

MAŁGORZATA TARASZKIEWICZ

INSPIRACJE

TEMAT

**DOBRO
STAN**

**STAN PSYCHICZNY
DZIECI I NAUCZYCIELI**

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRÄIN



SPIS TREŚCI

ZDROWIE	4
DOBROSTAN PSYCHICZNY	5
POCZUCIE KOHERENCJI	6
10 KOMPETENCJI NA 2025 rok	8
BILANS - zdrowie psychiczne <i>dzieci i nauczycieli</i>	9
NERW BŁĘDNY	12
POLECAM do lektury	14



Nie jest dobrze z naszym zdrowiem psychicznym!

Wydaje się, że edukacja w zakresie higieny psychicznej to najpilniejsze zadanie edukacyjne w naszych czasach.

Także w kontekście przeżywanego kryzysu epidemicznego, którego końca nie widać...

Być może zwłaszcza TERAZ warto się skupić na budowaniu siły i odporności psychicznej?

A czy można dbać o dobrostan w trudnych czasach?

TAK! A nawet trzeba!

Zapraszam do lektury i pogłębiania tematyki w polecanych poradnikach i w codziennej praktyce.

**Życzę Państwu wszystkiego dobrego!
I dbajmy o siebie nawzajem.**

Małgorzata Taraszkiewicz

Z D R O W I E

Słowo „ZDROWIE”

pochodzi ze słownika starosłowiańskiego i oznacza „z dobrego drzewa”.
Słowianie wierzyli, że natura ma szczególną moc,
a wiele drzew jest świętych i ma moc uzdrawiania.

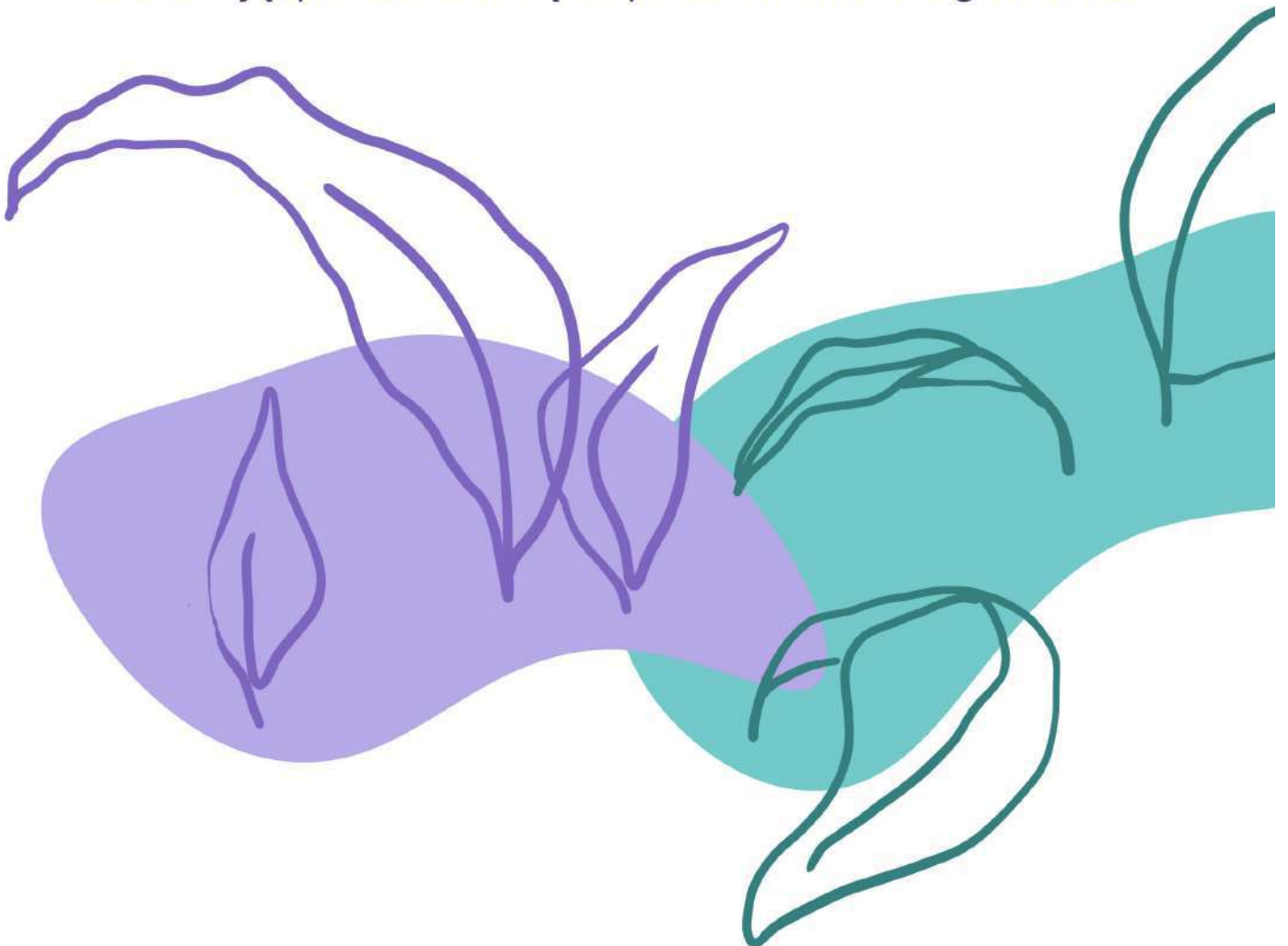
Zdrowy człowiek jest jak drzewo:

- jest zakorzeniona w ziemi, aby nawet silny wiatr go nie przewrócił,
- jest odpowiednio odżywiony, nasycony substancjami odżywczymi, które dają mu siłę,
 - żyje w świetle słonecznym, które daje mu energię, aby rozwijać się i wzrastać,
 - dobrze się czuje w swoim ciele i ma poczucie dobrostanu,
- dlatego ma realistyczny obraz i odpowiedni poziom optymizmu i zaufania do siebie,
 - dzięki zdolności do empatii, współodczuwania i miłości ma poczucie więzi ze sobą z innymi ludźmi i światem.

DOBROSTAN PSYCHICZNY

Dobrostan psychiczny obejmuje trzy kategorie:

1. dobrostan psychologiczny, który przejawia się poprzez: samoakceptację, rozwój osobisty, posiadanie celu w życiu, poczucie panowania nad swoim życiem, niezależność i pozytywne relacje z innymi;
2. dobrostan emocjonalny manifestuje się poczuciem szczęścia i zadowolenia z własnego życia, zachowaniem dynamicznej równowagi w ciągu życia, z przewagą stanów pozytywnych;
3. dobrostan społeczny wyraża się ogólną akceptacją dla innych, tolerancją, poczuciem więzi i poczuciem osobistego wkładu.

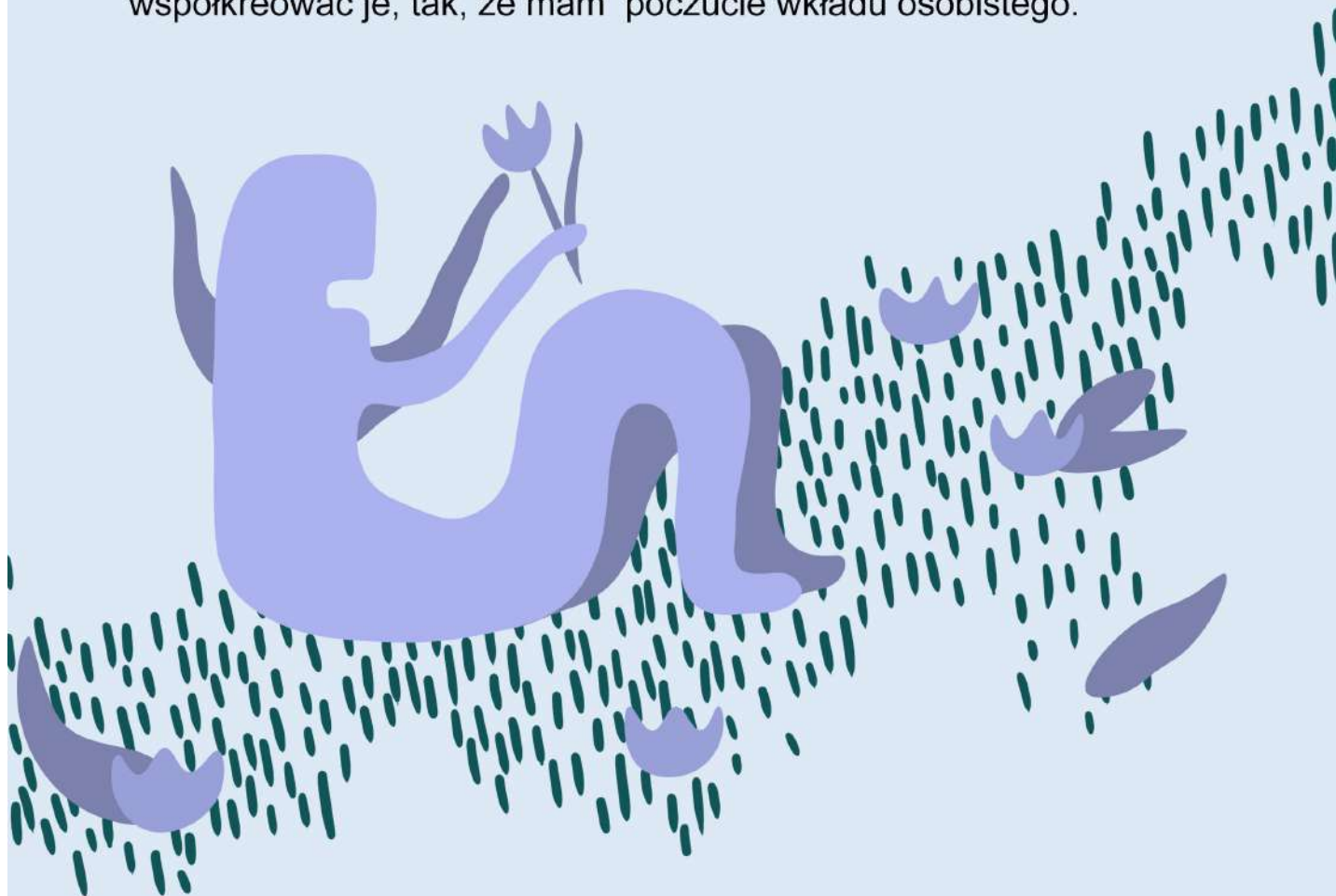


POCZUCIE KOHERENCJI

Poczucie koherencji jest wyznacznikiem dobrostanu psychicznego.

Przejawia się w poczuciu, że wszystko, co się dzieje ze mną i ze światem wokół mnie jest:

- zrozumiałe, wytłumaczalne, w duży stopniu przewidywalne, sensowne,
- a ja potrafię w tej rzeczywistości funkcjonować, znam zasady, reguły postępowania, które akceptuję,
- oraz mam zasoby (możliwości), aby sprostać stawianym wymaganiom, współkreować je, tak, że mam poczucie wkładu osobistego.



ALERT!



róbmy
wspólnie
to co nam
nie mieści się
w głowach
inaczej
rzeczy ważne
nigdy się
nie wydarzą

ZAWSZE

MASŁO

PRZED PODSTAWĄ PROGRAMOWĄ!

DBAJ O SIEBIE I INNYCH

NOWA LISTA KOMPETENCJI
NA 2025 - PRZYGOTOWANA
PRZEZ ŚWIATOWE FORUM
EKONOMICZNE

1. ANALITYCZNE MYŚLENIE
I INNOWACJE
2. AKTYWNE UCZENIE SIĘ I STRA-
TEGIE UCZENIA SIĘ
3. ROZWIĄZYWANIE ZŁOŻONYCH
PROBLEMÓW
4. KRYTYCZNE MYŚLENIE
I ANALIZA
5. KREATYWNOŚĆ, ORYGINAL-
NOŚĆ I POMYSŁOWOŚĆ
6. PRZYWÓDZTWO I ODDZIAŁY-
WANIE SPOŁECZNE
7. KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII,
MONITORING I KONTROLA
8. TECHNOLOGIA WZORNICTWA
I PROGRAMOWANIE
9. **ODPORNÓŚĆ, UMIEJĘTNOŚĆ
RADZENIA SOBIE ZE STRESEM,
ELASTYCZNOŚĆ**
10. WNIOSKOWANIE, ROZWIĄZY-
WANIE PROBLEMÓW I TWORZENIE
IDEI

W każdym bilansie zdrowie jest najważniejsze i jest priorytetem.

Bilans

Z każdym rokiem w Polsce rośnie liczba osób, u których diagnozowane są problemy natury psychicznej.



Najczęstsze zaburzenia to:

- zaburzenia lękowe, które dotyczą ok. 20 proc. dzieci i młodzieży, stosunkowo częściej występuje u dziewcząt /kobiet,
- zaburzenie nastroju i depresja – na kliniczną depresję cierpi ok. 1 proc. dzieci w wieku od 2 do 3 lat, 2 proc. dzieci w wieku 6–12 lat i około 20 proc. nastolatków; obniżenie nastroju obserwuje się u co 8 dziecka;
- u młodzieży w wieku od 15 do 19 lat – wzrasta liczba prób samobójczych i samobójstw,

- anoreksja, bulimia, ortoreksja – wzrasta liczba dzieci z zaburzeniami odżywiania, (zwłaszcza wśród dziewcząt po 12 roku życia), zaburzenia nietypowe czy niepełnoobjawowe mogą dotyczyć nawet 40 proc. młodych osób,

Wzrasta liczba dzieci z zakłóceniami i zaburzeniami rozwoju:

- objawy zakłóceń Integracji Sensorycznej (SI) obserwuje się u co 6 dziecka,
- różne formy dysleksji rozwojowej (dysleksja, dysortografia, dysgrafia, dyskalkulia, dyspraksja) diagnozowane są u ok. 10-15% dzieci,
- ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi dotyczy ok. 8 procent dzieci.

- wzrasta liczba dzieci z zespołem Aspergera, który ostatnio nie jest traktowany jako choroba, ale jako odmienny wzorzec budowania relacji z otoczeniem;
- siedmioro dzieci na tysiąc cierpi na mutyzm wybiórczy, a zaburzenie to jest często mylone z autyzmem lub zespołem Aspergera.
- zaburzenia zachowania i zaburzenia opozycyjno-buntownicze występują u ok. 10% dzieci i nastolatków,
- zaburzenia mowy dotyczą ok. 30% dzieci,
- wiele osób przejawia nadwrażliwość emocjonalną, a 15-20% cechuje tzw. wysoka wrażliwość HSP – Highly Sensitive People, mylona w praktyce ze spectrum autyzmu wysoko-funkcyjnego.

Coraz głośniej mówi się też o zjawisku WYPALENIA U DZIECI, które diagnozuje się już u około 5-8% dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

W praktyce może to oznaczać, że łącznie nawet 1/3 dzieci w klasie wymaga wsparcia i specjalistycznej pomocy.

Kondycja psychiczna nauczycieli

- 86 proc. ma poczucie, że ich obciążenia zawodowe są wyższe niż w innych profesjach,
- 20 proc. nauczycieli ma pełne objawy zespołu wypalenia zawodowego,
- 25 proc. ma niskie poczucie sensu pracy,
- 30 proc. odczuwa długotrwały smutek, zdenerwowanie, obniżony nastrój,
- 34 proc. nauczycieli czuje się zmęczona psychicznie po spotkaniach z rodzicami uczniów,
- 43 proc. doświadcza negatywnych doświadczeń związanych z relacjami z rodzicami uczniów,
- **zaś duża grupa nauczycieli podkreśla poczucie bycia niedocenianym i braku wsparcia psychologicznego.**

Wybrana bibliografia:

Dąbrowski K. (1985). Zdrowie psychiczne. Warszawa. PWN.

Okulicz-Kozaryn K., Bobrowski K., Borucka A., Ostaszewski K., Pisarska A., Raduj J. (2012): Klimat i kultura szkoły a zdrowie psychiczne i zachowania problemowe uczniów.

Pyżalski J. (2010) Stresory w środowisku pracy nauczyciela [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem, Impuls.

Schulte-Markwort M. (2018). Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem. Wyd. Dobra Literatura.

Taraszkiewicz M., Taraszkiewicz Z. (2019) „ZROZUM MNIE. Przewodnik rozwoju dziecka. Dla nauczycieli i rodziców dzieci w wieku 5-10 lat”. Wyd. Dobra Literatura.

Taraszkiewicz M. (2019). Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmacnić?, Wyd. Dobra Literatura.

Taraszkiewicz M. (2019). PO-MOC ku równowadze. Mały atlas zdrowia psychicznego, Wyd. Dobra Literatura.

Prometriq (2017). „Podnoszenie kompetencji kadr medycznych uczestniczących w realizacji profilaktycznej opieki psychiatrycznej, w tym wczesnego wykrywania zaburzeń psychicznych”. w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020. Materiały dydaktyczne. Akademia Zarządzania, 2017.

Nerw błędny – klucz do wewnętrznego spokoju

Dzięki rewolucyjnej teorii Poliwagalnej dr. Stephena Porges'a wiemy, że system nerwowy reaguje na wydarzenia i myśli na cztery sposoby.

W zależności od naszych doświadczeń: zamrożeniem, ucieczką, walką lub zaangażowaniem społecznym.

Przez pryzmat tych reakcji kształtuje się nasza percepcja rzeczywistości.



Jeśli mam tendencję do zamrażania trudnych emocji, układ nerwowy może zareagować na trudne doświadczenie z poziomu zagrożenia życia, jeśli reaguję w trybie walki lub ucieczki na zewnątrz doświadczę tej samej sytuacji jako niebezpiecznej.

Wiele osób, które przeżyły traumy relacyjne lub szokowe zostaje uwięziona w trybie walcz i uciekaj, albo w ogóle wyłącza się z życia – interpretując rzeczywistość jako nieprzyjazną.

Fokusuje się na wydarzeniach nieprzyjemnych, przyciąga do swojego życia, ludzi oraz sytuacje, które są potwierdzeniem tego, że świat nie jest miejscem bezpiecznym.

Oczywistym stanem człowieka jest pewna forma czujności, jednak jeśli chcemy doświadczać przyjemności w relacji z innymi ludźmi i czuć się bezpieczni musimy nauczyć się wyłączać system obronny i włączać system zaangażowania społecznego (nerw błędny).

To, co nas wspiera w przywracaniu bezpieczeństwa, to świadome uruchomienie nerwu błędnego.

Stymulowanie nerwu błędnego odgrywa kluczową rolę w zarządzaniu zdrowiem psychicznym!

Badania wykazały, że stymulacja nerwu błędnego może być skuteczna w leczeniu stanów psychicznych, które nie reagują na leki.

Naukowcy odkryli pozytywną pętlę sprzężenia zwrotnego między aktywacją nerwu błędnego, pozytywnymi emocjami i dobrym zdrowiem fizycznym.

Innymi słowy, im bardziej aktywujesz swój nerw błędny, tym bardziej poprawia się twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. I odwrotnie.

Po-rady

ODDYCHANIE – Każdy rodzaj głębokiego, wolnego oddychania przeponowego.

URUCHOMIENIE MIĘŚNI ODPOWIADAJĄCYCH ZA ORIENTACJĘ– rozluźnienie szczęki, nasłuchiwanie dźwięków z zewnątrz i wyszukiwanie trzech dowolnych przedmiotów w powolnym tempie.

STYMULACJA ZIMNĄ WODĄ - zimny prysznic lub obmycie twarzy zimną wodą.

BUCZENIE –ponieważ nerw błędny jest połączony ze strunami głosowymi, buczenie mechanicznie go stymuluje.

ZABAWA - uśmiechanie się do siebie, przyjazny kontakt wzrokowy; taniec, przytulanie się.

RÓWNOWAŻENIE MIKROBIOMU JELITOWEGO - zażywanie probiotyków, spożywanie kiszzonek.

USPOKAJA także zapach palonych liści laurowych oraz aromaterapia z wykorzystaniem olejków eterycznych, zwłaszcza pomarańczy i inne olejki roślinne np. Bacha.



Jak dobrze funkcjonować w kryzysie?

W życiu zdarzają się trudne sytuacje. Duże i małe.

Aktualnie przeżywamy kryzys epidemiologiczny - pandemię globalną. Nikt z nas nie ma doświadczenia jak sobie radzić, co robić, aby zachować zdrowie, zwłaszcza psychiczne.

W zalewie informacji, chaosu emocji, lęku - w najtrudniejszej sytuacji są dzieci, którym zawala się poczucie stabilności i bezpieczeństwa.

Pierwszy poradnik dedykowany jest rodzicom, którzy chcą pomóc dzieciom przetrwać ten czas we względnie dobrej kondycji, złagodzić lęki, wzmocnić ich siłę i odporność psychiczną, nauczyć efektywnych zachowań, przywrócić poczucie bezpieczeństwa i wiary w to, że będzie dobrze.

W poradniku omówione zostały różne rodzaje sytuacji kryzysowych, ze szczególnym uwzględnieniem aktualnie doświadczanego kryzysu epidemiologicznego z omówieniem faz rozwoju kryzysu.

Poradnik dla rodziców zawiera zestaw działań, zabaw, ćwiczeń, które wzmacniają siłę i odporność psychiczną dzieci, obniżają napięcie, stres, lęk i stanowią profilaktykę obciążenia traumatyzującego.

Wydawnictwo ŚWIĘTY WOJCIECH



Jak budować codzienną siłę i odporność psychiczną?

Najczęściej, gdy coś nie działa tak jak byśmy tego chcieli - chcemy zmienić ... innych!

Niestety nie da się zmienić innych!

Możemy udoskonalać tylko siebie i tak podnosić jakość własnego życia.

Naprawdę nie mamy mocy zmieniania innych! To już możemy sobie odpuścić. Owszem inni mogą się zmienić pod naszym wpływem, ale tylko jak sami zechcą. Taka jest prawda.

Pod koniec lektury poradnika będzie to już oczywiste!

Wydawnictwo DOBRA LITERATURA





WĘDRÓWKA ROZWOJOWA PORADNIK 90 STR. + WEBINAR 3 G

WĘDRÓWKA ROZWOJOWA MENTORING. TUTORING. COACHING – narzędzia wspierania rozwoju człowieka

Poradnik składa się z 2 części.

W części pierwszej omówione są podstawowe informacje na temat mentoringu, tutoringu i coachingu.

W części drugiej zapraszamy do auto-coachingu i wykonaniu wielu ćwiczeń w kierunku ...rozpoznania lepszego samego siebie. 90 str. PDF. Uzupełnieniem poradnika jest nagrany webinar z udziałem Elżbiety Ceglarskiej pt. „Mentoring. Tutoring. Coaching w edukacji” cz.1 i cz.2 – łącznie 3 godziny nagrania.

Kursopradnik dostępny na stronie centrumorganizacjiszkolen.com/kursy-online/



ZAPRASZAM
NA MOJĄ STRONĘ
FACEBOOK MAŁGORZATA TARASZKIEWICZ

TU WSTAWIAM
- MATERIAŁY DLA NAUCZYCIELI

- NAGRANIA LIVE
- OTWARTE SPOTKANIA

GRUPA EDUKACYJNA
HEAVYRÄIN

