

PORTFOLIO

KIRA DUBEC

Wyposażenie sklepów, biur i wnętrz domowych

PROJEKTOWANIE I ARANŻACJA SKLEPU SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ MYŚLISZ!

Dziś inwestujesz w półkę – jutro zarabiasz!

To jedna z najważniejszych maksym merchandisingu. W dobitny sposób ukazuje, jak ważny w aranżacji przestrzeni sklepowej jest dobór odpowiednich mebli sklepowych. Jak wskazują badania, kreowanie przestrzeni handlowej jest obecnie jednym z najbardziej dynamicznie rozwijających się narzędzi marketingowych. Jest także niejako zwieńczeniem wszystkich pozostałych. Zdarza się bowiem, że firmy wydają ogromne pieniądze na kampanie reklamowe. Te przyciągają klientów do sklepów, ale ci wychodzą z nich z pustymi rękoma. Dlaczego?

Ma być nie tylko ładnie, ale też skutecznie

Niektórzy sądzą, że wygląd sklepu projektowany jest tak, aby było w nim zwyczajnie ładnie. Prawda jest jednak inna. To, jak zaaranżujemy przestrzeń handlową, będzie miało wpływ na to, czy klient zechce wejść do sklepu. Następnie zapoznać się z ofertą oraz dokonać zakupu.

Dzisiejszy przesyt towarów, które są dostępne na rynku i rozwój handlu online sprawiają, że sklepy przestały już przyciągać klientów tylko swoją ofertą. W obecnych czasach ważny staje się wygląd, wygoda i funkcjonalność sklepów. Badania wykazują, że wystarczy jedynie 3–8 sekund, aby klient został przyciągnięty lub odepchnięty od wystawy sklepowej. 80% naszych wrażeń na temat produktu odbierana jest za pomocą wzroku.

Jak zaaranżować idealną przestrzeń sklepową?

W sklepie klient nie powinien czuć się przytłoczony, przeciskać się przez wąskie alejki i mieć trudności w znalezieniu towaru. Ważne jest dobranie konkretnych mebli i rozwiązań do poszczególnych produktów. Dla przykładu T-shirt z nadrukiem o wiele lepiej będzie się prezentował położony na płasko, eksponując swój nadruk, niż powieszony na wieszaku. Pomocne przy tym może być wykorzystanie mobilnego systemu meblowego. Pozwoli on na częstą zmianę ekspozycji, w zależności od dostępnego asortymentu.

Istotne jest także oświetlenie, które pomaga wyeksponować konkretny produkt oraz zbudować nastrój w sklepie. Obecnie najczęściej wybierane jest oświetlenie typu LED. Jest jednocześnie oszczędne i trwałe. Jeśli chodzi o wrażenia zmysłowe, jakie chcemy uzyskać, warto stawiać na wszystkie zmysły. Wziąć pod uwagę także zapach oraz muzykę, jakie towarzyszą klientowi podczas robienia zakupów.

Liczy się nie tylko to, CO oferujemy, ale także JAK to oferujemy

Ogrom produktów i usług, jaki oferują dzisiejsze galerie handlowe, wpływają na postawy przedsiębiorców. Starają się konkurować w innych obszarach niż jeszcze kilka lat temu. Wszystkie działania, jakie podejmiemy w zakresie aranżacji naszej przestrzeni sklepowej, a więc wybór mebli sklepowych, aranżacja wystawy, ekspozycja asortymentu czy inne, powinny być dokładnie przemyślane. Muszą także ściśle współgrać z wizerunkiem i koncepcją naszej firmy. Nie mogą być zaniedbane. W dzisiejszym świecie o wiele bardziej od tego, co oferujemy, liczy się to, w jaki sposób to zaoferujemy.

Dlatego warto zaangażować w projekt sklepu profesjonalistów. Oni jak nikt inny znają się na wyposażaniu sklepów. ABM SA – <https://www.abm.com.pl/> – oferuje kompleksowe usługi od projektu, poprzez produkcję mebli, aż po ich montaż. Dzięki temu oddajemy swoją przestrzeń w ręce osób, które zadbają o nią od A do Z. Możemy także być pewni, że wewnątrz naszego sklepu zyska wiele cech, przekładających się bezpośrednio na sprzedaż.

Szklane witryny idealne na stoiska handlowe i wyspy

Pojawianie się kolejnych galerii handlowych na mapach Polski powoduje, że wiele osób decyduje się na otwarcie niewielkiego biznesu, polegającego na sprzedaży produktów nie w wynajętych sklepach, ale na stoiskach handlowych. Miejsce pod wyspę to świetny wybór dla małych biznesów. Takich, które mają ograniczony budżet, ale też szansę się rozkręcić i przerodzić w coś większego. Jakie meble najlepiej wybrać na niewielkie stoisko sprzedażowe?

Stoiska handlowe nie zawsze mają łatwo

Biznesy na wyspach handlowych mają z jednej strony ułatwioną sprawę, ponieważ są umiejscowione na głównych szlakach komunikacyjnych w korytarzach galerii. Codziennie przechadzają się wokół nich tłumy ludzi. Z drugiej strony wysp jest tyle, że muszą walczyć ze sobą o uwagę Klientów. Mieć coś, co je wyróżnia spośród innych i sprawi, że zatrzymają się właśnie przy nich.

Szklane witryny zapewnią najlepszą widoczność

Najważniejsza w tej kwestii przyciągnięcia Klientów jest dobra widoczność oferty stoiska. Potencjalny Klient powinien móc z łatwością ocenić, co sprzedajemy i czy jest to dla niego atrakcyjne. Dlatego na stoiskach handlowych to przeszklone witryny sprawdzają się najlepiej. Od razu widać eksponowane w nich produkty i wystarczy rzut oka, aby zorientować się, czy nas interesują. Ogromną zaletą jest także to, że towar jest w nich widoczny z każdej strony, niezależnie od tego, gdzie znajduje się Klient.

Odpowiednia budowa stoiska handlowego

Ze szklanych witryn można stworzyć atrakcyjne i spójne stoisko — tak zwaną wyspę handlową. Wystarczy połączyć je, tworząc zamkniętą przestrzeń lub taką, w której można poruszać się między witrynami. Wyspa zamknięta jest praktyczniejsza ze względu na to, że obsługa ma większą możliwość zapanowania nad ekspozycją. Znajduje się w samym centrum i może obsłużyć Klienta w zasadzie z każdej strony. Jest to też bezpieczne, bo każda z witryn i lad jest zamykana na kluczyk od wewnątrz, więc tylko sprzedawca ma dostęp do produktów w środku.

Przeszkłone lady dodadzą lekkości

Oprócz samych witryn warto wybrać też przeszkłone lady, przy których Klient może zostać obsłużony. Zbyt długi ciąg wysokich witryn stworzy raczej wrażenie wystawy w muzeum. Komunikacja na linii Klient — Sprzedawca może być też utrudniona. Dlatego najlepiej urozmaicić wyposażenie tak, aby produkty były eksponowane najwyżej na wysokości wzroku, a przynajmniej z jednej strony ekspozycja była oparta na bazie niższych lad sklepowych. Stoisko handlowe zorganizowane w ten sposób będzie nie tylko wygodne i praktyczne, ale też atrakcyjne dla Klientów.

Stojaki na ubrania do garderoby - pomysły i inspiracje

Wyposażenie garderoby w domu można łatwo urozmaicić, dodając jej przy tym nie tylko lekkości i charakteru, ale też zyskując na funkcjonalności i praktyczności. Uniwersalnym elementem, który wzbogaci każde wnętrze, jest stojak sklepowy na ubrania. Niech Cię jednak nie zwiedzie jego nazwa - jest dostępny dla każdego, nie tylko dla właścicieli sklepów!

Stojaki na ubrania jako stały element garderoby

Jeśli Twoja garderoba pęka w szwach, a ubrania nie mieszczą się na półkach i wieszakach, masz do wyboru dwie możliwości - pozbyć się części ubrań, albo stworzyć im dodatkowe miejsce do przechowywania. Wbrew pozorom druga opcja wcale nie musi być trudna! Już jeden stojak odzieżowy pozwoli Ci zmieścić kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt dodatkowych wieszaków z ubraniami. Jeśli wybierzesz stojak, w którym można zamontować drugą poprzeczkę, zyskasz tego miejsca dwa razy więcej!

Stojak odzieżowy w pralni lub suszarni

Jeśli masz dodatkowe pomieszczenie zagospodarowane na pralnię, suszarnię albo miejsce do prasowania - również w nim przyda się stojak na ubrania. Na przykład - jeśli nosisz koszule, dobrze wiesz, że suszenie ich na wieszakach pozwala zachować odpowiednie kształt i formę. Mokre koszule na wieszakach można wygodnie wieszać na stojaku odzieżowym. Podobnie możesz odkładać na niego świeżo wyprasowane rzeczy. A jeżeli później chcesz jeszcze szybko przetransportować je między pomieszczeniami, wybierz stojak na kółkach.

Stojaki dedykowane - na buty i dodatki

Do garderoby nada się nie tylko stojak sklepowy na ubrania, ale także dedykowane rozwiązanie na akcesoria i/lub dodatki. Przykład? Funkcjonalny stojak na buty, na którym będą się pięknie prezentować, zamiast być schowane głęboko na dnie szafy w pudełkach. Niewielki krawatnik z kolei może stać się stojaczkiem na biżuterię, apaszki albo inne drobne dodatki. Postawiony na półce lub komodzie będzie prezentował całą kolekcję, a Ty będziesz mogła wykorzystać maksymalnie jej potencjał, dobierając dodatki do codziennych stylizacji.

Lustro stojące do garderoby

Nawet lustro może przybrać postać stojaka! Stojące, na kółkach, łatwe w transportowaniu - idealne dla blogerki modowej, krawcowej albo po prostu miłośniczki uroczych selfies w lustrze. W przeciwieństwie do lustra naściennego nie marnuje powierzchni na ścianie, która bardziej przydaje się pod zabudowę. Nie jest to też małe lusterko do postawienia na komodzie, w którym ciężko cokolwiek zobaczyć. W lustrze-stojaku widać całą sylwetkę i pełną stylizację.

Stojak metalowy albo drewniany

Pamiętaj o tym, że ekspozytor sklepowy w formie stojaka nie musi być nieestetyczny i tandetny. Każdy z nich da się dostosować do wnętrza. Czasami może być ekstrawaganckim przełamaniem stylu, ale może też idealnie się w nie wpasować. Na rynku znajdziesz nawet drewniane stojaki, których kolor i fakturę można dobrać do reszty zabudowy. Wykorzystaj ogromny potencjał, jaki drzemie w stojakach odzieżowych i użyj ich na wybrany przez siebie sposób. Albo na kilka na raz!

5 cech idealnego manekina na wystawie sklepowej

Manekin sklepowy na wystawie? Dlaczego nie! To idealne miejsce, żeby zaprezentować swoją ofertę właśnie z jego pomocą. Na co trzeba koniecznie zwrócić uwagę, żeby taka reklama była skuteczna i praktyczna?

1. Estetyczny manekin, który dobrze się prezentuje.

Manekin na wystawie jest wizytówką Twojego sklepu. To on zaprasza Klientów do wejścia. Jeśli będzie niechlujny, obdrapany albo z widocznymi brakami, jak będzie to świadczyć o Twoim biznesie? Dlatego manekin na wystawie musi być nienaganny. Estetyczny i czysty, a przy tym dobrze, jeśli będzie odporny na działanie promieni UV. Spędzi bowiem na wystawie sklepowej większość swojego życia, skąpany w słońcu i skupiający wzrok wielu ludzi.

2. Manekin, którego można łatwo rozebrać i ubrać.

Manekiny na wystawie mają to do siebie, że wymagają częstego przebierania. Ekspozycja za szybko musi stale przyciągać wzrok Klientów, którzy szybko się nudzą i przestają zwracać na nią uwagę. Dlatego ważne jest, żeby Twój manekin był elastyczny, jeśli chodzi o jego współpracę z obsługą. Ręce na magnes pozwolą szybko i łatwo założyć mu bluzkę, a lekka konstrukcja nie sprawi trudności w podniesieniu.

3. Manekin w uniwersalnym rozmiarze.

Równie ważna co wygoda, jest uniwersalność wymiarów manekina, dzięki której łatwo dopasujesz do niego rozmiar ubrań. Nie ma nic gorszego niż niewymiarowa postać, na którą rozmiar S jest za ciasny, a który w M się topi. Zwróć na to szczególną uwagę, jeśli oferujesz niestandardowe rozmiary w swoim sklepie - na przykład ubrania "petite" albo plus-size. Na manekinie wszystko powinno leżeć idealnie!

4. Postać nawiązująca do wystroju i stylu Twojego sklepu.

Charakter Twojego sklepu decyduje o tym, jaki rodzaj manekina powinieneś wybrać. Jeśli we wnętrzu i na wystawie króluje minimalizm, o wiele lepiej niż manekin z głową, sprawdzi się taki, który kończy się na szyi. Jeśli jednak wybierzesz całą postać, możesz wybrać manekin z włosami albo ufryzować go samodzielnie z pomocą peruki. Równie istotne są: kolor manekina, który może być biały, czarny,

cielisty, ale też połysk albo jego brak. Możliwości jest naprawdę wiele - najważniejsze, żeby manekin współgrał z całością ekspozycji.

5. Solidny i trwały manekin na lata.

Jeśli już wybrałeś, jak ma wyglądać Twój manekin - czas, żebyś zwrócił uwagę na sprawdzone sklepy, oferujące najwyższą jakość. Prawda jest taka, że manekin kupiony z głową będzie Ci służył przez wiele lat. Warto zainwestować w taki, który jest wykonany z solidnego i trwałego materiału. Takiego, który nie jest podatny na zniszczenia, blaknięcie czy złamania. Biorąc pod uwagę pięć powyższych wskazówek, masz pewność, że wybrałeś idealnego manekina na wystawę sklepową!

5 RZECZY, NA JAKIE MUSISZ ZWRÓCIĆ UWAGĘ, WYBIERAJĄC FOTEL BIUROWY

Wybór odpowiedniego fotela biurowego to bardzo ważna kwestia. Jeśli spędzasz przy biurku wiele godzin dziennie, warto zadbać o swoje zdrowie i wybrać najlepszą z możliwych opcji. Przy wyborze odpowiedniego fotela dla siebie powinieneś zwrócić uwagę na kilka kwestii.

Fotel biurowy musi być solidny i trwały

Na samym początku musisz ocenić, które z foteli w ogóle brać pod uwagę pod względem budowy i trwałości. Nie warto zwracać sobie głowy tanimi, tandetnymi fotelami, które po kilkunastu użyciach zaczną się same rozkręcać albo ich plastikowe części popękają. Warto zainwestować w solidne siedzisko, ponieważ ono posłuży ci znacznie dłużej, a zakup zwróci się szybciej niż myślisz.

Możliwość regulacji wysokości i oparcia

Regulacja wysokości, oparcia, podłokietników czy zagłówka to ważne kwestie. Szczególnie wtedy, kiedy przy jednym fotelu pracuje kilka osób. Wtedy każda z nich dostosowuje go do swoich potrzeb. Jednak nawet jeżeli będziesz używał krzesła sam, możliwość personalizacji jest istotna, bo umożliwia wygodną pracę w odpowiedniej pozycji. Dostosowanej do Twojego wzrostu, wagi i indywidualnej budowy ciała. Po pracy możesz rozłożyć fotel i zrelaksować się na nim przy ulubionym serialu lub filmie.

Kółka dostosowane do odpowiedniego podłoża

Fotele biurowe są zazwyczaj wyposażone w kółka, które ułatwiają przemieszczanie. Weź pod uwagę podłogę w swoim biurze - czy jest to wykładzina, czy panele? Do wykładziny konieczne jest zamontowanie specjalnych kółek, które będą po niej swobodnie jeździły. Jeśli masz w domu podłogę drewnianą, warto kupić pod fotel specjalne foliowe zabezpieczenie, które zapobiegnie niszczeniu i rysowaniu drewna.

Materiał obicia - elegancki, ale funkcjonalny

Może Ci się wydawać, że wybór obicia to tylko kwestia gustu i designu. Jest jednak nieco inaczej, bo materiał, jakim jest obity fotel, może być bardziej lub mniej funkcjonalny. Materiały skóropodobne będą łatwe w czyszczeniu, a żadna plama nie wsiąknie do wewnątrz siedziska. Mogą być jednak problematyczne latem, kiedy nasza skóra się poci. Obicia z tkaniny będą się z kolei brudzić i zbierać kurz i roztocza, które są szczególnie niebezpieczne dla alergików.

Wygoda użytkowania jest ważniejsza niż myślisz

Na sam koniec zwracamy uwagę na to, że na fotelu musi Ci po prostu być wygodnie. Warto wypróbować go przed zakupem, rozsiąść się wygodnie i zastanowić, czy chcesz właśnie na nim spędzać kilka godzin dziennie przez kilka dni w tygodniu. To ważne nie tylko ze względu na Twoją wygodę, ale też na zdrowie kręgosłupa, o którym powinieneś pamiętać.

Beauty

Czym są lakiery hybrydowe 3w1 i jak ich używać?

Lakiery hybrydowe już od jakiegoś czasu cieszą się niesłabnącą popularnością wśród kobiet na całym świecie. Wiele z nich nie wyobraża sobie bez nich życia, traktując je jako ogromne ułatwienie podczas stylizacji. Okazuje się jednak, że malowanie paznokci hybrydą może być jeszcze łatwiejsze! Wszystko dzięki nowoczesnej formule, która pozwoliła opracować lakiery hybrydowe 3w1. To jeden produkt, którym wykonasz cały manicure i to w prostszy sposób!

Lakiery hybrydowe 3w1 - co to takiego?

Lakiery hybrydowe 3w1, nazywane inaczej One Step Hybrid, to nic innego jak lakier zamknięty w poręcznym pisaku. Pisak wyposażony jest w pędzelek, na którym pojawia się lakier, gdy tylko delikatnie przekręcisz tubkę. Marker trzymasz w ręku jak długopis, co jest znacznie wygodniejsze i bardziej precyzyjne niż tradycyjny pędzelek. Jeśli dotychczas nie robiłaś sobie sama manicure, ponieważ uważałaś, że nie masz na tyle zdolności - właśnie teraz nadeszło wybawienie, z którym możesz to zmienić!

Zalety lakierów hybrydowych w pisaku

Hybryda w pisaku ma same zalety, o czym możesz się łatwo przekonać, zaopatrując się już w jeden taki produkt. Sam lakier w pisaku wystarczy, aby zrobić całą stylizację paznokci. Jest to więc duża oszczędność pieniędzy. Po drugie - taka forma lakieru jest poręczna i wygodna, co skraca czas malowania. Oszczędzasz więc czas.

Z pomocą lakieru 3w1 możesz w każdej chwili nanieść poprawki na swoje paznokcie - to zapewni perfekcyjny manicure w każdej chwili. Jesteś w podróży i nie masz wiele miejsca na malowanie paznokci? A może boisz się, że niechcący wylejesz lakier i pobrudzisz wszystko wokół? Właśnie z tych powodów powinnaś wybrać lakier 3w1, który jest mały, dyskretny i pozwoli uniknąć nagłych, przykrych niespodzianek.

Manicure krok po kroku z lakierami One Step Hybrid

Wykonywanie stylizacji z użyciem lakierów One Step Hybrid nie różni się bardzo od robionego tradycyjną hybrydą. Nie licząc tego, że jest wygodniejsze i łatwiejsze! Potrzebujesz jedynie lakieru w pisaku, cleanera i lampy UV. To wszystko!

Krok 1. Opracowanie płytki

Niezależnie od techniki zdobienia paznokci, jaką wykorzystujesz, odpowiednie opracowanie płytki to zawsze podstawa. W tym celu opiłuj paznokcie na pożądaną długość i kształt, wytnij lub odsuń skórki (to zależy od Twoich preferencji) i użyj bloczka polerskiego do zmatowienia płytki. Na koniec odtłuść ją cleanerem za pomocą bezpyłowego wacika.

Krok 2. Malowanie paznokci

Aby pomalować paznokcie lakierem hybrydowym 3w1, otwórz go i przytrzymaj pionowo, pędzelkiem do góry. Następnie przekreślaj delikatnie pisak, aż na pędzelku pojawi się kropla kolorowego lakieru. Teraz możesz przystąpić do malowania, a później utwardzania warstwy lakieru pod lampą. Aby uzyskać głęboki kolor, powtórz ten krok dwa razy.

Krok 3. Przetarcie cleanerem i nałożenie oliwki

Twój manicure jest już prawie gotowy! Jeśli czujesz, że lakier delikatnie się klei, przemyj go cleanerem. Nie obawiaj się, jeśli na waciku pojawi się odrobina koloru - to normalne. Później wmasuj w skórki i dłonie oliwkę i krem i ciesz się szybkim, pięknym i trwałym manicurem. Widzisz, jakie to proste?

Jak zrobić idealny pedicure w domu w 3 krokach

Lato to czas romantycznych sandałów i eleganckich szpilek z odkrytymi palcami. Niestety zaniedbane stopy potrafią zepsuć efekt nawet ubrane w najpiękniejsze buty. Dlatego szczególnie w czasie upalnych dni powinniśmy zadbać o stopy tak, aby cieszyć się ich pięknem jak najdłużej i nie martwić się skrępowane o ich wygląd. Pedicure możesz wykonać sama w domu, a wystarczą do tego tylko 3 proste kroki!

Pedicure zaczyna się od pielęgnacji

Wiele osób zapomina o tym, że **pedicure** to nie tylko pomalowanie paznokci u stóp, ale także zadbanie o skórę. Niestety nasze stopy nie mają w życiu lekko. Długotrwałe chodzenie w butach na wysokim obcasie, uprawianie sportów - to wszystko wpływa negatywnie na ich stan. Dlatego początkiem każdego zabiegu na stopy powinna być ich odżywcza kąpiel.

Wystarczy, że wymoczysz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli morskiej lub olejku do kąpieli. To ukoji zbolące stopy i zmiękczy zrogowaciały naskórek na stopach i palcach. Nawet najpiękniej pomalowane paznokcie nie będą wyglądały estetycznie, jeśli skóra będzie sucha i popękana. Dlatego ten krok jest tak ważny.

Pedicure frezarkowy albo tradycyjny

Drugim krokiem jest usunięcie zgrubień i zrogowaceń na piętach. Możesz to zrobić zwykłym pumeksem albo tarką do stóp. Jest jednak o wiele wygodniejsze i szybsze rozwiązanie. Wystarczy zaopatrzyć się we frezarkę do paznokci, która nie tylko pomoże Ci opracować paznokcie i skórki wokół nich, ale także całe stopy.

Nie będziesz musiała męczyć się tarciem ręcznym, bo frezarka jest urządzeniem napędzanym na prąd lub baterie. Po usunięciu zgrubiałych warstw naskórka, możesz zmienić frez i opracować nim skórki wokół paznokci. To pozwoli uniknąć mikrouszkodzeń, które zdarzają się często przy używaniu metalowych cząstków.

Hybryda na stopach

Kiedy stopy i paznokcie są już opracowane i przygotowane do malowania, przechodzimy do głównego punktu programu! Na stopy polecamy szczególnie pedicure hybrydowy. To znaczne ułatwienie, bo pozwala zachować idealny wygląd

paznokci nawet przez kilka tygodni. Lakier jest trwały, a przy tym wygląda bardzo naturalnie.

Stylizację hybrydową możesz wykonać samodzielnie w domu ze specjalnie przeznaczonym do użytku domowego zestawem. Znajdziesz w nim wszystko, co niezbędne, by wykonać ją nie tylko na stopach, ale też na dłoniach. Zrobisz to szybko nawet przed wielkim wyjściem. I nie musisz się martwić o schnięcie lakieru!

