

A series of seven yellow rectangular bars of varying lengths, arranged in a curved, semi-circular pattern on the left side of the page.

Nadia Lutsan, Anna Struk

Un ghid practic de sprijinire a adolescenților într-o situație de criză

Recomandări pentru profesori și părinți

Un adolescent care suferă de anxietate

Semne de anxietate constantă la un adolescent: dificultate de a adormi din cauza temerilor și gândurilor tulburătoare, treziri în timpul nopții, lipsă de poftă de mâncare, iritabilitate, nerăbdare, antagonizare, agresiune, plâns frecvent, apatie, izolare, deteriorare a performanței școlare, dor de casă.

Sugestii pentru profesori:

- Validarea sentimentelor și emoțiilor. Spuneți-le copiilor că emoțiile lor (furie, anxietate, neajutorare etc.) sunt normale și și ceilalți le simt – „Tot ceea ce simți acum este normal” (supărat, deprimat).
- Creați oportunități ca ei să-și facă noi prieteni, îmbunătățiți comunicarea și păstrați speranța vie „Când toate acestea se vor termina, voi face...”

Sugestii pentru părinți:

- „Plimbări senzoriale”: Concentrați-vă pe ceea ce vede copilul (pădure, râu), pe sunete (păsări cântând), pe mirosuri (flori), pe atingeri (scoarța copacului).
- Păstrați speranța vie. „Când toate acestea se vor termina, voi face...”

De reținut: nu ignorați niciodată schimbările de comportament ale copilului. În astfel de momente el are nevoie de ajutorul și susținerea voastră.

Un adolescent simte stres

Cei mai mulți adolescenți devin mai stresați când când percep o situație ca fiind periculoasă, complexă sau dureroasă sau nu au resurse pentru a o gestiona. Câteva dintre sursele de stres pentru adolescenți includ cerințele și frustrările de la școală, gânduri sau sentimente negative despre ei înșiși, probleme cu prietenii sau cei de aceeași vârstă, schimbări ale corpului, mediul/ zona în care locuiesc, separarea sau divorțul părinților, probleme sau boli grave în familie, moartea cuiva drag, mutarea sau schimbarea școlii, activități prea multe sau așteptările prea mari, probleme financiare în familie.

Reacția părinților la o situație stresantă este importantă pentru copil. Cu cât părinții manifestă multă încredere în comportament, cu atât copilul se simte mai în siguranță. Ulterior, copilul își va modela comportamentul observându-i pe adulții importanți din viața lui.

De reținut: este importantă grija pentru prima persoană, nu doar pentru copil. Sunteți principala sursă de ajutor și sprijin a copilului.

Sugestii pentru adulți în interacțiunea cu un adolescent în momente de stres:

- Ascultați și apoi vorbiți;
- Permiteți emoțiilor să fie;
- Implicați-i pe adolescenți în a oferi ajutor celorlalți;
- Lăudați și subliniați realizările copilului;
- Îmbrățișați-l;
- Acordați atenție schimbărilor de comportament ale copilului;
- Încurajați copilul să comunice cu cei de vârstă lui;
- Citiți cu voce tare;
- Urmăriți împreună filmele favorite;
- Faceți planuri de viitor.

Un copil care se comportă neobișnuit

Copilul se comportă ca și cum nu ar simți nimic (fericire sau tristețe)

Ce i se întâmplă?

Copilul, cel mai probabil, suferă. În timpul unui șoc psihic puternic, mai ales în cazul unei experiențe directe, poate exista o „suspensie” a reacției, uneori copilul nici nu-și simte corpul. Într-o situație problematică, copilul își poate ascunde sentimentele. Are nevoie de ajutor!

Cum putem ajuta?

Creați o atmosferă de dragoste și acceptare astfel copilul să „se învelească” în ea. Petreceți timp împreună. Stați lângă copil și îmbrățișați-l, îmbrățișați-l mai des. Dacă puteți, puneți-i sentimentele în cuvinte. Dați-i de înțeles că este în regulă să simtă tristețe, furie au îngrijorare. ”Pare că nu dorești nimic. Este în regulă să simți tristețe. Este normal.”

Explicați-i copilului ce s-a întâmplat. Puteți împărtăși sentimente? Încercați să faceți ceva plăcut împreună – citiți o carte, cântați sau jucați-vă. Moduri simple în care să vă reconectați la realitate este să concepeți un design, să sculptați sau să desenați cu amprente.

Copilul plânge foarte des

Ce i se întâmplă?

Ca rezultat al unei tregedii, au avut loc multe schimbări în viața familiei. Și este firesc ca un copil să fie trist. Când plânge, corpul se eliberează și ajută la instalarea calmului. Copiii sunt receptivi la sterile emoționale ale părinților. Dacă părintele se simte nefericit, este bine să apeleze la ajutor. Starea de bine a copilului depinde de părinte.

Copilul începe să se comporte cu nepăsare și face ceva potențial periculos

Ce i se întâmplă?

Ar putea părea contraituitiv dar copiii se comportă nepăsător sau se pun în pericol atunci când nu se simt în siguranță. Este felul lor de a spune „Am nevoie de tine. Dovedește-mi că ții la mine – protejează-mă!”

Cum putem ajuta?

Faceți în așa fel încât copilul să se simtă cât mai în siguranță. Vă apropiați cu calm și, dacă este necesar, îl luați în brațe.

Spuneți-i copilului că ceea ce face este periculos și că țineți la el. Și că nu doriți să i se întâmple ceva. Vă rugăm nu ridicați tonul!

Unul dintre comportamentele periculoase poate fi acela de auto-vătămare. Teama duce la o agresivitate crescută la copii și care, uneori, o direcționează către propria persoană. Jucați jocuri care solicită

agresivitate. Vorbiți-i copilului despre moduri pozitive în care poate primi atenție.

Copilul se teme de ceva care nu-l speria înainte

Ce i se întâmplă?

Sunt multe lucruri care îi pot aminti unui copil de o experiență anterioară și care să-l sperie (sunetele artificiiilor, al ambulanțelor, țipete, expresiile de teroare de pe fețele oamenilor). Nu este vina ta – este ceva ce s-a întâmplat.

Un adolescent are probleme cu somnul: somn întrerupt, coșmaruri și îi este teamă să doarmă singur.

Ce i se întâmplă?

În primele luni după un stres excesiv, coșmarurile pot fi frecvente. În timpul somnului, creierul procesează informație despre evenimente care au avut loc cu intensitate. Va fi necesară consultarea unui psihoterapeut dacă coșmarurile se repetă prea des sau pentru o perioadă prea îndelungată.

Somnul neregulat este un efect al anxietății, de cele mai multe ori, poate fi și cauzat de situații incerte sau pot exista spasme musculare care fac relaxarea dificilă. Este în regulă să i se permită adolescentului să doarmă în aceeași cameră cu părinții dar doar o dată și va fi rugat să vorbească despre visele recurente, nu este nevoie de detalii dacă nu dorește. Explicați-i cum funcționează creierul. Vorbiți despre situații în care v-ați simțit, de asemenea, speriați și neajutorați și reasigurați-l că ceea ce simte este în regulă.

Creați o rutină pentru a merge la culcare astfel să funcționeze în toate circumstanțele și subliniați că trebuie urmată zilnic. În acest fel, adolescentul va ști la ce se așteaptă. Te rog să mă îmbrățișezi și să nu pleci nicăieri. Răspunsul cheie: „Sunt cu tine; sunt aproape.”

Un copil/ adolescent care trăiește experiența incertitudinii permanente și adaptarea continuă

Deseori, printre recomandările legate de a rezista stresului și tensiunii continue, întâlnim sintagma „Trebuie să te bazezi pe lucrurile comune, ritualuri, rutină”. Adică, ce este stabil și cum putem noi influența? Cu bombardamentele constante și cu întreruperile de energie de urgență, nu ne mai putem baza pe ceea ce părea stabil înainte. Cum putem diminua deteriorarea psihică în acest caz?

De fapt, fără ca nevoile de bază să fie satisfăcute, nu putem rezolva problema, deci trebuie să găsim o altă cale. Desigur, putem îndura pentru o vreme (datorită voinței și umilității). Far, în general, nu poți face ca ceva să se întâmple fără a primi ceva în schimb, putem continua să căutăm.

Suntem obișnuiți cu anumite contexte și soluții. Este important să înțelegem nevoile din spatele deciziilor și ce ne oferă.

Considerăm, de exemplu, un proces mental care sugerează că prin a desena ceva bun din trecut câștigăm stabilitate mentală într-o oarecare măsură. Când ceva din trecut nu mai funcționează, trebuie

să căutăm altceva, să reactualizăm și să folosim. De exemplu, mergi la părinți și cere-I mamei să prepare un fel de mâncare pe care obișnuiai să-l consume dărt e-ai oprit. Aceasta este semnificația **restaurării altor ritualuri din trecut**.

Ritualul ne oferă, de asemenea, **un sentiment de stabilitate and predictibilitate**. Dacă nu putem considera predictibil un duș fierbinte, trebuie să ne gândim la ce altceva ne putem aștepta. Apoi, cream contextual pentru acea predictibilitate într-un mod și un loc diferit.

Este esențial pentru noi **să economisim energie, pentru că**, în actualele condiții, nu este suficientă. Dacă nu mai putem privi lumina ca înainte, trebuie să ne gândim la opțiuni. Putem găsi lanterne puternice și le putem plasa deasupra. Ori de câte ori este întuneric în jur, poți fi în locul luminat. Ghilande specifice sărbătorilor pot fi agățate la geam. Lumina nu va fi foarte puternică și vor avea un efect calmant. În caz de lipsă de căldură, pot fi purtate multiple straturi de haine.

Semne de echilibru mental	Semne de dezechilibru mental
percepție adecvată a realității	percepție distorsionată of realității
ability to acquire knowledge, logical thinking,	deterioration of memory, attention, other intellectual abilities
abilitatea de a analiza probleme și de alua decizii echilibrate,	gândire haotică, gândire fixă
intenționalitate, activitate, independență,	indecizie, dependență de opinia celorlalți
abilitatea de a respecta norme și reguli sociale,	tendința de a încălca reguli, norme morale și legile
simț dezvoltat de responsabilitate pentru sine (viață și sănătate proprie)	evitarea responsabilității, obiceiuri proaste
critical thinking,	increased suggestibility
abilitatea de autoevaluare adecvată, stimă de sine crescută	stimă de sine scăzută, pierderea încrederii în sine și în propriile abilități
naturalețe în comportament, politețe	comportament demonstrativ, impolitețe, aroganță
Capacitate de a arăta compasiune, bunăvoință,	insensibilitate emoțională, ostilitate, agresivitate
abilitatea de a ierta și uita insulte,	malițiozitate
autocontrol,	impulsivitate, diverse fobii
optimism	anxietate, disperare

Semne ale stării de bine sociale	Semne de disfuncționalitate socială
ușurință în a stabili relații, bunădispoziție chiar și în compania necunoscuților;	iimiditate excesivă
abilitatea de a se împrieteni, menținerea relațiilor amiabile în familie	lipsa prietenilor apropiați, relații disfuncționale cu familia, cu cei de aceeași vârstă, la școală.
abilități de comunicare dezvoltate, abilitate de a asculta și a vorbi, evitarea neînțelegerilor	sentiment de singurătate și de a nu fi înțeles
bunăvoință în comunicare, toleranță și respect pentru interlocutor	ostilitate, malițiozitate
abilitatea de a oferi și de a primi ajutor, abilitatea de a lucra în echipă;	inabilitatea de a oferi și a cere ajutor
în eventualitatea unui conflict, luarea în considerare a intereselor tuturor celor implicați, propunerea de soluții sau compromisuri reciproc avantajoase	conflicte frecvente și neînțelegeri
abilitatea de a-i motiva și convinge pe ceilalți, a fi leader	pasivitate, izolare

Tehnici și exerciții psihoterapeutice eficiente în eliberarea stresului la adolescenți:

- Desenul și sculptura – frica poate fi desenată pe hârtie sau modelată din plastilină. La început, trebuie creată o imagine înfricoșătoare și apoi este transformată în ceva amuzant sau frumos. Se recomandă un fundal muzical liniștitor.
- Jocul „Grișul ajută întotdeauna”. Dacă anxietatea persist, grișul are un real efect antistres. Se poate turna griș într-un recipient și în mână copilului; se răsfiră printre degete și doar privit cum curge (nu mai mult de 30 de minute). Explicați-i copilului că totul e bine, afară e cer senin și doar mașinile trec, nu echipament militar, și asigurați-l că totul va fi bine și în viitor.
- Dialog. Acesta ar trebui să aibă un caracter permanent când ne referim la adolescenți. În acest caz, trebuie lăsată perspectiva de „sus – jos” și trebuie vorbit de la egal la egal. Lăsați adolescentul să pună întrebări și răspundeți onest, privindu-l în ochi. În plus, cereți-i sugestii. Și, desigur, demonstrați că aveți situația sub control și știți ce să faceți. În situații stresante, chiar și adulții, mai ales cei tineri, vor să se simtă protejați. Mai mult, puteți oferi ceva care să distragă atenția – filme, seriale sau muzică.
- Tehnica „clubul liniei”. Aveți nevoie de o foaie de hârtie și un instrument de scris sau un creion obișnuit. Cerință: amintindu-vă de o situație neplăcută, stresantă care provoacă emoții negative, începeți să desenați cu pixul/ creionul linii haotice pe foaie. Continuați să desenați linii până simțiți eliberare emoțională (poate dura între câteva minute și o jumătate de oră). Ca rezultat, pe foaie va apărea o încâlceală de linii în care a fost transferată energia emoțiilor negative. În felul acesta, sentimentele și trăirile

vor fi transferate din lumea interioară în cea exterioară, pe o foaie de hârtie. După completarea cerinței de a avea pe hârtie încâlceala de linii, se poate face orice se dorește cu ea (o puteți lăsa așa cum este, o puteți arunca, arde, mototoli sau o puteți transforma). Imaginația nu are limite.

- Tehnica „Starea mea”. Tehnica aceasta poate fi aplicată de sine stătător sau după „clubul liniei”. Aveți nevoie de o coală de hârtie și materiale selectate (creioane, marker, cretă sau vopsele). Cerință: faceți-vă starea vizibilă (emoții și sentimente) prin culori și linii asociate cu acestea. Dați-i un nume imaginii rezultate. Realizarea poate dura de la câteva minute la o oră. Odată îndeplinită sarcina, puteți continua la discreție.
- Restabilirea sentimentului de control: dați-le mâinilor ceva de modelat (plastilină, lut), jucați-vă cu construcția; sculptăm un animal care nu există în natură; sculptăm o mască și o expresie. Permiteți-i copilului să aibă ceva de care să aibă grijă.
- Jocul „Din fericire – din păcate”. Acest exercițiu este un mod excelent de a sublinia ideea că există întotdeauna o ieșire dintr-o situație dificilă. Se joacă pe rând. Un adolescent și prietenii săi sunt puși într-o situație dificilă. De exemplu: „A izbucnit războiul în Ucraina”. Celălalt trebuie să continue: „Dar, din fericire, familia mea este în siguranță”. Altul: „Din păcate, prietenii mei dintr-un alt oraș sunt nevoiți să-și petreacă nopțile într-un adăpost antiaerian de trei zile încoace”. Și replica: „Dar, din fericire, ucrainenii sunt mai uniți ca niciodată pentru independență”. Aceasta înseamnă că toți participanții vor continua și vor găsi un final pentru o situație. Tinerii vor înțelege că fiecare situație este complexă.
- Faceți o „Capcană de vise” din bețe și ațe colorate, asemănătoare unei pânze de păianjen. Agățați-o deasupra patului să „prindă”

visele rele. Căutăm diverse căi de ne depăși temerile – sculptăm, desenăm și lipim un înger păzitor.

- Dacă unui copil îi este dor de casă, a trebuit să-și lase lucruri sau jucării, lăsați-l să-și exprime tristețea și să plângă. „Este într-adevăr trist că ai pierdut...”. Dacă este posibil, găsiți ceva în schimb și consolați-l.
- Exercițiul „Umbrella”. Scopul: de a stabiliza starea psiho-emoțională a copilului și de a reduce anxietatea. Creioane, carioci sau guașe și o foaie de hârtie sunt necesare. Demersul are loc în 4 etape. Etapa 1. Cereți-le copiilor să deseneze o umbrelă în partea de sus a hârtiei, aceasta poate proteja de problemele din exterior. Etapa 2. Cereți-le copiilor să reprezinte figura unui băiat sau a unei fete (proiecție a lor) sub umbrelă astfel încât figura se simte protejată cât de mult posibil de influența lumii înconjurătoare. Etapa 3. Lăsați copiii să decidă limitele de protecție ale umbrelei. Adică ei vor alocă spațiul pe care îl aleg între ei și spațiul extern (copiii care au trecut prin experiențe traumatice preferă să se înconjoare cu astfel de limite ca spațiu suplimentar). Etapa 4. Cereți-le copiilor să-și imagineze că, pe lângă protecție, umbrela mai are o trăsătură magică: când se deschide, diverse bucurii și plăceri curg din ea făcând persoana de sub umbrelă din ce în ce mai fericită. Lăsați copiii

să deseneze, în spațiul protector al umbrelei, toate bucuriile care le vin în minte. După completarea lucrării, este important să le spuneți copiilor că aceste bucurii pe care le-au desenat sunt micile lucruri salvatoare care-i ajută direct să scape de tristețe, frică și dispoziție proastă. Merită să încerci să mergi sub umbrela după momente grele și să folosești una dintre sugestiile indicate.

Ce putem face în cazul în care un adolescent nu dorește să vorbească despre ceea ce-l deranjează?

Câțiva adolescenți pot fi mai rezervați în ceea ce privește sentimentele lor. Este important să înțelegem că este normal. Există câteva sugestii care pot ajuta:

- Rămâneți disponibili: subliniați de fiecare dată că vă aflați acolo ca să-i sprijiniți și sunteți dispuși să ascultați când vor dori să vorbească.
- Încercați moduri variate de a comunica: câțiva adolescenți își pot exprima sentimentele prin desen, scris sau alte moduri creative.

Apelați la ajutor profesionist: dacă adolescentul refuză în continuare să vorbească și arată semne grave de stres, luați în considerare să consultați un psiholog.

Câteva semne pot indica stres grav și nevoia de a apela la ajutor profesionist. Iată la ce trebuie să fim atenți:

- Anxietate și teamă persistente. Dacă adolescentul trăiește anxietate și frică în fiecare zi, îi poate afecta viața de zi cu zi.
- Schimbări de stare și de comportament: schimbările bruște de comportament, apetit sau somn pot fi un semn de stres..
- Comportament autodistructiv: fiți atenți la posibile semne de comportament autodistructiv, cum ar fi remarci despre insignifianța existenței și dorința de a se vătăma.
- Izolare socială: dacă un adolescent se separă de familie și de prieteni poate fi un semn îngrijorător.
- Lipsa de interes: dacă un adolescent își pierde interesul pentru lucruri care îi făceau plăcere altădată, poate fi indicatorul unei probleme.

Dacă observați oricare dintre aceste semne, apălați la un psiholog profesionist cât mai repede.

Părinților:

- Acordați-i copilului suficientă atenție, comunicați frecvent și petreceți timp împreună.
- Ajută-ți copilul să găsească preocupări și activități care îi plac și îi aduc bucurie.
- Creați o atmosferă caldă și calmă acasă, unde copilul se va afla în siguranță.
- Încurajați copilul să împărtășească gânduri și sentimente, ascultă-l cu atenție.
- Ajută-ți copilul să învețe să ia decizii și să rezolve probleme independent..
- Lăudați-i realizările și eforturile, ajutați-l să-și crească stima de sine.
- Învățați-l să se accepte așa cum este și să-și aprecieze caracteristicile.
- Ajutați-l să clădească prietenii cu cei de vârsta lui și să-și dezvolte abilitățile sociale.
- Acordați-i timp și nu îi limitați libertatea.

Ce putem spune:

- Îmi pare rău..
- Ce s-a întâmplat este într-adevăr îngrozitor!
- Lasă-mă să stau cu tine!
- Vreau să te ajut!
- Dacă ai nevoie de ajutor, te ascult!
- Sunt aproape.

10 declarații pe care copiii vor să le audă de la părinții lor:

- Sunt mândru de tine;
- Te susțin;
- Te văd și te aud;
- Te iubesc;
- Am încredere în tine;
- Tu poți;
- Cred în tine;
- Ești important;
- Tu ești cel mai bun pentru mine.

A thick white curved line on the left side of the slide.

Nadia Lutsan, Anna Struk

A practical guide on how to support teenagers in a crisis situation

(Recommendations for teachers and parents)

Four yellow rectangular bars of varying lengths and orientations on the bottom left.

PRESERVING
YOUTH MENTAL
WELLBEING
IN WARTIME
MIGRATION CRISIS

Suggestions for parents:



"Sensory walks"



Keep hope alive



Take care of children



The more confident parents are, the safer their children feel

Tips for adults to contact a teenager under stress:



Talking and listening



Let the emotions be



*Praise and highlight
your child's
achievements:*

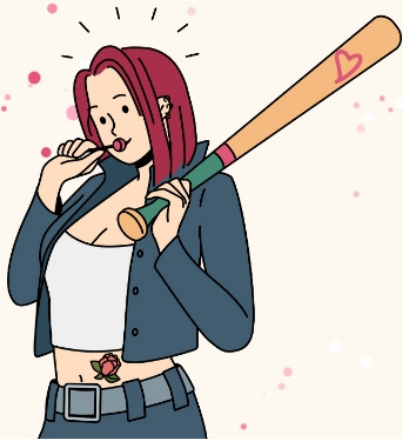


Engage teenagers in helping others

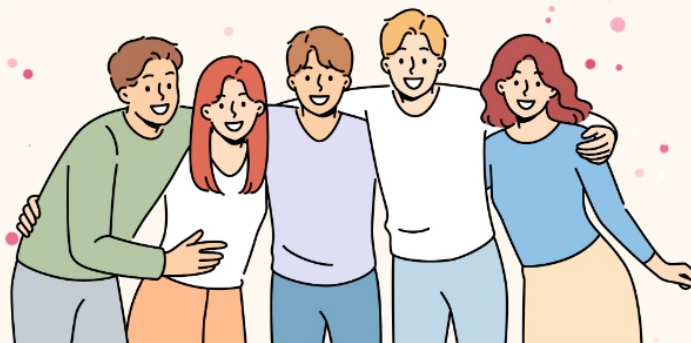


Hug

Tips for adults to contact a teenager under stress:



*Pay attention to changes
in your child's behavior*



*Encourage your child to
communicate with peers*



Read out loud



Watch your favorite movies together

Words to say:



→ I'm sorry...



→ What happened is really terrible!



→ Let me stay with you!



→ If you need help, I'm here to listen!



→ I want to help you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-I am proud of you!



-I can see and hear you!



-I love you!



-I support you!



-I trust you!

10 statements that children want to hear from their parents:



-You can do it!



-I believe in you!



-I'm right here!



You are important!



You are the best for me!

To parents:



Create a cozy and calm atmosphere at home, where the child will feel safe



Give your child enough attention, communicate regularly and spend time together



Help your child find hobbies and activities that will bring pleasure and joy



Encourage the child to share his thoughts and feelings, listen to him carefully

To parents:



Help your child build friendships with peers and develop social skills.



Praise the child for his efforts and achievements, increase his self-esteem



Help your child learn to make decisions and solve problems independently



Give enough time to the child, but do not limit his freedom.



wsb.edu.pl/mentuwell