

# PIERWSZY DZWONEK



Pomocnik rozpoznawania sygnałów  
i reagowania na problemy  
psychospołeczne dzieci i młodzieży





# PIERWSZY DZWONEK





# Spis treści

9

**Rozdział 1** Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży –  
rola nauczyciela

13

**Rozdział 2** Problemy natury psychicznej i emocjonalnej  
u dzieci i młodzieży – objawy, charakterystyka,  
sygnały alarmowe

17

**Rozdział 3** Najczęściej występujące zaburzenia u dzieci  
i młodzieży

23

**Rozdział 4** Jak być nauczycielem-sojusznikiem?  
Profil nauczyciela bliskiego uczniom

29

**Rozdział 5** Gdzie szukać pomocy  
– procedura postępowania, instytucje wspierające

34

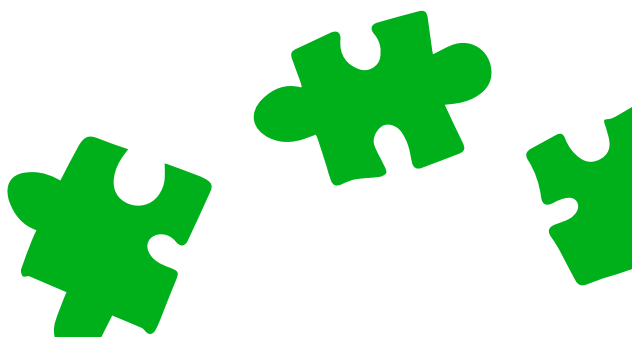
**Rozdział 6** Jak rozmawiać z rodzicami  
o zdrowiu psychicznym dzieci?

41

**Rozdział 7** Jak zadbać o siebie?  
Obciążenie psychiczne i sposoby radzenia sobie z nim

47

**Telefony zaufania**





*D*ochodzi 17:00, za oknem zapada zmrok, a przed Tobą stos klasówek do sprawdzenia – a to tylko jedna z klas, które uczysz. Pomimo zmęczenia zabierasz się do pracy. O ile łatwiej byłoby, gdyby można było zrobić to mechanicznie! Ale każda klasówka ma twarz ucznia lub uczennicy, których przecież dobrze znasz. Trudno wzruszyć ramionami nad jedyнкą Joanny, bo pamięć podsuwa Ci jej obraz sprzed wakacji – wesołej, trochę szalonej i kolorowej, i zestawia go z siedzącą w ostatniej ławce, nieobecną dziewczyną z twarzą zasłoniętą nieświeżą grzywką. Czujesz, że coś się dzieje, nie możesz uwierzyć, że to zła wola czy niechęć. Niepokoisz się, że dziewczyna może zmagać się z jakimś problemem...

*Jako nauczyciel masz niezwykłą i wyjątkową możliwość obserwowania dzieci i młodzieży w środowisku i okolicznościach, do których rodzice często nie mają dostępu. Widzisz, jak budują relacje z rówieśnikami, tworzą przyjaźnie i sojusze, jak radzą sobie z odrzuceniem czy niechęcią innych. Obserwujesz ich podczas konfrontacji z wyzwaniem intelektualnymi, emocjonalnymi i społecznymi: od konieczności przestrzegania odgórnie ustalonych zasad, dostosowywania się do potrzeb i oczekiwań innych, poprzez radzenie sobie z lękiem, frustracją czy wręcz przeciwnie – radością i zainteresowaniem.*

*Jeśli chcesz dowiedzieć się, w jaki sposób możesz pomóc jako nauczyciel lub osoba pracująca w szkole, ten „Pomocnik” jest właśnie dla Ciebie.*



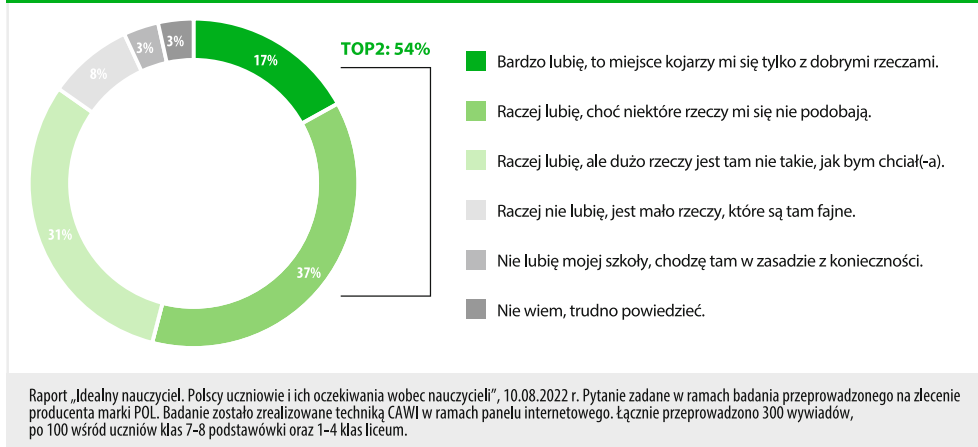


# Rozdział 1

## Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – rola nauczyciela

Nadeszły czasy, kiedy klasyczny model nauczania „ex cathedra” odchodzi w zapomnienie. Jako nauczyciele nie jesteśmy już postrzegani jako nieomylni, a uczniowie przestali bezdyskusyjnie przyjmować wiedzę. Zgodnie z badaniami szkoła staje się miejscem o wiele bardziej przyjaznym.

### Powiedz, na ile lubisz swoją szkołę?



Warto zauważyć, że zmiany te nie następują systemowo, a są wynikiem jednostkowych wyborów każdego z nauczycieli. Zwyczajnie chcemy funkcjonować inaczej: nawiązywać z uczniami relacje, być z nimi w „dwukierunkowym” kontakcie, a więc nie tylko mówić, ale również słuchać.

**Wykonywanie swojego zawodu z pasją jest bardzo ważne, również w przypadku zawodu nauczyciela.** Coraz więcej jest wśród nas osób, które lubią kontakt ze swoimi uczniami. Oni zaś odwzajemniają sym-

patię, chętniej nas słuchają i praca jest zdecydowanie łatwiejsza. Znając swoich uczniów, obserwujemy ich zachowania oraz reakcje na przygotowane przez nas zajęcia, dzięki czemu możemy skuteczniej do nich dotrzeć i dostosować treści oraz formę przekazu. Przełoży się to na szybsze i trwalsze opanowanie materiału.

**Szkoła bardziej przyjazna to również miejsce, w którym wszyscy pracownicy zdają sobie sprawę z tego, jak istotnym zagadnieniem jest zdrowie psychiczne.**

Świadomość znaczenia wczesnego rozpoznawania trudności funkcjonowania w obszarze psychicznym i emocjonalnym, jak również wprowadzania wczesnej interwencji i wsparcia, okazała się kluczowa. Powszechna stała się wiedza, że w przypadku większości zaburzeń i dysfunkcji liczy się czas, a wczesne rozpoznanie daje większe możliwości poprawy jakości życia podopiecznego.





To właśnie my, nauczyciele, spędzamy z młodymi ludźmi relatywnie dużo czasu, widząc ich w nietypowych sytuacjach, znacząco różnych od warunków domowych. To my stawiamy im wyzwania, jesteśmy świadkami ich sukcesów, porażek oraz metod radzenia sobie z trudnościami i pojawiających się mechanizmów obronnych. Jesteśmy także w stanie zauważyć różnice

w zachowaniu w dłuższej perspektywie czasowej, co jest kluczowe w kontekście obserwowania trendów i zmian w funkcjonowaniu.

Dlatego tak istotne jest, abyśmy zdawali sobie sprawę, że **niektóre z zachowań, które utrudniają nam pracę i dezorganizują lekcje, mogą być objawami trudności występujących w danej grupie wiekowej.** Zwrócenie uwagi na takie objawy, skonsultowanie obserwacji z innymi członkami społeczności szkolnej, a następnie z rodzicami – to kroki pozwalające na wczesne zauważenie sygnałów, które mogą być przyczynkiem do sięgania po pomoc specjalistyczną i wsparcie.

Poziom obciążenia pracą, obowiązkami i odpowiedzialnością jest wśród nauczycieli ogromny. Domyślamy się, że myśl o przyjęciu na siebie kolejnego „zadania” może budzić naturalny sprzeciw i niechęć. Wielu z nas może mieć poczucie, że jest to zadanie przekraczające nasze kompetencje, dlatego warto podkreślić, że nie chodzi tu o nakładanie na swoje barki kolejnego obowiązku, a raczej o gotowość do pewnej zmiany patrzenia na uczniów.

**Niniejszy „Pomocnik” ma na celu pomóc Ci rozpoznać, które z zachowań lub zmian w sposobach funkcjonowania uczniów mogą być powiązane z trudnościami natury psychicznej i emocjonalnej.**

**Najważniejszym działaniem, do którego będziemy Cię zachęcać, jest budowanie relacji z uczniami – relacji opartej na wzajemnym szacunku, zaufaniu i życzliwości.**

To właśnie otwartość na ucznia sprawia, że dziecko pod wpływem impulsu decyduje się zaufać i zwierzyć nauczycielowi, mimo że dostępne są osoby lepiej przygotowane merytorycznie (jak psycholog lub pedagog szkolny) lub z racji pełnionej funkcji (jak wychowawca klasy) do prowadzenia takich rozmów.



Okazuje się, że to właśnie **empatia, autentyczność, szacunek i akceptacja drugiego człowieka** budują relację. Żaden z tych warunków nie wymaga specjalnych studiów czy przygotowania merytorycznego: wystarczy, abyśmy w kontakcie z młodym człowiekiem byli autentyczni, nie udawali, nie odgrywali roli, tylko reagowali z sercem. Intuicyjnie przyjęli go w jego lęku, smutku czy zawstydzeniu, bez oceniania. **Kiedy zbudujemy taką relację, łatwiej będzie nam z empatią go wysłuchać oraz zapewnić obecność i wsparcie.**

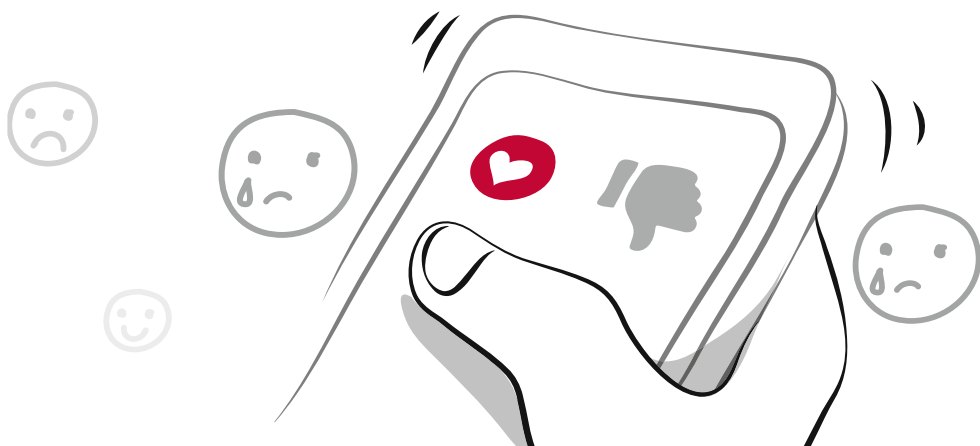


## Rozdział 2

Problemy natury psychicznej i emocjonalnej u dzieci i młodzieży – objawy, charakterystyka, sygnały alarmowe

**D**orastanie w XXI wieku jest niezwykle trudne. Wiąże się z tymi samymi wyzwaniem, z którymi my się mierzyliśmy: **kłopoty z samooceną, wahania nastroju, odkrywanie własnej tożsamości, budowanie swojej pozycji w grupie społecznej.**

Pokolenie Z w porównaniu z nami ma jednak o wiele mniej prywatności: wszystko, co przeżywają i z czym się mierzą, dzieje się publicznie, w mediach społecznościowych. Ich emocje poddawane są nieustannej, często bezlitosnej, ocenie.



**Bycie nastolatkiem w dzisiejszym świecie to zmaganie się z nieustanną presją – często samotne. Osiągnięcia technologiczne dramatycznie zwiększyły tempo życia. Komputery, smartfony, media społecznościowe z jednej strony pozwalają na szybką komunikację, z drugiej jednak bardzo sptywiają jej jakość. Gdzie w tym wszystkim miejsce na nasze słabości, prawdziwe uczucia i emocje?**

Tym bardziej ważna jest możliwość nawiązywania relacji „w realu” z osobami, które są gotowe wysłuchać, wesprzeć i nie oceniać, po prostu – być. Często wystarczy znalezienie jednej życzliwej, przyjaznej osoby, z którą możemy dzielić się tym, co nam się nie udało lub co się dzieje w życiu prywatnym, szkolnym czy rodzinnym, aby uzyskać wsparcie w trudnych momentach. Dlatego Twoje życzliwe zainteresowanie i troska o młodych ludzi, z którymi spotykasz się niemal codziennie, są tak istotne.

Jesteśmy blisko uczniów, mamy okazję ich obserwować i wchodzić z nimi w interakcje. Dostrzegamy zachowania uczniów, które dezorganizują i zakłócają nasze zajęcia, jak również te, które sugerują brak zainteresowania, uwagi czy zaangażowania, co wielokrotnie nas złości i frustruje.

**Dzięki temu, że widzisz w uczniu przede wszystkim człowieka,** jesteś w stanie najszybciej zorientować się, jak funkcjonuje społecznie. Możliwe, że masz informacje o jego sytuacji domowej czy rodzinnej, jesteś w stanie przeanalizować problematyczną sytuację braku pracy domowej lub trudną postawę podczas lekcji w szerszym kontekście.



To z jednej strony **pomoże Ci zauważyć pierwsze, niepokojące sygnały trudności psychicznych i emocjonalnych dziecka,** a z drugiej może zmniejszyć złość i frustrację związaną z trudnymi zachowaniami.



## Sytuacje, które powinny wzbudzić czujność nauczyciela:

### Zachowanie uczniów

- ▶ intensywne przeżywanie emocji (wybuchy złości, rzucanie przedmiotami, codzienny/częsty niekontrolowany płacz, nieuzasadniona agresja),
- ▶ trudności ze skupieniem uwagi podczas zajęć przy jednoczesnej negatywnej reakcji na bodźce (np. staje się agresywny, gdy w klasie robi się głośno),
- ▶ trudne zachowania pojawiają się w różnych okolicznościach (konieczne jest skonsultowanie się z innymi nauczycielami i pracownikami szkoły i porównanie doświadczeń),
- ▶ wyżej wymienione zachowania znacząco utrudniają dziecku funkcjonowanie edukacyjne i społeczne.

Należy pamiętać, że tego typu zachowania mogą mieć podłoże biologiczne, a nie środowiskowe, i świadczyć o występujących problemach rozwojowych, np. ADHD czy spektrum autyzmu. **Objawy te nie są winą dziecka, nie są też winą rodziców ani nauczycieli.**

### Zmiany w wyglądzie ucznia

Oprócz trudnych zachowań to, co powinno wzbudzić naszą czujność, to wszelkie znaczące zmiany w wyglądzie naszych uczniów, na przykład:

- ▷ zadbana dziewczynka, która się malowała i dbała o wygląd, nagle zmieniła styl ubierania, nosi długie i zakrywające ubrania nawet, gdy jest ciepło,
- ▷ chłopak, który zwracał uwagę atrakcyjnym wyglądem i strojem, zaczyna wyglądać niechlujnie i sprawia wrażenie zaniedbanego,
- ▷ uczeń szczupły nagle przybiera na wadze, a pulchny chudnie,
- ▷ chłopcy i dziewczyny odmawiają wspólnych zajęć sportowych lub wymagających przebierania się w obecności innych osób.

Żadna z tych zmian nie musi świadczyć o poważnych problemach, niektóre wręcz mogą wydawać się pozytywne. W każdym przypadku warto zainteresować się tematem, zagadnąć ucznia lub przynajmniej skonsultować się z innymi dorosłymi mającymi z nim kontakt i **dowiedzieć się, co może być przyczyną tych zmian.**



To jest właśnie działanie, do którego zachęcam: **okazujemy życzliwe zainteresowanie.** Być może dowiemy się, że uczennica przechodzi przez trudne zerwanie z chłopakiem, a inny uczeń wszedł w okres dojrzewania i jeszcze „nie ogarnął” nowych wymagań higienicznych swojego ciała. Może się jednak okazać, że nasze pytania otworzą młodemu człowiekowi drogę do podzielenia się poważniejszym problemem, utrzymującym się przygnębieniem i pozwolą na wcześniejsze wsparcie i zapobieżenie rozwojowi depresji.



## Rozdział 3

Najczęściej występujące zaburzenia u dzieci i młodzieży

### **Spektrum autyzmu (zaburzenia ze spektrum autyzmu, całościowe zaburzenia rozwojowe, zespół Aspergera)**

**G**rupa ogólnorozwojowych zaburzeń dotyczących obszarów emocjonalno-społecznych, poznawczych i behawioralnych: cała ścieżka rozwoju osoby z autyzmem jest inna od standardowej. Coraz częściej odchodzi się od określenia „zaburzenie”: jest to raczej atypowy sposób przetwarzania bodźców z otoczenia i doświadczania świata, ludzi i relacji.

Spektrum oznacza, że trudności mogą mieć różne natężenie: od ciężkich, uniemożliwiających funkcjonowanie w społeczeństwie i szkole ogólnodostępnej, po łagodne, trudne do jednoznacznego zdiagnozowania.

**Objawy u wysoko funkcjonującej osoby ze spektrum autyzmu mogą być długo uznawane za „dziwactwa” czy cechy charakteru.** Ich wpływ na funkcjonowanie edukacyjne i społeczne może ujawnić się dość późno.



### **Oto, co powinno zwrócić naszą uwagę:**

- ▶ trudności w przyjmowaniu zmian (zastępstwa podczas lekcji, zmiana kolejności zajęć, zmiana sal, zasad oceniania, zachowania nieadekwatne do sytuacji),
- ▶ intensywne, trudne do opanowania reakcje emocjonalne (wybuchy płaczu, wybuchy agresji, całkowite wycofanie) – deficyty w zakresie

komunikacji (trudności w rozumieniu języka, specyficzny, często barwny sposób wysławiania się, trudności z kontaktem wzrokowym), relacji (kłopoty ze zrozumieniem emocji czy przewidywaniem reakcji na zachowania, np. że dany uczynek może komuś sprawić przykrość),

▶ nadwrażliwość na bodźce sensoryczne (hałas, światło, dotyk).

