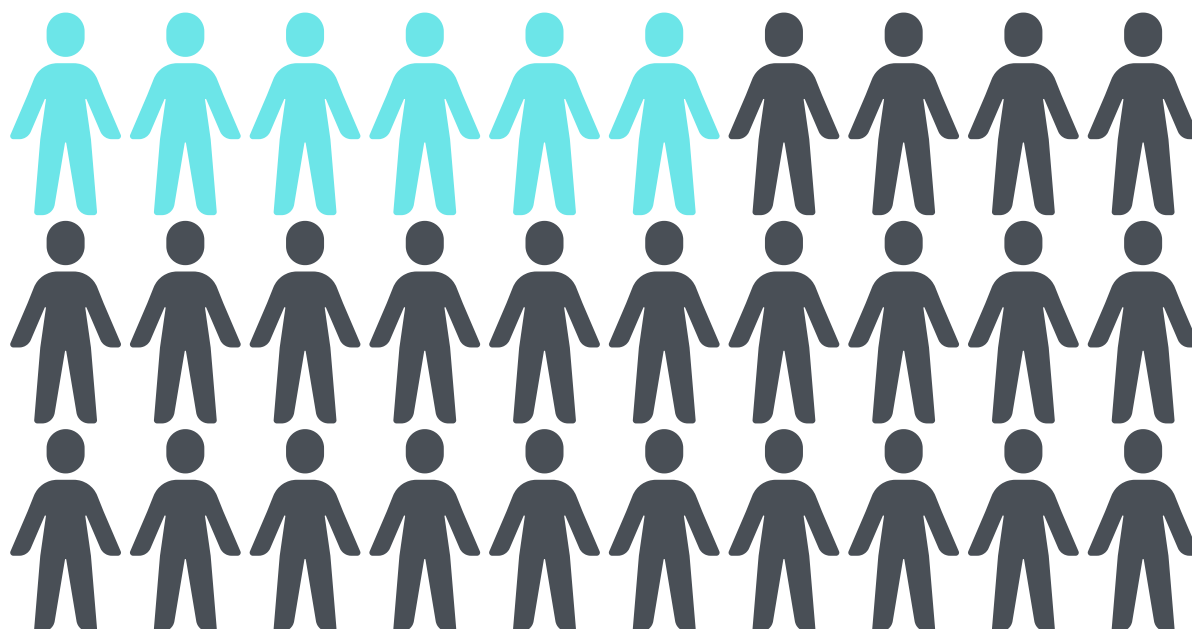


2021

Poradnia  
Psychologiczno -  
Pedagogiczna nr 1  
w Katowicach

# Poradnik dla nauczyciela:

## Jak rozpoznawać trudności w funkcjonowaniu psychicznym uczniów



**Nauczyciel jest zwykle skupiony na przekazywaniu grupie nowej porcji materiału edukacyjnego. To sens jego pracy i wielkie wyzwanie...**

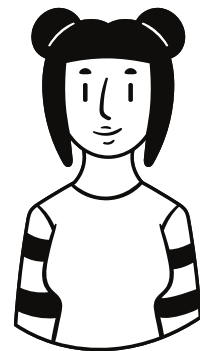
**Poniżej kilka wskazówek, na co nauczyciel może zwrócić uwagę podczas prowadzenia lekcji, aby zwiększyć swoje kompetencje w rozpoznawaniu problemów w funkcjonowaniu psychicznym i emocjonalno-społecznym swoich uczennic oraz uczniów.**



# Nauczycielu, zwróć uwagę na:



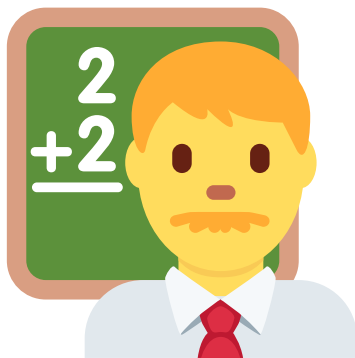
- ucznia sennego, stale nieskoncentrowanego na lekcji,
- ucznia, któremu pogorszyły się wyniki edukacyjne,
- ucznia wyizolowanego z zespołu klasowego,
- ucznia, który ma problemy z kontrolą emocji (nagle, bez ważnego powodu okazuje gniew, lęk, smutek),
- ucznia, który opuszcza pojedyncze dni/lekcje lub dużo choruje,
- ucznia, który wychodzi z lekcji bez powodu,



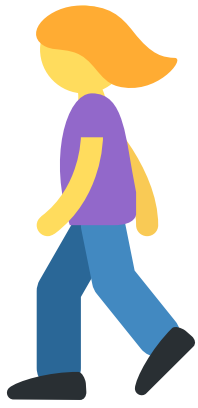
- ucznia który manifestuje (słowem, strojem, słuchaną muzyką, że stracił sens, motywację czy radość życia),
- ucznia, który podczas przerw (a nawet lekcji) z trudem odrywa się od spoglądania w telefon.



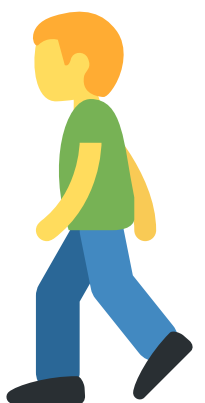
Uczeń senny, nieskoncentrowany może mieć problemy rodzinne, problemy ze snem, problemy zdrowotne (np. cukrzyca, anemia). Może być depresyjny, przyjmować leki powodujące senność lub mieć zaburzony rytm dobowy na przykład w związku z problemami rodzinnymi lub nadużywaniem urządzeń elektronicznych (telefon, komputer).



Uczeń, któremu pogorszyły się wyniki edukacyjne może mieć problemy (osobiste, rodzinne, zdrowotne), które pochłaniają tyle jego sił i uwagi, że na naukę nie wystarcza mu już energii...

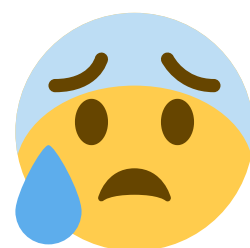


Uczeń wyizolowany z zespołu klasowego może mieć różnorodne problemy w funkcjonowaniu społecznym. Być może sytuacja taka wynika po prostu z jego nieśmiałości lub jest konsekwencją konfliktu w zespole klasowym. Taki uczeń może mieć również fobię społeczną, zaburzenia lękowe, problemy ze spektrum autyzmu i wiele, wiele innych...





Uczeń, który ma problem z kontrolą emocji, z błałych powodów okazuje gniew, smutek (płacz) lub lęk. Najczęściej jest to sygnał zbyt wysokiego poziomu stresu, przeciążenia układu nerwowego ucznia, przemęczenia. Może to również być sygnał głębszych problemów: zaburzeń lękowo-depresyjnych, nieprawidłowo kształtującej się osobowości lub problemów (rodzinnych, osobistych), które destabilizują jego funkcjonowanie emocjonalno-społeczne.





Uczeń, który opuszcza pojedyncze lekcje lub dni nauki szkolnej może być mało odporny, ale również przemęczony, osłabiony czy przewlekłe chory. Może mieć zbyt wysoki poziom stresu, nie radzić sobie z obciążeniem edukacyjnym, mieć problemy psychosomatyczne (dolegliwości powodowane lub nasilane przewlekłym stresem).





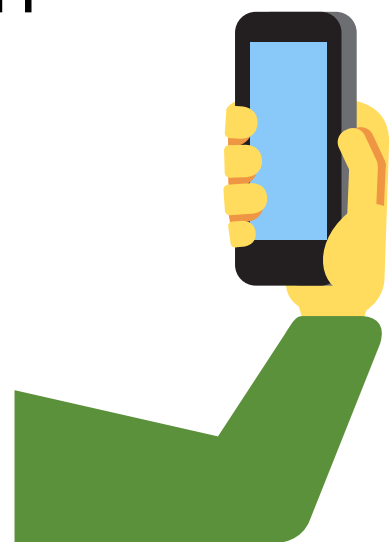
Zdarza się, że uczeń, który wychodzi w trakcie lekcji bez powodu, ma problemy zdrowotne (na przykład nadwrażliwe jelita, problemy z pęcherzem moczowym, mdłości). Takie zachowania są również możliwe przy podwyższonym poziomie stresu, czy nawet atakach paniki. Mogą być także powodowane innymi silnymi emocjami, których uczeń nie chce wyrazić na forum klasy, jak smutek (płacz) lub złość.



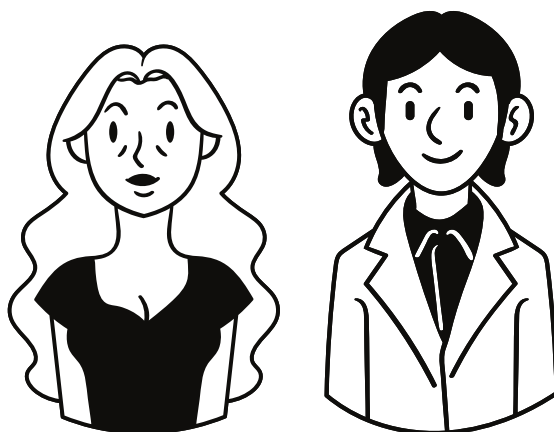
Uczeń, który manifestuje, że stracił radość lub sens życia często rzeczywiście jest depresyjny lub w takiej sytuacji, którą postrzega jako "bez wyjścia". Jest bardziej niż statystycznie zagrożony próbą samobójczą. Nawet jeśli tylko "zwraca na siebie uwagę" jest to sygnał, że bardzo tej uwagi potrzebuje, chce przekonać się, czy jest dla kogoś ważny...



Uczeń, który na szkolnym korytarzu siedzi bez przerwy wpatrzony w telefon, może być zagrożony uzależnieniem lub już uzależniony - to oczywiste. Jednak taki uczeń może mieć również podwyższony poziom lęku społecznego lub fobię społeczną i wykorzystywać telefon po to, aby inni nie inicjowali z nim rozmowy. Może to być zatem uczeń wyizolowany z zespołu klasowego, lękowy, o obniżonych kompetencjach społecznych.

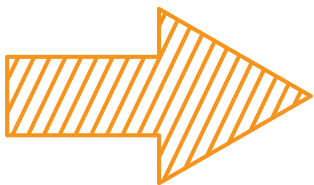


# I co dalej nauczycielu?

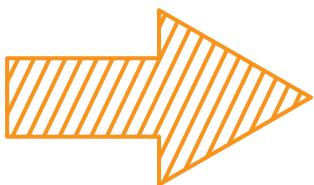


# Możesz porozmawiać z uczniem...

**Ważne: nie oceniaj, opisz  
swoje spostrzeżenia:**



**"Hej, od ferii wyglądasz, jakbyś  
miał mało energii do działania.  
Mogę ci jakoś pomóc? "**



**"Widzę, że trudno ci ostatnio w klasie  
podczas lekcji. Dużo w tobie emocji.  
Niepokoję się, czy wszystko u ciebie  
w porządku..."**



**"Martwię się o ciebie  
ostatnio. Często opuszczasz  
lekcje. Chorujesz?"**



**"Co u ciebie słychać? Ostatnio  
robisz wrażenie jakbyś był ciągle  
zmęczony i senny. Masz kłopoty  
ze spaniem?"**

**Pamiętaj: to nie oceny się liczą lecz  
człowiek, który je otrzymuje!**

**Spadek ocen może być sygnałem  
jego problemów!**

**Jeżeli w czasie rozmowy z uczniem nie skupisz  
się na jego zachowaniach lub emocjach, lecz  
tylko na problemach z ocenami, podstawą  
programową, nieobecnością na lekcjach -  
możesz powiększyć jego problem**



**Dobrze, abyś porozmawiał  
z wychowawczynią/wychowawcą  
ucznia...**



**...a potem  
z pedagogką/psycholożką  
szkolną.**



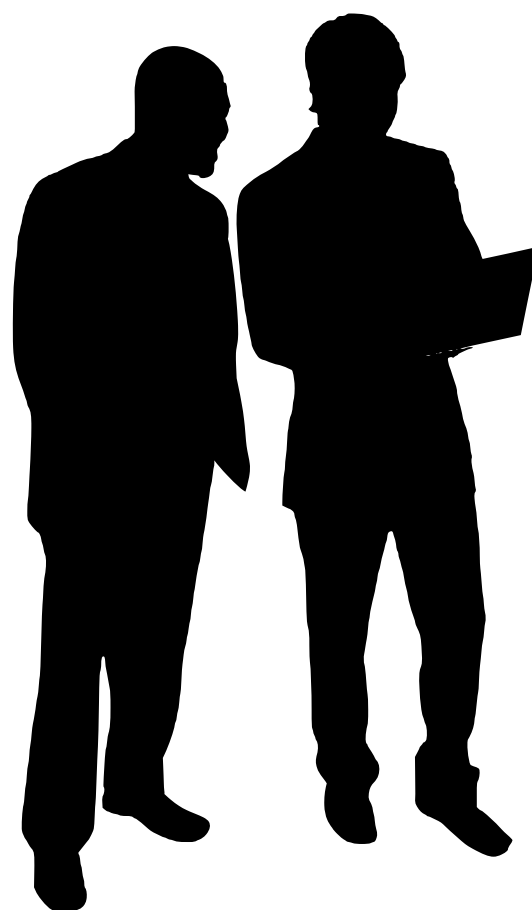
**Powiedz, co cię niepokoi  
w zachowaniu ucznia**



**Opisz konkretne  
sytuacje**

## Zapytaj o wskazówki:

**Co u tego naszego Jasia? Dalej śpi na lekcjach... Nie wiem, jak mam reagować... Mam mu jakoś dostosować wymagania czy budzić go i sprawdzać czy mnie słucha?**





# Twoje zadanie zakończone:

Szkolni specjaliści poinformują rodziców o obserwowanych w szkole trudnościach ich dziecka.

Jeśli będzie taka potrzeba, rodzice skontaktują się z lekarzem i Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną. W takim przypadku dostaniesz konkretne wskazania do pracy z uczniem.