

HEINAL OSWIATOWY

NR 8-9/235
2024

Miesięcznik Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

Ukazuje się od 1992 r.

ISSN 1233-7609

Nastolatki – czego potrzebują i jak je wspierać



Od redakcji	3
-------------------	---

Zagadnienia oświatowo-edukacyjne

Małgorzata Taraszkiewicz

Nastolatki jako barometr społeczny	3
--	---

Tomasz Waleczko

Pokolenia X, Y, Z, Alpha w szkole i w pracy – czym są i jak się z nimi porozumieć?	8
---	---

Marcin Szulc

Nastolatek w kryzysie. O objawach, których nie wolno lekceważyć i w jaki sposób wspierać uczniów w okresie dorastania	14
--	----

Małgorzata Taraszkiewicz

Kondycja psychofizyczna młodzieży	19
---	----

Ilona Dudzik-Garstka

Trudne emocje a czas nastoletni	23
---------------------------------------	----

Marzena Sula-Matuszkiewicz

Nim mózg dojrzeje... ..	25
-------------------------	----

Z naszych doświadczeń – przykłady dobrej praktyki

Edyta Pętkowska-Grabowska

Dobrze jest myśleć samodzielnie i umieć to wyrazić	27
--	----

Magdalena Jamka, Ewa Madej

Nowi, obcy, stamtąd... ..	32
---------------------------	----

Zdarzyło się

Marta Ślusarek, Marta Truszczyńska

VIII Nowe Ogólnopolskie Forum Bibliotek Pedagogicznych	34
---	----

Informacje i komunikaty

Akademia Wawelskiego Dziedzictwa wkracza w nowy rok swojej działalności	35
Nowa publikacja Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego	35

Miesięcznik „Hejnał Oświatowy” można otrzymać w siedzibach Małopolskiego Centrum Dookonalenia Nauczycieli: MCDN Ośrodek w Krakowie, ul. Garbarska 1; MCDN Ośrodek w Nowym Sączu, ul. Jagiellońska 61; MCDN Ośrodek w Oświęcimiu, ul. M. Kolbego 8; MCDN Ośrodek w Tarnowie, ul. Nowy Świat 30.

Okładka: Zespół Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem, fot. UMWM



Wydawca:

Małopolskie Centrum Dookonalenia Nauczycieli

Rada Wydawnicza:

dr Łukasz Cieślak (przewodniczący, dyrektor MCDN), Anna Samborska-Milewska (wicedyrektor MCDN), Małgorzata Dutka-Mucha, Barbara Ledwoń, Ewa Sojat, Wojciech Papaj

Rada Redakcyjna:

prof. dr hab. Stanisław Palka (przewodniczący) – UJ, dr hab. Krystyna Ablewicz prof. UJ, dr hab. Władysław Błasiak prof. UP, SWPW, Lech Gawryłow – OKE w Krakowie, dr Krzysztof Gerc – UJ, dr hab. Jolanta Karbowiczek prof. AIK, dr Iwona Ocetkiewicz – UP, dr hab. Teresa Olearczyk prof. KAAFM, prof. dr hab. Marian Śnieżyński

Redaguje zespół w składzie:

Daria Grodzka (redaktor naczelna), dr hab. Małgorzata Kaliszewska prof. UJ, Joanna Peter, Marzena Sula-Matuszkiewicz (PBW w Krakowie), Sylwester Kopeć (sekretarz redakcji) oraz zespół nauczycieli konsultantów MCDN: Jadwiga Chaim, dr Ilona Dudzik-Garstka, Mariola Kozak, Wojciech Papaj

Redaktor naczelna:

Daria Grodzka
tel.: (12) 61 71 111; fax: (12) 623 77 41
d.grodzka@mcdn.edu.pl

Adres redakcji:

Redakcja „Hejnał Oświatowy”
ul. Lubelska 23 (MCDN)
30-003 Kraków
tel.: 12 61 71 111; fax: 12 623 77 41
<http://hejnaloswiatowy.mcdn.edu.pl/>

Opracowanie materiałów i korekta:

Zofia Wyżlińska

Warunki przyjmowania materiałów:

Materiały do publikacji należy przesyłać na adres redaktor naczelnej: d.grodzka@mcdn.edu.pl

Tekst: o objętości do 10 tys. znaków ze spacjami, format Word for Windows, czcionka Calibri; rozmiar czcionki 11; odstęp wiersza pojedynczy; wymagany tytuł i krótkie wprowadzenie – lead; krótka informacja o autorze; przypisy i bibliografia zamieszczone pod tekstem.

Redakcja zastrzega sobie prawo do adyustacji i dokonywania zmian formalnych w artykułach. Redakcja nie zwraca nadesłanych materiałów oraz zastrzega sobie odmowę publikacji materiału bez podania przyczyny.

Przedruk materiałów publikowanych w „Hejnale Oświatowym” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem na źródło.

Czasopismo ukazuje się w wersji papierowej (wersja pierwotna) oraz online.

Nakład 2000 egzemplarzy

Skład i druk: Digital Art Studio Gała Przemysław

ISSN 1233-7609

Drodzy Czytelnicy



Wakacje już za nami, więc pora na pierwsze w tym roku szkolnym wydanie „Hejnału Oświatowego”. W tym numerze poświęcamy więcej uwagi nastolatkom i okresowi dorastania, który to, jak podkreśla jeden z autorów artykułów, jest niezwykle dynamicznym czasem ze względu na kumulację wyzwań rozwojowych. Autor omawia, na czym polega specyfika okresu dorastania, co powinno zwrócić naszą uwagę i w jaki sposób budować dobre relacje z nastoletnim uczniem. Warto także przeczytać tekst, w którym zarysowany został kontekst cywilizacyjny życia współczesnych nastolatków oraz przedstawiony krótki opis tego wieku rozwojowego. Tu autorka zwraca uwagę na uniwersalną potrzebę człowieka, jaką jest afirmacja życia. Zachęca do refleksji nad problemem wzmacniania w młodych ludziach afirmacji życia. Zastanowienia się, czy generalnie w pracy wychowawczej nie epatujemy zbyt wizją świata w jego wersji patologicznej, pełnej trudów i zagrożeń.

Autor kolejnego artykułu prezentuje charakterystykę pokoleń X, Y, Z, Alpha odnośnie do edukacji, rozwoju, rynku pracy i życia prywatnego. Przedstawia wpływ otaczającego świata i warunków na mentalność reprezentantów danego pokolenia. Oddziaływanie zmian kulturowych, technologicznych, społecznych odbija się w stylu życia, podejmowaniu decyzji, podejściu do nauki i pracy. Autor podkreśla wpływ Internetu na zmianę funkcjonowania wszystkich generacji. Tekst kończy się opisem głównych kierunków kształcenia młodego pokolenia oraz tego, czego młode mózgi rzeczywiście potrzebują. Zapraszam do korzystania z bogatej oferty szkoleniowej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli w tym zakresie.

Wszystkim Czytelnikom życzę, aby rozpoczęty rok szkolny był czasem spokojnej, efektywnej i pełnej sukcesów pracy.

Daria Grodzka

Nastolatki jako barometr społeczny

Małgorzata Taraszkiewicz

Nastolatki są ciekawym i bolesnym barometrem społecznym. Są lustrem problemów społecznych i poziomu świadomości dorosłych. Ich stan wskazuje, jak są traktowane w danym społeczeństwie osoby młode przed skokiem w dorosłość.

Niezbędne wprowadzenie w tematykę

Może będzie to dla wielu osób zaskoczeniem, ale dopiero w latach 50. i 60. XX w. zaczęto postrzegać nastolatki jako odrębną zbiorowość społeczną. Mniej więcej w tym czasie zmianie uległ okres usamodzielniania się młodzieży, który do tej pory miał miejsce ok. 15.–16. roku życia. W wyniku przemian cywilizacyjnych, kulturowych i edukacyjnych przesunął się czas „opuszczania domu” i rozpoczynania samodzielnego życia. Ruchy społeczne wywołały fenomen sprzeciwiania się i buntu wobec powszechnie promowanych wartości.

Nowe ruchy społeczne miały miejsce głównie w Stanach Zjednoczonych, Europie, ale także Ameryce Środkowej i Południowej. Do najbardziej znanych należą protesty przeciwko wojnie w Wietnamie i zamieszki na amerykańskich uniwersytetach. W Polsce zaczęli się buntować studenci w 1968 r., a pierwotnym powodem było ocenianie przez władze komunistyczne przedstawienia teatralnego *Dziady* w reżyserii Kazimierza Dejmka. Następnie bunt się rozlał poza środowisko akademickie, a młodzież zaczęła wyrażać sprzeciw wobec braku wolności słowa i izolacji od świata zachodniego.

W literaturze socjologicznej porównuje się nastolatki – młodzież do „soczewki” lub „barometru społecznego”, ponieważ ta grupa wiekowa jest najbardziej wrażliwa na problemy społeczne i pozostaje bardzo krytyczna wobec otaczającej ją rzeczywistości, propaguje też inne, nowe, własne wartości i styl życia, stanowiąc tzw. nowe pokolenie, nazywane określoną nazwą lub literą. Na

każde pokolenie składa się grupa osób urodzonych w tym samym okresie, którą ukształtowały podobne doświadczenia społeczne czy cywilizacyjne. Kiedyś jedno pokolenie trwało ok. 25 lat, aktualnie ten czas bardzo się skrócił. Odpowiada to oczywiście szybko zmieniającej się rzeczywistości, w której przyszło nam żyć.

Generacje XX w.

Po Lost Generation (urodzeni w latach 1883–1900) i Greatest Generation (urodzeni w latach 1901–1927) kolejne pokolenia to:

- **Silent Generation (SG)** to osoby urodzone w latach 1928–1946, nazywane budowniczymi współczesnej Europy; z doświadczeniami wojennymi i powojennymi. Cechuje je konserwatyzm, niechęć do zmian i kwestionowania ustalonego porządku;
- **Baby Boomers (BB)** to osoby urodzone w latach 1946–1964, tzw. pokolenie wyżu demograficznego i gospodarczego boomu na świecie; w Polsce żyjące w trudnych czasach powojennych i trudnych warunkach ekonomiczno-politycznych;
- **Pokolenie X** to osoby urodzone w latach 1965–1980 i dorastające w czasach kryzysu gospodarczego lat 70. na świecie; a w Polsce w szczególnie trudnych warunkach ekonomiczno-politycznych i wielkich ruchów społecznych;
- **Pokolenie Y** to tzw. millenialsi, urodzeni w latach 1980–1995, wychowani w erze globalizacji i powszechnego dostępu do Internetu, a w Polsce w czasach budowania demokracji. Uważa się ich za najlepiej wykształcone pokolenie do tej pory! Pokolenie millenialsów nazywane jest też pokoleniem *green-oriented* z powodu zorientowania na planetę, ekologię, ochronę środowiska;
- **Pokolenie Z (Gen Z, Zoomerzy)** to urodzeni w latach 1997–2010, dzieci „lgreków”, które dorastały w czasach względnego dobrobytu. Z analiz społecznych wynika, że nie są pokoleniem buntu. Najstarsi z nich są już na rynku pracy. To grupa wychowana w warunkach niemal nieograniczonego dostępu do technologii. Pokolenie Z nie zna czasów, w których nie było Internetu, social mediów, smartfonów i przeróżnych aplikacji. To pokole-

nie uważa, że ich domem jest cały świat – żyją w społeczności wirtualnej, którą tworzą z tysiącami ludzi o podobnych pasjach i zainteresowaniach z całego świata. Są otwarci, tolerancyjni, nastawieni na relacje społeczne i budowanie więzi z innymi, wyznający filozofię włączającą. Są określani jako indywidualiści, egoiści, a jednocześnie są mobilni i kreatywni. Nazywani są też generacją *multitasking*, inaczej jeszcze – pokoleniem płatków śniegu, z powodu przekonania o swojej wyjątkowości;

- **Pokolenie Alfa** to osoby urodzone w przedziale 2010–2025. Należą do niego najmłodsze nastolatki, które opisywane są jako pokolenie osób będących non stop online, a ich idolami są influencerzy z YouTube’a i Tiktoka. Uczniowie z pokolenia Alfa są przyzwyczajeni do szybkiego tempa życia i natychmiastowej gratyfikacji. Lekcje dla nich powinny być dynamiczne, szybkie i skoncentrowane na praktycznym zastosowaniu wiedzy.

W każdym pokoleniu niektóre wartości i postawy są niezmiennie, część jednak mocno się zmienia i przewartościowuje, pojawiają się nowe: hierarchia wartości, postawy, styl życia, inne zachowania, np. wobec tradycji, wychowywania dzieci czy pracy. To oczywiście zawsze wzbudza głęboki niepokój poprzedniego pokolenia, wyrażany życzliwą troską o przyszłość młodych lub ich totalną krytyką. Każde nowe pokolenie krytykuje pokolenie poprzednie i odwrotnie. Każde poprzednie pokolenie uważa, że ich styl życia – system wartości, postawa wobec pracy itd. są cenniejsze niż kolejnej generacji i domaga się kopiowania własnych wartości. To jest warte refleksji i przemyślenia, bo na tym polega tzw. konflikt pokoleń! Aktualnie na rynku pracy albo przy rodzinnym stole mogą się spotkać osoby z różnych pokoleń – od Boomersów po pokolenie Alfa – wraz z ich poglądami na życie i świat!

Warto poznać charakterystykę kolejnych generacji i zrozumieć, jak i dlaczego tak funkcjonują, aby unikać konfliktów – o ile się oczywiście da, i postawić na współpracę międzypokoleniową! Dla pokolenia X praca i doskonalenie kompetencji stanowią wielką wartość i tu dążą do stabilizacji. Osoby z pokolenia Y często są określane jako roszczeniowe i przeceniające swoje możliwości. Oni liczą na szybką ścieżkę kariery, jednocześnie

poszukują możliwości rozwoju osobistego, elastycznych godzin pracy..., ale za to mniej obawiają się ryzyka, wnoszą więcej kreatywności i śmiałych rozwiązań. To tylko niektóre przykłady różnic, a jednocześnie możliwych korzyści przy współpracy międzypokoleniowej.

Współczesne nastolatki

Współcześni młodzi ludzie są także oczywiście krytykowani za przeróżne braki, głównie jest to związane z uczeniem się w szkole, bo w tym okresie jest to ich podstawowy obowiązek. A więc za to, że są leniwi, nie chcą się uczyć, nie potrafią się skoncentrować, nie mają wytrwałości, okazują brak zainteresowania itd. Nasi uczniowie należą do pokolenia Z i Alfa. Obie generacje są powszechnie krytykowane za nieustanne bycie online i e-użależnienia, co jest odbierane jako główny problem ich istnienia. Dyskusja wokół tego tematu – w prasie, mediach społecznościowych, literaturze, jest bardzo intensywna. Wśród rozwiązań, które przywrócą dzieci i młodzież do pożądanego stanu, dominuje opcja odebrania im smartfonów i innych elektronicznych urządzeń. W tych dyskusjach (a nawet kłótniach) myli się przyczynę i skutek.



Fot. pexels.com

Odnosząc się do tytułu tego artykułu – nasze nastolatki są barometrem społecznym tego, co im zaoferowało pokolenie poprzednie. Przecież one sobie tego nie wymyśliły, tylko otrzymały z rąk swoich rodziców i opiekunów. To pokolenia poprzednie i jeszcze poprzednie budują okoliczności życiowe i konfigurują style życia.

Proponuję małe ćwiczenie – na tle listy cech współczesnego stylu życia, proszę zaznaczyć obszar, za który odpowiadają poprzednie pokolenia:

- zmiana funkcjonowania psychospołecznego, wynikająca z ofensywnego rozwoju technologii i wszechobecności mediów;
- przeładowanie sensoryczne, środowisko pełne smogów (smog akustyczny, świetlny, elektromagnetyczny, informacyjny);
- wysoki poziom stresu psychofizjologicznego, z perspektywą wielu zagrożeń;
- zagrożenia dla zdrowia i życia (np. epidemie, pandemie, konflikty zbrojne);
- zagrożenia dla całej planety – widmo katastrofy w wyniku ocieplenia klimatycznego;
- żywność, która ma niską wartość odżywczą (lekarze mówią, że dzieci są przekarmiane, ale ich mózgi są niedożywione);
- chemia, która z żywności, wody, a nawet ubrań przenika do organizmu oraz mózgu dzieci i młodzieży (metale ciężkie, mikroplastik);
- siedzący tryb życia (zwłaszcza w szkole!);
- a ponadto – nadopiekuńczość i brak kształtowania samodzielności u dzieci;
- przedłużanie dzieciństwa i nieprawidłowe oddziaływania wychowawcze, zarówno u rodziców/ opiekunów, jak i nauczycieli, zwłaszcza w kwestii samodzielności.

Krótki rys rozwojowy

Nastolatki to grupa osób w wieku od 11 do 19 lat. W tym czasie organizm przygotowuje się do skoku w dorosłość. Oczywiście nie jest to okres jednorodny i ma swoją dynamikę. Ponadto każdy nastolatek przechodzi przez okresy rozwojowe na swój własny sposób – w jednym przypadku będzie to proces łagodniejszy, w innym – bardzo trudny i wyczerpujący nie tylko otoczenie, ale także jego samego! Między 11. a 14. rokiem życia następuje intensywny wzrost, który osiąga apogeum w wieku 12 lat u dziewcząt i 13 u chłopców. Dla nastolatków jest to okres odczuwania zmę-

czenia, dezorientacji, bólów wzrostowych, które mogą być bardzo intensywne. Do tego dochodzi „chaos” hormonalny, co daje w praktyce ogromną zmienność nastrojów wynikającą ze skoków dopaminy.

11-latek i 13-latek to osobniki wybuchowe i drażliwe, zamknięte w sobie i swoim pokoju. Środkowy okres, tj. 12. rok życia, jest okresem względnego uspokojenia. W wieku ok. 14 lat dochodzi do krytyki matek. To czas bolesny dla matek, ale trzeba pamiętać, że to naturalny proces rozwojowy, symboliczne zerwanie pępowiny z najważniejszą osobą dla dziecka! Inaczej dziecko nie stanie na własnych nogach. W tym okresie dorośli podlegają ogólnej krytyce – są odbierani jako „niegdysiejsi” i śmieszni.

Okres 15–16 lat zwany jest „fazą kosmiczną” – teraz nastolatek boleśnie uświadamia sobie zjawiska nieodwracalne, śmierć, zadaje pytania: kim jestem? Jaki to wszystko ma sens? To czas na „siłowanie się ze światem”. Nastolatki przejawiają teraz dużo zachowań buntowniczych i ryzykownych, takich jak picie alkoholu, sięganie po papierosy, narkotyki, wielu ma za sobą pierwsze inicjacje seksualne. Nastolatek planuje swoją przyszłość, krytykuje dorosłych i chce zmieniać świat! Dokładnie tak jak poprzednie pokolenia. Można powiedzieć:

nic nowego! Oto nowe pokolenie wchodzi do gry, ale chce swojej gry i własnych zasad, a nie odtwarzania świata poprzedniego pokolenia!

Z psychologii rozwojowej wiemy, że mózg nastolatka nie jest jeszcze dojrzały, płaty czołowe odpowiadające za podejmowanie dojrzałych, odpowiedzialnych decyzji są jeszcze nie dość rozwinięte – trudno więc oczekiwać „rozsądnych” zachowań! Zachowania impulsywne i ryzykowne są wręcz wpisane w rozwój człowieka w tym okresie! Warto pamiętać, że dorośli, dojrzały opiekunowie/ wychowawcy/ nauczyciele są po to, aby pomóc dzieciom przejść bezpiecznie ten trudny okres. Dzieci potrzebują miłości, akceptacji, zapewnienia im bezpieczeństwa i dyscypliny oraz ceremonii włączenia w świat dorosłych i uznania ich jako dorosłych. Potrzebują także afirmacji życia.

Afirmacja życia

Jako wychowawcy, nauczyciele czy rodzice chcemy, aby nasze nastolatki realizowały wartościowe cele życiowe, ale wydaje się, że ważniejsze jest, aby miały coś więcej – afirmację życia. Profesor Stefan Szuman pisze tak: „jest rzeczą ważną i niezbędną, żeby stosunek człowieka do życia był w zasadzie pozytywny, przeważnie radosny i w miarę optymistyczny!”. Szuman mówi o wtórnej, dojrzałej radości życia, którą nazywa „afirmacją” lub potwierdzeniem życia. Taki dojrzały, pozytywny stosunek do życia, jest zarazem koniecznym warunkiem egzystencji z poczuciem swego sensu. Zasadniczo negatywne poglądy na sens życia uniemożliwiają również w dużej mierze postępowanie w życiu z wiarą w celowość własnych poczynań. Afirmacja życia jest fundamentalnym problemem pedagogicznym i jest, względnie powinna być, jednym z najważniejszych celów wychowania człowieka.

Radość życia jest naturalną, pierwotną właściwością zdrowego dziecka. Naturalne komplikacje, trudności i zawody nie wywołują u dziecka zniechęcenia i negacji życia. Dopiero w latach, w których człowiek przechodzi okres tak zwanego wieku młodzieńczego, budzą się w nim głębsze refleksje i problemy, i również zaczyna się poszukiwanie sensu życia. Cytując za profesorem Szumanem, „Okres młodzieńczości, poza żywiołowym zmysłowym przeżyciem potęgi i głębi życia, pełen jest bolesnej negacji. Przynosi zarówno



Fot. pexels.com

pełne blasku, zapierające oddech, patetyczne odczucie pełni życia, jak i głęboki *Weltschmerz*, sentymentalną nieśmiałość i niespokojne poszukiwanie sensu istnienia. W młodości tętni siła, pełnia, rozpęd życiowy, równocześnie jednak rodzi się ból życia. Młodzi spostrzegają po raz pierwszy zawartą w życiu samym odwieczną tajemnicę, antynomię, zagadkę, której nie umieją rozwiązać. Zmienia się do gruntu nurt życia, które przestaje być naiwnym, sielskim, pogodnym bytowaniem. Zdolność do kontemplacji i refleksji skłonna do zastanowienia się nad sobą i nad życiem, wzmożona, subtelna wrażliwość uczuciowa, otwierają młodości wrota ludzkiego ducha, umożliwiają wstęp do świata kultury i sztuki. Równocześnie jednak zaczyna młodość także odczuwać nienasycone i nie do nasycenia pragnienie zgłębienia i zrozumienia tajemnicy istnienia. Tragizm bytowania staje się niepokojącym problemem. Świadomość śmierci staje się coraz boleśniej.

Zachęcam do refleksji nad problemem wzmacniania w młodych ludziach afirmacji życia. Zastanowienia się, czy generalnie w pracy wychowawczej nie epatujemy zbyt wizją świata w jego wersji patologicznej, pełnej trudów i zagrożeń? I wreszcie – co wydaje mi się najważniejsze, czy afirmacji życia może nauczyć wychowawca, który nie posiada pozytywnego do niego stosunku? To bardzo trudne pytanie.

Filozofia Ubuntu

Na zakończenie proponuję poznanie lub przypomnienie sobie filozofii Ubuntu, najbardziej znanej z wyrażenia „Ja jestem, bo Ty jesteś”. Ubuntu to tradycyjna filozofia afrykańska, która na pierwszym miejscu stawia człowieka w otoczeniu innych: *osoba staje się człowiekiem poprzez inne osoby; jestem tym, kim jestem, dzięki temu, kim wszyscy jesteśmy*. Fundamentem tej filozofii jest okazywanie wzajemnego szacunku oraz bycie uczciwym i godnym zaufania. Ubuntu to dbanie o siebie nawzajem, a także świadomość, że wszyscy tworzymy całość i razem jesteśmy silni. Ubuntu wyraża pięć wartości uniwersalnych: świadomość, współczucie, kreatywność, współpraca, kompetencje. Jedno z pytań Ubuntu brzmi: *czy zamierzasz zająć się sobą w taki sposób, aby umożliwić wspólnocie wokół ciebie stanie się lepszą? Jak będziesz budował wzajemną nierozdzielną więź wsparcia, uznania,*

zrozumienia, troski, empatii i miłości? Bo co innego jest ważniejsze?

Nastolatki są ciekawym i bolesnym barometrem społecznym. Są lustrem problemów społecznych i poziomu świadomości dorosłych – poprzednich pokoleń. Ich stan wskazuje, jak są traktowane w danym społeczeństwie osoby młode przed skokiem w dorosłość. Przytoczona wyżej filozofia Ubuntu odzwierciedla wysoki poziom świadomości i integralności społecznej. Możemy się zastanowić – jako dorośli i jako społeczeństwo – jak nam do tego daleko?

Pamiętajmy, że każde pokolenie ma określony rys wspólny, który wynika z okoliczności historycznych, cywilizacyjnych itd. A jednocześnie każde pokolenie to przecież grupa bardzo różnorodna! Osobiście nie podzielam powszechnego martwienia się o współczesną młodość. Wierzę, że dadzą sobie radę – tak jak ich poprzednicy. Chciałabym tylko, aby to powszechne zamartwianie się dorosłych zamieniło się w powszechne wspieranie i integrację międzypokoleniową. Wszystkim byłoby wtedy łatwiej żyć!

Słowa kluczowe: społeczno-kulturowe klimaty dorastania, pokolenia, nastolatki.

Bibliografia:

- McWhirter J., McWhirter B.: *Zagrożona młodość*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 2005.
- Prometriq: „*Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych*” w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016–2020. *Materiały dydaktyczne*. Sopot: Prometriq Akademia Zarządzania, 2017.
- Schulte-Markwort M.: *Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2018.
- Szuman S.: *Afirmacja życia*. Lwów: Lwowska Biblioteczka Pedagogiczna, 1939.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z.: *Zrozum mnie. Przewodnik rozwoju dziecka w wieku 5–10 lat*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2019.



Małgorzata Taraszkiewicz – psycholog edukacyjny, edukator, wykładowca, ekspert ds. analityki edukacyjnej. Autorka i współautorka ponad 40 poradników edukacyjnych z zakresu metodyki nauczania, bezpieczeństwa w szkole, wspierania rozwoju talentów oraz setek artykułów.



Fot. pexels.com

Pokolenia X, Y, Z, Alpha w szkole i w pracy – czym są i jak się z nimi porozumieć?

Tomasz Waleczko

W artykule poruszam tematykę pokoleń obecnych na rynku pracy i w edukacji. Skąd się wzięły, czym się charakteryzują? Przyjrzymy się temu, jak znaleźć porozumienie i ... przestać mówić o pokoleniach.

W rozmowach o różnicach pokoleniowych można usłyszeć typowe wypowiedzi: „Kiedyś to były czasy...”, „W szkole musieliśmy znać *Pana Tadeusza* na wrywki”; „Ci młodzi niczym się nie interesują”; „Ależ wy szybko żyjecie”, a z drugiej strony: „Mamo, jak ty nic nie rozumiesz”, „Tato, jak można w jednej pracy wytrzymać 15 lat?”, czasem: „Nie chce mi się, nudzi mnie to...”; „Przecież to takie proste”. Różne podejście do wysiłku, edukacji, odpoczynku w zależności od wieku nie jest niczym nowym. Już Arystoteles w VIII księdze *Polityki*¹ komentował wagę indywidualnego kształcenia/ wychowania i swego rodzaju rozstrzygnięcia dylematu: życie czynne czy przyjemne? Może się jednak wydawać, że ciąg sztafety pokoleń w obecnych czasach ma nieco inny przebieg. Artykuł ma na

celu przybliżenie charakterystyki każdego pokolenia obecnego na rynku pracy, w edukacji.

Naukowcy różnie definiują pojęcie pokolenia, generacji. Za amerykańską psycholożką J.M. Twenge² przyjrzymy się różnym grupom wiekowym i ich odmiennym podejściom do edukacji, pracy, dorosłości. Douglas Coupland³ użył nazwy „Pokolenie X” dla scharakteryzowania okoliczności życia, dylematów, stylu życia osób urodzonych na przełomie lat 60. i 70. W artykule posłużę się tym sposobem kategoryzacji dla pokoleń X, Y, Z, Alpha (dla polskich warunków). Opisana zostanie aktualna perspektywa przedstawicieli danego pokolenia. Warto pamiętać, że przedstawiony obraz jest ogólny, pokazuje pewne trendy, w żaden sposób nie roszcząc sobie prawa do oceny czy

charakteryzowania indywidualnego człowieka. Każde z pokoleń w wieku nastoletnim nieco inaczej widziało swoje wartości, wyzwania i otaczający świat. Badania są realizowane na bazie wywiadów, ankiet, obserwacji, decyzji edukacyjnych i konsumenckich⁴. Co interesujące, można zauważyć, że wraz z dojrzewaniem, z nastolatków nie przeistaczamy się w naszych rodziców czy dziadków. Każda z generacji inaczej widzi swoją rolę na danym etapie życia⁵.

O wpływie zmieniającego się świata na młode osoby

Co wpływa, z perspektywy socjologicznej, na to, jaki styl życia w danym okresie prowadzimy? Poniższa lista zapewne nie jest wystarczająca, ale być może nieco bardziej plastycznie ukaże kształtowanie się ludzi⁶.

- Kultura/ ustrój: kolektywistyczna vs. indywidualizm; ustrój totalitarny vs. liberalny;
- Sytuacja ekonomiczna: możliwości dobrze płatnej pracy vs. ograniczenia finansowe, niewielkie zasoby gospodarstwa domowego;
- Sposób spędzania wolnego czasu – zainteresowania: „słynny trzepak” vs. smartphone;
- Styl wychowawczy i kontakt z rodzicami: rodzina ważna vs. ważna praca/ kariera. Przykładowo już w 2010 r. rodzice w każdym wieku ocenili, że o ok. 60% mniej czasu spędzają wspólnie z dzieckiem⁷;
- Wydarzenia ważne dla danego czasu: np. przemiany ustrojowe, śmierć autorytetu, katastrofy, wojny, pojawienie się nowych technologii.

Odrębnym pytaniem, nieco filozoficznym, jest to, co jest przyczyną, a co skutkiem zmian?

Przykładowo: podejście do zadań domowych nie jest jedynie odpowiedzią na potrzeby najmłodszego pokolenia uczniów, ale i wpłynie na sposób pracy kolejnych pokoleń. Wymienione powyżej czynniki zawsze oddziaływały w jakiś sposób na wartości, decyzje i styl życia.

Pojawienie się Internetu i cyfryzacja technologii, mediów (w Polsce szersze upowszechnienie było możliwe od 1996 r.) zmieniły diametralnie te liniowe zmiany w kulturze. Szybki, łatwy dostęp do wiedzy, treści, mediów ma swoje odbicie w innym budowaniu relacji, kompetencjach społecznych, decyzjach konsumenckich, sposobach spędzania czasu, zdrowiu psychicznym, planach

zawodowych, sposobach uczenia się, ponoszeniu wysiłku. Często podkreślane są negatywne skutki: uzależnienie, obniżenie odporności psychicznej i samooceny⁸, wystawienie na publiczną ocenę, agresję (7% młodych osób doświadczyło cyberprzemocy⁹), obniżenie inteligencji emocjonalnej, zawężenie zainteresowań, poczucie samotności, kłopoty z koncentracją, zaburzenia rytmów dobowych, zmniejszenie wagi bliskich relacji¹⁰. Istnieją jednakże pozytywne aspekty: przyspieszenie pracy (wielozadaniowość), możliwość kontaktu z rodziną, rozwój inteligencji, obniżenie kosztów działalności, celowe uczenie się, szerszy dostęp do wiedzy, rozwój kompetencji cyfrowych i przyszłych zawodowych.

W Polsce ok. 9 milionów osób ma dostęp do mobilnego Internetu, 30 milionów korzysta z Internetu w ogóle¹¹. Przeciętny polski nastolatek korzysta z sieci dziennie 5 godzin i 36 minut!¹² Porównując ten czas do 15–16 godzin zegarowych w szkole spędzanych tygodniowo (np. w 6 klasie)¹³, nie da się pominąć efektu edukacyjnego sieci, mediów. Mózg uczy się nieustannie, a najbardziej tego, jak realnie działamy (a nie jak uważamy czy planujemy). Zatem Internet jako czynnik wpływający na kształtowanie się pokolenia (już drugiego, które żyje od urodzenia z siecią) wydaje się mieć ogromny wpływ¹⁴. To niejedynie kwestia edukacji, ale stylu życia, zdrowia fizycznego, funkcjonowania poznawczego, innego sposobu budowania siebie i relacji. To czynnik konkurujący z rodziną, przyjaźnią i edukacją¹⁵. A jednocześnie dużo przyjemniejszy i mniej wymagający¹⁶. Wiele badań koncentruje się na młodych osobach, ale wiemy też, że dorośli również około 3 godzin dziennie spędzają w sieci.

Podsumowując wpływ świata na umysły młodych osób, warto wspomnieć o pewnym, odwrotnym do tradycyjnego przekazu międzypokoleniowego, trendzie obserwowanym w firmach, szkołach. Z nieopublikowanych badań kwestionariuszowych własnych wynika, że część kierowników, dyrektorów raczej dostosowuje styl zarządzania do młodego pokolenia pracowników, niż wierzy w ich możliwość dostosowania. O ile można zrozumieć, że młodym dorosłym jest bliżej do stylu nastolatków, o tyle interesujące jest, że pokolenia jeszcze starsze sporo zyskują na kontakcie ze stylem życia młodych osób. Doceniają ich starania o balans w życiu, swobodę myślenia, wyra-

zania siebie, korzystania z życia, stylu komunikacji, umiejętność asertywności i szybkiego uczenia się praktycznych rzeczy. Młode osoby zdają się to zauważać i komentują: „Nie starajcie się być tacy jak my. Jesteście dorośli – zachowujcie się dorośle”. Cringowe jest używanie slangu nastolatków, kiedy nie wie się, jak go używać. Próba dostosowania do młodszych wydaje się jakimś sposobem nawiązania kontaktu i poradzenia sobie w kłopotach komunikacyjnym.

Pokolenia

Tak jak wspomniano, poniżej opisane zostaną jedynie najistotniejsze trendy w charakterystyce każdego pokolenia. Warto założyć, że daty urodzeń są jedynie umowne i w literaturze występują dość różnorodnie. Pewne procesy nakładają się lub dotyczą wszystkich grup. Niech raczej przyświeca nam cel zrozumienia pewnych procesów zachodzących w świecie niż cel oceny i szufladkowania.

Pokolenie X w Polsce to osoby urodzone w latach 1965–1980 (szacunkowo około 8,6 mln osób)¹⁷. W pracy charakteryzują się dużą odpowiedzialnością. Praca stanowi dla nich bardzo ważną część życia, określającą to, kim są, co w życiu znaczą. Szanują pracę, mają wysokie normy etyczne związane z pracą. Bez problemu zostają po godzinach pracy, żeby dokończyć to, co zaczęli, „bo tak trzeba”. Nastawione na to, by ich dzieciom było lepiej, starają się zapewnić dobrobyt materialny¹⁸.

Ygreki (millenialsi) to lata urodzeń 1981–1996 (szacunkowo około 9,56 mln osób)¹⁹. Świetnie opanowują nowinki techniczne, posiadają wiedzę książkową, potrafią się nauczyć tego, co uznają za słuszne. Nie angażują się w pracę, traktując ją jako tymczasową. Głównym wyznacznikiem zaangażowania w pracę jest: rozwój osobisty, uznanie sensu jej wykonywania. Bardzo ważne jest spędzanie czasu wolnego, a praca stanowi tylko środek do możliwości korzystania z wyznaczonych przez siebie celów. Żeby zrozumieć podejście pokolenia Y, zobaczmy, czym charakteryzuje się ich podejście do pracy:

1. Nie lubią systematycznego, liniowego myślenia, preferują działanie, akcję, zmienność, działanie w biegu, na różnych polach.

2. Nie lubią powtarzalnych czynności, działań, rutyny, preferują wyzwania, ambitne cele.
3. Lubią wykorzystywać nowe technologie.
4. Są nastawieni na wyszukiwanie luk w rozumowaniu, żeby sprawdzić, czy polecenie ma sens, czy tak to trzeba zrobić, czy może jest inna droga – lepsza.
5. Chcą osobiście podjąć decyzję, zrozumieć sens, mieć wybór.
6. Chcą być traktowani partnersko i na równi²⁰.

Generacja Z to osoby urodzone w latach 1997–2012 (szacunkowo ok. 5,3 mln Polaków)²¹. To przede wszystkim twórcy i to bardzo ambitni. Potrafią robić wiele rzeczy na raz. Trudno im się skupić na jednej czynności – ich uwaga jest rozproszona. Świat składa się z tysiąca fragmentów – puzzli, w których układaniu są mistrzami. Nic dziwnego – bombardowani są tysiącem przekazów reklamowych, „pływają” w morzu aplikacji, a informacja nie jest dla nich poszukiwanym „dobrem”, ale „powietrzem”, którym przywykli oddychać. Umiejętność korzystania z różnych produktów online i zaawansowanych urządzeń elektronicznych wytwarza potrzebę poszukiwania dobrego designu – preferują proste i łatwe w użyciu projekty. Popularność zyskują rzeczy zaprojektowane z myślą o użytkowniku, o jego wygodzie i potrzebach estetycznych. Z powodu swobodnego poruszania się po morzu informacji dostrzegają wiele zagrożeń, jak: międzynarodowy terroryzm czy potencjalnie negatywne konsekwencje zmian klimatycznych, niezdrowe żywienie, los zwierząt. Przez co są bardziej uwrażliwieni od innych na kwestie społeczne i ekologiczne. Mimo że nie odrzucają takich wartości, jak: samodzielność, przedsiębiorczość, to preferują myślenie skoncentrowane na rozwijaniu własnych pasji niż jedynie na zarabianiu „kasy”. Są nieustannie podłączeni do sieci: w domu, poza domem, kiedy pracują, rozmawiają, odpoczywają, podróżują. Swoboda, z jaką poruszają się i wykorzystują różne platformy komunikacyjne, może powodować spadek znaczenia rozmaitych uwarunkowań kulturowych czy norm, szczególnie w kontekście wyborów i sposobów podejmowania decyzji.

