

PORADNIK WYCHOWAWCY DEPRESJA UCZNIA

JAK EFEKTYWNIE POMÓC UCZNIOWI?



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie

ŹRÓDŁO

- **POLECANY ARTYKUŁ:**
- **EDYTA PALICKA, DEPRESJA UCZNIA- JAK MU POMÓC, W: BEZPIECZNIEJ W SZKOLE. AKTUALIZACJA 36**

DEPRESJA

- CHOROBA
CHARAKTERYZUJĄCA SIĘ
NIEUSTAJĄCYM
PRZYGNĘBIENIEM, APATIA,
ZNIECHĘCENIEM.

UWAGA! CORAZ CZĘŚCIEJ CHORUJĄ LUDZIE MŁODZI!

- PRZYCZYNY:
- PRESJA ZE STRONY DOMU, SZKOŁY, GRUPY RÓWIEŚNICZEJ.
- NIEUMIEJĘTNOŚĆ RADZENIA SOBIE Z TRUDNYMI SYTUACJAMI.

GROŹNE SKUTKI DEPRESJI TO MYŚLI, A W KOSEKWENCJI PRÓBY
SAMOBÓJCZE

Pamiętajmy:

**CHORZY NA DEPRESJĘ POPEŁNIAJĄ
SAMOBÓJSTWO 20 RAZY CZĘŚCIEJ NIŻ INNI.**

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- **ODPOWIEDZIALNOŚĆ W ZAKRESIE ROZPOZNAWANIA DEPRESJI SPOCZYWA NA SZKOLE!**
- CO POWINNO JUŻ ZANIEPKOIĆ NAUCZYCIELA?
- NIEPKOJĄ: GORSZE PRZYGOTOWANIE DO ZAJĘĆ, ASPOŁECZNE POSTĘPOWANIE, OBJAWY SOMATYCZNE

W SFERZE ZACHOWANIA POWINNY NIEPOKOIĆ:

- UTRZYMUJĄCE SIĘ: APATIA, SMUTEK, PRZYGNĘBIENIE, MELANCHOLIA
- PŁACZLIWOŚĆ
- OBNIŻENIE POZIOMU OCEN I SŁABSZE PRZYGOTOWANIE DO LEKCJI
- IZOLOWANIE SIĘ DZIECKA OD OTOCZENIA
- OPUSZCZANIE LEKCJI, NIEPRZYCHODZENIE NA WYZNACZONE SPOTKANIA

W SFERZE ZACHOWANIA POWINNY NIEPOKOIĆ:

- WYCOFANIE, ZNIECHĘCENIE, CZASEM ZAMYŚLENIE
- WOLNE TEMPO PRACY
- ZACHOWANIA ASPOŁECZNE (NP. SPOŻYWANIE ALKOHOLU, STOSOWANIE ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH LUB INNYCH UŻYWEK)
- NEGATYWNE NASTAWIENIE WOBEC INNYCH
- NIEZDOLNOŚĆ DO ODCZUWANIA ZADOWOLENIA Z POZYTYWNYCH RZECZY I ZDARZEŃ

W SFERZE ZACHOWANIA POWINNY NIEPOKOIĆ:

- NIEROZWAŻNE POSTĘPOWANIE, PROWOKOWANIE NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKÓW
- ZANIEDBYWANIE SWEGO WYGLĄDU, BEZPIECZEŃSTWA, PERSPEKTYW NA PRZYSZŁOŚĆ
- PRÓBY SAMOOKALECZEŃ
- BRAK SIŁ DO MOBILIZOWANIA SIĘ DO WYSIŁKU NIE TYLKO INTELEKTUALNEGO, ALE I FIZYCZNEGO

UWAGA:

**PRÓBY MOBILIZOWANIA UCZNIA NIE DAJĄ
ZADOWALAJĄCYCH REZULTATÓW**

OBJAWY SOMATYCZNE, KTÓRE POWINNY NIEPOKOIĆ:

- ZABURZENIA SNU
- ZABURZENIA ŁAKNIENIA
- ZABURZENIA DOTYCHCZASOWEGO RYTMU I AKTYWNOŚCI UCZNIĄ
- WAHANIA NASTROJU
- WYSTĘPOWANIE CZĘSTYCH SKARG NA DOLEGLIWOŚCI SOMATYCZNE: BIEGUNKI, ZAPARCIA, BÓLE GŁOWY, BRZUCHA, KOŁATANIE SERCA

OBJAWY SOMATYCZNE, KTÓRE POWINNY NIEPOKOIĆ:

- W WYNIKU UTRZYMUJĄCEGO SIĘ STRESU OSŁABIENIE ODPORNOŚCI ORGANIZMU I POJAWIENIE SIĘ OBJAWÓW RÓŻNORODNYCH CHORÓB, NP. ALERGIA, ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY I INNE

W SFERZE FUNKCJI POZNAWCZYCH POWINNY NIEPOKOIĆ:

- NIEZDOLNOŚĆ DO SKUPIENIA UWAGI PODCZAS PRACY NA LEKCJI
- SPOWOLNIENIE REAKCJI
- BRAK SIŁ DO MOBILIZOWANIA SIĘ DO WYSIŁKU INTELEKTUALNEGO
- BRAK MOTYWACJI DO NAUKI, KTÓRY NIE USTĘPUJE MIMO PODEJMOWANIA PRÓB WSPARCIA

W SFERZE UMYSŁOWEJ POWINNY NIEPOKOIĆ:

- SPOWOLNIENIE MYŚLENIA
- POCZUCIE WINY, POWRACANIE DO DAWNYCH BŁĘDÓW, ZŁYCH WYBORÓW ŻYCIOWYCH
- NISKI POZIOM SAMOOCENY
- BRAK WIARY I NIEZADOWOLENIE Z SIEBIE
- PESYMIZM, OBOJĘTNOŚĆ, POCZUCIE BEZNADZIEJNOŚCI

W SFERZE UMYSŁOWEJ POWINNY NIEPOKOIĆ:

- NIEZADOWOLENIE Z ŻYCIA, POCZUCIE BEZSENSOWNOŚCI WŁASNEGO ŻYCIA, BEZCELOWOŚCI ISTNIENIA, BRAK NADZIEI NA PRZYSZŁOŚĆ
- MYŚLI SAMOBÓJCZE (NP. TEMAT ŚMIERCI POJAWIA SIĘ W WYPOWIEDZIACH, PRACACH PISEMNYCH, RYSUNKACH I IN. WYTWORACH)

PRZYCZYNY DEPRESJI

- **CZYNNIKI BIOLOGICZNE:**
- NIEPRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE UKŁADU NERWOWEGO
- **PSYCHOLOGICZNE UWARUNKOWANIA -**
SKŁONNOŚCI TKWIĄCE W OSOBOWOŚCI DZIECKA
- **CZYNNIKI SPOŁECZNE** - WPŁYW RODZINY, SZKOŁY,
GRUPY RÓWIEŚNICZEJ

PRZYCZYNY DEPRESJI

UWAGA:

**CZYNNIKI TE MOGĄ WYSTĘPOWAĆ
NIEZALEŻNIE OD SIEBIE, WYSTĘPOWAĆ
ŁĄCZNIE LUB SIĘ PRZENIKAĆ**

W RODZINIE PRZYCZYNAŃ DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- ROZPAD RODZINY
- BRAK WSPARCIA OD NAJBLIŻSZYCH
- PRZEMOC I AGRESJA WOBEC DZIECKA LUB INNYCH CZŁONKÓW RODZINY
- DESTRUKCYJNE WZORCE RODZINNE – DEPRESYJNI RODZICE, PATOLOGIA, CHOROBA PSYCHICZNA, RÓŻNEGO RODZAJU NADUŻYCIA, NP. ALKOHOLIZM, PROSTYTUCJA...
- BŁĘDY WYCHOWAWCZE ORAZ WYKORZYSTYWANIE LUB ZANIEDBYWANIE WYCHOWAWCZE

W RODZINIE PRZYCZYNAŁĄ DEPRESJII MOGĄ BYĆ:

- TRUDNE RELACJE Z POSZCZEGÓLNYMI CZŁONKAMI RODZINY, A SZCZEGÓLNIIE KONFLIKT Z RODZICAMI W OKRESIE DORASTANIA I PRZEKONANIE O NIEMOŻNOŚCI ZNALEZIENIA Z NIMI WSPÓLNEGO JĘZYKA
- ZBYT MAŁY LUB NADMIERNY AUTORYTET RODZICÓW
- NIEPODEJMOWANIE PRÓB ROZWIĄZANIA PROBLEMÓW, Z KTÓRYMI BORYKAJĄ SIĘ POSZCZEGÓLNI CZŁONKOWIE RODZINY

W RODZINIE PRZYCZYNAŃ DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- TRAUMATYCZNE WYDARZENIA W RODZINIE (NP. ŚMIERĆ, CHOROBA, PROBLEMY Z PRAWEM, KATAKLIZMY)
- UTRZYMUJĄCE SIĘ POCZUCIE BRAKU AKCEPTACJI (ZANIŻONA SAMOOCENA, POCZUCIE WINY, KONFLIKT W RELACJACH Z INNYMI, TYRANIZOWANIE, REPRESJONOWANIE, BRAK WSPARCIA, ODMOWA POMOCY)