## Zaburzenia uwagi i nadaktywność (ADHD – ang. attention deficit hyperactivity disorder, ADD – ang. attention deficit disorder)

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej, czyli ADHD, to zaburzenie wpływające na zachowanie dziecka, objawiające się trudnościami w utrzymaniu koncentracji, niepokoju oraz impulsywnymi zachowaniami.

Choć większość dzieci przechodzi okres zwiększonej aktywności czy ruchliwości, w przypadku ADHD zachowania te znacząco utrudniają funkcjonowanie młodego człowieka. Objawy ADHD często zmniejszają się z wiekiem, ale mogą również utrzymywać się przez całe życie. Dlatego ważne jest też, aby mieć na uwadze okres rozwoju dziecka.



### Objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- ▶ trudności z wykonywaniem poleceń lub kończeniem zadań,
- ▶ częste pomyłki, błędy, brak zwracania uwagi na detale,
- ▶ zwiększona podatność na bodźce zewnętrzne prowadząca do rozproszenia uwagi,
- ▶ zwiększona ruchliwość, hałaśliwość, aktywność (u nastolatków wewnętrzny niepokój),
- ▶ trudności z oczekiwaniem na swoją kolej, częste przerywanie innym.



## Zaburzenia odżywiania

**Z**aburzenia odżywiania to sytuacje, w których młoda osoba wykorzystuje kontrolę nad jedzeniem do radzenia sobie z trudnościami natury psychicznej czy emocjonalnej.

Mogą one występować pod postacią:

- ▷ **anoreksji**, czyli rygorystycznego ograniczania ilości przyjmowanych pokarmów,
- ▷ **bulimii**, czyli epizodów objadania się i następujących po nich sposobach przeciwdziałania tyciu: prowokowanie wymiotów, używanie środków przeczyszczających,
- ▷ **ortoreksji**, czyli obsesji na punkcie zdrowego trybu życia,
- ▷ **bigoreksji**, czyli podejmowaniu działań mających na celu powiększenie masy mięśniowej, co przeradza się w obsesję na punkcie rzeźby ciała.

Zaburzenia odżywiania najczęściej występują u nastolatków między 13. a 17. rokiem życia i dotyczą zarówno dziewcząt, jak i chłopców.



### Objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę:

- ▶ jedzenie kompulsywne – polegające na jedzeniu dużych ilości pokarmu lub ciągłym podjadaniu w niekontrolowany sposób, niezależnie od odczuwanego głodu,
- ▶ znaczące zmiany masy ciała ucznia – zarówno chudnięcie, jak i tycie,
- ▶ przejawy ograniczania jedzenia i odchudzania – otwarte odmawianie jedzenia i wskazywanie, że jest się na diecie lub że jest się zbyt grubym: oddawanie kanapek kolegom, brak drugiego śniadania, spożywanie dużych ilości wody, „podgryzanie” na przerwach samych owoców i warzyw,

- ▶ nadmierne uprawianie sportu (nadmierna aktywność, nieustanne spacerowanie lub chodzenie po schodach na przerwach szkolnych i w każdej wolnej chwili),
- ▶ pogorszenie wyglądu: ziemista cera, osłabienie włosów, nieprzyjemny zapach z ust,
- ▶ obsesyjne zainteresowanie wyglądem i dietą.

## Depresja i zaburzenia nastroju

**D**epresja to zaburzenie nastroju objawiające się smutkiem, utratą zainteresowań i przyjemności, poczuciem winy, niską samooceną, zaburzeniami snu i apetytu, uczuciem zmęczenia i zaburzeniami koncentracji, utrzymującymi się przez co najmniej dwa tygodnie. Depresja zaburza funkcjonowanie w każdym obszarze życia oraz znacząco obniża jego jakość. Jest chorobą i wymaga leczenia.



### Co powinno zwrócić naszą uwagę:



- ▶ izolacja i wycofanie,
- ▶ obniżenie poczucia własnej wartości, widoczne w sposobie mówienia lub zakładaniu odrzucenia w relacjach z innymi,
- ▶ nieuzasadniona zmiana nastroju,
- ▶ zaburzenia cyklu snu, np. spanie na zajęciach,
- ▶ trudności ze skupieniem uwagi i z pamięcią,
- ▶ pogorszenie wyglądu – bardziej pod względem schludności i doboru strojów,

- ▶ objawy somatyczne: bóle brzucha i głowy (szczególnie u młodszych dzieci), rzadziej zaś kołatanie serca, bóle w klatce piersiowej.

### Inne objawy, które również mogą świadczyć o depresji:

- ▶ złość i agresja (szczególnie u chłopców),
- ▶ zwiększenie apetytu,
- ▶ lęk i niepokój,
- ▶ objawy somatyczne: suchość w gardle, zaparcia/nudności, migreny, bóle stawowe; najczęściej depresja jako zaburzenie nastroju współwystępuje z zaburzeniami lękowymi.



## Samookaleczenia

**Samookaleczanie się to celowe samouszkodzenie się bez zamiaru odebrania sobie życia:** wiąże się ściśle z regulowaniem emocji, ma służyć rozładowywaniu napięcia, jest formą ucieczki od trudnych i niepożądanych uczuć, np. poczucia winy, napięcia, braku poczucia kontroli. Należy do zachowań autodestrukcyjnych i często współwystępuje z innymi: stosowaniem substancji psychoaktywnych, zaburzeniami odżywiania, niebezpiecznymi zachowaniami.



### Co powinno zwrócić naszą uwagę:

- ▶ blizny, skaleczenia, ślady krwi, siniaki o niewiadomym pochodzeniu, liczne opatrunki,
- ▶ ubrania z długimi rękawami założone nieadekwatnie do pogody,
- ▶ unikanie aktywności, podczas których ślady samouszkodzeń mogłyby zostać zaobserwowane, np. notoryczne zwalnianie z zajęć WF-u,

- ▶ noszenie przy sobie ostrych narzędzi; spędzanie długiego czasu w miejscach odosobnionych czy w toalecie,
- ▶ wpisy/zdjęcia lub rozmowy o tematyce autodestrukcyjnej na portalach społecznościowych.

## Myśli samobójcze

Myśli samobójcze stanowią jeden z najpoważniejszych objawów depresji. Mogą jednak występować niezależnie od tej choroby: w stanach większego stresu doświadczanego przez dziecko, poważnych niepowodzeń szkolnych czy społecznych.

**Informacja o myślach samobójczych  
NIGDY NIE MOŻE BYĆ BAGATELIZOWANA.**



**Co powinno zwrócić naszą uwagę:**

- ▶ utrzymujące się objawy depresji, ale również następujący po nich zryw energii; nagłe przejście z negatywnych emocji do stanu zadowolenia,
- ▶ rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów, oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce,
- ▶ wycofywanie się z kontaktów z przyjaciółmi, odwracanie się od nich,
- ▶ utrata zainteresowania rzeczami i sprawami, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd),
- ▶ rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu (**UWAGA!!! Jednym z najgroźniejszych stereotypowych przekonań związanych z samobójstwem jest to, że jeśli ktoś o tym mówi, to tego nie zrobi. To nieprawda!**).

**W razie konieczności na ostatnich stronach tego „Pomocnika” znajdziesz ramkę z ważnymi telefonami zaufania.**

## Rozdział 4

Jak być nauczycielem-sojusznikiem?

Profil nauczyciela bliskiego uczniom

**W** badaniu przeprowadzonym w lipcu 2022 r. wśród uczniów ostatnich klas szkół podstawowych i uczniów liceów pytaliśmy o ich oczekiwania wobec nas, nauczycieli. Wyniki badania napawają optymizmem.

**75% uczniów lubi swoich nauczycieli, a 70% uważa, że mają dobry kontakt z uczniami i potrafią z nimi rozmawiać. 54% jest gotowych mówić nauczycielom o swoich problemach, również tych, które nie są bezpośrednio związane ze szkołą.**

To ogromny zasób polskich nauczycieli, na którym można budować głębsze relacje. Z punktu widzenia dydaktyki dostrzec można dodatkową wartość: uczniowie chętniej uczą się od nauczyciela, którego lubią i któremu ufają.

Jednocześnie uczniowie potrzebują od nas „personalizacji” kontaktu. Chcieliby, aby nauczyciel lepiej ich znał, brał pod uwagę ich indywidualne potrzeby, trudności i zainteresowania.

