



"Jest nadwrażliwa!"

"Ma złe towarzystwo."

"Buntuje się!"

Opuściła się w nauce"

"Nie robi totalnie nic!"

RODZICU

CZASEM TRUDNO JEST JEDNOZNACZNIE ROZSTRZYGNĄĆ CZY PREZENTOWANE PRZEZ DZIECKO NIEPOKOJĄCE ZACHOWANIA WPISUJĄ SIĘ W OBRAZ „BUNTU NASTOLATKA” CZY SĄ JUŻ SYMPTOMEM CHOROBY, JAKĄ MOŻE BYĆ DEPRESJA.

JEŚLI U TWOJEGO DZIECKA NASTĄPIŁA DUŻA ZMIANA W ZACHOWANIU I NASTROJU I WYSTĘPUJE WIĘKSZOŚĆ Z PONIŻSZYCH OBJAWÓW PRZEZ CO NAJMNIJ DWA TYGODNIE ZGŁOŚ SIĘ PO FACHOWĄ POMOC.

OBNIŻONY NASTRÓJ,
APATIA, NIECHĘĆ DO
AKTYWNOŚCI, KTÓRE
WCZEŚNIEJ SPRAWIAŁY
RADOŚĆ

PROBLEMY
Z KONCENTRACJĄ,
PAMIĘCIĄ,
GORSZE STOPNIE W SZKOLE

WYCOFANIE Z RELACJI
Z RÓWIEŚNIKAMI
I RODZINĄ

BRAK ENERGII
BEZCZYNNOŚĆ

DRAŻLIWOŚĆ,
CHWIEJNOŚĆ
NASTROJU,
IMPULSYWNOŚĆ,
POBUDZENIE
PSYCHORUCHOWE

DOLEGLIWOŚCI
FIZYCZNE-BÓLE
GŁOWY, BRZUCHA

ZBYT MAŁO LUB
ZBYT DUŻO SNU.
NOCNA
AKTYWNOŚĆ,
NIECHĘĆ DO
WSTAWANIA RANO

**DEPRESJA
DZIECI
I MŁODZIEŻY**

ZANIECHANIE
DBANIA O WYGLĄD
FIZYCZNY

KRYTYCYZM WOBEC SIEBIE,
NADWRAŻLIWOŚĆ
POCZUCIE WINY
BEZNAJDNIEI
I PUSTKI

ZMIANA APETYTU
- JEGO BRAK,
CHUDNIĘCIE LUB
PRZECIWNIE -
OBJADANIE SIĘ-
TYCIE

ZAINTERSOWANIE
TEMATYKĄ ŚMIERCI,
SAMOBÓJSTWEM
MYŚLI SAMOBÓJCZE

AUTOAGRESJA
(SAMOOKALECZANIE
ALKOHOL
NARKOTYKI)

Dlaczego dziecko potrzebuje



GRANIC



1



DEFINIUJĄ ZWIĄZKI Z INNymi LUDŹMI

Każdy człowiek, nie tylko dziecko potrzebuje wyznaczenia pewnych norm, zasad jakie obowiązują na danym otoczeniu. Jeśli dobrze oznaczymy ścieżkę życia naszemu dziecku, nauczy się jak traktować inne osoby, w jaki sposób rozwiązywać problemy, aby nie zblądzić czy też wpaść z tarapaty.

3



WSPOMAGAJĄ OSOBISTY WZROST

Wraz z rozwojem dziecka granice muszą się rozszerzać. Stanowią punkt odniesienia dla rosnącej dojrzałości dziecka, są odzwierciedleniem szacunku, akceptacji i zaufania jakim darzą go rodzice.

5



OKREŚLAJĄ OBSZAR AKCEPTOWANYCH ZACHOWAŃ

Wyraźnie ustalone, stabilne granice wytaczają dzieciom ścieżkę postępowania zgodnego z normami i zasadami, zarówno w rodzinie, jak i szerszych kręgach społecznych.

2



DAJĄ POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA I STABILNOŚCI

Dzieci mogą doświadczać silnego niepokoju, gdy są świadome, że mają w rodzinie największą władzę, kontrolę nad sytuacją i realne sprawstwo. Choć wiąże się to z niemal nieograniczonym dostępem do przywilejów, na dłuższą metę staje się zbyt dużym obciążeniem dla niedojrzałej osobowości.

4



POMAGAJĄ ODKRYWAĆ ŚWIAT

Rodzice mogą ułatwić dzieciom ten proces poprzez rzetelne odpowiedzi na nurtujące pytania: Co jest w porządku, co nie jest i dlaczego? Jak daleko mogą się posunąć? Co się stanie, jeśli przekroczą wyznaczoną granicę? Czy wiąże się to z konkretnymi konsekwencjami?

