

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



SZPITAL WOLSKI
UL. KASPRZAKA 17
PAWILON 6, WEJŚCIE I

Bezpłatne wsparcie dla dzieci, młodzieży i rodzin
w obszarze zdrowia psychicznego!

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Z KRYZYSEM W SZKOLE!

O tym, co wspiera uczniów



PRZEWODNIK
PO DOBRYCH
PRAKTYKACH



- Czym właściwie jest kryzys psychiczny?
- Sygnały kryzysów zauważalne w szkole.
- Pierwsze kroki w przypadku zauważenia kryzysu psychicznego u ucznia.
- Jak polskie szkoły wspierają swoich uczniów?

Razem możemy
więcej! ❤️



Kryzys psychiczny jest bardzo powszechnym zjawiskiem. Codziennie mijamy osoby, które aktualnie przeżywają, właśnie pokonały lub będą za chwilę musiały się zmierzyć z własnym doświadczeniem tego rodzaju cierpienia.



W Polsce odsetek nastolatków cierpiących z powodu depresji młodzieńczej wynosi **od 27% do 54%** (Namysłowska, 2016) a **ponad 50%** chorób psychicznych rozpoczyna się już przed 14 rokiem życia (Anna Freud National Centre for Children and Families, 2017). Oznacza to, że szkoły są na pierwszej linii wspierania dobrostanu i zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. To tam uczniowie spędzają swój czas. Kadra ma również możliwości, by rozpoznawać wczesne trudności w obszarze zdrowia psychicznego i na nie reagować.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST KRYZYS PSYCHICZNY?

Kryzysem psychicznym nazywamy stan, w którym osoba:

- **ZAUWAŻA**, że sytuacja w której się znajduje ją przerasta
- jest **PRZYTŁOCZONA** niemożliwością rozwiązania swoich problemów
- traci **KONTROLĘ** nad sobą i własnym życiem
- **CZUJE** dominację głównie nieprzyjemnych emocji

Mimo, iż kryzys psychiczny wiąże się z realnym cierpieniem osoby go doświadczającej, to jest zjawiskiem całkowicie naturalnym, a nawet rozwojowym. Pojawia się u człowieka w ważnych dla niego momentach - wprowadzenia zmian, podejmowania nowych ról lub w związku z trudnymi doświadczeniami. Często wyjście z kryzysu wymaga wsparcia. Z badań przeprowadzonych na zlecenie Rzecznika Praw Dziecka (RPD) wśród dzieci i młodzieży w 2021 r. wynika, że ok. **14% uczniów** w Polsce wymaga interwencji związanej z ich funkcjonowaniem psychicznym



Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży powstało z myślą niesienia całościowej pomocy psychologiczno-psychiatrycznej oraz środowiskowej dzieciom, młodzieży, a także rodzinom, u których pojawiły się trudności.

Dzięki temu, że Centrum znajduje się na terenie Szpitala Wolskiego (budynek nr 6) łatwo nas znaleźć na Woli.

Nasz zespół składający się z psychiatrów, psychoterapeutów, psychologów, terapeutów środowiskowych i innych ekspertów świadczy wysokiej jakości pomoc, a wsparcie oferowane w ramach Centrum jest całkowicie bezpłatne.

Zapraszamy:

- Rodziców z dziećmi (0-3), którzy zauważają trudności w obszarach karmienia piersią, snu, żywienia, nadmiernej płaczliwości, wybuchów złości, trudności w nawiązywaniu relacji z dzieckiem.
- Rodziny z dziećmi w wieku przedszkolnym z trudnościami emocjonalnymi i rozwojowymi.
- Dzieci i młodzież w wieku szkolnym, mające trudności adaptacyjne, w relacjach w grupie, problemy ze snem, odżywianiem, nauką, depresją, lękiem, potrzebujące diagnozy, wsparcia psychologicznego, psychoterapii lub konsultacji u lekarza psychiatry.
- Rodziców potrzebujących wsparcia i konsultacji.

Bezpłatnie oferujemy:

Konsultacje wstępną w Centrum Koordynacji oraz w zależności od potrzeb:

- konsultacje rodzinne,
- porady psychologiczne,
- psychoterapię indywidualną i grupową,
- konsultacje u lekarza psychiatry,
- terapię środowiskową,

a także warsztaty profilaktyczne w szkołach dla: uczniów, rodziców i nauczycieli.

SYGNAŁY KRYZYSÓW ZAUWAŻALNE W SZKOLE

Okres nastoletni sam w sobie jest określany jako jeden z **najtrudniejszych kryzysów rozwojowych**. Reorganizacja i zmiany na poziomie psychicznym i fizycznym niosą za sobą konsekwencje zarówno w postrzeganiu otaczającej rzeczywistości, jak i reagowaniu na nią (Wachowiak, Rudnik, 2020). W okresie dojrzewania młoda osoba musi przejść bardzo intensywne zmiany we wszystkich płaszczyznach rozwoju (w sferze biologicznej, psychologicznej, społecznej). Stąd też jest to okres szczególnie narażony na pojawienie się kryzysów psychicznych manifestowanych w bardzo różny sposób, również trudny dla nauczyciela. Co można zauważyć?

