

Problemy emocjonalne nastolatków w pigułce

*Niezbędnik
dla rodziców
i nauczycieli*

*Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5
w Katowicach*



Streszczenie

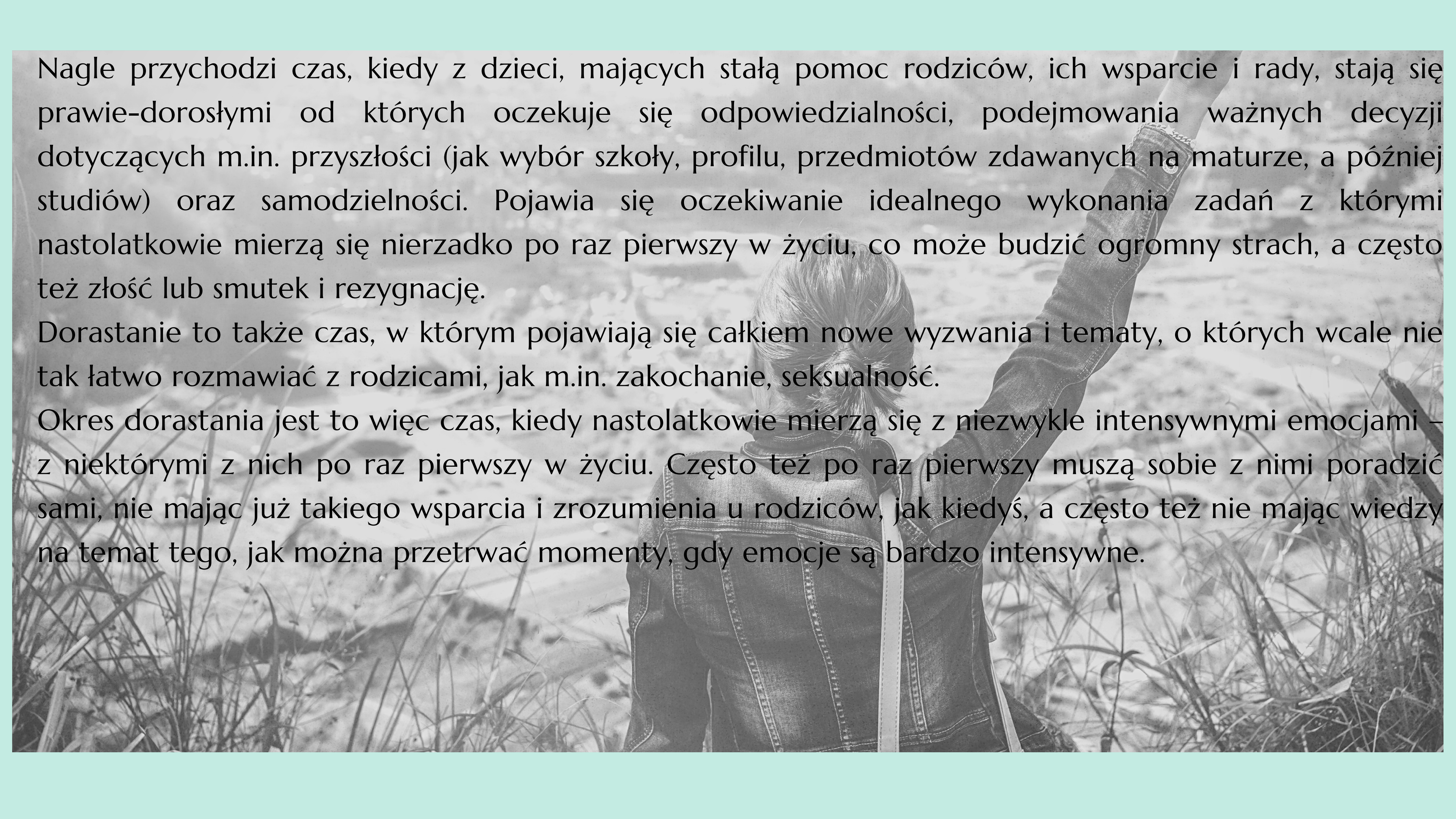
- Okres adolescencji
- Czym są problemy emocjonalne?
- Objawy niepokojące
- Jak porozmawiać z nastolatkiem o problemach?
- Jak wspierać dziecko?
- Gdzie szukać pomocy?
- Ćwiczenia relaksacyjne



