

Być obok

– mądre wsparcie dziecka w kryzysie.



**Przewodnik dla rodziców
po trudnych chwilach dziecka.**

Nie jesteś sam/a

- pierwsza pomoc psychologiczna
dla dzieci i młodzieży.
Zróbmy to po raz trzeci!

Z tego przewodnika dowiesz się, czym jest **kryzys psychiczny** i **jak rozpoznać jego objawy** u swojego dziecka. Podpowiemy Ci, jak rozmawiać z dzieckiem, gdy zauważysz niepokojące zmiany w jego zachowaniu oraz jak zadbać o własne emocje, aby skutecznie je wspierać. Wyjaśnimy także, kiedy warto skorzystać z pomocy specjalisty i kto może udzielić najbardziej odpowiedniej pomocy w konkretnej sytuacji oraz gdzie można uzyskać wsparcie.

Gdzie zgłosić się, gdy Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie nagłego wsparcia:

Pomoc telefoniczna i online

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży ☎ **116 111** (24/7)

Na stronie **www.116111.pl** możesz przez całą dobę, 7 dni w tygodniu, porozmawiać na czacie.

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę ☎ **800 100 100**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, ☎ **800 121 212** (24/7)

SOS Linia Pomocy Pokrzywdzonym ☎ **22 230 99 00** (24/7)

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - "Niebieska Linia" ☎ **116 123** (24/7)

Telefoniczna poradnia dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin ☎ **801 889 880**

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna, ☎ **22 425 98 48**
(pn-pt 17:00-20:00 / sb 15:00-17:00)

Młodzieżowy Telefon Zaufania Fundacji Ponton ☎ **22 635 93 92**
(wt-pt 16:00-20:00)

Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka ☎ **116 000**

Fundacja Nagle Sami (wsparcie dla osób w żałobie i po stracie) ☎ **800 108 108** (pn-pt 14:00-20:00)

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka (dla nastolatków i młodych dorosłych do 25 r.ż.) ☎ **22 484 88 01**

Kryzys psychiczny – co to takiego?

Kryzys psychiczny to moment, kiedy ktoś czuje, że nie radzi sobie z trudną sytuacją. Problem wydaje się wtedy zbyt wielki, a emocje są tak silne, że trudno normalnie myśleć, działać i podejmować decyzje. To, co dla dorosłego może być drobnym problemem, dla nastolatka może stać się poważnym kryzysem, ponieważ możliwości emocjonalne, doświadczenie życiowe oraz umiejętności radzenia sobie są u niego inne niż u osoby dorosłej. W kryzysie kluczowe jest subiektywne poczucie bezradności wobec wyzwań.

Jak rozpoznać, że dziecko przeżywa kryzys psychiczny?



Dziecko stale przeżywa napięcie.

Jest drażliwe, a drobna uwaga, niepowodzenie może wywołać wybuch płaczu lub złości.



Dziecko mówi, że **odczuwa lęk i zagrożenie**, boi się wychodzić z domu czy załatwiać sprawy w szkole, czasem nie wiedząc dlaczego.



Długotrwały kryzys może prowadzić do **wyczerpania** – dziecko może odczuwać brak sił, motywacji i trudności w codziennych obowiązkach.



Obniżony nastrój – dziecko jest smutne, obojętne, nie cieszy się tym, co zwykle sprawiało mu radość. Może mówić o braku sensu w nauce i pasjach.



Wycofanie z życia towarzyskiego. Nastolatek izoluje się, unika spotkań i zamyka się w swoim pokoju.



Problemy ze snem – trudno mu zasnąć, wybudza się w nocy, budzi się o parę godzin za wcześnie.



Mogą pojawić się **problemy ze strony układu pokarmowego** – nudności, wymioty, spadek apetytu.



Dziecko może skarżyć się na **inne dolegliwości**: ból głowy, osłabienie, zawroty głowy, uczucie duszności.



W skrajnych sytuacjach pojawiają się **zaburzenia orientacji czasu i przestrzeni**.

W kontakcie z nastolatkiem trzeba być niezwykle czujnym. Sygnałem, który powinien skłaniać nas do rozmowy, jest zawsze jakaś **ZMIANA**.



Zmiana nastroju, nawyków, aktywności. Spadek ocen, zmiana towarzystwa, a nawet fryzury czy sposobu ubierania. Bardzo często jako rodzice **nie zauważamy tego, że kryzys trwa już od jakiegoś czasu**. Z jednej strony dlatego, że nie widzimy na co dzień dokuczania w szkole, wykluczenia, hejtu w sieci.

Poza tym, nastolatki mają dużo mechanizmów obronnych i nie pokazują swoich problemów. Często przyznają, że zakładają maski, grają czy uśmiechają się na siłę w obawie przed odrzuceniem. Nie chcą być problemem, nie chcą martwić bliskich, a czasem boją się reakcji rodziców – kontroli, strachu, nadopiekuńczości.

Wspieranie dziecka w tym momencie powinno pomóc mu budować poczucie sprawstwa, czyli tego, że samo może sobie poradzić z tym, co trudne – korzystając z pomocy i doświadczenia dorosłych. Kryzys może być dobrym motorem do nauki, rozwoju, budowania pewności siebie – o ile doświadczająca go osoba, uzyska odpowiednią pomoc.

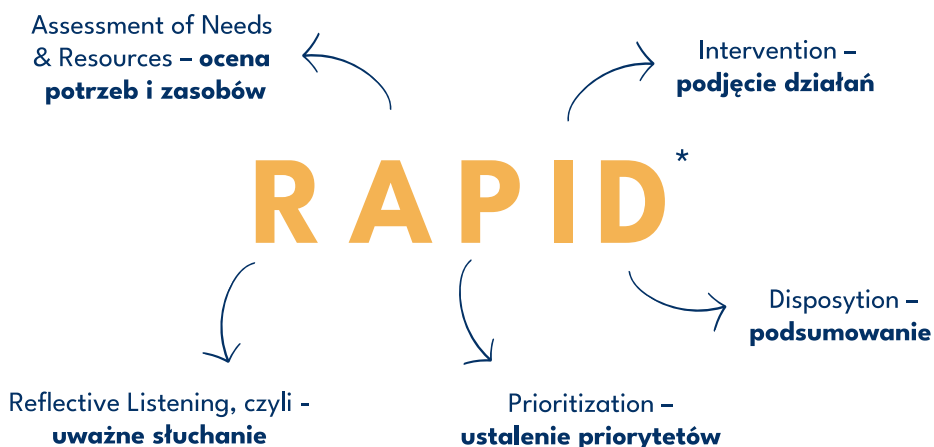


Warto pamiętać, że kryzysy także te psychiczne, są naturalną częścią ludzkiego życia.

Jak rozmawiać z dzieckiem, gdy zauważymy pierwsze sygnały kryzysu?

Podstawowym działaniem w przypadku kryzysu zdrowotnego jest pierwsza pomoc przedmedyczna. W przypadku kryzysu psychicznego pierwszym działaniem jest **spokojna rozmowa**.

Zasady takiej rozmowy dobrze opisuje angielski akronim:



***RAPID** – to wytyczne opracowane przez specjalistów z uczelni medycznej Johns Hopkins University w Baltimore.

Rozmowa przeprowadzona w takim schemacie pokazuje dziecku, że widzimy problem, chcemy pomóc, wierzymy w jego zasoby i wspieramy je.

Przykład rozmowy w schemacie RAPID

 Cel: **Dać znać, że widzimy problem**, chcemy usłyszeć i dać możliwość otworzenia się oraz rozmowy.

 **Stwórz przestrzeń do rozmowy** – wybierz spokojny moment, zapytaj, czy dziecko chce porozmawiać.

Opowiedz, co zauważyłeś. Np.: „Widzę, że ostatnio jesteś smutny, mało wychodzisz ze znajomymi, a Twoje oceny się pogorszyły”. Stosuj pytania otwarte: „Co się stało?”, „Jak się z tym czujesz?”.

 Warto podziękować dziecku za otwartość i zaakceptować emocje dziecka: „To normalne, że tak się czujesz”, „Rozumiem, że jest Ci trudno”.

 Cel: **Zbadanie potrzeb dziecka** w tej sytuacji, wzmocnienie go, docenienie jego zasobów, możliwości i umiejętności.

 **Pomóż dziecku zrozumieć**, czego potrzebuje i jakie ma możliwości. Zapytaj: „Co jest dla Ciebie najtrudniejsze?”, „Jak radziłeś sobie do tej pory?”, „Kto może Ci pomóc?”.

 **Doceniaj wysiłek dziecka:** „Widzę, że zrobiłeś wszystko, co w Twojej mocy. Dużo Cię to musiało kosztować. Naprawdę dobrze sobie z tym poradziłeś”.

 Cel: **Skupienie działań na tym, co najważniejsze**, jednocześnie dając dziecku wybór i poczucie sprawstwa. Pozwolenie na samodzielne decyzje wzmacnia je na przyszłość. Choć naturalnie chcielibyśmy je wyręczyć, lepiej wesprzeć je w samodzielnym działaniu – chyba że samo poprosi o konkretną pomoc.

? Pomocne pytania: „Co jest dla Ciebie teraz najważniejsze?”
„Na czym chcesz się skupić dzisiaj / w tym tygodniu?”

💡 **Warto zapewnić, że jesteśmy obok**, np.: „Poszukajmy razem, od czego zacząć”. Daj dziecku przestrzeń do podejmowania decyzji. Wspieraj, ale nie wyręczaj.

🎯 Cel: **Planowanie małych kroków** na dziś, jutro, najbliższe dni. Daje to poczucie, że zmiana jest możliwa. Ten mały krok mogę zrobić. Przyczynia się to do odbudowania poczucia siły i kompetencji we własnym życiu.

? Pomocne pytania: „Co chcesz zrobić?”, „Jaki może być pierwszy krok?”, „Kogo można poprosić o pomoc?”, „Co i komu chcesz powiedzieć?”.

💡 **Doceniaj** pomysły dziecka i podejmowane próby.

🎯 Cel: **Zapewnienie wsparcia**, potwierdzenie ustaleń i umówienie kolejnej rozmowy.

? Podkreśl, że dziecko **nie jest samo**. Ustalcie, kiedy wróćcie do rozmowy: „Kiedy chcesz mi opowiedzieć, co u Ciebie?”.

💡 Warto dać znać, że **zależy nam** na dziecku i jego dobrym samopoczuciu - chcemy z nim być i mu towarzyszyć. „Pozwól, że jutro zapytam, jak się masz i co u Ciebie”.

Istotne, podczas tej rozmowy, jest powstrzymanie się od oceniania i obwiniania, unikanie zdań typu: „A nie mówiłem?”, „Masz za swoje”, „Co Ty sobie myślisz?”.

Aby możliwe było powstrzymanie się od oceny, konieczne jest zadbanie o własne emocje.

Jak zadbać o swoje emocje?

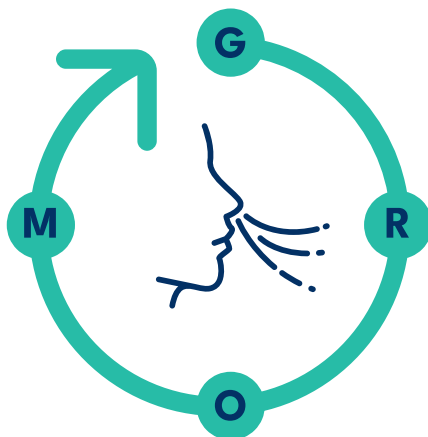
Rozmowa z własnym dzieckiem doświadczającym kryzysu psychicznego, budzi bardzo dużo silnych, trudnych emocji – lęk, złość, bezradność, poczucie winy. Te emocje nie są dobrym doradcą w rozmowie, zaciemniają obraz sytuacji, utrudniają racjonalne spojrzenie na problem – a tego potrzebuje dziecko. Dlatego warto mieć kilka sprawdzonych sposobów na silne emocje.

Jeden ze sposobów to

GROM

Głęboki oddech, przerwa, dystans. Zatrzymaj się.
Skup się na chwilę na oddechu, a nie na tym, co dzieje się w Twojej głowie.

Mądrze wybierz działanie.



Rozpoznaj emocje
– spróbuj nazwać to, co teraz czujesz: złość, lęk, niepokój, bezradność. Samo nazwanie emocji obniża napięcie jakie odczuwamy.

Otwarcie obejrzyj sytuację, odnieś się do swoich wartości. Zastanów się, na czym Ci zależy w tej sytuacji? Co jest ważne teraz? Co jest dla Ciebie/dziecka najlepsze w danej sytuacji?.

Jak to działa?

Gdy podczas rozmowy z dzieckiem czujesz złość, lęk lub bezradność, możesz na chwilę się wycofać – np. wyjść po wodę czy do toalety

– by wziąć oddech i zastanowić się, co przeżywasz:

Czy czuję złość na kolegów swojego dziecka, że mu dokuczają?

Czy jestem zły na swoje dziecko, bo nie umie samo się obronić?

Czy nie jestem zły na siebie, że nic nie zauważyłem?

Boję się, co będzie dalej. Ważne jest teraz dla mnie, by moje dziecko poczuło się bezpiecznie; by wiedziało, że może na mnie liczyć.

Dlatego nie chcę go oceniać i krzyczeć, że jest fajtłapą, która sobie nie radzi, ale je przytulę i poszukam rozwiązania razem z nim.

Czasem kilka głębokich oddechów nie wystarczy.

Można wtedy „policzyć do dziesięciu”, zrobić kilka obliczeń, dzięki czemu uruchomi się racjonalna część naszego umysłu, a wyciszy ta emocjonalna. Można też skupić się na świecie na zewnątrz i policzyć przejeżdżające za oknem samochody, znaleźć wzrokiem w pokoju 5 czerwonych rzeczy, 4 niebieskie, 3 zielone, 2 białe i jedną różową. Może brzmi to dziwnie, ale pomaga opanować silne emocje i spokojnie wrócić do rozmowy z dzieckiem. Ono potrzebuje stabilnego, spokojnego rodzica.

I jeszcze jedno: **HALT** – nie podejmujemy się trudnych rozmów, gdy jesteśmy:

H

A

L

T

głodni

zdenerwowani

osamotnieni,
przysłuchani

zmęczeni

Dlaczego? Bo głodni, zmęczeni, zdenerwowani mamy mniej otwartości na problemy dziecka, mniej tolerancji na napięcia i ta rozmowa będzie o wiele trudniejsza.

Kiedy pilnie potrzebna jest specjalistyczna pomoc?

Czasem rozmowa z dzieckiem pokazuje, że sytuacja jest poważniejsza, niż się wydawało. Objawy takie jak smutek, lęk, niska samoocena czy niechęć do własnego wyglądu mogą być częścią dojrzewania, ale też sygnałem poważniejszych problemów – m. in. depresji czy zaburzeń odżywiania. Warto wtedy skonsultować się z psychologiem lub psychoterapeutą, który oceni sytuację i wskaże, co dalej. Czasem potrzebna może być pomoc psychiatry. **ZAWSZE** warto umówić dziecko na wizytę, jeśli samo o to prosi.

Tabela pomoże wybrać, kiedy i do którego specjalisty warto się zgłosić.

	Psycholog	Psychoterapeuta	Psychiatra
Czym się zajmuje?	Pomaga zrozumieć emocje i trudne sytuacje, diagnozuje problemy psychiczne.	Prowadzi rozmowy (terapię), pomaga poradzić sobie z emocjami, lękiem, smutkiem itp.	Jest lekarzem – rozpoznaje i leczy choroby psychiczne, przepisuje leki.
Kiedy iść?	Gdy dziecko ma trudności, stres, przeżywa stratę lub potrzebna jest diagnoza.	Gdy problemy są poważne i trwają długo, po trudnych wydarzeniach – śmierć bliskiej osoby, rozwód.	Gdy dziecko ma silne lęki, myśli samobójcze, samookalecza się lub nie radzi sobie bez leków.
Gdzie go spotkasz?	W szkole, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej.	W Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej lub Centrum Zdrowia Psychicznego.	W szpitalu psychiatrycznym lub Centrum Zdrowia Psychicznego.

Instytucje świadczące bezpłatną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy

- ♥ Fractal Concept - Centrum Zdrowia Psychicznego - II poziom referencyjny, ul. Jelinka 10, Warszawa, tel. **883 999 501**
- ♥ Ośrodek Pomocy Społecznej Żoliborz, Dembińskiego 3, Warszawa, tel. **22 569 28 00**
- ♥ EZRA UKSW, OŚOPiP dla Dzieci i Młodzieży - I poziom referencyjny, ul. Dolnośląska 3, Warszawa, tel. **536 777 251**
- ♥ Centrum Małego Dziecka i Rodziny - EZRA UKSW, ul. Dolnośląska 3, Warszawa, tel. **536 777 251**
- ♥ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3 przy ul. Felińskiego 15, Warszawa, tel. **22 277 22 18**
- ♥ SPZZLO Warszawa-Żoliborz PZP dla dzieci i młodzieży, ul. Kochowskiego 2, Warszawa, tel. **22 839 38 13**
- ♥ SPZZLO Warszawa-Żoliborz OŚOPiP dla Dzieci i Młodzieży - I poziom referencyjny, ul. Żeromskiego 13, Warszawa, tel. **22 561 57 77**
- ♥ MOP - Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii, ul. Boryszewska 4, Warszawa, tel. **22 646 57 25**
- ♥ MindHealth - Centrum Zdrowia Psychicznego- II poziom referencyjny, przy ul. Nowolipie 18, Warszawa, tel. **22 566 22 24**
- ♥ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Centrum Pomocy Dzieciom, ul. Przybyszewskiego 20/24, Warszawa tel. **22 826 88 62**

Pod kodem QR znajdziesz kontakty do innych instytucji oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną na terenie Warszawy.



Jeśli dziecko mówi, że chce odebrać sobie życie, ma na to konkretny plan i jest w stanie go wykonać, wtedy warto zgłosić się na **IZBĘ PRZYJĘĆ** szpitala, który ma oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży. Dyżurujący tam specjalista, oceni poziom ryzyka i podejmie decyzję o dalszym postępowaniu. Listę szpitali i terminy ich dyżurów znajdziesz pod kodem QR.



W nagłych sytuacjach lub gdy nie da się samodzielnie dotrzeć do szpitala
– należy zadzwonić pod numer alarmowy.



Pamiętaj, że nie jesteś sam!