

# SAMORZĄDOWY PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

## **Martwisz się o swoje dziecko?**

Sprawdź, czy dzieje się coś złego.

### **Wskazówki ułatwiające ocenę sytuacji**

**Kryzys psychologiczny** może spotkać każdego i jest normalnym zjawiskiem w życiu człowieka. Dochodzi do niego w sytuacji gdy realizując swoje potrzeby i dążąc do obranego celu napotyka się na przeszkodę, której nie możemy pokonać za pomocą dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Osoba będąca w sytuacji kryzysowej postrzega ją jako przekraczającą jej wytrzymałość i niemożliwą do pokonania. W związku z tym cierpi, przeżywa utratę kontroli i bezradność.

Kryzys odbiera poczucie kontroli nad własnym życiem; to co znaliśmy do tej pory – właśnie zmieniło się nie do poznania. To, co działało dotychczas, gdy było nam trudno – nie działa. Mimo usilnych starań poprawy sytuacji – zamiast być lepiej, jest gorzej. Dodatkowo poczucie nieprzewidywalności kolejnych zdarzeń wzmacnia poczucie zagrożenia.

Niezwykle istotna jest przy tym perspektywa osoby przeżywającej kryzys i jej postrzeganie sytuacji w jakiej się znajduje jako przerastającej jej możliwości poradzenia sobie. To szczególnie ważne, bo często otoczenie oceniając obiektywnie sytuację nie ocenia jej jako kryzysowej, a przez to często nie udziela potrzebnego i właściwego wsparcia. Osoba dotknięta kryzysem przeżywa wówczas dodatkowe obciążenie, czując się niezrozumiana, osamotniona, bez możliwości uzyskania pomocy. Prowadzi to w efekcie do przygnębienia, apatii, lęku frustracji, bezradności, załamania.

Kluczowe dla osoby w kryzysie jest rozumienie swojego stanu emocjonalnego, zapewnienie bezpieczeństwa oraz powrót do równowagi utraconej w czasie kryzysu. Kolejnym krokiem jest nabycie nowych, usprawnionych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych oraz odzyskanie poczucia własnego sprawstwa.

Pokonanie sytuacji kryzysowej wnosi do życia istotne zmiany i bywa momentem zwrotnym, popychającym do rozwoju; zobaczenie tego jednak jest możliwe dopiero po upływie pewnego czasu

od momentu przeżywanego kryzysu.

Poruszając temat kryzysu, należy wspomnieć o rodzajach kryzysów, skategoryzowanych w zależności od typu sytuacji trudnej, jej przebiegu czy okoliczności:

**Kryzysy rozwojowe** – wynikają z kolejnych etapów życia i zmieniających się oczekiwań społecznych związanych z dorastaniem; są one niezbędne do rozwoju. U młodych ludzi mogą one wynikać z konfliktu pomiędzy:

- potrzebą samodzielności a ograniczeniami wynikającymi z zależności od rodziców i nakładanych przez nich ograniczeń
- potrzebą samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością,
- wizjami idealnymi, a realnym obrazem świata, innych ludzi i siebie,
- dążeniem do niezależności, a potrzebą oparcia i zależnością materialną
- przywiązaniem do rodziców, a rozbudzonym krytycyzmem w myśleniu,
- nierównościami w poszczególnych sferach rozwoju (wyższa w sferze intelektualnej niż w sferze emocjonalno – społecznej).

**Kryzysy egzystencjalne** – mają swój początek w momencie, gdy człowiek zaczyna kwestionować podstawy życia takie jak jego sens, wartość i cel. Są typowe dla okresów bilansów życiowych, ich początkiem może być również zetknięcie ze zdarzeniami takimi jak choroba czy śmierć kogoś z otoczenia.

**Kryzysy sytuacyjne** – pojawiają się, gdy człowiek spotyka się z niecodziennym, wychodzącym poza zwykłe jego doświadczenie zdarzeniem, z którym nie jest w stanie sobie poradzić ani nie jest w stanie kontrolować rozwoju sytuacji. Cechami tego rodzaju kryzysu są: przypadkowość, nagłość, często katastroficzny wymiar. Do kryzysów sytuacyjnych u dzieci i młodzieży zaliczamy: rozwód rodziców, napaść, nieuleczalną chorobę, wypadek komunikacyjny, przemoc (w rodzinie, rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużycie seksualne), śmierć bliskiej osoby, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, katastrofę naturalną czy atak terrorystyczny.

