
**STRES -
PROBLEM
WSPÓŁCZESNEGO
ŚWIATA**

CZYM JEST STRES?

- ✘ reakcją organizmu na zmiany, niebezpieczeństwo, bodźce, itd.
- ✘ „nietypową reakcją organizmu na żądania stawiane mu przez środowisko”
- ✘ eustres- uczucie podekscytowania i stresu, lekkiego niepokoju i radości (randka, nowa praca); pozytywny stres
- ✘ dystres- negatywny stres (ból, cierpienie, lęk)

OKOLICZNOŚCI SPRZYJAJĄCE ROZWOJOWI SYTUACJI STRESOWYCH:

- ✘ Związane z wykonywaniem pracy, nauką (zbyt trudne zadania wymagające ogromnej kompetencji, równoległe wykonywanie kilku zadań, zbyt wiele obowiązków, ustawiczny pośpiech, zabieranie pracy do domu, rywalizacja, itd.)
- ✘ Związane z pełnioną rolą społeczną (odpowiedzialność za rodzinę, dzieci, współpracowników, dylematy moralne, itd.)

-
- ✘ Wynikające z kontaktów z ludźmi (konflikty, kłótnie, kompromisy, lęk przed oceną, konieczność współpracy, itd.)
 - ✘ Związane z fizycznymi warunkami życia (hałas, brak przestrzeni, itd.)
 - ✘ Związane z wydarzeniami losowymi (choroba, śmierć bliskiej osoby, wypadki, katastrofy, itp.)

ZAGROŻENIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

✘ **Konsumpcjonizm**- postawa polegająca na nieusprawiedliwionym (rzeczywistymi potrzebami, kosztami) zdobywaniu dóbr materialnych i usług; dobra materialne jako wyznacznik szczęścia.

✘ **Materializm**- kierowanie się w życiu korzyściami materialnymi, pragnienie zdobywania pieniędzy; uzależnienie.

ZAGROŻENIA WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

- × **Hedonizm**- życie ma być łatwe, lekkie i przyjemne; przyjemność jako cel życia; unikanie cierpienia jako warunek osiągnięcia szczęścia.
- × **INTERNET** jako praca i zabawa- trudno rozgraniczyć.
- × **NADAKTYWNOŚĆ**- w sieci i w życiu; robimy coraz więcej rzeczy.
- × **Deficyt CZASU.**

... I RODZI SIĘ STRES

**IM WYŻSZY POZIOM STRESU
U RODZICA / NAUCZYCIELA,
TYM BARDZIEJ WZRASTA ON U DZIECKA.**



Z CZYM WYPRAWIAMY DZIECKO W ŚWIAT- 3 STYLE PRZYWIĄZANIA



STYL UNIKAJĄCY –

„NAŁOGOWCY UNIKANIA BLISKOŚCI”



× „Z EMOCJAMI MUSISZ RADZIĆ SOBIE SAM!”

× „Podobasz mi się, gdy się odpowiednio zachowujesz”

GDY DOROŚNIE, MUSI MIEĆ WSZYSTKO POD KONTROLĄ.

STYL LĘKOWY – „NAŁOGOWCY POSZUKIWANIA BLISKOŚCI”



- ×Chaos, brak reguł, granic.
- ×Zaspokajają się potrzeby bez związku z komunikatami wysyłanymi przez dziecko.

„Emocje dzielą się na dobre i złe. Złych trzeba unikać, bo jesteśmy wobec nich bezradni.”

STYL BEZPIECZNY – "JESTEM SILNY, BO WIERZĘ, ŻE MAM WSPARCIE"

- × Jako dziecko,
komunikuje otwarcie swoje
potrzeby.
- × Gdy prosi o pomoc, jest
traktowane uważnie i
poważnie.



**JAKO DOROSŁY, WIE I
ROZUMIE, CO I DLACZEGO
CZUJE.**

Dziecko
chce być dobre.
Jeśli nie umie
- naucz.
Jeśli nie wie
- wytłumacz.
Jeśli nie może
- pomóż.

Janusz Korczak



PODEJŚCIE HEDONISTYCZNE I ROSZCZENIOWE – NAGRODA I PRZYJEMNOŚCI!

- ✘ 41% badanych młodych osób wykazuje postawę roszczeniową.
- ✘ Ponad 40% badanych młodych (16-19 lat) gotowych jest poświęcić wartości demokratyczne, prawa człowieka czy wolności obywatelskie na rzecz wyższego standardu życia.

MÓJ PRZYJACIEL – TELEFON ...

✘ Personifikują telefony,
nadają im tożsamość istoty
żywej.

Cierpią po ich stracie...

✘ Skutkiem czego jest depresja,
osamotnienie, zmiana wzorów
spędzania czasu wolnego, otyłość,
niska koncentracja.



LITERY DZIELĄCE GENERACJE- POKOLENIE X, Y, Z:

×**POKOLENIE X (1965-1979)**- komunikacja za pomocą rozmowy, twarzą w twarz;

×**POKOLENIE Y (1980-1994)**- rozmowa, listy, Gadu-Gadu; niewątpliwym atutem jest obycie technologiczne.

×**POKOLENIE Z (1995-obecnie)**- komunikacja za pomocą telefonów, laptopów: Messenger, Snapchat, WhatsApp; są to osoby *urodzone w technologii*. Już od najmłodszych lat obecny w ich życiu był Internet, świat wirtualny oraz technologiczne gadżety.

JAK MOŻEMY POMÓC UCZNIOM?

POSTARAJMY SIĘ BYĆ BLISKO ... W CZASACH „IZOLACJI”.





**POZWALAJMY IM NA BŁĘDY,
POSZUKIWANIA I TRUDNE EMOCJE.**



SKUPMY SIĘ NA RZECZACH WAŻNYCH.

- ✘ Iluzja nadaktywności:
„Co mogę jeszcze zrobić dla mojego dziecka?”
- ✘ Reagujmy adekwatnie do sytuacji
(walczmy z presją czasu!)
- ✘ Bądźmy uważni.



DOCENIAJ, NIE OCENIAJ!

1. Pracuj nad swoją cierpliwością.
2. Weź wdech, zanim odpowiesz.
3. Nie reaguj od razu, daj sobie czas.
4. Staraj się zrozumieć motywy zachowania dziecka.
5. „Doceniam cię za..., ponieważ ... i bardzo Cię lubię”
6. Przyłap dziecko na robieniu czegoś dobrego, „mam Cię!”, „przypałam/em Cię na dobrym zachowaniu!”

**Nauczyciel jest wzorem wartości,
które reprezentuje swoją postawą
i zachowaniem. Jego zadanie
polega na wspieraniu rozwoju
dziecka. Jeśli sam nie daje sobie
radości z własnymi emocjami,
nie będzie dla wychowanków
wiarygodny i nie zdobędzie
ich zaufania.**

DZIECI UCZĄ SIĘ TEGO CZEGO DOŚWIADCZAJĄ

Dziecko, które jest krytykowane,



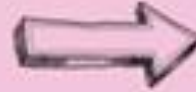
nauczy się potępiać.

Dziecko, które jest otoczone wrogością,



nauczy się walczyć i atakować.

Dziecko, które doświadcza uszczypliwości i wyśmiewania,



wzmocni w sobie poczucie wstydu.

Dziecko, które jest otoczone poczuciem krzywdy,



nauczy się poczucia winy.

Dziecko, któremu nie wierzono,



nauczy się oszukiwać.

Dziecko, które
doświadcza tolerancji,



nauczy się cierpliwości
i otwartości na odmienność.

Dziecko, któremu
przebaczano,



nauczy się
wrozumiałości.

Dziecko, które jest
doceniane i wspierane,



nauczy się otwartości na nowe
doświadczenia i wiary w siebie.

Dziecko, które doświadcza
akceptacji,



nauczy się lubić oraz
szanować siebie i innych.

Dziecko, które czuje, że
jest kochane,



odnajdzie szczęście i
spełnienie w życiu.

odnova.net

Dorothy Law Nolte

**„Mów dziecku,
że jest dobrze,
że może,
że potrafi ...”**

Janusz Korczak

**"Sposób, w jaki mówimy do
naszych dzieci, staje się ich
wewnętrznym głosem"**

Peggy O'Mara

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ! 😊

**Agnieszka
Cichańska-Walczak**

ŹRÓDŁA

Do opracowania prezentacji zostały wykorzystane materiały pomocnicze dr Anny Hildebrandt-Mrozek otrzymane po udziale w konferencji pt.:

„Stres problemem dnia dzisiejszego. Rodzina-szkoła- społeczeństwo.”

