

Seminarium “Autentyczność w relacji”

Seminarium online 18.03.2024

Autentyczność według Carl’a Rogers’a

Kiedy moje doświadczenie danej chwili jest obecne w mojej świadomości, a to, co jest obecne w mojej świadomości jest obecne w moim komunikowaniu się, wtedy wszystkie te trzy poziomy są spójne i [...] stanowią całość.

Autentyczność możemy rozumieć jako prawdziwość, spójność, a nawet sposób bycia.

Na autentyczność składają się:

1. **DOŚWIADCZENIE** – w którym pozwalam sobie na przeżywanie bez zakłóceń, dokładnie tego, co w danej chwili mi towarzyszy, bez oceniania się za to.
- może to być szczególnie trudne, jeśli np. jeśli pewne uczucia są dla nas łatwiejsze niż inne (szczególnie często zdarza się to w ramach uczuć smutek-gniew-strach - że np. jednej osobie łatwiej przeżywać złość niż smutek, lub strach zamiast złości itd.)
- to dlatego ważne jest by być uważną i uważnym na to jakie uczucie pojawia się w nas w pierwszej kolejności oraz znać siebie: np. czy łatwiej mi z jednym uczuciem niż innym? czy przeżywam jakieś uczucie częściej niż inne? czy z jakimś uczuciem jest mi szczególnie trudno sobie radzić?
2. **ŚWIADOMOŚĆ** – dopuszczanie do siebie tego doświadczenia oraz czasu i uwagi by je zauważyć i pozwolić sobie, aby z nim nic nie robić, po prostu zauważyć, że jest.
- nie zawsze mamy w głowie przestrzeń na to żeby to doświadczenie w ogóle zobaczyć, a jednocześnie pozwolić sobie, żeby nic z tym nie robić, oprócz przyglądania się
- warto w związku z tym co jakiś czas pytać siebie “jak mi teraz jest”, choćby miały to być 2 minuty wolnego czasu między innymi codziennymi obowiązkami
- warto też zarezerwować dla siebie czas, tak, żeby przyzwyczajać się do takiego “wsluchiwanie się w siebie” - z czasem i ćwiczeniami, zrobi się to łatwiejsze
3. **KOMUNIKACJA** – w której wybieram czy w tej sytuacji i z tą osobą, chcę podzielić się swoimi odczuciami i w jaki sposób chcę to zrobić.
- nie zawsze musimy decydować się, żeby z tą osobą podzielić się tym co przeżywamy: nasze uczucia są naszym intymnym doświadczeniem i nie musimy chcieć, aby każda osoba o nich wiedziała
- w niektórych sytuacjach i relacjach, możemy chcieć być z kimś bliżej i wybrać by podzielić się z tą osobą naszym doświadczeniem np. z naszym dzieckiem; w innych przypadkach, może się okazać, że najbardziej autentyczne będzie posłuchanie naszych obaw lub nieufności i nie dzielenie się tym jakie mamy w danej sytuacji myśli lub uczucia, np. kiedy rozmawiamy z przełożoną lub przełożonym w pracy

Co daje nam autentyczność?

- możliwość by dać się poznać i poznać kogoś dokładnie takim jaki jest
- dbanie o własne potrzeby i granice
- bliskość

Co nasza autentyczność daje naszym dzieciom?

- nauka wyrażania własnej autentyczności
- nauka akceptacji innych takimi jakimi są
- pogłębianie więzi z rodzicem

Czego możemy obawiać się w autentyczności?

- obnażenia, braku akceptacji (okazywanej na różne sposoby, np. ocenianie lub wyśmianie)
- oddalenia się lub rozpadu relacji
- niedostosowania społecznego

Autentyczność dzieci

Można by powiedzieć, że dzieci są ekspertami od autentyczności. W pierwszych latach życia ich reakcje są spontaniczne. Między innymi, to właśnie tego dorośli mogą się od nich uczyć. Z biegiem czasu postępuje jednak proces wychowania, socjalizacji. Pojawiają się wpływy kultury i środowiska, a także role społeczne, w które społeczeństwo zachęca nas by się wcielać, co nie sprzyja autentyczności, a wręcz nakłania do jej porzucenia. I nie bez powodu jest porzucana – to również ma swoje zastosowanie, bo pomaga nam w funkcjonowaniu społecznym w sposób przewidywalny i harmonijny. Jednocześnie warto zadbać o przestrzeń, w której miejsce na autentyczność jest. Taką przestrzeń może tworzyć rodzina, umożliwiając bezpieczne odkrywanie jacy my właściwie jesteśmy i o co nam tak naprawdę chodzi. A kiedy już się tego o sobie dowiemy, możemy później świadomie decydować, gdzie i kiedy chcemy sobie na tę autentyczność pozwolić. Pielęgnowanie autentyczności w dzieciach prawdopodobnie skutkuje nie tylko wzmocnieniem ich samoświadomości, ale także samoakceptacji i samooceny. Największą szansę na naukę autentycznej postawy będą miały obserwując ją w swoim rodzicu, bo to z obserwacji zachowań, a nie słów o tym, jak mają się zachować, biorą sobie najwięcej.

„Czuję się szczęśliwszy po prostu będąc sobą i pozwalając innym być sobą” – Carl Rogers.

Jak pielęgnować autentyczność w sobie?

Do autentyczności nie ma drogi na skrót. To ciągła praca nad sobą. To przyglądanie się sobie, zadawanie przeróżnych pytań i akceptowanie odpowiedzi takimi jakie są. To decydowanie o tym czy i w jaki sposób chcę się sobą i swoją prawdą podzielić z innymi.

PRZYGLĄDAM SIĘ Krok 1	AKCEPTUJĘ Krok 2	WYRAŻAM Krok 3	SPRAWDZAM Krok 4
Czy jestem ze sobą w kontakcie? Co ja właściwie czuję? Co ja o tym myślę? Co mi przeszkadza? Czego teraz potrzebuję?	Czuję gniew. Jestem zasmucona/zasmucony. To mi w sumie nie przeszkadza. Potrzebuję odpocząć.	Posłuchaj, to co zrobiłaś/zrobiłeś mnie zasmuciło. Potrzebuję od Ciebie tego i tego. To był ciężki dzień, nie mam siły rozmawiać.	Jak się teraz czuję? Co mi to dało? Co to wniosło do relacji? Czy moje potrzeby są zaopiekowane?

„Nie chodzi o to, żeby pozbyć się uczucia z naszej głowy lub ukryć je, lecz o doświadczanie go z akceptacją” – Carl Rogers

Autentyczność a asertywność

Asertywność można rozumieć jako postawę osobistą, uznającą, że wszystkie osoby włącznie z nami są identycznie ważne i w związku z tym, korzystanie z pełni naszych praw bez naruszania praw innej osoby.

By móc być asertywnym, potrzebujemy wiedzieć czego chcemy lub potrzebujemy oraz umieć to bezpośrednio zakomunikować. Dlatego nie da się być asertywnym, bez bycia autentycznym.

Asertywność a nastolatek

Nastoletni okres to czas, w którym zwykle ważne są relacje z rówieśnikami, poczucie przynależności do grupy, zawiązywanie przyjaźni czy pierwszych miłości. Możemy wyobrazić sobie sytuację, w której nastolatek decyduje się zrobić coś, bo robi to większość w grupie, na której mu zależy albo decyduje się na intymne zbliżenie, zanim ustali sam ze sobą czy to faktycznie jest coś czego chce. Podążając za przykładami, świadomość swoich granic i umiejętność asertywnego komunikowania ich, mogłaby się okazać w tym wieku szczególnie wspierająca.

Użyteczna literatura

„Sposób bycia” – Carl R. Rogers

„Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały.” – Adele Faber, Elaine Mazalish

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)

- f. Program realizowany jest w ramach: Młoda Warszawa. Polityka Młodzieżowa M.St. Warszawy

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



Troska czy kontrola

Seminarium online 16.04.2024

To jakim DOROSŁYM będzie Twoje dziecko – zależy od tego jakim pozwolisz jej/jemu być Nastolatką/Nastolatkiem

Szczęśliwa mama, tata → szczęśliwe dziecko

Troska:

- jest odruchem wynikającym z potrzeby i chęci zaopiekowania się kimś, z szacunkiem i uwagą dla potrzeb i oczekiwań drugiego człowieka.
- Kiedy ktoś się o nas troszczy, nie mamy wątpliwości, co do jego intencji, ufamy, czujemy się bezpiecznie

Kontrola

- jest sprawdzeniem, zestawieniem stanu faktycznego ze stanem wymaganym

Kontrolowanie

- jest to proces zmierzający do zapewniania, aby rzeczywiste działania były zgodne z planowanymi. Jest to obserwacja i systematyczne wprowadzanie korekt do bieżących działań dla ułatwienia realizacji celów.

Odpuszczanie

- to świadoma decyzja, która pozwala nam żyć w pełni i doświadczać nowych przygód i wyzwań

Umiejętność odpuszczania nie oznacza:

- poddawania się,
- rezygnacji,
- niekonsekwencji

Kto to jest Nastolatek/Nastolatka?

osoba, która ma prawo w różny sposób:

- czuć,
- myśleć
- i zachowywać się

z uwzględnieniem na jakim etapie swojego rozwoju się znajduje

Jakie prawa ma Nastolatek/Nastolatka?

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
-

Nastolatek/Nastolatka przechodzi przez rozwój biologiczny, psychiczny oraz kryzys autonomii i tożsamości → Są to procesy, na które rodzic NIE MA WPŁYWU, ale bardzo chciałby mieć... → W związku z tym rodzic może odczuwać szereg różnych emocji i wobec nich podejmować szereg różnych zachowań!

Na co nie mamy wpływu jako rodzice

AKADEMIA
RODZICÓW
NASTOLATKA

ROZWÓJ BIOLOGICZNY

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

ROZWÓJ PSYCHICZNY

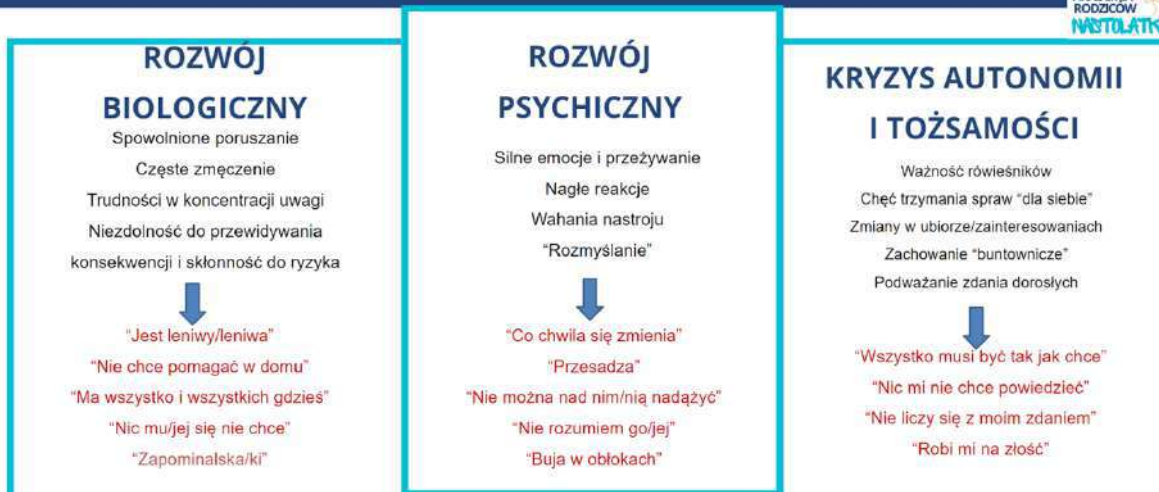
Silne emocje i przeżywanie
Nagłe reakcje
Wahania nastroju
"Rozmyślanie"

KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

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

A mimo to byśmy chcieli mieć wpływ i...

AKADEMIA
RODZICÓW
NASTOLATKA



Co te zachowania mogą robić rodzicowi?

AKADEMIA
RODZICÓW
NASTOLATKA



Co to są uczucia?

Co to są uczucia?

UCZUCIA

Uczucia są nośnikami informacji o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.


Gdy nasze potrzeby są zaspokajane, uczucia są dla nas:

- przyjemne
- wygodne, chcemy by trwały
- dodają nam energii

Gdy nasze potrzeby nie są zaspokajane, uczucia są dla nas:

- nieprzyjemne
- niewygodne, chcemy by szybko minęły
- ujmują nam energii

Uczucia akceptujemy
Pewne działania ograniczamy
np. siść sama w sobie nie potrafię, ale oburzanie kogosi obelgami już nie.



Uczucia często są wyrazem naszych myśli (krytycznych lub pochlebnych) o nas samych lub o innych.


Często są myłone z myślami
(np. gdy mówimy "Czuję, że nasza znajomość nam nie służy")

Dzielimy je na dobre i na złe
(np. zazdrość jest zła, spokój jest dobry)

Uczucia występują w roli "panów"
(np. ekspresja złości - rzucanie talerzami)

Uczucia występują w roli "wrogów"
(np. tłumienie, zaprzeczanie, nieprzyznawanie się, w tym również choroby psychosometyczne)

Uczucia "rzekome" to takie, które nie opisują autentycznych uczuć, ale są to oceny, interpretacje, analizy, diagnozy tego, co inni ludzie robią.
np. czuję się ignorowana/y, wykorzystywana/y, nieakceptowana/y, zdradzana/y, nieakceptowana/y, itp.)



