

Uczeń w Sali

czyli jak rozpoznawać których ona dotyka



Depresja, to problem, który dotyka bardzo dużej liczby młodych ludzi. Wielu z nich, nie radząc sobie z codziennymi przeszkodami, wycofuje się ze świata w smutek, samotność. Czasem osamotnieni poszukują wsparcia w sieci lub w wirtualnym świecie.

Jak im pomóc? Jak do nich dotrzeć? Jak dostrzec problem?

Tekst: Anna Tulczyńska

W filmie *Sala samobójców* obserwujemy zmagania Dominika z własnymi problemami emocjonalnymi. W tej filmowej historii, pomimo starań rodziców i poszukiwania pomocy psychiatrów, chłopak coraz bardziej oddala się od bliskich, wycofuje się ze świata, zamyka w swoim pokoju, wreszcie decyduje się na samobójstwo. Niektórzy po obejrzeniu tego filmu zarzucają twórcom, że ta postać jest przerysowana, że takie sytuacje nie mają miejsca w rzeczywistości. Niestety polscy uczniowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych naprawdę coraz częściej nie radzą sobie z problemami, które przed nimi stoją. **Znacząco wzrasta liczba młodych ludzi cierpiących na zaburzenia psychiczne i obniża się wiek, w którym pojawiają się pierwsze objawy.** Badania przeprowadzane w Polsce pokazują, że depresja dotyka 2% czternastolatków, a 2–5% starszych nastolatków. 40–80% chorych ma myśli samobójcze, a 20–60% chorych podejmuje próby samobójcze.

Pozytywne jest to, że 25% epizodów depresji trwa krócej niż miesiąc, a 50% ustępuje przed upływem 3 miesięcy.

Wielu nauczycieli, oglądając film *Sala samobójców*, zastanawia się, co oni, jako wychowawcy klasy, jako nauczyciele, wreszcie po prostu, jako mądrzy dorośli, których spotyka na swojej drodze młody człowiek, mogą zrobić, by pomóc i czy w ogóle mogą coś zrobić?

Zdecydowanie mogą, choć zadanie to nie jest łatwe. Aby skutecznie działać w sytuacji problemów emocjonalnych uczniów, potrzebne jest zbudowanie dobrej relacji, w której uczeń ma odwagę porozmawiać z nauczycielem o swoich problemach. Ważna jest podstawowa wiedza na temat sygnałów mogących świadczyć o takich oraz gotowość do szczerzej rozmowy o swoich obawach z uczniem. Potrzebna jest też odwaga do rozmowy z rodzicami i przekonania ich, że problem ich dziecka jest na tyle poważny, iż wymaga konsultacji, a czasem specjalistycznego leczenia.

To ostatnie bywa często najtrudniejszym zadaniem nauczyciela.

Budowanie dobrej relacji

Podstawą do wszelkich działań profilaktycznych i zaradczych jest zbudowanie dobrej relacji z uczniami. O kontaktach nauczyciel – uczeń, o ich budowaniu i rozwijaniu napisano już tomy książek, poradników, stworzono wiele filmów. **Najprostszą wskazówką, powtarzaną przez wielu znanych mi wychowawców, jest traktowanie uczniów tak, jak sami chcieliby być przez nich traktowani.** Ważny jest szacunek, respektowanie wspólnie ustalonych zasad, unikanie zbędnej krytyki, poniżania, snucia bezpodstawnych negatywnych przepowiedni typu: „Nic z Ciebie dobrego nie wyrośnie”. Uczniowie bardzo cenią sobie tych pedagogów, którzy poza swoim profesjonalnym wizerunkiem pokazują czasem inną, tą prywatną twarz. Wspólne wycieczki, nieformalne spotkania, dyskusje

Samobójców, depresję i wspierać uczniów,

są dla nich najważniejszymi doświadczeniami. Wielu uczniów w rozmowach o szkole przyznaje, że często czują się tam nieważni – istotne jest zrealizowanie programu nauczania, oceny, średnia szkoły czy klasy. Według uczniów oni sami, wraz ze swoimi problemami, znajdują się na samym końcu listy zainteresowań nauczycieli. Młodzi ludzie potrzebują poświęcenia im choćby krótkiej chwili, uwagi. Zamiast krytyki i ciągłego motywowania w rodzaju: „Weź się w garść, zacznij się uczyć”, potrzebują zainteresowania, czasem troski, pytań: „Co się dzieje? Jak mogę pomóc?”. **Szkolne problemy ucznia w postaci słabych ocen, wagarów, konfliktów w grupie rówieśniczej powinny być zawsze traktowane jako sygnał większych, osobistych trudności ucznia, a nie jako kłopot nauczyciela, który musi on jak najszybciej załatwić, nakłaniając do nauki, karząc za wagary, wzywając na dyscyplinującą rozmowę rodziców.**

