



Barbara Chudzicka



Hanna Drzewiecka-Krawczyk

## Jak rozmawiać z uczniami i rodzicami o emocjach dzieci i młodzieży w kryzysie?

Z BARBARĄ CHUDZICKĄ ROZMAWIA HANNA DRZEWIECKA-KRAWCZYK

**HANNA DRZEWIECKA-KRAWCZYK:** Pani Dyrektor, wśród wielu rodzajów kryzysów, kryzys psychiczny dziecka lub nastolatka jest prawdopodobnie doświadczeniem, które obserwuje Pani w swojej pracy najczęściej. Co według Pani może przeżywać i czuć dziecko/nastolatek będący w kryzysie emocjonalnym?

z zaburzeń psychologicznych, problemów w relacjach rówieśniczych czy rodzinnych bądź rozwijających się chorób psychicznych. Bardzo ważną rolę w tym trudnym dla nastolatka czasie pełnią najbliżsi; to od nich dziecko wymaga zrozumienia, akceptacji, towarzyszenia i – co bardzo ważne – niebagatelizowania tego, co w tej chwili dla niego jest końcem świata.

**BARBARA CHUDZICKA:** Każdy z nas mierzył się z różnymi problemami wieku dojrzewania, buntem, zaprzeczeniem, zasadą, w które wtłacza nas społeczeństwo. Sytuacje kryzysowe czy traumatyczne, a co za nimi idzie emocje, o których istnieniu czasami nie mieliśmy pojęcia, są doświadczeniami bardzo trudnymi, ale to właśnie dzięki nim możemy uczyć się radzenia sobie w takich sytuacjach, panowania nad nimi oraz nazywania uczuć. Kryzys emocjonalny może mieć różne podłoże, wynikające np.

Najczęściej nastolatki w kryzysie mówią o lęku, smutku, osamotnieniu i ogromnym zagnębieniu, zwykle idzie za tym złość i gniew wobec całego otaczającego świata, a w szczególności złości i gniew względem dorosłych. Młody człowiek nie widzi w tym stanie optymistycznej perspektywy swojego funkcjonowania i ucieka do różnych czynności, mających przynieść ukojenie. Najczęściej pojawiają się narkotyki, doświadczenia seksualne, kradzieże, przemoc fizyczna, psychiczna oraz próby

## JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIAMI I RODZICAMI O EMOCJACH DZIECI I MŁODZIEŻY W KRZYSIE?

samobójcze. Do kryzysu emocjonalnego przyczynia się powszechnie stwierdzenie o dorastaniu i buncie, ale niejednokrotnie może towarzyszyć temu sytuacja kryzysowa, będąca zapalnikiem. Odwołując się do Czestawa Czabały, sytuacja kryzysowa charakteryzuje się tym, że jest to zdarzenie nieprzewidziane, zwykle występujące nagle i wymagające zastosowania nowych sposobów radzenia sobie, gdyż dotychczasowe okazują się niewystarczające.

### **Z czym zmagają się rodzice w obliczu kryzysu psychicznego dziecka? Jakie emocje mogą im towarzyszyć w tym czasie? Co pokazują Pani praktyka i obserwacje?**