- uczucia mogą być przyjemne - np. miłość, radość, spokój, inspiracja, itp. - i wtedy wszystko jest w porządku → potrzeby są zaspokojone
- uczucia mogą być też nieprzyjemne - np. zmęczenie, niepokój, zawód, frustracja, gniew, smutek, brak energii - i wtedy nie jest w porządku. Ale! Są to bardzo istotne uczucia informujące o tym, że jakieś potrzeby są niezaspokojone.
- nasze uczucia (i związane z nimi zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby) determinują często nasze zachowanie

Co to są potrzeby?

Co to są w ogóle potrzeby?



POTRZEBY

Zaspokajanie potrzeb to istota naszej egzystencji. Od tych najbardziej fizycznych, takich jak pożywienie, sen, do wyższych, jak potrzeba wolności, szacunku czy bycia akceptowanym. Niezaspokojone potrzeby powodują napływ nieprzyjemnych uczuć, takich jak smutek, strach, frustracja. Zaspokojone dają zadowolenie, satysfakcję, spokój.

Uświadomienie sobie, że za zachowaniami, które nas denerwują kryją się czyjeś niezaspokojone potrzeby, jest krokiem do nawiązania kontaktu z tą osobą.

Wszystkie potrzeby są tak samo ważne, tylko u różnych ludzi, w różnych sytuacjach, w różnym stopniu domagają się zaspokojenia.

Ważne jest odróżnianie potrzeb od strategii, których celem jest zaspokojenie potrzeb.
np. Odpoczynek to potrzeba. Strategia to pójście na spacer, posłuchanie muzyki



Nieświadomiamy sobie i nie umiemy rozpoznawać ważnych dla nas i dla innych potrzeb.
(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje" zamiast "Chciałbym, żeby pan mnie wysłuchał.")

Nasze niezaspokojone potrzeby wyrażamy poprzez osady, krytykę, interpretację czyjś zachowania, ale robimy to nie wprost.
(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje", myślimy zwykle "Olewa mnie, ma mnie w nosie.")

© 2020 "NAC" - rodzice.nastolatka.pl
wszystkie prawa zastrzeżone

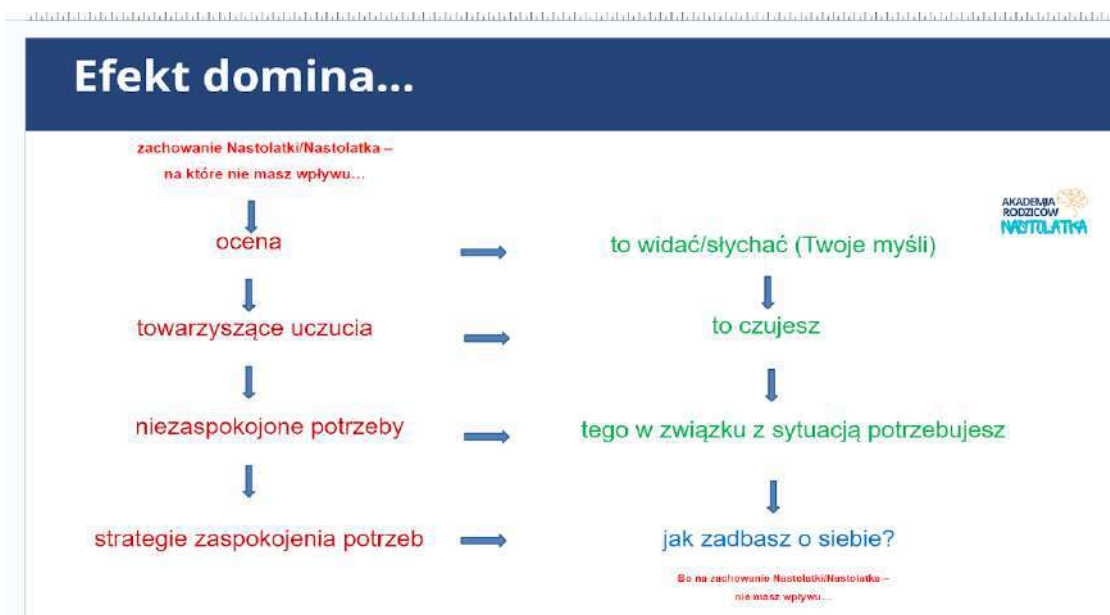
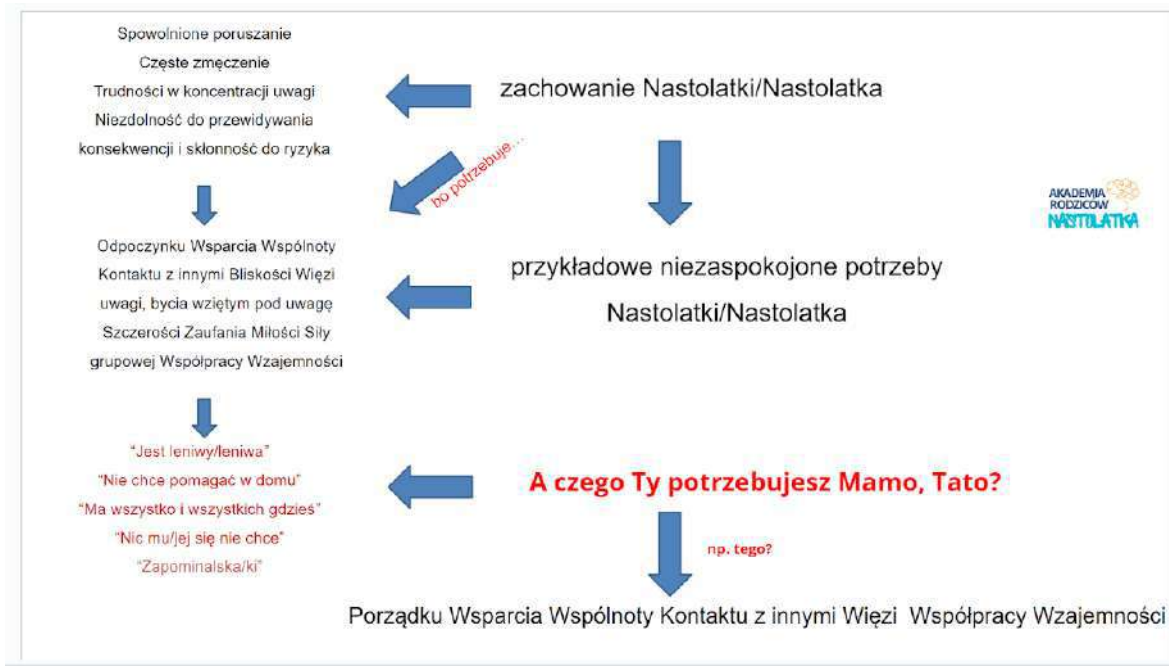
Niezaspokojone potrzeby → wyrażane są poprzez osady, krytykę, interpretację czyjś zachowania wobec tego co u nas niezaspokojone (np. gdy ktoś się do nas nie odzywa możemy pomyśleć, że ktoś nas olewa)

**Jesteśmy odpowiedzialni za swoje własne uczucia i emocje, jak i potrzeby oraz ich zaspokajanie!
Jakie można mieć potrzeby?**

Kto ma takie potrzeby?

<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Potrzeby fizyczne</div> <ul style="list-style-type: none"> Powietrza Pożywienia i Wody Ruchu Odpoczynku Snu Wyrażania swojej seksualności Dotyku Bezpieczeństwa fizycznego 	<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Autonomii</div> <ul style="list-style-type: none"> Wybierania własnych planów, celów i marzeń Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji Wolności Przestrzeni Spontaniczności Niezależności
<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Kontakt z samym sobą</div> <ul style="list-style-type: none"> Autentyczności Wyzwań Uczenia się Jasności Świadomości kompetencji Kreatywności Integratności Samorozwoju / Wzrostu Autokrepcji / wyrażania własnego "ja" poczucia własnej wartości Samoakceptacji Szacunku dla siebie Osiągnięć Prywatności Sensu Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie Całości / Jedności Spójności Rozwoju Zaufania Stymulacji, pobudzenia Świeżości zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i oplakiwania niezaspokojonych Celu 	<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Związku między ludźmi</div> <ul style="list-style-type: none"> Przyczyniania się do z bogacenia życia Informacja zwrotnej Przynależności Wsparcia Wspólnoty Kontakt z innymi Towarzystwa Bliskości Dzielenia się smutkami i radościami Więzi Uwagi, bycia wziętym pod uwagę Bezpieczeństwa emocjonalnego Szczerości Empatii Współzależności Szacunku Równych szans Bycia widzianym Rozumienia i bycia zrozumianym Zaufania Otuchy Miłości Intymności Sily grupowej Współpracy Wzajemności
<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Radości Życia</div> <ul style="list-style-type: none"> Zabawy Humoru / Radości Łatwości Przygody Różnorodności / Urozmańcenia Inspiracji Prostoty Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego Konfortu / Wygody Nadziej 	<div style="background-color: #c00; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 0.8em;">Związku ze światem</div> <ul style="list-style-type: none"> Piękna Kontakt z Przyrodą Harmonii Porządku Spójności Pokoju