Warto pamiętać, że w relacji nauczyciel – uczeń szczególnie istotne jest nie to, co nauczyciel deklaruje, ale jak postępuje. Dobry przykład pedagoga, jego zachowanie np. wobec niepowodzeń w nauce, wagarów, jest wart więcej niż kilkanaście fantastycznie przeprowadzonych godzin wychowawczych.

Sygnały mogące świadczyć o problemach emocjonalnych i psychicznych uczniów

Specjaliści zajmujący się pomocą psychologiczną i psychiatryczną w swojej pracy posługują się precyzyjnie opracowanymi

kryteriami diagnostycznymi, które pozwalają na postawienie diagnozy. **Nikt nie wymaga od nauczycieli tak specjalistycznej wiedzy.** Powinni oni opierać się na obserwacji uczniów, poszukiwaniu zmian w ich zachowaniu, zmian w charakterze relacji z kolegami, w poziomie szkolnych osiągnięć, w natężeniu szkolnych aktywności. Jednak, aby dostrzec „sygnały ostrzegawcze”, ważna jest znajomość ucznia i możliwość porównania jego aktualnego funkcjonowania z cha-

Warto pamiętać, że w relacji nauczyciel – uczeń szczególnie istotne jest nie to, co nauczyciel deklaruje, ale jak postępuje.

rakterystycznym dla niego sposobem zachowania w szkole.

Jednym z pierwszych sygnałów mogących świadczyć o pojawieniu się problemu jest zawsze zmiana aktywności ucznia, wycofanie z czynnego udziału w lekcjach, nieuczestniczenie w zajęciach pozalekcyjnych itp. Ważne jest, by tego typu zmiany zostały potraktowane właśnie jako sygnał problemów, a nie jako powód do złości i ataku na ucznia. W historii Dominika z *Sali samobójców* uderzył mnie brak jakiegokolwiek reakcji ze strony szkoły

na jego przedłużającą się nieobecność. Jeśli uczeń nie pojawia się w szkole, konieczny jest kontakt z nim i sprawdzenie przyczyn nieobecności. Ważne jest także zadbanie o to, by uczeń przeżywający problemy nie został z nimi sam. Wychowawca klasy może postarać się o to, by ktoś z klasy miał kontakt z uczniem. Informował go o tym, co dzieje się w szkole, odwiedzał. Wróćmy do historii Dominika. Gdyby ktoś z klasy skontaktował się z nim, dał mu znać, że nie zrywa z nim

kontakty z powodu wpisów na portalach społecznościowych, najprawdopodobniej chłopak nie odciąłby się tak zupełnie od świata.

Sygnałem, zwykle wcześniej zauważanym przez nauczycieli, jest spadek poziomu ocen. **Osoby w depresji właściwie zawsze skarżą się na spadek koncentracji uwagi, trudności w zapamiętywaniu.** Dla uczniów ambitnych jest to często bardzo bolesna zmiana. Mimo wielu wysiłków, nie osiągają oni wyników na oczekiwanym poziomie, co dodatkowo

wpływa na obniżenie nastroju. **Gorsze oceny powinny być zawsze motywem do rozmowy z uczniem o tym, co może być przyczyną tych trudności.** Jeśli w rozmowie uczeń przyznaje, że ma kłopoty z nauką, że często jest smutny, nie ma motywacji do pracy, powinien zostać skierowany do szkolnego psychologa lub poradni psychologiczno-pedagogicznej na konsultacje ze specjalistą.

