

„W TROSCIE O KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ UCZNIÓW”

Konferencja dla dyrektorów,
pedagogów szkolnych, psychologów,
nauczycieli wychowawców

25 lutego 2021 r.

Szkoły ponadpodstawowe

„Zniechęcenie, smutek czy depresja?

Czyli na co warto zwrócić uwagę w pracy z
młodzieżą podczas nauki zdalnej”

dr Iwona Gryniuk-Toruń

Zespół Poradni nr 2 w Lublinie



Koncepcja rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona

- Rozwój wynika z **interakcji** między wewnętrznymi **możliwościami** z zewnętrznymi kulturowymi i społecznymi **wymaganiami**.
- Jednostka musi w czasie swego życia **pomyślnie rozwinąć** osiem kryzysów rozwojowych czyli dylematów wynikających z nowych zadań stawianych przez otoczenie.
- Z każdego etapu człowiek może wyjść zwycięsko jako **silniejszy** lub może osiągnąć maksimum i **stracić** zdobyte danego obszaru – co potem mu przeszkadza przez całe życie.
- Wynik przejścia przez dany etap rozwoju - zależy od **aktywności człowieka** (im dalej tym bardziej) i od **środowiska wychowawczego** (im dalej tym mniej)



Stadia rozwoju psychospołecznego (osobowości) wg teorii E.H.Eriksona

- ▶ niemowlęctwo (wiek 0-1r.ż.) poczucie ufności - poczucie nieufności,
- ▶ wczesne dzieciństwo (2-3 r.ż.) poczucie autonomii - poczucie wstydu.
- ▶ wiek zabawy (4-5 r.ż.) poczucie inicjatywy – poczucie winy.
- ▶ wiek szkolny (6-12 r.ż.) poczucie adekwatności – poczucie niższości.
- ▶ **adolescencja (13-18 r.ż.) poczucie tożsamości – zamęt tożsamości.**
- ▶ wczesna dorosłość (19-25 r.ż.) poczucie intymności – poczucie izolacji.
- ▶ dorosłość (26-40 r.ż.) poczucie generatywności – poczucie stagnacji.
- ▶ dojrzałość (powyżej 41 r.ż.) poczucie integracji – poczucie rozpacz.



| wiek | Rozwijana cecha Ego | Zadania rozwojowe Potencjana zyskiwana siła | Niektóre zadania i działania w tym stadium | Zadania rodziców i wychowawców |
|-------|----------------------------------|---|---|--|
| 7-12 | Pracowitość a poczucie niższości | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kooperacja społeczna ➤ Samoocena ➤ Nabywanie sprawności szkolnych ➤ Zabawa zespołowa <p>Poczucie kompetencji przy świadomości własnych ograniczeń</p> | <p>Przyswojenie podstawowych kulturowych um. i norm wraz z um. szkolnymi i sposobem użycia narzędzi.</p> <p>Ważne miejsce zajmuje nauka i spostrzeganie siebie w roli ucznia</p> | <p>Dziecko wyśmiewanie i nieumiejętnie motywowane może wykształcić poczucie mniejszej wartości i szukać kompensacji poza szkoła i nauką.</p> <p>Serdeczne i uważne towarzyszenie buduje poczucie kompetencji i wiarę w siebie.</p> |
| 12-18 | Tożsamość a niepewność roli | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dojrzewanie fizyczne ➤ Związki heteroseksualne ➤ Tożsamość dotycząca roli seksualnej ➤ Rozwój emocjonalny ➤ Uczestniczenie w grupach rówieśniczych ➤ Autonomia w stosunku do rodziców ➤ Zinternalizowana moralność ➤ Wybory dotyczące zawodu i pracy <p>Wierność sobie – spójne doświadczenie sukcesu osobistego i społecznej akceptacji</p> | <p>Przyswojenie pojęcia siebie samego, zmiany rozwojowe wynikające z pokwitania, określenie tożsamości seksualnej i społecznej, poszukiwanie sensu życia i kształtowanie systemu wartości, wybór zainteresowań i pracy, indywidualizacja i separacja, niezależności i cieszenie się nią</p> | <p>Uważne, stanowcze i życzliwe towarzyszenie, opieka i delikatne wspieranie, tworzenie warunków do rozwoju, akceptacja niezależności. Modelowanie zachowań rozwojowych i zdrowotnych.</p> <p>Dojrzałe towarzyszenie w kryzysie uważnie, życzliwie, z szacunkiem i wiarą w siłę niezależności.</p> |
| 19-25 | Intymność a izolacja | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Małżeństwo ➤ Urodzenie dzieci ➤ Praca ➤ Styl życia <p>Miłość – doświadczenie otwartości i zaufania w nagradzających związkach z innymi</p> | <p>Nawiązuje się intymne stosunki wykraczające poza miłość młodzieńczą, założenie rodziny</p> | <p>Partnerskie i wspierające relacje, brak nadmiernej ingerencji z tworzenie własnego życia.</p> |

Wyniki z raportu

Etat w sieci 2.0. Zdrowie psychiczne polskich nastolatków w nauce zdalnej

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

Grupa badana - 806 uczniów w wieku 11-18 lat

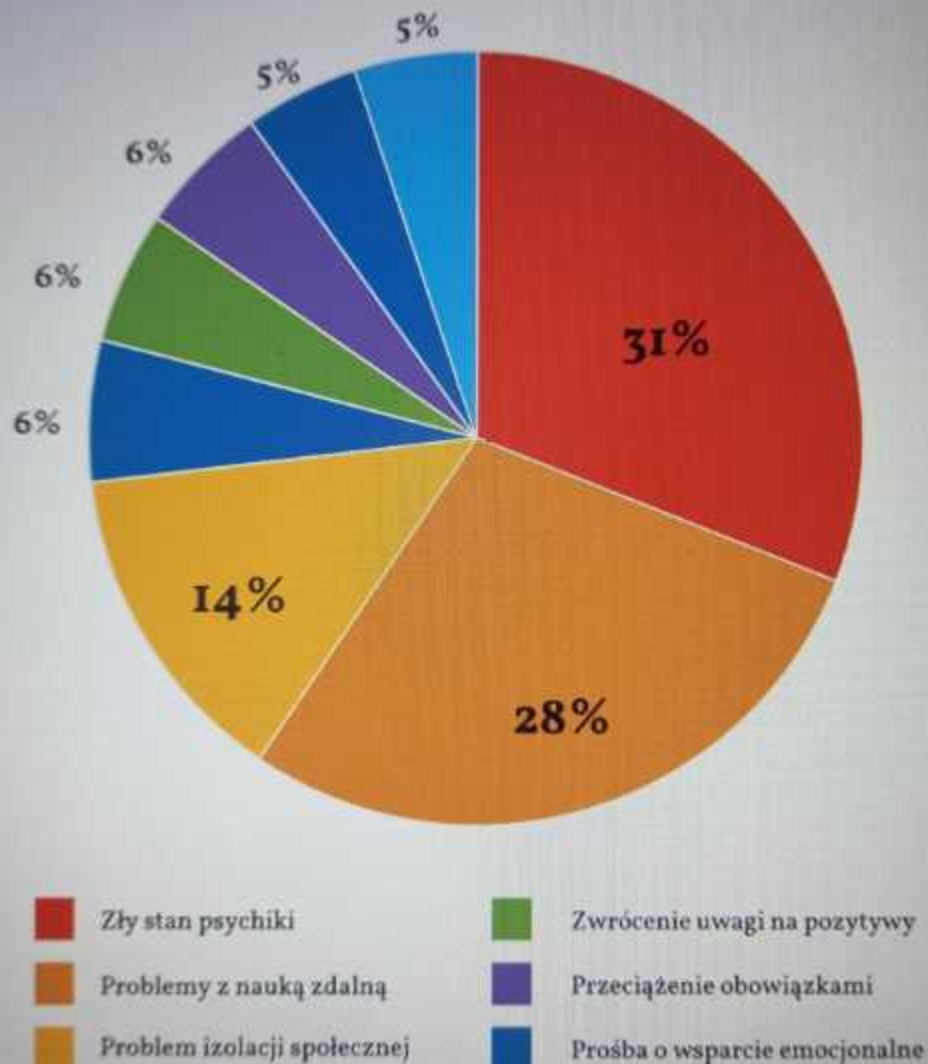
- 43% badanych myśli o śmierci,
- 75% badanych martwi się o przyszłość,
- 62% badanych ma problemy ze snem,
- 70% czuje się bardziej nerwowymi i rozdrażnionymi niż wcześniej
- 63% ma większe niż dawniej trudności z wykonywaniem prac i zadań



Raport do pobrania na stronie <https://etatwsieci.pl/>

Problemy spontanicznie sygnalizowane przez młodzież

- Zły stan psychiki -31%
- Problemy z nauką zdalną -28%
- Problemy izolacji społecznej -14%
- Zwrócenie uwagi na pozytywwy -6%
- Przeciążenie obowiązkami -6 %
- Prośba o wsparcie emocjonalne -6%



Kiedyś a Teraz





„Co jeszcze chciałbyś, by dorośli usłyszeli o Waszej aktualnej sytuacji?”

- „Czuję się jak w więzieniu”
- „Chcę, żebyście zrozumieli, że nie mamy siły wychodzić i cieszyć się z życia, nie mamy mentalnej siły na „przyjemne spacerki”, jedyne czego chce po lekcjach to iść spać, bo na następny dzień znowu czeka mnie to samo... W dodatku odebraliście nam możliwość wychodzenia gdziekolwiek, nienawidzę swojego domu przez to ile czasu w nim spędzam na lekcjach... Chcę już do ludzi...”
- „Jest nam ciężko, mimo że tego nie pokazujemy lub nawet czasami ukrywamy to.”
- „Nie mogę pływać bo mi zamknęliście basen nie mogę grać w piłkę bo mi zabroniliście spotykać się z kolegami nie mogę jechać na narty bo mi zabraliście ferie dookoła ludzie bez twarzy bo kazaliście nosić maski jak ja mam być normalny?”
- „Wprowadźcie zmiany teraz, bo zdechniemy a wy razem z nami.”

Na co zwrócić uwagę w zachowaniu adolescenta

- Spadek zainteresowań codzienną aktywnością (zabawa, nauka)
- Zaburzenia rytmów okołodobowych
- „Zassanie” w wirtualny świat (granie na komputerze bez ograniczeń, nawet do 12 godzin dziennie spędzonych przed ekranem!)
- Wzrost zachowań agresywnych
- Wzmożenie występowania zachowań opozycyjnych
- Smutek, przygnębienie, brak energii
- Nadmierne zainteresowanie przebiegiem pandemii w kraju i na świecie
- Brak chęci odnowienia/kontynuowania kontaktów z rówieśnikami

Zaalarmować powinno nas gdy adolescent...

- wprost wyraża myśli rezygnacyjne i o charakterze samobójczym
- nie wychodzi z pokoju całymi dniami i nie wiadomo co się z nim dzieje
- w widoczny sposób schudł lub przytył
- nosi tylko długie rękawy nawet gdy jest ciepło, ma świeże rany na ciele
- zaniedbuje obowiązki domowe, co przynosi mu wyraźne kłopoty
- przestał się myć, nie wstaje z łóżka, wygląda na zaniedbanego
- unika spotkań nawet z dorosłymi /uporczywie odmawia włączania kamerki na lekcjach
- od dłuższego czasu nie uczestniczy w lekcjach
- zgłasza wprost negatywne kontakty z opiekunami – brak ich zainteresowania, nieobecność w domu, agresję i przemoc
- w bardzo wyraźny sposób obniżyły się jego możliwości poznawcze i intelektualne – uwaga, pamięć i motywacja

Depresja młodzieńcza wg Kępińskiego



| Postacie depresji | Objawy |
|----------------------------|--|
| Apatyczno-abuliczna | Bierność, brak radości, uczucie pustki, nudy i braku sensu, okresowe zachowania impulsywne |
| Buntownicza | Przerysowanie młodzieńczych zachowań buntowniczych i agresywnych, poczucie mniejszej wartości, brak wiary w przyszłość |
| Rezygnacyjna | Brak wiary w siebie, brak planów życiowych, poczucie oczywistości i pesymistyczne spojrzenie na własną przyszłość |
| Labilna | Zmienność nastroju i zachowania samobójcze w okresach jego obniżenia |

„Zniechęcenie, smutek czy depresja?”

- Depresja charakteryzuje się długotrwałe obniżonym nastrojem oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych **jednak nie każde obniżenie nastroju jest depresją.**
- Depresja rozumiana jako choroba należy do grupy zaburzeń nastroju (**na prawdziwą Depresję trzeba zapracować**).
- Jej przebieg może być przewlekły, ze stałym nasileniem objawów lub może ona przyjmować postać nawracających epizodów o łagodnym, umiarkowanym lub ciężkim nasileniu, oddzielonych okresami dobrego samopoczucia. **Dzieci i młodzież przejawiają raczej wahania nastroju (płynne kontinuum zmian) niż wyraźnie rozpoznawalne zaburzenia.**
- Objawy depresyjne często towarzyszą **innym zaburzeniom psychicznym** – np. zaburzeniom lękowym (rozpoznaje się wtedy zaburzenia depresyjno-lękowe), **są reakcją na przykre, traumatyczne wydarzenia** (zaburzenia adaptacyjne o obrazie tzw. reakcji depresyjnej), **reakcją na kryzys sytuacyjny** (rozwód rodziców, pandemia) **i rozwojowy** (adolescencja), **przedłużający się stres o dużym natężeniu.**

„Zniechęcenie, smutek czy depresja?

- Depresja okresu dzieciństwa i wieku młodzieńczego wciąż jest mniej poznana niż depresja osób dorosłych i do pewnego okresu trudno jest je **jednoznacznie zdiagnozować**
- U dzieci i młodzieży diagnozuje się bardzo ostrożnie i najczęściej są to – **Zaburzenia adaptacyjne F43.2, Epizod Depresyjny, Depresja młodzieżowa, Wahania nastroju**
- W czasie długotrwałego obniżenia nastroju wywołanego kryzysem, stresem czy kłopotami z poczuciem własnej wartości objawy **są takie same jak w zaburzeniach depresyjnych**
- I **podobnie się je leczy**
- Zbagatelizowanie objawów i brak pomocy **utrwała** negatywny obraz siebie, utrudnia przejście kolejnych etapów rozwojowych i **utrwała** ucieczkowy, zależny „depresyjny” styl radzenia sobie w życiu, **utrwała** poczucie bezradności i rezygnacji.
- Co wtórnie wpływa na wahania nastroju, stres, samopoczucie i może doprowadzać do rozwoju zaburzeń depresyjnych (**błędne koło depresji**).



"Społeczności, znając fakt, że młodzi ludzie potrafią zmieniać się gwałtownie, nawet w stosunku do własnych bardzo intensywnych poświęceń, skłonne są dać im **moratorium**, czyli przeciąg czasu po tym, gdy przestają już być dziećmi, ale przed tym, nim ich działania i prace zaczną mieć znaczenie dla przyszłej tożsamości"

Erick Erikson, Childhood and Society, 1950, s.43



Dziękuję za uwagę

dr Iwona Gryniuk-Toruń