



Dorota Radman



Kamila Krasiejko-Sulima



Sebastian Matulaniec



Marta Senenko-Lichograj

## Budowanie emocjonalnego kapitału oraz odporności psychicznej – inwestycja, która się zwraca

Z PSYCHOLOGAMI: KAMIŁĄ KRASIEJKO-SULIMĄ, DOROTĄ RADMAN  
I SEBASTIANEM MATULAŃCEM ROZMAWIA MARTA SENENKO-LICHOGRAJ

### **MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: Jaki jest współczesny uczeń?**

**KAMIŁA KRASIEJKO-SULIMA:** Jeżeli chodzi o nastolatków, uwielbiam z nimi pracować terapeutycznie, a jak ktoś mi powie, że nasi współcześni nastolatkowie są do niczego, to się nie zgodzę. Większość nastolatków, jeżeli chodzi o kwestie poznawcze, umiejętności dociekania, rozumienia pewnych problemów, jest na wysokim poziomie, z przyjemnością się ich słucha. Młodzi ludzie poszukują, dopytują i niejednokrotnie ich poziom poznawczy jest wyższy niż u osoby dorosłej. Jeżeli natomiast chodzi o emocje, to wygląda to trochę inaczej. Nadal pokutuje zwyczaj, że o emocjach nigdy się nie mówi w domach rodzinnych, ukrywa się je pod zastoną „grzecznych dziewczynek” i „nieptających

chłopców”. Problemem nadal jest wyrażanie emocji w sposób adekwatny. W gabinecie często pojawiają się młodzi ludzie, którzy nie radzą sobie z napięciem, nie potrafią wyrazić emocji inaczej niż poprzez trudne zachowania czy samookaleczenia, myśli samobójcze, ataki paniki. To, co się w nich kumuluje, najczęściej jest objawem, z którym się zgłaszają na terapię. Z drugiej strony mamy aspekt nadopiekuńczości ze strony rodziców. Przekaz rodzinny wtedy jest taki, że świat jest zagrażający. Należy dziecko chronić przed wszelkimi doświadczeniami, w których mogą pojawiać się trudne emocje. Z jednej strony dziecko posiada te kompetencje, ale nie ma możliwości sprawdzania się w różnych sytuacjach społecznych. To, co buduje się w dziecku, to narastający lęk, który towarzyszy mu na co dzień. Mimo tego lubię bardzo pracować z młodymi ludźmi

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA • DOROTA RADMAN  
SEBASTIAN MATULANIEC • MARTA SENENKO-LICHOGRAJ**

i widzę w nich duży potencjał. Zwłaszcza w pracy poznawczej. Jeśli chodzi o przetwarzanie, jest ok, a z emocjami już jest troszkę gorzej.

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Trudno jest zasoby ocenić ogólnie, bo naprawdę może być różnie. Jeden uczeń będzie miał dany zasób, inny deficyt. Bardzo trudno jest to określić globalnie. Myślę, że dużym zasobem w obecnej chwili jest dostęp do wiedzy. Dziecko wpisuje sobie w przeglądarkę internetową „objawy depresji” albo „co zrobić, gdy ktoś mnie nie kocha?; „co zrobić, gdy nikt mnie nie lubi?”; „gdy w klasie mnie dręczą?”. Widzimy, że to właśnie są problemy wieku młodzieńczego. Potężny dostęp do wiedzy, to jest obosieczna broń czy kij, który ma dwa końce. Coś, co jest zasobem, staje się utrapieniem. Dziecko, które jest samo o dwudziestą trzecią, może napisać do kolegi, który na drugim końcu miasta też jest samotny i mogą porozmawiać. Ale z drugiej strony, ja na przykład jeszcze pamiętam dobrze te czasy, gdy nie było telefonów czy komputerów. Wsiadałem na rower i jechałem do kolegi na drugim końcu miasta i do dzisiaj nie mogę sobie przypomnieć, jak to było możliwe, że na siebie trafiliśmy, nawet się nie umawiając. I on był w domu, a nawet jak nie było go w domu, to pytałem się jego mamy, gdzie on jest i szedłem go szukać. Dzisiaj bez telefonu jest to prawie niemożliwe. Zasobem jest dostęp do wiedzy, ale to samo też może być szkodliwe, jeśli będziemy pokładali całkowicie, tylko w tym, swoje nadzieje na rozwiązanie problemu.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** Wiedza bardzo różni młodzież od ich rodziców, ale od nauczycieli także. Myślę, że wśród dzieciaków jest duża otwartość, a u dorosłych nie. Młodzi poszukują informacji. Pytają o dysfориę płciową, modny temat wśród młodzieży. Mnóstwo pojęć, o których nie mogą porozmawiać z nauczycielem czy rodzicem. Nauczyciele mają blokadę, ich wiedza na ten temat jest mała. Podobnie z rodzicami.

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** U młodzieży pojawia się ryzyko, że na siłę szukają diagnozy. Chcą być „jacyś”, zwłaszcza w grupie rówieśniczej. Mam nastolatki, które twierdzą, że są „borderline’owe”, bo chcą być jakieś, szukają tożsamości. Nie można stwierdzić zaburzeń osobowości w tak młodym wieku. Osobowość jest w fazie kształtowania się i dopiero w życiu dorosłym możemy stawiać takie diagnozy. Chęć bycia wyjątkowym i niepowtarzalnym różnie może się uruchamiać, czasem po to, by zamaskować lęk, który młodzi ludzie noszą w środku. A w sensie społecznym, żeby jakoś w grupie zaistnieć, aby się przebić. Różne reakcje, wersje siebie, są wówczas pożądane.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** Co mogą w tej sytuacji robić nauczyciele, specjaliści szkolni? Jak szkoła może wspierać tych uczniów?

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Ja myślę, że relacja, relacja i jeszcze raz relacja, żeby móc przyjąć perspektywę dziecka z jego poziomu zagubienia. Żeby uprawomocnić jego emocje i ogólnie ucznia jako osobę: ja tu jestem. Ważne jest budowanie takiej bazy i sieci wsparcia w szkole, żeby dziecko mogło w pierwszym odruchu do kogoś się zgłosić z trudnością, żeby móc zainterweniować już na wstępnym etapie. W praktyce spotykam sporo osób, u których mamy zaburzone podstawowe więzi. Terapeuta, psycholog, nauczyciel, wychowawca, pracownik obsługi może być czasem jedynym dostępnym uważnym dorosłym w środowisku dziecka. To ważne, żeby być dla uczniów zdrowym i dostępnym dorosłym, który wspiera, ale i stawia bezpieczne granice.

## BUDOWANIE EMOCJONALNEGO KAPITAŁU ORAZ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Kolejna rzecz to po prostu brak podstawowej wiedzy, walizki z narzędziami. Gdy uczeń przejawia myśli samobójcze lub nauczyciel myśli, że to już są tendencje samobójcze, zadaniem nauczyciela nie jest diagnoza psychiatryczna, ale świadomość, co w tej sytuacji zrobić. Gdzie można odesłać ucznia i poprosić o wsparcie. A często nauczyciel jest spanikowany, boi się, że zaraz ktoś będzie krążył nad nim, sprawdzał, co zostało zrobione. Wystarczy po prostu pokazać palcem, dokąd pójść. Cenne jest to, że można iść do psychologa lub pedagoga szkolnego, że on jest w szkole dostępny.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: Jak w takich sytuacjach wesprzeć nauczycieli?**

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Dać im konkretne narzędzia, by w takich sytuacjach nie musieli się martwić, bo będą wiedzieć, co zrobić. Ten psychiatra i kolejny psychiatra mieści się tu i tu, jest adres, telefon. Czy rodziców trzeba do tego namawiać? Od tego jest ustawa o ochronie zdrowia psychicznego i mamy Kodeks Karny, który mówi, że nieudzielenie pomocy osobie chorej, w tym chorej psychicznie, grozi konsekwencjami karnymi. Jest możliwość konsultacji psychiatrycznej w trybie natychmiastowym, gdy nastąpi próba samobójcza. Potrzebna jest szybka interwencja lub jakakolwiek konsultacja medyczna. Jeśli nie można się dostać do psychiatry, to należy udać się choćby do lekarza ogólnego. Prawdopodobnie lekarz będzie w tej sytuacji wiedział więcej niż nauczyciel. Rodzic ma obowiązek pomóc dziecku, a my możemy to sprawdzać. Zapytać rodzica, czy udał się z dzieckiem na taką konsultację. Podsumowując, myślę, że gdyby nauczyciel wiedział, co konkretnie ma zrobić, to mogłoby być bardzo wspierające.

**DOROTA RADMAN:** Inna sytuacja to taka, gdy namawiamy rodziców do diagnozy trudności, które na pierwszy rzut oka nie są widoczne, a powodują różne deficyty. Rodzina je często wypiera, a brak diagnozy powoduje trudności w życiu dziecka. A dziecku i jego nauczycielom taka diagnoza by pomogła właściwie, bardziej adekwatnie zaplanować niezbędną pomoc.

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Ale są przecież procedury w szkole, prawda? Mamy procedurę interwencji, jak mamy reagować w danej sytuacji, a jednak emocje biorą zazwyczaj górę, po prostu człowiek nie wie, co robić. Mamy standardy zachowania się w przypadku kradzieży, zażycia substancji psychoaktywnych przez ucznia, niszczenia mienia itd. Procedur w szkole jest dużo, są one spisane i udostępnione, tak aby każdy mógł po nie sięgnąć w trudnej sytuacji. Procedury dużo porządkują, są drogowskazem w obliczu emocji, które towarzyszą nauczycielom i innym pracownikom szkoły, kiedy trzeba szybko zareagować. Praca w szkole jest pracą całego zespołu. Warto wziąć pod uwagę, że prośenie o pomoc nie oznacza słabości lub porażki, a niestety często włącza się lęk przed oceną. Pamiętajmy, że funkcjonowanie w instytucji również powinno być chroniące. Nie trzeba brać odpowiedzialności tylko na siebie, mamy cały łańcuch powiązań, a nauczyciel często mierzy się z sytuacją i staje w obliczu trudności, które są efektem tego, co zaczęło się dużo wcześniej i nasilało przez lata.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: Więcej może potrzeba też oswojenia nauczycieli z nowymi problemami?**

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Ja też mam doświadczenie skrajności, że czasami nauczyciele nie chcą zauważać problemu albo reagują przesadnie na każdy drobny sygnał.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: W jaki sposób możemy wspierać budowanie odporności psychicznej uczniów? Z punktu widzenia wychowawcy, nauczyciela czy też dyrektora?**

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Moim zdaniem najważniejsza jest edukacja rodziców. Gdybym miał taką możliwość, wprowadziłbym od pierwszej klasy szkoły podstawowej przedmiot emocje i uczył rozpoznawania emocji, nazywania emocji i oswojania się z nimi. Emocje to coś naturalnego. Mówimy: emocje pozytywne i negatywne. Negatywne też są pozytywne, bo są bardzo potrzebne. Oczywiście

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA • DOROTA RADMAN  
SEBASTIAN MATULANIEC • MARTA SENENKO-LICHOGRAJ**

prawidłowo jest dzielić emocje na przyjemne i nieprzyjemne, przy czym te nieprzyjemne też są nam bardzo potrzebne. Maluszki nie mają jeszcze trudności, żeby mówić o sobie, potrafią powiedzieć, co je rozżłościło albo ucieszyło. Co było fajnego, co było niefajnego. Natomiast u nastolatka to już problem, żeby nazwać emocje czy otworzyć się.

**DOROTA RADMAN:** Ten problem braku umiejętności nazywania emocji, otwartego mówienia o tym, co w danej chwili czujemy, wynika moim zdaniem z tego, że my, jako dorośli, tego nie robimy w okresie dzieciństwa (w okresie przedszkolnym, szkolnym) z dziećmi. Widzę, że dorośli nadmiernie chronią dzieci. Rodzic współczesny próbuje swoje dziecko uchronić przed wszystkimi trudnymi emocjami. Na przykład „Chcesz cukierka tu i teraz bez czekania? – masz”, „Koleżanka zabrała ci zabawkę? – wkraczamy”. Czekanie, dyskomfort, trudne sytuacje powodują frustrację, a doświadczenie tych wszystkich trudnych, nieprzyjemnych emocji, pobycie z nimi zamiast natychmiastowego szukania remedium, pomaga wykształcić mechanizmy radzenia sobie, które są podstawą odporności psychicznej. Więc – paradoksalnie – jeśli rodzice nadmiernie chronią swoje dzieci, uniemożliwiają im trenowanie radzenia sobie.

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Dlaczego? Bo rodzic sam nie nauczył się tego od swoich rodziców i teraz reaguje podobnie, gdy coś takiego przeżywa jego dziecko. Jak wiemy, strategie unikania przynoszą więcej szkód niż korzyści. One odsuwają problem w czasie, gdzieś na późniejsze lata. Dzieci widzą, że rodzice nie mają w tym racji. Próbując za wszelką cenę chronić dziecko, uczą je, że te nieprzyjemne emocje są złe.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** Pojawia się pojęcie rodzica-helikoptera czy rodzica pługa. Muszę usunąć z pola działania moich dzieci jakakolwiek frustrację. Frustruje nauczyciel – to ja go zmienię. Jak frustruje szkoła, to też ją zmieniam.

