WEEKEND.GAZETA.PL

pah
Polska Akcja Humanitarna

pomocnik

dla rodziców i opiekunów nastolatków



DODATEK: Jak rozmawiać z nastolatkami o wojnie?



Wojna w Ukrainie. *Pomocnik* jest dla Was

Pracując miesiącami nad *Pomocnikiem* ani razu nie przyszło nam do głowy, że będziemy startować z tym projektem, gdy za naszą granicą będzie toczyć się wojna. Problemy i wyzwania, które opisujemy w *Pomocniku* za sprawą wydarzeń ostatnich kilku dni stały się jeszcze bardziej aktualne i przytłaczające. Właśnie teraz wszyscy potrzebujemy szczególnego wsparcia psychologicznego.

To jest specjalny rozdział *Pomocnika* o tym, jak zadbać o siebie i nasze dzieci w obliczu wojny w Ukrainie. Jak rozmawiać o wojnie z młodymi ludźmi, jak się nie dać panice, jak nie popaść w bezsilność.

TA WOJNA SIĘ KIEDYŚ SKOŃCZY

Z Mirosławą Kątną z Komitetu Ochrony Praw Dziecka rozmawia Paulina Dudek.

Paulina Dudek: Gdy w ramach Pomocnika planowałyśmy cykl wywiadów o tym, jak rozmawiać z dziećmi na trudne tematy, to chyba żadnej z nas nie przyszło do głowy, że już niedługo na ich liście będzie tocząca się tuż obok wojna.

Mirosława Kątna: Rozmawianie z dziećmi na trudne tematy jest codziennością rodziców i opiekunów, bo trudna sytuacja może wystąpić w każdej chwili i dorośli stale muszą być czujni i przygotowani na to, że psychika ich dziecka może zostać zagrożona. Ale prawdą jest, że na wojnę tuż obok nas nie byliśmy gotowi. A już na pewno do głowy nam nie przyszło, że będziemy poniekąd uczestnikami tego straszliwego dramatu. Uczestnikami, ponieważ informacje o wojnie wdarły się do naszych domów, a nasze uczucia, wrażliwość i poczucie bezpieczeństwa zostały bardzo poważnie zachwiane. A skoro nasze, to naszych dzieci również, bo dzieci przejmują emocje dorosłych.

W sieci można znaleźć wiele poradników o tym, jak rozmawiać o wojnie z młodszymi dziećmi. Trudniej o podobne treści dla rodziców i opiekunów nastolatków. Jakbyśmy założyli, że młodzież poradzi sobie sama.

Myślę, że nastolatkowie paradoksalnie potrzebują teraz znacznie więcej wsparcia niż młodsze dzieci. Maluchy można próbować zabezpieczyć naszym poczuciem miłości, rozsądnymi i stosownymi do wieku dziecka zapewnieniami. Nastolatkowie są osobami znacznie bardziej świadomymi. Wiedzą z teorii

o istnieniu broni nuklearnej i tych wszystkich strasznych rzeczy, których my, dorośli, tak bardzo się boimy. Mają dostęp do wielu źródeł informacji. Nastolatek już na pewno się orientuje, że jesteśmy w NATO, a z tego wynikają pewne zobowiązania, więc tę prawdę, że będzie dobrze, w którą staramy się wszyscy wierzyć, trzeba mu z pełnym przekonaniem przekazywać. Ale z racji większej wyobraźni i wiedzy sytuacja poczucia bezpieczeństwa nastolatków jest moim zdaniem znacznie trudniejsza niż w przypadku małych dzieci.

Mówimy o nastolatkach, czyli grupie ludzi między 11. a 19. rokiem życia. Jak dobierać komunikat o wojnie do wieku dziecka?

Myślę, że z dziećmi zupełnie małymi, do 6.–7. roku życia, w ogóle niespecjalnie należy o wojnie rozmawiać, chyba że dziecko zapyta, co to jest ta wojna. Wtedy można mu wytłumaczyć, że to jest ogromna awantura. Awantura może być w rodzinie, przedszkolu, szkole, na podwórku, ale też między krajami. Nie trzeba unikać słowa „wojna", ale należy zapewnić dziecko, że nam nic nie grozi. Natomiast jeżeli dziecko nie pyta, to nie róbmy rodzinnej pogadanki o wojnie, Putinie i Rosji.

Z dzieckiem w wieku szkolnym jak najbardziej należy porozmawiać. Ponieważ siedmiolatek może usłyszeć różne rzeczy w szkole lub w telewizji i zadawać bardzo konkretne pytania. Możemy pomóc dziecku uporządkować to, co wie, opowiedzieć historię rozpadu ZSRR, rozłożyć na stole mapę i pokazać, jak było kiedyś, a jak jest dzisiaj. I tu także zapewnić, że my jesteśmy bezpieczni.

Co do nastolatków, to ja bym się nie odważyła powiedzieć, że w rozmowie z 11-latkiem jeszcze trochę infantylizujmy, a z 17-latkiem usiądźmy i pogadajmy otwarcie jak z dorosłym. Każdy rodzic zna – a przynajmniej powinien znać – swoje dziecko: jego wrażliwość, dojrzałość, zainteresowania, wiedzieć, czy na przykład dziecko lubi historię, czy interesują je militaria. Z takim nastolatkiem na pewno można rozmawiać już z innego poziomu. Ale bez względu na to,

ile dziecko ma lat, to my, dorośli, jesteśmy odpowiedzialni za jego poczucie bezpieczeństwa. To jest kluczowa teza.

Czego nie należy dziecku mówić?

Na pewno nie wolno panikować, epatować strachem, podsycać go. Nie idźmy w narrację: jutro jedziemy na zakupy, zawalamy piwnicę jedzeniem, benzyną, wypłacamy pieniądze z banku, a z tatą robimy zdjęcia na pamiątkę, bo może zginąć na wojnie. Trywializuję, przepraszam. Ale tego nie róbmy!

Nie wciskajmy też dzieciom informacji o wojnie na siłę. Spotkałam już nastolatków, rozumnych, przytomnych, którzy kompletnie się wojną nie interesują. Nie dlatego, że to są dzieci nieempatyczne, niewrażliwe, tylko istnieje coś takiego jak mechanizm wyparcia. Niektóre dzieci w ten nie do końca świadomy sposób próbują chronić swoje poczucie bezpieczeństwa. Jeśli widzimy to u swojego nastolatka, nie załamujmy rąk, że jest nieczuły i nic go nie obchodzi, tylko uszanujmy, że nasze dziecko nie jest w tej chwili wojną zainteresowane. I jeśli dziecko nie cierpi w tym czasie na bezsenność, obniżony nastrój, ma apetyt, nie widać, żeby w środku przeżywało coś emocjonalnie trudnego – krótko mówiąc: dajmy mu spokój. Póki samo nie wyrazi gotowości, by porozmawiać, nie wyrywajmy się: siadaj, teraz porozmawiamy o wojnie.

Nasze dziecko może nie pytać wcale, podczas gdy dziecko koleżanki pyta non stop. I ta dynamika zainteresowania dzieci i nastolatków wojną może się zmieniać.

Tak. Dlatego trzeba patrzeć na to, czego potrzebuje moje, konkretne dziecko, a nie wszystkie dzieci. I tak w większości domów pytania o wojnę pewnie już się pojawiły albo za chwilę się pojawią. I wtedy na pewno nie wolno tego pytania zamieść pod dywan.

Koleżanka napisała: „Moje dzieci są poza tematem wojny, nie wyrażają obaw. Mają tylko godzinę dziennie na komórce

– córka w tym czasie urządza wioskę w grze, a syn aktualizuje informacje o meczach. Za to u znajomych TVN24 leci na okrągło i o niczym innym się nie mówi. Będąc u nich, sama poczułam nastrój grozy".



Myślę sobie, że dzieci pani koleżanki są psychicznie i emocjonalnie bezpieczne. Natomiast w tej drugiej rodzinie wspomniana „atmosfera grozy" powoduje ogromne osłabienie kondycji emocjonalnej dzieci. Na pewno w domu przy dzieciach telewizory powinny być wyłączone. Lepiej, żeby dzieci słuchały informacji płynących z radia, a nie patrzyły na bardzo dramatyczne obrazki. Mamy mechanizm empatii i jeśli widzimy, że ktoś płacze, sami zaczynamy płakać. To nie jest na pewno potrzebne, a dzieci traumatyzuje. Apelowałabym więc, żeby nie oglądać z dziećmi telewizji, nie dyskutować przy dzieciach w dramatyczny czasem sposób: a co będzie, jak on naciśnie ten przycisk, bo jest szaleńcem? Na to bardzo uważajmy.

Odporność psychiczna jest nam potrzebna, bo może nastąpić trudniejszy czas albo przyjść zmęczenie sytuacją. A zmęczenie jest czynnikiem destrukcyjnym. Trzeba swoje siły oszczędzać. Jeśli w rodzinie panuje atmosfera grozy i wszyscy się jej poddali, to bardzo trudno będzie dzieci potem z tego wyprowadzić. Pojęcie stresu pourazowego (PTSD) to nie jest problem tylko żołnierzy wracających z wojny. Taka spanikowana rodzina też będzie doświadczać przez długi czas stresu pourazowego.

Przypomina mi się powódź z 1997 roku. Też kompletnie nie byliśmy na nią przygotowani. Trwało lato, więc dzieci ewakuowane z zalanych domów zawieziono na różne trwające już kolonie i obozy. Często tak, jak stały, bez szczoteczek do zębów, majtek na zmianę. Wizytowałam te miejsca. Pamiętam

dziewczynkę, która wpadała w drgawki, kiedy zaczynał padać deszcz. Inna dziewczynka nie pozwoliła sobie umyć głowy – miska z wodą powodowała u niej paniczny lęk. Inna siedziała i kiwała się, powtarzając: „To przez moją babcię". Czuła się koszmarnie winna, bo jej babcia była w grupie osób, które nie zgodziły się na zalanie swojej wsi, by powstrzymać falę powodziową. To są niewyobrażalne historie, jak stres pourazowy potrafi dalej niszczyć dziecko, gdy fizycznie jest ono już bezpieczne.

Wracając do obecnej sytuacji, naprawdę dzieci epatowane zagrożeniami, krzywdami, nieszczęściem, lękiem staną się pacjentami w wyniku stresu pourazowego, prawie jakby były bezpośrednimi uczestnikami wojny. Już nie wspomnę o dzieciach, które były świadkami wybuchów, siedziały w schronach czy stały i ciągle stoją w kolejkach przed granicą.

Przy tej okazji powiedzmy otwarcie, że nie każdy wie, jak sobie radzić, ludzie w różnym stopniu mają napięte emocje i już trzeba myśleć o wsparciu psychologicznym i dzieci, i dorosłych. Jeśli chodzi o dzieci, to jest zadanie dla rodziny i szkoły, żeby dostawały wsparcie, były pod obserwacją, żeby w szkole pod ręką był psycholog do pomocy, zwłaszcza jeśli dziecko już mówi, że się bardzo boi. Żebyśmy nie przegapili tego momentu.

Młodzi ludzie martwią się bardzo różnymi rzeczami – czy u nas też będzie wojna, czy uciekając, zabierzemy psa, chłopcy martwią się powołaniem do wojska. Znajoma 17-latka zobaczyła w telewizji, jak ukraiński tata żegna się z córką, i przepłakała całą noc.

To pokazuje, że wrażliwość i dojrzałość emocjonalna dzieci jest bardzo różna. Jedno dziecko popatrzy na tę wstrząsającą scenę pożegnania z tatą – za którą kryje się ogrom treści – i natychmiast przeniesie to na swoją sytuację. Innego to nie wzruszy. Ale jeżeli wiemy, że właśnie ta scena wywołała w dziecku wstrząs, musimy się do niej konkretnie odnieść: „Tamten tata musi iść walczyć,

bo tam jest wojna. Twój tata nie musi, bo u nas wojny nie ma i nie będzie. Nie będziesz musiała żegnać się z tatą". Czy to jest zapewnienie na wyrost? Może jest. Ale jest bezpieczniejsze dla dziecka niż powiedzenie: „No popatrz, niedługo, może za miesiąc, my też będziemy się tak z naszym tatą żegnać". Nie mówmy też: „E tam, jakaś obca dziewczynka płacze, daj spokój, nie myśl o tym". Mówmy: „To jest bardzo smutna historia, współczuję tej dziewczynce. Ale tam są bardzo waleczni ludzie, wiele osób z innych krajów pomaga temu tacie, a my jesteśmy bezpieczni i też możemy im pomóc".

Nie ma co zaprzeczać emocjom, smutkowi. Dziecko chce się wypłakać? Pozwólmy emocjom się wylać. Płacze całą noc? Trudno. Oczywiście jesteśmy przy dziecku, ale nie bagatelizujemy: „Ależ nie płacz, nie mazgaj się, masz być dzielna, odważna". To nie są żadne argumenty. Samo powiedzenie: „Będzie dobrze", też jest pustosłowiem. Wszystko trzeba podeprzeć racjonalnymi argumentami: „W Ukrainie toczy się wojna. W naszym kraju jej nie będzie, bo my jesteśmy w innej sytuacji. I tyle".

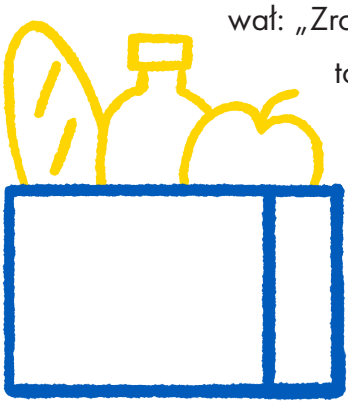


Dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska w rozmowie o panowaniu nad lękiem powiedziała takie zdanie: „W lęku możemy sobie dodać albo odjąć sił". Mogę się zacząć zamartwiać już teraz i osłabiać swoją psychikę albo zbierać siły, dbając o siebie, by być silną na trudniejszy czas.

Dokładnie tak. Czarnowidztwo „na wszelki wypadek", jeśli sobie na nie pozwolimy – i pozwolimy uczestniczyć w nim dzieciom – może mieć bolesne skutki. Bo pamiętajmy, że nastolatkowie są w fazie rozwojowej, w której emocjonalność jest szczególnie rozbuchana, wręcz w kierunku egzaltacji. To jedna z cech tego przedziału wiekowego. Łatwo o płacz, wybuchy złości, fochy, zachwyty, różne emocjonalne skrajności. I jeśli popłyniemy tym nurtem, będziemy panikować,

to katastrofa w emocjach dziecka jest gotowa.

Nastolatkowie mają też różne pomysły. Pamiętam swoje. Co, jeśli nasze dziecko mówi na przykład: jadę na granicę ratować porzucone zwierzęta?



Już spotkałam się z sytuacją, że 17-latek właśnie coś podobnego zaproponował: „Zrobimy paczki i pojedziemy na granicę". Oświadczył to swojej rodzinie, że jest gotowy i bardzo o to prosi. Rodzice się zgodzili, sami postanowili jechać, zrobili zbiórkę. Ale następnego dnia młody człowiek się obudził i powiedział, że on już nie chce jechać. I co? I ma prawo do zmiany zdania i emocjonalnej reakcji. Wtedy trzeba z nim usiąść i powiedzieć: „Szanujemy to, co mówisz. Mamy jeszcze chwilę, zastanów się i jeśli uznasz, że jednak chcesz z nami jechać, to pojedziesz. Jeżeli nie czujesz się gotowy, to zostań, podlej kwiatki, wyprowadź psa i spróbuj poprawić ocenę z geografii, a my za dwa czy trzy dni wrócimy". Nie trzeba stawiać sytuacji zero-jedynkowo.

Jeżeli nastolatek chce sam w czymś uczestniczyć, to trzeba to z nim przedyskutować. A może warto mu powiedzieć: „Słuchaj, to nie jest dobry pomysł, żebyśmy tam jechali ratować zwierzęta czy konkretnego psa, ale możemy wesprzeć organizacje, które szykują takie akcje. Zapytajmy, czego potrzebują. A może możesz wyprowadzać te psy, jak już będą w Polsce? Każdy wolontariusz jest teraz na wagę złota". Nie mówmy dziecku, że ma głupie pomysły, tylko ewentualnie, że pomoc będzie skuteczniejsza na miejscu, bo na granicy wszystko może być dużo bardziej skomplikowane, niż sobie wyobraża. Szukajmy wspólnie rozwiązań.

To jest bardzo ważna kwestia, która w każdej lub prawie każdej rozmowie powinna się pojawić: czy my możemy coś zrobić, czy tylko siedzieć bezczynnie

i patrzeć? Bo najlepszym sposobem odwrócenia uwagi od wszelkich kryzysów jest zadaniowość. Trzeba konkretnie pokazać młodemu człowiekowi, jak bardzo może być ważny i potrzebny.

Dziecko nie może mieć też poczucia beznadziejności. Jeśli włoży swój trud, wysiłek, przełamie lęki, nie może mieć poczucia nieskuteczności, bo to jest również bardzo silna trauma. Musi czuć, że jego wkład choć odrobinę jest skuteczny, a żeby był skuteczny, to my, rodzice, my, szkoła, musimy wziąć to trochę w swoje ręce. Nie marnować potencjału dziecka, nie wyśmiewać, nie twierdzić, że cóż to da, jeśli my zorganizujemy cztery koce. No da.

Wszystko, co dziecko mówi, proponuje, to świetna okazja, by zapytać, co ono właściwie wie o sytuacji.

Tylko pytanie sformułowane „Co ty wiesz o wojnie?" nie jest najlepsze. Zapytajmy raczej: „Słuchaj, czy ty wszystko rozumiesz z tego, co się dzieje? Może chcesz o tym pogadać? Tyle, ile ja rozumiem, tym się z tobą podzielę, bo na kwestiach bardzo specjalistycznych czy strategicznych się nie znam, ale ufam specjalistom. Przypuszczam, że masz wiele wątpliwości. A może ty posiadasz jakieś informacje, których ja nie mam?". To jest potraktowanie dziecka w poważny sposób.

Nastolatkowie mogą mieć na temat wojny w Ukrainie skrajnie inne poglądy niż rodzice. I to może być nowym źródłem domowych konfliktów.

Tu się kłania wiedza, czym się różni fakt od opinii. Z faktami się nie dyskutuje, jeśli mamy na nie dowody, ale opinie czy oceny faktów możemy mieć różne. Szanujmy poglądy dziecka, natomiast odwołujmy się do faktów. Kolejna kwestia: czy aby na pewno umiemy odróżnić fakt od fake newsa? Myślę, że z tym jest potężny problem, bo wszyscy jesteśmy teraz fake newsami zalewani. Więc może warto by było przynajmniej w pigułce powiedzieć, jakie zadanie ma spełnić fake news, a jakie prawdziwa informacja.

A jeśli dziecko ma inne poglądy niż nasze? Trzeba je wysłuchać, niech się wypowie. Zapytać: co jest źródłem takiego twojego poglądu, na czym się opierasz? Przecież my już nie jesteśmy dla nastolatków jedynym autorytetem, ba, nasz autorytet często zbliża się do parteru. Inne osoby, inne źródła stają się znacznie ważniejsze. Ale nie lekceważmy tego i nie mówmy: „Ty gówniarzu, nigdy nie masz racji, co ty tam wiesz o życiu!". Tylko dopytajmy, okażmy zainteresowanie: „A dlaczego tak uważasz? Spróbuj mnie przekonać". Dyskutujmy na argumenty. Na 10 podanych dwa albo osiem może okazać się całkiem sensownych.

Może nie znajdziemy kompromisu.

Może nie. Nie chodzi o to, żeby się za wszelką cenę przekonać, ale chociaż dajmy sobie pole i szansę do dyskusji. Nie do awantury, uciszania i „zjechania" nastolatka za jego pogląd. Nauczmy się szacunku dla cudzych poglądów i pamiętajmy, że żaden pogląd nie może krzywdzić innych. Trzeba zobaczyć, co leży u podstaw argumentacji dziecka, które mówi: „Ja bym wziął karabin i strzelał do Ruskich". O tym koniecznie trzeba dyskutować. Czasem to są dyskusje z pogranicza filozofii, ale nie bójmy się traktować nastolatków jak osoby, które mają już swój system wartości.

A pytanie, dlaczego ten system jest całkiem inny niż wyznawany przez rodzica. To zawsze jest ciekawe. Może zamiast rozmawiać z szacunkiem z dzieckiem, gdy miało 5, 6, 10 lat, odesłaliśmy je do pokoju z komórką? A może nie zauważyliśmy, że dziecko obraca się w kręgach młodzieży faszyzującej? Nie ma dymu bez ognia. Mamy pod wspólnym dachem to nasze ukochane dziecko i ono może nas zaskoczyć.

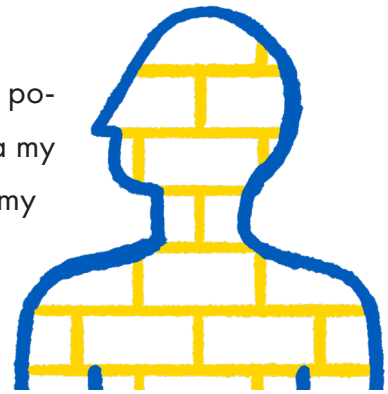
Rodzice mogą się teraz wiele dowiedzieć o swoich dzieciach?

Tak! Myślę, że los w tej chwili dał nam możliwość, żebyśmy się lepiej poznali i spróbowali nadrobić odrobinę to, czegośmy może do tej pory nie zrobili. Czyli żebyśmy zaczęli patrzeć na dziecko jak na człowieka, który ma swoje emocje,

przemyślenia, potencjał i gotowość do działania.

Czy mamy prawo wymagać od dzieci dzielności, chodzenia na ustępstwa, poświęceń? Na przykład bez konsultacji z nastolatkiem zaprosić uchodźcę do wspólnego domu? Poprosić, by użyczył swój pokój?

Możemy złożyć dziecku propozycję: „Słuchaj, postanowiliśmy z ojcem, że pomożemy ukraińskiej rodzinie z dzieckiem, dopóki nie odezwą się ich dalsi znajomi. Przez tydzień będą mieszkali u nas". Informujemy dziecko, że chcielibyśmy takiej pomocy udzielić. I teraz: „Co ty o tym myślisz? Jak ich rozlokujemy? To dziecko to dziewczynka, co byś powiedział, gdyby ona przez ten tydzień mieszkała w twoim pokoju?". I jedno dziecko mówi: „Spoko, to zabieram swoje rzeczy". Ale inne powie: „A dlaczego? Ja się nie zgadzam, nie chcę". Nie mówimy: „Ty jesteś nieczuły, niewrażliwy, egoista. Kto z ciebie wyrósł?". Dziecko ma prawo nie chcieć. Mówmy: „OK, rozumiem, że to dla ciebie niekomfortowe. To jak myślisz, czy przemeblujemy duży pokój, zaangażujesz się w to?". Tego możemy już od dziecka oczekiwać, że pomoże przesunąć fotel, książki włoży do kartonu, żeby zwolnić półkę.



Oczywiście nie stawiamy dziecka przed faktem. Ale powiedzenie: „To ty tu siedź w pokoju i tylko się ucz, a my pojedziemy z ojcem, babcią i dziadkiem i będziemy pakować paczki", to nie jest dobra postawa. To nie jest moment, żeby dzieci włożyć pod klosz.

A z drugiej strony powiedzenie: „Ty pomagaj sam, ja jestem zarobiona, muszę zarobić na dom", też nie jest w porządku. Bo nasza pomoc może polegać na wielu rzeczach. Znajomi pomagają i są już zmęczeni? Zróbmy im zakupy, przynieśmy zupę, żeby ich odciążyć. To wszystko jest pomoc i nauka o solidarności międzyludzkiej. Każdą klęskę można przekuć w małe zwycięstwo. I to będą te nasze małe zwycięstwa

wychowawcze, w tej trudnej sytuacji wojny tuż za naszymi granicami. To nie tak, że my przeciążymy nasze dzieci, dowalimy im jeszcze więcej stresów, lęków, zmartwień. Nie. To są cegiełki, z których buduje się teraz osobowość naszych dzieci i ich człowieczeństwo.

W Polsce jest już wiele ukraińskich dzieci, za chwilę będzie ich znacznie więcej. Co możemy dla nich zrobić? Co mogą dla nich zrobić dzieci?

Przede wszystkim życzliwie przyjąć. Być dobrymi kolegami, chociaż na razie się nawzajem nie rozumiemy. Może na lekcjach nauczyć się chociaż paru słów po ukraińsku, jeśli wiemy, że do naszej szkoły za chwilę przyjdzie pięcioro dzieci. Może podzielić się ubraniami, grami, zabawkami.
Pamiętajmy też, że bardzo często w tej samej klasie są lub zaraz będą dzieci polskie, ukraińskie i rosyjskie...

A to potencjalne źródło hejtu rówieśniczego.

Oczywiście. Hejt jest bardzo prawdopodobny. Przecież jeżeli w domu mówi się, że „nad tymi Ruskimi nie ma się co litować, tylko trzeba ich powybijać", to jest bardzo niebezpieczny komunikat dla dziecka, które ma – niczemu niewinnych – kolegę czy koleżankę właśnie z Rosji.

Za jakiś czas los rozliczy nas z tego, czy wychowaliśmy pokolenie ksenofobów, czy ludzi otwartych. Myślę, że trzeba rodzicom wyraźnie powiedzieć: pamiętajcie, że ta wojna się skończy, a to, co zostało w waszym dziecku, dobrego czy złego, będzie szło z nim przez całe życie.

Powiedziała pani już o tym, że obecne wydarzenia nawet u dzieci, które nie są bezpośrednio ofiarami wojny, mogą wywołać PTSD. W bardzo trudnej sytuacji są dzieci i nastolatkowie, którzy już wcześniej mieli obniżony nastrój, byli w kryzysie psychicznym. Wiele takich dzieci pisze w internecie, że leczą

się, było lepiej, ale znów czują się gorzej. O czym powinni wiedzieć ich rodzice, opiekunowie?

Że dla dziecka w kryzysie psychicznym – dotkniętego depresją czy nerwicą – wiadomość o wojnie to bardzo ostry zakręt. Te dzieci mają prawo przeżywać to jako silne załamanie wychodzenia na prostą. Rodzice na pewno muszą być gotowi na to, że teraz może być z ich dzieckiem gorzej. Dlatego tak ważna jest czujność w obserwowaniu dziecka, czy jego stan się w ostatnich dniach nie pogorszył. I udzielenie mu możliwie jak najszybciej pomocy. Może trzeba w trybie pilnym iść do lekarza. Na pewno nie wolno lekceważyć. Ponieważ u dzieci, które są w jakimś zagrożeniu, w tym szczególnym okresie absolutnie może się ono nasilić i pogłębić.

Dlatego tak ważna jest teraz pomoc specjalistów: psychologów, terapeutów. Zachęcam wszystkich, którzy mają choć trochę wiedzy i wrażliwości, żeby się włączali. Nie trzeba mieć zrobionych czterech kursów psychologii. Teraz może wystarczyć, że ktoś ma szczególną wrażliwość i pomoże komuś, kto się bardzo boi, odwrócić uwagę od tego, co się dzieje.

Bardzo liczę na szkoły i pedagogów szkolnych. Nie oczekuję umiejętności terapeutycznych, ale odpowiedniego dostosowania nauczania i lekcji wychowawczych do sytuacji. Czyli traktowania uczniów w sposób uważny, pilnowania, czy nie ma w szkole ostracyzmu, hejtu, natychmiastowego rozładowywania konfliktów, dowartościowywania uczniów, bo oni nie muszą, ale mogą być siłaczami na miarę swoich możliwości. I trzeba ich w tym wspierać. Wszystkie traumatyczne zdarzenia w życiu dzieci przyspieszają dorosłość. Może się okazać, że to jest właśnie taki czas, że nasze dzieci będą musiały dojrzeć w przyspieszonym tempie. Ale tak w życiu bywa. Ktoś jest sprawcą wojny, a na nas spadają emocjonalne odłamki. Odwracanie głowy i mówienie: „To nie moja wojna", jest nieporozumieniem.

Dla zdrowia psychicznego ważna jest też możliwość odsapnięcia od wojny. Normalność, codzienność, pyszny obiad.

Oczywiście! Starajmy się żyć normalnie, niech wszystko lub prawie wszystko w naszym życiu będzie tak jak do tej pory. Nie odwołujmy treningów dzieci, nie oddawajmy biletów do kina, nie przestawajmy planować wakacji. Róbmy sobie małe przyjemności. Jak wracaliśmy do domu zwykle o godzinie 22, to nie wracajmy teraz o 21, bo przecież nie ma godziny policyjnej. Dostaliśmy nowe zadania, ale swojego życia nie zawieszajmy na kołku.

A jeśli dziecko powie, że nie chce sobie robić przyjemności, bo czuje się winne, że jego rówieśnicy walczą na wojnie, a ono idzie do kina?

To trzeba mu powiedzieć, że nie ma absolutnie żadnego powodu, żeby się tak czuło. A jak już dzieci ukraińskie u nas będą, to możemy ciepło je przyjąć.



Wojna w Ukrainie a higiena cyfrowa

Wielu z nas niemal cały czas śledzi newsy o wojnie, angażuje się w dyskusje w sieci, jeszcze więcej czasu spędza w social mediach. Trzeba orientować się w sytuacji, ale pamiętajmy też, że ciągła ekspozycja na informacje, zwłaszcza te dramatyczne, może negatywnie wpływać na nasz nastrój, a przyklejenie do smartfona może prowadzić do uzależnienia. Dlatego dbajmy o higienę cyfrową swoją i swoich dzieci.

10 zasad cyfrowej higieny

1. **Kontroluj czas spędzany przed ekranem.** Jak długo dzisiaj korzystałem ze smartfona, żeby przeglądać internet? W jakim celu sięgam po smartfon?
2. **Odkładaj smartfon.** Nie noś go przy sobie non stop. W czasie pracy lub nauki zabierz go z zasięgu wzroku.
3. **Wyłącz powiadomienia.** Wyłącz dźwięk i plakietki. Nie sprawdzaj co chwila wiadomości.
4. **Nie rób wielu rzeczy naraz.** W czasie pracy lub nauki wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.
5. **Trenuj swój mózg w sposób analogowy.** Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.
6. **Relaksuj się i odpoczywaj** bez urządzeń ekranowych.
7. **Szukaj zainteresowań poza siecią.** Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.
8. **Planuj czas bez internetu.** Świadomie spędzaj czas bez sieci.
9. **Zadbaj o swój sen.** 1–2 godziny przed snem bez ekranu. Nie bierz smartfona do sypialni. Kup budzik!
10. **Dbaj o relacje.** Kontakt w sieci to nie relacja. Relację zbudujesz tylko offline. Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.

Źródło: Fundacja Dbam o Mój Zasięg

Higiena cyfrowa to zbiór zachowań ograniczających wpływ technologii na nasze życie. Chroni nas m.in. przed przemęczeniem informacjami, pogorszeniem koncentracji, niewyspaniem, cyberstresem, wzrostem poczucia samotności, FOMO (lękiem, że coś nas ominie), cyberprzemocą, zaburzeniami nastroju, depresją i fonoholizmem (uzależnieniem od smartfona). Jest tak samo ważna jak higiena osobista.

Pamiętaj, że nie tylko internet, ale także telewizja jest źródłem drastycznych obrazów i sensacyjnych doniesień, które mogą wzmagać stres, niepokój, lęk, powodować bezsenność, złość, rozdrażnienie, smutek, panikę. Dbaj o to, by telewizor nie był cały czas włączony, zwłaszcza jeśli obok są dzieci.

Czy to, co widzę, jest prawdą?

Międzynarodowe badanie UNICEF (2021) wykazało, że aż 75 proc. dzieci nie jest w stanie ocenić wiarygodności informacji, które znajdują w sieci. Dotyczyło to zwłaszcza dzieci z grup 9–11 i 12–14 lat.

Dzieci wszystko, co widzą w sieci, np. na TikToku, traktują jako informację i prawdę, a dezinformacja i ekstremalnie brutalne obrazy mogą wyrządzić im krzywdę.

Odróżnienie wiarygodnej informacji od tzw. fake newsa (fałszywej, w pełni wymyślonej lub jedynie częściowo prawdziwej, manipulującej odbiorcą informacji) bywa trudne również dla dorosłych. Dlatego tak ważne jest krytyczne myślenie i nauczenie takiego podejścia dzieci.

1. **Obejrzyj z dzieckiem materiał,** który zrobił na nim wrażenie, i porozmawiajcie o nim. **Zapytaj dziecko:** co widzi? kto mu to przesłał? jakie jest źródło materiału i czy zdaniem dziecka jest ono godne zaufania? czy dziecko rozumie kontekst i fakty? co znajduje się w komentarzach? Starajcie się wspólnie rozłożyć materiał na części pierwsze. Rozwiej wszystkie wątpliwości. Możecie porównać, jak inne, wiarygodne medium relacjonuje tę samą sprawę. Takie ćwiczenie warto powtarzać regularnie.

2. Powiedz dziecku, że niektóre treści mają za zadanie wywołać w nim konkretne **emocje**, np. szok albo strach. Twórcy stosują clickbait (sensacyjny nagłówek nakłaniający do kliknięcia), **emocjonalny język czy fotomontaż (zdjęcie lub nagranie wydaje się prawdziwe, ale zostało zmienione lub przemontowane).** Wytłumacz dziecku, że może się pod tym kryć chęć zarabiania pieniędzy na reklamach lub fałszywych zbiórkach albo oczernienia ludzi, których się nie lubi.

Co się dzieje z naszymi dziećmi?

To pytanie zadaje sobie chyba większość rodziców i opiekunów nastolatków.

To samo pytanie powraca ze zdwojoną siłą, gdy czytamy kolejne doniesienia o coraz gorszej kondycji psychicznej polskich dzieci, braku wolnych łóżek na dziecięcych oddziałach psychiatrycznych czy – te najstraszniejsze – o następnym dziecku, które odebrało sobie życie. Coś jest nie tak.

Co? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta, bo i indywidualne historie dzieci bywają bardzo skomplikowane. W wielu przypadkach jednak powracają podobne wątki: samotność, krzywda, brak poczucia sensu oraz brak zaufania i wsparcia ze strony dorosłych. Specjaliści mówią wprost: wszystko, w tym kryzys psychiczny, zaczyna się w domu, czasem w grupie rówieśniczej. Nikt nie rodzi się z umiejętnościami rodzicielskimi, za to prawie wszyscy boimy się o swoje dzieci, co – paradoksalnie – zamiast nas do nich zbliżać, często jeszcze bardziej nas od nich oddala.

Oczywiście nie brakuje rodziców i opiekunów uważnych na dziecięce czy nastoletnie potrzeby. Ale nawet im może być trudno dostrzec, że dziecko z czymś się zmaga. Jeszcze trudniej przyznać, że się to widzi, bo – jak piszą w *Pomocniku* jego autorki – „zagłuszamy niepokój, ponieważ nie mamy już miejsca na barkach, by nieść kolejny ciężar". Niełatwo też prosić o pomoc. Pójście z dzieckiem do psychiatry czy na terapię, zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, to w Polsce wciąż wstydliwa sprawa. A często po prostu problem logistyczny – gdy nie ma jak dojechać do specjalisty lub koszty leczenia przekraczają możliwości rodziny.

Jedno jest pewne: zmierzenie się z trudną sytuacją i sięgnięcie po pomoc – również dla siebie – to nie słabość, lecz wyraz wielkiej odwagi i odpowiedzialności. To supermoc.

Dlatego, drogi Rodzicu i Opiekunie, dziękujemy, że sięgasz po *Pomocnik*. To pierwszy krok i zachęta do tego, byś mógł dalej zgłębiać temat. Mamy nadzieję, że będzie on dla ciebie źródłem nie tylko wiedzy i odwagi, lecz także otuchy.

Autorki i Redakcja

*Jesteśmy świadome tego, że określenia typu „syn", „córka" oraz zaimki płciowe „jej", „jego" nie wyczerpują różnorodności tożsamości. Na potrzeby *Pomocnika* zastosowałyśmy jednak tego typu uproszczenia. Prosimy o wyrozumiałość.



Sobotni poranek, w końcu wyczekany weekend, chwila wytchnienia po ciężkim tygodniu pracy. Z radością myślisz o kubku kawy wypitej bez pośpiechu. Poprzedniego wieczoru umówiliście się z domownikami na wspólne śniadanie. Włączasz waszą ulubioną stację radiową, robisz królewską jajecznicę. Wszystko gotowe. Siadasz przy stole i... czekasz albo czekacie, wy, dorośli, sami nad stygnącym posiłkiem. Wołasz raz, drugi, trzeci... Słyszysz obrażone: „No przecież idę". Zanim zjawi się ten ukochany człowiek, który jeszcze niedawno przyczepiony do ubrania ograniczał ci ruchy, a dziś jest niedotykalskim nastolatkiem, po twoim dobrym nastroju nie ma śladu. Gryziesz się w język, żeby nie powiedzieć czegoś niemiłego. Lub wręcz przeciwnie – w pierwszych słowach skierowanych do dziecka wylewasz całą frustrację. Teraz już wszyscy w milczeniu jecie zimną jajecznicę. A miało być tak pięknie...



Ferie. Myślisz: w końcu mamy chwilę, żeby pobyć razem, jak za dawnych lat pograć w gry, wybrać się na wycieczkę albo basen. Kiedy snujesz rodzinne plany, twoje dziecko siedzi z nosem w telefonie i wymienia wiadomości z kilkunastoma znajomymi naraz. Na uwagę: „Myślałam/łem, że wreszcie porozmawiamy, porobimy coś razem", rzuca nieobecne: „No przecież jestem tu, słucham".



Poniedziałek, środa, a może to już czwartek? Pewne jest, że przez cały dzień dziecko zamieniło z Tobą dwa zdania, i to wcale nie złożone. Za to gdy w drzwiach domu stają koledzy ze szkoły, ze zdumieniem obserwujesz, jak syn czy córka z krnąbrnego, burczącego małolata przeobraża się w uśmiechniętą od ucha do ucha, trajkoczącą i zaangażowaną młodą osobę. Brzmi znajomo? Czujesz się odrzucona/y? Nie rozumiesz, czemu z rówieśnikami może normalnie rozmawiać, a z tobą nie?

Po kolejnej kłótni o sposób ubierania się, godziny spędzone w łazience, złe oceny i siedzenie całymi dniami przed komputerem czujesz się jak po maratonie? Szukasz recepty, jak przejść z wycieńczającej pogoni w delikatny truchcik? Dobrze trafiłaś/łeś. W kolejnej części *Pomocnika* podpowiemy, jak poprawić komunikację z nastolatkiem.

Chcemy cię też uspokoić: wszystkie opisane powyżej przykłady zachowań nastolatków, które wyprowadzają nas, dorosłych, z równowagi, to naturalny etap w rozwoju każdego dziecka i nie da się go uniknąć. Co więcej, jest on nastolatkowi absolutnie niezbędny. Oddalenie od rodziców, bunt, zmienne nastroje, tzw. burza hormonalna – choć dla nas to wszystko bywa bardzo trudnym, nawet bolesnym doświadczeniem, młodemu człowiekowi umożliwia konieczną i rozwojowo pożądaną separację od rodziców i przygotowuje go do dorosłości. I chociaż nastolatkowie sprawiają wrażenie, że wszystko wiedzą najlepiej, to tak naprawdę są zagubieni i odczuwają ogromne napięcie i lęk. I to samo czują rodzice. Warto o tym pamiętać podczas ciągnących się sporów i dyskusji. W końcu gdzie dziecko ma się nauczyć wyrażania własnego zdania i obrony prawa do bycia sobą, jeśli nie w domu?

> **Adolescencję trzeba przetrwać.**
>
> **Donald Woods Winnicott,**
> psychoanalityk, twórca pojęcia „wystarczająco dobra matka"

*Adolescencja – wiek młodzieńczy, etap między dzieciństwem a dorosłością.

Generacja Z, czyli „cyfrowe dzieci". Jakie są naprawdę?

„Cyfrowe dzieci", od urodzenia mające dostęp do urządzeń ekranowych (smartfon, iPad, gry konsolowe itp.) i internetu, nazywane bywają „pokoleniem truskawek" (bardzo łatwo je urazić) lub „pokoleniem płatków śniegu" (postrzegają siebie jako wyjątkowe i niepowtarzalne). W mediach często przedstawiane są jako egoistyczne i roszczeniowe, a te stereotypy wzbudzają u wielu dorosłych krytykę i niechęć.

Tymczasem, jak wynika z badania „GEN Z", przeprowadzonego specjalnie dla Gazeta.pl przez agencję Y&Lovers, portret nastolatków jest dużo bardziej złożony. „Zetki" są zagubione, obciążone ogromną presją i bardzo zmęczone. Co je najbardziej stresuje? Wymieniają m.in.: bezsilność (np. wobec problemów globalnych, jak kryzys klimatyczny czy pandemia), presję (na osiągnięcie w życiu sukcesu, który – jak sądzą – zależy wyłącznie od nich), zagubienie (od rodziców dostają często dużo wolności, ale mało drogowskazów, słyszą tylko: „Postępuj tak, byś był/a szczęśliwy/a") i marnowanie życia (uważają, że wciąż muszą robić coś, by osiągnąć sukces, a to sprawia, że winią się za wszelką bezczynność).

Nastolatkowie dobrze wiedzą, że przesadzają z telefonem, ale ich ciągła obecność w sieci wynika w ogromnym stopniu z syndromu FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli strachu przed byciem wykluczonym, a ten z kolei powoduje przebodźcowanie. W rezultacie uciekają w treści mało wartościowe z punktu widzenia wielu dorosłych (np. na TikToku) czy gry komputerowe. Robią to, bo potrzebują się odciąć od nadmiaru bodźców, odpocząć i poprawić sobie humor.



Co ciekawe, to rodzice, a nie tylko rówieśnicy, są dla współczesnych nastolatków bardzo ważnym punktem odniesienia i wsparciem, na jakie liczą w trudnych chwilach.

Określenia takie jak „milenialsi" czy „pokolenie Z" są efektowne medialnie, ale pamiętajmy też, że to duże uproszczenie. Dzieci i nastolatkowie są różni. Twoje nastoletnie dziecko może więc być całkiem inne i/lub zupełnie nie odnajdywać siebie w powyższych wynikach badań.

*Badanie ilościowe i jakościowe zostało przeprowadzone przez Y&Lovers dla portalu Gazeta.pl w 2021 r.

Moim zdaniem Gen Z to będzie pokolenie albo najlepszych psychologów, albo najgorszych. Najlepszych, bo jesteśmy pokoleniem najbardziej uświadomionym, jeżeli chodzi o emocje, żyjemy bardziej z nimi połączeni niż inne pokolenia. A najgorszym, bo jesteśmy tak chorzy i mamy taki czarny humor, że czasem to sama się boję.

Oliwka, 16 lat

Z jednej strony buntują się, a z drugiej chcieliby dostać wyraźne drogowskazy, jacy mają być, kim mają być i jaki jest ten świat. [...] Zapewne rodzice dzisiejszych nastolatków też nie mają na te pytania jasnej odpowiedzi.

prof. Irena Namysłowska

w rozmowie z Cezarym Gawrysiem i Katarzyną Jabłońską,
z książki *Od rodziny nie można uciec*





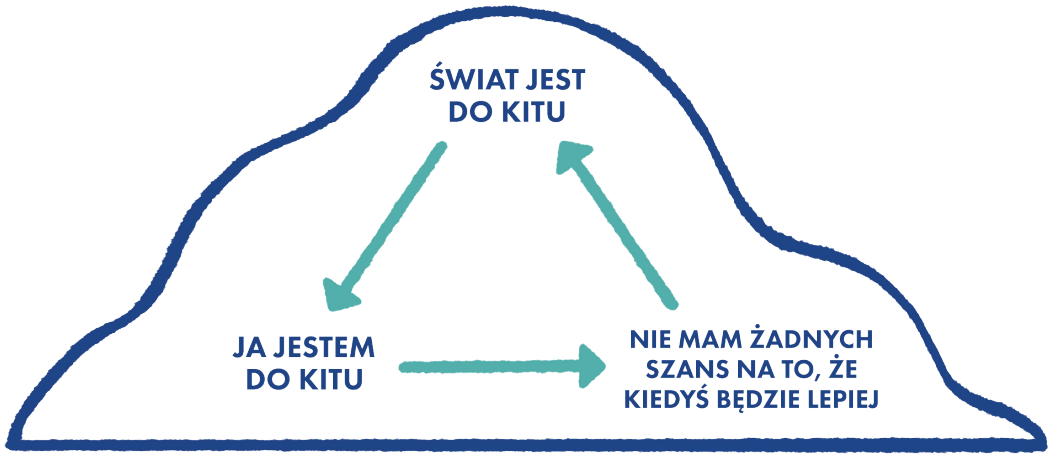
CZĘŚĆ I

Sygnały

Od dnia narodzin dziecka musimy być non stop czujni. Żywimy więc nadzieję, że jak tylko nastolatek zacznie się usamodzielniać, zwolni nas z obowiązku życia w ciągłej gotowości. Wreszcie będziemy mogli przestać się martwić, że gdy tylko wyjdziemy do toalety, rozbije sobie głowę o kant stołu. Tymczasem, o ironio, to okres nastoletni – gdy w głowie dziecka mnóstwo się dzieje, a my w dużym stopniu tracimy nad nim kontrolę – napawa nas jeszcze większym lękiem.

Na nastolatków czeka wiele zagrożeń. Jednym z poważniejszych i dotykającym dziś coraz większą liczbę młodych ludzi są częste stany obniżonego nastroju, które negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie. Mogą się one przerodzić w depresję, a ta może współwystępować z innymi zaburzeniami, m.in. lękowymi, adaptacyjnymi czy kompulsywno-obsesyjnymi. Depresji w skrajnych przypadkach mogą towarzyszyć myśli lub próby samobójcze. Depresja może się też świetnie maskować. Bywa, że uwidacznia się pod postacią zaburzeń odżywiania – anoreksji czy bulimii – lub problemów z koncentracją, które mogą wpłynąć choćby na gwałtowne pogorszenie ocen w szkole.

Co myśli nastolatek w epizodzie depresyjnym:



Martwić się czy nie?

Wielu rodziców i opiekunów zastanawia się, jak rozpoznać, czy z ich dzieckiem dzieje się coś niedobrego. Gdzie przebiega granica między tym, co jest zwykłym dojrzewaniem, a tym, co powinno wzbudzić niepokój? Niełatwo odpowiedzieć na to pytanie, ale na pewno ważny jest czas trwania sygnałów ostrzegawczych oraz jak bardzo wpływa to na funkcjonowanie dziecka.

Przykład 1:

Jeśli twoja córka rozstała się z chłopakiem, od kilku dni bardzo to przeżywa, popłakuje, złości się i nie radzi sobie z emocjami, ale poza tym funkcjonuje w miarę zwyczajnie, chodzi do szkoły, widuje się ze znajomymi i nie rezygnuje z ulubionych czynności, to daj jej się wypłakać i pogodzić ze stratą. Jeżeli jednak rozpacz trwa tygodniami i negatywnie wpływa na codzienną rutynę, nastolatka zamyka się w pokoju, nie chce rozmawiać nawet z rówieśnikami i rezygnuje z dotychczasowych aktywności, możecie mieć do czynienia z epizodem depresyjnym, a wtedy należy poszukać pomocy.

Przykład 2:

Współcześni nastolatkowie żyją w świecie wirtualnym, trudno ich odkleić od smartfonów i laptopów. Ale twój syn prawie nie wstaje od komputera, rękami i nogami broni się przed spotkaniami w realu, złe oceny w szkole usprawiedliwia kłopotami z koncentracją, a na zakaz grania reaguje wybuchami złości i agresją? W takiej sytuacji koniecznie dowiedz się, czy nie ucieka w świat wirtualny przed trapiącymi go problemami. Może sobie z czymś nie radzi i woli zagłuszać nieprzyjemne myśli? Dla nastolatka rozmowa o trudnych przeżyciach jest… trudna. Wymaga od ciebie zastanowienia się, jak ją ułatwić. Takt i delikatność na pewno się przydadzą. W dalszej części *Pomocnika* znajdziesz rady, jak rozmawiać z nastolatkiem.

Nastolatek + Pandemia = Bardzo Niedobrana Para

Większość nastolatków mierzy się obecnie ze skutkami zdalnego nauczania i destrukcyjnym wpływem pandemii na ich życie. Wzrosło poczucie osamotnienia nas wszystkich, ale rok czy dwa lata izolacji dla piętnastolatka są znacznie silniejszym czynnikiem zaburzającym niż dla jego rodziców lub opiekunów. Zawieszone czy zerwane przyjaźnie, ograniczenie kontaktów twarzą w twarz, lęk i niepokój o zdrowie własne i bliskich, utrata poczucia bezpieczeństwa – nie radzi sobie z tym większość dorosłych, a co dopiero dzieci i nastolatkowie. Już samo nagłe zachwianie rytmu zadań szkolnych i domowych oraz znaczne wydłużenie czasu spędzanego przed ekranami sprawia, że nasze dzieci są bardziej narażone na uzależnienie od komputera czy smartfona, trudności emocjonalne, a także zanik kompetencji społecznych.



> W pandemii dzieci doświadczyły dysonansu poznawczego: dotychczas były musztrowane, że za dużo siedzą przed komputerem, a teraz ten sam rodzic i autorytet każe im spędzać przed komputerem nawet po kilkanaście godzin dziennie.
>
> **Robert Mentel, psycholog**

A może samo przejdzie?

Jesteśmy zabiegani, często nerwowi i mało uważni, myślimy: „To tylko lenistwo", „Przejdzie mu", „Każda dziewczyna w tym wieku ma kompleksy i się odchudza". Zagłuszamy niepokój, ponieważ nie mamy już miejsca na barkach, żeby nieść kolejny ciężar. Trudności dziecka z tygodnia na tydzień się pogłębiają, czuje się ono coraz bardziej samotne, przytłoczone czarnymi myślami i wewnętrznym bólem. Dlatego podarowanie mu chwili prawdziwej uważności i reakcja na niepokojące sygnały to nasz obowiązek.

Jeśli dziecko cierpi, samo sobie nie poradzi.

Dziecko ma wiedzieć, że wszystko, co dzieje się w jego życiu, **to nie są JEGO, lecz NASZE – rodziny – sprawy.**

Dziecko nie ma bać się rodzica ani o rodzica. Nie może słyszeć np.: „Jak nie zdasz do następnej klasy, to ja dostanę zawału".

Rodzic ma być ostoją dziecka, mówić mu: **„Cokolwiek się stanie, wracaj do domu".**

dr Ewa Woydyłło-Osiatyńska, psycholog

Zatrzymaj się na moment i pomyśl:

1. Przypomnij sobie siebie w nastoletnim wieku. Z jakimi największymi trudnościami się wtedy zmagałeś/łaś?

2. Odpowiedz sobie na pytanie: czy zbudowałem/łam bezpieczny dom dla swojego dziecka? Czy może do mnie przyjść i bez lęku opowiedzieć o wszystkim?

Za młodzi na depresję?

- Depresja nie patrzy na wiek, płeć czy status materialny, zachorować może każdy. Szacuje się, że w Polsce na depresję choruje ok. 1,5 mln osób.
- Depresja może się kryć nawet w pozornie wesołej, uśmiechniętej osobie.
- Najmłodsze dziecko w Polsce ze zdiagnozowaną depresją miało trzy lata, a najmłodsze dziecko, które odebrało sobie życie – osiem lat.
- Już 9 proc. dzieci i młodzieży w Polsce (ok. 630 tys. młodych osób) wymaga specjalistycznej opieki psychologicznej i psychiatrycznej.
- Aż 72 proc. dzieci doświadczyło w swoim życiu przynajmniej jednej z form krzywdzenia, np. wyśmiewania, bicia, szarpania, głodzenia itp. (dane Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, 2018).
- Z ogólnopolskiego badania Rzecznika Praw Dziecka wynika, że co siódme dziecko w Polsce odczuwa niezadowolenie ze swojego życia (dane z 2021 r.).
- Blisko 70 proc. nastolatków LGBT+ ma myśli samobójcze (dane Kampanii Przeciw Homofobii, Fundacji Trans-Fuzja i Lambdy Warszawa).



Darmowe i fachowe wsparcie psychologiczne dla osób LGBT+

(pokaż tę listę swojemu dziecku, możesz też skorzystać ze wsparcia jako osoba bliska):

- 22 628 52 52 – Lambda Warszawa, telefon zaufania dla osób LGBT+ i ich bliskich, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00–21.00; można też wysłać e-mail: poradnictwo@lambdawarszawa.org
- kontakt@grupa-stonewall.pl – indywidualne wsparcie psychologiczne Grupy Stonewall dla osób LGBT+ (stacjonarne lub online, po umówieniu się z osobą dyżurującą) dla młodzieży powyżej 16. roku życia, osób transpłciowych, biseksualnych i ich rodziców, działają też grupy tematyczne (spotkania w Poznaniu), więcej informacji: grupa-stonewall.pl
- bezpieczniej@kph.org.pl – adres mailowy Kampanii Przeciw Homofobii dla osób, które w związku ze swoją orientacją seksualną doświadczają przemocy, nękania w szkole, trudności z samoakceptacją lub trudności w rodzinie; na stronie kph.org.pl można znaleźć też listę rekomendowanych przez KPH psychologów i terapeutów z całej Polski udzielających wsparcia osobom LGBT+ i ich bliskim
- możesz zadzwonić pod każdy z numerów telefonów zaufania ze strony 28
- cenne i wiarygodne informacje oraz jeszcze szerszą listę miejsc, w których możesz szukać wsparcia, znajdziesz na stronie organizacji Miłość Nie Wyklucza (mnw.org.pl); jeśli nie ma tam odpowiedzi na twoje pytanie, możesz je przesłać na adres: kontakt@mnw.org.pl

Rodzicu, Opiekunie, zapoznaj się z sygnałami, które mogą być objawami depresji lub świadczyć o innym kryzysie psychicznym w życiu twojego dziecka. Przemyśl, czy i ile z nich go dotyczy. Działaj. W kolejnych częściach *Pomocnika* dowiesz się, do kogo się udać po wsparcie i jak wyglądają poszczególne formy pomocy. Odwagi! Nie jesteś sam/a. Wielu rodziców i opiekunów boryka się z podobnymi wyzwaniami.

Niepokojące sygnały w zachowaniu nastolatka to:

- długotrwałe i znaczne obniżenie nastroju,
- izolacja, lęk przed wychodzeniem z domu,
- co najmniej dwutygodniowe problemy ze snem, np. nadmierna senność lub bezsenność,
- brak dbałości o siebie, higienę i ubranie,
- spędzanie dni w łóżku,
- utrata zainteresowań i porzucenie aktywności, które wcześniej sprawiały radość,
- apatia, niemal codzienny brak energii, zmęczenie bez konkretnej przyczyny, brak motywacji do działania,
- samookaleczanie, głodzenie się, objadanie i inne zachowania autodestrukcyjne,
- sięganie po alkohol, papierosy, narkotyki, dopalacze, inne używki,
- niskie poczucie własnej wartości i brak wiary we własne możliwości – powtarzanie „jestem do niczego", „nic nie potrafię", „jestem brzydki/a, gruba/y, głupi/a", nadmierne poczucie winy czy brak zaufania i szacunku do samego siebie,
- zachowania agresywne, gnębienie słabszych,
- deklarowany brak marzeń i planów dalekosiężnych,
- mówienie o śmierci, samobójstwie,
- nadmierna drażliwość, silne objawy pobudzenia i euforii, zbytni optymizm czy rozmowność, nierealistyczne poczucie mocy, mania wielkości, upieranie się, że wszystkie przychodzące do głowy pomysły są genialne.

Czy to na pewno depresja?

Zdiagnozowanie depresji u nastolatka bywa trudniejsze niż u dorosłego, bo jej oznaki mogą być „nietypowe", np. zamiast smutkiem, wycofaniem i brakiem energii może przejawiać się wybuchami złości, agresją i pobudzeniem. Skąd więc pewność, że to depresja, a nie lęk czy stres?

Depresja ma jasno określone kryteria diagnostyczne, a psychiatrzy i psycholodzy dysponują szeregiem narzędzi, od pogłębionej rozmowy z osobą i obserwacji jej zachowania w gabinecie po różne kwestionariusze. Dlatego to właśnie specjaliście należy powierzyć diagnozę nastolatka w kryzysie.





CZĘŚĆ II

Co robić?

Jeśli po przejrzeniu listy kończącej pierwszą część *Pomocnika* dostrzegasz niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka, to zapewne poczułeś/łaś ogromny niepokój. Odkrycie, że z dzieckiem może dziać się coś niedobrego, dla większości rodziców jest bardzo trudnym doświadczeniem. Nie ignoruj sytuacji i staraj się nie obwiniać siebie ani dziecka, lecz działać. Najważniejsze pytanie brzmi: co teraz?

Porozmawiajcie. Ale jak?

Zacznij od szczerej rozmowy z dzieckiem. Być może myślisz sobie: „Jasne, łatwo powiedzieć, tylko jak mam rozmawiać, skoro syn/córka nie chce, zamyka się w pokoju, nie słucha?". Odpowiedź brzmi: małymi krokami. Uzbrój się w cierpliwość. Najlepszą metodą skłonienia dziecka do zwierzeń jest zbudowanie zaufania między wami, a to nie wydarzy się od razu.

1. Słuchaj, a nie tylko mów



Wielu rodziców uważa, że dziecko ma po prostu słuchać i wykonywać polecenia, bo przecież to dorośli wiedzą lepiej. Gdy pojawia się problem, chcielibyśmy go rozwiązać jedną „poważną" rozmową. Jeśli mamy czas, przygotujemy sobie 90 proc. jej przebiegu, w tym cały zestaw rad i uwag, które mają nakierować dziecko na „właściwy" tor myślenia. Takie podejście – choć kryje się za nim oczywista troska – zakłada monolog, a to podstawowy błąd. Ile razy usłyszałeś/łaś od syna czy córki, że go/jej nie słuchasz albo nie ma sensu z tobą gadać, bo i tak wiesz swoje? Sztywna postawa rodzica, czyli zadawanie wciąż tych samych pytań, niesłuchanie odpowiedzi i pouczanie nastolatka sprawiają, że jego odpowiedzi z tygodnia na tydzień skracają się do urywków zdań. Wtedy nie ma mowy o dzieleniu się z rodzicem ważnymi rzeczami. Nastolatek zwierzy się wtedy, gdy zaufa.

Rozmowa to nie tylko mówienie, ale przede wszystkim słuchanie drugiej strony. Otwórz się na uczucia, emocje i potrzeby dziecka. Daj mu odczuć, że naprawdę interesuje cię to, co mówi. Jeśli nie zgadzasz się z jego argumentami lub podejrzewasz, że nie jest szczere, ugryź się w język, przemilcz drobne nieścisłości. Życzliwe podejście, spokój i cierpliwość to twoi sprzymierzeńcy. Licząc na otwartość i zaufanie dziecka, sam/a je okaż.

Oto dwa przykłady dobrej komunikacji.

Przykład 1:

Wchodzisz do pokoju nastolatka, pokój wygląda jak po zrzuceniu bomby, a syn jakby nigdy nic walczy z zombi w grze komputerowej. Przesłanek do zrobienia awantury jest aż nadto, ale zastanów się, co zyskasz? Spróbuj przełamać schemat. Możesz powiedzieć: „Kibicuję ci. Powiedz mi, jak uda ci się przejść ten level. Aha, no i jak skończysz, to sprzątnij, proszę, te ubrania i zanieś naczynia do zmywarki". Co się stało? Nie skrytykowałeś/łaś faktu, że syn gra, ani innych jego cech, lecz okazałeś/łaś zainteresowanie ważną dla niego sprawą, a jednocześnie jasno wyraziłeś/łaś swoją prośbę.

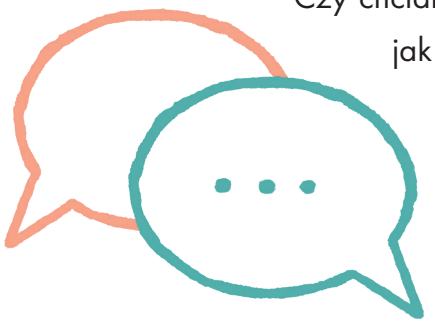
Przykład 2:

Nastolatka wraca ze szkoły do domu i mówi: „Ta baba od matmy jest okropna, specjalnie dawała mi trudne zadania, żebym wyszła na głupią przed całą klasą". Wiesz, że córka cały poprzedni wieczór spędziła na pogawędkach z koleżankami i nie przyłożyła się zbytnio do nauki. Mimo to, zamiast mówić: „Gdybyś się nauczyła, to by się nie wydarzyło", możesz ją wesprzeć: „Rozumiem, że to była trudna sytuacja" lub: „Widzę, że jesteś zła na nauczycielkę". Tutaj warto dodać konstruktywne wskazówki, np. żeby powtórzyła materiał z koleżankami lub zrobiła więcej ćwiczeń. Córka poczuje, że jej uczucia są ważne i jej nie oceniasz, a to może ją zachęcić do dzielenia się również trudniejszymi przeżyciami.

Od rodziców słyszę czasem oczekiwanie, że dziecko uda się „wyregulować" jedną poważną rozmową lub jedną wizytą u specjalisty. Jakby chodziło o zacinający się toster. Tymczasem najważniejsze procesy wychowania i najsilniejszy wpływ na kształtowanie dziecka i jego dalsze życie dokonują się każdego dnia. W tym, jak rodzic rano dziecko budzi, jak szykuje mu śniadanie, jak wygląda każdy dzień. Warto stale to sobie uświadamiać.

dr Aleksandra Piotrowska, psycholog

2. Szkoła to niejedyny temat



Czy chciałbyś/chciałabyś ciągle rozmawiać tylko o tym, jak było w pracy, i stale być oceniany/a za swoje zawodowe sukcesy i porażki? Pewnie nie. Nie sprowadzaj więc rozmów z dzieckiem wyłącznie do tego, co w szkole. To ważny, ale tylko wycinek jego codzienności. Na pewno ma też zainteresowania lub pasje, plany, marzenia. Możecie rozmawiać o przyjaźniach, serialach, filmach, muzyce, książkach czy grach komputerowych. Niech nauka i stopnie nie zdominują całej waszej relacji.

3. Bez oceniania, bez pretensji

Złota zasada komunikacji brzmi: nie oceniaj. Naucz się wypowiadać zdania w taki sposób, żeby opisywać sytuację i udzielać informacji, a nie wyrażać pretensje. Mów jasno i krótko. Prosty komunikat to klucz do sukcesu.

Przykład:

Syn wziął prysznic, zalał całą łazienkę i znowu nie wytarł wody z podłogi. Zamiast mówić: „Ile razy mam ci powtarzać, że masz zetrzeć wodę z podłogi po prysznicu?", opisz to, co widzisz: „Synku, na podłodze w łazience jest woda". Udziel informacji: „Mam przez nią mokre skarpetki". Możesz odwołać się do własnych uczuć: „Nie lubię chodzić po mokrej podłodze".

4. Mów z wyczuciem o emocjach i sytuacji w domu

Czy zastanawiałeś/łaś się kiedykolwiek nad tym, ile twoje dziecko wie o sytuacji w waszym domu? Albo o twoich uczuciach i emocjach? O tym, co przeżywasz, gdy córka jedzie na drugi koniec miasta spotkać się ze znajomymi i nie wraca o umówionej godzinie? Jeśli zamiast o 22 zjawi się o 22.30, a ty zaczniesz mówić, że jest nieodpowiedzialna i ma cię gdzieś, skończy się awanturą, fochem i wzajemnym niezrozumieniem. Zamiast tego powiedz jej, jak bardzo się bałeś/łaś przez te pół godziny. Wynegocjujcie godziny powrotu i ustalcie zasadę, że córka zawsze dzwoni, by uprzedzić o spóźnieniu. Dzieci lubią umowy, zwłaszcza gdy obie strony ich dotrzymują. Niech nastolatek ma szansę uszanować twój lęk, ale ty też szanuj jego wolność i potrzeby. Lęk to nie powód, by zamykać dziecko w klatce.

Przykład 1:

Syn marzy o markowych butach. Nie wie, że rata kredytu za mieszkanie właśnie wzrosła wam o kilkaset złotych miesięcznie i nie ma mowy o ekstrawydatkach. Zamiast kategorycznej odmowy zakupu i komentarza: „Masz całą szafę butów, w dodatku wszystkie brudne!", spróbuj szczerze, ale bez straszenia i wzbudzania poczucia winy, zapoznać syna z waszą sytuacją finansową. Możesz powiedzieć: „Słuchaj, będziemy teraz płacić o 500 zł więcej za mieszkanie, więc na razie nie stać nas na nowe buty dla ciebie. Może razem się zastanowimy, jak na nie odłożyć?". Umiejętne wprowadzanie dzieci w rodzinne sprawy i pytanie ich o zdanie sprawia, że czują się ważne.

Przykład 2:

Wracasz z wywiadówki, dziecko ma sporo dwój. Ochrzaniasz je i zabraniasz mu grać na komputerze. Sprawdź, co by się stało, gdybyś zamiast tego powiedział/a: „Wiesz co, bardzo się martwię, że masz coraz gorsze oceny w szkole. Chciałbym/chciałabym, żebyś poszedł/poszła do dobrego liceum, tego blisko domu, ale jak tak dalej będzie, to się tam nie dostaniesz. Powiedz mi, proszę, czego ty chcesz, jakie masz plany? I czy coś cię trapi?". Pamiętaj, żeby zawsze pytać o zdanie i cierpliwie słuchać, jak widzi to druga strona.

5. Szanuj granice nastolatka

Kogo z nas nie kusiło, by pod nieobecność dziecka pod płaszczykiem troski sprawdzić, co przeglądało w Google'u lub pisało na Messengerze... Respektowanie praw i prywatności nastolatków to trudny temat, zwłaszcza dla tych z nas, którzy mają problem z przyznaniem dzieciom podmiotowości. Niby wiemy, że są odrębnymi jednostkami, ale czasem trudno nie traktować ich jako nam podległych. Podsłuchiwanie pod drzwiami, wchodzenie bez pukania, szperanie w pokoju, gdy dziecko jest w szkole – jedynym usprawiedliwieniem takich działań jest realne zagrożenie zdrowia i życia dziecka. W każdej innej sytuacji to przekraczanie granic i duże nadużycie.

Co zrobić, gdy podczas rozmowy stracisz cierpliwość?

Zdarza ci się wybuchnąć i powiedzieć parę nieprzyjemnych słów? Nie jesteś sam/a. Żaden rodzic nie jest idealny i czasem opanowanie złości i gniewu w kontaktach z nastolatkiem może być bardzo trudne, zwłaszcza gdy czujesz bezsilność. Nie da się wyłączyć emocji lub udawać, że ich nie ma. Nawet w wyniku drobnych, ale codziennie kumulujących się stresów, zmęczenia i niewyspania możesz powiedzieć coś, czego potem będziesz gorzko żałować.

Dlatego tak ważna jest refleksja JUŻ PO. To nie dzieci nas denerwują, to my denerwujemy się na dzieci.

Warto przeanalizować własne emocje, a gdy zraniliśmy nastolatka słowami – po prostu przeprosić. Zawsze możesz powiedzieć: „Zbyt ostro cię potraktowałem/łam, powiedziałem/łam to w złości, wcale tak nie myślę". Przeproszenie dziecka nie jest wyrazem słabości i raczej wzbudzi uznanie w jego oczach niż przeciwnie.

> Rodzic nie musi być perfekcyjny. Wystarczy, że będzie uważny.
>
> **Mirosława Kątna, psycholog,**
> przewodnicząca stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka

Pytania, które możesz zadać dziecku, aby dowiedzieć się, jak się czuje i co u niego słychać:

- Widzę, że ostatnio jesteś smutny/a, co się dzieje?
- Kasia dawno u nas nie była. Jak tam wasza znajomość, robiłyście razem coś fajnego?
- Niedługo twoje urodziny, jak chciałbyś/chciałabyś je spędzić?
- Od dwóch tygodni nie byłeś/łaś na basenie. Jest jakiś powód, że zrobiłeś/łaś sobie przerwę?
- Dawno nie pokazywałeś/łaś mi nowych rysunków, może masz coś nowego?
- Ostatnio myślałam/łem o tej sytuacji z koleżanką, która cię popchnęła. Jak wyglądają teraz wasze relacje w szkole?

Lista słów zakazanych w rozmowie z nastolatkiem:

- Przesadzasz.
- Wydaje ci się.
- Co ty tam wiesz.
- Jesteś za młody/a na takie problemy.
- Dorośniesz, to zrozumiesz/to porozmawiamy.
- I ty mówisz, że jesteś... (np. zmęczona po czterech lekcjach, treningu itd.).
- Przestań się wygłupiać (w reakcji na deklarację dziecka, że nie chce mu się żyć, lub na inne niepokojące sformułowania).
- Weź się w garść (w przypadku, gdy dziecko jest smutne i mówi, że nie ma siły np. wstać z łóżka).
- Porób coś, idź na rower.
- Przestań się mazać, przecież nic się nie stało.
- Daj spokój, na pewno nie jest tak źle.
- Ty nigdy.../Ty zawsze... (np. „Z tobą zawsze są problemy").
- Czy choć raz nie możesz czegoś zrobić dobrze?
- Jesteś rozpieszczony/a i leniwy/a.
- Powinieneś/powinnaś być wdzięczny/a.
- Chcesz mnie wykończyć?
- To przez ciebie.
- Wpędzisz mnie do grobu.
- Nie mógłbyś/mogłabyś być jak Ala? Jej rodzice mają święty spokój.
- Mógłbyś/mogłabyś sobie sam/a zacząć radzić.
- Inni mają gorzej.

Lista słów wypowiadanych przez dziecko, na które szczególnie warto zwrócić uwagę:

- Nienawidzę szkoły (lub innego miejsca), nigdy więcej tam nie pójdę.
- Wszystkie dzieciaki w klasie są głupie.
- Byłoby wam lepiej beze mnie.
- Moje życie nie ma sensu.
- Nic mi się nie chce.
- Nie mam siły tego/nic zrobić.
- Dajcie mi wszyscy spokój.
- Jestem beznadziejna/y, nic nie potrafię.

Bliskość z dzieckiem buduj codziennie: rozmową, szczerym zainteresowaniem jego sprawami. Fajnie spędzicie czas, np. robiąc drzewo genealogiczne waszej rodziny albo grając w planszówki. A może jedną niedzielę w miesiącu możecie od początku do końca spędzać dokładnie tak, jak dziecko sobie wymarzy? Poznaj też rodziców jego kolegów i koleżanek ze szkoły, wymieńcie się numerami telefonów, umówcie na herbatę, bądźcie dla siebie siecią wsparcia i wymiany informacji.

Jak wzmocnić dziecko po powrocie do szkoły po pandemii lub innej dłuższej przerwie?

Obecnie wielu z nas mierzy się z negatywnymi skutkami wymuszonej izolacji z powodu pandemii koronawirusa. Konieczność pracy czy nauki z domu okazała się bardzo obciążająca, szczególnie dla osób, które mieszkają na małych metrażach. Przebywanie ze sobą dwadzieścia cztery godziny na dobę jest wielką próbą. Z podwójną, a może nawet potrójną siłą dokuczają nam przywary domowników. Powstaje masa memów nawiązujących do wzajemnego

poirytowania. „Czy możesz tak głośno nie mrugać?" świetnie obrazuje poziom zniecierpliwienia. Dlatego w dobie pandemii jeszcze ważniejsza staje się konstruktywna komunikacja w rodzinie.

Dzieci szczególnie mocno odczuły izolację od szkoły, przyjaciół, aktywności pozaszkolnych. Podobne doświadczenia mogą mieć dzieci, które np. z powodu choroby czy hospitalizacji przez długi czas pozostawały odcięte od rówieśników. Ponowna aklimatyzacja do warunków szkolnych i lęk przed odrzuceniem przez grupę rówieśniczą mogą sprawić, że nastolatek poczuje się przytłoczony. My, jako rodzice, możemy swoją postawą znacząco wpłynąć na jego samopoczucie. Jak?

Na przykład zaproponować mu spotkanie ze znajomymi w naszym domu lub pozwolić na wizytę u kogoś, nawet jeśli dotychczas miało zakaz wyjść w środku tygodnia. Warto też porozmawiać z wychowawcą klasy i pedagogiem, poprosić o obserwację i „okres ochronny" dla dziecka. Rozmowa z nastolatkiem, interesowanie się jego uczuciami i radość z drobnych sukcesów będą równie pomocne. Jeśli powrót okaże się trudniejszy, niż przypuszczaliście, zawsze można skorzystać ze wsparcia lekarza (np. wziąć dla dziecka zwolnienie ze szkoły na jakiś czas).

W 2021 r. aż 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia próbowało się zabić. To aż o 77 % więcej niż rok wcześniej (dane Komendy Głównej Policji).

Jeśli twoje dziecko ma myśli samobójcze, często mówi o śmierci, sugeruje, że świat będzie lepszy bez niego, NIE CZEKAJ – REAGUJ!

- Zadzwoń pod bezpłatny i anonimowy Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 i dowiedz się, jak postępować.
- Umów wizytę u psychologa lub psychiatry.
- Zapoznaj się z ofertą Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 i poinformuj dziecko, że tam również może szukać wsparcia.

Gdzie szukać pomocy, gdy rozmowa nie wystarcza?

Stajesz na głowie, żeby poprawić relacje z dzieckiem, pracujesz nad swoim zachowaniem i uczysz się komunikować, a efektów brak? Z bólem serca obserwujesz, jak twoje dziecko gaśnie, izoluje się i cierpi? **To już czas, by sięgnąć po pomoc.**

Dla nas, rodziców i opiekunów, nieumiejętność pomocy własnemu dziecku często wiąże się z poczuciem winy, bezradności i lęku przed oceną ze strony otoczenia. Gdy problemem nie jest już rozbite kolano czy zaginiony miś, lecz stany depresyjne czy lękowe, najważniejsza staje się **umiejętność szybkiego znalezienia pomocy.** Zajmują się tym specjaliści wyszkoleni w pomaganiu młodym ludziom doświadczającym kryzysu. Ważne jest również to, by ratując dziecko w kryzysie, nie doprowadzić do kryzysu własnego lub pozostałych członków rodziny.

Możesz skorzystać z telefonów zaufania, wsparcia organizacji pozarządowych, poradni czy przychodni, które organizują świetlice i zajęcia dla dzieci, a także z konsultacji u specjalistów: pedagoga, psychologa, psychiatry, psychoterapeuty. Wachlarz możliwości jest szeroki, a wartość terapeutyczną ma nie tylko klasyczna psychoterapia! Poniżej znajdziesz garść wskazówek.

Telefony zaufania



Na początek rozmowa telefoniczna może być łatwiejsza niż spotkanie twarzą w twarz z psychologiem czy psychiatrą. Warto podsunąć dziecku myśl o telefonie zaufania lub samemu/samej z niego skorzystać. Telefon zapewnia anonimowość i zwykle jest bezpłatny (płatne według stawki operatora są połączenia stacjonarne). Jest też najszybszą formą kontaktu z fachowcem. Poniżej znajdziesz numery telefonów polecane przez nasze ekspertki.

Możesz zadzwonić pod jeden z poniższych numerów:

- 116 111 – ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę

- 800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, bezpłatny i anonimowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00–15.00

- 800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia", bezpłatny i całodobowy

- 22 635 93 92 – Młodzieżowy Telefon Zaufania Grupy Ponton, czynny w piątki w godzinach 16.00–20.00 (porady w zakresie: przemocy seksualnej, antykoncepcji, zdrowia seksualnego, ciała i higieny, seksu, relacji), połączenie jest płatne według stawki operatora

- Niektóre instytucje krajowe czy organizacje pozarządowe oferują jeszcze bardziej wyspecjalizowane wsparcie. Istnieje np. bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie Fundacji Nagle Sami 800 108 108 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–20.00) i dwie ogólnopolskie infolinie dla osób uzależnionych: 801 199 990 – od narkotyków (bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16.00–21.00) i 801 899 880 – od czynności, tzw. uzależnienia behawioralne (np. od smartfona i social mediów, płatny, czynny codziennie w godzinach 17.00–22.00)

Specjaliści: pedagog, psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Już we wstępie do *Pomocnika* była mowa o tym, że pójście z dzieckiem do psychologa, psychiatry czy psychoterapeuty to nie powód do wstydu. Przecież nie krępujemy się wizytą u internisty, a psychika może chorować tak samo jak ciało. Na szczęście podejście do specjalistów zdrowia psychicznego powoli się zmienia – świadczą o tym chociażby długie kolejki do ich gabinetów. No właśnie...

Kiedy będziesz szukać lekarza lub terapeuty dla dziecka, pewnie nieraz odbijesz się od ściany. Gdy już przełamiesz się i zadzwonisz, by umówić dziecko na wizytę w ramach NFZ, możesz usłyszeć: „Zapraszamy za pół roku". Nawet na prywatną konsultację trzeba niekiedy czekać kilka tygodni, tak duże jest teraz zapotrzebowanie. Do tego dochodzą ceny: prywatna wizyta u psychiatry dziecięcego to koszt minimum 250 zł (plus koszty leków), a jedna sesja terapii – co najmniej 150 zł, przy czym trzeba się liczyć nawet z dwiema sesjami tygodniowo przez wiele miesięcy.

Czy wiesz, czym zajmują się poszczególni specjaliści?

PEDAGOG/PSYCHOLOG SZKOLNY



„Wspieram dzieci i rodziców lub opiekunów, możecie więc przyjść do mnie razem z dzieckiem lub każde osobno. Współpracuję z nauczycielami. Pomogę wstępnie określić sytuację wychowawczą dziecka, jego indywidualne potrzeby rozwojowe i edukacyjne, przyczyny niepowodzeń w szkole, mocne i słabsze strony. W przypadku kryzysu w szkole lub rodzinie mogę udzielić porady, ale też przeprowadzić interwencję czy mediacje i zainicjować różne formy pomocy w szkole i poza nią".



PSYCHOLOG

„Wszyscy psychologowie są po studiach psychologicznych, ale szkolimy się w różnych technikach i metodach pracy. Jeszcze przed wizytą możesz sprawdzić to na mojej stronie albo dopytać przez telefon. Mamy specjalizacje lub dodatkowe szkolenia, np. w zakresie pracy z nastolatkami LGBT+, które mierzą się ze szczególnymi wyzwaniami. W gabinecie przeprowadzam szczegółowy wywiad, a czasem dodatkowe testy psychologiczne, by określić potrzeby pacjenta. Mogę udzielić rad i podpowiedzi, ale z reguły nakierowuję na szukanie własnych rozwiązań. Nie pracuję z pacjentem nad przezwyciężaniem zaburzeń, deficytów czy pogłębionych problemów w funkcjonowaniu – tym zwykle zajmuje się psychoterapeuta".

PSYCHOTERAPEUTA

„Jestem po kursie psychoterapii. Dzięki dodatkowemu stażowi klinicznemu i superwizji (omawiam i konsultuję przypadki z innym doświadczonym terapeutą) możemy pracować nad głębszymi zaburzeniami i deficytami. Rzadko udzielam rad, raczej pomagam w odnalezieniu własnych rozwiązań, dlatego psychoterapia – indywidualna lub grupowa – często trwa kilka miesięcy, a nawet lat, i jest skuteczna. Pracuję według wybranego nurtu i specjalizuję się w określonych tematach i metodach pracy. Sprawdź więc, czy mam doświadczenie w pracy z młodzieżą i czy proponowany przeze mnie sposób pracy wam odpowiada".



PSYCHIATRA DZIECIĘCY

(do niego należy zgłosić się z dzieckiem i nastolatkiem)

„Jestem lekarzem, zajmuję się zdrowiem psychicznym i jego zaburzeniami, więc znam kryteria diagnostyczne chorób i zaburzeń. Jako lekarz mogę przepisać leki i wypisać zwolnienie lekarskie, a także doradzić najlepsze sposoby uzupełnienia leczenia, np. psychoterapię".



Co robić, jeśli nie ma terminu u specjalisty dla twojego dziecka, termin jest zbyt odległy i nie możecie tyle czekać lub nie stać cię na prywatne leczenie?

W oczekiwaniu na prywatną wizytę lub w ramach NFZ warto sięgnąć po inne dostępne rozwiązania. Możesz zadzwonić pod wspomniane wcześniej numery telefonów zaufania i dowiedzieć się, jak pomóc dziecku od zaraz, lub zgłosić się po poradę do szkolnego psychologa albo pedagoga, jeśli szkoła go zatrudnia. Warto też skorzystać z oferty organizacji pozarządowych i świetlic, a także poradni i przychodni zdrowia psychicznego.

Organizacje pozarządowe: ogólnopolskie i lokalne w twojej okolicy

Na poziomie ogólnopolskim działa kilka organizacji pozarządowych (tzw. NGO-sów) skupionych wokół pomocy dzieciom i młodzieży. Na ich stronach internetowych można znaleźć wiele przydatnych informacji. Do zaufanych organizacji i instytucji zajmujących się problematyką zdrowia psychicznego należą Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę i Komitet Ochrony Praw Dziecka.

W twojej okolicy zapewne działają też lokalne organizacje pozarządowe, które realizują ciekawe projekty dla młodzieży, np. prowadzą świetlice oferujące warsztaty rozwojowe, zajęcia rekreacyjne, a nawet darmowe, indywidualne i grupowe konsultacje z psychologami i psychoterapeutami. Społeczność świetlicowa może być dużym wsparciem dla młodych osób w trudnym okresie dorastania: mogą one tam rozwijać swoje pasje, ale też uczestniczyć np. w treningach kontroli złości, pracować nad uczuciami i emocjami. Krótko mówiąc – przebywać w bezpiecznym środowisku pod czujnym i troskliwym okiem trenerów i prowadzących zajęcia, ale przede wszystkim bez presji związanej ze szkołą, spotkać nowe osoby, w tym rówieśników, którzy mierzą się z podobnymi trudnościami. Dla młodego człowieka, który sądzi, że tylko on jeden na całym świecie „tak ma", podobne spotkania mają nieocenioną wartość terapeutyczną.

NGO-sy w ramach prowadzonych projektów często zatrudniają psychologów, psychoterapeutów i/lub socjoterapeutów. Warto więc regularnie sprawdzać ich ofertę i spróbować zapisać do nich dziecko, ponieważ może to przyspieszyć kontakt ze specjalistą.

Jak znaleźć fajną świetlicę dla nastolatka?

- Wejdź na stronę www.ngo.pl. Znajdziesz tam listę organizacji, a używając filtrów, zawęzisz poszukiwania do konkretnego miasta i profilu działalności.
- Wpisz w wyszukiwarkę np. „świetlica dla młodzieży Bytom" – od razu pojawi się kilka wyników z informacjami i adresami.
- Zapytaj w szkole lub lokalnym ośrodku pomocy społecznej.
- Podpytaj rodzinę i znajomych – to najprostsza i bardzo skuteczna metoda.

Poradnie i przychodnie

Wielu z nas wzdraga się na myśl o poradni czy przychodni zdrowia psychicznego. W związku z małą dostępnością i rzekomo niską jakością usług narosło wokół nich wiele mitów. Ale gdy na szali leży dobro dziecka, warto spróbować przełamać niechęć i wybrać się do poradni czy przychodni. Czego możecie się tam spodziewać?

W każdym powiecie powinna funkcjonować przynajmniej jedna publiczna poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP). Kontakt do niej łatwo znajdziesz w internecie (po prostu wpisz w Google'u: PPP + nazwa twojej miejscowości lub miasta powiatowego). Możesz też poprosić o pomoc np. pedagoga szkolnego. Do poradni może się zgłosić z dzieckiem każdy rodzic lub opiekun prawny, nie potrzebujecie skierowania. Dużym atutem poradni publicznej jest to, że pomocy udziela nieodpłatnie. Minus to długie kolejki, ale warto być wytrwałym, szczególnie jeśli nie stać cię na wizytę prywatną.
Do poradni możesz się zgłosić z prośbą o diagnozę oraz wsparcie psychologiczne (doraźną konsultację z psychologiem) bądź psychoterapeutyczne (długotrwałą pracę z psychoterapeutą) dla dziecka i dla siebie. Specjaliści z poradni wydają także opinie i orzeczenia, np. o potrzebie kształcenia specjalnego. Nie obawiajcie się, że wszyscy z okolicy się o tym dowiedzą. Wydana opinia przekazywana jest do szkoły, do której uczęszcza dziecko, wyłącznie na wniosek rodzica lub pełnoletniego ucznia!



CZĘŚĆ III

Co dalej?

Twoje dziecko dostało diagnozę

Odbyła się konsultacja u specjalisty, podczas której padło np. słowo „depresja”*. W pierwszej chwili myślisz sobie, że to chyba żart, bo twoje dziecko jest raczej leniwe i zbuntowane, a nie chore. Przecież nic po nim nie widać. Nie wiesz, co robić, i pewnie targają tobą sprzeczne emocje. Może czujesz wstyd, że czekaliście zbyt długo albo że wcześniej niczego nie zauważyłeś/łaś. Każdy rodzic, który mierzy się z kryzysem psychicznym dziecka, czuje się podobnie. To bardzo trudna sytuacja. Pamiętaj jednak, że diagnoza to pierwszy krok do zdrowienia, a depresja jest uleczalna. Od teraz zaczyna się dla was wymagający czas powrotu do zdrowia.

Nieleczony epizod depresji trwa średnio od 4 do 8 miesięcy, zdarza się, że dłużej. Czasem to rok, a nawet lata, które potrafią zrujnować życie lub dużą jego część. Depresja zwiększa ryzyko uzależnień, utrudnia budowanie i utrzymywanie relacji oraz codzienne funkcjonowanie. Może powracać i współwystępować z innymi zaburzeniami, a nieleczona – nawet zakończyć się śmiercią.

> Codziennie przyjmujemy dziecko po próbie samobójczej.
>
> **dr Aneta Górska-Kot,**
> ordynator Oddziału Pediatrycznego w Szpitalu Dziecięcym
> im. prof. dr. med. J. Bogdanowicza w Warszawie

Zastanawiasz się, jak wesprzeć dziecko w tym trudnym czasie? Oto kilka podpowiedzi:

- nie obwiniaj siebie ani dziecka o zachorowanie, nie analizuj teorii przyczyn,
- monitoruj, wspieraj, wykazuj się asertywnością, nauczcie się nazywać rzeczy, emocje i sytuacje po imieniu,
- interesuj się życiem dziecka, ale nie bądź wścibski/a ani zbyt kontrolujący/a,
- obserwuj dziecko i dziel się swoimi obserwacjami z psychiatrą lub psychoterapeutą, zgłaszaj uwagi i zadawaj pytania,
- przyzwyczaj się do drażliwości dziecka i jego różnych stanów emocjonalnych; typowy dla depresji jest brak energii, więc nie mów dziecku, że jest leniwe, jeśli ma gorsze wyniki w nauce; staraj się unikać ocen związanych z objawami choroby, jakby były w strefie wpływów dziecka – bo nie są,
- nie oczekuj szybkich zmian; depresja wymaga z reguły długiego leczenia, a samo leczenie farmakologiczne aktywuje się nawet około miesiąca od chwili przyjęcia leków,
- chwal za każdy, nawet najmniejszy sukces; nie krytykuj dziecka, to nie pomaga,
- depresja psuje relacje z ludźmi; do czasu wyzdrowienia dziecka odpowiadasz za to, co dzieje się między wami i w rodzinie,
- nawet jeśli dziecko jest pod opieką lekarza i terapeuty, bądź dla niego podstawowym oparciem,
- jeśli ty również potrzebujesz wsparcia, poproś o nie.

*W przypadku diagnozy innych zaburzeń i chorób schemat działania jest bardzo podobny. Postaraj się poznać i zrozumieć zdiagnozowaną przez lekarza chorobę i jej specyficzne objawy, przeczytaj na jej temat jak najwięcej, wykorzystaj w pełni czas podczas konsultacji u specjalisty. Przede wszystkim jednak nie wypieraj faktów i bądź przy dziecku bez względu na wszystko. Staraj się je wspierać i doceniaj małe kroki w długim procesie zdrowienia.

Nie bój się leków



Wielu z nas ma bardzo sceptyczny stosunek do leków psychiatrycznych. Boimy się „faszerować dzieci psychotropami". Ich zła sława i mity skutecznie zniechęcają do prób leczenia farmakologicznego. Tymczasem leki psychiatryczne nowej generacji, dobrze dobrane i regularnie zażywane, są bardzo skuteczne. Tak zwane antydepresanty stabilizują nastrój, więc dziecko nie będzie popadać w skrajny smutek (np. wybuchy płaczu), przywrócą też właściwy poziom energii.

Informujcie o skutkach ubocznych, jeśli się pojawią, lekarz pomoże tak dobrać lek i jego dawkę, by terapia była jak najmniej uciążliwa. Niestety, musicie uzbroić się w cierpliwość – leki psychiatryczne to nie aspiryna, która pomaga po 15 minutach. Zazwyczaj zaczynają działać po kilku tygodniach, ale nie zawsze pierwsze przepisane leki zadziałają, czasami potrzebna będzie zmiana tabletek i/lub ich dawki. Z reguły farmakoterapia trwa od 6 do 12 miesięcy, w dużej mierze zależy to od indywidualnego przypadku i np. w sytuacji depresji lub stanów lękowych leczenie utrzymuje się dłużej, w celu zabezpieczenia przed nawrotami.

Bardzo ważne jest, żeby nie odstawiać leku bez konsultacji z lekarzem – może to być bardzo niebezpieczne. Proces ten musi być monitorowany przez specjalistę.

Terapia nastolatka – jak wybrać specjalistę i czego się spodziewać?

W przypadku diagnozy depresji lub innych zaburzeń psychicznych terapia psychologiczna jest dodatkowym i bardzo zalecanym wsparciem. Możecie dostać na nią oficjalne skierowanie od psychiatry lub lekarza rodzinnego (to pozwala zapisać się na refundowaną terapię) albo tylko sugestię, że warto spróbować, jeśli nie zostały potwierdzone inne diagnozy, a twoje dziecko cierpi i trudniej funkcjonuje.

Jeśli dotychczas nie korzystaliście z pomocy psychoterapeuty, oto kilka wskazówek dotyczących wyboru specjalisty i zasad współpracy z nim:

- Wybierzcie terapeutę/tkę, który/a ma doświadczenie w pracy z młodzieżą. Dziś łatwo sprawdzić dokładny profil terapeuty – większość ma stronę internetową z informacjami, w czym dokładnie się specjalizuje. Warto też popytać o rekomendacje wśród znajomych; zdziwisz się, jak wiele osób korzysta z tej formy wsparcia.

- Kontrakt terapeutyczny zawierany jest między twoim dzieckiem a terapeutą, więc terapeuta nie będzie ci szczegółowo opisywał, o czym rozmawia z dzieckiem (wyjątek stanowi ewidentne zagrożenie życia), bo obowiązuje go zasada poufności. Nie oczekuj ani nie wymagaj też od dziecka szczegółowych relacji z wizyt. Osoba w terapii ma prawo do zachowania prywatności. Nie naciskaj, jeśli nie chce mówić. Być może nastąpi taki moment, że dziecko samo będzie chciało podzielić się przemyśleniami i doświadczeniem terapii, wtedy bądź gotowa/y je wysłuchać.

- Macie prawo do zmiany terapeuty, jeśli czujecie, że terapia nie przynosi pożądanych efektów, miejcie jednak na uwadze, że to proces długotrwały i trudno oczekiwać spektakularnych efektów po kilku spotkaniach. Powiedzenie terapeucie o swoich oczekiwaniach lub wrażeniu braku rezultatów jest ważnym elementem terapii.

- To normalne, że tuż po wyjściu z gabinetu terapeuty dziecko może czuć się gorzej, mogą narastać negatywne objawy choroby. Przygotuj się na taką ewentualność. Proces terapeutyczny to duży wysiłek emocjonalny dla każdego, bo podczas terapii poruszane są różne tematy, czasem bardzo trudne. Pomóż dziecku przetrwać trudny moment, zaproponuj spędzanie czasu razem. Jeśli spotkasz się z odmową, przyjmij to ze zrozumieniem i bez żalu. Zwykłe przytulenie lub po prostu bycie obok to też sposób okazania wsparcia.

Wpływ kryzysu dziecka na całą rodzinę

Zmęczenie, stres, bezsilność, frustracja to stali towarzysze rodziców i opiekunów dziecka w kryzysie psychicznym. Zadajemy sobie pytanie: „Co źle zrobiłem/łam, że moje dziecko ma depresję?". Choć istnieje szereg czynników sprzyjających ujawnianiu się depresji, to czasem może ona wystąpić nieoczekiwanie, bez wyraźnej przyczyny.

Myli się też ten, kto sądzi, że tylko chory przeżywa trudny czas. Każda osoba z otoczenia chorego może na swój sposób odreagowywać stres związany z kryzysem, bo rodzina to ekosystem, w którym wszystkie elementy wpływają na siebie nawzajem.

Dlatego w walce o odzyskanie zdrowia i równowagi psychicznej dziecka nie wolno zapomnieć o sobie.

To na rodzicach i opiekunach ciąży odpowiedzialność za stworzenie dziecku sprzyjających zdrowieniu warunków, bezpiecznej i akceptującej atmosfery. Żeby sprostać temu zadaniu, sami musimy utrzymać się w dobrej kondycji psychicznej. W tym celu trzeba zadbać o podstawy: wystarczającą ilość snu, ruch na świeżym powietrzu, regularne i odżywcze jedzenie. To jest bardzo ważne! Spotkaj się z kimś, z kim możesz szczerze porozmawiać, pójdź na samotny spacer lub bieg po lesie, wybierz się do kina, na siłownię czy masaż, jeśli możesz, wypłacz się i mów „nie", gdy nie chcesz czegoś zrobić albo nie masz na to siły. Daj sobie prawo do chwili wytchnienia, regeneracji i zdrowego egoizmu. Nawet najdrobniejsza rzecz, która przynosi ulgę, może być na wagę złota w najtrudniejszym okresie. Stale buduj własną sieć wsparcia. Nie tylko wizyta u psychologa i psychoterapia mają wartość terapeutyczną, ale być może to także będzie ci potrzebne.

Choroba jednego z dzieci może powodować wiele napięć i odbijać się niekorzystnie na życiu pozostałych domowników, np. zdrowe rodzeństwo może czuć się odtrącone bądź uważać, że brat lub siostra mają łatwiej (bo np. nie muszą wykonywać wszystkich obowiązków domowych lub mają taryfę ulgową w szkole). Jak temu zapobiec? Najlepiej zacząć od wyjaśnienia wszystkim członkom rodziny, na czym polega choroba lub zaburzenie dziecka. Jeśli rodzeństwo zrozumie, że to nie kaprys czy lenistwo, może stać się bardzo pomocne w procesie zdrowienia. Jeśli sam/a nie potrafisz wyjaśnić członkom rodziny, co się dzieje, lub pomimo prób sytuacja w domu jest napięta, przemyślcie konsultacje z psychologiem lub terapeutą rodzinnym.

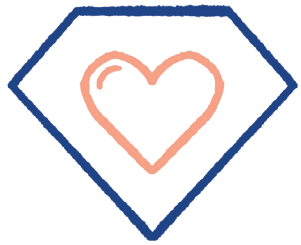
Ile to może potrwać?

Musisz uzbroić się w cierpliwość. Poprawa może nastąpić w perspektywie kilku miesięcy, a nawet paru lat. Najważniejsze, by nie czekać z podjęciem działań.

Dostrzegaj każdy mały krok naprzód – nie tylko w samopoczuciu dziecka, ale także w swojej lepszej z nim komunikacji czy większej uważności na własne emocje.

Jeśli oddajesz dziecko w ręce lekarza i/lub terapeuty, pamiętaj, że to nie cudotwórca i nie zdejmuje z ciebie obowiązków rodzica. Kryzys dziecka zawsze jest tragedią i próbą dla rodziny, ale może być też szansą na jej rozwój.

A proszenie o pomoc to twoja supermoc.





Rodzicu, Opiekunie, dziękujemy, że sięgnąłeś po *Pomocnik*! Jeśli chcesz pogłębić omawiane wyżej tematy, polecamy lekturę następujących książek:

Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży, K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek

Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać, K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek

Zaplątane nastolatki. Jak dobrze przeprowadzić córkę z dzieciństwa do dorosłości, L. Damour, tłum. J. Ochab

Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, A. Faber, E. Mazlish, tłum. M. Więznowska, B. Horosiewicz

My – rodzice dorosłych dzieci, E. Woydyłło

Nastolatki pod lupą. Poznaj, by zrozumieć, A. Piotrowska

Smaki dzieciństwa, M. Kątna



Wydanie przygotowane przez zespół Gazeta.pl, Agora S.A., ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa

autorki: Nina Mocior, Magdalena Jaranowska, Paulina Dudek
redaktorka prowadząca: Paulina Dudek
konsultacja merytoryczna: Mirosława Kątna, Aleksandra Piotrowska, Ewa Woydyłło-Osiatyńska
projekt graficzny, skład, okładka, ilustracje: Dominika Byczkowska
korekta: Dorota Dul
koordynacja Weekend.gazeta.pl: Paulina Mudant-Siwicka
koordynacja Polska Akcja Humanitarna: Helena Krajewska
koordynacja Komitet Ochrony Praw Dziecka: Magdalena Stachowiak-Alexandrowicz
koordynacja projektu: Marta Radziak-Kucharska
druk: OFFSET DRUK Sp. z o.o., ul. Św. Maksymiliana Kolbego 16, 36-060 Głogów Małopolski
Warszawa, 2022

EGZEMPLARZ NIE DO SPRZEDAŻY

WEEKEND.GAZETA.PL

pah
Polska Akcja Humanitarna

KOPD 40 LAT
KOMITET OCHRONY PRAW DZIECKA

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

WEEKEND.GAZETA.PL

pah
Polska Akcja Humanitarna