

Przemoc rówieśnicza i zdrowie psychiczne

Agnieszka Streich

Czym jest przemoc rówieśnicza?

- Świadome, powtarzające się krzywdzenie innych osób
- Formy: fizyczna, słowna, relacyjna, cyberprzemoc



Skutki przemocy rówieśniczej

- Obniżona samoocena, poczucie osamotnienia
- Problemy z koncentracją i nauką
- Depresja, lęki, zaburzenia emocjonalne



Zdrowie psychiczne – dlaczego jest ważne?

- To nie tylko brak choroby, ale poczucie dobrostanu
- Równowaga emocjonalna, radzenie sobie ze stresem
- Relacje, poczucie wartości, odporność psychiczna



Jak dbać o zdrowie psychiczne?

- Rozmawiaj o emocjach, szukaj wsparcia
- Dbaj o sen i odpoczynek
- Uprawiaj sport, spaceruj codziennie
- Znajdź hobby, które daje satysfakcję
- Ćwicz techniki relaksacyjne (oddech, medytacja, muzyka)



Pozytywne nastawienie

- Osoby pozytywnie nastawione są szczęśliwsze
- „Plan A nie wyszedł? Alfabet ma jeszcze 31 liter”
- Szukaj pozytywów w każdej sytuacji



Śmiech i uśmiech

- Śmiech wspiera zdrowienie i relaks – śmiechoterapia
- Uśmiech poprawia relacje i nastrój
- Zarażaj uśmiechem innych



Relacje i kontakt z innymi

- Rozmowa ma uzdrawiającą moc
- Lepiej zadzwonić niż pisać SMS
- Pamiętaj o ważnych datach – buduj więzi



Sen i regeneracja

- Śpij regularnie 7–8 godzin
- Odkładaj telefon i komputer przed snem
- Sen = lepszy nastrój i mniej stresu



Emocje i ich wyrażanie

- Lęk, gniew, wstyd – sygnał, że coś ważnego się dzieje
- Nie tłum emocji – rozmawiaj lub pisz pamiętnik



Proszenie o pomoc to odwaga

- Każdy może czuć się osamotniony
- Pomoc: nauczyciele, wychowawca, psycholog , pedagodzy



Ważne numery telefonów



Podsumowanie

- Przemoc rówieśnicza szkodzi psychice
- Zdrowie psychiczne wymaga codziennej troski
- Pozytywne nastawienie, ruch, sen, relacje i proszenie o pomoc – filary dobrostanu

