

# PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI I METODZIEZY



## Zamiast wstępu

Nam dorosłym wydaje się, że dzieciństwo to błogi czas, natomiast dzieci borykają się z wieloma trudnościami w szkole, domu i kontaktach z rówieśnikami. Dużym echem w życiu naszych dzieci odbiła się również pandemia Covid-19 i zamknięcie w domach. Potem wybuchła wojna w Ukrainie, o której każde dziecko wie lub jej doświadczyło (dzieci ukraińskie). Rodzicom zależy na tym, by móc uzbroić swoje dzieci w tarczę ochronną, która da im szansę przetrwać w tak niepewnych i zmiennych czasach w jakich przyszło im żyć. Taką tarczą jest odporność psychiczna.

Odporność psychiczna (inaczej rezyliencja) to proces odpowiedniej adaptacji w obliczu traumy, tragedii, zagrożenia, czy silnego stresu wywołanego problemami rodzinnymi, relacyjnymi, finansowymi, zawodowymi, czy też zdrowotnymi. Rezyliencja to nie tylko „wychodzenie na prostą” po ciężkich doświadczeniach, ale również głęboki rozwój osobisty. „Zasoby mentalne takie jak determinacja, poczucie własnej wartości i życzliwość stanowią o naszej rezyliencji, czyli umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości. Wspomniana umiejętność nie tylko pomaga nam uporać się ze stratą i traumą – prawdziwa odporność psychiczna sprzyja dobrostanowi, to jest podstawowemu poczuciu szczęścia, miłości i spokoju. Co niezwykle, w miarę uwewnętrzniania doświadczeń dobrostanu budujemy wewnętrzne siły, które z kolei zwiększają naszą rezyliencję. Dobrostan i rezyliencja są sprzężone ze sobą.” – napisał Rick Hanson w książce „Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju siły i szczęścia”.

Rezyliencja jest do nauczenia. Kształtowanie odporności psychicznej jest niezwykle ważne, gdyż może wspomóc nasze dzieci w radzeniu sobie ze stresem, uczuciem niepokoju i niepewności. Bycie odpornym nie jest jednak jednoznaczne z tym, że nasze dzieci nie będą doświadczać trudności czy niepokoju. Ból emocjonalny, smutek i niepokój są wszechobecne. Najważniejsze jest to czy i jak umiemy sobie z nimi poradzić.

*„Odporność psychiczną trzeba ćwiczyć jak mięśnie, które też się napinają w razie potrzeby. Zaczniemy trenować dość wcześnie, na przykład każąc dziecku nieść samemu zabawki do piaskownicy. W ten sposób nauczy się brać odpowiedzialność za siebie.”*  
– napisała Christina Berndt w książce „Tajemnica odporności psychicznej”.



## Kompetencje społeczno-emocjonalne

Bardzo duży wpływ na rozwój dziecka ma sposób nawiązywania i utrzymywania relacji z otoczeniem. Wysokie kompetencje społeczno-emocjonalne są niezbędne dla osiągnięcia zadowolenia z życia i sukcesów życiowych. Pod pojęciem umiejętności społecznych rozumie się sposób odnoszenia się do innych, komunikacja z nimi, sposoby nawiązywania i utrzymywania znajomości i przyjaźni, współpraca z innymi, a także zdolność do rozwiązywania konfliktów oraz zachowania w sytuacjach społecznych, wyznaczanie celów. Fundamentalny wpływ na zachowania dzieci i młodzieży, relacje, które nawiązują czy udział w różnych formach aktywności, aż po sukcesy szkolne, ma sposób ich funkcjonowania społecznego. Dzięki umiejętnościom społecznym umiemy nieść pomoc czy zwracać o nią – są więc one niezbędne dla ochrony naszego zdrowia psychicznego. Zaś wsparcie społeczne pomaga nam przetrwać w trudnych sytuacjach życiowych. Osoby o małych zasobach społecznych, znacznie częściej podatne są na lęk czy bezsilność.

Kolejną ważną grupę stanowią także umiejętności poznawcze mające związek z "myśleniem", które obejmują zdolność koncentracji, rozwiązywania problemów, dokonywania świadomych wyborów oraz ustalania planów i celów.

Aby jednak sprawnie prosperować w świecie społecznym, należy rozwijać zdolność radzenia sobie ze stresem, rozumieć własnych zachowania, stany emocjonalne oraz adekwatnie ustosunkowywać się do emocji i intencji innych oraz posiadać zdolność empatii wobec innych.

Są to kompetencje emocjonalne. Rozwój społeczno-emocjonalny ma wpływ na kształtującą się osobowość i uwarunkowuje sposób funkcjonowania w kolejnych etapach życia.

Wśród najważniejszych kompetencji społeczno-emocjonalnych należy wymienić:

1. **SAMOŚWIADOMOŚĆ** – umiejętność rejestrowania własnych emocji i odczuć oraz umiejętność właściwej ich ekspresji. Dziecko ma wysoki stopień samoświadomości – umiejętnie rozróżnia kiedy się złości a kiedy jest złęczone.



2. **SAMOREGULACJA** – zdolność do „kierowania” swoimi emocjami, głównie tymi trudnymi do przeżycia. Osoby o wysokim poziomie samoregulacji dostosowują strategię radzenia sobie do okoliczności, dzięki czemu wykorzystywane przez nich techniki są trafne i prowadzą do ulgi i spokoju.

3. **ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA** – umiejętność rozpoznawania i rozumienia myśli, uczuć i punktów widzenia innych osób. Idealnie komponuje się z powiedzeniem „przejsz się w czyichś butach”. Termin ten możemy utożsamiać z rozwiniętą empatią. Świadomość społeczna to również zdolność do zrozumienia i poszanowania norm społecznych i etycznych.

4. **UMIEJĘTNOŚCI RELACYJNE** – pozwalają nawiązywać i pielęgnować relacje z innymi. Współistnieją z rozwiniętymi kompetencjami komunikacyjnymi, mediacji, negocjacji oraz współpracy. Umiejętności te kształtują się w bezpiecznych i najbliższych relacjach.

5. **PODEJMOWANIE DECYZJI** – wachlarz umiejętności służących do sprawnego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Dotyczy sytuacji kiedy potrafimy trafnie podjąć decyzję, zdefiniować problem, ocenić konsekwencje swoich wyborów czy też dokonać ponownej oceny swojego postępowania.

## Kształtowanie się kompetencji społeczno-emocjonalnych

Aby wychwycić istotne fazy w rozwoju społeczno-emocjonalnym dziecka należy obserwować sposoby reagowania emocjonalnego, rozumowania moralnego czy komunikacji z innymi. Już w okresie wczesnego dzieciństwa można zaobserwować rozwój empatii i rozumowania moralnego. Duży odsetek dzieci w wieku przedszkolnym umie utrzymywać pozytywne relacje z otoczeniem, a także stopniowo kształtować umiejętności w obszarze radzenia sobie z sytuacjach konfliktowych.

Wraz z rozwojem dzieci kształtują poczucie tożsamości (w tym tożsamości społecznej), szybciej rozpoznają i wyrażają emocje oraz swobodniej sięgają po różne sposoby radzenia sobie z bezsilnością. W okresie dojrzewania kompetencje te wpływają na postępowanie w relacjach z bliskimi, inicjowanie relacji intymnych czy pojmowanie skomplikowanych zachowań społecznych.



Część problemów w zakresie rozwoju społeczno-emocjonalnego może wiązać się z zaburzeniami ze spektrum autyzmu, jednakże nie w każdym przypadku. Dzieci generalnie kształtują te umiejętności w sposób naturalny i mimowolny, jednakże część z nich potrzebuje dodatkowego wsparcia. Szczególnie odnosi się to do dzieci z trudnościami emocjonalnymi, które są diagnozowane w okresie rozwojowym z zaburzeniami lękowymi lub depresyjnymi. Należy podkreślić, że problemy ogólnorozwojowe i emocjonalne dziecka są ściśle powiązane z obszarem jego społecznego funkcjonowania.

Niewłaściwie interwencje lub pozostawione bez rozwiązania trudności w rozwoju społeczno-emocjonalnym mogą prowadzić się do wielu szkodliwych sytuacji, utrudniających prawidłowy rozwój osobowy dziecka.

Są to m.in. z doświadczanie izolacji i przemocy rówieśniczej, objawy lękowo-depresyjne, co w konsekwencji prowadzi do słabych osiągnięć szkolnych. W perspektywie dalszego rozwoju, doświadczenia te mogą prowadzić do poważnych trudności w podejmowaniu dojrzałych ról w dorosłym życiu. Kompetencje społeczno-emocjonalne da się kształtować i modyfikować w trakcie rozwoju dziecka.

Właściwe interwencje mające na celu wspieranie dzieci i młodzieży w ich rozwoju rokuje pozytywne rozwiązania. Najistotniejsze jest zintegrowanie oddziaływania w środowisku rodzinnym i edukacyjnym. Podstawą pozytywnego rodzicielstwa jest wspieranie dziecka w jego rozwoju społeczno-emocjonalnym co przekłada się na wzajemne zrozumienie, poczucie bezpieczeństwa, a w perspektywie na czerpanie radości z życia w świecie społecznym. Kompetencje społeczno-emocjonalne chronią dzieci przed przemocą i odrzuceniem ze strony innych. Agresji rówieśniczej sprzyja mało bezpieczne środowisko czy brak opieki ze strony dorosłych.

Doświadczenie przemocy w relacjach znacząco obciąża zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Wywołuje ono taką reakcję, która nie jest obronna i hamuje wykonywanie konkretnych działań. Wzmacnianie kompetencji społeczno-emocjonalnych odgrywa znaczącą rolę w profilaktyce zaburzeń psychicznych. Osoby asertywne, które chronią swoich praw i granic oraz sprawnie reagują na konflikty rzadziej doświadczają przemocy. Osoby o stabilnym poczuciu własnej wartości, umiejące rozpoznawać emocje (np. umiejące rozpoznawać nieodpowiednie komunikaty i działania innych) to kolejne czynniki chroniące przed doświadczaniem przemocy.



Według badań osoby z rozwiniętymi kompetencjami społeczno-emocjonalnymi osiągają sukcesy w nauce, nawiązują bezpieczniejsze i bardziej satysfakcjonujące relacje, rzadziej sięgają po substancje psychoaktywne. Osoby te lepiej radzą sobie z kryzysami i czerpią radość z życia.

## Sposoby na kształtowania kompetencji społeczno-emocjonalnych

Rodzina to podstawowe środowisko, w którym dziecko uczy się relacji z innymi.

Proces ten rozpoczyna się na długo przed tym, kiedy dziecko zaczyna mówić i chodzić. Jego początek to pierwsze kontakty, interakcje, sposoby reagowania na wzajemne potrzeby. Należy podkreślić, że dzieci i młodzież uczą się sposobów reagowania na różne bodźce, obserwując nas samych. Jesteśmy dla nich wzorem tego, w jaki sposób wyrażać emocje, nawiązywać przyjacielskie więzi czy stawiać czoła konfliktowym sytuacjom. Przebywanie w środowisku, które wzmacnia samokontrolę, jest dla nich bardzo korzystne.

## Kontakty

Wspierajmy nasze dzieci w budowaniu i utrzymywaniu relacji z rówieśnikami, jednocześnie podkreślając jak ważna jest empatia i słuchanie innych. Kontakty z innymi tworzą wsparcie społeczne, niezwykle istotne w budowaniu odporności psychicznej.

## Zrozumienie innej perspektywy

Warto mówić swojemu dziecku o tym, co nas zmotywowało do różnorodnych decyzji. Pokazywanie motywów, którymi się kierują ludzie w swoich działaniach i wyjaśnianie dlaczego zachowują się w określony sposób, to idealny metoda służąca zrozumieniu przez dziecko różnych perspektyw. Kiedy tylko nadarzy się okazja, warto mówić swojemu dziecku o sytuacji, w której udało nam się spojrzeć na świat oczami innych. Można powiedzieć: „Ale dziś miałam dobry dzień w pracy. Ale moja koleżanka Kasia wyglądała na bardzo zmęczoną. Myślę, że ciężko jest pogodzić pracę i opiekę nad małymi dziećmi”. Warto tłumaczyć swojemu dziecku, że zrozumienie perspektywy innych pozwala nam ich bliżej poznać, zrozumieć ich zachowanie oraz chroni przed nieporozumieniami i konfliktami.



## Rutyna

Trzymanie się określonego porządku/układu dnia ułatwi dziecku funkcjonowanie w świecie. Warto wspólnie z naszym dzieckiem wypracowywać ustaloną organizację dnia, czyli kiedy jest pora na naukę a kiedy na zabawę. Należy pamiętać, że w trudnych, czy przejściowych momentach warto być elastycznym w podejściu do pewnych rutynowych zadań czy czynności. Plan dnia i podążanie za ustalonymi z dzieckiem zasadami buduje poczucie bezpieczeństwa.

## Emocje

Nie należy za każdym razem uspokajać dziecka, gdy się złości lub pocieszać, gdy jest smutne. Warto natomiast uczyć je, jak samodzielnie radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami, tak by nie były zależne od rodziców w kwestii regulacji nastroju. Dzieci, które rozpoznają i rozumieją swoje uczucia oraz same wiedzą, jak sobie z nimi poradzić, będą w przyszłości zdecydowanie korzystniej radzić sobie z poważnymi wyzwaniami.

## Elastyczność

Ważne jest tłumaczenie dziecku, jak w codziennym życiu radzić sobie z emocjami. Przykładowo, można powiedzieć:

„Przepraszam, że jestem taka rozdrażniona. Miałam dzisiaj dużo pracy. Jestem zmęczona i szybko i niepotrzebnie się denerwuję. Zamierzam więc odłożyć komórkę do końca dnia i poczytać książkę, żeby skupić się na czymś przyjemnym i oderwać się od myślenia”.

## Koncentracja na zasobach

Pamiętajmy, aby starać się odnajdywać w swoim dziecku to, co pozytywne. Kiedy dziecko przynosi do domu wypracowanie, postarajmy się najpierw zwrócić uwagę na to, co mu udało się osiągnąć, pochwalmy go za to, a dopiero potem przejdźmy do tego, co należy poprawić.



## Konsekwencja

Postarajmy się reagować na niewłaściwe zachowanie swojego dziecka w taki sposób, aby mogło zrozumieć co zaszło oraz aby wspólnie porozmawiać o konsekwencjach tego zachowania. Nie przytaczajmy takich konsekwencji, o których wiadomo, że nie będą przestrzegane.

**Należy pamiętać o tym, że konsekwencje nie powinny prowadzić do zachwiania poczucia bezpieczeństwa dziecka w relacji z Tobą (np. nie powinniśmy się obrażać na dziecko lub przestać komunikować).**

## Akceptacja uczuć

**Kiedy poświęcamy uwagę emocjom swojego dziecka, otrzymuje ono komunikat o tym, że jest dla nas ważne.**

Należy pamiętać, że odnosi się to także do emocji trudnych, które mogą komplikować komunikację.

Takie postępowanie umacnia dziecko w przekonaniu, żeby może dzielić się z Tobą wszystkimi swoimi uczuciami. Prowadzi to nie tylko do budowania bliskości, ale też pozwala udzielić dziecku odpowiedniego wsparcia.

## Radzenie sobie ze złością

**To normalne, że czasem dopada nas złość na swoje dziecko.**

Aby nie dopuścić do eskalacji konfliktów, warto nauczyć się rozpoznawać „sytuacje zapalne” i opanować się, zanim stracimy kontrolę. Spróbujmy zaczerpnąć wtedy kilka głębokich oddechów czy przejść na chwilę do miejsca, gdzie będzie można się uspokoić. Warto również opracować wspólną metodę reagowania w trudnych momentach.

## Wzajemny szacunek

Należy unikać poniżania czy szydzenia ze swojego dziecka. Taka forma reakcji może prowadzić do tego, że dziecko będzie czuło się nieważne. Pamiętajmy, że jesteśmy dla dziecka bardzo ważnym wzorem zachowania w bliskich relacjach. **Niewłaściwe komunikaty skierowane w poczucie własnej wartości spowodują jego zachwianie, a zarazem wpłyną negatywnie na zdolność nawiązywania bliskich relacji i radzenia sobie z napięciem.** Trzeba również uważać na słowa, jakie wypowiadamy w stronę innych, szczególnie w obecności dziecka. Pamiętajmy, że dziecko, jak każdy ma prawo popełniać błędy.





## „Przepraszam”

Warto pokazywać dziecku, że wiele błędów da się naprawić. Bez obaw, przeprasząc i przyznając się do błędów, nie utracimy swojej pozycji rodzicielskiej. To bardzo powszechny mit.

**Mówiąc przepraszam do dziecka, pokazujemy mu że konflikt nie musi prowadzić do nieodwracalnych konsekwencji, a na problemy można znaleźć pozytywne rozwiązanie.** Tłumacząc powody swojego zachowania budujesz świadomość społeczną dziecka

Przykład: „Przepraszam, nie powinnam tak do Ciebie się odzywać. W ogóle tak nie myślę o Tobie. Czasami, kiedy jestem bardzo zmęczona, trudniej mi panować nad swoimi emocjami”.

## Wspieranie samodzielności

Kiedy widzimy, że nasze dziecko ma jakiś problem, postarajmy się pytaniami naprowadzić je do **samodzielnego rozwiązania**. Wielokrotnie rodzice widząc trudność u dziecko, próbują przejąć kontrolę i wielokrotnie ją przejmują. Należy pamiętać, że takie postępowanie może utrudnić dziecku rozwój umiejętności samodzielnego rozwiązania problemu.

Naprowadzając dziecko, modelujemy też prawidłowy proces decyzyjny. Oto pytania naprowadzające:

- „Jak myślisz, co można by zrobić w tej sytuacji?”
- „Jeśli tak zadecydujesz, to czy wiąże się to z jakimiś konsekwencjami?”
- „Czy to jest jedyne rozwiązanie?”

## Dbanie o siebie

Warto jest często wspominać dziecku, jak istotne jest dbanie o swoje zdrowie, prawidłowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne i odpowiednia ilość snu. Zadbajmy o to, żeby nasze dziecko miało czas na zabawę i uczestnictwo w zajęciach, które lubi. Troska o siebie, zadania, zabawa a czasami chwila nudy, umożliwia dzieciom zachowanie równowagi i lepsze radzenie sobie w trudnych chwilach.



Oto kilka propozycji dbania o dobre samopoczucie, które możemy przedstawić swojemu dziecku:

układaj puzzle, puszczaj bańki mydlane, rób pajacyki, maluj, rysuj, licz od tyłu, przez kilka sekund napieraj na ścianę a potem rozluźnij mięśnie, czytaj książkę, spaceruj w przyrodzie, przywołaj trzy miłe wspomnienia, upiecz ciasteczka, przytulaj siebie, pobaw się ze zwierzątkiem, przytulaj pluszaka, słuchaj muzyki

A oto co można powiedzieć dziecku, które pod wpływem myśli i trudnych wspomnień poczuje silny lęk:

„Możesz zaobserwować, że kiedy się boisz lub stresujesz Twoje serce szybciej bije, głowa boli a ręce drżą. To wszystko naturalne reakcje. Twój oddech pomoże ci poczuć się lepiej. Weź kartkę i przez kilka powolnych oddechów rysuj wdech i wydech wg wybranego wzoru”.

## Osiąganie celów

Ważnym jest, aby uczyć dziecko wyznaczania rozsądnych i realnych celów oraz pomagać mu w dążeniu do nich krok po kroku. Określanie celów ułatwia dziecku koncentrację na konkretnym zadaniu i wspiera budowanie odporności psychicznej, niezbędnej do radzenia sobie w obliczu wyzwań i konsekwentnym dążeniu do celu. Warto uczyć dziecko, jak dzielić duże zadania na mniejsze części i pokazywać jak ważne jest docenianie i cieszenie się małymi sukcesami na drodze do realizacji większych celów.

## Optymistyczne nastawienie

Nawet w sytuacji, gdy nasze dziecko stoi w obliczu bardzo trudnych czy bolesnych wydarzeń, pomóżmy mu ujrzeć tą sytuację w szerszym kontekście i uchwycić długoterminową perspektywę. Umożliwimy dziecku w ten sposób dostrzec, że istnieje przyszłość poza obecnym trudnym momentem i że ta przyszłość może być dobra. Optymistyczna i pozytywna perspektywa umożliwia dziecku dostrzeżenie dobrych stron życia i dodaje sił nawet w najtrudniejszych chwilach. Można posłużyć się historiami rodzinnymi lub przykładami sławnych ludzi, aby ukazać, że życie toczy się dalej po bolesnych wydarzeniach, a złe rzeczy przemijają.



## Zmiany

Często, zmiany wzbudzają silny lęk u niektórych dzieci czy nastolatków. Ważne jest, aby dziecko umiało postrzegać zmiany jako naturalną część życia każdego z nas a nowe cele można zastępować tymi, które okazały się nieosiągalne. Ważne jest, aby uczyć dziecko, że warto jest być na bieżąco i wiedzieć, co idzie dobrze oraz mieć plan B w sytuacji, gdy coś ulegnie niekorzystnej zmianie.

## Zaszczepianie w dziecku chęci niesienia pomocy i dzielenia się z innymi

Można w różny sposób, aby kształtować dziecko w kierunku zachowań prospołecznych.

Można wspólnie oddawać rzeczy dla osób będących w potrzebie, uczestniczyć w akcjach charytatywnych, wspierać osoby potrzebujące w najbliższym środowisku.

Warto pamiętać – dzieci nas naśladują oraz uczą się od nas jak traktować innych i tego co jest ważne w relacjach międzyludzkich. Dziecko uczy się od nas również tego, jak swoim działaniem może wpływać na innych.

## Wspólne czytanie

Warto czytać razem z dzieckiem książki i opowiadania. Głośne czytanie to nie tylko przyjemność, ale doskonała baza do kształtowania kompetencji społeczno-emocjonalnych. Odpowiednia do wieku literatura to cały wachlarz opowieści o ludziach – ich emocjach, konfliktach, postępowaniu. Świat fantazji umożliwia też rozmowę o sprawach trudnych i przyglądanie się im. Podobną rolę odgrywa słuchanie audiobooków czy oglądanie filmów.

Podejmowanie z dzieckiem dyskusji przy wspólnym czytaniu/słuchaniu/oglądaniu może umacniać:

**SAMOŚWIADOMOŚĆ** – przykładowo:

- Jak myślisz co może czuć bohater?
- Czy jego uczucia ulegają zmianie?
- Skąd wiemy, jak on się czuje?
- Jak Ty czułabyś/czułbyś się, gdybyś znalazła/znalazł się w podobnej sytuacji?



## **SAMOREGULACJA** – przykładowo:

- Jak bohater postępował w trudnych momentach?
- Co chciałbyś mu powiedzieć, jak doradzić?
- Jak pomagali mu inni bohaterowie?

## **ŚWIADOMOŚĆ SPOŁECZNA** – przykładowo:

- Co różni a co łączy bohaterów?
- Czy w takiej samej sytuacji mógłbyś poczuć się podobnie?
- Czym się różnisz a w czym jesteś podobny do bohatera?

## **UMIEJĘTNOŚCI RELACYJNE** – przykładowo:

- Jak się zachował bohater kiedy potrzebna była mu pomoc?
- W jaki sposób odnosił się do innych?
- Czy nawiązała się współpraca między bohaterami?
- Czy to im pomogło zażegnać problemy?
- W jaki sposób rozwiązyali konflikt?

## **PODEJMOWANIE DECYZJI** – przykładowo:

- Z jakim problemem mierzył się bohater?
- Jakie opcje miał do wyboru?
- Czy sądzisz, że jego decyzja była dobra?
- Gdybyś była/był na jej miejscu, jak byś postąpiła/postąpił?

## Kooperacja ze środowiskiem szkolnym

**Należy pamiętać, że szkoła jest bardzo ważnym środowiskiem dla naszego dziecka – miejscem, w którym spędza dużą część swojego życia.** To miejsce, w którym pozyskuje szereg doświadczeń i uczy się nowych rzeczy.

Warto pamiętać, żeby przywiązywać uwagę do szkolnej rzeczywistości dziecka. Poświęcajmy każdego dnia czas na pytanie dziecka o jego dzień w szkole. Niech nie będą to tylko pytania o oceny i osiągnięcia. Zainteresujmy się panującą w szkole atmosferą, relacjami dziecka z rówieśnikami i nauczycielami. Miejmy na uwadze, że nauka to także rzeczywistość poza szkołą. Opowiadajmy swojemu dziecku również o tym, czego my się ostatnio nauczyliśmy. Bardzo ważny jest także komfort nauki dziecka – zadbajmy o spokojne miejsce do nauki i odrabiania pracy domowej, kontrolujmy jakich używa aplikacji cyfrowych. **Dbajmy o to, by być na bieżąco ze wydarzeniami w szkole.**

Przydatne jest prowadzenie kalendarza, by pamiętać o nich, a tym samym bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu dziecka.



# Uważnie słuchajmy tego, co nasze dziecko opowiada o szkole

Jeśli nasze dziecko czuje się w niej bezpiecznie, to powód do radości.

Jeśli, przeciwnie, jest przytłoczone czy sfrustrowane – warto porozmawiać o tym z wychowawcą. Należy wspierać nasze dziecko w ustalaniu priorytetów związane z nauką tak, aby mogło określić się w swoich zainteresowaniach.

Jeżeli mamy taką możliwość czasową, warto aktywnie udzielać się w życiu szkoły – np. w Komitecie Rodzicielskim czy innych działaniach np. edukacyjnych. Zawsze, kiedy jest to możliwe, partycypujmy w ważnych wydarzeniach z udziałem Twojego dziecka (np. występy, imprezy sportowe).

**Nasze zaangażowanie się pokazuje dziecku, jak bardzo jest dla Ciebie ważne.**

## Dokładność komunikatów

Uczenie kompetencji społeczno-emocjonalnych polega przede wszystkim na modelowaniu i kształtowaniu pozytywnych zachowań i wzorców.

Osoby z najbliższego otoczenia dziecka powinny więc skupić się na tym, jakie mają oczekiwania od dziecka.

**Starajmy się określać dokładnie, czego oczekujemy.** Skutecznym pomysłem będzie dyskusja na temat tego, w jaki sposób należy zwracać się do innych, niż krótka, ogólnikowa uwaga o tym, że nie należy ignorować innych podczas rozmowy.

## Zwracanie się o pomoc zewnętrzną

**Zwracanie się o pomoc nie jest powodem do wstydu.**

Jeżeli zauważymy, że nasze dziecko, mimo okazanego wsparcia, nie jest w stanie poradzić sobie z własnymi emocjami, ma widoczne problemy w relacji z innymi, pada ofiarą przemocy, doświadcza permanentnego smutku albo jego zachowanie uległo zasadniczej zmianie, postaraj się udać do specjalisty.



# Rozwój społeczno-emocjonalny w okresie nastoletnim

**Zmienność nastroju jest nieodłącznym elementem życia nastolatków, podobnie jak i dorosłych.** Mogą towarzyszyć im dni pełne zadowolenia i ekscytacji oraz kiedy indziej mogą czuć się przygnębieni i smutni. W tym okresie dzieci bardzo często mają okazję do testowania strategii radzenia sobie poza systemem rodzinnym – kształtują strategie oparte na procesach myślowych oraz relacjach z innymi. Wzloty i upadki powiązane z rozwojem mogą występować w tym czasie zdecydowanie częściej niż we wcześniejszych okresach rozwojowych i przybierać bardziej intensywną formę.

Należy pamiętać, że nastroje te są sygnałem, że nasze dziecko doświadcza bardziej złożonych, dojrzałych emocji i stara się je zrozumieć i zarządzać nimi.

**Jest to bardzo istotny etap w rozwoju nastolatków, a my rodzice pełnimy bardzo ważną rolę w procesie osiągnięcia dorosłości naszych dzieci.**

Zmienne emocje dziecka mają wiele różnych źródeł takich jak: – fizyczne, emocjonalne, społeczne i psychologiczne. Wielokrotnie nie będziemy w stanie zdiagnozować, dlaczego nasze dziecko czuje się w określony sposób. Pamiętajmy – że dziecko samo może tego nie wiedzieć i być dezorientowane.

Nastolatek doświadcza wiele zmian fizycznych związanych z okresem dojrzewania. Ciało dziecka zmienia się, co może prowadzić do poczucia skrępowania lub zawstydzenia. Może się zdarzać, że dziecko będzie potrzebować więcej czasu dla siebie, więcej prywatności. Z biologicznego punktu widzenia na nastrój naszego dziecka ma wpływ odpowiednia ilość snu, prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna.

Mózg nastolatka również podlega wielu zmianom. Przykładowo, zmiany w mózgu prowadzą do wytwarzania przez organizm dziecka hormonów płciowych. Hormony te prowadzą do zmian fizycznych, a także wytwarzają potrzeby seksualne i romantyczne. Te nowe emocje mogą być bardzo intensywne, a czasami trudne do pojęcia przez nasze dziecko.



Co więcej, mózg dziecka będzie się ewoluował aż do osiągnięcia wczesnych lat 20. Kora przedczołowa to część mózgu, która rozwija się na samym końcu i jest ściśle powiązana z obszarami odpowiedzialnymi za modulowanie i zarządzanie emocjami. Wiąże się to z tym, że w przypadku niektórych intensywniejszych emocji, dziecko może mieć problem z panowaniem nad nimi i zachowywać się wybuchowo lub porywczo.

W tym okresie dzieci podejmują próby przetwarzania i wyrażania swoich emocji jak dorośli.

Należy pamiętać, że nasze dziecko poznaje, jak samodzielnie rozwiązywać coraz więcej problemów, zmierzając stopniowo w kierunku autonomii.

Wzmocniona aktywność umysłowa ukierunkowuje myślenie na wyzwania, przyjaźnie, relacje czy perspektywę przyszłości.

## Jak wspomóc nastolatka?

Priorytetem jest zapoznanie się z obszarami, które nasze dziecko lubi lub którymi się interesuje. Mogą to być uprawianie ulubionego sportu, spędzanie czasu z przyjaciółmi, słuchanie muzyki. Podążanie za zainteresowaniami naszego dziecka pozwoli poczuć się mu bezpiecznie i zbuduje poczucie bycia ważnym. Podążając za potrzebami naszego dziecka, stworzymy mu perspektywę znalezienia miejsca i społeczności, które mogą go interesować.

**Niezależnie od tego, jak bardzo będziemy się starać, nie jesteśmy w stanie w pełni uchronić naszego dziecka przed przygnębieniem i smutkiem czy rozczarowaniami. Ważne, byśmy wspierali ich przy wzlotach i upadkach.**

Należy tłumaczyć dziecku, że zachwiania emocjonalne stanowią część życia. Najlepsze efekty przynosi dzielenie się swoimi doświadczeniami („Mi też zdarza się, że jestem przygnębiona”).

Dziecko powinno również czuć i wiedzieć, że w sytuacji problemów może zawsze na nas liczyć.



Nie ma konieczności, by rozwiązywać problemy naszego dziecka. Wystarczy przekazać:

„Miałaś dziś trudny dzień, jestem z Tobą”. Bycie w kontakcie i otwartość na wysłuchanie tego, co się wydarzyło w życiu naszego dziecka, umożliwi wychwytywanie wyzwalaczy emocjonalnych reakcji.

Nasze dziecko powinno mieć przestrzeń do rozwoju autonomii i radzenia sobie z nowymi wyzwaniami.

Warto stworzyć dziecku taką przestrzeń i czas na samotność, tak by mogło przemyśleć nowe uczucia, emocje i doświadczenia. Zapewnijmy jednocześnie o swojej gotowości do rozmowy, jeśli będzie taka potrzeba.

**Nie dostarczajmy gotowych rozwiązań, co ważne nie narzucajmy ich naszemu dziecku.**

Będzie mu łatwiej sięgać po nowe metody radzenia sobie, jeśli będzie mieć przekonanie, że robi to z własnej, nieprzymuszonej woli. Znajdowanie rozwiązań problemów jest bezcenną umiejętnością życiową, którą dziecko nabędzie ćwicząc i ucząc się na własnych błędach.

Pomagając dziecku rozwijać tę kluczową umiejętność, budujemy w nim przekonanie, jak ważne są jego decyzje i jak wpływają na jego życie.

Oto kilka wskazówek, jak pomóc dziecku przetrwać trudne chwile – jednocześnie dbając o siebie.

Zachęcajmy nastolatka do podzielenia się swoimi uczuciami

- Poszukajmy sposobów na skontaktowanie się z nastolatkiem. Zapytajmy ich, jak minął im dzień i co robili. Można też zaprosić ich np. do wspólnego gotowania obiadu, aby wykorzystać ten czas na rozmowę o ich dniu.
- Zapewniamy swojego nastolatka, że jesteśmy przy nim, bez względu na wszystko, i że chcemy usłyszeć, jak się czuje i co myśli.
- Ważne jest, aby uznać i zrozumieć emocje, których mogą doświadczać, szczególnie jeśli czują się niekomfortowo. Gdy się podzielą swoimi przeżyciami można odpowiedzieć tak: "Rozumiem" lub "To brzmi jak trudna sytuacja" lub "To ma sens"
- Łatwo jest zauważać rzeczy, które robi nasz nastolatek, a których nie lubimy. Postarajmy się zauważać i chwalić ich za coś, co robią dobrze (nawet za coś bardzo prostego!).





Poświęćmy czas na wsparcie swojego nastolatka:

- Pracujmy razem nad ustaleniem nowych rutyn i wyznaczeniem osiągalnych, codziennych celów, ponieważ okoliczności mogą się zmieniać wraz ze zmieniającym się kontekstem.
- Okres dojrzewania oznacza niezależność! Postarajmy się dać swojemu nastolatkowi odpowiedni czas i przestrzeń, aby mógł być sam i wziąć na siebie większą odpowiedzialność. Potrzeba przestrzeni jest normalną częścią dorastania.
- Znajdźmy kilka sposobów, aby wspierać i zachęcać nastolatka do robienia przerw (od prac szkolnych, domowych lub innych zajęć, nad którymi może pracować), aby robić rzeczy, które lubi - spędzanie czasu z przyjaciółmi. Jeśli nastolatek jest sfrustrowany, przeprowadźmy burzę mózgów na temat rozwiązań problemów. Starajmy się nie przejmować kontroli i nie mówmy im, co mają robić.

Przepracujmy konflikt między nami a naszym nastolatkiem:

- Słuchajmy opinii swoich nastolatków i starajmy się spokojnie rozwiązywać problemy między nami a nastolatkiem. Pamiętajmy: każdy może się stresować!
- Nigdy nie dyskutujemy o problemie, gdy jesteśmy w złym nastroju. Warto wtedy odejść, wziąć oddech i uspokoić się – można rozmowę przełożyć na później.
- Unikajmy walki o władzę. Ponieważ świat wydaje się teraz nieprzewidywalny, nastolatki mogą mieć trudności z poczuciem kontroli nad czymkolwiek. Choć może to być trudne w danej chwili, wczujmy się w pragnienie nastolatka, który chciałby mieć kontrolę, zamiast próbować z nim walczyć lub go zablokować.
- Bądźmy szczerzy i otwarci ze swoim nastolatkiem: można dać mu znać, że również doświadczamy dodatkowego stresu i jak czasami czujemy się zagubieni, niepewni lub przestraszeni. Modelowanie tego, jak radzimy sobie z trudnymi uczuciami, może pomóc im zrozumieć, że ich własne uczucia są w porządku.
- Kiedy pojawia się konflikt, poświęćmy czas na zastanowienie się, jak wspólnie możecie go rozwiązać. Możemy przedyskutować te refleksje ze swoim nastolatkiem, aby zobaczyć, jak analizujemy różne pomysły.



## Poświęćmy czas na dbanie o siebie

Rodzice/opiekunowie są najczęściej przemęczeni ilością pracy i zadań do zrealizowania. Potrzebują również opieki i wsparcia dla siebie. Dbanie o siebie jest również dobrym sposobem na modelowanie w nastolatku praktyki dbania o siebie.

- Nie czekajmy zbyt długo, aby poprosić innych o pomoc, jeśli czujemy się przytłoczeni. To normalne i w porządku, że tak się czujemy. Znajdźmy kogoś, z kim możemy o tym porozmawiać i prosić o wsparcie.
- Znajdźmy czas na własne relacje. Poświęćmy trochę czasu każdego dnia, aby skontaktować się z innymi, którzy sprawiają, że poczujemy się zrozumiani. Postarajmy się znaleźć kilka osób, z którymi możemy podzielić się uczuciami i doświadczeniami.
- Znajdźmy czas w ciągu dnia na robienie rzeczy, które pomogą nam radzić sobie ze stresem. Niezależnie od tego, czy nasz dzień jest pracowity, czy wolny, wiemy, że znalezienie czasu na dbanie o siebie jest niezbędne dla naszego dobrego samopoczucia.

Wypróbujmy różne pozytywne strategie radzenia sobie, aby znaleźć to, co działa dla nas: Pomysły obejmują np.:

- Ćwiczenia fizyczne
- Rozmowy z przyjaciółmi
- Sporządzanie list rzeczy do zrobienia lub planowanie z wyprzedzeniem
- Utrzymywanie rutyny i struktur
- Zastanawianie się nad tym, za co jesteśmy wdzięczni lub dumni
- Robienie rzeczy, które lubimy takich jak: muzyka, sztuka, taniec, spacerowanie
- Prowadzenie dziennika

## Gdzie szukać pomocy specjalistycznej

Zdarza się, że przewlekłe uczucie przygnębienia lub smutku, czy też znaczące wahania nastroju, mogą oznaczać czegoś poważniejszego. Jeśli nasze dziecko jest przygnębione, obojętne, rozdrażnione lub smutne przez dłuższy czas lub jeśli te symptomy te utrudniają mu codzienne funkcjonowanie, może to być oznaką problemów ze zdrowiem psychicznym. Warto wtedy zgłosić się z nastolatkiem do specjalisty (psychologa/psychiatry/psychoterapeuty).



**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA** – współpracuje ze środowiskiem edukacyjnym dziecka. Każde dziecko w wieku szkolnym przynależy do dedykowanej placówki. Informacje na temat poradni przynależnej do danej szkoły posiada psycholog lub pedagog szkolny. W poradniach można uzyskać pomoc w diagnozie zaburzeń rozwojowych i problemów emocjonalnych. Tam również można liczyć na wsparcie w zakresie formalności związanych np. z adaptacją wymagań szkolnych do potrzeb dziecka, nauczania indywidualnego czy orzeczenia o konieczności kształcenia specjalnego. Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne posiadają również oferty skierowane do rodziców.

**PSYCHOLOG/PEDAGOG SZKOLNY** – ich rola polega na wsparciu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. Warto być z nimi w kontakcie w kwestii własnych spostrzeżeń czy przekazywania wątpliwości. Mogą udzielić wsparcia m dziecku, kiedy tego potrzebuje.

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY** – instytucja specjalizująca się w diagnozach oraz leczeniu zaburzeń psychicznych w wieku rozwojowym. Oferuje opiekę psychiatryczną i/lub wsparcie terapeutyczne dla dzieci i młodzieży.

Poradnie Zdrowia Psychicznego z reguły funkcjonują przy szpitalach psychiatrycznych i pediatrycznych. W ramach reformy systemu ochrony zdrowia psychicznego tworzone są również w strukturach nowo powstających Centrów Zdrowia Psychicznego.

**Bardzo ważnym jest prowadzenie rozmów ze swoim dzieckiem na temat zdrowia psychicznego.** Warto rozmawiać jak dbać o zdrowie psychiczne.

**Jeśli zachodzi potrzeba skorzystania z pomocy specjalisty należy wytłumaczyć dziecku, że nie jest to powód do wstydu.** Warto zachęcać dziecko do rozmowy o swoich trudnościach, w razie potrzeby poszukać pomocy, jak również budować w dziecku empatię wobec osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego.



## Dzieci i młodzież ze spektrum autyzmu - co możesz zaobserwować?

- opóźnioną dojrzałość społeczną i rozumienie sytuacji społecznych
- niedojrzałą empatię
- trudności w nawiązywaniu przyjaźni
- trudności z wyrażaniem i kontrolą emocji
- niezwykle umiejętności koncentracji na określonym temacie
- trudności z utrzymaniem uwagi
- niezwykle profil umiejętności uczenia się
- potrzebę pomocy przy czynnościach samoobsługowych
- niezdarny chód, wrażliwość na dźwięki, zapachy, dotyk
- trudności w relacjach społecznych: tendencje do izolowania się, trudności we współpracy, nierozumienie kontekstu społecznego – liczne „gafy”;
- często są to ofiary przemocy rówieśniczej;
- trudności w zakresie rozpoznawania swoich i cudzych emocji – twarz „maska” lub nieadekwatna mimika;
- zakłócenia w mowie niewerbalnej – specyficzna melodia mowy, brak kontaktu wzrokowego
- silne zainteresowania, izolujące od innych
- często wysoki intelekt i specjalizowanie się w określonej dziedzinie wiedzy
- brak rozumienia aluzji, metafor, przenośni, żartów – odczytywanie dosłowne
- zamiłowanie do stałości, powtarzalności, schematów – na zmiany reagują niepokojem, agresją, zadawaniem wielu pytań;
- to, co zdrowym osobom przychodzi naturalnie, od osób z ZA wymaga nauki – nie czytają między wierszami, nie rozumieją kodu społecznego
- rywalizacji, nie mają świadomości że ktoś przerwał rozmowę, bo nie dostrzegają że temat był dla kogoś ważny
- fascynacja matematyką, informatyką – dziedzinami które nie wymagają kontaktu z ludźmi

## Ze spektrum mogą współwystępować:

- zaburzenia zachowania,
- ADHD/ADD,
- dysleksja (specyficzne trudności z nauką czytania i pisania)
- dysgrafia (mało staranne, nieczytelne pismo),
- zaburzenia psychiczne (depresje, nerwice, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zaburzenia lękowe),
- zaburzenia osobowości, inne.



## Ważne kontakty

- Całodobowa Linia Wsparcia 800 70 2222
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12
- Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123 <https://www.116sos.pl/>
- Linia wsparcia dla osób w sytuacjach kryzysu psychicznego 800 702 222
- Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim: 669 981 038
- Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie) kom.: 514 202 619
- Pierwsza Pomoc Psychologiczna 22 425 98 48
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji (22) 594 91 00
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli 800 100 100
- 800121212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci 800 119 119
- Telefon Zaufania Młodych do 25 r.ż.: 22 484 88 04
- Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki: 800 199 990
- Telefon wsparcia Fundacji Nagle Sami – dla osób zmagających się ze stratą: 800 108 108
- Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”: 89 19 288 lub 89 527 00 00
- Zgłoś nielegalne treści w Internecie: 801 615 005
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie: 12 421 92 82
- Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne (hazard, Internet, komputer, smartfon itp.): 801 889 880

## Ważne linki

- [www.cyfrowobezpieczni.pl](http://www.cyfrowobezpieczni.pl) – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa
- <https://800100100.pl> – dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
- <https://twarzedepresji.pl> – Pomoc dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów
- <https://fdds.pl/> – Strona główna Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- <https://pozytywnaeducacja.pl/> – Strona Główna Centrum Pozytywnej Edukacji
- <https://bezpiecznaszkoła.men.gov.pl/> – Bezpieczna szkoła
- <https://dyzurnet.pl/> – zgłaszanie nielegalnych treści w Internecie
- <https://ucare.foundation/> - Internetowa platforma bezpłatnej pomocy psychologicznej dla osób poszkodowanych przez wojnę w Ukrainie, prowadzona przez psychologów ukraińskich



## Źródła materiałów, inspiracji, które przyczyniły się do powstania niniejszego poradnika i które gorąco polecamy:

- [How to support your teen during stressful times | UNICEF Parenting](#)
- <https://www.unicef.org/media/64751/file/Global-framework-on-transferable-skills-2019.pdf>
- [Odporność psychiczna dziecka - Psychologia Dziecka](#)
- <https://tydecydujesz.babinski.pl/multimedia/>
- [https://tydecydujesz.babinski.pl/wp-content/uploads/2023/09/Ksiazeczka-A5\\_dla-rodzicow\\_sklad-skompresowany.pdf](https://tydecydujesz.babinski.pl/wp-content/uploads/2023/09/Ksiazeczka-A5_dla-rodzicow_sklad-skompresowany.pdf)
- <https://pedagogika-specjalna.edu.pl/wiadomosci/jak-wspierac-odpornosc-psychiczna-u-dzieci-i-mlodziezy/>



FUNDACJA.CZŁOWIEK

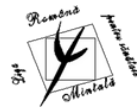


WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU



Fundacja  
CZŁOWIEK

www.human-foundation.eu



artemisszió  
Interkulturális Alapítvány



MENTAL  
HEALTH  
PERSPECTIVES

Ten projekt został wsparty przez Europejski Program na rzecz Integracji i Migracji (EPIM), wspólną inicjatywę Sieci Fundacji Europejskich (NEF). Wyłączna odpowiedzialność za projekt spoczywa na organizatorze (organizatorach), a treść nie musi odzwierciedlać stanowisk EPIM, NEF lub Fundacji Partnerskich EPIM