To, co dla starszych pokoleń stanowi zagrożenie, dla przedstawicieli generacji Z jest obiektem fascynacji i polem do eksperymentowania. Inaczej definiują dorosłość, obawiają się przyszłości.

„Dziś młodzi szybciej niż kiedyś nabywają kompetencje poznawcze, intelektualne, związane także z możliwością pracy zawodowej i niezależnością. Ze względu na wzrost tendencji indywidualistycznych i rozwój nowych technologii, otwiera się przed nimi wiele możliwości, w tym samodzielne podejmowanie decyzji i odnajdywanie się w świecie wirtualnym (dotąd identyfikowanym ze światem dorosłych). Często jednak uskarżają się na brak kompetencji społeczno-emocjonalnych pozwalających na budowanie bliskich relacji” (SWPS, 2017). Specjaliści od rynku pracy podkreślają ścisły związek tego pokolenia z Internetem jako źródłem wiedzy i kompetencji, wymaganie od pracodawcy/ szkoły szybkich i sensownych zmian, dostępu. Są asertywni i oczekują godziwych warunków pracy i rozwoju, raczej nienastawieni na długoletnią lojalność i relacje²². To pierwsze pokolenie uczące się sporo poza szkołą, korzystające z platform e-learningowych, kursów ściśle praktycznych i rozwijające kwalifikacje poza klasycznym systemem.

Alpha to osoby urodzone po 2010 r. (ok. 4,5 mln osób)²³. Nazwani jako symbol czegoś nowego, czego jeszcze w świecie nie było²⁴. Dan Schawbel²⁵ w 2014 r. przewidywał pięć głównych wyróżników tego pokolenia:

1. Duża przedsiębiorczość – niezależność od wymagań i norm, kreatywność i tworzenie.
2. Biegłość technologiczna i uspołecznienie sieciowe – Internet będzie zwykłym środowiskiem życia, hobby, zakupów i relacji.
3. Spadek kompetencji społecznych – izolacja i brak umiejętnie budowanych relacji.
4. Zależność od nadopiekuńczych rodziców i niechęć do tworzenia „dojrzałego” (w rozumieniu pokolenia X – odpowiedzialnego) życia.
5. Wysokie kwalifikacje zawodowe i kierunkowe uczenie się.

Takie były przewidywania. Co z tego możemy obserwować dzisiaj? W międzyczasie nastąpiły (m.in.): pandemia, wojna w Ukrainie, inflacja, zmiany polityczne, hybrydyzacja nauki i pracy. Co z tego zostało w sercach i umysłach młodych osób, jakie przesłanie w stosunku do świata ich rodziców (i pedagogów) otrzymały? Jednym z przesłań zapewne jest to, że w świecie nie ma wiele pewnych rzeczy i łatwo się on może zmienić.

W przypadku pokolenia Z spotykaliśmy się z syndromem FOMO (*Fear of missing out*) – chcą wszystkiego dużo, szybko i natychmiast – obawiają się że ominie ich coś w sieci i w życiu²⁶. Tutaj docierają sygnały o pewnym zniechęceniu, braku ciekawości świata i wiedzy, braku motywacji; choć z drugiej strony w dalszym ciągu koncentrują się na tym, co ich interesuje i łatwo się adaptują (ale już nie akceptują wymagań, które nie mają sensu). W dalszym ciągu trwa trend nieustannego dbania o rozwój dziecka i koncentracji na nim. Przewiduje się, że będzie to najlepiej wykształcone pokolenie, skupione na bogaceniu się (zaczynające pracę w późniejszym wieku, ale też lżej pracujące), wykorzystywaniu technologii do swoich celów (i bardziej jej świadome – nienaiwne)²⁷. Również w tym pokoleniu niezmiernie ważne stają się tematy zrównoważonego rozwoju, ekologii, praw człowieka, różnorodności i inkluzyjności. Płciowość i seksualność, edukacja seksualna²⁸ to jedne z najżywiej wprost poruszanych tematów. To pokolenie wzrastające w okresie SI, zmian w stylu zarządzania, koncentracji na współpracy, chcące eksperymentów na swoich warunkach. Spore wyzwanie stanowi kwestia koncentracji i utrzymywania uwagi (ze względu na ilość i siłę docierających bodźców) – atrakcyjność świata wizualnego (niewerbalnego)²⁹. Wyzwaniem wychowawczym i edukacyjnym, jeszcze większym niż w poprzednim pokoleniu, są: rozwój inteligencji emocjonal-



Fot. pexels.com

nej, kompetencje społeczne, wsparcie psychiczne, umiejętności życiowe, budowanie relacji.

Dlaczego tak trudno nam się porozumieć?

„(...) gdy więc trafiają do szkoły, podejmują pracę, natrafiają na rówieśników, z którymi łatwiej bezpośrednio potrafią się utożsamiać niż z wzorami podsuwanymi przez starsze pokolenie, których przeszłość jest dla nowych sferą zupełnie niedostępną, a przyszłość na tle ich doświadczenia jest równie trudna do przewidzenia jak własna”³⁰. Ten cytat, pomimo że ma ponad 50 lat, wydaje się aktualny.

Dużo większe tempo zmian i wyraźnie inny ich charakter (technologia przede wszystkim, ale społecznie również zaburzenie demokratyzacji świata i względnego pokoju) powodują, że starsze pokolenia mają większą trudność w nadążaniu za zmianami, a młode osoby tym szybciej im podlegają. Zwracają się do siebie, próbując omawiać świat i jego rozumienie, nie mając (według siebie) oparcia w rodzicach, szkole.

To co również utrudnia kontakt, to utrzymywanie podziału „My – Oni”, sztywne przypisywanie własnej perspektywie słuszności i racji bytu. Często wynika to z bezradności i próby odnalezienia kompromisu między wymaganiami, np. w programie, a tego co widzę realnie w uczniach. Silne przywiązanie do sieci i treści internetowych. Influencerzy, twórcy internetowi stają się równie uprawnionym źródłem wiedzy jak naukowcy, pedagodzy. Z kolei wciągający, angażujący świat sieci atrakcyjnością zawsze wygra z wymaganiem pracy, obowiązkiem i „suchą teorią”. Warto zwrócić uwagę, że neuropedagogika nie postuluje jedynie ułatwienia i uatrakcyjnienia zajęć, ale również uczenie się swojego mózgu i procesów uczenia³¹.

O co możemy zadbać w porozumieniu (między każdym pokoleniem)?

- Zaczynaj od siebie. Czy masz czas na hobby, wartościową lekturę, spotkanie z człowiekiem, czy żyjesz, tak jak wymagasz?
- Nie oceniaj od razu, ale poproś: pokażesz mi swój świat? Jak go rozumiesz? Czy mogę pokazać Ci swój?

- Nie zakładaj, że rozumiesz wszystko, że jest tak, jak uważasz. Daj podyskutować. To nie oznacza, że musisz się zgadzać na obrażanie i akceptujesz opinie drugiej strony.
- Pokazuj, że osoba jest dla Ciebie ważna, że ją widzisz. Znajdź czas.
- Pokazuj, że masz swoje zasady, wartości i pilnuj ich. Pokaż, że warto być uczciwym wobec siebie i świata.
- Dowartościowuj, ile możesz i stwarzaj okazje do budowania pewności siebie. Puste pochwały (a totalna krytyka na pewno!) nie budują wartości człowieka długofalowo.
- Pomóż szukać potencjału. Może osoba nie wierzy, że ma talent, uzdolnienie, może gdzieś w natłoku obowiązków zagubiła się?

Może to zaskakujące, ale zalecenia wcale nie idą w kierunku dostosowania i uległości, ale budowania zdrowej relacji opartej na szacunku i granicach. Bardzo ciekawe dwie techniki/ podejścia do budowania relacji opisują autorzy książki *Nastolatek potrzebuje wsparcia*³²:

• **FAST** (z j. ang. szybko):

F (*fair*) – uczciwie przyznawaj się do siebie.

A (*apologies*) – przepraszaj tylko za to, za co odpowiadasz, nie obwiniaj się za nie swoje winy.

S (*stick to your values*) – bądź w zgodzie z wartościami.

T (*truth*) – nie udawaj, nie oszukuj, mów tej osobie, co naprawdę uważasz.

• **GIVE** (z j. ang. dawaj):

G (*gentle*) – traktuj delikatnie bez złości, frustracji.

I (*interested*) – okazuj zainteresowanie.

V (*validate*) – uprawomocniaj, normalizuj, pozwalaj być sobą.

E (*easy manner*) – nie traktuj się zbyt poważnie i „obiektywnie”, wpuść trochę człowieka w tę relację.

Czego oczekują, a czego realnie potrzebują uczniowie?

Aktualne pokolenie potrzebuje uczyć się: znajomości technologii, samodzielności w zdobywaniu wiedzy, koncentracji i procesów uczenia się, rozwoju krytycznego myślenia, kompetencji społecznych, interaktywności, międzykulturowej edukacji i współpracy³³. Gdyby się przyjrzeć postulatом młodzieży (płytko rozumianym), to można stwier-

dzić, że „Oni chcą: szybkich nagród i zero wysiłku czy wymagań; wyjątkowości i fejmu, robienia czegoś za mnie oraz gotowych instrukcji, potrzebują nagród i gamifikacji, kolorowych i interaktywnych materiałów, prostych komunikatów, nieustannego chwalenia i akceptacji. Być może to widać na powierzchni. Często myślimy, że ludzie się zmienili. Wiemy, że ewolucyjnie mózgi się nie zmieniły (w każdym razie zasada ich działania)”³⁴. Uczymy się tak samo jak od tysięcy lat. To ilość, siła bodźców w otoczeniu, kształt wymagań i forma nieustannie napierają na nas. Jako jednostki możemy decydować w jakimś zakresie o sposobie życia czy uczenia.

Można stwierdzić, że to, co wyżej opisano, to jedynie „to czego pozornie chcemy”. To czego młodzi ludzie realnie potrzebują, to: marzenia, sens istnienia, motywacja do działania i rozwoju, rozumienie zmieniającego się świata, szczerych, mocnych relacji, odpoczynku, snu i zdrowego stylu życia, silnej samooceny, uwagi i wsparcia, niezapracowanych, spokojnych dorosłych, kompetencji społecznych, przyjaźni i rozumienia siebie.

Słowa kluczowe: pokolenia, wyzwania edukacji, porozumienie.

Przypisy:

- ¹ Arystoteles, *Polityka*, Warszawa 2024.
- ² J.M. Twenge, *iGen*, Warszawa 2019.
- ³ D. Coupland, *Pokolenie X*, Warszawa 2008.
- ⁴ M. Marody, A. Giza-Poleszczuk, *Przemiany więzi społecznych*, Warszawa 2004.
- ⁵ J.M. Twenge, *The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents*, Atria Books 2023.
- ⁶ Tamże.
- ⁷ TNS OBOP, *Rodzice i dzieci w nowych czasach*, 2010.
- ⁸ J.M. Twenge, dz. cyt.
- ⁹ EU Kids Online 2020, <https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf> (dostęp: 19.04.2024).
- ¹⁰ G. Quaglio, S. Millar, *Potentially negative effect of internet use*, Brussels 2020.
- ¹¹ *Internet usage in Poland – Statistics & Facts*, Statista, <https://www.statista.com/topics/5573/internet-usage-in-poland/#topicOverview> (dostęp: 19.04.2024).
- ¹² NASK, *Co robią nasze dzieci w sieci, czyli Raport z najnowszego badania NASK „Nastolatki 3.0”*, Aktualności NASK 2023, <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Ra>
- ¹³ *Ile godzin tygodniowo uczniowie siedzą w szkole? 16, 20, 30? Te godziny spędzają w ławkach*, Strefa Edukacji, <https://strefaedukacji.pl/tyle-czasu-dzieci-spedzaja-w-szkole-ile-godzin-tygodniowo-uczniowie-siedza-w-lawkach-i-o-ktorej-koncza-lekcje-na-roznych/ar/c5-16700407> (dostęp: 19.04.2024).
- ¹⁴ M. Spitzer, *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Gdańsk 2016.
- ¹⁵ A. Górny, A. Zygmunt, *Internet a rodzina*, Kraków 2016.
- ¹⁶ M. Spitzer, *Cyfrowa demencja*, Gdańsk 2013.
- ¹⁷ Główny Urząd Statystyczny, stat.gov.pl (dostęp: 02.04.2024).
- ¹⁸ E. Chester, *Młodzi w pracy. Jak zadbać o pracowników z pokolenia Y*, Gliwice 2009.
- ¹⁹ Główny Urząd Statystyczny, stat.gov.pl (dostęp: 02.04.2024).
- ²⁰ M. Makuch, D. Moroń, *Młode pokolenie*, Wrocław 2012.
- ²¹ Główny Urząd Statystyczny, stat.gov.pl (dostęp: 02.04.2024).
- ²² Najpierw zadбай o poczucie własnej wartości, a dopiero później o certyfikaty, pracuj.pl (dostęp: 02.04.2024).
- ²³ Tamże.
- ²⁴ M. McCrindle, A. Fell, *Understanding generation alpha*, Hachette Australia, 2024.
- ²⁵ *5 Predictions For Generation Alpha*, danschawbel.com (dostęp: 02.04.2024).
- ²⁶ A. Jupowicz-Ginalska i inni, *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem*, <https://www.wdib.uw.edu.pl/images/fomo2021.pdf> (dostęp: 02.04.2024).
- ²⁷ M. McCrindle, A. Fell, *Understanding generation alpha*, Hachette Australia, 2024.
- ²⁸ UNESCO, *Switched on: sexuality education in the digital space*, 2020.
- ²⁹ A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski, *Nastolatek potrzebuje wsparcia*, Gliwice 2024.
- ³⁰ D. Coupland, dz. cyt.
- ³¹ M. Spitzer, *Jak się uczy mózg*, Warszawa 2012.
- ³² A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski, dz. cyt.
- ³³ R. Jesioneck, *Praca i kompetencje przyszłości*, Warszawa 2024.
- ³⁴ M. Kaczmarzyk, *Szkoła neuronów*, Słupsk 2017.



Tomasz Waleczko – psycholog, trener II stopnia PTP, ewaluator, psychoterapeuta w trakcie szkolenia. Od 2005 r., prowadząc Instytut Witelon, zajmuje się szkoleniami i badaniami ewaluacyjnymi. Wspiera ludzi, pracując w linii pomocy psychologicznej i w gabinecie terapii psychodynamicznej.

Nastolatek w kryzysie. O objawach, których nie wolno lekceważyć i w jaki sposób wspierać uczniów w okresie dorastania

dr Marcin Szulc, prof. UG

Okres dorastania jest niezwykle dynamicznym czasem ze względu na kumulację wyzwań rozwojowych. Obfituje w wiele zachowań, które, jak pokazują źródła historyczne, od wieków niepokoją dorosłych.

Dorastanie to wyzwanie

Już starożytni egipscy kapłani w V w. p.n.e. narzekali na młodzież, że jest krnąbrna i rozbisurmaniona, i nie słucha ich mądrości (Pospiszyl, 1998). Dwunastoletni Jezus, którego po dwóch dniach poszukiwań „z bólem serca” odnaleźli zaniepokojeni rodzice, nie wykazuje skruchy i zadaje pytanie „Czemuście mnie szukali?”, jakby nie rozumiejąc powodów zmartwienia rodziców. Sokrates przekonywał, że młodzież jest źle wychowana, przywiązana do luksusów, drwi z autorytetów i nie powstaje na widok starszych (Pellegrino, 1994).

Horacy żywił przekonanie, że każde następne pokolenie będzie bardziej zepsute i bezwartościowe niż poprzednie¹. Piotr Eremita, autor pierwszych cywilnych wypraw krzyżowych, niepełna 1000 lat temu utyskiwał, że młodzież zajmuje się tylko sobą, nie szanuje rodziców i w ogóle starszych, nie ma w sobie żadnej pokory, jakby wszystko wiedziała najlepiej, a to co starsi uważają za ważne, ona nazywa głupim. W jego mniemaniu na szczególne potępienie zasługują dziewczęta, które są próżne, nieroztropne, fatalnie się ubierają i źle prowadzą. Ponoć Izaak Newton straszył swoich rodziców wywołaniem pożaru podczas ich snu (Simmons, 1997). Napoleon Bonaparte jako szesnastoletni porucznik przeczytał siedem razy *Cierpienia młodego Wertera*, powieść zakazaną w zachodniej Europie, gdyż wywołała falę samobójstw wśród młodych czytelników identyfikujących się z głównym bohaterem powieści Goethego. I choć autor tego tekstu ma świadomość, że nieco flintstonizuje², to jednak pomimo występowania róż-

nic w dorastaniu w różnych kulturach, co wykazała m.in. Margaret Mead, przeciwstawiając się romantycznej idei dorastania rozpowszechnionej na początku XX w. w dziele Stanleya Halla *Adollescent*, pewne jego aspekty pozostają uniwersalne.

Warto pamiętać, że okres dorastania, traktowany w szerszej perspektywie jako etap przejścia między dzieciństwem a dorosłością, jest wytworem sytuacji społeczno-ekonomicznej, a dokładnie rewolucji przemysłowej. Praca nastolatka na pełnym etacie była kiedyś zjawiskiem powszechnym. Okres dorastania, tak jak dziś go pojmujemy – znacznie wydłużony niż dawniej – jest z jednej strony wynikiem wzrostu komplikacji świata i potrzeby specjalizacji kariery zawodowej, a z drugiej większej możliwości zaspokajania zainteresowań pozazawodowych (Piotrowski, Wojciechowska, Ziółkowska, 2014).

Najogólniej mówiąc, okres dorastania to czas, który trwa od 11./12. do 19./20. roku życia i obfituje w szereg dynamicznych zmian na płaszczyznach biologicznej, psychicznej i społecznej. Początek wyznaczają łatwe do zaobserwowania kryteria biologiczne, zaś jego koniec nieostre kryteria społeczne. Z perspektywy rodzica i nauczyciela szczególnie ważne wydaje się rozumienie zmian zachodzących w mózgu nastolatka. Profesor Marek Kaczmarzyk, ceniony neurodydaktyk i memetyk z Uniwersytetu Śląskiego, bardzo trafnie zauważył podczas jednego z wystąpień, że mózg nastolatka to mózg w przebudowie. Jest to, mówiąc potocznie, mózg „inny” niż dorosłego. Przyjęcie tego faktu znacząco ułatwi rozumienie wielu reakcji i zachowań młodego

człowieka, co również może przynieść korzyść w postaci wyciszenia napięć, jakie wytwarzają się między dorosłym a nastolatkiem.

Cechą charakterystyczną nastoletniego mózgu są desynchronizacje obwodów neuronalnych spowodowane różnym tempem dojrzewania poszczególnych części mózgu. Grzbietowo-brzusza część kory przedczołowej odpowiedzialna za racjonalne rozumowanie i wążenie decyzji osiąga swoją pełną dojrzałość dopiero ok. 25. roku życia, zaś jądro półleżące, które stanowi część układu nagrody – jednego z trzech wielkich układów funkcjonalnych mózgu – tworzy się szybko i jest źródłem przyjemności (Rosso i in., 2004; Casey i in., 2008).