To w jakim stopniu radzimy sobie w trudnej, czy kryzysowej sytuacji zależy od naszego stanu sprzed kryzysu. Jeżeli przed wystąpieniem sytuacji krytycznej posiadamy zasoby, umiejętności, zdolności, wsparcie otoczenia, z którego potrafimy czerpać, to poradzenie sobie z kryzysem może nam ułatwić rozwój. Każdorazowe zdrowe przejście kryzysu sprawia, że nabieramy siły i umiejętności do lepszego, łatwiejszego poradzenia sobie z kolejnym kryzysem.

Natomiast w wyniku niewłaściwego poradzenia sobie w sytuacji krytycznej, istnieje ryzyko pojawienia się długofalowych negatywnych jej konsekwencji:

- Zaburzenia zachowania
- Uzależnienia
- Zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie
- Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

Rozpatrując indywidualnie sytuację każdego ucznia, należy zwrócić uwagę, czy w jego przypadku wystąpiły czynniki zwiększające ryzyko gorszego radzenia sobie z kryzysem:

#### **Czynniki indywidualne:**

- Doświadczenie dużej straty,
- Doświadczenie poważnych niepowodzeń,
- Impulsywność,
- Agresywne zachowania,
- Niska samoocena,
- Obniżone poczucie własnej wartości.
- Negatywne postrzeganie swojego ciała.
- Nadmierny krytycyzm i wstyd.
- Trudności z komunikowaniem i wyrażeniem swoich stanów, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
- Ciężka choroba somatyczna,
- Trudne doświadczenia z przeszłości (depresja, samookaleczenia, wcześniejsze próby samobójcze).

### **Czynniki rodzinne i społeczne:**

- Kryzys w rodzinie,
- Trudna sytuacja socjoekonomiczna,
- Dysfunkcyjne środowisko,
- Nieprawidłowości w relacjach rodzic-dziecko,
- Doświadczanie przemocy.
- Izolacja w klasie i osamotnienie,
- Trudności szkolne,
- Samobójstwa w otoczeniu.
- Stresujące wydarzenia życiowe (śmierć bliskiej osoby, separacja/rozwód rodziców, choroba adolescenta, choroba rodzica, problemy w relacjach z rówieśnikami, sytuacje stresujące w szkole, krzywdzące doświadczenie seksualne, problemy w kontaktach z rodzicami, zmiana sytuacji finansowej, zmiana miejsca zamieszkania, nowa dziewczyna, chłopak).

### **Czynniki społeczne i kulturowe:**

- Wzrost przemocy.
- Upadek wartości.
- Osłabienie więzi.

### **Zachowania destrukcyjne:**

- spożywanie alkoholu, narkotyków, dopalaczy,
- konflikty z prawem.

Należy również zbadać zasoby ucznia i jego otoczenia, które zwiększają szanse na poradzenie sobie z kryzysem:

### **Czynniki indywidualne:**

- Zdolności poznawcze (wysokie IQ, zdolności uczenia się, zdolności werbalne, umiejętności planowania),

- Temperament (towarzyskość, zdolności adaptacyjne),
- Mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, samokontrola impulsów),
- Umiejętności społeczne (porozumiewania się, nawiązywania przyjaźni, rozwiązywania konfliktów),
- Pozytywny obraz siebie (wysoka samoocena, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności)
- Posiadanie planów i celów
- Religijność

#### **Zasoby związane z rodziną i najbliższym otoczeniem:**

- Relacje rodzice-dziecko (więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, poczucie dziecka, że w rozmowie z rodzicami zostało zrozumiane i wysłuchane, dobra komunikacja, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka),
- Konstruktywni rówieśnicy (akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni),
- Dobrzy i kompetentni dorośli (oparcie w zaufanej osobie dorosłej np. trenerze sportowym, księdzu, nauczycielu),
- Poczucie przynależności, dobry klimat w szkole, wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- Dostęp do pomocy psychologicznej i medycznej.

#### **Charakterystyka okresu dorastania.**

Okres dojrzewania to jeden z najważniejszych kryzysów rozwojowych w życiu człowieka. Dotychczasowa adaptacja załamuje się pod wpływem intensywnych i gwałtownych zmian, jakim podlega nastolatek. Zmiany te są konieczne i prowadzą do ukształtowania tożsamości, a tym samym przygotowaniu do dorosłego życia.

Młodzi ludzie zmieniają się wewnątrz i zewnątrz, ale zmianom ulegają też oczekiwania otoczenia wobec nich. To czas odczuwania przez dorastających ludzi dużej presji i swego rodzaju nadwrażliwości. Dlatego niezwykle ważna jest znajomość i rozumienie mechanizmów rozwojowych oraz problemów towarzyszących okresowi dojrzewania. Sprzyja to

nawiązaniu kontaktu i wypracowaniu postawy rozumiejącego i wspierającego towarzyszenia im w przechodzeniu przez ten trudny czas.

Zmiany rozwojowe dorastającego człowieka zachodzą na co najmniej trzech podstawowych płaszczyznach:

- **biologicznej**- zmiany natury fizjologicznej prowadzące do osiągnięcia dojrzałości płciowej.
- **społecznej**- zmiany prowadzące do nowego samookreślenia się w szerszym kontekście społecznym (m.in. w perspektywie podjęcia roli zawodowej w nadchodzącej dorosłości).
- **rodzinnej**- konflikty w relacjach z rodzicami wynikające z odmiennych oczekiwań.

Część młodych ludzi radzi sobie – lepiej bądź gorzej – z tymi zmianami, a dla części problemy wieku dorastania przerastają ich możliwości.

Różnice te są wynikiem postawy przyjmowanej przez nastolatków wobec nowej rzeczywistości i pojawiających się problemów: czy dorastający traktuje kryzys jak wyzwanie – zadanie do wykonania, czy rozpoznaje je jako zagrożenie wiążące się z przeżywaniem silnego napięcia i poczuciem nieradzenia sobie z rzeczywistością.

Aby móc potraktować kryzys jako zadanie do wykonania, nastolatek musi m.in. wierzyć w siebie i mieć za sobą doświadczenia w samodzielnym skutecznym działaniu. Niezwykle ważnymi elementami postawy rodziców wobec dziecka oraz działań wychowawczych w rodzinie czy szkole powinny być takie, które zwiększają poczucie własnej wartości dziecka oraz pozwalają mu na zdobywanie doświadczenia w samodzielnym działaniu.

W okresie adolescencji młodzi ludzie muszą zmierzyć się z wieloma zmianami a ilość zadań rozwojowych w tym czasie jest imponująca:

#### **Z czym nastolatek musi sobie poradzić:**

- Akceptacja przemian fizycznych
- Budowanie nowych i bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami obu płci
- Nawiązanie bliższej więzi z przyjacielem lub przyjaciółką
- Podjęcie męskiej lub żeńskiej roli płciowej
- Rozwój przejrzystego obrazu własnej osoby (poznanie samego siebie i wiedza o tym, jak jest się postrzeganym przez innych)

- Przygotowanie do życia w związku
- Emocjonalna niezależność od rodziców
- Przygotowanie do kariery zawodowej, refleksja nad tym, kim chce zostać
- Przyjęcie określonych wartości jako wytycznych dla własnego zachowania
- Rozwijanie wizji własnej przyszłości, zaplanowanie swojego życia i wyznaczenie celów do osiągnięcia

**Dojrzewanie biologiczne.** Młodzi ludzie zaczynają dojrzewać biologicznie, pod wpływem burzy hormonalnej zmienia się ich ciało, dochodzi do rozwoju psychoseksualnego. Dojrzewanie jest procesem niezwykle zindywidualizowanym, to często prowadzi do podziałów w środowiskach szkolnych czy rówieśniczych, izolowania i negatywnego naznaczania tych osób, których wygląd fizyczny czy sposób funkcjonowania znacznie odbiega od wyglądu i funkcjonowania większości rówieśników. Może to wpływać z kolei na poczucie inności, obniżenie samooceny wielu młodych ludzi.

#### **Cechy dojrzewania biologicznego:**

- Wzrost masy ciała
- Dojrzewanie seksualne
- Zmiany w wyglądzie, skokowe, nieproporcjonalne
- Burza w mózgu nastolatka
- Rewolucja hormonalna

#### **Zagrożenia wynikające ze zmian biologicznych:**

- Wygląd to główny obszar zainteresowania oraz istotny wymiar samooceny młodych ludzi. Dla większości z nich jest także ważnym źródłem negatywnych emocji.
- Ciało nastolatka się zmienia, młody człowiek jest poddawany presji i ocenie rówieśników. We współczesnym świecie zwłaszcza ciało kobiety podlega silniejszym naciskom związanym z kreowaniem swego wyglądu według określonego kanonu. Często młode dziewczyny podejmują z tego powodu liczne zachowania ryzykowne dla zdrowia.

- Nastolatek musi znaleźć sposób na poradzenie sobie z tymi wyzwaniami. Bywa, że jest to ponad jego siły i dochodzi do pojawienia się pierwszego epizodu depresyjnego.

### **Dojrzewanie poznawcze.**

W okresie dorastania zachodzą liczne zmiany w sferze poznawczej:

- Pojawienie się zdolności myślenia abstrakcyjnego.
- Rozwój wyobraźni .
- Budowanie tożsamości
- Negatywizm
- Myślenie dychotomiczne (postrzeganie świata w kategoriach czarno-białych)

Głównym zadaniem rozwojowym stojącym przed nastolatkiem jest określenie siebie („Kim jestem?”) i swojej przyszłości („Kim chcę być?”), co wymaga gruntownego uporządkowania dotychczasowych dziecięcych przeżyć i doświadczeń. Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania określa się jako poszukiwanie własnej tożsamości. Charakterystyczną cechą okresu adolescencji jest także negatywizm, czyli odrzucanie tego, co proponują dorośli, zarówno rodzice, jak i inne osoby. Jest to najczęściej przejaw rozpoczynającej się właśnie żmudnej pracy młodego człowieka nad sobą i koncepcją swojego życia.

Struktura poznawcza nastolatków wpływa zarówno na to, które sytuacje postrzegają jako kryzysowe, jak i określa sposób pracy z nastolatkami w trakcie prowadzenia interwencji kryzysowej. Młodzi ludzie w okresie dorastania zdecydowanie koncentrują się na sobie. W tym okresie życia egocentryzm jest adaptacyjny, biorąc pod uwagę ilość zadań rozwojowych stojących przed dorastającymi ludźmi, nie powinno dziwić ich skupienie na sobie.

### **Dojrzewanie emocjonalne.**

- Labilność emocjonalna- tendencja do doświadczania częstych zmian stanów emocjonalnych
- Nadmiernie silne reakcje emocjonalne
- Buntowanie się przeciw zasadom
- Egocentryzm afektywny
- Negacja



- Silny wpływ grupy rówieśniczej
- Konflikty z rodzicami (rodzice przestają być autorytetami).

Doświadczenia emocjonalne nastolatków w okresie dorastania nacechowane są ambiwalencją. Zmiany hormonalne, powodują, że doświadczane przez nich emocje powstają gwałtownie i są intensywne. Aby zrozumieć przyczyny tych zmian, niezbędne jest spojrzenie na okres dorastania jako na czas przeżywania kryzysu, spowodowanego wielością zmian, z którymi nastolatek musi sobie poradzić, a których nie zawsze rozumie.

Przejawem poszukiwania własnej tożsamości, a jednocześnie przejawem zmian zainteresowań, jest przejściowy negatywizm, jego utrwalenie może sprzyjać pojawieniu się zachowań antyspołecznych, które mogą zakłócić prawidłowe realizowanie ról społecznych.

Relacje z rówieśnikami coraz częściej przyjmują formę bliższych kontaktów z przedstawicielami odmiennej płci.

Nastolatek dąży również do większej autonomii w relacji z rodzicami, co może być zarzewiem konfliktów.

### **Źródła negatywnych emocji w okresie dorastania:**

- Często niezrozumiałe dla nastolatka zmiany własnego ciała
- Spadek i znaczne wahania samooceny
- Trudności w szkole
- Niska pozycja w grupie rówieśników
- Problemy rodzinne, jak np. trudności w komunikowaniu się z rodzicami, nieporozumienia z rodzeństwem, poczucie przeciążenia obowiązkami domowymi czy szkolnymi

Nieumiejętność adaptacyjnego rozwiązywania problemów wieku dojrzewania prowadzi często do wejścia w chroniczny stan napięcia emocjonalnego. Młodzi ludzie nie radzący sobie z kryzysem zagrożeni są niebezpieczeństwem wejścia w proces tzw. błędnej adaptacji, prowadzący do zachowań z kręgu psychopatologii (nerwice i psychozy) lub patologii społecznej (zachowania antisocjalne, uzależnienia). Odczucie ulgi związane z przyjmowaniem środków psychoaktywnych rodzi tendencję do powtarzania doświadczeń z nimi. Realne problemy młodego człowieka pozostają jednak nierozwiązane. Dlatego niezwykle ważne są działania polegające na udzielaniu

adolescentom pomocy w zdrowym i adaptacyjnym radzeniu sobie z kryzysem wieku dojrzewania.

Poniżej przedstawiamy listę sygnałów, które mogą świadczyć o przeżywanym przez młodego człowieka kryzysie i nieradzeniu sobie z nim w sposób zdrowy i bezpieczny. Biorąc pod uwagę czynniki chroniące oraz zwiększające ryzyko wystąpienia kryzysu, będziemy mogli ocenić właściwie sytuację dziecka, jego zasoby i słabe strony. Pozwoli nam to podjąć kroki, by dostarczyć mu odpowiedniej pomocy i wsparcia.

### **Dzieci i młodzież przeżywające kryzys – symptomy do zaobserwowania w domu:**

(każda zmiana w zachowaniu w stosunku do tego jak było może świadczyć o nieradzeniu sobie z przeżywanym kryzysem w sposób konstruktywny, zdrowy, bezpieczny)

- zapominanie o obowiązkach
- rozkojarzenie
- oznaki niewysypiania się
- późne godziny kładzenia się spać
- sięganie po kawę / energetyki w celu pobudzenia się
- narzekanie na zmęczenie
- nadmierna senność – spanie po południu,
- obniżenie ocen
- zmiana stylu ubierania się
- obniżona tolerancja na frustrację
- porównywanie się z innymi
- łatwe wpadanie w złość, irytowanie się
- nagły wzrost popularności – wiele rówieśników wokół
- nagły spadek liczby znajomych
- przesiadywanie w swoim pokoju
- niewychodzenie do rówieśników

- opryskliwość
- narzekanie na bóle różnego pochodzenia (głowa, brzuch)
- spadek motywacji do nauki
- brak zaangażowania w obowiązki
- utrata zainteresowań
- utrata zdolności do przeżywania przyjemności
- przesiadywanie w swoim pokoju, unikanie rodziny
- nadużywanie telefonu
- nadmierne skupienie na grach
- utrzymywanie znajomości tylko w Internecie
- teatralne, demonstracyjne zachowania i gesty
- obniżenie aktywności ogólnej
- bierność, zwiększona męczliwość
- duża intensywność emocji
- afekt niedostosowany do sytuacji
- słaba kontrola emocji
- impulsywność
- nadmierny krytycyzm
- brak wiary we własne możliwości
- przejawiające się wypowiedziach poczucie braku zrozumienia w otoczeniu
- w wypowiedziach zdania: bez sensu/ i tak się nie uda/ po co to wszystko/ nie warto/ nieważne/ i tak mi nikt nie pomoże/ nikomu na mnie nie zależy/ nic mi się nie udaje / nie nadaję się do tego/ wszystkim przeszkadzam
- zachowania autodestrukcyjne

- sięganie po używki
- nadmierna seksualizacja
- strach przed szkołą
- przeżywane poczucie krzywdy / odrzucenia
- perfekcjonizm – nadużywanie muszę/ powinnam/ trzeba/ powinno sięganie
- nadmierny apetyt / brak apetytu
- wrogość, negatywizm
- nieuznawanie zasad, reguł domowych
- brak wiary w przyszłość
- lęk przed przyszłością – ponury obraz przyszłości, brak planów

Wymienione wyżej symptomy nie stanowią kryteriów diagnozy w rozumieniu klinicznym. Są sygnałami, które powinny sprawić, że zwiększymy swoją czujność i zareagujemy, by rozpoznać problem i udzielić pierwszego wsparcia, zanim zwrócimy się pomoc do instytucji zajmujących się wsparciem, terapią dzieci i młodzieży.

Zatem jak reagować w sytuacji kiedy podejrzewamy kryzys u dziecka, nastolatka i zauważamy, że nie radzi sobie z nim w sposób zdrowy, kreatywny – **Rozmawiać!** To podstawowe narzędzie komunikacji i nawiązywania relacji z drugim człowiekiem.

### **Jak rozmawiać: Co robić?**

- zaprosić do rozmowy
- słuchać uważnie, dopytywać w razie wątpliwości
- zapewnić bezpieczne warunki do przeprowadzenia rozmowy
- przeprowadzić rozmowę jak najszybciej po zauważeniu niepokojących sygnałów
- zachęcać do podzielenia się swoim doświadczeniem
- mówić spokojnie
- okazywać zainteresowanie

- zadawać pytania otwarte: Opowiedz mi o tym? Jak to się stało? Możesz mi powiedzieć coś więcej o tym? Co dla Ciebie to oznacza? Jak Ty to widzisz?
- szanować granice nastolatka
- respektować jego uczucia, sposób przeżywania
- zaproponować wsparcie, pomoc profesjonalną
- pozyskać informacje dotyczące sieci wsparcia – przyjaciele, znajomi, rodzina, nauczyciele
- opierać się na zasobach nastolatka
- wskazywać jego mocne strony, dowody na radzenie sobie w innych trudnych sytuacjach
- normalizować – to normalne/ możesz się tak czuć/ masz prawo tak to przeżywać
- mówić „nie wiem, nie rozumiem – chcę się dowiedzieć/ pomóż mi to zrozumieć
- okazywać cierpliwość – mamy czas/ nie spiesz się
- okazywać empatię – mogę sobie wyobrazić tylko jak się czujesz/
- zapowiadać następne kroki – udzielać informacji, mówić co się dalej będzie działo – jakie będą następne kroki
- pozwolić na ciszę – zebranie myśli, refleksję.

### **Czego robić nie wolno!**

- oceniać – to nie było mądre/ jak mogłeś tak się zachować/ to nienormalne
- krytykować – nie powinieneś tak robić/ to było skrajnie nieodpowiedzialne
- panikować – to okropne/ to straszne/ jakiś koszmar – mnie by to zważyło z nóg
- udzielać rad – ja też tak miałem/ wiem jak to jest
- używać zwrotów – ostrzegałam/ wiedziałam, że tak będzie/ a nie mówiłam
- zadawać pytania – dlaczego? (zawiera ocenę, może prowokować obronę)
- naciskać – musisz mi powiedzieć/ musisz mi zaufać/ tylko ja mogę Ci pomóc
- straszyć – jak mi zaraz nie powiesz z kim byłeś, to .../ w końcu się doigrasz/

- obiecywać „nie powiem nikomu”/ „wszystko będzie dobrze”
- zgadzać się na tajemnice
- minimalizować, bagatelizować problem – to nic takiego/ wszyscy tak mają/ przejdzie Ci
- negować przeżywanych emocji – nie powinieneś się tak czuć/ nie płacz/ nie smuć sięganie
- przerywać wypowiedź – nie pozwalać dokończyć zdania – wiem już o co chodzi/ nie mów nic więcej/
- poprawiać/ korygować – nie jest tak jak mówisz/ mylisz się/ tak się nie mówi/ nie przeklinaj
- zaprzeczać – tak nie jest
- pocieszać, na siłę poprawiać nastrój – wszystko będzie dobrze/ ułoży się/ jutro się będziesz z tego śmiać
- dyskutować – to nie tak/ mylisz się/ nie może być aż tak źle
- opowiadać wszystkim nauczycielom, uczniom o problemie dziecka/ nastolatka – należy dobrze przemyśleć kogo trzeba poinformować w celu pozyskania dodatkowego wsparcia oraz ile tej osobie udzielić informacji.

Po wstępnej interwencji – rozmowie, warto poinformować wychowawcę, pedagoga/ psychologa szkolnego o istniejącym problemie i zaplanowanej drodze pomocy. Warto pamiętać, że **współpraca rodziców i szkoły zdecydowanie zwiększa szanse na udzielenie niezbędnego wsparcia dziecku i pomocy w poradzeniu sobie z kryzysem.**

W razie konieczności można szukać wsparcia w procesie pomagania w instytucjach miejskich i samorządowych działających na rzecz rodziny:

### **Specjalistyczna Poradnia Rodzinna**

ul. Okrzei 4, Katowice

tel.: 32 258 35 12

### **Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS – NFZ, dorośli, dzieci**

ul. Witosa 21, Katowice

tel. 32 209 83 12

### **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

#### **Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS – NFZ, dzieci**

tel. 32 730 04 44

ul. Modrzejowska 27 Będzin

tel. 698 443 424

ul. Wolności 40a/6

tel. 504 733 660

### **Poradnia Zdrowia Psychicznego – NFZ, dorośli, dzieci**

ul. Lompy 16, Katowice

tel. 32 343 41 29

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Mikołowska 13a, Katowice

tel.: 32 251 15 99/ 32 257 14 82

### **dr Kajdas – psychiatra dziecięcy – prywatnie**

Tarnowskie Góry

tel. 508 278 170

**Telefon zaufania dzieci i młodzieży 116 111** to bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci oraz młodzieży. Służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość rozmowy o sprawach dla nich ważnych i kontaktu w trudnych sytuacjach.

**Telefon Zaufania Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej** Katowice, sokolska 26,

tel. 32 258 65 55

**800 100 100** to bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców oraz nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia lub informacji w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów oraz zachowań ryzykownych