

ŚRODOWISKOWE CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO dla dorosłych oraz dla dzieci i młodzieży



**Informacje dla rodziców, opiekunów,
nauczycieli oraz wychowawców
młodzieży szkolnej**

Broszura dla uczestników warsztatów profilaktycznych

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla rodziców, opiekunów, nauczycieli i wychowawców młodzieży szkolnej.

Znajdziesz tutaj zagadnienia, jakie są poruszane podczas szkoleń edukacyjno-profilaktycznych prowadzonych przez zespół trenerów profilaktyki ze Środowiskowych Centrów Zdrowia Psychicznego.

Tekst został opracowany przez specjalistów zajmujących się profilaktyką zaburzeń psychicznych i promocją zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży oraz dorosłych.

Jedną z najważniejszych definicji, która wprowadza rodziców i opiekunów, w tym nauczycieli i wychowawców młodzieży szkolnej w świat zagadnień profilaktyki zdrowia psychicznego jest sama **definicja zdrowia psychicznego**. Gdy jesteśmy zdrowi psychicznie, mamy możliwość w pełni wykorzystywać nasz potencjał, radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego oraz tworzyć satysfakcjonujące relacje z naszym otoczeniem.

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia. Oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, który umożliwia osobie zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia; zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywaniem trudności, a także sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.¹

Co w sytuacji, gdy zdrowie psychiczne dziecka zostaje zachwiane i pojawia się u niego stres? Czym jest stres, co stresuje młodzież oraz jakie objawy świadczą o stresie u dziecka?

¹ Definicja zdrowia psychicznego zawarta w Modelu Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego.

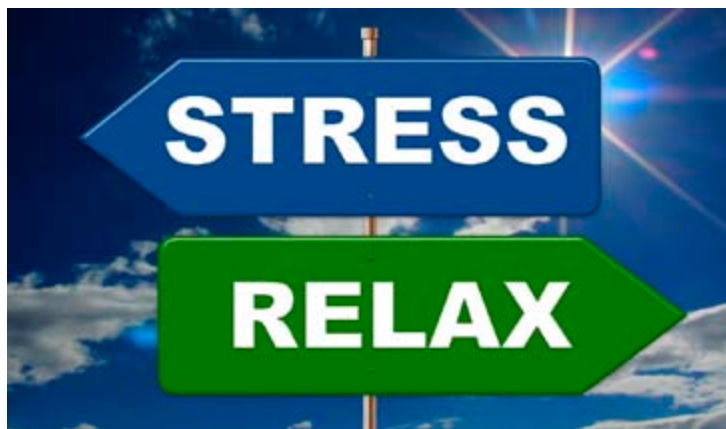


Jak wspierać dzieci i młodzież w stresie?

Czym jest stres?

Stres to określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez tę osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi (*Lazarus, Folkman*).

To brak równowagi między zadaniami, aktywnością i warunkami życia, a umiejętnościami radzenia sobie.



Co stresuje dzieci i młodzież?

Istnieje szereg czynników stresujących dzieci i młodzież. Najistotniejsze z nich to szkoła, relacje rówieśnicze oraz problemy rodzinne. Szkoła jest wymieniana przez dzieci w różnym wieku jako główne źródło stresu (*Jelonkiewicz, Kosińska-Dec, 2004; Mularska, 2001; Pufal-Struzik, 1997; Witkin, 2000*).

Szkoła:

- ▶ oceny, sprawdziany, odrabianie lekcji, promocja do kolejnej klasy,
- ▶ brak motywacji, zdolności do nauki, niepowodzenia szkolne,
- ▶ nadmierne wymagania i oczekiwania związane z realizacją programu nauczania oraz reakcje rodziców na niepowodzenia dzieci,
- ▶ relacje z nauczycielami (demonstrowanie władzy, niesprawiedliwe ocenianie), relacje z kolegami/koleżankami z klasy (rywalizacja o oceny, wyśmiewanie słabszych uczniów/lepszych uczniów, upokarzanie w obecności klasy).



Relacje rówieśnicze:

- ▶ konflikty z rówieśnikami: niesłuszne posądzenia, zdrada, obmowa, brak kultury w zachowaniu,
- ▶ nadmierna ilość aktywności w czasie wolnym, zatargi z innymi dziećmi, duża ilość czasu spędzana na portalach społecznościowych,
- ▶ miłość, przyjaźń (zarówno wzajemna, jak i nie),
- ▶ niedopasowanie do mody, standardów, oczekiwań grupy rówieśniczej, ryzykowne zachowania podejmowane przez rówieśników (ryzykowne hobby).

Problemy rodzinne, problemy osobiste:

- ▶ rozwód rodziców, ich emocjonalna nieobecność, pojawienie się nowego członka rodziny, separacja z jednym z opiekunów,
- ▶ wysokie oczekiwania rodziców, kłótnie z bliskimi osobami, przemoc, alkoholizm,
- ▶ zmiana miejsca zamieszkania.



Objawy stresu u dziecka

EMOCJE

rozdrażnienie, złość,
niepokój, lękliwość,
speszenie, zawstydzenie,
wahania nastroju,
poczucie winy,
stany depresyjne, płaczliwość.

CIAŁO

przyspieszone bicie serca,
zakłócenia snu,
pogorszenie pamięci,
brak apetytu lub napady głodu,
silniejsze pocenie się,
trudności z oddychaniem,
napięcie w ciele,
zmęczenie i brak energii,
ból głowy,
biegunki lub zatwardzenia.

MYŚLI

nadmierna troska o przyszłość, katastrofizowanie,
rozważanie przeszłości,
myśli związane z niskim poczuciem własnej wartości,
brak wiary we własne możliwości,
pesymistyczne nastawienie.

ZACHOWANIA

szybkie mówienie,
zapominanie, trudności w koncentracji,
stosowanie używek,
przejadanie się, opuszczanie posiłków,
przyjmowanie środków uspokajających,
nieefektywne gospodarowanie czasem,
brak czasu na odpoczynek i przyjemności,
trudności w podejmowaniu decyzji.

Skutki chronicznego stresu

- ▶ choroby serca i układu krążenia,
- ▶ bóle głowy – również chroniczne,
- ▶ bóle kręgosłupa,
- ▶ cukrzyca,
- ▶ kłopoty z trawieniem, wrzody żołądka i dwunastnicy,
- ▶ rozregulowanie cyklu miesięcznego u dziewcząt,
- ▶ otyłość,
- ▶ kłopoty z cerą, wypadanie włosów,
- ▶ kryzysy i zaburzenia psychiczne.

Reakcje rodziców, opiekunów lub nauczycieli na pojawiający się stres u dziecka są istotnym elementem w rozwiązywaniu problemów. Wspierające komunikaty dorosłych wspomagają rozwój dziecka i nastolatka.

Wspierające komunikaty rodziców, opiekunów lub nauczycieli

- ▶ Aktywne słuchanie, parafraza
Mhm / Mówisz, że obawiasz się prezentacji,
- ▶ Okazanie zrozumienia i akceptacji
Rozumiem, że to może być dla Ciebie stresująca sytuacja,
- ▶ Odzwierciedlenie emocji
Widzę, że stresujesz się tą prezentacją,
- ▶ Pytania o rozwiązanie
 - *Czy chcesz o tym ze mną porozmawiać?*
 - *Jak mogłabym/mógłbym ci pomóc w tej sytuacji?*
 - *Czego potrzebujesz, żeby poczuć się pewniej?*
 - *Co ostatnio ci pomogło?*

Uwaga, zrozumienie, akceptacja dla emocji, uważne słuchanie

Zamiast rozwiązywać problemy za dziecko postaraj się wspólnie szukać wyjścia z trudnej sytuacji, a także nakierowywać je na znalezienie rozwiązania dla siebie.

Jak radzić sobie ze stresem?

EMOCJE

- ▶ wizualizacja (np. przyjemne, bezpieczne miejsce),
- ▶ czynności, które sprawiają nam przyjemność,
- ▶ nazwanie emocji, tego co się dzieje,
- ▶ rozmowa z drugą osobą o naszych emocjach,
- ▶ zachowania, które pozwolą na odreagowanie emocji np. sport, spacer, malowanie, sprząatanie itp.

CIAŁO

- ▶ oddychanie,
- ▶ „pozycja mocy” dodająca pewności siebie,
- ▶ trening Jacobsona (progresywna relaksacja mięśni),
- ▶ trening autogenny Schultza,
- ▶ medytacja,
- ▶ sport,
- ▶ mindfulness – trening uważności i redukcji stresu/medytacja.

MYŚLI

- ▶ zamiana myśli negatywnych na wspierające, konstruktywne: *Jestem beznadziejny, nic mi nigdy nie wychodzi na Ostatnim razem poradziłam sobie z podobną sytuacją, teraz też mi się uda,*
- ▶ dawanie sobie prawa do błędów: *Mam prawo się pomylić, uczyć się,*
- ▶ kierowanie do siebie uspokajających monitów: *Nie dam się sprowokować;
To przejściowa sytuacja, za tydzień już nie będę o tym pamiętała;
Jestem w stanie poradzić sobie z tą sytuacją;
Nie warto się tym tak denerwować;
On nie zrobił tego specjalnie.*

ZACHOWANIA

- ▶ zarządzanie czasem, planowanie swoich działań,
- ▶ asertywność: stawianie granic i ich obrona, świadomość własnych mocnych stron, wyrażanie emocji,
- ▶ zachowania pozwalające na odreagowanie, zmieniające aktywność np. sport, spacer, gotowanie, zaangażowanie w coś przyjemnego.

Długotrwale utrzymujący się stres u dzieci i młodzieży może prowadzić do pojawienia się kryzysu psychicznego. Czym jest kryzys psychiczny i jakie są jego objawy, które możemy dostrzec u dziecka?

Czym jest kryzys psychiczny?

To reakcja zdrowej osoby na trudną dla niej sytuację. W kryzysie psychicznym nie możemy wykorzystać swoich zasobów i umiejętności rozwiązywania problemów – okazują się one niewystarczające. To utrata emocjonalnej równowagi wobec nieoczekiwanego zdarzenia, które może stanowić zagrożenie lub też trudnego przełomu życiowego. Kryzys może zdarzyć się każdemu – jest naturalnym elementem życia, a poradzenie sobie z nim prowadzi do rozwoju osobistego.

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,
- ▶ beczynność,
- ▶ emocjonalną chwiejność,
- ▶ drażliwość,
- ▶ impulsywność,
- ▶ brak odczuwania przyjemności z realizacji działań, które wcześniej ją sprawiały,
- ▶ 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 lub 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.

Jako rodzic, opiekun, nauczyciel czy wychowawca szkolny jesteś bardzo ważny w rozwoju dziecka. Twoja wspierająca obecność może przyczynić się do uzyskania przez nie pełni zdrowia psychicznego.

Jak wspierać rozwój psychiczny 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, 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, które 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 obydwójce 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 złościś, 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. Trzeba jednak pamiętać, że akceptacja trudnych emocji nie oznacza 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.

Jakie kroki podjąć, by skutecznie wspierać dziecko w kryzysie psychicznym?

- 1.** Rozmawiaj z dzieckiem przed każdym działaniem, które ma służyć jego wsparciu. Poczucie kontroli (adekwatnej do wieku) oraz sprawczości, a zarazem poczucie bycia szanowanym przez osobę dorosłą, jest istotnym elementem wspierającym proces zdrowienia.
- 2.** Wysłuchaj bez przerywania, bez oceny, bez dawania rad, wyrzutów. Zainteresuj się tym, jak dziecko widzi daną kwestię, dopytaj o emocje albo trudności, jakie przeżywa w związku z kryzysem. Miej intencję patrzenia oczami dziecka – by lepiej je zrozumieć. Poczucie bycia zrozumianym pomaga bardziej się otworzyć, zaufać i szukać wsparcia w dorosłych, gdy dziecku trudno samemu zmierzyć się z problemem.
- 3.** Jeśli chcesz wspierająco przytulić dziecko, czy poklepać po ramieniu – zapytaj czy tego chce. Dotyk, nawet ten pełen najlepszych intencji i emocji, nie w każdym momencie może być wspierający.
- 4.** Po prostu bądź. Poinformuj o tym, że jesteś dla dziecka, jeśli zechce kontaktu. Znajdź czas na wspólne aktywności lubiane przez dziecko.
- 5.** Zapytaj, czy potrzebuje pomocy w jakichś sprawach – powiedz, że jesteś dla dziecka i po stronie dziecka, żeby miało świadomość, że może na tobie polegać. Jeśli odmówi – nie naciskaj (o ile sytuacja nie jest zagrożeniem życia lub zdrowia).
- 6.** Miej świadomość, że pojawią się trudności. Ponieważ zdrowienie to proces, mogą się zdarzyć wzloty i upadki w budowaniu relacji i wspieraniu dziecka.
- 7.** Dbaj o siebie – o swój dobrostan psychofizyczny, ponieważ tylko wtedy jesteś w stanie być wsparciem dla dziecka. Pamiętaj jednak, że są sytuacje w których nie możesz pomóc dziecku, ponieważ nie masz takich kompetencji czy zasobów – to jest normalne. Nie obwiniaj siebie, ale zastanów co zrobić, by zaradzić danej sytuacji. Być może wizyta u specjalisty będzie rozwiązaniem.

Skuteczna komunikacja jest zadaniem niełatwym, wymagającym zaangażowania i odpowiedzialności – zwłaszcza ze strony rodzica jako osoby modelującej właściwy sposób komunikacji. Ma to ogromne przełożenie na jakość budowanych relacji z dzieckiem. Poniżej kilka technik, które mogą być przydatne.

Jak skutecznie komunikować się z dzieckiem?

Każda relacja, którą tworzymy opiera się na komunikacji. Jedną z technik dobrej komunikacji oraz asertywnej metody wyrażania krytyki jest używanie komunikatu FUKO. Czym jest komunikat FUKO czyli czterostopniowej informacji zwrotnej przebiegającej według następującego schematu:

KOMUNIKAT FUKO/FUO – informacja zwrotna, asertywne wyrażanie krytyki

- F – fakty** (wydarzenia, zachowania, sytuacje, które wywołały reakcję),
- U – ustosunkowanie** (odczucia, uczucia, emocje wywołane przez fakt),
- K – konsekwencje** (konsekwencje faktu dla ciebie),
- O – oczekiwanie** (prośba, nadzieja, oczekiwania).

Przykład: Umówiliśmy się, że w czasie gdy ja przygotowuję obiad, ty odrabiasz lekcje, ale nie zrobiłeś tego (F). Złoszczę się (U), bo nie pójdziemy na wspólny spacer po obiedzie, jak wcześniej planowaliśmy (K). Chcę, żebyś odrobił teraz swoją pracę domową (O).

Narzędzia aktywnego słuchania

Dbając o dobrą komunikację, warto pamiętać także o narzędziach aktywnego słuchania zaprezentowanych poniżej.

Parafraza – powtórzenie wypowiedzi rozmówcy własnymi słowami, np.:

- ▶ *Powiedziałeś, że..., czy tak?*
- ▶ *Innymi słowy..., zgadza się?*

Klaryfikacja – uporządkowanie i uogólnienie istotnych elementów wypowiedzi, które może zawierać naszą interpretację, np.:

- ▶ *Czy to znaczy, że...?*
- ▶ *Z tego co mówisz, rozumiem, że..., czy tak?*

Odzwierciedlenie – nazwanie odczuć, które prezentuje wypowiedź nadawcy, np.:

- ▶ *Widzę, że ta sytuacja cię smuci,*
- ▶ *Za każdym razem, kiedy o tym mówisz kochanie, słyszę ekscytację i radość w twoim głosie.*



Mity i statystyki dotyczące zaburzeń psychicznych

Poniżej znajdziemy listę stwierdzeń dotyczących zaburzeń psychicznych, które omawiane są podczas warsztatów profilaktycznych. Celem pokazania stwierdzeń i dyskusji na temat ich prawdziwości jest przełamanie stereotypów związanych z kryzysami psychicznymi, a także uświadomienie sobie powszechności występowania kryzysów psychicznych.

● **Co piąta osoba do 18 roku życia doświadczy co najmniej jednego epizodu depresyjnego. Prawda**

(Źródło: *Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years, part „Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry”*)

● **Kryzys psychiczny jest oznaką słabości. Fałsz**

Kryzysy psychiczne pojawiają się w wyniku oddziaływania czynników biologicznych (np. predyspozycje genetyczne), społecznych i psychologicznych. Bycie silnym czy słabym nie ma związku z wystąpieniem kryzysu psychicznego. Kryzysy pojawiają się również w wyniku katastrof takich jak np. pożar, powódź czy wypadek.

● **Osoby z zaburzeniami psychicznymi nie są zdolne do tego, by uczyć się w publicznych szkołach i pracować zawodowo. Fałsz**

Wiele osób, które doświadczyły bądź doświadczają kryzysów psychicznych uczy się lub pracuje zawodowo. Doświadczenie kryzysu psychicznego nie oznacza automatycznie konieczności rezygnacji z pracy zawodowej czy edukacji. Przykładowo depresja może wyglądać bardzo różnie. Może to być stan długotrwanie obniżonego nastroju i samooceny, w którego przypadku wystarczająca jest psychoterapia, a osoba uczy się, pracuje, wypełnia inne role społeczne. Może być to również stan uniemożliwiający codzienne funkcjonowanie społeczne, kiedy konieczne jest leczenie farmakologiczne lub pobyt w szpitalu.

(Mochnacka I., *Samobójstwo – teorie etiologiczne, ocean ryzyka, zasady postępowania i prewencji, Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej 2005; 1 (5):51-57*)

● **Zaburzenia psychiczne występują tylko u osób dorosłych. Fałsz**

Wiele zaburzeń psychicznych pojawia się już w okresie dojrzewania czy nawet w dzieciństwie, przykładowo: od 10 do 15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, diagnozowane są także inne zaburzenia: lękowe, odżywiania.

● **Osoby z zaburzeniami psychicznymi są niebezpieczne dla otoczenia. Fałsz**

Nie istnieje bezpośredni związek pomiędzy większością zaburzeń psychicznych a przemocą. Taki wizerunek często przekazywany jest za pośrednictwem filmów czy literatury, jednak jest on błędny. Osoby z zaburzeniami psychicznymi statystycznie 10 razy częściej stają się ofiarami przemocy i przestępstw niż osoby bez zaburzeń psychicznych. Badania pokazują, że ponad 90% osób ze zdiagnozowaną poważną chorobą psychiczną nie stosuje przemocy częściej niż ludzie zdrowi (*Lilienfeld, Ruscio i Beyerstein, 2009*).

● **Zaburzenia psychiczne mogą doprowadzić do samobójstwa. Prawda**

(Źródło: *Mochnacka I., Samobójstwo – teorie etiologiczne, ocean ryzyka, zasady postępowania i prewencji, Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej 2005; 1 (5):51-57*)

● **Wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają przyjmowania leków. Fałsz**

W wielu sytuacjach leki nie są koniecznością. Wystarczy psychoterapia i wsparcie najbliższego otoczenia.

● **Wystarczy normalne jeść, by wyjść z anoreksji. Fałsz**

Równie nieprawdziwe jest twierdzenie, że z anoreksji się wyrasta. Jedną z konsekwencji anoreksji jest zaburzenie mechanizmów związanych z odczuwaniem i kontrolowaniem głodu. Z tego powodu anoreksji nie można wyleczyć po prostu jedząc. Na poziomie psychiki anoreksja związana jest z bardzo niską samoakceptacją oraz innymi trudnościami psychicznymi, a ich nie da się pozbyć „jedząc normalnie”.

● **W Polsce depresja dotyka około 1,5 mln. osób (to tyle ile mieszka w Warszawie). Prawda**

(Źródło: *Firlej M.: Nastoletnia depresja. Poradnik dla rodziców. Warszawa 2018. Materiał opracowany w ramach ogólnopolskiej kampanii społeczno-edukacyjnej Forum Przeciw Depresji*)

Jak pomóc dziecku radzić sobie ze złością i gniewem? Co zrobić, kiedy dziecko jest sfrustrowane?

Stres i w konsekwencji wystąpienie kryzysu psychicznego może prowadzić do zwiększonej drażliwości dziecka.

Każda emocja, którą odczuwamy, jest dla nas informacją o tym, czego doświadczamy, co jest dla nas ważne, jakie są nasze potrzeby. Gniew bierze się z rozumowania, które może prowokować przemoc, zaś osądzanie ludzi może jej sprzyjać.

U podstaw gniewu zawsze tkwi **niezaspokojona potrzeba**.

Gniew = budzik → sygnał o niezaspokojonej potrzebie

Aby nie dopuścić do eskalacji przemocy, popatrzmy na **gniew, jako coś pożytecznego**.

Gniew jest sygnałem, że odczuwamy jakąś potrzebę, która nie została zaspokojona. Nasz sposób rozumowania może sprawiać, że jej zaspokojenie jest mało prawdopodobne. **Pomóż dziecku nazwać emocje, którą odczuwa, uzewnętrznić swój gniew i potrzebę.**

Pomocne może okazać się pokazanie dziecku sposobu przyjmowania komunikatów od innych osób za pośrednictwem czterech **filarów składających się na proces komunikowania**:

1. OBSERWACJA – to próba zobaczenia, co dzieje się w danej sytuacji. Bardzo ważne jest takie sformułowanie spostrzeżenia, by nie zawierało ono jakiegokolwiek osądu czy oceny, lecz rzeczowe stwierdzenie, co robi osoba, której działanie nam się podoba lub nie.

2. UCZUCIA – powiedzenie, co czujemy wobec postępowania, które spostrzegliśmy: czy jest to rodzaj smutku, lęku, złości, radości, rozbawienia, irytacji itp.

3. WŁASNE POTRZEBY – określenie własnych potrzeb związanych z uczuciami, które przed chwilą zostały zdefiniowane.

4. WYRAŻENIE PROŚBY – przekazanie w jasny sposób, co dana osoba może zrobić, by zaspokoić nasze potrzeby.

W sytuacjach konfliktowych ludziom na ogół trudno jest odczytać cudze uczucia i potrzeby. Jeśli więc chcemy, żeby druga osoba usłyszała nasz komunikat, przede wszystkim musimy okazać jej empatię. Im więcej empatii znajdujemy w sobie, tym mniej przesłanek, które sprawiają, że ludzie zachowują się niezgodnie z naszymi potrzebami. To też większe prawdopodobieństwo, że oni z kolei zdołają nam się odwzajemnić w równie empatyczny sposób.

Możemy mówić o 2 typach komunikacji: „języku żyrafy” i „języku szakala”. W broszurze zajmujemy się tym pierwszym, pozytywnym, sposobem przekazywania komunikatów.

JĘZYK ŻYRAFY

- ▶ spogląda na świat z szerszej perspektywy,
- ▶ jej język jest językiem serca lub językiem współczującym,
- ▶ to język uczuć i potrzeb,
- ▶ mówi w liczbie pojedynczej o sobie,
- ▶ w czasie rozmowy nastawia się na słuchanie drugiego i bycie przez niego usłyszana,
- ▶ potrafi dotrzeć do swoich i cudzych potrzeb, zarówno tych zaspokojonych, jak i niezaspokojonych,
- ▶ żyrafa wyraża siebie jasno i szczerze. Mówi *nie*, kiedy myśli *nie*. Mówi *tak*, kiedy myśli *tak*,
- ▶ odnosi się z szacunkiem i empatią do drugiego,
- ▶ żyrafa żyje, by wzbogacać życie swoje i innych. By dawać z serca i brać z serca.



Wskazówki dla rodziców/opiekunów:

Stwórz dziecku bezpieczne warunki rozwoju, aby mogło:

- ▶ doświadczać empatii,
- ▶ uczyć się mówienia o emocjach i akceptowania tych emocji,
- ▶ uczyć się mówienia „językiem żyrafy”,
- ▶ ponosić naturalne konsekwencje swoich zachowań,
- ▶ uczyć się samodzielnego rozwiązywania trudności otrzymując jednocześnie wsparcie i uwagę rodzica, nauczyciela, wychowawcy.

Oskarżanie i karanie innych ludzi jest powierzchownym przejawem gniewu. **Jeśli chcemy w pełni wyrazić gniew**, przede wszystkim musimy **zdyć z drugiej osoby wszelką odpowiedzialność za to, że się rozgniewaliśmy i skierować świadomość ku swoim uczuciom i potrzebom**. Uzewnętrznienie własnych potrzeb, daje nam szansę na ich zaspokojenie, bardziej niż wówczas, gdy osądzamy, oskarżamy i karzemy otoczenie.

Wskazówki dla młodzieży:

Pamiętaj: gniew budzi się, gdy przypisujemy winę otoczeniu, osądzając innych lub uważając, że postępują błędnie lub zasługują na karę. Źródło gniewu tkwi w naszym myśleniu.

Np. gdy ktoś spóźni się na spotkanie z nami, jeśli mamy oczekiwanie, że tej osobie na nas zależy, możemy poczuć się *zranieni*. Jeśli nasze zaspokojenie potrzeb wiąże się z konstruktywnym zagospodarowaniem naszego czasu, to poczujemy *irytację*. Natomiast jeśli akurat potrzebowaliśmy kilkudziesięciu minut spokoju i samotności, możemy poczuć się *wdzięczni*.

Czyli **źródłem uczuć** nie jest czyjeś postępowanie, ale **nasze własne potrzeby**.

Jakie są warianty odbioru trudnych komunikatów?

1. **Branie winy na siebie.**
2. **Obwinianie innych.**
3. **Wczuwanie się we własne emocje i potrzeby.**
4. **Wczuwanie się w cudze emocje i potrzeby.**

Cztery etapy wyrażania gniewu:

1. **Zrób pauzę i chwilę pooddychaj.**
2. **Rozpoznaj oskarżycielskie myśli, które ci chodzą po głowie.**
3. **Nawiąż kontakt z własnymi potrzebami.**
4. **Daj wyraz, uzewnętrznij swoje uczucia i potrzeby.**

Po tym, jak zrobisz pauzę, postaraj się powstrzymać się od wszelkich prób obwiniania czy karania drugiej osoby. Możesz przez chwilę pomilczeć i zachować spokój. Potem spróbuj zidentyfikować myśli, które sprawiają, że budzi się w tobie gniew. Poprzyglądaj się im, kłębzącym się w twojej głowie.

Pamiętaj, że w różnego rodzaju osądach na ogół znajdują się twoje niezaspokojone potrzeby. Spróbuj dotrzeć do nich, ukrytych za myślami. Okaż empatię, spróbuj dostrzec potrzebę wspólnoty, równości, szacunku lub więzi.

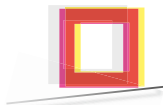
Gniew bierze się z wyobrażeń w twojej głowie, a nie z tego, co robi ktoś inny.

Zamiast: Rozgniewali mnie, bo... powiedz: Gniewam się, bo potrzebuję...



Gdzie szukać pomocy?

ŚRODOWISKOWE CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych **Warszawa Bielany**

Kasprowicza 30, 01-871 Warszawa

Telefon: 22 569 07 50

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych **w Wieliczce**

Wincentego Pola 20 A, 33-020 Wieliczka

Telefon: 505 006 665

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych **w Koszalinie**

Sarzyńska 9, 75-819 Koszalin

Telefon: 94 712 55 55

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych **w Nowym Targu**

ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ

Telefon: 18 26 33 181, 690 536 719

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



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



Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych prowadzone w związku z realizacją projektów: „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Dzielnica Bielany m.st. Warszawa”, „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Miasto Koszalin i powiat koszaliński”, „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Powiat wielicki” oraz „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Obszar testowania: Powiat Nowotarski” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

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.



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

