



# WSPARCIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW

MATERIAŁY DO PROFILAKTYKI, DIAGNOZY  
I INTERWENCJI DLA NAUCZYCIELI  
WYCHOWAWCÓW I PEDAGOGÓW



---

# Spis treści

---

<b>Rozdział 1. Nowe uzależnienia .....</b>	<b>5</b>
Kiedy mamy do czynienia z nałogowym regulowaniem emocji na przykładach konkretnych zachowań nadużywania mediów społecznościowych zaobserwowanych w szkole .....	5
Czy jesteś uzależniony od ciągłego bycia online? Ankieta badawcza dla uczniów do autodiagnozy .....	14
W jaki sposób poprawić rozpoznawanie swoich potrzeb emocjonalnych? Schemat rozmowy wspierającej z uczniem .....	18
Dlaczego dziecko odczuwa lęk przed wykluczeniem z internetowego uczestnictwa? .....	21
Cyfrowy detoks – czy można funkcjonować bez smartfona? Tematyczna godzina wychowawcza .....	25
<b>Rozdział 2. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych .....</b>	<b>26</b>
Uzależnienie w środowisku rodzinnym ucznia jako istotny czynnik ryzyka – zasady wczesnej diagnozy i metody wsparcia dziecka .....	26
Czym odurza się młodzież – leki dostępne bez recepty i substancje aktywne.....	36
Procedura nawiązania współpracy z placówkami świadczącymi pomoc dla dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem lub uzależnionej. Ulotka .....	42
<b>Rozdział 3. Zaburzenia nastroju i depresja .....</b>	<b>45</b>
Maski depresji – na co zwracać uwagę, by jej nie przeoczyć? .....	45
Pogorszony nastrój czy depresja? Ankiety badawcze .....	49
Uczeń osamotniony – wskazówki do indywidualnej pracy z dzieckiem .....	53
Rozpoznawanie młodzieńczej depresji utajonej .....	56
<b>Rozdział 4. Zaburzenia lękowe i fobie .....</b>	<b>65</b>
Uczeń obawiający się nauczyciela i nauczanego przez niego przedmiotu – sytuacje, których nie wolno zignorować .....	65
Jak prawidłowo stosować metodę obserwacji u ucznia z zaburzeniami lękowymi? Ankiety badawcze .....	72
Anonimowa ankieta dla uczniów badająca poziom poczucia bezpieczeństwa w szkole .....	77
<b>Rozdział 5. Zachowania agresywne i przemocowe.....</b>	<b>82</b>
Uczeń nękaný w mediach społecznościowych – procedura przeprowadzania interwencji wychowawcy z uczestnikami cyberprzemocy.....	82
Konflikt społeczny w klasie i techniki mediacji, które warto wykorzystać.....	88

Kodeks „Szkoła bez przemocy” .....	97
Reguły funkcjonowania w klasie bez przemocy. Przygotowywanie zasad współżycia. Scenariusz godziny wychowawczej .....	99
<b>Rozdział 6. Zaburzenia odżywiania .....</b>	<b>102</b>
Aplikacje na telefon wspierające promocję zdrowego trybu życia i profilaktykę zaburzeń odżywiania – zestawienie dla uczniów .....	102
W pułapce ortoreksji – kiedy zdrowa dieta staje się celem samym w sobie – interpretacja zachowań żywieniowych świadczących o uzależnieniu .....	107
Budowanie dystansu do wzorców prezentowanych w mediach – ankieta ewaluacyjna ....	112
<b>Rozdział 7. Edukacja seksualna .....</b>	<b>115</b>
Procedura postępowania w przypadku podejrzenia przemocy seksualnej .....	115
Skrypt rozmowy z dzieckiem prawdopodobnie doświadczającym przemocy seksualnej – o co i jak pytać? .....	123
Badanie efektywności działań kształtujących asertywność uczniów w kontekście ryzykownych zachowań seksualnych.....	127
<b>Rozdział 8. Zaburzenia i dysfunkcje rozwojowe .....</b>	<b>131</b>
Jak efektywnie i zgodnie z prawem udzielać pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniowi z dysleksją? .....	131
Jak pracować na lekcji z uczniami z trudnościami komunikacyjnymi i relacyjnymi?.....	137

# 1. NOWE UZALEŻNIENIA

---

## Kiedy mamy do czynienia z nałogowym regulowaniem emocji na przykładach konkretnych zachowań nadużywania mediów społecznościowych zaobserwowanych w szkole

---

— Joanna Flis —

### Miejsce mediów społecznościowych we współczesnej kulturze

Architektura nowych mediów stawia przed nami szereg pytań o ich znaczenie dla prawidłowego rozwoju młodego człowieka. Nie ma dziś wątpliwości, że usieciowienie jest współczesną formą współuczestnictwa społecznego, tak samo ważną jak tradycyjny kontakt. Nie bez powodu współczesna młodzież niekiedy nazywana jest pokoleniem aplikacji, pokoleniem selfie. Według Fundacji Dbam o Mój Zasięg robienie sobie selfie i umieszczanie ich w sieci jest dla młodzieży codziennością. Zgodnie z przeprowadzonymi przez fundację badaniami selfie robione jest kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt razy dziennie przez około 10% wszystkich przebadanych osób.

Struktura wymian społecznych głasków, jaka odbywa się w cyberrzeczywistości, przypomina tradycyjne formy zaspokajania potrzeby akceptacji i przynależności, ich specyfika jednak zawiera kilka nietypowych dla świata realnego cech. Wśród nich znajdują się: intensyfikacja kontaktu ekran w ekran kosztem tego twarzą w twarz, hiperkomunikacja, doświadczenia instant, multiplikacja osobowości, silna tendencja do autoprezentacji, ciągła wymiana uwagi jako podstawowe narzędzie podtrzymywania kontaktów społecznych, powszechna estetyzacja życia, brak ograniczeń wynikających z czasu, miejsca, ról społecznych, wieku, płci, możliwość współtworzenia nowych mediów i treści w nich publikowanych oraz anonimowość. To tylko niektóre z powodów, dla których z każdym rokiem wzrasta liczba coraz młodszych uczestników social mediów, a ich znaczenie opinio- i kulturotwórcze dawno już przekroczyło znaczenie mediów tradycyjnych. Warto pamiętać również o tym, że dla użytkowników mediów społecznościowych stają się one podstawowym medium ekspresji oraz konstruowania i potwierdzania JA, indywidualizacji czy budowania własnej tożsamości, co dla młodzieży stanowi jeden z podstawowych motywów działania.

### Nałogowa regulacja uczuć

**Mechanizm nałogowej regulacji uczuć** to podstawowy mechanizm odpowiedzialny za formowanie się zachowań nałogowych. Stanowi prąródło wszelkich zachowań kompulsywnych oraz przekraczających zdolność do sprawowania samokontroli. Nałogowa regulacja uczuć jako podstawowy mechanizm psychologiczny może formować się wraz z zachowaniem nałogowym, jak np. granie w gry komputerowe, może jednak równie dobrze stanowić powód zainteresowania konkretnym zachowaniem. Wykształcony mechanizm ma bowiem zdolność do przerzucania się w obrębie różnych zachowań wpisujących się w schemat napięcie-ulga. Konsekwencją rozwinięcia się nałogowej regulacji emocji jest coraz niższy próg odporności psychicznej na cierpienie. U dzieci manifestuje się wzrostem pobudzenia, agresją, zniecierpliwieniem, chwiejnością emocjonalną czy popadaniem w histerię. Mechanizm działa w sposób, który powoduje, iż w chwilach nasilania się dyskomfortu

psychicznego zaczyna rozwijać się potrzeba natychmiastowego poszukiwania ulgi, która nadaje zachowaniom nałogowym charakter wewnętrzny przymusu. W efekcie u uzależnionego rozwija się obniżona tolerancja na monotonię, będąca dodatkowym źródłem napięcia i poszukiwania stymulacji. Zachowania nałogowe, po które sięgają osoby uzależnione, są utrwalone i wielokrotnie wzmocnione w wyniku uprzednich pozytywnych doświadczeń z nimi związanych.

Opisany mechanizm stanowi podstawowe źródło dwóch kolejnych, z których każdy wzmacnia i konsoliduje uzależnienie. Są to: mechanizm iluzji i zaprzeczania, który zmienia interpretację świata i zdarzeń przez osoby uzależnione w sposób pozwalający na ignorowanie pierwszych symptomów choroby, oraz mechanizm rozdawania i rozpraszania JA będący źródłem zmian w strukturze osobowości chorego, które w efekcie osłabiają zdolność do sprawowania samokontroli wobec zachowań nałogowych, nawet w obliczu silnej motywacji czy negatywnych konsekwencji. Owe trzy zazębiające się mechanizmy współpracują ze sobą w sposób tworzący z uzależnienia chorobę chroniczną i śmiertelną, której podstawową cechą jest ciągły rozwój i pogłębianie się objawów choroby.

Nałogowa regulacja uczuć stanowi zatem podstawową siłę napędową rozwijającej się choroby. Z tego właśnie powodu tak istotne jest, aby obserwować wzorzec korzystania młodego człowieka z internetu i mediów społecznościowych, zwracając szczególną uwagę na przejawy rozwijającej się NRU.

Rozbudowany i wzmocniony mechanizm nałogowej regulacji uczuć z czasem przekształca się w chorobę, jaką jest uzależnienie, które zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia jest „patologiczną relacją z jakimś zmieniającym nastrój doświadczeniem, które ma patologiczne konsekwencje w życiu danej osoby”.

W przypadku mediów społecznościowych i internetu mamy do czynienia z uzależnieniem behawioralnym, którego podstawowe przejawy wymieniam poniżej.

### **Zespół uzależnienia od internetu cechują objawy, które można zauważyć również na terenie szkoły:**

- obniżenie nastroju, szczególnie w sytuacji gdy uczeń nie ma dostępu do internetu;
- zaniechanie obowiązków – nagłe, niezwiązane z brakiem motywacji do nauki czy cechami osobowości, lecz wynikające z braku czasu lub chronicznego zmęczenia;
- zubożenie języka, najczęściej związane z zawężeniem słownictwa i nadużywaniem skrótów oraz słów bezpośrednio związanych z mediami społecznościowymi;
- zaniechanie higieny intymnej – objaw postępujący, pojawiający się coraz częściej, nietypowy dla danego ucznia; chodzi o zmianę nawyków związanych z higieną;
- zmniejszenie liczby kontaktów interpersonalnych, nagłe deklaracje związane z brakiem zainteresowania relacjami w realnym życiu;
- wycofanie się z życia towarzyskiego; objaw ten ma znaczenie, gdy uczeń uprzednio aktywnie uczestniczył w życiu towarzyskim klasy bądź na terenie szkoły;
- brak troski o własne zdrowie manifestujący się coraz mniejszą świadomością potrzeby snu, jedzenia czy wypoczynku;
- wyizolowanie – dziecko zaabsorbowane jest jedynie relacjami w sieci, w szkole zaś sprawia wrażenie niezainteresowanego rówieśnikami i ich opinią na swój własny temat;

- pogorszenie stanu zdrowia – nagłe, niemające przyczyny w chorobie somatycznej obniżenie odporności, bóle głowy, mięśni, brzucha itp.;
- zaabsorbowanie telefonem, tabletem, laptopem i innym sprzętem umożliwiającym korzystanie z sieci;
- monotematyczne treści związane z życiem online;
- zaburzenia koncentracji uwagi pojawiające się nagłe u dziecka, które dotychczas nie miało z tym problemu;
- częste opuszczanie klasy w trakcie lekcji;
- widoczne problemy z zapamiętywaniem treści w trakcie lekcji – nagłe, występujące u dziecka, które nie miało dotychczas takich problemów;
- nadmierne pobudzenie, trudność w kontrolowaniu pobudzenia;
- agresja bądź autoagresja;
- poirytowanie i napięcie w sytuacji ograniczenia dostępu do telefonu;
- senność, najczęściej związana z przebywaniem w sieci do późnych godzin nocnych.

### Zespół uzależnienia od internetu

Zespół uzależnienia od internetu można diagnozować, rozpoznając objawy typowe dla innych uzależnień, klasyfikowane przez ICD-10.

#### ZUI – objawy według ICD-10

- **Poczucie przymusu korzystania z internetu**

Dziecko wprost deklaruje, iż sytuacja ograniczenia dostępu do sieci je przeraża, często używa szantażu i groźby w sytuacji, w której istnieje ryzyko ograniczenia dostępu do sieci. Młodzież często świadoma jest swojej zależności od zachowań w internecie i deklaruje, iż przymus sprawdzania statusu w mediach społecznościowych jest poza ich kontrolą. Brak możliwości monitorowania swojego profilu doświadczany jest tu jako poczucie straty, lęk, niepokój bądź bardzo obniżony nastrój. Często stały brak dostępu do sieci wywołuje agresję oraz impulsywne zachowania. Młodzież deklaruje, iż sieć jest źródłem najważniejszych doświadczeń społecznych, a wizja utraty konta w mediach byłaby dla nich potężną stratą. W szkole może przekraczać normy klasowe, narażając się na kary tylko po to, aby sięgnąć po telefon, redukując przymus korzystania z niego. Często sięganie to jest wyraźnie bez celu, a jego jedyną funkcją jest redukcja napięcia.

- **Zaniedbywanie innych źródeł przyjemności**

Dziecku coraz trudniej jest korzystać z innych źródeł przyjemności, a zapytane o hobby i zainteresowania potrafi wymienić tylko te, które związane są z użytkowaniem sieci. Nie jest zainteresowane również poszerzaniem swojego repertuaru zachowań o zachowania realizowane w świecie analogowym. Jeżeli miało jakieś hobby, coraz częściej porzuca je na rzecz zachowań w internecie. →