W SZKOLE PRZYCZYNAŃ DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- NIEPOWODZENIA W NAUCE
- POWTARZANIE KLASY
- DŁUGA PRZERWA W NAUCE
- NIEMOŻNOŚĆ SPROSTANIA OKREŚLONYM WYMAGANIOM
- PROBLEMY Z NAUKĄ (RÓWNIEŻ DYSLEKSJA, DYSKALKULIA) – ZWŁASZCZA UTRWALONE W WYNIKU BRAKU POMOCY I WSPARCIA

W SZKOLE PRZYCZYNAŃ DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- PRZEMOC SZKOLNA (FALA, GNĘBIENIE PRZEZ INNYCH UCZNIÓW, DOKUCZANIE, DRĘCZENIE)
- IZOLOWANIE SIĘ I OSUWANIE RÓWIEŚNIKÓW OD DZIECKA
- UTRZYMUJACY SIĘ KONFLIKT Z NAUCZYCIELEM; LEKCEWAŻENIE, PONIŻANIE
- ZA DUŻE WYMAGANIA CZY PRZECIĄŻENIE ILOŚCIĄ NAUKI



PAMIĘTAJMY:

**DZIECKO - MAJĄCE PROBLEMY
W SZKOLE - CZUJE SIĘ BEZRADNE!
ROZWIJA SIĘ U NIEGO LĘK PRZED
SZKOŁĄ!**

W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ PRZYCZYNA DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- PRZEMOC I AGRESJA PSYCHICZNA I FIZYCZNA
- KONFLIKTY RÓWIEŚNICZE
- UTRATA WYSOKIEJ POZYCJI W GRUPIE
I NIEMOŻNOŚĆ JEJ ODBUDOWANIA
- NIEKORZYSTNE ODDZIAŁYWANIE GRUPY
(IZOLOWANIE DZIECKA, WYŚMIIEWANIE SIĘ
Z NIEGO)
- ZMIANA SZKOŁY I ŚRODOWISKA RÓWIEŚNICZEGO

W GRUPIE RÓWIEŚNICZEJ PRZYCZYNA DEPRESJI MOGĄ BYĆ:

- SAMOTNOŚĆ LUB ODRZUCENIE PRZEZ OSOBĘ ZNACZĄCĄ (NP. NIESZCZĘŚLIWA MIŁOŚĆ, ROZSTANIE Z PRZYJACIÓLMI)
- UTRATA BLISKIEJ OSOBY

INNE PRZYCZYNY DEPRESJI

- WYSTĄPIENIE CHOROBY
- NIECHCIANA CIĄŻA, ABORCJA
- PROBLEMY Z TOŻSAMOŚCIĄ SEKSUALNĄ
- TRAUMATYCZNE PRZEŻYCIA, NP. KONFLIKT Z PRAWEM

WAŻNE

- **NIE MYLIĆ DEPRESJI Z LENISTWEM**
- W SZKOLE PODSTAWOWEJ W RÓWNYM STOPNIU PROBLEM DOTYKA ZARÓWNO CHŁOPCÓW, JAK I DZIEWCZĘTA
- **W WIEKU MŁODZIEŃCZYM PRAWDOPODOBIENSTWO WYSTĄPIENIA DEPRESJI PODWAJA SIĘ U DZIEWCZĄT** (WPŁYWAJĄ RÓŻNE CZYNNIKI: GENETYCZNE, HORMONALNE, PSYCHOLOGICZNE, SPOŁECZNE)

ZAPOBIEGANIE DEPRESJI

- **SZKOLNY PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY MUSI UWZGLĘDNIĄĆ TEMATY I TREŚCI Z ZAKRESU ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW!**

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE SZKOŁY KIEROWANIE DO UCZNIÓW

- ZAPEWNIENIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA FIZYCZNEGO I EMOCJONALNEGO
- KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI I PRZYNALEŻNOŚCI
- UCZENIE POZYTYWNEGO MYŚLENIA I WIARY W SIEBIE
- UCZENIE PRAWIDŁOWYCH RELACJI Z INNYMI M.IN. PRZEZ TRENINGI UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH I ĆWICZENIA WŁAŚCIWEJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE SZKOŁY KIEROWANIE DO UCZNIÓW

- ROZWIJANIE UMIEJĘTNOŚCI POKONYWANIA TRUDNOŚCI
- ĆWICZENIE Z UCZNIAMI TECHNIK RADZENIA SOBIE RÓŻNORODNYMI SYTUACJAMI ŻYCIOWYMI
- WZMACNIANIE U UCZNIÓW POCZUCIA ICH WARTOŚCI

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE SZKOŁY KIEROWANIE DO UCZNIÓW

- ROZWIJANIE U UCZNIÓW SAMOKONTROLI
- WSKAZYWANIE NA POZYTYWNE WZORY OSOBOWE ORAZ AUTORYTETY
- UCZENIE PLANOWANIA DZIAŁAŃ
- WYKORZYSTYWANIE TECHNIK RELAKSACYJNYCH
- MODYFIKOWANIE WARUNKÓW ORAZ SYTUACJI WYWOŁUJACYCH DEPRESJĘ

ZASOBY KADROWE MUSZĄ BYĆ PRZYGOTOWANE!

- **SZKOŁA MOŻE TEŻ WYKORZYSTYWAĆ POZASZKOLNYCH SPECJALISTÓW, PRACOWNIKÓW INSTYTUCJI WSPIERAJACYCH PROCES WYCHOWANIA**
- **TRZEBA POINFORMOWAC UCZNIÓW, GDZIE MOGĄ SZUKAĆ POMOCY, NP. UMIEŚCIĆ W WIDOCZNYM MIEJSCU WAŻNE ADRESY I TELEFONY INSTYTUCJI POMOCOWYCH W KRYZYSIE**

NALEŻY WYKORZYSTYWAĆ RÓŻNORODNE FORMY I METODY PRACY Z UCZNIAMI!

- DZIAŁANIA MOGĄ BYĆ REALIZOWANE PODCZAS LEKCJI WYCHOWAWCZYCH, ZAJĘĆ POZALEKCYJNYCH, WARSZTATÓW, SPOTKAŃ TEMATYCZNYCH, TRENINGÓW UMIEJĘTNOŚCI, WYCIECZEK I INNYCH ZAJĘĆ

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE SZKOŁY KIEROWANE DO RODZICÓW

- **SZKOŁA POWINNA UDZIELAĆ INFORMACJI, JAK RODZICE MOGĄ POMÓC DZIECKU!**
- **RODZICE MUSZĄ WIEDZIEĆ, JAK WAŻNE SĄ:**
- **WŁAŚCIWA ATMOSFERA DOMU RODZINNEGO**
- **ZAUFANIE WE WZAJEMNYCH RELACJACH**
- **ZAINTERESOWANIE SPRAWAMI DZIECKA I OKAZYWANIE ZROZUMIENIA DLA JEGO SYTUACJI I PROBLEMÓW**
- **WIARA W DZIECKO I JEGO MOŻLIWOŚCI**
- **KSZTAŁTOWANIE OD WCZESNEGO DZIECIŃSTWA POZYTYWNYCH POSTAW**
- **UCZENIE AFIRMACJI ŻYCIA**
- **POZYTYWNE POSTAWY RODZICÓW W ZMAGANIU SIĘ Z CODZIENNOŚCIĄ**
- **DBANIE O ROZWÓJ ZAINTERESOWAŃ DZIECKA**
- **POBUDZANIE DO RÓŻNYCH FORM AKTYWNOŚCI I INSPIROWANIE DO TWÓRCZEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO**

DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE SZKOŁY KIEROWANE DO RODZICÓW

- **ORGANIZOWANIE ZEBRAŃ TEMATYCZNYCH DLA RODZICÓW**, MOGĄ BYĆ PRELEKCJE, POGADANKI, WYKŁADY, PREZENTACJE, INDYWIDUALNE SPOTKANIA
- **ZACHĘCANIE RODZICÓW DO AKTYWNEGO UCZESTNICTWA W NAUCE PRAKTYCZNYCH UMIEJĘTNOŚCI WYCHOWAWCZYCH**- DOBRĄ FORMĄ ORGANIZOWANIE W MNIEJSZYCH GRUPACH WARSZTATÓW DLA ZAINTERESOWANYCH RODZICÓW

NALEŻY KSZTAŁTOWAĆ WŁAŚCIWE POSTAWY I ZACHOWANIA SPOŁECZNE ŚRODOWISKA SZKOLNEGO WOBEC DZIECKA W KRYZYSIE POPRZEZ:

- POSTAWĘ WSPIERAJĄCĄ WSZYSTKICH NAUCZYCIELI UCZĄCYCH DZIECKO**
- WSPÓŁPRACĘ Z RODZICAMI**
- ODDZIAŁYWANIE WYCHOWAWCZE NA KLASĘ SZKOLNĄ**

WAŻNE JEST WSPARCIE WYCHOWAWCY, PEDAGOGA, PSYCHOLOGA

- ZAPEWNIENIE SZCZEGÓLNEJ OPIEKI
- ORGANIZOWANIE CZĘSTYCH SPOTKAŃ
- OBJĘCIE DYSKRETNAŃ OBSERWACJĄ
- ZACHĘCENIE DO ROZMÓW
- MONITOROWANIE POSTĘPÓW W NAUCE, RELACJI Z KOLEGAMI, SYTUACJI RODZINNEJ

ZASADY SKUTECZNEJ PRACY NAUCZYCIELI

- POŚWIĘCAĆ WŁAŚCIWĄ ILOŚĆ CZASU
NA SPOTKANIA
- OBDARZAĆ ŻYCZLIWOŚCIĄ I SYMPATIĄ
- NIE UPATRYWAĆ PROBLEMU W DZIECKU, ALE
W JEGO SYTUACJI
- PORÓWNYWAĆ SPOSÓB ODCZUWANIA DZIECKA
Z ODCZUWANIEM INNYCH OSÓB W PODOBNEJ
SYTUACJI, ABY UCZEŃ MÓGŁ OCENIĆ
STOSOWNOŚĆ I ADEKWATNOŚĆ SWOICH EMOCJI

ZASADY SKUTECZNEJ PRACY NAUCZYCIELI

- WSKAZYWAĆ INNE, BLISKIE DZIECKU, OSOBY, Z KTÓRYMI MOŻE DZIELIĆ SWOJE EMOCJE
- PODJĄĆ PRÓBĘ POMOCY DZIECKU W ZNALEZIENIU ŹRÓDŁA NIEPOWODZEŃ W TYCH ELEMENTACH, KTÓRE MOŻNA ZMIENIĆ
- NALEŻY WSKAZYWAĆ SUKCESY, OSIĄGNIĘCIA, ZASŁUGI I PODKREŚLAĆ, ŻE KAŻDY SAM DECYDUJE O SOBIE I MOŻE ZMIENIAĆ KIERUNEK WŁASNEGO ŻYCIA
- PODKREŚLAĆ U UCZNIA JEGO WYJĄTKOWE, NIEPOWTARZALNE CECHY I PRZYMÍOTY
- PRZEKONAĆ UCZNIA, ŻE NIEPOTRZĘBNE JEST ROZPAMIĘTYWANIE NIEPOWODZEŃ, BĘDĄCYCH ŹRÓDŁEM POCZUCIA WINY I WSTYDU

ZASADY SKUTECZNEJ PRACY NAUCZYCIELI

- PODEJMOWAĆ PRÓBĘ SPOJRZENIA Z UCZNIEM NA PROBLEM Z PERSPEKTYWY PRZYSZŁOŚCI
- WYZNACZAĆ DŁUGOTERMINOWE CELE W ŻYCIU
- ZACHĘCAĆ DO ROZWOJU ZAINTERESOWAŃ, UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH POZALEKCYJNYCH I POZASZKOLNYCH
- UŚWIADAMIAC, ŻE ROZCZAROWANIA SĄ POMOCNE, ABY STAWIAĆ SOBIE WŁAŚCIWE CELE I UNIKAĆ WIĘKSZYCH NIEPOWODZEŃ W PRZYSZŁOŚCI

WAŻNE SĄ:

- **ZINDYWIDUALIZOWANIE WYMAGAŃ EDUKACYJNYCH**
- **INDYWIDUALIZACJA PRACY Z DANEGO PRZEDMIOTU**
- **ODDZIAŁYWANIE KLASY**
- **TERAPEUTYCZNE ZAJĘCIA SZKOLNE I POZALEKCYJNE**
- **ZASADA MAŁYCH KROKÓW**

POMOC Z ZEWNĄTRZ

- PORADNIE PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNE (DIAGNOZA PROBLEMU, PROPOZYCJA KONKRETNEJ TERAPII, INTERWENCJA W ŚRODOWISKO)
- OŚRODKI INTERWENCJI KRYZYSOWEJ
- OŚRODKI WSPARCIA RODZINY
- PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO
- OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ
- WYDZIAŁY EDUKACJI I ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
- POLICJA, STRAŻ MIEJSKA, STRAŻ POŻARNA

OPRACOWANIE GRAFICZNE, WYBÓR MATERIAŁU:
A. CZAPLIKA-WOJTAS



CDN

Centrum Doskonalenia Nauczycieli
w Koninie

**DZIĘKUJEMY ZA ZAPOZNANIE SIĘ
Z MATERIAŁEM**