Okres adolescencji

Okres dojrzewania to specyficzny okres w życiu człowieka, w którym zachodzi wiele przemian. Patrząc z perspektywy psychospołecznej to w okresie dojrzewania dokonywane są najważniejsze zmiany związane z rozwojem poznawczym, fizycznym, emocjonalnym i społecznym. W pierwszych latach adolescencji te zmiany (głównie fizyczne) są bardzo gwałtowne i znacząco wpływają na inne sfery. Zwiększa się pobudzenie emocjonalne, występuje labilność emocjonalna i problemy z akceptacją siebie (kryzys tożsamości) i poczucie niezrozumienia ze strony świata zewnętrznego.

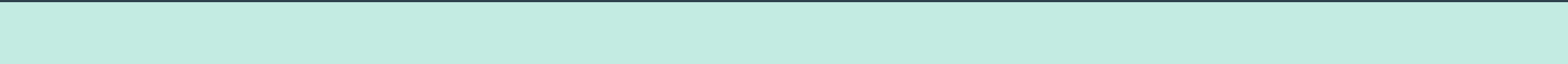




Nagle przychodzi czas, kiedy z dzieci, mających stałą pomoc rodziców, ich wsparcie i rady, stają się prawie-dorosłymi od których oczekuje się odpowiedzialności, podejmowania ważnych decyzji dotyczących m.in. przyszłości (jak wybór szkoły, profilu, przedmiotów zdawanych na maturze, a później studiów) oraz samodzielności. Pojawia się oczekiwanie idealnego wykonania zadań z którymi nastolatkomie mierzą się nierzadko po raz pierwszy w życiu, co może budzić ogromny strach, a często też złość lub smutek i rezygnację.

Dorastanie to także czas, w którym pojawiają się całkiem nowe wyzwania i tematy, o których wcale nie tak łatwo rozmawiać z rodzicami, jak m.in. zakochanie, seksualność.

Okres dorastania jest to więc czas, kiedy nastolatkomie mierzą się z niezwykle intensywnymi emocjami – z niektórymi z nich po raz pierwszy w życiu. Często też po raz pierwszy muszą sobie z nimi poradzić sami, nie mając już takiego wsparcia i zrozumienia u rodziców, jak kiedyś, a często też nie mając wiedzy na temat tego, jak można przetrwać momenty, gdy emocje są bardzo intensywne.



Dorastający są krańcowo egoistyczni, uważają siebie za centrum wszechświata i jedyny godny uwagi przedmiot zainteresowań, a równocześnie nigdy już w późniejszym życiu nie są zdolni do tak dużego samopoświęcenia i ofiar. Entuzjastycznie podejmują życie grupowe, mając równocześnie przemożne pragnienie samotności. Są samolubni, a jednocześnie pełni wzniosłego idealizmu. Są ascetyczni, mimo, że nagle mogą się pogrążyć w najbardziej przyziemnych przyjemnościach. Nastroje ich oscylują pomiędzy beztroskim optymizmem a najczarniejszym pesymizmem. W pewnych okresach pracują z niezmiernym entuzjazmem, kiedy indziej są leniwi i apatyczni. Czasem ich zachowanie jest szorstkie i bezwzględne, mimo, że sami pozostają krańcowo wrażliwi

Anna Freud



Emocje nastolatka

Trudne emocje nastolatka można rozumieć, że są to te emocje, które powodują pewien dyskomfort, są nieprzyjemne i ciężko jest nam nimi zapanować. Trudne emocje pojawiają się często w wyniku przykrych sytuacji, mających negatywne konsekwencje.

Drogi rodzicu! Drogi nauczycielu!

Dzieci mogą uczyć się i być razem ze wszystkimi — pod warunkiem, że będziemy chcieli je bliżej poznać, dostrzec ich indywidualne potrzeby i wykorzystać tę wiedzę w procesie uczenia, wychowania i budowania przyjaznych relacji z otoczeniem.



