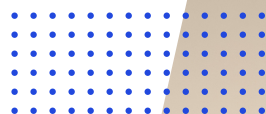


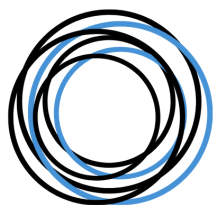


FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA NAUCZYCIELI

# Problemy w rzeczywistości szkolnej - jak wspierać dzieci





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Problemy w rzeczywistości szkolnej - jak wspierać dzieci

ISBN: 978-83-67802-37-6

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — **Środowisko szkolne**
- 2** — **Z jakimi problemami może się zmagać młody człowiek w szkole?**
- 3** — **Jak można wspierać dzieci w radzeniu sobie z problemami w rzeczywistości szkolnej?**
- 4** — **Podsumowanie**

# Środowisko szkolne

---

## Środowisko szkolne

pełni ważną rolę w procesie przygotowywania młodych ludzi do dorosłości. To w nim nastolatek rozwija kompetencje, zdobywa wiedzę i umiejętności społeczne. Poprzez różnorodne aktywności edukacyjne dzieci rozwijają, kreatywność, logiczne myślenie i samodzielność. Uczniowie tworzą swoją podstawową bazę informacji, która będzie przydatna w dorosłym życiu. Szkoła dostarcza więc nie tylko wiedzy teoretycznej, ale jest także miejscem nauki komunikacji, zdolności rozwiązywania problemów, współpracy z innymi ludźmi i podejmowanie decyzji.



Oprócz tego placówka wpływa na kształtowanie postaw społecznych i wartości jej podopiecznych. Poprzez interakcje z rówieśnikami, nauczycielami i innymi członkami społeczności szkolnej młodzi ludzie uczą się szacunku, tolerancji, empatii i współpracy. Szkoła stwarza również możliwości angażowania się w działania, które rozwijają świadomość społeczną. Odgrywa istotną rolę w przygotowaniu młodego człowieka do dorosłości, rozwijając jego kompetencje, wiedzę i umiejętności, kształtując postawy społeczne i przygotowując do aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie.

Istotnym czynnikiem tego, jak czujemy się w danym środowisku jest atmosfera. Jest to subiektywna percepcja warunków społecznych, reguł i kultury szkoły. Odgrywa ważną rolę w procesie edukacji. To nie jest dokładne odbicie tego, jak naprawdę wygląda i działa instytucja. To bardziej wynik tego, jak każdy doświadcza i rozumie to, co się w niej dzieje.

**Atmosfera szkoły może być opisana jako sposób, w jaki nauczyciele i uczniowie postrzegają swoje miejsce pracy lub nauki oraz wpływ tej percepcji na ich zachowanie.**

Obejmuje ona aspekty takie jak relacje między uczniami, nauczycielami i personelem szkolnym, styl komunikacji, atmosferę wzajemnego szacunku, otwartości na różnorodność oraz ogólny klimat współpracy i wsparcia. Odnosi się do złożonej percepcji środowiska edukacyjnego. Jest to subiektywna ocena warunków szkolnych oraz sytuacji w niej występujących. To, co uczniowie i nauczyciele dostrzegają w szkole, nie jest bezpośrednim odzwierciedleniem obiektywnej rzeczywistości. Oznacza to, że sposób, w jaki widzą i interpretują swoje doświadczenia, może się różnić, a wpływ na to mają m.in. osobiste perspektywy, kontekst i wcześniejsze doświadczenia poszczególnych jednostek. Na przykład, dwóch uczniów może doświadczać tej samej sytuacji w szkole, ale ich subiektywne spostrzeżenia i interpretacje będą się różnić. Jedno z nich może odbierać szkołę jako przyjazne i inspirujące miejsce, podczas gdy drugie będzie się czuć w niej niezrozumiane lub wyalienowane. Subiektywny sposób odbioru ma wpływ na nasze emocje, zachowania i postawy. Dlatego tak ważne jest, aby zrozumieć, że każda osoba może mieć własne doświadczenia i postrzeganie środowiska, które niekoniecznie odzwierciedlają obiektywną rzeczywistość.



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

## Z jakimi problemami może zmagać się młody człowiek w szkole?

Problemy szkolne stanowią złożone zagadnienie, które ma różnorodne źródła i oddziałuje na różne aspekty życia uczniów. Zrozumienie trudności, czyli różnych przeszkód w okresie edukacji szkolnej, oraz skuteczne wsparcie ze strony rodziców lub opiekunów są kluczowe dla pomocy dzieciom i nastolatkom w radzeniu sobie z nimi.

Wynikają one zarówno z trudności z nauką, jak i z organizacji szkolnego życia. Uczniowie mogą napotykać specyficzne przeszkody w uczeniu się, brak motywacji i zdolności do nauki, a także doświadczać niepowodzeń szkolnych. Obejmuje to zarówno obiektywne elementy np. niskie oceny, jak i subiektywne, brak satysfakcji z niewytarczających wyników.



Problemy szkolne mogą pojawiać się z takich przyczyn jak:



nieprzygotowanie do lekcji



częste spóźnianie się do szkoły



konieczność powtarzania roku szkolnego



trudności związane z testami i egzaminami



Wymagania programowe, oczekiwania ze strony szkoły i rodziny oraz reakcje rodziców na niepowodzenia również mogą przyczyniać się do występowania stresu. Elementy organizacji życia szkolnego takie jak zbyt duża liczba uczniów w klasie oraz zbyt późne lub zbyt wczesne godziny lekcji, mogą również generować dużą presję i trudności dla uczniów.

Problemy szkolne dotyczą różnych obszarów życia, w tym również sferę społeczną. Niezdrowa rywalizacja o oceny, wyśmiewanie uczniów zdolnych lub tych z trudnościami szkolnymi oraz publiczne upokarzanie są przykładami problematycznych zachowań. Takie sytuacje mają negatywny wpływ na samopoczucie i funkcjonowanie emocjonalne nastolatków. Brak akceptacji i wsparcia dla różnorodności powoduje poczucie upokorzenia i niższej wartości. Publiczne wyśmiewanie, takie jak szyderstwa i obrażanie innych w obecności całej klasy, ma poważne konsekwencje dla emocjonalnego dobrostanu uczniów.



W kontekście relacji z rówieśnikami, mogą występować problemy z budowaniem i utrzymaniem pozytywnych więzi. Uczniowie mogą doświadczać trudności w nawiązywaniu kontaktów, wyrażaniu swoich potrzeb i uczuć, a także w rozwiązywaniu konfliktów. Pojawiają się też takie sytuacje jak odrzucenie, wykluczenie, czy też niezdrowa rywalizacja, które mogą powodować napięcie i stres w kontaktach rówieśniczych.

Nastolatek może odczuwać potrzebę dostosowania się do norm grupy, presję społeczną lub przymus adaptacji wyglądu, zachowań czy popularności do obowiązującego schematu lub niepisanych reguł. Te czynniki prowadzą do poczucia niezrozumienia, niepewności, a nawet izolacji społecznej. Uczniowie, którzy doświadczają trudności związanych z relacjami w szkole, są bardziej narażeni na rozwój fobii i nerwic szkolnych. Co w dalszej konsekwencji powoduje znaczące cierpienie i wpływa na zdolność młodych ludzi do koncentracji, uczenia się i osiągnięcia sukcesów szkolnych



Warto zdawać sobie sprawę z tych różnorodnych źródeł, by jako rodzic podejmować działania mające na celu złagodzenia trudności. Dążenie do zapewnienia indywidualnego wsparcia i uwagi metodami dostosowanymi do potrzeb dziecka może przyczynić się do poprawy efektywności edukacji. Świadomość i troska wobec oczekiwań i reakcji rodziców na niepowodzenia szkolne dzieci są kluczowe dla zapewnienia wsparcia emocjonalnego i stworzenia pozytywnej atmosfery, która sprzyja rozwojowi nastolatka. W ten sposób można zmniejszyć presję i trudności związane z organizacją szkolnego życia, co pozwoli młodym ludziom osiągać lepsze rezultaty i cieszyć się bardziej pozytywnym doświadczeniem edukacyjnym.

**Wspierajcie nastolatków poprzez budowanie umiejętności społecznych, uczenie radzenia sobie z konfliktami, rozmowy na temat empatii i szacunku dla innych, a także poprzez promowanie pozytywnych relacji.**

Pomocne może być również poszukiwanie wsparcia na zewnątrz, na przykład poprzez terapię indywidualną lub grupową, które mogą pomóc uczniom rozwijać umiejętności interpersonalne, zwiększać pewność siebie i budować zdrowe relacje z rówieśnikami.

Wreszcie, edukacja o różnorodności, tolerancji i akceptacji zmniejsza trudności w relacjach rówieśniczych. Działania na rzecz promowania szacunku dla innych, eliminowania przemocy i dyskryminacji oraz budowania relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu mogą przyczynić się do stworzenia bardziej harmonijnej i wspierającej społeczności uczniowskiej.



# Jak można wspierać dzieci w radzeniu sobie z problemami w rzeczywistości szkolnej?

Dla zapewnienia wsparcia emocjonalnego i stworzenia pozytywnej atmosfery, która sprzyja rozwojowi nastolatków, istotne jest, abyście jako rodzice byli świadomi i zwracali uwagę na swoje oczekiwania oraz reakcje na niepowodzenia szkolne dzieci.

**Rodzice mają istotną rolę w kształtowaniu samopoczucia i postrzegania własnej wartości.**

Reakcje na niepowodzenia szkolne mogą mieć znaczący wpływ na emocjonalny stan nastolatka. Dlatego ważne jest, abyście jako rodzice byli świadomi możliwości dziecka i unikali wywierania nadmiernej presji

Oparcie emocjonalne oznacza udzielanie dzieciom wsparcia, zrozumienia i akceptacji niezależnie od ich wyników szkolnych. Jako rodzice podkreślajcie wysiłek i postępy nastolatków, unikajcie skupiania się wyłącznie na wynikach i ocenach.

To wykształci w nich motywację wewnętrzną i zachęci do podejmowania działań, nawet jeśli nie osiągają zamierzonych rezultatów. **Tworzenie pozytywnej atmosfery w domu, w której nastolatek czuje się bezpieczne i otrzymuje wsparcie, jest kluczowe dla rozwoju emocjonalnego.**

Rodzice powinni być otwarci na rozmowy i słuchać swoich dzieci, dając im przestrzeń do wyrażania swoich uczuć i obaw związanych ze szkołą. To zapewnia poczucie, że opiekunowie są zainteresowani ich doświadczeniami szkolnymi i gotowi nieść pomoc.



Dorastając, nastolatki często dążą do większej prywatności i czasu dla siebie, co może utrudniać rozmowy o szkole. Jest to naturalna część ich rozwoju, gdy zaczynają budować niezależność. Pozostanie w bliskich relacjach z dzieckiem może być kluczowe w utrzymaniu równowagi między szacunkiem dla jego prywatności a potrzebą utrzymania kontaktu z jego życiem. Ważne jest, aby znaleźć momenty, w których dziecko jest bardziej otwarte na rozmowę i gotowe do dzielenia się swoimi doświadczeniami.



Okres nastoletni to również moment, w którym dziecko buduje solidne podstawy edukacyjne, umożliwiające mu rozwój przez całe życie oraz odkrywanie i rozwijanie zainteresowań i pasji. Jednym z elementów jest rozwijanie kompetencji kluczowych, które są niezwykle istotne dla pełnego uczestnictwa w społeczeństwie. Rodzice odgrywają istotną rolę w życiu dzieci w tym okresie. Promujcie w zaciszu domowym zainteresowanie nauką i edukacją. Możecie to robić poprzez aktywną rolę w zaangażowanie się w szkołę dziecka, pozytywne rozmowy o niej i wsparcie w zadaniach domowych oraz oferowanie pomocy w nauce.

Budujcie wewnętrzną motywację dziecka, która wynika z ich własnych zainteresowań i pasji. Doceniajcie i chwalcie je za wysiłek, nie tylko za osiągnięcia. Podkreślanie wartości zaangażowania i determinacji, niezależnie od wyników, pomaga budować motywację i zachęca do dalszego rozwoju. Jako rodzice bądźcie wyczuleni na ewentualne lęki egzaminacyjne, które mogą wystąpić u dzieci w okresie rozwoju. Możecie pomagać radzić im sobie z nimi poprzez rozmowy i udzielanie wsparcia emocjonalnego.

Szukanie różnorodnych metod nauczania, takich jak projekty edukacyjne i rozwiązywanie problemów może być realizowane również w domu. Rodzice mogą inspirować i zachęcać dziecko do samodzielnego eksplorowania tematów, rozwijania umiejętności badawczych i kreatywnego myślenia. Tworzenie sprzyjającego środowiska edukacyjnego w domu jest również istotne. Rodzice mogą stworzyć atmosferę, w której dziecko czuje się akceptowane i doceniane za swoje wysiłki, nawet jeśli nie osiąga zamierzonych rezultatów. Wspierajcie nastolatków emocjonalnie, słuchajcie ich opinii i angażujcie się w rozmowy na temat szkoły i edukacji.

## Podsumowanie



Pochwal dziecko za wysiłek, nie tylko za rezultaty, aby zachęcić je do dalszego rozwoju i pokonywania trudności.



Skupiaj się na indywidualnych postępach i unikaj porównywania dziecka z innymi.



Wyrażaj zainteresowanie i wsparcie wobec szkoły dziecka, angażując się w rozmowy na ten temat i oferując pomoc w zadaniach domowych.



Zwracaj uwagę na obecności dziecka w szkole i konsultuj się z nauczycielami w przypadku nieregularnego uczęszczania na zajęcia.



Rozważ możliwość zatrudnienia korepetytora lub korzystania z programów wsparcia dostępnych w placówkach lub lokalnych organizacjach.



Zachęcaj dziecko do uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych, które przynoszą mu radość i sukces.

## Piśmiennictwo

1. Al-Khamisy D. (2020), Szkoła jako zróżnicowane środowisko edukacyjne, Warszawa, Ośrodek Rozwoju Edukacji
2. Przewłocka J., (2015), Klimat szkoły i jego znaczenie dla funkcjonowania uczniów w szkole, Raport o stanie badań, Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych
3. Talik E. (2011), Specyfika stresu szkolnego i strategie radzenia sobie z nim przez młodzież w okresie dorastania, Horyzonty Psychologii, 1(1), 127-137, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
4. Filipiak E., Mroczkowski A. (red.), Edukacja w okresie dzieciństwa i dorastania, Niezbędnik Dobrego Nauczyciela, Tom 5: Edukacja szkolna i pozaszkolna, Seria III: Edukacja w okresie dzieciństwa i dorastania

# 0 Fundacji



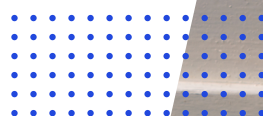
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

[www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE