

NASZA PORADNIA

Maj 2020 | numer 14
bezpłatne czasopismo tworzone
przez pracowników

3 JAK WSPIERAĆ DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU?



- *Kryzysy wieku dorostania.*
- *Dlaczego dzieci grają w gry komputerowe?*
- *Złość i agresja u dzieci do 6 r.ż.*
- *Stres traumatyczny.*
- *Odporność psychiczna.*
- *Zjawisko wypalenia zawodowego u osób
pracujących z ludźmi.*
- *Program Brain Balance.*
- *Koncepcja dyskoneksji
w zaburzeniach
neurorozwojowych*



Szanowni Czytelnicy!

W najnowszym numerze pisma, które oddajemy Wam w nowej szacie graficznej (liczymy na przychylne przyjęcie), znajdziecie Państwo szereg artykułów opracowanych przez psychologów pracujących w naszej poradni. Treści w nich zawarte korespondują z czasem i okolicznościami w jakich ujrzały światło dzienne. Powiązanie to jest zamierzone i liczymy na to, że choćby w części publikacja ta odpowie na pytania stawiane sobie aktualnie przez wiele osób. Autorki przedstawiają zagadnienia, które nabrały aktualności i realności, a pojawiają się teraz już nie tylko jako coś, co może się zdarzyć, ale coś co towarzyszy nam wszystkim dużo częściej. Stres traumatyczny i odporność psychiczna – co to jest, jak sobie radzić i jak budować ową odporność, co na nią wpływa? Odpowiedzi zawarte są w artykułach M.Figarskiej i A.Gargas. Kryzys pojawiający się u młodego człowieka jako prawidłowość rozwojowa, ale po przekroczeniu pewnych granic wymaga udzielenia adekwatnej pomocy – to zagadnienia przedstawione przez K.Gugułę i A.Gargas. Gry komputerowe – co dają dzieciom, co zastępują dzieciom, czy są pomocne, czy tylko szkodliwe – z takimi pytaniami spotykamy się niejednokrotnie w swojej praktyce, a M.Wędzicha analizuje ten problem w swoim, wartym polecenia, artykule. Znajdziecie Państwo również ciekawe opracowania dotyczące zagadnień rozwojowych dzieci i syndromu wypalenia zawodowego (K.Guguła).

Życzymy owocnej lektury!

Małgorzata Figarska w imieniu całego zespołu redakcyjnego.




- 3** **JAK WSPIERAĆ DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU?**
AGNIESZKA GARGAS - PSYCHOLOG
- 6** **KRYZYSY WIEKU DORASTANIA**
KATARZYNA GUGUŁA - PSYCHOLOG KLINICZNY, PSYCHOTERAPEUTA
- 10** **DLACZEGO DZIECI GRAJĄ W GRY KOMPUTEROWE?**
MONIKA WĘDZICHA - PSYCHOLOG
- 16** **ZŁOŚĆ I AGRESJA U DZIECI DO 6 ROKU ŻYCIA**
KATARZYNA GUGUŁA - PSYCHOLOG KLINICZNY, PSYCHOTERAPEUTA
- 21** **STRES TRAUMATYCZNY**
MAŁGORZATA FIGARSKA - PSYCHOLOG, PEDAGOG RESOCJALIZACYJNY
- 24** **ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA**
AGNIESZKA GARGAS - PSYCHOLOG
- 28** **ZJAWISKO WYPALENIA ZAWODOWEGO U OSÓB PRACUJĄCYCH Z LUDŹMI**
KATARZYNA GUGUŁA - PSYCHOLOG KLINICZNY, PSYCHOTERAPEUTA
- 32** **PROGRAM BRAIN BALANCE. KONCEPCJA DYSKONEKSJI
W ZABURZENIACH NEUROROZWOJOWYCH**
KATARZYNA GUGUŁA - PSYCHOLOG KLINICZNY, PSYCHOTERAPEUTA

**SPIS
TREŚCI**

JAK WSPIERAĆ DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU?

AGNIESZKA GARGAS

Istotą kryzysu jest to, że przychodzi niespodziewanie i nie wiadomo jak, ani kiedy się skończy. Od połowy marca pandemia koronawirusa zamknęła nas wszystkich w domach. W szczególnie trudnej sytuacji pozostają rodzice dzieci i nastolatków. Jak wspierać dziecko w tych trudnych czasach? Przyjrzyjmy się kilku praktycznym wskazówkom.





ROZMAWIAĆ

Spędzanie długich godzin na poszukiwaniu najnowszych doniesień na temat rozprzestrzeniania się wirusa nikomu samopoczucia nie poprawi ani niczego nie zmieni na lepsze. Wyznaczmy sobie czas np. 2 razy dziennie (rano i wieczorem) po 15 min. Korzystajmy tylko z wiarygodnych źródeł np. strony WHO, Ministerstwa Zdrowia. Uważajmy, żeby nie dać się zwieść fake newsom (rozprzestrzeniają się bardzo szybko przez media społecznościowe, m.in. przez Facebooka).



ODROCZYĆ MARTWIENIE SIĘ

To, co przede wszystkim możemy sobie nawzajem dać w tym trudnym czasie, to rozmowa. Ważne jest nawet samo wysłuchanie dziecka, jak i każdego innego członka rodziny. Zaciekawmy się tym jak dziecko odbiera tę sytuację. Zapytajmy jak się czuje w tej sytuacji. Nie sugerujmy dziecku jak powinno się czuć poprzez pytania "Czy się boisz?" albo "Jak to się nie boisz?", ponieważ każdy reaguje inaczej. Dajmy dziecku przyzwolenie na to, żeby przeżywać tę sytuację po swojemu. Odpowiadajmy na pytania dziecka stosownie do jego wieku. Dziecko zazwyczaj poszukuje informacji tyle, ile potrzebuje i ile jest w stanie przyjąć. Bądźmy uczciwi wobec dziecka. Nie bójmy się mówić "nie wiem" albo "poszukajmy razem odpowiedzi (rozwiązania)". w przypadku młodszych nastolatków narodoła "kwarantanna" może być szczególnie dotkliwa, ponieważ wielu z nich będzie odbierać sankcje jako zamach na ich wolność. Spróbujmy pomóc im zrozumieć tę sytuację i pokazać, że pozostanie w domu jest dojrzałym wyborem, dzięki któremu mogą ratować życie! Żeby zilustrować dzieciom zachodzące światła zjawiska, można wykorzystywać symulacje i filmiki dostępne w Internecie.



OGRANICZYĆ DOPŁYW MEDIÓW - RÓWNIEŻ SOBIE!

Spróbujmy podejść do pokusy zamartwiania się jak do nieatrakcyjnego zadania, które możemy wykonać kiedykolwiek, np. sprzątania w pełnej niepotrzebnych rzeczy piwnicy. Może pomartwię się później? Może przełożę to do wieczora? W najgorszym razie wyznaczam sobie czas na martwienie się np. 15 min o godz. 18 (a może do tego czasu rozpląną się nasze złe myśli?).

To może być nasza przyjaciółka, sąsiad lub sąsiadka, brat lub siostra czy ktokolwiek inny z kim możemy normalnie porozmawiać. Da nam to samym wsparcie w tych trudnych chwilach, którego przecież potrzebujemy jak wszyscy ludzie, bez względu na to, że jesteśmy rodzicami. Być może dzieci równie chętnie spędzą trochę czasu z taką osobą.

POSZUKAĆ WSPIERAJĄCEJ OSOBY W NASZYM KRĘGU

Dzieci i młodzież potrzebują minimum godziny dziennie kontaktów z rówieśnikami by normalnie się rozwijać. Umożliwimy im to przez dostęp do internetowych komunikatorów dzięki, którym będą mogli zobaczyć siebie, swoje pokoje, swoje zwierzęta, swoje dzieła... wystarczy Messenger lub Skype.

WSPIERAĆ KONTAKTY DZIECKA Z RÓWIEŚNIKAMI

Pomóc dzieciom w wydzieleniu strefy nauki i strefy relaksu. Według badań, dzieci które miały własne biurko do nauki uczyły się efektywniej i były bardziej zmotywowane do pracy. Należy unikać sytuacji, kiedy dziecko śpi, je i uczy się w tym samym miejscu, czyli najczęściej w łóżku. Jeżeli dzieci nie mają osobnych pokoi należy pomóc im w wydzieleniu stref (kącików) dla każdego z nich, gdzie będą mogły się trochę odizolować od reszty domowników. Pamiętajmy też, żeby zbyt nie obciążać starszego rodzeństwa opieką nad młodszym.

POMÓC ZARZĄDZIĆ PRZESTRZENIĄ

Starajmy się utrzymać życie w domu w pewnej rutynie. Wstawajmy o określonej porze (nie musi to być 6.00 ale może chociaż 7.30?), zjedźmy razem śniadanie, później ustalmy czas na naukę lub pracę, wspólny obiad. Ustalmy, najlepiej razem z dziećmi do kiedy powinny zrobić zadania do szkoły i kiedy je im sprawdzimy oraz ewentualnie pomożemy. Rozdzielajmy obowiązki pomiędzy wszystkich domowników, najlepiej żeby każdy zobowiązał się, że zrobi jedną konkretną rzecz np. wyniesie śmieci, wyczyści kuwetę, pozmywa naczynia.

RUTYNA I PODZIAŁ ZADAŃ

Nie zapominajmy o tym, że możemy też ten czas spędzać bardzo rodzinnie i robić rzeczy na które brakowało nam wcześniej czasu, np. grając wspólnie w różne gry (nawet te wymyślone przez dzieci), oglądając filmy, tworząc "dzieła sztuki".

"GŁÓWNYM ZADANIEM OKRESU DOJRZEWANIA JEST ROZWIĄZANIE KRYZYSU TOŻSAMOŚCI"

ERIK ERIKSON

KRYZYSY WIEKU DORASTANIA

KATARZYNA GUGUŁA

Młoda osoba odpowiada sobie na trudne pytania: kim jestem? jaki jestem? jaki jest sens mojego życia? Stan niepewności, co do własnej tożsamości jest zjawiskiem normalnym i wyjaśnia wiele zachowań nastolatków. Bazując na doświadczeniach z dzieciństwa młody człowiek musi podjąć decyzje dotyczące wyboru własnej drogi życiowej. Zmiany intelektualne i fizyczne przygotowują go do odpowiedzi na zadawane pytania.

Czas kształtowania się własnej tożsamość to bardzo trudny okres dla nastolatków. To czas świadomego podejmowania decyzji, zobowiązań, angażowania się w realizację planów. Nastolatek zaczyna aktywnie kształtować swoją tożsamość na swój własny sposób. Jeśli wypełnia plany innych osób, na przykład rodziców, to nie wybiera własnej drogi. Wcześniej czy później to odkrywa. Niepokój, który towarzyszy okresowi dorastania ujawnia się w zachowaniu młodych osób. Zaczynają oni funkcjonować w sposób inny niż dotychczas. Czasem odcinają się od rodzin pochodzenia i próbują upodobnić do przyjaciół. Między 15 a 16 rokiem życia grupa rówieśnicza oddziałuje w największym stopniu, nastolatek szuka podobnego towarzystwa. Niepokoi się wtedy, kiedy oprócz stylu ubierania się i muzyki wkradają się używki oraz negatywne wzorce zachowań. Rozwijająca się intensywnie seksualność młodego człowieka silnie oddziałuje na jego tożsamość i ma wpływ na sposób nawiązywania intymnych relacji. Oczywiście wpływ grupy rówieśniczej nie musi być zagrażający i niebezpieczny. Grupa może oddziaływać pozytywnie, na przykład taka w której ceni się wyniki w nauce. w innej natomiast aktywnie walczy się z rodzicami i normami lub ważna jest siła i agresja.

Proces kształtowania się własnej tożsamości bywa burzliwy i niezwykle konfliktowy, jednak większość młodych ludzi czuje się blisko związana z rodziną i ceni oraz akceptuje wyznawane

wartości. Poważne konflikty występują zazwyczaj od 15 do 25% rodzin i mogą mieć źródło we wcześniejszych okresach i historii relacji.

W tym okresie zdarzają się zachorowania na depresje i zaburzenia afektywne dwubiegunowe. Istotnie rośnie odsetek samobójstw oraz nieudanych prób samobójczych. Częściej pojawiają się zaburzenia lękowe, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i fobie. Nasilają się lęki egzystencjalne, z uwagi na zwiększoną zdolność do intelektualnego przewidywania przyszłości. Mogą pojawiać się wyobrażenia katastrof, kataklizmów, wojny i innych zagrożeń. Młody człowiek może przewidywać również pojawienie się osobistych problemów. Może bać się porażki, kompromitacji niepowodzeń, ośmieszenia, braku popularności. Może obawiać się o swój rozwój fizyczny i nisko oceniać swoje możliwości poznawcze, zwłaszcza jeśli porównuje się do promowanych wzorców piękna i sukcesu.

Depresja nastolatków często wiąże się z izolacją społeczną i nadużywaniem alkoholu, używaniem środków psychoaktywnych, ale bywa również maskowana. Dostrzegamy ją pod maską zaburzeń jedzenia, niepowodzeń w nauce, problemów z koncentracją, apatią. Trudno uwierzyć, ale bywa ukryta pod zachowaniami

Badania nad zjawiskiem samobójstw wykazują hierarchiczną zależność między myślami o samouszkodzeniach, takimi zachowaniami, i bezpośrednim ryzykiem samobójstwa. Wyobrażanie sobie własnej autodestrukcji sporadyczne lub mające charakter poważniejszych uporczywych myśli, planowanie mogą prowadzić do zachowań samobójczych.

Specjaliści zauważają, że występuje zwiększone ryzyko zachowań samobójczych jeśli młoda osoba miała już w przeszłości takie próby, a jej osobowość ma nieprawidłową strukturę, źle funkcjonuje społecznie, używa alkoholu lub była leczona i ma różne inne trudności, była ofiarą przemocy, molestowania i jest pozbawiona wsparcia. Zwiększone ryzyko jest również wtedy, gdy młoda osoba czuje się niepotrzebna, ma poczucie że jej życie nie ma sensu lub niedawno sama straciła bliską osobę.

Funkcjonowanie poznawcze u osób z tendencjami samobójczymi jest również specyficzne. Uciekają oni w fantazje samobójcze od świadomości nieznośnego bólu

psychicznego (świadomości niezaspokojonych potrzeb, poczucia beznadziejności, bezradności, ambiwalencji). Występuje u nich tak zwane myślenie tunelowe - zawężenie percepcyjne. Osoba traktuje samobójstwo jako jedyne możliwe rozwiązanie swoich problemów.

U osób o skłonnościach samobójczych dostrzega się symptomy tak zwanej **triady poznawczej, o której pisze Aaron Beck**. Występują u nich negatywne przekonania co do własnego ja, co do przyszłości i na temat otoczenia. Ludzie z depresyjnymi tendencjami zazwyczaj myślą o sobie negatywnie i mają negatywny obraz samego siebie. Postrzegają siebie, jako bezwartościowych i gorszych od innych. Jeśli zaś chodzi o przyszłość zawsze mają negatywne nastawienie i przekonanie, że kryzys i ból psychiczny będzie trwał wiecznie, nie będzie miał końca. Ludzie w depresji czują, że świat jest nastawiony przeciwko nim. Negatywnie oceniają swoje doświadczenia życiowe.

Co ze strony nas dorosłych? Niestety, często jesteśmy nastawieni na sukces i trudno nam jest mówić o swoich porażkach i niepowodzeniach. Otoczenie źle odbiera osoby, którym się nie udało. Usiłujemy wychowywać młodych ludzi w wierze, że liczy się tylko sukces. Uczymy ich, by zachowywali własne problemy dla siebie, traktowali je jako sprawy prywatne i byli samodzielni w ich rozwiązywaniu.

Młode osoby przecież nie dysponują wystarczającymi mechanizmami radzenia sobie w takich sytuacjach. Potrzebują wsparcia, tak jak samo jak i osoby dorosłe.



antyspołecznymi, pod niestabilnością zachowania. Stoi za problemami z grupą rówieśniczą i konfliktami.

Jeśli zmiany w zachowaniu oraz intensywność przeżyć jest duża, a reakcje młodego człowieka przebiegają w sposób gwałtowny znacznie zwiększa się ryzyko podjęcia próby samobójczej.

W literaturze przedmiotu czytamy, że próby samobójcze bywają poprzedzone kilkutygodniowymi okresami objawów depresji, dolegliwości somatycznych, bądź zmian w zachowaniu. W skrytości młody człowiek snuje plany samobójcze. Może mieć problemy z komunikacją z przyjaciółmi i rodzicami. w dniu targnięcia się na swoje życie często dochodzi do konfrontacji (np. kłótni) z osobą ważną, z rodzicem, przyjacielem, chłopakiem, dziewczyną. Wielu samobójców w tym czasie bezskutecznie usiłuje się z kimś skontaktować.

Jednym z ważniejszych czynników, który należy rozważyć w przypadku ryzyka samobójstwa jest orientacja seksualna. Około 30% nastoletnich samobójców ma orientację homoseksualną. Z uwagi na obowiązujące normy społeczne młody człowiek o takiej orientacji może czuć się bardzo osamotniony.

Ryzyko zachowań autodestrukcyjnych wzrasta, jeśli jest pozbawiony wsparcia, odrzucony lub zdegradowany. **Specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego doradzają, by z nastolatkiem o skłonnościach samobójczych rozmawiać wprost o cierpieniu, nawet o jego myślach i planach samobójczych.** Nie należy bać się, że rozmową sugeruje mu się myśl targnięcia się na własne życie. Szczerza rozmowa buduje bliskość, umożliwia wsparcie i zrozumienie.

Często ludzie z otoczenia i przyjaciele którym mogą się zwierzyć dają im ratujące życie wsparcie. Niestety w dzisiejszych czasach nadal zdarza się stygmatyzacja społeczna osób, które mają trudności emocjonalne, są bardziej depresyjne. Ważny zatem jest wzrost świadomości tego rodzaju problemów, dostępności sieci wsparcia społecznego i specjalistycznego. Powinniśmy szerzyć wiedzę na temat zaburzeń afektywnych i o czynnikach ryzyka samobójstwa. Najistotniejsze wydaje się być przewartościowanie społeczne tego, co cenne i ważne.

W przypadku dzieci i młodzieży wyróżnia się zazwyczaj trzy grupy czynników ochronnych:

- **CZYNNIKI INDYWIDUALNE**
(dobre funkcjonowanie intelektualne, pozytywny temperament, poczucie humoru, poczucie własnej wartości, pozytywna samoocena, realizowanie zadań rozwojowych),

- **CECHY ŚRODOWISKA RODZINNEGO**
(spójność, ciepło, zaangażowanie rodziców w wychowanie dziecka, zaufanie, bliskość, rodzicielskie style radzenia sobie w sytuacjach trudnych),

- **CECHY POZARODZINNEGO ŚRODOWISKA SPOŁECZNEGO**
(wsparcie ze strony dorosłych, szkoły, innych instytucji wychowawczych, pozytywne relacje z rówieśnikami, pozytywny wpływ grup odniesienia, praktyki religijne).

Komunikacja międzyludzka, otwartość, to podstawa w udzielaniu pomocy. Dzieci powinny być uczone już na wczesnym etapie rozwoju umiejętności interpersonalnych, które ułatwiają im mówienie o swoich uczuciach i emocjach oraz problemach.

Literatura:

"Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej", Maria Ryś, Elżbieta Trzęsowska-Greszta Instytut Psychologii, WFCH Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Kwartalnik naukowy Fides et ratio 2018.
„Zrozumieć samobójcę”, Rory O’Connor, Noel Sheehy, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2002.
„Terapia nastolatków”, Neil G. Ribner Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2005.



Osoby o tendencjach samobójczych często mają słabszą odporność i trudności ze znalezieniem wsparcia społecznego. Powinniśmy zatem dążyć do jak najwcześniejszego wykrywania niebezpiecznych czynników,

tworzyć przyjazne warunki, które rozwijają odporność psychiczną, a w przypadku osób w kryzysach tworzyć odpowiednie warunki wsparcia. Ludzie są narażeni na działanie różnych stresorów o różnej intensywności i czasie trwania. Obecnie w psychologii intensywnie rozwija się wiedza z zakresu utrzymania zdrowia psychicznego - modele salutogenetyczne, które badają zjawisko odporności jednostki tzw. resilience. Odporność w rozumieniu biologicznym oznacza stan organizmu, w którym jest on zdolny przeciwstawić się szkodliwym wpływom środowiska. Odporność psychiczna rozumiana jest najczęściej jako zdolność do pozytywnego rozwoju i dobrego funkcjonowania psychospołecznego, pomimo obiektywnie niekorzystnych warunków życia. Jest to zdolność do powracania do dobrego funkcjonowania po okresie trudności, strat i występujących stresorów, do skutecznego radzenia sobie w obliczu sytuacji trudnych.

Badający odporność psychiczną odkryli, że jest ona uwarunkowana zarówno czynnikami wrodzonymi, jak i doświadczeniami, na które mają wpływ różne przeżycia, sytuacje, a także środowisko zewnętrzne.



DLACZEGO DZIECI GRAJĄ W GRY KOMPUTEROWE?

MONIKA WĘDZICHA

Niemal niczym nieograniczony świat. Wiele ciekawych, porywających przygód czekających na każdym kroku. Przeżycie razem z bohaterem kontaktu z nieznaną dotąd cywilizacją, z intrygującymi grupami osób, do których na co dzień nie ma dostępu, poznanie pięknego świata, który porywa realizmem i ma niezliczone nieodkryte jeszcze miejsca. Mogę stać się odkrywcą? Możliwość cofnięcia się w czasie o 50, 200, 500 lat... Możliwość przeżycia z bohaterem rozterek miłosnych i moralnych – empatią łącząc się z mową jednocześnie pozostając bezpiecznym w wygodnym fotelu w pokoju...

Czy powyższe doświadczenia nie towarzyszyły w młodości dorosłym dziś Rodzicom fanów gier komputerowych?



Tajemniczy i porywający świat takich książek jak cała seria „Tomek w krainie...”, „Ten obcy”, „Wakacje z duchami”, „Harry Potter” oraz wszystkie powieści, które poruszały wątek pierwszych miłości, zawodów, wielkich przyjaźni. Również codzienność spędzana za blokiem, na podwórku, w parku dawała nieraz wiele interesujących doświadczeń i przygód, które przeżywano z wypiekami na twarzy. Wielu z dzisiejszych rodziców swoje młodzieńcze lata spędziło w świecie gier proponowanych przez Pegasusa.

a ówczesne dziecko pozostawało same, niezrozumiane, z poczuciem opuszczenia i osamotnienia.