Z jakimi problemami mierzy się nastolatek?

Do najczęstszych problemów zaliczamy:

zaburzenia lękowe

zaburzenia psychotyczne

depresja

próby samobójcze

ważne!

To poważny i powszechny problem, dlatego musimy być szczególnie **czujni i uważni na niepokojące sygnały!**

W bibliografii zostały umieszczone tytuły książek poszerzające wiedzę na temat zaburzeń emocjonalnych dzieci i młodzieży.

Objawy niepokojące

**SYMPTOMY OBNIŻONEGO
NASTROJU U MŁODEGO
CZŁOWIEKA ZALEŻĄ OD
WIELU CZYNNIKÓW.**

**WARTO WIEDZIEĆ, JAK
ZAREAGOWAĆ W
MOMENCIE, KIEDY WIDZIMY
ŻE Z DZIECKIEM COŚ SIĘ
DZIEJE
I ZNALEŹĆ ODPOWIEDNI
SPOSÓB INTERWENCJI.**



Sygnaty niepokojące

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zobojętnienie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję np.. zabawa, hobby, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,
- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo błahej sprawie,

Objawy niepokojące

cd.

- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu”, „jestem beznadziejny”, „nikt mnie nie lubi”, „i tak mi się nie uda” itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję”,
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,
- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się np. cięcie ciała ostrym narzędziem, przypalanie ciała zapalniczką czy papierosem, gryzienie się, drapanie aż do krwi; rozmyślne zadawanie sobie bólu,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne”, „po co ja żyję”, „lepiej by było, gdybym umarła”,
- myśli samobójcze – rozmyślanie i fantazjowanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

Objawy niepokojące

cd.

OBJAWY NIESPECYFICZNE:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji,
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia dziecko wykonuje wiele bezsensownych ruchów np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.,
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry,
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu,
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy, budzenie się wcześnie rano, nadmierna senność.

Na co jeszcze zwrócić uwagę?

Częste nudzenie się mogące przypominać lenistwo lub brak zainteresowania czymkolwiek

Jedzenie dużej ilości śmieciowego jedzenia

tajemniczość, ukrywanie czegoś przed rodziną, znajomymi, nauczycielami

upór, sprzeciwianie się

brak dbałości o higienę i o wygląd

noszenie wyłącznie ubrań z długimi rękawami (np. by ukryć blizny po samookaleczaniu)

częste skarżenie się na somatyczne dolegliwości

Jak porozmawiać z nastolatkiem o problemach?



Jeśli podejrzewasz, że z nastolatkiem coś się dzieje, to najlepsze co możesz zrobić, to porozmawiać z nim na ten temat. Być może już do takiej rozmowy doszło, a może boisz się podjąć ten temat. Czasem z nastolatkiem trudno na pewne temat rozmawiać, ale akurat w przypadku zauważalnego nieradzenia sobie z emocjami jest to szczególnie ważne.

*Z pewnością warto spróbować!
W najgorszym wypadku, nastolatek poprosi, żebyś dał mu spokój.*

Jak porozmawiać z nastolatkiem o problemach?

Jak zacząć rozmowę?



**Zaczniij spokojnie od
zadawania prostych pytań
otwartych:**

*"Zauważyłem, że gorzej radzisz
sobie w szkole.
Co o tym myślisz?"*

*"Ostatnio dużo czasu spędzasz sam.
Zastanawiam się, czy może Cie coś
gryzie"*

*"Czy ostatnio częściej niż zwykle
czujesz się smutny albo zły?"*

*"Mam wrażenie, że jesteś ostatnio
jakiś podenerwowany i sfrustrowany.
Mam rację?"*

*"Zauważyłem, że ostatnio jesteś
często smutny.
Mam rację?"*

Jak porozmawiać z nastolatkiem o problemach?

Jak zacząć rozmowę?

Podchodź poważnie do tego, co mówi nastolatek, nawet jeśli nie od razu to rozumiesz i nawet gdy to, co słyszysz, brzmi dla Ciebie zaskakująco albo nie pasuje do Twoich obserwacji.

ZACHOWAJ SPOKÓJ i bądź gotów regularnie powracać do tej rozmowy, ponieważ nastolatek może potrzebować czasu, żeby się otworzyć i zacząć mówić o swoich odczuciach

Mimo, że jest to kuszące, staraj się nie wykazywać przesadnym optymizmem i nie staraj się wpływać na uczucia dziecka

Okaż cierpliwość, spokój i dostępność; pokaż, że jesteś gotów je wspierać niezależnie od tego, z jakim problemem macie do czynienia.

Jak porozmawiać o problemach?

Nauczycielu!

W celu wyjaśnienia odmiennych od dotychczasowych zachowań ucznia zaproś rodziców do szkoły!

- **W partnerskiej rozmowie na temat zachowania oraz wyników nauki zapytaj, jak uczeń funkcjonuje w domu.**
- **Stwórz dobrą atmosferę takiego spotkania, wysłuchaj rodziców i powiadom ich o niepokojących Cię zachowaniach ucznia w szkole.**
- **Zachęć rodziców do kontaktu z psychologiem w szkole lub poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zaproponuj pomoc w umówieniu wizyty w poradni.**
- **Okaż zrozumienie, gdy rodzice będą zaprzeczać trudnościom ucznia.**
- **Wyraź gotowość do współpracy i pomocy uczniowi w ramach swoich kompetencji.**

Wskazówki dla nauczyciela:

- dostosuj tok nauczania oraz zakres wymagań do indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia, zwłaszcza w początkowej fazie zdrowienia;
- pracuj w oparciu o pozytywne wzmocnienia — pochwały, nagradzanie, pozytywną więź;
- stopniowo zwiększaj wymagania w zakresie przestrzegania zasad panujących w szkole;
- wspieraj i umożliwiaj uczniowi kontakty społeczne;
- chroń ucznia przed przemocą i stygmatyzacją ze strony rówieśników;
- pamiętaj, że uczeń nie wymaga wsparcia w obszarach, w których dobrze sobie radzi;
- zaktywizuj klasę do pomocy uczniowi w uzupełnieniu zaległości, omawiając zasady tej pomocy;
- przy ocenianiu oddzielaj te obszary i umiejętności, w których mogą występować zaburzenia spowodowane ubocznym działaniem leków;
- nie karz ucznia za objawy choroby



DOSTROJONA INFORMACJA

Informacja o wirusie (lęku):

- dostrojona do wieku, konkretnego dziecka, do potrzeb oraz dostrojona do Was i Waszego języka.



TRUDNE PYTNIA

W rozmowach:

- dostrojona szczerość, prawo do niewiedzy, odpowiedzialność i poczucie bezpieczeństwa.



INFORMACJE O LĘKU

- on jest - możemy go ośwoić, np. lęk to rycerz, który tak naprawdę chce nas chronić!
- czasami czujemy go w ciele, ponieważ czyni je gotowym do działania.



JAK WSPIERAĆ DZIECI W KRYZYSIE?



OSWAJANIE LĘKU

- lęk - jak ty go widzisz?
- co on lubi, robi?
- z kim Ci się kojarzy? (maskotka, książki, bohaterowie bajek, metafory).



ODDECH

- nauka oddychania,
- balonik, dmuchanie pizzy, dmuchanie na wiatrak/ piłeczki typu ping-pong.



RUCH

- informacje dlaczego może pomóc?
- napinanie/ rozluźnianie
- ćwiczenia relaksacyjne.

Skala nastroju

(Alan Carr: Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży. Biblioteka wychowawcy.)

Zakreśl odpowiedź, która odzwierciedla twój stan. Bądź tak szczery, jak to tylko możliwe. Pytania dotyczą tego, jak **czułeś się przez ostatni tydzień**. Nie ma złych lub dobrych odpowiedzi. Ważne, żebyś napisał, jak naprawdę się czułeś.

	Przeważnie	Czasami	Nigdy
1. Oczekuję, że będzie jak dawniej	0	1	2
2. Sypiam bardzo dobrze	0	1	2
3. Chce mi się płakać	2	1	0
4. Chciałbym zająć się czymś przyjemnym	0	1	2
5. Chcę uciec	2	1	0
6. Boli mnie brzuch	2	1	0
7. Energia mnie rozpiera	0	1	2
8. Smakuje mi jedzenie	0	1	2
9. Nie poddaję się	0	1	2
10. Myślę, że życie jest nic nie warte	2	1	0
11. Jestem dobry w tym co robię	0	1	2
12. Wszystko podoba mi się tak jak kiedyś	0	1	2
13. Lubię rozmawiać z moją rodziną	0	1	2
14. Miewam straszne sny	2	1	0
15. Czuje się bardzo samotny	2	1	0
16. Łatwo mnie rozweselić	0	1	2
17. Jestem tak smutny, że nie mogę tego znieść	2	1	0
18. Jestem bardzo znudzony	2	1	0

Po dodaniu do siebie punktów otrzymamy sumę od 0 do 36. Wynik powyżej 18 punktów jest alarmujący i oznacza zły nastrój, powyżej 27 punktów niezbędna jest interwencja.

Na zajęciach z dzieckiem można wykorzystać skalę nastroju, która szacunkowo określi nastrój w jakim znajduje się uczeń.

Po dodaniu punktów, gdy wynik będzie wynosił więcej niż 18 należy rozważyć konsultację z rodzicami i uważne obserwowanie ucznia oraz objęcie go dodatkowym wsparciem!



Gdzie szukać pomocy? metody leczenia

Rozróżniamy działania nefarmakologiczne w postaci psychoterapii oraz działania medyczne, czyli konsultacje u lekarza psychiatry i farmakoterapia.

Psychoterapia indywidualna, grupowa, rodzinna prowadzona jest przez certyfikowanego psychoterapeutę- zwykle jest to psycholog lub lekarz psychiatra, który odbył odpowiednie kilkuletnie studia podyplomowe i uzyskał tytuł psychoterapeuty. Na stronach Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego można znaleźć listę certyfikowanych psychoterapeutów.



Gdzie szukać pomocy? metody leczenia



Jeśli samo oddziaływanie psychoterapeutyczne nie przynosi efektu, należy włączyć leczenie farmakologiczne. Stosowanie leków jest metodą uzupełniającą dla psychoterapii.

O zastosowaniu leków decyduje lekarz psychiatra dzieci i młodzieży.

Kompleksowe leczenie depresji zwykle odbywa się w poradni zdrowia psychicznego.

Kiedy dziecko ma nasilone skłonności do zachowań autodestrukcyjnych i istnieje zagrożenie samobójstwem, może okazać się konieczna hospitalizacja na oddziale psychiatrycznym dla dzieci i młodzieży. Warto wiedzieć, że w przypadku dziecka do 16 roku życia o leczeniu decydują tylko rodzice lub prawni opiekunowie. Kiedy dziecko skończy 16 lat, samo musi wyrazić zgodę na leczenie. Jeśli istnieje zagrożenie życia i zdrowia, np. nastolatek chce popełnić samobójstwo, może zostać przyjęty do szpitala i objęty leczeniem nawet bez zgody opiekunów czy samego nastolatka. Wówczas szpital zawiadamia sąd rodzinny, który w imieniu pacjenta lub jego opiekuna podejmuje decyzję co do dalszego postępowania.

Gdzie szukać pomocy?

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks

- Katowice, ul. Witosa 21a (32 413-16-19)
- Gliwice, ul. Młyńska 8 (32 413-16-26)
- Zabrze, ul. Grunwaldzka 46 (32 413-16-20)

Ośrodek Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży SPZOZ z siedzibą w Orzeszu
Orzesze, ul. Mikołowska 208, (tel. 32 326 08 58)

Centrum REHABILIS

Katowice, ul. Tadeusz Boya- Żeleńskiego 100 (32 438 83 83;
32 209 41 32)

Siemianowice Śląskie, ul. Olimpijska 2 (792 500 874)



Gdzie szukać pomocy?



116 111

Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży- bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.



22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Zaufania
Forum Przeciw Depresji- telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe obsługuje lekarz psychiatra.
www.forumprzeciwdepresji.pl

22 484 88 01

antydepresyjny telefon zaufania- ITAKA
czynny od poniedziałki i czwartki w godzinach 17:00-20:00



800 702 222

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego- całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
www.linia wsparcia.pl



800 080 222

całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli



ćwiczenia relaksacyjne

Po kilku tygodniach codziennych ćwiczeń będziesz w stanie swobodnie wykorzystywać je do pozbycia się napięcia



INSTRUKCJA

mogącego wprowadzać Ciebie w zły nastrój.

-  **Poświęć 20 minut dziennie na ćwiczenia relaksacyjne.**
-  **Wykonuj je codziennie o tej samej porze i w tym samym miejscu.**
-  **Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, usuń wszelkie czynniki rozpraszające uwagę (wyłącz ostre światło, radio itd.) oraz zdejmij lub rozluźnij wszystkie ciasne ubrania (pasek, krawat, buty).**
-  **Ułóż się na łóżku lub usiądź w wygodnym fotelu z lekko zamkniętymi oczami.**
-  **Przed każdym ćwiczeniem i tuż po jego wykonaniu ćwicz głębokie oddechy: wydychaj bardzo wolno powietrze, trzy razy powtarzając w myśli słowo "relaks".**
-  **Każde zadanie powtarzaj dwa razy.**
-  **Jeśli w ćwiczeniach pomagają ci rodzice, poproś ich, żeby mówili do ciebie spokojnym, zrelaksowanym i cichym głosem.**

DŁONIE

Zaciśnij dłonie w pięści. Następnie otwórz je bardzo wolno. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia. Pozwól, żeby ta zmiana pojawiała się raz za razem, tak, aby mięśnie dłoni coraz bardziej się rozluźniały.

RAMIONA

Zegnij ramiona w łokciach tak, aby dotknąć dłońmi ramion. Następnie opuść je z powrotem do pozycji leżącej. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie ramion będą całkiem zrelaksowane.

BARKI

Unieś barki do góry. Następnie je opuść. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie barków będą całkiem zrelaksowane .

TWARZ

Zaciśnij mocno zęby. Następnie zwolnij nacisk. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy poczujesz, że mięśnie szczęki są całkiem zrelaksowane. Zmarszcz nos. Następnie rozluźnij mięśnie. Zauważ zmianę napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie wokół nosa będą całkiem zrelaksowane.

Zaciśnij mocno powieki. Po chwili otwórz je lekko. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie wokół ocz będą całkiem zrelaksowane.



CAŁE CIAŁO

Wykonałeś ćwiczenia z udziałem różnych mięśni. Sprawdź, czy wszystkie obszary twego ciała są całkowicie rozluźnione.

Pomyśl o dłoniach i pozwól im się jeszcze trochę rozluźnić.

Pomyśl o ramionach...

Pomyśl o barkach...

Pomyśl o nogach...

Pomyśl o brzuchu..

Pomyśl o twarzy...

ODDECH

Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...i jeszcze raz.

Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...i znów.

Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...

WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie, że leżysz na pięknej piaszczystej plaży i czujesz , jak słońce ogrzewa twoje ciało.

W myślach zrób zdjęcie złotego piasku i ciepłego słońca.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Niebo jest czyste, jasnobłękitne. Nad sobą widzisz małą białą chmurkę unoszącą się po niebie w dal.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

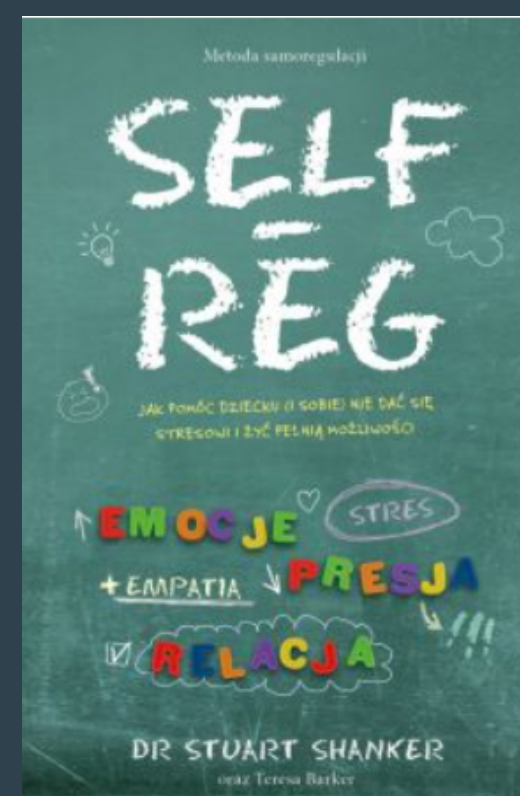
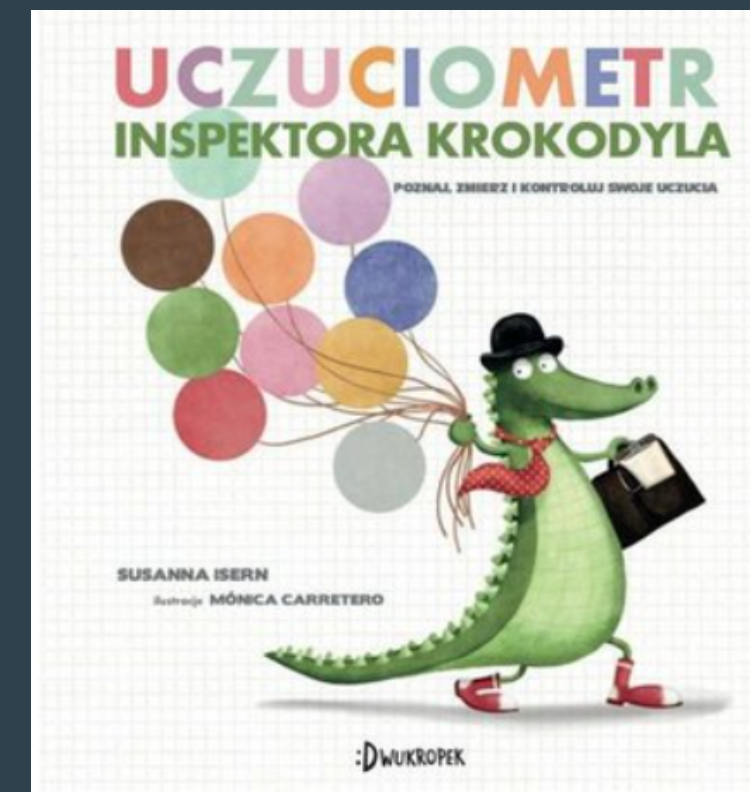
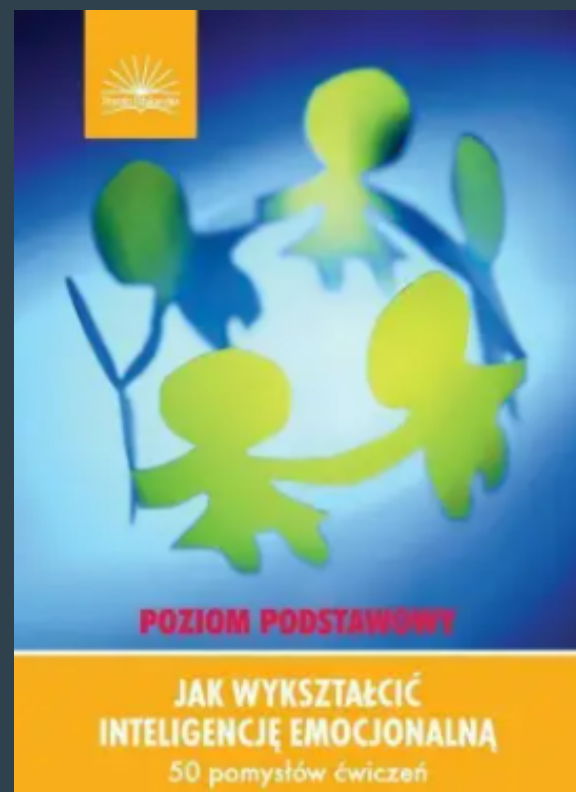
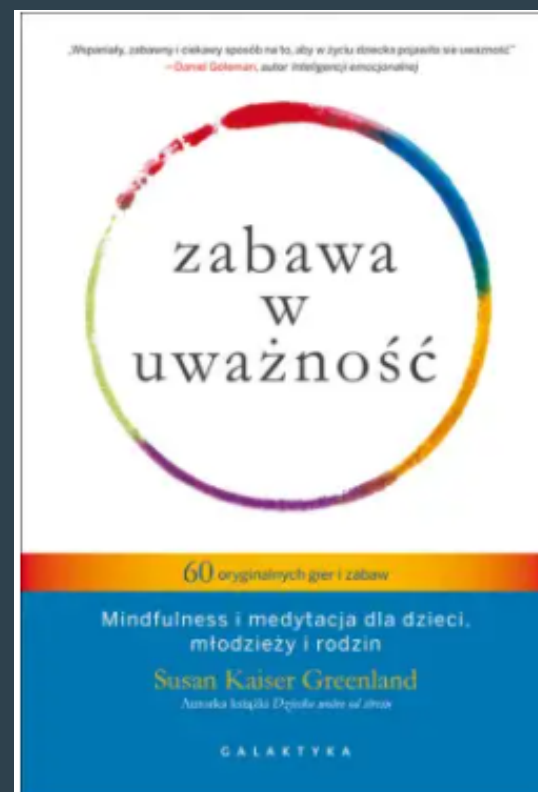
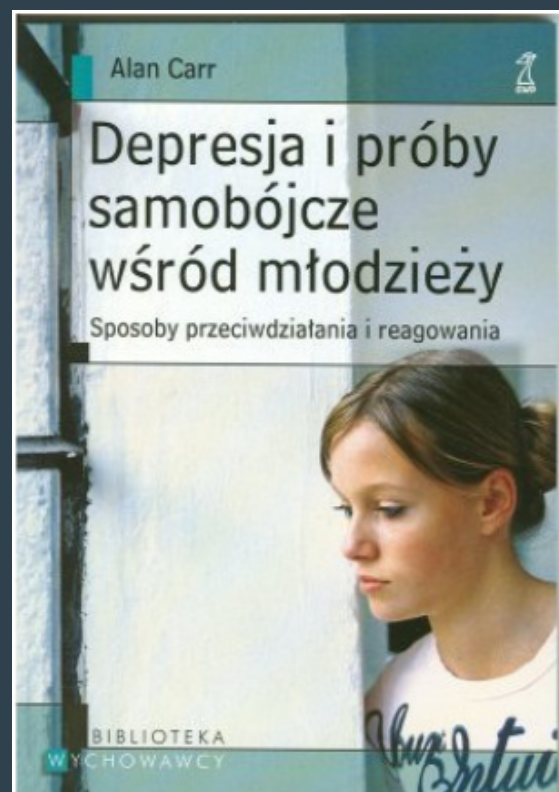
Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Odczekaj 30 sekund

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, aby stanąć z reszta dnia i codziennymi trudnościami twarzą twarz.

Propozycje książek do pracy z dziećmi:



Bibliografia

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy-co-powinno-nas-niepokoic-kiedy-reagowac-gdzie-szukac-pomocy>

*Dziecko z zaburzeniami lękowymi w szkole i przedszkolu- dostępne w bibiolece cyfrowej :
<http://bc.ore.edu.pl/dlibra/docmetadata?id=198>*

*Dziecko z depresją w szkole i przedszkolu- dostępne w bibliotece cyfrowej :
<http://bc.ore.edu.pl/dlibra/docmetadata?id=193>*

*Dziecko z zaburzeniami psychotycznymi w szkole- dostępne w bibliotece cyfrowej :
http://www.bc.ore.edu.pl/Content/192/03ore_schizo.pdf*