

WF BEZ WSTYDU

Każdy z nas ma wspomnienia z okresu dorastania, gdy czuliśmy wstyd i upokorzenie. Postaraj się, żeby lekcje WF w Twojej szkole nie były ich źródłem.

NOWA TOŻSAMOŚĆ NASTOLATKA A WSTYD

Pamiętaj, że nastolatek inaczej przeżywa sytuacje społeczne niż osoba dorosła. Dojrzewanie to okres tworzenia się nowej tożsamości. Informacja zwrotna z otoczenia ma ogromny wpływ na poczucie własnej wartości. Ocena grupy i miejsce w hierarchii ma dla młodego człowieka centralne znaczenie. Wstydlive zdarzenie niesie ze sobą więcej emocjonalnych konsekwencji niż u dorosłego. Natrętne rozpamiętywanie upokorzenia prowadzi do obniżonego nastroju. Zbadano także, że istnieje związek między odczuwaniem silnego wstydu a częstszym występowaniem depresji¹.

Co więcej, dojrzewanie seksualne powoduje stres i niepewność. Nastolatek wstydzi się zmieniającego się ciała. Na WF-ie wystawia je na test – jak będzie wyglądało w szatni w porównaniu z innymi i jak sprawdzi się na boisku. WF jest więc dla wielu bardzo stresującym przeżyciem.

PAMIĘTAJ: Sytuacja, którą Ty uznał/a byś za nieważną, czy śmieszną, dla nastolatka może mieć ogromne znaczenie!

¹ Osoby z silnymi wspomnieniami wstydu częściej zapadały na depresję. Cucha Marina, Matos Marcela, Faria Daniela, Zagalo Sofia, *Shame Memories and Psychopathology in Adolescence: The Mediator Effect of Shame* [w:] International Journal of Psychology & Psychological Therapy, 12, 2, 203-218, 2012

CO POWODUJE WSTYD NA WF-ie?

Jest wiele powodów, dla których uczniowie wstydzą się na WF-ie. Są to głównie kwestie wyglądu w trakcie i po zajęciach oraz brak umiejętności sportowych. Oto niektóre z popularniejszych powodów wstydu na WF-ie:

1. PRZEBIERANIE SIĘ W OBECNOŚCI

INNYCH. Jest to wstydliva sytuacja dla każdego, a tym bardziej dla dorastającej osoby. Dodatkowo szatnia często staje się miejscem wyśmiewania i innych rodzajów przemocy (patrz poradnik [„Co zrobić, gdy w szatni pojawia się agresja?”](#)).

Cytat z forum internetowego: *Nienawidzę przebierać się przed WF-em. Nie mamy żadnych oddzielnych szatni, ani nic. Mam wrażenie, że wszyscy na wszystkich patrzą i bardzo się z tym źle czuję.**

* wszystkie cytaty w żółtych dymkach to anonimowe wypowiedzi internautów z różnych krajów

2. WYMAGANIA ODNOŚNIE STROJU DO ĆWICZEŃ – wstyd mogą powodować np. legginsy, bo dokładnie pokazują kształt figury, lub luźne bluzki, które mogą się podwinąć w trakcie ćwiczeń.

3. POTLIWOŚĆ

jest dużym problemem dla uczniów.

Jako dzieci nie pocili się tak bardzo. Kiedy dorastają, zależy im, żeby być zawsze świeżym, a to właśnie ten okres, kiedy zaczynają się pocić. Pojawia się obawa nieprzyjemnego zapachu na pozostałych lekcjach.

Najgorsze na WF-ie jest pocenie się. Nienawidzę mieć plam z potu i w dodatku siedzieć później spocony na reszcie lekcji, niby mogę dezodorant użyć, ale trochę mi głupio w szatni.

4. FRYZURA I MAKIJAŻ. Podobnie jak z potem jest z fryzurą i makijażem. Nastolatkowie szczególnie **potrzebują poczucia kontroli nad swoim wyglądem**. Często po lekcji WF nie mają wystarczająco dużo czasu, żeby przygotować się na pozostałe lekcje.

5. BRAK SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ – wykazanie się sprawnością fizyczną jest u osoby dorastającej silnie powiązane z atrakcyjnością seksualną. Szczególnie chłopcy ponosząc porażkę na boisku lub czując wstyd związany z nieumiejętnością fizyczną mogą odnosić to do samooceny i odczucia adekwatności seksualnej.

Jestem beznadziejny z WF-u. Staram się trzymać z boku, żeby nikt mnie nie zauważył. Dla mnie się sprawdza.

6. MIESIĄCZKA – dziewczęta często boją się wstydu związanego z okresem. Obawiają się poplamienia stroju albo że podpaska stanie się widoczna pod strojem. Często dziewczęta rezygnują z zajęć nie dlatego, że źle się czują, ale obawiają się wstydlivej sytuacji.

Strasznie boję się WF-u jak mam okres. Noszę dwie podpaski na wszelki wypadek, bo strasznie boję się, że przecieknie.

7. WZWÓD

Nawet jeśli nie zdarza się to tak często, to chłopcy obawiają się widocznego, niekontrolowanego wzwodu na lekcjach WF-u. Wzmagać tę obawę mogą np. obcisłe lub bardzo krótkie spodenki.

To jest mój największy lęk, że będę miał wzwód na WF. Mój kolega miał rok temu i nadal się nie otrząsnął.

8. DOTYK NAUCZYCIELA

Na przykład przy korygowaniu postawy, czy prezentowaniu ćwiczenia. Dojrzewająca osoba jest szczególnie uwrażliwiona na dotyk. Coś, co dorosłemu może wydawać się całkiem naturalne, nastolatek może odczuć jako naruszenie granic.

Ja lubiłem WF, ale nie lubiłem swojego nauczyciela w gimnazjum, który prawie przy każdym ćwiczeniu dotykał uczniów niby pomagając. Poklepywał po plecach, trzymał za biodra, dotykał ud łydek (zależało to również od rodzaju wykonywanego ćwiczenia).

CO MOŻESZ ZROBIĆ

1. CZAS W SZATNI Ustal z uczniami, ile czasu potrzebują na przebranie się, szczególnie po WF-ie. Może się okazać, że jeśli będą mieli więcej czasu, to bardziej zaangażują się w ćwiczenia (warto, nawet jeśli lekcja będzie trochę krótsza).

2. PREZENTOWANIE ĆWICZEŃ Zaobserwuj, którzy uczniowie zdają się być bardziej wstydliwi, a którzy są chętni do ćwiczeń i czują się swobodnie na lekcjach. To z nimi prezentuj ćwiczenia. Częściej proś o ochotników niż wyznaczaj samodzielnie.

3. STRÓJ Nie bądź bardzo restrykcyjny/a w stosunku do wymaganego stroju. Jeśli uczeń ubrany jest w coś innego, być może ma ku temu jakiś powód, a jednocześnie krępuje się o tym mówić. Nie komentuj tego na forum. Możesz też wspólnie z uczniami ustalić, w jakich strojach czuli by się najlepiej.

2. POCHWAŁY Chwal na forum grupy postępy uczniów, szczególnie tych, którzy uważani są za gorszych. Może to zmniejszyć ich poczucie wstydu. Pamiętaj, że najważniejszy jest wysiłek i zaangażowanie, a nie liczba punktów, czy osiągnięty czas.

3. BEZPIECZEŃSTWO Stwórz atmosferę bezpieczeństwa – reaguj na wyśmiewanie (patrz poradnik „[Jak reagować na wyśmiewanie](#)”).

4. MOTYWUJ POZYTYWNE

Nie dopinguj negatywnie, uczeń może poczuć się piętnowany i zawstydzony. Zamiast mówić ~~Go tak wolno biegasz? Rusz się w końcu!~~ powiedz: *Możesz szybciej! Daj z siebie wszystko!*

Nie nazywaj osoby, tylko aktywność. Nie mów: ~~Ty fajtłapo!~~, tylko: *Skup się na grze, żeby nie wypuszczać piłki z rąk.*

Negatywna motywacja czasem daje szybsze efekty, ale w dłuższej perspektywie powoduje zniechęcenie i unikanie. Uczeń posłucha poleceń w danym momencie, ale potem może np. zwalniać się z zajęć.

UWAGA STEREOTYP:

Często mówi się, że trzeba traktować młodych ludzi szorstko, żeby się postarali. Jednak akceptacja i pozytywne wzmocnienie na etapie dorastania są bardzo ważne. Należy oczywiście stawiać wyzwania, ale jednocześnie budować pozytywną motywację.

WYZWANIE DLA NAUCZYCIELA WF

Młodzież ma obecnie zbyt mało ruchu, a rodzice chętniej zwalniają dzieci z WF-u. Dlatego przed nauczycielem WF-u stoi trudne zadanie – zachęcić do ćwiczeń fizycznych. Dobra atmosfera na WF-ie może pomóc uczniom zaakceptować zmiany w ciele, a nawet zmniejszyć poczucie wstydu z tym związane.

PAMIĘTAJ, że jeśli uczeń nie chce ćwiczyć, nie koniecznie oznacza to, że jest leniwy!

CZEGO UNIKAĆ

- Dotyknięcia uczniów, jeśli nie jest to konieczne (szczególnie tych bardziej wstydliwych).
- Prezentowania ćwiczeń z pomocą osoby, która jest niechętnie nastawiona.
- Niektórych wymagań odnośnie ubioru do ćwiczeń – np. krótkich spodenek
- Komentowania zmian w ciele związanych z dorastaniem, np. *Ale przez wakacje zmieniła Ci się figura.*
- Komentowania czyjejś nieumiejętności na forum grupy.



Emocje w trakcie meczu

Mecze podopiecznych potrafią być bardzo emocjonujące. Bardzo zależy nam żeby poszło im jak najlepiej. Jednak mecz na forum szkoły, a co gorsza na forum kilku szkół i obcych ludzi, jest wyjątkowo stresujący dla nastolatka. Czuje się dodatkowo oceniany i obserwowany. Wszystko zależy od kilku sekund rzutu do kosza, czy serwu.

Uważaj, żeby nie dodawać stresu. Ogranicz negatywne nawoływania. Będziesz bardziej efektywny/a wydając konkretne komendy i chwając dobre zagrania. Nie mów: ~~Co wy robicie?!~~ ~~Zasnęliście?!~~ ~~Beznadziejna akcja!~~ Mówiąc to upuszczasz tylko własne napięcie, ale pogarszasz sytuację na boisku. Uczniowie zaczynają się wstydzić, a to osłabia ich chęć wykazania się. Mów konkretnie: *Marta pod kosz!*, *Podajcie do Bartka!*

Opracowała Katarzyna Rymarek. Konsultacja psychologiczna Jakub Kryński.