

Ja – my. Jak wykorzystać zasoby osobiste i potencjał grupy. Taki jest temat naszego dzisiejszego spotkania. Nazywam się Hanna Michalska i od wielu lat pracuję z młodzieżą, dziećmi, rodzicami w obszarze pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Chciałam dzisiaj porozmawiać z wami o tym, co jest ważne w życiu młodych ludzi, o tym co was buduje, waszą osobowość, waszą odporność. Jak mieć dostęp i wykorzystać wasz potencjał, wasze zdolności.

Chciałabym też zwrócić waszą uwagę na grupy, w których wzrastacie. Myślę tutaj o rodzinie, o klasie szkolnej, o grupach rówieśniczych, różnych grupach zainteresowań. Warto dbać o siebie, ale co to znaczy? Nie mam na myśli egoizmu, egocentryzmu, skupieniu się tylko na sobie, na swoich potrzebach. Dbać o siebie, to coś więcej. Aby dobrze kierować swoim życiem trzeba zadbać o siebie i być świadomym własnych potrzeb. Ale co to są potrzeby? To nie kaprysy, to nie zachcianki. To coś więcej. Najważniejsze z potrzeb to potrzeba bezpieczeństwa, potrzeba miłości, potrzeba samorealizacji, potrzeba przyjaźni i miłości. Z tych potrzeb właśnie, które leżą u podstaw naszego życia, wypływają cele, które sobie nakreślamy.

Spójrzmy, jak to z nami jest, w jakich obszarach funkcjonujemy. Pierwszy, taki najbardziej widoczny, to obszar fizyczny, nasze ciało. No i co my z nim robimy, co się dzieje? Tutaj jest ważne kilka rzeczy, wiele rzeczy. Co jemy, jak śpimy, czy się ruszamy. Często mówię o tym, że nie wychodź do szkoły, nie wychodź na zajęcia bez śniadania. Dlaczego? Spytaście. A to dlatego, że jeśli samochód ma pojechać, to musi mieć naładowany akumulator. Żebyście dobrze funkcjonowali w szkole, żebyście mieli siłę na różne aktywności, nie tylko te szkolne potrzeba jest, aby wasz mózg był najedzony. Żeby mu były dostarczone wszystkie potrzebne składniki, do tego, żeby koncentrować się, żeby zapamiętywać, żeby móc się skupić na zadaniu. Żeby móc się wysilić. Nie dostarczy tego szybko zjedzona bułka czy fast food. One nam dostarczą dużo energii, ale za chwilę sprawią, że będziemy osowiali, śpiący, nie będziemy mieli na nic ochoty. Zachęcam was do zapoznania się, bo przecież wszystkie te rzeczy są dostępne w sieci, żebyście poznali co wam służy. Ile porcji warzyw, ile porcji owoców powinniście zjeść. Co powinniście pić? Wodę wodę wodę, nie - słodzone napoje, nie - energetyki. Bo te, owszem dają nam dużo kalorii, ale niewiele ponad to.

Kolejna ważna rzecz, z którą wiem, że wielu młodych ludzi, a nawet dzieci już ma trudność to sen. Prawdą jest, że w okresie dojrzewania, w okresie adolescencji doba jest nieco przeniesiona. Młodzież lubi długo siedzieć w nocy i ma kłopoty z rannym wstawaniem. Zgadza się z wieloma postulatami młodzieży, że najlepsze dla dzieci i młodzieży byłoby, żeby zajęcia szkolne rozpoczynałyby się nieco później. Młodzież mówi o 9.00, ja myślę sobie, że nawet 8:30 byłaby już lepsza niż ta 8.00, bo wtedy mózg lepiej funkcjonuje. Rozmawia się o tym w ministerstwie edukacji w tej chwili, być może się to zmieni. Ale tak czy inaczej warto zadbać o swój sen, warto żebyście wcześniej

chodzili spać. Badania amerykańskie pokazują, że optymalną ilością snu dla młodych ludzi jest 9 godzin. Tak im wyszło. Ja bym chciała, żebyście spali 7 godzin. 7-8 to jest takie minimum. Minimum, które daje szansę organizmowi, żeby się zregenerował, żeby się zregenerowały wszystkie komórki, które są potrzebne do życia. Wiem, że wielu z was używa telefonów, laptopów, do samego położenia się w łóżku, a bywa, że i w łóżku. To nie jest dobre dla waszego zdrowia, dla niczyjego zdrowia, dla mojego zdrowia także, ani dla zdrowia waszych rodziców. Niebieskie światło zakłóca spokojny sen. Po pierwsze trudno jest zasnąć, wybudzamy się pod wpływem nadmiaru tego niebieskiego światła przed snem. Zachęcam was, żebyście na godzinę, a już najmniej na pół godziny przed snem odłożyli telefon, odłożyli jakikolwiek ekran, wyłączyli telewizor i dali organizmowi się wyciszyć i spokojnie zasnąć.

Kolejną rzeczą, niezwykle ważną dla zdrowego rozwoju, fizyczności jest ruch. W tej chwili widzimy, że dzieci od najmłodszych lat jeżdżą do przedszkoli, do szkół. Niezbyt lubicie chodzenie pewnie, ale to jest ważne. Sport, ruch to warunki dobrego rozwoju nie tylko fizycznego, ale regeneracja mózgu. Przenosisz swoją uwagę na inne rzeczy niż nauka. Mózg w tym czasie nabiera siły do twojego wysiłku w nauce. Ruch jest niezwykle ważny, bo produkuje endorfiny, hormony szczęścia. Wtedy, nawet kiedy mamy obniżony nastrój, kiedy ktoś ma depresję. Kiedy zacznie się ruszać, może nie biegać od razu, może nie grać, ale szybkim marszem przejdzie kilometr, dwa, to jego nastrój samoistnie się poprawia. Nie twierdzę, że to leczy depresję, ale wspomaga wychodzenie z obniżonego nastroju, z depresji. To jest niezwykle ważne, ruch dla zdrowego życia fizycznego, umysłowego. Ruch to podstawa.

Kolejny obszar, na który chciałam zwrócić waszą uwagę, to emocje. Wiemy, że to jest taka domena okresu dorastania, te rozchwiane emocje. Te skrajne nastroje, od poczucia szloch, płaczu, poczucia kompletnej beznadziei do wręcz napadów głupawki, nawet nie wiemy czasem z jakiego powodu. To jest w porządku, to jest typowe dla tego okresu i jeśli nie przejdzie nam do starości, to się martwmy, ale dajmy i tak żyć.

Natomiast chciałabym, żebyście wy wiedzieli, że te skrajne emocje, które przeżywacie, szczególnie te smutne, te, które sprawiają, że się załamujecie, te które sprawiają, że wasze życie nie ma sensu, że wszystko jest beznadziejne, że koledzy są wredni, koleżanki plotkują, a rodzice to już w ogóle nic nie rozumieją, o nauczycielach nie wspominać. Jeżeli takie macie odczucia, to wiedźcie też, że to nie będzie na zawsze. Że te emocje są tu i teraz. Zmieni się coś wkoło was i te emocje też się zmienią. Emocje dojrzewają wraz z wami. To nie znaczy, że będziecie mniej krytyczni, to nie znaczy, że będziecie mniej wrażliwi, ale będziecie bardziej tolerancyjni dla świata, dla innych ludzi. Będziecie lepiej rozumieli siebie i innych przez to, te doznania nie będą już tak trudne.

Emocje są ważne, mózg jest w przebudowie w okresie adolescencji. Funkcje poznawcze, te intelektualne się rozwijają. Wiecie, że jeśli chcecie, możecie się wiele nauczyć. Poznacie języki, poznacie wiedzę, która mojemu pokoleniu była niedostępna. Poruszacie się w tym z łatwością. Ale wiedźcie też, że emocje rzutują na nasze funkcjonowanie intelektualne. Wtedy, kiedy jesteśmy w dużym smutku, trudno nam jest się uczyć. Wtedy, kiedy jesteśmy w złości, w nienawiści, trudniej nam jest się uczyć. Wasz mózg daje wam duże możliwości, owszem, bardzo silnie jest rozwinięta ta sfera poznawcza: możliwości, uczenia się, intelektualne, analizy, syntezy. Bardzo mocno rozwinięte są emocje i stąd taka ich siła, taki ich wpływ, który czujecie i który rzutuje na wasze obecne życie. To, z czym macie trudność uzasadnioną, bo te funkcje kształtują się aż do 24 roku życia, to powściągnięcie, to zdolności do planowania, zdolności do odraczania gratyfikacji, do tego żeby poczekać. Ta cierpliwość, ona się ciągle buduje. Ten mózg musi dojrzeć. I to nie jest tak, że jeśli w tej chwili wam jest coś trudno zaplanować, albo trudno podjąć jakąś decyzję, to tak będzie zawsze. Wiedźcie, że te funkcje dojrzewają i one dojrzewają w was, nawet nie zauważycie, kiedy. Emocje to także wasze miłości, wasze zauroczenia, wasze przyjaźnie, które często wydają się, że będą na całe życie, a okazują się krótkotrwałe. Tak bywa. W życiu to, czego się uczymy to godzenie się ze stratą. To jest nieuniknione w życiu. Czasami jest to strata wielka, czasami niewielka. Czasami zginie nam ulubiona gumka do włosów i też tego nie lubimy, to jest naturalne uczucie. Natomiast jest tak, że stracona miłość potrafi załamać. Trzeba to przeżyć, trzeba to wypłakać, trzeba poszukać kogoś kto nas zrozumie, kto nas wysłucha, kto nie będzie nas oceniał, kto nie będzie mówił „mówiłam ci, on nie dla ciebie” czy „mówiłam, że to nie dla ciebie dziewczyna”. Trzeba to po prostu przeżyć i zacząć żyć na nowo. Nie od razu może szukać innej miłości, ale poszukać innych aktywności, które przyniosą wam równą radość, a kolejna przyjaźń, kolejna miłość pojawi się nawet nie zauważysz, kiedy. No i właśnie, przyjaźnie i miłość to życie społeczne, to grupa. Życie społeczne przenosi się w okresie adolescencji na potrzeby z życia rodzinnego, na życie grupy rówieśniczej. To także jest prawidłowe, to także jest normalne i to jest niezwykle ważne doświadczenie w waszym rozwoju. Są osoby, które łatwo wchodzi w różne grupy, łatwo poznają nowych kolegów i koleżanki. I są też takie osoby, które mają z tym trudność. Te powinny się rozejrzeć wokół siebie, bo pewnie jest wiele podobnych osób, które też mają trudność z zakolegowaniem się, z łatwym wejściem w grupę rówieśniczą. Jak się tak dobrze rozejrzycie, to sami stworzycie taką grupę osób, które może wolniej wchodzi w grupę, może niezbyt łatwo się otwierają, może niezbyt głośno się śmieją, niezbyt głośno mówią i mówią o sobie. Każdy jest inny i każdy ma prawo inaczej czuć się w grupie. Jedni jej bardziej potrzebują, inni mniej. Ważne, żeby nie wchodzić w jakąś grupę towarzyską tylko dlatego, że chcę być z kimś. Warto spojrzeć na to czym oni się zajmują, jakie wartości mają.

Czym się zajmują? Czym się interesują? Jaki jest koszt bycia z nimi? Bo jeśli jest to grupa destrukcyjna, to cię do tego zniechęcam. Nie warto się naginać i wchodzić tylko po to, żeby być wbrew swoim wartościom.

Wartości to jest ważne pytanie: jakie wartości są dla mnie ważne? Jacy ludzie będą mi bliscy, z którymi chcę spędzać czas, tworzyć coś, robić wspólne rzeczy. O grupie rówieśniczej za chwilę jeszcze powiem.

Wreszcie sfera duchowa. To jest czas poszukiwań, to jest czas wartościowania. Jest tak, że będziecie odchodzić od różnych ważnych dla siebie wartości, być może po to, żeby do nich wrócić kiedyś. To jest czas poszukiwania i macie do tego prawo. Warto o tym rozmawiać. Grupa rówieśnicza jest takim potencjałem, który może nas wesprzeć w naszych aktywnościach, w naszym rozwoju. Ale może być też dla nas destrukcyjna, jeśli wymaga od nas rzeczy, które są wbrew naszym wartościom, wbrew nam, niezgodnie z naszym przekonaniem i naszym samopoczuciem. Takiej grupy lepiej unikać.

Co jest ważne w byciu z innymi ludźmi? Ważne jest, żebyśmy zdawali sobie sprawę z tego, że każdy z nas posiada różne strefy, które funkcjonują. Jest strefa intymna, która jest przeznaczona dla osób najbliższych. Dla takich, których nie obawiamy się do niej wpuścić. Dla takich osób, które nas rozumieją, które - przewidujemy, że nas nie zawiodą. Pewnie w niej są rodzice z racji tego, że przecież tyle lat wychowywali nas, mama nas urodziła, przebywamy z nimi ciągle, oni nas kształtują. Być może wydaje ci się w okresie dorastania, że oni są beznadziejni, że oni cię nie rozumieją, że oni funkcjonują na innej orbicie niż ty. Pewnie tak jest, ale to też wynika z okresu, w którym jesteś. Trzeba zaprzeczać. Poszukujesz siebie, w związku z tym zaprzeczasz wartościom dorosłych, poszukujesz swoich. To jest naturalne. Dobrze, żeby rodzice o tym pamiętali i dali Ci czas na to, byś dostrzegł, że to, czego Cię uczą, nie jest Ci takie wstrętne i obce. Ale jest jak jest. Ważne żebyś dbała, żebyś dbał o swoją strefę intymną i wpuszczał tam tylko takie osoby, które masz poczucie, że cię nie zawiodą, chociaż i to może się zdarzyć.

Inną strefą, w której funkcjonujemy to strefa osobista. To jest taka strefa codziennego kontaktu. Gdybyśmy mogli się przywitać, gdybyśmy sobie podali rękę, to by była taka strefa od mojego do twojego łokcia. Taka strefa nie za blisko, nie za daleko. Ale jest to bezpieczny kontakt, jest to rozmowa o ważnych sprawach, jest to bycie ze sobą przyjemne. Bywa, że w strefie osobistej jest ktoś, kto nam przeszkadza, kogo obecność nas „uwiera”. Bywa i tak. Środowisko klasy szkolnej jest taką strefą osobistą, choć bywa, że w klasie są osoby, które przez 4 lata nie zamieniły ze sobą jednego zdania w trakcie liceum czy technikum. Te osoby nie są wtedy ze sobą w strefie osobistej. To jest wymiana zdań, to jest bezpieczne pytanie o coś, to są też uwagi, ale nie ostra krytyka, która obniża twoją wartość.

Jest wreszcie strefa społeczna, nie bez powodu mówi się „społeczność szkolna”. To jest duża grupa i tutaj kontakty wasze, kontakty w takiej grupie i dorosłych też, to są kontakty okazjonalne, w związku z jakimś wydarzeniem, w związku z jakimś zadaniem, które mamy wykonać lub z jakąś sprawą po prostu. My identyfikujemy się ze swoją społecznością, ja teraz myślę o swojej społeczności szkolnej. Niedługo będzie zjazd mojego liceum na Pięknej, ja zdawałam maturę 50 lat temu, ale myślimy o tym, żeby się spotkać. Dla nas jest to ważne, ta strefa społeczna. Ta społeczność ma dla nas znaczenie, z niej się wywodzimy, ona jest dla nas jakimś punktem odniesienia.

I wreszcie strefa otwarta. To jest całe środowisko, w którym jesteś. To jest nasze miasto, to są jakieś różne miejsca, w których się znajdujemy. Możemy się w niej dobrze czuć lub źle czuć. Zależy to owszem od osób, które się znajdują w każdej z tych stref, ale też to trochę zależy od nas przecież: gdzie idziemy, po co idziemy, co wybieramy. Warto sobie takie pytania stawiać. W relacjach interpersonalnych właśnie relacja z drugim człowiekiem w grupie.

Ważne jest, żeby nie popaść w taką pułapkę – ja myślę, że on myśli, że ja myślę. Zamiast komunikacji otwartej stosujemy takie domysły często i taki dialog wewnętrzny, który sprawia, że podchodzimy do kogoś już z jakimś określonym nastawieniem. Jeśli ja sobie pomyślę, że wy teraz, którzy mnie słuchacie, pomyślicie sobie „co ona tam gada, pewnie ona nie ma pojęcia jak wygląda życie współczesnej młodzieży”, to mogę popaść w taką pułapkę pouczania was, czy mówienia jedynie słusznych prawd, a tak nie jest. Bo ja owszem, znam młodzież, znam młodzież z gabinetu, znam młodzież z obserwacji, z kontaktu, ale nie jestem tą młodzieżą i nie mogę wiedzieć, co wy przeżywacie jako grupa społeczna, prawda? Obserwuję to na bieżąco, ale to wy najlepiej wiecie, czego wam potrzeba. Ja natomiast znam pewne prawidłowości funkcjonowania mózgu, prawidłowości kształtowania się osobowości człowieka i trudności, jakie w tym może napotkać. I dlatego mam odwagę z wami się spotykać. Zachęcam was do tego, aby uczyć się umiejętności komunikacji. To są takie ważne zajęcia z psychoedukacji, które możecie sobie zaplanować na lekcjach wychowawczych czy na jakiś lekcjach z psychoedukacji. Możecie się tam uczyć komunikatu ja, komunikatu, który jest nieraniący i wtedy, kiedy masz trudną z kimś relację i kiedy ktoś rozpycha ci się na ławce lub zagląda do twojego plecaka bez twojej zgody, możesz mu powiedzieć: - posłuchaj, irytuje mnie to, kiedy zaglądasz do mojego plecaka bez mojej zgody, ponieważ naruszasz moją intymność.

Chciałabym, żebyś powiedziała mi czego potrzebujesz. To jest taki komunikat, co ja czuję. To nikogo nie może urazić. Bo to, że ja jestem zirytowana, to nie mówię „irytujesz mnie” komunikatem ty. Nie mówię „jesteś beznadziejna”, „jesteś chamska, bo dotykasz mojego plecaka.” - To mnie złości, jak zaglądasz - i dalej mówię konkretne zachowanie: - to mnie złości, to mnie irytuje, jak zaglądasz do mojego plecaka, ponieważ to są moje sprawy osobiste tam, w tym plecaku. Nie

chcę, żeby ktoś do nich miał dostęp. Chciałabym, żebyś powiedziała mi, czego potrzebujesz. Komunikat „ja” nie jest naturalnym językiem, ale wtedy kiedy mamy do kogoś dużo złości, czy mamy spięcie czy się boimy, to warto jest go zastosować. Ale to nie jest takie łatwe, tego się trzeba nauczyć. Dlatego zachęcam was do takich zajęć z komunikacji.

Innym obszarem, do którego was zapraszam i uważam, że jest niezbędny każdemu człowiekowi w życiu jest umiejętność bycia asertywnym. Asertywność to nie znaczy bycie egoistycznym, chamskim. To nie znaczy tylko odmawiać. Asertywnym to znaczy nie być uległym i nie agresywnym. Być w zgodzie ze sobą, ale szanować też granice drugiego człowieka. To są bardzo interesujące zajęcia, ćwiczenia. Tego się też trzeba uczyć, bo nie rodzimy się z umiejętnością bycia asertywnym. Zachęcam was do tego.

Reasumując nasze dzisiejsze spotkanie, chciałabym powiedzieć, że jesteście w okresie, który bardzo potrzebuje bycia w grupie, ale nie zapominajcie o sobie, o swojej indywidualności, o swoich potrzebach właściwych. O swoim potencjale. Grupa jest niezwykle ważna, ale też niezwykle ważne jest, żeby poszukać takiej grupy, która mnie stymuluje, która mnie rozwija, a nie takiej która mnie deprymuje, która sprawia, że muszę się tylko dostosowywać i robić takie rzeczy, które są niezgodne z moimi wartościami, z moją godnością, czy moją chęcią nawet. Dziękuję wam za spotkanie, zapraszam was na zajęcia psychoedukacyjne. Takich umiejętności warto się uczyć. Dziękuję.