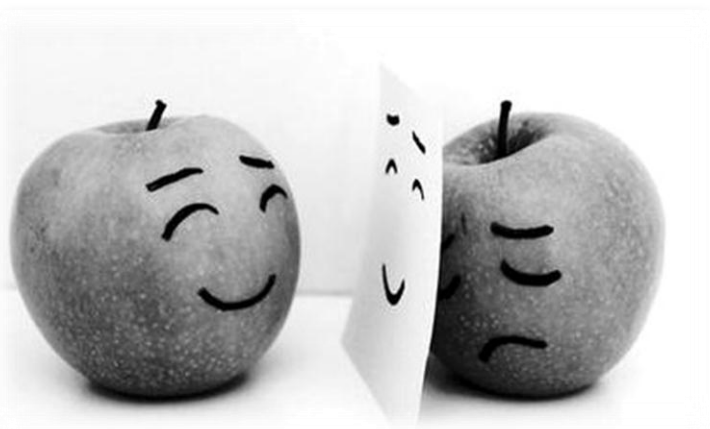


Nie minie samo. Jak pomóc uczniowi z depresją?

Nieszczęśliwa miłość, problemy w szkole, domu rodzinnym czy wśród rówieśników - powody obniżonego samopoczucia u młodych ludzi mogą być różne.



Depresja to więcej niż smutek

Depresja to choroba charakteryzująca się nieustającym przygnębieniem, zniechęceniem, apatią. Osoba w depresji jest pogrążona w smutku, który nie pojawia się od czasu do czasu, lecz trwa długo (wiele dni, miesięcy) i w sposób niekorzystny wpływa na funkcjonowanie jednostki, dezorganizując jej codzienne życie.

Pesymizm, melancholia, brak zainteresowań

Osoba cierpiąca na depresję wyolbrzymia nieproporcjonalnie negatywne strony życia, czuje się człowiekiem bezwartościowym i nie ma nadziei na zmianę. Melancholia towarzyszy jej praktycznie zawsze, nawet w sytuacjach humorystycznych i zabawnych. Trudno jej zainteresować się czymkolwiek, a wykonanie niemalże każdej czynności wymaga ogromnego wysiłku.

Coraz częściej chorują młodzi ludzie

Depresja nierzadko dotyka młodych ludzi, także uczniów szkoły podstawowej. Obniżanie się wieku pacjentów z depresją jest przede wszystkim wynikiem nasilających się przemian społeczno-kulturowych i rosnących wymagań wobec młodych ludzi. Szybkie tempo życia, brak czasu dorosłych na zajęcie się sprawami dzieci oraz obarczanie pociech coraz większą odpowiedzialnością może sprzyjać zachwianiu ich zdrowia psychicznego.

Presja może obciążać psychikę

Realizowanie się dziecka w roli ucznia może wnieść wiele niepokojów w jego dotychczasowe funkcjonowanie. Młody człowiek wkraczając w środowisko szkolne wnosi wprawdzie ze sobą pewne własne doświadczenia (choć nie zawsze апробowane w szkole), ale też spotyka się z różnorodnymi nowymi zdarzeniami i oczekiwaniami, którym musi sprostać. Sytuacja taka powoduje, iż dziecko nieustannie poddawane jest bardzo dużej presji zarówno ze strony domu, szkoły, jak i grupy rówieśniczej. Stwarza to w pewnych okolicznościach poważne obciążenia psychiczne, które dla bardziej wrażliwych uczniów okazują się zbyt duże. Dziecko żyje wówczas w ciągłym stresie, z którym nie zawsze potrafi sobie poradzić.

Depresja dziecięca lub młodzieńcza jest najczęściej wynikiem nieumiejętności poradzenia sobie ze szczególnie trudnymi dla niedojrzałej jeszcze osoby sytuacjami. Poziom frustracji, której uczeń doświadcza powoduje, że nie jest on w stanie uporać się ze zmartwieniem czy kłopotem. Odczuwany żal i ból bardzo wyczerpują oraz w konsekwencji powodują apatię i niemoc. Sytuacja taka nie pozostaje bez wpływu na jego relacje z otaczającą go rzeczywistością i niestety dość często poważnie ją komplikuje doprowadzając do zaburzeń.

Niekorzystna konfrontacja wcześniejszych wyobrażeń z realiami oraz nieumiejętność przezwyciężenia pojawiających się problemów lub konkretnego zjawiska traumatycznego, zwykle prowadzą do zmiany nastawienia dziecka wobec samego siebie. W większości przypadków pojawia się mniej korzystny obraz własnej osoby, a to w konsekwencji może być przyczyną obniżenia samopoczucia oraz wystąpienia nastrojów depresyjnych.

Szkoła zawsze musi być wyczulona na zachowania i emocje uczniów, szczególnie gdy wychowankowie wchodzi w wiek młodzieńczy. Chwiejność emocjonalna, dość powszechna nieodporność na krytykę oraz skłonność do zmian nastroju w okresie dorastania, mogą nierzadko zakłócać właściwą diagnozę.

Groźne skutki depresji

Młody człowiek będący w głębokim kryzysie emocjonalnym, mimo iż funkcjonuje niejednokrotnie w szerokim środowisku społecznym, długo może być niezauważony, a problem pozostaje niewykryty albo zauważony zbyt późno. Trzeba wiedzieć jednak o tym, że gdy depresji się nie leczy skutki mogą być bardzo groźne. Szacuje się bowiem, że chorzy na depresję popełniają samobójstwo 20 razy częściej niż inni.

Bezradność może prowadzić do ślepego zaułku

Nieleczona depresja może rozwijać się miesiącami, a nawet latami. Bezradny młody człowiek, przytłoczony ciężarem problemów i brakiem umiejętności ich rozwiązania może znaleźć się w ślepym zaułku. Nie wolno zapominać, że konsekwencją utrzymującego się przez długi czas poczucia beznadziejności mogą być nawet myśli, a w konsekwencji próby samobójcze.

Rozpoznanie depresji

Wychowawcy i pedagodzy szkolni powinni dysponować odpowiednią wiedzą w zakresie zdrowia psychicznego uczniów oraz umiejętnościami wstępnego rozpoznawania nieprawidłowości. Jeśli bowiem nauczyciel obserwuje u dziecka zniżkę formy, zmęczenie, senność lub rozdrażnienie, problemy ze skupieniem i koncentracją uwagi, nie musi to jeszcze wcale oznaczać depresji. Spadek nastroju może być tylko tymczasowy i spowodowany dla przykładu chwilowym przeciążeniem, kłótnią koleżeńską, awanturą w rodzinie, czy też sezonowym, jesienno-zimowym przygnębieniem. Kiedy jednak smutek odbierający radość życia utrzymuje się dłużej, trzeba przyjrzeć się uważnie sprawie, w porę uchwycić problem oraz w razie potrzeby zapewnić dziecku stosowną pomoc i wsparcie. Uczniowie z depresją wysyłają otoczeniu wiele sygnałów alarmujących i dotyczą one zarówno sfery emocjonalnej, fizycznej, jak też intelektualnej.

Objawy depresji - na co zwrócić uwagę

Sfera zachowań:

- utrzymujące się apatia, melancholia, smutek i przygnębienie;
- skłonność do płaczu (szczególnie w przypadku młodszych uczniów);
- słabsze niż wcześniej przygotowanie do lekcji i ogólne obniżenie poziomu ocen;
- izolowanie się dziecka od otoczenia, szukanie samotności, unikanie spotkań z kolegami;
- opuszczanie lekcji, nie przychodzenie na wyznaczone dodatkowe spotkania w szkole, rezygnacja i wypisywanie się z zajęć nieobowiązkowych, z których wcześniej dziecko chętnie korzystało;
- wycofanie, zniechęcenie, czasem zamyślenie, pasywność i niepodejmowanie żadnych inicjatyw lub niechętnie angażowanie się w sprawy szkolne, zmuszanie się do udzielenia odpowiedzi;
- wolne tempo pracy;
- zachowania aspołeczne (np. spożywanie alkoholu, stosowanie środków psychoaktywnych lub innych używek);
- negatywne nastawienie wobec innych;
- niezdolność do odczuwania zadowolenia z różnych pozytywnych sytuacji i zdarzeń;
- nierozważne postępowanie, prowokowanie nieszczęśliwych wypadków;
- zaniedbywanie swojego wyglądu, bezpieczeństwa, perspektyw na przyszłość;
- niekiedy próby samookaleczeń (nagle pojawiają się blizny);
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku nie tylko intelektualnego, ale także fizycznego na przykład podczas zajęć sportowych;
- próby mobilizowania ucznia do aktywności nie przynoszą zadowalających rezultatów.

Objawy somatyczne:

- zaburzenia snu, zwiększona potrzeba snu lub niedosypianie (kłopoty z zasypianiem, wcześniejsze budzenie się, płytki, przerywany sen), niekiedy nadmierna senność w ciągu dnia, w szkole uczeń jest zmęczony, niewyspany, spóźnia się na pierwsze lekcje;
- zaburzenia łaknienia - nadmierne jedzenie lub odmawianie przyjmowania posiłków, dziecko nie odczuwa smaku i przyjemności jedzenia, w związku z tym nie przynosi drugiego śniadania, rezygnuje z posiłków w stołówce szkolnej, typowy może być także spadek masy ciała;

- zaburzenia dotychczasowego rytmu i aktywności ucznia - na przykład rano jest mu trudno zmusić się do wysiłku (dziecko nie robi notatek podczas lekcji lub robi je z wielkim trudem, jest rozkojarzone, nieaktywne), a po południu może wyglądać to znacznie lepiej;
- wahania nastroju (gorsze samopoczucie rano i zmniejszenie nasilenia objawów wieczorem);
- występowanie częstych skarg na dolegliwości somatyczne: biegunki, zaparcia, bóle głowy, brzucha, kołatanie serca;
- w wyniku utrzymującego się stresu osłabienie odporności organizmu i pojawienie się objawów różnorodnych chorób np. alergia, atopowe zapalenie skóry lub inne.

Sfera funkcji poznawczych:

- niezdolność do skupienia uwagi podczas pracy na lekcji;
- spowolnienie reakcji;
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku intelektualnego;
- brak motywacji do nauki, który nie ustępuje mimo podejmowania prób wsparcia.

Sfera psychiczna:

- spowolnienie myślenia;
- poczucie winy, powracanie do dawnych błędów, złych wyborów życiowych;
- niski poziom samooceny;
- brak wiary i niezadowolenie z siebie, przekonanie o własnej bezwartościowości, poczucie bezsilności;
- pesymizm, obojętność, poczucie beznadziejności;
- niezadowolenie z życia, poczucie bezsensowności własnego życia oraz bezcelowości istnienia, brak nadziei na przyszłość;
- myśli samobójcze (np. uczeń mówi, że chciałby nieistnieć, nie strasze mu są wypadki, kataklizmy, temat śmierci pojawia się nie tylko w wypowiedziach ustnych, ale też w pracach pisemnych, rysunkach, innych wytworach plastycznych itd.).

Jeżeli nauczyciel obserwuje w szkole utrzymywanie się u ucznia choćby tylko niektórych z wyżej wymienionych symptomów, daje to podstawę do rozpoznania depresji i stwarza konieczność podjęcia w związku z tym szybkich i stanowczych działań.

Myśli samobójcze ucznia w depresji świadczą o jej krańcowym nasileniu i są naturalną konsekwencją braku nadziei na możliwość rozwiązania kłopotów. Jeśli dziecko nie otrzyma dla siebie pomocy z zewnątrz, samobójstwo może być w jego rozumieniu jedynym możliwym wariantem na poradzenie sobie z problemami i sposobem na przerwanie nieustającego smutku.

Przyczyny depresji

Aby skutecznie zapobiegać depresji należy poznać możliwe przyczyny jej występowania. Przyczyn należy szukać m.in. w uwarunkowaniach biologicznych i społecznych (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza).

Czynniki biologiczne

Depresja obserwowana u ucznia może wynikać z nieprawidłowego funkcjonowania ośrodkowego układu nerwowego na poziomie komórkowym czy białkowym. Wśród czynników powodujących chorobowy stan pogorszenia nastroju szczególnie ważną rolę odgrywa również czynnik genetyczny. Stwierdzono bowiem, iż depresja dotyczy często dzieci rodziców, którzy w ich wieku sami na nią cierpieli. Częściej tę dolegliwość stwierdza się u innych członków rodzin chorych dzieci.

Psychologiczne uwarunkowania

O wystąpieniu depresji w dużej mierze decydują także pewne skłonności tkwiące w osobowości dziecka. Można je zaobserwować jeszcze przed wystąpieniem stanu chorobowego. Depresji sprzyjają bowiem pewne predyspozycje, które młodzi ludzie zdradzają podczas interakcji z innymi w różnorodnych zdarzeniach i sytuacjach. Uczniowie potencjalnie zagrożeni melancholią, to jednostki z zaburzeniami myślenia i wiedzy o

samym sobie. Dzieci takie charakteryzuje negatywny obraz własnej osoby, niewiara w swoje umiejętności, obniżenie wartości osobistych doświadczeń oraz postępowania, pesymizm w spojrzeniu na przyszłość.

Osoby skłonne do depresji oceniają negatywnie nie tylko własne postępowanie i wysiłki, ale też nie dostrzegają dla siebie szans na osiągnięcie sukcesu. Przyszłość w ich rozumieniu nie przyniesie im żadnych pozytywnych zmian. Jeśli uczeń z zaburzonym obrazem wiedzy o sobie samym, dodatkowo staje w obliczu trudnych dla siebie okoliczności i sytuacji odczuwa silne napięcie i lęk. Niemożność poradzenia sobie przez młodego człowieka z sytuacjami trudnymi przedłuża frustrację, niemoc i bezradność oraz coraz bardziej pogrąża dziecko w nastrojach smutku, melancholii a także cierpieniu i z czasem nie pozostaje już miejsca na inne emocje.

U dziecka w wieku szkolnym umiejętności rozwiązywania problemów życiowych dopiero się kształtują. Na uczniów wrażliwych ogromne tempo przemian, zachwianie dotychczasowego porządku, a także brutalność świata wywołują przeżycia, z którymi nie potrafią sobie poradzić. Zakłócenie obrazu własnej osoby oraz utrzymywanie się sytuacji problemowej często powodują zagubienie, brak orientacji, bezcelowość. Złe doświadczenia oraz osamotnienie wśród innych wywołują poczucie bezsensu życia oraz ogólną niechęć egzystencjalną, a utrzymujący się stan napięcia i niemocy może w konsekwencji doprowadzić do myśli depresyjnych, w tym także samobójczych.

Czynniki społeczne

W zakresie czynników społecznych podłoża depresji należy doszukiwać się w jednym z trzech podstawowych środowisk wychowawczych ucznia: rodzinie, szkole lub grupie rówieśniczej. Czynniki tkwiące w tych środowiskach mogą występować niezależnie od siebie, ale też mogą wystąpić łącznie lub wzajemnie się przenikać.

Przyczyny depresji tkwiące w rodzinie:

- rozpad rodziny lub więzi rodzinnych (np. rozwód lub separacja rodziców);
- brak wsparcia ze strony najbliższych;
- przemoc i agresja stosowana wobec dziecka lub innych członków rodziny;
- destrukcyjne wzorce rodzinne - depresyjni rodzice, patologia, choroba psychiczna, różnego rodzaju nadużycia (np. alkohol, prostytutka);
- błędy wychowawcze oraz wykorzystywanie lub zaniedbywanie emocjonalne;
- trudne relacje z poszczególnymi członkami rodziny, a szczególnie konflikt z rodzicami szczególnie w okresie dorastania i przekonanie o niemożności znalezienia z nimi wspólnego języka;
- zbyt mały lub nadmierny autorytet rodziców;
- nie podejmowanie prób rozwiązywania problemów, z którymi borykają się poszczególni członkowie rodziny;
- traumatyczne wydarzenia w rodzinie (np. śmierć, choroba, problemy z prawem, kataklizmy);
- utrzymujące się poczucie braku akceptacji (zaniżona samoocena, poczucie winy, konflikt w relacjach z innymi, tyranizowanie, represjonowanie, brak wsparcia, odmowa pomocy).

Przyczyny depresji tkwiące w szkole

Szkoła może stanowić podłoże depresji ucznia, gdy:

- dziecko, zwłaszcza jeśli jest bardzo ambitne, doznaje systematycznych niepowodzeń w nauce;
- musi powtórzyć klasę;
- ma długą przerwę w nauce;
- nie potrafi z różnych przyczyn (tkwiących w dziecku lub niezależnych od niego) sprostać określonym wymaganiom;
- występują problemy z nauką (również m. in. dysleksja, dyskalkulia) utrwalone w wyniku braku pomocy i wsparcia, powodują zniechęcenie do szkoły, unikanie jej, a także mogą wywołać frustrację i przewlekły smutek;
- dziecko jest ofiarą przemocy szkolnej (fala, gnębienie przez innych uczniów, dokuczanie, dręczenie);
- izolowanie i odsuwanie się z różnych przyczyn rówieśników od dziecka;
- utrzymujący się konflikt z nauczycielem, lekceważenie, a niekiedy nawet wręcz poniżanie, powodują nie tylko systematyczne zniechęcanie ucznia do nauki, ale też są przyczyną psychicznych rozterek dziecka.

Przyczyny depresji tkwiące w grupie rówieśniczej*

W grupie rówieśniczej wystąpieniu depresji sprzyjają:

- przemoc i agresja psychiczna lub fizyczna;
- nasilone konflikty rówieśnicze;
- utrata wcześniejszej wysokiej pozycji w grupie i niemożność odbudowania jej;
- niekorzystne oddziaływanie grupy (izolowanie dziecka, wyśmiewanie się z niego);
- zmiana szkoły i środowiska rówieśniczego;
- samotność lub odrzucenie przez osobę znaczącą (w tym nieszczęśliwa miłość, rozstanie z przyjaciółmi);
- utrata bliskiej osoby (np. śmierć przyjaciela, utrata kochanej osoby).

Lęk szkolny

Dodatkowym czynnikiem sprzyjającym depresji jest lęk przed pójściem do szkoły.

Dziecko mające problem w szkole często czuje się bezradne, bywa iż ukrywa się ze swoim problemem nawet całymi miesiącami. U wielu dzieci rozwija się wówczas lęk przed konkretnymi sytuacjami, a z czasem w ogóle przed pójściem do szkoły. Spadek motywacji do nauki, a także długotrwały stres wywołujący niechęć do szkoły powodują zamykanie się dziecka w sobie. Staje się ono smutne i przygnębione.

Za duże wymagania

Innym czynnikiem wpływającym na stany depresyjne uczniów są wymogi systemu postawione młodym ludziom. W obecnym procesie edukacyjnym nastawionym na wysokie wyniki szkół i kreowanie najlepszych niemalże od najmłodszych lat, wielu uczniów sobie nie radzi. Przy ciągle rosnących wymaganiach już spora część dzieci na poziomie szkoły podstawowej i gimnazjalnej ma trudności z ich sprośaniem. Przy niepowodzeniach przestają wierzyć w swoje możliwości, rezygnują z wysiłku i walki o siebie. Z kolei młodzież w wieku licealnym może czuć stałą presję zmian związanych choćby z nową maturą i koniecznością jak najlepszego wykazania się. Młodzi ludzie są przeciążeni ilością nauki, często przepracowani, brakuje czasu na regenerację, relaks i odreagowanie. Uczniów szkół zawodowych obciąża natomiast lęk i obawa, że nie są na tyle dobrzy, by bez problemu znaleźć dla siebie pracę w wyuczonym zawodzie.

Inne przyczyny depresji ucznia:

- wystąpienie choroby (np. przewlekłej lub innej powodującej duży dyskomfort w funkcjonowaniu dziecka);
- niechciana ciąża, aborcja;
- problemy z tożsamością seksualną (brak zgody na własną płeć oraz odmienna orientacja seksualna);
- traumatyczne przeżycia np. konflikt z prawem.

Czynniki pojedynczo lub łącznie

Objawy depresji mogą występować pojedynczo lub łącznie oraz mieć różne nasilenie. Niepokojące nastroje uczniów mogą być zauważone bezpośrednio przez samych pracowników szkoły lub też informacja może pochodzić od uczniów, rodziców, kolegów, czy kogokolwiek ze środowiska jednostki.

Nie mylić depresji z lenistwem!

Często dorośli nie rozpoznają właściwie problemu i trudno im zrozumieć opuszczenie się w nauce, niechęć dziecka do kontaktowania się z rówieśnikami. Środowisko niekiedy błędnie interpretuje kłopoty młodego człowieka, gdyż pozorne jego zachowanie nie wzbudza podejrzeń o zaburzenia depresyjne. Uczniów posądza się wówczas o lenistwo, lekceważenie obowiązków, czy też przekorę. Dziecko takie często doświadcza kary od rodziców, ale też od nauczycieli za złe wyniki w szkole lub brak aktywności i chęci do pracy. Trzeba jednak wiedzieć, że taka postawa jedynie wzmaga stres i lęk oraz prowadzi do dalszego pogłębiania się problemów ucznia.

Depresja częściej występuje u dziewcząt. Nauczyciele muszą zdawać sobie sprawę z tego, że ryzyko depresji potencjalnie może dotyczyć każdego z ich uczniów. W szkole podstawowej problem ten dotyka w jednakowym stopniu zarówno chłopców, jak i dziewczęta. Kiedy jednak uczniowie wchodzi w wiek młodzieńczy prawdopodobieństwo to szybko podwaja się u dziewcząt. Jak sugerują badania na zwiększenie

depresji u nastolatków może wpływać zespół różnych czynników: genetycznych, hormonalnych, psychologicznych i społecznych.

Zapobieganie depresji uczniów w szkole

Szkolny program profilaktyki powinien uwzględniać tematy z zakresu przeciwdziałania niepożądanym postawom, zachowaniom i nieprawidłowościom w zachowaniu uczniów. Wśród nich nie powinno zabraknąć treści z zakresu zdrowia psychicznego, przeciwdziałania kryzysom psychicznym, a także nastrojom depresyjnym. Dziecko, które ma właściwie ukształtowany system zasad i wzorów prospołecznych - bez wysiłku i w sposób naturalny będzie unikało zagrożeń lub w przypadku zderzenia z problemami samo będzie szukało sposobów ich rozwiązania.

W trosce o zdrowie psychiczne uczniów szkoła powinna skupiać się na rozwijaniu różnorodnych umiejętności życiowych (m. in. zaspokajaniu potrzeb, rozwiązywaniu problemów, umiejętności radzenia sobie ze stresem, realizacji zadań składających się na cele życiowe). Proponowane działania w tym zakresie muszą odwoływać się zarówno do pracy z uczniami, jak też do działań wspierających rodziców.

Działania profilaktyczne kierowane do uczniów:

- zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego;
- kształtowanie poczucia własnej tożsamości i przynależności;
- uczenie pozytywnego myślenia i wiary w siebie;
- uczenie prawidłowych relacji z innymi m. in. poprzez treningi umiejętności społecznych i ćwiczenia właściwej komunikacji interpersonalnej;
- rozwijanie umiejętności pokonywania trudności;
- ćwiczenie z nimi technik radzenia sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, w tym także trudnymi (tu bardzo ważne są m. in. asertywność, umiejętności mediacyjne, zachęcanie do uzewnętrzniania tego co się czuje np. poprzez zwierzanie się, przyzwolenie na opowiadanie, okazywanie emocji z poszanowaniem innych, umiejętność wyrażania własnych potrzeb);
- wzmacnianie ich poczucia wartości w różnorodnych sytuacjach szkolnych, ale też w trakcie specjalnie zorganizowanych w tym celu zajęć profilaktycznych;
- rozwijanie u nich samokontroli - automonitoringu, samooceny, autowzmacniania;
- wskazywanie na pozytywne wzory osobowe oraz autorytety, mogą nimi być rodzice, nauczyciele (szczególnie w przypadku młodszych uczniów) lub pozytywni koledzy, koleżanki, bohaterowie literacy, sportowcy, aktorzy (w odniesieniu do młodzieży);
- uczenie planowania działań;
- wykorzystywanie technik relaksacyjnych,
- podejmowanie prób modyfikowania warunków oraz sytuacji wywołujących depresję lub powodujących pogorszenie nastrojów zagrożonego problemem ucznia.

Wszystkie zadania, jakie stawia przed sobą szkoła w zakresie profilaktyki depresji mogą być realizowane w oparciu o własne, właściwie przygotowane zasoby kadrowe. Szkoła może również wykorzystywać doświadczenie, wiedzę i umiejętności pozaszkolnych specjalistów, pracowników instytucji wspierających proces wychowania. Działania mogą być realizowane podczas lekcji wychowawczych, zajęć pozalekcyjnych, warsztatów, spotkań tematycznych, treningów umiejętności, wycieczek lub innych zajęć. W celu zwiększenia efektywności oddziaływań warto wykorzystywać różnorodne, ale odpowiadające potrzebom uczniów formy i metody pracy z nimi.

Konieczne jest poinformowanie uczniów gdzie mogą szukać pomocy, bo w profilaktyce depresji nie wolno zapominać także o upowszechnieniu wiedzy na temat osób i instytucji mogących służyć pomocą uczniowi w potrzebie. Informacja ta powinna nie tylko wskazywać osoby z najbliższego otoczenia dziecka (nauczyciele, pracownicy szkoły, rodzice itd.), ale też dotyczyć pozaszkolnych specjalistów. Obok stałego informowania uczniów warto umieścić w widocznym miejscu w szkole ważne adresy i telefony instytucji pomocowych w kryzysie, również tych czynnych całą dobę.

Działania profilaktyczne szkoły kierowane do rodziców uczniów

W relacjach z rodzicami ważna jest przede wszystkim przekazywanie im informacji jak mogą pomóc swoim dzieciom. Opiekunowie muszą wiedzieć, że w zakresie zapobiegania depresji u ich dzieci istotą rolę odgrywają:

- właściwa atmosfera domu rodzinnego;
- budowanie zaufania we wzajemnych relacjach;
- zainteresowanie sprawami dziecka oraz okazywanie zrozumienia dla jego sytuacji i problemów;
- wiara w dziecko i jego możliwości;
- kształtowanie od wczesnego dzieciństwa pozytywnych postaw;
- uczenie afirmacji życia;
- pozytywna postawa rodziców w zmaganiu się z codziennością;
- dbanie o rozwój zainteresowań dziecka, stwarza mu to m. in. możliwość odreagowania stresu oraz znajdowania ciągle nowych, budujących wartości;
- zachęcanie do różnych form aktywności i inspirowanie do twórczego spędzania czasu wolnego, dzięki czemu dziecko mogłoby pozytywnie się samorealizować - sport, koła zainteresowań, zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne.

Warto organizować w szkole tematyczne zebrania dla rodziców, mogą być to prelekcje pogadanki, wykłady, prezentacje, czy też w razie takiej potrzeby indywidualne spotkania. W trosce o zdrowie psychiczne uczniów, szczególnie tych podatnych na zagrożenia, korzystnie jest również zachęcać rodziców do ich aktywnego uczestnictwa w nauce praktycznych umiejętności wychowawczych. Dobrą formą jest organizowanie w mniejszych grupach warsztatów dla zainteresowanych rodziców i opiekunów

Jak działać, gdy uczeń ma depresję?

Jeśli obniżenie nastroju ucznia zakłóca jego dotychczasowe funkcjonowanie i nie ustępuje mimo upływu czasu, takiego stanu nie wolno lekceważyć. Trwający długo okres smutku, apatii i wycofania może oznaczać, iż dziecko jest w depresji, a taki stan wymaga już starannie przemyślanej pomocy.

Wsparcie wychowawcy, pedagoga, psychologa

Zanim uczeń zostanie poddany leczeniu pierwsze wsparcie powinien otrzymać w szkole u wychowawcy, pedagoga lub psychologa. To oni wstępnie (w porozumieniu z rodzicami) powinni zadbać o stan psychiczny dziecka. Są najbliższą ucznia, więc łatwo mogą:

- zapewnić mu szczególną opiekę,
- organizować częste spotkania,
- objąć go dyskretną obserwacją,
- zachęcić go do rozmów,
- monitorować jego postępy w nauce, relacje z kolegami, sytuację rodzinną.

Indywidualna praca wychowawcza z dzieckiem

Spotkania wspierające i rozmowy indywidualne z uczniem w depresji w szkole powinny być prowadzone przez osobę, do której dziecko ma zaufanie. Praca indywidualna dotycząca emocji i osobistych przeżyć, wymaga od prowadzącego wyjątkowych predyspozycji. Ważne są tu przede wszystkim takie cechy jak: empatia, delikatność, takt i wyczucie, umiejętność i skupienia uwagi na tym co mówi uczeń. Podczas prowadzenia rozmowy natomiast w żadnym wypadku nie można okazywać zdenerwowania, pośpiechu i dezaprobaty dla trudnych odczuć wychowanka.

Zasady skutecznej pracy nauczycieli z uczniem w depresji:

- poświęcenie wymaganej ilości czasu na spotkanie z uczniem (dziecko czuje, że komuś na nim zależy);
- obdarzanie ucznia życzliwością i sympatią;
- szukanie przyczyn w jego sytuacji aktualnej lub przeszłej - nie wolno upatrywać problemu w dziecku;
- porównywanie sposobu odczuwania z odczuwaniem innych osób w podobnej sytuacji, aby uczeń mógł ocenić adekwatność i stosowność swoich emocji;
- wskazywanie na inne bliskie dziecku osoby, z którymi mogłoby ono dzielić swoje uczucia, radości i zmartwienia;
- wspólne szukanie źródła niepowodzeń w tych elementach, które można zmienić;
- wskazywanie na sukcesy, osiągnięcia i zasługi ucznia oraz podkreślanie, że to każdy sam decyduje o sobie i w każdej chwili tak naprawdę może zmienić kierunek swojego życia;
- podkreślanie niepowtarzalnych cech ucznia, jego wyjątkowych cech i przymiotów, które może zaoferować innym;

- uzmysławianie uczniowi, że niekorzystne jest rozpamiętywanie minionych niepowodzeń i zdarzeń, będących źródłem poczucia winy, porażek, wstydu (należy pomóc uczniowi zrozumieć, że przeszłość minęła i tylko myślenie o niej utrzymuje ją żywą w pamięci);
- wspólne podjęcie próby przeniesienia się w wyobraźni w przyszłość, aby móc spojrzeć z perspektywy czasu na to, co tu i teraz wydaje się przytłaczającym problemem;
- zaproponowanie uczniowi wyznaczenia długoterminowych celów w życiu (wspólne zastanowienie się z dzieckiem co chce robić za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat), zachęcanie do myślenia o różnych, możliwych sposobach osiągnięcia celu;
- zachęcanie do rozwoju zainteresowań, uprawiania hobby, uczestniczenia w zajęciach pozalekcyjnych lub pozaszkolnych;
- uświadomienie dziecku, że niepowodzenia i rozczarowania są czasami w ogólnym rozrachunku pomocne.

Zindywidualizowanie wymagań edukacyjnych

Uczeń w depresji ma do czynienia w szkole z różnymi wymaganiami stawianymi przez poszczególnych nauczycieli. Oczekiwania dotyczą zarówno wywiązywania się z obowiązków szkolnych, jak i zachowania. Warto, by nauczyciele porozumieli się w kwestii egzekwowania i oceniania wiedzy w sytuacji, gdy uczeń jest w złym stanie emocjonalnym i ma problem ze zmobilizowaniem się do jakiegokolwiek wysiłku. Między zaburzeniami emocjonalnymi a osiągnięciami szkolnymi dziecka istnieje sprzężenie zwrotne. Zaburzenia emocjonalne pogarszają zdolność uczenia się, natomiast trudności w uzyskiwaniu osiągnięć szkolnych są powodem zaburzeń emocjonalnych.

Nauczyciele muszą pamiętać, że w przypadku ucznia w kryzysie trzeba robić wszystko, by wymagania edukacyjne nie były dodatkowym problemem, a wręcz przeciwnie - mogły stawać się nawet czynnikiem ochronnym. Zdarzają się bowiem przypadki poprawy nastroju, gdy młody człowiek osiąga konkretny sukces w nauce. Poziom lęku ucznia można zmniejszyć stosując odpowiednie metody pracy i indywidualizując pracę dziecka z danego przedmiotu. Pomocne będzie jasne określenie przez poszczególnych nauczycieli oczekiwań względem ucznia, dostosowanie wymagań do realnych na dany moment możliwości ucznia oraz stopniowanie zadań do opanowania zarówno pod względem ilości jak i skali trudności.

Oddziaływanie klasy

Brak aktywności i wycofanie się ucznia z depresją mogą nie sprzyjać realizacji różnorodnych zadań proponowanych nie tylko przez nauczyciela, ale też inicjowanych przez kolegów z klasy. Uczeń z depresją niechętnie włącza się w życie klasy oraz relacje z innymi, dlatego z czasem może pozostać osamotniony i bezradny.

Zadaniem pedagogów jest takie aranżowanie sytuacji wychowawczych, by młody człowiek w kryzysie nie został odrzucony przez rówieśników i miał szansę na przeżycie radości oraz satysfakcji z podejmowanych działań. Nie należy więc zniechęcać się apatią ucznia, lecz w miarę możliwości zachęcać go do podejmowania różnorodnych ról w klasie szkolnej, np. odpowiedzialność za gazetkę klasową, udział w przygotowaniach imprez klasowych, wycieczki, czy biwaku. Ważne jest, by uczeń odczuwał, że bez jego udziału realizacja określonych zadań nie jest możliwa.

W pracy z uczniem w depresji ważne są relacje z rówieśnikami, a przede wszystkim stosunek rówieśników do problemu chorego na depresję kolegi. Klasa powinna zrozumieć problem i wspierać się wzajemnie. Nie wolno dopuścić by depresja kolegi stała się powodem do wyśmiewania go. Nauczyciel musi być szczególnie wyczulony na takie reakcje i natychmiast na nie reagować. Sprzyjająca atmosfera w klasie oraz wspierający, pozytywnie nastawieni rówieśnicy nie wykluczą kolegi w depresji z życia klasy. Dzięki temu jest szansa, że w którymś momencie otworzy się on na działania z zewnątrz. Wspólne przeżywanie czegoś interesującego i pozytywnego społecznie to potężny ładunek wzmacniający, mobilizujący do podejmowania kolejnych wysiłków.

Zajęcia grupowe szkolne i pozalekcyjne

Do celów terapeutycznych dzieci i młodzieży z depresją można skutecznie wykorzystywać różne zajęcia szkolne, nie tylko lekcyjne, np. zajęcia sportowe, taneczne, teatralne, wokalne. Dostosowana do potrzeb ucznia organizacja wolnego czasu, praca w kołach zainteresowań czy grupach zadaniowych stwarza potencjalne możliwości odwołania się do najbardziej cennych elementów jego osobowości. Przyciągnięcie uwagi wychowanka z depresją i włączenie go w nurt życia społecznego, wpływają nie tylko na poprawę kontaktów z rówieśnikami i dorosłymi, ale też rozbudzają jego inicjatywę. Młody człowiek dostaje szansę na rozwinięcie w

sobie nowych umiejętności, poczucie odpowiedzialności za siebie i innych, nauczanie się wykonywania zadań społecznych. Może także spojrzeć na siebie w innym świetle, a co najważniejsze ma możliwość podwyższenia swojej samooceny.

Zadania powierzane uczniowi nie muszą być od razu skomplikowane i bardzo obciążające. Lepiej jest zacząć od drobnych działań, których zakres z czasem można rozwijać i poszerzać. Trzeba jednak pamiętać, że znaczenie ma nie tylko samo podjęcie realizacji zadania przez ucznia, ale przede wszystkim zauważenie i docenienie jego wysiłków oraz nawet najdrobniejszych osiągnięć.

Pomoc z zewnątrz

W przypadku obserwowania depresji u ucznia wspierające działania szkoły są niezbędne, ale niestety najczęściej niewystarczające. Głębokość przeżywanego smutku i jego utrzymywanie się mimo upływu długiego czasu powinny być sygnałem dla dorosłych, że wskazana jest wizyta u specjalisty. Nieleczona depresja nie tylko wpływa niekorzystnie na ogólny stan zdrowotny jednostki (spadek odporności, wystąpienie chorób somatycznych), ale także poważnie zakłóca jej funkcjonowanie społeczne. Rodzice mogą przeoczyć problem, więc to najczęściej na szkole spoczywa obowiązek zawiadomienia ich o wstępnej diagnozie oraz pokierowania ucznia do specjalistycznych form pomocy i wsparcia. Tylko szybka reakcja oraz wielopłaszczyznowa pomoc pozwoli uczniowi wrócić do stanu równowagi, a także da mu szansę na uniknięcie, niekiedy tragicznych i nieodwracalnych skutków.

Z kim współpracować poza szkołą?

Im wcześniej nastąpi rozpoznanie i leczenie depresji, tym korzystniej dla chorego. Mimo znacznych szans na całkowite wyleczenie dziecka z epizodu depresji, ryzyko nawrotu pozostaje jednak dość wysokie. W związku z tym szkoły muszą prowadzić stałą współpracę z instytucjami wspierającymi proces wychowania, funkcjonującymi na terenie danego miasta, czy powiatu. Instytucje te świadczą nie tylko pomoc nauczycielom i rodzicom ale przede wszystkim proponują szeroką gamę form wsparcia młodego człowieka w kryzysie. W przypadku depresji oferują zarówno pomoc medyczną, indywidualne spotkania, grupowe programy terapeutyczne, jak i terapię rodzinną, a także w razie konieczności, pomoc prawną i materialną.

Szkoła oraz rodzice z depresją dziecka mogą zwrócić się po pomoc do:

- poradni psychologiczno-pedagogicznej dysponującej wyspecjalizowanym zespołem psychologów, pedagogów i terapeutów. W zakresie pracy z depresją ucznia poradnie mogą zaoferować zarówno diagnozę problemu (w porozumieniu z rodzicami), określenie źródeł depresji, jej podłoża, jak i zaproponować konkretną terapię. W zależności od specyfiki sytuacji ucznia, terapia może mieć charakter indywidualny, grupowy lub też dotyczyć pracy z rodziną. Pomoc poradni może obejmować także interwencję w jego środowisko, a więc działania poza poradnią (np. zajęcia integracyjne, socjoterapeutyczne w szkole). Na pomoc poradni mogą liczyć również nauczyciele (dotyczy to głównie psychoedukacji pedagogów w zakresie zjawiska depresji, metod pracy z uczniem oraz sposobów współpracy z rodzicami w omawianym zakresie);
- ośrodków interwencji kryzysowej z funkcjonującymi całą dobę telefonami zaufania. Ośrodki oferują najczęściej kompleksową pomoc osobom znajdującym się w kryzysie (terapeutyczną, medyczną, prawną). Są dostępne przez 24 godziny na dobę w każdy dzień tygodnia. Interwencję podejmuje się natychmiast, dotyczą głównie ofiar przemocy w rodzinie;
- ośrodków wsparcia rodziny, gdzie osoba potrzebująca objęta jest opieką wysoko wyspecjalizowanej kadry pedagogiczno - psychologicznej interweniującej (jeśli jest taka potrzeba, nie tylko w środowisku rodzinnym, szkolnym, ale i również rówieśniczym);
- poradni zdrowia psychicznego. Depresja jest zaburzeniem psychiatrycznym, nie można więc pominąć pomocy lekarskiej (szczególnie psychiatrii). Poradnie zdrowia psychicznego służą informacjami o możliwym podłożu i przebiegu depresji. Uczniowi i jego środowisku zalecą cierpliwość, gdyż przyjmowane leki nie przynoszą efektu od razu. W leczeniu depresji oferują środki farmakologiczne, których mechanizm działania oparty jest na stymulowaniu mózgu, tłumieniu lęku, niepokoju oraz napięcia. Proponowane leczenie farmakologiczne jest przygotowaniem pacjenta do psychoterapii;
- ośrodków pomocy społecznej. Gdy sytuacja tego wymaga pracownicy socjalni organizują wsparcie materialne, niekiedy pomoc sądu, policji. Często bywa też tak, że ośrodki pomocy społecznej oferują swoim podopiecznym również pomoc psychologa zatrudnionego w placówce;
- wydziałów edukacji i zarządzania kryzysowego, które współpracują z pozostałymi instytucjami, dysponują też najczęściej szeroką informacją na temat tego, gdzie udać się po pomoc w danej miejscowości lub okolicy;

- policji, straży miejskiej, straży pożarnej w sytuacjach szczególnych np. próba samobójcza ucznia. Instytucje te dysponują najczęściej pomocą psychologów.

Gdzie szukać informacji?

W poszczególnych miastach, powiatach, gminach powołane są często również inne, specjalnie instytucje dla osób doświadczających przemocy, w tym będących w depresji. Szczegółowe informacje na ich temat szkoły mogą znaleźć na stronach internetowych:

- Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

www.porozumienie.niebieskalinia.pl

- Fundacji Dzieci Niczyje

www.fdn.pl

Artykuł pochodzi ze strony:

<https://www.portaloswiatowy.pl/organizacja-zajec-szkolnych/nie-minie-samo.-jak-pomoc-uczniowi-z-depresja-9615.html>

Zdjęcie https://mojapsychologia.pl/artykuly/10,zjawiska_spoeczne/42,polska_depresja.html