**Zauważają, że stosunek do nich często związany jest z wynikami w nauce: im lepszy uczeń, tym bardziej pozytywne nastawienie nauczyciela.**



## Co zatem możemy robić, aby być jeszcze lepszym nauczycielem? Zapytaliśmy o to uczniów:



- ▶ *Nauczyciel powinien uwzględnić prywatną sytuację ucznia, a nie tylko koncentrować się na tym, jak on się zachowuje w szkole. Problemy w szkole często są wynikiem problemów poza szkołą, a to interesuje niewielu nauczycieli.*
- ▶ *Większa pomoc uczniom w przypadku, gdy ktoś ma z czymś problem lub nie rozumie zagadnień.*
- ▶ *Bardziej bezpośrednie relacje, mniej pośpiechu, więcej luźnych zajęć, wyjść, wspólnych spotkań.*

## Co możesz zrobić, aby poprawić swoje relacje z uczniami, a jednocześnie prowadzić skuteczne działania edukacyjne?



**Zwiększyć zainteresowanie uczniami, którzy mają kiepskie wyniki z naszego przedmiotu.**

### Poprosiliśmy nauczycieli, aby podzielili się swoimi doświadczeniami:

*Basia siedziała w ostatniej ławce, zastawiona ogromną torbą, z włosami opadającymi na oczy. Nie brała udziału w lekcjach, zapytana – nie знаła odpowiedzi na pytania. Oczywiście wyniki ze sprawdzianów były bardzo złe. Poprosiłam ją, aby została chwilę po lekcji i spokojnie, z troską spytałam, co się dzieje, bo wyraźnie widzę, że dzieje się coś złego i zwyczajnie się o nią martwię. Wydawała się zaskoczona, ale po chwili zaczęła mówić o trudnej sytuacji w domu: rozwód rodziców, konflikty i przemoc... Dzięki współpracy ze szkolną psycholożką i swoim tatą, Basia została otoczona opieką psychologiczną (zdiagnozowano u niej depresję). Kiedy poczuła się lepiej, wspólnie opracowałyśmy plan uzupełnienia zaległości. Basia zakończyła semestr z czwórką z mojego przedmiotu!*



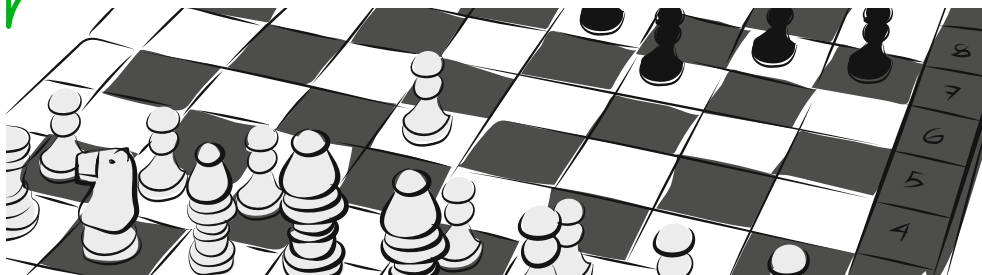
*Janek dostawał kolejne jedynki ze sprawdzianów, ale za każdym razem utrzymywał, że się uczył. Początkowo mnie to złościło, ale w którymś momencie zaciekałam się sytuacją. Umawiając się z nim na poprawę sprawdzianu ze słówek, trochę z ironią pokazałam mu w podręczniku ramkę „Vocabulary” i powiedziałam, że właśnie te słówka ma na sprawdzian umieć. Dostał czwórkę! Okazało się, że wcześniej próbował uczyć się wszystkich słówek z danego rozdziału, ale już po ich wypisaniu dochodził do wniosku, że się nie da i poddawał się.*



## **Budować z uczniami relację „pozalekcyjną”: ujawniając siebie i ciekawiąc się nimi.**

Nauczyciel, który ma swoje pasje, zainteresowania, hobby i wspomina o nich uczniom, staje się bardziej „ludzki”, bliższy, łatwiej zwrócić się do niego z pytaniem czy prośbą o pomoc.

*Liczne nieobecności Matyldy na lekcjach doprowadzały mnie do szału, dopóki nie dowiedziałam się, że przygotowuje się do ważnego turnieju szachowego na wysokim szczeblu. Od tego momentu zaczęłam jej kibicować, a jednocześnie wspólnie przygotowaliśmy plan zaliczania nieobecności i uzupełniania materiału.*



Zapytaliśmy uczniów o ich opinie o kontakcie z nauczycielami i wyzwania z tym związane. Okazuje się, że uczniowie rzadko zwracają się do nas z problemami, ponieważ **nasza rola spłyconą jest przez społeczeństwo do ludzi, którzy przekazują wiedzę i oceniają na jej podstawie.**

**Jednocześnie młodzież sygnalizuje, że obszary dla nich niezwykle ważne to większa wyrozumiałość, równe traktowanie, indywidualny kontakt. Uczniowie chcą mieć przestrzeń na opisanie sytuacji osobistej. Oczekują zrozumienia.**



## UNIKAJ

## POWIEDZ

<p><i>Znów nieprzygotowany? Przecież Ty się w ogóle nie uczysz!</i></p>	<p><i>Krzysiu, z niepokojem obserwuję, że od jakiegoś czasu przychodzisz na lekcje nieprzygotowany. Czy to kwestia materiału, czy coś się u Ciebie dzieje? Może chciałbyś o tym pogadać?</i></p>
<p><i>Nie możesz chodzić tak ubrana dziewczyno, czy Ty nie masz lustra w domu? Ta bluzka jest po prostu brudna!</i></p>	<p><i>Aniu, widzę, że ostatnio nie zwracasz uwagi na to, jak wyglądają Twoje ubrania, poza tym wydajesz się przygnębiona i bez energii... Bardzo mnie to niepokoi i zastanawiam się, czy mogłabym Ci jakoś pomóc?</i></p>

## UNIKAJ

## POWIEDZ

<p><i>Antek jak zwykle wykrzykujesz odpowiedź, czy Ty się nigdy nie nauczysz czekać na swoją kolej?</i></p>	<p><i>Antku, widzę, że znasz odpowiedź na moje pytania i bardzo chcesz się nią podzielić. Czy możemy się umówić, że zapiszesz ją na kartce, a potem dasz mi znak, że jest gotowa, a ja podejść i przeczytam? W ten sposób reszta uczniów też będzie miała okazję odpowiedzieć na forum, a Ty pokażesz mi swoją wiedzę.</i></p>
<p><i>Taki piękny dzień, a Ty z nosem na kwintę... Uśmiechnij się!</i></p>	<p><i>Widzę, Magda, że jesteś w ostatnim czasie bardzo przygnębiona. Czy coś się stało? Coś Cię niepokoi? Jeśli chciałabyś o tym porozmawiać – jestem!</i></p>
<p><i>To tylko w Twojej głowie! Zobacz, jesteś zdrowy, masz szczęśliwą rodzinę, dobrze się uczysz – naprawdę nie ma powodu się tak zadręczać!</i></p>	<p><i>Słyszę, Tomku, że jesteś smutny i przygnębiony. Zauważyłam, że trwa to już od jakiegoś czasu i myślę, że warto byłoby poszukać pomocy. Utrzymujące się przygnębienie jest niepokojące, widzę, że odbiera Ci energię i radość życia... Pomyślmy wspólnie, co możemy zrobić?</i></p>
<p><i>Bluzka z długim rękawem? Przecież jest upał!</i></p>	<p><i>Sylwia, zauważyłam, że właściwie nie nosisz bluzki z krótkim rękawem, nawet latem, i trochę mnie to niepokoi. Chciałabym wiedzieć, czy wszystko u Ciebie w porządku.</i></p>

## Uważajmy na ironię i humor

W warunkach naturalnych mogą one wpływać pozytywnie na relacje z uczniami, skracając nieco dystans. Jeśli jednak młody człowiek zmagają się z niskim poczuciem własnej wartości czy depresją, żart może zostać potraktowany jako wyśmiewanie. Może też pogłębić poczucie alienacji i odrzucenia u ucznia. Dzieci i młodzież wychowujące się w warunkach niekorzystnych dla ich rozwoju mogą nieświadomie ciężko reagować na żarty.

**Rozmowy, uwagi, komentarze nawiązujące do samobójstwa  
ZAWSZE traktujmy poważnie.**

To jeden z obszarów, w których bezpieczniej jest dmuchać na zimne, niż zlekceważyć jakiś sygnał. Nawet w sytuacji, w której wiemy, że uczniowie żartują, **reagujmy z troską i powagą** – w ten sposób młodzież nauczy się, że akurat ten temat nie powinien być obszarem żartów, wygłupów czy lekceważenia.



## Rozdział 5

Gdzie szukać pomocy – procedura postępowania, instytucje wspierające

**Co robić, kiedy zauważymy niepokojące sygnały opisane w rozdziale powyżej?**

- ▶ Porozmawiaj z uczniem, zapytaj, czy coś się u niego/niej dzieje, czy chciałby o czymś porozmawiać, czy potrzebuje wsparcia.
- ▶ Porozmawiaj z kolegami i koleżankami tego ucznia – być może mają dane o czymś niepokojącym, ale nie wiedzą, co z tą informacją zrobić.
- ▶ Zwróć się do innego nauczyciela – być może również zauważył coś niepokojącego.
- ▶ Skonsultuj swoje obserwacje z pedagogiem/psychologiem szkolnym – być może uspokoi Twoje obawy, albo potwierdzi, że jest problem.
- ▶ Zorganizuj spotkanie z rodzicami/opiekunami dziecka – z wychowawcą i nauczycielem, który zauważył niepokojące sygnały. Jak rozmawiać z rodzicami podpowiadamy w rozdziale 5.
- ▶ Informację o poważnych trudnościach natury psychicznej i emocjonalnej warto również przekazać dyrektorowi szkoły.



### Co możesz zrobić jako członek rady pedagogicznej:

- ▶ Zachęcaj zespół do zainteresowania się kwestiami zdrowia psychicznego: mów o uczniach nie tylko w aspekcie ich wyników w nauce, ale również problemów, trudności i relacji interpersonalnych.
- ▶ Poproś o szkolenia dotyczące zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, również dla rodziców.

- ▶ Staraj się o współpracę zespołu uczącego z psychologiem i pedagogiem szkolnym.
- ▶ Staraj się o stworzenie zespołu ds. zdrowia psychicznego, który zajmie się opracowywaniem procedur dostosowanych do konkretnych warunków waszej szkoły i społeczności uczniowskiej.
- ▶ Sprawdź, czy w szkole istnieją procedury postępowania w przypadku np. agresywnego zachowania ucznia, próby samobójczej ucznia, braku współpracy ze strony rodziców – jeśli nie, domagaj się ich stworzenia.



## Co możesz zrobić jako wychowawca?:

- ▶ Prowadź godziny wychowawcze poświęcone tematyce zdrowia psychicznego w formie dostosowanej do wieku i potrzeb uczniów.
- ▶ Zapraszaj specjalistów, którzy kompetentnie porozmawiają z uczniami o problemach i trudnościach emocjonalnych oraz sposobach radzenia sobie z nimi (psycholog/ pedagog szkolny; może osoba z organizacji pozarządowej lub pobliskiej poradni?).
- ▶ Podkreślaj swoją otwartość i gotowość na rozmowę z uczniami o ich problemach i trudnościach – również tych niezwiązanych bezpośrednio z nauką.
- ▶ Pytaj uczniów o interesujące ich tematy oraz niepokojące kwestie, o których chcieliby dowiedzieć się więcej.
- ▶ Dołóż starań, aby jak najlepiej poznać swoich uczniów, również – a właściwie szczególnie – tych, którzy sprawiają trudności edukacyjne i/lub wychowawcze. Możesz prowadzić specjalny dziennik lub notatnik, w którym będziesz zapisywać swoje spostrzeżenia.

**Jeszcze jeden aspekt wymaga jasnego określenia w kontekście rozmowy z uczniami i stawania się ich powiernikiem: jest to kwestia zachowania tajemnicy.**

Uczniowie bardzo często zwracają się do nas z prośbą o dyskrecję. **Pamiętajmy, że składanie takich obietnic jest niebezpieczne i nie-realistyczne!**

Jeżeli w wyniku rozmowy dowiemy się, że zdrowiu lub życiu dziecka zagraża jakiegokolwiek niebezpieczeństwo – czy to ze strony osób trzecich, czy też jego samego – **mamy OBOWIĄZEK podjąć działania mające na celu zapewnienie dziecku bezpieczeństwa, co będzie się wiązało z przekazaniem informacji np. rodzicom czy odpowiednim służbom.**



**Pamiętajmy, że jest to obowiązek nie tylko etyczny – jesteśmy do takich działań zobowiązani prawnie, a ich zaniedbanie wiąże się z odpowiedzialnością karną.** Jeśli zatem dziecko prosi nas o zachowanie tajemnicy, porozmawiajmy z nim: ważne, aby wyrazić zrozumienie, że chce nam powiedzieć coś, co jest dla niego trudne/wstydlive, że doceniamy ten fakt i bardzo nam zależy na tej rozmowie, natomiast jednocześnie ważne jest dla nas jego dobro, zdrowie i bezpieczeństwo.

**Możemy obiecać, że zachowamy maksymalną możliwą dyskrecję, natomiast podejmiemy wszelkie konieczne działania, aby o niego zadbać. Takie postawienie sprawy powinno utwierdzić dziecko w przekonaniu, że jest dla nas ważne i może nam zaufać.**

## Warto rozmawiać w ramach zespołów o tym:

- ▷ jak reagować na informacje o problemach,
- ▷ jak zachowywać się w przypadku potwierdzonych diagnoz, np. depresji u ucznia,
- ▷ co mówić, kiedy dziecko przyzna się do doświadczania przemocy,
- ▷ jak reagować na informacje o myślach samobójczych.

Poniżej kilka propozycji, które możesz dowolnie modyfikować, uzupełniać i wzbogacać, aby każda osoba w szkole – od woźnego po dyrektora – potrafiła odnaleźć się w sytuacji, w której dziecko zwróci się do niej po pomoc.



## Jak wspierać ucznia z objawami depresji:

- ▶ **Okazuj serdeczność, chęć zrozumienia i bezwarunkowy szacunek:**  
*„Antek, widzę, że dzieje się u Ciebie coś niedobrego. Pogadajmy. Wiem, że każdy z nas miewa czasem gorszy czas i rozmowa może wtedy pomóc. Chciałabym pomóc”.*
- ▶ **Nie pocieszaj, nie pokazuj pozytywnych stron, nie odwracaj uwagi: przyjmuj, parafrazuj, wyrażaj zrozumienie i empatię:**  
*„Mówisz, że czujesz się całkowicie do niczego, że zupełnie nic Ci nie wychodzi i masz poczucie, że nic nie może się w Twoim życiu zmienić. Wyobrażam sobie, jak bardzo trudno musi Ci z tym być. Jak mogę Ci pomóc?”.*
- ▶ **Słuchaj bez pouczania, krytykowania, osądzania:**  
*„Słyszę, że masz poczucie, że nikt Cię nie rozumie, a większość nauczycieli jest wręcz przeciwko Tobie! Może chciałbyś o tym porozmawiać? Rozmowa z kimś może Ci pomóc lepiej zrozumieć, co się dzieje”.*
- ▶ **Wszystkie obawy i uczucia traktuj poważnie, nawet jeżeli wydają się irracjonalne. Nie bagatelizuj powodów jego bólu i smutków:**  
*„Rozstałeś się z Klaudią i masz poczucie, że to koniec, że nigdy nikogo tak nie pokochasz i do końca życia będziesz nieszczęśliwy? Rozstania są niesamowicie bolesne, wyobrażam sobie, że ten smutek musi być teraz całkowicie przytłaczający. Czy jest coś, co mogę dla Ciebie zrobić?”.*



- ▶ Rozmawiaj w sposób **spokojny i życzliwy**: „Widzę, że trudno Ci zachować spokój. Nie, nie przepraszaj za ten brzydki wyraz, widzę, że jesteś wzburzona, każdemu może się zdarzyć przekleństwo w takiej sytuacji. Jak będziesz gotowa o tym porozmawiać, to wiesz, gdzie mnie znaleźć”.
- ▶ **Okazuj uczniowi zainteresowanie niezależnie od jego nastroju**, nie tylko wtedy, gdy widzisz niepokojące objawy czy zachowania: „Witaj, Agnieszko! Widzę, że dziś w lepszej formie. Wspominałaś mi ostatnio o serialu, który oglądasz – przypomnisz mi tytuł? Szukam czegoś dla siebie...”



## Jak reagować w przypadku myśli samobójczych:

- ▶ Zadbaj o bezpieczną przestrzeń do rozmowy z dzieckiem.
- ▶ Powiedz, że obawiasz się o nią/niego, staraj się wysłuchać.
- ▶ Zadawaj pytania bezpośrednie. Nie bój się zadawać pytań wprost o myśli samobójcze i ewentualne plany związane z popełnieniem samobójstwa.
- ▶ Słuchaj i odzwierciedlaj emocje oraz reakcje dziecka.
- ▶ Zapewnij dziecko, że jego samobójcze pragnienia nie są lekceważone, że martwisz się i obawiasz o nie oraz że to, co się z nim/nią dzieje, jest ważne.
- ▶ Zapewnij dziecko, że nie jest samo, że zależy Ci na nim.
- ▶ Umówcie się na kontrakt na życie – czyli np. rozmowę przez telefon, jeśli dziecko będzie miało myśli samobójcze (możesz także zaproponować mu „podpisanie” takiego kontraktu z inną bliską osobą).
- ▶ Wy tłumacz, że niezbędne jest poinformowanie rodziców oraz że konieczna jest pomoc specjalistyczna.
- ▶ Upewnij się, że dziecko trafiło w bezpieczne „ręce” i zapewniono mu adekwatną pomoc.

**Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, na ostatnich stronach tego „Pomocnika” znajdziesz telefony zaufania, a także informacje o instytucjach i organizacjach, w których możesz szukać wsparcia.**

## Rozdział 6

### Jak rozmawiać z rodzicami o zdrowiu psychicznym dzieci?

**D**zieci potrzebują współpracujących ze sobą dorosłych, aby odnieść sukces oraz poradzić sobie z przeciwnościami. Jest to szczególnie istotne w przypadku dzieci zmagających się z trudnościami emocjonalnymi czy natury psychicznej: dla nich dwutorowe wsparcie, w domu i w szkole, jest wręcz niezbędne. Zbudowanie przez nauczyciela sojuszu z rodzicami jest zatem bardzo ważne – jednocześnie może to być jedno z najtrudniejszych zadań stojących przed pedagogiem.

**Nie zawsze rozmowa z rodzicami przynosi oczekiwane efekty. Jeśli wiemy o trudnościach, z którymi zmagają się dana rodzina, warto najpierw porozmawiać z samym uczniem lub uczennicą i zachęcić ich do rozmowy, udzielając potrzebnego wsparcia. Z czasem dziecku będzie łatwiej się przed nami otworzyć i przyjąć pomoc.**



Dla większości rodziców **sama rozmowa z nauczycielem jest już źródłem stresu**, który znacząco wzrasta, jeśli tematem są problemy i kłopoty dziecka. Rodzice młodego człowieka, który doświadcza problemów w sferze psychicznej, emocjonalnej czy behawioralnej, zazwyczaj mają świadomość, że coś się dzieje, jednak nie dopuszczają do siebie tej myśli.

## Dwie najczęstsze reakcje rodziców na nasze zaniepokojenie to:

### ULGA

Rodzic uzyskuje potwierdzenie własnych obserwacji i niepokojów, upewnia się, że dobrze zna swoje dziecko, a jego lęki i niepokoje są zasadne. Przestaje się uważać za „nadwrażliwą matkę” lub „nadopiekuńczego ojca od bezstresowego wychowania”.



**To optymalna sytuacja:** rodzic, który ze spokojem przyjmie nasze informacje, który sam miał poczucie, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, będzie gotowy do współpracy na rzecz dziecka, do wymiany informacji, do przyjęcia naszych propozycji wsparcia lub interwencji. Być może sam wyjdzie z propozycją rozwiązań lub wspólnych działań na rzecz wsparcia dziecka.

### ZŁOŚĆ

Tutaj kwestia jest nieco bardziej złożona. Rodzic, którego dziecko doświadcza problemów czy trudności (zdrowotnych, społecznych, edukacyjnych) musi poradzić sobie z całym wachlarzem nieprzyjemnych emocji, podobnych do tych, jakie towarzyszą osobom w żałobie. Może zatem próbować zaprzeczać problemowi, szukać winnych, sam mieć głębokie poczucie winy.

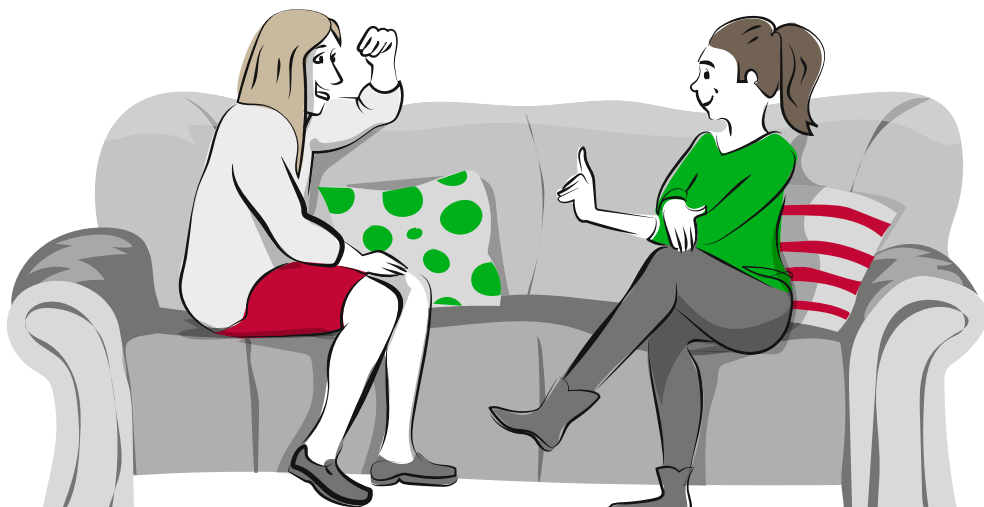
Może doświadczać głębokiego smutku (moje biedne dziecko, nie zasłużyło na to, co je spotyka, jak również poczucia krzywdy (tak ciężko pracuję, tak bardzo się staram, a dzieje się coś takiego). Powoduje to głęboki emocjonalny dyskomfort, a wiele osób dorosłych radzi sobie z nim, przykrywając te kruche, wrażliwe emocje, emocją nieco bardziej energetyczną – złością.

Trudno jednak kierować negatywne emocje wobec dziecka, które przecież i tak jest w trudnej sytuacji, zatem nauczyciel – poślaniec złej nowiny, może stać się wymarzoną celem i odbiorcą **agresywnych komunikatów** (to nie moje dziecko ma problem, to pan ma problem), **oskarżeń** (nie dopilnowała pani, trzeba było reagować wcześniej) i **roszczeń** (a co SZKOŁA zrobiła, aby zapewnić mojemu dziecku najlepsze warunki i zapobiec rozwojowi depresji?).

**Co zatem możesz zrobić, aby nie zaognić sytuacji i zwiększyć szanse na pozytywne rozwiązanie?**



- ▶ Przynajmniej przede wszystkim zadbać o to, aby rozmowa odbyła się w komfortowych warunkach: abyście mieli wystarczająco dużo czasu, spokojne miejsce zapewniające komfort i prywatność.
- ▶ Przygotuj się do rozmowy nie tylko pod względem merytorycznym (co chcę przekazać, co mnie niepokoi, czego potrzebuję od rodzica), ale również emocjonalnym (czego się obawiam, jakie reakcje mogą być dla mnie trudne, jak mogę sobie z nimi poradzić).
- ▶ Najcenniejsze, co możesz zaoferować rodzicowi podczas tej rozmowy, to poczucie bezpieczeństwa, wsparcia oraz zrozumienia.



**Poniżej kilka wskazówek dotyczących organizacji i przebiegu tego spotkania – wybierz te, które odnoszą się do Twojej sytuacji, i z którymi czujesz się komfortowo.**

- ▷ **Jak zacząć:** „Chciałabym porozmawiać z Państwem o Kasi, ponieważ w ostatnim czasie zauważyłam: zmiany w jej zachowaniu/ ubiorze/ sposobie bycia/ funkcjonowaniu w grupie rówieśników/ trudności w zakresie nauki i uczestniczenia w zajęciach, które mnie niepokoją”.
- ▷ Przygotuj konkretne, „reprezentatywne” przykłady zachowań czy postaw, **mów o nich rzeczowo**, nieoceniająco i z troską raczej niż złością czy obwinianiem: „Wojtek w ciągu ostatnich dwóch tygodni zachowuje się niepokojąco: nie bierze udziału w lekcjach, wydaje się być wciąż przemęczony, na pytania o swoje samopoczucie reaguje niechęcią, wycofał się z życia klasy. Martwi to zarówno mnie, jak i innych nauczycieli uczących Wojtka”.
- ▷ W przypadku argumentów: „W domu jest grzeczna/ nie widzimy problemu” nie reaguj złością, **przyjmij inny punkt widzenia**, podkreśl różnicę otoczenia i jej możliwy wpływ na występowanie objawów: „Dzieci często zachowują się w domu zupełnie inaczej niż w szkole. Tutaj muszą radzić sobie z ogromną ilością bodźców, wyzwaniem intelektualnymi, przestrzeganiem zasad, kontaktami z rówieśnikami – w takich warunkach łatwiej zauważyć trudności. Dlatego tak ważna jest dla mnie nasza rozmowa i możliwość porównania doświadczeń i obserwacji – chcemy przecież zapewnić Ani jak najlepsze wsparcie!”.
- ▷ Jeżeli podejrzewasz konkretne zaburzenie, możesz to zasugerować, lepiej jednak wskazać na **potrzebę specjalistycznej diagnozy**: „Ponieważ te zachowania utrzymują się już od jakiegoś czasu i utrudniają Tomkowi funkcjonowanie w szkole, warto byłoby skonsultować się ze specjalistą. Dzięki temu zarówno ja, jak i Państwo, dowiemy się, w jaki sposób możemy wesprzeć Tomka”. Ważne, aby rodzic usłyszał od Ciebie, że nie chcesz pozbyć się problemu, a jedynie zapewnić dziecku jak najlepsze wsparcie i pomoc w rozwijaniu jego potencjału.

- ▷ **Rozmawiaj z empatią i zrozumieniem**, bez nacisków, ale konsekwentnie: podkreśl, że rozumiesz niepokój czy lęk, jednocześnie uwypuklaj znaczenie podjęcia działań.
- ▷ Jeżeli wiesz o trudnościach dziecka od niego samego, **zachowaj dyskrecję tam, gdzie to możliwe**, jednocześnie przekazując informacje niezbędne do zapewnienia dziecku bezpieczeństwa i opieki. To szczególnie trudna sytuacja: rodzic może czuć się zaniepokojony czy odrzucony, ponieważ dziecko zwróciło się po pomoc do kogoś innego; bardzo ważne jest podkreślenie, że nie wynika to z braku miłości czy zaufania.
- ▷ **Podkreślaj interes dziecka i możliwości wsparcia**: „diagnoza” może być dla rodzica przerażająca, ale to nie ma być etykieta czy punkt dojścia; chcemy jak najwcześniej interweniować, aby zapewnić dziecku jak najlepszy start.
- ▷ W miarę możliwości **miej propozycje konkretnych rozwiązań**, np. nazwiska lekarzy/terapeutów, adresy poradni itp. – znajdziesz je w dodatku do niniejszego „Pomocnika”. Możesz również zaproponować sięgnięcie po „Pomocnik dla rodziców” – bezpłatną publikację, która będzie stanowić dla rodziców wsparcie w pierwszym, najtrudniejszym okresie radzenia sobie z trudnościami dziecka.



## UNIKAJ

*Musimy porozmawiać o Państwa dziecku.*

## POWIEDZ

*Chciałabym, abyśmy porozmawiali o Kasi.*

**UNIKAJ****POWIEDZ**

<i>Państwa dziecko ma problem.</i>	<i>Zauważyłam, że Tomek ma trudności w... (sytuacja). Czy Państwo również to zaobserwowali?</i>
<i>Państwa córka wiecznie się spóźnia.</i>	<i>W ostatnim miesiącu Ania dziesięciokrotnie przysłała na pierwszą lekcję spóźniona lub wcale na nią nie dotarła. Czy zauważyli u niej Państwo trudności ze wstawaniem, a może bardzo późne chodzenie spać?</i>
<i>Państwa syn w ogóle się nie uczy.</i>	<i>Zaobserwowałam na swoich lekcjach i mam informacje od innych nauczycieli, że Tomek w ostatnim czasie przychodzi na zajęcia nieprzygotowany, ma problemy z koncentracją. Nawet przedmioty, które wcześniej lubił, wydają się sprawiać mu trudności. Jak to wygląda z Państwa perspektywy?</i>
<i>Nauczyciele coraz bardziej się złością na Państwa dziecko.</i>	<i>Niepokoimy się, że Kasia gorzej się uczy, opuszcza lekcje i bywa bardzo nieuprzejma, choć wcześniej jej się to nie zdarzało – czy i Państwo zauważyli u niej trudności/ problemy/ zmiany zachowania?</i>
<i>Muszą Państwo coś z tym zrobić.</i>	<i>Chciałabym, abyśmy wspólnie zastanowili się, jak możemy wesprzeć Tomka.</i>

Niestety, nawet wprowadzenie w życie wszystkich naszych porad nie gwarantuje, że rozmowa przebiegnie bezstresowo i spokojnie. Poruszamy trudne tematy, reakcje emocjonalne rodziców mogą być różne, a my będziemy na pierwszej linii frontu.

**Zachowaj spokój, nie bierz złości/agresji do siebie, nie traktuj zarzutów osobiście, po wszystkim – zadbaj o siebie. Jak? O tym przeczytasz poniżej!**





## Rozdział 7

Jak zadbać o siebie? Obciążenie psychiczne i sposoby radzenia sobie z nim

**P**racą nauczyciela jest niezwykle ciężka, trudna i wymagająca. Oprócz trudu związanego z godzinami poświęconymi na przygotowanie lekcji, sprawdzanie prac, szukanie materiałów i inne merytoryczne aspekty związane z nauczaniem, pracownicy oświaty zmagają się z ogromnym obciążeniem natury psychicznej i emocjonalnej.

**Natłok wyzwań w codziennej pracy powoduje naszą frustrację, złość oraz niechęć – i nic dziwnego, wszak naszym głównym zadaniem jest przekazywanie wiedzy i umiejętności, a negatywne emocje utrudniają nam pracę. Kontakt z uczniem z depresją może przygnębiać, powodować niepokój oraz bezradność.**

Najważniejszą zasadą pomagania jest zasada tzw. samolotu. **W sytuacji awaryjnej zawsze należy zadbać najpierw o siebie, aby skutecznie udzielić pomocy innym osobom.** Nadal zbyt mało mówi się o konieczności zaoferowania wsparcia psychologicznego nauczycielom i pracownikom oświaty, o profilaktyce wypalenia zawodowego i dbaniu o zdrowie psychiczne.



Ponieważ niniejsza publikacja skierowana jest do samych zainteresowanych, chciałabym zasygnalizować kilka możliwości wsparcia, choć zdaję sobie sprawę, że dla większości z nas mogą one nie być bezpośrednio dostępne. Wierzę jednak, że wiedząc, czego potrzebujemy i w jaki sposób te potrzeby mogą zostać zaspokojone, **będziemy w stanie bardziej skutecznie domagać się zadbania również o nasze prawa i potrzeby.**

Wywieranie presji przez nauczycielskie związki zawodowe, grupy zawodowe i inne organizacje na organy prowadzące, jak również ministerstwo, **są ważne z punktu widzenia rzecznictwa i budowania świadomości wyzwań.** Opisane poniżej rozwiązania nie są bardzo kosztowne, wymagają przede wszystkim uświadomienia sobie ich znaczenia oraz dobrej woli przy ich organizacji.

### Co sam(-a) możesz zrobić dla siebie?

- ▷ Zastanów się, co pomogło ci w przeszłości i co możesz zrobić, by pozostać silnym: **odwołaj się do sprawdzonych i skutecznych sposobów na relaks** i zadbaj o poprawę samopoczucia.
- ▷ **Staraj się znaleźć czas na jedzenie, odpoczynek i relaks**, nawet przez krótki czas: regularne posiłki i przerwy są absolutnie niezbędne dla zdrowia psychicznego i efektywności pracy, zatem ważne, abyś przerw między lekcjami nie traktował jako dodatkowego czasu pracy, ale faktycznie zadbał o przerwę.
- ▷ **Zbalansowane godziny pracy, nawet pomimo natłoku zadań:** przemęczenie zwiększa nerwowość i zmniejsza empatię. Znajdź czas na odpoczynek, na przyjemności, na bycie z bliskimi.
- ▷ Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialny za rozwiązywanie wszystkich problemów swoich uczniów. **Rób to, co możesz, by pomóc innym.**
- ▷ Sprawdź, jak radzą sobie inni pomagający, a oni niech sprawdzają, jak radzisz sobie Ty. Znajdźcie sposoby na wzajemne wspieranie się. Porozmawiaj z przyjaciółmi, bliskimi lub innymi osobami, którym ufasz.

- ▷ Dostrzeż to, co udało ci się zrobić, by pomóc innym, nawet jeśli było to tylko wsparcie dobrym słowem czy czułą obecnością.

## W jaki sposób nauczyciele-sojusznicy/powiernicy mogą zadbać o własne zdrowie psychiczne?



### Grupa wsparcia:

Metodą najprostszą i właściwie bezkosztową jest zorganizowanie w ramach zespołu **grupy wsparcia**: czasu i przestrzeni, w której nauczyciele i pracownicy szkoły będą mogli podzielić się swoimi przemyśleniami i trudnościami.

**Zasady grupy wsparcia są proste:** odnosimy się do siebie z szacunkiem i troską, nie udzielamy rad, nie oceniamy i nie krytykujemy, reagujemy empatycznie na podnoszone tematy. Grupa wsparcia potrzebuje jedynie moderatora, którym może być dowolna osoba z zespołu.

#### Zalety:

niski koszt, potencjalna poprawa relacji w zespole.

#### Ograniczenia:

spotkania wymagają moderacji, warto także na samym początku ustalić zasady.



### Grupa Balinta:

Oryginalnie stworzone dla personelu medycznego w celu uświadomienia psychologicznych aspektów problemów ich pacjentów oraz umożliwienie przyjrzenia się psychologicznej stronie kontaktu z pacjentem.



Obecnie tworzy się grupy także przedstawiciele innych „zawodów pomocowych”, w tym nauczycieli. **Podczas spotkania jedno z uczestników opisuje trudną dla siebie sytuację, a następnie pozostali mają okazję do zadawania pytań.**

**Nacisk kładziony jest jednak na refleksje z uwzględnieniem własnych uczuć** i przypuszczeń co do tego, jak samemu by się w danej sytuacji reagowało.

### Zalety:

pozwała na rozwinięcie umiejętności empatycznego reagowania przez wszystkich członków zespołu.

### Ograniczenia:

wymaga zatrudnienia osoby wyszkolonej w zakresie prowadzenia grupy Balinta.



## Superwizja grupowa (lub indywidualna):

**Spotkanie z osobą posiadającą wiedzę i doświadczenie w zakresie wsparcia psychologicznego** (psychologiem/psychoterapeutą) w celu omówienia trudnych przypadków i uzyskania wskazówek dotyczących dalszej pracy.

**Celem superwizji jest pomoc w przyjrzeniu się własnemu doświadczeniu oraz ewentualnym przeszkodom w kontakcie.** Jest to również okazja do zaopiekowania się własnymi trudnymi emocjami i doświadczeniami.

### Zalety:

może stanowić realną pomoc i wsparcie, również w radzeniu sobie z najtrudniejszymi sytuacjami.

### Ograniczenia:

wymaga zatrudnienia specjalisty-superwizora; superwizor może mieć ograniczoną wiedzę/doświadczenie dotyczące realiów pracy w szkole.



## Gdzie szukać pomocy?

Jeśli czujesz, że Ty lub dziecko, z którym masz kontakt, potrzebuje wsparcia, możesz szukać pomocy w poszczególnych **placówkach**:

### Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Udzielają wsparcia dzieciom i młodzieży, a także rodzicom i nauczycielom w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, oprócz tego wspomagają szkoły, przedszkola i inne placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Do zadań tych placówek należy **udzielenie bezpośredniej pomocy rodzicom i uczniom, diagnozowanie dzieci i młodzieży** oraz realizacja zadań profilaktycznych wspierających działanie szkół, przedszkoli i placówek.

Pomoc udzielana przez publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne jest dobrowolna i nieodpłatna. Można jednak korzystać także ze wsparcia poradni o charakterze niepublicznym.

Aby wyszukać najbliższą poradnię, wpisz w dowolnej przeglądarce internetowej „poradnia psychologiczno-pedagogiczna” i nazwę swojej miejscowości lub skorzystaj z poniższej bazy internetowej: <https://800100100.pl/przydatne-adresy>.



## Poradnie zdrowia psychicznego

W przypadku, gdy niepokojące objawy, które obserwujesz, nasiliły się i wymagana jest natychmiastowa pomoc, nie wahaj się i skontaktuj się ze specjalistą zdrowia psychicznego.

Pełną listę placówek udzielających bezpłatnego wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego z podziałem na województwa znajdziesz na <https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>.

Sprawdź też, czy w Twojej okolicy znajduje się **Centrum Zdrowia Psychicznego** – to miejsca, w których otrzymasz bezpłatną pomoc, bez skierowania i zapisywania się na wizytę: <https://czp.org.pl/>.

Pamiętaj, że możesz skorzystać również z pomocy niepublicznych poradni zdrowia psychicznego.



Wyszukaj najbliższą poradnię, wpisując w dowolnej wyszukiwarce internetowej „poradnia zdrowia psychicznego” i nazwę swojej miejscowości lub skorzystaj z **poniższych baz internetowych**:

<https://www.mapawsparcia.pl/wyszukaj/>

<https://800100100.pl/przydatne-adresy>.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowego wsparcia, możesz również skorzystać z telefonów zaufania (116 111) lub telefonu alarmowego 112. Pełną listę znajdziesz na stronie obok.

## Organizacje pozarządowe

Organizacje działające na rzecz zdrowia psychicznego to kolejne miejsce, w którym możesz szukać wsparcia i pomocy oraz możliwości podzielenia się własnym doświadczeniem.

Pełną listę organizacji działających w zakresie zdrowia psychicznego z podziałem na województwa znajdziesz na <https://www.gov.pl/web/rpp/lista-organizacji-obywatelskich-dzialajacych-na-rzecz-zdrowia-psychicznego>.

**Polska Akcja Humanitarna** w ramach programu **Pajacyk** prowadzi projekt „pomoc psychospołeczna” dla dzieci i młodzieży w Polsce. W projekcie biorą udział organizacje lokalne z całej Polski, które organizują dla dzieci warsztaty, grupy wsparcia i terapie indywidualne. Aktualną listę placówek biorących udział w programie można znaleźć na stronie <https://www.pajacyk.pl/nabor/>.

## Telefony zaufania

W razie konieczności natychmiastowej pomocy możesz skontaktować się lub przekazać osobie potrzebującej numer do wybranego telefonu zaufania. Poniżej znajdziesz listę telefonów, pod którymi możesz szukać specjalistycznego wsparcia.

TELEFONY ZAUFANIA		
Nazwa	Charakter	Kontakt
<b>Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)</b>	ogólnopolski, czynny 7 dni w tygodniu przez 24 h	116 111
<b>Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)</b>	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-22:00, połączenie bezpłatne	116 123
<b>Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)</b>	całodobowe, bezpłatne linie wsparcia, czynne 7 dni w tygodniu przez 24 h	800 702 222
<b>Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie</b>	czynny 7 dni w tygodniu przez 24 h	800 120 002
<b>Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”</b>	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-18:00	22 668 70 00
<b>Całodobowa Linia Wsparcia</b>	czynny 7 dni w tygodniu przez 24 h	800 70 2222

<b>Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji</b>	czynny w każdą środę i czwartek w godz. 17:00-19:00	22 594 91 00
<b>Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci</b>	bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna oraz online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych, takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. <b>Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12:00-15:00</b>	800 100 100
<b>Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka</b>	bezpłatny, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-20:00	800 121 212
<b>ITAKA – Antydepresyjny Telefon Zaufania</b>	<b>dziury psychologów:</b> w poniedziałki, wtorki i niedziele w godz. 15:00-20:00; we wtorki i środy w godz. 10:00-15:00  <b>dziury psychiatrów:</b> w czwartki w godz. 16:00-21:00, w piątki w godz. 15:00-20:00	22 484 88 01
<b>Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna</b>	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 17:00-20:00, w sobotę w godz. 15:00-17:00	22 425 98 48
<b>Telefon wsparcia dla osób doświadczających lęku (Stowarzyszenie Animo)</b>	infolinia (w języku polskim) czynna jest od poniedziałku do czwartku w godz. 18:00-21:00	22 270 11 65
<b>Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli</b>	czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17:00-19:00	801 800 967
<b>Młodzieżowy Telefon Zaufania</b>	czynny od poniedziałku do piątku w godz. 15:00-19:00	19288
<b>Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b>	połączenie bezpłatne, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:30-15:30	800 120 226
<b>Anonimowa policyjna linia specjalna – Zatrzymać Przemoc</b>	połączenie bezpłatne, czynny 7 dni w tygodniu przez 24 h	800 120 148
<b>Telefon zaufania (Centrum Praw Kobiet)</b>	telefoniczny dyżur prawny w czwartki w godz. 12:00-18:00	22 621 35 37



**R**ośnie grupa nauczycieli, którzy swoją rolę przestają postrzegać wyłącznie w zakresie przekazywania wiedzy. Coraz więcej z nas zdaje sobie sprawę, że dzieci i młodzież najbardziej potrzebują mądrych, wspierających przewodników po świecie i życiu.

Czas, który poświęcamy na zajęcie się szeroko pojętym dobrostanem emocjonalnym i psychicznym swoich podopiecznych, nie jest czasem straconym, a raczej inwestycją na resztę ich życia. W zakresie edukacji bardziej niż suchych faktów będą potrzebowali wiedzy, jak się uczyć: zapamiętywać, wyciągać wnioski, weryfikować fakty, sprawdzać rzetelność źródeł.

To, czego będą w życiu potrzebowali o wiele bardziej niż wyuczonej na pamięć tabliczki mnożenia czy wzorów chemicznych, to umiejętności zadbania o własne zdrowie psychiczne, samoregulacji i radzenia sobie ze stresem, dbania o siebie.

Nauczyciel, który chce przygotowywać swoich uczniów do spotkania ze współczesnym światem, który jest gotów rozmawiać o wyzwaniach, jaki ten świat przed nami stawia, ale również wskazywać rozwiązania, źródła wsparcia, dzielić się własnymi trudnościami i sposobami radzenia sobie z nimi – to skarb dla uczniów.

Jednocześnie bycie takim właśnie nauczycielem może przynieść o wiele większą satysfakcję z wykonywanej pracy, poczucie spełnienia i sprawczości. Mamy nadzieję, że niniejszy „Pomocnik” będzie swego rodzaju „apteczką” w relacjach z uczniami i wspieraniu ich psychicznego dobrostanu: zawierającą najbardziej podstawowe składniki, a jednocześnie zachęcającą do zwiększania zasobów i umiejętności wspierania.

**Życzymy powodzenia w budowaniu relacji z uczniami!**



## Recenzje

**Anna, nauczycielka:**

*To ważna i potrzebna publikacja. W Polsce w dalszym ciągu psychiatria dziecięca jest w bardzo kiepskim stanie. Ten przewodnik będzie mógł wesprzeć nie tylko pedagogów szkolnych, ale i każdego nauczyciela – każdego dorosłego – wiedzą potrzebną, by rozpoznać oznaki i przejawy problemów u dzieci. Zwłaszcza teraz, po pandemii, kiedy młodzież boryka się z fobiami szkolnymi i problemami psychicznymi. Warto, abyśmy my – dorośli zaczęli to zauważać i mogli jak najszybciej zareagować.*



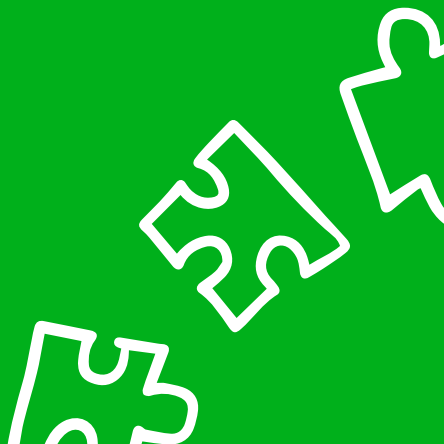
**Bogumiła, nauczycielka:**

*„Pomocnik” jest bardzo udany. Choć w wielu aspektach stwierdza oczywistości, to doświadczenie pokazało mi, że w ten sposób łatwiej komuś pokazać, co może zrobić – bo są to narzędzia, które ma pod ręką. Podobają mi się rzeczowe porady w kwestiach rozmów z dziećmi oraz rozdział poświęcony nauczycielom i proponowanym sposobom radzenia sobie ze stresem i trudnościami – to bardzo ważny wątek.*



**Julia, uczennica:**

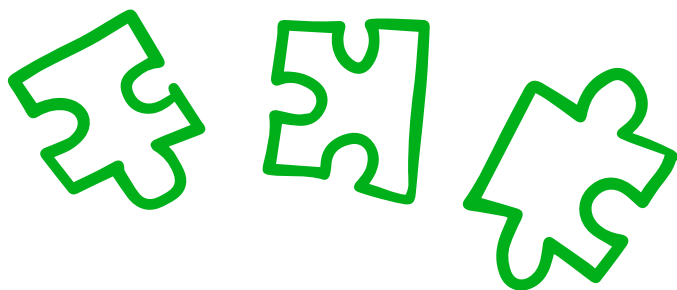
*Jako nie tak dawna absolwentka szkoły średniej chciałabym, aby nauczyciele i nauczycielki właśnie tak odnosili się do swoich uczniów i uczennic!*





**Niniejszy „Pomocnik”** to publikacja stworzona z myślą o wsparciu nauczycieli i pracowników oświaty, ale nie tylko – jest adresowana do wszystkich dorosłych, którzy pragną zrozumieć problemy dzieci oraz młodzieży, aby odpowiednio na nie reagować. Wyzwania współczesności, z jakimi zmagają się pedagodzy, rodzice i oczywiście sama młodzież, wymagają od nas empatii. Pomocnik jest próbą ujęcia rzeczywistości, szkolnej codzienności i zachowań dzieci w szerszym kontekście.

**Karolina Isio-Kurpińska** – psychoterapeutka, przez większość życia zawodowego związana z oświatą, edukatorka prowadząca szkolenia dla rad pedagogicznych w całej Polsce z zakresu metodyki oraz psychologicznych aspektów nauczania: motywacji, pracy z uczniem trudnym, komunikacji z rodzicami i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.



**pah**  
Polska Akcja Humanitarna

**POL**

Patronat  
medialny:

**LIBRUS**<sup>®</sup>  
wspieramy oświatę