porannych czynności. Odmowie tej często towarzyszą objawy lękowe, takie jak drżenie, przyspieszony oddech, nadmierna potliwość. Dziecko w końcu werbalizuje swoje obawy i mówi o lękach i przeszkodach, które są według niego nie do pokonania.

Poniżej proponujemy kilka zaleceń, które mogą pomóc nauczycielowi lub uczniowi w zadbaniu o swój dobrostan emocjonalny, poprzez spojrzenie z nowej perspektywy na zachowania innych lub swoje własne.

## 1. Nie wszystko jest takie, jak się wydaje

Niektórym młodym ludziom z zaburzeniami psychicznymi trudno jest odnieść sukces w szkole. Zazwyczaj nie dzieje się tak dlatego, że nie chcą osiągnąć sukcesu lub są leniwi, ale dlatego, że zachowania, myśli i emocje związane z ich zaburzeniami przeszkadzają im w osiągnięciu dobrych wyników. Te same problemy często prowadzą do działań dyscyplinarnych w szkole, mimo że ich przyczyna może być związana z ich zdrowiem psychicznym.

## 2. Wyznaczaj i przestrzegaj zdrowych granic

Wczesne budowanie zdrowych granic jest ważne dla utrzymania prawidłowych relacji międzyludzkich i budowania zaufania na każdym poziomie codziennej komunikacji. Ustalanie zdrowych granic jest wskaźnikiem rozwoju emocjonalnego, osobistego i społecznego oraz dobrego stanu zdrowia psychicznego. Umiejętność wyznaczania granic jest bezpośrednio związana z inteligencją emocjonalną, kompetencjami społecznymi i dobrym stanem zdrowia psychicznego. Podążając tą samą logiczną ścieżką - niezdrowe granice mogą wskazywać na istnienie zaburzeń zdrowia psychicznego.

## 3. Daj sobie więcej czasu na dostosowanie się do nowej sytuacji

Czasami lepiej jest dać sobie czas i przestrzeń na dostosowanie się do nowej sytuacji. . Bądź cierpliwy - niektórzy uczniowie czy nauczyciele , którzy zostali znacząco dotknięci przez COVID-19 mogą mieć trudność w skoncentrowaniu się na obowiązkach szkolnych.

Daj im przestrzeń do wyrażania swoich myśli i uczuć oraz uczyn z tego cotygodniową rutynę (np. w każdy piątek rozpoczynaj lekcję od relaksującej rozmowy i dzielenia się doświadczeniami i emocjami).

Pamiętaj, że nie masz kontroli nad środowiskiem, w którym żyją Twoi uczniowie/przyjaciele/koledzy, hałasem w tle, miejscem pracy czy wsparciem rodziców/rodziny. Możesz jednak sprawić, by każdy uczeń miał szansę na sukces, oferując mu swój czas i niezbędne materiały.



#### **4. Bądź tu i teraz - skup się na rzeczach, które możesz kontrolować**

Większość stresu i niepokoju pochodzi z czynników zewnętrznych, których nie jesteśmy w stanie w pełni kontrolować. Odzyskanie kontroli pomoże nam uwolnić się od przytłaczających uczuć/emocji i poczuć się nieco lepiej. Nie musisz podejmować od razu większych działań, ale realizować małe zadania. Oddychaj głęboko i poczuj swój oddech, poczuj doznania i emocje w swoim ciele i postaraj się nie reagować na nie. Wyznaczaj sobie małe, realistyczne i osiągalne cele, szczególnie w przypadku nauki na odległość. Pewien filozof powiedział kiedyś, że każda wielka podróż zaczyna się od kilku małych kroków.

#### **5. Pozwól dzieciom rozwiązywać problemy**

Naturalnym odruchem dorosłych jest rozwiązywanie problemów dzieci. Kiedy dorośli wkraczają do akcji, aby rozwiązać każdy najmniejszy problem, młodzież nie ma szansy nauczyć się jak radzić sobie z trudnościami. Bądź zatem mediatorem i pozwól młodzieży próbować rozwiązywać problemy o niewielkim stopniu trudności poprzez badanie i analizowanie sytuacji, tworzenie planów, wyznaczanie małych, osiągalnych celów. Dzięki temu nabiorą oni pewności, że potrafią radzić sobie ze stresem i niepowodzeniami. Jeśli uczeń zgłasza problem, przedyskutuj go w grupie. Następnie poproś uczniów, aby dokonali analizy sytuacji problemowej i zaproponowali przykładowe jej rozwiązania.

#### **6. Zdobywaj nowe umiejętności i rozwijaj nastawienie na rozwój**

Każdy problem czy sytuacja może być traktowana przez jednostkę jako kara, ale może też być szansą na rozwój nowej umiejętności, punktu widzenia, zdolności czy sposobu myślenia i sprawia, że stajemy się lepsi, o wiele bardziej przystosowani i elastyczni. Ten rodzaj nastawienia nie zmienia sytuacji - zmienia sposób naszego podejścia do niej i automatycznie obniża stres, niepokój i stymuluje pozytywne nastawienie.

#### **7. Dbaj o siebie**

Jednym z najlepszych sposobów na zapewnienie sobie dobrego samopoczucia psychicznego jest posiadanie silnych podstaw. Upewnij się, że śpisz co najmniej 7 godzin dziennie, stosujesz odżywczą i zbilansowaną dietę, spędzasz czas na świeżym powietrzu, uprawiasz sport i regularnie ćwiczysz. Dbaj o siebie, pisz dziennik, praktykuj wdzięczność lub medytuj. Bądź dla siebie dobry i jeśli czujesz się przytłoczony, podziel się swoimi odczuciami z kolegami, przyjaciółmi lub członkami rodziny.

Jeśli to konieczne poszukaj pomocy u specjalisty od zdrowia psychicznego. Rozmowa z psychologiem może okazać się dużym wsparciem. Często trudno jest właściwie zadbać o swój dobrostan psychiczny, zwłaszcza kiedy jesteśmy przytłoczeni obowiązkami zawodowymi takimi jak: tworzenie planów lekcji, nauczanie, kontakty z rodzicami uczniów czy obowiązkami domowymi. Jednak należy pamiętać, że dbanie o siebie jest niezmiernie ważne.

#### 4. Oddziaływania rozpoznane dzięki doświadczeniu po Covid-19.

Po powrocie uczniów do szkoły po Covid-19 pojawiło się kilka zjawisk, objawów i sytuacji, które były bezpośrednio związane z zamknięciem szkół, izolacją społeczną i lękiem przed chorobą. Zakłócenie funkcjonowania edukacji miało znaczący wpływ na życie, naukę i samopoczucie uczniów. Długi okres izolacji społecznej, jaki narzuciła pandemia COVID-19, doprowadził do niemożności rozwinięcia kluczowych umiejętności i kompetencji społecznych, osobistych i emocjonalnych u młodzieży i dorosłych oraz stworzył okoliczności, w których zdrowie psychiczne i samopoczucie mogą się poważnie pogorszyć.

