

Praktyczny poradnik o tym, jak wspierać nastolatków w sytuacji kryzysowej

(Zalecenia dla nauczycieli i rodziców)

NASTOLATEK DOŚWIADCZAJĄCY LĘKU

Oznaki ciągłego niepokoju u nastolatka: trudności z zasypianiem z powodu dręczących myśli i lęków, budzenie się w nocy, brak apetytu, drażliwość, niecierpliwość, kłótniowość, agresja, płaczliwość, apatia, izolacja, pogorszenie wyników w nauce, wyrażanie tęsknoty za domem.

Propozycje dla nauczycieli:

- Legitymizacja uczuć i emocji. Powiedz dzieciom i nastolatkom, że ich emocje (złość, niepokój, bezradność itp.) są normalne i że inni też je odczuwają - "Wszystko, co teraz czujesz, jest normalne" (uczucie złości, przygnębienia)
- Stwarzanie okazji do nawiązywania nowych znajomości, poprawa komunikacji i podtrzymywanie nadziei. "Kiedy to się skończy, będę..."

Propozycje dla rodziców:

- "Spacer sensoryczny": Skoncentruj się na tym, co dziecko widzi (las, rzeka), na dźwiękach (śpiew ptaków), na zapachach (kwiatów), w dotyku (kora drzewa).
- Podtrzymywanie nadziei przy życiu. "Kiedy to się skończy, będziemy..."

Pamiętaj: nigdy nie powinienes ignorować zmian w zachowaniu swojego dziecka. To właśnie w takich chwilach potrzebuje Twojej pomocy i wsparcia.

NASTOLATEK DOŚWIADCZA STRESU

Większość nastolatków doświadcza większego stresu, gdy postrzegają sytuację jako niebezpieczną, złożoną lub bolesną i nie mają sposobów, aby sobie z nią poradzić. Niektóre źródła stresu dla nastolatków obejmują wymagania i problemy szkolne, negatywne myśli lub uczucia na swój temat, zmiany w ich ciałach, problemy z przyjaciółmi i rówieśnikami w szkole, niebezpieczne środowisko życia / sąsiedztwo, separację lub rozwód rodziców, przewlekłą chorobę lub poważne problemy w rodzinie, śmierć bliskiej osoby, Przeprowadzka lub zmiana szkoły, Podejmowanie zbyt wielu działań lub zbyt wysokie oczekiwania, Problemy finansowe rodziny.

Reakcja rodzica na stresującą sytuację jest istotna dla dziecka. Im bardziej pewni siebie są rodzice, tym bezpieczniej czują się dzieci. Ostatecznie dziecko rozwija swój model

behawioralny, obserwując zachowania dorosłych. Pamiętaj: dbanie o coś więcej niż tylko o dziecko to podstawa. Najlepiej byłoby, jakbyś dobrze dbał o siebie. Jesteś głównym źródłem pomocy i wsparcia dla dziecka.

Wskazówki dla dorosłych, jak skontaktować się z nastolatkiem w stresie:

- Mów i słuchaj;
- pozwól emocją być;
- Angażowanie nastolatków w pomaganie innym;
- Chwal i podkreślaj osiągnięcia swojego dziecka:
- Przytulać:
- Zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka:
- Zachęcaj dziecko do komunikowania się z rówieśnikami:
- Przeczytaj na głos:
- Oglądajcie razem ulubione filmy:
- Planujcie przyszłość.

DZIECKO ZACHOWUJĄCE SIĘ NIETYPOWO

Dziecko zachowuje się tak, jakby nie miało żadnych uczuć (radosnych lub smutnych).

Co się z nią dzieje?

Dziecko prawdopodobnie cierpi. Podczas solidnego, nerwowego szoku, zwłaszcza gdy doświadcza doświadczenia, którego dziecko nie może wytrzymać, może "zawiesić się" w reakcjach, czasami nie czując swojego ciała. Dziecko w problematycznej sytuacji może ukrywać swoje uczucia. Potrzebuje Twojego wsparcia!

Jak mogę pomóc?

Stwórz atmosferę miłości i akceptacji, aby Twoje dziecko dosłownie "rozgrzało się" w niej. Spędzajcie razem czas. Siedź z dzieckiem, przytulaj je, przytulaj częściej. Jeśli możesz, ubierz jego uczucia w słowa. Daj mu znać, że nie ma nic złego w byciu smutnym, złym lub zmartwionym. „Wygląda na to, że niczego nie potrzebujesz. To byłoby okej gdybyś był smutny. To normalne!"

Wyjaśnij dziecku, co się stało. Czy mógłbyś podzielić się swoimi uczuciami ze swoim dzieckiem? Postaraj się zrobić coś przyjemnego ze swoim synem lub córką — przeczytać książkę, zaśpiewać lub pobawić się razem. Prosty sposób na powrót do rzeczywistości jest zabawa z projektowaniem, rzeźbieniem lub rysowaniem przy użyciu śladów stóp i odcisków dłoni.

Dziecko bardzo często płacze.

Co się z nią dzieje?

W wyniku katastrofy zaszło wiele zmian w życiu Twojej rodziny. I to naturalne, że dziecko jest smutne. Kiedy płacze, jej ciało uwalnia substancje, które pomagają ją uspokoić. Dzieci są podatne na stan emocjonalny swoich rodziców. Jeśli sam czujesz się nieszczęśliwie, poszukaj pomocy. Dobre samopoczucie Twojego dziecka zależy od Ciebie.

Dziecko zaczyna zachowywać się nieostrożnie i robi coś potencjalnie niebezpiecznego.

Co się z nią dzieje?

Może się to wydawać dziwne, ale dzieci często zachowują się niebezpiecznie lub lekkomyślnie, gdy nie czują się bezpiecznie. To dziecięcy sposób na powiedzenie:

"Potrzebuję cię. Udowodnij, że jestem dla Ciebie ważny - chroń mnie!"

Jak pomóc?

Spraw, aby Twoje dziecko czuło się jak najbardziej bezpiecznie. Podejdź do niego spokojnie i, jeśli to konieczne, weź ją w ramiona.

Niech Twoje dziecko wie, że to, co robi, jest niebezpieczne i że jest Ci bliskie. I że nie chcesz, aby coś złego mu się stało. Proszę, nie krzycz na dziecko!

Przejawem niebezpiecznych zachowań może być samookaleczenia. Dlaczego? Strach zawsze zwiększa agresję, ale dzieci często przenoszą ją na siebie. Graj w gry, które wywołują agresję. Opowiedz dziecku o bardziej pozytywnych sposobach zwrócenia na siebie uwagi.

Dziecko boi się czegoś, czego wcześniej się nie bało

Co się z nią dzieje?

Wiele rzeczy może przypomnieć dziecku o tym doświadczeniu i je przestraszyć (odgłosy petard, karetki pogotowia, krzyki ludzi, przerażona mimika twarzy). To nie twoja wina - to to doświadczenie.

Nastolatek ma problemy ze snem: sen jest przerywany, ma koszmary, a nastolatek boi się spać sam.

W pierwszych miesiącach, po silnym stresie, koszmary senne są regularne. Podczas snu mózg intensywnie przetwarza informacje o zdarzeniach, które miały miejsce. Konsultacja z psychologiem będzie konieczna, jeśli koszmar powtarza się wiele razy lub jest zbyt „prawdziwy”.

Przerwany sen jest częściej spowodowany niepokojem, niedokończonymi sprawami lub skurczami mięśni, które utrudniają relaks. Nie ma nic złego w tym, że możesz pozwolić nastolatкови spać z tobą, ale wyjaśnij, że jest to jednorazowa rzecz i poproś o rozmowę o śnie, który ciągle się powtarza, ale bez szczegółów (tylko jeśli nastolatek tego chce).

Wyjaśnij, jak działa mózg. Mów o tym, jak się bałeś i czułeś się bezradny, i że to jest w porządku.

Stwórz rutynę przed snem, która sprawdzi się w każdych okolicznościach i wyjaśnij, że powinieneś jej przestrzegać codziennie. Wtedy nastolatek będzie dokładnie wiedział, czego się spodziewać. Proszę, przytul mnie i powiedz, że nigdzie się nie wybierasz. Kluczowe zdanie: "Jestem z wami; Jestem blisko."

DZIECKO/NASTOLATEK DOŚWIADCZAŁ CIĄGŁEJ NIEPEWNOŚCI I CIĄGŁEJ ADAPTACJI

- Często w zaleceniach dotyczących tego, jak wytrzymać ciągły stres i napięcie, spotykamy się ze zwrotem: "Musisz polegać na zwykłych rzeczach, rytuałach, codzienności". To znaczy, co było stabilne, a na co mogliśmy mieć wpływ? Ale przy ciągłym ostrzale i awaryjnych przerwach w dostawie prądu nie możemy już polegać nawet na tym, co wydawało się stabilne. Jak w tym przypadku zminimalizować szkody dla psychiki?

W rzeczywistości bez zaspokojenia podstawowej potrzeby nie możemy rozwiązać problemu, więc musimy szukać innej drogi. Oczywiście, możemy wytrwać przez jakiś czas (dzięki sile woli i pokorze). Ale ogólnie rzecz biorąc, nie możesz sprawić, by coś się wydarzyło, nie otrzymując czegoś w zamian, więc szukałbym dalej.

Jesteśmy przyzwyczajeni do trzymania się konkretnych kontekstów i rozwiązań. Ważne jest, abyśmy zrozumieli potrzeby stojące za tymi decyzjami i to, co nam one dają.

Zastanówmy się na przykład nad procesem umysłowym, który sugeruje, że czerpiąc z czegoś dobrego z przeszłości, uzyskujemy pewną stabilność umysłową. Kiedy coś z przeszłości przestaje działać, musimy zacząć szukać czegoś innego do wykorzystania. Na przykład idź do rodziców i poproś mamę, aby ugotowała coś, co kiedyś jadłeś, ale teraz przestałeś jeść.

Oznacza to **przywrócenie innych rytuałów z przeszłości**.

Rytuał daje nam również **poczucie stabilności i przewidywalności**. Jeśli nie możemy teraz przewidzieć czegoś takiego jak gorący prysznic, możemy pomyśleć o czymś innym, czego możemy się spodziewać. Następnie tworzymy kontekst dla tej przewidywalności w innym miejscu i w inny sposób.

Istotne jest dla nas również **zachowanie światła i ciepła**, ponieważ obecnie, z powodu awarii zasilania, nie mamy ich wystarczająco dużo. Jeśli nie możemy już postrzegać światła w zwykły sposób, jak wcześniej, musimy poszukać innych opcji. Aby to zrobić, możesz znaleźć jasne latarki i umieścić je nad sobą. W ten sposób będziesz w miejscu tego światła, gdy wokół ciebie będzie ciemno. Możesz również powiesić girlandę noworoczną na oknie. Wszystko to stworzy wrażenie, że nie ma światła i uspokoi Cię.

Tak samo jest z ciepłem. Rozumiemy, że w domu jest zimno i dlatego konieczne jest noszenie więcej niż dwóch warstw.

Oznaki równowagi psychicznej	Oznaki braku równowagi psychicznej
adekwatne postrzeganie rzeczywistości	zniekształcone postrzeganie rzeczywistości
zdolność przyswajania wiedzy, logiczne myślenie,	pogorszenie pamięci, uwagi, inne zdolności intelektualne
umiejętność analizowania problemów i podejmowania zrównoważonych decyzji,	chaotyczne, kategorijskie myślenie
celowość, aktywność, samodzielność,	niezdecydowanie, zależność od czyjegoś zdania
umiejętność przestrzegania norm i reguł społecznych,	skłonność do łamania zasad, norm moralnych i praw

rozwinięte poczucie odpowiedzialności za siebie (swoje życie i zdrowie),	unikanie odpowiedzialności, wyrabianie złych nawyków
krytyczne myślenie,	zwiększona podatność na sugestie
umiejętność adekwatnej oceny siebie, wysoka samoocena,	niska samoocena, utrata wiary w siebie i swoje możliwości
naturalność zachowania, grzeczność, grzeczność,	demonstracja, chamstwo, arogancja
zdolność do współczucia, życzliwości,	emocjonalnej bezduszności, wrogości, agresywności
umiejętność wybaczenia i zapominania o zniwagach,	złośliwości
samokontrola, impulsywność,	różne fobie
optymizm,	niepokój, rozpacz

Oznaki dobrostanu społecznego	Oznaki dysfunkcji społecznej
łatwość nawiązywania relacji, dobre samopoczucie nawet w nieznanym towarzystwie	nadmierna nieśmiałość
umiejętność nawiązywania przyjaźni, dbanie o przyjacielskie relacje w rodzinie,	brak bliskich przyjaciół, niezdrowe relacje w rodzinie, w szkole, z rówieśnikami.
rozwinięte umiejętności komunikacyjne, umiejętność słuchania i mówienia, unikanie nieporozumień,	poczucie osamotnienia i niezrozumienia
życzliwość w komunikacji, okazywanie tolerancji i szacunku dla rozmówcy	wrogość, złośliwość
umiejętność udzielania i przyjmowania pomocy, umiejętność pracy w zespole;	niezdolność do dawania i proszenia o pomoc
w przypadku konfliktu, dbanie o interesy wszystkich stron, proponowanie korzystnych dla obu stron rozwiązań lub kompromis	częste konflikty i nieporozumienia
umiejętność motywowania i przekonywania innych, bycia liderem i przewodzenia	Pasywność, izolacja

Techniki i ćwiczenia psychoterapeutyczne pomocne w łagodzeniu stresu u nastolatka:

- Rysunek i rzeźba — Strach można narysować na papierze lub uformować z plasteliny. Najpierw musisz stworzyć przerażający obraz, a następnie przekształcić go w coś zabawnego lub pięknego. Wskazane jest włączenie lekkiej muzyki.
- Gra "Kasza manna zawsze pomoże". Jeśli lęk nadal istnieje, kasza manna stanie się prawdziwym środkiem antystresowym. Możesz wlać ją do dowolnego pojemnika i podać dziecku; Po prostu przepuść go przez palce i obserwuj, jak płynie (nie dłużej niż 30 minut). Wyjaśnij dziecku, że teraz wszystko jest w porządku, że na zewnątrz jest czyste niebo i jeżdżą tylko samochody, a nie sprzęt wojskowy, a następnie zapewnij je, że w przyszłości wszystko będzie dobrze.
- Dialog. Powinno to być stałe, jeśli mówimy o nastolatkach. W tym miejscu warto odłożyć na bok pogląd "odgórny" i zacząć mówić jak równy z równym. Pozwól mu zadawać pytania, a Ty odpowiesz szczerze, patrząc mu w oczy. Dodatkowo zapytaj go o sugestie. I oczywiście pokaż, że masz wszystko pod kontrolą i wiesz, co robić w każdych okolicznościach. W sytuacjach stresowych nawet dorośli, zwłaszcza ci, którzy dopiero rozpoczęli swoją podróż w dorosłość, chcą czuć się bezpieczni. Ponadto możesz zaoferować coś, co odwróci Twoją uwagę - odpowiednie będą filmy, seriale i słuchanie muzyki.
- Technika "line club". Do tej techniki potrzebujesz czystej kartki papieru i długopisu lub zwykłego ołówka. Zadanie: przypomnieć sobie nieprzyjemną, stresującą sytuację, która wywołuje w Tobie negatywne emocje, zacznij rysować długopisem/ołówkiem na kartce papieru, tworząc chaotyczne linie. Kontynuuj rysowanie linii, aż poczujesz ulgę emocjonalną (zostaw go takim, jaki jest, wyrzuć, spal, zmiążdż lub przekształć). Twoja wyobraźnia nie ma granic.
- Technika "Mój nastrój". Technika ta może być wykonywana samodzielnie lub po technice "Line Club". Potrzebna będzie czysta kartka papieru i wybrane materiały plastyczne (kredki, flamastry, kreda lub farby). Zadanie: pokaż swój nastrój (emocje i uczucia) poprzez kolory i linie, z którymi go kojarzysz. Nadaj obrazowi nazwę. Czas realizacji waha się od kilku minut do godziny. Po wykonaniu zadania obrazu możesz zrobić to samo według własnego uznania, zgodnie z opisem w metodzie 1.
- Przywrócenie poczucia kontroli: Daj swoim dłoniom coś do zmiążdżenia (plastelina, glina); Pobaw się budowniczym; Rzeźbimy zwierzę, które nie istnieje w naturze;

Rzeźbimy maskę i grymas; Pozwól swojemu dziecku mieć kogoś, o kogo może się zaopiekować.

- Gra "Na szczęście - Niestety". To doskonałe ćwiczenie daje poczucie, że zawsze istnieje wyjście z trudnej sytuacji. Bawią się na zmianę. Nastolatek i jego przyjaciele zostają postawieni w trudnej sytuacji. Na przykład: "Wojna rozpoczęła się w Ukrainie". Inny dodaje: "Ale na szczęście cała moja rodzina jest bezpieczna". Inny: "Ale niestety, moi przyjaciele w innym mieście są zmuszeni spędzać noc w schronie przeciwbombowym przez trzy dni z rzędu". I wielokrotnie: "Ale na szczęście Ukraińcy byli zjednoczeni jak nigdy dotąd w czasie niepodległości". Oznacza to, że wszyscy uczestnicy będą kontynuować i zakończą sytuację. Dzieci muszą zrozumieć, że każda sytuacja jest bardzo złożona.
- Zrób "Łapacz snów" z patyczkami i kolorowymi nitkami, podobny do pajęczej sieci. Zawieś go w pobliżu miejsca, w którym śpi dziecko, aby "złapać" złe sny i zapobiec ich dotarciu do dziecka. Szukamy sposobów na pokonanie lęków – rzeźbimy, rysujemy i sklejamy anioła stróża.
- Jeśli dziecko tęskni za domem, jeśli musi go opuścić dla swoich ulubionych zabawek lub rzeczy, pozwól mu wyrazić smutek i zawołać: "To naprawdę smutne, że straciłeś..." Jeśli to możliwe, postaraj się znaleźć coś w zamian i pociesz go.
- Ćwiczenie "Parasol". Cel: ustabilizowanie stanu psycho-emocjonalnego dziecka i zmniejszenie lęku. Do pracy nadają się ołówki, flamastry lub gwasz i kartka papieru. Polecenie. Praca odbywa się w 4 etapach. 1 etap. Poproś dzieci, aby narysowały parasol na górze lub na środku prześcieradła, który mógłby chronić przed wszelkimi zewnętrznymi problemami. Pozwól dzieciom pokolorować go tak, jak lubią najbardziej. 2 etap. Poproś dzieci, aby przedstawiły postać chłopca lub dziewczynki (projekcję samych siebie) pod parasolem, tak aby postać czuła się jak najbardziej chroniona przed wpływem otaczającego świata. 3 etap. Pozwól dzieciom wyznaczyć granice ochrony parasola. Oznacza to, że przydzielą przestrzeń, którą zamknie przed zewnętrznymi problemami (Dzieci, które przeżyły traumatyczne przeżycia, zwykle otaczają się takimi granicami jako dodatkową ochroną). 4. etap. Poproś dzieci, aby wyobraziły sobie, że parasol oprócz ochrony ma również magiczną cechę: kiedy się otwiera, wylewają się z niego różne radości i przyjemności, które sprawiają, że osoba pod parasolem jest szczęśliwsza i szczęśliwsza. Niech dziecko wciągnie w ochronną przestrzeń parasola wszystkie radości, które przychodzą mu do głowy. Po ukończeniu

techniki ważne jest, aby powiedzieć dzieciom, że te radości, które narysowały, są małymi zbawiennymi rzeczami, które bezpośrednio pomagają im pozbyć się smutku, strachu i złego nastroju. Warto w takich momentach po prostu podejść do swojego parasola i skorzystać z jednej ze wskazanych przez niego wskazówek.

Co zrobić, jeśli nastolatek nie chce rozmawiać o tym, co go niepokoi?

Niektórzy nastolatki mogą być bardziej powściągliwi w swoich uczuciach. Ważne jest, aby zrozumieć, że jest to normalne. Oto kilka kroków, które mogą pomóc:

- **Bądź dostępny:** Zawsze podkreślaj, że jesteś tam, aby ich wspierać i jesteś gotów wysłuchać, gdy zdecydują się mówić.
- **Wypróbuj inne sposoby komunikowania się:** Niektóre nastolatki mogą wyrażać swoje uczucia za pomocą rysunków, pisania lub innych kreatywnych metod.

Poszukaj profesjonalnej pomocy: Jeśli Twój nastolatek nadal odmawia rozmowy i wykazuje poważne oznaki stresu, rozważ wizytę u psychologa.

Niektóre objawy mogą świadczyć o poważnym stresie i potrzebie profesjonalnej pomocy. Oto, na co powinieneś zwrócić uwagę:

- **Uporczywy niepokój i strach:** Jeśli Twój nastolatek stale doświadcza niepokojów i strachu, co wpływa na jego codzienne życie.
- **Zmiany w zachowaniu i nastroju:** Nagła zmiana zachowania, apetytu lub snu może być oznaką stresu.
- **Zachowania autodestrukcyjne:** Zwracaj uwagę na możliwe oznaki zachowań autodestrukcyjnych, takie jak mówienie o bezcelowości istnienia lub samookaleczanie.
- **Izolacja społeczna:** Jeśli nastolatek oddziela się od rodziny i przyjaciół, może to być zły znak.
- **Utrata zainteresowania rzeczami:** Jeśli nastolatek traci zainteresowanie rzeczami, które wcześniej go interesowały, może to oznaczać problemy.

Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, ważne jest, aby natychmiast udać się do profesjonalnego psychologa w celu uzyskania pomocy.

Do rodziców:

- Poświęć dziecku wystarczająco dużo uwagi, regularnie komunikuj się i spędzaj razem czas.
- Pomóż dziecku znaleźć hobby i zajęcia, które przyniosą przyjemność i radość.

- Stwórz przytulną i spokojną atmosferę w domu, w której dziecko będzie czuło się bezpiecznie.
- Zachęcaj dziecko do dzielenia się swoimi myślami i uczuciami, słuchaj go uważnie.
- Pomóż dziecku nauczyć się samodzielnie podejmować decyzje i rozwiązywać problemy.
- Chwal dziecko za jego wysiłki i osiągnięcia, zwiększaj jego poczucie własnej wartości.
- Naucz dziecko doceniać i akceptować siebie takim, jakim jest, ze wszystkimi swoimi cechami.
- Pomóż dziecku budować przyjaźnie z rówieśnikami i rozwijać umiejętności społeczne.
- Daj dziecku wystarczająco dużo czasu, ale nie ograniczaj jego wolności.

Słowa do powiedzenia:

- Przepraszam.
- To, co się stało, jest naprawdę straszne!
- Pozwól mi zostać z tobą!
- Chcę Ci pomóc!
- Jeśli potrzebujesz pomocy, jestem gotów wysłuchać!
- Jestem blisko.

10 stwierdzeń, które dzieci chcą usłyszeć od swoich rodziców:

- Jestem z ciebie dumny;
- Wspieram Cię;
- Widzę cię i słyszę;
- Kocham cię;
- Ufam ci;
- Możesz!;
- Wierzę w ciebie;
- Jesteś ważny;
- Jesteś dla mnie najlepszy.