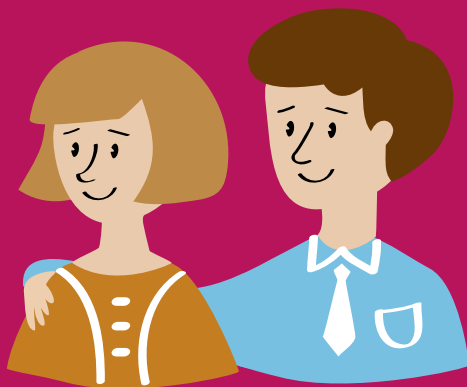




Ty decydujesz jak reagujesz

**Wzmacnianie odporności psychicznej
i zapobieganie agresji rówieśniczej wśród
dzieci i młodzieży w latach 2022–2023**

**Materiały
dla Rodziców**



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 **MAŁOPOLSKA**

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

Spis treści

- 3** Czym są kompetencje społeczno-emocjonalne?
- 5** Rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych
- 7** Czy umiejętności tych można się nauczyć?
- 7** Dlaczego umiejętności te są ważne?
- 8** Praktyka czyni mistrza
- 9** W jaki sposób możemy kształtować te kompetencje?
- 16** Rozwój społeczno-emocjonalny w okresie nastoletnim
- 18** Jak pomóc nastolatкови?
- 19** Do kogo zwrócić się o pomoc?
- 21** Zasoby internetowe dla Rodziców
- 21** Polecana literatura
- 23** Lista ważnych telefonów



Czym są kompetencje społeczno-emocjonalne?

Istotnym czynnikiem w rozwoju dziecka jest to, **w jaki sposób nawiązuje i utrzymuje relacje z innymi**. Wysokie kompetencje społeczno-emocjonalne są bardzo ważne dla poczucia zadowolenia z życia i osiągnięcia sukcesu życiowego. Umiejętności społeczne to pojęcie-parasol, pod którym ukrywa się to, w jaki sposób odnosić się do innych, komunikować się z nimi, jak nawiązywać i utrzymywać znajomości i przyjaźnie, współpracować z innymi oraz zachowywać się w sytuacjach społecznych. To, w jaki sposób dzieci i młodzież funkcjonują społecznie, ma znaczący wpływ na ich zachowanie, relacje interpersonalne, zaangażowanie w różne aktywności, a nawet osiągnięcia szkolne. Umiejętności społeczne pozwalają nam także dawać i prosić o pomoc – są więc ważnym elementem ochronnym dla zdrowia psychicznego. Wsparcie społeczne jest bardzo ważnym czynnikiem, który pozwala nam **radzić sobie z sytuacjami trudnymi**. Osoby, które mają niskie zasoby społeczne, częściej odczuwają lęk czy bezradność.

Aby sprawnie funkcjonować w świecie społecznym, człowiek potrzebuje rozwinąć zdolność do rozumienia własnych reakcji, stanów emocjonalnych, a także adekwatnie odnosić się do emocji i motywacji innych osób. Umiejętności te nazywamy **kompetencjami emocjonalnymi**. Rozwój społeczno-emocjonalny jest tym, co w dużej mierze kształtuje formującą się osobowość i determinuje funkcjonowanie w dalszych okresach życia.



Do najważniejszych kompetencji społeczno-emocjonalnych zaliczamy:

1 SAMOŚWIADOMOŚĆ – zdolność do rozpoznawania własnych emocji i uczuć, jak również adekwatne ich wyrażanie. Dziecko charakteryzujące się wysokim stopniem samoświadomości potrafi na przykład sprawnie rozróżnić, kiedy jest złe, a kiedy zestresowane.



2 SAMOREGULACJA – umiejętność „zarządzania” swoimi emocjami, w szczególności przeżywanymi jako trudne. Osoba o rozwiniętej zdolności samoregulacji potrafi dostosować strategie radzenia sobie do sytuacji. W związku z tym, techniki te stają się skuteczne i przynoszą ukojenie.

3 ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA – obejmuje kompetencje w zakresie identyfikacji i pojmowania myśli, uczuć i perspektywy innych osób. Bardzo dobrze odzwierciedla to powiedzenie – „być w czyjejś skórze”. Jest to więc w dużej mierze tożsame z rozwiniętą empatią. Świadomość społeczna to także zdolność do rozumienia i respektowania norm społecznych i etycznych.





4 UMIEJĘTNOŚCI RELACYJNE – zdolność do nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi. Wymaga rozwinięcia kompetencji komunikacyjnych, mediacji, negocjacji oraz współpracy. Te umiejętności powinny być realizowane w bezpiecznych i znaczących relacjach.



5 PODEJMOWANIE DECYZJI – szeroki wachlarz umiejętności sprzyjających sprawnemu i odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji. Kiedy podejmujemy decyzję w sposób sprawny, jesteśmy w stanie zrozumieć problem, przewidzieć konsekwencje swojego wyboru czy też dokonać wtórnej oceny swojego postępowania.

Rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych

Ważne etapy w rozwoju społeczno-emocjonalnym możemy ocenić, obserwując sposób reagowania emocjonalnego, rozumowania moralnego czy komunikowania się z innymi. Już w okresie wczesnego dzieciństwa odnotowuje się rozwój w zakresie empatii i rozumowania moralnego. Większość dzieci w wieku przedszkolnym potrafi utrzymywać pozytywne relacje z innymi, a także stopniowo rozwijać kompetencje w zakresie radzenia sobie z konfliktami.

Wraz z wiekiem dzieci rozwijają poczucie tożsamości (w tym tożsamości społecznej), sprawniej identyfikują i komunikują emocje oraz stosują bardziej elastyczne sposoby radzenia sobie z frustracją. W okresie adolescencji kompetencje te kształtują funkcjonowanie w bliskich relacjach, nawiązywanie relacji intymnych czy rozumienie złożonych sytuacji społecznych.

Chociaż problemy w zakresie rozwoju społeczno-emocjonalnego często wiąże się z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, nie zawsze jest to prawda. Pomimo tego, że wiele dzieci rozwija te umiejętności w sposób spontaniczny, **niektóre z nich potrzebują w tym zakresie dodatkowego wsparcia**. Dotyczy to w szczególności dzieci, które doświadczają trudności emocjonalnych, w tym spowodowanych powszechnie diagnozowanymi w okresie rozwojowym zaburzeniami lękowymi czy depresyjnymi. Należy pamiętać, że objawy większości zaburzeń ogólnorozwojowych i emocjonalnych dotyczą w dużej mierze sfery społecznego funkcjonowania dziecka.

Nieprawidłowo zaopiekowane trudności w rozwoju społeczno-emocjonalnym mogą przyczyniać się do wielu niekorzystnych okoliczności, utrudniających harmonijny rozwój osobowy.

Obejmują one między innymi doświadczanie **izolacji i przemocy rówieśniczej**, objawów lękowo-depresyjnych oraz, w rezultacie, niskich osiągnięć szkolnych. Biorąc pod uwagę dalszy rozwój, problemy te mogą skutkować nawet poważnymi trudnościami w wypełnianiu dojrzałych ról w dorosłym życiu.



Czy umiejętności tych można się nauczyć?

Istnieje pełna zgoda co do tego, że **kompetencje społeczno-emocjonalne mogą być kształtowane i modyfikowane w toku rozwoju**. Interwencje mające na celu wspieranie dzieci i młodzieży w rozwoju społeczno-emocjonalnym przynoszą pozytywne rezultaty. Istotne w tym zakresie jest uwspólnienie oddziaływań w podstawowych środowiskach – rodzinnym i edukacyjnym. **Wspieranie dziecka w rozwoju społeczno-emocjonalnym to ważny element pozytywnego rodzicielstwa**, pozwalający budować wzajemne **rozumienie, poczucie bezpieczeństwa**, a także wyposażyć dziecko w swoistą **tarczę umożliwiającą czerpanie radości z życia** w świecie społecznym.

Dlaczego umiejętności te są ważne?

Kompetencje społeczno-emocjonalne są **czynnikiem chroniącym dziecko przed doświadczaniem przemocy i odrzucenia ze strony innych**. Czemu tak się dzieje? Przemoc w relacjach wzmacniana bywa przez taki sposób reagowania, który nie jest obronny i nie wiąże się z wykonaniem konkretnych działań. Osoby asertywne, chroniące swoje granice i prawa, a także umiejętnie reagujące w sytuacji konfliktu rzadziej doświadczają przemocy. Należy pamiętać, że doświadczanie przemocy jest czynnikiem niezwykle obciążającym zdrowie psychiczne dzieci



i młodzieży. W tym kontekście, **wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych pełni ważną rolę w profilaktyce zaburzeń psychicznych.**

Pośród innych umiejętności chroniących przed doświadczeniami przemocowymi można wymienić stabilne poczucie własnej wartości, rozpoznawanie własnych emocji (m.in. pozwalające zidentyfikować nieodpowiednie komunikaty i działania ze strony innych). Musimy pamiętać przy tym, że wnioski te w żaden sposób nie stanowią usprawiedliwienia dla przemocy samej w sobie. Ponadto, istnieje wiele innych czynników, takich jak mało bezpieczne środowisko czy brak superwizji osoby dorosłej, które sprzyjają agresji rówieśniczej.

Badania jednoznacznie pokazują, że osoby z wysokimi zasobami społeczno-emocjonalnymi osiągają lepsze wyniki w nauce, nawiązują bardziej bezpieczne i satysfakcjonujące relacje z innymi, rzadziej nadużywają substancji psychoaktywnych. Ponadto, lepiej radzą sobie z kryzysami i mają większy poziom zadowolenia z życia.

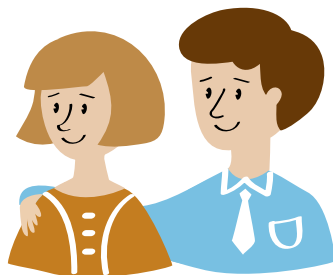
Praktyka czyni mistrza

Podobnie jak w przypadku każdej innej umiejętności, **praktyka jest nieodłącznym elementem nabywania kompetencji** społeczno-emocjonalnych. Aby rozwijać się i wzrastać, dzieci i młodzież **potrzebują doświadczenia „z pierwszej ręki”**. Dzięki doświadczeniom społecznym uczą się przyjmować perspektywę innych, kształtują mechanizmy samoregulacyjne, umiejętności w zakresie współpracy i wymiany.



W jaki sposób możemy kształtować te kompetencje?

Rodzina jest podstawowym środowiskiem, w którym dziecko uczy się relacji z innymi.



Proces ten zaczyna się na długo przed tym, kiedy dziecko zaczyna mówić i chodzić. Zaczyna się od pierwszych kontaktów, interakcji, sposobów reagowania na wzajemne potrzeby. Musimy pamiętać, że dzieci i młodzież uczą się, w jaki sposób reagować, obserwując nasze zachowanie. **Jesteśmy dla nich modelami** tego, w jaki sposób wyrażać emocje, nawiązywać przyjaźnie i radzić sobie z konfliktami. Czerpią korzyści z przebywania w środowisku, które wzmacnia samokontrolę.

Przyjmowanie perspektywy innej osoby

Postaraj się mówić swojemu dziecku o tym, co zmotywowało Cię do różnych decyzji. Słuchanie powodów, dla których ludzie działają i zachowują się w określony sposób, będzie dla niego świetną okazją do zrozumienia różnych perspektyw. Kiedy tylko nadarzy się okazja, mów dziecku o sytuacji, w której udało Ci się spojrzeć na świat oczami innych. Możesz powiedzieć: „Miałem/am bardzo dobry dzień w pracy. Moja koleżanka wyglądała jednak na bardzo zmęczoną. Myślę, że może jej być trudno pracować i zajmować się samej małymi dziećmi”. Staraj się tłumaczyć dziecku, że przyjmowanie perspektywy innych pozwala zbliżyć się do nich, zrozumieć ich zachowanie, a także przeciwdziała nieporozumieniom i konfliktom.

Bycie elastycznym

Ważne jest opowiadanie dziecku o tym, jak w sytuacjach codziennych rozumieć i radzić sobie z emocjami. Na przykład, możesz powiedzieć: „Przepraszam, że jestem taka rozdrażniona. Miałam dzisiaj dużo pracy. Wydaje mi się, że kolejny telefon od klienta sprawił, że nie wytrzymałam. Postanowiłam więc wyłączyć komórkę do końca dnia. Zamiast tego, poczytam książkę, żeby skupić się na czymś przyjemnym i odgonić niemiłe myśli”.

Skupienie na zasobach

Pamiętaj, aby starać się odnajdywać w swoim dziecku to, co pozytywne. Kiedy dziecko przynosi do domu sprawdzone wypracowanie, postaraj się najpierw zwrócić uwagę na to, co jest w nim wartościowe, dopiero potem przejdź do kwestii, które należy poprawić.

Konsekwencja

Postaraj się reagować na nieodpowiednie zachowanie Twojego dziecka tak, aby mogło je zrozumieć oraz abyście razem mogli odnieść się do konsekwencji tego zachowania. Spróbuj nie stosować takich konsekwencji, o których oboje wiecie, że nie będą przestrzegane. **Pamiętaj o tym, że konsekwencje nie powinny oznaczać odebrania dziecku poczucia bezpieczeństwa w relacji z Tobą** (np. obrażanie się na dziecko, zaprzestanie komunikacji).

Akceptacja uczuć

Kiedy interesujesz się emocjami swojego dziecka, otrzymuje ono komunikat o tym, że jest dla Ciebie ważne. Pamiętaj, że dotyczy to także tych emocji, które są trudne i mogą utrudniać komunikację. Takie postępowanie zachęci dziecko do tego, żeby dzielić się z Tobą swoimi uczuciami. Nie tylko sprzyja to budowaniu bliskości, ale też umożliwi Ci udzielenie dziecku odpowiedniego wsparcia.



Radzenie sobie ze złością

To normalne, że czasem złościsz się na swoje dziecko. Aby zapobiec eskalacji nieporozumień, spróbuj nauczyć się rozpoznawać „sytuacje zapalne” i reagować na nie, zanim stracisz nad sobą kontrolę. Spróbuj wziąć wtedy kilka głębokich oddechów czy oddalić się na chwilę w miejsce, gdzie będziesz mógł się uspokoić. Możecie ustalić taki wspólny sposób reagowania.

Wzajemny szacunek

Unikaj poniżania czy szydzenia ze swojego dziecka. Taki sposób reagowania może spowodować, że poczuje się ono nieważne. Pamiętaj, że jesteś dla dziecka bardzo ważnym modelem tego, jak należy zachowywać się w bliskich relacjach. **Komunikaty uderzające w poczucie własnej wartości spowodują jego zachwianie, a zatem wpłyną negatywnie na zdolność nawiązywania bliskich relacji i radzenia sobie z napięciem.** Bądź uważny na słowa, jakie wypowiedzasz w stronę innych osób, szczególnie w obecności dziecka. **Pamiętaj, że dziecko ma prawo popełniać błędy.**

„Przepraszam”

Pamiętaj, że wiele błędów można naprawić i pokazuj to dziecku. Nie obawiaj się, że przeprasząc i przyznając się do błędów, utracisz swoją pozycję rodzicielską. To bardzo powszechny mit. **Przeprasząc, pokazujesz dziecku, że konflikt nie musi nieść za sobą nieodwracalnych konsekwencji, a problemy można często rozwiązywać.** Wyjaśniając motywy swojego postępowania („Przepraszam, nie powinnam była tak do Ciebie mówić. Nie myślę tak o Tobie. Czasami, kiedy jestem bardzo zmęczona, trudniej mi nad sobą zapanować”), wspierasz świadomość społeczną dziecka.



Wspieranie samodzielności

Kiedy Twoje dziecko ma problem, postaraj się zadawać mu pytania, które naprowadzą go na **samodzielne jego rozwiązanie**.

Kiedy rodzice widzą, że dziecko przeżywa trudność, często odczuwają pokusę, żeby przejąć kontrolę. Pamiętaj, że może to utrudnić dziecku rozwój zdolności do samodzielnego rozwiązania problemu.



Naprowadzając dziecko, modelujesz też prawidłowy proces decyzyjny. Przykłady pytań naprowadzających:

- „Jak myślisz, co można zrobić w tej sytuacji?”,
- „Jeśli tak postanowisz, jakie mogą być tego konsekwencje?”,
- „Czy widzisz jakąś inną możliwość?”.

„Poczytaj mi”

Czytaj razem z dzieckiem książki i opowiadania. Głośne czytanie może nie tylko być bardzo przyjemne, ale także stanowi doskonałą okazję do kształtowania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Dostosowana do wieku literatura to całe spektrum historii i opowieści o ludziach – ich emocjach, konfliktach, zachowaniach. Świat fantazji ułatwia też opowiadanie o trudnych sprawach i przyglądanie się im. Podobną funkcję pełni słuchanie audiobooków czy oglądanie filmów.



Zachęcanie do dyskusji przy wspólnym czytaniu/słuchaniu/oglądaniu może wzmacniać:

● **SAMOŚWIADOMOŚĆ** – przykład:

- Jak czuje się bohater?
- Jak zmieniają się jego uczucia?
- Skąd wiesz, jak on się czuje?
- Jak Ty czułbyś się w tej sytuacji?



● **SAMOREGULACJĘ** – przykład:

- Jak bohater zachowywał się w trudnych chwilach?
- Gdybyś mógł, co byś mu doradził?
- W czym pomogli mu inni?

● **ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNĄ** – przykład:

- W czym bohaterzy są do siebie podobni, a w czym się różnią?
- Czy Ty czułbyś się tak samo jak on?
- W czym jesteście do siebie podobni, a czym się różnicie?

● **UMIEJĘTNOŚCI RELACYJNE** – przykład:

- Co zrobił bohater, kiedy potrzebował pomocy?
- Jak zwracał się do innych?
- Czy bohaterowie współpracowali ze sobą?
- W czym im to pomogło?
- Jak rozwiązywali konflikty?

● **PODEJMOWANIE DECYZJI** – przykład:

- Przed jakim problemem stał bohater?
- Jakie miał możliwości wyboru?
- Czy uważasz, że podjął dobrą decyzję?
- Co zrobiłbyś na jego miejscu?

Promowanie pomocy i dzielenia się z innymi

Jest wiele sposobów, aby zachęcić dziecko do zachowań prospołecznych. Możecie wspólnie przekazać rzeczy osobom potrzebującym, wesprzeć akcję charytatywną, pomagać osobom w swoim otoczeniu.

Pamiętaj – to, w jaki sposób traktujesz ludzi, uczy dziecko tego, że może być ważne, a jego działanie wpływa na innych.



Współpraca ze środowiskiem szkolnym

Nie zapominaj, że szkoła jest bardzo ważnym środowiskiem dla Twojego dziecka – miejscem, w którym toczy się duża część jego życia, w którym zdobywa szereg doświadczeń i uczy się nowych rzeczy. Pamiętaj, żeby podkreślać jej wartość. Poświęć codziennie choć trochę czasu, aby zapytać dziecko o to, co działo się w szkole. Postaraj się nie ograniczać się do pytań o oceny i osiągnięcia. Zainteresuj się tym, jak dzieci odnoszą się do siebie, jakie mają relacje, jaka atmosfera panuje w szkole. Warto pamiętać, że nauka to także to, co dzieje się poza szkołą. Powiedz dziecku o tym, czego Ty się ostatnio nauczyłeś. Zadbaj o komfort nauki dziecka – zapewnij mu spokojne miejsce do nauki i odrabiania pracy domowej, monitoruj używanie technologii. **Postaraj się być na bieżąco ze zdarzeniami w szkole** – możesz sporządzić odpowiedni kalendarz, który pomoże Ci o nich pamiętać, a tym samym bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka.



Słuchaj tego, co Twoje dziecko mówi o szkole. Jeśli czuje się w niej bezpiecznie, możesz zadzwonić/napisać do wychowawcy z podziękowaniami. Jeśli, przeciwnie, czuje się przytłoczone czy sfrustrowane – porozmawiaj o tym z nauczycielem. Pomóż dziecku ustalić priorytety związane z nauką tak, aby mogło zdobywać orientację w swoich zainteresowaniach. Jeżeli masz taką możliwość, postaraj się aktywnie uczestniczyć w życiu szkoły – w Komitecie Rodzicielskim, działaniach charytatywnych czy edukacyjnych. Zawsze, kiedy to możliwe, bierz udział w ważnych wydarzeniach z udziałem Twojego dziecka (np. występy, imprezy sportowe). **Twoja obecność pokazuje dziecku, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.**

Precyzja komunikatów

Nauka kompetencji społeczno-emocjonalnych polega przede wszystkim na modelowaniu i kształtowaniu pozytywnych zachowań i wzorców. Osoby w najbliższym otoczeniu dziecka powinny więc skupić się na tym, czego oczekują od dziecka. **Postaraj się precyzować dokładnie, czego oczekujesz.** Lepszym pomysłem będzie omówienie, w jaki sposób należy zwracać się do innych, niż ogólna uwaga na temat tego, że nie należy ignorować innych w rozmowie.

Korzystanie z pomocy z zewnątrz

Pamiętaj, że korzystanie z pomocy nie jest niczym wstydliwym. Jeżeli widzisz, że Twoje dziecko, mimo otrzymywanego wsparcia, nie radzi sobie z emocjami, ma widoczne trudności w relacji z innymi, jest ofiarą przemocy, doświadcza przewlekłego smutku lub jego zachowanie uległo znaczącej zmianie, skontaktuj się ze specjalistą.

Rozwój społeczno-emocjonalny w okresie nastoletnim

Zmienność nastroju jest pewną częścią życia nastolatków, podobnie jak osób dorosłych. Mogą oni w pewne dni mieć poczucie zadowolenia i podekscytowania, a w inne czuć się przygnębieni i smutni. W tym okresie dzieci nabywają coraz większej zdolności do testowania strategii radzenia sobie poza systemem rodzinnym – budują strategie oparte na myśleniu oraz relacjach z innymi. Pewne wzloty i upadki związane z rozwojem mogą zdarzać się w tym czasie częściej niż we wcześniejszych okresach rozwojowych i przyjmować bardziej intensywną formę.

Pamiętaj, nastroje te są oznaką, że Twoje dziecko doświadcza bardziej złożonych, dojrzałych emocji i próbuje je zrozumieć i zarządzać nimi. **Jest to ważna część rozwoju nastolatków. Pełnisz ważną rolę w jego podróży w dorosłość.**

Zmienne emocje Twojego dziecka mogą mieć wiele przyczyn – fizycznych, emocjonalnych, społecznych i psychologicznych. Często nie będziesz w stanie określić, dlaczego Twoje dziecko czuje się w określony sposób. Pamiętaj – ono samo także może nie być w tym w pełni zorientowane.

Nastolatki przechodzą wiele zmian fizycznych w okresie dojrzewania. Ciało Twojego dziecka zmienia się, co może sprawić, że będzie skrępowane lub zawstydzone – lub po prostu będzie chciało więcej prywatności i czasu dla siebie. Z poziomu biologicznego na nastrój Twojego dziecka wpływa prawidłowy sen, właściwe odżywianie i aktywność fizyczna.



Mózg nastolatka również przechodzi wiele zmian. Na przykład, zmiany w mózgu powodują, że organizm dziecka wytwarza hormony płciowe. Hormony te wywołują zmiany fizyczne, a także potrzeby seksualne i romantyczne. Te nowe emocje mogą być silne, a czasem trudne do zrozumienia dla Twojego dziecka.

Ponadto, mózg Twojego dziecka będzie się zmieniał do wczesnych lat 20. Część mózgu, która rozwija się jako ostatnia, kora przedczołowa, jest ściśle związana z obszarami odpowiedzialnymi za regulację i zarządzanie emocjami. Oznacza to, że Twojemu dziecku może być trudniej zarządzać niektórymi silniejszymi emocjami i może się wydawać, że reaguje bardziej emocjonalnie. W tym wieku dzieci uczą się przetwarzać i wyrażać swoje emocje w dorosły sposób.

Warto pamiętać, że **Twoje dziecko uczy się, jak samodzielnie rozwiązywać coraz więcej problemów, zmierzając w kierunku niezależności**. Coraz więcej aktywności umysłowej kieruje na myślenie o wyzwaniach, przyjaźniach, relacjach czy przyszłości.

Jak pomóc nastolatкови?

Ważnym zadaniem jest poznanie spraw, które Twoje dziecko lubi lub którymi się interesuje. Mogą to być uprawianie ulubionego sportu, spędzanie czasu z przyjaciółmi, słuchanie muzyki. **Nadążanie za zainteresowaniami dziecka pomoże poczuć się mu bezpiecznie i da poczucie bycia ważnym.** Słuchając potrzeb swojego dziecka, możesz pomóc mu odnaleźć miejsca i społeczności, które mogą go interesować.

Pomimo wielkich chęci, nie możesz w pełni uchronić swojego dziecka przed uczuciem przygnębienia. Możesz próbować pomóc mu radzić sobie ze wzlotami i upadkami.

Warto pokazywać mu, że pewne emocjonalne wzloty i upadki są częścią życia. Najlepszym sposobem jest podzielenie się swoimi doświadczeniami („Ja też czasem czuję się przygnębiona”).



Ważne jest również, aby Twoje dziecko wiedziało, że będziesz przy nim, gdy będzie przeżywało trudności. Nie musisz rozwiązywać problemów swojego dziecka. Zamiast tego często wystarczy powiedzieć: „Widzę, że masz trudny dzień”. Pozostawanie w kontakcie i aktywne słuchanie tego, co dzieje się w życiu Twojego dziecka, pomoże Ci łatwiej wychwycić wyzwalacze emocjonalnych zmian.



Twoje dziecko rozwija niezależność i radzi sobie z nowymi rzeczami. Spróbuj dać dziecku przestrzeń lub czas na samotność, którą może poświęcić na myślenie o nowych uczuciach i doświadczeniach. Zapewnij, że będziesz obecny, jeśli będzie chciało porozmawiać. Nie szukaj na siłę rozwiązań, a na pewno nie narzucaj ich nastolatkowi. Będzie on chętniej sięgał po nowe sposoby radzenia sobie, jeśli poczuje, że robi to z własnej woli.

Ponadto rozwiązywanie problemów jest cenną umiejętnością życiową, w której Twoje dziecko będzie się poprawiać, ćwicząc. Pomagając dziecku rozwijać umiejętności rozwiązywania problemów, wysyłasz wiadomość, że cenisz wkład dziecka w decyzje, które wpływają na jego życie.



Czasami ciągle uczucie przygnębienia lub smutku, podobnie jak silne wahania nastroju, może być oznaką czegoś poważniejszego. Jeśli Twoje dziecko wydaje się przygnębione, obojętne, rozdrażnione lub smutne przez dłuższy czas, lub jeśli zauważysz, że symptomy te utrudniają mu codzienne funkcjonowanie, może to być oznaką problemu związanego ze zdrowiem psychicznym. Warto wtedy udać się z nastolatkiem do specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego (psychologa/psychiatry/psychoterapeuty).

Do kogo zwrócić się o pomoc?

- **PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA** – miejsce, które współpracuje ze środowiskiem edukacyjnym dziecka. Sprawdź, do której poradni przynależy Twoje dziecko. Możesz zapytać o to na przykład psychologa lub pedagoga szkolnego. Twoje dziecko

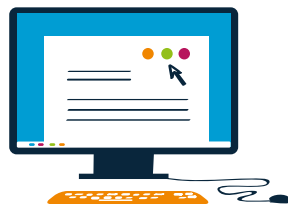
może uzyskać tam pomoc w diagnozie zaburzeń rozwojowych i trudności emocjonalnych. To tam uzyskasz pomoc w formalnościach dotyczących np. dostosowania wymagań szkolnych do potrzeb dziecka, nauczania indywidualnego czy orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego. Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne mają też ofertę przeznaczoną dla rodziców.

- **PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY** – jego zadaniem jest wsparcie dzieci i młodzieży w środowisku szkolnym. Informuj go o swoich spostrzeżeniach i wątpliwościach. Pozwól, aby udzielił wsparcia dziecku, kiedy tego potrzebuje.
- **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** – placówka zajmująca się diagnozą oraz leczeniem zaburzeń psychicznych w wieku rozwojowym. Otrzymasz tam opiekę psychiatryczną i/lub wsparcie terapeutyczne dla Twojego dziecka. Większość Poradni Zdrowia Psychicznego funkcjonuje przy szpitalach psychiatrycznych i pediatrycznych. Coraz częściej znajdują się one w strukturze nowo powstających Centrów Zdrowia Psychicznego.

Postaraj się rozmawiać ze swoim dzieckiem o zdrowiu psychicznym. Powiedz mu, jak o nie zadbać. Buduj w nim pozytywny obraz personelu zajmującego się diagnozą i leczeniem zaburzeń psychicznych. **Powiedz mu, że chodzenie do psychologa czy psychiatry nie jest powodem do wstydu.** Może to zachęcić go do rozmowy o swoich trudnościach, ułatwić uzyskanie pomocy, kiedy będzie potrzeba, a także wzmocni w nim empatię wobec osób z problemami zdrowia psychicznego.



Zasoby internetowe dla Rodziców



- www.cyfrowobezpiecni.pl – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa
- <https://800100100.pl> – dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- <https://twarzedepresji.pl> – Pomoc dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów
- <https://fdds.pl/> – Strona główna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- <https://pozytywnaeducacja.pl/> – Strona Główna Centrum Pozytywnej Edukacji
- <https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/> – Bezpieczna szkoła
- <https://dyzurnet.pl/> – zgłaszanie nielegalnych treści w internecie
- www.profilaktykawmalopolsce.pl – programy profilaktyczne realizowane przez Województwo Małopolskie
- www.tydecydujesz.babinski.pl – strona internetowa Programu
- www.babinski.pl – strona Szpitala Klinicznego im. dr. J. Babińskiego SPZOZ w Krakowie

Polecana literatura



- Adelman H., De la Prada S. (2021), *Sposób na złość*, Wydawnictwo Słowne.
- Adelman H., Wall K. (2021), *Sposób na smutek*, Wydawnictwo Słowne.
- Balkemore S.-J. (2021), *Sekretne życie mózgu nastolatka*, Wydawnictwo Mamaniana.
- Chmielewska J.M. (2020), *Niebieska niedźwiedzica*, Wydawnictwo Bajka.

- Greene R.W. (2016), *Trudne emocje u dzieci: jak wspólnie rozwiązywać problemy w domu i w szkole*, Wydawnictwo Edgard.
- Fornalik I., Pachniewska K. (2018), *Poznać i zrozumieć uczucia. Jak sobie radzić z uczuciami: poradnik pozytywny*, Wydawnictwo Szkolne PWN.
- Formalik I., Pachniewska K., Płuska J. (2018), *Poznać i zrozumieć uczucia. Uczucia w nas i w relacjach ze światem: historyjki społeczne*, Wydawnictwo Szkolne PWN.
- Kañciurzevska A. (2020), *Kreatywne książeczki terapeutyczne. Tomcio rozwiązuje problemy. Złość i agresja*, Wydawnictwo Harmonia.
- Kreul H. (2018), *Od złości do radości: jak rozpoznawać i okazywać uczucia*, Wydawnictwo Jedność.
- Laskowska J. (2018), *A kiedy...: opowiadania biblioterapeutyczne*, Grupa Wydawnicza Harmonia. Wydawnictwo Harmonia.
- Louis J.P., McDonald Louis K. (2017), *Mały człowiek, wielkie potrzeby: jak zadbać o prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Nicosia P.S. (2006), *Jak radzić sobie z konfliktami i zwyciężyć w nich... wspólnie*. Wydawnictwo Jedność.
- Ockwell-Smith S. (2022), *Tweens, czyli prawie nastolatki. Poradnik dla rodziców dzieci od 8 do 13 lat*, Wydawnictwo Laurum.
- Semaniszyn A., Wowczak J. (2021), *Ocalić skrzydła*, Wydawnictwo Edukatorium.
- Shanker S., Barker T. (2016), *Self-Reg*, Wydawnictwo Mamanian.
- Simon P. (2020), *Być jak Bernard*, Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Stażka-Gawrysiak A., Teodorczyk A. (2020), *Self-Regulation. Opowieści dla dzieci o tym jak działać gdy emocje biorą górę*, Wydawnictwo Znak.
- Zubrzycka E. (2020), *Przetrwać burzę. Jak pomóc dziecku, gdy jego rodzina przechodzi kryzys?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne – Naukowe.
- Seria 8 książek o emocjach *Akceptuję co czuję*, Wydawnictwo Harper-kids.



Lista ważnych telefonów

- Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
116 111
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:
800 12 12 12
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci:
800 100 100
- Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”:
89 19 288
- Antydepresyjny telefon zaufania (dla dorosłych):
22 484 88 01
- Telefon Zaufania Młodych do 25 r.ż.:
22 484 88 04
- Zgłoś nielegalne treści w Internecie:
801 615 005
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie:
12 421 92 82
- Telefon wsparcia Fundacji Nagle Sami – dla osób zmagających się ze stratą:
800 108 108
- Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki:
800 199 990
- Telefon Zaufania Uzależnienia Behavioralne (hazard, internet, komputer, smartfon itp.):
801 889 880
- Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim:
669 981 038



Notatki

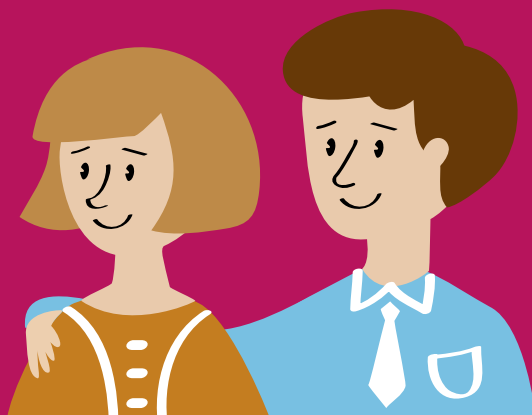
A grid of 20 columns and 30 rows of small dots for taking notes.







Ty decydujesz
jak reagujesz



Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie
INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

 MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego