

Lęk, obniżony nastrój, samotność czy trudności w relacjach z rówieśnikami to problemy, z którymi mierzą się dzieci i młodzież. Szkoła jest miejscem, w którym niepokojące zmiany w zachowaniu ucznia mogą zostać wcześniej zauważone. Istotne znaczenie ma również współpraca nauczycieli z rodzicami oraz rozwijanie umiejętności pozwalających młodym ludziom radzić sobie z emocjami i stresem.

Z danych przywoływanych w raporcie „Diagnoza Młodzieży 2026” wynika, że ponad pół miliona dzieci i nastolatków w Polsce spełnia kryteria rozpoznania zaburzeń psychicznych. Uczniowie nie zawsze otwarcie mówią o swoich problemach. Część zamyka się w sobie, inni stają się drażliwi lub agresywni, a jeszcze inni starają się sprawiać wrażenie, że dobrze sobie radzą.

Niepokojącymi sygnałami mogą być m.in. nagły spadek ocen, utrata zainteresowania dotychczasowymi pasjami, wycofanie z życia klasy, drażliwość, płacz bez wyraźnego powodu czy częste bóle brzucha przed wyjściem do szkoły. Kryzys psychiczny najczęściej poprzedzają drobne sygnały ostrzegawcze, które mogą zostać przeoczone.

Istotną rolę w ich dostrzeganiu mogą odgrywać nauczyciele. Nie powinni jednak pełnić funkcji terapeutów. Ich zadaniem jest zauważenie niepokojącej zmiany, odpowiednia reakcja oraz wiedza, do kogo skierować dziecko po specjalistyczną pomoc. Znaczenie ma również umiejętność przeprowadzenia pierwszej rozmowy z uczniem oraz współpraca z psychologiem, pedagogiem i rodzicami.

W profilaktyce ważne jest systematyczne rozwijanie konkretnych umiejętności. Należą do nich rozpoznawanie i nazywanie emocji, radzenie sobie ze stresem, proszenie o pomoc, budowanie zdrowych relacji, stawianie granic, rozwiązywanie konfliktów bez przemocy, rozwijanie poczucia własnej wartości oraz odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii.

Działania dotyczące zdrowia psychicznego nie powinny ograniczać się do pojedynczych wydarzeń. Program wychowawczo-profilaktyczny powinien obejmować uczniów, nauczycieli i rodziców, a działania powinny być obecne w codziennym funkcjonowaniu szkoły - m.in. podczas godzin wychowawczych, we współpracy z rodzicami oraz w ramach szkoleń dla nauczycieli.

Ważnym elementem jest także współpraca szkoły z rodzicami. Rodzice znają historię dziecka, jego temperament i wcześniejsze doświadczenia, natomiast nauczyciele obserwują jego funkcjonowanie podczas pracy w grupie, rozwiązywania konfliktów i kontaktów z rówieśnikami. Połączenie tych perspektyw pozwala uzyskać pełniejszy obraz sytuacji ucznia.

Sygnałami wymagającymi szczególnej uwagi są m.in. długotrwałe wycofanie z kontaktów z rówieśnikami, utrzymująca się przez wiele tygodni wyraźna zmiana zachowania, częste unikanie szkoły, utrata zainteresowań, nasilony lęk, przewlekłe problemy ze snem, samookaleczenia, wypowiedzi dotyczące bezsensu życia oraz nagłe pogorszenie funkcjonowania dziecka.

Pierwszym krokiem może być rozmowa z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem szkolnym. W razie potrzeby należy również skorzystać z pomocy specjalistów pracujących poza szkołą.

Źródło: niepełnosprawni.pl