

Okiem Suicydologa



JOANNA SKIBA

Nie tylko tablica i zeszyt – o tym co naprawdę ważne w szkole.

Kiedy myślimy o szkole, najczęściej przypomina nam się tablica, zeszyty, sprawdziany i dzwonek na przerwę. Jednak dla dziecka i nastolatka szkoła to coś więcej. To codzienna przestrzeń życia, budowania relacji, przeżywania emocji, odkrywania siebie i stawiania pierwszych kroków w dorosłość. To miejsce, w którym dziecko rośnie nie tylko jako uczeń, ale przede wszystkim jako człowiek.

Szkoła to przestrzeń dla budowania relacji.

To w szkole dzieci uczą się przyjaźni, współpracy, rozwiązywania konfliktów. Na przerwach rodzą się więzi, które często pamięta się przez całe życie. Dzięki grupie rówieśniczej dziecko doświadcza, że czasem trzeba poczekać na swoją kolej, podzielić się, a czasem stanąć w obronie rówieśnika. Relacje szkolne uczą, że człowiek nie istnieje w izolacji, ale wśród ludzi.

Szkoła to przestrzeń rozwoju emocjonalnego

W szkolnych murach dziecko poznaje nie tylko alfabet, ale też język emocji. Tu mierzy się z treścią przed wystąpieniem, z dumą po sukcesie i z rozczarowaniem po porażce. Każdy dzień to trening doświadczania i radzenia sobie z emocjami.

Jak wspierać relacje dziecka?

- Kiedy dziecko wraca ze szkoły najpierw zapytaj: „Z kim dziś się dobrze bawiłeś na przerwie?” zamiast od progu pytać „Co dostałeś z matematyki?”
- Ucz, że konflikt to okazja do rozmowy, a nie koniec przyjaźni.
- Naucz zasad udzielania pierwszej pomocy emocjonalnej i wsparcia rówieśniczego.

Jak wspierać rozwój emocjonalny?

- Zamiast „Nie płacz” - powiedz: „Widzę, że jest Ci smutno.”
- Wprowadź rytuały rozmów o uczuciach: „Co dziś sprawiło Ci radość? A co było trudne?”
- Opowiedz i pokaż jak ty radzisz sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami.

Szkoła to przestrzeń do odkrywania siebie

Szkoła to również gdzie popełniane są błędy, sprawdzane swoje granice, , odkrywane talenty i doświadczane słabości. Tutaj dziecko uczy się, że bycie częścią większej wspólnoty nie oznacza utraty swojej indywidualności.

Szkoła to często bezpieczny azyl

Dla wielu dzieci i nastolatków szkoła jest bezpiecznym azylem, miejscem, gdzie czują, że mogą być zauważone i docenione. Nie każde dziecko doświadcza tego w domu. Dlatego rola nauczyciela, wychowawcy i szkolnych specjalistów jest ogromna, ponieważ mogą sprawić, że młody człowiek poczuje: „Jestem ważny. Ktoś mnie widzi. Tu mogę poprosić o pomoc”.

Szkoła to również trudne doświadczenia

Szkoła może być także miejscem trudnych doświadczeń: przemocy rówieśniczej, hejtu i wykluczenia. To sytuacje, które głęboko ranią i mogą na lata podważyć poczucie własnej wartości. Brak reakcji dorosłych bywa dla dziecka równie bolesny, jak doświadczenie przemocy. Dlatego tak ważne jest, by nie unieważniać doświadczeń mówiąc „Nie przesadzaj”, „To tylko żarty”, tylko uważnie słuchać, wspierać i podejmować działanie. Dorosły powinien zatroszczyć się o wszystkie strony: zarówno o osoby doświadczające przemocy, stosujące przemoc - one też potrzebują wsparcia i korekty zachowania oraz świadków, którzy często czują lęk, bezradność czy poczucie winy.



Jak wspierać dziecko w odkrywaniu siebie?

- Chwal ciekawość i wysiłek, nie tylko wyniki.
- Pozwól i zachęcaj do różnorodnych doświadczeń i aktywności takich jak sport, muzyka, wolontariat.
- Nie zamykaj dziecka w schematach „Jesteś urodzonym humanistą/matematykiem.”

Jak tworzyć bezpieczne środowisko?

- Dbaj o atmosferę miejsca, gdzie błąd jest okazją do nauki a nie powodem do wstydu.
- Bądź uważny na zmiany w zachowaniu dziecka i słuchaj z otwartością.
- Zawsze reaguj, kiedy twój uczeń potrzebuje pomocy.
- Znajdź czas i przyjazną przestrzeń na rozmowę.
- Zapewnij przewidywalność: jasne ramy dnia i zasady dają poczucie bezpieczeństwa.

Jak reagować na przemoc rówieśniczą?

- Zauważ sygnały: wycofanie, niechęć do szkoły, nagłe spadki nastroju.
- Daj jasny komunikat, że każda forma przemocy jest niedopuszczalna.
- Reaguj od razu, zamiast „przeczekiwać” oczekując, że sytuacja sama się rozwiąże..
- Współpracuj: szkoła, rodzina i rówieśnicy mogą razem stworzyć bezpieczne środowisko.

Dziecko ma prawo do odpoczynku

Coraz częściej mówimy o wypaleniu zawodowym dorosłych. Rzadziej zauważamy, że podobne zjawisko może dotknąć także dzieci i młodzież. Gdy od rana do wieczora wypełniają im czas lekcje, prace domowe, korepetycje i zajęcia dodatkowe, brakuje im przestrzeni na zwykły oddech. Dziecko ma prawo do odpoczynku. Do tego, by się pobawić, ponudzić, poleżeć bez celu. To właśnie w chwilach wolnych od obowiązków rodzi się kreatywność, marzenia i poczucie własnej wartości.

Odpoczynek nie jest nagrodą za dobrze odrobione zadanie czy celująco napisany sprawdzian! Odpoczynek jest podstawą zdrowego rozwoju.

Jak wspierać odpoczynek?

- Codziennie zapewnij czas wolny bez obowiązków.
- Proponuj aktywności rozwijające wyobraźnię: spacer, rysowanie, muzyka, drzemki.
- Przypominaj, że odpoczynek jest podstawą zdrowego rozwoju.

Co włożyć do szkolnego plecaka?

Oprócz książek i zeszytów, warto zadbać, by dziecko miało miejsce na:

Marzenia,
które nadają kierunek.

Przyjaźń,
bo nikt nie chce
być samotny.

Wiarę w siebie,
bo zostaje na całe życie.

Odwagę,
do próbowania
i zadawania pytań.



Szkoła nie kończy się na ocenach i stopniach. To przestrzeń, w której dziecko uczy się życia. A my, dorośli, możemy pomóc mu, by było to życie pełne sensu, empatii i wiary w siebie.

Tekst powstał na bazie współczesnej wiedzy psychologiczno-pedagogicznej i autorskiej refleksji.

Joanna Skiba