Jeśli uczeń nadal uczęszcza do szkoły, nauczyciele mogą zobaczyć zmiany w jego nastroju i w możliwości radzenia sobie z emocjami. Uczeń może stać się obojętny na sytuacje, które do tej pory go emocjonowały, sprawiały radość. **Zmiany nastroju mogą wiązać się także z pojawieniem się zbyt silnych reakcji emocjonalnych w stosunku do sytuacji.** Na drobne szkolne niepowodzenia, np. trudność w rozwiązaniu zadania przy tablicy czy nawet próbę wywołania do odpowiedzi, reaguje on płaczem. Drobne niepowodzenia, komentarze kolegów, przeszkadzanie na lekcji (np. stukanie w krzesło) mogą powodować wybuch złości, agresję słowną lub fizyczną. W filmie obserwujemy Dominika,

który po bardzo trudnej dla niego sytuacji na treningu judo lub po przeczytaniu negatywnych komentarzy w Internecie „wpada w szal”, krzyczy, rzuca przedmiotami. Taka utrata kontroli w szkole często bywa powodem do ostrej reprimendy lub kary np. obniżenia oceny z zachowania, wezwania

szkolnych, a także będącym przyczyną złośliwych komentarzy zachowania ucznia są spóźnienia lub nieobecności na pierwszych lekcjach. W depresji chorzy znacznie lepiej funkcjonują w drugiej części dnia, natomiast wczesne wstanie z łóżka przekracza ich możliwości. Cha-

Jeżeli w rozmowie uczeń przyznaje, że ma kłopoty z nauką, że często jest smutny, nie ma motywacji do pracy, powinien zostać skierowany do szkolnego psychologa.

rodziców na „dyscyplinującą rozmowę”. Jeśli nauczyciel, bez spokojnej rozmowy z uczniem na temat jego zachowania, ukarze go za utratę kontroli nad sobą, straci szansę na dostrzeżenie problemu ucznia, na jego zdiagnozowanie i rozwiązanie. Objawem często traktowanym jako brak dyscypliny czy lekceważenie obowiązków

rakterystyczne są także zaburzenia snu: bezsenność lub nadmierna senność.

Wśród kryteriów diagnostycznych depresji znajdują się także: obniżenie samooceny, odczuwanie winy, czucie się bezwartościowym, postreganie przyszłych wydarzeń jako jedynie negatywnych. Osoby



fot. z filmu *Sala samobójców*
reż. Jan Komasa, dystrybucja ITI Cinema

takie bardzo mocno przeżywają każde, nawet najdrobniejsze niepowodzenie np. ocena dobra zamiast bardzo dobrej jest traktowana jako zupełna porażka. **Charakterystyczne jest niedostrzeżenie swoich sukcesów i wyolbrzymianie niepowodzeń.** Ponadto sukcesy są przypisywane przyczynom zewnętrznym, np.: „Udało mi się coś, bo to było łatwe”, a porażki przyczynom wewnętrznym: „Jestem beznadziejna, to nic mi się nie udaje”. Taki sposób postrzegania rzeczywistości powoduje, że osoby depresyjne odbierają sobie szansę na pozytywne lub choćby bardziej realistyczne spojrzenie na rzeczywistość.

W rozmowie uczniów w depresji często obwinia się za niepowodzenia, a nawet problemy innych. Opisuje siebie jako nieudacznika, osobę przegraną, która straciła swoją szansę w życiu i której już nic dobrego nie spotka. W takim momencie często pojawiają się myśli samobójcze. W ostatnich latach obserwuje się obniżanie wieku młodocianych samobójców.

Nauczyciele gimnazjów powinni pamiętać, że obraz depresji młodzieżowej może znacznie odbiegać od standardowego rozumienia tego zaburzenia. Długofalowe badania prowadzone w Polsce pokazują, że u chorych na depresję adolescentów mniejsze jest nasilenie objawów lęku i smutku na rzecz zachowań autodestrukcyjnych, szczególnie u dziewcząt. **Częste są ucieczki z domu, wagarowanie, zachowania antyspołeczne, które do tej pory nie były związane z depresją.**

Ponieważ wiele objawów depresji wiąże się z nieakceptowanymi w szkole zachowaniami: spóźnieniami, nieobecnościami, gorszymi ocenami, wybuchami złości, agresją może wydawać się, że artykuł ma za zadanie przekonać nauczycieli do nadmiernej pobłażliwości wobec uczniów. Nie chodzi o to, by depresją usprawiedliwiać wszelkie tego typu zachowania, ale o to, by nauczyciele obserwowali zmiany w zachowaniu uczniów i pytali ich o przyczyny tych zmian.

Jak rozmawiać z uczniem o depresji?