Nauczyciele i specjaliści z całej Europy informują o coraz częściej obserwowanych wśród młodzieży objawach stresu, lęku, depresji, zdystansowania społecznego, apatii i zaburzeń odżywiania. Istnieje rosnąca potrzeba tworzenia w szkołach programów profilaktycznych promujących zdrowie i dobrostan psychiczny oraz mających na celu rozwijanie umiejętności społeczno-emocjonalnych u uczniów.

Młodzi ludzie po powrocie do szkoły potrzebowali motywacji i pomocnej dłoni. Konieczne zatem było zaangażowanie osób tzw. facylitatorów, którzy towarzyszyliby im w tym trudnym czasie. W wielu szkołach byli to przede wszystkim wychowawcy klas i psychologowie szkolni. W ramach swojej pracy poświęcali oni dzieciom więcej czasu, organizowali wspólne rozmowy, spotkania, wyjazdy, szukali okazji do ponownego "zbliżenia" dzieci.

Obawy dotyczące zdrowia psychicznego nie są zjawiskiem nowym, które pojawiło się po pandemii. W rzeczywistości, na długo jeszcze przed pandemią COVID-19, rodzice, nauczyciele i wiele innych osób wyrażało rosnące zaniepokojenie potrzebami dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego. Właściwie COVID-19 wpłynął na pogorszenie się zdrowia psychicznego i samopoczucia całego pokolenia.

Według ostatniego badania University of Phoenix dotyczącego zdrowia psychicznego, prawie jedna trzecia (35 procent) ankietowanych dorosłych i nastolatków wskazywała stygmatyzację społeczną jako podstawową barierę w dostępie do opieki psychiatrycznej.

Jest to niekorzystna statystyka dla edukacji, ponieważ wiele osób może również podzielać przekonanie, że szukanie poradnictwa sygnalizuje słabość lub niezdolność do radzenia sobie z obciążeniem pracą. Naukowcy z RAND Corporation odkryli, że między majem a październikiem 2020 roku wzrósł odsetek wypalonych zawodowo pedagogów z jednej czwartej do 57 procent. Inne badanie ujawniło, że jedna czwarta ankietowanych nauczycieli przyznała, że prawdopodobnie odejdzie z zawodu, po zakończeniu roku szkolnego 2020-21. Praca nauczycieli - stresująca nawet przed pandemią - stała się jeszcze trudniejsza - z wydłużonym czasem pracy, zmaganiem z utrzymaniem zaangażowania uczniów do nauki na odległość, z ciągłymi zmianami nauczania (ze zdalnego na hybrydowy i na odwrót), nie wspominając o obawach o zdrowie swoje i swoich bliskich.

Aby zapewnić nastolatkom wsparcie, którego potrzebują, należy nadać priorytet działaniom wspierającym zdrowie psychiczne, takim jak specjalistyczne doradztwo czy programy kształcenia. Ułatwiając dostęp do opieki psychologiczno-psychiatrycznej uczniom i ich nauczycielom, możemy pomóc im w pokonaniu trudności i zapewnić lepsze warunki do rozwoju, jednocześnie eliminując stygmatyzację społeczną, będącą często barierą w dostępie do właściwej opieki.

We wspólnym raporcie opublikowanym latem ubiegłego roku, Stowarzyszenie Psychologów Szkolnych [11] wezwało do zapewnienia "psychologicznego triage ( triaż)" nie tylko dla uczniów, ale także dla nauczycieli, w celu redukcji nadmiernego stresu i traumy spowodowanej przez pandemię. Oto co zalecają eksperci od zdrowia psychicznego:

- 1.Mów otwarcie o problemach ze zdrowiem psychicznym, w tym o swoim własnym,
- 2.Zwróć uwagę na wczesne oznaki problemów ze zdrowiem psychicznym,
- 3.Zadaj sobie pytanie, czy w pełni rozpoznajesz swoje potrzeby,
- 4.Zaakceptuj, że niektórzy mogą potrzebować więcej wsparcia od innych,
- 5.Wyznacz wyraźne granice między życiem zawodowym (szkołą) a życiem osobistym,
- 6.Planuj z wyprzedzeniem, wyznaczaj cele i priorytety,
- 7.Regularnie ćwicz ,
- 8.Zdrowo się odżywiaj i pij dużo wody,
- 9.Uczyń sen priorytetem,
- 10.Korzystaj z zajęć relaksacyjnych,
- 11.Pozostań w kontakcie.

## 5. Jak radzić sobie z tymi trudnościami? Strategie i przykłady dobrych praktyk na podstawie literatury.

Nauczyciel, zwłaszcza w obecnej sytuacji, powinien życzliwie i empatycznie podchodzić do uczniów. Powinien nie tyle kłaść nacisk na treść wyuczonego materiału, ale na ile jest to możliwe dawać uczniom większą przestrzeń do wyrażenia swoich uczuć i przeżyć. Wielu uczniów bowiem po powrocie do szkoły jest zestresowanych, boi się, że dostanie złe oceny itp.

Nauczyciel powinien być dobrym diagnostą i identyfikować w swojej klasie uczniów, którzy potrzebują więcej cierpliwości, tolerancji czy pomocy. W tym momencie, bardziej niż w jakimkolwiek innym, nauczyciel powinien podchodzić do uczniów indywidualnie, ale jednocześnie bardzo ostrożnie. W razie potrzeby powinien zaangażować do pomocy psychologa i pedagoga szkolnego.

### Zdrowie psychiczne i inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna jest kluczem do dobrego zdrowia psychicznego. Równowaga emocjonalna prowadzi do lepszych wyników w nauce. Nastolatki, które potrafią kontrolować swoje emocje, lepiej się koncentrują, pracują wydajniej i osiągają lepsze wyniki w szkole. Łatwiej radzą sobie z rozwiązywaniem konfliktów i wykazują niższy poziom lęku (te wnioski są częścią badań Johna Gottmana i jego współpracowników). Kiedy jesteśmy zrównoważeni emocjonalnie, znacznie łatwiej zapamiętujemy nowe informacje, przetwarzamy je, nadajemy im sens i łączymy je logicznie z tym, co już wiemy (Lori Desautels).

Inteligencja emocjonalna pomaga młodym ludziom rozwinąć umiejętność budowania pozytywnych relacji z rodziną i rówieśnikami, rozwinąć bardziej zrównoważoną perspektywę na życie i osiągnąć sukces w nauce. W końcu sama umiejętność zarządzania i rozumienia świata emocjonalnego oznacza posiadanie niezwykłego kanału do nauki, uwagi, pamięci i kontrolowania frustracji. "Umiejętność wyrażania swoich uczuć to podstawowa umiejętność społeczna" - Daniel Goleman.

Edukatorzy inteligencji emocjonalnej dostarczają tych kluczowych i szkieletowych kluczy, które powinny być częścią codziennego życia, w którym młodzież porusza się codziennie. Są one nasionami siły i dobrobytu, które nauczyciele, rodzice i opiekunowie muszą zasiać w umysłach i sercach dzieci.

Czasami konieczne jest dodanie pewnej dozy racjonalności, aby móc zrozumieć, co kryje się za emocjami i zbadać ich przyczyny. Możesz wykorzystać poniższe pytania do dyskusji z uczniami i stworzyć okazję do autorefleksji (rysunek 1):



Inne metody i praktyki psychologiczne, które mogłyby być wykorzystane dla lepszego zrozumienia i wspierania zdrowia psychicznego:

**Terapia poznawczo-behawioralna (TP-B)** uczy technik identyfikacji, kwestionowania i przeformułowania niepożądanych myśli i wzorców zachowań.

**Terapia poznawcza** oparta na uważności uczy technik uważności wraz z technikami behawioralnymi, aby pomóc Ci nauczyć się zarządzać niechcianymi uczuciami i pozostać obecnym, a nie przytłoczonym.

**Terapia akceptacji i zaangażowania** uczy strategii akceptacji niechcianych lub niepokojących myśli, pozostania obecnym i zaangażowania się w pozytywne działania, które są zgodne z Twoimi wartościami.

**Terapia rozwiązywania problemów.** To podejście uczy jak radzić sobie z objawami zaburzeń zdrowia psychicznego i doświadczeniami życiowymi, które powodują stres i inne zawirowania emocjonalne.

W ramach pracy grupowej wykorzystywane są różne narzędzia, które pomagają uczniom w wyrażaniu siebie i pokonywaniu lęków. Są to głównie karty emocji, które pełnią rolę swoistego mediatora, a uczniowie bardzo lubią z nimi pracować. Można również stosować, w zależności od wieku grupy z którą się pracuje, różne techniki rysunkowe, gdzie uczniowie mogą wizualizować różne zjawiska w postaci wykresów, obrysów dłoni,. Wskazane jest również organizowanie czasu spędzanego wspólnie poza szkołą (wyjścia, wycieczki), gdzie uaktywniają się nieformalne relacje, a luźna atmosfera sprzyja nawiązywaniu wzajemnych kontaktów.

W przypadku uczniów ze stwierdzonymi objawami depresji i lęku należy podjąć intensywną współpracę z rodzicami i ekspertem zewnętrznym (psychologiem klinicznym, psychiatrą dziecięcym).

W pracy z uczniem lękowym lub depresyjnym należy skupić się na poszukiwaniu pozytywnych zasobów w samym uczniu lub w jego otoczeniu. Adekwatne samopoznanie w okresie dorastania zależy od kontaktu z rówieśnikami, a podczas izolacji kontakt ten był zaburzony lub niemożliwy, dlatego konieczna jest praca nad zbudowaniem pozytywnego, realistycznego obrazu samego siebie.

Systematycznie pracując z uczniami wykorzystujemy elementy terapii behawioralnej, terapeutyczną moc pisania, np. dzienników. Stosujemy różne techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, stymulujemy układ przywspółczulny, który uspokaja i pomaga uzyskać kontrolę podczas ataków paniki czy lęku.



Porównanie depresji do choroby fizycznej, takiej jak np. cukrzyca, może pomóc nastolatkom ująć depresję w ramy choroby, zrozumieć jej objawy, pojąć znaczenie leczenia i nie czuć się samotnym lub nienormalnym. Starsze dzieci i młodzież są szczególnie wrażliwe na poczucie odmienności lub brak swojego miejsca na ziemi. Należy zatem rozmawiać z dzieckiem i zachęcać je do zadawania pytań. Na przykład: "Depresja to choroba psychiczna. Jest jak grypa i inne choroby, ponieważ może powodować uczucie zmęczenia lub ból głowy. Może również wpływać na nastrój i uczucia. Może sprawić, że poczujesz się smutny, samotny, sfrustrowany, zły lub przestraszony".

## 6. Wnioski.

Na podstawie przytoczonych już wcześniej treści przedstawiamy następujące wnioski i procedury ważne w pracy z uczniami po powrocie do szkół po pandemii COVID-19:

- Praca z zespołem klasowym w celu zidentyfikowania problemów. Praktyki zapobiegania chorobom psychicznym muszą być włączone do programów szkoleniowych na wczesnym etapie edukacji. Instytucje odpowiedzialne za edukację powinny przejąć inicjatywę w tworzeniu warunków zapewniających ochronę zdrowia psychicznego w szkołach.
- Identyfikacja uczniów z trudnościami w nauce i zaburzeniami psychicznymi, którzy wymagają szczególnej pomocy. Wszystkie zaburzenia zdrowia psychicznego można leczyć przy odpowiednim, profesjonalnym wsparciu ze strony specjalistów, gdy tylko zostaną odpowiednio rozpoznane i jednostka gotowa jest podjąć się leczenia.
- Współpraca między rodzicami a nauczycielami oraz odpowiednimi specjalistami. Ustalanie strategii postępowania dla poszczególnych przypadków. Większość osób cierpiących na zaburzenia/choroby psychiczne przechodzi przez trudny okres samooskarżenia, następnie oskarżania swojego otoczenia, poczucia winy i bólu, aż do momentu wyzdrowienia i zrozumienia swojej choroby. Rozwijanie umiejętności i kompetencji społeczno-emocjonalnych w szkole może nie tylko wpływać na poprawę funkcjonowania społecznego uczniów, ale i uratować czyjeś życie.
- Powtarzanie badań przesiewowych oraz zwiększona wrażliwość na patologiczne i niewłaściwe zachowania uczniów, podejmowanie właściwych interwencji.
- Inteligencja emocjonalna jest kluczem do dobrego zdrowia psychicznego. Regulacja emocjonalna prowadzi do lepszych wyników w nauce. Młodzież, która potrafi kontrolować swoje emocje, lepiej się koncentruje na nauce, wydajniej pracuje i osiąga lepsze wyniki w szkole.

## ROZDZIAŁ 4

# MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

### 1. Wprowadzenie do tematu. Aspekty ogólne

Motywacja jest motorem rozwoju człowieka i źródłem sukcesu. Dzięki niej możliwe jest osiągnięcie wytyczonych celów. Proces edukacji, długi i intensywny, wymaga od uczniów sporo wysiłku, dlatego pierwszą czynnością w toku nauczania powinno być rozbudzenie właściwej motywacji. Motywacja jako kwestia regulująca przebieg nauczania i uczenia się nierzadko bywa w szkole obszarem zaniedbanym, a podstawowym sposobem motywowania uczniów do uczenia się bywa ocena szkolna, która traktowana jest jako główny instrument zachęcający ucznia do pracy. Świadczy to o tym, że nauczyciele wykorzystują przede wszystkim sposoby motywowania zewnętrznego (instrumentalnego), często nie doceniając roli i znaczenia motywacji wewnętrznej.

Proces motywacyjny można zdefiniować w następujący sposób:

1. wzbudzenie energii,
2. ukierunkowanie wysiłku na określony cel,
3. selektywność uwagi, czyli zwiększenie uwagi na bodźce istotne, a zmniejszenie na te, postrzegane jako nieistotne,
4. zorganizowanie reakcji i emocji w zintegrowany wzorzec bądź sekwencję,
5. konsekwentne kontynuowanie ukształtowanej czynności dopóki warunki, które ją zapoczątkowały nie ulegną zmianie,
6. pobudzenie emocjonalne – pozytywne lub negatywne, w zależności od wyników działania lub negatywne, zależne od wyników działania.

Aby nastąpił proces motywacyjny muszą być spełnione dwa warunki: efekt (cel) musi być oceniony przez podmiot jako użyteczny oraz podmiot musi być przekonany, że efekt (cel) może być osiągnięty w danych warunkach z prawdopodobieństwem większym od zera.





## 2. Okres dojrzewania. Szczególne implikacje.

Okres dorastania jest szczególną fazą w rozwoju człowieka i budzi zainteresowanie wielu badaczy. W okresie tym pomimo zasadniczo stałej sytuacji zewnętrznej następują duże zmiany wewnętrzne, spowodowane przemianami biologicznymi wynikającymi z wchodzenia w okres dojrzałości fizjologicznej oraz rosnącymi wymaganiami psychospołecznymi związanymi ze wzrostem zakresu samodzielności i umiejętności decydowania oraz wynikającymi z tego zmianami w zakresie obrazu siebie, społecznej percepcji jednostki oraz hierarchii wartości.

Proces kształcenia, długi i intensywny, wymaga od uczniów dużego wysiłku, dlatego pierwszą czynnością w toku nauczania powinno być rozbudzenie właściwej motywacji. Motywacja, jako zagadnienie regulujące przebieg nauczania i uczenia się, jest często obszarem zaniedbywanym w szkole, a podstawowym sposobem motywowania uczniów do nauki jest ocena szkolna, która traktowana jest jako główny instrument zachęcający uczniów do pracy.

Dowodzi to, że nauczyciele stosują głównie metody motywacji zewnętrznej (instrumentalnej), często nie doceniając roli i znaczenia motywacji wewnętrznej. Nadal nie jest oczywiste, że brak motywacji wśród uczniów nie jest ich winą.

Nie jest też oczywiste postrzeganie braku motywacji jako przyczyny, a nie skutku. Często mówi się o uczniu: "zdolny, ale leniwy". Co właściwie oznacza owo "leniwy"? Czas pomyśleć o stworzeniu odpowiednich warunków, aby uczniowie mieli naturalny impuls ciekawości i chęci do działania.

Samomotywacja to cecha, która często jest niedoceniana. To coś więcej niż tylko poranne wstawanie z łóżka; może znacząco wpłynąć na wyniki szkolne ucznia, a także na sukces w dorosłym życiu.

Co więcej, badania pokazują, że uczniowie napędzani wewnętrzną motywacją myślą bardziej logicznie i skuteczniej wykorzystują swoją wiedzę i umiejętności. Dzieci mają naturalną motywację do nauki do około 7 roku życia. Po tym czasie będą potrzebowały zdolności do samodzielnego motywowania się, co jest bardzo ważną umiejętnością, jeśli chcą osiągnąć sukces.

### 3. Klasa szkolna w szkole średniej. Jak wpływa na rozwój psychospołeczny ucznia w kontekście szkolnym?

Szkoła jest jednym ze środowisk wychowawczych najsilniej wpływających na rozwój młodego człowieka. To, jak realizowane są podstawowe funkcje szkoły, dotyczące zarówno nauczania, jak i wychowania, jest ściśle związane z koncepcją człowieka i strukturą wartości, która wyznacza cele pedagogiczne. Atmosfera szkoły najczęściej definiowana jest jako wspólne postrzeganie obiektywnej rzeczywistości, środowiska społecznego, warunków szkolnych, kultury szkolnej, a nie obiektywnej rzeczywistości, w której funkcjonują uczniowie i nauczyciele.

Mechanizmy wpływu klimatu szkoły na osiągnięcia są złożone i były analizowane w licznych badaniach. Motywacja do nauki jest jednym z największych czynników, gdyż wpływa na nią poczucie przynależności do społeczności szkolnej, docenienie przez nauczycieli oraz postrzegana sprawiedliwość reguł szkolnych. W psychologii zajmującej się wychowaniem i edukacją wskazuje się na dwa główne rodzaje motywacji: zewnętrzną i wewnętrzną. W zależności od tego, na której motywacji uczeń się "opiera", może chcieć się uczyć więcej lub mniej. To najbliższe środowisko ucznia, a przede wszystkim nauczyciele i rodzice tworzą warunki do rozwoju danej motywacji.

**Motywacja zewnętrzna** tworzy bodziec do działania, który jest w jakiś sposób gratyfikowany lub pozwala uniknąć kary, rozumianej w różny sposób. Związana jest z nagrodą lub oceną, którą otrzymujemy za wynik osiągnięty w nauce, rzadziej za włożony w nią wysiłek. Motywacja ta związana jest z dużym systemem kontroli. Rodzic w domu ciągle pyta: jaką ocenę dostałeś?. Interesuje się "jak inni?" aby natychmiast porównać wynik. Rodzic często płaci dziecku za dobrą ocenę lub daje nagrodę, a jeśli ocena jest niższa od oczekiwanej - dyscyplinuje je. W efekcie dziecko uczy się bez przyjemności, nie zwracając większej uwagi na przydatność przyswajanych treści, tylko na oceny, aby spełnić oczekiwania rodzica i nauczyciela. Nauczyciele, komentując na lekcji wyniki np. testów, również podnoszą znaczenie oceny.

W ich wyniku uczniowie są porównywani, a presja na osiągnięcie dobrego wyniku może być związana z lękiem przed odrzuceniem przez grupę lub chęcią dołączenia do grona "najlepszych".

Największy problem z uczeniem się dziecka występuje wtedy, gdy brakuje czynnika motywującego (nagrody przestają mieć znaczenie) lub presja na osiągnięcie sukcesu jest zbyt duża (uczeń nie ma możliwości intelektualnych odpowiadających wymaganiom środowiska).

Motywacja zewnętrzna bardzo często osłabia motywację wewnętrzną, dziecko nie uczy się już dla przyjemności, ale dla uzyskania nagrody. Uczniowie często tracą zainteresowanie czynnością, którą kiedyś lubili, a za którą teraz otrzymują nagrodę (ocenę).

**Motywacja wewnętrzna (autonomiczna)** - E. Aronson stwierdza, że "motywacja wewnętrzna to angażowanie się w jakąś czynność, ponieważ sprawia nam ona przyjemność lub wzbudza nasze zainteresowanie." Motywacja wewnętrzna dotycząca sytuacji szkolnej wiąże się z przyjemnością i radością czerpaną z nauki, większą ciekawością świata, niższym poziomem lęku przed szkołą, tendencją do głębszego przetwarzania informacji, angażowania lepszych strategii w tym zakresie, z tendencją do podejmowania zadań stanowiących wyzwanie, z lepszymi wynikami w nauce. Nauczyciele powinni dążyć do rozwijania tego typu motywacji, dzięki której nauka nie jest



Uczeń, który kieruje się motywacją wewnętrzną ma poczucie, że to co zostało zrobione jest wartościowe i może być z tego dumny i zadowolony. Taki stan "napędza go do dalszej pracy i nie potrzebuje już większej zachęty do podjęcia nauki. Nauczyciel może również wspierać motywację wewnętrzną ucznia poprzez stwarzanie okazji do osiągania sukcesów. Każdy sukces rozbudza chęć odniesienia kolejnego. "Przepis" na motywację szkolną może być następujący: uczeń wie, że sobie poradzi, rozumie zasady danego działania i widzi w nim swoją korzyść.

Wspiera to jego wewnętrzne nastawienie do podejmowania działań. Należy również zdawać sobie sprawę z przeszkód utrudniających realizację tego procesu, takich jak zaburzony rozwój lub zachowanie, niska samoocena ucznia, braki w wiedzy, niskie umiejętności w zakresie podstawowych technik szkolnych (czytanie, pisanie, liczenie, zapamiętywanie). Nauczyciel nie ma wpływu na to, że one istnieją, ale ma wpływ na to, jak będą oddziaływać na motywację ucznia.

Uczniowie z zaburzeniami rozwojowymi potrzebują dodatkowego wsparcia, często wolniejszego tempa pracy lub innych metod pracy. Uczniowie z zaburzonymi zachowaniami potrzebują zrozumienia i wyraźnych granic. Uczniowie z niską samooceną potrzebują częstych komunikatów i informacji zwrotnych o swoich możliwościach i szansach na sukces. Uczniowie z brakami w wiedzy potrzebują dodatkowych zajęć wyrównawczych. Każdy z nich powinien być zaangażowany w pracę klasy, aby mógł osiągnąć sukces na miarę swoich możliwości.

Według Hanny Hamer, nauczycielami, którzy wyzwalają wewnętrzną motywację u uczniów, są osoby:

- znające potrzeby każdego ucznia,
- zainteresowane rozwojem każdego ucznia,
- konsekwentne i zdecydowane w sprawach reguł, nieprzekraczalnych granic i zadań,
- nastawione demokratycznie,
- dodające odwagi,
- ciepłe emocjonalnie,
- widzące możliwości osiągnięcia sukcesu przez każdego ucznia,
- odnoszące się z szacunkiem do starań i wkładu pracy każdego ucznia.

Ponadto nauczyciel, aby motywować uczniów sam musi być zmotywowany. Byłoby dobrze, gdyby nauczyciele uczyli z pełnym zaangażowaniem, pasją i entuzjazmem. Istnieje bowiem wprost proporcjonalna zależność między poziomem motywacji nauczycieli a poziomem motywacji uczniów. Jeśli motywacja nauczyciela jest niska, u uczniów łatwo można zaobserwować niski poziom percepcji, rozproszenie uwagi, niski poziom zrozumienia treści, szybkie zapominanie wyuczonego materiału.

Z drugiej strony, entuzjazm nauczyciela rozprzestrzenia się wokół jak wirus, pozytywnie "zarażając" uczniów. Uczucia nauczyciela mogą być ważnym wskaźnikiem tego, jak czują się uczniowie. Jeśli jest w nim nuda, zmęczenie i zniechęcenie, to prawdopodobnie uczniowie czują się tak samo na zajęciach. Warto spróbować wprowadzić do pracy z młodzieżą elementy zabawy, które sprzyjają dobrej atmosferze i wzajemnej sympatii.

Elementy zabawy dają satysfakcję z lekcji, wiadomo przecież, że młodzież łatwiej uczy się danego przedmiotu i uzyskuje lepsze oceny, jeśli lubi lekcję prowadzoną przez nauczyciela.

### **Czy możliwa jest synergia pomiędzy motywacją autonomiczną (wewnętrzną) i zewnętrzną?**

Z przeglądu badań wynika, że:

- Motywatory zewnętrzne, takie jak nagroda, rywalizacja czy ograniczenie obniżają motywację wewnętrzną.
- Zauważono również, że możliwość wyboru, choćby nawet iluzoryczna, zwiększa motywację wewnętrzną.
- W sytuacji, gdy człowiek jest motywowany zewnętrznie, wybiera najłatwiejszą drogę, gdyż zwiększa ona szansę na uzyskanie oczekiwanej nagrody zewnętrznej.
- Przymus powoduje bunt i przekorę u tych, którzy wykonują zadanie.
- Powtarzanie zdań podkreślających mocne strony sprzyja pewności siebie, a tym samym lepszemu samopoczuciu, co z kolei zwiększa naszą wiarę w to, że jesteśmy w stanie zapanować nad sytuacją i daje nam chęć do dalszej nauki.
- Mniejszy nacisk na oceny zewnętrzne, w tym elementy samooceny, sprzyja powstawaniu motywacji wewnętrznej i jej konsekwencji.

Środowisko zewnętrzne wpływa na nas nieustannie, ale według Masłowa bodźce zewnętrzne nabierają znaczenia motywacyjnego dopiero po powiązaniu ich z potrzebami wewnętrznymi. Według teorii hierarchii potrzeb A. Masłowa zachowanie jest odpowiedzią na odczuwane potrzeby. Zaspokojenie potrzeb niższych i pojawienie się potrzeb wyższego rzędu jest głównym mechanizmem zmian w zachowaniu jednostki. Abraham Maslow wskazał na pewną hierarchię ważności potrzeb. Twierdzi on, że potrzeby muszą być zaspokajane w określonej kolejności. Przekładając tę hierarchię potrzeb na sytuacje szkolne widać, że np. głodnemu uczniowi trudno będzie skupić się na nauce i przyswajaniu materiału.

Podobnie dziecko niepewne siebie, lęklive, nieakceptowane przez rówieśników i nauczycieli może nie być gotowe do podjęcia powierzonych mu zadań intelektualnych i pokonania trudności z nimi związanych. Hierarchia potrzeb Abrahama Masłowa, jako teoria motywacji, uświadamia nam, że aby skutecznie motywować uczniów, należy zaspokajać nie tylko ich potrzeby wyższego rzędu, czyli te ściśle związane z edukacją szkolną, ale także te niższe w hierarchii, bo warunkujące potrzebę wiedzy i twórczego zmagania się z trudnościami intelektualnymi.

#### 4. Wpływy rozpoznane dzięki doświadczeniu po Covid-19.

Pandemia jeszcze bardziej ujawniła niedoskonałości systemu edukacji: problemy z komunikacją społeczną, niedostosowanie programów i metod nauczania do współczesnych wyzwań, zbyt mały nacisk na kompetencje kluczowe.

Wyniki wyraźnie pokazały, że uczniowie uczący się zdalnie nie radzą sobie dobrze we wszystkich sferach tematycznych - społecznej, szkolnej i emocjonalnej - w porównaniu z młodzieżą, która mogła uczęszczać do szkoły. Uczniowie uczący się w domu czuli się mniej związani z rówieśnikami, nie czuli się częścią społeczności szkolnej i zgłaszali mniejsze wsparcie ze strony dorosłych. Doświadczali też więcej negatywnych emocji (takich jak smutek) i mniej pozytywnych, takich jak radość.



Znacznie niższy był też entuzjazm dla szkoły - uczniowie uczący się na odległość uważali, że są mniej zdolni i mają mniejsze szanse na sukces. Warto zauważyć, że obserwowane różnice w samopoczuciu uczniów ujawniły się głównie u starszej młodzieży. Wynika to zapewne z faktu, że dopiero co rozpoczęli oni naukę w szkole średniej lub z trudności w utrzymywaniu bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami, co w tym wieku jest szczególnie ważne.

#### 5. Jak radzić sobie z tymi trudnościami? Strategie lub przypadki dobrych praktyk na podstawie literatury.

Jak rozwijać motywację wewnętrzną u uczniów? Co zrobić, aby wykorzystać ich pomysły i potencjał do nauki, aby była ona zabawna lub ekscytująca?

Rozbudzenie motywacji wewnętrznej wiąże się z zaspokojeniem trzech niezwykle ważnych potrzeb: poczucia autonomii, poczucia kompetencji, relacji i więzi. Uwzględnienie tych trzech czynników daje realną szansę na rozwój motywacji wewnętrznej. Nauczyciele powinni wzmacniać poczucie autonomii ucznia poprzez:

- zachęcanie do samodzielnego myślenia, analizowania i konstruowania wniosków, zachęcanie do wspólnego dialogu np. słowami: „Co myślisz o tym, co przeczytałeś?”, „Gdzie możesz wykorzystać tę wiedzę?”,
- zastępowanie sprawdzania wiedzy za pomocą testów własnymi projektami, wypracowaniami, zadaniami otwartymi,
- dawanie choćby najmniejszego wyboru w przyswajaniu wiedzy, co wzmacnia zaangażowanie w wykonywaną aktywność (mogą być tu zadania domowe dla chętnych lub ćwiczenie do wyboru – zrób jedno z dwóch, wybranie przez ucznia tematu eseju, ustalenie przez niego terminu klasówki czy oddania pracy itp.),
- ograniczanie używania języka wskazującego na władzę i silną kontrolę nad uczniem, np. musisz, powinieneś, nie wolno, przeformułowanie komunikatu na chciałabym, abyś...

Właściwe poczucie kompetencji może być wzmacniane u ucznia poprzez:

- Umożliwienie uczniowi wyznaczenia celów i wsparcie w ich realizacji.
- Zachęcanie uczniów do ewaluacji swoich celów - pomoc w wyszukiwaniu błędów, zadawanie pytań prowokujących do refleksji, np. "Co sądzisz o swojej pracy?".
- Dbanie o atmosferę i zaangażowanie w pracę zamiast zwracania uwagi na oceny i osiąganie najlepszych wyników.
- Udzielanie uczniowi informacji zwrotnej - koncentrowanie się na pozytywach, wskazywanie na błędy z pozytywnym przekazem, który zawiera informację o tym, co należy zmienić.
- Chwalenie ucznia przede wszystkim za wysiłek i zaangażowanie.

Potrzebę relacji i więzi można zaspokoić przede wszystkim poprzez tworzenie prawdziwych relacji między uczniami i uważne słuchanie. Pomocny jest kontrakt klasowy, który zawiera takie punkty jak: nie krytykujemy siebie i swoich wypowiedzi, mamy prawo do błędu, każdy ma prawo mieć swoje zdanie i jest ono równie ważne itp. Nauczyciel powinien zaufać uczniom i podzielić się z nimi swoją pasją. Nawet jeśli nie jest ona w pełni związana z nauczaniem przedmiotem (dotyczy to zwłaszcza wychowawcy). Uczniowie powinni czuć, że nauczyciele wierzą w nich i darzą ich sympatią.

Kluczowe jest stworzenie inspirującego miejsca do pracy – ciekawej przestrzeni edukacyjnej. Bałagan i „surowy” wystrój wewnątrz może sprawić, że dzieci poczują się niekomfortowo. Czyste, przytulne miejsce spełniające podstawowe potrzeby m.in. wody pitnej, będzie bardziej przyjazna dla ucznia. Kolor ścian klas nie może być agresywny. Gdy za oknem jest ciepło, możesz stworzyć przestrzeń do nauki poza klasą, na przykład na placu zabaw lub w pobliżu szkoły. Nastąpiła moda na naukę w tzw. zielonej klasie, a więc na świeżym powietrzu. Wyjście ze szkolnej ławki, słońce i świeże powietrze najlepiej motywują do pracy i sprawiają, że nauka jest bardziej efektywna.

Przygotowując temat, który będzie można zrealizować na zewnątrz, nauczyciel uniknie natrętnych pytań uczniów: „Wyjdziemy na zewnątrz?” jako próba wymuszenia „luźnej” lekcji. Zachęcam do zaskoczenia uczniów – „mamy dzisiaj ładną pogodę, zapraszam do pracy na zewnątrz”, na co większość zareaguje „hurra!”. Dzięki temu nauczyciel zyskuje sympatię uczniów, a nastawienie do pracy od razu jest pozytywne.

Motywując uczniów do nauki, należy stosować różne metody:

#### A. Metody wspierające pewność siebie:

- Zaprogramuj ścieżkę do sukcesu/ciągłego postępu przy umiarkowanym wysiłku
- Pomóż uczniom wyznaczać cele, osiągać postępy i dostrzegać związków między obciążeniem pracą a wynikami
- Zapewnij dodatkową pomoc uczniom, którzy zmagają się z niepowodzeniami
- Stosuj procedury edukacyjne wobec uczniów z objawami syndromu niepowodzenia.
- Pomóż uczniom, którzy dbają o dobre samopoczucie, sprecyzować cele uczenia się. Zachęcaj uczniów osiągających słabe wyniki do podejmowania zadań o odpowiednim stopniu trudności.

#### B. Metody motywowania za pomocą bodźców zewnętrznych:

- Chwal i nagradzaj uczniów za spełnienie kryteriów ukończenia zadania.
- Chwal i nagradzaj, aby uczniowie docenili efekty uczenia się
- Zwracaj uwagę uczniów na praktyczną wartość przekazywanej wiedzy i umiejętności



### C. Metody odnoszenia się do motywacji wewnętrznej uczniów:

- zachęcanie do samodzielności w roli ucznia / autonomii /, dawanie możliwości dokonywania wyborów,
- wybieranie czynności, które wymagają od uczniów aktywnego zachowania i natychmiastowego dostarczania informacji zwrotnej; wzbogacanie nauczania elementami gier, stawianie zróżnicowanych wymagań ,
- organizowanie częstych prac w grupie ,
- dostosowanie nauczanych treści do zainteresowań uczniów,
- łączenie elementów praktycznych z inspirującymi poznawczo.

### D. Metody pobudzania motywacji do nauki:

- kształtowanie motywacji do nauki. W tym celu demonstruj własną motywację poprzez komunikowanie właściwych oczekiwań, jak i minimalizowania lęku uczniów związanych z wykonaniem zadania,
- kształtowanie oczekiwań uczniów w stosunku do nauki poprzez okazanie zapału i pasji,
- pobudzanie motywacji, manipuluj składnikami sytuacji: odwołuj się do ciekawości, wywołuj napięcie, materiał abstrakcyjny zamień w osobisty, konkretny, znajomy, staraj się zainteresować zadaniem, pokaż dlaczego jest istotny,
- korygowanie postawy i zachowań uczniów zniechęconych i zrażonych, pracuj w bliskim kontakcie z nimi, rozpoznaj, jakie mają zainteresowania i na tym pracuj, pomóż ukształtować pozytywne postawy wobec szkoły, nauki.

### E. Uwzględnianie indywidualnych potrzeb uczniów

**F. Podnoszenie swoich kompetencji, oraz kwalifikacji jako motywatora, czyli** pracowanie nad własnym poczuciem skuteczności, atrybutami sukcesu i porażki poszerzając swoją wiedzę i związane z tym umiejętności.

## Recepta dla nauczyciela na sukces ucznia:

- Przekonaj ucznia, że naprawdę lubisz go uczyć.
- Mów jasno, głośno, wyraźnie, z zapałem.
- Dbaj o właściwe tempo mówienia.
- Bądź swobodny i baw się razem z uczniem podczas nauki.
- Okazuj mu zaufanie.
- Wyraźnie określ cele.
- Pokaż korzyści.
- Bądź przygotowany do lekcji.
- Dobrze organizuj lekcje.

- Rób duże, przejrzyste pomoce naukowe.
- Dbaj o dobry nastrój swój i ucznia.
- Ogranicz do minimum czynniki rozpraszające uwagę.
- Nie nudź.
- Przypominaj informację, gdy uczeń zaczyna ją zapominać .
- Polegaj na nim, wierz w jego możliwości.
- Bądź dla niego oparciem, bądź po jego stronie.
- Nie oszukuj go.
- Dotrzymaj przyrzeczeń.

- Udzielaj odpowiedzi na najtrudniejsze pytania.
- Jeśli coś mu się nie uda zrozum go, ale nie okazuj litości, zachęć do dalszej pracy.
- Zachęcaj do chwaleń się kolejnymi osiągnięciami.
- Chwal za wszystko, za co się da pochwalić.
- Mów że podoba ci się jego praca, docień.
- Nigdy nie przerywaj, kiedy mówi.
- Zachęcaj do krytycznego myślenia.
- Stosuj różne metody nauczania, bądź nieszablonowy.
- Kończ lekcje w takim momencie, żeby miał poczucie niedosytu.

## 6. Konkluzje.

- Umiejętność motywowania siebie staje się jednym z kluczowych warunków podejmowania skutecznych działań i osiągnięcia sukcesów.
- Proces motywacji jest skomplikowany, wpływają na niego różne osoby i środowisko.
- Motywacja powinna być rozwijana i utrzymywana na wysokim poziomie, jeśli chcemy dążyć do dobrych wyników uczniów.



- Nawet najmniejsze osiągnięcie należy docenić, podkreślając jednocześnie jego wagę.
- Warunkiem rozbudzenia motywacji uczniów do nauki jest możliwość osiągnięcia przez nich sukcesu. Poziom motywacji pozostaje w ścisłym związku z zainteresowaniami i stosunkiem ucznia do nauki, nauczyciela czy konkretnego przedmiotu nauczania. Jednak motywacja w wielu przypadkach zależy od cech osobowościowych i doświadczeń nauczyciela.
- Motywacja ma ogromne znaczenie we wszystkich działaniach człowieka, jest niezbędna do zamierzonego uczenia się. Motywacja pobudza jednostkę do aktywności i osiągnięcia sukcesów

## WNIOSKI

Emocje mają ogromny wpływ na życie ludzi, radzenie sobie z nimi od wczesnej edukacji jest fundamentalne i konieczne, ponieważ pozwoli nauczycielom wyposażyć uczniów w niezbędne umiejętności radzenia sobie ze wszystkimi rodzajami emocji, których mogą doświadczyć w ciągu swojego życia. Jeśli stworzymy podstawy dla uczniów z podstawową wiedzą, taką jak samoświadomość ich możliwości i potencjału, a także ich ograniczeń, będą mieli broń, aby kontrolować własne emocje, co z czasem pozwoli im przejąć kontrolę nad swoim życiem.

W ostatnich latach bardzo dużo mówi się o osiągnięciu i identyfikowaniu aspektów społeczno-emocjonalnych. Nie da się jednak osiągnąć tego celu, jeśli nie będzie się nad nim pracować w szkole, ponieważ wymaga on ciągłej pracy.

Informacje wyszczególnione w podręczniku stanowią kompilację czterech głównych obszarów, które zostały określone jako podstawa niniejszego skonsolidowanego podręcznika, zawierającego dogłębną analizę wcześniej wymienionych tematów. W rezultacie zostały one przedstawione w sposób pogłębiony, aby na nowo nauczyć się relacji interpersonalnych i sprzyjać rozwojowi psychospołecznemu młodych ludzi w epoce po Covid-19.

Podręcznik ten pozwala społeczności edukacyjnej zidentyfikować słabe punkty i luki w obecnym sektorze szkolnym, które należy poprawić za pomocą naszego projektu, który jest punktem wyjścia do opracowania w kontekście europejskim "Together Again: Practical techniques for relearning interpersonal relationships and fostering psychosocial development in the post-covid-19 era" oraz zestawu narzędzi dla szkół, mającego na celu pobudzenie szkolenia nauczycieli w zakresie rozwoju umiejętności interpersonalnych i rozwoju psychospołecznego.

Należy zauważyć, że niniejszy podręcznik zawiera orientacyjne wyniki i wyklucza, że w pełni reprezentują one obecny ogólny poziom praktyki w każdym kraju. Organizacje partnerskie i szkoły wniosły swoją wiedzę i doświadczenie, aby rozwinąć szeroki zakres praktyki na poziomie lokalnym, regionalnym i krajowym, co może przyczynić się do powstania dowodów na spójność praktyki i celebracji wspólnych ram. Dzięki zastosowaniu wszystkich tych narzędzi w kompleksie, nauczyciel będzie mógł rozwijać umiejętności społeczne i osobiste u swoich uczniów, ponieważ najlepsze praktyki są proponowane do zaadaptowania i zastosowania w odniesieniu do uczniów w szkoły średniej.

# REFERENCJE

## ODNIESIENIA (ZARZĄDZANIE SOBĄ, ROZDZIAŁ)

- Dheer, R., Lenartowicz, T. (2019). Cognitive flexibility: Impact on entrepreneurial intentions. *Journal of Vocational Behaviour*.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- *Front. Psychol., Sec. Educational Psychology* (2021). The Perceived Impact of COVID-19 on Student Well-Being and the Mediating Role of the University Support: Evidence From France, Germany, Russia, and the UK <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.642689/full>
- California Community Colleges (2020). *Health and Wellness for Students. Self-Care & Wellness During the COVID-19 Pandemic*. <https://www.cccstudentmentalhealth.org/students-self-care-wellness-during-the-covid19-pandemic/>
- UNESCO (2022). *The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS)* <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380398>
- Edinger, S. The 'power of alignment' brings common ground to team goals. <https://blog.jostle.me/blog/team-alignment/>
- Guttman Psy.D., J., (2019). *Reaping the Rewards of Active Self-Reinforcement*. [online] *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/sustainablelife-satisfaction/201910/reaping-the-rewards-active-self-reinforcement> .
- Evertson, C., Emmer, E. and Worsham, M., (2006). *Classroom management for elementary teachers*. Boston: Pearson/A and B.
- *Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze*; Frankfurt a.M. 1966; 2. Aufl. 1973
- *Kohlberg's Stages of Moral Development*, 2011-10-04, Wayback Machine.

## ODNIESIENIA (NIEPEWNOŚĆ I PODEJMOWANIE DECYZJI, ROZDZIAŁ)

- INEE (Inter-Agency Network for Education in Emergencies). 2016. Psychosocial Support and Social and Emotional Learning for Children and Youth in Emergency Settings.  
[https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334.\\_inee\\_background\\_paper\\_pss\\_and\\_sel\\_for\\_children\\_and\\_youth\\_in\\_emergency\\_settings.pdf/](https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/334._inee_background_paper_pss_and_sel_for_children_and_youth_in_emergency_settings.pdf/)
- Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- UNESCO (2021). The psychosocial school environment.  
<https://learningportal.iiep.unesco.org/en/issue-briefs/improve-learning/the-psychosocial-school-environment>
- Yorke, L. Rose, P.; Bayley, S.; Wole Meshesha, D.; Ramchandani, P. (2021). The Importance of Students' Socio-emotional Learning, Mental Health, and Wellbeing in the Time of COVID-19'. <https://riseprogramme.org/publications/importance-students-socio-emotional-learning-mental-health-and-wellbeing-time-covid-19>
- Álvarez, V. Journal of Educational Research. (1990). V. 8, n. 16 ; p. 365-370. "I have to make up my mind" : vocational education programme for post-compulsory secondary school students.  
[https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa\\_Educativo\\_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/186735/Programa_Educativo_Vocacional.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ODNIESIENIA (SELF - MOTYWACJA, ROZDZIAŁ)

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84, 261–281.
- Brophy, J. (2002). Motywowanie uczniów do nauki. Warszawa: PWN
- Cieślik A. (2016). Jak motywować uczniów do nauki. Strzelin PP-P
- Cywińska M. (2012). Rozwijanie motywacji uczniów do nauki, STUDIA EDUKACYJNE NR 20/2012
- Davis, H. A. (2003). Conceptualizing the role of student–teacher relationships on children's social and cognitive development. Educational Psychologist, 38, 207–254.
- Hamer, H. (1994). Klucz do efektywności nauczania. Warszawa: Wydawnictwo Veda
- Harmin M. (2008) Duch klasy. Jak motywować uczniów do nauki? CEO.
- Maslow, A.H. (1990). Motywacja i osobowość. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX: s. 72–92.

- Pilikiewicz, M. (1988). Charakterystyka klasy szkolnej jako grupy społecznej. „Życie Szkoły”: s. 4.
- Simmons A. M., & Page M. (2010). Motivating students through power and choice. *English Journal*, 100, 65–72..
- Skaalvik, E. M., & Rankin, R. J. (1995). A test of the internal/external frame of reference model at different levels of math and verbal self-perception. *American Educational Research Journal*, 32, 161–184.
- Skwark D. (2010) Gdy dziecko nie chce się uczyć. Poradnik dla rodziców i nauczycieli. WYDAWNICTWO JEDNOŚĆ. Kielce
- Wigfield, A., and Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Dev. Rev.* 30, 1–35. doi: 10.1016/j.dr.2009.12.001
- Zając D. (2018) Aby chciało im się chcieć – motywacja wewnętrzna ucznia. *Głos Pedagogiczny* Poznań

## ODNIESIENIA (ZDROWIE PSYCHICZNE, ROZDZIAŁ)

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542.
- Eisenberg, D., Downs, M., & Golberstein, S. (2009). Stigma and help-seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522–541.
- Dweck, C. (2017). *Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential*.
- Warner, J. (2012). *Coaching Process Models*. Retrieved from Ready to Manage. <https://blog.readytomanage.com/coaching-process-models>
- Desautels, L., (2016) *How Emotions Affect Learning, Behaviors, and Relationships. Scholarship and Professional Work – Education.97*
- Gottman, J., (1998) *Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting*, New York: Fireside Book
- *Helping Children Learn to Regulate Their Emotions*, Carolyn Webster-Stratton, University of Washington
- Perron, B. E., Grahovac, I. D., Uppal, J. S., Granillo, T. M., Shutter, J., & Porter, C. A. (2011). Supporting students in recovery on college campuses: Opportunities for student affairs professionals. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 48(1), 45-62. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.6226>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA): *Prevention and Treatment of Anxiety, Depression, and Suicidal Thoughts and Behaviors Among College Students*. SAMHSA Publication No. PEP21-06-05-002, 2021.
- Cheung AH, Kozloff N, Sacks D. Pediatric depression: An evidence-based update on treatment interventions. *Curr Psychiatry Rep*. 2013;15(8):381. doi:10.1007/s11920-013-0381-4
- Yu R, Aaltonen M, Branje S, et al. Depression and Violence in Adolescence and Young Adults: Findings From Three Longitudinal Cohorts. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2017;56(8):652-658.e1. doi:10.1016/j.jaac.2017.05.016
- Belvederi murri M, Ekkekakis P, Magagnoli M, et al. Physical Exercise in Major Depression: Reducing the Mortality Gap While Improving Clinical Outcomes. *Front Psychiatry*. 2018;9:762. doi:10.3389/fpsy.2018.00762
- *Healthy lifestyle guide (2022). Úzkosť a depresia u detí: Poznajte príznaky a čo robiť.* <https://presspassblog.com/sk/articles/30763-anxiety-and-depression-in-children-knowthe-signs-and-what>





Funded by  
the European Union



Funded by  
the European Union



PROJECT NUMBER 2021-1-PL01-KA220-SCH-000023629





**Funded by  
the European Union**

FINANSOWANE PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ. POGLĄDY I WYRAŻONE OPINIE SĄ JEDNAK WYŁĄCZNIE POGLĄDAMI AUTORA (AUTORÓW) I NIEKONIECZNIE ODZWIERCIEDLAJĄ POGLĄDY UNII EUROPEJSKIEJ LUB EUROPEJSKIEJ AGENCJI WYKONAWCZEJ DS. EDUKACJI I KULTURY (EACEA). ANI UNIA EUROPEJSKA, ANI EACEA NIE MOGĄ PONOSIĆ ZA NIE ODPOWIEDZIALNOŚCI.

**WIĘCEJ INFORMACJI MOŻNA ZNALEŹĆ NA STRONIE INTERNETOWEJ I FACEBOOKU:**

[HTTPS://TOGETHER-AGAIN.EU/HOME.HTML](https://together-again.eu/home.html)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TOGETHERAGAINPROJECT](https://www.facebook.com/togetheragainproject)