Rozróżniłabym dwie sytuacje. Pierwsza to taka, kiedy dziecko jest diagnozowane od jakiegoś czasu i jego rodzice mieli przestrzeń i czas na konfrontację z faktem, że ich dziecko przeżywa kryzys emocjonalny, psychiczny, że rozwinęła się np. choroba psychiczna, czego konsekwencją jest leczenie. Istotnym elementem terapii dziecka jest objęcie terapią również rodziców. Druga sytuacja to taka, kiedy w przypadku nagłego kryzysu psychicznego, który tworzy nową sytuację dla całej rodziny, bardzo często spotykamy się z wyparciem bądź zaprzeczeniem u rodziców, gdyż ciężko jest im przyjąć informację o chorobie bądź zaburzeniu czy kryzysie, który mógłby wynikać z zaniedbań rodzicielskich lub błędów wychowawczych. W takich sytuacjach poczucie winy niejednokrotnie przystania potrzebę zaopiekowania się sobą, aby być wsparciem dla dziecka. Sytuacja kryzysowa dziecka, stan psychiczny utrzymujący się przez dłuższy czas sprawia, że nadrzędnym celem w funkcjonowaniu rodziny staje się zapewnienie bezpieczeństwa dziecku, a co za tym idzie, na drugi plan schodzi szkoła, zajęcia dodatkowe czy inne zamierzenia, co dla rodziców jest często trudne z racji oczekiwań, jakie stawiali swoim pociechom. Z moich obserwacji wynika, że istnieje grupa rodziców, która nawet w sytuacji rozpoznania choroby bądź wystąpienia nagłego kryzysu emocjonalnego u dziecka nie jest w stanie zmniejszyć oczekiwań co do edukacji czy kolejnych osiągnięć.

### **Czy zdarza się, że rodzic lub dziecko „podpalają lont”, bo ich potrzeby są niezaspokojone, a towarzyszące im emocje są zbyt silne? Jak wówczas zareagować?**

Z takimi sytuacjami mierzymy się głównie w kontekście dzieci. Wychowankowie w naszej szkole mają przestrzeń do nazywania i przeżywania długo tłumionych emocji oraz innych problemów, czego wynikiem mogą być stany depresyjne przejawiające się poczuciem smutku, obniżonym nastrojeniem, utratą zainteresowania wszelkimi działaniami, spadkiem energii, zaburzeniami snu, utratą wiary w siebie. Takim odpaleniem lontu może być uświadomienie sobie problemu, konfrontacja z nim oraz świadomość konieczności zmierzenia się z nim. Konfrontacja z sytuacją kryzysową jest wyjściem ze strefy własnego komfortu i wymaga od dziecka wysiłku oraz mobilizacji do poradzenia sobie z emocjami i przeżyciami.

W sytuacji niepokojących zachowań, jakie obserwujemy u dzieci w szkole, właściwa komunikacja jest niezbędna do prawidłowego rozpoznania sytuacji. W przypadku zachowań zagrażających zdrowiu lub życiu wskazana jest spokojna rozmowa z dzieckiem, powiadomienie rodziców oraz wezwanie służb medycznych.

Komunikacja interpersonalna nauczyciela jest podstawą jego pracy, którą należy kształtować przez całe życie zawodowe. Jej celem jest stworzenie fundamentu do budowania poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i zrozumienia, dzięki czemu będziemy posiadać narzędzia do pierwszej pomocy dziecku w kryzysie. Komunikacja ta polega przede wszystkim na bezwzględnym i bezwarunkowym zaakceptowaniu ucznia, jego problemów, trudności i indywidualności. To szanowanie granic dziecka i nienarzucanie mu swoich pomysłów rozwiązań. Towarzystwo dziecku bez zalewania go dużą ilością pytań, a urealnianiem tego, co tu i teraz, może stworzyć dziecku bezpieczne warunki do przeżywania trudnej sytuacji. To również nazywanie spraw po imieniu, opisywanie faktów, zadawanie pytań wprost.

**BARBARA CHUDZICKA  
HANNA DRZEWIECKA-KRAWCZYK**

**W wielu szkołach można spotkać uczniów przeżywających kryzys emocjonalny/psychiczny. Jak może wyglądać i na czym może polegać wspierająca rola pracowników oświaty w odniesieniu do samego dziecka i jego rodziców? Co możemy zaoferować dzieciom/młodzieży i ich rodzicom w systemie oświatowego wsparcia?**

