

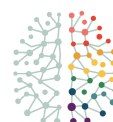


dr Natalia Liszewska
dr Hanna Spychalska-Waszek
Joanna Kamińska

DZIECKO W KRYZYSIE

**Jak wspierać dzieci i młodzież
doświadczające kryzysu?**

Zauważ - Nazwij - Zaproponuj wsparcie



**INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ**



**INSTYTUT TERAPII
POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ**

DZIECKO W KRYZYSIE

Jak wspierać dzieci i młodzież doświadczające kryzysu?

Seria poradników:

**ZAUWAŻ
NAZWIJ
ZAPROPONUJ WSPARCIE**

Tytuł: DZIECKO W KRYZYSIE Jak wspierać dzieci i młodzież doświadczające kryzysu?

Autorki: dr Natalia Liszewska, dr Hanna Spychalska-Waszek, Joanna Kamińska

Korekta: Zuzanna Sikora

Ilustracje: Agnieszka Bocheńska-Niemiec DobreKreski

Wydawca: Instytut Terapii Poznawczo-Behawioralnej Natalia Liszewska

Rok: 2021

COPYRIGHT © by ITPB Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja bezpłatna

Co znajdziesz w poradniku?

- Jak dzieci i nastolatki rozumieją kryzys?
- Jak rozpoznać kryzys u dzieci i nastolatków?
- Jak wspierać dzieci i nastolatki doświadczające kryzysu?
- Czego nie robić i nie mówić?
- Jak rozmawiać z dzieckiem i nastolatkiem przeżywającym kryzys?
- Kiedy szukać pomocy u specjalisty?
- Lista przydatnych telefonów i projektów społecznych.

**Dziękujemy za pobranie tego e-booka.
To bardzo ważne, że chcesz się dowiedzieć, jak
w profesjonalny sposób wspierać dziecko
lub nastolatka w kryzysie.**

Zamiast wprowadzenia

Ważne jest, aby dziecko lub nastolatek otrzymali wartościowe wsparcie, gdy doświadcza trudnej dla siebie sytuacji. Młody człowiek potrzebuje dorosłego, który zapewni mu bezpieczeństwo, da poczucie akceptacji dla jego uczuć, otoczy troską i nakieruje na dalszy rozwój.

Ten e-book przeznaczony jest przede wszystkim dla osób wspierających dzieci i młodzież w kryzysie. Jeśli w Twoim otoczeniu jest dziecko lub nastolatek, którzy przeżywają trudności, mam nadzieję, że ten poradnik pomoże Ci wyjść naprzeciw wyzwaniom i trudnościom, z którymi wiąże się wspieranie młodej osoby w przeżywaniu kryzysu.

Znajdziesz w nim informacje o tym, jak rozpoznać kryzys, jak reagować na sygnały wysyłane przez dziecko lub nastolatka, jak z nimi rozmawiać oraz gdzie znaleźć profesjonalną pomoc.

dr Natalia Liszewska

Czym jest kryzys dla młodego człowieka?

Według Jamesa i Gillilanda kryzys to doświadczanie sytuacji wyczerpującej zasoby i utrudniającej możliwość korzystania ze strategii radzenia sobie z trudnościami.

Dla dziecka i nastolatka kryzysem mogą być na przykład:

- choroba
- problem z nadużywaniem alkoholu
- zażywanie narkotyków
- odczuwanie presji społecznej i rówieśniczej
- uzależnienia rodziców
- choroby rodziców
- konflikty rodzinne
- separacja lub rozwód rodziców
- śmierć rodziców lub opiekunów
- przemoc fizyczna lub seksualna
- zawód miłosny
- próba samobójcza
- kryzys tożsamości
- kryzys adolescencji
- i wiele innych.

Jak rozpoznać kryzys u dzieci i nastolatków?

Zauważ zmianę w zachowaniu młodego człowieka.

W przeżywaniu kryzysu u dziecka lub nastolatka to nagła zmiana zachowania jest najczęstszym objawem tego, że dzieje się coś niepokojącego.

Dziecko i nastolatek zdecydowanie częściej pokażą niż powiedzą, że jest coś, z czym zupełnie nie potrafią sobie poradzić.

MŁODSZE DZIECI

Dzieci często nie rozumieją swoich uczuć i nie potrafią ich nazywać. W ich sposobie komunikacji o przeżywanej trudności można natomiast zauważyć:

- silniejsze przyleganie do rodziców
- płaczliwość, rozdrażnienie, smutek
- problemy ze snem (trudne zasypianie, budzenie, koszmary)
- wzmożony apetyt lub jego brak
- podejrzliwość i duży lęk, gdy nie ma opiekuna
- regresja (moczenie się, ssanie kciuka, wołanie o smoczek)
- trudności z uczeniem się
- somatyzacja (narzekanie na ból, np. głowy, brzucha)
- zmyślanie historyjek.

Jak rozpoznać kryzys u dzieci i nastolatków?

NASTOLATKI

Sygnałami zwiastującymi poważny kryzys u nastolatka mogą być np. :

- napadowe objadanie się lub głodzenie
- zmiana w poziomie energii (apatia, pobudzenie, anhedonia, rozkojarzenie)
- częste bóle głowy, wysypki skórne, zaniedbywanie higieny osobistej
- izolowanie się
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych
- łamanie zasad, zachowania buntownicze
- samookaleczenia
- napady złości, agresja, używanie obraźliwego słownictwa
- sięganie po używki (papierosy, narkotyki, alkohol)
- nadmierne korzystanie z telefonu i komputera.

Wymienione zachowania mogą, ale nie muszą świadczyć o przeżywaniu kryzysu. Ich pojawienie się może wynikać także z innych czynników.



Jak wspierać dzieci doświadczające kryzysu?

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM W TRAKCIE KRYZYSU

- bądź zainteresowany(-a) słowami dziecka, nie wykonuj innych czynności w trakcie rozmowy, zadbaj o swobodny kontakt wzrokowy, dopasuj swoją pozycję do pozycji dziecka, np. kucnij
- bądź spokojny(-a) i cierpliwy(-a), mów łagodnie i powoli
- możesz porozmawiać z dzieckiem opierając się na wymyślonej historyjce nawiązującej do trudności, z jaką boryka się dziecko, i poprosić, by dziecko odpowiedziało na pytania: „*Jak myślisz, a jak on się czuł?*”, „*A co mogło być dla niego trudne?*”
- zachęcaj dziecko do zadawania pytań i staraj się odpowiadać w przystępny i zrozumiały sposób
- odpowiadając na pytania pamiętaj, by dostosować odpowiedź do wieku i rozwoju emocjonalnego dziecka
- swoją otwartością pokazuj dziecku, że w Waszym domu nie ma tematów tabu.

JAK WSPIERAĆ DZIECKO W CODZIENNYM FUNKCJONOWANIU

- przytulaj, bądź obecny(-a)
- bądź uważny(-a) na wszelkie zmiany w wyglądzie fizycznym dziecka
- zadbaj o ruch dziecka, np. wspólną zabawę, wyjście na spacer, rower
- postaraj się utrzymać dotychczasową rutynę w takich kwestiach jak szkoła, zajęcia dodatkowe, wspólne rozrywki, pomaganie w pracach domowych, pora posiłków i snu
- zapewnij dziecku intymność i komfortowe warunki do rozmowy, nauki, zabawy.

Jak wspierać dzieci doświadczające kryzysu?

JAK ZADBAĆ O ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA

Słowa

- nazywanie przeżywanych przez dziecko emocji: „Płaczesz, bo czujesz smutek”, „Widzę, że się niepokoisz”, „Widzę, że to, co się stało, cię zirytowało”, „Masz prawo być zły”
- rozmowa w kierunku akceptacji wyrażanych emocji, rozmowa o rodzajach emocji, sposobach radzenia
- uczenie dziecka pozytywnego mówienia do siebie, np. można zapytać dziecko, co powiedziałoby smutnemu koledze, koleżance i zaproponować, aby to samo powiedziało sobie samemu

Ciało i oddech

- wspólne wykonywanie ćwiczeń oddechowych
- przywracanie uwagi dziecka, gdy jest przebodźcowane, np. zestresowane, nadmiernie pobudzone. Przydatna może okazać się plansza 5-4-3-2-1 ze strony 10, której rodzic/bliski może używać w wersji słownej lub papierowej.

Działanie

- zachęcaj dziecko do wyrażania emocji, najlepiej poprzez zabawę (rysowanie, zabawy kartami emocji, układanie klocków, czytanie terapeutycznych bajek)
- stworzenie listy sposobów radzenia sobie, po które można sięgnąć, gdy dziecko czuje się smutne, sfrustrowane, zrezygnowane. Pomocna może być karta pracy „Sposoby radzenia sobie” ze strony 9
- zrobienie pudełka, w którym znajdą się przedmioty poprawiające dziecku nastrój – ulubione zapachy, obrazki, antystresowa piłeczka
- stosowanie dystraktorów, np. czytanie dziecku ulubionej książki, zagranie z dzieckiem w grę.

Sposoby radzenia sobie

Usiądźcie razem z dzieckiem i wspólnie zastanówcie się, jakie sposoby radzenia sobie pomagają Wam w trudnych sytuacjach.

Niech każdy poda po 1 przykładzie.

Wracajcie do tej planszy za każdym razem kiedy któreś z Was poczuje się gorzej.

Miejsca

myślenie o najfajniejszych
miejscach, w jakich się było

.....

.....

.....

.....

.....

Ludzie

spotkanie
z przyjacielem/przyjaciółką

.....

.....

.....

.....

.....

Działania

gry planszowe
spacer z kimś bliskim

.....

.....

.....

.....

.....

Muzyka/film

słuchanie ulubionej muzyki
oglądanie bajki/filmu

.....

.....

.....

.....

.....

Inne

oddychanie:
głęboki wdech i wydech

.....

.....

.....

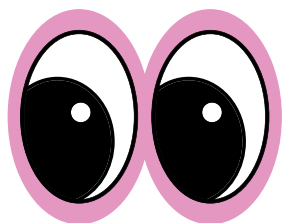
.....

.....

5-4-3-2-1

Gdy widzisz, że dziecko jest zestresowane, przebudźcowane, nadmiernie pobudzone, złąknione możesz odwrócić jego uwagę za pomocą tej krótkiej zabawy opartej na skupieniu się na naszych doznaniach zmysłowych i oderwaniu od myśli.

Czy potrafisz wymienić...



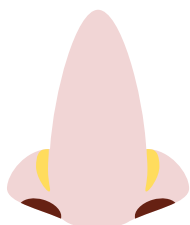
5 rzeczy, które
możesz zobaczyć?



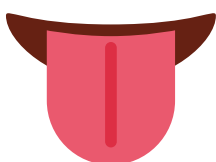
4 rzeczy, których
możesz dotknąć?



3 rzeczy, które
możesz usłyszeć?



2 rzeczy, które
możesz poczuć?



1 rzecz, którą
możesz
posmakować?

Jak wspierać nastolatków doświadczających kryzysu?

JAK WSPIERAĆ I POMÓC

- bądź otwarty(-a) na rozmowę
- okazuj cierpliwość i zrozumienie
- słuchaj uważnie, bez oceniania
- okaż zainteresowanie dla punktu widzenia nastolatka, który nie musi być zgodny z Twoim - dorosłym - spojrzeniem ;)
- pomóż w nazywaniu tego, co może odczuwać w związku z sytuacją, jaką przeżywa
- bądź uważny na sposoby, w jakie nastolatek radzi sobie z własnymi uczuciami
- zapytaj wprost, jak możesz pomóc lub co sprawi, że poczuje się lepiej
- pokaż inicjatywę, np. mówiąc: *„Jak będziesz czegoś potrzebować, wiedz, że jestem i będę”*
- mobilizuj wsparcie społeczne, tj. świetlice środowiskowe, fundacje, organizacje, grupy wsparcia
- zwracaj w rozmowie uwagę na mocne strony (mówienie o tym, co potrafi, czego do tej pory dokonał(-a) i przypominanie, co mu/jej do tej pory pomagało w radzeniu sobie z trudnościami)
- pomóż mu/jej znaleźć wartościowe materiały psychoedukacyjne, np. podcasty z zakresu zdrowia psychicznego, książki
- zachęcaj do wspólnej aktywności fizycznej, np. biegania, jazdy na rowerze czy rolkach.

Jak rozmawiać z dzieckiem i nastolatkiem w kryzysie?

GDY DZIECKO LUB NASTOLATEK POWIE:

Jestem obrzydliwy(-a) i nikt mnie nie lubi.

ODPOWIEDZ

To musi być naprawdę trudne, nie czuć się dobrze ze sobą. Przykro mi, że przeżywasz ciężkie chwile.

Jestem tu dla ciebie.

NIE MÓW

Co ty mówisz? Masz tak wiele do zaoferowania.

Nie możesz tak mówić, przestań!

Nie rozumiem, coś się złego ze mną dzieje.

ODPOWIEDZ

Opowiedz o tym? Nie ma nic złego w tym, że czasem czujemy się gorzej.

NIE MÓW

Na pewno nic złego się z tobą nie dzieje. Wszystko jest ok.

Czuję depresyjny nastrój, nic mi się nie chce.

ODPOWIEDZ

Zawsze, gdy masz ochotę porozmawiać, jestem tutaj, aby posłuchać.

Pomogę ci uzyskać każde wsparcie, którego możesz potrzebować.

NIE MÓW

A co ty masz za powód, żeby czuć się depresyjnie? Nie wymyślaj!

Są na świecie osoby, które mają gorzej od ciebie.

Czego nie robić? Rzeczy i słowa zakazane

POMAGAJĄC DZIECIOM I NASTOLATKOM W POKONYWANIU TRUDNOŚCI, PAMIĘTAJ:

- nie zmuszaj do mówienia i nie dopytuj o wszystkie drobne szczegóły
- nie oczekuj, że same sobie poradzą i szybko przejdą do porządku dziennego
- nie oczekuj, że będą dzielne i twarde
- nie reaguj złością, gdy okazują silne emocje
- nie narzucaj obowiązków ponad ich możliwości i siły, kiedy przeżywają kryzys (jako sposób na zapomnienie o trudnościach)
- nie zachowuj się tak, jakby nic się nie działo, a trudna sytuacja w ogóle cię nie obchodziła
- nie ukrywaj swoich emocji. Rozmawiaj o tym, co czujesz
- nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać (np. „Tato wyprowadził się na chwilę i na pewno do nas wróci”)
- nie zakazuj mówienia o trudności, nie wpędzaj w poczucie wstydu lub winy
- nie naruszaj intymności dziecka/nastolatka, np. odpuść kontrole wszystkich aktywności, nie wchodź do pokoju bez pukania
- nie bagatelizuj kryzysu, mówiąc, że to tylko „młodzieńcze głupstwa”, „faza” czy „sprytna próba zwrócenia na siebie uwagi”
- nie wyśmiewaj i nie hamuj na siłę zachowań dziecka, które świadczą o powrocie do wcześniejszej fazy rozwoju (dziecko znów chce zasypiać z dorosłym, nastolatek chce zasypiać przy zapalonym świetle).

Kiedy szukać pomocy u specjalisty?

Pamiętaj, że kryzysy to naturalne procesy, które jednak czasem wymagają specjalistycznego wsparcia w postaci interwencji psychologicznej bądź psychiatrycznej. Gdy zauważysz u dziecka lub nastolatka poniższe objawy, konieczna może być konsultacja ze specjalistą:

- zaniedbywanie obowiązków w domu, problemy w nauce i kontaktach z rówieśnikami
- obniżona samoocena
- nadmierna aktywność, pobudliwość (wycieńczające ćwiczenia fizyczne, gadatliwość)
- lękliwość, drażliwość
- gwałtowna, radykalna zmiana w zachowaniu, sposobie wypowiedzania się, ubierania
- zachowania autodestrukcyjne (samookaleczanie się, nadużywanie substancji psychoaktywnych)
- nieustające poczucie beznadziei, któremu towarzyszą wypowiedzi takie jak: *„Nic mi nie wychodzi”, „Wszystko jest bez sensu”, „Do niczego się nie nadaję”, „Nie chce mi się żyć”*
- wyrażanie poczucia pustki i braku sensu życia
- długotrwałe izolowanie się od rodziny i przyjaciół
- wybuchowość, ataki agresji
- trudności w angażowaniu się w działania społeczne, np. niewychodzenie ze znajomymi, unikanie rodzinnych spotkań
- niechęć do dotychczasowych pasji czy zainteresowań, które jak dotąd sprawiały przyjemność.

Ważne telefony i projekty społeczne

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: [Strona główna - Site \(fdds.pl\)](https://fdds.pl)
- GADKI – projekt prostych rozmów na trudne tematy: [GADKI \(fdds.pl\)](https://fdds.pl)
- Linia wsparcia dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (7 dni w tygodniu, 24h/dobę): **116 111**
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12**
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (od poniedziałku do piątku, 12:00 – 15:00): **800 100 100**
- Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia: **800 120 002**
- Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie (od poniedziałku do piątku, 9:30 – 15:30): **800 120 226**
- Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich Fundacji Nagle Sami (od poniedziałku do piątku, 14:00 – 20:00): **800 108 108**
- Telefon Grupy Edukatorów Seksualnych Ponton (każdy piątek, 16:00 – 20:00): **22 635 93 92**
- Telefon Zaufania dla osób LGBT+ Lambda Warszawa (od poniedziałku do piątku, 18:00 – 21:00): **22 628 52 22**
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA (od poniedziałku do piątku, 15:00 – 20:00): **22 484 88 01**
- Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA (od poniedziałku do soboty, 11:00 – 21:00): **22 484 88 04**

O autorkach

dr Hanna Spychalska-Waszek

Dr nauk humanistycznych, wykładowczyni, doktorantka psychologii na Uniwersytecie SWPS i stażystka w Przylądku Nadziei. W pracy badawczej eksploruje tematykę tożsamości religijnej i narodowej. W pracy z drugim człowiekiem – czuła słuchaczka. Baterie najchętniej ładuje podczas wypraw rowerowych, górskich wycieczek i miziania kocich przyjaciół. Entuzjastka nart biegowych oraz wypoczynku pod namiotem w gronie rodziny i przyjaciół.

dr Natalia Liszewska

Dr psychologii, wykładowczyni, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (cert. nr 527), interwentka kryzysowa, certyfikowana specjalistka przeciwdziałania przemocy. Założycielka Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej we Wrocławiu. Kierowniczką studiów podyplomowych Kryzys i Interwencja Kryzysowa na Uniwersytecie SWPS. Zafascynowana pracą z drugim człowiekiem, samorozwojem oraz doświadczaniem wyzwań rodzicielstwa z dwójką maluchów u boku.

Joanna Kamińska

Psycholożka, interwentka kryzysowa. Doświadczenie zdobywała, pracując w międzynarodowym projekcie CO-CREATE, prowadząc warsztaty z młodzieżą, a także prowadząc trening zastępowania agresji z uczniami Szkoły Navigo we Wrocławiu. W życiu i w pracy kieruje się empatią i otwartością na drugiego człowieka. Prywatnie jest miłośniczką podróży, dobrej kawy i jogi.

Podziękowania

**Dziękujemy, że zdecydowałeś(-aś) się
sięgnąć po nasz e-book.**

Cieszymy się, że dotarłeś(-łaś) do końca. Mamy nadzieję, że informacje i wskazówki, które w nim umieściliśmy, pomogą Ci skuteczniej wspierać dziecko lub nastolatka w kryzysie. Pamiętaj, że nie jesteś sam(-a) i jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się skontaktować ze specjalistą.

Zapraszamy także do kontaktu z nami. Możesz do nas zadzwonić lub napisać. Wspólnie zastanowimy się nad optymalnym rozwiązaniem trudności, z którymi się mierzysz. A może wystarczy, że po prostu Cię wysłuchamy.

dr Natalia Liszewska

z zespołem Instytutu Terapii Poznawczo-Behawioralnej

