**Radzenie sobie**

**(w oparciu o materiały edukacyjne z programu profilaktycznego UPRIGHT)**

Radzenie sobie, czyli pokonywanie trudności to świadomy wysiłek mający na celu zmniejszenie stresu. Dostrzeżenie tego, że możemy sprawować kontrolę nad tym procesem, jest ważnym czynnikiem w pokonywaniu trudności. Poprzednie doświadczenia z opanowaniem trudnych sytuacji i wcześniej wyrobione umiejętności radzenia sobie z nimi wpływają na naszą obecną zdolność pokonywania trudności. Radzenie sobie z trudnościami to próba pokonania, zmniejszenia albo całkowitego opanowania określonego konfliktu psychologicznego. Istnieje wiele sposobów pokonywania trudności. Różnią się one w zależności od osoby. Zdolność pokonywania trudności jest ważnym czynnikiem wpływającym na zdrowie i ogólne samopoczucie.

Pierwszym krokiem w pokonywaniu trudności jest *Ocena poznawcza*. Skupia się na zrozumieniu naszych własnych myśli i uczuć, znajdowaniu rozwiązań problemów i przekształceniu wewnętrznego dialogu tak, aby miał bardziej pozytywne przesłanie, by zmienić nasz sposób myślenia i zachowanie.

Drugą składową radzenia sobie jest *Rozwiązywanie konfliktów*. Problemy i konflikty są cechą charakterystyczną dla życia dojrzewającego człowieka; młodzież często tę cechę przejaskrawia. Przede wszystkim należy zrozumieć, że w każdym konflikcie wygrane mogą być obie strony. Uczniom pomaga się skoncentrować na jasnej komunikacji i umiejętnościach rozwiązywania problemów. Gdy już rozpozna się konflikt, bada się wszystkie możliwe rozwiązania i ich konsekwencje, rozwijając umiejętności negocjacji oraz mediacji.

Trzecim elementem radzenia sobie jest *Asertywność i strategie komunikacji*. Mają one na celu promowanie empatii i wyrażania myśli oraz potrzeb w sposób społecznie akceptowalny, uczą także podstawowych umiejętności z zakresu aktywnego słuchania. Trening asertywności pomaga komunikować się w sposób bezpośredni, szczery i adekwatny do sytuacji.

Ostatnim konstruktem radzenia sobie jest *Wiedza o zdrowiu psychicznym*. Świadomość zdrowia psychicznego składa się z kilku elementów:

• umiejętności rozpoznania określonych zaburzeń (lęków i depresji),

 • wiedzy i przekonań na temat czynników ryzyka i jego przyczyn,

• wiedzy i przekonań na temat samopomocy,

• wiedzy i przekonań na temat możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy.

W życiu zawsze będą Was spotykać trudne sytuacje. Aby poradzić sobie z nimi w najlepszy możliwy sposób, należy wypracować sobie odpowiednie strategie. Większość nastolatków doświadcza większego stresu, gdy uważa określoną sytuację za niebezpieczną, trudną lub bolesną, a także gdy nie ma narzędzi, by sobie z nią poradzić. Niektóre źródła stresu u młodzieży to:

• wymagania i frustracje związane ze szkołą,

• negatywne myśli i uczucia na temat samego siebie,

• zmiany w organizmie,

• problemy z przyjaciółmi i/lub rówieśnikami w szkole,

• środowisko lokalne albo sąsiedztwo niezapewniające poczucia bezpieczeństwa,

• separacja albo rozwód rodziców,

• przewlekła choroba albo poważne problemy rodzinne,

• śmierć bliskiej osoby,

• przeprowadzka albo zmiana szkoły,

• zbyt duża liczba zajęć albo zbyt wysokie oczekiwania,

• rodzinne problemy finansowe.

Dla zobrazowania powyższych informacji, zachęcamy do zapoznania się z graficznymi ilustracjami dotyczącymi radzenia sobie.