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Myślę, że przedszkole jest podstawą. Jest na tym etapie dużo miejsca na emocje, uczenie o tych emocjach, na naukę regulacji emocji. Później dziecko wpada do systemu szkolnego, do ławki na te 45 minut i tam najważniejsza jest nauka. Potem już jest nastolatek, który ma swoje zachowania zgodne z wiekiem rozwojowym. Lustrem społecznym stają się rówieśnicy, jest rywalizacja. Z jednej strony dobrze, że jest, bo na tym też opiera się zmiana i rozwój, a z drugiej strony napędza ona trudności, z którymi młody człowiek nie zawsze daje sobie radę. A materiał pędzi, klasówka, sprawdzian za sprawdzianem. Dodatkowe przedmioty, egzamin kończący szkołę podstawową. Być może wprowadzenie takiego przedmiotu, jak wspomniane wyżej emocje, byłoby bardzo przydatne na każdym etapie edukacji.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** Chciałabym zaszczerpić nauczycielom przekonanie, że czas przedszkola, szkoły podstawowej to szczególnie okres rozwojowy, kiedy prawidłowy rozwój społeczno-emocjonalny jest priorytetem, nie tylko oceny. Możemy zrobić wiele dobrego właśnie delikatnie monitorując czy to relacje społeczne, czy relacje z rodzicami. Mam wrażenie, że wychowawcy nie chcą się w to zagłębiać. Może też brakuje im pomysłów, jak to skutecznie robić.

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Pamiętajmy, że oni też mieli swoje domy i tam też otrzymali jakąś wiedzę albo doświadczenie związane z brakiem umiejętności nazywania emocji. No i kiedy ci wychowawcy zderzają się z problemami trzydziściorga młodych ludzi, uruchamia się z kolei efekt zwrotny, czyli własne schematy, przekonania. Ja naprawdę nauczycieli podziwiam. Tak, podziwiam tych ludzi, ale jednocześnie im współczuję.

## BUDOWANIE EMOCJONALNEGO KAPITAŁU ORAZ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** A w jaki sposób można wesprzeć wychowawców i nauczycieli?

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Wsparciem są zespoły wychowawcze. Przegadanie w zespole tego, co jest trudne, ale też tego, co cieszy. Zwracanie uwagi na drobne sukcesy w pracy. Dzielenie się swoimi doświadczeniami i odczuciami w niewątpliwie trudnej roli. My, w naszym ośrodku, spotykamy się raz na miesiąc, omawiamy sytuację poszczególnych uczniów, planujemy pracę na kolejne miesiące i to jest możliwość pytania się o jakieś nowe pomysły. To jest dobra praktyka, która ma w sobie część dbania o ucznia, ale też o nauczyciela. I to, o czym Dorota mówiła, że psycholog jest na wyciągnięcie ręki. Mamy coraz większą dostępność specjalistów. Jesteśmy dla dzieci, rodziców i nauczycieli.

**DOROTA RADMAN:** Sądzę, że właśnie taka rozmowa, czasem nawet na korytarzu, już coś daje. Poza tym dzieci, kiedy przychodzą do mnie, opowiadają o nauczycielach, co który zrobił, powiedział. Z takich rozmów między wierszami dowiaduję się, że nauczyciel potrzebuje jakiegoś wsparcia. Nauczyciel to też człowiek i ma swoje życie, jak każdy. Jego słowa, działania czasem pokazują, że u niego też coś się dzieje. Dużo dyplomacji wymaga wypracowanie dobrej relacji z ciałem nauczycielskim. To są trudne rozmowy, jak nauczycielowi powiedzieć, żeby troszeczkę odpuścić, bo jego kondycja psychofizyczna wpływa na to, jak wykonuje swoją pracę. Trudne jest bycie jednocześnie rzecznikiem dzieci i członkiem grona pedagogicznego.

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Relacje tutaj są kluczowe, ale myślę, że dla nauczycieli korzystna byłaby superwizja. Może superwizja to za dużo powiedziane, może coś w połowie pomiędzy terapią, treningiem grupowym a superwizją. Często nauczyciele myślą, że jak odczuwają stres, to coś źle robią. A gdyby zebrać 30 nauczycieli razem, okazałoby się, że każdy czuje podobnie. Kluczowym problemem są obciążenia myśleniem, że nauczyciel musi sobie poradzić. Czasami to są rzeczy, które wymykają się spod kontroli tego nauczyciela, a mimo to ma on przekonanie: „Muszę sobie poradzić”.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ:** Funkcjonują także grupy messengerowe, coś, do czego ja nie mam dostępu. Nie jestem zaproszona, nie mam pojęcia, co dzieci tam robią. A jest tam straszny hejt, przekleństwa. Uczniowie piszą przeważnie po lekcjach, chociaż w czasie lekcji czasem także, a rodzice oczekują, żeby wychowawczynie zrobiła z tym porządek.

**DOROTA RADMAN:** Jest to głównie rola rodziców, to oni mają kontrolę i wpływ na to, co dziecko robi w Internecie i to oni powinni zadziałać w tej sytuacji. Szkoła wspiera rodziców poprzez profilaktykę, dostarczanie wiedzy, wyjaśnianie pojęć hejt, bullying, ale telefon jest własnością dziecka i rodzica.

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Rodzice lubią przetrzucać takie sprawy na nauczycieli i szkołę, ale dotyczy to też trudnych emocji, z którymi ciężko im sobie poradzić. Reakcje rodziców w obliczu problemu dziecka są różne. Problemem staje się nie tylko jakaś rzeczywista sytuacja, z którą nie radzi sobie ich dziecko, ale także zadania etapu rozwojowego, w którym dziecko się znajduje. Z jednej strony mamy nadmiarowość, wzmocnioną kontrolę, sztywne granice wychowawcze, co ogranicza dziecku autonomię. Nastolatki nie są uczestnikami procesu decyzyjnego, nie próbują doświadczać, mają trudności w budowaniu własnych granic. W rodzicach wzmaga się lęk przed opuszczeniem, separacją: „moje dziecko mnie nie słucha, buntuje się, zaczyna mieć własne zdanie”, wymyka się spod kontroli. Z drugiej strony rodzice oczekują dużej samodzielności, a dziecko potrzebuje jeszcze wsparcia. Rodzice, zbyt zajęci innymi sprawami, nie rozmawiają o trudnościach. To z kolei prowadzi do tego, że dziecko zostaje samo, interpretuje świat i nadaje mu znaczenie na miarę swoich możliwości poznawczych. Te interpretacje niejednokrotnie są zniekształcone i budują negatywne przekonania, które później się utrwalają. Efektem jest ogromna frustracja i dziecka, i rodzica.

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA • DOROTA RADMAN  
SEBASTIAN MATULANIEC • MARTA SENENKO-LICHOGRAJ**

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: Jakie trudności w pracy psychologa pojawiają się u was najczęściej? Z czym obecnie się mierzycie?**

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA:** Psycholog nie jest antidotum na wszystko. A w szkole nadal to pokutuje: na wszystko psycholog. Trudnością jest wielozadaniowość: różnorodne formy pracy z uczniem i spotkania z rodzicami, realizacja programów profilaktycznych, a także sarta dokumentacji. Obszary, które nie pozostają do końca w kompetencji psychologa, ale mieszczą się w obowiązku nauczyciela. Bycie wsparciem dla dziecka, nauczycieli i rodziców, dyrekcji. Współpraca z podmiotami działającymi na rzecz dzieci i ich rodzin. Z drugiej strony jeszcze uczestnictwo w szkoleniach, dbanie o rozwój warsztatu pracy.

**DOROTA RADMAN:** Walka ze stereotypami na temat zawodu psychologa. Niestety nadal pokutuje to, że do psychologa i pedagoga idzie się za karę. W mojej pracy przez pięć lat obserwuję, że to bardzo ewoluowało na moją korzyść jako psychologa. Duża jest tu rola i zasługa dyrekcji, która adekwatnie rozdziela zadania. Mimo że rozporządzenie nie rozdziela zadań psychologa i pedagoga, to świadomość, co należy do zadań jednego i drugiego, rośnie. Pozorną trudnością są nagłe zastępstwa. Ja bardzo rzadko je dostaję i dlatego traktuję je jako szansę na poznanie dzieci, obserwację relacji w klasie. Nietatwa bywa też komunikacja z rodzicami. Jako psycholog interwencyjny w szkole podstawowej z oddziałami integracyjnymi mam do czynienia z trudnymi rozmowami, często są to emocje, niepogodzenie z diagnozą dziecka, pretensje do szkoły, nierealistyczne wymagania. Tej pracy nie da się zaplanować, bo każdego dnia, tygodnia wiele się dzieje. Jest to obciążające i po pięciu latach coraz bardziej utwierdzam się w przekonaniu, że ten zawód wymaga stałej superwizji.

