FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

DLA UCZNIÓW

School vibes - codzienność szkolna

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE 2023
Tytuł: Dla uczniów. School vibes - codzienność szkolna
ISBN: 978-83-67802-17-8

Autorzy: Marta Mikołajczuk
Korekta: Urszula Szybowicz
Korekta składu: Kamila Olejnik
Kolaże w książce: zdjecia iStock, kolaż Marcin Czaja
Skład: Marcin Czaja

Spis treści

1 — Samoocena i porównywanie się do innych osób

2 — Rozwój seksualny

3 — Nierówna relacja z nauczycielami

4 — Relacje romantyczne i przyjacielskie

5 — Kiedy zaczynają się związki nastolatków

6 — Odrzucenie

7 — Kilka kroków radzenia sobie z odrzuceniem

Samoocena i porównywanie się do innych osób

Podczas formowania swojej tożsamości jako młodzi ludzie często jesteśmy narażeni na wątpliwości co do własnej wartości. W okresie szkolnym, łatwo jest porównywać się z innymi w kwestii wyglądu, ocen i pieniędzy. To całkowicie naturalne postępowanie.

Porównywanie się z rówieśnikami jest ważną częścią procesu kształtowania swojej tożsamości, gdyż pozwala nam zrozumieć swoje przekonania, upodobania i postawy. Obserwowanie innych, może inspirować do stawiania kroków ku własnym celom i podejmowania działań.

W okresie nastoletnim osiągnięcie idealnej równowagi między samodoskonaleniem a akceptacją siebie takimi, jakimi jesteśmy, bywa trudne. Zwłaszcza kiedy stale porównujemy się z innymi. To może prowadzić do braku pewności siebie, niezdrowej rywalizacji i zwiększonego poziomu stresu.
Podczas porównywania się nasze myśli i emocje mogą skupiać uwagę na tym, co inni mają, a my nie, zapominając o własnych osiągnięciach i wartościach. W efekcie, zamiast rozwijać się i osiągać swoje cele, zaczynamy żyć w kłamstwie, że jesteśmy nieodpowiedni i niezdolni do osiągnięcia sukcesu.

Samoocena określa to, jak postrzegamy samych siebie. Może być pozytywna lub negatywna, w zależności od tego, jak oceniamy nasze cechy i umiejętności oraz jakie mamy emocjonalne podejście do siebie. Warto pamiętać, że może ona się zmieniać w zależności od tego, jak radzimy sobie z wyzwaniami i jakie mamy standardy np. wzorce osobowe czy oczekiwania wobec innych osób.

Jeśli nasza samoocena jest stabilna, rzadko zmieniamy postrzeganie siebie samego. Natomiast niestabilność samooceny może prowadzić do częstszych wahnięć nastroju i zmian w podejściu do samego siebie.

Ważne jest, aby nasza samoocena była adekwatna i odzwierciedlała rzeczywistość, a nie jedynie nasze wyidealizowane wyobrażenie o sobie. Istotną cechą samooceny jest również jej spójność - czyli zgodność między ocenami własnych umiejętności w różnych dziedzinach życia.

Nierówna relacja z nauczycielami

Trudno jest okazywać szacunek osobom, które nie okazują go nam. Jak poradzić sobie w systemie, w którym jesteśmy w narzuconej hierarchii i wymaga się od nas konkretnych zachowań. Wsparciem mogą stać się asertywność i podstawowa kultura osobista.

Nauczyciele odgrywają kluczową rolę w rozwoju i edukacji nastolatków. Gdy spędzacie wiele godzin w szkole, to właśnie oni są waszymi głównymi mentorami i przewodnikami w procesie nauki. Wielokrotnie pedagodzy mają największy wpływ na wasze wyniki, pomagając Wam rozwijać umiejętności i zdobywać wiedzę.

W sytuacjach, gdy inni ludzie nie okazują Wam szacunku, może być trudno zwrócić im uwagę w sposób, który jest jednocześnie skuteczny i nienaruszający zasad kultury. Szczególnie wtedy, gdy jesteśmy częścią systemu, w którym istnieje narzucona hierarchia i oczekuje się od nas określonych zachowań. Jednym ze sposobów radzenia sobie w takiej rzeczywistości jest rozwijanie asertywności i podstawowych umiejętności kultury osobistej.

Asertywność polega na umiejętności wyrażania swoich potrzeb, poglądów i uczuć w sposób bezpośredni, szanujący zarówno naszą godność, jak i godność innych. Oznacza to, że umiemy wyrażać swoje stanowisko, ale jednocześnie słuchamy innych i ich szanujemy. Asertywność pozwala nam na wyjście z roli ofiary i na podejmowanie aktywnych działań, które służą naszym interesom.

Natomiast podstawowa kultura osobista oznacza respektowanie innych ludzi, ich czasu, przestrzeni i potrzeb. Obejmuje to między innymi dbanie o to, aby być punktualnym, traktować innych z szacunkiem, okazywać życzliwość i uprzejmość. To pomaga nam utrzymać dobre relacje z innymi ludźmi i pozostać w zgodzie z wartościami społecznymi, co jest szczególnie ważne w sytuacjach, gdy musimy działać w systemie narzuconej hierarchii.

Asertywność i podstawowa kultura osobista są kluczowe w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Pozwalają nam one na utrzymanie zdrowych relacji z innymi ludźmi, a jednocześnie na wyrażanie swojego stanowiska w sposób skuteczny i szanujący zarówno nas, jak i innych.

Relacje romantyczne i przyjacielskie

W okresie dojrzewania zaczynamy tworzyć pierwsze poważne relacje, często bardzo intensywne. Chcemy spędzać z partnerem jak najwięcej czasu. W takiej sytuacji warto pamiętać o sobie i swoich potrzebach.
Przyjaźnie wśród nastolatków odgrywają ważną rolę w kształtowaniu poczucia akceptacji i przynależności. Pomagają w rozwijaniu empatii, opiekuńczości i innych pozytywnych cech charakteru. Są też ważnym elementem budowania tożsamości poza rodziną i mogą być nieocenioną pomocą w trudnych momentach.
Natomiast pierwsze romantyczne relacje wpływają na odkrywanie obrazu ciała, niezależności, prywatności i tożsamości. Mogą także pomóc w znalezieniu własnej płci i orientacji seksualnej. Nastolatkowie często myślą o związkach romantycznych i doświadczają w nich emocjonalnych wzlotów i upadków. Takie doświadczenia prowadzą do rozwijania umiejętności opieki, dzielenia się oraz budowania intymnych relacji w przyszłości.

Kiedy zaczynają się związki nastolatków

W okresie dojrzewania nastolatkowie zaczynają interesować się związkami.
Nie istnieje określony wiek, w którym to się zdarza, jednak w różnych fazach rozwoju zachodzą różne zmiany.

W wieku 9-11 lat dzieci zaczynają wykazywać większą niezależność od rodziny i coraz większe zainteresowanie przyjaciółmi.

W wieku 10-14 lat mogą pojawić się pierwsze oznaki pociągu do innych osób.

W wieku 15-19 lat, związki romantyczne mogą stać się głównym elementem życia społecznego młodych ludzi. Niemniej jednak, niektórzy z nich wolą skupić się na nauce, sporcie lub innych zainteresowaniach zamiast na związkach romantycznych.

Wczesne związki nastolatków zazwyczaj rozwijają się w grupach rówieśniczych. Możecie poznać kogoś wyjątkowego wśród swoich przyjaciół i z czasem zacząć spędzać więcej czasu tylko z tą osobą. W takich wczesnych związkach relacje mogą być krótkie i trwać tylko kilka tygodni lub miesięcy.

Odrzucenie

Zdarza się każdemu zarówno odrzucić kogoś, jak i zostać odrzuconym. Ważne jest, żeby w obydwu tych przypadkach szukać w sobie empatii i łagodności - dla innych, ale przede wszystkim dla siebie.

Odrzucenie jest powszechnym doświadczeniem, które może dotknąć każdego, bez względu na wiek czy pozycję społeczną. Nie musi to być związane z wielkimi wydarzeniami takimi jak niepowodzenie w konkursie czy niezdanie egzaminu. Nawet drobne sytuacje takie jak nieuzyskanie pozytywnej reakcji na swój pomysł, brak zaproszenia na spotkanie towarzyskie czy zaniedbanie podczas rozmowy z przyjaciółmi mogą prowadzić do poczucia odrzucenia i bólu emocjonalnego. To normalna reakcja na negatywne doświadczenia społeczne, ale warto pamiętać, że istnieją sposoby radzenia sobie z tym uczuciem i odzyskania równowagi emocjonalnej.

Czujemy się odrzuceni, ale nie oznacza to, że jesteśmy nieważni czy nielubiani. Odrzucenie jest przeciwieństwem akceptacji. Każdy czasami doświadcza go w różnych sytuacjach. Mimo że może nas zranić, nie warto go całkowicie unikać. Faktycznie, nie powinniśmy się go obawiać, ponieważ osoby, które boją się odrzucenia, mogą przegapić wiele szans i nie zrealizować swoich marzeń. Lepiej spróbować i ponieść porażkę, niż całkowicie zrezygnować z prób.

Bądź szczery ze sobą.

Przyznaj sobie, że odrzucenie boli i nie próbuj zmywać z siebie bólu.

Zauważ swoje uczucia: Zastanów się, jak intensywne są intensywne i nazwij je.

Porozmawiaj z kimś

Powiedz komuś innemu, co się stało i jak się z tym czujesz. To może być uspokajające, aby wiedzieć, że ktoś rozumie, co przechodzisz i jak się czujesz.

Znajdź sposób na uwolnienie emocji: Płacz, jeśli chcesz - to naturalny sposób na uwolnienie emocji.

Nie bój się próbować

Unikanie odrzucenia może powstrzymać Cię od pójścia po coś, czego chcesz. Nie unikaj odrzucenia za wszelką cenę, bo może przeszkodzić Ci w osiągnięciu tego, czego naprawdę pragniesz.

Pracuj nad swoim myśleniem oraz przypomnij sobie swoją wartość

Skup się na tym, co możesz zrobić, aby poprawić swoją sytuację zamiast skupiać się na tym, co poszło nie tak. Pamiętaj, że jedno odrzucenie nie definiuje tego, kim jesteś jako osoba. Znajdź coś pozytywnego o sobie i pamiętaj, że jesteś ważny i ceniony.

Piśmiennictwo

1. Bandura A., Social Learning Theory, United Kingdom, Prentice Hall, 1977
2. Sęk H. (red.), (1991), Społeczna psychologia kliniczna. Warszawa, PWN
3. Oleś, M. (1996). Koncepcja siebie u dzieci asertywnych i nieasertywnych: Submisyjnych i agresywnych. Roczniki Filozoficzne, 44(4)
4. Biernat, R. (bez daty). Troska o poczucie własnej wartości dzieci w rzeczywistości szkolnej - wymiar teoretyczny i praktyczne implikacje [The care for children's self-esteem in the school reality - theoretical dimension and practical implications]. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Płocku

O Fundacji

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

Pogorszająca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy. Realizujemy Program Polityki Zdrowotnej w zakresie profilaktyki zaburzeń depresyjnych dla dzieci i młodzieży z województwa mazowieckiego na lata 2022-2024

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

ISBN 978-83-67802-17-8