

Rozmowa o problemach uczniów

# Dla dzieci nałogiem może być nawet siłownia



**Rodzice wolą wysłać dziecko do lekarza, żeby je wyleczył, „naprawił”, niż przyjąć, że w systemie rodzinnym coś nie gra – mówią specjalistki, które zajmują się dobrostanem dzieci i młodzieży.**

ROZMOWA Z  
**AGATĄ GAJOS  
I KATARZYNA KOWALSKĄ-BĘBAS**

**KAROLINA KOZAKIEWICZ:** W jednym ze statutów szkolnych przeczytałam, że „uczeń jest asertywny, potrafi radzić sobie ze stresem, depresją oraz adekwatnie zachowywać się w różnych sytuacjach społecznych”.

**AGATA GAJOS, PSYCHOTERAPEUTKA:** Nawet jeśli szkoła jest wyposażona w sztab psychologów, terapeutów i pedagogów, to z mojego 25-letniego doświadczenia z pracy w szkole i jako terapeutki wynika, że dziecka nie da się w stu proc. wyposażyć w narzędzia radzenia sobie z depresją. Dziwi mnie ten zapis i myślę, że wynika z braku znajomości tematu. Za problemy emocjonalne, zdrowia psychicznego czy zaburzenia zachowania młodego człowieka odpowiada przede wszystkim atmosfera domu, w jakim się wychowuje.

**Stworzyła pani projekt dla nauczycieli na Dolnym Śląsku, który ma takiej wiedzy przeciwdziałać. Co panią do tego zmotywowało?**

– W czerwcu 2021 r. uczniowie wrócili do szkół po nauce zdalnej. Od tego czasu pojawiło się bardzo dużo różnego rodzaju obserwacji i badań, z których wynikało, że długi okres izolacji nasilił u dzieci problemy emocjonalne, psychiczne oraz poczucie osamotnienia, często wykluczenia. Liczba zaburzeń zwiększyła się i/lub wzmocniła.

Paradoksalnie – pozytywnym skutkiem pandemii jest fakt, że wyższe instytucje dostrzegły problemy zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży i zrozumiały, że wsparcie na poziomie jak najmłodszego wieku jest bardzo potrzebne i kluczowe.

Już do 14. roku życia pojawiają się wszelkie zaburzenia emocjonalne, psychiczne, zaburzenia osobowości i zachowania, w tym samookaleczenie, zaburzenia odżywiania, nawet akty samobójcze. Im szybciej zaczniemy działać, tym większe są szanse na pozytywne i szczęśliwe życie tych dzieci w przyszłości.

Urząd Marszałkowski, mając powyższe wyniki badań na uwadze zwrócił się do konsultantów Dolnośląskiego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, aby wyposażyli nauczycieli w wiedzę dotyczącą rozpoznawania problemów emocjonalnych, psychicznych i społecznych uczniów, rozpoznawania kryzysów psychicznych i udzielania pierwszej pomocy psychologicznej. Na 315 godzinach szkoleń – spotkaniach online i warsztatach stacjonarnych – przeszkoliliśmy 308 nauczycieli z 21 dolnośląskich szkół.

Tłumaczyliśmy m.in., jak rozpoznać, że dziecko jest w kryzysie psychicznym, jakie objawy mogą świadczyć o zaburzeniach lękowych, depresyjnych dzieci i młodzieży, jak udzielać pierwszej pomocy psychologicznej, w jaki sposób rozmawiać z rodzicami, by zachęcić ich do współpracy. Wskazywaliśmy, w jakich instytucjach rządowych i pozarządowych można szukać pomocy oraz jakie są prawne podstawy udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkole.

**Zdarza się, że psychologiem szkolnym dzieci się straszy. Uczniowie wciąż idą do gabinetu „za karę”?**

– To się trochę zmienia, a od niedawna w moim jest, by psycholog był zatrudniony w szkole. Współpracując z młodymi nauczycielami, pedagogami i psychologami, słyszę, że coraz częściej mówi się o tym, jak pomóc, a nie – jak zdyscyplinować.

**Jeśli rodzice mają zaburzenia lękowe i ich nie leczą, to prawdopodobieństwo wystąpienia tych samych zaburzeń u dziecka jest kilkakrotnie większe niż w innej rodzinie**

AGATA GAJOS

Ponad 25 lat pracowałam w szkole jako pedagog. Nauczyciele, mając problem z zachowaniem ucznia, a nie mając czasu – bo lekcja za lekcją, dyżur za dyżurem oraz narzędzi, a czasem niestety też umiejętności, wysyłają ucznia do pedagoga. Często brzmiało to tak, że pedagog „zrobi porządek”. Pedagog próbuje problem rozwiązać. Współpraca z rodzicami jest nie do przecenienia.

**Spór pokoleń. Czy młodzież ma dziś łatwiej?**

**Z drugiej strony dorośli potrafią bagatelizować problem, porównując sytuację młodzieży do swoich czasów.**

**KATARZYNA KOWALSKA-BĘBAS, TRENERKA UWAŻNOŚCI:** Tych czasów nie ma co porównywać. Można powiedzieć, że nasze dzieci mają wszystko, żyją w dobrobycie, nie narzekają na głód, dostają od rodziców smartfony, ale już coroczne badania UNICEF-u pokazują, że polskie nastolatki są na szarym końcu pod względem poziomu szczęścia.

Z jednej strony wynika to z pandemii i wojny w Ukrainie, z drugiej strony to już szereg nałożonych problemów związanych z presją otoczenia, czyli rówieśników, rodziców, nauczycieli, i oczywiście mediów społecznościowych. Te kanały narzucają młodym ludziom, jak trzeba wyglądać, jak się zachowywać i jakie rzeczy powinni posiadać.

Ostatnim rocznikiem bardzo narażonym na stres były ósme klasy. To podwójny rocznik, który zacięcie rywalizował o miejsca w liceach. Presja podczas egzaminu ósmoklasisty była porównywalna do matur.

**Z jakimi problemami teraz najczęściej mierzą się młodzi ludzie?**

**KATARZYNA KOWALSKA-BĘBAS:** – To wciąż skutki izolacji spowodowanej pandemią. Już w 2017 r. w książce „Sekretne życie mózgu nastolatka” opisano eksperyment, z którego wynika, że szczury w młodzieżowym wieku odseparowane od rówieśników miały deficyty w psychice, które w ich dorosłym życiu przekładały się na zaburzenia lękowe i mniejszą aktywność społeczną, a także zmiany w budowie mózgu, nie do nadrobienia w dorosłym życiu.

**AGATA GAJOS:** – Duże straty w rozwoju społecznym odnieśli uczniowie z najmłodszych klas w szkołach podstawowych. To brak wdrażania do zasad funkcjonowania w szkole, organizacji pracy, nauki, współpracy w grupie, norm społecznych. Starsi uczniowie również ponieśli straty.

**KATARZYNA KOWALSKA-BĘBAS:** – Młodzież bardzo potrzebuje grupy rówieśniczej, to w jej stronę się zwraca, bazuje na jej opinii.

Zamknięcie dzieci w tym wieku w domach spowodowało właśnie takie skutki jak wykazały wspomniane badania: pojawiły się zaburzenia lękowe, depresje i inne choroby psychiczne, które nie były diagnozowane wcześniej na taką skalę.

**AGATA GAJOS:** – W dzisiejszych czasach nasiliły się również wizerunkowe problemy młodych ludzi związane z brakiem poczuciem własnej wartości, poczucia sprawstwa, wpływu na swoje życie. Oprócz anoreksji i bulimii coraz częściej mówi się o ortoreksji, czyli obsesyjnym kontrolowaniu jakości spożywanego jedzenia, z koncentracją na zdrowych i tzw. właściwych produktach. Ta wiedza jest często wyrwykowa, a jej źródłem są media społecznościowe, a nie wizyta u profesjonalnego dietetyka.

U chłopców z kolei coraz częściej mówi się o bigoreksji, która charakteryzuje się nieprawidłowym postrzeganiem własnego ciała. Schorzenie występuje u osób, które trenują na siłowni. Młody człowiek ma wrażenie, że posiada niewystarczającą masę mięśniową.

Katarzyna Kowalska-Bębas: – Znakiem naszych czasów jest brak aktywności fizycznej, podczas której nasz organizm wydziela endorfiny, co w dużej mierze wpływa na naszą psychikę. Tymczasem coraz więcej uczniów rezygnuje z WF-u, ale też nie uprawia żadnego sportu po szkole. Jest oczywiście, że ruchem depresji się nie wyleczy, ale można się wspomagać przy właściwej terapii, gdy dziecko jej potrzebuje.

**Zamknięcie dzieci w domach w pandemii spowodowało zaburzenia lękowe, depresje i inne choroby psychiczne, które nie były diagnozowane wcześniej na taką skalę**

KATARZYNA KOWALSKA-BĘBAS





• **Agata Gajos**  
i **Katarzyna**  
**Kowalska**  
**-Bębas**

FOT. KRZYSZTOF CWIK  
/ AGENCJA  
WYBORCZA.PL

### Idziemy w stronę farmakologii?

**AGATA GAJOS:** – Myślę, że jest za dużo farmakologii, a za mało zajęć terapeutycznych i psychoterapeutycznych.

Rodzice wolą wysłać dziecko do lekarza, żeby je wyleczył, „naprawił”, niż przyjąć, że w systemie rodzinnym coś nie gra i trzeba się z tym udać do psychoterapeu-

ty. Boją się, że zostaną obwinieni o problemy dziecka.

Przy czym nie demonizujemy leków, z całą pewnością w pewnych sytuacjach brak jakiegokolwiek wsparcia będzie przynosić gorsze skutki, i to czasem już we wczesnym życiu młodego człowieka. Mamy dzieci w przedszkolu, które nie potrafią się z niczego cie-

szyc. To anhedonia. Zaburzenia lękowe są najczęstszymi, z jakim mamy do czynienia, są one również komponentą zaburzeń depresyjnych. W dodatku, jeśli rodzice mają zaburzenia lękowe i ich nie leczą, to prawdopodobieństwo wystąpienia tych samych zaburzeń u dziecka jest kilkakrotnie większe niż w innej rodzinie.

### Jak panie oceniają dostęp do opieki psychologicznej dla dzieci w Polsce?

**AGATA GAJOS:** – Jest wiele instytucji wsparcia, które niosą pomoc, ale wiedza na ich temat nie jest dobrze rozpowszechniona. Na stronie czp.org.pl można znaleźć mapę Centrów Zdrowia Psychicznego dla każdego województwa. We Wrocławiu są dwie takie jednostki – na Fabrycznej i Psim Polu. Centrum Zdrowia Psychicznego to miejsce, w którym można dostać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Bez skierowania i bez zapisywania się na wizytę. Pomoc może obejmować wizyty w poradni, pobyt na oddziale dziennym lub całodobowym, wsparcie zespołu leczenia środowiskowego, który odwiedza pacjenta w domu, by pomagać jemu i jego rodzinie.

### KATARZYNA KOWALSKA-BĘBAS:

– Rzeczywiście dostęp do psychologów, terapeutów nie jest łatwy. Można jednak znaleźć terminy na NFZ w Poradni Zdrowia Psychicznego przy ul. Lindego, w Poradni Psychologicznej Dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Wołowskiej. Można we współpracy ze szkołą przebadać dziecko w rejonowej dla szkoły poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Z jednej strony fakt, że młode osoby w potrzebie sięgają po pomoc, to bardzo dobry sygnał, że pomocy psychologicznej już się nie stygmatyzuje. Z drugiej wskazuje na dużo większą ilość trudności, z jakimi obecnie mierzą się młodzi ludzie, niż możliwości pomocy.

Dlatego naszym zdaniem najważniejsza jest profilaktyka, dlatego staramy się wdrożyć do szkół program fundacji „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”. Celem jest budowanie u dzieci odporności psychicznej, radzenie sobie z emocjami: jak rozpoznać i nazwać swoje emocje, a w efekcie wypracowanie narzędzia radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Dobrym przykładem jest stres, który często wprowadza nas w tryb walki, ucieczki albo zamrożenia. Jest masa dorosłych osób, które w wyniku takiego zamrożenia mają problemy z bolącymi mięśniami i żyją w przewlekłym stresie.

Prawidłowe narzędzia radzenia sobie ze stresem powodują zaś, że człowiek wraca do równowagi. Chcemy, by dzieci były tego świadome i od najmłodszych lat wiedziały, jakie narzędzia regulacji nastroju zastosować w trudnych sytuacjach. By mogły budować pełne sensu i radości życie. ●

**Rozmawiała Karolina Kozakiewicz**

\* **Agata Gajos** – psychoterapeutka, pedagogka, nauczycielka i konsultantka w Dolnośląskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu. Autorka projektu dla nauczycieli dolnośląskich szkół dot. pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Prowadzi psychoterapię dorosłych i młodzieży, a także szkolenia i warsztaty dla nauczycieli z szeroko rozumianej pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

\*\* **Katarzyna Kowalska-Bębas** – trenerka uważności, certyfikowana trenerka Familylab Polska, absolwentka szkoły trenerów „Sieć” przy Pracowni Psychologicznej Plus, a także etnolożka. Współtworzy fundację Uważność oraz fundację Wychowanie w Szacunku. Autorka programów i książek z zakresu uważności i wychowania. Prowadzi szkolenia z zakresu rozwoju osobistego, grupy wsparcia oraz warsztaty dla rodziców, młodzieży i nauczycieli.