Okres dorastania cechują zmienne nastroje spowodowane skokami stężenia dopaminy: nerwowość, szybka męczliwość pracą, wrażliwość, drażliwość, nadpobudliwość, przeczuwanie, rozdrażnienie, niepokój, łatwe przechodzenie pomiędzy nastrojami. Ale dopamina jest też mediatorem przyczyniającym się do rozwoju poznawczego (Thiago, Pompeia, 2023). Naturalnie zatem nastolatek nie jest gotowy do podejmowania zawsze przemyślanych decyzji, a częściej do poszukiwania satysfakcji w zachowaniach ryzykownych, a więc wszystkich aktywnościach, które zagrażają zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, a także są niezgodne z normami społecznymi (Jessor, Turbin, Costa, 1998). Skłonność do ich podejmowania jest wypadkową czynników psychospołecznych oddziałujących na osobowość, sposób spostrzegania otoczenia i zachowanie.

W pewnym sensie zachowania ryzykowne są wpisane w okres adolescencji. Służą zaspokojeniu potrzeb psychologicznych (miłości, akceptacji, uznania, bezpieczeństwa, przynależności), pomagają w realizacji ważnych celów rozwojowych (określeniu własnej tożsamości, zdobyciu niezależności od dorosłych) czy poradzeniu sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi (Kazdin, 1996; Szymańska, 2012). Robert Havighurst wymienił zadania rozwojowe, które musi podjąć nastolatek. Jego zdaniem, w okresie dorastania powinien osiągnąć bardziej dojrzałe relacje z rówieśnikami, zaakceptować swoją fizyczność, osiągnąć emocjonalną niezależność od rodziców, wybrać zawód i przygotować się do niego, nawiązać intymne relacje z drugą osobą, zaangażować się w życie społeczeństwa, wypracować własny (nie-

asocjalny) styl bycia i przyswoić system etyczny i zbiór wartości (zgodny z zasadami demokratycznego państwa prawa) (Brzezińska, 2000). Nie jest to zadanie łatwe, tym bardziej że osiąganie kolejnych zadań odbywa się w dynamicznie zmieniających się okolicznościach, tak wewnętrznych przemian organizmu, jak i otoczenia.

Nastolatek w kryzysie

W okresie dorastania normą są kryzysy rozwojowe i sytuacyjne, a czasem zachowania ryzykowne. Nie wszyscy nastolatki w takim samym stopniu wykazują skłonności do ich podejmowania. Gdy jednak kryzysy normatywne stają się chroniczne, problemy nawarstwiają się, a nastolatek, nieprzygotowany do radzenia sobie z trudnościami (do zdobycia narzędzi do „radzenia sobie” potrzebny jest czas i możliwość optymalizacji metod), pozostaje sam bez wsparcia, wówczas sytuacja staje się bardzo niebezpieczna.

Pandemia COVID-19 i związana z nią przymusowa izolacja była dodatkowym czynnikiem obciążającym młodzież, dla której budowanie relacji społecznych z rówieśnikami jest immanentną cechą okresu dorastania. W tym czasie bezpośrednio interakcje z rówieśnikami są nieodzowne dla prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego (Orben i in., 2020). Doniesienia o kryzysie zdrowia psychicznego młodzieży w czasie postępującej pandemii rejestrowano na całym świecie, uległo ono nieproporcjonalnemu pogorszeniu w stosunku do zdrowia osób starszych. Przykładowo w Wielkiej Brytanii najbardziej dotkniętą grupą byli nastolatki wykluczeni społecznie z problemami psychicznymi, nieposiadający zasobów ekonomicznych i wiedzy, gdzie poszukiwać instytucjonalnej pomocy (Pierce i in., 2020; O'Connor i in., 2021).

W Polsce najwięcej osób odczuwających obniżony nastrój obserwowano wśród uczniów szkół średnich (Pyżalski, 2021). Wszystkie negatywne wskaźniki dotyczyły częściej dziewczynek niż chłopców (Makaruk i in., 2020). Z badań przeprowadzonych przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę pół roku po wybuchu pandemii wynika, że choć sytuacja młodzieży była zróżnicowana, to najgorzej znosiły ją starsze nastolatki (16–17 lat), dziewczęta i mieszkańcy wsi³. Paradoksalnie, media społecznościowe, które w powszechnym od-

biorze rodziców i pedagogów cieszą się raczej złą opinią, w okresie lockdownu stały się skutecznym narzędziem wsparcia psychicznego i łagodzenia sytuacji dystansu społecznego (Orben i in., 2020; James i in., 2023).

W 2023 r. wydarzyły się 1994 próby samobójcze i 145 samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Przyczyny są wieloczynnikowe i częstym błędem jest upraszczanie poprzez wskazywanie jednego czynnika, zazwyczaj tak zwanego „spustowego” jako jedynej przyczyny podjęcia próby samobójczej. Kryzys samobójczy jest rozłożony w czasie, wskazuje się tu na czynniki długo- i krótkoterminowe (Witkowska i in., 2024).

Badania prowadzone na temat zdarzeń suicydalnych w gdańskich szkołach pokazały kilka kluczowych punktów zapalnych na styku rodzice – dziecko – szkoła. Autorzy badań (w tym autor tego tekstu) ustalili, że nastolatki zmagają się z brakiem właściwego wsparcia ze strony najbliższych, wręcz poczuciem wstydu rodziców, że dziecko poszukuje pomocy albo nie spełnia ich oczekiwań („kiedyś nie było psychologów i człowiek musiał sobie jakoś radzić, weź się w garść”) oraz presją edukacyjną. Uczniowie zwracali uwagę, że nie mają czasu na sen, na własną przestrzeń, gdyż całe życie wypełnia im szkoła. Deklarowali, że brakuje im wiedzy na temat własnego stanu psychicznego, warsztatów, na których mogliby podzielić się swoimi problemami i dowiedzieć, jak sobie radzić ze stresem⁴.

Z badań wyłania się także obraz bezradnego rodzica, który nie potrafi właściwie rozpoznać trudności, z jakimi zмага się jego dziecko, czasem je bagatelizuje. Należy być jednak ostrożnym we wskazywaniu winnego. Polscy rodzice na tle innych z 42 krajów zmagają się z najsilniejszymi symptomami wypalenia rodzicielskiego (Roskam i in., 2021). Wypalenie rodziców jest zespołem objawów wynikającym z trwałej ekspozycji na chroniczny stres rodzicielski (Roskam i in., 2017; Mikołajczak i współpr., 2018). Wspólnym mianownikiem każdego wypalenia jest przytłaczające zmęczenie, którego nie można zwalczyć, zaś zwykłe sposoby regeneracji sił jak sen czy urlop nie przynoszą poprawy. Trudno zresztą wziąć urlop od bycia rodzicem. Rodzic zmęczony, jest zirytowany, starcza mu energii wyłącznie do utrzymania pewnego minimum funkcjonowania, zaś brakuje na zachowanie uważności i udzielanie wsparcia

nastoletniemu dziecku borykającemu się często ze złożonymi problemami, których nie da się rozwiązać w ciągu chwili, jak kiedyś, gdy było kilkulatkiem. Warto zatem postulować o stworzenie systemu realnego wsparcia dla rodziców.

W okresie dorastania normą są kryzysy rozwojowe i sytuacyjne, a czasem zachowania ryzykowne

Poważnym problemem jest nieinformowanie przez rodziców szkoły na temat samopoczucia dziecka, jego problemów rozwojowych czy sytuacyjnych. Bez tej wiedzy trudno nauczycielom precyzyjnie skierować pomoc do konkretnego nastolatka w kryzysie. Ten brak przepływu informacji może wynikać z jednej strony z poczucia wstydu rodziców, że dziecko nie spełnia pokładanych w nim nadziei, a z drugiej z obawy, czy ujawnienie problemów, z jakimi się zмага, nie ograniczy mu drogi do kariery. Nauczyciele w naszych badaniach często skarżyli się na wywierany na nich przez rodziców nacisk, aby zadawali więcej prac domowych i intensyfikowali proces edukacji. Zgłaszali również ogromną i niezaspokojoną potrzebę superwizji, bowiem czują się pozostawieni przez „system” bez wsparcia, bez możliwości opowiedzenia o tym, z czym się zmagają i nie otrzymują wiedzy, jak skutecznie rozpoznawać uczniów w kryzysie i jak ich najskuteczniej wspierać.

Nastolatki natomiast najchętniej poszukują pomocy wśród rówieśników. Warto jednak zadać sobie pytanie, czy mają oni odpowiednie zasoby, żeby takiej pomocy udzielić. Należy oczywiście zachęcać uczniów do udzielania sobie wzajemnie wsparcia, ale znając granice swoich możliwości i w taki sposób, który nie spowoduje wyczerpania własnych zasobów. Uczeń nie posiada kompetencji psychologa i zasobów dorosłego, dlatego rozmowa wspierająca powinna dążyć do wzbudzenia motywacji, by rówieśnik podjął kroki w celu poszukiwania dalszej pomocy u osoby dorosłej, wobec której żywi największe zaufanie.

Warto zwrócić uwagę na symptomy mówiące o tym, że dziecko zмага się z trudnościami życiowymi. Najpoważniejszym z nich są samouszkodzenia. Szczera i taktowna rozmowa na temat zranień powinna odbywać się w dyskretnym miejscu i z zachowaniem poufności. Pod żadnym

pozorem nie wolno straszyć, zawstydząć, obwiniać czy potępiać. Najlepiej przygotować się do takiej rozmowy wcześniej, korzystając z cennych sugestii zawartych w poradniku dla nauczycieli *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec* (Kicińska i in., 2022)⁵. Obdarowywanie przedmiotami, z którymi było związane emocjonalnie (nie muszą to być cenne materialnie rzeczy), wzmianki o samobójstwie, śmierci, bezradności, wypowiedziane głośno zdania na temat poczucia braku sensu życia: „Jestem ciężarem”, „Lepiej byłoby ze sobą skończyć”, „Nie chce mi się żyć”, „Życie jest bez sensu” powinny dla wrażliwego obserwatora stanowić sygnał alarmowy.

Uczniowie w kryzysie poszukują „rozwiązania” swoich problemów w sieci. Czasem przypadkiem możemy natknąć się w historii wyszukiwania na zwroty typu: „jak się zabić”, „jak skutecznie popełnić samobójstwo”. Dzieci planujące samobójstwo podejmują działania organizacyjne, np. gromadzą leki. Uczniowie w kryzysie izolują się od innych, odmawiają uczestnictwa w zajęciach, spotkaniach, rozmowach, udzielają skąpych odpowiedzi na pytanie o samopoczucie, unikają odpowiedzi o plany życiowe, sytuację osobistą czy rodzinną, nie reagują na pochwały. Niektóre dzieci odmawiają przyjmowania posiłków, obojętnieją wobec odżywiania się, zaniedbują wygląd, bywają zirytowane i wybuchowe. Inne desperacko poszukują pomocy w sieci, próbują znaleźć wsparcie wśród rówieśników znajdujących się w podobnej sytuacji. Badana młodzież wielokrotnie podkreślała problem poczucia osamotnienia, z jakim się zmagają.

Niepokojące dla rodzica i nauczyciela powinno być także nieuzasadnione wysiłkiem zmęczenie, poczucie niemocy, zaburzenia snu (od bezsenności po narkolepsję) i dolegliwości somatyczne, które mogą być maskami depresji. Przebieg depresji u dziewczynek i chłopców bywa odmienny. U chłopców częściej dominuje poirytowanie, agresja i podejmowanie zachowań ryzykownych. Podobnie u młodszych dzieci w obrazie depresji dominuje niepokój, a nie apatia, rozdrażnienie i rozproszenie uwagi, symptomy te mogą być mylone z innymi zaburzeniami, np. nadpobudliwością ruchową (Szymańska, 2012). Nagły powrót do dobrego funkcjonowania osoby z objawami zespołu presuicydalnego może być także sygnałem ostrzegawczym o podjęciu decyzji związanej z samobójstwem i towarzyszącej jej uldze.

Warto podkreślić, że każde zachowanie dziecka jest dla nas komunikatem. Za złością, izolowaniem się, agresją, autoagresją często kryją się niezaspokojone potrzeby, konflikty i trudne doświadczenia. Rozumienie przez nauczyciela, skąd biorą się zachowania destruktcyjne, łamiące konwencje i zasady pożycia społecznego, nieksubne ich odczytywanie sprawiają, że nasze reakcje są bardziej trafne, nie prowadzą do eskalacji i owocują lepszym rozwiązaniem sytuacji trudnej przecież dla obu stron.

Kluczem są relacje

Jak wspomniano na początku tekstu, utyskiwanie na młodzież jest zjawiskiem powszechnym. Najbardziej krytyczne wobec młodzieży są osoby autorytarne, widzące świat czarno-biało, które budują własne poczucie wartości na umniejszaniu jej u innych (szukają ograniczeń u osób lub grup i na tym budują własne poczucie wyższości) oraz te ze skłonnością do selektywnej pamięci, rzutujące na obecny obraz świata wiedzę i doświadczenie z własnej młodości, „kiedyś było lepiej, bo było gorzej” (Protzko, Schooler, 2019).

Wśród krytyków młodzieży, którzy ujście dla swej frustracji, a jednocześnie manifestację poczucia wyższości wobec „straconego pokolenia” znajdują w mediach społecznościowych, często można spotkać się z powtarzanym cytatem zaczerpniętym z powieści Michaela Hopfa: „Trudne czasy tworzą silnych ludzi, silni ludzie tworzą dobre czasy, dobre czasy tworzą słabych ludzi, a słabi ludzie tworzą trudne czasy”. Trudno zgodzić się z tą uproszczoną wizją, podobnie jak trudno odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób Hopf rozumie „trudne czasy” i kim są dla niego „silni ludzie”. Można by jednak zaryzykować egzegezę, że trudne czasy to takie, w których trudno zaspokajać potrzeby, występuje chroniczne poczucie zagrożenia i utrudniony dostęp do dóbr ułatwiających życie, a uniwersalnych w danej kulturze, np. autobusów dowożących dzieci do szkoły na terenach wiejskich albo smartfonów, dzięki którym komunikacja jest łatwiejsza, a dostęp do informacji nigdy dotąd nie był tak szybki.

Jeśli faktycznie trudne czasy kształtują silnych ludzi (w domyśle odpornych, efektywnych, lepiej przystosowanych, zaradnych), to pojawiają się niewygodne pytania, co jest przyczyną PTSD czy

zaburzeń osobowości, trudne czy łatwe czasy? Czy złe relacje w rodzinie wpływają na lepszy rozwój dziecka, a bycie ofiarą szkolnego mobbingu przyczynia się do poprawy charakteru człowieka? Kilkunastoletnie doświadczenia praktyczne autora tego tekstu, który pracował także w szkole, pokazują, że częściej do gabinetu psychologa trafiają osoby doświadczające „trudnych”, a nie „łatwych” czasów. Tworzenie takich uproszczonych, stereotypowych wniosków jest wygodne, ale nie odzwierciedla rzeczywistości i prowadzi do oddalenia się od młodego człowieka, wtłaczając go w pewien schemat, który można zamknąć w zdaniu: „weź się w garść i przestań się nad sobą rozczulać”. Kiwając z politowaniem głową nad dzisiejszą młodzieżą, która „nic nie potrafi”, „jest bezczelna i leniwa”, „pozbawiona wartości”, powielamy narzekania naszych przodków, ale przede wszystkim wystawiamy sobie cenzurę. Kto bowiem stworzył świat, w którym wychowują się nasze dzieci? Kto jest pierwszym autorem wartości wpajanych od najmłodszych lat i kto wreszcie kupił dziecku pierwszy smartfon? Podsumujmy Gogolem z *Rewizora*: „Z czego się śmiejecie? Sami z siebie się śmiejecie!”.

Porównywanie pokoleń w stylu „za moich czasów tego nie było”, „co to się teraz wyprawia, kto to słyszał”, najczęściej kończy się afirmacją własnego i krytyką pozostałych, więc jest pozbawione sensu. Każda z generacji poddana była innym wpływom w swoim czasie. Na każdego z nas oddziałują w toku życia specyficzne, unikatowe czynniki indywidualne, czynniki wspólne (zachodzące u osób należących do określonej grupy jak rodzina czy klasa) oraz czynniki uniwersalne dotykające całe populacje jak wojna czy pandemia. Dzieciństwo i młodość rodziców czy dziadków są po prostu inne niż dzieciństwo i młodość ich dzieci i wnuków, gdyż zmienił się kontekst kulturowy i cywilizacyjny. I to właśnie te konteksty są nieporównywalne.

Najskuteczniejszym czynnikiem chroniącym przed zagrożeniami jest zbudowanie z dzieckiem dobrych relacji opartych na szacunku. To właśnie relacje są podstawą rozwoju odporności psychicznej i stanowią podścielisko dla rozwoju m.in. autorefleksji, zaufania, empatii i świata wartości (Laursen, Birmingham, 2003). Odpowiedzialność za ich utrzymanie leży zawsze po stronie osoby dorosłej, czyli tej z dojrzałym mózgiem. Jeśli chce-

my przekonać nasze dzieci do czegoś, w co wierzymy, to muszą nam choć trochę zaufać. Nie da się tego zrobić bez zbudowania dobrych relacji z pozytywnymi dorosłymi, czyli kimś kogo cechuje pozytywny stosunek do otoczenia, szacunek do innych, umiejętność słuchania bez oceniania, gotowość do przyjęcia faktu, że inni mają prawo do własnych punktów widzenia i nieformalny autorytet (szanuję cię za to, jakim jesteś człowiekiem). Stoimy dziś z nadzieją w obliczu zmian w szkole, warto zatem pamiętać, że edukacja to przede wszystkim relacja.

Słowa kluczowe: nastolatek, kryzys.

Przypisy:

- ¹ *The 2500 Years Old History of Adults Blaming the Younger Generation*, <https://historyhustle.com/2500-years-of-people-complaining-about-the-younger-generation/> (dostęp: 01.07.2024).
- ² Flinstonizacja – przenoszenie współczesnych ram rozumienia różnych zjawisk w przeszłość, bez uwzględnienia kontekstów kulturowych i społecznych tamtych czasów. Analogiczne działanie w kierunku przyszłości nosi nazwę jetsonizacji. Nazwy wywodzą się od popularnych kreskówek wytwórni Hanna Barbera „The Flintstones” i „The Jetsons”, <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=flinstonization> (dostęp: 01.07.2024). Określenie pojawiło się w książce Ch. Ryana, C. Jethá pt. *Sex at Dawn: The Prehistoric Origins of Modern Sexuality*, 2011.
- ³ *Jak nastolatki znoszą ograniczenia związane z epidemią? Wyniki najnowszego badania fundacji Dajemy Dzieciom Siłę*, <https://fdds.pl/jak-nastolatki-znosza-ograniczenia-zwiazane-z-epidemia-wyniki-najnowszego-badania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile/> (dostęp: 01.07.2024).
- ⁴ *Przyczyny podejmowania prób samobójczych w gdańskich szkołach. Wstępne wyniki ACWP UG*, <https://ug.edu.pl/news/pl/3552/przyczyny-podejmowania-prob-samobojczych-w-gdanskich-szkolach-wstepne-wyniki-acwp-ug> (dostęp: 01.07.2024).
- ⁵ *Samouszkodzenia – zrozumieć, aby zapobiec*, <https://zwjr.pl/strefa-wiedzy> (dostęp: 01.07.2024).



Dr Marcin Szulc, profesor Uniwersytetu Gdańskiego – nauczyciel akademicki i psycholog w Zakładzie Psychologii Osobowości i Psychologii Sądowej oraz psycholog – doradca w Biurze Rzecznika Praw i Wartości Akademickich Politechniki Gdańskiej.

Kondycja psychofizyczna młodzieży

Małgorzata Taraszkiewicz

W artykule odnoszę się do zagadnień, które mają wpływ na zdrowie psychiczne młodych ludzi, a które są rzadziej wymieniane w literaturze lub dyskusjach.

Problematyka kondycji psychicznej współczesnej młodzieży jest ostatnio bardzo gorącym tematem. Podczas przeglądu zarówno wyników badań z opracowań naukowych, jak i głosów z dyskusji w mediach wyłania się stan bliski katastrofie, a towarzyszą temu silne emocje, bliskie histerii. Ponadto, moim zdaniem, panuje także spory chaos w interpretowaniu przyczyn i proponowanych rozwiązań dla uratowania „zagrożonego pokolenia”. Dlaczego piszę „zagrożone pokolenie” w cudzysłowie? Otóż dlatego, że nie do końca się z tymi wszystkimi głosami zgadzam i proponuję poddać analizie ten problem z wielu perspektyw, choć w skrócie z powodu objętości tego artykułu.

Nieco historii i ontogeneza

Historycznie rzecz ujmując, młodzież była zawsze poddawana krytyce społecznej. Starsze pokolenia martwiły się o kompetencje młodych i wyznawane przez nich wartości w kontekście porady sobie w dalszym życiu. Grecki filozof Platon pisał: „Młodzi mają się za równych starszym i występują przeciwko nim słowem i czynem”. A w czasach Arystotelesa, wychowanek Platona, wyglądało to już tak źle, że zrozpaczony filozof stwierdził, iż „kiedy widzi młodzież, to wątpi w przyszłość cywilizacji”. To zjawisko, nazywane „tyranią wartości”, polega na uznaniu wartości własnych jako lepsze niż wartości wyznawane przez następne generacje oraz przypisywaniu tylko swojemu pokoleniu mądrości życiowej.

Jak wiadomo z psychologii rozwojowej, młodzież w wieku od ok. 14 lat znajduje się na etapie rozwojowym zwanym „fazą kosmiczną”. Faza ta zaczyna się od wyraźnej krytyki dorosłych, ich stylu życia, bardzo często kulturowanych wartości i przekonań. Jest też rozwojową walką o samodzielność i autonomię. W fazie kosmicznej młodzież zadaje pytania: kim jestem? Jaki to wszystko ma sens? W tym okresie rozwojowym pojawia się

wiele lęków: lęk przed brakiem akceptacji ze strony rówieśników, przed porażką, niepowodzeniami w szkole, niepewność swoich umiejętności, lęk przed śmiercią, katastrofami, wojną. Lęki związane z wyglądem i tym, co się dzieje z własnym ciałem. Lęki dotyczące przyszłości, własnego miejsca w dorosłym życiu. Młodych charakteryzuje chwiejność samooceny, labilne poczucie własnej wartości i zachowania ryzykowne. Nastolatek, myśląc o swojej przyszłości, krytykuje dorosłych i... chce zmieniać świat na lepszy!

Jak może niektórzy pamiętają, jest to bardzo trudny okres w rozwoju człowieka. Pozytywne jego przejście ułatwia dobry kontakt i więź utkana od dzieciństwa. W efekcie, w tym okresie powinna zostać utrwalona podstawowa zaradność życiowa (zawsze sobie poradzę), ponadto wiara we własne siły, poczucie własnej wartości, inicjatywność, optymizm, siła i odporność psychiczna, i kreatywność. Przypominam, że wspieranie dziecka w rozwoju nie polega na tym, aby robiło ono tylko to, co my dorośli chcemy, ale na tym, by pomagać mu robić także to, co ono chce i co doprowadza je tam, gdzie ono chce dojść! I z rozumieniem tego podejścia mamy największy problem!

Z psychologicznego punktu widzenia – człowiek rozwija się, aby stać się SOBĄ, aby zrealizować własny plan rozwojowy, zawarty w znacznej mierze w „pakiecie” danym od natury. Celem rozwoju jest INDYWIDUACJA (wg Carla Junga) – wyłonienie się SAMEGO SIEBIE, samodzielność, niezależność i realizacja własnego potencjału rozwojowego. Droga ku INDYWIDUACJI i SAMOREALIZACJI zaczyna się już od chwili, kiedy małe dziecko zaczyna zdawać sobie sprawę, że jest kimś innym niż jego matka. Wiedzie przez okres dorastania ku dojrzałości. Pozytywnie rozstrzygnięte kryzysy rozwojowe przejawiają się w funkcjonowaniu na coraz wyższym poziomie psychospołecznym, z afirmacją siebie, świata i życia włącznie.

Czynniki anaboliczne – wspierające rozwój i zdrowie psychiczne:

- rozumienie tzw. okresów rozwojowych przez wychowawców młodzieży,
- budowanie więzi i budowanie postawy afirmacji życia,
- okazywanie zdrowej troski o młodzież bez ograniczania jej samodzielności,
- dostrzeganie młodzieży jako kolejnej wartościowej generacji, która przejmie sceny zawodowo-społeczne zgodnie z jej potencjałem.

Czynniki kataboliczne – niewspierające rozwoju i wpływające negatywnie na zdrowie psychiczne:

- nieustanna krytyka młodych, obniżanie ich poczucia własnej wartości,
- tyrania własnych wartości.

Poziomy diagnostyczne do lepszego rozumienia problemu

Poniżej przedstawiam poziomy diagnostyczne do interpretacji zachowań – oczywiście nie tylko młodzieży. Aby temat ująć całościowo, powinniśmy poddać analizie sytuację funkcjonowania młodzieży na tych sześciu poziomach. Z uwagi na objętość artykułu zajmę się głównie poziomem pierwszym, a pozostałe omówię bardzo krótko. Zacznę od pozostałych poziomów:



Rys. Poziomy diagnostyczne – oprac. wł. autorki

Poziom 2. Biostruktury

Biostruktury to raczej stałe właściwości indywidualne, „ustawienia fabryczne” dane każdemu od natury. Mówiąc w skrócie – każdy człowiek jest podobnie zbudowany w sensie biologicznym, ma takie same układy i struktury, ale ich budowa może się nieco różnić, co daje indywidualne różnice w zachowaniu, możliwościach, potrzebach. Do tzw. biostruktur należą m.in.: preferowany typ informacji sensorycznych, które docierają do człowieka z masy „wkładu sensorycznego” od świata zewnętrznego

i wewnętrznego; preferowany typ przetwarzania informacji (ogólny czy szczegółowy); profil motywacji, czyli profil indywidualnych potrzeb, bowiem nie dla każdego to samo jest ważne i nie każdego motywuje to samo; typ temperamentu, tak zwane zdolności i talenty czy naturalna odporność na stres, jak wiadomo jedni są bardziej odporni, inni wysoko wrażliwi.

Brak zrozumienia różnic indywidualnych przez wychowawców jest powodem wielu problemów u dzieci i młodzieży i może prowadzić do załamania losów pod względem edukacyjnym, zdrowotnym i życiowym. Poczucie bycia innym, gorszym, niespełniającym oczekiwań jest bardzo traumatycznym doświadczeniem życiowym, zwłaszcza w okresie dorastania.

Czynniki anaboliczne:

- rozumienie i akceptacja różnic indywidualnych i dostosowanie oddziaływań edukacyjno-wychowawczych do potrzeb i preferencji konkretnej osoby.

Czynniki kataboliczne:

- brak zrozumienia dla różnic indywidualnych i traktowanie pewnych zachowań jako problemów do wyleczenia czy terapii, a nie jako zachowań neurotypowych.

Poziom 3. Zaburzenia i zakłócenia rozwoju

W związku z rozwojem medycyny neonatalnej przeżywa coraz więcej dzieci urodzonych za wcześnie, z niską wagą urodzeniową. Z jednej strony to triumf współczesnej medycyny, z drugiej – konkretne problemy rozwojowe, które będą się manifestować w późniejszym funkcjonowaniu dziecka. Ponadto dzieci są często zbyt późno diagnozowane, praktycznie dopiero wtedy, kiedy nawarstwiają się trudności szkolne lub wychowawcze.

Czynniki anaboliczne:

- profilaktyka trudności szkolnych 1 stopnia,
- wczesna diagnoza i terapia.

Czynniki kataboliczne:

- brak działań profilaktycznych na rzecz problemów rozwojowych, co otwiera furtkę do nawarstwiania się trudności szkolnych i życiowych u dzieci i młodzieży.

Poziom 4. Okres rozwojowy – ontogeneza

Ten temat został zarysowany na początku artykułu.

Czynniki anaboliczne:

- znajomość psychologii rozwojowej, roz-

wojowych okresów krytycznych przez wychowawców,

- oddziaływania wychowawcze na rzecz rozwijania osobistego potencjału dziecka i jego samodzielności.

Czynniki kataboliczne:

- niedostosowanie oddziaływań wychowawczych do wieku rozwojowego,
- ograniczanie samodzielności.

Poziom 5. Wartości i przekonania

To jest obszar, który wymagałby bardzo szerokiego omówienia, bo mamy tu do czynienia z niską świadomością wychowawców, jak ich wartości i przekonania wpływają na obraz samego siebie wychowanka i jego obraz świata. Z tych przekazów młodzi przejmują informację na temat: *co/jak/i dla czego jest tak i tak* na świecie i jakie jest nasze w nim miejsce. Może to być doświadczenie budujące zaufanie do siebie i świata albo wręcz odwrotnie, np. życie jest ciężkie i niesprawiedliwe. Może być tak, że u dziecka kształtowany jest pogląd, że świat jest przyjazny, ludzie w zasadzie mili, a ze wszystkim można sobie poradzić albo wręcz przeciwnie. Innymi słowy – może zostać ukształtowana podwalina pod afirmację świata, w tym własnej osoby lub nie. Brak afirmacji oczywiście otwiera furtki do lęków, bycia w stanie zagrożenia i obniżenia parametrów dobrostanu psychicznego – psychologicznego, emocjonalnego i społecznego.

Czynniki anaboliczne:

- oddziaływania wychowawcze sprzyjające afirmacji świata i samego siebie w tym świecie.

Czynniki kataboliczne:

- niewspierające: rozwój światopoglądu środowiska wychowawczego, schematy działania i wzorce,
- budowanie przez wychowawców obrazu świata jako miejsca, w którym panują nieprzyjazne relacje, przemoc, niesprawiedliwość lub w którym tylko twoje potrzeby są najważniejsze.

Poziom 6. Doświadczenia i umiejętności osobiste

To nasz bagaż doświadczeń, który zgromadziliśmy w indywidualnej wędrówce po życiowych ścieżkach i w wyniku osobistych perypetii. To efekt tego, czego się o sobie nauczyliśmy i jakich nabraliśmy przekonań o sobie samych. Być może mamy ukształtowaną zaradność, czyli przekonanie, że dysponujemy

odpowiednimi zasobami, dzięki czemu rozwiążemy każdy problem, wokół nas są życzliwi ludzie, którzy nam zawsze pomogą, jeśli tylko o to poprosimy... lub odwrotnie – możemy się czuć jako ofiary zdarzeń. Najważniejsza w tym bagażu jest odpowiedź na pytania: jakie mam poczucie własnej wartości? Czy jestem samotny? Czy mam kogoś, komu na mnie zależy? Pozytywne odpowiedzi przekładają się wprost na budowanie odporności psychicznej.

Czynniki anaboliczne:

- wiele pozytywnych doświadczeń, które składają się na zaradność życiową i są podstawą dla odporności psychicznej i poczucia koherencji: to, co się dzieje ze mną i światem wokół mnie, jest w zasadzie zrozumiałe i sensowne, a ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować oraz mam zasoby, aby sprostać stawianym wymaganiom z poczuciem wkładu osobistego.

Czynniki kataboliczne:

- wiele negatywnych doświadczeń, które obniżają siłę psychiczną i otwierają furtki do zachowań neurotycznych, lęków, nietolerancji, braku poczucia więzi i braku osobistego wkładu w świat wokół,
- niska samoocena, braki kompetencji, niewspierające skrypty osobiste na różne sytuacje osobiste i społeczne.

Poziom 1. BIOS – poziom podstawowych potrzeb biologicznych

Jak wspomniałam, na tym poziomie chcę się skupić. Dotyczy on warunków życia. W tym obszarze nie tylko młodzież, ale my wszyscy żyjemy w warunkach sporego chaosu i tzw. przeładowania.

- Zaczniemy od smogów. Smog wielosensoryczny: akustyczny, wizualny, świetlny stanowią kontekst środowiskowy, w którym żyjemy na co dzień. Nieustająca stymulacja atakuje nasz system nerwowy i wprowadza w stan nieustannego pobudzenia. Efektem jest rozdrażnienie, zmęczenie, obniżenie koncentracji uwagi i odporności psychicznej.
- Jest jeszcze tzw. smog elektromagnetyczny. To efekt nadmiaru fal elektromagnetycznych obecnych w naszym środowisku. Wywołuje złe samopoczucie, bóle głowy i inne problemy zdrowotne.
- Lekarze alarmują, że większość ludzi jest odwodniona, czego efektem jest m.in. chroniczne zmęczenie, ale zbyt duże odwodnienie jest po prostu zagrożeniem dla życia.

- Dzieci i młodzież spożywają zbyt dużo cukru, za to w ich diecie jest za mało pierwiastków, w tym zwłaszcza magnezu (magnez to „król pierwiastków”, aktywuje ponad 300 ważnych enzymów. Ma właściwości strukturotwórcze. Brak magnezu otwiera furtkę dla magazynowania w mózgu takich metali ciężkich, jak np. ołów). Żywność z dużych marketów ma niskie wartości odżywcze.
- Z diagnoz medycznych wynika, że w mózgach współczesnych dzieci jest dużo metali ciężkich, ale i mikroplastiku (mikroplastik nasila m.in. procesy zapalne w organizmie).
- Długość snu nastolatków w stosunku do wytycznych medycznych jest skrócona (powinni spać 8–10 godzin dziennie). Brak odpowiedniej ilości snu powoduje m.in. zaburzenie funkcjonowania, koncentracji uwagi, obniżenie nastroju.
- Naturalny ruch został zastąpiony wielogodzinnym bezruchem. Człowiek ma 650 mięśni, które pracują na rzecz tego, aby organizm mógł sprawnie funkcjonować, czyli aby dobrze: widzieć, słyszeć, odbierać bodźce czuciowe i dotykowe, utrzymywać równowagę. Kiedy osoba mało się rusza, nie tylko słabną jej zdolności motoryczne, ale także psychiczne.

W świetle chociażby tych kilku wyżej wymienionych faktów widać, że kontekst życiowy współczesnych dzieci i młodzieży jest bardzo trudny i zbliża się do wyczerpania psychosomatycznego – wypalenia. Dzieci i młodzież zaczynają przejawiać objawy, które występują u wypalonych dorosłych: chroniczne zmęczenie; utrata apetytu; problemy ze snem lub bezsenność; różnorodne bóle bez wyraźnej przyczyny, także migrenowe bóle głowy; niecierpliwość i wybuchy irytacji; utrata zainteresowań; poczucie braku siły; obniżenie nastroju i stany depresyjne.

Nie mam już miejsca na opisanie konsekwencji życia młodzieży w trybie online, w świecie Internetu. To tematy bardzo dobrze opisane, m.in. przez prof. Jacka Pyżalskiego. Nie piszę także o skutkach pandemii. W tym artykule chciałam się odnieść do zagadnień, które mają wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży, a są rzadziej poruszane.

Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, chronionym przez państwo z mocy prawa (art. 23 Kodeksu Cywilnego). Zdrowie psychiczne to dynamiczny proces podlegający rozwojowi oraz zmianom w ciągu życia, odzwierciedlający dążenie do równowagi pomiędzy zasobami człowieka a wpływami środowiska.

Równowaga ta zależy od wielu czynników psychologicznych, biologicznych, społecznych, wartości kulturowych i innych.

Zdrowie psychiczne warunkuje realizację potrzeb, celów i zadań życiowych. Zdrowie psychiczne to zdolność do optymalnego rozwoju, do samorealizacji i autokreacji, to poczucie bycia podmiotem własnego życia. Pojęcie zdrowia psychicznego wykracza poza brak choroby psychicznej. Diagnozowanie zdrowia psychicznego dokonuje się poprzez ocenę stosunku człowieka do rzeczywistości, do świata; do samego siebie; do społeczeństwa; poziomu moralnego (respektowanie fundamentalnych wartości i norm kultury).

Na zakończenie podkreślę raz jeszcze, że kontekst życiowy współczesnych dzieci i młodzieży jest bardzo trudny i zbliża się do wyczerpania psychosomatycznego. Martwienie się o młodzież nic nie da, potrzebne są adekwatne interwencje, w tym edukacja uczniów, rodziców i nauczycieli na rzecz budowania środowiska wychowawczego sprzyjającego zdrowiu psychicznemu.

Słowa kluczowe: kondycja psychofizyczna młodzieży, rozwój, nastolatki, kryzys, czynniki kataboliczne i anaboliczne.

Bibliografia:

- McWhirter J., McWhirter B.: *Zagrożona młodzież*. Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA, 2005.
- Prometriq: *„Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych” w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016–2020. Materiały dydaktyczne*. Sopot: Prometriq Akademia Zarządzania, 2017.
- Radanowicz E., Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z.: *Tu dba się o dobrostan*. Warszawa: Wyd. Sensor, 2020.
- Taraszkiewicz M.: *Jak dbać o siebie w kryzysie?*. Poznań: Wyd. Św. Wojciech, 2020.
- Taraszkiewicz M.: *Jak wspierać dziecko w kryzysie?*. Poznań: Wyd. Św. Wojciech, 2020.
- Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z.: *Zrozum mnie. Przewodnik rozwoju dziecka w wieku 5–10 lat*. Gdańsk: Wyd. Dobra Literatura, 2019.

Małgorzata Taraszkiewicz – psycholog edukacyjny. Autorka i współautorka ponad 40 poradników z zakresu metodyki nauczania i wspierania rozwoju uczniów i nauczycieli. W przeszłości nauczyciel akademicki na Wydziale Psychologii UW, koordynator wielu krajowych i międzynarodowych programów edukacyjnych.

Trudne emocje a czas nastoletni

dr Ilona Dudzik-Garstka

Dorastanie dziecka i stawanie się nastolatkiem bywa sporym wyzwaniem dla rodziców i nauczycieli. Spowodowane jest to m.in. emocjami, które przeżywa w tym okresie nastolatek. Radość, duma, zadowolenie przeplatają się z niepokojem, złością, frustracją czy smutkiem.