Dbaj o stopy cały rok

O skórę stóp dbaj przez cały rok, nie tylko latem. Z czasem, jak pedicure wejdzie Ci w nawyk, zauważysz, że każdy kolejny jest prostszy i trwa krócej. Kluczem do sukcesu jest tu regularność i nie dopuszczanie do zaniedbania stóp. Pomiedzy malowaniem, codziennie wmasuj w stopy krem, który pomoże utrzymać odpowiednie nawilżenie skóry.

Samodzielny pedicure nie jest trudny i z powodzeniem możesz zacząć wykonywać go sama. Gdzie chcesz i kiedy tylko chcesz. Dzięki temu oszczędzisz czas, pieniądze, a przy tym zyskasz ogromną satysfakcję z idealnie wypielęgnowanych stóp i przyciągających uwagę paznokci. Później pozostanie Ci tylko zakup idealnych butów!

Psychologia i edukacja

Czy twoje dziecko może mieć depresję?

Według szacunków około 20 proc. nastolatków przejawia szeroko rozumiane objawy depresji, a co trzecią najczęstszą przyczyną śmierci wśród młodzieży od 15. do 24. roku życia jest samobójstwo. W większości jego powodem bywa depresją lub inne zaburzenie psychiczne. Jak rozpoznać je u młodych ludzi? W jaki sposób pomóc im przejść przez trudny okres dojrzewania?

Czym jest depresja i jak często dotyka młodych ludzi?

Depresja jest stanem, który charakteryzuje się zespołem objawów, takich jak m.in. obniżenie nastroju, długotrwały smutek, przygnębienie, niezdolność do przeżywania przyjemności, spowolnienie, bezsenność lub nadmierna senność, a nawet myśli samobójcze. Często towarzyszą jej inne zaburzenia psychiczne, np. stany lękowe lub jest wynikiem traumatycznych przeżyć w przeszłości.

Bywa stanem przewlekłym lub występuje jako powtarzający się epizod, oddzielony czasem względnie dobrego samopoczucia. U każdego jednak depresja przebiega inaczej, a dzieci i młodzież są grupą, wśród której bardzo trudno nieraz dostrzec jej objawy lub są one przez nas źle interpretowane. Nie należy też uważać ich za coś dziwnego i nienormalnego.

- W okresie adolescencji naturalne jest, że mogą się pojawić objawy depresyjne - mówi psychiatra Jadwiga Piasecka. - Na szczęście nie często osiągają one takie nasilenie, że utrudniają prawidłowe funkcjonowanie psychospołeczne i pełnienie ról zawodowych, w tym przypadku uczenie się. Nasilenie tych dolegliwości nie zwiększyło się w ostatnim czasie w znaczny sposób, natomiast świadomość społeczna zwiększyła się na tyle, że wzrosła liczba zgłoszeń do psychologów lub psychiatrów - dodaje.

Co powinno nas zaniepokoić?

Objawy depresji u młodzieży nie są jednoznaczne i bywają błędnie interpretowane. Często występująca agresja, nieprzestrzeganie zasad, bunt wobec szkoły i rodziców - zachowania takie są uznawane niejednokrotnie za typowy bunt młodzieńczy.

Wobec takich dzieci podejmuje się niekiedy złą terapię, zrzucając ich postępowanie na karb ciężkiego okresu dojrzewania i licząc na to, że objawy te przejdą same.

Tymczasem depresja jest stanem bardzo ciężkim dla niewykształconej psychiki nastolatka, który sam nie jest w stanie poradzić sobie z problemem, a jednocześnie często broni się przed jakąkolwiek pomocą.

Do typowych objawów, charakteryzujących niepokojący stan u młodzieży należą: smutek, przygnębienie, zubożenie, apatia, znudzenie, zniechęcenie, ograniczenie aktywności lub pobudzenie psychoruchowe, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami, nadmierna reakcja na krytykę i uwagi kierowane pod ich adresem, poczucie bezsensu, bezużyteczności, uczucie niepokoju, zaburzenie koncentracji, problemy z nauką czy snem.

Wszystkie te objawy, jeśli występują z dużym nasileniem, mogą sygnalizować rodzicom, że z ich dzieckiem dzieje się coś niepożądanego.

Co zrobić, gdy podejrzewamy depresję u nastolatka?

Najważniejsze jest obserwowanie dziecka i szybkie reagowanie na niepokojące stany i objawy. Czasem może się zdarzyć, że nastolatek ma po prostu cięższy okres w szkole czy problemy z rówieśnikami, ale nigdy nie wolno takich spraw bagatelizować.

Okres dojrzewania jest bardzo trudny. Młody człowiek wkraczający w dorosłość nie wie, co go czeka, i nie wie, jak poradzić sobie z nowymi rolami w życiu. Przede wszystkim nigdy nie powinniśmy umniejszać takich problemów. Trzeba dać młodym ludziom poczucie, że zawsze mogą się z nami podzielić swoimi problemami i liczyć na naszą pomoc.

Często niezbędna jest pomoc specjalistów. Warto też zaczerpnąć na ten temat trochę wiedzy.

- Zwyczajowo przekonuję rodziców, którzy przyjdą sami na pierwszą wizytę, żeby na początek skorzystali z usług psychologa w poradni psychologiczno- pedagogicznej lub w gabinecie. W przekonaniu społecznym spotkanie z psychologiem jest mniej traumatyzujące - wyjaśnia Jadwiga Piasecka.

Jak leczy się depresję?

W wielu miastach działają specjalne ośrodki, które mogą pomóc zarówno dzieciom dotkniętym depresją, jak i ich rodzicom. Najważniejsze w walce z nią jest przekonanie, że jest to taka sama choroba jak każda inna, i że jedynym na nią sposobem jest podjęcie leczenia. Ważna jest też psychoterapia - grupowa lub indywidualna.

W leczenie powinna się zaangażować cała rodzina, dając w ten sposób nastolatкови poczucie, że nie pozostaje sam ze swoimi problemami.

W niektórych przypadkach niezbędne bywa też leczenie farmakologiczne, ale nie jest ono, wbrew powszechnemu przekonaniu, tak inwazyjne ani uzależniające. Obecne leki pozwalają tak dobrać formę terapii, by była jak najlepiej dopasowana do potrzeb pacjenta.

Zalety i wady nauki w szkołach Montessori

Metoda nauki Montessori zyskała wielu zwolenników. Szkoły, które oferują edukację w tym systemie, powstały już w wielu krajach Europy i na świecie. Również w Polsce istnieją placówki, w których dzieci mogą w ten sposób się uczyć. Jednak nawet dziś nie każdy rodzic jest świadomy, jakie istnieją alternatywy dla szkół tradycyjnych. Jedną z nich jest właśnie szkoła Montessori.

Skąd się wzięła metoda nauki Montessori?

Nazwa metody Montessori pochodzi od nazwiska jej pionierki - Marii Montessori. Ta włoska lekarka specjalizowała się w psychiatrii i pediatrii. Obserwacje w kierunku opracowania nowej metody nauki, rozpoczęła podczas swojej pracy w szpitalu psychiatrycznym. Tamtejsi młodzi pacjenci często byli po prostu zamykani w pustych pokojach bez możliwości edukacji.

Montessori zauważyła, że jeśli da się im odpowiednie narzędzia i pozwoli rozwijać się w swoim własnym tempie, są w stanie uzyskać podobne, a nawet lepsze wyniki w nauce niż ich zdrowi rówieśnicy. W ten sposób wysnuła tezę, że każde dziecko rodzi się z ogromnym potencjałem, a odpowiednio stymulowane może osiągnąć zaskakujące wyniki. To sprawiło, że zaczęła wątpić w słuszność tradycyjnego systemu edukacji i postanowiła opracować własne metody i zgodnie z nimi edukowała dzieci podczas swojej dalszej kariery.

Na czym polega nauka w szkołach Montessori?

Każda ze szkół Montessori jest na swój sposób wyjątkowa. Jednak wszystkie z nich bazują na pięciu podstawowych zasadach, których należy przestrzegać w kontaktach z dziećmi i w ich edukacji. Są nimi:

1. **Szacunek do dziecka** - oznacza stawianie dziecka w centrum jego edukacji. Nauczyciel nie jest wszechwiedzącym guru, ale przewodnikiem, który docenia indywidualne cechy dziecka, nakierowując je na odpowiedni tor w procesie jego nauki.

2. **Chłonny umysł** - nauka jest dla dzieci czymś zupełnie naturalnym. Uczą się one świata za pomocą zmysłów oraz obserwacji. Należy to odpowiednio wykorzystać.
3. **Wrażliwe okresy** - dziecko jest naturalnie predysponowane do nauki różnych rzeczy na kolejnych etapach rozwoju. Każde dziecko przechodzi inny etap w różnym czasie. Nauka powinna być dostosowana do stopnia rozwoju dziecka.
4. **Przygotowane środowisko** - stworzenie środowiska przyjaznego dla naturalnego rozwoju dziecka. Nie trzymanie się sztywnych ram - praca w grupach dzieci w różnym wieku.
5. **Autoedukacja** - dawanie dzieciom jedynie impulsu do nauki, ponieważ każde z nich powinno uczyć się w swoim tempie i zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Nie należy na przykład przerywać dziecku nauki, kiedy jest czymś zainteresowany, tak jak to ma miejsce w szkołach tradycyjnych (określony czas lekcji).

Jakie są główne zalety metody Montessori?

Nauka w szkołach Montessori ma wiele zalet, dlatego jest tak często wybierana przez rodziców. Nie są to szkoły zupełnie inne niż te tradycyjne. Uczniowie nabywają tam tę samą wiedzę, jednak w nieco inny sposób. Również atmosfera jest bardziej przyjazna dla dziecka i jego rozwoju. Jakie są konkretne zalety nauki metodą Montessori?

1. Indywidualne podejście do ucznia.

Oparcie komunikacji na szacunku i życzliwości, pozwala na dostosowanie materiału i sposobu nauki do jego rozwoju. Uczniów nie traktuje się jako grupy czy klasy, tak jak ma to często miejsce w szkołach tradycyjnych. Tutaj liczy się każde dziecko, jego potrzeby oraz możliwości, które są jak najlepiej rozwijane.

2. Dziecko uczy się zgodnie ze swoim rozwojem, a nie wiekiem.

Każdy etap nauki trwa trzy lata. W tym czasie dzieci uczą się w grupach, które są budowane na podstawie poziomu ich rozwoju, a nie wieku. Dlatego w jednej grupie mogą być dzieci w różnym wieku, dzięki czemu mogą uczyć się także od siebie nawzajem. To pomaga też budować relacje i uczy skutecznej komunikacji.

3. Odpowiednio dobrane materiały dydaktyczne.

W szkołach Montessori na ogół nie używa się podręczników. Odpowiednio dobrane do dziecka materiały pozwalają na efektywniejszą naukę. Rozwijają się także indywidualne zainteresowania poprzez czytanie książek z nimi związanych.

4. Rozumienie, a nie nauka na pamięć.

To często wielka wada szkół tradycyjnych - wielu rzeczy uczniowie muszą uczyć się na pamięć, tylko po to, aby napisać sprawdzian lub zdać egzamin. W metodzie Montessori chodzi o rozumienie zagadnień. Pomagają w tym liczne zajęcia praktyczne, zamiast jedynie suchej teorii.

5. Nauka jest przyjemnością, a nie karą.

Metoda Montessori nie zakłada zadawania dzieciom zadań domowych. Chodzi o to, aby jak najefektywniej wykorzystać czas w niej spędzony. Czas po lekcjach, spędzany w domu, jest z kolei poświęcany na odpoczynek i przyjemności.

6. Zintegrowany system nauki.

W szkołach Montessori stawia się na ukazywanie relacji pomiędzy różnymi dziedzinami nauki i życia. Nie chodzi o to, aby mieć wiedzę, ale o to, aby umieć wykorzystać ją w obecnym i przyszłym, dorosłym życiu.

7. Pozytywna motywacja.

Uczniowie nie dostają ocen, ponieważ dąży się do tego, aby wzbudzać w nich zainteresowanie nauką i zdobywaniem wiedzy. Nie uczą się zatem dla ocen, ale dla własnej satysfakcji. Jednocześnie nie boją się popełniać błędów, ponieważ rozumieją, że jest to także sposób zdobywania cennej wiedzy i doświadczenia.

8. Nauczyciel jest przewodnikiem, a nie osobą, której należy się bać.

Szacunek i nastawienie wobec nauczycieli budowane są na życzliwości i szacunku wobec dzieci. Nauczyciele są mentorami, ale także przyjaciółmi, osobami bliskimi, na których dziecko zawsze może liczyć. To sprawia, że nie boi się ich prosić o radę lub pomoc.

9. Współpraca, tolerancja i budowanie społeczności.

Dzieci od samego początku są uczone tolerancji i zrozumienia dla siebie nawzajem. Poprzez współpracę uczą się podejmować wspólnie decyzje i budować relacje wewnątrz grupy. Wiedzą, co to empatia i potrafią się o siebie wzajemnie troszczyć.

Czy metoda Montessori ma wady?

Żaden system nauczania nie jest idealny i każdy rodzi pewne problemy. Czasami zalety dla niektórych, dla innych są wadami. Właściwie najważniejsza jest ocena tego, na czym nam zależy najbardziej w edukacji naszych dzieci.

Brak konkretnych struktur może być przez niektórych uważany za coś niebezpiecznego, ponieważ istnieje ryzyko, że dziecko nie odnajdzie się w przyszłości w sztywnych strukturach, na przykład na dalszym etapie nauki lub w miejscu pracy. Problemem może być także sytuacja, w której ze szkoły Montessori dziecko będzie musiało przejść na system tradycyjny.

Nie jest również zasadą, że dziecko uczące się tą metodą będzie miało lepsze wyniki, niż w szkole tradycyjnej. Dodatkowo wśród niektórych panuje przekonanie, że ten system sprawdza się u młodszych dzieci - później natomiast staje się nieefektywny.

Na sam koniec warto podkreślić, że szkołą Montessori może określić się niemal każda placówka, dlatego ważne, aby dobrze zweryfikować miejsce, do którego posyłamy dzieci oraz obserwować, czy taki system jest odpowiedni, skuteczny i przede wszystkim odpowiada samym pociechom.