

AKADEMIA RODZICÓW NASTOLATKA

PODSUMOWANIE PROJEKTU



GRUDZIEŃ 2024

SPIS TREŚCI

A. SEMINARIA

1. Nastolatki- kiedy kończy się wychowanie?.....1
2. Ja też jestem ważna/ważny- seminarium o rodzicach dla rodziców.....6
3. Nastolatek też człowiek- o rozumieniu świata nastolatka.....12
4. Ciałopozytywność.....19
5. Różnorodność seksualna nastolatka, a relacja z dorastającym dzieckiem.....22
6. Cyfrowe życie nastolatka.....33
7. Co się dzieje w mojej głowie.....39
8. Nastolatek i kryzys.....47
9. Autentyczność w relacji.....57
10. Troska czy kontrola.....62
11. Samoregulacja dla rodziców i nastolatków.....69
12. Zdrowie psychiczne nastolatków. Kiedy warto udać się do specjalisty?.....71
13. O wspieraniu nastolatka.....79
14. Odpowiedzialność czy nieodpowiedzialność nastolatka.....84
15. O złości nastolatka.....88

B. FILMY – linki.....94

C. ARTYKUŁY

1. Bez maski. Czym jest autentyczność w relacji.....98
2. Cyfrowy świat nastolatków.....101
3. Droga do samodzielności.....105
4. Kiedy kończy się wychowanie?.....108
5. Nastolatek LGBT – zrozumieć orientację i płciowość.....111
6. Nastolatek w kryzysie.....117
7. Rodzice i nastolatki. O granicach w relacjach rodzinnych.....120

Nastolatki - kiedy kończy się wychowanie?

Seminarium online 26.09.2023

1. Jesper Juul wyodrębnia 4 podstawowe wartości pod budowanie relacji z dziećmi
 - a. Równa godność
 - b. Odpowiedzialność
 - c. Integralność
 - d. Autentyczność
2. Czas, kiedy nasze dzieci wchodzi w okres dojrzewania to czas, separacji między rodzicami i dziećmi. W nastolatku pojawiają się dwie potrzeby:
 - a. Potrzeba przynależności
 - b. Potrzeba wyodrębnienia

Są to potrzeby, które również dorosłym osobom towarzyszą w różnych momentach życia.

3. Zmienia się rola rodziców

Kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania zmienia się rola rodziców.

Zamiast „wiem, co jest dla Ciebie dobre” nastolatki potrzebują rodzica:

- a. Sparingpartnera – osoby, stawiającej maksymalny opór, wyrządzając jak najmniejszą krzywdę. Nastoletnie dzieci chcą widzieć co myślą ich rodzice.
- b. Przyjazne Partnerstwo – określenie, którego używa Anna Stępień-Proszewska w książce „Jak zrozumieć nastolatka”. Autorka tłumaczy, że w praktyce kiedy dziecko np. wraca spóźnione do domu, zamiast reagować pod wpływem złości i frustracji, otworzyć się na rozmowę na temat tego, dlaczego dziecko się spóźniło. Jednocześnie autorka podkreśla, że warto podzielić się z dzieckiem swoimi uczuciami czy myślami w związku z daną sytuacją, jaki to ma wpływ na nasze zaufanie do dziecka, a następnie wspólnie ustalić jak, w kolejnej sytuacji, możemy zadbać o potrzeby dzieci oraz rodziców.

4. Wskazówka dla rodziców – Cieszcie się z rezultatów!

Jesper Juul w swojej książce „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie” zachęca do tego, aby rodzice cieszyli się swoimi dziećmi.

Oto mój trzynastoletni syn, oto moja trzynastoletnia córka. Tyle już lat minęło, tak wyrosli. W końcu przez te wszystkie lata całkiem nieźle sobie radziliśmy.

- JESPER JUUL

5. Nastolatki – jak lustra

Kiedy dzieci wchodzi w nastoletni wiek, często stają się dla nas lustrami. Jeśli w przeszłości ich krytykowaliśmy – możliwe, że one będą teraz krytykować nas. Jeśli na nich krzyczyliśmy, one mogą krzyżeć na nas. Może też się zdarzyć, że dzieci, skierują do wewnątrz ocenę i krytykę, której doświadczali do tej pory. To jest sytuacja, w której warto przyjrzeć się nastolatkowi i sprawdzić, co dzieje się w jego świecie.

6. Czego nie lubią nastolatki

- a. gdy za bardzo się o nich martwisz
- b. definiujesz ich lub szufladkujesz
- c. jesteś protekcyjny/protekcyjna
- d. nie darzysz ich zaufaniem i poddajesz kontroli
- e. nie szanujesz ich granic oraz ich prywatności
- f. kłócisz się z ich powodu z drugim rodzicem

7. Czego potrzebują nastolatki

- a. Zaufania
- b. Empatii
- c. Zainteresowania
- d. Miłości bezwarunkowej
- e. Oporu

f. Uznania

Każdy człowiek, w tym kształtujące się i odkrywające siebie dorastające dziecko, potrzebuje mieć kogoś, kto będzie przy nim, kto za nim stanie, kto będzie trwał z życzliwością, miłością i zrozumieniem bezwarunkowo, cokolwiek by się nie działo.

- JESPER JUUL

8. Odpowiedzialność

- a. Odpowiedzialność rodziców za siebie – rodzic jest odpowiedzialny za swoje myśli, uczucia, zachowania – biorąc odpowiedzialność za siebie stajemy się wzorem dla dzieci.
- b. Odpowiedzialność wobec rodziny – jaki jest mój wkład w życie wspólnoty

Kiedy nastolatkwie podejmują decyzję potrzebują informacji zwrotnej od rodziców, chcą wiedzieć co ich rodzice myślą na temat wyjścia na imprezę czy innych ważnych spraw w życiu dziecka. Nie oznacza to, że zrobią dokładnie tak jak mówią rodzice, ale na pewno wezmą ich zdanie pod uwagę.

Jak przekazać nastoletnim osobom odpowiedzialność? Można powiedzieć np.: „Chcę, abyś od przyszłego tygodnia sam budził się rano.”

I dalej rozmawiać o tym, na co gotowe jest nasze dziecko i czego potrzebuje. Nastoletnie dzieci naprawdę mogą same bardzo wiele zdziałać, ale to nie oznacza, że nie potrzebują rodzicielskiego wsparcia.

Warto też sprawdzić, czego jako rodzice potrzebujemy do tego, aby oddać dzieciom część ich odpowiedzialności.

9. Co może robić 14-letnie dziecko

- a. Gospodarować swoją odzieżą, prać i prasować swoje ubrania
- b. Robić zakupy i przygotować posiłek
- c. Położyć się do łóżka i wstać
- d. Sprzątać

- e. Zarządzać swoją pracą i nauką
- f. Zarządzać swoim transportem

10. Co rodzice mogą najlepszego zrobić dla nastoletniego dziecka

Najlepsze co rodzice mogą zrobić dla nastoletniego dziecka to zadbać o swoje życie i swój związek. Zająć się wypełnieniem przestrzeni, którą wcześniej zajmowało dziecko. Część z rodziców przyjmie to z ulgą, a dla części będzie to emocjonalnie trudne.

Kiedy kończą trzynaście-czternaście lat, oczekują od rodziców właściwie jednego: świadomości, że na tym świecie jest jedna albo dwie osoby, które naprawdę akceptują je takimi, jakimi są. - JESPER JUUL

11. Inspiracje ze spotkania

Podczas spotkania rodzice polecali sobie:

- a. Film do rodzinnego oglądania „Dzień na tak” – Netflix
- b. Film „Dopamina” https://youtu.be/Am71yBIS_ZQ
- c. Profil na Instagramie „Architekt porządku” i ebook

12. Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Jesper Juul „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie”
- b. Jesper Juul „Życie w rodzinie”
- c. Anna Stępień-Proszewska „Jak zrozumieć Nastolatka”

13. Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



„Ja też jestem ważna/ważny” - seminarium o rodzicach dla rodziców

Seminarium online 07.10.2023

Wychowanie dziecka samo w sobie jest procesem pełnym wyzwań, zmian i dostosowywania się do nich. Okres bycia rodzicem nastolatka, biorąc pod uwagę intensywność i szybkość zmian, jest pod tym względem szczególnie wymagający dla opiekunów. Tym, co może pomagać w tym czasie jest świadomość celu i zadań rozwojowych stojących w tym czasie przed dziećmi i ich rodzicami.

Poniżej prezentujemy podsumowanie zadań rozwojowych, z jakimi mierzą się dzieci w okresie dojrzewania oraz rodzice będący na etapie “średniej dorosłości”.

Zadania rozwojowe nastolatków oraz osób w okresie średniej dorosłości:

Przyjrzyj się różnym zadaniom rozwojowym jakie mają przed sobą osoby w wieku dojrzewania i osoby w wieku środkowej dorosłości i ich kategoriom. Jakie typowe trudności lub problemy w każdej rodzinie może powodować sam fakt, że osoby o tak różnych zadaniach rozwojowych mieszkają pod jednym dachem?

	Nastolatkowie	Średni dorośli
Główny konflikt	Tożsamość vs Pomieszanie tożsamości	Generatywność vs Stagnacja
Fizyczne	Zaakceptowanie własnej fizyczności Nauka efektywnego korzystania z własnego ciała	Przystosowanie się i akceptacja zmian w funkcjonowaniu i wyglądzie ciała

		Opanowanie nowych sposobów dbania o swój stan zdrowia, kondycję fizyczną i komfort
Psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> · Zwiększenie niezależności emocjonalnej od rodziny pochodzenia, na rzecz poszukiwania przynależności w innych grupach Opanowanie społecznej roli związanej z płcią Poszukiwanie spójnego poczucia tożsamości Kształtowanie spójnego systemu własnych wartości Kształtowanie własnego światopoglądu i porównywanie go z wymaganiami kulturowymi 	<p>Wspieranie dzieci w ich wchodzeniu w dorosłość, akceptacja ich usamodzielniania się</p> <p>Przystosowanie się do starości własnych rodziców i związanych z tym egzystencjalnych myśli o śmiertelności</p> <p>Dokonanie średniego balansu życiowego i decyzje o ewentualnych zmianach</p>
Relacyjne	<ul style="list-style-type: none"> Nawiązanie nowych, bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami Poszukiwanie tożsamości w oparciu o przynależność do grup rówieśniczych 	<p>Ponowne przewartościowanie relacji z partnerem/partnerką, w obliczu usamodzielniania się dorastających dzieci</p> <p>Rozwijanie relacji ze znajomymi i przyjaciółmi w podobnym wieku, poszukiwanie lub utrwalanie poczucia przynależności</p>
Ekonomiczne	<ul style="list-style-type: none"> Poszukiwanie przyszłej drogi zawodowej i przygotowanie się do niej 	<p>Stabilizacja pozycji zawodowej, utrzymanie ekonomicznego standardu życia</p> <p>Zapewnienie pomocy i/lub pomocy starzejącym się rodzicom</p>

Rekreacyjne	Odkrywanie własnych zainteresowań i wykorzystywanie nowych możliwości intelektualnych	Wypełnienie czasu wolnego aktywnościami adekwatnymi do możliwości i zainteresowań
Społeczne	Nabywanie kompetencji niezbędnych odpowiedzialnego do wypełniania roli obywatelskiej	Odpowiedzialne wypełnianie roli obywatelskiej

W obliczu tak różnych okresów w życiu wydaje się zabawne to, że w pewnym sensie, zadania nastolatków oraz osób w środkowym okresie dorobności wydają się do siebie podobne. Wiele z trudności, które rodzice opisują w swoim codziennym życiu z nastoletnim dzieckiem powtarza się w każdych czasach i każdym pokoleniu, właśnie ze względu na to, że choć technologia czy kultura się zmieniły, zadania rozwojowe w różnych okresach życia pozostały te same, a sam fakt różnych potrzeb może doprowadzić do konfliktów.

Świadomość zadań rozwojowych i zrozumienie procesów, jakie zachodzą w rodzinie, może pomóc rodzicom z większym dystansem patrzeć na sytuację rodzinną oraz zrezygnować ze stawianie sobie nierealnych oczekiwań. To zaś może być jednym z czynników chroniących przed wypaleniem rodzicielskim.

