

DEPRESJA I ZABURZENIA NASTROJU

Magdalena Śniegulska

VI. WPŁYW KOMPETENCJI NAUCZYCIELA NA ZJAWISKO

Nauczyciel lub nauczycielka, która pracuje z uczniem/uczennicą z zaburzeniami nastroju czy depresją, musi być wyposażona przede wszystkim:

- a. w rzetelną współczesną wiedzę na temat objawów, uwarunkowań i sposobów terapii depresji;
- b. w dostęp do profesjonalnej pomocy psychologicznej – zarówno dla siebie (jako osoby narażonej na sytuację trudną), jak i na potrzeby konsultacji sytuacji ucznia/uczennicy;
- c. w kompetencje miękkie (takie jak zdolność empatii), specyficzne narzędzia do pracy z taką osobą, rzetelną wiedzę, ale i wsparcie zespołu pomagającego.

Prawidłowa jest odpowiedź **c**. Choć wiele można zdziałać z rzetelną wiedzą, a marzeniem jest dostęp wszystkich nauczycieli i nauczycielek do pomocy psychologicznej, to w przypadku młodej osoby z zaburzeniami nastroju i depresją ważne są też konkretne kompetencje i umiejętności.

Kiedy myślimy o uczniu lub uczennicy z depresją czy zaburzeniami nastroju, musimy zdać sobie sprawę z kilku istotnych kwestii. Praca z taką osobą jest bardzo obciążająca. Nauczyciele i nauczycielki często czują, że cały czas są w stanie najwyższej gotowości, oczekiwania, że wydarzy się coś strasznego. Równocześnie sam kontakt bywa trudny. „To jak przebywanie w towarzystwie Dementora” – powiedział mi kiedyś młody człowiek i sędzę, że to doskonały opis sytuacji pomagania osobie z depresją, niezależnie od jej wieku.

Zrozumieć zachowanie – niejednokrotnie to właśnie osoby nauczające jako pierwsze dostrzegają zmiany w zachowaniu czy wahania nastroju swojego ucznia lub uczennicy. To dzięki nim młody człowiek ma szansę na uzyskanie wsparcia. Ważna jest więc podstawowa **WIEDZA** na temat objawów, które powinny nas niepokoić, ale kluczowa wydaje się umiejętność obserwowania.

Co w tym trudnego? Przecież każdy z nas stosuje obserwację na co dzień. Jednak kiedy mówimy o zbieraniu informacji, stawianiu hipotez na temat funkcjonowania młodej osoby i planowaniu działań, potrzebna jest bardzo specyficzna umiejętność – obserwowanie bez oceniania. Czasem bowiem patrzymy na klasę i od razu wiemy: Kazimierz nudzi się na lekcji, Alicja jest niemiła dla Oli, no a Kuba, wiadomo, zawsze jest niegrzeczny. Tak działa mózg – patrzę i wydaję sądy, oceniam sytuację zgodnie ze swoją wiedzą i doświadczeniem. Tymczasem w tym wypadku chodzi o umiejętność, dzięki której potrafię powiedzieć, po czym poznałem/poznałam, że Kazimierz nudzi się na lekcji. Co zobaczyły moje oczy, co usłyszały moje uszy i co poczuł mój nos? Potrafię to opisać, odwołując się do faktów. **OBSERWACJA** to potężne narzędzie! Spośród 26 różnych technik diagnostycznych psycholożki i psycholodzy szkolni wskazują ją jako wykorzystywaną najczęściej – średnio 15 razy w miesiącu (Wilson i Reschly 1996). Obserwację stosują też osoby nauczające, choćby w technice OWU (obserwacji wybranego ucznia/wybranej uczennicy). Obserwacja traktowana jako narzędzie badawcze posługuje się suchym, faktograficznym językiem. Można ją porównać do działania kamery, która nie zarejestruje, że ktoś jest smutny, ale może utrwalić, że płyną mu łzy, ma wygięte w podkówkę usta, pochylone ramiona, zakrywa oczy dłońmi.

Dlaczego jest to tak istotne? Bo pomaga ocenić zachowanie danej osoby i analizować zmiany w nim – czy coś jest częstsze, czy rzadsze? Czy coś się zmieniło? W jakich sytuacjach pojawia się dane zachowanie? Ponadto przejście z języka ocen do języka faktów ułatwia komunikację z gronem nauczycielskim i specjalistycznym (np. psycholożką czy pedagogiem szkolnym), a także z rodzicami. Kiedy mówimy: „Syn jest leniwy i nie pracuje na lekcji”, możemy uruchomić szereg mechanizmów obronnych. Rodzic będzie chciał chronić swoje dziecko przed oceną, która wydaje się niesprawiedliwa. Zamiast tego możemy powiedzieć: „Mam obserwację z ostatnich 3 tygodni – coś się zmieniło. Na każdych zajęciach robimy razem 3-4 zadania z działu, a Kazik ma zapisane tylko 2 zadania i tylko jedno rozwiązanie. Często widzę, że patrzy w okno. Kiedy do niego podchodzę, na chwilę wraca do pracy, ale nie zapisuje niczego w zeszycie”. Ten rodzaj komunikatu jest nie tylko lepszym punktem wyjścia do rozmowy, ale i zachętą do generowania rozwiązań.

Ważna jest również umiejętność **OBSERWOWANIA SIEBIE** (nie tylko swoich lęków, ale i zasobów czy kondycji) i gotowość proszenia o pomoc, kiedy towarzyszymy w codzienności uczniowi lub uczennicy z depresją.

Słuchanie własnych lęków może znacznie utrudniać nam pracę i planowanie działań. To naturalne, że martwimy się stanem naszych podopiecznych. Boimy się, że zrobimy coś nie tak, paraliżuje nas poczucie odpowiedzialności. Diagnoza zaburzeń nastroju czy depresji często uruchamia lęk przed najgorszym – czy osoba nie popełni samobójstwa? Strach może być na tyle paraliżujący, że będziemy skoncentrowani i gotowi zauważyć nawet najbardziej subtelne wskazówki świadczące o obniżeniu nastroju. Może też sprawić, że zaczniemy chodzić na palcach i unikać stawiania uczniowi/uczennicy jakichkolwiek wymagań. Tymczasem młody człowiek z depresją bardzo potrzebuje nauczycielskiej **UWAGI** również wtedy (a może przede

wszystkim wtedy), gdy wszystko jest OK. Warto więc rozmawiać nie tylko o smutku i niemo-
cy, lecz także o zwykłych, codziennych sprawach: co było dobrego na deser w niedzielę i jaką
książkę ostatnio się przeczytało. Kluczowe jest również ustalenie z psychologiem/psycho-
lożką (najlepiej prowadzącą młodą osobę lub psycholożką szkolną) optymalnych wymagań
dopasowanych do aktualnego stanu i sposobu funkcjonowania ucznia/uczennicy.