Czas dorastania

Czas dorastania przynosi skok rozwojowy, a szereg zmian, jakie wówczas zachodzą, mobilizują tkwiący w nastolatku potencjał, ale też niekiedy niosą za sobą zagrożenia dla jego rozwoju. Przeżywanie emocji, a zwłaszcza tych trudnych, pozwala nastolatkom nauczyć się, jak radzić sobie z różnorodnymi wyzwaniami emocjonalnymi. Trudne emocje i związane z nimi doświadczenia przyczyniają się do budowania odporności psychicznej.

Młodzież, która nauczy się radzić sobie z trudnościami, staje się bardziej odporna na przyszłe wyzwania. To rozwija poczucie własnej wartości – przezwyciężanie trudnych sytuacji wzmacnia poczucie własnej wartości i pewności siebie. Uczy też umiejętności adaptacji do środowiska – elastyczność i zdolność do adaptacji są kluczowe w zmieniającym się świecie. Okres dorastania to czas intensywnego kształtowania tożsamości. Trudne emocje i związane z nimi refleksje mogą pomóc nastolatkom w zrozumieniu siebie i innych we wzajemnych relacjach. Doświadczenia emocjonalne przyczyniają się do samopoznania poprzez konfrontację z własnymi emocjami, co zmusza młodych ludzi do introspekcji i głębszego zrozumienia siebie. Przeżywanie własnych trudnych emocji może prowadzić do większego zrozumienia i empatii wobec innych.

Trudne emocje często pojawiają się w kontekście relacji interpersonalnych, takich jak przyjaźnie, relacje rodzinne i szkolne. Nastolatek i dorosły idą przez życie razem czy obok? Bliskie relacje z młodym człowiekiem nagle zmieniają się i niejednokrotnie gdzieś się rozluźniają. Nastolatek staje się coraz bardziej samodzielny i niezależ-

ny. Jest coraz więcej spraw, którymi nie chce się dzielić z dorosłymi. Punktem odniesienia w tym okresie stają się rówieśnicy. Nastolatek, angażując się coraz bardziej w aktywności związane z życiem poza domem, rozwija swoje pasje, ale może też doświadczać trudnych sytuacji, wpadać w uzależnienia czy kryzysy. Często zadajemy sobie pytanie – co takiego dzieje się w sferze emocji nastolatka, jak reaguje na codzienne wyzwania i zadania, ludzi? Co rządzi jego światem? Jak być obok, jak rozumieć jego emocje, jak wspierać w rozwoju, jak pomagać w radzeniu sobie z odczuwaniem różnorodnych emocji?

Emocje są naturalną składową codziennego doświadczania. Ewolucja wyposażyla nas w przeżywanie emocji po to, aby pomagały nam reagować na przeróżne sytuacje, by dawały nam możliwość przetrwania w trudnych momentach naszego życia. Pamiętajmy, że emocje nie są doskonałe. Potrafią utrudniać porozumiewanie się między ludźmi, a także rozumienie samego siebie. Emocje wpływają na wszystkie procesy psychiczne i sfery aktywności człowieka. W gruncie rzeczy człowiek jest istotą emocjonalną.

Czasami wydaje się, że emocje w relacjach dorosłych z nastolatkiem odgrywają najważniejszą rolę. I nie są to pozytywne odczucia. Na przykład sytuacje konfliktowe, które tak często pojawiają się we wzajemnych kontaktach dorosłego z nastolatkiem. Ale konflikty i tarcia z innymi są potrzebne do zbudowania własnej autonomii młodego człowieka. W okresie dorastania takie emocje mogą być wywoływane nie tylko przez konflikty z dorosłymi, ale i rówieśnikami. Przyjaźnie i związki romantyczne w tym okresie mogą być burzliwe i pełne wyzwań, prowadząc do uczuć smutku, zazdrości lub odrzu-

cenia. Presja szkolna i oczekiwania, nacisk związany z osiągnięciami szkolnymi i przyszłością zawodową mogą powodować stres i lęk.

Emocje wpływają na wszystkie procesy psychiczne i sfery aktywności człowieka

Poszukiwanie tożsamości to często zmaganie się z określeniem, kim jestem i jakie miejsce zajmuję w świecie, co może prowadzić do wewnętrznego konfliktu i zamieszania. Doświadczanie emocji, w tym również tych trudnych, pomaga nastolatkom nie tylko dojrzeć, ale i nabierać szacunku do siebie i innych, a na przyszłość uczy, jak radzić sobie w podobnych sytuacjach. Musimy pamiętać, że dzieje się tak tylko wówczas, gdy nastolatek ma obok siebie wspierającego dorosłego, który pomoże mu poddać refleksji to, co aktualnie przeżywa i czego doświadcza.

Jak możemy pomóc nastolatkom radzić sobie z trudnymi emocjami?

Dobrym sposobem jest zadanie pytania o to, co czują w danej sytuacji i co jest źródłem takich odczuć. Porozmawianie z nastolatkiem otwarcie pozwala mu nie tylko na zrozumienie własnych emocji, ale i wskazuje, że nie może się skupiać wyłącznie na jednym punkcie widzenia – swoim własnym. Warto okazywać nastolatкови zrozumienie i empatię, nazwać jego emocje słowami dorosłego obserwatora.

W kontaktach z nastolatkami powinno się odwoływać do własnych emocji, pokazywać i sygnalizować, jak dorośli (rodzic, nauczyciel) reaguje na zachowanie młodego człowieka. Wówczas młodzi ludzie lepiej rozumieją komunikaty dorosłych, które są do nich kierowane, gdyż sami mogą zrozumieć motywy działania dorosłych. „Troska rodzicielska” czy „demonstracja władzy” dorosłego – stawianie granic nastolatkom i wymagania im przedstawiane to uczenie nastolatków przewidywalności i zaufania w relacjach z innymi ludźmi. Reguły, zasady, które oni sami sobie i innym będą wyznaczać, pomagają w doświadczaniu emocji w nieoczekiwanych sytuacjach, a zwłaszcza w sytuacjach trudnych. Ważne jest również dawanie młodym ludziom czasu i miejsca na wyrażanie własnego zdania i emocji, bo tylko w takiej prze-

strzeni można się przekonać, jak jest się odbieranym i postrzeganym przez otoczenie.

Uczucia i emocje skłaniają człowieka do działania, gdy mają na niego pozytywny wpływ. Mogą też być przyczyną bezradności i braku satysfakcji z codzienności, gdy powodują zniechęcenie. Jednak jesteśmy w stanie nad nimi panować, czyniąc je pomocnikami w praktyce wychowawczej, gdy uwzględniamy kwestię uczuć i emocji naszych podopiecznych. Wspieranie i udzielanie pomocy nastolatkom w sytuacjach kryzysowych lub zwyczajnie trudnych to jedno z podstawowych i najważniejszych obowiązków dorosłych dających nastolatkom poczucie bezpieczeństwa. Uczymy ich swoją postawą radzenia sobie z różnymi emocjami, budowania satysfakcjonujących relacji czy dobrego komunikowania się z innymi, ale też i z samymi sobą. Budujemy w nich świadomość, że to co się w nich dzieje i z nimi dzieje w świecie ich emocji i przeżyć jest ważne. Jest to kapitał wewnętrzny młodych ludzi, z którego będą mogli czerpać przez całe swoje dorosłe życie.

Emocje są nieodłącznym elementem rozwoju nastolatków, kształtując ich tożsamość, umiejętności społeczne, zdrowie psychiczne, rozwój moralny oraz motywację do osiągnięć. Pomoc w nauce rozpoznawania, wyrażania i zarządzania emocjami jest kluczowa dla wspierania młodych ludzi w ich drodze do dorosłości. Wsparcie ze strony rodziny, nauczycieli oraz dostęp do odpowiednich zasobów i technik mogą znacząco ułatwić ten proces.

Słowa kluczowe: nastolatek, dorastanie.

Bibliografia:

- Bakiera L.: *Czy dorastanie musi być trudne?*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2009.
- Hayes L., Ciarrochi J.: *Trudny czas dojrzewania*. Sopot: Wydawnictwo GWP, 2019.
- Jundziłł E.: *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży. Diagnoza i zaspokojenie*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, 2003.



Dr Ilona Dudzik-Garstka – nauczyciel konsultant ds. opieki, wychowania i profilaktyki, doradztwa zawodowego, zagadnień psychologiczno-pedagogicznych, procesowego wspomaganie szkół MCDN Ośrodek w Oświęcimiu. Członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”.

Nim mózg dojrzeje...

Marzena Sula-Matuszkiewicz

Zmiany kulturowo-cywilizacyjne wpływają na adolescentów, przyspieszając ich rozwój biologiczny, czemu nie towarzyszy jednak przyspieszony rozwój kompetencji psychologicznych i społecznych.

Dynamika rozwoju technologicznego, w tym środków komunikacji społecznej, powoduje radykalny wzrost tempa życia i jest także przyczyną zmian zachodzących w psychice człowieka. Globalizacja skutkuje przenikaniem się kultur, modyfikacją obyczajów, powstawaniem nowych trendów w konsumpcyjnym stylu życia. Oprócz tych zmian o charakterze społecznym psychologowie zwracają uwagę na ogromny wpływ globalizacji na specyfikę przebiegu rozwoju psychicznego człowieka w jego różnych wymiarach.

Współczesne badania w tym zakresie udowadniają, że akceleracja rozwoju, czyli jego przyspieszenie, niekiedy pogłębia rozdzźwięk między przyspieszonym rozwojem biologicznym (w porównaniu do poprzednich pokoleń) a rozwojem psychicznym, który niekoniecznie musi mieć znamiona akceleracji, co ma swoje niekorzystne konsekwencje dla osiągnięcia pełnej psychospołecznej dojrzałości młodych ludzi. W wyniku przyspieszonego rozwoju biologicznego młodzieży zacierą się różnica między adolescentami a dorosłymi, co wyraża się np. w zdolności do prokreacji, możliwościach poznawczych, ale nie towarzyszy temu przyspieszony rozwój emocjonalny i dojrzałość społeczna. Ten rozdzźwięk jest często źródłem konfliktów zewnętrznych młodych ludzi z nauczycielami, wychowawcami czy własnymi rodzicami. Jest to również dyskomfort dla samego adolescenta, który nie posiada pełnej gotowości do podjęcia coraz trudniejszych zadań.

Przykładem akceleracji rozwoju jest zjawisko kompresji wiekowej, polegające na przyswajaniu przez nastolatków produktów przeznaczonych dla dorosłych celem zacierania granicy między dzieciństwem i dorosłością. Nastolatka, wzorując się na modowych trendach i dokonując wyboru ubrań, które podkreślają jej seksualność, nie za-

wsze zdaje sobie sprawę, że może to powodować reakcje i zachowania innych osób mające znamiona molestowania, czy wręcz przemocy seksualnej. Umiejętność przewidywania skutków zachowań i kontrola własnych reakcji na bodźce emocjonalne są efektem procesu rozwoju mózgu, w którym w okresie dorastania dzieci i młodzieży następuje mielinizacja, będąca wskaźnikiem dojrzałości układu nerwowego. Dopóki to nie nastąpi, w adolescencji ciągle dominuje ciało migdałowate i dlatego też młodzież podejmuje działania, kierując się bardziej emocjami niż intelektem. Innym następstwem trwania procesu dojrzewania mózgu jest brak pełnej zdolności w zakresie kontroli hamującej, co wyraża się podejmowaniem przez młodych ludzi ryzykownych i łamiących normy czynności.

Nastoletni mózg koncentruje się wokół najważniejszych dla niego zagadnień: towarzystwo rówieśników, niezależność, uczenie się pod wpływem emocji, nowe doświadczenia pobudzające emocje. Młodzi ludzie kierują swoją uwagę na przyjaciół, a nie na rodzinę. Dlatego też spędzają więcej czasu z rówieśnikami, ale też np. przed lustrem, aby dbałością o swój wygląd i styl, zdobyć akceptację innych, i w ten sposób stworzyć swoją nową społeczność, a w niej miejsce dla siebie. To także wyraz poszukiwania tożsamości, nawet poprzez kwestionowanie autorytetów, co pozwala testować własną zdolność do niezależności¹.

Obwody mózgowe osoby dorosłej opierają się modyfikacji, gdyż dla tego okresu życia ważniejsza jest stabilność, ale w przypadku osób nastoletnich większa plastyczność mózgu zapewnia gotowość na zmiany w wyniku doznanych doświadczeń. Dzięki temu dzieci i młodzież szybciej uczą się poprzez obserwację, nabywają różnych umiejętności, rozwijają myślenie abstrakcyjne.

Ten wspaniały czas rozwoju mózgu jest wielką szansą na nauczenie się i przyswojenie zdrowych nawyków, co przyniesie korzyść na całe życie. Ale w tym czasie każde złe doświadczenie może mieć trwałe konsekwencje. Stąd istotne są warunki materialne (niedożywienie lub złe odżywianie negatywnie wpływa na rozwój mózgu), sytuacja emocjonalna i psychiczna, środowisko, w jakim funkcjonuje nastolatek.

Nastolatki potrzebują stabilnego i troskliwego środowiska. Autorytarne rodzicielstwo, choć daje natychmiastowe efekty, może być przyczyną długoterminowych problemów. Jak twierdzi Josh Shipp, autor książki *Jak radzić sobie z nastolatkiem*: „Kontrola nad nastolatkiem wyklucza jego rozwój. Nie da się jednocześnie kontrolować go i sprawić, żeby się rozwijał”². Każdy nastolatek powinien usłyszeć od swoich rodziców: *Kocham cię, Jestem z ciebie dumny, Przepraszam, Wybaczam ci, Słucham cię, To twoja odpowiedzialność, Masz wszystko, by odnieść sukces*³.

Nastolatki potrzebują stabilnego i troskliwego środowiska

W okresie adolescencji następuje proces dojrzewania emocjonalnego, zmierzającego do osiągnięcia równowagi między negatywnymi i pozytywnymi emocjami. Autorzy publikacji poświęconych psychologii dorastania wymieniają wiele kompetencji emocjonalnych, które powinny być rozwijane w okresie adolescencji, jak np.: regulowanie intensywności odczuć w obliczu emocji ekstremalnych, dostosowanie sposobów wyrażania emocji w zależności od ich zmiennego procesu występowania, umiejętne samodzielne wyciszenie się, rozumienie konsekwencji społecznych wyrażania lub ukrywania swoich emocji, odróżnianie emocji od faktów, umiejętne doświadczanie i wyrażanie empatii, podtrzymywanie związków z ludźmi mimo silnych emocji oraz rozumienie natury i przyczyn emocji⁴.

Rozwój emocjonalny młodzieży niestety nie przebiega bez zakłóceń. W epoce globalizacji pojawiło się wiele zjawisk, które mogą stać się zagrożeniem dla zdrowia psychicznego adolescentów. Jednym z nich jest rozbieżność pomiędzy często wysoką inteligencją i ogromną wiedzą nastolatków a ich niedojrzałością emocjonalną. Niekiedy

dorośli, przeceniając mądrość własnego dziecka, wprowadzają go w swój świat trudnych doznań, które przerastają młodego człowieka niepotrafiącego poradzić sobie z emocjami i uczuciami wywołanymi wiedzą o problemach rodziców.

Kolejne zjawisko związane jest z trendem do ekshibicjonizmu nawet intymnych uczuć i osobistych przeżyć, czego konsekwencją jest tworzenie pozorów szczęścia, fałszowania doświadczeń i powierzchownego traktowania innych ludzi. Kolejne zagrożenie ukryte jest w ciągłej presji na sukces i osiąganie coraz ambitniejszych celów. Od nastolatka wymaga się podjęcia decyzji, które mogą zaważyć na całym jego życiu i potencjalnej karierze. Uczeń szkoły podstawowej dokonuje (a często czynią to za niego rodzice) wyboru sprofilowanej edukacji na poziomie ponadpodstawowym, ograniczając sobie tym samym wybór kierunków studiów czy przyszłego zawodu. Z jednej strony ta wielość jest dobrem, ale niedojrzały młody człowiek może odbierać to jako chaos⁵.

Funkcjonowanie nastolatków w tak trudnym dla nich okresie dojrzewania, kiedy towarzyszy im burza hormonów, zmiany w rozwoju biologicznym i psychicznym przy jednoczesnym braku wystarczającej empatii ze strony bliższego i dalszego otoczenia, jest często u młodzieży przyczyną negatywnych uczuć, poczucia bezradności i przygnębienia.

Słowa kluczowe: adolescencja, rozwój psychiczny, mózg.

Przypisy:

- ¹ B. Hohnen, J. Gilmour, T. Murphy, *Niezwykły mózg nastolatka*, Warszawa 2023, s. 10.
- ² J. Shipp, *Jak radzić sobie z nastolatkiem*, Poznań 2019, s. 319.
- ³ Tamże, s. 319–320.
- ⁴ A. Oleszkowicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania*, Warszawa 2013, s. 76.
- ⁵ Tamże, s. 78.



Marzena Sula-Matuszkiewicz – członek Zespołu Redakcyjnego „Hejnału Oświatowego”, nauczyciel bibliotekarz filii PBW w Nowej Hucie.

Dobrze jest myśleć samodzielnie i umieć to wyrazić

Edyta Pętkowska-Grabowska

Nowoczesna edukacja powinna przede wszystkim stwarzać młodzieży jak najwięcej okazji do samodzielnego myślenia, formułowania własnego zdania i możliwości jego wyrażania. Nauka twórczego pisania może być sprzymierzeńcem w tych działaniach.

Dynamicznie zmieniająca się teraźniejszość stawia wiele wyzwań zarówno przed szkołą, jak i przed jej wychowankami. System edukacyjny jednocześnie powinien stwarzać młodym ludziom szansę na pielęgnowanie swojej indywidualności oraz pomagać im uczyć się postawy otwartości¹. Młodzież musi odnaleźć swoją drogę w zróżnicowanym świecie, pełnym zarówno szans i możliwości, jak i zagrożeń, będących konsekwencjami postępu technicznego i cywilizacyjnego, wśród których można wymienić: wzrost rywalizacji i konsumpcji, pustkę egzystencjalną czy poczucie anonimowości². Choć tak rysująca się perspektywa niesie ze sobą mniej optymizmu, to jednak nie oznacza, że uczniowie muszą poddać się apatii, tym bardziej należy zadbać o ich rozwój i pomóc nauczyć się tego, co przydatne, by jak najlepiej poradzić sobie w życiu.

Dojrzewanie, wypełnianie swoich zadań, ukształtowanie ścieżki życiowej zgodnie z przekonaniami, takiej która pozwala na samorealizację, wymaga zadbania o kilka sfer. Nauczanie również może mieć w tym swój udział. Rozwinięcie refleksyjnej, samodzielnie skonstruowanej tożsamości, nauczanie się postawy asertywnej, rozwijanie kreatywności i odważenie się na twórcze działania to bardzo różne zagadnienia. Łączy je szczególnie ważne znaczenie w wieku młodzieńczym (wtedy choćby bardzo dynamicznie rozwija się tożsamość) i właśnie fakt, że mogą być wzmacniane podczas edukacji szkolnej.

Jednym z kluczy do wspierania tych działań jest przekonanie młodych ludzi, że warto mieć własne zdanie i stworzenie im jak najwięcej okazji do tego, by mogli je wyrazić. **Zajęcia z twórczego pisania** mogą być pomocnym narzędziem wspo-

magającym budowanie tożsamości, ćwiczenie asertywności i kreatywności oraz zachęającym do tworzenia. Na lekcjach twórczego pisania (pisanie kreatywne, *creative writing*) – może się odbywać w ramach nauki języka polskiego (także języków obcych) – uczniowie wykonują zadania (może to być pisanie przez określony czas na zadany temat czy stworzenie poszczególnych elementów tekstu literackiego, jak np. opis postaci czy miejsca akcji) pojedynczo, w parach lub w większych grupach, a następnie czytają swoje prace w całości bądź we fragmentach i o nich dyskutują. Ćwiczeniom pisarskim może też towarzyszyć np. odgrywanie scenek i dialogów. Pisanie uzupełnia także nauka zdobywania i weryfikowania potrzebnych informacji (*research*)³. W swoim artykule przywołam najważniejsze aspekty definicji pojęć: tożsamość, asertywność, kreatywność oraz twórczość i przeanalizuję, w jaki sposób nauka twórczego pisania może przydać się w ich wzmacnianiu i rozwijaniu.

Tożsamość jest pojęciem, które nie ma jednej definicji. Można przywołać wiele jej koncepcji, odwołując się przy tym do prac badaczy takich jak Erik Erikson czy James Marcia. Według koncepcji Eriksona – teorii rozwoju psychospołecznego jednostki – tożsamość to płaszczyzna osobowości, która odpowiada za miarę jej skonsolidowania. Sam Erikson przyznawał, że jest to kategoria niejednoznaczna. W jego pracach „tożsamość” ma wiele znaczeń: to zarówno zdawanie sobie sprawy z poczucia tożsamości, jak i bezwiedne staranie się, by zachować ustawicznie swój charakter, a także środek służący zespoleniu *Ja* oraz łączność z wartościami i tożsamościami zbiorowymi⁴.

James Marcia definiuje tożsamość jako strukturę. Zaczyna się ona kształtować w okresie niemowlęcym, jako proces osiąga swój punkt kulminacyjny w czasie adolescencji, by w okresie dojrzałej dorosłości mogła zakończyć się integracją *Ja*. W czasie dojrzewania człowiek przechodzi kryzys, który może zakończyć się ustanowieniem jednego z czterech typów tożsamości: przejętej (przyjmuje się zasady, poglądy wyznawane przez tzw. znaczących Innych, bez samodzielnego ich sprawdzenia czy poddania osądowi), rozproszonej (cechuje ją brak umiejętności podejmowania decyzji, brak stałości czy to w podejmowanych działaniach, czy deklarowanych poglądach), moratoryjnej (charakteryzowanej przez ciągłe poszukiwanie własnych wartości i celów, często emocje mają wpływ na podejmowane decyzje) oraz osiągniętej (pozwala ona na samodzielne budowanie swojego światopoglądu, umożliwia uczenie się od innych przy jednoczesnym zachowaniu swojej indywidualności)⁵. Jednak tożsamość nie jest po zakończeniu okresu adolescencji dana czy osiągnięta raz na zawsze. Szczególnie o tożsamości młodzieży nie można mówić jako o ostatecznie ukształtowanej, gdyż zarówno epizody z biografii indywidualnej, jak i wydarzenia w świecie będą wpływały na jej formowanie się⁶.

W okresie młodzieńczym szukanie swojej tożsamości to bardzo ważne zadanie, które wpływa na wszystkie sfery życia człowieka, a najważniejsze w procesie jej kształtowania jest to, co zdobyte zostało samodzielnie: poglądy, opinie, przeżycia⁷. W młodości człowiek często zadaje sobie tzw. pytania tożsamościowe: o to kim się jest i kim chciałoby się zostać, co jest ważne w życiu⁸. Tożsamość jest zawsze kształtowana w odniesieniu do innych, nie da się inaczej sformułować obrazu siebie niż przez konfrontację z kulturą, ważnymi jednostkami czy grupami osób⁹. Erikson wyróżnia w tym okresie fazę tzw. moratorium (między 12. a 18. rokiem życia). To etap, gdy szczególnie ważne dla młodych ludzi jest konfrontowanie się z innymi, poznawanie, eksperymentowanie, szukanie swoich dróg i ról życiowych. Potrzebują oni wtedy przestrzeni od rodziców i opiekunów, by mogli tego dokonywać¹⁰. Cechą tego okresu jest krytycyzm, potrzeba wyrażania własnego zdania, odnoszenie się z dystansem i konieczność weryfikowania opinii innych. To jednak zarazem okres rozwoju wyobraźni, kreatywności, pomysłowości, wrażliwości i zmysłów¹¹.

Tak wiele czynników zarówno biologicznych: rozwój fizyczny, przemiany hormonalne, nerwowość, jak i brak poczucia pewności siebie czy szybkie pojawianie się zmiennych i czasem skrajnych emocji, sprawiają, że młodych ludzi niełatwo bywa zrozumieć, co też pogłębia ich własną niepewność. Dzieje się tak, gdyż nie mają oni jeszcze wtedy w pełni uformowanego systemu przekonań, jednak wszystkie te elementy są konieczne, aby dojrzeć. Wiele czynników utrudnia młodzieży kształtowanie tożsamości, np. brak możliwości odwołania się do autorytetów (nie zawsze szkolni nauczyciele spełniają taką funkcję)¹².

W jaki więc sposób można wykorzystać twórcze pisanie, aby pomóc młodym ludziom zbudować swoją tożsamość? Pisanie, także pisanie kreatywne, pozwala np. na pracę z pytaniami tożsamościowymi, formułowanie swoich refleksji o tym, kim się jest, kim chciałoby się zostać, czego się chce w życiu czy o czym się marzy. Twórcze teksty, jak np. opowiadania, sceny oraz zapisane pomysły na fabułę, mogą być także polem do eksperymentowania, w którym wyraża się swoje przekonania, krytycyzm i niezgodę na rzeczywistość. Służy temu choćby tworzenie w swoich pracach świata na opak, działającego według innych reguł niż nasza rzeczywistość. Takie ćwiczenie pozwala na ekspresję, wyrażenie swojego zdania w bezpiecznych warunkach.

Pisanie to także część nauki myślenia o konsekwencjach swoich czynów (koniecznym elementem tworzenia logicznej fabuły jest projektowanie zachowań bohaterów i przewidzenie, co nastąpi po danym ich działaniu). Weryfikowanie konsekwencji uczy samodzielnego sprawdzania wartości i ich testowania. Tworząc bohaterów, młodzi ludzie mają szansę zastanowić się nad różnymi wariantami postępowania, rozważyć, jak postąpiliby na miejscu postaci, oceniać ich wybory czy kształtować wartości. Twórcze pisanie nie zaniedbuje także aspektu relacji międzyludzkich, gdyż zakłada automatyczne myślenie o czytelniku – chociażby, co mogłoby być dla niego wzorem postępowania, a co antyprzykładem.

Asertywnością jest umiejętność wyrażenia swojego zdania w sposób bezpośredni, a zarazem odbywa się to w poszanowaniu zdania i uczuć drugiego człowieka. Postawa taka wynika z szacunku do siebie i poczucia własnej wartości. Nie jest to cecha wrodzona, można się jej nauczyć¹³. Roz-

wijanie asertywności pozwoli młodym ludziom wzmacniać swoją samoocenę, dzięki czemu nie będą tak podatni np. na zły wpływ w swoim otoczeniu¹⁴. Nauczyciel, który będzie uczył młodzież asertywności, również powinien wykazywać się taką postawą, musi on bowiem wytłumaczyć im sens i cel jej nauki oraz dać podopiecznym przestrzeń, by mogli w sposób nieskrępowany zastanawiać się, czego się nauczyli w praktyce¹⁵. Nauka asertywności może pomóc w procesie indywidualizacji, jak również czerpaniu pozytywnych cech i wsparcia ze swojego otoczenia, przygotuje młodych ludzi do swobodnego prezentowania swojego zdania w obliczu zarówno rówieśników, jak i osób starszych od nich¹⁶.

Według badaczy szkoła jest dobrą przestrzenią do nauki asertywności. Trening rozpoczyna się od wyjaśnienia, na czym polega asertywne zachowanie. Następnie uczniowie odgrywają scenki, w których wcielają w praktykę uzyskaną wiedzę. Uczestnicy mówią o swoich odczuciach po zakończeniu ćwiczenia i wspólnie analizują zachowania w scenkach. Warsztaty kończy nauka podejmowania asertywnego dialogu wewnętrznego. Nauczyciel wyjaśnia uczniom jego rolę i zachęca ich do zastanowienia się nad tym, w jaki sposób zwracają się sami do siebie, czy głos ten jest wspierający, czy krytyczny. Zadaniem domowym ma być samoobserwacja swoich działań.

Nauka asertywności jest najskuteczniejsza, gdy po jakimś czasie można spotkać się ponownie i podsumować w grupie trenujących swoje doświadczenia¹⁷. Podczas treningu w szkole można wykorzystywać elementy terapii sztuką: zajęcia dramatyczne, prace plastyczne, muzykę. Działania i przeżycia, podczas których uwalniają się różne emocje, pomagają w nauce, ponieważ skłaniają one uczestników do autorefleksji¹⁸. Ćwiczenie asertywności może wpływać korzystnie na rozwijanie u młodych ludzi umiejętności społecznych¹⁹ i jest działaniem wspierającym, gdy będą oni musieli rozwiązywać swoje problemy, czy też skutecznie poszukiwać pomocy w swoim środowisku²⁰.

Metody biblioterapii z elementami dramy pomagają wykorzystać teksty literackie w nauce asertywności. Podkreśla się, że dzięki czytaniu dzieł literatury młody człowiek ma szansę poszerzyć swoje spektrum poglądów, analizować losy bohaterów i odnosić ich wybory do własnej sytu-

acji²¹. Możliwością rozwijania i pogłębiania takich działań jest zachęcenie młodzieży do tworzenia własnych tekstów literackich. Pomogą one w wyrażaniu zdania za i przeciw (gdy trzeba np. opisać, jakich wyborów powinien dokonać stworzony przez siebie bohater) oraz w ćwiczeniu sytuacji, w których można wykazać się asertywnością. Pisanie, wymyślanie, tworzenie swoich fabuł i intryg może być także okazją do zastanowienia się nad ważnymi w asertywności pojęciami, takimi jak godność, szacunek, zdrowie, uczucia własne i innych.

Według badaczy szkoła jest dobrą przestrzenią do nauki asertywności

Młodzi ludzie mogą tworzyć opowieści, w których np. te wartości są zagrożone i starać się znajdować rozwiązania, jak ich bronić, prezentując przy tym gamę postaw, które można przyjąć, pisząc o różnie zachowujących się postaciach. Tworzenie fikcyjnych bohaterów może również pomóc np. osobom nieśmiałym wybierać postawy, których nie mają odwagi zaprezentować sami przed innymi w realnych sytuacjach. Metody twórczego pisania można także wykorzystać w pracy z dialogiem wewnętrznym, zapisanie go umożliwia uporządkowanie swoich przemyśleń, wspiera przygotowywanie się w ten sposób do podsumowania całego treningu.

Zdaniem Kena Robinsona kreatywność przejawia się w działaniu. Kreatywnym można być w jakiejś dziedzinie, gdy czynnie i z określonym zamysłem działa się nad czymś, a w ten sposób wykorzystuje się swoją wyobraźnię do praktycznych celów²². Definicja ta jest nie tylko użytkowa, lecz także intuicyjna, co pozwoli przywołać interesujące konteksty zastosowania twórczego pisania, które sprzyjają rozwojowi kreatywności.

Kreatywność dotyczy nie tylko tworzenia nowych pomysłów, lecz także oceniania wcześniejszych wytworów wyobraźni. To co wymyśliło się wcześniej, powinno zostać przeanalizowane i w zależności od wyniku oceny: dopracowane bądź odrzucone. Ważne jest również, aby nie bać się możliwości popełnienia błędu, bo tylko otwierając się na różne rezultaty naszych działań, możemy stworzyć coś nowatorskiego²³. Te zasady obowiązują również w twórczym pisaniu – nie

da się nauczyć pisać bez popełniania błędów oraz dania sobie przyzwolenia na nie i zaakceptowania ich jako zwyczajnego składnika procesu nauki. Tak samo ważne jest uczenie się sprawdzania i oceniania swojego tekstu, skreślanie bez wahania tego, co do niego nie pasuje. Postępu w nauce twórczego pisania nie można także osiągnąć bez ważnej dla kreatywności otwartości na ewoluowanie myśli i pod jej wpływem zmieniania koncepcji tego, co chciało się napisać wcześniej. Pozwala to na dojrzałą ocenę własnego tekstu.

Warto wreszcie pamiętać o kreatywności jako jednej z tzw. kompetencji przyszłości – czyli grupy cech szczególnie ważnych dla odnalezienia się na dynamicznie zmieniającym się rynku pracy przyszłości – takich, w których maszyny nie będą mogły zastąpić człowieka. Kreatywność jako kompetencja jest szczególnie ważna dla osób, które widzą swoje przyszłe zatrudnienie w sektorze produkcji i usług²⁴.

Zajęcia z twórczego pisania mogą być pomocnym narzędziem wspomagającym budowanie tożsamości nastolatka, ćwiczenie asertywności i kreatywności

Twórczość jest kolejnym pojęciem, które nie ma jednej definicji. W pracach Edwarda Nęcki – ważnego badacza tego zagadnienia – znajdziemy różne odmiany i rozumienia tego terminu. Według jednej z koncepcji, twórczość należy analizować zawsze w kontekście osoby i jej działań. Jako twórczą można postrzegać osobę, która czyni dzieła nowe i wartościowe²⁵. Każdy zaś człowiek może być potencjalnie twórczy według egalitarnej koncepcji twórczości²⁶. Co więcej, jeśli przyjmujemy właśnie tę definicję, to naturalne będzie, że jest to cecha, którą można trenować.

Zagadnienie to jest szczególnie ważne w kontekście edukacji. Szkoła może być miejscem, w którym młodzi ludzie będą mogli rozwijać twórcze myślenie, jednak zdaniem Nęcki pewne cechy w niej obecne nie pozwalają na osiągnięcie tego zamiaru. Należą do nich: uniformizowanie poglądów i aktywności oraz przekazywanie uczniom jak najwięcej informacji w sposób podawczy, podręcznikowy, skupiający się na twierdzeniach, a nie na stawianiu pytań²⁷. Jednocześnie badacz dostrzega, jak wielkim atutem szkoły jest kapitał,

którym ona dysponuje i dzięki któremu można twórczość rozwijać. To przede wszystkim nauczyciele, którzy wprowadzając na lekcjach mniej rygorystycznych zasad, stworzą klimat sprzyjający twórczym zachowaniom. Mają wtedy szansę stać się dla uczniów prawdziwymi przewodnikami w rozwoju i kształceniu, wzorami postępowania.

Warto pamiętać o odpowiednim wykorzystaniu szkolnej infrastruktury: bibliotek i pracowni. W końcu sama atmosfera szkolnych działań może wpłynąć pozytywnie na pojawienie się twórczego fermentu: gdy będzie w niej miejsce na szlachetne współzawodnictwo, ale i współdziałanie, co pomoże młodym ludziom w wyrażaniu swoich planów i sposobów myślenia oraz umożliwi im prawdziwą dyskusję i wymianę poglądów²⁸. Według Nęcki edukacja otwarta na twórczość ma dwa ważne cele. Pierwszym jest usunięcie przeszkód stojących młodym ludziom na drodze do ich nowych, wartościowych działań²⁹. Może się to przejawiać w ograniczaniu tzw. tłamsicieli lub zabójców pomysłów. Tak niebezpieczna dla twórczych rozwiązań jest szybka, oceniająca krytyka pierwszych koncepcji pojawiających się w procesie rozumowania. Zdania wygłoszone w jej duchu mogą doprowadzić do zaniechania potencjalnie dobrego pomysłu oraz onieśmielić ich autora, który przestanie próbować wymyślać dalsze rozwiązania³⁰. Kolejnym z działań jest zapewnianie uczniom wiedzy na temat twórczości i tego, jak można ją rozwijać³¹.

Twórczość wymaga odwagi i można ją ćwiczyć właśnie dzięki pisaniu kreatywnemu. Czasami, aby mogło dojść do działania twórczego, trzeba przeciwstawić się opinii większości, płynąć pod prąd. To bardzo trudne dla niektórych osób, doprowadza niekiedy do sytuacji, że nawet jeśli mają oni potencjał czy zdolności, są tak sparaliżowani, że nie podejmą nigdy twórczego zadania. A z kolei skłonność do ryzyka bywa wymieniana jako jedna z cech twórczych ludzi³². W szkole można oswajać to ryzyko i zachęcać młodzież do twórczości.

Pisanie to aktywność wymagająca refleksji, wcześniejszego przygotowania się do niej i zmuszająca do stawiania sobie samemu wielu pytań. Jednocześnie jest w niej zawarte założenie, że przedstawi się swój tekst odbiorcom. Może to pomóc stopniowo oswajać konieczność zaprezentowania się, czy nawet przeciwstawienia innym

(gdy będzie się brało udział w dyskusji o tym, co się napisało, broniło postaw i wyborów bohaterów napisanych przez siebie). Nauka weryfikowania swoich idei podczas pogłębionej pracy nad tworzeniem własnego utworu pozwoli młodym ludziom na oswojenie „tłamsicieli pomysłów” i działanie, które chroni ich przed nadmiernym i przedwczesnym autokrytycyzmem.

Choć pojęcia przedstawione w artykule z pozoru są od siebie dalekie, to twórcze pisanie stosowane w ich wzmacnianiu pokazuje, że wiele je łączy. Często te same ćwiczenia z pisanie wzmacniają różne kompetencje, spełniają wiele funkcji. Na przykład nauka tworzenia postaci literackich i opis ich postępowania pomaga w budowaniu tożsamości, gdy chodzi o uświadamianie sobie wagi konsekwencji własnych czynów, wspiera trenowanie asertywności, kiedy, posługując się nimi, młodzi ludzie uczą się wyrażać swoje „za i przeciw”, pomaga w rozwijaniu kreatywności, dając przestrzeń i czas na weryfikację swoich pomysłów oraz zachęca do odwagi tworzenia, gdy autorom przyjdzie wziąć udział w dyskusji na temat tego, co napisali. Co ważne, twórcze pisanie praktykowane w warunkach szkolnych, znanych, bezpiecznych, pod okiem wspierającego nauczyciela, sprzyja ekspresji, pomaga wyrazić siebie, a jest to wielka, uniwersalna potrzeba młodych ludzi.

Szkoła, która chce przygotować młodzież do funkcjonowania w dynamicznie zmieniającym się świecie, może wpływać na pozytywny rozwój zjawisk opisanych w artykule, wspierać w budowaniu dojrzałych i odważniejszych postaw swoich wychowanków, którzy podołają zadaniom i wykorzystają szanse dawane przez współczesność, jednocześnie uodparniając się na jej zagrożenia dla ich rozwoju i osobowości. Nowoczesna edukacja powinna zaś przede wszystkim stwarzać młodzieży jak najwięcej okazji do samodzielnego myślenia, formułowania własnego zdania i możliwości jego wyrażania. Nauka twórczego pisanie może być sprzymierzeńcem w tych działaniach.

Słowa kluczowe: myślenie, samodzielność, wyrażanie siebie.

Przypisy:

¹ M. Wróblewska, *Kształtowanie tożsamości w perspektywie rozwojowej i edukacyjnej*, „Pogranicze. Studia Społeczne” t. 17/2011, s. 182–183.

² A. Stechnij, *Tożsamość młodzieży. Zaniedbany obszar wychowawczy*, Wrocław 2022, s. 49.

³ E. Pętkowska-Grabowska, *Rola twórczego pisanie w rozwoju dzieci i młodzieży*, „Hejnał Oświatowy” nr 10/2022, s. 14.

⁴ A. Stechnij, dz. cyt., s. 25.

⁵ Tamże, s. 29–30.

⁶ M. Karkowska, *Tożsamość młodzieży polskiej na przełomie wieków w perspektywie badań fenomenologicznych. Wyzwania współczesności*, Łódź 2013, s. 206.

⁷ Tamże, s. 88.

⁸ A. Stechnij, dz. cyt., s. 19–20.

⁹ Tamże, s. 20.

¹⁰ Tamże, s. 27–28.

¹¹ Tamże, s. 40.

¹² Tamże, s. 41.

¹³ M. Król-Fijewska, *Stanowczo, łagodnie, bez lęku*, Warszawa 2005, s. 11.

¹⁴ T. Zubrzycka-Maciąg, *Rozwijanie asertywności u uczniów*, [w:] *Kompetencje diagnostyczne i terapeutyczne nauczyciela*, red. nauk. D. Wosik-Kawala, T. Zubrzycka-Maciąg, Kraków 2011, s. 143.

¹⁵ Tamże, s. 148–149.

¹⁶ M. Kaźmierska, *Asertywność jako istotna kompetencja społeczna w rzeczywistości szkolnej uczniów*, „Kultura – Społeczeństwo – Edukacja” nr 1/2018, s. 174.

¹⁷ T. Zubrzycka-Maciąg, dz. cyt., s. 155.

¹⁸ M. Kaźmierska, dz. cyt., s. 177.

¹⁹ T. Zubrzycka-Maciąg, dz. cyt., s. 156.

²⁰ M. Kaźmierska, dz. cyt., s. 175–176.

²¹ Tamże, s. 178.

²² K. Robinson, *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, przeł. M. Mentel, Gliwice 2016, s. 167.

²³ Tamże, s. 180–181.

²⁴ E. Pętkowska-Grabowska, *Twórcze pisanie a kompetencje przyszłości*, „Hejnał Oświatowy” nr 6–7/2023, s. 6–7.

²⁵ E. Nęcka, *Psychologia twórczości*, Sopot 2016, s. 20.

²⁶ Tamże, s. 21.

²⁷ Tamże, s. 158–159.

²⁸ Tamże, s. 160.

²⁹ Tamże, s. 211.

³⁰ Tamże, s. 173–174.

³¹ Tamże, s. 211.

³² Tamże, s. 92–93.



Edyta Pętkowska-Grabowska – absolwentka Instytutu Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego. Obecnie pisze rozprawę doktorską na Wydziale Polonistyki UW. Wykładowczyni Uniwersytetu Otwartego UW. Prowadzi warsztaty twórczego pisanie dla dorosłych i młodzieży.

Nowi, obcy, stamtąd...

Magdalena Jamka, Ewa Madej

Warto przygotować się do przeprowadzenia procesu integracji z uczniami cudzoziemskimi. Są to bardzo ważne działania, pierwsze kroki. Należy pamiętać, że dobre relacje z rówieśnikami przyczyniają się do osiągnięcia sukcesów szkolnych.

Zmiana szkoły zawsze jest dla dziecka sytuacją stresującą. Jeśli dodatkowo wiąże się to ze zmianą kraju zamieszkania, porzuceniem rodziny, przyjaciół, domu, wszystkiego co znane i bezpieczne, może stać się traumą. Można zaobserwować trzy etapy przybywania dzieci do polskiej szkoły. Jeszcze przed wojną część rodziców podejmowała decyzję o emigracji i w tej chwili ich pociechy, po kilkuletnim pobycie, są dobrze zaaklimatyzowane, włączone w system szkolny. Druga grupa to dzieci uciekinierów z kraju ogarniętego wojną. W Polsce one i ich rodzice musieli zaczynać od początku budować nowe życie. Problemom z adaptacją w nowej szkole często towarzyszyły dramatyczne przejścia. Uczniowie z Ukrainy przybývają nadal. Można zaobserwować, że rodziny mające już zabezpieczony byt, mieszkanie, miejsce pracy, ściągają najbliższych. Niektóre decy-

dują się pozostać na zawsze, nieraz Polska jest czasowym miejscem pobytu, bo decydują się na kolejną podróż, czasem wyraźnie podkreślają chęć powrotu do domu.

Jakie z tymi sytuacjami wiążą się problemy dla polskich nauczycieli? Ano wielkie.

1. Dzieci nieznające języka wchodzą do nowego zespołu, z którym nie bardzo mogą się porozumieć i mają opanować te same treści podstawy programowej, a egzaminy, mimo dostosowań, nie są łatwe.
2. Nie wszystkie dzieci akceptują zaistniałą sytuację, czasem mówią wprost, że to rodzice podjęli tę trudną decyzję, że ich zdanie się nie liczyło, a na Ukrainie było lepiej i chciałyby wrócić do domu. Doświadczają tęsknoty, mają poczucie niesprawiedliwości, nie czują się dobrze, bo nie są u siebie.



Fot. pexels.com

3. Polscy uczniowie nie zawsze chętnie witają nowych kolegów, także ze względu na barierę językową. Powstaje podział: my i oni. To my tu jesteśmy od zawsze, a oni przyszli i mają lepiej. Im wszystko wolno, nawet używać telefonów, a nam nic – mówią. Zaczyna się niechęć, obgadywanie, dokuczanie.
4. Nowi z wielu powodów wolą trzymać się razem. Tworzą namiastkę małej ojczyzny, w sytuacji gdy są postrzegani jako intruzi, odbierający prawa „starym” kolegom. Tworzą duże zintegrowane grupy, mówią między sobą po ukraińsku, czasem odpowiadają na zaczepki ukraińskimi niecenzuralnymi słowami. Nie dążą do kontaktów z Polakami, bo na początku w porozumieniu przeszkadza nieznośność języka, a później... jest za późno.
5. Niektórzy nowi uczniowie posiadają status uchodźcy, inni nie. Każdego ucznia trzeba traktować zgodnie z przysługującymi mu prawami.
6. Zważmy, że w jednym zespole możemy mieć uczniów o różnym poziomie opanowania języka. Także tych, którzy chętnie uczą się języka i tych, którzy długo udają, że nic nie rozumieją.

W tym wszystkim tkwi nauczyciel. W najgorszej sytuacji są wychowawcy. To przed nimi stoją różne wyzwania. Warto przygotować się do przeprowadzenia procesu integracji z uczniami cudzoziemskimi. Są to bardzo ważne działania, pierwsze kroki. Należy pamiętać, że dobre relacje z rówieśnikami przyczyniają się do osiągania sukcesów szkolnych. Co można zrobić zaraz na początku?

Na pewno należy zapewnić takiemu uczniowi poczucie bezpieczeństwa. W tej kwestii kluczowa będzie skuteczna komunikacja z dzieckiem. Niech wychowawca będzie życzliwy, akceptujący i wspierający. Powinien umieć, w razie potrzeby, udzielić uczniowi wsparcia emocjonalnego. Warto pytać dziecko, czego potrzebuje. Poinformować je, że może liczyć w szkole na udzielenie pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Należałoby zapoznać ucznia z osobami, które mogą być dla niego wsparciem. Szkoła daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Wraca w pewnym sensie rutyna. Jest dom, jest szkoła. Warto także zwrócić uwagę na fakt, że w stresie, w którym dziecko się znajduje, nauka dla niego nie jest priorytetem. Ważne są relacje.

Nauka ucznia-obcokrajowca zawsze wymaga od uczących indywidualnego podejścia. Trzeba zwracać uwagę na mocne strony dziecka, by czuło się zmotywowane do nauki.

Nieocenioną pomocą są asystenci kulturowi. Nie tylko uczą, pomagają pokonać bariery, ale pełnią rolę przewodników i opiekunów. Istotnym filarem jest również dobra współpraca z rodzicami dziecka, wspólny cel stanowi dobro dziecka. To łączy ludzi i powoduje, że dziecku stwarzamy odpowiednią przestrzeń do rozwoju, dbając o prawidłowy obraz świata i zapewniając mu bezpieczeństwo i stabilność. Niech szkoła będzie dla każdego ucznia miejscem godnym zaufania.

Nauka ucznia-obcokrajowca zawsze wymaga od uczących indywidualnego podejścia

W tym miejscu chcielibyśmy przytoczyć niezwykle mądrą wypowiedź prof. Marka Konopczyńskiego, pełnomocnika Ministra Sprawiedliwości do spraw nieletnich, który w artykule A. Skotarczak pt. *Zbadali, czego powinna uczyć polska szkoła*, stwierdził: „Potrzebna jest możliwość, we współpracy z triadą edukacyjną, czyli dziećmi, rodzicami i nauczycielami, tworzenia biografii młodego człowieka. Wiedza to narzędzie do czegoś więcej”¹. Słowa o tworzeniu biografii młodego człowieka niech będą motywem przewodnim w naszej trudnej pracy z uczniami nowymi, obcymi, stamtąd.

Słowa kluczowe: uczeń-obcokrajowiec, integracja.

Przypisy:

¹ *Zbadali, czego powinna uczyć polska szkoła. „Fatalne. Nauczyciel zamieniony w robotnika”*, https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,31014447_zbadali-czego-powinna-uczyc-polska-szkola-fatalne-nauczyciel (dostęp: 18.06.2024).

Magdalena Jamka, Ewa Madej – nauczycielki języka polskiego w ZSP nr 11 w Krakowie.

VIII Nowe Ogólnopolskie Forum Bibliotek Pedagogicznych

Marta Ślusarek, Marta Truszczyńska

Skąd się biorą czytelnicy?

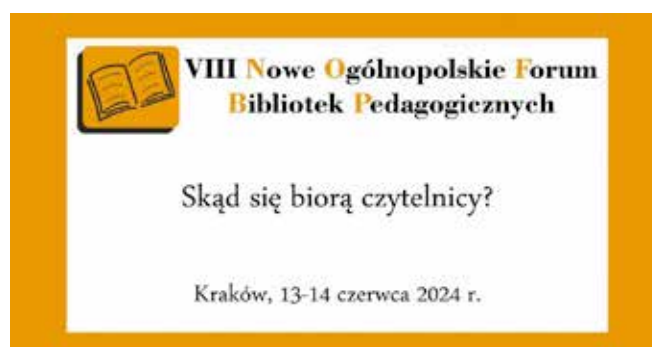
Konferencja z cyklu Nowe Ogólnopolskie Forum Bibliotek Pedagogicznych, której organizatorem jest Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, odbyła się w dniach 13–14 czerwca 2024 r. Redakcja „Hejnału Oświatowego” objęła Forum patronatem medialnym.

Dwudniowe obrady, zainaugurowane przez dyrektora biblioteki Annę Piotrowską, skoncentrowane były wokół pytania, co jako nauczyciele bibliotekarze możemy zrobić, aby społeczeństwo zafascynowane nowoczesną technologią cyfrową doceniło wartość książki w swoim życiu, by współczesny człowiek potrzebował bibliotek. Konferencja podzielona była na pięć sesji, które moderowali członkowie Rady Naukowej PBW oraz przedstawiciele wyższych uczelni: dr Dagmara Kawoń-Noga, dr Agnieszka Fluda-Krokos, prof. UIK dr hab. Krystyna Zabawa, dr Dorota Bełtkiewicz. Gościem specjalnym konferencji była Joanna Olech – pisarka i ilustratorka książek dla dzieci i młodzieży, autorka recenzji i artykułów na temat literatury dziecięcej, współautorka podręczników szkolnych do języka polskiego. Pisarka w wykładzie inauguracyjnym *Jak być kochaną (przez czytelników)?* zwróciła szczególną uwagę na niezastąpioną w literaturze dziecięcej rolę ilustracji.

Wśród prelegentów znaleźli się badacze-teoretycy oraz praktycy, czyli bibliotekarze będący „ambasadorami” czytelnictwa na co dzień: prof. UŁ dr hab. Mariola Antczak, prof. UIK dr hab. Krystyna Zabawa, dr Dagmara Kawoń-Noga, dr Monika Wachowicz, dr Małgorzata Swędrowska, psycholog Agnieszka Szymańska oraz przedstawiciele bibliotek pedagogicznych, publicznych i szkolnych.

Tytuły referatów często miały również formę pytań, co oznaczało, że wciąż poszukujemy form i sposobów działania bibliotek, aby mogły one

w wystarczający sposób zaspokajać oczekiwania wymagających czytelników i pozyskiwać nowych użytkowników. Prelegenci z bibliotek pedagogicznych, szkolnych oraz publicznych z całej Polski (reprezentowane były wszystkie województwa!) dzielili się swoimi pomysłami i zrealizowanymi projektami, które ukazały niezwykłą kreatywność i różnorodność działań bibliotekarzy na rzecz popularyzacji czytelnictwa. Były one kierowane do szerokiego grona adresatów – od klasy, szkoły, społeczności małych i dużych miejscowości, poprzez akcje sięgające do sąsiedniego kraju (Litwa), aż po projekty o skali międzynarodowej („Przerwa na czytanie”).



Uczestnicy Forum uznali, że konferencja jest wartościowym miejscem wymiany myśli, doświadczeń i źródłem inspiracji, a wspólnie możemy wpływać na kształtowanie wizerunku bibliotek jako nowoczesnych miejsc upowszechniania informacji i edukacji.

Słowa kluczowe: konferencja, biblioteka, czytelnik.

Marta Ślusarek – kierownik Wydziału Informacyjno-Bibliograficznego PBW im. H. Kołłątaja w Krakowie.

Marta Truszczyńska – wicedyrektor PBW im. H. Kołłątaja w Krakowie.

Akademia Wawelskiego Dziedzictwa wkracza w nowy rok swojej działalności

Akademia Wawelskiego Dziedzictwa to wspólne przedsięwzięcie edukacyjne Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Zamku Królewskiego na Wawelu, realizowane od 2021 r. Adresatami są nauczyciele historii, języka polskiego, wychowawcy oraz zainteresowani nauczyciele wszystkich etapów edukacji z terenu Małopolski.

W ramach Akademii odbędzie się pięć spotkań (od września do listopada br.) w przestrzeniach Zamku Królewskiego na Wawelu, odbywających się w soboty. W programie zajęć: *Historia i wspól-*

czesność ogrodów wawelskich; Gabinet Porcelanowy; Niech żyje Król! Koronacje Sasów na Wawelu; Karolina Lanckorońska i jej dar dla Wawelu. Arcydziała z kolekcji Lanckorońskich, cz. II; Wawel Podziemny. Lapidarium. Celem kursu jest przygotowanie do kreatywnego i innowacyjnego wykorzystywania w codziennej praktyce dydaktyczno-wychowawczej zbiorów muzealnych na Wawelu. Spotkania prowadzą eksperci z Zamku Królewskiego na Wawelu.

Więcej informacji: www.mcdn.edu.pl

Nowa publikacja Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Nakładem Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego ukazał się przewodnik dla nauczycieli i trenerów *Mam. Jestem. Mogę. Kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży*, autorstwa Katarzyny Wałęckiej-Matyja i Elżbiety Napora.

Rola środowiska szkolnego we wzmacnianiu odporności psychicznej uczniów jest kluczowa. Dlatego tak ważne są nowoczesne, aktywne metody pracy: nauczycieli, wychowawców, trenerów, ale też rodziców – mających wpływ na rozwijanie charakterów u dzieci czy młodzieży. Katarzyna Wałęcka-Matyja i Elżbieta Napora, autorki książki *Mam. Jestem. Mogę. Kształtowanie odporności psychicznej u dzieci i młodzieży*, odpowiadają na realną potrzebę wspierania podopiecznych w budowaniu silnej psychiki. Badaczki prezentują program gotowych warsztatów opartych na założeniach pozytywnej psychologii, które pomogą mentorom lepiej przygotować uczniów na sytuacje stresowe.

Publikacja stanowi przystępną pomoc dydaktyczną dla osób pracujących z młodzieżą szkolną



lub przedszkolną. Psychoedukacyjne plany treningowe, zawarte w siedmiu cyklach, można łatwo dostosować do wybranych grup wiekowych oraz celów, jakie chcemy osiągnąć.

Mam. Jestem. Mogę... to teoretyczno-praktyczne vademecum, dzięki któremu pedagodzy kreatywniej nauczą młodych, jak radzić sobie z porażkami, stawiać czoła wyzwaniom, wzmacniać poczucie własnej wartości, regulować emocje i szukać wartościowych rozwiązań, a do tego budo-

wać zdrowe relacje z innymi, wyrażać uczucia czy rozwiązywać konflikty. Proponowane przez autorki ćwiczenia mają przeciwdziałać zaburzeniom psychicznym, na jakie narażona jest współczesna młodzież.

Więcej na: <https://wydawnictwo.uni.lodz.pl/produkt/mam-jestem-moge/>

Zapraszamy do korzystania z oferty edukacyjnej Małopolskiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli

www.mcdn.edu.pl

MAŁOPOLSKIE CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI

ul. Lubelska 23, 30-003 Kraków

tel. + 48 12 623 76 46, + 48 12 623 76 56; fax + 48 12 623 77 41

www.mcdn.edu.pl

e-mail: biuro@mcdn.edu.pl

Ośrodek w Krakowie

ul. Garbarska 1, 31-131 Kraków

tel. + 48 12 422 14 49, +48 12 422 86 13 w. 35; fax +48 12 261 31 60

www.krakow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.krakow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 12 422 14 49; tel. kom. 513 042 381

Ośrodek w Nowym Sączu

ul. Jagiellońska 61, 33-300 Nowy Sącz

tel. +48 18 443 71 72, + 48 18 443 80 81 w. 23

tel./fax +48 18 443 71 72 w. 18

www.nowysacz.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.nowysacz@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 18 443 71 72 w. 25; tel. kom. 513 042 386

Ośrodek w Oświęcimiu

ul. M. Kolbego 8, 32-600 Oświęcim

tel. +48 33 844 43 14; fax +48 33 844 42 93

www.oswiecim.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.oswiecim@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 33 844 43 14 w. 33; tel. kom. 513 042 427

Ośrodek w Tarnowie

ul. Nowy Świat 30, 33-100 Tarnów

tel. +48 14 688 88 10, fax +48 14 688 88 11

www.tarnow.mcdn.edu.pl

e-mail: bok.tarnow@mcdn.edu.pl

BIURO OBSŁUGI KLIENTA: tel.: +48 14 688 88 10 w. 118; tel. kom. 513 042 389

