

CZYM JEST KRYZYS?

Wszyscy ludzie, w tym osoby młode, w okresie dojrzewania doświadczają różnych trudności w zakresie zdrowia psychicznego. Część z nich wcale nie jest związana z zaburzeniami, to naturalne części zdrowego życia. Warto więc odróżniać chandry i kryzysy od innych, poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym nastolatka. Każda osoba ma swoje niepowtarzalne wyzwalacze kryzysów i charakterystyczne dla siebie sposoby reagowania. Kryzys można przepracować, szczególnie jeśli pomaga w tym środowisko otaczające człowieka. Warto pomagać osobom w kryzysie z empatią, akceptacją, bez pocieszania za wszelką cenę, co mogłoby zostać odebrane jako bagatelizowanie problemu.

Powinny nas zaniepokoić:

- smutek, przygnębienie, rozdrażnienie, częste płkanie
- obojętność, utrata radości i spontaniczności
- łatwe wpadanie w złość, irytowanie się
- częste kłótnie, konflikty z rówieśnikami
- izolowanie się, nierozmawianie z innymi
- trudności z zapamiętywaniem i ze skupieniem uwagi, rozkojarzenie
- nieobecności w szkole lub podczas zajęć poza szkołą
- nieprzygotowywanie się do lekcji, nieodrabianie zadań domowych
- ciągłe zmęczenie, brak energii, złe samopoczucie
- poczucie osamotnienia i opuszczenia przez innych, odrzucanie pomocy
- brak wiary we własne możliwości
- niepokojące zdjęcia, wpisy, filmiki przesyłane w wiadomościach lub zamieszczane na portalach społecznościowych
- utrzymywanie się objawów kryzysu dłużej niż 1–3 miesiące.

W takich sytuacjach warto skorzystać z profesjonalnej pomocy (np. interwenta kryzysowego, psychologa, psychoterapeuty).

Wiek adolescencji jest czasem trudnym dla nastolatka, jego nauczycieli oraz rodziców. Sprzyja on występowaniu kryzysów oraz innych trudności w zakresie zdrowia psychicznego co często wynika ze specyfiki tego okresu.

Warto wiedzieć, że:

- celem wieku dojrzewania jest zbudowanie własnej tożsamości, usamodzielnienie, nabycie umiejętności szukania wsparcia wśród rówieśników,
- znacząco zmienia się ciało osoby (w tym mózg i układ nerwowy) oraz jego gospodarka hormonalna,
- psychoseksualność zaczyna dojrzewać i staje się podobna do tej u osób dorosłych, zmianom towarzyszą: wahanie nastrojów, eksperymentowanie z nowymi wyzwaniami (w tym zachowania ryzykowne np. korzystanie z używek), podejmowanie dobrych i złych decyzji oraz – nierzadko – niezrozumienie samego siebie i swoich zachowań,
- osoby dorosłe często mają problem ze zrozumieniem i akceptacją przejścia z okresu dzieciństwa do wieku nastoletniego.

Rodzicu, nauczycielu!

- dbaj o swoją samoocenę i daj nastolatkom przykład, jak być przyjacielem samego siebie,
- nie staraj się być nieskazitelnym autorytetem za wszelką cenę; mów również o swoich słabościach,
- stawiaj wymagania adekwatne do wieku i sytuacji oraz bądź wyrozumiały, nie wyręczaj nastolatków (np. wszyscy powinni zapamiętać datę sprawdzianu lub wycieczki, umieć posprzątać po sobie),
- staraj się zrozumieć trudne zachowania, doszukiwać się ich przyczyn, a nie ślepo wierzyć w kary, nagrody, moralizowanie,
- pytaj nastolatka o opinię, okazuj poczucie sprawczości i pozwalaj na ponoszenie konsekwencji (jak tylko się da),
- nie krytykuj przesadnie i nie skupiaj się wyłącznie na błędach,
- jeśli martwisz się samooceną naszych uczniów, porozmawiaj o tym z nimi i ich rodzicami;
- zachęcaj do skorzystania z pomocy psychologiczno-pedagogicznej.
- akceptuj człowieka i fakt, że ma trudności,
- odpuść trochę, bądź elastyczny, indywidualizuj,
- nie oczekuj, że „osoba coś z tym zrobi”,
- nie oceniaj i nie krytykuj trudności,
- empatyzuj z trudnościami zamiast się przeciwko nim buntować,
- odróżniaj zainteresowanie od bycia wścibskim,
- bądź asertywny, jeśli żądania są niedorzeczne (a nie nadopiekuńczy),
- obserwuj osobę i wymieniaj się przemyśleniami z odpowiednimi osobami,
- nie odbieraj drażliwości zbyt osobiście,
- nie oczekuj szybkich zmian,
- nie obwiniaj dziecka, jego rodziców,
- nie obwiniaj siebie, jeśli nie jesteś w stanie pomóc,
- chwal za drobne sukcesy i doceniaj nawet drobne zmiany,
- pamiętaj, że krytyka (szczególnie niekonstruktwna) rzadko motywuje,
- bądź gospodarzem we wzajemnej relacji (osobie z trudnościami może być ciężiej).

JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM W KRYZYSIE?

Nie ma słów-kluczy i konkretnych procedur określających jak rozmawiać z nastolatkiem. Dla każdej osoby i jej kryzysu potrzebna jest nowa teoria i nowe podejście. Jednak ogólne zasady mogą być podpowiedzią jak komunikować się z nastolatkiem w tak trudnym dla niego momencie życia.

W komunikacji z nastolatkami w kryzysie warto prezentować postawę akceptacji i empatii, wyrażaną następującymi komunikatami:

- Jestem przy Tobie i widzę, że cierpisz.
- Bądź smutny i płacz, ile potrzebujesz; nie dziwię się temu.
- Mówisz o czymś, co było dla Ciebie bardzo ważne.
- Czy ja jestem osobą, która może Ci pomóc, czy chcesz poprosić o to kogoś innego?
- Bądź dla siebie wyrozumiały, jak przyjaciel dla przyjaciela.

Komunikatami niesprzyjającymi przepracowaniu kryzysu będą:

- Jakie problemy mogą mieć nastolatki? Zrozumiesz, jak będziesz w moim wieku.
- Nic się nie stało, nie przesadzaj, nie bądź mięczak.
- Inni mają gorzej.
- Nie płacz, bo i my się popłaczemy i będziemy cierpieć przez Ciebie.
- Nie możesz być jak inni?

Takie komunikaty „unieważniają” problemy nastolatków. Osoby doświadczające takich relacji z dorosłymi nie chcą później rozmawiać z rodzicami i nauczycielami, czują się niezrozumiane i odrzucane. Nie warto również zasypywać nastolatków pytaniami albo radami.

DEKALOGI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dekalog zdrowia psychicznego dla nastolatków:

- Bądź przyjacielem samego siebie i dbaj o siebie.
- Pielęgnuj przyjaźnie, więzi i relacje.
- Kiedy doświadczysz przemocy, w tym hejtu, pamiętaj, że nikt na to nie zasługuje.
- Staraj się zrozumieć swój wiek dojrzewania.
- Korzystaj z dobrych źródeł i pytaj zaufanych dorosłych.
- Odróżniaj to, co możesz zmienić od tego, czego nie możesz i chcesz zmienić. Pamiętaj, że nie wszystko zależy od Ciebie.
- Ucz się radzenia sobie z dyskomfortem emocjonalnym.
- Zastanawiaj się nad motywacją osób dorosłych, z którymi masz relacje – może wielu z nich troszczy się o Ciebie, bo Cię kocha.
- Akceptuj swoje trudne emocje, np. smutek, złość, tęsknotę, zazdrość, pamiętając, że zdrowy człowiek nie czuje się dobrze cały czas.
- Eksperymentuj ze swoimi pasjami. Nawet jeśli nie masz wsparcia najbliższych, pieniędzy ani zdrowia, nie jesteś osobą skazaną na bycie przegrywem.
- Kiedy problemy utrudniają codzienne funkcjonowanie, skorzystaj z pomocy zaufanego dorosłego albo psychologa, psychoterapeuty, psychiatry.

Dekalog zdrowia psychicznego dla rodziców nastolatków:

- Bądź przyjacielem samego siebie dbaj o siebie. Dawaj w tym zakresie dobry przykład nastolatkom.
- Pielęgnuj przyjaźnie, więzi i relacje.
- Uprawiaj swoje hobby i pasje.
- Czasami odpuść. Nie przyjmuj drażliwości osobiście.
- Staraj się zrozumieć wiek dojrzewania Twojego dziecka.
- Korzystaj z dobrych źródeł i pytaj ekspertów.
- Zastanawiaj się nad przyczyną zachowań nastolatków – może wielu z nich nie wie, z czego wynikają ich postawy i też jest im trudno.
- Pamiętaj, że liczne trudne postawy i zachowania osób w wieku dojrzewania są naturalne i zdrowe. Nie świadczą o Twojej porażce jako rodzica.
- Stawiaj osobie w wieku dojrzewania wymagania, klarownie komunikuj zasady i oczekiwania, a jeśli to możliwe pozwól ponosić młodzieży konsekwencje ich wyborów.
- Nie bądź rodzicem nadopiekuńczym i przesadnie kontrolującym.
- Zostaw tyle przestrzeni nastolatkom, ile można w przypadku Twojego dziecka.
- Doceniaj małe kroki w dobrą stronę i ciesz się z pozytywnej, choćby drobnej, zmiany na lepsze.
- Kiedy problemy utrudniają codzienne funkcjonowanie, skorzystaj z pomocy psychologa, psychoterapeuty, psychiatry.

Dekalog zdrowia psychicznego dla nauczycieli nastolatków:

- Bądź przyjacielem samego siebie i dbaj o siebie. Dawaj w tym zakresie dobry przykład nastolatkom.
- Czasami odpuść. Nie przyjmuj drażliwości osobiście.
- Wymagania edukacyjne stawiaj w sposób najbardziej spersonalizowany i zindywidualizowany, jak tylko się da.

- Staraj się zrozumieć wiek dojrzewania Twojego ucznia.
- Korzystaj z dobrych źródeł i pytaj ekspertów. Ucz się nowych umiejętności w życiu osobistym i zawodowym.
- Zastanawiaj się nad przyczyną zachowań nastolatków – może wielu z nich nie wie, z czego wynikają ich postawy i też jest im trudno.
- Nie obwiniaj rodziców za trudne zachowania nastolatków.
- Stawiaj osobie w wieku dojrzewania wymagania, klarownie komunikuj zasady i oczekiwania, a jeśli to możliwe pozwól ponosić uczniom konsekwencje ich wyborów.
- Doceniaj małe kroki w dobrą stronę i ciesz się z pozytywnej, choćby drobnej, zmiany na lepsze.
- Kiedy problemy utrudniają codzienne funkcjonowanie, skorzystaj z pomocy psychologa, psychoterapeuty, psychiatry.
- Jeśli zachowania i postawy osób w wieku adolescencji zakłócają lekcje i inne aktywności w szkole, nie obwiniaj się. Być może nikt nie jest w stanie poradzić sobie z tą sytuacją.

Dbanie o siebie jest bardzo ważnym elementem profilaktyki w zakresie zdrowia psychicznego. Rodzic czy nauczyciel przestrzegający dekalogu zdrowia psychicznego będzie miał więcej siły i przede wszystkim dawał dobry przykład nastolatkom. Nie jest to egoizm, ale modelowanie odpowiedniej postawy. Młodzież potrzebuje wokół siebie szczęśliwych dorosłych. Warto o tym porozmawiać w domu lub w szkole.

- Tekst napisany na podstawie materiałów szkoleniowych „Nastolatek w kryzysie. Depresja, niska samoocena, problemy z psychiką” T.Bilicki (EduAkcja 2023) oraz Fundacji Adamed z programu Wspierająca Szkoła „Wsparcie rówieśnicze. Poradnik” J.Palma, L.Kicińska, L.Adamkiewicz

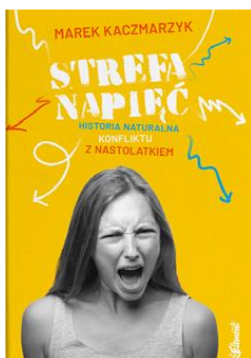
INSPIRUJĄCE LEKTURY



Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać

K. Ambroziak, A. Kolakowski, K. Siwek

Poradnik dla każdego, kto w swoim otoczeniu ma do czynienia z młodzieżą. Książka w przystępny sposób przedstawia, jak identyfikować symptomy depresji u nastolatków, oferując jednocześnie konkretne metody wsparcia i komunikacji. Autorzy, łącząc swoje bogate doświadczenie terapeutyczne z wynikami badań, przekazują cenne wskazówki, jak budować relacje oparte na zrozumieniu i akceptacji. Dzięki tej lekturze, rodzice, nauczyciele oraz opiekunowie uzyskają nie tylko wiedzę, ale i praktyczne narzędzia do efektywnego działania. To kompas nawigacyjny w trudnej podróży pomocy nastolatkom w walce z depresją, niezbędny w biblioteczkach każdego, kto pragnie zrozumieć i wspierać młodzież.



Strefa napięć. Historia naturalna konfliktu z nastolatkiem

M. Kaczmazzyk

Książka Marka Kaczmazzyka to lektura obowiązkowa dla każdego nauczyciela poszukującego głębszego zrozumienia swoich uczniów. Autor, wykorzystując bogate doświadczenie w neurodydaktyce, przedstawia fascynujący przewodnik po mózgu nastolatka. Wyjaśnia, jak zmiany neurobiologiczne wpływają na jego zachowanie i interakcje z otoczeniem. Ta książka nie tylko poszerza wiedzę na temat rozwoju młodych ludzi, ale również oferuje praktyczne strategie budowania pozytywnych relacji i efektywnego komunikowania się. *Strefa napięć* to klucz do lepszego zrozumienia uczniów, które przekłada się na bardziej harmonijne i efektywne środowisko edukacyjne. Każdy nauczyciel znajdzie tutaj cenne wskazówki, jak przekształcić wyzwania wychowawcze w okazje do wzrostu i rozwoju.



Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży

K. Ambroziak, A. Kolakowski, K. Siwek

To kluczowa lektura dla każdego, kto szuka efektywnych sposobów na wsparcie młodzieży zmagającej się z depresją. Poradnik oferuje cenne wskazówki, jak rozpoznać objawy depresji u nastolatków oraz jak rozmawiać o trudnych emocjach. Autorzy łączą teoretyczną wiedzę z praktycznymi narzędziami, umożliwiając rodzicom i opiekunom budowanie silnych, wspierających relacji z młodzieżą.

Ta książka jest nie tylko bogatym źródłem informacji, ale również inspirowa do otwartej i empatycznej komunikacji, kluczowej w przezwyciężaniu depresji. Niezbędna pozycja dla osób pragnących zrozumieć nastolatków i pomóc im w trudnych chwilach.



Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie

R. Bielecki, A. Kozak, M. Rzeczkowski

Ta publikacja to podstawowe źródło wiedzy dla nauczycieli pragnących zrozumieć świat i potrzeby swoich nastoletnich uczniów. Autorzy oferują praktyczne narzędzia do budowania pozytywnych relacji, identyfikowania trudnych emocji oraz zachowań i reagowania na nie. Poruszają zagadnienia autodestrukcji, depresji, nadużywania mediów cyfrowych i wiele innych, które są niezwykle aktualne w dzisiejszym świecie młodzieży.

Ta publikacja jest nie tylko źródłem cennych informacji, ale również inspiracją do tworzenia bardziej empatycznego i zrozumiałego środowiska edukacyjnego. Serdecznie polecam każdemu nauczycielowi, który chce wspierać swoich uczniów w tej wyjątkowej podróży do dorosłości.



Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze

J. Suhecka

Jeśli szukacie inspiracji, jak rozmawiać z uczniami o trudnych tematach, takich jak zdrowie psychiczne, radzenie sobie ze stresem, czy wsparcie emocjonalne, pozycja autorstwa Justyny Suheckiej okaże się cennym źródłem. Książka, dzięki rozmowom z młodymi ludźmi stojącymi przed różnymi wyzwaniami, oferuje unikalne spojrzenie na problemy, z jakimi mogą się zmagać uczniowie. Przede wszystkim uczy empatii, zrozumienia oraz pokazuje, jak ważne jest, aby być otwartym i dostępnym dla młodzieży w potrzebie. Dla nauczycieli, którzy pragną budować silne i wspierające relacje z uczniami, ta książka może stanowić punkt wyjścia do ważnych rozmów i lepszego rozumienia świata, w którym żyją ich uczniowie.