

Kilka refleksji o wspieraniu dobrostanu uczniów i nauczycieli

Dobrostan i zdrowie psychiczne to w ostatnim roku szkolnym często, a nawet bardzo często słyszane pojęcia. Dlaczego? Czy stan zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli jest na tak złym poziomie? Czy może problemy zdrowotne i psychiczne uczniów tak się zintensyfikowały, że aż znalazły odbicie w kierunkach polityki oświatowej? W tym miejscu nie chodzi mi o odpowiedź na powyższe pytania, ale o to, aby wzbudzić refleksję jak ta problematyka wygląda w moim najbliższym środowisku. Jak radzi sobie w tym zakresie moja szkoła, moja klasa, koleżanki i koledzy...

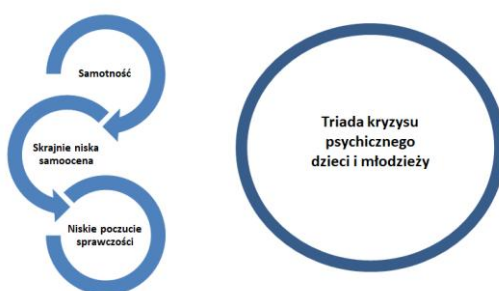
Warto zadać sobie pytanie: co ma wpływ na aktualny stan zdrowia psychicznego w szkole? Żyjemy w bardzo „ciekawych” czasach. Można chyba powiedzieć, że jedyną pewną rzeczą jest zmiana i zawrotne tempo życia. Jeżeli dodamy do tego ogromną liczbę zagrożeń czyhających na młode pokolenie, to – cytując przysłowie – włos na głowie się jeży. Rzeczywistość, w której funkcjonujemy i wszechobecna technologia spowodowały, że skrócił się okres dzieciństwa. Czas w życiu dziecka, który powinien być czasem zabawy, naturalnego poznania i doświadczania świata, zmienił się. Naturalną sytuacją stał się widok nawet małych dzieci „przyklejonych” do ekranów telefonów czy tabletów. Słuchając rozmów przedszkolaków można czasem mieć wrażenie, że poruszają tematy dorosłych. Czy nie powinno nas to zastanawiać?

W praktyce szkolnej coraz częściej pojawia się wyzwanie dotyczące współpracy z rodzicami, ich oczekiwań, zachowań, „roszczeniowości”. Może stan ten przynajmniej w części wynika z tego, że w szkole spotykają się różne pokolenia. Mam tu na myśli duże różnice wieku pomiędzy nauczycielami/wychowawcami a rodzicami uczniów. Może warto w takich sytuacjach pomyśleć o różnicach międzypokoleniowych? Nowe pokolenie rodziców wyrosło na kanwie innych doświadczeń, innego sposobu wychowania, a zatem będzie też inaczej wychowywać swoje pociechy i czego innego oczekiwać od szkoły.

Dotykając tematu dobrostanu i zdrowia psychicznego młodego pokolenia, nie sposób nie wspomnieć o raporcie „Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” z 2023 roku, który przedstawia wyniki badań przeprowadzonych przez Fundację UNAWEZA. Cały raport można znaleźć pod linkiem <https://mlodeglowy.pl/>



Przedstawia on dane dla łącznej liczby 184 447 uczniów w przedziale wiekowym od 9 do 21 lat, którzy ukończyli badanie w całości. Biorąc pod uwagę liczbę badanych, nie można przejść obojętnie nad wynikami. Analiza tylko wybranych ukazuje bardzo dramatyczny obraz zdrowia psychicznego młodych ludzi. W raporcie czytamy: „Na czele problemów, z którymi zmagają się młodzi, jest brak motywacji do działania (52,4%). Do tego dochodzą wymieniane przez młodych: problemy z brakiem koncentracji uwagi (38,1%), gorsze samopoczucie psychiczne (36,3%), kłopoty w nauce (30,6%) i problemy ze snem (37%). Aż 10,5% uczniów przyznało, że w ich opinii, w ich życiu nie ma ANI JEDNEJ osoby, która w pełni je przyjmuje i akceptuje. Obraz dzieci i młodzieży, jaki wyłania się z pozyskanych przez nas wyników to obraz przepętlony samotnością, skrajnie niską samooceną i niskim poczuciem sprawczości. Roboczo nazwaliśmy ten stan *triadą kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży*. Przyczynia się to do wzrostu myśli samobójczych oraz zachowań i zamachów samobójczych. Dzieci w kryzysie psychicznym są przekonane o tym, że nic nie znaczą, niczego nie potrafią i dla nikogo nie są ważne. Obraz dopełnia niski poziom zaufania społecznego młodych, brak wiary w skuteczność profesjonalnej pomocy czy wsparcia. Widać też skalę hejtu oraz doświadczanej przemocy rówieśniczej i domowej”¹. Autorzy raportu określili stan zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jako triadę ich kryzysu psychicznego. Schematycznie przedstawiłam ją w następujący sposób:



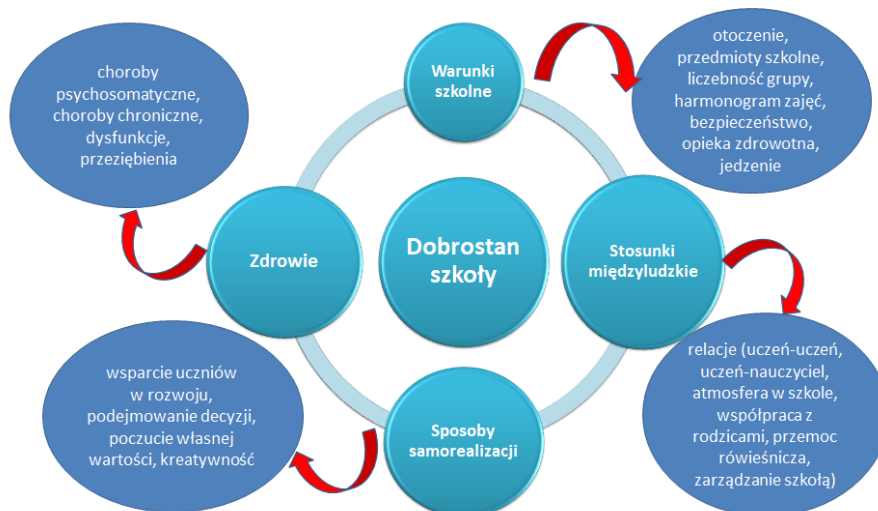
Jak stwierdzają autorzy raportu: „W dużym uproszczeniu dzieci w kryzysie psychicznym to dzieci przekonane o tym, że nic nie znaczą, niczego nie potrafią i dla nikogo nie są ważne”². Biorąc pod uwagę składowe triady, od razu pojawia się refleksja: **dziecko będące w kryzysie psychicznym nie jest w stanie realizować zadań ucznia**. Nie ma możliwości, aby aktywnie włączyło się w proces dydaktyczno-wychowawczy, było kreatywne, zaangażowane, twórcze. Należy także pamiętać, że podobnych stanów doświadczają także nauczyciele i rodzice. Jak zatem mamy zadbać o dobrostan szkoły, jeżeli wszystkie najważniejsze podmioty doświadczają niezdolności do celowego działania, braku inicjatywy, bierności, apatii i w konsekwencji obniżonej motywacji? Jak ogromne wyzwanie stoi przed wszystkimi, którym na sercu leży dobro i szczęście młodego pokolenia! Pojawia się nowa perspektywa dotycząca wsparcia, którym należy objąć uczniów, rodziców i nauczycieli. Bez tego możemy

¹ <https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/> [data dostępu: 2.06.2025].

² Tamże, s. 6.

zapomnieć o dobrostanie w szkole. Ta sytuacja wymaga także innej perspektywy w przypadku problemów i trudności dzieci. Weźmy jako przykład deficyt uwagi ucznia. W pierwszej chwili rodzice i nauczyciele mogą mieć przekonanie, że jest to źródło trudności w nauce i w efekcie niepowodzeń szkolnych. Jednak gdy nasza diagnoza i poznanie sytuacji dziecka wskażą, że jest ono w kryzysie psychicznym, wówczas zmienia się optyka spojrzenia i oto deficyt uwagi, uważany za źródło problemów dziecka, staje się ich konsekwencją.

Przyjrzyjmy się teraz obszarom, które składają się na dobrostan szkoły:



Schemat przygotowałam na podstawie modelu dobrostanu szkoły opracowanego przez pracowników naukowych fińskiego uniwersytetu w Tampere na podstawie przeprowadzonych w fińskich szkołach badań³. Ze schematu jasno wynika, gdzie należy szukać źródeł czynników zaburzających dobrostan w szkole, ale jednocześnie nad czym pracować, żeby go nie utracić. Dokonując analizy tego modelu warto rozeznąć się, na co mamy wpływ jako nauczyciele, rodzice, wychowawcy, a jakie elementy będą składową stanu konkretnego ucznia. Obszarem, na który mamy największy wpływ, są warunki szkolne, organizacja środowiska szkolnego. Kolejnym obszarem zależnym od naszych umiejętności są stosunki międzyludzkie. Natomiast zdrowie, występowanie chorób, dysfunkcji są stanem, który będzie determinował nasze działania, dostosowanie procesu dydaktycznego, sposobów komunikacji czy wykorzystywanych metod pracy z uczniem. Należy pamiętać, że dopiero po zapewnieniu odpowiednich warunków szkolnych, w klimacie sprzyjającym stosunkom międzyludzkim opartym na zaufaniu i poczuciu bezpieczeństwa, z uwzględnieniem stanu zdrowia, możemy stworzyć przestrzeń do samorealizacji, czyli wspierać uczniów w rozwoju, kształtowaniu u nich poczucia własnej wartości i kreatywności. Chciałabym bardzo mocno podkreślić, że **dobrostan ucznia zawsze będzie zależał**

³ D. Kulesza-Tańan, *Jak wspierać dobrostan uczennic i uczniów w szkole? Przewodnik* - chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://szkoladlalnnowatora.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/03/dobrostan-przewodnik.pdf [data dostępu: 2.06.2025].

od dobrostanu nauczyciela. W mojej opinii jest to najistotniejsza przesłanka i punkt wyjścia do budowania dobrostanu szkoły.

Kolejnym zagadnieniem, któremu chcę poświęcić uwagę w tym opracowaniu, jest wyzwanie, z jakim mierzą się szkoły, tj. zróżnicowany charakter zaburzeń zdrowia psychicznego uczniów, zwłaszcza tych w okresie adolescencji. W tej grupie zaburzeń należy wspomnieć o uczniach z **zaburzeniami lękowymi**. Lęk powoduje subiektywne poczucie zagrożenia i w niektórych przypadkach działa wręcz paraliżująco. Czasem może wynikać z obawy przed kompromitacją i niepowodzeniem, a nastolatkom są „rozwojowo przewrażliwieni” z powodu negatywnej oceny, ośmieszenia, odrzucenia. Pamiętajmy również, że okres dorastania jest czasem, kiedy młodzi ludzie stawiają sobie pytania egzystencjalne i pozostawieni sami sobie mierzą się niejednokrotnie z lękiem przed zachorowaniem, wypadkiem, przed utratą bliskich. Istnieje liczna grupa uczniów, która odczuwa lęk przed przebywaniem w większym gronie czy przed nawiązywaniem kontaktu z kolegami, nauczycielami. Inną specyficzną i bardzo trudną grupę stanowią uczniowie **samookaleczający się**. „W najnowszej wersji klasyfikacji Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM-5 samookaleczenia są definiowane jako nieakceptowane społecznie, celowe uszkodzenia ciała, wywołujące krwawienie, zasinienie lub ból, podejmowane w celu redukcji dyskomfortu psychicznego. Samookaleczenia rozumiane są, po pierwsze, jako jeden z objawów współwystępujących z zaburzeniami emocjonalnymi i rozwojowymi o różnej etiologii lub zaburzeniami osobowości, po drugie, traktowane są jako odrębna jednostka nozologiczna, tzw. samookaleczenia bez tendencji samobójczych (Non-Suicidal Self-Injury – NSSI)”⁴. Samookaleczenia mogą spełniać wiele funkcji, zależy to od sytuacji indywidualnej dziecka:

Funkcje samookaleceń
łagodzenie negatywnych emocji (lęku, poczucia winy, samotności, gniewu, cierpienia emocjonalnego)
dostarczanie innego rodzaju bólu – zamiana bólu psychicznego na fizyczny, dająca chwilowe uczucie ulgi
wyrażanie własnych doświadczeń traumatycznych lub ponowne przeżywanie urazu
wywoływanie emocji w sytuacji odczuwania „pustki wewnętrznej”
radzenie sobie z traumatycznymi doświadczeniami w przeszłości
poczucie kontroli i dodawanie wiary we własne siły
przywracanie poczucia równowagi psychicznej
dążenie do odzyskania poczucia rzeczywistości
komunikowanie czegoś ważnym osobom
zapobieganie tendencjom samobójczym
zmniejszanie napięcia emocjonalnego
wywieranie wpływu na otoczenie
karanie siebie lub innych

Co jest istotne dla nauczycieli i wychowawców? Uważam, że zawsze należy poznać istotę danego zaburzenia oraz przy diagnozie ucznia brać pod uwagę złożoność czynników, które do zaburzenia doprowadziły. Czasem jedna przyczyna może spowodować różne zaburzenia. U jednego ucznia ten sam czynnik może spowodować zaburzenia lękowe,

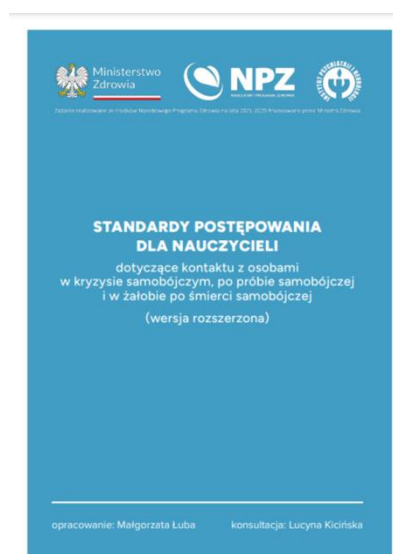
⁴ <https://psychologiadziecka.org/samouszkodzenia-mlodziezy-cz-1/> [data dostępu: 2.06.2025].

u drugiego samookaleczenia. Kiedy jednak trafia do klasy dziecko z zaburzeniami psychicznymi, należy zadać pytanie, jakie czynniki zadziałały w tym konkretnym przypadku. Do tej grupy czynników należą: nagła zmiana w życiu, np. śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców lub przeprowadzka, stres egzaminacyjny, poczucie ogromnej presji, strach przed porażką, bycie świadkiem przemocy, doświadczanie przemocy w szkole, domu lub w związku, bycie świadkiem lub doświadczenie bardzo przykrego lub traumatycznego incydentu, samotność, poczucie winy, bycie niekochanym, niska samoocena, problemy z postrzeganiem własnego ciała, krytyka ze strony rodziny, przyjaciół lub nauczycieli, przemoc wśród rówieśników.

Podsumowując powyższe rozważania, odsyłam Państwa do opracowań, które mogą być pomocne w radzeniu sobie z wyzwaniami w pracy dydaktyczno-wychowawczej, zaburzającymi dobrostan uczniów i nauczycieli:

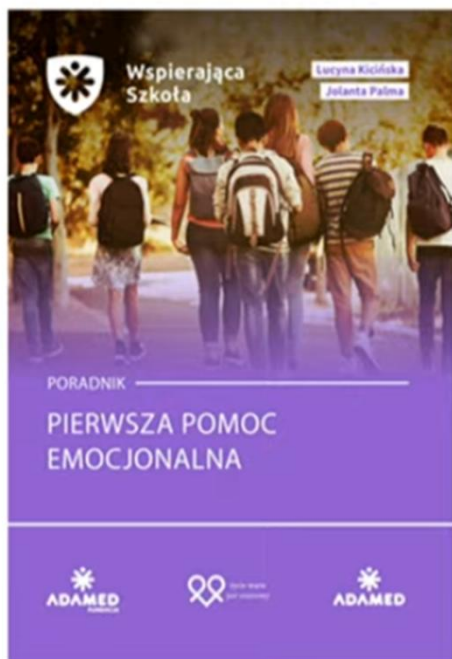


chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgicfindmkaj/https://szkoladlainnowatora.ceo.org.pl/wp-content/uploads/2021/03/dobrostan-przewodnik.pdf



Krajowy Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym realizowany w ramach NPZ na lata 2021-2025

www.zapobiegajmysamobojstwom.pl



życie warto jest rozmowy

<https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>

Na zakończenie i ku refleksji... przywołuję cytata Hartmута von Hentiga, który w mojej ocenie bardzo adekwatnie opisuje stan, w jakim znajduje się szkoła, uczniowie, nauczyciele i rodzice: ***„Szkoly i nauczyciele po raz pierwszy w historii stoją przed zadaniem przygotowania uczniów do życia w świecie, który w dużej mierze w ogóle nie jest znany”⁵.***

⁵ Cyt. za: M. Spitzer, *Jak uczy się mózg*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, Warszawa 2007, s. 290.