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Czas, a raczej jego brak. Nie można uczniowi czy nauczycielowi powiedzieć: „Powiedz to szybciej”. Nie da się zrobić szybciej, a inne rzeczy już czekają. Jeśli na przykład pracuję 11 godzin tygodniowo, czyli na pół etatu, i mam kilku uczniów z orzeczeniami – praca z nimi zabiera połowę mojego czasu. Potrzebuję czasu na to, żeby pokazać uczniowi, że ja dla niego będę miał czas.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ: Co waszym zdaniem można by zmienić, udoskonalić w udzieleniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej we współczesnej szkole, w kontekście potencjału uczniów czy kryzysów?**

**DOROTA RADMAN:** Wydaje mi się, że warto postawić na podnoszenie kompetencji grona nauczycielskiego w zakresie udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej oraz kompetencji rozpoznawania objawów różnych trudności i kryzysów, w tym kryzysów zdrowia psychicznego. Żeby nauczyciele przedmiotowi mieli wiedzę, jak się zachować w sytuacji A, B, C; potrafili ocenić ryzyko, żeby nie bali się zabrać czasami godzin z dydaktyki na rozmowę o emocjach czy sprawy klasowe, gdy widzą taką potrzebę; żeby poczuli się bardziej kompetentni w obliczu takich sytuacji, które im się wydają kryzysowe. Wydaje mi się to ważne, gdyż niejednemu uczniowi jest bliżej i łatwiej odezwać się do ulubionego nauczyciela, niż przyjść i zapukać do gabinetu psychologa. Nauczyciel, który towarzyszy swoim uczniom, słucha o ich problemach i nie obawia się tego, co może usłyszeć, dyskutuje na ważne dla młodych tematy, szybciej jest w stanie wytapać tych, którzy mogą potrzebować więcej niż rozmowy na przerwie.

## BUDOWANIE EMOCJONALNEGO KAPITAŁU ORAZ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ – INWESTYCJA, KTÓRA SIĘ ZWRACA

**SEBASTIAN MATULANIEC:** Pracowałem w zakładzie karnym z dorosłymi, teraz pracuję w szkole z dziećmi i młodzieżą. Dwie duże placówki, potężne firmy, które należą do różnych ministerstw. W zakładzie karnym mieliśmy dużo wspólnych szkoleń dotyczących konkretnych rzeczy, na przykład samookaleczeń. W szkole takich szkoleń jest dużo mniej. Często jeszcze nauczyciel musi sam szukać tych szkoleń, a jeśli znajdzie, to często sam musi za nie zapłacić. Nie muszę chyba mówić o poziomie zarobków, który jest tak blisko najniższej krajowej. To bardzo demotywuje i ludzie przychodzą, robią swoją robotę, odjeżdżają. Nauczyciel zostanie zabrany z tego środowiska, które generuje stres, zostanie przeniesiony do środowiska innych nauczycieli, z którymi sobie porozmawia, pozna coś nowego, posłucha o jakiejś nowej metodzie, usłyszy, jak sobie radzą inni z tym problemem. Myślę, że to już byłoby coś.

**Dziękuję za rozmowę! •**

**KAMILA KRASIEJKO-SULIMA** – psycholożka, socjoterapeutka, psychoterapeutka (w trakcie szkolenia), ukończyła studia psychologiczne na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, absolwentka studiów podyplomowych z socjoterapii i psychoterapii dzieci i młodzieży, na co dzień pracuje w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Łosicach oraz w Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży EZRA UKSW w Siemiatyczach.

**DOROTA RADMAN** – od 4,5 roku pracuje jako psycholog w Szkole Podstawowej nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Tadeusza Kościuszki w Siedlcach. Pomaga uczniom w zmaganiach ze szkolną rzeczywistością. Wspiera grono pedagogiczne w udzielaniu pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz rodziców w procesie wychowawczym. Absolwentka 5-letnich studiów z psychologii na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim oraz studiów podyplomowych Poradnictwo psychologiczne i interwencja kryzysowa na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

**SEBASTIAN MATULANIEC** – psycholog, psycholog sportu, terapeuta poznawczo-behawioralny, pracuje w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 1 im. Stanisława Staszica w Siedlcach oraz Katolickiej Szkole Podstawowej im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Siedlcach.

**MARTA SENENKO-LICHOGRAJ** – nauczyciel konsultant ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Siedlcach.