Pamiętajmy, że szkoła powinna być bezpiecznym i przyjaznym środowiskiem dla dziecka, ukazującym kierunek, ale nie może pełnić funkcji terapeutycznej. System sprawia, że to pedagodzy spędzają z dzieckiem najwięcej czasu. Umożliwia to wnikliwą obserwację zmian w zachowaniu i funkcjonowaniu dziecka. Koniecznym elementem wydaje się tu być systematyczna współpraca z rodzicami/prawnymi opiekunami w formie wsparcia i uzyskania specjalistycznej pomocy, pokierowanie ich do odpowiedniej instytucji (np. poradni psychologiczno-pedagogicznej, Centrum Pomocy Rodzinie, Poradni Zdrowia Psychicznego itp.) Obecnie wiele szpitali czy ośrodków leczenia zdrowia psychicznego organizuje bezpłatne spotkania dla rodziców (ale również pracowników oświaty), które mogą posłużyć za wskazówki w pracy z dzieckiem. Pedagogizacja rodziców jest zatem ważnym elementem pracy szkoły. Każdy wychowawca klasy powinien być w stałym kontakcie z pedagogiem i psychologiem szkolnym, ale również z wieloma instytucjami, jak np. kuratorzy sądowi.

**Jak w Pani praktyce wygląda współpraca z rodzicami dzieci i młodzieży? Co służy wzmocnieniu tej współpracy, co się sprawdza?**

W przypadku mojej szkoły priorytetem jest proces zdrowienia i terapia. Dydaktyka jest elementem wspierającym ten proces. Na spotkaniach z rodzicami przedstawiamy te priorytety, które regulujemy z lekarzami oraz psychologami pacjentów. Ważnym elementem jest neutralne traktowanie rodzica, tj. nieobwinianie go za zachowanie, chorobę lub inne problemy dziecka, skupienie się na mocnych i dobrych stronach dziecka, budowanie atmosfery zrozumienia i szacunku. Zdarza się

jednak, że mamy do czynienia z rodzicami, którzy sami są chorzy lub zaburzeni psychicznie, a to może wpływać na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego oraz jakość współpracy ze szkołą.

**Jakie są Pani obserwacje dotyczące wypalenia rodzicielskiego? Co Pani zauważa w kondycji rodzin przeżywających kryzys emocjonalny własnego dziecka?**

Z mojej perspektywy, z perspektywy szkoły szpitalnej, wypalenie rodzicielskie jest spowodowane w głównej mierze lękiem, poczuciem bezradności – zarówno z powodu sytuacji zdrowotnej dziecka, jak i często uciążliwych objawów chorobowych. Choroba dziecka rzutuje na cały system rodzinny – organizacyjny i emocjonalny. Dlatego ważne jest wsparcie całej rodziny nie tylko rozmową, ale często też terapią psychologiczną. Rodzicom dzieci znajdujących się w kryzysie emocjonalnym bardzo często brakuje przestrzeni na zajęcie się sobą, co przekłada się na ich obraz rodzica jako niewystarczająco dobrego. Zanim rodzic zaakceptuje rzeczywistość, niejednokrotnie długo ucieka w zaprzeczenie i wyparcie, co może doprowadzić do nieświadomego odrzucania dziecka, jak również ma ogromny wpływ na relacje rodzic – dziecko.

**Czasami pierwsza rozmowa wspierająca, pierwsze SOS. jest potrzebne dziecku na terenie szkoły. W jaki sposób prowadzić rozmowy wspierające z dziećmi i młodzieżą w kryzysie psychicznym/emocjonalnym? Na co w takiej rozmowie nauczyciel, wychowawca, pedagog szkolny winien zwrócić szczególną uwagę?**

Zwerbalizować troskę, chęć pomocy oraz to, że chcemy dziecko zrozumieć. Zadawać pytania wprost. Nie oceniać. Nie wyciągać na siłę informacji. Umożliwić chwilowe milczenie, jeśli jest potrzebne. Sama rozmowa z uczniem to sposób na poznanie jego trudności, przeżyć i emocji. Przeprowadzona w atmosferze bezpieczeństwa sama w sobie stanowi rodzaj wsparcia i pomocy.

## JAK ROZMAWIAĆ Z UCZNIAMI I RODZICAMI O EMOCJACH DZIECI I MŁODZIEŻY W KRYZYSIE?

**W jaki sposób Państwa szkoła odpowiada na kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży? Jakie działania podejmuje Państwo w zakresie wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży? Czy któreś z nich można według Pani wykorzystać w szkole powszechnej?**

Specyfiką naszej szkoły jest to, że każdy uczeń jest w kryzysie psychicznym bądź w zaostzonych objawach chorobowych. Nasza wiedza z zakresu procesu terapeutycznego pozwala nam na indywidualizowanie podejścia do potrzeb i możliwości dziecka. Podstawową i najważniejszą cechą szkoły, którą kieruję, jest jej funkcja terapeutyczna, a proces dydaktyczny jest wsparciem dla procesu zdrowienia. Nie odwrotnie. To, z czego wychodzimy w naszej pracy, to bezwarunkowa akceptacja każdego dziecka, jego możliwości poznawczych, trudności i problemów. To także indywidualizacja procesu nauczania dla każdego ucznia, tzn. rozpoznanie jego indywidualnych zasobów i deficytów oraz właściwy dobór metod i form pracy. Bezwarunkowy szacunek do dziecka. Ponadto – empatia oraz zrozumienie dziecka z poziomu jego przeżyć, nie z poziomu przeżyć dorosłego. Do tego potrzebna jest u nauczyciela elastyczność, dystans do siebie. Na pewno system oświatowy nie ułatwia pedagogom tego zadania. Na przykład szkoły ponadpodstawowe muszą walczyć o liczebność uczniów, stawiane są przed nimi wymagania rankingowe, zdawalność egzaminów zewnętrznych itp. Obserwujemy, że bardzo często uczniowie bardziej wrażliwi, z różnego rodzaju trudnościami w nauce, nie mają szansy się tam odnaleźć ze względu na presję. W szkole masowej kryzys emocjonalny można rozpoznać po obserwacji niektórych symptomów, takich jak na przykład wygląd zewnętrzny ucznia, reakcje niewerbalne, sposób mówienia czy poruszania się, a zwłaszcza zachowanie i koncentracja uwagi. Niestety, z mojego doświadczenia wynika, że niejednokrotnie umyka to uwadze nauczycieli z racji liczebności klas czy też braku umiejętności, uważności nauczyciela. Ważne zatem jest szkolenie nauczycieli z zakresu problemów współczesnej młodzieży, zagadnień psychologii rozwojowej, ale także z umiejętności interpersonalnych.

**Jakie są według Pani potrzeby, a jakie możliwości wspierania nauczycieli pracujących z uczniami i rodzicami w kryzysie emocjonalnym?**

Najważniejszym elementem wsparcia dla nauczycieli w szkołach masowych jest wiedza i szkolenia, mogą to być np. spotkania ze specjalistami na co dzień współpracującymi z młodzieżą w kryzysie: psychiatrami, psychologami, suicydologami, terapeutami zajmującymi się interwencją kryzysową. Szkolenia te mają na celu, prócz poszerzenia wiedzy na temat chorób i zaburzeń psychicznych, wzmacnianie w nauczycielach empatii wobec bardzo młodego człowieka. Niezmiernie ważną funkcją dyrektora jest także praca nad wzmocnieniem nauczycieli.

**Czy według Pani superwizje dla szkolnych specjalistów i nauczycieli pracujących z uczniami w kryzysie oraz ich rodzicami to potrzeba dzisiejszych czasów i współczesnej szkoły?**

To nie tylko potrzeba, ale przede wszystkim podstawa, aby móc zapewnić nauczycielom emocjonalnie bezpieczne warunki pracy, weryfikację podejmowanych działań oraz ich skuteczność. Ważne jest, aby nauczyciele byli dojrzałymi, gotowymi i otwarci na wgląd w siebie i by mieli gotowość do pracy nad ewentualnymi ograniczeniami. Nauczyciel, jako dobry dorosły, powinien być wiarygodny. Trudno jest pracować z młodzieżą w przestrzeniach, w których samemu ma się ogromne trudności i zaniedbania emocjonalne.

