

Zespół Szkół
Centrum
Kształcenia
Rolniczego im. Jana
Pawła II w Brzostku

Alicja Czapla
Psycholog
psychologzsckr@gmail.com

Małgorzata Kmiecik
Pedagog
boguszcom@poczta.onet.pl

Joanna Betlej
Pedagog Specjalny
betlejjoanna@interia.pl

INFORMATOR DLA RODZICÓW:

CO KAŻDY RODZIC POWINIEN WIEDZIEĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM SWOJEGO DZIECKA



DROGI RODZICU,

Szkoła to ważne miejsce, w którym młody człowiek nie tylko zdobywa wiedzę i umiejętności zawodowe, ale także uczy się życia z ludźmi: nabywa wiele kompetencji społecznych i emocjonalnych. Może także uczyć się „życia z samym sobą” – poznaje swoje reakcje, przeżycia i wypracowuje sposoby radzenia sobie z trudnościami, jakie spotykają go w „prawie dorosłym” życiu. Wchodzenie w dorosłość to czas zwiększającej się samodzielności dziecka. Bywa to jednocześnie bardzo trudny moment w rozwoju, w którym młodzi ludzie potrzebują mądrej obecności i wsparcia osób dorosłych.

Dlatego powstał ten informator, którego celem budowanie współpracy pomiędzy rodzicami i szkołą. Współpracy na rzecz zdrowia Państwa dziecka.

Autorzy Informatora

Maciej Ciechomski,
Akademyjne Towarzystwo Edukacyjne
biuro@ate.org.pl
tel 517 043 443

Renata Wiśniewska,
Instytut Edukacji Pozytywnej
instytutep.biuro@gmail.com,
tel. 667 886 380

Opracowanie graficzne

Patrycja Joanna Wiśniewska
patrycjajwisniewska@gmail.com

ZDROWIE PSYCHICZNE NASTOLATKA

Dorastanie to czas intensywnych zmian – fizycznych, emocjonalnych i społecznych. To okres poszukiwania tożsamości, budowania relacji i mierzenia się z rosnącymi oczekiwaniami otoczenia. Dla wielu młodych ludzi to właśnie wtedy pojawiają się pierwsze poważne trudności, które mogą prowadzić do **kryzysu psychicznego**.

Kryzys nie jest oznaką słabości – to naturalna reakcja na sytuacje, które przekraczają nasze dotychczasowe możliwości radzenia sobie. Może objawiać się nagłymi zmianami w zachowaniu, nastroju czy funkcjonowaniu w szkole i domu. Dla młodzieży bywa szczególnie trudny, bo często nie mają jeszcze wypracowanych narzędzi, by skutecznie sobie z nim poradzić.

Statystyki są niepokojące: według badań nawet **co piąty nastolatek** doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym i potrzebuje wsparcia. W praktyce oznacza to, że **w każdej klasie ktoś może znajdować się w poważnym kryzysie** – często niewidocznym na pierwszy rzut oka.

W takich momentach kluczowa jest rola rodzica i jego współpraca ze szkołą. To właśnie Państwa **uwaga, obecność i gotowość do rozmowy** m.in. ze specjalistą w szkole może pomóc dziecku czuć się bezpiecznie i być zrozumianym. Wsparcie dorosłego, który zauważy trudności, zareaguje z troską i pomoże znaleźć profesjonalną pomoc, bywa decydujące.

Ten informator powstał z myślą o Państwa potrzebach. Znajdą tu Państwo konkretne wskazówki:

- jak rozpoznać sygnały kryzysu,
- jak rozmawiać z nastolatkiem
- gdzie szukać fachowego wsparcia.

**RAZEM MOŻEMY TWORZYĆ ŚRODOWISKO, W
KTÓRYM MŁODZI LUDZIE CZUJĄ SIĘ ZAUWAŻENI,
AKCEPTOWANI I BEZPIECZNI – NAWET W
NAJTRUDNIEJSZYCH MOMENTACH.**

ROZPOZNAWANIE SYGNAŁÓW KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Rozpoznanie kryzysu psychicznego u nastolatka może być kłopotliwe. Wiele zachowań nastolatków budzi zainteresowanie i obawy. W wielu przypadkach dorosłym ciężko jest odróżnić czy niepokojące zachowania są efektem burzliwych zmian okresu dojrzewania, czy też przejawem kryzysu. Istnieją jednak wskazówki, które warto brać pod uwagę w ocenie stanu psychicznego dziecka.

Źródła kryzysów psychicznych młodzieży są bardzo zróżnicowane i mogą mieć źródła w naturalnych procesach rozwojowych, mogą mieć podłoże zdrowotne (np. choroby psychiczne typu depresja, zaburzenia lękowe) oraz w czynnikach zewnętrznych (relacje w rodzinie, relacje z rówieśnikami, szkoła).

RODZAJE KRYZYSÓW

- DEPRESJA
- ZABURZENIA LĘKOWE
- ZABURZENIA ODŻYWIANIA
- SAMOOKALECZENIA
- MYŚLI SAMOBÓJCZE



CZYNNIKI RYZYKA

Co wpływa na zwiększone ryzyko wystąpienia kryzysu u dziecka.

- Problemy w rodzinie
- Wysoka presja szkolna i społeczna (przeciążenie obowiązkami)
- Poczucie osamotnienia
- Kłopoty z akceptacją siebie
- Trudności w relacjach z rówieśnikami
- Izolacja, nadmierne korzystanie z telefonu i komputera
- Nadużywanie substancji psychoaktywnych

A CO WARTO ZWRACAĆ UWAGĘ?

JAKIE ZACHOWANIA DZIECKA MOGĄ ŚWIADCZYĆ O POGORSZENIU ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Nastolatki często **maskują kryzys** np. nadmiernym zaangażowaniem w naukę, hobby lub kontakty towarzyskie. Dlatego wszystkie nagłe zmiany zachowania zaobserwowane przez rodziców i nauczycieli mogą pomóc w rozpoznaniu kryzysu psychicznego i podjęciu dalszych działań.

JEŚLI NIEPOKOJĄ CIĘ ZACHOWANIA DZIECKA – **REAGUJ!**

**ROZMOWA Z DZIECKIEM JEST PIERWSZYM KROKIEM DO
UDZIELENIE MU WSPARCIA I UZYSKANIA
DALSZYCH INFORMACJI.**

TRUDNOŚCI SZKOLNE I SPOŁECZNE:

- Spadek wyników w nauce
- Częste nieobecności
- Konflikty z nauczycielami i kolegami

OBJAWY FIZYCZNE:

- Bezsenność lub nadmierna senność
- Bóle brzucha, głowy bez wyraźnej przyczyny
- Nagła zmiana wagi
- Zmęczenie, brak energii

ZMIANY W ZACHOWANIU:

- Wycofanie z kontaktów z rówieśnikami
- Agresja, drażliwość, impulsywność
- Unikanie rozmów z rodziną

ZMIANY W NASTROJU:

- Przygnębienie, apatia
- Nagłe wybuchy złości lub płaczu
- Niska samoocena

JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM?

PROSTO, EMPATYCZNIE I BEZ OCENIANIA.

Sprawdzonym modelem udzielania wsparcia i tzw. „Pierwszej Pomocy Psychologicznej” jest zasada: Patrz, Słuchaj, Połącz.

Patrz: Obserwuj zachowanie i reakcje osoby, zwracaj uwagę na sygnały stresu i dyskomfortu.

Słuchaj: Uważnie słuchaj, co osoba ma do powiedzenia, bez przerywania i oceniania.

Łącz: Pomóż dziecku połączyć się z zasobami i wsparciem, które są jej potrzebne (wcześniejsze sprawdzone sposoby radzenia sobie, kontakt z osobami z rodziny, wsparcie przyjaciół, pomoc specjalistów)



CO WARTO ROBIĆ W ROZMOWIE

- Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka, znajdź dobry czas i miejsce na rozmowę
- Stwórz przestrzeń do swobodnego wyrażania emocji
- Słuchaj uważnie, zadawaj pytania: „Jak się dzisiaj czujesz?” „Co ostatnio cię martwi?”
- Nawiązuj kontakt wzrokowy
- Potakuj, zadbaj o empatyczne reakcje (“Rozumiem” “To musiało być trudne”)
- Skup się na wsparciu emocjonalnym, a nie na rozwiązywaniu problemów.
- Dbaj o własne samopoczucie – pomaganie innym jest męczące, więc dbaj o siebie!

CZEGO UNIKAĆ W ROZMOWIE

- Nie oceniaj zachowania ani emocji osoby w kryzysie.
- Nie przerywaj
- Nie udzielaj rad („weź się w garść”, „myśl pozytywnie”)
- Nie obiecuj, że będzie dobrze
- Nie obiecuj cudów: Nie składaj obietnic, których nie jesteś w stanie dotrzymać.
- Nie bagatelizuj („też tak miałem”, nie przesadzaj”)
- Nie udawaj eksperta: Nie udawaj, że znasz się na wszystkim, w razie potrzeby skieruj osobę do specjalisty.
- Nie porównuj do innych dzieci

WSPARCIE PROFESJONALNE GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Psycholog/ pedagog szkolny:

- Pierwszy kontakt w szkole – warto utrzymywać kontakt ze szkołą i rozmawiać o zdrowiu dziecka.
- Rozmowy indywidualne, kierowanie dalej do specjalistów poza szkołą. Szkoła może pomóc rodzicom w udzieleniu dziecku najlepszego możliwego wsparcia i opieki w trudnych chwilach.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna:

- Diagnoza, terapia, konsultacje. Każda szkoła współpracuje z Poradnią, która ma obowiązek pomagać dzieciom i rodzicom w trudnych sytuacjach. W poradni pracują specjaliści, którzy mogą podjąć pracę z dzieckiem lub przekierować do sprawdzonych miejsc w okolicy.

Specjaliści zdrowia psychicznego:

- Psychoterapeuci, psychiatrzy dziecięcy – chociaż brakuje psychiatrów dziecięcych, to wspólna praca wychowawców i rodziców przynosi często efekty i w razie konieczności dziecko trafia pod opiekę specjalisty
- Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży – powstaje coraz więcej poradni i ośrodków zdrowia psychicznego, które oferują zarówno odpłatną, jak i nieopłatną pomoc.

Inne formy wsparcia – w przypadku pytań i wątpliwości warto skorzystać z pomocy specjalistów w ogólnopolskich telefonach zaufania i poradniach online. Taka pomoc nie kosztuje, a pomaga rodzicom w znalezieniu najlepszych rozwiązań oraz dotarciu do specjalistów w najbliższym otoczeniu Waszej rodziny.

TELEFONY ZAUFANIA:

116 111 (CAŁODOBOWY, BEZPŁATNY)

**800 70 22 22 CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W
KRYZYSIE PSYCHICZNYM (CAŁODOBOWY, BEZPŁATNY)**

BEZPŁATNA PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO ONLINE :

[HTTPS://PORADNIAONLINE.ORG/](https://poradniaonline.org/)

**LOKALNE FUNDACJE I ORGANIZACJE NP. OŚRODKI
ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I
PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ**

JAK WSPIERAĆ NA CO DZIEŃ

Codzienne działania mają znaczenie

- Bądź zaangażowany w życie dziecka
- Znajdź czas na rozmowę i wspólne chwile
- Wspieraj rozwój pasji i zainteresowań
- Zachęcaj do aktywności fizycznej i kontaktu z naturą
- Okazuj miłość, cierpliwość i wyrozumiałość

PODSUMOWANIE

Każdy nastolatek może doświadczyć kryzysu psychicznego. Rolą rodzica nie jest “naprawienie” dziecka, lecz towarzyszenie mu, okazywanie wsparcia i szybka reakcja, gdy pojawią się niepokojące sygnały. Współpraca ze szkołą i specjalistami to wyraz troski i odpowiedzialności.

Pamiętaj: lepiej zareagować wcześniej niż za późno. Twoja uwaga i współpraca ze szkołą może zmienić bieg wydarzeń – a nawet uratować życie.

W RAZIE POTRZEBY DZIAŁAJ NATYCHMIAST:

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (całodobowy, bezpłatny)

116 123

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny. (Jest to bezpłatny, anonimowy i całodobowy numer, pod którym można uzyskać pomoc psychologiczną w trudnych sytuacjach. Poradnia jest dostępna dla dorosłych i oferuje wsparcie w sytuacjach kryzysowych, takich jak depresja, samotność, stres chroniczny, czy trudności w radzeniu sobie z emocjami.)

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
(całodobowy, bezpłatny)

CO POWINIENEM WIEDZIEĆ JAKO RODZIC?

01.

ZAUWAŻ ZMIANY

**NASTROJU, ZACHOWANIA,
WYNIKÓW W NAUCE**

ROZMAWIAJ

PYTAJ, SŁUCHAJ, NIE OCENIAJ

02.

03.

ZROZUM

**DEPRESJA, LĘKI I STRES
TO REALNE PROBLEMY**

NIE JESTEŚ SAM

**MASZ WSPARCIE W SZKOLE,
W PORADNI, TELEFONY ZAUFANIA**

04.

05.

WSPIERAJ NA CO DZIEN

**BĄDŹ OBOK, ROZMAWIAJ,
OKAZUJ CIEPŁO,
WSPÓŁPRACUJ ZE SZKOŁĄ**