Niezbędna jest też umiejętność **AKCEPTACJI**. W tym kontekście oznacza ona zgodę i zrozu-
mienie, że w relacji z młodą osobą będą się pojawiać trudności. Mamy do czynienia z chorobą,
a więc musimy umieć hierarchizować cele: najpierw leczenie, potem wychowanie. W zaakcep-
towaniu choroby na pewno pomoże rozumienie mechanizmów, które za nią stoją. Akceptacja
wzmacnia cierpliwość – wiemy, że proces zdrowienia wymaga czasu, że pomimo starań naszych
i samej osoby chorej będą się zdarzały upadki, nawroty i bardzo trudne momenty. Czasem
uczeń lub uczennica w depresji przejawia niezwykle trudne zachowania, które wydają się nie
do przyjęcia. Tu warto przypomnieć, że akceptacja nie oznacza zgody na dane zachowanie.
Jest ona raczej zrozumieniem, że w danym momencie, w określonych okolicznościach (tu: cho-
roby, okresu rozwojowego i kontekstu środowiskowego) osoba MOGŁA postąpić właśnie tak,
a nie inaczej. Oczywiście nawet jeśli wszystko to wiemy i rozumiemy, czasem i tak pojawiają się
między nami trudne momenty. Zdarza się nawet, że wybuchamy lub zaczynamy naciskać, aby
osoba podjęła jakieś działania czy zobowiązania. To niestety mało skuteczna strategia, choć na
chwilę może nas uspokoić i dać nadzieję, że będziemy się mniej martwić. Pamiętajmy jednak,
że to my – nauczycielki i nauczyciele – musimy tak modyfikować środowisko szkolne młodej
osoby, aby maksymalnie ułatwić jej proces zdrowienia. To na nas, choć może się to wydawać
niesprawiedliwe, ciąży odpowiedzialność za znalezienie optymalnego rozwiązania. Warto więc
mieć też gotowość do zrobienia kroku w tył, przyznania się do pomyłki i podjęcia kolejnej próby.

EMPATIA – to kompetencja, która ułatwia akceptację. Aby rozwijać empatię, powinniśmy
ćwiczyć się w rozpoznawaniu i nazywaniu emocji uczniów i uczennic. Ważna jest też umie-
jętność oddzielania własnych stanów emocjonalnych od cudzych. Warto pamiętać, że w tej
samej sytuacji młode osoby mogą czuć coś zupełnie innego niż my i że to jest naturalne. Em-
patia jest też czymś innym niż syntonizacja, w której emocje innych osób nas zalewają i utrudniają
skuteczne działanie.

Depresja zmienia obraz świata i siebie oraz sposób myślenia. Wszystko dookoła jawi się
w ciemnych barwach. Krytyka, żarty i nauczycielskie zwracanie uwagi na błędy mogą pogłę-
biać takie podejście. Osoba z depresją potrzebuje nauczycielki lub nauczyciela, który potrafi
stosować mądre **POCHWAŁY I DOWARTOŚCIOWANIE**. W codziennym kontakcie nie może
zabraknąć wypowiedzi i działań, za pomocą których osoba nauczająca wyrazi uznanie dla mło-
dego człowieka, nazwie jego mocne strony i pokaże, że dostrzega realne, pozytywne zmiany.
Dobra pochwała to taka, która jest autentyczna i – przede wszystkim – w którą sami wierzymy.
Zdania typu „Jesteś super”, „No, świetnie ci idzie” nie zadziałają! To wielka sztuka udzielić do-
brej pochwały. Na szczęście na rynku jest coraz więcej źródeł, które pomogą w zdobywaniu tej
kompetencji (np. „Sposób na trudne dziecko”).

Jeśli zagadnienia opisane w tekście szczególnie Cię interesują, lub sam(a) mierzysz się z podobnym problemem w Twojej szkole, zachęcamy do zapoznania się z poniższymi materiałami.

Bibliografia

Ambroziak K., Kołakowski A., Siwek K. (2018). *Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży*, Sopot: GWP.

Jerzak M. [red.] (2017). *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe dzieci a szkolna rzeczywistość*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Kołakowski A., Pisula A. (2018). *Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna*, Gdańsk: GWP.

Wilson M.S., Reschly D.J. (1996). *Ocenianie w szkoleniu i praktyce psychologii szkolnej*, „Przegląd Psychologii Szkolnej”, nr 25 (1), 9–23.



Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0).

Projekt Szkoła Dobrostanu korzysta z dofinansowania o wartości 127 000 euro otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach Funduszy EOG. Celem projektu jest stworzenie innowacji pedagogicznej, która podniesie świadomość roli szkoły we wzmacnianiu zdrowia psychicznego uczniów.

Projekt współfinansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Lider programu:



Partner:



Finansowanie:

