

NASTOLATEK W KRYZYSIE

KARTY TERAPEUTYCZNE I KARTY PRACY

PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

WPROWADZENIE

We współczesnym świecie młody człowiek każdego dnia staje wobec sytuacji, trudności, problemów czy wyzwań, które odciskają niejednokrotnie głębokie i bolesne na nim piętno. Słowem kluczem odzwierciedlającym taki stan jest słowo KRYZYS.

Kryzys to subiektywne doświadczanie sytuacji jako bardzo trudnej, wręcz niemożliwej do rozwiązania, takiej, która wyczerpuje zasoby człowieka. Pojawia się bezradność, bezsilność, poczucie beznadziejności, a co najważniejsze, pokonanie tego stanu przekracza dotychczasowe sposoby radzenia sobie z codziennymi trudnościami.

Kryzys młodzieńczy może mieć różne oblicza. Większość nastolatków doświadcza kryzysu rozwojowego, związanego z okresem dojrzewania, ze zmianami, jakie zachodzą w ich ciele, umyśle, myśleniu, emocjach i zachowaniu. Ten rodzaj kryzysu jest interpretowany jako zjawisko naturalne zachodzące w toku rozwoju człowieka. Nie wszyscy jednak młodzi ludzie potrafią wejść w nowe role i zaakceptować zmiany rozwojowe, co zaostrza problemy z rozumieniem siebie i innych. Często nastolatki doświadczają także kryzysów sytuacyjnych, będących reakcją na wydarzenia traumatyczne, których nie można kontrolować czy powstrzymać. Takimi sytuacjami, z jakimi przychodzi mierzyć się młodym ludziom, mogą być: kryzys w rodzinie (np. rozwód, uzależnienia, patologia, dysfunkcja w rodzinie, żałoba), czy kryzys w szkole (np. przemoc, trudności szkolne, wykluczenie przez rówieśników, próby samobójcze). Bez względu na to, czy mówimy o nastolatku w depresji, żałobie, przemocy czy kryzysie, mamy do czynienia z sytuacją, w której młody człowiek znajduje się w stanie dezorganizacji i potrzebuje pomocy drugiej osoby.

Kryzys to zagrożenie, a radzenie sobie z kryzysem to OTWARCIE SIĘ NA NOWE MOŻLIWOŚCI.

Celem opracowanych materiałów w postaci kart terapeutycznych i kart pracy dla młodzieży jest wzmacnianie odporności psychicznej nastolatków, wzrost samooceny i poczucia własnej wartości oraz kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych. Materiały te mają służyć zwiększeniu umiejętności wsparcia nastolatków przez dorosłych (terapeutów, psychologów, nauczycieli), zachęcać uczniów do wzajemnego udzielania sobie wsparcia, inicjować rozmowy dorosłych z dojrzewającymi, przechodzącymi trudne chwile uczniami o sposobach radzenia sobie z trudnymi emocjami, agresją, przemocą, czy problemami z rówieśnikami.

Praca z kartami to wsparcie emocjonalne i instrumentalne. Daje możliwość bezpiecznego odreagowania negatywnych, trudnych emocji, pozwala na konfrontację młodego człowieka z rzeczywistością oraz na analizę dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Materiały te mogą być pomocne w stworzeniu planu działania i pomocy nastolatkowi w kryzysie.

Teczka zawiera 55 kart: 11 kart kolorowych (pokazowych) o charakterze terapeutycznym, które można wykorzystać do pracy grupowej z uczniami, pobudzić młodzież do dyskusji, zastosować burzę mózgów, uświadomić młodym ludziom, jakie są odpowiednie postawy wobec depresji, żałoby czy przemocy. Pozostałe 44 karty to karty czarno-białe, służące do pracy indywidualnej każdego ucznia.

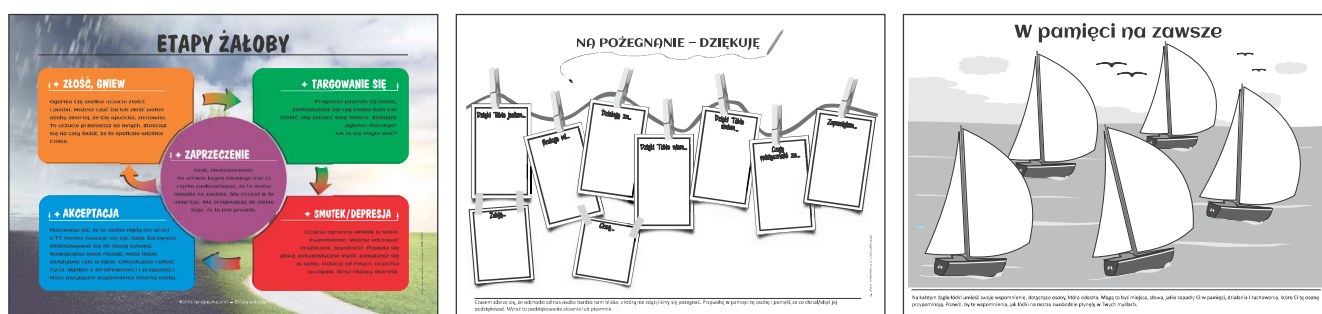
Karty przeznaczone są dla uczniów w okresie adolescencji, czyli między 12. a 18. rokiem życia. Karty te można również wykorzystywać do pracy z osobami będącymi w różnym wieku (nawet w okresie dorosłości), dostosowując materiały zawarte w teczce do możliwości poznawczych i emocjonalnych osób, które chcemy wspierać w kryzysie.

Karty podzielone zostały na kilka kategorii problemowych. W pierwszej części znajdują się karty przydatne do pracy z uczniem w depresji. Pomogą nastolatkowi zrozumieć objawy, to co się z nim dzieje oraz jakie działania mogą pomóc mu w leczeniu. Niewielu dorosłych zdaje sobie sprawę z faktu, że nawet co piąty nastolatek może przejawiać objawy depresji, poczucie osamotnienia i niezrozumienia. Przyczyn można doszukiwać się w wysokim poziomie przewlekłego stresu wywołanego nadmierną ilością nauki w szkole, brakiem akceptacji, czy prześladowaniem. Jak należy rozmawiać z takim nastolatkiem? Jak można mu pomóc?

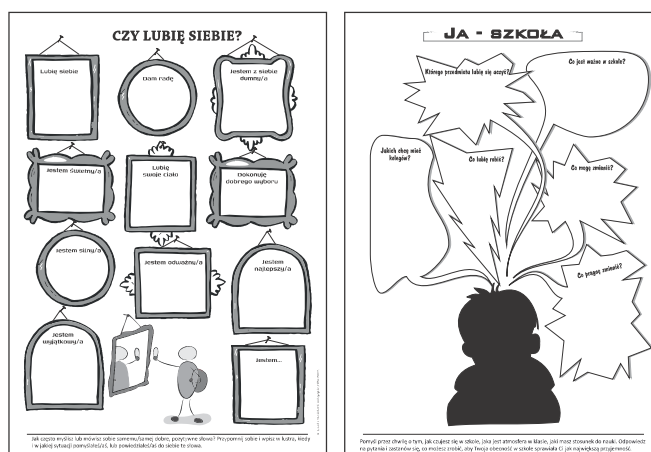




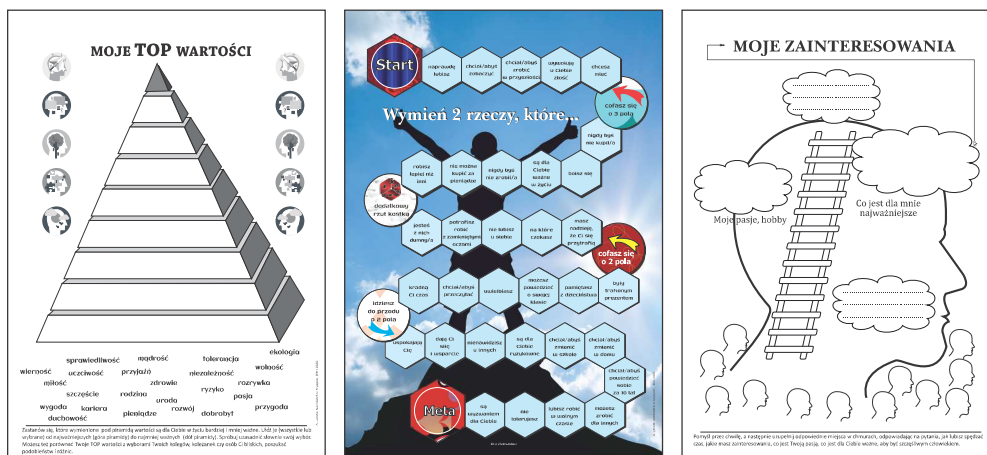
Innym problemem, z którym muszą się często mierzyć młodzi ludzie, a którzy niejednokrotnie pozostawieni są sami sobie, jest przeżywanie i doświadczanie traumy związanej ze stratą bliskiej osoby. Dorośli często nie wiedzą, jak rozmawiać, jakie pytania zadawać, jakich odpowiedzi udzielać. Opracowane karty pozwalają na zrozumienie zarówno przez samych uczniów, jak i pomagającym im dorosłym, objawów żałoby nastolatka, ich emocji, zachowań oraz będą wsparciem dla nawiązania i podtrzymania prawidłowych relacji wspierającego dorosłego z nastolatkiem w żałobie.



Następna część materiałów skupia się na odkryciu pozytywnych zasobów młodego człowieka, na tym, jakie ma talenty, mocne strony, co w sobie lubi, jakie ma pragnienia, marzenia i cele w życiu. Karty te można z powodzeniem wykorzystywać nie tylko podczas pracy z uczniem w depresji, żałobie czy doświadczającym przemocy, ale także w każdej innej sytuacji kryzysowej, np. wykluczenia z grupy, niskiego poczucia własnej wartości, przemocy w rodzinie, problemów tożsamościowych. Karty te mogą być również wspomagającym narzędziem w terapii zaburzeń odżywiania, gdzie istotą leczenia jest zmiana sposobu myślenia o sobie i o innych. Z pewnością materiały te można wykorzystać w pracy z młodzieżą posiadającą niskie poczucie własnej wartości, czy problemy w szkole spowodowane pogorszeniem wyników w nauce.



Podczas rozmowy, zabawy, gry, czy pracy terapeutycznej w oparciu o przygotowane treści zawarte na kartach, nastolatek ma szansę poszerzyć swoją świadomość, budować większą wiedzę o sobie, o swoich pozytywnych zasobach, mocnych stronach, talentach, uświadomić sobie także swoje wady, słabe strony, cechy charakteru, nad którymi może i chce pracować. Większa świadomość siebie prowadzi do lepszych relacji z innymi oraz pomaga w pracy nad sobą samym.



Karty te mogą służyć jako narzędzie wspomagające pracę psychoterapeutyczną, socjoterapeutyczną z młodzieżą zagrożoną niedostosowaniem społecznym, wykazującą objawy zachowań eksternalizacyjnych, takich jak agresja, czy przemoc wobec innych. Z drugiej strony karty te okażą się pomocne w rozmowach i wsparciu uczniów z zachowaniami internalizacyjnymi, mającymi trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych, skłonność do izolacji, prezentujących wysoki lęk, niepokój społeczny, czy nawet objawy depresji i agresji skierowanej na siebie w postaci, np. samookaleczeń.

Ostatnia część to karty rozwijające zachowania prospołeczne, empatię, życzliwość i wdzięczność. Wiele badań naukowych dowodzi, że rozwijając zachowania prospołeczne hamujemy zachowania agresywne u dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie mogą poznać złote zasady rozwoju kompetencji emocjonalno-społecznych, sprawdzić czy są empatyczni, nauczyć się rozwijać własny dobrostan psychiczny poprzez strategie oparte na wdzięczności.



Głównym celem wsparcia rozwoju młodych ludzi w kryzysie poprzez wykorzystywanie tych materiałów ma być przywrócenie poczucia wpływu na własne życie i samodzielnego radzenia sobie z trudnościami. Nastolatek pozbawiony wsparcia i pozostawiony sam sobie w tej trudnej sytuacji może wybierać rozwiązania „ucieczkowe”, takie jak używki, próby samobójcze czy zachowania ryzykowne. W takiej sytuacji, zadaniem wspierającej osoby dorosłej jest pomoc w uruchomieniu przez młodych ludzi czynników chroniących, takich jak: rozwi-

ianie pozytywnych relacji z innymi, zdolności do samokontroli i samoregulacji (radzenia sobie z negatywnymi emocjami), pomoc w umiejętnym rozwiązywaniu konfliktów, wspieranie pozytywnego obrazu siebie, wysokiej samooceny, poczucia własnej skuteczności, posiadania planów, celów i sensu życia. Świadomość posiadanych zasobów poznawczych, emocjonalnych i społecznych nastolatków, zasoby rodzinne, dobre relacje między rodzicami a dzieckiem, zwłaszcza w okresie nastoletnim, kompetentni dorośli dający zaufanie i wsparcie, poczucie przynależności, dobry klimat w szkole, upowszechnienie dostępu do pomocy psychologicznej, to proste kroki do osiągnięcia równowagi psychicznej każdego nastolatka.

Proponowane materiały z powodzeniem mogą być wykorzystywane w pracy psychologiczno-pedagogicznej przez psychologów, pedagogów, terapeutów, ale także przez socjoterapeutów, coachów oraz wszystkich nauczycieli i wychowawców, którym nie jest obojętny rozwój młodych ludzi w okresie adolescencji. Przeznaczone są zarówno do pracy indywidualnej, jak i grupowej. Oddziaływania z wykorzystaniem zaproponowanych kart pokazowych i kart pracy poprzez aktywne uczestnictwo nastolatków w dyskusji, rozmowie, burzy mózgów, dramie, pozwalają na samodzielne dochodzenie do wiedzy o sobie i innych, rozwijają twórcze myślenie, umiejętność podejmowania decyzji, poszukiwania konstruktywnych rozwiązań, wzmacniają dążenia do wyznaczonych celów i samorealizacji.

Życzę owocnej pracy psychologiczno-pedagogicznej, ciekawych doświadczeń terapeutycznych, dydaktyczno-wychowawczych oraz wielu twórczych pomysłów wspierania rozwoju młodych ludzi.

Agnieszka Lasota

PRZEMOC

TO...



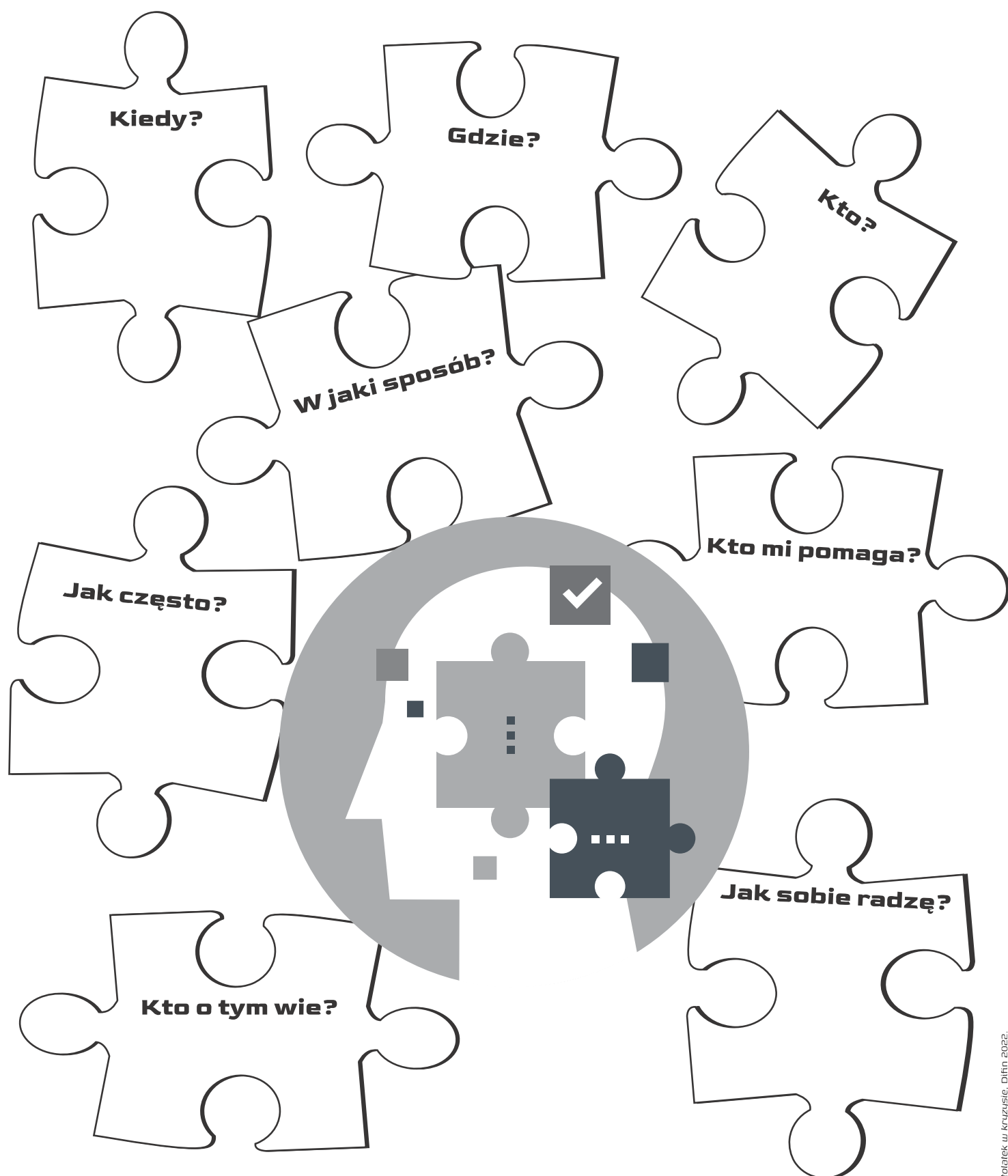
STRASZENIE
GROŻENIE

BICIE
KOPANIE
PLUCIE

STOP PRZEMOCY!

- Telefony zaufania**
- ☎ 22 484 88 01 – Telefon zaufania Młodych ITAKA
 - ☎ 116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
 - ☎ 800 12 12 12 – Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
 - ☎ 800 12 00 02 – Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie Niebieska Linia
 - ☎ 22 594 91 00 – Telefon zaufania Forum Przeciw Depresji

Czy doświadczam PRZEMOCY?



Z pewnością w swoim życiu doświadczyłeś/aś przemocy ze strony rówieśników lub dorosłych. Mogła być to przemoc słowna, fizyczna, czy psychiczna. Pomyśl czy w ostatnim czasie lub obecnie doświadczasz krzywdy i cierpienia od innych. Twoje odpowiedzi na pytania zawarte w puzzlach dadzą Ci jednoznaczną odpowiedź. Pamiętaj, nikt nie ma prawa Cię krzywdzić. O przemocy należy mówić głośno!

MYŚLI - EMOCJE - ZACHOWANIA

Jak się zachowuję?

Widoczne
dla innych

Co czuję?

Niewidoczne
dla innych

Co myślę?

To jak się zachowujemy (co mówimy, co robimy) wobec innych, najczęściej jest konsekwencją tego, co odczuwamy i myślimy. Inni ludzie nie widzą naszych myśli, często nie dostrzegają naszych emocji, widzą jedynie nasze zachowania. Zastanów się, co widzą inni, a co jest dla nich niewidoczne w sytuacjach, w których przeżywasz negatywne emocje, np. złość, frustrację, lęk, smutek.