

# Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w szkole

Komunikacyjne fundamenty

# SPIS TREŚCI

## ▲ Aleksandra Kubala-Kulpińska

---

5 Uczeń zmartwiony i nadmiernie analizujący. Jak można go wspierać?

## ▲ Aleksandra Kubala-Kulpińska

---

12 Nie strach się bać – Jak walczyć z lękiem i rozwijać odwagę?

## ▲ Aleksandra Kubala-Kulpińska

---

19 Uczeń w sytuacji kryzysowej

## ▲ Dorota Zając

---

27 Depresja u dzieci w wieku wczesnoszkolnym

## ▲ Aleksandra Kubala-Kulpińska

---

33 Zrozumieć i wspierać ucznia wysoko wrażliwego

## ▲ Aleksandra Kubala-Kulpińska

---

38 Agresywny uczeń

## ▲ Magdalena Lange-Rachwał

---

44 Porozumienie Bez Przemocy – jak je wykorzystywać w trudnych rozmowach z dziećmi?

## ▲ Klaudia Waryszak-Lubaś

---

49 Edukacja antydyskryminacyjna



# UCZEŃ ZMARTWIONY I NADMIERNIE ANALIZUJĄCY

## Jak można go wspierać?

**Zapewne każdy z nas w swojej zawodowej codzienności spotkał kiedyś ucznia zamartwiającego się, dogłębnie analizującego każdą sytuację i rozmyślającego. To nie tylko ci uczniowie, którzy zadają mnóstwo pytań i mają ciągły deficyt wiadomości oraz niedosyt uwagi, ale również ci, którzy z różnych powodów nie chcą, by ich myśli ujrzały światło dzienne.**

Warto zauważyć, że kłębiące się w głowie powody do zamartwiania nie korelują z nauką, a wręcz ją utrudniają. Umiarkowane zamartwianie się nie jest niczym niewłaściwym, jest przejawem charakterystycznego dla wieku lęku. Młodszy uczniowie boją się odrzucenia, braku akceptacji, wytworów własnej wyobraźni, samodzielnego pozostawania w domu oraz sytuacji, w których coś złego mogłoby spotkać bliskie im osoby i istoty. Dużo poważniejszą kwestią jest ciągłe zamartwianie się. Warto zastanowić się, co sprawia, że uczniowie odczuwają tak silną potrzebę myślenia, co czują i jak poprawić jakość ich szkolnego funkcjonowania. Analizując literaturę przedmiotu, można zauważyć, że najczęściej podawaną przyczyną zamartwiania się i odmiennego sposobu postrzegania świata jest wyjątkowa wrażliwość dziecka, która może być spowodowana tym, że dziecko jest atypowe, nadinteligentne, hiperaktywne, odmiennie funkcjonuje na poziomie neurologicznym, ale niekoniecznie wyjątkowa wrażliwość może być również cechą.

### Charakterystyka ucznia wyjątkowo wrażliwego:

- Może występować u niego hiperestezja, przejawiająca się nadmiernie rozwiniętym i czułym układem sensorycznym. Uczeń jest przenikliwy w zakresie zmysłów, odbiera dużo większą ilość informacji, z większą intensywnością. Takie nadmierne odczuwanie powoduje dyskomfort związany z dbaniem o higienę (mycie zębów sprawia ból, temperatura wody pod prysznicem jest niezadowolająca – zbyt wysoka lub zbyt niska, wilgotność na skórze jest poważnym wyzwaniem dla tych osób), odżywianiem (tutaj decydujące okazuje się przeczuwanie w obrębie smaku i węchu) czy snem (czynniki zarówno zewnętrzne, takie jak niewygodne łóżko czy piżama, jak i wewnętrzne – brak równowagi).
- Może mieć zaburzony mechanizm utajonego hamowania – jeśli tak jest, to trudno będzie mu skupić uwagę w przypadku dużej ilości dystraktorów, nie będzie potrafił rozmawiać, jeśli z najbliższego otoczenia będzie dobiegał hałas.
- Trudno mu wsłuchać się w siebie, ale gdy rozwinięta samoświadomość, potrafi doskonale odczytywać sygnały płynące z wnętrza.
- Jego zmysły mogą się przenikać, krzyżować (co często jest charakterystyczne dla dzieci atypowych lub dla wrażliwców), czyli wykorzystywane są dwa zmysły do odbioru jednego bodźca, np. widzenie i słyszenie muzyki. Zjawisko to nosi nazwę synestezji.
- Jest wyczulony na wszelkie sygnały płynące z otoczenia, np. odgłosy, zapachy, obrazy oraz reakcje, a nawet myśli innych osób (często osoby wrażliwe mają zdolność „odczytywania” myśli i nastrojów).
- Silnie odczuwa nastrój innych osób i dostraja się do niego.
- Może być płacziwy, wycofany, unikający kontaktów, często denerwujący się lub też poruszony, podekscytowany, euforyczny. Charakterystyczne jest to, że wystarczy mała iskra, by rozniecić wielkie, intensywne emocje – zarówno te powodujące pozytywne, jak i negatywne odczucia. Uczeń w emocjach pędzi niczym samochód wyścigowy i trudno mu się zatrzymać, wyhamować, odzyskać równowagę. Dlatego tak ważna jest regulacja.
- Jest wyczulony na krytykę, rejestruje każde słowo i bierze je do siebie.
- Potrafi wyłapywać sprzeczne informacje, nieszczerłość, niespójność, brak logiki.
- Chce być rozumiany i mieć prawo wyrażać ujawniać swoją wrażliwość, w przeciwnym wypadku czuje się inny, odmienny, niezrozumiany, niepasujący do reszty klasy.
- Przeżywa emocje ze zdwojoną mocą.
- Często towarzyszą mu smutki mające charakter filozoficzny.
- Ma bardzo rozwiniętą wyobraźnię, dlatego doznania, które odczuwa w wyniku lęków, mogą być bardziej intensywne.
- Gdy jest zmęczony, przeciążony, przemęczony, ma niezaspokojone potrzeby, to jego emocje sięgają zenitu.

- Cechuje go nieograniczona kreatywność, jego wewnętrzny świat jest bardzo bogaty.
- Ma trudności z nawiązywaniem relacji, może być dręczony, prześladowany.
- Odczuwa silną potrzebę sensu, która nie zawsze jest obecna w zasadach i normach szkolnych, może to być powodem braku ich respektowania.
- Jeśli napotka na trudności, z którymi sobie nie poradzi, nie będzie osiągał sukcesów, za to będzie odczuwał zbyt dużą presję – to zaś może się zakończyć szkolną fobią.

## Co zrobić, by wspierać dziecko nadmiernie zamartwiające się?

**Po pierwsze**, okaz zrozumienie – dzięki temu dziecko pozbędzie się uczucia, że jest „inne”, co z kolei da mu przestrzeń do tego, by poznawać siebie i czerpać z tej samoświadomości. W sytuacji, gdy nie uzyska twojego wsparcia w tym obszarze, jego trudności będą się pogłębiać, lęki i frustracja zaczną przybierać na sile, co destruktywnie wpływa na dziecięcy rozwój.

**Po drugie**, wytłumacz – jeśli chcesz, żeby uczeń poważnie podchodził do szkolnych obowiązków, poświęć mu czas i szczególnie wyjaśnij, jakie są wymagania edukacyjne, na czym będzie polegała nauka w tym roku szkolnym itp. To niezwykle ważne dla osoby, która odczuwa potrzebę ciągłego analizowania, brak uporządkowania pewnych spraw będzie skutkowało brakiem umiejętności zaangażowania się w proces uczenia się.

**Po trzecie**, wyznaczaj granice – w tak chaotycznym świecie dziecka wyjątkowo wrażliwego ważne są wszelkie działania dające poczucie bezpieczeństwa, a granice bez wątpienia do takich właśnie należą. Pamiętaj, że dziecko nie będzie stosowało się do zasad, których nie rozumie, dlatego tak ważne jest przemyślane ich wdrażanie, które swój początek ma w twojej głowie.

**Po czwarte**, formułuj jasne i sprecyzowane komunikaty – może zdarzyć się, że uczeń nie wykonuje poleceń, ale nie wynika to z jego złej woli, lecz z faktu, że nie zrozumiał polecenia. Dlatego kilka razy upewnij się, czy jasno przedstawiłeś dziecku, jakie masz w stosunku do niego oczekiwania. Nie używaj przenośni, nie rozwijaj nadmiernie swojej wypowiedzi, mów krótko i na temat, bez zbędnego odbiegania od istoty sprawy.

**Po piąte**, monitorowanie – z powodu odczuwania nadmiaru uczeń może mieć trudności z organizacją czasu i przestrzeni, dlatego warto wprowadzić pewne zasady, które ułatwią mu te zadania. Pomocne mogą okazać się również listy kontrolne obrazujące poziom wykonania obowiązków.



**Po szóste**, uwzględnij potrzeby – często zdarza się, że uczniowie wrażliwi to jednostki bardzo inteligentne, których zapal do nauki (jeśli stworzymy im sprzyjające warunki) jest ogromny, zatem warto pielęgnować ten potencjał oraz zwracać uwagę na to, czego dziecko potrzebuje, dostosowując do tych potrzeb szkolne warunki.

**Po siódme**, uwaga – aby zminimalizować problemy związane ze skupieniem, można co jakiś czas dyskretnie nawiązywać kontakt z uczniem, możesz również na jego ławce albo w widocznym miejscu umieścić „ściągę” dotyczącą działań podejmowanych w czasie nauki:

1. Rozpakuj plecak.
2. Słuchaj nauczyciela.
3. Uważnie czytaj notatki.
4. Podkreślaj rzeczy, których nie rozumiesz, i po lekcji zapytaj o nie nauczyciela lub rodzica.
5. Wykonuj ćwiczenia, które zostały zadane.
6. Posprzątaj swoje miejsce pracy i spakuj książki i zeszyty do plecaka.
7. Powtórz w domu wiadomości z lekcji.

Reasumując, jeśli chcesz otoczyć wsparciem dziecko, które często się zamartwia, ważne jest, aby pozwolić mu na bycie sobą, pomóc mu zrozumieć siebie, stworzyć bezpieczne ramy, rozwijać umiejętność zarządzania emocjami i wsłuchiwanie się w siebie. Dzięki temu dziecko będzie miało szansę na rozwinięcie potencjału i prawidłowe funkcjonowanie w środowisku

szkolnym oraz nabędzie kompetencje, które pomogą mu radzić sobie w trudnych sytuacjach.

### **Karta pracy – ćwiczenia rozwijające samoświadomość w zakresie zamartwiania się**

Ćwiczenia opracowano na podstawie: Dr Dawn Huebner, *Co robić, gdy się martwisz*, Levyż, Olsztyn 2019.

#### **Ćwiczenie 1. Posłuchaj, czym jest zamartwienie**

Dorośli nazywają zamartwienia niepokojem albo stresem. A o ludziach, którzy często się martwią, mówi się, że są nerwowi albo niespokojni. Bez względu na to, jak się je nazywa, zamartwienie jest ciągle powracającą myślą, która Cię zasmuca i sprawia, że nie czujesz się najlepiej. Czasem zamartwienie jest myślą, którą słyszysz wyraźnie. Wtedy wiesz, co Cię martwi. Jednak zamartwienie może być też myślą, której nie słyszysz tak wyraźnie. Gdy pojawi się w niejasnej postaci, czujesz mdłości przed pójściem do szkoły i nawet nie wiesz, że czymś się martwisz. Wszyscy czasem czymś się martwimy. Wiele zamartwień nie ma jednak żadnego sensu. Twoje zamartwienie może nie mieć sensu dla innych, lecz jest realne dla Ciebie. I wtedy, gdy czymś się martwisz i gdy ktoś Cię przytuli, to sprawia pozytywne odczucie. Wtedy zamartwienie jakby się zmniejsza albo znika. Niestety, są i takie, które zniknąć nie chcą. Dzieci, które często się martwią, czują się tak, jakby zamartwienia się do nich przyczepiły. Martwią się bez względu na wszystko i mimo wszystko.