Badanie z 2020 r., dotyczące właśnie tematu obszaru wypalenia rodzicielskiego, pokazało że średni poziom wypalenia u polskich rodziców jest najwyższy spośród 42 krajów biorących udział w projekcie. Dlatego tak ważne wydaje nam się wspieranie rodziców w tym, by dbali o siebie, swój komfort i swoje granice.

Wypalenie rodzicielskie charakteryzuje się:

- wyczerpaniem pełnieniem roli rodzica;
- emocjonalnym dystansowaniem się od dziecka/dzieci;
- utratą przyjemności z bycia rodzicem;

- kontrastem rzeczywistości, codzienności z wcześniejszymi wyobrażeniami i planami (może to być odczuwane nawet jako kompromitacja).

Czynnikami ryzyka wypalenia rodzicielskiego są:

- samotność;
- wielodzietność rodziny;
- opieka nad dzieckiem z niepełnosprawnością;
- neurotyczność
- pesymizm i katastroficzny sposób myślenia
- niewielka odporność na stres
- perfekcjonizm.

Biorąc pod uwagę te wszystkie informacje, serdecznie zachęcamy rodziców do zadbania o czynniki, które mogą ich ochronić przed znalezieniem się w punkcie głębokiego wypalenia jako opiekun dziecka. Przede wszystkim zwracamy uwagę na to, że do wychowania dziecka “potrzeba całej wioski”. Rodzice mają prawo szukać dla siebie pomocy i wsparcia, delegować część zadań, mieć wspierających znajomych i przyjaciół itp.

Kolejnym istotnym aspektem jest dbanie o odporność psychiczną i strategie radzenia sobie ze stresem. Możemy tu mówić o szeroko pojętym odpoczynku, czasie na regenerację, dbaniu o swoje najważniejsze potrzeby. Ważnym elementem jest też uważność na swoje myśli, wyłapywanie momentów, gdy pojawiają się katastroficzne i pesymistyczne myśli na temat przyszłości rodziców, jak i dzieci. Przeciwwagą może być koncentracja na “tu i teraz”, aktualnych stanach i potrzebach.

Ważnym elementem dbania o swój rodzicielski komfort jest rezygnacja z perfekcjonizmu, stawiania sobie bardzo wysokich oczekiwań. Rodzice nie muszą być bezbłędni, zawsze spokojni itp. Tym, czego dzieci potrzebują i co warto aby otrzymały, są WYSTARCZAJĄCO dobrzy rodzice.

Termin “wystarczająco dobrej opieki macierzyńskiej” zaproponował Donald Woods Winnicott (1896–1971), brytyjski psychoanalityk i pediatra.

Wystarczająco dobra opieka rodzicielska oznacza poszukiwanie balansu pomiędzy:

- reagowaniem na aktualne potrzeby i zachowania dziecka (zamiast niedostrojenia, niereagowania na nie np. w imię konsekwencji lub nacisku na samodzielność)

a

- stwarzaniem przestrzeni dla wciąż powiększającej się autonomii dziecka (zamiast narzucania się).

Inspiracje dla rodziców:

- Analiza wyników badań o wypaleniu rodzicielskim przygotowana przez OkoPress: <https://oko.press/wypalenie-rodzicielskie-w-polsce-jest-najwieksze-na-swiecie-cierpimy-jak-nikt-inny>
- Daniel J. Siegel “Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania”, wydawnictwo MiND
- Jesper Juul “Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?”, wydawnictwo MiND
- Alison Gopnik “The Gardener and the Carpenter” wydawnictwo Vintage Publishing

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



Seminarium “Nastolatek też człowiek - o rozumieniu świata nastolatka”

Seminarium online 16.10.2023

1. Jak rozumieć sformułowanie “Nastolatek też człowiek”

→ jako POSTAWA WOBEC NATOLATKA rozumiejąca go/ją jako pełnoprawną osobę, która może w różny sposób czuć, myśleć i zachowywać się z uwzględnieniem na jakim etapie swojego rozwoju się znajduje

2. Obszary rozwojowe okresu nastoletniego

Postęp rozwojowy okresu wczesnego dorastania przebiega w następującą stronę

OD DESTABILIZACJI I ROZPROSZENIA → POPRZEZ POSZUKIWANIE I KOLEJNE WYKLUCZANIE RÓŻNYCH WZORCÓW → DO STABILIZACJI I IDENTYFIKACJI

a. rozwój biologiczny

- wzrost stężenia i aktywacja hormonów płciowych – testosteronu u chłopców, estrogenu i progesteronu u dziewcząt
- zmiany proporcji całego ciała - wzrost, waga, długość kończyn
- rozwój wtórnych cech płciowych
 - ◆ pojawienie się pierwszej miesiączki
 - ◆ zwiększenie masy tkanki tłuszczowej u dziewcząt
 - ◆ zwiększenie masy mięśniowej u chłopców
- występowanie tzw. skoku pokwitaniowego
 - ◆ początek pokwitania u chłopców → 10 – 14 rok życia
 - ◆ początek pokwitania u dziewcząt → 10 – 13 rok życia
 - ◆ przyrosty masy ciała → około 2 kg rocznie
 - ◆ wzrastanie → około 6 – 8 cm rocznie (a nawet niekiedy do 15 cm na rok)
- zmiany neurobiologiczne
 - ◆ wymieranie “starych” i kształtowanie nowych połączeń nerwowych w mózgu. Od dziesiątego do mniej więcej piętnastego roku życia następuje tak zwany proces wymierania neuronów. Zmiany dotyczą głównie istoty szarej mózgu (tworzącej korę mózgową), odpowiedzialnej za takie

funkcje jak np. pamięć, myślenie abstrakcyjne, planowanie działań, język czy inteligencja.

b. rozwój psychiczny

- zmienia się postrzeganie własnego ciała
 - ◆ wzmożone zainteresowanie własnym ciałem, jego funkcjami i możliwościami
 - ◆ koncentracja na ciele
 - ◆ wzmożony krytycyzm
 - ◆ w celu stabilizacji własnego obrazu ciała
- inna percepcja czasu
 - ◆ wzrost świadomości upływającego czasu
 - ◆ silna orientacja na teraźniejszość
 - ◆ stopniowe nabywanie zdolności do planowania przyszłości i realizowania przyszłych celów
- regulacja działań i emocji
 - ◆ wysoka labilność emocjonalna i silne “odczuwanie”
 - ◆ stopniowa nauka regulacji emocjonalnej
 - ◆ od działania impulsywnego do coraz większej kontroli własnych impulsów i popędów
- formy aktywności
 - ◆ od zainteresowań zgodnych z oczekiwaniami dorosłych do kierowania swoim działaniem według indywidualnych wyobrażeń
 - ◆ “wyobrażanie sobie”
 - ◆ zainteresowanie kulturą, funkcjonowanie społeczne
 - ◆ od zachowań akceptowanych społecznie do negatywizmu i zachowań antyspołecznych, buntowniczych

c. kryzys tożsamości i autonomii

- wg koncepcji Ericksona
- Natolatek/Nastolatek buduje własną tożsamość (psychiczną, psychoseksualną, społeczną), a dzięki autorefleksji podważa dotychczasowe przekonania (pochodzące od rodziców) i kreuje własne sądy, tworzy indywidualny światopogląd
- kończenie procesu separacji-indywiduacji
- stopniowe uzyskiwanie autonomii i niezależności uczuciowej od rodziców

- następuje zmiana grupy odniesienia (zamiast rodziców), którą stają się rówieśnicy. Proces ten łączy się również z nadaniem sobie pewnych granic, stanowiących równowagę między niezależnością, a więzią z rodziną
- kontakty z rówieśnikami stwarzają okazję do budowania swojej tożsamości, zapewniają poczucie bezpieczeństwa i przynależności niezbędne podczas reewaluacji i deidealizacji więzi rodzinnych. Wchodzenie w dorosłość wiąże się również z rozwijaniem swoich możliwości, budowaniem zdrowych relacji oraz pozytywnego obrazu siebie.

Jakie zachowania można obserwować

ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie
Częste zmęczenie
Trudności w koncentracji uwagi
Niezdolność do przewidywania
konsekwencji i skłonność do ryzyka

ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie
Nagłe reakcje
Wahania nastroju
"Rozmyślanie"

KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników
Chęć trzymania spraw "dla siebie"
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach
Zachowanie "buntownicze"
Podważanie zdania dorosłych

Jakie są częste myśli i przekonania

ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie
Częste zmęczenie
Trudności w koncentracji uwagi
Niezdolność do przewidywania
konsekwencji i skłonność do ryzyka
"Jest leniwy/leniwa"
"Nie chce pomagać w domu"
"Ma wszystko i wszystkich gdzieś"
"Nic mu/jej się nie chce"
"Zapominalska/ki"

ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie
Nagłe reakcje
Wahania nastroju
"Rozmyślanie"
"Co chwila się zmienia"
"Przesadza"
"Nie można nad nim/nią nadażyć"
"Nie rozumiem go/jej"
"Buja w obłokach"

KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników
Chęć trzymania spraw "dla siebie"
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach
Zachowanie "buntownicze"
Podważanie zdania dorosłych
"Wszystko musi być tak jak chce"
"Nic mi nie chce powiedzieć"
"Nie liczy się z moim zdaniem"
"Robi mi na złość"

Jakie potrzeby mogą się kryć pod zachowaniami

ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie
Częste zmęczenie
Trudności w koncentracji uwagi
Niezdolność do przewidywania
konsekwencji i skłonność do ryzyka
Odpoczynek
Czas wykonanie czynności
Krótsze aktywności
"Dodatkowy" sen

ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie
Nagłe reakcje
Wahania nastroju
"Rozmyślanie"
Uważnienie emocji i uczuć
Zrozumienie własnych emocji
Znalezienie sposób radzenia sobie
Możliwość bezpiecznego
"przeżywania"

KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników
Chęć trzymania spraw "dla siebie"
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach
Zachowanie "buntownicze"
Podważanie zdania dorosłych
Poznanie i wyodrębnienie siebie
Poczucie wpływu i sprawczości
Poczucie przynależności

3. Jakie prawa ma Nastolatek?

TAKIE SAME JAK OSOBA DOROSŁA!

- prawo do własnego zdania
- prawo do odpoczynku
- prawo do podejmowania decyzji
- prawo do uczestniczenia w życiu rodzinnym
- prawo do godności i prywatności
- prawo do wyrażania własnych emocji i przeżyć
- prawo do rozwijania swoich zainteresowań i pasji
- itd.

4. Konsekwencje myślenia przekonaniami

- Zamykanie możliwości na wspólną rozmowę
- Zwiększanie prawdopodobieństwa kłótni i sprzeczek i zmniejszanie prawdopodobieństwa do konstruktywnych dyskusji
- Silniejsze zachowania “buntownicze” u Nastolatka
- “Zamykanie się” Nastolatka
- Mniej trwała relacja
- Zmniejszanie pewności siebie u Nastolatka → możliwe niższe poczucie własnej wartości
- Uznawanie Nastolatka jako człowieka, którego prawa i potrzeby są mniej ważne niż osoby dorosłej

5. Konsekwencje myślenia potrzebami i prawami (zarówno Nastolatka jak i swoimi)


- Otwieranie przestrzeni na rozmowę i dialog
- Tworzenie przestrzeni do szukania skutecznych rozwiązań dla obu stron - sposobność na współpracę

- Budowanie stabilnego poczucia wartości i samooceny Nastolatka
- Stworzenie Nastolatkowi przestrzeni bezpieczeństwa i akceptacji, która prowadzi może do większej otwartości Nastolatka
- Budowanie trwałej relacji opartej na wzajemnym zauważeniu i szacunku
- Pokazywanie Nastolatkowi sposobu na przyjmowanie perspektywy drugiej osoby z uwzględnieniem własnych potrzeb i praw (budowanie postawy asertywnej)

6. Jak to przełożyć na praktykę rodzicielską?

Warto pielęgnować:


- zrozumienie i empatię
- zdrowy dystans
- utrzymywanie kontaktu pomimo trudności
- brak oczekiwań i zwrócenie się ku potrzebom
- umiejętną komunikacją
- myślenie o współpracy, a nie o wychowywaniu! (czas na wychowywanie trwa do około 12 roku życia)



PRZYKŁADOWA SYTUACJA



Opis sytuacji	Myślenie przekonaniami	Myślenie potrzebami i prawami
<p>Ania wraca do domu, zamyka się w swoim pokoju i odmawia przyjścia na obiad. Rodzic idzie do pokoju i pyta Anię o co chodzi. Na co Ania odpowiada, że w szkole jej koleżanka Ola ubrała się tak samo jak ona i rozpowiedziała innym osobom, że Ania "kopiuje" po niej jej styl, przez co na pewno inne dziewczyny w klasie się z niej teraz śmieją.</p>	<p style="text-align: center;">→</p> <p>"Zachowujesz się jak dziecko." "Przestań i uspokój się, bo to nic takiego." "Przygotowałam/łem specjalnie obiad, więc chodź i zjedz."</p>	<p>"Widzę, że ta sytuacja jest dla Ciebie trudna." "Czy dobrze zrozumiałam/łem, że potrzebujesz teraz przestrzeni dla siebie?" "Przygotowałam/łem obiad, więc czy możemy umówić się, że jak zgłodniejesz, to odgrzejesz sobie porcję?"</p>



Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



Ciałopozytywność

Seminarium online 24.10.2023

1. Ciałopozytywność to ruch promujący równość wszystkich ciał
2. Ideały piękna przekazywane są w następujący sposób:
 - a. Media tradycyjne
 - b. Media społecznościowe
 - c. Rodzina
 - d. Rówieśnicy
3. Obraz ciała jest to subiektywny obraz, który „nosimy” w swoich głowach na temat tego jak wygląda nasze ciało. Często ten obraz nie ma nic wspólnego z tym, jak nasze ciało wygląda realnie. Na obraz ciała składają się:
 - a. myśli
 - b. uczucia
 - c. oceny i zachowania
4. Ciałożyczliwość – twórcą terminu jest Agata Głyda (psychologodiecie.pl)

Ciałożyczliwość uczy odbudowywania dobrej relacji ze swoim ciałem dzięki szanowaniu go, wsłuchiwaniu się w jego potrzeby oraz docenieniu możliwości jakie nam daje, choćby przez wyrażanie wdzięczności wobec niego. Jest w nim miejsce na wszystkie uczucia, które budzi w Tobie ciało. Jest miejsce na akceptację tych uczuć.

5. Warto zadać sobie kilka pytań żeby sprawdzić czy ma się dobrą relację z ciałem

- Jak się czuję w swoim ciele dobrze czy źle?
- Czy jest tak że części myślę o swoim ciele w kategoriach wyglądu czy jego funkcjonalności?
- Czy zmiana wyglądu no moje samopoczucie?
- Czy bardziej zależy mi na tym żeby dobrze wyglądać czy się dobrze czuć?
- Czy jest tak tylko osiągając określony wygląd lub wagę czuć się szczęśliwa szczęśliwy?

6. Dobrą relację ze swoim ciałem warto budować poprzez:

- a. Zauważenie sprawności swojego ciała
- b. Wdzięczność wobec ciała
- c. Zalety nie związane z wyglądem
- d. Koncentrację na potrzebach
- e. Zauważanie i nazywanie emocji

7. Aby pomóc dziecku czy nastolatkowi budować dobrą relację ze swoim ciałem warto...

- a. Pracować nad relacją ze swoim ciałem
- b. Nie komentować wyglądu dziecka/nastolatka
- c. Budować dobrą relację z jedzeniem
- d. Budować dobrą relację z ruchem
- e. Bądź blisko nastolatka

...ciało i umysł współpracują ze sobą i uczą się dobrej komunikacji.

Grają w jednej drużynie, a nie przeciwko sobie. – Agata Głyda

8. Filmy prezentowane podczas seminarium:

<https://youtu.be/sF3iRZtkyAQ?si=8bS1GOnftluUoaMd>

https://youtu.be/z2T-Rh838GA?si=dZEeqYNV7XGp_MDO

9. Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Agata Głyda „Ciałożyczliwość. Jak zaakceptować swoje ciało i żyć w zgodzie ze sobą”
- b. Barbara Pietruszczak, „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie. Dla dziewczynek w wieku 8-12 lat.
- c. Barbara Pietruszczak, „Twoje ciało pozytywne dojrzewanie. Dla chłopców w wieku 8-12 lat.

10. Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

Seminarium “Różnorodność seksualna nastolatka, a relacja z dorastającym dzieckiem”

Seminarium online 08.11.2023

Czym jest seksualność i jak wygląda rozwój seksualny

“Seksualność człowieka jest zjawiskiem złożonym, obejmującym interakcje w zakresie płci biologicznej, podstawowej świadomości płci i ról płciowych danej osoby.

Pomyślnie przechodzenie przez normalne etapy rozwoju seksualnego dzieci i młodzieży jest istotne, ponieważ umożliwia optymalne osiągnięcie satysfakcjonującego życia w dorosłości.”

Rozwój seksualności dziecka rozpoczyna się w momencie urodzenia!! Co więc wydarza się w rozwoju człowieka przed okresem nastoletnim i jest ważne z perspektywy rozwoju seksualnego Nastolatka?

- Odkrywanie i badanie świata zewnętrznego poprzez różne zmysły
- Ciekawość i badanie własnego ciała
- Doświadczanie kontaktu fizycznego
- Rozwój własnej tożsamości i wyodrębnienie się Ja (rozumienie, że jest się odrębną osobą, że istnieją inne odrębne osoby oraz, że można przynależać do pewnych grup)
- Nauka norm społecznych
- Wyznaczanie własnych granic (także cielesnych)
- Usankcjonowanie się obrazu własnego ciała - psychologicznej reprezentacji własnego ciała
- Nawiązywanie przyjaźni, podziały grupowe (czasami także ze względu na płeć)
- Fantazjowanie o “miłości” i pierwsze uczucia “zakochania”
- Interesowanie się światem “dorosłych

Wiek od 12 do 18 lat

W zakresie biologicznym:

- wzrost stężenia i aktywacja hormonów płciowych – testosteronu u chłopców, estrogenu i progesteronu u dziewcząt
- zmiany proporcji całego ciała - wzrost, waga, długość kończyn
- rozwój wtórnych cech płciowych

- pojawienie się pierwszej miesiączki
- zwiększenie masy tkanki tłuszczowej u dziewcząt
- zaokrąglenie piersi i bioder u dziewcząt
- zwiększenie masy mięśniowej u chłopców
- pojawienie się pierwszych ejakulacji u chłopców
- pojawia się owłosienie łonowe
- występowanie tzw. skoku pokwitaniowego
 - początek pokwitania u chłopców → 10 – 14 rok życia
 - początek pokwitania u dziewcząt → 10 – 13 rok życia
 - przyrosty masy ciała → około 2 kg rocznie
 - wzrastanie → około 6 – 8 cm rocznie (a nawet niekiedy do 15 cm na rok)

W zakresie psychicznym:

- Zmienia się postrzeganie własnego ciała
 - wzmożone zainteresowanie własnym ciałem, jego funkcjami i możliwościami
 - koncentracja na ciele
 - wzmożony krytycyzm
 - w celu stabilizacji własnego obrazu ciała
- Osoby w wieku młodzieńczym mogą być bardzo niepewne w odniesieniu do swojego rozwoju własnego ciała i zadawać sobie pytanie „Czy to jest prawidłowe?”, „Czy ich rozwój nie przebiega zbyt wolno w porównaniu z rówieśnikami?”, „Czy wyglądają podobnie jak inne osoby w ich wieku?”
- Rozwijają się seksualny wizerunek samych siebie: traktują siebie jako osoby, które mogą uprawiać seks, a to z kolei jest powodem, że chcą być atrakcyjne. Jednocześnie młode osoby mogą mieć wątpliwości co do własnych „zdolności” seksualnych i chcieć je aktywnie weryfikować i sprawdzać.
- Pojawiać się może większe zainteresowanie seksualnością osób dorosłych. Nastolatki częściej fantazjują na temat seksualności i słyszą oraz widzą różne rzeczy w książkach, telewizji i Internecie, co z kolei zwiększa ich ciekawość.
- Młodzi ludzie zdobywają doświadczenia intymne i seksualne. .
- Młode osoby w coraz bardziej wyraźny sposób uświadamiają sobie, czy są heteroseksualne, homoseksualne, panseksualne, biseksualne, itp., a także na ile utożsamiają się z własną płcią biologiczną. Następować więc może proces weryfikacji między płcią biologiczną a psychologiczną, a w jej wyniku może pojawić się chęć skorygowania i dopasowania tych dwóch obszarów jeśli młoda osoba czuje dysonans/niezgodność między nimi.
- Nastolatki nabierają większego doświadczenia, jak układać sobie relacje z innymi osobami: pertraktacje, komunikowanie się, wyrażanie życzeń i

wyznaczanie granic oraz okazywanie szacunku – wszystko to stanowi dla nich istotne kwestie.

Po co Nastolatkom taki rozwój?

- Budowanie korzystnych i zdrowych relacji, związków
- Rozumienie i umiejętność wyrażania oraz stawiania własnych granic cielesnych i psychicznych
- Wrażliwość oraz tolerancja i akceptacja innych osób
- Rozumienie własnych potrzeb seksualnych
- Usankcjonowanie się obrazu własnego ciała i tożsamości
- Budowanie poczucia własnej wartości
- Rozbudowywanie własnej samoświadomości i decyzyjności w działaniu
- Świadomość własnych potrzeb, dzięki którym młody dorosły będzie mógł funkcjonować w sposób możliwie zgodny ze sobą

Czy w takim razie rozwój seksualny kończy się wraz z dorastaniem? → NIE

Rozwój seksualny dokonuje się przez całe życie człowieka:

- Osoby dorosłe na każdym etapie swojego życia mogą doświadczać różnego rodzaju trudności, wątpliwości związanych ze sferą własnej seksualności. Może odbywać się to zarówno w obrębie trwałego związku, jak również bez względu na status relacyjny
- Osoby dorosłe mogą samorozwijać się w obrębie własnej seksualności.
- Zgodnie z postępem i wzrostem świadomości społeczeństwa dokonywać się może zmiana i postęp indywidualny osoby dorosłej.
- Osoby dorosłe na każdym etapie swojego życia mogą redefiniować swoją seksualność

Pojęcie normy w seksuologii:

To co “normalne” lub “nienormalne” jest bardzo trudno zdefiniować i w psychologii oraz naukach pokrewnych toczą się całe dyskusje tylko wokół tematu kto i co takiego uznaje za jeszcze normalne a co już nie.

Dlatego przydatne jest żeby patrzeć na normę z różnych perspektyw, część z nich przedstawimy poniżej:

1. **norma społeczna, obyczajowa, religijna** - czyli taka, która jest przyjęta i akceptowalna społecznie przez daną grupę: w związku z tym, zależy ona przede wszystkim od światopoglądu i osobistych wartości wyznawanych przez osobę lub grupę osób dokonujących oceny czy dane zachowanie mieści się w granicach normy

czy nie i w związku z tym zależnie od sytuacji może się znacznie różnić; przykład z życia codziennego: dziadkowie nastolatka mogą mieć inne zdanie na temat jakie zachowania są dla nastolatków normalne i akceptowalne niż grupa najbliższych przyjaciół tego samego nastolatka.

2. **norma prawna** - czyli taka, która jest zapisana w kodeksie prawa cywilnego danego kraju; w Polsce wiek zgody (czyli arbitralnie ustalony wiek, w którym prawo uznaje, że osoba jest już na tyle dojrzała by umieć podjąć samodzielną i poinformowaną decyzję na temat współżycia seksualnego) wynosi 15 lat - każda aktywność seksualna z inną osobą poniżej wieku zgody, zaklasyfikowana jest przez system prawny jako czyn pedofilijny, a za ich popełnienie lub zatajenie informacji o takim przestępstwie grozi odpowiedzialność karna.
3. **norma statystyczna** - czyli taka, która wynika ze statystyki dotyczącej tego jakie zachowanie lub cecha są najbardziej rozpowszechnione w danej populacji; norma statystyczna niekoniecznie musi stanowić o patologii, wskazuje jedynie sytuacje najczęstsze np. wg. normy statystycznej, bycie osobą rudą, jest cechą odbiegającą od normy, ponieważ cechę tę ma ok. 1-2% populacji. Czasem zdarza się jednak, że odstawanie od normy statystycznej bywa piętnowane społecznie.
4. **norma medyczna** - czyli norma rozumiejąca zdrowie seksualne jako zdolność do reprodukcji, wolność od chorób przenoszonych drogą płciową oraz brak dysfunkcji seksualnych; współcześnie zastępowana coraz częściej normą kliniczną, która dodatkowo uwzględnia aspekty psychologiczne i zachęca do wzbogacania swojego życia seksualnego o dążenie do przyjemności i elementy więziotwórcze.
5. **norma indywidualna i partnerska** - czyli norma oparta na indywidualnych wartościach, potrzebach i pragnieniach wszystkich osób uczestniczących w danym zachowaniu seksualnym, do których spełnienia niezbędne są kryteria:
 - a) dojrzałości
 - b) dobrowolności udziału i obopólnej akceptacji na każdy element zachowania seksualnego
 - c) dążenia do obopólnej przyjemności
 - d) nieszkodzenia zdrowiu
 - e) nieszkodzenia osobom postronnym

Ważne jest żeby zaznaczyć, że żadna z tych kategorii nie jest "lepsza" lub "gorsza" niż inne: można je sobie wyobrazić jako różne dostępny zestaw soczewek do mikroskopu, które zależnie od kontekstów lub potrzeb można zmieniać i przez które będziemy przyglądać się seksualności. Jednak czy chcemy czy nie, i bez względu na to które z norm są nam osobiście najbliższe, wszystkie one są tak samo prawdziwe, żadna z kategorii nie ma też "moralnej wyższości" nad inną → jedyne co warto brać pod uwagę, to to, że każda z nich może się wiązać z innymi naszymi postawami i innymi konsekwencjami np. dla relacji jaką próbujemy zbudować.

Rozmawiamy o znaczeniu normy, ponieważ nam różnorodność seksualna w kontekście nastolatka kojarzy się przede wszystkim z tematyką orientacji seksualnej lub płciowości. Dorastanie to bowiem ten szczególny czas, w którym młody człowiek przygotowujący się do wejścia w dorosłość, musi odpowiedzieć sobie na pytanie “kim jestem?” również w sferze tego jak ma wypełniać rolę kobiety lub mężczyzny, a także tego kim jest romantycznie zainteresowany oraz kogo uważa za atrakcyjnego.

Rozmawianie ze swoimi dziećmi o seksualności w ogóle, to temat uważany powszechnie za szczególnie trudny dla rodziców. Sprawa może się dodatkowo skomplikować, w sytuacji w której dziecko odkrywa, że w jakiś sposób nie identyfikuje się w kwestii seksualności z normą statystyczną.

Definicje:

Orientacja seksualna - złożony psychologiczny konstrukt obejmujący tożsamość opartą o to kto pociąga daną osobę fizycznie i emocjonalnie

Jak powstaje orientacja seksualna?

Często mówi się o jej “odkrywaniu” nie bez powodu - nikt z nas nie rodzi się z oczywistą wiedzą na temat swojej orientacji seksualnej.

W wieku dorastania, kiedy nastolatek usiłuje znaleźć odpowiedzi na temat tego kim jest, zaczyna jednocześnie fantazjować o sobie w związku lub w sytuacjach seksualnych. Zaczyna obserwować jednocześnie wobec kogo czuje pociąg lub fascynację - zarówno taką fizyczną jak i romantyczną. Z czasem, łączne doświadczenia tego kto i w jakich sytuacjach podoba się nastolatkowi, tworzą spójny pogląd na temat samego/samej siebie. Kiedy myślę o atrakcyjnych osobach i moje doświadczenia podpowiadają mi, że to osoba przeciwnej płci, pewnie jestem osobą heteroseksualną. Jeśli płci przeciwnej, pewnie homoseksualną. A może podoba mi się równie dużo osób tej samej płci i innej niż moja na raz?

Podobnie sytuacja ma się z płciowością:

Z czasem można doświadczać, że pewne elementy męskiej lub kobiecej roli mogą do nas nie pasować, a czasem, że w ogóle nie utożsamiamy się z postrzeganiem nas jako kobiety lub mężczyzny - i dzieje się tak bez względu na narządy płciowe (przykład: kobieta po mastektomii i histerektomii z powodów medycznych nadal będzie rozpoznawana jako kobieta; zauważcie, że w miejscu publicznym prawie nigdy nie widzimy genitaliów innej osoby, a i tak jakoś magicznie umiemy domyślić się, czy ta osoba jest mężczyzną czy kobietą).

Dysforia to jednak szczególny stan dystresu spowodowanego poczuciem, że to jak wyglądam czy prezentuję się na zewnątrz, jest kompletnie nie związane z tym, jak czuję się w środku.

Pewna osoba transpłciowa udzielająca wywiadu na temat swojej transpłciowości, opowiadała o odczuwaniu swojej dysforii w następujący sposób:

- *To jeden z kolejnych dużych mitów dotyczących transpłciowości: że wszystkie transpłciowe osoby przechodzą przez ten sam konkretny proces czy to samo leczenie. Prawda jest taka, że osoby transpłciowe przechodzą przez leczenie dostosowane indywidualnie tak, aby zaadresować problemy które to oni zgłaszają. Niektórzy mają duży problem ze swoimi rysami twarzy, przez co patrzenie w lustro jest dla nich bardzo trudne. I dla niektórych z nich.. no wiesz, na przykład operacja plastyczna twarzy może być odpowiedzią. Niektórzy chcą przejść przez genitaloplastię, inni nie. To byłaby falloplastia, waginoplastia i metoidoplastia. A część z nich akceptuje to co mają - że to coś co ich nie stresuje i nie mają o tym natrętnych myśli. Lub to nie jest coś co utrudnia im funkcjonowanie. I to jeden z tych kolejnych dużych mitów - że wszystkie osoby trans wykonują te same zabiegi w ramach leczenia.*
- *Coś co usłyszałem od moich przyjaciół trans, albo od innych osób które wypowiadają się publicznie jako mit, to takie skupienie osób cisplciowych na „co masz tam na dole”. I że to odrobinę... nie trafia w problem z którym się mierzą. Że jest na tym zbyt skoncentrowanie. Że wiele osób mówi „ooo, ale... plastyka... um... czy.. to tak w całości, bo jeszcze przecież nie miałaś operacji, bla bla bla”*
- *(śmiech)*
- *Że jest dużo wstydu i śmiechu wokół tego tematu, kiedy tak naprawdę... a) to może nie być najważniejszy problem dla tej osoby, b) to.. niczyja sprawa.*
- *Tak, to niemal wynika ze zdrowego rozsądku - ja nie zapytam cię o twój sprzęt. Obiecuję, nie będę tego robić. I oczekuję tego samego w zamian. Żeby nie pytać mnie o historię mojego... tego co mam między nogami. Bo to po prostu niegrzeczne.*
- *Tak tak. I do tego, nie od tego zależy czy będziesz traktować mnie jako kobietę czy jako mężczyznę społecznie. To nie jest zależne od twojej wiedzy o moich genitaliach.*
- *Nie.*

[...]

- *Więc jeśli nie chodzi tu o genitalia, to o co tak naprawdę chodzi [w dysforii] przeciętnej osobie trans?*
- *Więc... Tak jak mówiłam, to zależy od osoby. Mogę ci mniej więcej opisać jak to wyglądało dla mnie. Życie jako ukryta osoba trans czułam jako... matematyczne obliczanie każdego twojego kolejnego kroku w życiu. Stoisz rano przed lustrem i nie lubisz tego co w nim widzisz. Nie rozpoznajesz go. Ale wciąż tam stoisz. Na ostatnim wywiadzie jakiego udzielałam przed tranzycją, pamiętam stanie przed lustrem w garniturze i krawacie i myślenie: „okej.. kim dziś jestem?”, „kogo udaję gdy tam*

wchodzę?”, „jaki muszę zrobić wrażenie na tych ludziach?”, „z kim tam rozmawiam?”, „co mnie motywuje?”. A kiedy już tam wchodzę... to nie tylko tak, że odgrywam tam jakąś rolę. To raczej obecne w każdym momencie: „czy mówię w odpowiedni sposób?”, „czy odpowiednio gestykuluje?”, „siedzę w odpowiedni sposób?”, „chodzę w odpowiedni sposób?”, „czy noszę torbę odpowiednio?”, „odpowiednio władam ręce do kieszeni?”... to wszystko na raz, poczucie że musisz to świadomie ogarniać i robić dokładnie inaczej niż podpowiada ci instynkt. I to naprawdę trudne. I naprawdę stresujące. Był taki przykład dziennikarki, cisplciowej, Nory Vincent, która we wczesnych latach 2000, postanowiła przeprowadzić eksperyment społeczny. Chciała spróbować żyć jako mężczyzna przez rok. I stres związany z usiłowaniem utrzymania tej fasady, żeby prezentować się, i być widzianym i zachowywanie się jak osoba płci innej niż ta z którą się identyfikowała... był taki, że zgłosiła się do kliniki zdrowia psychicznego w jedenastym miesiącu eksperymentu.”

Dlaczego jednak to nie jest tak oczywiste? i czemu tyle mówiliśmy wcześniej o normach?

Odkrywanie orientacji przebiegałoby w opisany sposób, gdyby nie to, że żyjemy w kulturze, które orientacji heteroseksualnej nadaje wyższą wartość niż innym orientacjom oraz automatycznie zakłada, że wszyscy są heteroseksualni. Gdyby nie to założenie nigdy nie byłoby potrzeby “ujawniania” innym swojej orientacji, ponieważ nie istniałby też powód dla którego konieczne byłoby jej ukrywanie, tak jak nie jest konieczne ukrywanie rudego koloru włosów. To zjawisko nazywa się **heteronormatywność**.

To między innymi przez to w ostatnim czasie zanotowano różnicę pokoleniową w tym jak wiele osób identyfikuje się jako osoba LGBT - w pokoleniu osób urodzonych 1964-1980 wynik to 3,3%, natomiast osoby urodzone w latach 1980-1996 deklarują, że aż 11,2% z nich są osobami LGBT, a wśród osób urodzonych w latach 1997-2004, deklaruje tak aż 19,7%.

Dzieje się tak, ponieważ w toku dorastania wiele osób przeżywa fascynację osobą o płci takiej samej jak jej własna i jest to dość powszechne doświadczenie wielu osób - nawet takich które uważają się za heteroseksualne. Jednak często nauczani, że “to przejdzie”, albo to “tylko bardzo bliska przyjaźń która zdarza się między dziewczynkami” albo po prostu, przyznanie się przed samym sobą, że ma się takie odczucia jest na tyle przerażające, że osoba ukrywa tę świadomość nawet przed sobą.

Właśnie dlatego orientacja nie jest tylko tym kto nam się podoba i kogo uważamy za atrakcyjnego - jest to jej ważny komponent i coś czego nie możemy świadomie kontrolować. Orientacja seksualna to jednak także temat JAK ROZUMIEMY to że ktoś się nam podoba i jakie mamy na tej podstawie wnioski o sobie. Stąd zmiana pokoleniowa - kiedy dzieci uczą się z kultury lub seriali, dzięki tzw. reprezentacji w mediach osób LGBT, możliwa staje się inna

interpretacja swoich odczuć: może zamiast “to przejdzie, to tylko jednorazowy przypadek”, można rozumieć swoje odczucia jako “a może jestem osobą biseksualną?”

Orientacja seksualna nie musi determinować związków w które wchodzimy - osoba która uważa się za heteroseksualną może wchodzić w intymne, romantyczne lub seksualne z osobami tej samej płci i tak samo osoba uważająca się za homoseksualną, może zdecydować, że wejdzie w związek z osobą innej płci niż ona sama: rozpoczęcie jakiegoś związku i trwanie z nim, to kwestia DECYZJI. Nie orientacji.

Pytanie w takim przypadku brzmi jednak, co sprawiło, że osoba zdecydowała się na taką decyzję i czy w związku z tym odczuwa radość, czy może stres i poczucie nieszczęścia.

Orientacja seksualna nie musi też pozostawać identyczna na przestrzeni całego życia.

Słownik pojęć:

Coming out – ujawnienie przed kimś swojej tożsamości związanej z nieheteroseksualną orientacją lub niecisplciowością; coming out jest procesem dla każdej osoby i podejmowany jest więcej niż jeden raz: osoba może chcieć otworzyć się w gronie przyjaciół, jednak pozostawić swoją tożsamość w tajemnicy przed współpracownikami itp.

Heteroseksualność – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby płci innej niż jej własna

Homoseksualność – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby płci takiej samej jak jej własna

Biseksualność – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się zarówno osoby płci innej niż jej własna i płci takiej samej jak jej własna

Panseksualność – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby niezależnie od ich płci

Aseksualność – orientacja psychoseksualna, w której osoba nie czuje pociągu do innych osób

Cisnormatywność – założenie o większości ludzi, że będą identyfikować się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu, że będą realizować związaną z nią kulturowo rolę płciową oraz przypisywanie większej wartości ekspresji płciowej zgodnie z płcią nadaną przy urodzeniu

Cisplciowość – identyfikowanie się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu

Transpłciowość – identyfikowanie się z płcią inną niż ta nadana przez lekarzy po urodzeniu

Niebinarność – nie identyfikowanie się z żadną płcią, co może wyrażać się różnorodną ekspresją własnej płciowości

Interpłciowość – ogólny termin określający, że w momencie urodzenia osoba miała zróżnicowane cechy płciowe, które nie pozwalały na jednoznaczne przypisanie jej do jednej płci; osoby interseksualne mogą identyfikować się zarówno jako kobiety, mężczyźni, osoby niebinarne, mogą też być dowolnej orientacji

Deadname – z ang. martwe imię, czyli imię osoby transpłciowej nadane jej przy urodzeniu, jednak niezgodne z odczuwaną przez tę osobę płcią; często osoba transpłciowa ujawniając swoje doświadczenia prosi o nazywanie jej nowym imieniem i zwracanie się do niej zaimkami odpowiednimi do płci którą odczuwa. Z badań wynika, że zwracanie się najbliższych do osoby transpłciowej jej preferowanym imieniem i zaimkami obniża ryzyko samobójstwa (u osób transpłciowych najwyższego w całej grupie osób LGBT) aż o 65%

Tranzycja – proces w którym osoba identyfikująca się jako transpłciowa podejmuje działania żeby ujednolicić swoją ekspresję płciową i płeć z którą się identyfikuje; nie istnieje jedna „poprawna” metoda tranzycji, ponieważ wszystko zależy od potrzeb danej osoby: może być to zmiana ubioru, sposobu pielęgnacji ciała, zmiana fryzury, zmiana imienia w dokumentach lub ingerencje medyczne np. terapia hormonalna, operacje plastyczne np. twarzy, klatki piersiowej, genitaliów; każda osoba transpłciowa ma inne potrzeby co do tego jak chce przechodzić tranzycję i nie można mówić, że którąś z tych opcji jest lepsza lub bardziej „pełna” niż inne

Queer - z ang. “dziwny, niecodzienny” - słowo które w przeszłości było używane jako obraźliwe w stosunku do społeczności LGBT, dziś “odzyskane” (czyli takie, które z czasem zmieniło znaczenie by nie miało już tak obraźliwej konotacji); współcześnie używane do określenia kogoś kto nie jest osobą heteroseksualną i/lub cispłciową, ale z jakiegoś powodu nie umie lub nie chce określić się jako osoba o konkretnej orientacji lub płci, czuje się “pomiędzy”

Rozmowa o seksualności z Nastolatkiem

Czemu tak trudno jest rozmawiać nam otwarcie o seksualności z nastolatkami lub w ogóle ze sobą nawzajem?

- własne skrępowanie tematem seksualności → często spowodowane utartymi przekonaniami, stereotypami (przekazywanymi niekiedy z pokolenia na pokolenie)
- brak wiedzy na temat różnorodności seksualnej

- pozostawanie we własnej perspektywie
- trudności w odnalezieniu się w szybko zmieniającym się świecie (także Nastolatka)

Co nam to ułatwia, czego potrzebujemy żeby móc mówić bardziej otwarcie?

- wiedza
- świadomość własnej seksualności, potrzeb, granic (być może ich poznawanie i dookreślanie)
- traktowanie Nastolatka “na serio” → jego/jej uczuć, myśli, przeżyć i przekonań
- sprzyjające miejsce i czas do rozmowy
- ciekawość siebie samego oraz Nastolatka

Jakie myśli i emocje pojawiają się w związku z tym, że nasze dzieci mogą reprezentować różnorodność seksualną?

- odrzucenia Nastolatka przez innych
- zdania innych ludzi
- braku akceptacji
- trudności w zrozumieniu
- “że dziecko będzie inne niż wszyscy”
- “że dziecko nie wejdzie w satysfakcjonujący związek”
- “że dziecko zmieni zdanie”
- że dziecku w związku z nieakceptowaną przez innych tożsamością stanie się krzywda
- że nie będziemy mogli zrealizować pewnych własnych fantazji o dorastaniu dziecka np. odprowadzenie córki do ołtarza, opieka nad wnukami etc. (co niekoniecznie musi być prawdą → osoba heteroseksualna może współcześnie zdecydować, że nie chce brać ślubu lub że chce z różnych powodów pozostać bezdzietna; w drugą stronę to także możliwe: wiele osób LGBT bez względu na płeć i orientację marzy i realizuje marzenia o ślubach, białych sukienkach oraz o spełnieniu się w roli rodzica)
- że w związku z “innością” dziecka my także zostaniemy odrzuceni przez najbliższą rodzinę lub przyjaciół
- że skoro dziecko takie jest, to może to my gdzieś w jego wychowaniu popełniliśmy błąd (co także nie jest prawdą - naszego pociągu do innych osób nie da się kontrolować, tak jak i nie da się kontrolować decyzji innej osoby; to że dziecko zastanawia się jakie ma doświadczenia i że ma odwagę żyć w zgodzie z tym jak siebie widzi i co jest dla niego dobre, to dowód że wychowaliśmy kogoś świadomego własnych potrzeb i gotowego zawalczyć o ich spełnienie)

Gdzie szukać więcej informacji o różnorodności seksualnej lub wsparcia dla siebie lub dziecka?

My rodzice – stowarzyszenie ojców, matek i sojuszników osób LGBT+ <http://myrodzice.org/>

Kampania Przeciw Homofobii – organizacja pozarządowa zajmująca się przeciwdziałaniem dyskryminacji ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową oraz walcząca o prawa osób LGBT+ <https://kph.org.pl/>

Lambda Warszawa – stowarzyszenie na rzecz osób LGBT+ której celem jest budowanie pozytywnej tożsamości osób LGBT+ i kształtowanie akceptacji społecznej dla tych osób <https://lambdawarszawa.org/>

Fundacja Trans-Fuzja – fundacja na rzecz osób transpłciowych <https://www.transfuzja.org/>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



Seminarium “Cyfrowe życie nastolatka”

Seminarium online 23.11.2023

1. Co wynika z badań? Jak wygląda cyfrowe życie nastolatka?

Najnowsze wyniki badania „Nastolatki 3.0.” realizowanych pomiędzy październikiem a listopadem 2022 są dostępne tu:

<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html>

- Nastolatki korzystają z internetu średnio 5 godzin i 36 minut w dni powszednie. W weekendy to aż 6 godzin i 16 minut. Z roku na rok ten czas się wydłuża. Rodzice ankietowanych nastolatków w najnowszym badaniu podają czas niemal cztery razy krótszy deklarując, że sami w sieci spędzają 1,5 godziny.
- Wiek, w którym przeciętny nastolatek dostał pierwszy telefon z dostępem do internetu – wynosi on 8 lat i 5 miesięcy
- Większość nastolatków deklaruje, że rodzice nie ustalają z nimi żadnych zasad korzystania z internetu, a jednocześnie niemal 60% rodziców deklaruje, że takie zasady ustala.
- Niemal 40% nastolatków doświadczyło wyzwisk w sieci, co czwarty (25%) deklaruje, że był ośmieszany i/lub poniżany. Jednocześnie niemal 60% rodziców twierdzi, że ich dzieci nie doświadczyły przemocy online.
- podobne rozbieżności dotyczą dostępu do treści erotycznych. Nawet 80% rodziców deklaruje, że ich dziecko nie otrzymało nagich lub półnagich zdjęć, przy ponad 30% nastolatków, którzy twierdzą, że otrzymali takie zdjęcia.
- Co czwarty nastolatek ogląda tzw. patostreamy, podczas gdy jedynie 13% rodziców deklaruje tego świadomość.

2. Szanse zw z cyfrowym życiem

Realizacja potrzeb:

- **społecznych:** przynależność do grupy, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji, dzielenie zainteresowań

- **tożsamościowych:** budowanie własnej tożsamości, niezależności, odrębności
- **edukacyjnych:** czerpanie wiedzy, zaspokajanie ciekawości, wsparcie naukowe, kreatywna aktywność
- **rekreacyjnych:** pogłębianie zainteresowań, nabywanie nowych zdolności, relaks

3. Zagrożenia zw z cyfrowym życiem

- **negatywny wpływ na samoocenę:** ekspozycja na nierealistyczną, ubarwioną rzeczywistość
- **negatywny wpływ na zdrowie:** siedzący tryb życia, długi kontakt z ekranem, stres informacyjny
- **ekspozycja na treści zagrażające lub nieadekwatne do wieku:** pornografia, sexting, grooming, cyberprzemoc, pato streaming
- **ryzyko nadmiernego użytkowania/uzależnienie**

4. Mechanizmy uzależnienia na poziomie mózgu:

<https://dbamomojzasieg.pl/materialy-pomocnicze/> + film FDDS:

Dopamina: <https://fdds.pl/dopamina.html>

5. Czy to już uzależnienie?

Kryteria diagnostyczne:

- silna potrzeba/przymus wykonywania czynności
- utrata kontroli nad wykonywaniem czynności (niezdolność do zaprzestania lub ograniczenia czynności pomimo negatywnych konsekwencji)
- zmiana tolerancji na wykonywaną czynność w celu osiągnięcia takiego samego efektu
- objawy odstawienne występujące po zaprzestaniu lub ograniczeniu czynności
- kontynuowanie wykonywania czynności pomimo świadomości negatywnego wpływu na życie (społeczne, zawodowe, zdrowotne)
- zaniedbywanie innych źródeł przyjemności i zainteresowań, na rzecz wykonywania danej czynności

6. Czy to już uzależnienie? – Samoocena

SKALA KOMPULSYWNEGO UŻYWANIA INTERNETU (źródło: M. Bigaj – Wychowanie przy ekranie)

1. Jak często masz trudności z zakończeniem korzystania z internetu?
2. Jak często kontynuujesz surfowanie mimo, że chciałbyś je zakończyć?
3. Jak często osoby z otoczenia zwracają Ci uwagę, żebyś rzadziej korzystał z internetu?
4. Jak często wolisz spędzać czas w internecie niż z bliskimi?
5. Jak często śpisz krócej z powodu spędzania czasu w internecie w godzinach nocnych?
6. Jak często myślisz o internecie nie będąc online?
7. Jak często cieszysz się na myśl o kolejnym wejściu do sieci?
8. Jak często sam dochodzisz do wniosku że powinieneś mniej czasu spędzać w sieci?
9. Jak często próbowałeś bezskutecznie ograniczyć czas spędzony w internecie?
10. Jak często załatwiasz pośpiesznie obowiązki, by ponownie wejść do sieci?
11. Jak często z tego powodu zaniedbujesz obowiązki?
12. Jak często wchodzisz do internetu czując się przygnębionym?
13. Jak często uciekasz do sieci, gdy masz problemy lub zły nastrój?
14. Jak często czujesz się sfrustrowany, odczuwasz niepokój, gdy jesteś poza zasięgiem internetu?

Punkty: nigdy - 0; rzadko - 1; czasami - 2; często - 3; bardzo często - 4.

Granica bezpieczeństwa to 28 punktów

7. Higiena cyfrowa

Test: <https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa/>

Co to jest: **Chroniące zdrowie zachowania** związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu

Warto o higienie myśleć/ mówić przez pryzmat **korzyści**:

- bezpieczne korzystanie z technologii
- lepsze samopoczucie
- lepsze relacje
- realizacji swoich supermocy
- wyższa samoakceptacja

Jak wprowadzać w życie? Dostosowując do: danego człowieka, środowiska (dom/praca), konkretnej sytuacji, słuchając własnej intuicji (której podstawą jest znajomość mechanizmów wpływu internetu/ urządzeń ekranowych na nastolatków)

8. Higiena cyfrowa – zasady/ pomysły

ZASADY HIGIENY CYFROWEJ

zasady tworzą wszyscy i obowiązują wszystkich
ale rodzice **MODELUJĄ**

 KONTROLUJEMY CZAS SPĘDZANY ONLINE <small>stwierdź jak długo w jak sposób korzystasz</small>	 WYŁĄCZAMY POWIADOMIENIA PRAKTYKUJEMY JOMO <small>ogranicz bodźce, przełącz powiadomienia w komunikacji</small>	 NIE CHODZIMY DO ŁÓŻKA Z TELEFONEM <small>niechodź do łóżka z telefonem, powłóż go</small>	 UCZYMY SIĘ SPĘDZAĆ CZAS OFFLINE <small>niechodź z telefonem do szkoły, niechodź do szkoły z telefonem</small>	 WYBIERAMY ŚWIADOMIE, CO OGLĄDAMY <small>niechodź na strony, które nie są odpowiednie</small>
 JESTEŚMY AKTYWNI FIZYCZNIE <small>wyjdź z domu, znajdź swój sposób na ruch, uprawiaj sport, uprawiaj inne aktywności</small>	 CO Z OCZU, TO... ODKŁADAMY TELEFON <small>niechodź do szkoły z telefonem, niechodź do szkoły z telefonem</small>	 SKUPIAMY SIĘ NA RELACJI MULTITASKING? <small>niechodź do szkoły z telefonem, niechodź do szkoły z telefonem</small>	 DRAMY O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO W SIECI <small>niechodź do szkoły z telefonem, niechodź do szkoły z telefonem</small>	 NIE WIERZYM W WSZYSTKO, REAGUJEMY <small>niechodź do szkoły z telefonem, niechodź do szkoły z telefonem</small>

9. Cyfrowe wyzwania – strefa wpływu rodzica/opiekuna/ki

Jak sprawić, żeby dziecko chciało z nami rozmawiać o problemach w sieci?

- ★ zdrowa, autentyczna ciekawość
- ★ czujna obserwacja
- ★ rozmowa bez oceniania
- ★ nauka samokontroli



Ile czasu może nastolatek/ka spędzać przed ekranem?

- ❖ sztywna regulacja vs. wspieranie samokontroli
- ❖ indywidualne podejście:
 - jak na niego/ nią wpływa,
 - czy nie potrzebuje ruchu
 - co robi w internecie
 - czy ma inne aktywności/ relacje

Problemy z samoakceptacją bez filtra?

- przestrzeganie zaleceń co do wieku (social media)
- wzmacnianie świadomości: "jak to działa?"
- wskazywanie innych wartościowych profili

Nudeski i softy seksting

- ★ świadomość ryzyk
- ★ konsekwencje prawne
- ★ przyjmowanie ich perspektywy
- ★ szybkie działanie, gdy "mleko się rozlało"



Pornografia on-line

- ❖ otwartość na rozmowę wcześniej niż się wydaje
- ❖ urealnianie tego, co widać w sieci
- ❖ świadomość zagrożeń (uzależnienie behawioralne podwójne, problemy w trakcie seksu offline)

Przemoc w sieci

- rozmowy "na sucho"
- realność vs "wirtualna" przemoc
- uwrażliwianie na krzywdę
- "sprawca" vs. inicjator przemocy
- dystansowanie się do hejtu
- uczyć jak reagować

10. Jak komunikować się z nastolatkami w „obliczu” ekranu?

- uznać jego emocje i potrzeby za tym stojące (pomóc mu/ jej to nazwać)
- sprawdzać, czy dobrze rozumiemy (z ciekawością)
- szukać wspólnych ustaleń i ich przestrzegać
- dbać o swoje granice i je stawiać
- przyznawać się do błędu i mieć gotowość przeprosić, jak coś poszło nie tak w komunikacji



PODSUMOWANIE JAK WSPIERAĆ NASTOLATKI

w obliczu cyfrowych wyzwań

1. UCZ WRAŻLIWOŚCI I KRYTYCZNEGO PODEJŚCIA

4. SZANUJ PRYWATNOŚĆ/ UFAJ, chyba że...

2. NIE OCENIAJ

5. USTALAJ WSPÓLNIE GRANICE I WSPIERAJ W ICH PRZESTRZEGANIU

3. BĄDŹ CIEKAWY/ CIEKAWA

6. NIE LEKCEWAŻ

7. BĄDŹ LATARNIĄ MORSKĄ

8. AKCEPTUJ DZIECKO, NIEKONIECZNIE JEGO ZACHOWANIA.

ŹRÓDŁA INSPIRACJI:

- Wychowanie przy ekranie – Magdalena Bigaj
- Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie – Jesper Juul
- Jak zrozumieć nastolatka – Anna Stępień – Proszewska
- Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały - Adele Faber, Elaine Mazalish
- Wyloguj swój mózg - Anders Hansen
- Strona www: <https://dbamomojzasieg.p>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



Co się dzieje w mojej głowie

Seminarium online 09.12.2023

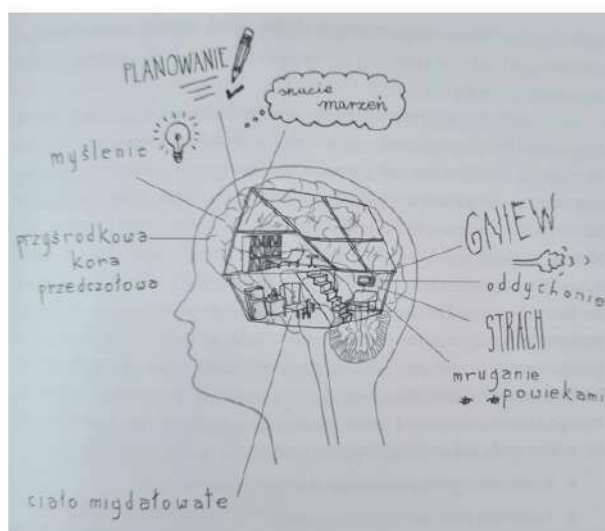
Mózg człowieka rozwija się do około 25 r. ż. Najbardziej dynamiczny rozwój mózgu następuje w okresie 0-5 oraz 12-17 r. ż.

Dwa piętra mózgu

PIĘTRO

Kora mózgowa, kora przedczołowa

Rozważne podejmowanie decyzji, kontrola nad emocjami i ciałem, samoświadomość, empatia, moralność



PARTER

Pień mózgu i mózdzek (mózg gadzi), układ limbiczny

Podstawowe funkcje życiowe, reakcje, popędy, silne emocje

ródło: Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko. Daniel Siegel

Różne części mózgu i samej kory mózgowej dojrzewają w różnym czasie i w różnym tempie. To oznacza, że ich współpraca nie przebiega najlepiej. W mózgu nastolatka dochodzi do rywalizacji dwóch układów. Układ limbiczny, tzw. część emocjonalna mózgu działa swobodnie „od zawsze”, płaty czołowe dopiero się wykształcają.

W wieku dojrzewania m.in.:

- tworzą się nowe obwody, łączące struktury odpowiedzialne za odczuwanie i przetwarzanie emocji ze strukturami związanymi z kontrolą emocjonalną
- dochodzi do wzmacniania i mielinizacji połączeń. Im częściej wykonujemy jakąś czynność, tym silniejsze staje się połączenie między odpowiadającymi za nią komórkami
- zmianie ulega około 80% połączeń neuronalnych

- Nie jest jeszcze wykształcony mózgowy układ nagrody – struktura zaangażowana w wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika uwalnianego, w sytuacji otrzymania określonej gratyfikacji
- zmienia się dobowy rytm wydzielania melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za zasypianie i sen

Te wszystkie procesy mogą skutkować m. in.

- odczuwaniem gwałtownych emocji, ich skrajności, hiperbolizacją uczuć
- niechęcią do określonych działań,
- obniżeniem koncentracji, uwagi
- nadwrażliwością na ocenę swojej osoby,
- odczuwaniem nerwowości, napięcia, złości
- niewyspaniem oraz potrzebą większej ilości snu
- potrzebą większej autonomii i swobody w wyrażaniu siebie
- trudnością w odroczeniu impulsów
- tzw. „zmianą zdania” bez określonego powodu
- kontaktem z używkami, uzależnieniami chemicznymi
- problemowym (nadmiarowym) korzystaniem nowoczesnych technologii
- podejmowaniem ryzykownych zachowań

Czego potrzebuje mózg nastolatka, aby móc się prawidłowo rozwijać?

- możliwości poznawania siebie i świata tzw. protezy mózgu dorosłego („dobrego dorosłego”)
- wspierającego środowiska
- grupy rówieśniczej

Self-reg to oparta na badaniach naukowych metoda, która pozwala lepiej rozumieć, jak stres wpływa na mózg oraz jak zarządzać napięciem i energią.

Samoregulacja inaczej to zdolność radzenia sobie ze stresem.

Czym więcej mamy napięcia, a mniej energii, tym bardziej jesteśmy zestresowani i tym bardziej istnieje ryzyko, że będziemy reagować z dolnej partii mózgu.

W temacie regulacji emocji i dbania o siebie specjaliści od dawna posługują się metaforą wewnętrznego kubka. Wewnętrzny kubek to zasobnik energii wewnętrznej. Jeśli kubeczek jest pełny czujemy się dobrze, mamy dostęp do różnych strategii radzenia sobie z trudnościami, emocje nie przejmują całkowitej kontroli nad naszym zachowaniem.

Jeśli kubeczek jest pusty lub prawie pusty organizm zaczyna walczyć o przetrwanie, wszystko, co dzieje się wokół, traktuje jak potencjalnie zagrażające, a w obronie posługuje się najprostszymi i najbardziej dostępnymi metodami (walcz lub uciekaj). Moment braku energii, zmęczenia, przeciążenia, to moment, w którym dzieci (ale i dorośli) stają się drażliwe, płaczliwe, skore do bolesnych komentarzy i trudnych zachowań.

Umiejętność samoregulacji polega na dostrzeganiu poziomów napełnienia obu kubeczków i podejmowania zdrowych, skutecznych sposobów regulacji. Czyli z jednej strony poszukujemy źródeł stresu i napięcia, z drugiej strony sposobów na napełnianie kubeczka z energią.

Stres wpływa na ludzki mózg tak, że zestresowany człowiek, zarówno dziecko, jak i dorosły, staje się mniej racjonalny, bardziej niecierpliwy, krótkowzroczny,

impulsywny, wykazuje mniejszą empatię, może podejmować zachowania agresywne.

Kiedy obciążenie stresem się zmniejsza, człowiek odzyskuje dostęp do całego swojego mózgu, w tym tych części, które pozwalają mu kontrolować swoje zachowanie, myśleć racjonalnie, dokonywać ocen. Człowiek ma wówczas zasoby, żeby zachowywać się w sposób akceptowany społecznie.

Self-reg wykorzystuje tę wiedzę jak stres wpływa na mózg i ma na celu nie natychmiastowej dyscyplinowanie dziecka i nastolatka, lecz w pierwszej kolejności „wyłączenie alarmu” w jego mózgu. Podejście to wyróżnia się więc łagodnym spojrzeniem na zachowanie innych osób i własne, wybaczeniu sobie błędów i potknięć.

W koncepcji Self-reg istnieje pięć obszarów stresu i samoregulacji:

1. Biologiczny
2. Emocjonalny
3. Poznawczy
4. Społeczny
5. Prospołeczny

Przykłady stresorów biologicznych: niewyspanie, głód, ból, niewłaściwa dieta, zbyt wysoka lub zbyt niska temperatura otoczenia, zmęczenie, niedobór lub nadmiar ruchu, zaskakujące lub zbyt intensywne bodźce zmysłowe, nadwrażliwości i podwrażliwości zmysłowe.

Przykłady stresorów poznawczych: Informacje zbyt abstrakcyjne lub bazujące na nieznanym pojęciach: informacje zbyt złożone, informacje przekazywane zbyt szybko lub zbyt wolno, wymóg skupienia przez czas zbyt długi w stosunku do możliwości danej osoby, samokrytyczne myśli, trudność w rozwiązaniu jakiegoś zadania czy zrozumienia sytuacji.

Przykłady stresorów emocjonalnych: silne emocje, nieprzyjemne emocje, nowe lub złożone emocje.

Przykłady stresorów społecznych: trudne lub niezrozumiałe sytuacje, konflikty interpersonalne, nieumiejętność „czytania” emocji innych osób, prowadzenie rozmowy z nowo poznaną osobą, ekspozycja społeczna.

Przykłady stresorów prospołecznych: silne emocje innych osób, konieczność rezygnacji z własnych potrzeb, konflikt celów lub wartości, poczucie winy, poczucie niesprawiedliwości.

Przykłady tego, co dodaje energii i obniża poziom napięcia: wyspanie, najedzenie, zaspokojenie pragnienia, przytulanie, śmiech, spacer, muzyka, dobry czas z rówieśnikami, zabawa, uwaga rodziców, ruch, czytanie, sukces, docenienie, kąpiel, czas dla siebie, wspierająca rozmowa i wiele, wiele innych.

O czym warto pamiętać:

- Nauka samoregulacji to proces
- Dzieci uczą się samoregulacji od dorosłych

Aspekty dobrej samoregulacji:

- Nieobwinianie siebie i dziecka
- Identyfikowanie stresorów
- Obserwowanie poziomu napięcia i energii –
Zatrzymaj się, zauważ, nazwij
- Modyfikowanie otoczenia i własnych reakcji, aby usunąć lub zredukować stresory na jakie mam wpływ
- Ładowanie baterii
- Poszukiwanie wsparcia

Pięć kroków metody self-reg wg prof. Stuarta Shankera:

1. Zauważ sygnały stresu i PRZEFORMUŁUJ ZACHOWANIE
2. ZIDENTYFIKUJ STRESORY w pięciu obszarach
3. ZREDUKUJ STRES
4. Poświęć chwilę na refleksję i ROZWIŃ SAMOŚWIADOMOŚĆ
5. ZREGENERUJ SIĘ

Self-reg a okres dojrzewania:

- Nastolatki są w trakcie olbrzymiego kroku w rozwoju naprzód, ale skutki podwyższonego poziomu stresu są u nich takie jak, jak wtedy gdy byli dziećmi
- Te same układy w korze przedczołowej się wyłączają, gdy wchodzi w tryb walki, ucieczki lub zamrożenia
- Nastolatki są tak samo albo nawet bardziej podatne na nadmierne pobudzenie układu limbicznego
- Możemy im pomóc wykonać pięć kroków Self-reg i uzupełnić paliwo, ale najistotniejsze dla nastolatków jest to, aby to one wykonały te kroki samodzielnie
- Nastolatki są narażone w dzisiejszych czasach na mnóstwo stresorów, których ani oni, ani my, nie postrzegamy jako trudność

Co pomaga nastolatkom odzyskać siły po stanie podwyższonej mobilizacji, w którym spala ogromnie ilości energii?

- Skutecznie regeneruje siły zwiększenie aktywności fizycznej, udział w zespołowych aktywnościach, ale dają one największe korzyści, kiedy odbywają się w małych grupach.
- Nastolatki potrzebują aktywności w małych grupkach zbudowanych wokół wspólnego celu wymagającego zaangażowania, poświęcenia i czegoś większego niż nagradzanie siebie (to zmniejsza poziom stresu).

Stres a lęk

- Stuart Shanker twierdzi, że lęk u dzieci i nastolatków jest oznaką nadmiernego obciążenia autonomicznego układu nerwowego.

- Podwyższony poziom lęku jest sygnałem chronicznego pobudzenia limbicznego, wynikiem przeciążenia stresem (często we wszystkich 5 obszarach) przy równoczesnym braku tych rodzajów aktywności zespołowej, które od początku istnienia okresu dojrzewania pomagają nastolatkom w redukcji napięcia i odzyskaniu sił po wyczerpaniu
- Rola rodzica pomagającego w regulacji pobudzenia nie zanika, ale dla nastolatka stopniowo rówieśnicy stają się zasadniczym czynnikiem wpływającym na wyłączenie uruchomionego alarmu, w pewien sposób jak rodzic, gdy dziecko było małe

Pomóc nastolatkom poznać siebie

- Aby dokonać samoregulacji, nastolatki muszą same zidentyfikować własne stresory we wszystkich 5 obszarach. To one muszą wiedzieć, jakie rodzaje aktywności przywracają u nich stan spokojnej koncentracji i gotowości oraz jakich sytuacji unikać.
- To one muszą sobie zdać sprawę, że mają pusty bak lub czują napięcie.
- Dzieci w okresie dojrzewania mają tendencję do fiksacji na własnych stanach emocjonalnych bez zastanawiania się nad własnym stanem fizjologicznym. Silne negatywne emocje mogą być tak przytłaczające, że nie dostrzegają związku między stanem fizjologicznym a emocjonalnym, a co dopiero bardziej złożonej relacji pomiędzy obecną nierównowagą niskiego poziomu energii i wysokiego napięcia, a następującym po niej stanie emocjonalnym.
- Rolą rodzica nastolatka jest dać narzędzia, a nie próbować wykonać zadania za nich
- Współczesne środowisko coraz bardziej obfituje w czynniki wywołujące dysregulację, co sprawia że konieczne jest, aby dorośli bardziej ukierunkowywali adolescentów, a równocześnie odsunęli się na tyle daleko, aby umożliwić postęp procesów naturalnego rozwoju nastolatka.

Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Zintegrowany mózg, zintegrowane dziecko. Daniel Siegel

- b. Nie bój się psychiatry : jak wspierać zdrowie psychiczne dorastających dzieci / [redakcja] Justyna Holka-Pokorska, współpraca Marlena Sokół-Szawłowska
- c. Wykłady, podcasty prof. Marka Kaczmarzyka – dostępne m.in. na platformie www.youtube.com
- d. “Self-reg”, Stuart Shanker
- e. „Self-Regulation. Szkolne wyzwania.” Agnieszka Stążka-Gawrysiak

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- f. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- g. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- h. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- i. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- j. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)



Seminarium “Nastolatek i kryzys”

Seminarium online 02.03.2024

1. Kryzys

Kryzys można rozumieć jako subiektywne odczuwanie lub doświadczanie/ odbieranie wydarzenia (jednorazowego) lub sytuacji (trwa dłużej) jako:

- trudnej do poradzenia sobie
- przy pomocy posiadanych, dostępnych na ten moment, **zasobów** (wewnętrznych/ zewnętrznych),
- gdy dotychczas stosowane **sposoby radzenia sobie** z trudnościami nie działają,
- której towarzyszy poczucie **cierpienia** i które zaburza równowagę emocjonalną/codziennie funkcjonowanie.

Kryzys **rozwojowy** (tzw. normatywny) jest naturalną częścią życia każdego człowieka i jest związany ze skokami rozwojowymi. Kryzys **sytuacyjny** natomiast jest reakcją na zdarzenie/ wydarzenia, może wynikać z zaburzeń psychicznych, choroby.

Kryzys przeżywany w wieku nastoletnim jest specyficzny ze względu na czynniki wewnętrzne jak i zewnętrzne, które razem tworzą kontekst sytuacyjny.

Do elementów **konstrukcji psychicznej** nastolatka, które determinują sposób przeżywania przez niego kryzysu można zaliczyć:

- bycie w “zmianie” - nie rozumie siebie, nie poznaje, skrajne i zmienne emocje
- większa emocjonalność/ gorsze regulowanie emocji/ nierozwinięty płac przedczołowy – krzyki, trzaskanie drzwiami, „obrażanie”, podatność na stres
- czarno-białe widzenie, generalizowanie – wszyscy, nigdy, na zawsze...
- skrajne, “nienaturalne” zmiany nastrojów – od entuzjazmu do smutku, przygnębienia
- silne reakcje emocjonalne na błahe (z perspektywy dorosłego) zdarzenia
- podleganie “władzy” nauczycieli, rodziców, a co za tym idzie niskie poczucie sprawczości, duże zależności - bezsilność, brak nadziei/ wiary we własne możliwości
- egocentryzm – odbieranie zdarzeń, słów w odniesieniu do siebie, skupienie na ocenach “z zewnątrz”
- trudność z odczytywaniem emocji, niska empatia, wynikająca z wciąż rozwijającego się mózgu
- wysoka wrażliwość na wykluczenie z grupy
- skłonność do dzielenia się problemami z rówieśnikami raczej niż z dorosłymi

2. Jakie czynniki zewnętrzne wpływają na dobrostan współczesnych nastolatków?

- przestymulowanie/ przebodźcowanie: nieskończone źródła inspiracji - zagubienie vs. budowanie spójnej tożsamości
- niestabilność świata: doświadczenie pandemii (niepewność, bezradność, konieczność zmiany stylu życia, samotność), konflikty zbrojne, kryzys gospodarczy, kryzys klimatyczny/ zanieczyszczenie środowiska
- wyzwania cyfrowego świata/ gwałtowny rozwój technologii – stałe poddawanie ocenie/ obsesja piękna, cyberprzemoc/ hejt, nierealistyczne standardy oceny
- osłabienie więzi międzyludzkich/ zaburzenie „wspólnoty” (rodzina, rówieśnicy, świat wirtualny) i kryzys autorytetów tradycyjnych na rzecz np. youtuberów

Zmiany w zachowaniu nastolatka mogą wynikać z naturalnych zmian charakterystycznych dla tego wieku, zdrowych i potrzebnych do prawidłowego rozwoju, ale mogą też być oznaką kryzysu, np: nadmierna senność, izolowanie się czy zwracanie większej uwagi na swoją wagę.

Rodzicowi nie zawsze łatwo to rozpoznać. Co może pomóc?

- uważna obecność/ wspólny czas
- wiedza nt. zmian charakterystycznych dla wieku nastoletniego
- holistyczne spojrzenie na zmiany (z uwzględnieniem różnych poziomów kryzysu oraz systemu rodzinnego)
- szczerą, nieoceniającą komunikacją
- długotrwałość i stabilność zmian
- „wszechobecność” zmian (w różnych obszarach: dom/ szkoła/ znajomi)
- **intuicja rodzica**
- warto sprawdzić, jeżeli są wątpliwości (kontakt ze specjalistą)!

3. Wsparcie

Żeby skutecznie wspierać nastolatki w kryzysie warto przyrzeć się sobie w trzech obszarach:

1. przekonań/ myśli automatycznych
2. emocji
3. zachowań

Przypomnij sobie sytuację, kiedy twoje dziecko było w kryzysie. Co wtedy czułeś, co myślałeś, czy uruchomiły Ci się jakieś przekonania, które mogły utrudniać udzielenie mu/ jej pomocy? Czy Twoje zachowania wzmacniają czy osłabiają Waszą relację?

Ad 1

Przykłady myśli/ przekonań, które mogą utrudniać wsparcie:

- nt. kryzysu psychicznego - "nic się nie dzieje, gdyby miało problem, to bym widziała", "teraz to co drugi ma depresję",
- nt. "trudnych" emocji: „Złość piękności szkodzi”, "a co to za powód, żeby płakać?!", "jak się uspokoisz, to porozmawiamy"
- nt. przyczyn powstawania problemów - "za dobrze mają i tak wymyślają...", "depresja bierze się z „nicnierobienia”,
- nt. wsparcia specjalistycznego - "kto normalny chodzi do psychiatrii", "co to gadanie pomoże", „leki psychiatryczne uzależniają"
- nt. samobójstwa/ prób: "rozmowa na temat samobójstwa może je zachęcić do tego", „tak tylko mówi, żeby dostać to, co chce"
- nt. samookaleczeń: „teraz to taka moda”.

Ad 2

W rodzicach mogą pojawiać się różne emocje, warto je rozpoznać i zaopiekować. To może być:

- lęk/ panika: o przyszłość dziecka, o utratę dawnego życia,
- bezsilność, uczucie bezradności - chaos albo pustka,
- poczucie winy i uczucie porażki, że jest się złym rodzicem,
- złość, często tłumiona,
- rozczarowanie,
- zazdrość,
- wstyd przed rodziną, znajomymi, przed stygmatyzacją

Ad 3

Jakie reakcje rodziców nie będą wspierające?

1. Brak reakcji/ ignorowanie/ omijanie tematu
2. Utknięcie w bezradności
3. Oczekiwanie natychmiastowej poprawy
4. Nadmierne skupienie się na sobie
5. Krytyka przyjaciół
6. Nienaturalne odciąganie uwagi/ udawany entuzjizm
7. Nadmierna uległość

Rodzic ma prawo być zagubiony, nie wiedzieć, co robić. Warto wtedy poszukać pomocy innych dorosłych i/ albo specjalistycznego wsparcia dla siebie.

4. Depresja, Samouszkodzenia, próby samobójcze

Objawy depresji to m.in.:

- Smutek
- Poczucie braku nadziei i sensu życia
- nawracające myśli o śmierci i samobójstwie
- spadek energii
- nadmierna męczliwość
- poczucie bezradności
- zaburzenia koncentracji uwagi
- wzrost lub spadek apetytu
- zmiana wzorca snu
- niskie poczucie własnej wartości
- Rezygnacja z zainteresowań i aktywności

Samouszkodzenia

Samouszkodzenia są jednym ze sposobów na zredukowanie bólu, dyskomfortu psychicznego - nie są celem samym w sobie.

Sygnaly ostrzegawcze mówiące o możliwości występowania samouszkodzenia m.in. :

- Ślady na skórze: zadrapania, skaleczenia, siniaki.
- Ubrania nieadekwatne do pogody, .
- Unikanie aktywności, podczas których mogą zostać odsłonięte rany,
- Noszenie przy sobie ostrych narzędzi,
- Długie spędzanie czasu w toalecie, w odosobnionych miejscach
- Zamieszczanie w mediach społecznościowych lub przesyłanie w wiadomościach zdjęć, filmów, opisów dotyczących autoagresji.
- Zgłoszenia rówieśników dotyczące zaobserwowanych przez nich aktów samouszkodzeń lub ich efektów.

Warto pamiętać, że samouszkodzenia to nie próby samobójcze.

Zachowania samobójcze to określenie zbiorcze dla takich zjawisk jak: próba samobójcza, samobójstwo, myśli i tendencje samobójcze . Niezwykle istotną kwestią jest podstawowe rozróżnienie dotyczące samobójstwa i próby samobójczej. Samobójstwo to działanie zakończone zgonem jednostki. Próba samobójcza to zachowanie mające na celu uszkodzenie własnego ciała z intencją odebrania sobie życia

Źródło: (raport "życie warte jest rozmowy)

Sygnaly ostrzegawcze

1. Trudna sytuacja życiowa m.in. konflikty w rodzinie, samotność, przemoc
2. Traумы, sytuacje stresowe np. Śmierć bliskiej osoby
3. Wzmianka o śmierci
4. Niepokojące komunikaty dziecka: np.
 - a. Lepiej dla wszystkich, gdyby mnie nie było
 - b. Życie jest bez sensu
 - c. Nie jestem nikomu potrzebny
 - d. Jestem beznadziejny, głupi, bezużyteczny
 - e. Nikt mnie nie kocha, nikomu na mnie nie zależy
 - f. Ciekawe, czy ktoś przyjdzie na mój pogrzeb
 - g. Nikt mnie nie rozumie i nie chce rozumieć
5. Gromadzenie środków, za pomocą których można popełnić samobójstwo
6. Poczucie beznadziejności swojej sytuacji
7. Zmiana w funkcjonowaniu twojego dziecka niepokoi jego przyjaciół
8. Narastające zmiany w zachowaniu.

5. Co może zrobić rodzic

a. Zauważyć, podzielić się tym co widzi

Jako rodzice obserwujemy dzieci, możemy powiedzieć, że widzimy zmiany w zachowaniu, że są one dla nas niepokojące.

b. Zapytać

Warto rozmawiać i pytać dziecko czy coś się dzieje? Co się dzieje? Jak ja mogę pomóc. Warto przygotować się do rozmowy. np. jeśli zauważamy, że dziecko się samookalecza, warto zdobyć wiedzę na ten temat.

c. Być wytrwałym bez presji

Jeśli dziecko nie chce rozmawiać, nie odpowiada na kontakt czy pytania, to warto próbować, dawać sygnał, że się jest, ale bez presji.

d. Posłuchaj i bądź ciekawy

Często dziecko zarzucają rodzicom, że oni ich nie słuchają, bo wiedzą lepiej. W sytuacji kryzysu czy depresji, jeśli dziecko daje znać, że coś się dzieje i chce mówić, wysłuchajmy go, nie koniecznie od razu szukajmy rozwiązań. Sprawdzajmy czego dziecko potrzebuje.

e. Nie bój się powiedzieć “Nie wiem”

Jako rodzice, czasem nakładamy na siebie ogromne wymagania, że musimy wiedzieć. To nieprawda, możemy nie wiedzieć. możemy szukać, pytać, zastawiać się, Jeśli nasze dziecko przychodzi i mówi coś, a my nie wiemy jak zareagować, to możemy powiedzieć, że nie wiem, ale poszukam pomocy, wiedzy, pomogę ci.

f. Nie składaj pustych obietnic

Jeśli mówię do dziecka, poszukam pomocy - to jej szukam, jeśli mówię, pogadamy o tym za godzinę - to rozmawiamy za godzinę itd.

g. Nie obrażaj się

Jeśli nastolatek mówi trudne dla nas słowa, np. “nienawidzę cie”, “to twoja wina” - to starajmy się nie brać tego do siebie - choć to są mocne słowa. Warto bardziej popatrzeć na to jakna wskazówkę, jak zaproszenie do świata dziecka, w którym aktualnie dzieje się coś złego i być może jednym narzędziem, w którego może skorzystać nastolatek są tylko te słowa.

h. Nie bagatelizuj

Jeśli przychodzi Ci do głowy zdanie “to nie są prawdziwe problemy” - ugryź się w język - dla nastolatka to są bardzo prawdziwe problemy i tylko potraktowane poważnie mają szansę na dobry finał.

i. Nie mów “wszystko będzie dobrze”

Nawiązując do tego, aby nie umniejszać i nie bagatelizować, warto sprawdzić, dlaczego mam ochotę powiedzieć “nie martw się, wszystko będzie dobrze” - co się za tym kryje, czy to mi jest trudno z tymi emocjami, czy to wynika z mojego doświadczenia, że np. wiem, że różne rzeczy mijają. I ok, tak może być, ale tego rodzaju pocieszenie, mogą przynieść odwrotny skutek. Mogą utwierdzić nastolatka w przekonaniu, że rodzic go nie słucha, nie traktuje poważnie.

j. Zaopiekuj się sobą

Rodzice, których dzieci przeżywają różnego rodzaju kryzys mogą mierzyć się z własnymi niepokojami. To jest w porządku, ważne tylko, żeby nie obarczać tym dziecka. Takie obarczanie, może wzbudzić w nim poczucie winy, może myśleć, że "Zawiódł rodziców". Warto zaopiekować się sobą, swoimi myślami i uczuciami, a one mogą być bardzo różne - od tego, że zawiódłem jako rodzic, po złość na los, drugiego rodzica, sytuację czy własne dziecko.

k. Poszukaj specjalistycznej pomocy

Jeśli Cię niepokoi to co się dzieje się z twoim dzieckiem, nie czekaj, działaj. Szukaj pomocy, porozmawiaj z psychologiem szkolnym, z wychowawcą swojego dziecka, poszukaj psychologa lub psychiatry, porozmawiaj z innymi rodzicami

l. Działaj

Twoje dziecko potrzebuje pomocy, to odpowiedzialnością rodziców jest, aby ją otrzymało. Jeśli widzisz, że istnieje ryzyko podjęcia przez dziecka próby samobójczej, nie czekaj - jedź z nim do szpitala. Nie negocjuj, ratuj.

ł. Pamiętaj

Wychodzenie z kryzysu to proces. Czasem jest tak, że ciężko nam spojrzeć na trudności psychiczne jak na chorobę. Warto popatrzeć na nie, jak na poważne złamanie nogi. Jeśli dziecko miałoby złamaną nogę, czy ściągnęlibyśmy wcześniej gips, czy kazalibyśmy mu od razu biegać? Z kryzysami psychicznymi czy depresją jest tak samo, wychodzenie z nich może potrwać.

m. Uznawaj

Uznawaj to jak czuje się Twoje dziecko, pomocne może być powiedzenie, że dziecko ma prawo tak się czuć.

6. Pomocne słowa

- jestem
- wiedzę, że ci trudno
- nie wiem co się dzieje, ale chce ci pomóc
- widzę, że nie chcesz teraz rozmawiać, ale możesz do mnie przyjść kiedy będziesz gotowy/gotowa, a ja będę sprawdzać
- kocham cię
- jesteś dla mnie ważny/ ważna
- Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.
- masz prawo tak się czuć
- Dziękuję, że dzielisz się ze mną swoimi problemami.

- Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale to dobrze, że mówisz mi o swoich problemach.

7. Gdzie szukać pomocy

- 112 - w przypadku zagrożenia zdrowia i życia
- Szkoła i Poradnie Psychologiczno pedagogiczne
- Ośrodki Pomocy Społecznej i Centra Pomocy Rodzinie
- NGO-sy (Fundacje, stowarzyszenia)
- Sektor prywatny: gabinety psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów
- Lekarz pierwszego kontaktu
- Lekarz Psychiatra NFZ
- Centrum Zdrowia Psychicznego
- Wykaz ośrodków ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Pomocne telefony:

Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci www.800100100.pl tel. 800 100 100 e-mail: pomoc@800100100.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl tel. 116 111

Ogólnopolski Telefon Zaufania Fundacji ITAKA dla dzieci, młodzieży i ich opiekunów www.liniadzieciom.pl tel. 800 080 222 e-mail: porady@liniadzieciom.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl tel. 800 12 12 12

Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego <https://liniawsparcia.pl> tel. 800 70 2222

Kryzysowy Telefon Zaufania www.psychologia.edu.pl/116123.html tel. 116 123

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia www.niebieskalinia.org tel. 800 120 002 e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Telefon Zaufania dla osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich lambdawarszawa.org jeslitoslyszysz.pl tel. 22 628 52 22 e-mail: poradnictwo@lambdawarszawa.org

Linia Wsparcia dla Osób w Żałobie Fundacji NAGLE SAMI www.naglesami.org.pl tel. 800 108 108

Telefon Zaufania i Poradnia Online Uzależnienia Behawioralne
www.uzaleznieniabehawioralne.pl tel. 801 889 880 e-mail:
poradnia@uzaleznieniabehawioralne.pl

8. Materiały dla rodziców - przydatne linki:

Czym jest depresja 4 minutowy film TED

https://www.ted.com/talks/helen_m_farrell_what_is_depression/transcript?language=pl&subtitles=pl

Film "Niewidzialna depresja"

https://youtu.be/_96_Ck_w_gw?si=68NJ2dLFSmkoZ7i2

Poradnik dla rodziców, Forum przeciw depresji:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wp-content/uploads/nastoletnia-depresja-poradnik-dla-rodzicow.pdf>

Moje dziecko ma depresję - kto może pomóc

<https://zwjr.pl/artykuly/moje-dziecko-ma-depresje-lub-mysli-samobojcze-ko>

Poradnik dla rodziców

<https://zwjr.pl/artykuly/poradnik-dla-rodzicow>

Wykaz ośrodków ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

<https://www.facebook.com/NieUciekaj/>

<https://www.facebook.com/zyciewartejestrozmony>

<https://zwjr.pl/>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

Książka "Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze"

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

