



Poradnik „Nowa szkoła – morze możliwości”

Opracowano w ramach projektu Erasmus+
nr 2022-1-PL01-KA121-SCH-000061137



Erasmus+

I. WPROWADZENIE

Przewodnik ten powstał jako rezultat pracy grupy nauczycieli Zespołu Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu, którzy uczestniczyli w szkoleniu pt. „Nowa szkoła – morze możliwości” zorganizowanym w ramach projektu Erasmus+.

Przewodnik przeznaczony jest głównie dla nauczycieli, ale może posłużyć również rodzicom i uczniom w celu zminimalizowania zjawiska stresu w szkole. Zapobieganie stresowi u uczniów wymaga współpracy całej społeczności szkolnej. Szkoła powinna być miejscem, gdzie uczniowie czują się bezpieczni, akceptowani i wspierani w rozwijaniu swoich umiejętności i talentów. Stworzenie takiej atmosfery pozytywnie wpłynie na ich zdrowie psychiczne i przyczyni się do osiągnięcia sukcesów w nauce oraz życiu osobistym.

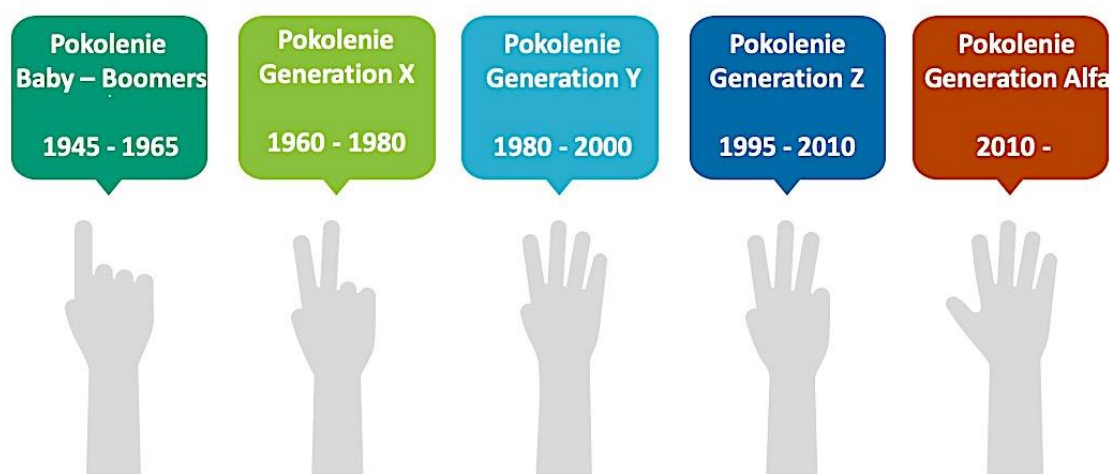


II. DLACZEGO TRUDNO NAM SIĘ POROZUMIEĆ?

Milenialsi, pokolenie X, Y, Z, generacja baby boomers, Alfa.
Co dzieli, a co łączy pokolenia i co z tego wynika?

Różnica pokoleń jest zjawiskiem naturalnym, które wynika z różnic kulturowych, technologicznych i społecznych między grupami ludzi urodzonymi w różnych okresach czasu.

GRUPY POKOLENIOWE



Obraz polskiej młodzieży (*Raport CBOS Młodzież 2019*):

- 41 proc. badanych jako cel wyznacza sobie zdobycie ciekawej pracy zgodnej z zainteresowaniami,
- 35 proc. aspiruje do osiągnięcia wysokiej pozycji zawodowej,
- 29 proc. nastolatków dąży też do satysfakcjonującej sytuacji materialnej oraz spokojnego życia – bez kłopotów i konfliktów 28 proc.,
- 15 proc. grupie młodzieży szczególnie zależy na życiu barwnym, pełnym rozrywek, bogatym pod względem towarzyskim oraz na udanym życiu seksualnym - 12 proc.,
- wartości młodzieży z jednej strony opierają się na wartościach osobistych i afiliacyjnych (miłość, przyjaźń, życie rodzinne), z drugiej - na pracy, traktowanej jako warunek dostatniego i ciekawego życia oraz źródło osobistej satysfakcji,
- w badaniach prowadzonych w ciągu ostatnich dwóch dekad nie widać znaczących zmian - jak się okazuje, główne dążenia młodzieży od wielu lat pozostają podobne.

GRUPY DEMOGRAFICZNE

1. **Baby boomers** są grupą demograficzną urodzoną podczas wyżu demograficznego po II wojnie światowej, w przybliżeniu w latach 1946 i 1964. Dzisiejsi 60-latkowie mają silnie zbudowaną pozycję, autorytet i wierzą we władzę. Urodzeni w patriarchacie rozumieją świat poprzez strukturę pionową, która nakazuje wspinanie się po drabinie kariery, doświadczenia, pozycji od zera do bohatera. Ich poczucie własnej wartości opiera się na sukcesach zawodowych, a tradycyjny podział ról w rodzinie widzi kobiety przede wszystkim w rolach matek i żon, a ojców – jako dostarczycieli finansowego bezpieczeństwa i stabilizacji.
2. **Pokolenie X** (Generation X) – określenie to dotyczy ludzi urodzonych w latach ok. 1961–1983, nazywanych także pokoleniem PRL, którzy nie wiedzą, dokąd mają zmierzać, społeczeństwo zagubione w chaosie współczesności, wykreowanych przez modę wzorców, szukające odpowiedzi na trudne pytania i sensu własnej egzystencji. Symbol X oznaczać ma niewiadomą. Czasami zwane również pokoleniem *Nic na serio*. Wyznacznikiem przynależności była tutaj abnegacja, nonszalancki styl i sposób życia, bezbarwność. Często są to ludzie odrzucający świat wykreowany przez marketing i system, żyjący często bez celu, autorytetów.
3. **Pokolenie Y, tzw. Milenialsi** – tak nazywa się osoby, które urodziły się na przełomie lat 1980 - 1994. Milenialsi są bardzo pewni siebie, świadomi swoich mocnych stron, dobrze wykształceni, posiadający znajomość języków obcych oraz świetnie zorientowani w nowych technologiach. Jeżeli chodzi o mniej pozytywne opinie na ich temat, to pojawiają się głosy, że pokolenie Y jest rozpieszczone, nieodpowiedzialne i zbyt zadufane w sobie. W odróżnieniu od poprzedniej generacji, określanej mianem generacji X, „oswoili” nowinki technologiczne i aktywnie korzystają z mediów cyfrowych i technologii cyfrowych i uznawani są za generację zuchwałą, otwartą na nowe wyzwania.
4. **Generacja Z** – Post- Millenialsi/iGen, Pokolenie Z, Generacja Z, pokolenie internetowe – pokolenie ludzi urodzonych w drugiej połowie lat 90. i po 2000 roku, dopiero wkraczających na rynek pracy. Nazywane jest również „generacją multitasking”, „cichym pokoleniem”, „generacją @”, „Generation V”, „Generation C”. Są to ludzie najmłodszego pokolenia, dla których technologia to główne narzędzie do poszerzania wiedzy.

Cechy charakterystyczne:

- mają wielkie plany na przyszłość,
- stworzyli własne słownictwo (poprzez technologię),
- są przedsiębiorczy,
- wiedzę czerpią z internetu, nastawieni są na szybkie wyszukiwanie informacji,
- nie znają świata bez technologii,
- są chętni do dzielenia się wiedzą w internecie,
- są otwarci i bezpośredni,
- mają ogromną potrzebę kontaktu z rówieśnikami,
- dobrze znają zagrożenia czyhające w internecie,
- nie lubią ręcznego pisania,
- ważne jest dla nich dzielenie się informacjami poprzez media społecznościowe,
- nie boją się podróżować, poznawać nowych ludzi.



Przedstawiciele iGenu rzadziej wychodzą gdzieś bez rodziców – jest więc mniej prawdopodobne, że zaznają samodzielności podejmowania decyzji, dobrych lub złych. Mniej randkują, na randkach chodzą po sklepach. Nie zależy im na szybkim zrobieniu prawa jazdy ani w ogóle na zasiadaniu za kółkiem – rodzice są dobrymi kierowcami. Wiek dojrzwania jest teraz raczej przedłużeniem dzieciństwa niż początkiem dorosłości. Rodzice pilnują teraz dzieci uważniej. Więcej nastolatków przyznaje, że rodzice zawsze wiedzą, gdzie są oraz z kim są, kiedy wychodzą wieczorem. Nastolatki z iGenu i ich rodzice grają w tej samej drużynie – w drużynie dorastania wolniej. Nastolatki chcą dłużej pozostać dziećmi, boją się dorosłości.

Cechy charakterystyczne:

- iGen mniej czasu spędza na imprezach – uważają je za nudne, lepsze imprezy są w sieci,
- mniej spotyka się z przyjaciółmi „w realu” i przebywa z nimi twarzą w twarz, nie kształtują więc umiejętności społecznych czy też radzenia sobie z relacjami i emocjami.
- nie spędzają już tyle czasu w centrach handlowych,
- spotkania w realu zastępują spotkaniami wirtualnymi,
- iGen większość czasu spędza w samotności (ze smartfonem), przyjaźń w sieci zastąpiła przyjaźń w realu.

Nastolatki jeszcze nigdy nie czuły się tak samotne jak teraz.



TEST - Dowiedz się, ile masz w sobie iGenu

1. Czy w ciągu ostatniej doby spędziłeś/aś przynajmniej godzinę esemesując?
2. Czy masz konto na Snapchacie?
3. Czy uważasz się za osobę religijną?
4. Czy zrobiłeś/aś prawo jazdy przed ukończeniem siedemnastu lat?
5. Czy uważasz, że małżeństwa jedнопłciowe powinny być legalne
6. Czy zdarzyło Ci się pić alkohol (więcej niż kilka łyków) przed szesnastymi urodzinami?
7. Czy gdy byłeś/aś nastolatkiem często kłóciłeś/aś się z rodzicami?
8. Czy ponad jedna trzecia osób w twoim liceum miała inny kolor skóry niż ty?
9. Czy w liceum spędzałeś/aś niemal każdy weekendowy wieczór z przyjaciółmi?
10. Czy uważasz strefy bezpieczeństwa w szkołach i powiadomienia o rażących treściach za dobry pomysł? Czy zgadzasz się z tym, że należy dołożyć starań by zmniejszyć poziom mikroagresji?
11. Czy czujesz się politycznie niezależny/a?
12. Czy popierasz legalizację marihuany?
13. Czy uważasz, że uprawianie seksu bez zaangażowania emocjonalnego jest w porządku?
14. Czy w liceum dosyć często czułeś/aś się wykluczony/a lub samotny/a?
15. Czy w liceum pracowałeś/aś w trakcie roku szkolnego?



Test – punktacja

Przyznaj sobie jeden punkt za odpowiedzi „Tak” w pytaniach 1,2,5,8,11,12,13,14,15.

Przyznaj sobie 1 punkt za odpowiedzi „Nie” w pytaniach 3,4,6,7,9,10.

Im wyższy uzyskasz wynik, tym więcej jest iGenu w twoich zachowaniach, przekonaniach i postawach.

5. **Alfy**, dzieci Millenialsów - następcy pokoleń X, Y (milenialsi) oraz Z, to pierwsze pokolenie urodzone całkowicie w XXI wieku. Wedle szacunkowych obliczeń obecnie w Polsce mamy nieco ponad 3 mln dzieci urodzonych od 2011 r. Każdego tygodnia na całym świecie rodzi się 2,8 mln dzieci z pokolenia Alfa. Pokolenie określane jako idealistyczne spędza dzieciństwo w okresie wyżu, a młodość w okresie przebudzenia. W młodości jest buntownicze, kierując się naiwną wiarą w nadchodzący złoty wiek, w wieku średnim zaczyna nabierać cech bardziej autokratycznych, a na starość wyłaniają się z niego moralistyczni przywódcy okresu kryzysu.

Cechy charakterystyczne:

- związek Alf z wszelkimi produktami technologii jest niejako organiczny; mówi się o nich, że urodziły się ze smartfonem w ręce, a kontakt za pośrednictwem ekranu uważają za naturalniejszy od bezpośredniego,
- Alfy, choć są wciąż jeszcze dziećmi są już konsumentami (i to wymagającymi) cyfrowych treści; szczególnie lubią młodych influencerów z YouTube'a czy TikToka,
- Alfy (i najmłodsze Zetki) stają się fanami wszelkich botów i sztucznie stworzonych person, takich jak Lil Miquela (cyfrowa celebrytka, opracowana przez jeden ze start-upów z Doliny Krzemowej),
- rzeczywistość wirtualna czy rozszerzona jest dla alf równie namacalna jak świat fizyczny,
- sztuczna inteligencja nie jest dla alf pomysłem rodem z SF tylko codziennością, do której przywykły od małości. Siri, Alexa i Google Home to doskonale znane im byty, z którymi chętnie wchodzi w interakcje – większość alf posługuje się w internecie komendami głosowymi.

Co nas różni (podsumowanie):

➤ Technologia i komunikacja

Jedną z najbardziej widocznych różnic między pokoleniami jest podejście do technologii i komunikacji. Starsze pokolenia, na przykład Baby Boomers i Generation X, mogą być mniej zaawansowane technologicznie i często preferują tradycyjne metody komunikacji, takie jak rozmowy telefoniczne czy listy. Natomiast młodsze pokolenia, takie jak Millennials i Generacja Z, wychowały się w erze cyfrowej i są bardziej zorientowane na technologię, często korzystając z mediów społecznościowych i komunikacji online.

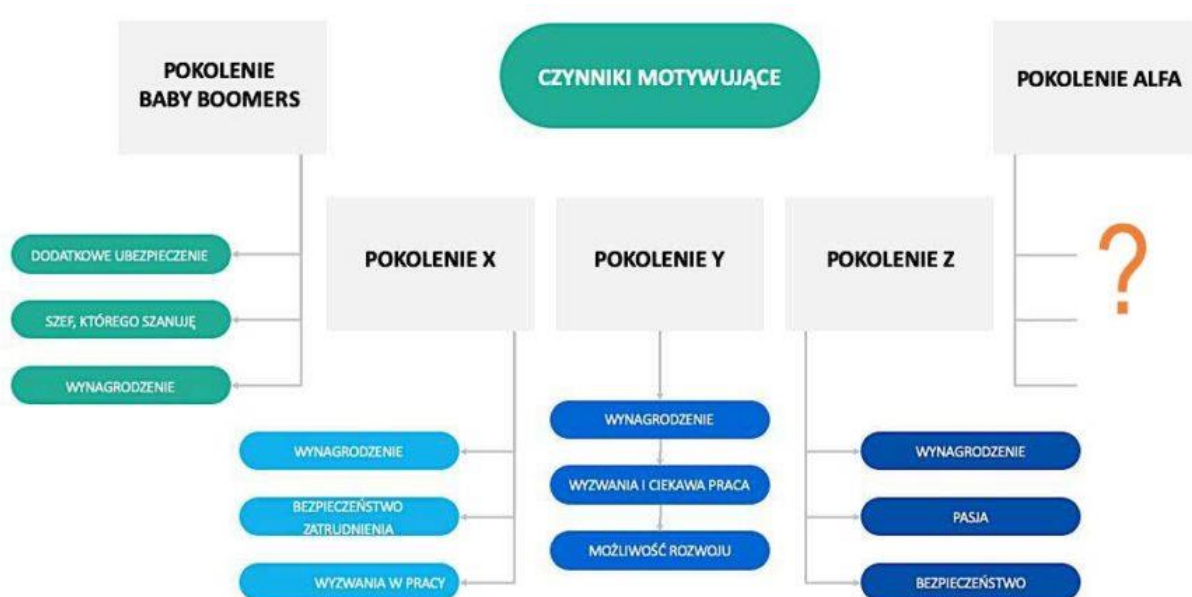


➤ Wartości i aspiracje

Pokolenia mogą różnić się również w swoich wartościach i aspiracjach życiowych. Na przykład starsze pokolenia mogą bardziej cenić stabilność zawodową, tradycyjne wartości rodzinne i lojalność w pracy, podczas gdy młodsze pokolenia często skupiają się na równowadze między pracą a życiem osobistym, wolności zawodowej i dbaniu o zdrowie psychiczne.

➤ Postawa wobec zmian społecznych

Różnice pokoleń mogą być również widoczne w postawach wobec zmian społecznych i postępów. Starsze pokolenia mogą być bardziej konserwatywne i oporne na zmiany, podczas gdy młodsze pokolenia często są bardziej otwarte na różnorodność i zmiany społeczne, takie jak równouprawnienie czy dbanie o środowisko naturalne.



ŹRÓDŁO: <https://www.visualcapitalist.com/wp-content/uploads/2019/05/generations-approach-work.html>

III. CO Z TYM STRESEM?

Stres to powszechny problem wśród uczniów, który może wpływać negatywnie na ich zdrowie fizyczne i psychiczne, a także na wyniki w nauce. Dlatego ważne jest, aby szkoła i nauczyciele podejmowali działania mające na celu zapobieganie i redukcję stresu u uczniów.

Aspekty, które mogą pomóc w procesie zapobiegania i redukcji stresu u uczniów:

- Tworzenie **przyjaznej atmosfery szkolnej**: Pierwszym krokiem w zapobieganiu stresowi u uczniów jest stworzenie atmosfery, w której czują się komfortowo, zaakceptowani i wspierani. Szkoła powinna być miejscem, gdzie uczniowie mogą bez obaw wyrażać swoje emocje, potrzeby i obawy. Nauczyciele i kadra pedagogiczna powinni angażować się w budowanie zaufania i pozytywnej relacji z uczniami, tworzyć atmosferę sprzyjającą budowaniu poczucia własnej wartości, co pomoże im lepiej radzić sobie ze stresem.
- Znalezienie **równowagi między nauką a odpoczynkiem**
Nadmierne obciążenie nauką i brak czasu na odpoczynek mogą być przyczyną stresu u uczniów. Ważne jest, aby szkoła i nauczyciele wspierali uczniów w utrzymaniu zdrowej równowagi między nauką a czasem wolnym. Zachęcanie do regularnego odpoczynku, aktywności fizycznej i spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi może pomóc w redukcji stresu.
- Rozwijanie **umiejętności radzenia sobie ze stresem**
Uczniowie powinni mieć możliwość nauczenia się skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem. Szkoła może organizować warsztaty czy treningi umiejętności, które pomogą uczniom zrozumieć i kontrolować swoje emocje, radzić sobie z presją i napięciem oraz budować odporność psychiczną.
- Oferowanie **wsparcia psychologicznego**: Szkoła powinna zapewniać dostęp do wsparcia psychologicznego dla uczniów, którzy czują się przytłoczeni stresem. Może to obejmować indywidualne konsultacje z psychologiem szkolnym, grupy wsparcia czy też różne formy terapii, które pomogą uczniom poradzić sobie z emocjonalnymi wyzwaniami.
- Unikanie **nadmiernego wymagania**: Ważne jest, aby nauczyciele dostosowali poziom wymagań do możliwości i indywidualnych potrzeb uczniów. Wspieranie uczniów w rozwoju ich umiejętności i zdobywaniu wiedzy w odpowiednim tempie pomaga uniknąć przeciążenia i nadmiernego stresu.



IV. STWORZENIE PRZYJAZNEJ ATMOSFERY

w szkole jest kluczowe dla dobrej edukacji i ogólnego dobrostanu uczniów, nauczycieli oraz personelu szkoły.

Oto kilka kroków, które mogą pomóc w budowaniu pozytywnej i przyjaznej atmosfery w szkole:

- 1. Zrozumienie i akceptacja różnorodności:** Szkoła powinna promować szacunek i akceptację dla różnorodności wśród uczniów i personelu. Dążenie do zrozumienia i doceniania różnych kultur, tradycji, religii, umiejętności i zdolności przyczynia się do budowy otwartego i tolerancyjnego środowiska.
- 2. Komunikacja i wsłuchiwanie:** Ważne jest, aby stworzyć kulturę otwartej komunikacji, gdzie uczniowie i pracownicy szkoły czują się swobodnie wyrażać swoje myśli, obawy i potrzeby. Nauczyciele i kadra szkoły powinni aktywnie słuchać uczniów i odpowiadać na ich pytania oraz zrozumieć ich perspektywy.
- 3. Zapewnienie bezpiecznego środowiska:** Szkoła powinna być miejscem, w którym uczniowie czują się bezpiecznie fizycznie i emocjonalnie. Unikanie jakiegokolwiek formy przemocy, zastraszania czy dyskryminacji jest absolutnie niezbędne do stworzenia przyjaznej atmosfery.
- 4. Rozwijanie więzi i relacji:** Szkoła może organizować różnorodne aktywności i wydarzenia, które promują interakcje między uczniami i nauczycielami poza lekcjami. Wspólne projekty, wyjazdy, zawody czy pikniki integrują społeczność szkolną i umożliwiają nawiązanie pozytywnych relacji.
- 5. Wsparcie i motywacja:** Nauczyciele i kadra szkoły powinni wspierać i motywować uczniów, aby rozwijali swoje umiejętności, poznawali swoje mocne strony i rozwijali swoje pasje. Pozytywne wsparcie i uznanie za wysiłek przyczyniają się do wzrostu pewności siebie uczniów.
- 6. Angażowanie uczniów:** Zapewnienie uczniom możliwości uczestniczenia w życiu szkoły i podejmowania decyzji dotyczących niektórych aspektów edukacji pozwala na zwiększenie zaangażowania i poczucia odpowiedzialności.
- 7. Nauczanie empatii i współpracy:** Wspieranie uczniów w rozwoju umiejętności empatii, rozwiązywania konfliktów i współpracy z innymi jest ważne dla tworzenia harmonijnego i przyjaznego środowiska szkolnego.

Budowanie przyjaznej atmosfery to proces, który wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej. Szczególną rolę odgrywają nauczyciele i personel szkoły, którzy powinni być wzorcami w zachowaniu się i komunikacji. Wspólne wysiłki w kierunku stworzenia pozytywnego i wspierającego środowiska szkolnego przyczynią się do sukcesów uczniów i ogólnego dobrego samopoczucia wszystkich zaangażowanych osób.



Czym jest poczucie własnej wartości

To poczucie pewności, że potrafimy stawiać czoło podstawowym życiowym wyzwaniom. Poczucie własnej wartości to także przekonanie, że ma się prawo do szczęścia i powodzenia, że jest się wartościowym/ą bez względu na to kim się jest, jakim/jaką się jest, skąd się pochodzi, jaki ma się status materialny i zasługuje na zaspokojenie swoich potrzeb czy pragnień, osiąganie tego co dla danej osoby ważne, a także cieszenie się owocami swoich wysiłków.

W czym wyraża się zdrowe poczucie własnej wartości

Na obraz młodego człowieka, które dobrze się ze sobą czuje, w racjonalny sposób o sobie myśli i siebie ocenia składa się bardzo wiele różnorodnych cech.

Zdrowe poczucie własnej wartości można rozpoznać:

- w sposobie mówienia i poruszania się, który ujawnia radość z faktu, że się żyje;
- w łatwości mówienia o osiągnięciach i niepowodzeniach z prostotą i uczciwością, ponieważ pozostaje się w przyjaznej relacji z faktami;
- w łatwości wyrażania i przyjmowania komplementów i wdzięczności;
- w otwartości na krytykę i łatwości przyznawania się do błędów, ponieważ poczucie własnej wartości nie wiąże się z postrzeganiem siebie jako „doskonałego/doskonalej”;
- w łatwości i spontaniczności wypowiedzi oraz ruchów, co oznacza, że żyje się w zgodzie ze sobą;
- w harmonii między tym co się mówi, czyni, jak się wygląda, porusza, jak brzmi głos;
- w postawie otwartości i ciekawości nowych idei, nowych doświadczeń, nowych możliwości życiowych;
- w fakcie, że uczucie lęku czy niepewności, nawet jeśli się pojawiają, nie onieśmialają młodego człowieka i nie obezwładniają go, ponieważ ich zaakceptowanie, zapanowanie nad nimi i wzniesienie się ponad nierzadko wydaje się niemożliwe;
- w umiejętności śmiania się z humorystycznych aspektów życia swojego i innych;
- w łatwości asertywnego zachowania się oraz akceptowaniu asertywności innych;
- w umiejętności zachowania harmonii i godności w obliczu stresu.

Poczucie własnej wartości można też rozpoznać obserwując fizyczne cechy, takie jak:

- żywe i błyszczące oczy;
- wypoczęta twarz o naturalnym kolorze i zdrowej skórze;
- naturalnie trzymany podbródek, odpowiadający postawie ciała, rozluźnione szczęki;
- rozluźnione, ale wyprostowane ramiona, rozluźnione i swobodnie ułożone dłonie, ręce zwieszane w naturalny sposób;
- nie napięta, wyprostowana, zrównoważona postawa ciała;
- krok wyrażający celowość;
- natężenie głosu dostosowane do sytuacji oraz staranna wymowa.



V. RÓWNOWAGA MIĘDZY PRACĄ A WYPOCZYNKIEM

jest kluczowa dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz ogólnego dobrostanu jednostki. W dzisiejszym intensywnym świecie, często zaniedbujemy czas dla siebie, poświęcając większość dnia na pracę i obowiązki. Oto pięć ważnych aspektów, które warto wziąć pod uwagę w celu osiągnięcia harmonii między pracą a wypoczynkiem:

- 1. Planowanie czasu:** Kluczem do osiągnięcia równowagi jest umiejętne planowanie czasu. Ważne jest, aby stworzyć harmonogram dnia, który uwzględnia zarówno czas przeznaczony na pracę, jak i na odpoczynek. Planując swój czas, można skupić się na najważniejszych zadaniach i unikać niepotrzebnego spędzania go na rzeczach mniej istotnych.
- 2. Zarządzanie stresem:** Skuteczne zarządzanie stresem jest kluczowe dla utrzymania równowagi między pracą a wypoczynkiem. Warto nauczyć się technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, joga czy oddychanie głębokie. Regularne wykonywanie tych technik może pomóc w redukcji napięcia i stresu, a także zwiększyć koncentrację i efektywność w pracy.
- 3. Zakładanie granic:** Ważne jest, aby umieć powiedzieć "nie" wobec zbyt wielu obowiązków i zapewnić sobie czas na wypoczynek. Wyznaczenie granic między pracą a życiem osobistym pozwala na odcięcie się od pracy po jej zakończeniu i skupienie się na innych aspektach życia.
- 4. Aktywność fizyczna:** Regularna aktywność fizyczna jest nie tylko korzystna dla zdrowia, ale także pomaga w zachowaniu równowagi między pracą a wypoczynkiem. Znalezienie czasu na ćwiczenia, spacer czy jogging pozwala na odreagowanie stresu, poprawę samopoczucia oraz zwiększenie energii i wydajności w pracy.
- 5. Zapewnienie odpowiedniej ilości snu:** Sen pełni kluczową rolę w regeneracji organizmu i zdrowiu psychicznym. Dbanie o odpowiednią ilość snu pozwala na pełne naładowanie baterii i zachowanie odpowiedniego poziomu energii do wykonywania codziennych zadań.

Równowaga między pracą a wypoczynkiem jest kluczowym elementem zdrowego i zrównoważonego stylu życia. Planowanie czasu, zarządzanie stresem, zakładanie granic, aktywność fizyczna oraz dbanie o odpowiedni sen pomogą w osiągnięciu tej równowagi. Zapewnienie sobie czasu na wypoczynek i dbanie o swoje dobrostan pozwoli na większą efektywność i satysfakcję zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Dlatego warto inwestować w swoje zdrowie i zadowolenie, zapewniając sobie czas na odpoczynek i relaks.



VI. RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

jest kluczowym elementem utrzymania dobrego stanu psychicznego i fizycznego. Codzienne życie może być pełne wyzwań i presji, ale istnieje wiele skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem. Oto pięć kluczowych aspektów, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem:

1. **Znajdowanie czasu na relaksację:** Wprowadzenie codziennych chwil relaksu jest niezwykle ważne dla redukcji stresu. Może to być medytacja, joga, czy po prostu kilka minut spędzonych na oddychaniu głębokim. Relaksacja pomaga wyciszyć umysł, zredukować napięcie i zapewnić odprężenie ciała.
2. **Wsparcie społeczne:** Dzielenie się swoimi emocjami i obawami z bliskimi lub przyjaciółmi może pomóc w zmniejszeniu stresu. Dobry system wsparcia społecznego pozwala poczuć się zrozumianym i akceptowanym, a także uzyskać cenne rady i wsparcie.
3. **Aktywność fizyczna:** Regularna aktywność fizyczna jest doskonałym sposobem na wyładowanie stresu i poprawę samopoczucia. Może to być cokolwiek, co sprawia radość - bieganie, spacer, joga, pływanie lub inne sporty. Wzmożona aktywność fizyczna zwiększa poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia, co pozytywnie wpływa na nastrój.
4. **Zarządzanie czasem:** Skuteczne zarządzanie czasem może pomóc w unikaniu sytuacji, w których odczuwamy presję i stres z powodu nadmiaru obowiązków. Planowanie dnia, priorytetyzowanie zadań i unikanie przeciążenia pozwala na bardziej efektywne wykorzystanie czasu i redukcję stresu.
5. **Znalezienie hobby i pasji:** Zajęcie się czymś, co sprawia przyjemność i pasjonuje, może być świetnym sposobem na odreagowanie stresu. Może to być malowanie, czytanie, gotowanie, tworzenie muzyki - cokolwiek, co pozwala na oderwanie się od codziennych trosk i zanurzenie się w czymś, co nas cieszy.

Czym jest stres?



To odczuwalna reakcja organizmu, na sytuację, w której czujemy, że nie wystarcza nam sił i/lub umiejętności do poradzenia sobie z obciążeniami.

Innymi słowy to zakłócona równowaga wewnętrzna organizmu występująca na skutek niekomfortowej czy trudnej dla człowieka sytuacji.

Wszyscy doświadczamy kryzysów związanych z rozwojem, dodatkowo losowych. Według statystyk, młodzi ludzie do osiągnięcia dorosłości przejdą ich średnio pięć, a dorośli do wieku senioralnego dwa. Według badań stres dnia codziennego przerasta dzisiaj ponad 80 proc. młodych osób w Polsce.



Jak się objawia się stres?

Stres może objawiać się na wiele sposobów. Czasami jest to jedna konkretna reakcja organizmu, a czasami możesz zaobserwować ich kilka.

W stresie uczeń może odczuwać np.:

- przyspieszony oddech;
- suchość w gardle;
- zwiększoną potliwość;
- fale zimna lub gorąca;
- skurcze żołądka;
- napięcie w okolicy mięśni szyi i barków;
- trudności z koncentracją;
- bóle głowy;
- rozdrażnienie (zaskakujące reakcje – gwałtowniejsze niż zazwyczaj);
- nagłe zmiany nastroju;
- nudności, biegunki lub zaparcia;
- szczykościsk / bruksizm;
- bezsenność (trudności w zasypianiu, wybudzanie się, płytki sen);
- zmęczenie i brak energii (rezygnacja z przyjemności, deficyty w higienie w odniesieniu do ruchu, odpoczynku, diety).

Jak młoda osoba może doraźnie radzić sobie ze stresem

Mózg młodego człowieka w pierwszych dwóch dekadach życia przechodzi intensywny rozwój: zwiększy swoją objętość, aktywuje kolejne struktury w ramach poszczególnych pól i zbuduje między nimi połączenia. Kluczowym zadaniem rozwojowym jest nabycie złożonej kompetencji – świadomości swoich uczuć, potrzeb, towarzyszących im myśli i przekonań, które bezpośrednio warunkują zachowania człowieka.

Ta świadomość z jednej strony jest fundamentem zdolności do rozładowywania napięcia poprzez rozmaite aktywności, przewartościowanie celów i priorytetów, akceptację i zrozumienie dla doświadczanych stanów, powiązanie przeżywanych emocji z wyższymi wartościami, a z drugiej strony – podstawą bardziej adekwatnego reagowania na sytuacje interpersonalne, odpowiadania nie tylko na to, co dana osoba robi, ale przede wszystkim na to, co czuje i czego potrzebuje. Te dwie zaawansowane funkcje to samoregulacja i mentalizacja.

Rozwój i życie, codzienność, naturalnie generują stres. Można i warto szukać doraźnych sposobów rozładowywania napięcia w oparciu o ćwiczenia oddechowe, masaże, relaksacje, wizualizacje.

Jak wesprzeć ucznia w stresie

Poniżej znajdują się instrukcje dotyczące kilku praktyk pomagających niwelować napięcia u doświadczającego stresu młodego człowieka. Przetestuj i przyswój, żeby skorzystać z tej wiedzy w trudnym momencie Twojego ucznia.

Świadomy oddech:

- Weź głęboki wdech i w myślach powoli policz od jednego do trzech
- Następnie wypuść powoli powietrze



- Weź kolejny wdech i bezgłośnie powoli odlicz od 4 do 6
- Znowu zrób powolny wydech

Powtarzaj te czynności przy każdym wdechu, odliczając co 3 kolejne liczby, aż dojdiesz do 30. Z każdym kolejnym razem staraj się wydłużać oddech.

Lekki masaż głowy:

- Połóż na obu skroniach palec wskazujący i palec środkowy, kolistym ruchem masuj skronie przez 1-2 minuty
- Następnie połóż palce na czole 3 – 4 cm nad brwiami
- Skieruj swoją uwagę na te punkty i wczuj się w swój puls
- Pomasuj czoło. Zobacz, jak powraca do Ciebie spokój, puls uspokaja się, a Twój stres znika.

Relaksacja tzw. “progresywna”:

W wersji podstawowej, po prostu napinaj i rozluźniaj mięśnie. Twój organizm, czując spadek napięcia, zaczyna działać tak, jakby zagrożenie minęło.

W wersji pełnej:

- Usiądź prosto, ze stopami na podłodze
- Napnij, a następnie rozluźnij powoli kolejne partie mięśni, zaczynając od dołu (stopy, łydki, uda, pas biodrowy, brzuch, ręce, barki, twarz); jeżeli odczuwasz ból przy napinaniu mięśni, prawdopodobnie robisz to za mocno.

To ćwiczenie łatwiej wykonać w ustronnym miejscu. Jeśli nie masz akurat do niego dostępu, możesz napinać tylko wybrane części ciała, np. tylko pięści czy tylko mięśnie nóg.

Aby powyższe sposoby rozładowywania napięcia działały, również długofalowo, **należy pamiętać o:**

- prawidłowej diecie;
- ruchu — najlepiej na świeżym powietrzu;
- wysypianiu się;
- spotykaniu się z przyjaciółmi.

W okresie stresu zdecydowanie powinno się unikać środków psychoaktywnych, w tym energetyków. Kofeina, która jest podstawowym składnikiem napojów energetyzujących, ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Duże spożycie kofeiny wpływa negatywnie na długość i jakość snu.

Warto pamiętać!

- **To, co stresuje i napina – w końcu minie.**
- **Stres był, jest i będzie elementem przeżywania.**
- **Nie jesteśmy wyposażeni w biologiczne mechanizmy radzenia sobie ze stresem. To proces i reakcja, której możemy się nauczyć.**



VII. WSPARCIE

Młodzież może szukać pomocy w różnych miejscach i od różnych osób, w zależności od rodzaju problemu, z którym się boryka.

Oto kilka miejsc, gdzie młodzi ludzie mogą szukać wsparcia i pomocy:

- **W szkole**
Szkola jest miejscem, gdzie młodzież może znaleźć wsparcie od nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów i innych pracowników szkolnych. Szkoła może oferować poradnictwo i wsparcie emocjonalne, a także kierować do odpowiednich specjalistów, jeśli będzie to potrzebne.
- **U dorosłych w rodzinie**
Rodzice, starsi rodzeństwo, opiekunowie mogą być cennym źródłem wsparcia i zrozumienia dla młodzieży. Ważne jest, aby młodzież czuła się swobodnie wyrażać swoje emocje i obawy w domu, a dorosłych otwartość na słuchanie i rozmowę.
- **W ośrodkach młodzieżowych i organizacjach pozarządowych**
W wielu miejscach istnieją ośrodki młodzieżowe, organizacje charytatywne i pozarządowe, które oferują wsparcie, poradnictwo, aktywności i programy dla młodzieży. Mogą to być miejsca, w których młodzież może poznać nowych ludzi, znaleźć zainteresowania i uzyskać wsparcie w różnych sferach życia.
- **W gabinetach psychologicznych i terapeutycznych**
Jeśli młodzież boryka się z problemami emocjonalnymi czy trudnościami, warto skorzystać z pomocy profesjonalistów - psychologów, terapeutów czy doradców. Takie osoby mogą pomóc w zrozumieniu i radzeniu sobie z problemami oraz udzielić wsparcia i wsparcia emocjonalnego.
- **W internetowych zasobach i linii wsparcia**
Wirtualny świat może być również źródłem pomocy dla młodzieży. Istnieje wiele internetowych linii wsparcia, forów, grup wsparcia, a także stron internetowych i aplikacji oferujących pomoc w różnych kwestiach, takich jak zdrowie psychiczne, uzależnienia czy radzenie sobie ze stresem.

CAŁODOBOWE BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 702 222

<https://centrumwsparcia.pl/>

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

<https://116111.pl/>

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

116 123

<https://psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html>

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 121 212

<https://brpd.gov.pl/dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>



Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

<http://www.niebieskalinia.info/index.php/oferta/29-oferta>

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

<https://obywatel.gov.pl/pl/dzieci/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy-infolinia>

112

Numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia

BEZPŁATNE NUMERY POMOCOWE

Bezpłatny anonimowy telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży

800 119 119

<https://800119119.pl/>

Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

<https://stopdepresji.pl/>

Telefon Pogadania

800 012 005

<https://telefonpogadania.pl/>

Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”

801 889 880

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/archiwum-aktualnosci/telefon-zaufania-dla-osob-uzaleznionych-od-czynnosci/>

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie

800 800 602

<https://slonienabalkonie.pl/>

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci

800 100 100

<https://800100100.pl/>

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania

800 199 990

<https://kbpn.gov.pl/>

Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

800 111 123

<https://www.tumbopomaga.pl/>

Ważne jest, aby młodzież nie bała się szukać pomocy i otwarcie rozmawiać o swoich problemach. Istnieje wiele miejsc i osób, które chętnie pomogą i udzielą wsparcia. Dbajmy o zdrowie emocjonalne i wspierajmy młodych ludzi w poszukiwaniu pomocy, gdy tego potrzebują.



VIII. UNIKANIE NADMIERNEGO WYMAGANIA

w stosunku do młodzieży jest kluczowe dla zapewnienia jej zdrowego rozwoju, dobrego samopoczucia i sukcesu w nauce.

Oto kilka wskazówek, jak można to osiągnąć:

1. **Rozumienie indywidualnych umiejętności:** Ważne jest, aby nauczyciele i rodzice mieli realistyczne oczekiwania wobec młodzieży, uwzględniając jej indywidualne zdolności i umiejętności. Każdy uczeń ma swoje mocne i słabe strony, a nadmierne wymagania mogą zniechęcić i obniżyć motywację do nauki.
2. **Zapewnienie wsparcia:** Istotne jest, aby młodzież miała wsparcie ze strony nauczycieli, rodziców i innych opiekunów. Udzielanie pomocy i wsparcia w trudnych momentach pozwala uczniom poczuć się bezpiecznie, zaakceptowanymi i zrozumianymi.
3. **Zachęcanie do postępów, nie tylko wyników:** Ważne jest, aby doceniać i pochwalać wysiłek i zaangażowanie młodzieży, niezależnie od wyników. Zachęcanie do podejmowania wysiłku, próbowania nowych rzeczy i wyciągania wniosków z błędów jest kluczowe dla budowania pozytywnego podejścia do nauki.
4. **Dbanie o zdrowie psychiczne:** Ważne jest, aby młodzież mogła porozmawiać o swoich uczuciach i emocjach oraz mieć dostęp do wsparcia psychologicznego, jeśli tego potrzebuje. Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne, a opieka nad nim powinna być priorytetem.
5. **Indywidualizacja procesu nauczania:** Dostosowanie podejścia i metod nauczania do indywidualnych potrzeb młodzieży pozwala na zrozumienie i akceptację różnorodności umiejętności oraz tempa nauki.

Unikanie nadmiernego wymagania w stosunku do młodzieży to proces, który wymaga świadomości i zaangażowania ze strony nauczycieli, rodziców i całego otoczenia. Realistyczne oczekiwania, wsparcie emocjonalne i zrozumienie indywidualnych umiejętności są kluczowe dla zachęcania młodzieży do rozwijania swoich potencjałów i osiągania sukcesów. Dbanie o równowagę między pracą a wypoczynkiem oraz zdrowie psychiczne są niezbędne dla zapewnienia jej harmonijnego rozwoju i dobrego samopoczucia.



IX. DODATEK DLA RODZICÓW



KOMUNIKACJA to przede wszystkim wymiana informacji. Jest to proces, który powinien przebiegać w dwóch kierunkach, nadawca, czyli przyjmijmy, Ty, przekazujesz swój komunikat, a odbiorca (czyli Twoje dziecko) przyjmuje go, okazując reakcję, która jest dla Ciebie informacją zwrotną.

Komunikacja jest procesem dwustronnym, dlatego kolejny monolog, który wygłaszamy do swoich nastolatków, nie jest poprawną formą komunikacji. A na pewno nie taką, która prowadzi do wzajemnego zrozumienia i poprawienia relacji.

Poprawna komunikacja zwiększa wzajemne zrozumienie, wymianę myśli, doświadczeń. Pokazuje również dziecku, że rodzic potrafi mówić o tym co czuje i nie obarcza odbiorcy (tu nastolatka) o własne odczucia.

Tak, tutaj tkwi cała zagadka!

Nikt poza Tobą mamó/tato nie jest w stanie określić tego co TY czujesz. Jesteś ekspertem w określaniu swoich potrzeb. Komunikat JA daje Ci okazję do wzięcia odpowiedzialności za własne odczucia, związane z jakąś sytuacją, przeżyciem.

Postaw się w sytuacji nastolatka, czy zwroty typu:

- TY ZAWSZE
- TY NIGDY
- IRYTUJESZ MNIE
- ZŁOŚCISZ MNIE
- NIE LICZYSZ SIĘ Z MOIMI UCZUCIAMI

wprawiają cię w dobry nastrój i otwartość do kontynuowania rozmowy, czy raczej sprawiają, że Twoje zdenerwowanie, złość, frustracja rośnie i masz ochotę zwyczajnie wyjść i zamknąć się w sypialni, gdzie to gadanie się skończy?

Komunikat **TY** – bo o nim mowa, gdy używamy podobnych sformułowań podczas komunikacji sprawia, że:

- przerzucamy winę na drugą osobę,
- wypieramy odpowiedzialność za to co się dzieje czujemy wyższość,
- wprawiamy rozmówcę w przekonanie, że coś z nim nie tak zaostrzamy sytuację, która zazwyczaj prowadzi do kłótni.

Jeżeli więc chcesz by Wasza komunikacja przebiegała ze wzajemnym szacunkiem, zrozumieniem i by była satysfakcjonująca, zacznij od wykorzystywania komunikatu **JA**.



Komunikat **JA** pokazuje, mówi drugiej osobie o reakcji jaką wywołało określone zachowanie drugiej osoby, o tym co nas zabolalo i jakie są nasze odczucia. Pozwala to nie tylko zrozumieć siebie, ale również drugą osobę. Jest to dobre narzędzie do udoskonalenia relacji oraz dające możliwość do zmiany zachowania drugiej osoby bez ranienia jej.

Wyrażenia/zwroty które mogą pomóc Ci łatwiej komunikować się to na przykład:

Czuję ... (powiedz co czujesz)

Kiedy Ty ... (opis sytuacji oparty na faktach, dane działanie)

Nie podoba mi się kiedy ...

Chcę ... (oczekiwania na przyszłość)

Kluczem jest rozpoznanie własnych uczuć, a następnie otwarte przyznanie się do nich przy jednoczesnym nie obciążaniu innych - a to nic innego, jak branie odpowiedzialności za własne odczucia.

Jak wprowadzić taką komunikację w praktykę?

1. Zaczynj od zastanowienia się jak osoba, z którą chcesz rozmawiać może poczuć się, gdy usłyszy to, co masz jej do powiedzenia. Warto zadbać podczas rozmowy o relacje mówiąc np. *'Wiem, jak się możesz czuć / rozumiem, że czujesz to i to'*.
2. Opisz sytuację, którą chcesz omówić. By poprawnie wykorzystał komunikat JA, warto włączyć wyobraźnię i spojrzeć na opisywaną sytuację "z góry", tak gdybyś był/a obserwowującym Was ptakiem, siedzącym na gałęzi. Opiszysz to co się wydarzyło, co widziałeś/eś i usłyszałeś/eś. Mówimy o faktach, nie oceniamy, nie interpretujemy.
3. Powiedz jak się z tym czujesz! Opisz swojemu nastoletniemu dziecku, jak czujesz się z sytuacją jaka miała miejsce. Jakie uczucia w Tobie wywołało jego zachowanie / słowa. Warto pamiętać o tym, że emocje nie dzielą się jedynie na złe i dobre. Mamy do dyspozycji cały wachlarz emocji, który warto wykorzystywać i zdawać sobie sprawę ze wszystkich opcji, które oferuje. Warto sformułować zdanie nieco bardziej konkretnie niż: *'Źle się z tym czuję'*.
4. Zastanów się, dlaczego poczułeś/eś się w ten sposób. Dlaczego sytuacja związana z Twoim nastolatkiem bądź jego zachowanie wywołała u Ciebie właśnie te uczucia. Postaraj się wyjaśnić, dlaczego ta emocja się pojawiła. Pamiętaj, że odbiorca Twojego komunikatu nie czyta Ci w myślach i choć wiele reakcji czy interpretacji wydaje się być u ludzi podobnych, warto mieć na uwadze to, że mówienie o uczuciach jest najlepszą formą komunikacji.
5. Mów o tym, czego oczekujesz. Po okazaniu zrozumienia, opisanu sytuacji, podaniu faktów i opisanu swoich uczuć, przyszedł czas na podzielenie się oczekiwaniami, jakie mamy w związku z możliwością podobnej sytuacji w przyszłości, a raczej uniknięcia podobnej sytuacji w przyszłości.

Należy pamiętać, że jego poprawne wykorzystanie wymaga wprawy, zacznij więc ćwiczenia od zaraz - przy pierwszej rozmowie z nastolatkiem i skup się na zauważaniu stopniowych zmian w sposobie Waszej komunikacji.



X. Podsumowanie

Redukcja stresu w szkole jest niezwykle ważnym aspektem edukacji i ogólnego dobrostanu uczniów, nauczycieli oraz personelu szkolnego. Szkoła jest miejscem, w którym uczniowie spędzają wiele czasu, uczą się nowych umiejętności, radzą sobie z wyzwaniami i rozwijają swoje talenty. Jednak nadmierna presja i stres mogą negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne i wyniki w nauce. Dlatego wprowadzenie odpowiednich strategii redukcji stresu jest kluczowe dla zapewnienia uczniom zdrowego i pozytywnego środowiska edukacyjnego.

Pierwszym krokiem w redukcji stresu w szkole jest zrozumienie źródeł stresu, z którymi uczniowie się borykają. Mogą to być np. wymagania szkolne, egzaminy, nawał pracy, presja społeczna czy konflikty w relacjach między uczniami. Dlatego warto przeprowadzić badania lub ankiety wśród uczniów, aby zidentyfikować główne czynniki stresu i lepiej zrozumieć ich potrzeby.

Następnym krokiem jest wprowadzenie odpowiednich działań mających na celu redukcję stresu. Jednym z kluczowych elementów jest zapewnienie uczniom wsparcia emocjonalnego. Nauczyciele i kadra szkoły powinni być otwarci na rozmowy z uczniami, słuchać ich obaw i problemów, a także dostarczać odpowiednie wsparcie emocjonalne. Warto również zaangażować psychologa szkolnego, który może oferować indywidualne konsultacje oraz prowadzić grupy wsparcia dla uczniów.

Innym ważnym aspektem jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Szkoła powinna organizować warsztaty czy treningi umiejętności, które pomogą uczniom zrozumieć i kontrolować swoje emocje, radzić sobie z presją i napięciem oraz budować odporność psychiczną. Warto nauczyć uczniów technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy głębokie oddychanie, które pomogą im odreagować stres i poprawić koncentrację.

Wprowadzenie odpowiednich zmian w programie nauczania może również pomóc w redukcji stresu. Nadmiar pracy domowej czy egzaminów mogą być przyczyną przeciążenia i stresu u uczniów. Dlatego warto zastanowić się nad dostosowaniem ilości pracy domowej do indywidualnych potrzeb uczniów, aby nie przeciążać ich nadmiernie.

Kolejnym ważnym aspektem jest promowanie równowagi między pracą a wypoczynkiem. Uczniowie powinni mieć czas na odpoczynek, zabawę i rozwijanie swoich pasji. Szkoła może organizować różnorodne aktywności pozalekcyjne, takie jak sport, sztuka czy działalność społeczna, które pozwolą uczniom na odreagowanie i relaks.

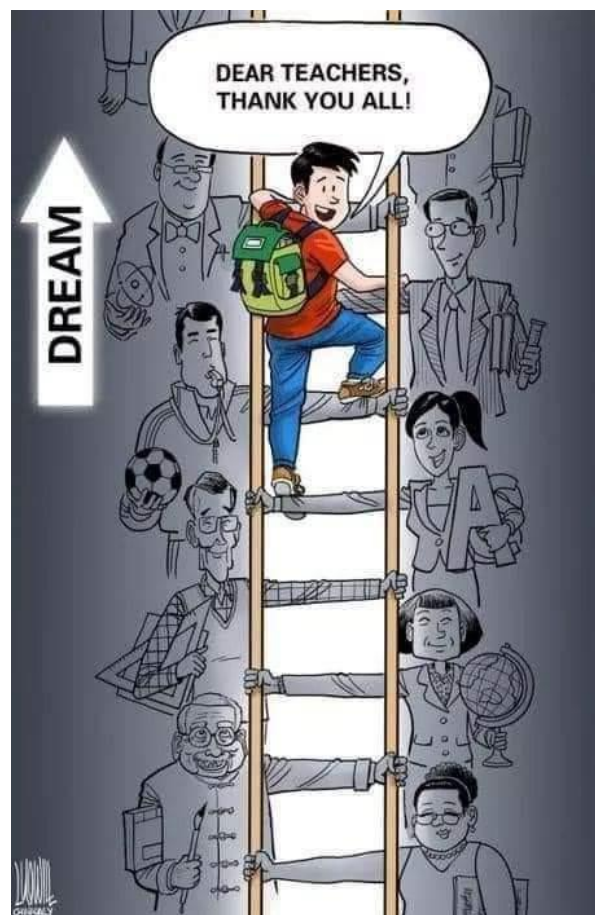
Również nauczyciele i personel szkolny nie powinni być pozbawieni odpowiednich działań redukujących stres. Dlatego warto zapewnić im dostęp do szkoleń lub warsztatów poświęconych radzeniu sobie ze stresem i dbaniu o własne zdrowie psychiczne.

Ważnym aspektem redukcji stresu w szkole jest również budowanie pozytywnych relacji między uczniami i nauczycielami. Kiedy uczniowie czują się zaakceptowani i wspierani przez swoich nauczycieli, rośnie motywacja do nauki, a stresem związanym z wykonywaniem zadań i zdobywaniem wiedzy może zostać zredukowany. Dlatego warto inwestować w budowanie więzi i atmosfery zaufania w klasach.



Nie można zapominać o roli rodziców w redukcji stresu u uczniów. Współpraca między szkołą a rodzicami jest kluczowa dla wsparcia młodych ludzi w radzeniu sobie z wyzwaniami i presją. Szkoła może organizować spotkania dla rodziców, na których omawiane są strategie radzenia sobie ze stresem oraz jak wspierać dziecko w okresach większego obciążenia.

Podsumowując, redukcja stresu w szkole ma kluczowe znaczenie dla zapewnienia zdrowego i efektywnego środowiska edukacyjnego. Wprowadzenie odpowiednich strategii redukujących stres może wpłynąć pozytywnie na proces nauki, zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli oraz ogólne samopoczucie w szkole. Dlatego warto inwestować w działania mające na celu redukcję stresu i budowanie pozytywnej atmosfery szkolnej, która będzie sprzyjać rozwojowi i dobrej kondycji psychicznej wszystkich zaangażowanych w proces edukacyjny.



Bibliografia (netografia):

1. <https://wolniodleku.pl/czym-jest-stres>
2. <https://goodsleeper.pl>
3. <https://mlodeglowy.pl/>
4. <https://doradcazawodowy.eu/roznice-pokoleniowe-w-pracy/>
5. <https://www.szkolneinspiracje.pl/>
6. <https://www.michaelpage.pl>
7. <https://akademia.librus.pl/>
8. <https://bycrodzicemnastolatka.pl/>





SPIS TREŚCI

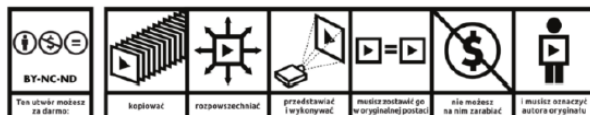
I.	WPROWADZENIE	2
II.	DLACZEGO TRUDNO NAM SIĘ POROZUMIEĆ?	3
III.	CO Z TYM STRESEM?	8
IV.	STWORZENIE PRZYJAZNEJ ATMOSFERY	9
V.	RÓWNOWAGA MIĘDZY PRACĄ A WYPOCZYNKIEM.....	11
VI.	RADZENIE SOBIE ZE STRESEM.....	12
VII.	WSPARCIE.....	15
VIII.	UNIKANIE NADMIERNEGO WYMAGANIA.....	17
IX.	DODATEK DLA RODZICÓW	18
X.	Podsumowanie.....	20

Opracowanie:

uczestnicy projektu Erasmus+ 2022-1-PL01-KA121-SCH-000061137

pt. „***Nowa szkoła – morze możliwości***”

Prawa autorskie do publikacji zastrzeżone dla ZSEiI w Sosnowcu
na zasadzie licencji Creative Commons



Uzasadnienie: Utwór jest niekomercyjny - bez utworów zależnych 3.0 Polska - Licznik to zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w takich celach edukacyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych), jest to najbardziej restrykcyjna z licencji.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/>



Projekt współfinansowany
w ramach programu
Unii Europejskiej Erasmus+