Analiza Zachowań Dziecka

**Dlaczego
dziecko się tak
zachowuje?**

**Co czuje
dziecko?**

**Co działa
na dziecko?**

**Czego
potrzebuje
dziecko?**

**Co nie działa
na dziecko?**

**Jak możemy
pomóc
dziecku?**

**Mocne
strony
dziecka**

**Kiedy
występują
trudne
zachowania?**

**Kroki
pomocowe**

ANNA KOBLOWSKA & NATALIA OCHLA
NA PODSTAWIE

"ZABURZENIA ZACHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY"
ARTUR KOŁAKOWSKI



JAK POMÓC DZIECKU Z DEPRESJĄ

POWIEDZ

Jestem przy Tobie.

Nie ma nic złego w proszeniu
o pomoc.

Nie zostawię Cię.

Nie jesteś swoją chorobą.

Jak mogę Ci pomóc?

Jestem przy Tobie.

Nie rozumiem w pełni co przeżywasz,
ale bez względu na to jesteś dla mnie
ważny.

Potrzebujesz, żeby Cię przytulić?

Widzę, że Ci ciężko.

To nie Twoja wina.

Jesteś ważna i potrzebna. Nawet
jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec.

Jesteś silna/y w swojej słabości.

NIE MÓW

Nie przesadzaj!

Myśl pozytywnie

Będzie dobrze.

Zastanów się, inni mają gorzej.

Ogarnij się.

Weź się w garść.

To Twoja wina.

Przejdzie Ci.

Znów zaczynasz?

Nic Ci nie będzie.

Weź się za naukę i nie
wydziwiał.

Zawiodłeś mnie.

Jesteś słaby.





ŻARTUJ,
ŚMIEJ SIĘ
I WYGŁUPIAJ

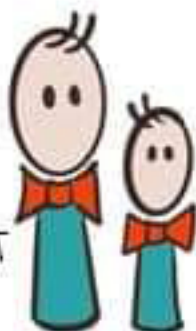


NIE WSTYDŹ SIĘ
PROSIĆ GO POMOC
I PORADĘ



DZIEL SIĘ Z NIM
SWOIMI PASJAMI

BĄDŹ
WZROREM DO
NAŚLADOWANIA



PAMIĘTAJ,
ŻE SZKOŁA TO NIE
WSZYSTKO.
SĄ INNE TEMATY DO
ROZMOWY.



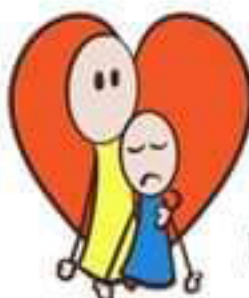
DAJ MU SIEBIE
POZNAĆ
(NIE UDAWAJ, ŻE
JESTEŚ IDEALNY)



JAK ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z DZIECKIEM?



TOWARZYSZ
MU
W JEGO
AKTYWNOŚCIACH



NAUCZ SIĘ
WYBACZAĆ.
BŁĄD TO NIE
KONIEC ŚWIATA



WSPIERAJ ROZWÓJ
JEGO
ZAINTERESOWAŃ

MIEJ ODWAGĘ
PRYZNAWAĆ SIĘ
DO BŁĘDU
I PRZEPRASZAĆ



ŚMIĘTUJ Z NIM
JEGO SUKCESY



POZWÓL MU
CZEGOŚ CIĘ
NAUCZYĆ



Dlaczego nie można zmotywować do nauki za pomocą groźby?

KORA PRZEDCZOTŁOWA ODPOWIEDZIALNA ZA ANALITYCZNE MYŚLENIE, WNIOSKOWANIE RACJONALNA, OCENĘ SYTUACJI
DOJRZEA OK. 21 ROKU ŻYCIA

KORA PRZEDCZOTŁOWA ANALIZUJE FAKTY
RÓWNOCZESNIE

INFORMACJA

NIC NIE UMIESZ!
NIE ZDASZ I NIE
POJEDZIESZ
NA OBOZ!

NIE → TAK
ZAGROŻENIE!

NIE ODRÓŻNIA GROŹNYCH ZAGROŻEŃ ZEWNĘTRZNYCH (np. groźny pies) OD ZAGROŻEŃ MENTALNYCH (np. przemoc psychiczna)

REAKCJA WALCZ LUB UCIEKAJ

ZASOBY ENERGETYCZNE CZŁOWIEKA KIEROWANE SA DO MIĘŚNI
RÓWNIEŻ WIĘKSZOŚĆ TYCH PRZEZNACZONYCH DO MYŚLENIA, NAUKI.

CENTRUM EMOCJI

INTERPRETUJE INFORMACJE (+) (-)

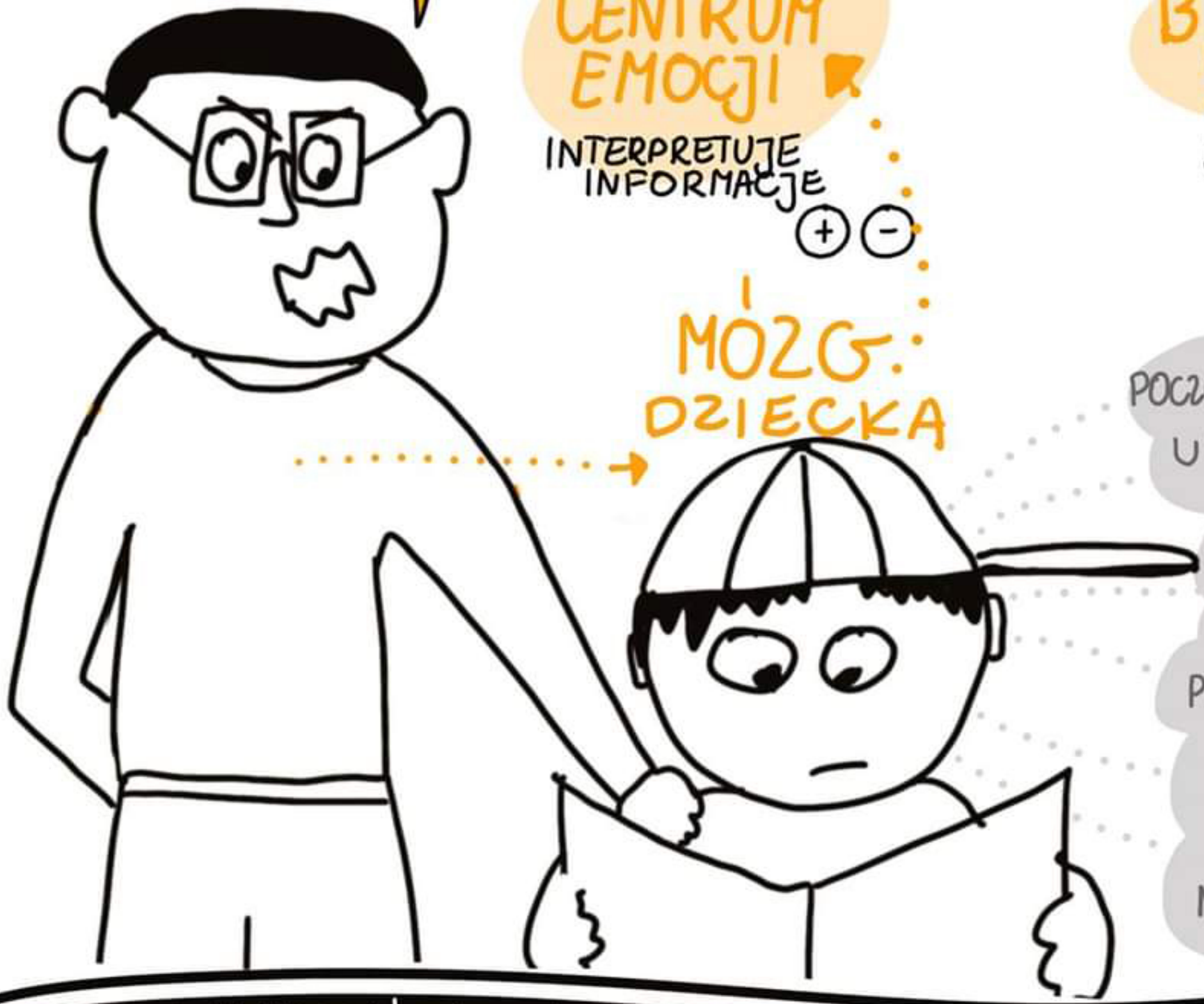
BRAK ZASOBÓW W MÓZGU DO NAUKI

DOSTĘPNE ZASOBY DZIECKO ZUŻYWA NA WALKĘ ZE

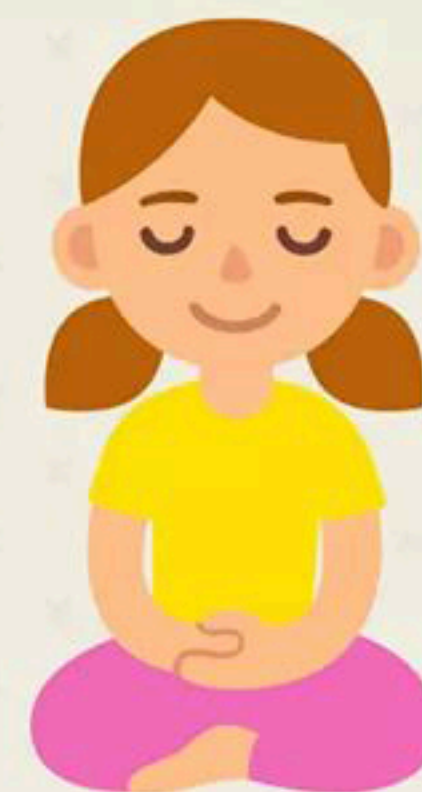
↓ ↓ ↓ ↓
STRESEM

POCZUCIEM OSAMOTNIENIA
UPOKORZENIEM
LĘKIEM
FRUSTRACJĄ,
ZŁOŚCIĄ,
POCZUCIEM BRAKU WSPARCIA
WSTYDEM
KRYTYKĄ,
NIEPEWNOŚCIĄ

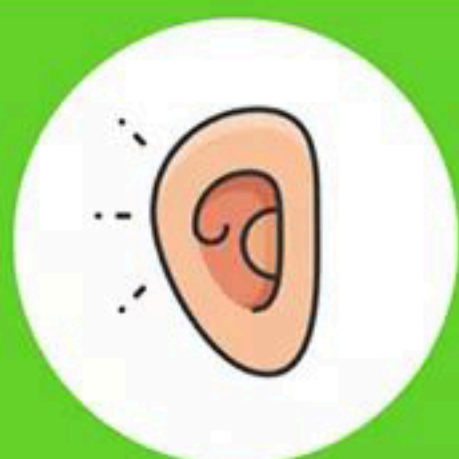
MÓZG DZIECKA



JAK POMÓC DZIECKU RADZIĆ SOBIE Z WŁASNYMI UCZUCIAMI?

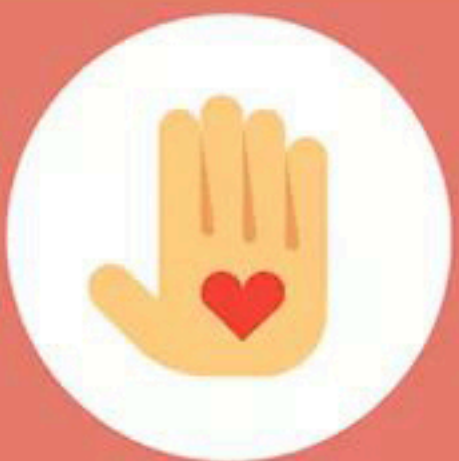


Uczucia dziecka powinny być zauważone i zaakceptowane!



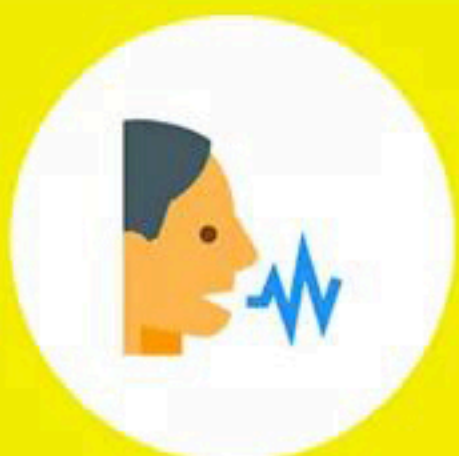
1. SŁUCHAJ DZIECKA UWAGNIE I SPOKOJNIE

- Zamiast słuchać jednym uchem, udawać że słuchasz, patrząc na tv lub telefon, odwróć się do dziecka, przybliź, patrz na nie, nie przerywaj.



2. ZAAKCEPTUJ UCZUCIA DZIECKA

- Nie kwestionuj tego co czuje, nie obwiniaj, nie pouczaj, zamiast pytań i rad, zaakceptuj słowami: "rozumiem", "och!", "Mmm..". To zachęca dziecko do wyrażenia własnych myśli i uczuć oraz szukania rozwiązań.



3. NAZWIJ TE UCZUCIA

- Zamiast zaprzeczać „Nie przejmuj się”, „przestań”, „nie płacz” nazwij to co czuje dziecko np. "Musisz Ci być bardzo smutno" "Rozzłościło Cię to". Słyszac, że to co czuje zostało nazwane, że ktoś potwierdził jego odczucia, dziecko dozna pociechy.



4. ZAMIEN PRAGNIENIA DZIECKA W FANTAZJĘ

- Zamiast wyjaśnień i uzasadnień zamień pragnienie w fantazję „chciałabym mieć magiczną różdżkę aby wyczarować dla ciebie...”.



5. REAGUJ MĄDRZE

- Uczucia powinny być zaakceptowane, ale niektóre działania ograniczone "Widzę że jesteś wściekły na siostrę, powiedz jej żeby więcej nie brała Twojego telefonu słowami a nie pięściami".