**Jak wygląda proces współpracy Państwa szkoły z innymi instytucjami, które mogą wspomagać proces zdrowienia dziecka i stanowić wsparcie dla jego rodziców? Czy któreś z rozwiązań można przenieść na grunt współpracy szkoły masowej z takimi instytucjami?**

## BARBARA CHUDZICKA HANNA DRZEWIECKA-KRAWCZYK

Nasi uczniowie są przede wszystkim pacjentami szpitala i to z tej instytucji otrzymujemy informacje o ewentualnym dozorze kuratora. Sami, ze względu na specyfikę szkoły, nie nawiązujemy współpracy z instytucjami, chyba że zostanie to ustalone z lekarzami/ordynatorami oddziałów. Szkoły powszechnie, otrzymując informacje o procesie diagnostycznym czy terapeutycznym, powinny być w regularnym kontakcie z rodzicami oraz, jeśli to możliwe, z instytucją, w której przebywa dziecko bądź z tą, w której toczy się proces terapeutyczny dziecka.

**Kwestia potrzeby leczenia psychiatrycznego dziecka bywa czasami nadal tematem tabu; często – w obawie przed społeczną stygmatyzacją. Co z Pani perspektywy jest w tym aspekcie ważne?**

W dalszym ciągu istnieje zjawisko lęku rodziców przed stygmatyzacją z tej racji, że dziecko przebywa w szpitalu psychiatrycznym bądź leczy się u lekarza psychiatry. W związku ze skalą zjawiska występowania zaburzeń psychicznych i kryzysów emocjonalnych wśród uczniów przed szkołą stoi zadanie oswojenia tematu oraz przeciwdziałania tej stygmatyzacji. Myślę, że w dobie szybko zmieniającego się świata i rzeczywistości bardzo ważna jest edukacja pedagogów, ale również otwieranie ich wrażliwości i umysłu na potrzeby i indywidualność innych. Warto też, aby każdy nauczyciel zadał sobie pytanie, czy w sytuacji, kiedy statystycznie co czwarte dziecko przeżywa kryzys emocjonalny, w tym ma myśli samobójcze, wyścig w rankingu złotych tarcz ma naprawdę sens. Czy nie jest tak, że sukces danej szkoły jest okupiony po prostu cierpieniem innych? I nie mam na myśli ograniczania treści nauczania czy deprecjonowania nauki, ale dobrze by było, aby w każdej szkole było miejsce dla ucznia zdolnego, przeciętnego i takiego, który ma problemy natury psychologicznej. Dodatkowo istotnym problemem, z którym mierzy się dzisiejsza szkoła, jest grupa rówieśnicza. Przed rodzicami, ale i szkołą stoi trudne zadanie uwrażliwienia młodego człowieka na potrzeby kolegów czy koleżanek, kształtowanie umiejętności reagowania na sytuacje trudne, asertywności, która nie będzie równoważna

z odrzuceniem przez rówieśników. Warto informować młodzież, do kogo w najbliższym otoczeniu może zwrócić się o pomoc. Pamiętajmy też, że reakcje osób dorosłych są modelowe dla dzieci i młodzieży. To, czy będą one pełne szacunku, zrozumienia i empatii, przekłada się na reakcje naszych uczniów w przyszłości. Szacunek i zrozumienie każdego ucznia i jego indywidualności oraz potrzeb jest kluczem do budowania obrazu dobrego dorosłego, który może być powiernikiem.

**Dziękuję za rozmowę. •**

**BARBARA CHUDZICKA** – z wykształcenia pedagog specjalny w zakresie pedagogiki resocjalizacyjnej i leczniczej, a także ratownik i instruktor wodny. Ma ponaddwudziestoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą z zaburzeniami i chorobami psychicznymi. Od 2020 roku dyrektor szkoły szpitalnej w Józefowie. Prywatnie mama trójki dzieci, miłośniczka motocykli, literatury skandynawskiej i aktorka teatru amatorskiego.

**HANNA DRZEWIECKA-KRAWCZYK** – nauczyciel konsultant ds. psychologiczno-pedagogicznej pomocy szkole w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku