

✦ ✦ *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 oraz 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

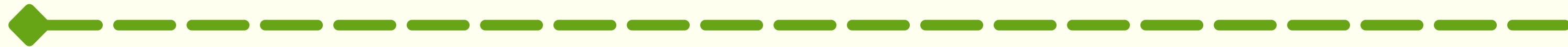
## Aktywne słuchanie

- 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 pedagogiem, psychologiem lub terapeutą. Nie wahaj się szukać wsparcia, gdy:

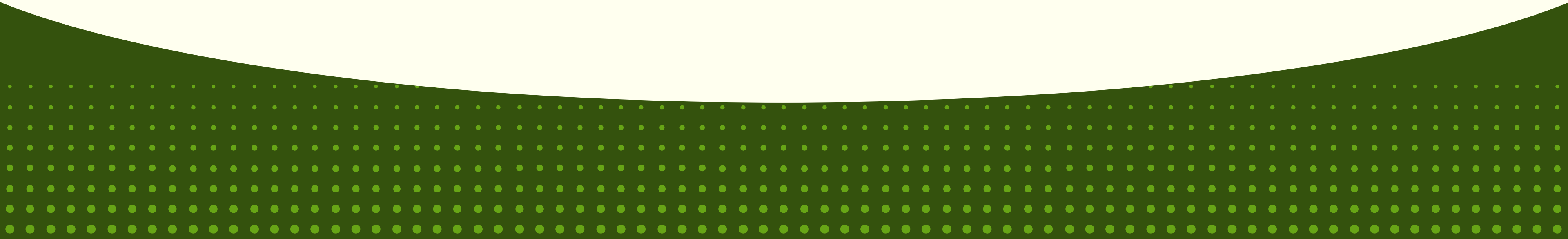


- problemy trwają dłużej niż kilka tygodni,
- dziecko wyraża myśli samobójcze lub autoagresywne,
- codzienne funkcjonowanie dziecka jest poważnie zaburzone.



# KRYZYS

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”, „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,
- odrzucanie pomocy,
- odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród,
- nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia,
- rozdawanie swoich ulubionych przedmiotów,
- oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce,

# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM

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



# JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM?

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



# PYTANIA POMOCNICZE DO WSTĘPNEJ OCENY 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

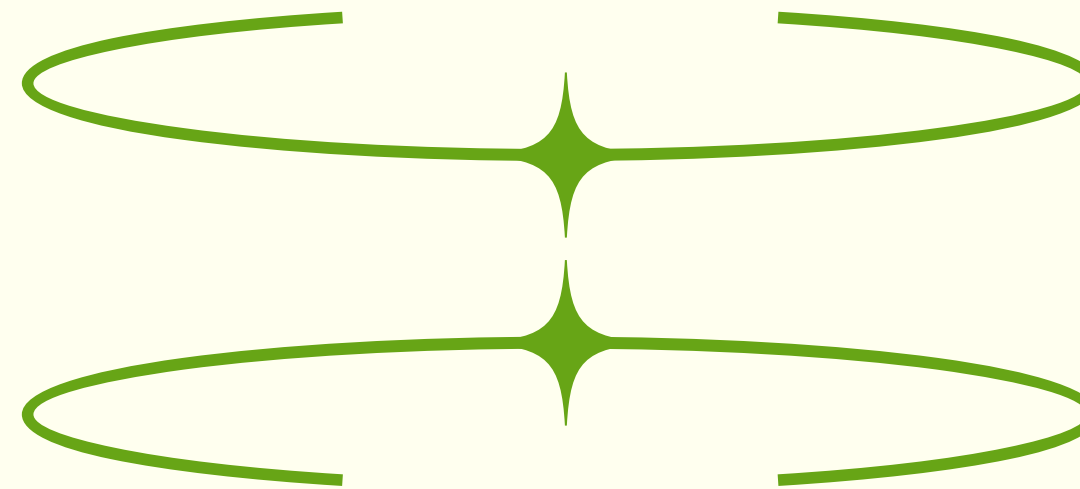
---

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

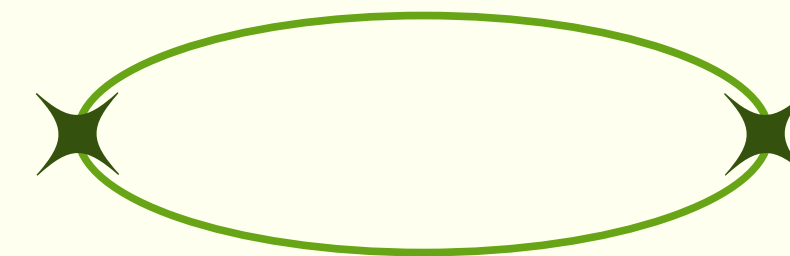


Relacje z nastolatkami mogą być wymagające, ale są również szansą na zbudowanie silnej więzi, która przetrwa całe życie. Wspieraj swoje dziecko poprzez otwartość, akceptację i gotowość do pomocy. Pamiętaj, że jako Rodzic odgrywasz kluczową rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego swojego dziecka.





## DROGI RODZICU/ OPIEKUNIE



**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 DALSZE WSPARCIE.**

### DODATKOWE ZASOBY

- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne - dostępne w większości miast.
- Publikacje- polecane książki o komunikacji i zdrowiu psychicznym nastolatków, np. "Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały" Adele Faber i Elaine Mazlish, "Możesz więcej niż myślisz" Karolina Stępień - Cach, Martyna Broda, " Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" Adele Faber i Elaine Mazlish.
- 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka — czynny całą dobę
- 800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym — czynny całą dobę
- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży — czynny całą dobę
- 116 123 - Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych — czynny całą dobę
- 112 - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia — czynny całą dobę