Jeśli nauczyciel zauważy niepokojącą go zmianę w zachowaniu ucznia, powinien porozmawiać z nim o swoich

obserwacjach. Ważne jest, by planując taką rozmowę, zadbał o spokojne miejsce i czas. Nie może być to rozmowa, która odbędzie się w pośpiechu na szkolnym korytarzu. Nauczyciel musi liczyć się z tym, że przyznanie się ucznia do kłopotów, opowiadanie o problemach, często bardzo osobistych, będących przyczyną depresji, jest dla ucznia bardzo trudne i może spowodować jego płacz lub inne gwałtowne reakcje emocjonalne. Często nauczyciel jest jedyną osobą, której uczeń może opowiedzieć o kłopotach, nierzadko bardzo dramatycznych: fizycznej lub psychicznej przemocy w rodzinie, śmierci kogoś bardzo bliskiego, zerwaniu z dziewczyną lub chłopakiem czy też konfliktach z rówieśnikami. Ważne jest, by nauczyciel okazał zrozumienie dla tych problemów, nie próbował ich lekceważyć lub nie motywował do szybkiego „wzięcia się w garść”.

Uczeń potrzebuje zrozumienia, zapewnienia o wsparciu i o wspólnym poszukiwaniu rozwiązania.

Ponieważ depresji bardzo często towarzyszą myśli samobójcze, może zdarzyć się, że podczas takiej rozmowy uczeń przyzna, że „chce się zabić”. Bardzo ważne jest, by nauczyciel nie próbował lekceważyć tych myśli, ale by podjął spokojną rozmowę. Zapytał, dlaczego uczeń chce się zabić, jakie problemy miałoby to rozwiązać. Ważne jest, by zapytał, czy uczeń ma jakiś plan samobójstwa i dostęp do zaplanowanych środków. Jeśli tak jest, konieczne jest poinformowanie rodziców i wezwanie pogotowia lub skierowanie ucznia z rodzicami do najbliższego szpitala psychiatrycznego. Ryzyko podjęcia próby samobójczej przez nastolatki w depresji jest bardzo wysokie i wzrasta procent skutecznych prób podejmowanych przez uczniów.

Jeśli rozmowa z uczniem nie ma tak dramatycznego przebiegu, ważne jest, by zmotywować ucznia do kontaktu ze specjalistą – psychologiem lub psychiatrą, a także wspólnie z uczniem zaplanować sposób przezwyciężenia szkolnych problemów.

Rozmowa z rodzicami

Jeśli rozmowa z uczniem potwierdzi podejrzenia nauczyciela o depresji podopiecznego, nauczyciel powinien

poinformować o tym rodziców. **Ważne jest, by w rozmowie przedstawił zauważone zmiany w zachowaniu ucznia mogące świadczyć o depresji.** Rodzicom często bardzo trudno pogodzić się z chorobą dziecka i często zaprzeczają takim informacjom. Im więcej faktów nauczyciel przytoczy w rozmowie, tym bardziej będzie przekonujący dla rodziców. Istotne jest także przekonanie rodziców o konieczności skorzystania z profesjonalnej pomocy. Wato wspomnieć o wysokim ryzyku samobójstwa u nastolatków z nieleczoną depresją. Podczas rozmowy rodzice powinni otrzymać także adresy i telefony poradni, w których otrzymają pomoc. Mogą to być poradnie zdrowia psychicznego, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, wreszcie lekarze rodzinni.

Podsumowanie

Praca z uczniem w depresji i współpraca z jego rodzicami nie jest zadaniem łatwym. Wymaga dużo spokoju, cierpliwości, obciąża emocjonalnie. Z tego powodu ważne jest, by nauczyciel nie pozostawał z tym problemem sam. Może poszukać pomocy innego nauczyciela, do którego ma zaufanie, psychologa lub pedagoga szkolnego, psychologa z poradni psychologiczno-pedagogicznej, która opiekuje się szkołą. Pracując z osobą cierpiącą na depresję, nauczyciele często obawiają się tego, że uczeń źle odbierze negatywną ocenę czy komentarz do pracy pisemnej, nie wiedząc, jak motywować ucznia do nauki. Po prostu mają wiele wątpliwości, które zachowania będą najskuteczniejsze. Dlatego korzystanie ze wsparcia profesjonalistów i bardziej doświadczonych kolegów jest bardzo ważne i pomocne.

Anna Tulczyńska – psycholog, socjoterapeuta, ukończyła studia na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Zajmuje się opieką psychologiczną, wsparciem i poradnictwem dla uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Prowadzi szkolenia dla rad pedagogicznych różnorodnych placówek oświatowych. Jest autorką licznych artykułów publikowanych w poradnikach dla wychowawców i dyrektorów szkół.