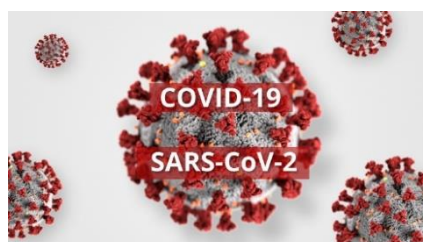




**NAUCZYCIEL
RODZIC
UCZEŃ**

W CZASIE PANDEMII



Co warto wiedzieć?

Poradnik

Poradnik opracowały:

mgr Elżbieta Trunkwalter - pedagog/psycholog

mgr Ewelina Sitko – psycholog

mgr Małgorzata Czarnopyś – psycholog

mgr Anna Szpak - pedagog

mgr Beata Wielgosz- psycholog

WSTĘP

Epidemia COVID-19 zmieniła życie ludzi na świecie . Dotknęła wszystkich, a jej wpływ jest widoczny na poziomie lokalnym, regionalnym i globalnym. Koronawirus spowodował, że nasza codzienność musiała ulec drastycznym zmianom.

Na czas zagrożenia pandemią koronawirusa szkoły i przedszkola zawiesiły działalność w swoich budynkach. Edukacja przeniosła się na ten czas do sieci i zarówno nauczyciele, jak i uczniowie uczestniczą w zajęciach za pośrednictwem swoich komputerów. Starsi uczniowie lepiej radzą sobie z tym wyzwaniem, jednak młodsze dzieci mogą mieć z tym problem. Sytuacja rodzinna wielu uczniów jest trudna i mocno zaburzająca dobrostan psychiczny. Uczeń znajduje się w nowej sytuacji – zamknięty w domu, pozbawiony kontaktów społecznych. Pojawia się utrata codziennych rytuałów (wyjście z domu, spotkanie przyjaciół, zajęcia pozalekcyjne, odrabianie lekcji itd.), co wywołuje niepokój. Do emocji , jakie przeżywa dziecko w czasie pandemii, dochodzą emocje rodzica. Połączenie tych negatywnych emocji może doprowadzić do wybuchu. Brak możliwości naturalnego rozładowania tych emocji (przez wyjście z domu, zmianę środowiska na szkołę) może powodować pozostawanie przez długi czas w stanie silnego napięcia. Nauczyciele obawiają się niewystarczającej umiejętności uczniów dotyczącej samodzielnej nauki oraz indywidualnej organizacji pracy. Starają się dbać nie tylko o dobre efekty pracy zdalnej swoich uczniów, ale także o ich kondycję psychiczną. Organizują dzieciom naukę i czas wolny.

Wszyscy w tym trudnym czasie potrzebujemy wsparcia!

Anna Szpak

SAMOREGULACJA EMOCJI W OKRESIE PANDEMII

Od roku znajdujemy się w sytuacji, która budzi w nas wiele emocji – przede wszystkim lęk i strach, ale również złość, smutek czy zniechęcenie. Z dnia na dzień musieliśmy odnaleźć się w nowej rzeczywistości zdominowanej przez pandemię koronawirusa.

Każdego z nas dotyka sporo ograniczeń i niepewności. Szczególnie obciążone obecną sytuacją są dzieci – zamknięte w domach, przestymulowane bodźcami związanymi z technologią teleinformatyczną i odizolowane od (jakże ważnej w tym okresie rozwojowym!) grupy rówieśniczej.

Negatywne skutki pandemii odczuwają także nadal nauczyciele i rodzice, dla których nowa rzeczywistość jest po prostu trudna i stanowi ogromne wzywanie.

Istotnym więc wydaje się pytanie: ***Jak możemy zadbać o siebie, swoje samopoczucie, zdrowie psychiczne w tym czasie?***

SAMOREGULACJA EMOCJI (SELF-REG)

Według dr Shankera, za kłopotliwe zachowania dzieci odpowiada zachwiana równowaga pomiędzy stanem pobudzenia (napięcia), a ilością bodźców, które dziecko doświadcza. Czyli, dzieci źle się zachowują, kiedy przeżywają stres, który przekracza ich zasoby psychiczne w danym momencie.

Nie ma więc niegrzecznych dzieci, są tylko dzieci zestresowane!

Aby wpłynąć na zachowanie dziecka, należy przyjrzeć się czynnikom, które na niego działają, pomóc dziecku je rozpoznać oraz nauczyć sposobów, które pomogą mu radzić sobie z nimi.

Pięć obszarów stresu:

1. **Obszar biologiczny** (wszystko to, co wiąże się z ciałem lub zmysłami: zbyt mała ilość snu, hałas generowany np. w szkołach, przedszkolach, zbyt gorąco lub zbyt zimno, głód, mało zbilansowana dieta, przebodźcowanie, trudności w integracji sensorycznej). Jest to obszar bardzo często najważniejszy u dzieci.

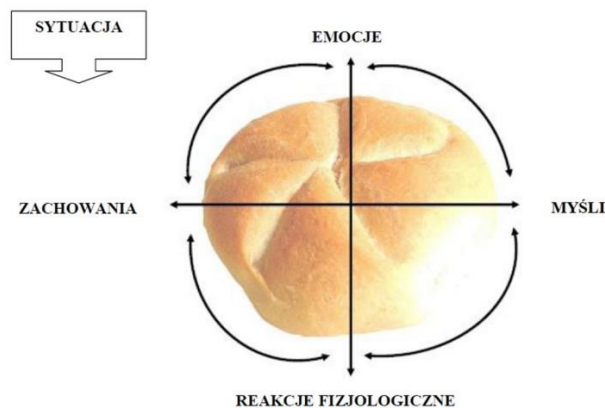
2. **Obszar emocjonalny** (silne emocje i te negatywne i pozytywne, które doprowadzają do przeciążenia układu nerwowego i utrudniają racjonalne myślenie).
3. **Obszar poznawczy** (przebodźcowanie zbyt dużą ilością informacji lub informacje niedostosowane do wieku rozwojowego i tym samym niezrozumiałe, zbyt duże wymagania stawiane przed dziećmi).
4. **Obszar społeczny** (konflikty, akty przemocy i agresji, sytuacje nowe, nieznane)
5. **Obszar prospołeczny** (emocje innych ludzi, rówieśników)

Dr Stuart Shanker opisał **pięć kroków Self-reg**, które są swoistymi strategiami, pomagającymi rozwijać odporność psychiczną dzieci (a także u dorosłych).

1. **Odczytaj sygnały i przeformułuj zachowanie** (zrozum, że trudne zachowanie dziecka nie wynika z jego złej woli, ale stresu jaki przeżywa).
2. **Stań się detektywem do spraw stresu** (znajdź podstawowe źródło stresu).
3. **Zredukuj stres** (wyeliminuj stresory: np. jeśli dziecko źle funkcjonuje w nadmiernym hałasie, to staraj się ograniczać głośność, wyłącz telewizor, radio, zamknij okno).
4. **Poświęć chwilę na refleksję, aby rozwinąć samoświadomość.** Przeanalizuj z dzieckiem zaistniałe stany i sytuacje. Pomocne jest w tym celu również stosowanie ćwiczeń oddechowych, pomagających poczuć się „tu i teraz”.
5. **Zareaguj, żeby dowiedzieć się, co uspokaja Twoje dziecko.** Nie ma uniwersalnych środków zaradczych stresowi. Dopóki nie spróbujesz zróżnicowanych sposobów, aby pomóc swojemu dziecku (np. przytulenie, rozmowę, towarzyszenie, uważne oddychanie), dopóty nie będziesz wiedzieć, co działa uspokajająco na Twoje dziecko. **Ważne zatem jest aby ćwiczyć i próbować pomóc dziecku, bo do nauki samoregulacji potrzebny dziecku jest partner, który pomaga mu zrozumieć co się z nim dzieje.**

METODA KAJZERKI

Jedno z podstawowych założeń terapii poznawczo-behawioralnej mówi o tym, że w danej sytuacji nasze myśli, emocje, zachowania i reakcje fizjologiczne wzajemnie na siebie oddziałują, a my poprzez zmianę w jednej z tych sfer możemy wpłynąć na inne. Ze względu na wygląd tego modelu nazywamy go “kajzerką”.



Myśli

Wielu z nas doświadcza teraz myśli typu: “a co jeśli zachoruję?”, “co jeśli zachoruje ktoś z moich bliskich?”, “jak długo to potrwa?”. W obecnej sytuacji takie myśli wydają się naturalne, jednak szybko mogą przeobrazić się w męczące zamartwianie się.

Staraj się ograniczyć:

- tłumienie myśli,
- zbieranie informacji,
- sprawdzanie,
- używanie alkoholu, narkotyków, czy objadanie się.

Pomocne strategie:

1. Odróżnij martwienie produktywne od bezproduktywnego:

Czy dane zamartwienie jest prawdopodobne i racjonalne? Czy możesz natychmiast coś z tym zrobić? Czy możesz podjąć działania, które pozwolą znaleźć rozwiązanie?

2. Zaakceptuj rzeczywistość.

3. **Wyznacz czas na zamartwianie się.:** postaraj się przekładać (ale nie tłumić!) niepokojące myśli. Wyznacz pół godziny na rozmyślanie o pandemii, np. od 17.00 do 17.30.

4. Zwiększaj zakres tolerancji niepewności.

5. **Ćwicz dystansowanie do myśli:** (np. zamiast “na pewno zarażę się koronawirusem”i użyj języka obserwacji – “właśnie zauważyłem, że mam myśl o zarażeniu się”)

6. **Pobaw się myślami:** (usiądź wygodnie w spokojnym miejscu i głośno powtarzaj słowo “koronawirus” – najszybciej jak potrafisz, przez 20-45 sekund).
7. **Zastosuj restrukturyzację poznawczą:** (podejmij dyskusję ze swoją myślą poprzez poszukiwanie obiektywnych dowodów za i przeciw jej prawdziwości).

Zachowanie

Poświęć chwilę na namysł nad tym, co w obecnej sytuacji jest od Ciebie zależne, a co nie. Możesz zrobić to w formie tabeli:

Koronawirus - zależne/niezależne	
Zależne ode mnie	Niezależne ode mnie

Zadbaj o odporność od strony głowy

Wiele badań udowodniło związek pomiędzy odpornością fizyczną a przeżywanymi trudnymi emocjami. Im więcej stresu i przytłaczających emocji jak niepokój, lęk, napięcie, smutek, złość itp., tym gorsza odpowiedź naszego układu immunologicznego w zetknięciu z bakteriami, zarazkami i wirusami.

Zwrócić szczególną uwagę na:

1. **Relaks i odpoczynek.**
2. **Niesprawdzanie ciała (nie sprawdzaj ciągle temperatury, nie zastanawiaj się czy będziesz miał kaszel).**
3. **Aktywność fizyczną.**
4. **Sen i zdrową dietę.**
5. **Zachowanie dotychczasowej rutyny.**
6. **Podtrzymywanie kontaktów społecznych.**

JAK ĆWICZYĆ MINDFULNESS Z DZIEĆMI?

Mindfulness (uważność) to stan umysłu, osiągany poprzez skupienie uwagi na chwili obecnej, przy równoczesnym łagodnym przyjmowaniu i akceptowaniu emocji, myśli i wrażeń zmysłowych. Używany jest jako technika terapeutyczna.

Trening uważności pozwala dzieciom na zdobycie narzędzi, za pomocą których będą bardziej świadomie odbierać siebie i świat. Mindfulness pozwala rozwinąć większą świadomość wewnętrznych i zewnętrznych doświadczeń, rozpoznawać swoje myśli jako “po prostu myśli”, rozumieć, jak emocje manifestują się w ciele, zauważać, kiedy uwaga odpływa. Pozwala mieć większą kontrolę nad swoimi wewnętrznymi impulsami.

1. Dźwięki.

Uderzamy w gong. Dzieci uważnie słuchają wibracji dźwięku. Podnoszą rękę, kiedy nic już nie słychać. Pozostają w ciszy jeszcze przez jedną minutę i uważnie słuchają wszystkich innych dźwięków, które się pojawiają. Na koniec po kolei opowiadają o każdym dźwięku, które zauważyły w ciągu tej minuty.

2. Oddychanie z małym przyjacielem.

Dzieci kładą się na podłodze i umieszczają na brzuchu maskotkę. Oddychają w ciszy przez minutę i zauważają przy tym, jak ich mały przyjaciel porusza się w górę i w dół. Starają się też zauważyć wszelkie inne wrażenia. Wyobrażają sobie, że myśli, które pojawiają się w ich głowie zmieniają się w bańki mydlane i odlatują.

3. Napinanie/ rozluźnianie.

Dzieci leżąc na podłodze z zamkniętymi oczami starają się napiąć każdy mięsień w ciele tak mocno, jak tylko potrafią. Palce u nóg i stopy, nogi, brzuch. Mogą zacisnąć pięści i podnieść ręce do głowy. Pozostają w tej ściśniętej pozycji przez kilka sekund a potem w pełni się rozluźniają i relaksują. To świetne ćwiczenie na rozluźnienie ciała i umysłu. Jest też przystępnym sposobem zaprezentowania dzieciom, co znaczy być “tu i teraz”.

4. Zapach i smak.

Znajdź coś mocno pachnącego, na przykład świeżą skórkę z pomarańczy, laskę cynamonu, czy wanilii. Poproś dzieci, żeby zamknęły oczy i wdychały zapach, skupiając na nim całą uwagę. Zapach może być bardzo skutecznym narzędziem w zmniejszaniu niepokoju. Podobne ćwiczenie można wykonywać ze zmysłem smaku.

5. Sztuka dotyku.

Dzieci z zamkniętymi oczami dotykają różnych przedmiotów, np. piłki, piórka, maskotki, kamienia... Następnie opisują, jaki ten przedmiot jest w dotyku. To ćwiczenie, podobnie jak poprzednie, pozwala dzieciom ćwiczyć rozróżnianie wrażeń zmysłowych. Przez skupianie na nich uwagi uczą się pozostawać w chwili obecnej.

6. Bicie serca.

Dzieci przez minutę skaczą, albo tańczą. Następnie siadają i kładą rękę na sercu. Z zamkniętymi oczami starają się poczuć uderzenia serca, oddech i inne wrażenia, które pojawiają się w ciele.

7. Rozmawiamy o uczuciach.

Jakie uczucia dzieci odczuwają? Skąd wiedzą, że czują te właśnie emocje? Gdzie odczuwają je w ciele? Które uczucia lubią najbardziej? Później możemy zapytać, co robią, kiedy nie czują tych uczuć, które lubią najbardziej. Możemy im przypomnieć, że kiedy czują smutek mogą praktykować zamienianie myśli w bańki mydlane. Że mogą zrobić napinanie i rozluźnianie ciała, żeby się uspokoić. Że mogą posłuchać bicia swojego serca, albo skupić się na oddechu, żeby się zrelaksować.

Ewelina Sitko



Profilaktyka wypalenia zawodowego u nauczycieli



W czasie pandemii i nauki zdalnej w szkołach ważne jest również **wsparcie psychiczne dla nauczycieli** z uwagi na doświadczane przeciążenie, stres, napięcie w relacjach z rodzicami, problemy z technologią, braki kompetencyjne itp. Praca zawodowa nauczyciela należy do tzw. zawodów pomocowych, w których grozi pracownikom wypalenie zawodowe spowodowane koniecznością wielu kontaktów interpersonalnych oraz potrzebą emocjonalnego zaangażowania, a co za tym idzie wszystko to dostarcza dużej porcji stresu.

O wypaleniu zawodowym można wnioskować na podstawie takich objawów jak: spadek aktywności, ograniczanie kontaktów towarzyskich, niedostrzeganie porażek, poczucie przemęczenia, spadek poziomu zaangażowania, poczucie osamotnienia, mniejsza odporność, stany lękowe i depresyjne, zanik optymizmu, zmiany w funkcjonowaniu intelektualnym i motywacyjnym, spływanie zaangażowania emocjonalnego w relacjach interpersonalnych i kontaktach społecznych, niedomagania w funkcjonowaniu układu trawiennego i krążeniowego, obniżona sprawność seksualna, reakcja rozpacz, pesymistyczne nastawienie do życia, wycofanie się z życia, a nawet myśli samobójcze.

Wśród cech osobowości mających związek z wypaleniem można wymienić:

brak asertywności, niecierpliwość, nietolerancję, pesymizm, brak pewności siebie, tradycyjne poglądy, silną potrzebę akceptacji i silną potrzebę kontroli, nadmierne zaangażowanie i poświęcenie się pracy, nieumiejętność oddzielenia życia zawodowego od osobistego, idealizm, perfekcjonizm.

Ch. Maslach wymienia **trzy fazy wypalenia**:

- **wyczerpanie emocjonalne** - silnie odczuwany brak sił życiowych i energii, kompletne wyjałowienie, wrażenie przytłoczenia, znużenia i przemęczenia oraz życie na zwolnionych obrotach,
- **depersonalizację** – emocjonalne odcinanie się od problemów innych, przedmiotowe ich traktowanie, brak empatii,
- **obniżone poczucie osiągnięć osobistych** – nauczyciel wypalony nisko ocenia swoje kompetencje; ma przekonanie, że przyszłość naznaczona jest przegraną i przyniesie ze sobą tylko negatywne skutki; uczniów, rodziców, innych nauczycieli, dyrekcję, władze oświatowe postrzega jako mało przyjaznych i niewspierających.

Zatem nauczyciele powinni **wkładać wysiłek w uświadomieniu sobie swoich potrzeb i w kształtowanie umiejętności dbania o swój dobrostan.**

Maslach radzi, by **pracować mądrzej, stawiać sobie realistyczne cele, zmieniać dotychczasowe wzorce działania, poszukiwać okazji do oderwania się od codziennej rutyny, mniej osobiście traktować większość spraw, troszczyć się o samych siebie.**

W tym trudnym czasie równowagę psychiczną oraz możliwość realizowania zadań szkolnych i własnych celów umożliwi również umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Małgorzata Czarnopyś

Bibliografia:

S. Korczyński *Źródła nauczycielskiego stresu oraz objawy i przyczyny wypalenia zawodowego*

A. Małkowska- Szkutnik *Dobrostan kadry jako element znaczący w budowaniu relacji z uczniami z chorobą przewlekłą*

E. Sokołowska *Jak nie wypalić się zawodowo*

Na co zwracać uwagę w kontakcie zdalnym?

Uczeń:

- opuszcza zajęcia
- nie włącza kamery, nie odzywa się , rozłącza połączenie
- nie odsyła prac , nie odpowiada na wiadomości
- wykazuje sztywność lub bierność związaną z pracą w grupie
- mówi o „kims”, kto ma problem

Niepokojące zachowania uczniów

Na co zwrócić uwagę?

- smutek, przygnębienie, płaczliwość
- zniechęcenie do wcześniej lubianych czynności
- zaburzenia koncentracji, trudności z zapamiętywaniem
- poczucie bezwartościowości, autokrytyka
- brak zainteresowań
- przemęczenie
- agresja
- pobudzenie psychoruchowe
- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego
- silne zaangażowanie w wybraną aktywność
- problemy ze snem
- drażliwość, postawa wroga względem otoczenia
- nieumiejętność poradzeniem sobie z krytyką, uwagami ze strony otoczenia
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań i zachowań ryzykownych
- działania autoagresywne
- bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad
- zachowania aspołeczne
- powracające problemy somatyczne o nieustalonych medycznie przyczynach.

**Szczególnie powinna nas zaniepokoić
KAŻDA NAGŁA ZMIANA W ZACHOWANIU UCZNIĄ.**

Janek staje się apatyczny, nie cieszy go to, co wcześniej go cieszyło, brak mu motywacji, siły do działania (problemy ze wstawaniem do nauki zdalnej, trudności związane z uczeniem się), jest drażliwy, ma poczucie braku sensu.

Kasia wcześniej bardzo dbała o swój wygląd zewnętrzny (ubiór, fryzura), chętnie angażowała się w życie klasy i szkoły. Podczas nauki zdalnej stała się wycofana, ma trudności z włączeniem kamery, nie loguje się na czas, nie dba o siebie tak, jak wcześniej, zwleka z oddaniem zadanych prac .

Zachowania tych uczniów nie muszą świadczyć o ignorancji, buncie nastolatków, braku szacunku do nauczycieli. Warto zadać sobie pytania: *Co stoi za takimi zachowaniami? Czy czasem uczeń nie potrzebuje pomocy?* Totalna bierność nie jest normą u uczniów, bo młody wiek nie jest przecież czasem bierności.

**Ważne! Niepokojące zachowania wskazują na potrzebę
zapewnienia odpowiedniej pomocy, wsparcia psychologicznego
dziecku/ młodemu człowiekowi.**

Działania, jakie może podejmować szkoła na rzecz zdrowia psychicznego uczniów w okresie pandemii :

- monitorowanie i analizowanie bieżących potrzeb zarówno uczniów, jak i nauczycieli
- edukacja nauczycieli (np. szkolenia poszerzające wiedzę i umiejętności dotyczące diagnozy sytuacji trudnej/ kryzysowej / traumatyzującej oraz radzenia sobie z nią)
- psychoedukacja rodziców
- wczesna profilaktyka dotycząca samooceny uczniów, relacji rówieśniczych, umiejętności radzenia sobie z różnorodnymi trudnościami
- kształtowanie zasobów odpornościowych uczniów
- zauważanie pojawiających się trudności, rozpoznawanie problemów,
- pomoc w ujawnieniu problemów,
- bieżące wsparcie uczniów ze strony wychowawców/szkolnych specjalistów
- odpowiednie do rozpoznanych potrzeb dostosowywanie uczniom wymagań edukacyjnych
- zindywidualizowana ścieżka kształcenia
- w przypadku konieczności natychmiastowej interwencji kryzysowej oprócz bezpośredniego wsparcia rekomendowanie kontaktu ze specjalistami
- współpraca ze specjalistami z poradni psychologiczno-pedagogicznej.



Czym są maski depresji?

Według Janusza P. Heitzmana, profesora Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, istnieje wiele dolegliwości, których zwyczajowo nie łączymy z żadną formą depresji. Objawy te mogą przysłaniać, czy wręcz maskować faktyczny stan psychiki. Naukowiec wyróżnia pięć podstawowych masek depresji:

1. **zaburzenia rytmów okołodobowych;**
2. **maski psychopatologiczne;**
3. **maski bólowe;**
4. **maski wegetatywne i psychosomatyczne;**
5. **maski behawioralne.**

- **Zaburzenia rytmów okołodobowych** - cechuje nieregularność rytmów biologicznych i charakterystyczne tempo występowania objawów, nasilających się nocą lub w godzinach porannych, a wyraźnie zmniejszających wieczorem. Mogą objawiać się pod postacią trudności z zasypianiem, bezsenności w nocy lub nadmiernej senności w dzień.

- **Maski psychopatologiczne** - objawy charakterystyczne dla chorób o podłożu psychicznym, np. zaburzenia lękowe (lęk przewlekły lub ataki paniki), fobie i natręctwa (np. agorafobia).

- **Maski bólowe** - bóle różnego pochodzenia, najczęściej głowy, ale może dotyczyć też mięśni (pleców, karku, barków, ramion), konkretnych nerwów (np. kulszowego), a nawet serca .

- **Maski wegetatywne i psychosomatyczne** – to drobne symptomy wysyłane przez organizm – zespół niespokojnych nóg, uporczywy świąd skóry, zaburzenia pamięci, zawroty głowy lub ograniczenie zdolności do przyswajania informacji. Należą tu także problemy z przewodem pokarmowym, kolki, zaparcia, nudności, trudność z przełykaniem pokarmów, zaburzenia wzroku.

- **Maski behawioralne** – mają związek ze zmianą zachowania lub przyzwyczajzeń, poprzez które osoba chora chce zagłuszyć depresyjne stany umysłu. Dotyczy to zarówno uzależnień, jak i codziennych rytuałów odwracających uwagę od choroby, np. objadania się, jadłowstrętu czy zakupoholizmu.



Maski depresji u nastolatka

Maski depresji są sposobami nastolatka na radzenie sobie ze smutkiem. Do objawów najczęściej obserwowanych w warstwie zachowania, wynikających z obniżenia nastroju, należą:

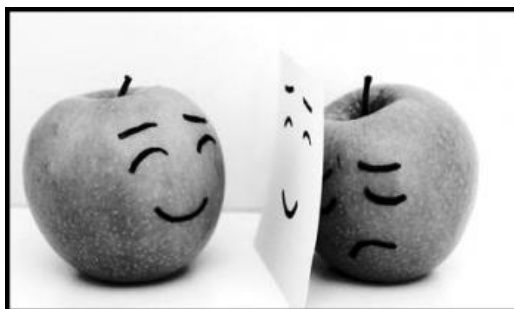
- nadużywanie substancji psychoaktywnych ;
- spędzanie dużej ilości czasu przed komputerem lub w internecie;
- zaburzenia odżywiania .

Ponadto z depresją wiążą się inne problemowe zachowania, takie jak samookaleczenia. Wielu nastolatków dostrzega u siebie takie objawy, ale z różnych powodów nie kojarzy ich z depresją. Nastolatki zaczynają też szukać różnych, niekoniecznie bezpiecznych, sposobów na zagłuszenie złego samopoczucia. Wtedy otoczeniu – rodzicom i nauczycielom – bardzo łatwo jest skupić się wyłącznie na problemowym czy niebezpiecznym zachowaniu, zamiast poszukiwać jego przyczyny.

Skąd się biorą maski depresji?

Kiedy człowiek cierpi, chce jak najszybciej odczuć ulgę. Wielu nastolatków (ale także dorosłych) dość szybko odkrywa, że skutecznym sposobem, by poradzić sobie z trudnymi emocjami, jest ucieczka przed nimi. Aby uwolnić umysł od natłoku negatywnych myśli oraz pozbyć się smutku i bólu związanego z depresją, młodzi ludzie szukają czegoś, co pozwoli im o tym wszystkim zapomnieć. Mogą zacząć sięgać po alkohol, narkotyki, dopalacze. Mogą godzinami grać w gry komputerowe. Niektórzy rozładowują napięcie poprzez samouszkodzenia lub szukają nowych znajomości w internecie. Każde z wymienionych zachowań jest problemowe (podejmowane przez dłuższy czas może doprowadzić do uzależnienia, izolacji społecznej czy okaleczenia ciała), a jednocześnie wynika z naturalnej chęci ucieczki przed nieznośnym cierpieniem, stanowi próbę samoukojenia – podejmowaną tym chętniej, im mniej wsparcia nastolatek dostaje od najbliższych osób. Wymienione problemy behawioralne mogą oczywiście występować u nastolatków niezależnie od depresji.

Jak reagować w szkole, gdy uczeń ma depresję:



1. Zaakceptuj, że depresja to choroba

Depresja jest chorobą i nie wynika ze złego zachowania. Nie należy oceniać zachowania ucznia i krytykować objawów choroby. Nie powiemy przecież dziecku ze złamaną ręką, by wzięło się w garść i zaczęło pisać, czy nastolatkowi z wysoką gorączką, który z tego powodu cały dzień spędza w łóżku, że jest leniwy i jego zachowanie jest niedojrzałe, bo powinien uczyć się do egzaminu.

2. Postaraj się zrozumieć objawy depresji

Poznaj objawy depresji i ich specyfikę na kolejnych etapach rozwoju. Drażliwość jest typowym objawem depresji – to taki nastoletni odpowiednik smutku. Nie przykładaj do niej zbyt dużej wagi i staraj się ignorować zachowania ucznia wynikające z rozdrażnienia.

3. Postaraj się zrozumieć sposób funkcjonowania w depresji

Pogorszenie wyników w nauce to typowa konsekwencja depresji – spadku nastroju, trudności w koncentracji, poczucia, że nic nie może się udać. Twierdzenie, że twój uczeń jest po prostu leniwy, choć zdolny, jest dla niego bardzo krzywdzące.

4. Pogódź się z tym, że zmiany wymagają czasu

Depresja to choroba, którą leczy się jakiś czas. Powstrzymaj więc swoją (naturalną) chęć osiągnięcia szybkich zmian. Nie popędzaj rodziców ani dziecka. Wszystkich ta sytuacja dużo kosztuje.

5. Dostosuj wymagania do możliwości ucznia

Chore osoby traktujemy trochę inaczej niż zdrowe – często do czasu wyzdrowienia zwalniamy je z pewnych obowiązków. Jeżeli twój uczeń jest chory, możesz mu „trochę odpuścić”, do czasu wyzdrowienia. Pobyt w szkole powinien być głównie terapeutyczny i zapobiegać izolacji, mobilizować do wyjścia z domu.

Pamiętaj , że nastolatek może nie być w stanie realizować zadań edukacyjnych tak, jak przed chorobą. Szczerze porozmawiaj o jego możliwościach z nim i jego rodzicami.

6. Unikaj krytyki

Krytyka nie motywuje, a często skłania, by zrezygnować z walki i przestać wierzyć w wyzdrowienie. Jeżeli chcesz pomóc nastolatкови, nie krytykuj go.

7. Bądź wsparciem

Osoba z depresją nie kontroluje swojego nastroju – nie ma wpływu na to, czy jest smutna, rozdrażniona, czy właśnie poczuła się lepiej. Ją też to irytuje i często sobie z tym nie radzi, dlatego potrzebuje widzieć, że ty dajesz radę i może znaleźć w tobie oparcie. **Nastolatki w depresji wymagają kontroli, wsparcia i asertywności dorosłych**, gdy ich żądania są niedorzeczne. Z drugiej strony, jeśli okażesz się nadopiekuńczy, będą z Tobą walczyć.

8. Obserwuj zachowanie nastolatka

Nastolatki nie zawsze potrafią do końca zrozumieć i opisać, co się z nimi dzieje – zwłaszcza te młodsze. **Postaraj się obserwować dziecko i podziel się wnioskami z jego rodzicami**. Opisz obserwowane objawy, pomoże to osobom leczącym dziecko.

9. Chwal najdrobniejsze sukcesy

Nastolatek z depresją, podobnie jak z zapaleniem płuc czy cukrzycą, może nie być w stanie wykonać wielu swoich zadań i obowiązków. Nawet jeśli uda mu się zmobilizować do działania, zazwyczaj osiąga słabsze rezultaty. Dlatego **chwal go za każdy, najdrobniejszy sukces, podkreślając to, co zrobił lepiej niż ostatnio**, a nie wyłącznie wtedy, gdy coś poszło dobrze bądź idealnie. Niech twoja pochwała będzie autentyczna – aby tak było, musisz sam w nią wierzyć.

10. Zadbaj o dobrą relację między Wami

Depresja to choroba, która psuje relacje pomiędzy ludźmi. **Dopóki twój uczeń nie wyzdrowieje, to głównie ty odpowiadasz za to, co dzieje się między wami**.



Czego nie mówić osobie z depresją?

- *Myśl pozytywnie.*
- *Będzie dobrze.*
- *Ogarnij się.*
- *Weź się w garść.*
- *To Twoja wina.*
- *Musisz się z tego otrząsnąć.*
- *Gdybyś regularnie ćwiczył, uprawiał sport, przeszłyby ci złe nastroje.*
- *Zmobilizuj się do działania.*
- *Weź się za naukę i nie wydziwiaj.*
- *Za szybko się poddajesz.*
- *Postaraj się żyć normalnie.*
- *Co ty znowu taki smutny?.*
- *Nie potrafisz nawet posprzątać biurka.*
- *Inni mają gorzej.*
- *Wiecznie masz problem.*
- *Każdy czasem ma gorszy dzień.*
- *Wiem, co czujesz.*
- *Nie przesadzaj!*
- *Przejdzie Ci.*
- *Znów zaczynasz*
- *Nic Ci nie będzie..*
- *Zawiodłeś mnie.*
- *Jesteś słaby.*

Co mówić osobie z depresją?

- *Jestem przy Tobie.*
- *Możesz na mnie liczyć.*
- *Jak mogę Ci pomóc?*
- *Co mogę dla Ciebie zrobić?*
- *Masz prawo tak się czuć. Nie rozumiem w pełni tego, co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny.*
- *Widzę, że Ci ciężko.*
- *Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.*
- *Nie masz się czego wstydzić.*
- *To nie Twoja wina.*
- *Czy jest ktoś, do kogo możemy zadzwonić?*
- *Jeśli chcesz, pomogę Ci znaleźć dobrego specjalistę.*
- *Jestem przy Tobie.*
- *Nie zostawię Cię w potrzebie.*
- *Nie jesteś swoją chorobą.*
- *Nie jesteś porażką.*
- *Jesteś silna/y w swojej słabości.*
- *Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.*

Są to sposoby na okazanie wsparcia, a nie cudowne lekarstwa. Pamiętajmy, **pomocą osobom z depresją powinni się zająć specjaliści.**



Wychowanie i profilaktyka



Zachowania uczniów. Dwie strony medalu

Zachowania problemowe uczniów podczas edukacji zdalnej . Możemy je podzielić na 2 rodzaje:

Pierwsza strona medalu:

1. Zachowania związane z nauką:

- nieobecności (wagary),
- brak aktywności, skupienia i zaangażowania,
- brak kontaktu ucznia z nauczycielem

2. Zachowania ryzykowne nie związane z nauką: cyberbullying¹, w tym happy slapping, hejtowanie, prześladowanie, outing, stalking, selfing.

Druga strona medalu

Zachowania pozytywne uczniów podczas zdalnej edukacji:

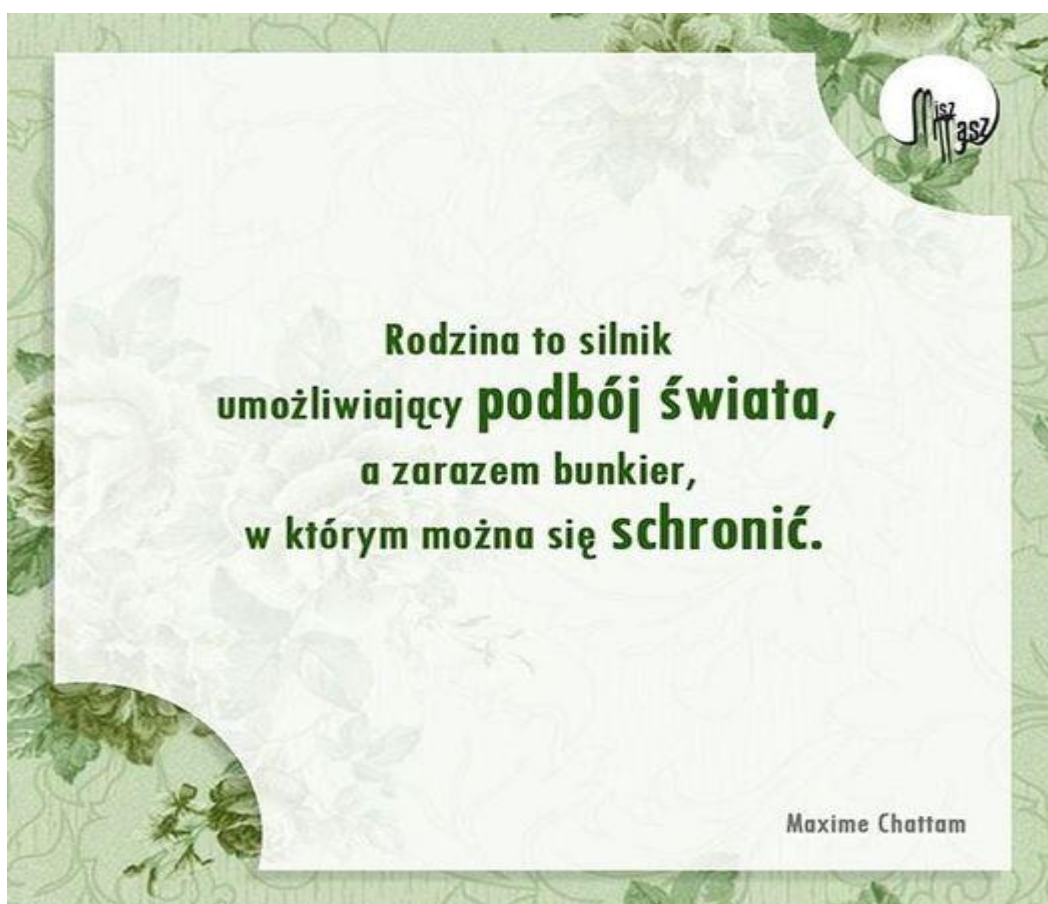
Warto identyfikować i doceniać potencjały, talenty, pozytywne zachowania, związane z wzajemną pomocą, dobrą aktywnością online, działalnością charytatywną uczniów.

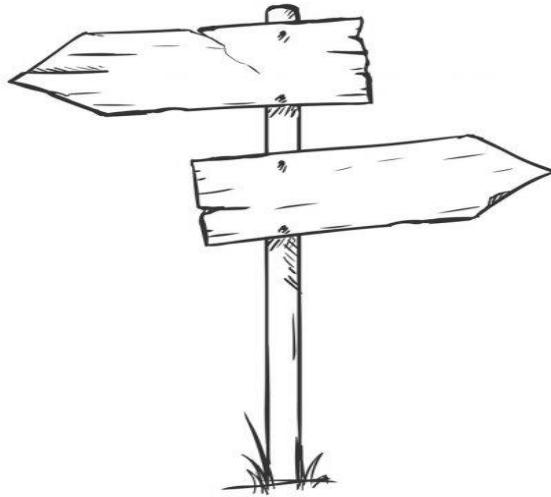
WAŻNE, żeby pamiętać, co najbardziej chroni:

- silna więź z rodzicami (lub innymi OSOBAMI ZNACZĄCYMI),
- sukces w nauce i zainteresowanie nią (zaangażowanie we własny rozwój) ,
- praktyki i zaangażowanie religijne ,
- szacunek dla autorytetów i norm społecznych,
- konstruktywna grupa rówieśnicza.

¹ Cyberbullying - **cyberprzemoc** , agresja elektroniczna, elektroniczna przemoc rówieśnicza– stosowanie [przemocy](#) poprzez: prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem [Internetu](#) i narzędzi typu elektronicznego takich jak: [SMS](#), [e-mail](#), [witryny internetowe](#), [fora dyskusyjne](#) w [internecie](#), portale społecznościowe i inne.

Najbardziej chronią relacje osobowe z innymi OSOBAMI. Szczególnie w sytuacji pandemii, która może wyzwać kryzys psychiczny, ważne jest pielęgnowanie relacji dziecka z dobrym dorosłym.





Co ma wspólnego szlak górski z wychowaniem i profilaktyką w dobie pandemii?

Otóż wychowanie i profilaktyka są niczym szlak górski, który MUSI BYĆ OZNAKOWANY. To właśnie nauczyciel, podobnie jak i rodzic powinien być autorytetem, pokazującym dziecku szlak, którym sam idzie i znaki, którymi sam się kieruje. Ważne jest wskazywanie dobrych i złych znaków, bezpiecznych i ryzykownych zachowań w kontekście norm i wartości, by młody człowiek mógł dokonywać wyborów. By wzmocnić jego osobowość i samodzielność.

Jak nauczyciel może pomóc swoim uczniom w dobie pandemii ?

- **Pracować na pozytywach** . Nikt nie stał się mądrzejszy, lepszy, zdrowszy od mówienia mu złych rzeczy, wytykania błędów.
- **Dbać o dobre relacje z uczniami**. Pamiętać, że uczeń nie jest pendrivem a nauczyciel gniazdem USB. Zadaniem nauczyciela nie jest „załadowanie” jak największej ilości informacji uczniowi. Uczeń ma też swoje potrzeby, emocje, pragnienia, może doświadczać sytuacji trudnych, kryzysowych. Warto więc znaleźć czas na rozmowę, pytać o emocje, poziom energii, budować dobre relacje, które umożliwią proces efektywnego zdobywania wiedzy.
- **Proporcjonalnie do potrzeb i możliwości uczniów realizować program, podstawę programową.**
- **Być czujnym na wszelkie przejawy prześladowania, przemocy rówieśniczej, na każdą nagłą zmianę w zachowaniu ucznia .**

Warto na godzinach wychowawczych **porozmawiać o tym , kiedy kończą się granice lojalności koleżeńskiej**. Obecnie bardzo dużo pomocy psychologiczno-pedagogicznej świadczonej jest w relacjach poziomych – pomiędzy rówieśnikami. Nastolatki potrafią ze sobą dobrze rozmawiać, wspierać się. Gorzej, gdy rówieśnik zgłasza im myśli rezygnacyjne, mówi, że nie chce żyć, myśli o samobójstwie. Zadaniem nastolatka nie jest wtedy dźwiganie takiego ogromnego ciężaru, z tą wiedzą nie można być samemu albo nawet w grupie rówieśniczej. Tu powinien pomóc zaufany dorosły: pedagog/psycholog/wychowawca/rodzic.

Czasem nadmierna reakcja, ale poparta własną intuicją jest lepsza niż jej brak. Nawet, jeśli będzie nietrafiona czy nadmierna. Warto tutaj być szczególnie czujnym.

Przed nami powrót do szkół, powolny powrót do „normalności”.

Warto pamiętać, że taki powrót to PROCES. Proces ten nie będzie odbywał się tak, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. **Wszystko wymaga czasu. Warto zadbać o relacje, dać uczniom czas, by mogli „pobyć ze sobą”, porozmawiać – bo przecież za tym bardzo tęsknili.**

Należy też zadbać o siebie. Bo tylko dobrze „zaopiekowana” osoba dorosła będzie w stanie opiekować się innymi.



5 RZECZY które **możesz już dzisiaj zrobić dla siebie**, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

1. **uprawiaj sport**
2. **wyśpij się, odpocznij**
3. **pielęgnuj swoje hobby**
4. **spotkaj się z przyjaciółmi**
5. **sprawiaj sobie drobne przyjemności**

Życzymy wszystkim nauczycielom, rodzicom i uczniom :

Marzeń, o które warto walczyć.

Radości, którą warto się dzielić.

Przyjaciół, z którymi warto być

i nadziei, bez której nie da się żyć.

**Dyrektor i zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
dla Powiatu Przemyskiego**

PO POMOC, PO – MOC !

**Kryzys nie jest cierpliwy. Nie czeka na termin wizyty!
Bez wsparcia staje się barierą, która hamuje rozwój.**

✓ **Przydatne telefony:**



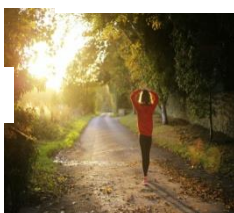
16-678-79-98 - telefon czynny w godzinach pracy Poradni

Psychologiczno-Pedagogicznej dla Powiatu Przemyskiego



Bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży działa przez 7 dni w tygodniu, w godzinach 12:00 - 2:00, można także zarejestrować się na stronie <https://116111.pl/> oraz napisać wiadomość e-mail.

✓ **Specjalistyczna pomoc na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Powiatu Przemyskiego**



Jedną z form pomocy jaką oferujemy klientom naszej Poradni jest psychoterapia. Nadrzędnym celem psychoterapii jest poprawa zdrowia psychicznego. Jest to forma pomocy skierowana do osób, które doświadczają trudności w relacjach interpersonalnych, mają problem w utrzymaniu, stabilnych i satysfakcjonujących relacji z innymi. Odczuwają nieustający smutek, napięcie, niskie poczucie własnej wartości lub skarżą się na brak satysfakcji z życia. Czynnikiem leczącym w procesie psychoterapii jest relacja terapeutyczna, w której pacjent doświadcza wsparcia i zrozumienia, ma przestrzeń do przyglądania się swoim wzorcom postępowania oraz przeżywania tzw. korektywnego doświadczenia. Podczas psychoterapii dzieci i młodzieży w czasie swobodnej zabawy lub innej aktywności, młody pacjent ma okazję wspólnie z terapeutą opracować trudności z jakimi się zmagają. Psychoterapia jest także formą wsparcia dla osób, które chcą podnieść jakość swojego życia oraz poszerzyć samoświadomość, a tym samym lepiej rozumieć i radzić sobie z doświadczanymi emocjami.

Dostęp do wiedzy dla nauczycieli i szkolnych specjalistów:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne>

- Artykuły popularnonaukowe dotyczące wychowania i profilaktyki, szkolenia: <https://www.ore.edu.pl/>
- Otwarte zasoby edukacyjne OER <https://en.unesco.org/themes/building-knowledge-societies/oer>
- Kursy edukacyjne MOOCs <https://www.mooc.org/>

Przykładowe materiały do wykorzystania w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

1. **Zeszyt kart pracy cz. 1** – do podstawy programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych
<https://archiwum.men.gov.pl/wpcontent/uploads/2018/02/materialy-cwiczeniowe-dla-uczniow-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna-w-stopniuumiarkowanym-i-znacznym-czesc-1.pdf>

Zeszyt kart pracy cz. 2 – do podstawy programowej kształcenia ogólnego dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym w szkołach podstawowych <https://archiwum.men.gov.pl/wp-content/uploads/2018/02/materialy-cwiczeniowe-dla-uczniow-z-niepelnosprawnoscia-intelektualna-w-stopniu-umiarkowanym-i-znacznym-czesc-2.pdf>

2. **Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne**
<http://www.scholaris.pl/zasob/72765?bid=0&iid=&query=terapia&api>
3. **Zajęciarewalidacyjne**
<https://pedagogikaspecialna.edu.pl/kategoria/rewalidacja/page/2/>
4. **Porady dla nauczycieli specjalistów:**
 - **Czy można motywować zdalnie?** <https://www.metis.pl/content/view/3405/105/>
 - **Dziecko ze spektrum autyzmu - nauka w domu - co odpowiedzieć rodzicom?** <https://www.metis.pl/content/view/3401/105/>
 - **#NIEferie - środowisko szkolne – seria artykułów i materiałów**
<https://www.metis.pl/content/blogcategory/77/105/>
 - **Radzenie sobie z kryzysem** <https://www.metis.pl/content/view/3380/105/>

Polecamy uwadze Państwa poradniki dotyczące promocji zdrowia psychicznego młodzieży.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – poradniki dla nauczycieli i rodziców



[Rola pracowników oświaty w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. Poradnik dla nauczycieli](#)

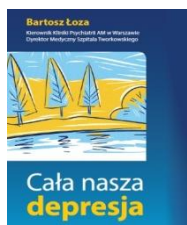
[Rola rodziny i osób bliskich w promocji zdrowia psychicznego i w zapobieganiu zachowaniom autodestrukcyjnym u młodzieży. Poradnik dla rodziców](#)

Bezpłatne **PORADNIKI DO POBRANIA** na temat depresji:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-mlodziezy.pdf>



<https://forumprzeciwdepresji.pl/biblioteka/cała-nasza-depresja.pdf>



<https://forumprzeciwdepresji.pl/biblioteka/przejawy-depresji-w-roznych-okresach-zycia.pdf>



<https://forumprzeciwdepresji.pl/biblioteka/jak-przezyc-depresje.pdf>



<https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/depresja-w-pytaniach-pacjentow-i-odpowiedziach-eksperta.pdf>

