

Poradnik dla rodziców

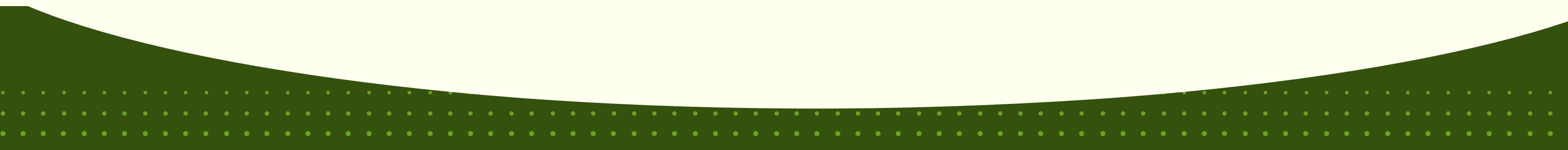
**JAK BUDOWAĆ RELACJE Z NASTOLETNIMI
DZIEĆMI I WSPIERAĆ ICH ZDROWIE
PSYCHICZNE**





Wprowadzenie

Okres dojrzewania to czas pełen zmian, zarówno dla nastolatków, jak i ich rodziców. Rozumienie potrzeb i wyzwań, z jakimi mierzą się młodzi ludzie, jest kluczowe dla budowania zdrowych relacji rodzinnych i wspierania ich zdrowia psychicznego. Ten poradnik ma na celu dostarczenie praktycznych wskazówek, które pomogą rodzicom lepiej komunikować się z dziećmi i wspierać ich w trudnych momentach.



ZROZUMIENIE OKRESU DOJRZEWANIA

▶ Co dzieje się z nastolatkiem?

Nastolatki przechodzą przez dynamiczne zmiany biologiczne, emocjonalne i społeczne.

W tym czasie mogą:

- doświadczać huśtawek nastrojów spowodowanych zmianami hormonalnymi,
- poszukiwać swojej tożsamości i niezależności,
- mierzyć się z presją rówieśniczą i społeczną.

▶ Wyjątkowe potrzeby nastolatków

-Przestrzeń do wyrażania siebie: Nastolatki potrzebują swobody w wyrażaniu swoich opinii i uczuć.

-Wsparcie emocjonalne: Ważne jest, aby czuły, że ich emocje są akceptowane.

- Granice i struktura: Jasne zasady pomagają im czuć się bezpiecznie

BUDOWANIE POZYTYWNYCH RELACJI

Aktywne słuchanie

Zwracaj pełną uwagę na to, co mówi dziecko.

- Unikaj przerywania i oceniania.
- Stosuj pytania otwarte, np.: "Jak się z tym czujesz?" lub "Co o tym myślisz?"

Wyrażanie wsparcia

-
- Uznawaj emocje dziecka, mówiąc np.: "Rozumiem, że to dla ciebie trudne."
 - Unikaj bagatelizowania problemów, nawet jeśli wydają się błahe z perspektywy dorosłego.

##

WSPIERANIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych
Zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu,
takie jak:

Izolacja społeczna



Problemy ze snem



Utrata zainteresowań



Wybuchy złości lub płaczliwość



Spadek wyników w nauce



Promowanie zdrowych nawyków

Zachęcaj do aktywności fizycznej,
która poprawia nastrój

Dbaj o regularny sen i zbilansowaną
dietę

Ogranicz czas spędzany przed
ekranami

RADZENIE SOBIE Z TRUDNOŚCIAMI

Konflikty i sprzeczki

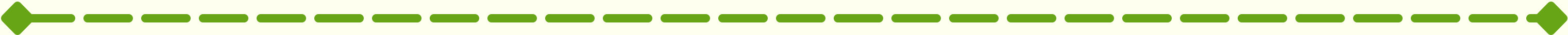


- Pozostań spokojny, nawet jeśli dziecko jest zdenerwowane.
- Skup się na rozwiązaniu problemu, a nie na winie.
- Pokaż, że szanujesz punkt widzenia dziecka, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz

Kiedy szukać pomocy zewnętrznej? Jeśli zauważysz, że twoje dziecko zмага się z poważnymi trudnościami emocjonalnymi, warto skonsultować się z psychologiem lub terapeutą. Nie wahaj się szukać wsparcia, gdy:

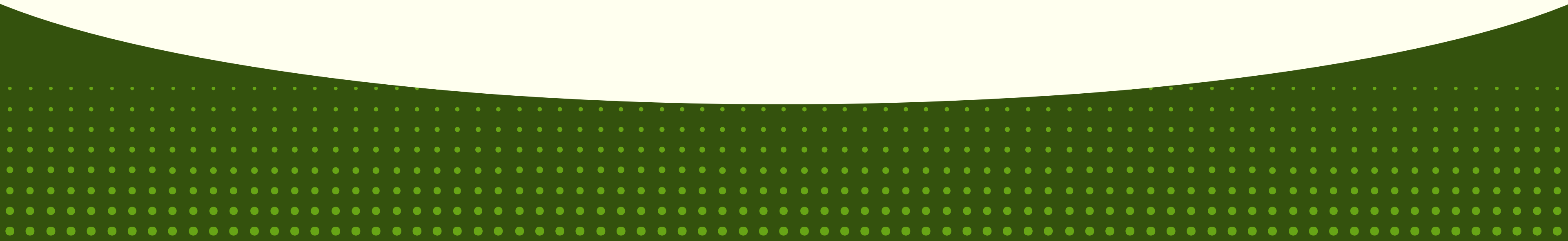


- problemy trwają dłużej niż kilka tygodni,
- dziecko wyraża myśli samobójcze lub autoagresywne,
- codzienne funkcjonowanie dziecka jest poważnie zaburzone



KRYZYS

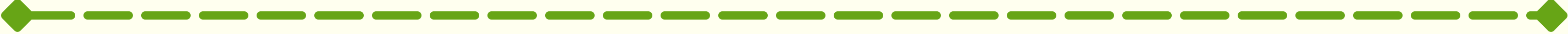
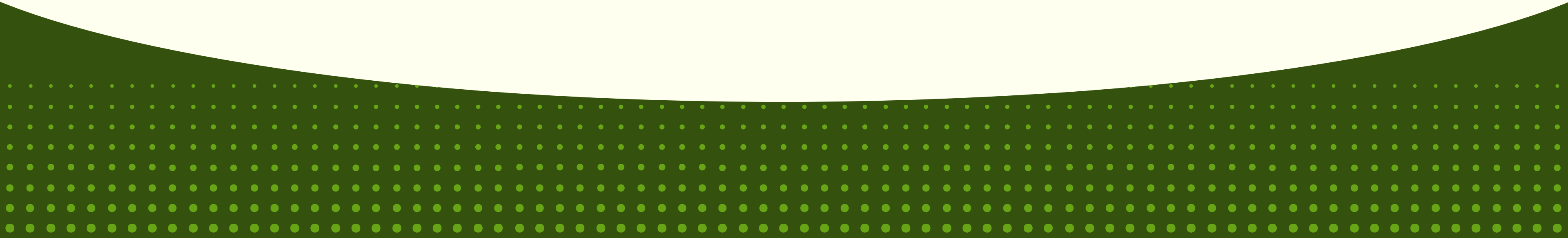
Nagła sytuacja lub okoliczność, która znacząco wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne lub psychiczne ucznia. Może prowadzić do trudności w radzeniu sobie z sytuacją. Kryzys mogą wywołać różne czynniki np. problemy rodzinne, konflikty z rówieśnikami, stres szkolny, traumy, problemy zdrowotne lub inne wydarzenia życiowe. W kontekście procedury, istotne jest zrozumienie, że kryzys ucznia może wymagać natychmiastowej interwencji, wsparcia oraz podejmowania działań mających na celu złagodzenie negatywnych skutków i pomoc w odzyskaniu równowagi emocjonalnej i społecznej. Kryzys ucznia może obejmować zmiany w zachowaniu, spadek osiągnięć szkolnych, izolację społeczną, czy inne sygnały wskazujące na długotrwałe trudności.

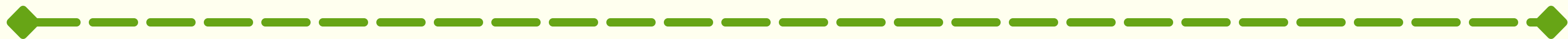


SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE WSPIERAJĄCE IDENTYFIKACJĘ DZIECKA W KRYZYSIE.

Niniejsza lista stanowi materiał pomocniczy w ocenie sytuacji nastolatka oraz ocenie ryzyka zachowań niebezpiecznych. Materiał ten nie jest narzędziem diagnostycznym, a jedynie ilustracją, jakie zachowania mogą świadczyć o tym, że uczeń znajduje się w kryzysie. Pełnej oceny stanu zdrowia oraz ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje odpowiednio przygotowany specjalista d.s. zdrowia psychicznego. Zachowania, które mogą być sygnałami kryzysu nastolatka:

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole;
- obniżenie jakości pracy i ocen;

- 
- zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność);
 - utrata zainteresowania rozrywkami;
 - częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia;
 - nieustanne znudzenie;
 - utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas nastolatek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd)
 - rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu;
 - oskarżanie się; “Jestem złym człowiekiem”
- 



- wypowiedzianie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”
- wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub ucieczkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego);
- nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc);
- odrzucanie pomocy;
- wypowiedzianie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości;
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród;
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia.
- rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce;

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM

- a) Słuchaj uważnie skupiając się na rozmówcy, unikaj rozpraszania się i okazuj zainteresowanie tym, co mówi.
- b) Szanuj zdanie, poglądy swojego rozmówcy, nawet jeśli się z nimi nie zgadzasz, bo każdy ma prawo do swojego zdania.
- c) Unikaj przerywania wypowiedzi swojemu rozmówcy, poczekaj, aż zakończy mówienie, zanim zaczniesz wypowiadać się sam.
- d) Unikaj oceniania i skoncentruj się na zrozumieniu punktu widzenia swojego rozmówcy, unikaj oceniania i krytykowania.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM

- e) Zadawaj pytania, bo pytania pomagają rozwijać rozmowę i dowiedzieć się więcej. Staraj się, aby nie były one zbyt inwazyjne i nie naciskaj, jeśli rozmówca nie chce odpowiedzieć.
- f) Mów jasno i konkretnie, wyrażaj swoje myśli zrozumiale, unikaj zbyt długich wywodów, nie moralizuj.
- g) Kontroluj swoje emocje i staraj się utrzymać spokojny ton, unikaj paniki.
- h) Bądź cierpliwy, daj swojemu rozmówcy czas na wyrażenie myśli, nie pospieszaj go.
- i) Rozwijaj empatię i staraj się zrozumieć, jak czuje się twój rozmówca, buduj współczucie dla sytuacji w której się znalazł.
- j) Podziękuj za rozmowę i po zakończeniu rozmowy podziękuj rozmówcy za czas, uwagę i zaufanie.



PYTANIA POMOCNICZE DO WSTĘPNEJ CENY RYZYKA NASTOLATKA W KRYZYSIE



Materiał ten nie jest narzędziem diagnostycznym, a jedynie pomocą w rozmowie dotyczącej bezpieczeństwa Ucznia w kryzysie. Pełnej oceny stanu zdrowia oraz ryzyka zachowań niebezpiecznych dokonuje odpowiednio przygotowany specjalista ds. zdrowia psychicznego (np. lekarz psychiatra na oddziale szpitala psychiatrycznego).

PYTANIA POMOCNICZE DO WSTĘPNEJ OCENY RYZYKA NASTOLATKA W KRYZYSIE

Pytania dotyczące emocji:

- Jak się teraz czujesz?
- Jak często odczuwasz stres i presję

Pytania dotyczące bezpieczeństwa fizycznego:

- Czy czujesz się bezpiecznie?
- Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się myśleć o tym, żeby zrobić sobie krzywdę?



Pytania o plany:

- Co dalej planujesz w tej sytuacji?
- Co się dalej stanie?

Pytania dotyczące strategii radzenia sobie z sytuacją:

- Jak radzisz sobie w obecnej sytuacji?
- Co przynosi Ci ulgę?

Pytania o wsparcie:

- Jakie osoby wokół są dla Ciebie wsparciem?
- Na kogo możesz liczyć w trudnych chwilach?
- Masz z kim o tym rozmawiać?
- Czy czujesz się osamotniony z tej sytuacji?

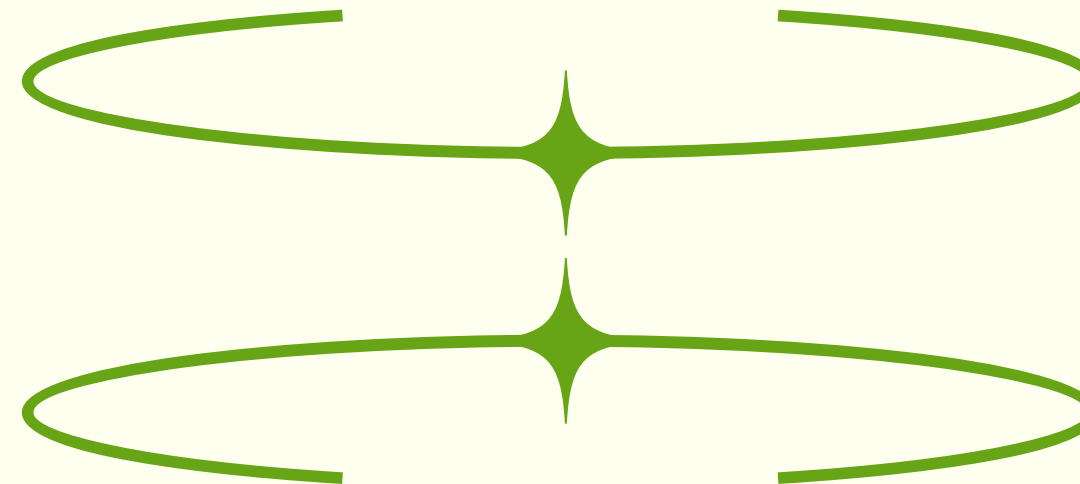
DZIAŁANIA Z UCZNIEM W KRYZYSIE

1. Pedagog szkolny lub psycholog kontaktując się z rodzicami ucznia, informuje ich o sytuacji i omawia wstępny plan działania przygotowany przez Szkołę
2. Pedagog szkolny lub psycholog kontaktując się z rodzicami ucznia, podkreśla kluczowe znaczenie rodziny dla skuteczności wsparcia ucznia nie tylko we współpracy ze szkołą, ale również ze specjalistami zewnętrznymi w miarę potrzeb wynikających z sytuacji kryzysowej.
3. Po rozmowie z rodzicami opracowywany jest Indywidualny Plan Wsparcia (dalej “Plan” lub “IPW”) uwzględniający specyfikę sytuacji i potrzeb ucznia oraz działania szkoły, jak i rodziny w sytuacji kryzysu. Plan obejmuje zarówno aspekty psychologiczne, jak i pedagogiczne.

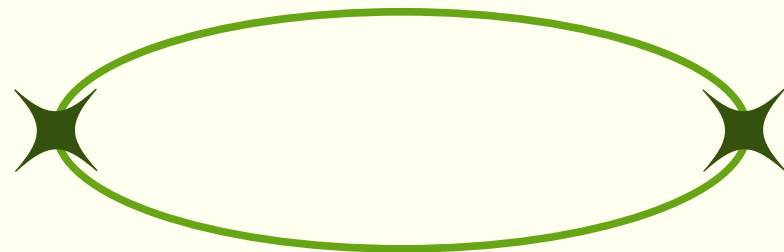
PODSUMOWANIE



Relacje z nastolatkami mogą być wymagające, ale są również szansą na zbudowanie silnej więzi, która przetrwa całe życie. Wspieraj swoje dziecko poprzez otwartość, akceptację i gotowość do pomocy. Pamiętaj, że jako rodzic odgrywasz kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego swojego dziecka.



JEŚLI MASZ JAKIEŚ PYTANIA, WĄTPLIWOŚCI, LUB ZAUWAŻYSZ NIEPKOJĄCE ZACHOWANIA U SWOJEGO DZIECKA ZGŁOŚ SIĘ DO NASZYCH SZKOLNYCH SPECJALISTÓW: PSYCHOLOGA, PEDAGOGA SZKOLNEGO LUB PEDAGOGA SPECJALNEGO. JESTEŚMY PO TO BY CI POMÓC, EWENTUALNIE UDZIELIĆ INFORMACJI GDZIE ZNAJDZIESZ DALSZĄ KONKRETNĄ POMOC LUB WSPARCIE



DODATKOWE ZASOBY

- *Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111
- *Poradnie psychologiczno-pedagogiczne - dostępne w większości miast.
- *Publikacje- polecane książki o komunikacji i zdrowiu psychicznym nastolatków, np. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" Adele Faber i Elaine Mazlish.