

Przyjdź do nas po pomoc.

Budzimy nadzieję

na wyzdrowienie.

ŚRODOWISKOWE CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Środowiskowe Centrum
Zdrowia Psychicznego

Oferuje bezpłatną, specjalistyczną pomoc dla dzieci i młodzieży z ich rodzinami i szerszym systemem wychowawczym. Zespół terapeutyczny składa się z psychologów klinicznych, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych, psychiatrów dziecięcych. Do pomocy dziecku niezbędna jest współpraca z rodzicami, ich zgoda, obecność i zaangażowanie w proces diagnostyczny i terapeutyczny. W zależności od problemu i okoliczności, do współpracy zaprasza się także szerszą rodzinę, nauczycieli, wychowawców i pracowników innych instytucji pomocowych, którzy mają znaczący wpływ na sytuację dziecka, rodziców i całej rodziny. Pomaganie opiera się na otwartym dialogu, gdzie każdy głos jest wysłuchany i poddany refleksji. Różnice są czymś naturalnym. Z wielości perspektyw i pomysłów rodzą się najlepsze rozwiązania.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży Warszawa Bielany

Daniłowskiego 31

01-833 Warszawa

Telefony:

536 777 251

530 777 875

<https://sczp.med.pl/>



<https://www.facebook.com/pomocsrodowiskowa/>



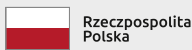
Budzimy nadzieję

na wyzdrowienie.



Środowiskowe Centrum
Zdrowia Psychicznego
dla Dzieci i Młodzieży

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży prowadzone w związku z realizacją projektu „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Dzielnica Bielany m.st. Warszawa” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



WSPIERANIE ROZWOJU
PSYCHICZNEGO DZIECKA

Do pełnego rozwoju i zdrowia psychicznego dziecko potrzebuje dorosłych (rodziców, nauczycieli, opiekunów), którzy:

- ▶ są uważni na dziecko i zaciekawieni jego uczuciami, myślami, potrzebami, pragnieniami,
- ▶ umieją patrzeć na rzeczywistość z perspektywy dziecka,
- ▶ są empatyczni, afirmujący i doceniający.

Miejscem wzajemnego wpływania na siebie, przemagania, ścierania różnic, negocjowania podziału dóbr, czasu i obowiązków jest rodzina. To tutaj dziecko uczy się, jak kochać i negocjować z innymi ludźmi.

Więź emocjonalną z dzieckiem i jego poczucie, że jest kochane, wzmacnia:

- ▶ obserwowanie zachowania dziecka i wyobrażanie sobie, co dzieje się w jego umyśle, w „sercu”, o czym myśli, co sobie wyobraża, jak się czuje, czego potrzebuje, pragnie,
- ▶ samoświadomość tonu własnego głosu, mimiki i ekspresji emocji, przekazu wypowiedzianych słów,
- ▶ zainteresowanie tym, co dziecko przeżywa i jakie myśli wypowiada, jakie emocje i potrzeby wyraża swoim zachowaniem,
- ▶ akceptowanie tego, że nie zawsze jako dorosły jestem w stanie zrozumieć dziecko,
- ▶ dawanie sobie prawa do błędnego rozumienia, korygowanie go poprzez dopytanie: *czy dobrze rozumiem, że potrzebujesz /chcesz...*

Wzajemne zrozumienie powstaje w dialogu, który opiera się na uważnym słuchaniu, odzwierciedlaniu i mówieniu „od serca do serca”; z intencją: *jesteś dla mnie ważny/ważna, chcę się z tobą porozumieć tak, żebyśmy obydwoje czuli się dobrze w naszej relacji.*

Recepta na dobry kontakt, silną więź emocjonalną z dzieckiem i mądre przewodnictwo to:

- ▶ odpowiedni poziom relaksacji i elastyczności w codzienności,
- ▶ duże porcje zabawy i humoru,
- ▶ branie pod uwagę potrzeb i zaciekawienie widzeniem perspektywy drugiej osoby: *zastanawiam się, co to dla ciebie znaczy...*

- ▶ mówienie od siebie o swoich doświadczeniach: *spotkało mnie..., doświadczyłem...,*
- ▶ nazywanie i odzwierciedlanie uczuć dziecka: *wygląda na to, że martwisz się o coś, czegoś się obawiasz, o coś się złościsz, smutno ci, cieszysz się czymś...,*
- ▶ chwalenie opisowe: *widzę, że starałeś się... i udało się narysować, zrobić...,* zamiast oceniającego: *jesteś genialny, jesteś artystą,*
- ▶ zachęcanie do samodzielności, dawanie wyboru i wzmacnianie sprawczości: *jestem przekonany, że możesz, potrafisz, dasz radę..., możesz wybrać...,*
- ▶ otwarte mówienie o swoich uczuciach i oczekiwaniach: *gdy tak się zachowujesz, to czuję się sfrustrowany, wściekły, smutny... i takiego zachowania nie akceptuję... oczekuję, że naprawisz to i zachowasz się tak, a tak...,*
- ▶ stanowcze i pełne szacunku stawianie granic i wymagań z zapowiedzianymi konsekwencjami,
- ▶ dawanie okazji do doświadczania własnych prób i niepowodzeń, z ewentualnymi wskazówkami i zachętą do wytrwałości.

Istotne dla budowania wartościowej i bezpiecznej więzi jest stosowanie komunikatów typu:

- ▶ *Jestem przy tobie*
- ▶ *Jeśli zechcesz porozmawiać, jestem dla ciebie*
- ▶ *Jesteś dla mnie ważny/ważna*
- ▶ *Interesuje mnie, co myślisz na ten temat, jak się czujesz, czego potrzebujesz*
- ▶ *Jak mogę ci pomóc?*
- ▶ *Widzę, że jest ci ciężko*
- ▶ *Nie rozumiem w pełni tego, co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny/ważna*

Kiedy dziecko czuje się dobrze z samym sobą, ponieważ doświadczyło od dorosłych miłości, akceptacji, zrozumienia i szacunku, otwiera się na budowanie bezpiecznej więzi z ważnymi dorosłymi. Jest ona niezwykle istotna, gdy dziecko doświadcza kryzysów psychicznych, ponieważ zwiększa szansę, że podzieli się z dorosłym trudnościami, jakich doświadcza.

Przyjmowanie uczuć, przeżyć dziecka, akceptowanie ich z szacunkiem i uwagą, to informacja dla dziecka, że jest ważne i wartościowe. Ważne, by pamiętać, że akceptacja trudnych emocji nie ozna-

cza ich wzmacniania. Nie jest też akceptacją niepożądanych czy raniących zachowań dziecka, które należy korygować poprzez stanowcze i pełne szacunku stawianie granic.

Niezwykle istotna jest autentyczna postawa osoby zainteresowanej i zaangażowanej w to, co dzieje się w życiu dziecka oraz pełne uwagi pochylenie się nad trudnymi dla niego doświadczeniami. Jednak, aby mogła zaistnieć, niezbędne jest, by rodzic zadbał najpierw o swój dobrostan psychofizyczny. Warto pamiętać, że nie ma rodzica idealnego, ale jest wystarczająco dobry. Ten właśnie daje sobie prawo do popełniania błędów i naprawia je.

POMOC DLA DZIECI I MŁODZIEŻY PRZEŻYWAJĄCYCH TRUDNOŚCI EMOCJONALNE I KRYZYSY PSYCHICZNE

Wymienione niżej objawy, jeśli utrzymują się przez co najmniej dwa tygodnie, mogą być sygnałem kryzysu psychicznego. Poszukaj dodatkowego wsparcia, jeśli obserwujesz u dziecka:

- ▶ obniżony nastrój,
- ▶ apatię,
- ▶ utrzymującą się niechęć do aktywności,
- ▶ brak energii,
- ▶ bezczynność,
- ▶ emocjonalną chwiejność,
- ▶ drażliwość,
- ▶ impulsywność,
- ▶ problemy z koncentracją i zapamiętywaniem,
- ▶ wycofanie w relacjach z rodziną i rówieśnikami,
- ▶ brak apetytu, chudnięcie lub objadanie się,
- ▶ zaniedbywanie własnego wyglądu,
- ▶ krytyczne nastawienie wobec siebie,
- ▶ poczucie beznadziei,
- ▶ autoagresję,
- ▶ odurzanie się alkoholem, lekami, narkotykami,
- ▶ samookaleczenia,
- ▶ nadmierne zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw,
- ▶ problemy ze snem (dziecko śpi za mało lub bardzo dużo),
- ▶ bóle brzucha, bóle głowy, które trudno ci wyjaśnić.