NA POZIOMIE ZACHOWAŃ:

- uczeń zaczyna izolować się od grupy rówieśniczej
- rezygnuje z aktywności, które wcześniej sprawiały mu przyjemność
- przestaje panować nad swoimi reakcjami emocjonalnymi (wybuchy agresji/płaczu w szkole)
- neguje i zaprzecza wszystkim pozytywnym informacjom na swój temat
- nagle zmienia swój wygląd
- przysypia na lekcjach/opuszcza je/często wychodzi w czasie lekcji,
- zmienia sposób poruszania się (ruchy stają się szybkie lub spowolnione)
- trudno mu się skupić
- nie potrafi uzasadnić swoich braków
- nie wykazuje motywacji do nauki - sprawia wrażenie, że nic go nie interesuje
- nie wykorzystuje szans na poprawienie ocen
- nie chce uczestniczyć w zajęciach dodatkowych
- odrzuca pomoc w nauce
- wagaruje
- ucieka z domu
- eksperymentuje z używkami, dopalaczami
- ma na swoim ciele ślady po samouszkodzeniach
- wyrывa sobie włosy, kompulsywnie obgryza paznokcie, itp.
- zaniedbuje swój wygląd zewnętrzny
- ma duże wahania wagi
- zaczyna interesować się chorobami psychicznymi i/lub śmiercią
- jest wyczulony na punkcie swojego organizmu (wyołbrzymia dolegliwości fizyczne)

NA POZIOMIE EMOCJI*:

- złość, frustracja
- brak równowagi
- smutek, przygnębienie, apatia
- lęk
- poczucie winy, wstyd, pustka

*dominują nieprzyjemne emocje, co nie oznacza, że nie ma tych przyjemnych!



NA POZIOMIE MYŚLI:

Posiadanie:

- zniekształconych myśli na swój temat (np. jestem beznadziejny, nic nie wart)
- nieprawdziwych myśli na temat innych osób (np. innym byłoby lepiej, gdyby mnie nie było, jestem tylko trudnością, problemem)
- myśli dotyczących bezsensu świata i przyszłości (np. zawsze będę się tak czuł, nic nigdy nie będzie dobrze),
- myśli rezygnacyjnych, które mogą przekształcić się w myśli o samobójstwie
- nieracjonalnych wyrzutów sumienia, nieuzasadnionego poczucia winy

NA POZIOMIE FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU:

- problemy ze snem (trudności z zaśnięciem, wybudzanie się w nocy)
- problemy z apetytem (brak lub nadmiarowy apetyt)
- trudności z koncentracją uwagi, pamięcią
- bóle somatyczne
- ciągłe uczucie zmęczenia, którego nie da się ukoić
- złe samopoczucie fizyczne, np. inne dolegliwości bólowe (ból brzucha, ucisk w klatce piersiowej, ból głowy)

Jeśli dostrzegasz u swojego ucznia powyższe objawy, to wysoce prawdopodobne, że jest w kryzysie. Pamiętaj, że Twoja rola jako dorosłego jest ważna. Wielu uczniów czeka, by ktoś zauważył ich trudności i pomógł im je nazwać. Co możesz w takiej sytuacji zrobić?

PIERWSZE KROKI W PRZYPADKU ZAUWAŻENIA KRYZYSU PSYCHICZNEGO U UCZNIA* (AFC, 2017)

Kiedy masz podejrzenie, że Twój uczeń mierzy się z kryzysem psychicznym, to przede wszystkim:

- zapytaj dziecko albo młodego człowieka, jak się czuje - daj mu znać, że jego samopoczucie jest dla Ciebie ważne
- okaż troskę, ale zadbaj o to, aby uczeń nie poczuł się osądzany za to, jak się czuje
- umów się z uczniem na „odprawy” sprawdzające jego samopoczucie w najbliższych kilku dniach - pozwól one monitorować, jak dziecko lub młody człowiek się czuje, ale też pokażą mu, że traktujesz jego uczucia poważnie
- zastanów się, z którymi pracownikami szkoły uczeń czuje się najbardziej komfortowo - te osoby będą mogły zaoferować mu swoją pomoc
- podziel się swoimi spostrzeżeniami z zespołem psychologiczno-pedagogicznym
- współpracuj z rodzicami dziecka

*Jest ważne, aby nie zakładać z góry, że dziecko będzie chciało albo potrzebowało wizyty u specjalisty. Pozwól młodej osobie wskazać, co będzie dla niej najbardziej pomocne – na przykład w rozmowie, w której powiesz mu/jej, jakie formy pomocy są dostępne.



JAK WOLSKIE SZKOŁY WSPIERAJĄ SWOICH UCZNIÓW?

Jedną z konsekwencji kryzysów psychicznych u uczniów jest ryzyko wypadnięcia z systemu edukacji. Rolą szkoły i rodziców jest minimalizacja go poprzez wdrożenie odpowiednich działań. Sprawdziliśmy, które z nich są skuteczne i niosą realną pomoc. Na przełomie sierpnia i września 2023 roku pracownicy Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa - Wola rozesłali ankiety do wolskich szkół.

W ankietach rodzice i nauczyciele zostali poproszeni o wskazanie dobrych i pomocnych praktyk, pozwalających na skuteczne wspieranie młodych osób przeżywających kryzys psychiczny oraz pomaganie im w realizacji obowiązku szkolnego. Oto ich perspektywa:

Co pomaga wolskim uczniom wychodzić z kryzysu psychicznego?

Z PERSPEKTYWY RODZICA:

- możliwość przesuwania terminów zaliczeń materiału
- możliwość pisania sprawdzianów u pedagoga, a nie w klasie
- brak pytania ustnego
- możliwość przesunięcia zaliczenia części prac na okres, gdy dziecko będzie w lepszej formie
- zrozumienie, dobre słowo,
- współpraca nauczyciela z rodzicami
- realna opieka pedagoga i psychologa
- pomoc w konsultacji w poradni
- otoczenie opieką w momencie ataku paniki, wybuchu płaczu, bezsilności dziecka
- patrzenie na dziecko całościowo, a nie tylko w kontekście wymogów danego przedmiotu

Z PERSPEKTYWY NAUCZYCIELA:

- indywidualne podejście,
- praca zespołowa - rozmowy z uczniami, rodzicami, innymi nauczycielami
- wspólne poszukiwanie rozwiązań
- warsztaty dla klas związane ze zdrowiem psychicznym
- danie dziecku poczucia zrozumienia nie ocenianie,
- współpraca między dorosłymi pracującymi z uczniem
- czas na rozmowy
- tworzenie bezpiecznego dla ucznia w kryzysie zespołu klasowego
- informowanie nauczycieli przedmiotowych o konieczności pracy indywidualnej z uczniem
- prośby do specjalistów o wskazówki do pracy
- kontrakty czy plany zaliczeń i systematyczne ich omawianie
- wydłużanie czasu zaliczeń
- rozkładanie materiału do zaliczenia na mniejsze części



"Sądzę, że jedynie zaangażowana współpraca między dorosłymi daje dziecku szansę na jak najszybsze wyjście z kryzysu. Chodzi o to, żeby starania lekarzy i rodziców nie były zniweczone w szkole. Ale także odwrotnie - żeby działania nauczycieli nie były ignorowane przez rodziców"
Rodzic

"Dużo cierpliwości i wyrozumiałości; systematyczne doksztalcanie, nadążanie za potrzebami dzieci i młodzieży"
Nauczyciel

Wyniki ankiet wskazują na to, że zarówno rodzicom, jak i nauczycielom szczerze zależy na zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży, podejmują też oni realne działania, by je wspierać. Obie grupy cenią sobie wzajemną współpracę, tworzenie wspólnych strategii, ale też wskazują na trudności, do których należy m.in.:

- długi okres oczekiwania na wizytę u specjalisty,
- czasem trudna współpraca z rodzicami lub nauczycielami,
- rozczarowanie wybraną szkołą,
- zbytnia "zadaniowość przedmiotowa" szkoły,
- zatajanie informacji na temat zdrowia dziecka przez rodziców,
- brak wsparcia rodziców oraz grupy rówieśniczej,
- sytuacja rodzinna, brak zrozumienia i wsparcia w domu,
- niektóre postawy nauczycieli (np. wskazywanie, że dziecko ma większe możliwości i musi wziąć się za siebie, postawa "ja wiem lepiej", i nie stosowanie się do zaleceń z programu kształcenia specjalnego).

Tworzenie przestrzeni do dobrej współpracy jest bardzo ważnym czynnikiem zdrowienia. Spójność działań w domu i w szkole daje poczucie stabilności i bezpieczeństwa, pozwala też na zajęcie się swoim zdrowiem psychicznym w spokoju i komforcie.

Badania pokazują, że jeśli rodzice i opiekunowie są aktywnie włączani w naukę i szkolne zajęcia swoich dzieci, jest bardziej prawdopodobne, że dzieciom tym się powiedzie w dalszej edukacji, a ich ogólny dobrostan będzie lepszy. Dla niektórych rodziców i opiekunów kontakty z członkami zespołu szkoły mogą być dużym wyzwaniem.

Co jest ważne w rozmowie z rodzicami o dziecku? (AFC, 2020)

- **Jasno i precyzyjnie nazwij problem.** Ani nie pomniejszaj, ani nie wyolbrzymiaj – bądź konkretny i najlepiej użyj przykładu czegoś, co się wydarzyło.
- **Traktuj rodzica albo opiekuna jak eksperta.** To on najlepiej zna swoje dziecko. Słuchaj jego perspektywy, poproś rodzica lub opiekuna, żeby pomógł ci zrozumieć, co najlepiej się sprawdza w przypadku jego dziecka.
- **Podkreślaj mocne strony.** Dla rodziców poczucie, że ich dziecko jest „problemem”, jest zazwyczaj trudne, więc pomocne może być zwrócenie uwagi również na to, co jest zasobem
- **Zadbaj o to, żeby rozmowa była obustronna.** Upewnij się, że nie tylko informujesz rodzica lub opiekuna, co cię niepokoi, ale też go słuchasz. Możesz spróbować zastosować słuchanie z odzwierciedleniem, na przykład: „Słyszę, że Janek rzeczywiście teraz się z czymś zмага”.
- **Zwiększ okazje do współpracy w rozwiązywaniu problemu.** Wspólna praca z rodziną pomaga budować zaufanie i stopniowo je wzmacniać. Pomaga ona również włączyć rodzica lub opiekuna w proces podejmowania decyzji, dzięki czemu poczuje się on bardziej upełnomocniony.
- **Spróbuj wyobrazić sobie, jak to jest być tym konkretnym rodzicem lub opiekunem i dzieckiem właśnie teraz.** Co mogą myśleć i czuć? Szukaj momentów w rozmowie, żeby wypowiedzieć, jak to by było „być w ich butach”. Na przykład: „Wyobrażam sobie, że może Pan/Pani naprawdę mieć tego dosyć i nie chcieć o tym rozmawiać”.

PODSUMOWANIE:



Rola szkoły w zdrowieniu dzieci i młodzieży jest znacząca. Nie polega ona na stawianiu diagnoz czy prowadzeniu terapii. Z wypowiedzi rodziców i pedagogów wynika, iż często wystarczające jest zwrócenie uwagi i nie bagatelizowanie tego, co dzieje się z uczniem. To, co możesz zrobić w sytuacji podejrzenia kryzysu u ucznia, to przede wszystkim:

1. **Nazwać to, co Cię niepokoi.**
2. **Zapewnić, że może liczyć na Twoją pomoc.**
3. **Wskazać miejsca, gdzie on oraz jego rodzina mogą uzyskać specjalistyczną pomoc.**

Co jeszcze? Oto rady anonimowego rodzica dziecka po kryzysie psychicznym:

1. Być uważnym na zmiany zachowania u dziecka.
2. Pamiętać, że jeśli dziecko przestaje się uczyć, ma gorsze oceny, nie musi to oznaczać lenistwa.
3. Nie mówić, że marnuje potencjał, ale rozmawiać, jak pomóc, by się podnieść.
4. Przesuwać terminy zaliczeń na lepszy okres u dziecka.
5. Oceny nie są najważniejsze.
6. Opuścić mniej istotne sprawy, ku ważnym kierować uwagę dziecka pomatu, bez nacisku.
7. Być życzliwym, rozmawiać, a gdy dziecko nie ma siły na rozmowy, posiedzieć w milczeniu w cichszym miejscu w szkole.
8. Utrzymywać kontakt z rodzicami.

BIBLIOGRAFIA:

Dębski M., Flis J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Fundacja UNAWEZA, Warszawa

Namysłowska I. (2016). *Psychiatria dzieci i młodzieży*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa.

Anna Freud Centre (2017). *Supporting mental health and wellbeing in schools* [broszura].

Anna Freud Centre (2020). *Supporting mental health and wellbeing in schools: Engaging with all parents and carers* [broszura].

Rzecznik Praw Dziecka (2021). *Ogólnopolskie badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce*. (obszar nr 3 Samopoczucie psychiczne). Warszawa. <https://brpd.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/Raport-RPD-samopoczucie-psychiczne-PDF.pdf>

Wachowiak J., Rudnik M. (2021). *Uczeń z zaburzeniami psychicznymi w szkole*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa.

World Health Organization (2005). *Child and adolescent mental health policies and plans*. Mental Health Policy and Service Guidance Package, Geneva.



OPRACOWANIE:

Karolina Jóźwik: psycholog, terapeuta dzieci i młodzieży w trakcie szkolenia, trener profilaktyki zdrowia psychicznego

Konsultacje - dr Cezary Żechowski

Kierownik Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży
Warszawa-Wola