Interwencja nauczyciela

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere

Przebywając na co dzień z nastolatkami w szkole nauczyciele mają dostęp do wielu ważnych informacji o swoich uczniach i mogą obserwować zmiany zachodzące w ich zachowaniach. Często są w stanie zauważyć jako pierwsi niepokojące symptomy. Zdarzają się również sytuacje, w których o potencjalnych problemach nastolatka informują nauczyciela zaniepokojeni rówieśnicy. Jak postępować w sytuacji, gdy mamy obawy, że jeden z naszych uczniów może być zagrożony uzależnieniem behawioralnym? W jaki sposób rozsądnie mu pomóc w tej trudnej sytuacji? Jakie są granice naszych możliwości jako pracowników szkoły? Na te i inne pytania autorki starają się odpowiedzieć w poniższym artykule.

Poziomy interwencyjnych działań

Działania podejmowane przez nauczyciela będą znacząco różniły się w zależności od skali trudności przejawianych przez uczniów. W sytuacji, gdy uczeń eksperymentuje z zachowaniem ryzykownym (np. koledzy z klasy zostali przyłapani na grze w karty na pieniądze) – działania nauczyciela będą skupione wokół prowadzenia zajęć profilaktycznych z klasą rozwijających umiejętności psychospołeczne i dostarczające wiedzy młodym ludziom na temat zagrożeń związanych z ryzykownymi zachowaniami oraz uświadomienia im konsekwencji ich działań:

- **gdy uczeń ma problem z kompulsywnym wykonywaniem danej czynności** – działania nauczyciela nakierowane będą na uświadomieniu mu jego trudności, pogłębieniu refleksji wokół przyczyn jego kłopotów oraz zmotywowanie go do poszukiwania pomocy u specjalisty. Pomocne są w tym działania o charakterze systemowym. Interwencja na tym poziomie obejmuje zatem spotkania z nastolatkami ujawniającymi zachowania ryzykowne, zajęcia z klasami, warsztaty czy zajęcia szkoleniowe, konsultacje dla grona pedagogicznego i rozmowy z rodzicami.
- **gdy uczeń jest uzależniony od czynności** (nastąpiła już diagnoza) – działania nauczyciela związane będą z pomocą w ograniczaniu szkód wynikających z dysfunkcyjnego zachowania, ze szczególnym uwzględnieniem problemów w obszarze relacji rówieśniczych, osiągnięć szkolnych.

Jakie kroki powinien podjąć nauczyciel?

W przypadku ryzyka uzależnienia nastolatka pomoc szkoły nie jest wystarczająca do uporania się z tym problemem. Zadaniem szkoły staje się wówczas:

- przeprowadzenie rozmów z nastolatkiem i próba zmotywowania go do sięgnięcia po pomoc, udzielenie mu niezbędnego wsparcia pamiętając jednak o tym, że nauczyciel nie jest uprawniony do prowadzenia głębokich interwencji terapeutycznych,
- poinformowanie i rozmowa o niepokojących sygnałach z rodzicami niepełnoletniego ucznia, której celem jest wsparcie rodziców oraz zmotywowanie ich do szukania pomocy dla ich dziecka oraz dla nich samych,
- przekazanie informacji o placówkach, w których nastolatek i jego rodzina mogą uzyskać fachową pomoc,
- codzienna praca z klasą, której celem jest rozwijanie kompetencji społecznych uczniów oraz stworzenie wspierającego środowiska rówieśniczego dla nastolatka przejawiającego problemy behawioralne,
- praca z gronem pedagogicznym, dzięki czemu nauczyciele będą przygotowani do odpowiedniego reagowania w pracy z nastolatkiem przejawiającym nałogowe zachowanie.

Etapy interwencji prowadzonej w szkole

➢ **Diagnoza sytuacji**

Interwencję zaczynamy od diagnozy sytuacji. Od niej będą zależały zaplanowane działania. Podstawowe potrzebne informacje czerpiemy z wywiadu z rówieśnikami nastolatka, z nauczycielami, ale przede wszystkim z rodzicami dziecka oraz z nim samym.

➢ **Ważne obszary diagnozy**

1. Ocena trudności nastolatka:

- symptomy świadczące o problemie
- czas ich trwania

Przykładowe pytania, które nauczyciel może sobie zadać:

Co się zmieniło w zachowaniu nastolatka?

Czy te zachowania występowały już wcześniej?

Czy zmienia się intensywność i częstotliwość niepokojących zachowań?

Jak długo trwa ta sytuacja?

2. Ocena aktualnego zaplecza:

- relacje z grupą rówieśniczą
- relacje w rodzinie, sytuacja rodzinna
- osiągnięcia szkolne
- zasoby, umiejętności oraz obszary niekompetencji i trudności
- zdrowie fizyczne, psychiczne

Przykładowe pytania:

Czy nastolatek ma dobre relacje z kolegami, koleżankami w klasie?

Czy jest ktoś, z kim ma bliższy kontakt?

Czy w rodzinie występuje uzależnienie lub przemoc?

Czy rodzice są rozwiedzieni?

Jakie są warunki materialne rodziny?

W jaki sposób nastolatek spędza swój wolny czas?

Z czym sobie nie radzi, w jakich dziedzinach potrzebuje pomocy?

Jakie są jego zasoby, umiejętności, mocne strony?

3. Ocena potencjalnego systemu wsparcia społecznego:

- rodzina
- rówieśnicy
- szkoła
- inne instytucje

Przykładowe pytania:

Czy nastolatek można liczyć na wsparcie ze strony rodziców?

Kto może być sojusznikiem dziecka w rodzinie i poza nią?

Na kogo najbardziej może liczyć w tej sytuacji?

Czy w szkole jest ktoś na kogo może liczyć?

Czy są osoby, z którymi może porozmawiać?

Jak układają się jego relacje z rówieśnikami?

- **Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i udzielanie wsparcia**

Przeprowadzenie rozmów wymaga zagwarantowania poczucia bezpieczeństwa. Budujemy je dzięki zapewnieniu miejsca, w którym na czas rozmowy nikt nie będzie nam przeszkadzał (mało skuteczne byłoby tutaj wybranie np. długiej przerwy pomiędzy lekcjami). Podczas rozmowy należy zadbać o zbudowanie autentycznego kontaktu i współpracy. Sprzyja

temu okazywanie zainteresowania, empatyczne reagowanie, odzwierciedlanie uczuć, odwoływanie się do osobistych zasobów i możliwości.

- **Plan działania**

Po zdefiniowaniu problemu, ustalamy wspólnie z uczniem i jego rodzicami plan działania. Ważne, żeby plan uwzględniał możliwości skorzystania ze specjalistycznego wsparcia zewnętrznego. Powinien odpowiadać na pytania „co zrobię?", „z kim?" i „kiedy?".

- **Zmotywowanie do działania**

Interwent wzmacnia motywację ucznia poprzez nie tyle straszenie zagrożeniami i konsekwencjami, a odwoływaniem się do jego potencjału, wyraża swoją gotowość do pomocy i wiarę w możliwości ucznia. Pomocne w tym może być również rozmawianie o możliwych ograniczeniach i trudności, na które nastolatek może napotkać realizując plan.

Wskazówki

- **Rozmowa z nastolatkiem**

1. Przed rozmową z dzieckiem spróbuj wczuć się w jego sytuację i postaraj się zrozumieć, co się z nim dzieje, jaką funkcję pełni nałogowe zachowanie w jego życiu.
2. Okaż wsparcie. Podczas rozmowy reaguj na wypowiedzi nastolatka z empatią, szacunkiem i zrozumieniem. Młody człowiek potrzebuje, abyś go wysłuchał i potraktował poważnie. Dzięki temu pokażesz mu, że może liczyć na Twoją pomoc i troskę w przyszłości.
3. Daj nastolatkowi przestrzeń do rozmawiania o jego problemach, uczuciach, zachowaniu i jego znaczeniu. Potępienie, dezaprobata, reakcje karzące wzmacniają napięcie i frustrację i zniechęcają do dalszego poszukiwania pomocy.
4. W trakcie rozmowy z nastolatkiem możesz spotkać się z jego oporem. Poniżej znajdziesz wskazówki, w jaki sposób sobie z nim radzić.
5. Najważniejszym celem rozmowy jest próba zmotywowania nastolatka do sięgnięcia po pomoc specjalisty i przekonanie go do niej. Staraj się więc skonfrontować nastolatka z jego trudnościami i uświadom mu koszty, które ponosi w związku z nałogowym wykonywaniem danej czynności.
6. Szukaj z nastolatkiem alternatywnych sposobów radzenia sobie, które powinny być: nastawione na działanie, konkretne, umieszczone w czasie, nastawione najpierw na ludzi dopiero w dalszej kolejności na rzeczy. Warto utworzyć listę wyjść awaryjnych,

które nastolatek miałby zawsze przy sobie.

7. Otwarcie rozmawiaj z nastolatkiem, jakie informacje i komu będą przekazywane. Wyjaśnij powody konsultacji z rodzicami.
8. Jeżeli masz gotowość, zaproponuj nastolatkowi kolejne spotkania. Być może będzie potrzebował jeszcze Twojej pomocy w radzeniu sobie z różnymi sytuacjami.

- **Rozmowa z rodzicami**

1. Nie obwiniaj rodziców i nie oceniaj. Daj im poczucie, że Twoim głównym celem jest zatroszczenie się o ich dziecko i zrozumienie jego sytuacji, a nie szukanie winnych.
2. Przedstaw problem. Opisz niepokojące zachowania, pokazując rodzicom, że są one sygnałami trudnej sytuacji ich dziecka, które nie radzi sobie z emocjami i napięciem oraz potrzebuje pomocy.
3. Wyjaśnij, na czym polega mechanizm uzależniania się od czynności. To ułatwi im zrozumienie przyczyn zachowania ich dziecka.
4. Zastanów się z rodzicami, jakie mogą być przyczyny nałogowego zachowania ich dziecka.
5. Przekaż informacje, gdzie znajdą pomoc dla siebie i dziecka. Podaj numery telefonów i adresy wcześniej sprawdzonych placówek.

- **Jak radzić sobie z oporem?**

1. Jeżeli rozmawiasz z nastolatkiem o problemie, postaraj się znaleźć początkowo taki temat do rozmowy, o którym myślisz, że będzie łatwiej mu mówić.
2. Nie zapełniaj swoimi komentarzami milczenia nastolatka – w ten sposób zabierasz mu przestrzeń do rozmowy.
3. Jeżeli czujesz, że w danym momencie nastolatek nie jest w stanie rozmawiać na określony temat zmień go lub uogólnij zadawane pytanie do czasu, aż będzie on w stanie powrócić do tematu.
4. Komunikuj nastolatkowi, że widzisz jego trudności (możesz np. powiedzieć: „Widzę, że nie jest ci łatwo o tym mówić”, „Wydaje mi się, że to dla ciebie krępujący temat i trudno ci otwarcie o tym ze mną rozmawiać”) oraz je rozumiesz („Rozumiem, że w tym momencie wolisz zachować swoje myśli dla siebie”).
5. W trakcie rozmowy z nastolatkiem staraj się używać parafrazy. Dzięki temu poczuje się on zrozumiany, jak również pozwoli Ci sprawdzić, czy Ty go dobrze zrozumiałeś (możesz np. powiedzieć: „Jeżeli dobrze cię zrozumiałem, mówisz o tym, że granie w gry komputerowe pomaga ci poradzić sobie z uczuciem pustki”).

6. Gdy nastolatek uogólnia, intelektualizuje lub mówi o innych osobach – postaraj się swoimi pytaniami przekierować jego uwagę na siebie (możesz np. powiedzieć: „A jak ty sobie radzisz, kiedy jesteś na kogoś zezłoszczony?”).
7. Gdy czujesz, że nastolatek chce Ci o czymś powiedzieć, ale boi się, że przekażesz te informacje innym osobom, zapewnij go, że w trakcie rozmowy z rodzicami nie będziesz szczegółowo referował tego co Ci powiedział, ale będziesz mówił o tym, co wzbudza Twój niepokój i co sam o tym wszystkim myślisz.

Inne działania prowadzone przez nauczyciela

- **Grono pedagogiczne**

Postawa i reakcje najbliższego środowiska mogą wspierać i wzmacniać motywację do zmiany oraz powrót do zdrowych zachowań, ale mogą również je destabilizować. Dlatego tak ważne jest, aby w sytuacji ujawnienia się problemu grono pedagogiczne miało okazję do poszerzenia wiedzy na temat uzależnień behawioralnych, ich przyczyn, skutków oraz przećwiczenia sposobów postępowania z uczniami, którzy przejawiają dysfunkcjonalne zachowania. W tej sytuacji może jednak ujawniać się tendencja do odcinania od problemu. To z kolei może wyhamowywać potencjał i możliwości naprawcze drzemiące w zespole, który nie widząc swojego udziału, może nie chcieć przesadnie angażować się w proces pomocy, związany ze zmianą własnych zachowań.

Najskuteczniejszym sposobem poradzenia sobie z tą trudnością jest nazwanie możliwych źródeł niepokoju podczas otwartej rozmowy. Przykładowy komunikat skierowany do grona pedagogicznego mógłby brzmieć następująco: „Jeżeli komuś pod naszą opieką źle się dzieje, możemy obawiać się, że zrobiliśmy coś nie tak, że opieka ta była niewystarczająca. Część osób w takiej sytuacji może poddać się i ulec poczuciu winy, a inni zupełnie odciąć się od tej sytuacji, utwierdzając się w przekonaniu, że nie mają z tym nic wspólnego. Obie reakcje zamykają możliwości naprawy sytuacji. Być może coś takiego dzieje się z nami tutaj…”

- **Codzienna praca z klasą**

Pomocą należy również objąć klasę, w której pojawił się problem. Uczniowie powinni zdobyć wiedzę na temat zagadnień związanych z uzależnieniami behawioralnymi: na czym polegają, jak się objawiają, dlaczego młode osoby są na nie szczególnie narażone, jakie czynniki ryzyka do nich predysponują, jakie czynniki przed nimi chronią, co robić, kiedy

zaobserwuje się niepokojące objawy u siebie czy u kogoś bliskiego i wreszcie, na czym polega proces leczenia.

W przypadku uzależnień behawioralnych kluczowego znaczenia nabierają jednak umiejętności psychospołeczne. Sytuacja ujawnienia się zachowania problemowego powinna skłonić do przyjrzenia się temu, jak młodzież sobie radzi w relacjach interpersonalnych, jak poszczególne osoby radzą sobie z napięciem, czy mają adekwatną samoocenę, jaką zajmują pozycję w grupie, jakie mają zainteresowania, na jakie źródła wsparcia mogą liczyć.

Każda sytuacja rozgrywająca się w relacjach rówieśniczych czy na linii uczeń – nauczyciel może być doskonałą okazją do rozwijania i wzmacniania umiejętności psychospołecznych uczniów. Dzięki temu młodzież uczy się nowych sposobów radzenia sobie w naturalnych dla siebie warunkach. Regularność i powtarzalność zarówno zajęć, jak i takich sytuacji sprzyjają integrowaniu zdobytej wiedzy, wzmacnianiu umiejętności i kształtowaniu postaw. Warto przy tym pamiętać, że zachowanie spójności pomiędzy tym co mówi wychowawca na temat właściwego postępowania i jak sam postępuje w rzeczywistości, nabiera zasadniczego znaczenia dla skuteczności oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych.

Autorki są psychoterapeutkami. Pracują na co dzień z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi.