

Sygnaly alarmowe, że z dzieckiem dzieje się coś złego...

## AKCJA – REINTEGRACJA

### Wskazówki dla Rodziców

*„Życie nie jest problemem do rozwiązania tylko rzeczywistością do doświadczenia”.*

Søren Kierkegaard

Po ponad rocznej przerwie spowodowanej epidemią koronawirusa, dzieci i młodzież w końcu wracają do szkół, do nauki w trybie stacjonarym. Choć większość młodych ludzi cieszy się z tego, dla wielu z nich będzie to także powód do stresów i nasilenia istniejących już trudności. O formach wspierania dziecka przez rodzica w powrocie do szkolnej rzeczywistości, pisaliśmy w poprzednim artykule. Tym razem zajmiemy się poważnymi konsekwencjami, które mogą wynikać z powrotu do niby normalnej, a jednak już odmiennej rzeczywistości - zaburzeniami psychicznymi dzieci.

Przede wszystkim należy sobie uświadomić, że dzisiejsza młodzież żyje w zupełnie innej rzeczywistości niż ich rodzice.

- Pomimo dostępności do Internetu i portali społecznościowych, na pozór ułatwiających nawiązywanie relacji międzyludzkich, dzieci i młodzież mają coraz mniej znajomych w świecie realnym. Większość czasu spędzają zamknięci w swoich pokojach, a "na podwórku" nie mają zbyt wielu znajomych, z którymi mogliby wspólnie spędzić wolny czas. Młodzież żyje więc głównie w rzeczywistości wirtualnej, obserwując życie swoich internetowych idoli; w efekcie rośnie presja na sukces i szczęśliwe życie, a młodzi gonią za tym, czego w rzeczywistości nie mogą mieć, co powoduje u nich spadek samooceny .
- Zmiany cywilizacyjne mają ogromny wpływ na zdrowie psychiczne młodzieży. Jak pokazują wyniki badań oraz wnioski z pracy z młodzieżą, nastąpił poważny spadek zadowolenia z życia u młodych ludzi. Wzrasta poczucie samotności i wykluczenia społecznego. Niestety, znacząco wzrosła liczba zachorowań na depresję i prób samobójczych wśród dzieci i młodzieży.
- Równocześnie nastolatki mają nadal te same potrzeby. Poszukują prawdziwej miłości, bliskości, ważnych relacji, uwagi opiekunów. Młodzi chcą być podobni do istotnych dla nich dorosłych, równocześnie trochę się od nich różnić i wyodrębnić. Stale poszukują wolności i szacunku, chcą być docenieni

i czuć się wyjątkowi. Niezaspokojenie tych potrzeb może stanowić zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego.

Co chroni młodego człowieka przed zaburzeniami psychicznymi?

- **Odporność psychiczna**

Jest jedną z cech osobowości, która odpowiada za to, w jaki sposób radzimy sobie z nowymi wyzwaniami, stresem czy presją. Odporność psychiczna jest niezależna od okoliczności, w jakich przychodzi nam mierzyć się z trudnościami i problemami. Składa się na nią wiele umiejętności intra- i interpsychicznych, które mają wpływ na naszą stabilność emocjonalną, wytrwałość, otwartość na wyzwania. Wyniki badań pokazują, że ludzie odporni na przeciwności losu to nie ci, którzy są twardzi, asertywni albo niezłomni, którzy stale wiele od siebie wymagają. Wręcz przeciwnie – okazuje się, że odporność psychiczna to cecha ludzi "plastycznych" czyli takich, którzy łatwiej dostosowują się do zmieniających się warunków. Podobnie jest w świecie roślin: drzewo jest twarde i nie ugina się, ale kiedy przyjdzie wichura – złamie je. Trzcina jest elastyczna i wydaje się wątpa, kiedy zgina ją wiatr, ale kiedy wichura ustaje – znów się podnosi.

- **Rodzina**

Rodzina jest podstawowym czynnikiem chroniącym zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży przed niekorzystnymi zjawiskami. Dobre relacje rodzinne, poczucie bezwarunkowej miłości i akceptacji umożliwiają dziecku rozwiązywanie trudności w kontekście pojawiających się zadań rozwojowych oraz przewycięzania kryzysów. Dziecko obserwuje, jak najbliżsi radzą sobie w różnych sytuacjach, wiedząc, że zawsze mogą liczyć na ich wsparcie i pomoc.

Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży:

**Depresja** jest chorobą, która może przypominać inne zaburzenia. Rodzice często są przekonani, że dziecko/nastolatek przeżywa okres buntu lub doświadcza problemów somatycznych, tymczasem za tymi objawami może kryć się depresja. **Objawy depresji mogą być naprawdę różne** i często są bardzo podobne do tych, które występują u dorosłych. Do najczęstszych zaliczyć można m.in. przewlekły smutek, przygnębienie, obniżenie nastroju, płaczliwość, ale także nadmierną drażliwość, złość, wrogość w stosunku do innych.

Ponadto u osoby dotkniętej depresją może pojawić się apatia, częściowe ograniczenie albo rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały dziecku przyjemność, niechęć do podejmowania codziennych obowiązków np. dziecko nie chce chodzić do szkoły, wstawać rano, a także

obniżone poczucie własnej wartości, brak energii, zaburzenia koncentracji uwagi, zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, spowolnienie lub pobudzenie aktywności ruchowej, a także działania autoagresywne (**samookaleczenia**) i **myśli samobójcze**.

Przykładowe sytuacje problemowe:

CZYNNIK RYZYKA	ROLA RODZICÓW	WSKAŹNIKI ZMIANY
Bycie ofiarą przemocy rówieśniczej	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porozmawiaj z dzieckiem o jego szkolnych doświadczeniach z rówieśnikami. Wysłuchaj go i udziel wsparcia emocjonalnego.</li> <li>• Zaangażuj się we współpracę ze szkołą na rzecz zmiany sytuacji w klasie (porozmawiaj z wychowawcą, pedagogiem/psychologiem szkolnym).</li> <li>• Nie bagatelizuj złych doświadczeń.</li> <li>• Pomóż dziecku przejść przez kryzysową sytuację; pomóż mu wyjść z roli ofiary</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Widoczna ulga u dziecka.</li> <li>• Zmniejszenie lęku przed szkołą.</li> <li>• Zanik bądź zmniejszenie poziomu autoagresji u dziecka.</li> <li>• Sygnał tworzących się nowych relacji bądź poprawy wcześniej istniejących relacji.</li> </ul>
Niediagnozowane problemy psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeśli docierają do Ciebie sygnały ze szkoły bądź innych źródeł o niezrozumiałym zachowaniu dziecka lub nagłej zmianie jego zachowania, podejmij próbę wyjaśnienia.</li> <li>• Pójdź z dzieckiem do poradni psychologiczno-pedagogicznej, poszukaj psychoterapeuty.</li> <li>• Zrozumienie charakteru problemów z dzieckiem może być uwalniające i pozwoli lepiej odnaleźć się w sytuacji dziecka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nawet jeśli nie usłyszałeś precyzyjnej diagnozy, możesz poczuć ulgę i zrozumienie dla pojawiających się w życiu dziecka/nastolatka trudności.</li> <li>• Łatwiej i skuteczniej przełamujesz problemy w waszych relacjach.</li> <li>• Sięgasz po pomoc profesjonalistów, kiedy wymaga tego sytuacja.</li> </ul>
Podejmowane w przeszłości działania autoagresywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznaj wcześniejsze podejmowane przez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temat przeszłości, w której dochodziło do</li> </ul>

	<p>dziecko zachowania autoagresywnymi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zachowuj wzmożoną uważność, czy autoagresja wciąż ma miejsce.</li> <li>• Rozważ profilaktyczne wsparcie terapeuty/psychologa szkolnego.</li> <li>• Rozmawiaj i ucz się rozmawiać z dzieckiem odnośnie do jego zachowań autoagresywnych.</li> <li>• Upewnij się, że przynajmniej częściowo rozumiesz, co było powodem samookaleczeń w przeszłości.</li> </ul>	<p>autoagresji, nie wywołuje uczuć napięcia i lęku.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprawa przeszłej lub obecnej autoagresji nie ma charakteru całkowitego tabu w twojej relacji z dzieckiem.</li> <li>• Obawa przed autoagresją dziecka nie sprawia, że wycofujesz się z roli rodzica i wychowawcy.</li> </ul>
Nadużywanie substancji	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stawiaj jasno sprawę dotyczącą zakazu sięgania po nielegalne substancje.</li> <li>• Ustal granicę dotyczącą następnych sytuacji, w których dziecko potencjalnie może sięgnąć po jedną z substancji.</li> <li>• Wyciągaj konsekwencje, jeśli kolejne zakazy są łamane.</li> <li>• Rozpoznaj poziom zagrożenia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dziecko zaprzestało używania substancji psychoaktywnych.</li> <li>• Nastolatek przestrzega ustalonych przez siebie granic.</li> <li>• Dziecko zrozumiało istotę zagrożenia uzależnieniem</li> <li>• Młody człowiek podejmuje refleksję nad tym, co mu może zaszkodzić i jakie warto podjąć działania, aby temu zapobiec.</li> </ul>

źródło : <https://zsbprus.beep.pl/dokumenty/poradnik%20dla%20rodzicow.pdf>

Opracowała:  
Anna Michalska  
Psycholog PPP w Ozimku