

„W TROSCE O KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ UCZNIÓW”

Konferencja dla dyrektorów,
pedagogów szkolnych,
psychologów, nauczycieli
wychowawców, 25 lutego 2021 r.

Szkoły podstawowe



**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
4-5	Inicjatywa a poczucie winy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identyfikacja z płcią ➤ Operacje konkretne ➤ Wczesny rozwój moralny ➤ Zabawa grupowa <p>Zdecydowanie</p>	Organizacja działań w jakimś celu, podwyższenie poziomu asertywności i agresji, konflikt z rodzicem tej samej płci wzbudza poczucie winy	Pomoc w poznawaniu siebie i otoczenia oraz w wypróbowywaniu swoich możliwości. Rozumna swoboda nie zawstydzanie, ktytykowanie, ułatwanie inicjatywy
7-12	Pracowitość a poczucie niższości	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zaistnieć poza domem ➤ 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 realizowanych poza domem.</p> <p>Ważne miejsce zajmuje nauka i spostrzeganie siebie w roli ucznia.</p> <p>Pierwsze sprecyzowanie co lubię robić, co mnie interesuje, w czym jestem dobry.</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> <p>Wzrost znaczenia innych niż rodzice dorosłych, autorytety.</p>
12-18	Tożsamość a niepewność roli	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dojrzewanie fizyczne ➤ Tożsamość seksualna ➤ Rozwój emocjonalny ➤ Bycie w grupach rówieśniczych ➤ Autonomia ➤ Zinternalizowana moralność ➤ Wybory dotyczące zawodu i pracy <p>Wierność sobie</p>	Przyswojenie pojęcia siebie samego, zmiany rozwojowe wynikające z pokwitania, określenie tożsamości seksualnej i społecznej, poszukiwanie sensu życia i kształtowanie systemu wartości,	Uważne, stanowcze i życzliwe towarzyszenie, opieka i delikatne wspieranie, tworzenie warunków do rozwoju, wspieranie niezależności. Modelowanie zachowań rozwojowych i zdrowotnych.



Kiedyś a Teraz





Wyniki z raportu

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

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii

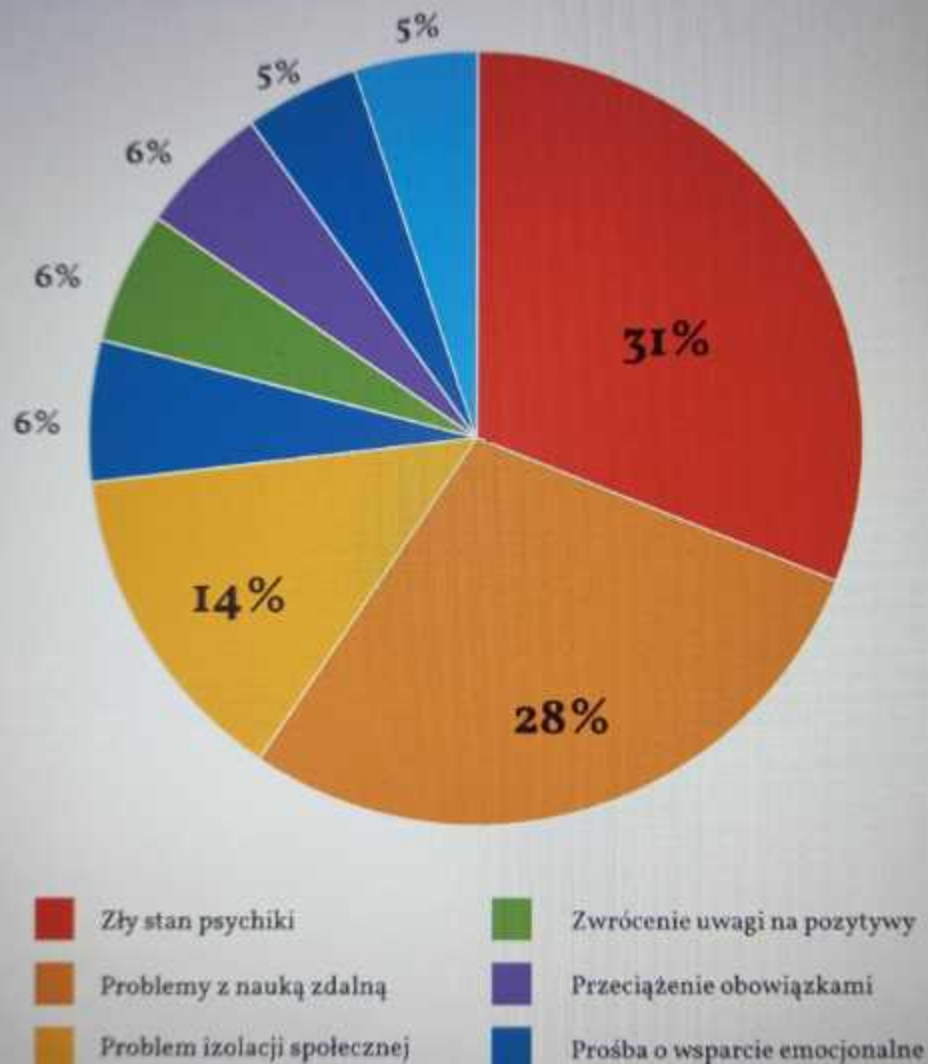
Grupa badana - 806 uczniów w wieku 11-18 lat

- ▶ 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%





„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 dziecka

- Spadek zainteresowań codzienną aktywnością (zabawa, nauka)
- Zachowania regresyjne i powrót do zabaw z poprzednich etapów
- 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, anhedonia
- Nadmierne zainteresowanie przebiegiem pandemii w kraju i na świecie, kłopotami dorosłych
- Brak chęci nawiązywania i kontynuowania kontaktów z rówieśnikami

Zaalarmować powinno nas gdy dziecko...

- wprost wyraża myśli rezygnacyjne i o charakterze samobójczym
- nie wychodzi z pokoju całymi dniami i nie chce spędzać czasu rodziną
- zgłasza dużo trudności związanych ze zdrowiem – bóle głowy, brzucha, biegunki
- nosi tylko długie rękawy nawet gdy jest ciepło, ma świeże rany na ciele
- następuje nagła zmiana w zachowaniu i funkcjonowaniu
- unika spotkań nawet z dorosłymi /uporczywie odmawia włączania kamerki na lekcjach
- zgłasza duży niepokój w związku z uczestnictwem w zdalnych lekcjach lub nie chce iść do szkoły
- zgłasza wprost negatywne kontakty z opiekunami – brak ich zainteresowania, nieobecność w domu, agresję i przemoc
- ma duże trudności w nauce przy prawidłowych możliwościach poznawczych i intelektualnych – 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 zmianom rozwojowym i 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, Zachowania dysforyczne i reakcje depresyjne, Epizod Depresyjny, ADHD, Lęk separacyjny**
- 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**).



„Zasada ta stwierdza, iż cokolwiek co wzrasta, ma swój podstawowy plan (*ground plan*), i że według tego planu powstają części, a każda z części ma sobie właściwy czas powstawania, dotąd aż ukształtują się wszystkie części, aby uformować funkcjonalną całość„

E.H.Erikson, *Identity and the Life Cycle*, s.53.



Dziękuję za uwagę

dr Iwona Gryniuk-Toruń