Dlaczego dzieci chętnie grają na komputerze czy konsolach? Co daje im ta rozrywka? Jak można chronić dziecko przed uzależnieniem? Te pytania często krążą w głowach wielu zatroskanych, a nieraz już bezradnych, rodziców. Stają się ciężkim orzechem do zgryzienia nie tylko dla opiekunów, ale także dla wprawionych w naukowych bojach badaczy gier komputerowych.



Czy wtedy rodzice nie mówili, żeby nie marnować czasu spędzając go tylko ze znajomymi albo przy lekturze książek? Czy nie zwracali nam w zaniepokojeniu uwagi, aby nie siedzieć tyle czasu przed telewizorem czy Pegasusem? w końcu przychodził moment nerwów, podniesionego głosu i szlabanów,

Poniższy artykuł porusza wspomniane wyżej kwestie dążąc do poszerzenia wiedzy na temat związku psychologii z grami komputerowymi oraz wyłuskania praktycznych porad odnośnie wychowania dziecka w świecie ogólnej dostępności do rzeczywistości wirtualnej.



Temat niepoważny...?

Wbrew pozorom temat gier komputerowych nie jest niszowy w ogólnoświatowej społeczności naukowej jak i wśród polskich badaczy. W Polsce liczne podmioty naukowe prowadzą badania na temat gier komputerowych, istnieje także organizacja skupiająca badaczy oraz studentów wokół tematyki gier planszowych oraz komputerowych (Polskie Towarzystwo Badania Gier). Pierwszy rodzimy tekst na temat gier video powstał w roku 1991, jedenaście lat po pierwszej pracy naukowej w skali światowej. Tak jak w każdej dziedzinie naukowej na przestrzeni czasu studia na temat gier komputerowych uległy specyfikacji i uszczegółowieniu.

Szereg badań wskazuje na pozytywny wpływ konkretnych gier na rozwój umiejętności takich jak myślenie strategiczne, przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne, koncentracja uwagi, pamięć robocza, spostrzegawczość (Bielecki, 2015).

Dociekania naukowe trwające ponad ćwierć wieku pozwalają na głębsze zrozumienie fenomenu jakim jest ta forma rozrywki. Głębsze zrozumienie nie oznacza odpowiedzi na wszystkie pytania. Zwłaszcza, że zawrotne tempo rozwoju tej branży niemal codziennie stawia przed nami nowe pytania.

Czy musisz tyle siedzieć na tym komputerze?!

Nie muszę, ale chcę – taką odpowiedź może udzielić każdy fan gier. Co sprawia, że dzieci chętnie sięgają po gry komputerowe? Wielokrotnie w prasie naukowej poruszano kwestię zaspokajania potrzeb emocjonalnych poprzez zagłębianie się w świat gier. Jakie są to potrzeby? Okazuje się, że zbliżone do tych, które były zaspokajane niegdyś podczas długich spotkaniach z rówieśnikami oraz lektury książek przygodowych czy miłosnych. w 2011 r zespół badaczy z University of the West of Scotland z Tomem Hainey na czele zadał sobie pytanie o motywację graczy - co sprawia, że angażują się w granie? Poczucie wyzwania, możliwości sprawdzenia się, kontroli nad przebiegiem wydarzeń, możliwość użycia wyobraźni, wcielanie się w role, zaspokajanie ciekawości, możliwość współpracy, konkurowania i rywalizowania, uznanie społeczności. Korzyści te płyną z zaangażowania w gry komputerowe. w badaniach wskazywali je sami gracze. Nie da się zaprzeczyć, że pakiet ten jest rozbudowany, wręcz kompleksowy. Gry często stają się także czynnością relaksującą po ciężkim dniu. Dają możliwość zaangażowania się w inny świat, pełen możliwości i kontaktów z podobnymi ludźmi. To jest atrakcyjne, pociągające. Zrozumienie tego faktu oraz dostrzeżenie podobieństwa funkcji jakie dzisiaj pełnią gry, a kiedyś pełniły spotkania na osiedlu, książki, pierwsze konsole jest bardzo ważne w wychowaniu dzieci w dzisiejszym świecie. Dziecko gra, bo daje mu to możliwość zbudowania pewnej społeczności, dzielenia z kimś zainteresowań. Bardzo popularne wśród dzieci gry takie jak Minecraft czy Fortnite dają bardzo dużą możliwość rozwoju więzi międzyludzkich, ich rozgrywki odbywają się w trybie wieloosobowym. Te więzi oczywiście nie są w stanie zastąpić więzi w życiu rzeczywistym, nie powinny stać się jedynymi więziami jakie dziecko tworzy. Jednak z pewnością dostarczają poczucia przynależności, podobieństwa z grupą ludzi. Potrzeba tworzenia więzi i dzielenia

Technologia komputerowa rozwija się niezwykle szybko. Niekiedy ciężko rozpoznać czy obraz jest zdjęciem czy sceną z gry. Poniższy obrazek jest zrzutem ekranu z gry Forza Horizon 4.

zainteresowań zdają się być jednym z głównych motywów, dla których dzieci oglądają jak inni grają w ich ulubioną grę (streaming). Granie dostarcza poczucia kontroli: ono samo decyduje co zrobi, jaki będzie kolejny ruch, gdzie uda się postacią. Może poznać ciekawe miejsca, zauroczyć się ich pięknem. Dzisiejszy poziom rozwoju technologicznego sprawił, że jakość estetyczna, graficzna gier naprawdę jest w stanie zaprzeć dech w piersiach (np. Forza Horizon 4, Marvel's Spider-Man).

Kiedy gry stają się alternatywą dla życia codziennego

Zdaje się, że większość obaw o zaangażowanie dziecka w wirtualne światy gier opiera się o lęk przed za mocnym „wsiąknięciem” dziecka w nierzeczywisty świat. Faktycznie dużą trudnością, wymagającą nieraz specjalistycznej pomocy jest sytuacja, w której dziecko ograniczyło swoją działalność w czasie wolnym jedynie do grania. Kiedy ponadto gra w ukryciu przed rodzicami, jest rozdrażnione lub nawet agresywne przy próbach ograniczenia grania lub braku dostępu, nie jest zainteresowane niczym innym, mówi wyłącznie o graniu, mocno zaniedbuje kontakty z rówieśnikami czy swoje obowiązki, zapomina o jedzeniu, a nawet nie wychodzi do toalety, często wybuchają kłótnie i konflikty w domu z powodu grania, zaleca się konsultację ze specjalistą. Dziecko wykazujące takie zachowania rzeczywiście jest często zbyt mocno wciągnięte w świat gry, na tyle mocno, że zaniedbuje świat realny, który wtedy zdaje się być dodatkiem do pełni życia jakie dziecko prowadzi w sieci. Świadomość symptomów uzależnienia jest ważna, aby móc udzielić adekwatnej pomocy, kiedy jest już taka konieczność. Najwięcej jednak młodych graczy nie jest uzależnionych, chociaż wykazuje pojedyncze oznaki takiego stanu. Co zrobić, aby uchronić dziecko przed wchłonięciem przez świat gier?



Ciepło rzeczywistej codzienności

Kiedy człowiekowi jest zimno to albo szuka sposobu, aby się ogrzać (przybliża się do źródła ciepła, okrywa się kocem), albo idzie w inne miejsce, takie w którym jest ciepło. To porównanie dobrze oddaje psychikę ludzką, gdzie odczucie zimna jest brakiem zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, społecznych. Pierwotnym miejscem, gdzie dziecko będzie szukać tego zaspokojenia jest rodzina. Każdy człowiek, zwłaszcza młody, kształtujący swoją osobowość, będzie szukał miejsca, w którym poczuje się doceniony, rozumiany, kochany, w którym będzie mógł znaleźć osoby podobne do siebie, osoby, które go rozumieją. Poszukuje świata, na który ma wpływ, gdzie może osiągnąć mistrzostwo, wiele poznać, nieraz się sparzyć i spróbować raz jeszcze, przeżyć niezwykłą przygodę. Wbrew pozorom świat rzeczywisty może przynieść wiele więcej satysfakcji niż ten wirtualny. Więc zamiast zniechęcać dziecko do angażowania się w świat gier, warto zachęcić go do świata rzeczywistego. Jak to zrobić? Oto kilka porad, które mogą pomóc w większym zaangażowaniu dziecka w życie rodziny i otoczenia:

Zaciekawienie

Szczerze zaciekawienie dzieckiem, takie jakim darzy się przyjaciel może sprawić, że rodzic dowie się więcej o tym co dziecko lubi, co mu sprawia przyjemność, na czym mu zależy, co myśli na różne tematy. Takie zainteresowanie dzieckiem dostarczy dodatkowo uwagi Rodzica, która nie będzie skupiona na błędach, ale na tym kim dziecko jest, kim się staje. Warto szczerze zainteresować się grami w jakie dziecko gra – zainteresować się, zaciekawić, może nawet zagrać. Zwrócić uwagę na to co w tej grze jest wartościowego. Takie podejście do tematu grania może sprawić, że dziecko lepiej zrozumie intencje Rodzica, który zakazując pewnych gier, albo ograniczając czas na nie przeznaczony ma zamiar nauczyć dziecko samokontroli i uchronić przed niebezpieczeństwem, a nie zemścić się na „złych grach” i sprawić dziecku przykrość. Należy zaznaczyć także, że dziecko może nie chcieć nas wpuścić w „swój świat” gier. Może się tak stać z wielu powodów, jednym z nich jest duża krytyczność i ocenianie jakim podlega dziecko na co dzień.



Docenienie, zwiększenie poczucia akceptacji.

Jestem z Ciebie bardzo dumna! Super poradziłaś/eś sobie z tym wypracowaniem.../ Rozumiem, że to Cię zdenerwowało. Czasem małe, pojedyncze zdanie, a sprawia, że dziecko poczuje się zrozumiane. Ważne jest częste, przynajmniej raz dziennie, chwalenie dziecka za to co zrobiło dobrze. Chwalenie nawet za sam wysiłek, które włożyło w wykonanie jakiegoś działania jest niezwykle ważne w kształtowaniu samooceny dziecka. Jednym z czynników, które ludzie biorą pod uwagę w kształtowaniu obrazu siebie jest to co słyszą na swój temat od innych. Świadomość tego jest niezwykle ważny przy wychowywaniu dziecka, któremu często zdarzają się zachowania niewłaściwe. Wtedy najczęściej słyszy od otoczenia negatywne opisy swojego zachowania, siebie. Zatem takim dzieciom tym bardziej potrzebne jest usłyszenie z ust Rodzica: jesteś w tym dobry..., mega cieszę się jak widzę Cię tak zaangażowanego.... Kiedy dziecko będzie się czuło docenione w świecie realnym nie będzie kompulsywnie szukać takich komunikatów w świecie wirtualnym.



Poczucie kontroli

Zwłaszcza dzieci dorastające (druga połowa szkoły podstawowej) mogą wykazywać coraz większą potrzebę decydowania choćby o części swojego życia. Rodzice najczęściej to słyszą w komunikatach typu: dlaczego zawsze to wy decydujecie co mam zrobić?!, dlaczego nigdy nie mogę zrobić tego co chcę! Na duże wybuchy składają się poszczególne, nawet drobne sytuacje. Warto wspólnie z dzieckiem znaleźć takie obszary życia, za które będzie odpowiedzialne. Oczywiście w zależności od wieku dziecka może to być opieka nad zwierzęciem, wybór obiadu w dany dzień, samodzielne przygotowywanie swojego ubrania do szkoły (prasowanie, oddawanie do prania), samodzielność w dbaniu o porządek w pokoju, wspólnie dokonywane plany wakacyjne, samodzielne zarządzanie kieszonkowym. Pomysłów może być wiele, by wybrać ten najlepszy dla dziecka należy przede wszystkim z nim porozmawiać. Zapytać, czy jest coś czym by się chciało całkowicie zająć. To będzie bardzo wyraźny sygnał od Rodzica, że widzi, iż dziecko

dorasta, staje się coraz bardziej dojrzałe, a on jako opiekun, chce go w tym wesprzeć. Efektem ubocznym oddania kontroli dziecku w pewnym obszarze jest uczenie go odpowiedzialności. Odpowiedzialność kształci się w wolności, w możliwości popełnienia błędu, nieodpowiedniego przygotowania się. Zapewne dziecko będzie wykonywało te czynności dużo gorzej niż Rodzice, jednak czas i poczucie długotrwałej odpowiedzialności za pewne obszary swojego życia uczy dojrzałości. Na czas prób trzeba uzbroić się w cierpliwość. Oczywiście ważne jest, aby dziecko nie było także przeciążone obowiązkami domowymi.

Zaproponowanie alternatywnych do grania aktywności (ciekawych!)

Bardzo ciężko jest wyciągnąć kogoś z kolorowego, pięknego, nieograniczonego niemal świata nie proponując nic w zamian. Dla dzieci nakaz zejścia z komputera bez podania innej formy zaangażowania jest po prostu kompletnie nieinteresujący. Kluczem do zaproponowania ciekawych dla dziecka zajęć jest znajomość swojej pociechy, jej zainteresowań, tego kim jest, co mówi o świecie, o znajomych, o swoich uczuciach i potrzebach. Takie informacje dziecko przekazuje niemal każdego dnia, warto się wsłuchać zgłębiając poruszane przez dziecko tematy. Kiedy wiemy, co dziecko lubi możemy zaproponować mu ciekawe dla niego zajęcia. Czy to będzie ścianka wspinaczkowa, basen, spotkania z ludźmi, prowadzenie ciekawych rozmów, muzyka... Możliwości jest naprawdę mnóstwo. Bardzo dobrą alternatywą dla gier komputerowych mogą okazać się wspólne granie w gry planszowe, które dają wiele z wymienionych w poprzedniej części korzyści. Ponadto niosą ze sobą możliwość zacieśnienia więzi rodzinnych. Popularnymi i niezwykle ciekawymi grami, na pewno wartymi zaproponowania, są: Farmer (raczej młodsze klasy podstawówki), Osadnicy, 5 sekund, Dixit, Dobble, Halli Galli, Sagra, Tajniacy. Gry te mogą dostarczyć wiele wspólnych doświadczeń oraz stymulować rozwój poznawczy dziecka.

Można zatem powiedzieć, że wymienione wyżej działania mogą stać się źródłem ciepła, które rozgrzeje serca tego, który się z nim spotka. Rozgrzeje na tyle, że nawet gdy

dziecko będzie poszukiwało ciepła w innych grupach, rozrywkach niezwiązanych z rodziną, będzie wiedziało i chętnie powracało do ciepła jakie otrzymało w domu.

Wystarczy tylko ciepło?

Ogromnym pominięciem byłoby niewspomnienie o konieczności stawiania granic. Zdolność do planowania działań oraz odraczania osiągnięcia natychmiastowej satysfakcji są umiejętnościami świadczącymi o dużej dojrzałości, zdolności do hamowania i kontrolowania swoich zachowań z uwagi na możliwość uzyskania większych korzyści w przyszłości. Rozwój tych zdolności jest związany z obszarem w mózgu, który nazywa się korą przedczołową, a ona pełni swoich możliwości osiąga w dorosłości. Nie sposób więc wymagać od dziecka, że będzie w stanie racjonalnie i z umiarem regulować ilość czasu spędzanego na dużej przyjemności jaką jest granie. Oczywiście im dziecko starsze tym coraz bardziej jest zdolne do zarządzania czasem i konieczne jest coraz większe umożliwianie dziecku brania za to odpowiedzialności. Jak zatem dobrze wyznaczać granice? Przede wszystkim rozsądnie i spokojnie. Granice powinny być pewnym kompromisem wypracowanym na drodze rozmów między Rodzicami i z dzieckiem. w rozmowie z dzieckiem należy podkreślić, że:

- rozumie się, że dziecko lubi w to grać, sprawia mu to przyjemność;
- dostrzega się, że faktycznie coraz lepiej idzie mu ta gra, staje się coraz lepszy;
- intencją Rodzica nie jest sprawienie przykrości czy zabranie przyjemności, ale troska o życie codzienne, dalszy wielotorowy rozwój dziecka (a więc zawierających wiele ciekawych działań);
- wyznaczenie pewnych ram czasowych daje więcej czasu na np. wspólne spędzenie czasu, rozwój innych zainteresowań;

Należy także pamiętać, że ograniczenia wiekowe nadawane grom są bardzo konkretnym i realnym wyznacznikiem bezpieczeństwa w używaniu takich gier przez dane grupy wiekowe.

Na koniec...

Moment wyznaczania granic może być bardzo trudny. Zazwyczaj właśnie ta chwila staje się zarzewiem wielu konfliktów. Zadbanie o ciepło w domu - akceptacje dziecka, zainteresowanie jego aktywnościami, docenienie, zaufanie, powierzenie pewnych obowiązków, liczenie się z jego zdaniem, zaproponowanie ciekawych dla dziecka aktywności - z pewnością jest doskonałą bazą do spokojniejszego przejścia przez ten czas. Potem zostaje już tylko podtrzymywanie ciepła i konsekwentne przestrzeganie ustalonych zasad.

Pod tym linkiem można uzyskać informacje odnośnie ograniczeń wiekowych dla wszystkich gier: pegi.info/pl

Literatura:

Hainey, T., Connolly, T., Stansfield, M., & Boyle, E. (2011). The differences in motivations of online game players and offline game players: A combined analysis of three studies at higher education level. *Computers and Education*, 57(4), 2197-2211.

Bezpieczeństwo dzieci online. Kompedium dla rodziców i profesjonalistów. Fundacja Dzieci Niczyje.

Staworzyńska - Grzędziel, M. (2019). Rzeczywistość wirtualna a fałszywa świadomość multimedialna dziecka. 247-258.

Bielecki, M. (2015). Przyjemne z pożytecznym? - badania nad wpływem gier komputerowych na procesy poznawcze. *Wszelchświat*, 116(1-3), 26-30.

Ławniczak, A. (2019). Uzależnienie dziecka od internetu i komputera - objawy i przyczyny. Opublikowane na stronie:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/uzaleznienie-dziecka-od-internetu-i-komputera-objawy-i-przyczyny-aa-9xeV-BMqJ-Tb5B.html>



ZŁOŚĆ I AGRESJA U DZIECI DO 6 ROKU ŻYCIA

KATARZYNA GUGUŁA

Do psychologów zatrudnionych w poradniach często zgłaszają się rodzice zaniepokojeni przejawami złości lub agresji własnych dzieci. Najczęściej obiektem złości stają się sami rodzice, rodzeństwo lub inne dzieci. Bywa, że w momencie wejścia dziecka w grupę przedszkolną rodzice otrzymują informacje, że coś niedobrego się dzieje. Zdarza się, że to pierwszy powód zgłoszenia dziecka do psychologa. Rodzice niepokoją się, że coś z ich pociechą jest nie tak, to trudna konfrontacja.

Co można zrobić z takim problemem? Często wizyta u psychologa traktowana jest jak remedium. Psycholog powinien wiedzieć jak zmienić, „naprawić” ich dziecko. To jest jednak błędne oczekiwanie. Specjalista może pomóc rodzicowi zrozumieć własne dziecko, co oczywiście często skutkuje poprawą i wycofaniem zarówno zachowań trudnych jak i niepokoju rodziców.

Kiedy zgłaszają się po raz pierwszy towarzyszą im silne emocje i duży niepokój. Często uświadomienie, że pewne zachowania stanowią normę rozwojową przynosi ulgę. Rozwiązanie nie jest takie proste jeśli z trudnościami emocjonalnymi borykają się sami dorośli. Dzięki analizie własnej historii życiowej dorośli można odkryć przyczyny, „okoliczności”, które ukształtowały jego sposoby reagowania emocjonalnego i przeżywania. Na ten temat można by dużo napisać. Artykuł ten dotyczy przede wszystkim trudnych zachowań u dzieci i ma pomóc dorosłym zrozumieć emocjonalność małego dziecka. Autorzy Thomas Brazelton i Joshua D. Sparrow badali etapy rozwoju emocjonalności dziecka. Na podstawie swojej wieloletniej praktyki zawodowej opisują kolejno następujące po sobie okresy.



Dziecko wszystkiego musi się nauczyć. Musi nauczyć się mówić, chodzić, pisać, czytać, jeździć na rowerze i podobnie panować nad swoimi emocjami.

W rozwoju emocjonalnym dziecka tak, jak w innych obszarach występują tak zwane okresy krytyczne istotne dla rozwoju emocjonalnego. Podkreślają oni, że na wczesnym etapie rozwoju dziecka przyjmuje ono wszystko za normę. Nasze zachowania i sposoby reagowania stanowią dla nich model.

Pierwsze przejawy emocjonalności widoczne są już u niemowląt. Dziecko reaguje całym sobą w sytuacji niepokoju, niewygody i niezadowolenia. Siedmiomiesięczny malec zaczyna reagować na rozstanie z rodzicem-

niepokojem i lękiem. To normalne zachowanie i dobrze, jeśli występuje. Oznacza ono, że dziecko jest z nami związane i nie jest mu obojętne, kto się nim zajmuje. Dziecko staje się spokojniejsze, kiedy zaczyna rozumieć, że mama mimo, że znika mu z oczu nadal istnieje. Około 12 miesiąca dziecko zaczyna stawiać pierwsze samodzielne kroki. Jest to wstęp do badania otoczenia. Świat jest ciekawy i fascynujący. Inspiruje malucha do wędrówek, ale staje się to wielkim zamieszaniem w rodzinie. Dziecko może również sprawdzać nowe metody oddziaływania na otoczenie, wyrażania siebie, poznawania skutków własnych posunięć. Zdarza mu się ugryźć poszarpać, zadać ból drugiej osobie. Nie robi tego jednak celowo z agresji. Dziecko jest małym badaczem. Kiedy skupia się na nauce chodzenia może dojść do zakłócenia rytmu snu i czuwania oraz karmienia. Osłabia się również wcześniejsza wążła kontrola nad emocjami, przez co zauważalnie pogarsza się zachowanie (maluch częściej się złości). Zazwyczaj jest to przejściowa sytuacja i świadczy o pasji, którą wkłada w naukę chodzenia. Zaczyna krzyczeć płakać padać na ziemię, kiedy rodzice się od niego oddalają lub na coś mu nie pozwolą, bądź coś jest nie po jego myśli. Dziecko przechowuje już w umyśle obraz swoich rodziców. Między 16 a 18 miesiącem życia zaczyna rozwijać własną autonomię: zaczyna mówić „ja”, „ja sam”, „daj mi”, „nie”, „nie chcę”. Konstruuje w ten sposób własną wolę i robi to bardziej zuchwale. Jego zachowanie staje się bardziej celowe. Pojawiają się nowe pomysły. Dziecko więcej się uczy, ale nadal nie jest samowystarczalne. Potrzebuje rodziców by poradzić sobie z różnymi stresującymi sytuacjami i emocjami. Znowu emocje stają się bardziej intensywne. Bywa bardziej uparte trwale skupia się na tym, czego chce lub czego nie chce. Towarzyszy mu większa determinacja w realizacji celu. Uczucia stają się silne, zwłaszcza w drugim roku życia. Pojawiają się wtedy napady wściekłości.



Maluch rzuca się na ziemię z gniewem. Te jego ataki furii są bardzo wyczerpujące. Przestaje panować nad samym sobą i kontrolować się. Może bać się własnych emocji. Reakcja rodziców informuje go o tym, jakie wywołuje wrażenie na otoczeniu. Do napadów złości dochodzi najczęściej, gdy dziecko jest zmęczone, zestresowane, głodne, przeciążone nadmierną ilością bodźców lub kiedy rodzice doświadczają podobnych uczuć i sami są przeciężeni, głodni, zmęczeni. Jeśli coś nie pójdzie po myśli dziecka pojawia się prawdziwy szał. Gryzienie i bicie powinno ustąpić między 2 a 2,5 rokiem życia Brazelton i Sparrow sugerują, by w sytuacji gdy dziecko wpadnie w furję nie reagować zbyt nerwowo i gwałtownie. Maluch, którego poniosły emocje potrzebuje bowiem spokojnego pocieszenia, wyznaczenia przejrzystych granic i upewnienia, że kiedyś nauczy się panować nad sobą. To pomaga w rozwijaniu samodyscypliny. Jest dobrze, jeśli uda się rodzicom pocieszyć dziecko zanim wpadnie w szał i złość, powstrzymać go od agresywnego zachowania. Dziecko będzie mogło nauczyć się samo rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i powstrzymywać odruchy. Trzeba przypominać dziecku o tym, że nie wolno sprawiać bólu innym osobom.

Jeśli dziecko nie powstrzymało się przed agresją wobec kolegi koleżanki, dzieci powinno się rozdzielić. Krótka izolacja jest bardziej skuteczna niż ostra reakcja, która może sprawić, że dziecko będzie się bało własnej złości. Bardzo cenne jest spokojne przemawianie do dziecka, kiedy jest już wyciszone. Kiedy nasz maluch bił się z innym kolegą można powiedzieć „następnym razem, gdy się zezłościś spróbuję ci pomóc zanim stracisz kontrolę nad sobą”, „a teraz, kiedy się już uspokoisz

przepróś kolegę”. Dopóki nie opanuje umiejętności samokontroli musimy wspierać malucha.

W przypadku dzieci 3-letnich napady złości mogą przybierać teatralny charakter. Dziecko po prostu nie wie jak inaczej dopiąć swego.

Warto więc przyzwolić mu na podejmowanie pewnych decyzji i na pewną samodzielność kiedy jest to możliwe. w innych sytuacjach dziecko powinno wiedzieć, że nie może decydować. Wówczas łatwiej mu się z tym pogodzić.

Napady wściekłości nie są dla dziecka żadną przyjemnością i warto o tym pamiętać.

Gdy dziecko jest starsze i ma więcej siły a jego zachowanie jest bardziej celowe swoim zachowaniem może sprawiać innym ból. Uczy się, że czegoś robić nie wolno. Nie wolno ciągnąć za włosy, ciągnąć kota za ogon, kopać mamy. Teraz już nie można takich zachowań ignorować. Przyczyny zachowań trudnych u dzieci w tym wieku mogą być różne. Mogą chcieć zwracać na siebie uwagę, być przeciążonym nadmiarem wrażeń, zmęczonym wydarzeniami, używać agresji w samoobronie przed realnym lub wyimaginowanym zagrożeniem. Bywa, że dziecku towarzyszy opóźnienie w rozwoju mowy, które uniemożliwia wyrażanie potrzeb, co powoduje frustrację i złość. W wieku 4 lat, coraz częściej świadome innych osób, dziecko uczy się obserwować reakcje najbliższych na swoje zachowanie. Rozwija się umiejętność wyrażania siebie i swoich uczuć oraz wyobrażania sobie myśli i uczuć innych osób. Rozwija się teoria umysłu i początki inteligencji emocjonalnej. Pojawia się umiejętność odróżniania dobra od zła.



Czterolatek potrafi pohamować swoje zachowanie i dostosować się do wymogów sytuacji. Na ogół powinien kontrolować swoje agresywne impulsy i szanować uczucia innych. Pojawiające się u nich lęki i koszmary senne są związane z agresją. Czterolatek wie, że postępuje źle i spodziewa się za to kary ze strony innych osób. Wszystko wydaje się groźniejsze, może stracić wiarę w to, że jest dobry z natury. Chciałby być silny i duży jak rodzice.

Czterolatek powinien słuchać innych, dzielić się zabawkami, dawać dobry przykład, pocieszać innych, otwarcie wyrażać gniew i rozumieć drugą osobę. **Rodziców powinno niepokoić kiedy ich dziecko jest okrutne dla zwierząt domowych, nie potrafi zawierać przyjaźni, przez większość czasu jest naburmuszony i rozdrażniony, zafascynowany przemocą.** Autorzy uważają, że przyczynami takich zachowań mogą być opóźnienia rozwojowe, depresja i traumatyczne przeżycia. w takiej sytuacji warto już skonsultować się z psychologiem dziecięcym.

Między 5 a 6 rokiem życia pojawia się bierna agresja. Maluch doprowadza swoich rodziców do szału na przykład zwlekaniem i marudzeniem przed wyjściem do przedszkola. Oznacza to, że dziecko woli otrzymywać negatywną uwagę swoich rodziców niż nie otrzymywać jej wcale. Dziecko zazwyczaj potrafi hamować własną złość, dobrze rozumie uczucia innych i wie, jak jego zachowanie działa na bliskich. Bierne formy agresji okazują się być bardzo skuteczne,

ponieważ wywołują zamieszanie i silnie działają na rodziców. Marudzenie przed kasą w supermarkecie, domaganie się kupna kolejnej niepotrzebnej zabawki lub cukierków to zмога rodziców robiących zakupy. Przewidując taką sytuację warto ustalić wcześniej z dzieckiem, co będziecie robić podczas stania w kolejce przy kasie i na co dziecko wyda pieniądze. Pięcioletek czuje się silny, potężny, ale jednocześnie

przeżarty swoją własną złością i agresją. Warto zatem nauczyć dziecko 5-letnie wykonywania obowiązków, mądrego używania siły, na przykład w obronie słabszych, bycia odważnym. Warto odnosić się do wzorców osobowych z bajek, baśni, które opisują siłę, odwagę i walkę o sprawiedliwość. Dziecko zaczyna nabierać wiary w siebie i łatwiej mu jest postawić się w miejscu ofiary



i zrozumieć, co by czuło na miejscu dziecka, z którego się ktoś wysmiewa.

Między 5 a 6 rokiem życia dziecko zaczyna używać siły do ustalania hierarchii w grupie. Dziecko, które pada nagminnie ofiarą kpin i znęcania się potrzebuje ochrony, nie tylko ze względu na swoje bezpieczeństwo fizyczne, ale również po to by nie ucierpiało w tym jego poczucie własnej wartości. Niezmiernie ważne jest, żeby rozumieć gniew, który pojawia się, jako emocja, dziecko powinno wiedzieć, dlaczego jest zagniewane. Nie powinno się zatem dążyć do całkowitego stłumienia gniewu, ponieważ może prowadzić to do powstawania zaburzeń i niezdolności do wyrażania go. Dziecko może stać się niezrozumiane przez otoczenie i może kierować gniew do wewnątrz, przeciwko samemu sobie.

W miarę dorastania dziecko powinno nauczyć się skąd się bierze złość i jak sobie z nią radzić. Rodzice mogą wtedy sięgać do własnych doświadczeń. Pamiętajmy przecież, że przyczyną gniewu może być poczucie zagrożenia, wstyd, upokorzenie, zranione uczucia, poczucie niesprawiedliwości. Może być również konsekwencją niepowodzeń, trudności w uczeniu się, wynikać z sytuacji rodzinnej. Jeśli dziecko reaguje gniewem niezależnie od bezpośrednich przyczyn warto zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Przedszkolak uczy się zawierać przyjaźnie, dostrzegać potrzeby innego, dzielić się, czekać na swoją kolej, znosić porażki, szczerze przeproszać, nawiązywać trwałe relacje, rozwiązywać konflikty i problemy, przewidywać uczucia innych, dostrzegać i dbać o innych. Rolą rodzica jest tłumaczyć, wyznaczać granice, pocieszać, uspokajać, zapewniać poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest, aby dziecko otrzymywało informacje o tym, co powinno robić, jak sobie radzić, a nie tylko informacje o tym czego robić mu nie wolno. Nie tylko zakazy i dyscyplina. Podstawą dobrego funkcjonowania emocjonalnego jest rozumienie własnych emocji, umiejętność przebaczenia, przeproszenia, rozmowy o uczuciach i sytuacjach, które je wywołują.

Serdecznie zachęcam do lektury książek:

„Rozwój dziecka od 0 do 3”, „Rozwój dziecka 3 do 6”, Thomas B. Brazelton, Joshua D. Sparrow, GWP Sopot 2013.

„Złość i agresja u dzieci”, Thomas B. Brazelton, Joshua D. Sparrow, GWP Sopot 2017 .





STRES TRAUMATYCZNY

MAŁGORZATA FIGARSKA

Stres stanowi nieodłączny element naszego życia, odczuwamy go codziennie, z różnym natężeniem. Jego przyczyną są różnorodne czynniki, zewnętrzne i wewnętrzne. Stres traumatyczny nie jest dla nas natomiast codziennością. Występuje w sytuacjach skrajnych, kryzysowych, narusza nasze codzienne zasoby, powoduje, że często nie potrafimy radzić sobie z problemem dotychczasowymi metodami.

Ostatnie wydarzenia w kraju i zagranicą powodują, że wielu z nas może doświadczyć różnego rodzaju kryzysów – poczynając od kryzysu sytuacyjnego, poprzez kryzys egzystencjalny aż do kryzysu ekonomicznego. Wiele z nas obawia się o zdrowie i życie nasze oraz naszych bliskich. Część z nas będzie doświadczać tylko niewielkiej zmiany w codziennym funkcjonowaniu. Ci mogą doświadczać zwykłego stresu, niewiele większego od dotychczasowych napięć. Natomiast u wielu z nas, zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych, mogą pojawić się różne postawy lękowe. Lęk ten może przybierać różne oblicza, szybko prowadząc nas do wyczerpania, problemów zdrowotnych, ale również problemów towarzyszących - depresji, uzależnień.

„Kryzys powstaje wtedy, kiedy następuje traumatyzujące zdarzenie, które całkowicie odbiega od bezpiecznego scenariusza dotychczasowych doświadczeń, a umysł człowieka przeżywającego je nie jest w stanie udzielić wystarczających odpowiedzi na podstawowe pytania: jak i dlaczego to się zdarzyło oraz co to oznacza. Zdarzenie takie powoduje stan głębokiego urazu trwający dopóty, dopóki umysł człowieka nie będzie w stanie przeorganizować wydarzenia, sklasyfikować je i pojąć jego sens. Wtedy i tylko wtedy będzie mógł powrócić do stanu równowagi.” (Furst, za: Burl Gilliland, Strategie Interwencji Kryzysowej).

W tym momencie ciężko jest wyobrazić sobie, że może być kiedyś lepiej. Bardzo ważne, aby w takich sytuacjach mimo wszystko nie być samemu, aby szukać wsparcia, kogoś, kto potrafi spojrzeć na sytuację chociaż troszeczkę inaczej. Dopiero, gdy sytuacja kryzysowa stanie się integralną częścią naszej egzystencji, gdy wydarzenie stanie się częścią naszej przeszłości będziemy w stanie poradzić sobie z sytuacją.

Najbardziej zagrażające jest jednak, gdy dane wydarzenie zostaje wypchnięte ze świadomości i wraca do nas cały czas w postaci różnych objawów.

Co jednak w momencie, gdy kryzys trwa, jest sytuacją przedłużającą się, której konsekwencje są nieprzewidywalne, dotyczą nowych, różnorodnych sfer? U większości z nas pojawią się wspomniane wcześniej objawy stresu.

Początkowo będzie nam towarzyszyć szok, w trakcie którego mogą być różne reakcje – oburzenie, strach, niemożność generowania w pierwszym momencie żadnych sensownych rozwiązań sytuacji. Jest to bardzo trudny moment, w trakcie którego dominują przede wszystkim emocje. Nasz organizm jest bombardowany adrenaliną, co może dla niektórych być bardzo niebezpieczne.

W tym momencie ciężko jest wyobrazić sobie, że może być kiedyś lepiej. Bardzo ważne, aby w takich sytuacjach mimo wszystko nie być samemu, aby szukać wsparcia kogoś, kto potrafi

spojrzeć na sytuację chociaż troszeczkę inaczej. Pamiętajmy, że po pierwszym szoku zazwyczaj dosyć szybko przechodzimy do fazy drugiej – fazy adaptacji. Wówczas zaczynamy „przyzwyczajać się” do sytuacji, generujemy pomysły, które pozwalają na poradzenie sobie, zaczynamy znajdować nietypowe rozwiązania, uruchamiają się u nas często zasoby, które dotychczas były niewykorzystane. W tej fazie niewątpliwie lepiej radzą sobie ludzie, którzy już wcześniej potrafili zadbać o swoje zasoby – zdrowie, sprawność, kontakty z innymi ludźmi, liczne sposoby radzenia sobie ze stresem. I nawet, jeśli przeżyliśmy moment załamania i trudności, to często wielu z nas, mających umiejętności radzenia sobie, w tej fazie zaczyna funkcjonować prawidłowo, nawet jeśli sytuacja jest trudna. Jest to również faza, gdy potrafimy odkryć u siebie nowe, dotychczas nieznanne potencjały, zdarza się, że przejawiamy postawy heroiczne albo na nowo odkrywamy zapomniane nam dotychczas wartości czy też znaczenie relacji międzyludzkich.



Jakie zagrożenie niesie ze sobą to, gdy sytuacja przedłuża się nadmiernie?

Wchodzimy wówczas w fazę wyczerpania – do tej fazy nie zawsze musi dojść. Jeśli sytuacja stresująca ustanie wcześniej, unikniemy poważniejszych problemów zdrowotnych lub emocjonalnych, które mogą się z tym wiązać. Konsekwencje fazy wyczerpania mogą być bardzo różne i trudne do przewidzenia – depresje i lęki należą tylko do nielicznych. Mogą pojawić się problemy zdrowotne związane z układem krążenia, oddechowym, pokarmowym. Co możemy robić, by chociaż trochę poradzić sobie z kryzysem? Piszę, chociaż trochę, ponieważ możemy nie być w stanie zapanować nad sytuacją do końca - nie mamy wpływu na liczne czynniki, nie potrafimy przewidzieć, co wydarzy się dalej. Sytuacja niepewności powoduje nasze poczucie bezradności, które jest jednym z najgroźniejszych czynników wpływających na nasze samopoczucie. *Jak jednak możemy radzić sobie z tą bezradnością?*

Zastanówmy się przede wszystkim na spokojnie, na co mamy wpływ. Przeanalizujmy nasze wszystkie zasoby wewnętrzne oraz zewnętrzne.

Zanalizujmy zagrożenia, których możemy uniknąć, ale nie popadajmy w nadmierną przesadę. Starajmy się nie skupiać na czynnikach, na które wpływu nie mamy. Pamiętajmy jedną bardzo ważną rzecz! Podczas powrotu do prawidłowego funkcjonowania przy sytuacji kryzysowej jednym z najważniejszych czynników jest tzw. „normalizacja”. Co to oznacza? Że powinniśmy starać się w miarę możliwości wykonywać wcześniejsze czynności, wprowadzić się w pewien rytm zwykłego, codziennego funkcjonowania.

Warto poświęcić kilka minut dziennie na ułożenie sobie planu, zastanowienie się, jak możemy dobrze wykorzystać dostępny czas. Nie zapomnijmy również o tym, że kryzys może nieść ze sobą pozytywne konsekwencje. Jakie? Część z nas może mieć więcej czasu na przemyślenia, refleksje,

na chwilę oddechu w błędnym pędzie. Ponadto może to być czas na pobyt z rodziną, zadbanie o zdrowie oraz o inne sprawy tak naprawdę dla nas ważne. Ograniczenie wszechobecnej konsumpcji, skupienie się na byciu „tu i teraz”, zadbanie o siebie, pobyt na łonie natury to tylko nieliczne z nich.

Budujmy poczucie własnej skuteczności u siebie i u swoich dzieci, budujmy świadomość swoich mocnych stron i zasobów oraz zasobów u swojego dziecka, starajmy się spędzać czas zdrowo i efektywnie, pomóżmy komuś, uczynimy jakiś nawet mały dobry uczynek, który spowoduje, że w kryzysie pocujemy się lepiej.

Zachowajmy w sobie siłę trawy, a nie kamienia. Kamień jest silny i trwa, ale raz zniszczony, nie może się odbudować. Trawa zdeptana potrafi się po jakimś czasie podnieść i trwać dalej. Więc nie bójmy się chwil zwątpienia, załamania, płaczu. Oznaką naszej siły nie jest to, czy upadamy, ale jak szybko potrafimy się podnieść. I tego wszystkim życzę w trudnych chwilach.



ODPORNÓŚĆ PSYCHICZNA

AGNIESZKA GARGAS

Wczesną wiosną, podobnie jak w okresie jesienno-zimowym, większości z nas zdarza się przeziębić, złapać katar albo nawet grypę lub anginę. Staramy się temu przeciwdziałać podnosząc odporność. w naszym kraju bardzo popularne są suplementy diety wspomagające odporność, choć są oczywiście tylko jednym z wielu sposobów na jej podniesienie, obok zbilansowanej diety, zapewnienia sobie



odpowiedniej ilości snu (7-9 godzin dziennie), aktywności fizycznej oraz unikania stresu i używek. Wiele uwagi poświęcamy zagadnieniu odporności ciała, mając w głowie stare porzekadło: w zdrowym ciele zdrowy duch! Wiele badań wskazuje na to, że porzekadło działa również w drugą stronę - zachowując zdrowie umysłu, łatwiej nam zachować również zdrowie ciała. **Co wiemy dziś o odporności psychicznej?**

Odporność psychiczna, zwana inaczej rezyliencją (z j. ang. resilience) to inaczej elastyczność, sprężystość, zdolność do regeneracji sił i zdolność do powrotu do w miarę normalnego funkcjonowania po przeżyciu stresującego wydarzenia.

Podobnie jak odporność immunologiczna jest definiowana w ogólnym sensie jako zdolność - do czynnej i biernej ochrony organizmu przed patogenami. Odporność psychiczna nie jest dana nam raz na zawsze w chwili urodzenia i sami możemy ją rozwijać poprzez działania! **Jakie cechy i działania rozwijają w sobie ludzie odporni?**

Akceptacja tego co przychodzi

Nie mamy wpływu na wiele zjawisk zachodzących w świecie i dotykających nas bezpośrednio. Nikt z nas nie może wpłynąć na tak banalne sprawy jak pogoda, podobnie jak nikt z nas nie ma wpływu na występowanie zjawisk globalnych np. takich jak pandemia lub recesja, ani osobistych trudności np. urodzenie dziecka obciążonego wadą genetyczną. Zamiast zastanawiać się dlaczego to, co się zdarza przytrafia się akurat mnie i akurat teraz, lepiej zaakceptować rzeczywistość taką jaką ona jest. Choćbyśmy przemierzali cały świat w poszukiwaniu logicznej odpowiedzi na te pytania, nigdy jej nie znajdziemy. Lepiej dla nas samych będzie jeśli najzwyczajniej w świecie pogodzimy się z faktami.

Życie w terażniejszości

Istnieją tylko dwa dni w roku, w których nic nie może być zrobione. Jeden nazywamy wczoraj, a drugi jutro. Dzisiaj jest właściwy dzień, aby kochać, wierzyć i żyć w pełni. Dalajlama XIV

Sama akceptacja nie wystarczy. Nie uchroni twojego umysłu przed nawracającymi, raniącymi myślami o wydarzeniach z przeszłości, ani fantazjami o idealnej przyszłości. Przeszłość, której nie da się zmienić, może pogrążyć nas w rozpacz. Przyszłość, która jeszcze nie nadeszła, może być źródłem lęku lub nierealistycznych oczekiwań. Osoby odporne starają się żyć terażniejszością. Dzisiaj jest ten dzień kiedy możesz coś zmienić. Praktykami, które mogą nas nakierować na bycie tu i teraz mogą być różne formy medytacji lub praktykowania uważności, w tym ćwiczeń oddechowych znanych w modnym ostatnio nurcie "mindfulness".

Akceptacja negatywnych emocji

Większość problemów psychicznych ludzi bierze się z lęku przed cierpieniem i próby jego uniknięcia. Wypieranie negatywnych emocji najczęściej doprowadza do ich kumulacji i wybuchu w bardziej intensywnej formie.



Pozwólmy sobie na przeżywanie emocji: bólu, strachu, złości, tęsknoty, wstydu i smutku. One są częścią naszego życia i naszego doświadczenia.



Realistyczne spojrzenie na rzeczywistość

Wbrew obiegowym opiniom, ludzie odporni wcale nie są największymi optymistami. Jeńcy wojenni, którzy zakładali optymistyczne scenariusze co do ich oswobodzenia np. po Wielkanocy na pewno będziemy wolni, w miarę jak nie sprawdzały się ich przewidywania, doznawali rozczarowań i podupadali na duchu oraz zdrowiu. Podobnie odporne organizacje zakładają, że kryzys nadejdzie i mają przećwiczone procedury na tę okoliczność. Dzięki kryzysowym procedurom udało się ocalić życie wielu pracowników WTC 11 września 2001 r. - oczywiście w tych firmach, które były na to wcześniej przygotowane.

Nie ma porażek - jest tylko informacja zwrotna

Nabywanie kompetencji, a co za tym idzie poczucia sprawczości oraz odporności wiąże się z podejmowaniem wyzwań i popełnianiem nieuchronnych błędów. Ludzie odporni wiedzą, że nie są nieomylni, a niepowodzenia traktują jako lekcje, z których mogą wyciągnąć wnioski. Starają się jak najlepiej poznać siebie, swoje mocne i słabe strony. Pracują nad sobą. Biorą dla siebie informacje zwrotne z krytyki - co powinni zmienić w swoim postępowaniu i na co powinni być wyczuleni, by nie popełnić tych samych błędów w przyszłości.

Otwartość na innych ludzi

Odporności psychicznej nie należy utożsamiać z oziębłością ani dystansowaniem się. To postawa zaciekawienia drugim człowiekiem.

Osoby odporne są wrażliwe na potrzeby innych, a także chętnie zapoznają się z odmiennym spojrzeniem na świat i potrafią uczyć się nawet od tych, z którymi się nie zgadzają. Potrafią być oparciem, ale też prosić o wsparcie kiedy same tego potrzebują.

Otwartość na zmiany - problemy przekute w możliwości

"Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana" to starożytna mądrość przypisywana Heraklitowi z Efezu, pozostaje ciągle aktualna.

Większość ludzi boi się zmian i nieznanego, nawet jeśli stan obecny nie jest dla nich satysfakcjonujący. Nasz umysł przyzwyczaja się do tego co jest nam znane, co widać nawet na tak banalnym przykładzie jakim są piosenki, które już kiedyś słyszeliśmy - te podobają nam się bardziej niż te, których nie znaliśmy. Nie jesteśmy w stanie powstrzymać zmian jakie zachodzą w świecie i w nas samych wkraczających na kolejne etapy życia. Możemy za to nauczyć się dostosowywać do zachodzących zmian i dostrzec w nich szanse wzrostu. Gdy coś się kończy, to wiesz co tracisz, ale nie wiesz co zyskujesz.

Wdzięczność

Nic tak nie rozwija człowieka duchowo jak praktykowanie wdzięczności. Praktyka wdzięczności ukierunkowuje uwagę na to, co masz, a nie na to, co utraciłeś lub czego nie możesz mieć w danym momencie. Sprawia, że dostrzegamy na co dzień więcej dobrego wokół siebie i dostrzegamy to, co jest dla nas naprawdę ważne.

Spróbuj każdego dnia wymienić wszystko co dobrego spotkało Cię tego dnia. Spróbuj wymienić wszystko to, za co jesteś wdzięczny

Umiejętność zadbania o siebie

Osoby odporne znajdują czas na tzw. "ostrzenie piły", czyli odpoczynek, aktywność fizyczną lub inne aktywności, które sprawiają im radość. Każdy z nas jest w stanie wygospodarować chwilę dla siebie, chociaż 20 minut dziennie. Odporni potrafią również mówić "nie" kiedy wymaga tego sytuacja i nie pozwalają na to żeby ktoś przekraczał ich granice.

Odpowiedzialność

Obwinianie innych i całego świata za swoje niepowodzenia jeszcze nikomu nie przyniosło rozwiązania problemów. Taka postawa może co najwyżej podtrzymywać bezradność i wpędzić Cię w rolę ofiary. Ludzie odporni biorą odpowiedzialność za swoje życie i czyny.

Sens

Aaron Antonovsky amerykański socjolog, badał byłych więźniów obozów koncentracyjnych po II wojnie światowej i odkrył, że najważniejszym z trzech czynników stanowiących o zachowaniu zdrowia psychicznego w tej ekstremalnie traumatycznej sytuacji było poczucie sensowności. Określa ono, na ile człowiek czuje, że jego życie ma sens, że warto wkładać wysiłek i zaangażowanie, aby sprostać wymaganiom życia. Człowiek którego cechuje wysokie poczucie sensowności, chętnie podejmuje wyzwania oraz wysiłek rozwiązywania problemów i radzenia sobie z nimi.



ZJAWISKO WYPALENIA ZAWODOWEGO U OSÓB PRACUJĄCYCH Z LUDŹMI

KATARZYNA GUGUŁA

Wypalenie zawodowe często dotyka specjalistów zajmujących się pracą z ludźmi w placówkach społecznych, medycznych, edukacyjnych. Dotyka najczęściej tych, którzy wkraczając w praktykę zawodową mieli bardzo dużą motywację, zaangażowanie i byli pełni ideałów. Mieli dużą wiedzę i nadzieję, że praca będzie nadawała sens ich życiu.

Wypalenie zawodowe u osób zajmujących się pomaganiem, leczeniem, terapią, wychowaniem i edukacją jest częste. Zazwyczaj uwidacznia się w pogorszeniu jakości świadczonych usług i w relacjach pracownik - klient, lekarz - pacjent, nauczyciel - uczeń. Dotyczy to wszystkich zawodów, które niosą ze sobą odpowiedzialność za innych, za zdrowie i życie ludzkie np. zawodów interwencyjnych (policjantów, pracowników pogotowia i szpitali). To zjawisko dotyczy również nauczycieli.

Specjaliści pracujący z ludźmi często spotykają się z nieszczęściem innych osób, z poważnymi problemami, konsekwencjami urazów i chorób. Musieliby być ze stali, by te doświadczenia ich nie dotykały i w jakimś sensie nie zmieniały. w ich przypadku na wypalenie zawodowe składa się nie tylko przewlekły stres zawodowy, który prowadzi do wyczerpania, ale również brak odpowiedniego wsparcia.

W przypadku nauczycieli stres stanowi wysoki poziom wymagań i oczekiwań otoczenia (instytucji, rodziców, społeczności).

Po przekroczeniu pewnej granicy zdolność radzenia sobie ze środowiskiem zostaje poważnie ograniczona. Udział w sytuacjach wiążących się z dużym wysiłkiem emocjonalnym powoduje stan wyczerpania fizycznego, umysłowego i emocjonalnego.



Wypalenie następuje w sposób powolny i stanowi proces opadania na duchu. Nie ma jednego momentu lub zdarzenia, które identyfikowane jest jako jego początek.

Osobę wypaloną zawodowo charakteryzuje drażliwość i niecierpliwość. Często popada w konflikty, nieporozumienia, towarzyszy jej napięcie. Trudno jest z nią pracować. Pogarszają się jej relacje i związki intra oraz interpersonalne, spada wydajność w pracy, ma problemy zdrowotne. Dla wypalenia charakterystyczna jest częsta absencja w pracy. Ludzie wypaleni czasem odchodzą od zawodu. Ich kryzys może przeradzać się w ogólny kryzys egzystencjalny o charakterze ciężkiego kryzysu życiowego. Najtrudniej rozpoznać symptomy wypalenia u siebie samego.

Badania prowadzone nad zjawiskiem wypalenia dowiodły, że osoby samotne częściej doświadczają wypalenia niż te, które posiadają rodziny. Mężczyźni i kobiety doświadczają wypalenia w podobny sposób. Częściej występuje u młodszych niż u starszych pracowników i jest zaraźliwe, ponieważ wywołuje dodatkowy stres u innych. Może występować u jednej osoby wielokrotnie i może mieć różny czas trwania, różne nasilenie. Przechodzi od stopnia łagodnego do bardzo ciężkiego.



Co chroni przed wypaleniem zawodowym?

Czy wystarczy tylko satysfakcja z wykonywanej pracy i kontakt z drugim człowiekiem?

Jak uchronić się przed wypaleniem?

Jak bardzo duży stres w pracy wpływa na wypalenie?

Wyniki prowadzonych badań wskazują, że wszelkie czynniki stresujące mogą stać się przyczyną wypalenia. Obciążenie stanowią:

- nadmierne wymagania,
- nadmiar dokumentacji,
- przekonanie że musi się być od wszystkiego i znać się na wszystkim,
- duża liczba klientów,
- trudne sytuacje,
- żelazne, nienaruszalne reguły i procedury instytucjonalne,
- bardzo długi dzień w pracy,
- brak nadziei na poprawę sytuacji.

Problemy nasilane są również z powodu trudności w komunikacji.

Autonomia w pracy i społeczne wsparcie zapobiegają wypaleniu zawodowemu lub redukują jego objawy. Zapewnienie czasu na odpoczynek, rozsądne wykorzystanie czasu wolnego jest równie ważne jak praca. Osoby bardziej narażone na wypalenie najczęściej formułują irracjonalne poglądy o sobie i swojej pracy, np. często utożsamiają pracę z życiowym celem. Chcą być całkowicie kompetentni i świetnie wykonywać wszystkie powierzone im zadania, pomóc każdemu, nauczyć każdego ucznia. w przypadku braku tych osiągnięć następuje całkowite załamanie, utrata pewności siebie, poczucie winy oraz przekonanie, że jest się niedoskonałym.

Wypalenie dotyka osób, które mają kłopoty z ustaleniem granic, asertywnością oraz mówieniem „nie”, nie potrafią przyjmować negatywnych informacji lub wydawać negatywnych informacji zwrotnych. Osoba zagrożona wypaleniem często nie jest w stanie realistycznie oceniać swojej pracy i dokonywać w niej konstruktywnych zmian.

Badacze opisują cztery stadia wypalenia zawodowego. W pierwszym stadium, już na etapie rozpoczynania pracy

pracownik podejmuje swoje działania z nadzieją oraz nierealistycznymi oczekiwaniami. Po pewnym czasie okazuje się, że jego potrzeby i oczekiwania są niezaspokojone (stadium drugie). Może to dotyczyć potrzeb zawodowych i oczekiwań ekonomicznych. Pracownik zaczyna porównywać się z innymi ludźmi. w swojej ocenie jest mniej zdolny, brakuje mu wzmocnień zewnętrznych i wewnętrznych. Może to powodować, że wchodzi w kolejne stadium – stadium frustracji. Zaczyna wtedy kwestionować swoją skuteczność, wartość oraz wpływ podejmowanych przez siebie wysiłków. Wobec piętrzących się trudności czuje się bezradny. Ostatnie stadium czwarte jest już wypaleniem zawodowym. Człowiek wymaga wtedy już specjalistycznej interwencji. By zapobiegać wypaleniu zawodowemu warto zastanowić się nad udzielaniem stosownej pomocy w zależności od etapu.

Ważne jest by specjalista, nauczyciel od początku patrzył na swoją pracę w sposób realistyczny i potrafił konfrontować się z ograniczeniami, weryfikował swoje oczekiwania w drugim stadium otrzymywał odpowiednie wzmocnienia wewnętrzne i zewnętrzne. Na etapie trzecim ważne jest organizowanie grup wsparcia. W przypadku ostatnim czwartym konieczna jest już psychoterapia.

Kiedy mamy do czynienia z wypaleniem? Wtedy, kiedy pojawia się depresja, poczucie pustki i bezsensu, cynizm, kompulsywność, bezradność, poczucie winy, pesymizm, złośliwy humor, nieufność, postawa krytyczna, uwikłanie w konflikty i problemy w pracy, poczucie niekompetencji i samokrytycyzm. Występują gwałtowne zmiany nastrojów i zwiększone poczucie bezradności, choroby psycho-somatyczne związane ze zmniejszoną odpornością zmęczeniem i wyczerpaniem. Występują dolegliwości typu migreny, choroby żołądkowo-jelitowe, słabsza odporność, narażenie na infekcje, koszmary senne, bezsenność, napięcie mięśniowe, bóle mięśniowe, nerwobóle, uzależnienia i używki, problemy z jedzeniem, wzrost lub utrata wagi ciała. Zbyt wiele obowiązków powoduje wycofanie z życia rodzinnego narzucanie innym własnych przekonań. Myślenie tylko o pracy, nierozdzielanie życia zawodowego od prywatnego. w zachowaniu występuje zamknięcie, zaprzeczanie, niezdolność do radzenia sobie z drobnymi problemami, izolacja, nasilona ekspresja gniewu, nieufność, opieszałość, utrata kontroli, brak kreatywności w pracy, obniżona wydajność i skuteczność, oscylowanie pomiędzy nadmiernym zaangażowaniem a dystansem. W pracy pojawiają się pomyłki, myśli natrętne, odrętwienie, fantazje agresywne i autoagresywne.

Przed wypaleniem zawodowym chroni człowieka świadomość własnych ograniczeń, samoobserwacja, umiejętność poszukiwania wsparcia, umiejętność rozdzielania życia osobistego od pracy, podejście realne a nie idealistyczne. Konieczny jest wypoczynek.

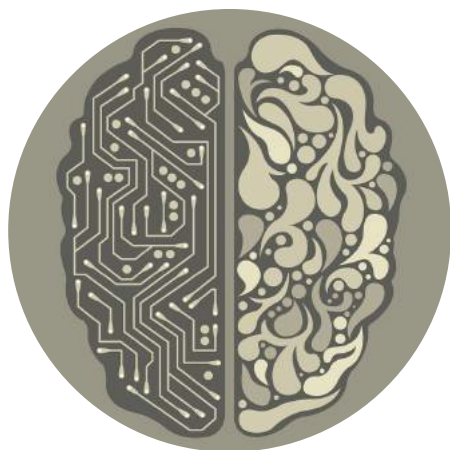


PROGRAM BRAIN BALANCE

KONCEPCJA DYSKONEKSJI W ZABURZENIACH NEUROROZWOJOWYCH

KATARZYNA GUGUŁA

Doktor Robert Melillo jest autorem programu Brain Balance skierowanego do dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi, między innymi z **autyzmem, zespołem Aspergera, zespołem ADHD, dysleksją, afazją, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi** i innymi.



Autor ten opiera swoją koncepcję na obserwacjach, badaniach naukowych oraz najnowszych odkryciach neuronauki. Jest praktykiem i odkrywcą. Uważa on, że każde dziecięce zaburzenie neurologiczne jest złożone i często dotyczy wielu układów w organizmie. Naukowcy do tej pory rzadko stosowali podejście całościowe. Skupiali się wybiórczo na problemach, na przykład interesowali się zaburzeniami koncentracji lub impulsywnością w zespole ADHD, naproblemie z czytaniem w dysleksji oraz problemie socjalizacji i w komunikacji w autyzmie. Trudniej było im dostrzec ukryte pod dominującym obrazem zaburzonego funkcjonowania dziecka (objawy) przyczyny.

Dzisiaj wiemy, że często nie udaje się znaleźć jednej przyczyny występujących zaburzeń. Na ich powstanie składa się szereg nieprawidłowości poczynając od epigenetycznej podatności po toksyny.

Zdaniem cytowanego autora u podłoża różnych objawów charakteryzujących zaburzenia neurorozwojowe leży **brak harmonijnej współpracy międzypółkulowej. Zjawisko to nosi nazwę zespołu czynnościowego rozłączenia FSD (ang. Functional Disconnection Syndrome)**. Z jego obserwacji wynika, że pewne obszary mózgu nie współpracują ze sobą w zgodny i harmonijny sposób. Cały mózg przez to nie może funkcjonować harmonijnie. Brak równowagi elektrycznej zakłóca pracę i zdolności obu półkul do wzajemnego przekazywania i integrowania informacji. Dziecko na przykład ujawnia normalne lub ponadprzeciętne umiejętności w jednej sferze, a pozostałe jego umiejętności są rozwinięte bardzo słabo. Dzieje się tak, gdy jedna strona dojrzewa w szybszym tempie niż druga. Ważne jest zatem, co dzieje się w okresach istotnych dla rozwoju konkretnych funkcji, czy występują opóźnienia rozwojowe. Jeśli dziecko nie osiąga umiejętności zgodnie z planem mózg staje się funkcjonalnie rozłączony.

Zdaniem autora poprawa współpracy (połączeń) obu półkul umożliwia wycofanie się części zaburzeń. Dzięki uważnej obserwacji objawów można rozpoznać co dzieje się w mózgu, które jego obszary wymagają stymulacji lub wyciszenia. **Program Brain Balance obejmuje specyficzną stymulację mózgu poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia sensoryczno-motoryczne, oddziaływania psychologiczne, wychowawczo- edukacyjne oraz dietę.**

Dr Robert Melillo w sposób zrozumiały wyjaśnia w jaki sposób oddziałują na siebie różne systemy (sensoryczny, poznawczy, motoryczny, emocjonalny, odpornościowy, trawienny). Porównuje pracę wykonywaną przez mózg do orkiestry symfonicznej. Jeśli tylko kilku muzyków gubi rytm to

w konsekwencji tego nie słycać, da się ignorować. Jest zdecydowanie gorzej jeśli myli się wielu muzyków, rozstraja to całą półkulę. Taka dysharmonia powoduje, że obie strony nie działają efektywnie. w przypadku dzieci, u których lewa półkula rozwija się wolniej występują problemy w nauce z czytania oraz problemy ze skupieniem uwagi. Dziecko z dysfunkcją prawej półkuli może mieć problemy w kontakcie, z odczytaniem języka ciała. Jeśli mózg dziecka nie doznał żadnego poważniejszego urazu, jak i nie występuje konkretna strukturalna przyczyna można problemy dysfunkcji program Brain Balance będzie skutecznym narzędziem terapii.

Dzieci z zespołem czynnościowego rozłączenia sprawiają wrażenie niezdatnych, mają słabe napięcie mięśniowe, w ich postawie zaznacza się asymetria, przechylenie, mogą nie lubić dotyku lub domagać się go, mogą być bardziej wrażliwe na dźwięki, zapachy. Częściej chorują, ponieważ ich system odpornościowy jest słabszy. Wybrzydają przy jedzeniu. Bywają impulsywne, wybuchowe lub nie mogą skupić się nad czymś. Izolują się społecznie. Mają problem umiejscowienia swojego ciała w przestrzeni. Nie potrafią używać więcej niż jednego zmysłu i integrować informacji z tych zmysłów. Łatwo się rozpraszają. Badania neuroobrazowe wykazują spadek aktywności elektrycznej w obszarach lewej lub prawej półkuli lub wyższy w stosunku do normy poziom aktywności lepiej funkcjonującej półkuli.

Zdaniem dr Melillo nie powinno się kłaść nacisku na rozwój i stymulowanie już i tak dobrze rozwiniętych umiejętności, ale na stymulowanie tych które są słabiej rozwinięte.

Program Brain Balance obejmuje stymulację słabszej części mózgu, bez wywierania wpływu na drugą część, dzięki ćwiczeniom sensoryczno-motorycznym i sensoryczno-edukacyjnym, które przeciwdziałają mają objawom u dziecka. Program powinien być całościowy i dotyczyć również interwencji w system oraz zmiany w sposobie odżywiania.

Przełomowe momenty rozwojowe stanowią punkty kontrolne, które informują czy mózg prawidłowo się rozwija. Jeśli dziecko nie jest w odpowiednim momencie poddane właściwej stymulacji - ścieżka sensoryczna staje się słaba a neurony, które są przeznaczone do jej budowania mogą nie łączyć się właściwie.

W krytycznej fazie rozwoju dynamika wzrostu mózgu może ulec zakłóceniu, co spowalnia i destabilizuje rozwój najistotniejszych jego obszarów.

Półkula, w której nie doszło do połączenia zwalnia i pozostaje w tyle za drugą. Dzieje się tak często w ciągu pierwszych dwóch lat życia, ale staje się bardziej widoczne gdy dziecko jest starsze. U dziecka zaczynamy potem obserwować symptomy autyzmu, ADHD, dysleksji i innych zaburzeń neurologicznych, które informują nas gdzie nastąpiło opóźnienie. Na przykład przetrwałe odruchy pierwotne powinny zostać zahamowane do końca pierwszego roku życia jednak u niektórych dzieci odruchy te pozostają aktywne dłuższy czas i nie są wygaszone. To wczesny objaw nadchodzących problemów.

Większość dzieci z zespołem czynnościowego rozłączenia ma problemy z zakresu motoryki. Nie potrafi wykorzystywać dużych grup mięśni, co daje słabe napięcie mięśniowe, niezręczny chód i wady postawy. Dzieci są nieskoordynowane, mają słabą orientację przestrzenną i percepcję. Nie wiedzą gdzie znajdują się w przestrzeni. Nie czują swoich ciał wystarczająco dobrze. **Jeśli zmysły dziecka są wyostrome lub stępione to układ sensoryczny wadliwie zaopatruje mózg w doznania.** Zdrowy układ sensoryczny jest niezbędny dla prawidłowego rozwoju mózgu. **Bywa również, że układ trawienny dziecka jest niedojrzały.** Występują wtedy nadwrażliwości pokarmowe, uczulenia. Występuje problem nieszczelnego jelita. Kolejne są trudności w nauce i problemy poznawcze oraz osobowościowe.

Dziecko objęte programem Brain Balance jest poddane dokładnej diagnostyce oraz ocenie funkcji lewej i prawej półkuli. Na podstawie badania tworzy się profil dziecka. Opisuje się jego trudności, bada się cechy charakterystyczne: motoryczne, sensoryczne, problemy behawioralne, emocjonalne, edukacyjne i logiczne. Poznaje się historię chorób dziecka i matki. Bada się lateralizację w zakresie ręki, nogi, ucha i oka. Bada się czy występują przetrwałe odruchy pierwotne. Ocenia się siłę lewej i prawej strony ciała, ruch gałek ocznych. Bada się układ przedsionkowy, funkcje słuchowe, wzrokowe, proprioceptywne, dotyk, węch po to by określić lokalizację. Na podstawie tych ustaleń można opracować zestaw ćwiczeń sensoryczno-motorycznych oraz program żywieniowy i psychoedukacyjny do stosowania w dłuższym czasie. Program zakłada wykonywanie systematycznych kontroli.



Praktycy posługujący się tą całościową metodą mówią o nim jak o potężnej metodzie. Jednak, mimo że nie stanowi ona panaceum na wszystkie problemy rozwojowe, to jej wartość jest bardzo duża. Stanowi oddziaływanie całościowe oparte na najnowszych odkryciach neuronauki.

Literatura:

Robert Melillo „Autyzm. Zapobieganie zaburzeniom ze spektrum autyzmu, ich diagnozowanie i terapia oraz zalecenia dla rodziców.”

Wydawnictwo HARMONIA UNIVERSALIS Gdańsk 2012

Robert Melillo „Rozłączone dzieci. Program Brain Balance dla dzieci z autyzmem, ADHD, dysleksją i innymi zaburzeniami neurologicznymi.”

Wydawnictwo HARMONIA UNIVERSALIS Gdańsk 2017