Korzyści z odpuszczenia - nie “opuszczenia”

- budowanie stabilnego poczucia wartości i samooceny nastolatka
- otwieranie przestrzeni na rozmowę i dialog
- tworzenie przestrzeni do szukania skutecznych rozwiązań dla obu stron - sposobność na współpracę
- stworzenie nastolatкови przestrzeni bezpieczeństwa i akceptacji, która prowadzi do większej otwartości nastolatka
- budowanie trwałej relacji opartej na wzajemnej uważności i szacunku

- pokazywanie nastolatкови sposobu na przyjmowanie perspektywy drugiej osoby z uwzględnieniem własnych potrzeb i praw (budowanie postawy asertywnej)

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)



Samoregulacja dla rodziców i nastolatków

Seminarium online 21.04. 2024

1. Samoregulacja jest to zdolność człowieka do rozpoznawania pobudzenia i regulowania jego poziomu.
2. Pięć obszarów stresu i samoregulacji
 - a) Obszar biologiczny
 - b) Obszar emocjonalny
 - c) Obszar poznawczy
 - d) Obszar społeczny
 - e) Obszar prospołeczny
3. Stresory w poszczególnych obszarach
 - a) Obszar biologiczny – nieodpowiednia dieta, niewystarczająca ilość snu lub ruchu; trudności motoryczne lub sensomotoryczne; hałas, bodźce wzrokowe, dotykowe, zapachowe oraz inne formy stymulacji; zanieczyszczenie, alergeny oraz skrajnie wysoka lub niska temperatura.
 - b) Obszar emocjonalny – silne emocje, nowe lub złożone emocje, uwikłanie emocjonalne.
 - c) Obszar poznawczy – ograniczona świadomość wewnętrznych lub zewnętrznych bodźców; informacje w modalności, z której przyswajaniem dziecko ma problemy; wrażenia sensoryczne, które dziecku trudno zrozumieć, ponieważ nie potrafi dostrzec w nich żadnego schematu; zbyt wiele informacji lub zbyt wiele etapów, z którymi musi sobie poradzić; informacje podane zbyt szybko lub zbyt wolno, informacje zbyt abstrakcyjne lub bazujące na pewnych podstawowych pojęciach, których dziecko jeszcze nieopanowało.
 - d) Obszar społeczny – sytuacje, które wywołują dezorientację lub sprawiają trudności, konflikty interpersonalne, sytuacje, w których dziecko jest ofiarą czy świadkiem aktu

przemocy, oraz konflikty w grupie wynikające z niezrozumienia wpływu własnych działań i wypowiedzi na inne osoby.

e) Obszar prospołeczny – konieczność radzenia sobie z silnymi emocjami innych ludzi, sytuacja, kiedy ktoś prosi, żebyśmy postawili potrzeby innych osób ponad swoimi własnymi, napięcia pomiędzy wartościami własnymi a wyznawanymi przez inne dzieci, sytuacje niejednoznaczne moralnie oraz poczucie winy.

4. Kroki do samoregulacji

a) Krok 1 – rozpoznaj sygnały stresu

b) Krok 2 – zidentyfikuj stresory

c) Krok 3 – zredukuj stres

d) Buduj samoświadomość

e) Regeneruj się i buduj własne strategie samoregulacji

Na podstawie książki Self-reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości; dr. Stuart Shanker oraz Teresa Barker

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)



Zdrowie psychiczne nastolatków. Kiedy warto udać się do specjalisty?

Seminarium online 08.05.2024

Zdrowie psychiczne wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to stan dobrostanu, w którym jednostka radzi sobie z codziennymi wyzwaniami życiowymi, ma zdolność do pracy produktywnej i owocnej, oraz jest w stanie przyczynić się do społeczeństwa. Zdrowie psychiczne obejmuje zarówno zdolność do radzenia sobie ze stresem, jak i zachowanie zdrowych relacji z innymi ludźmi. Definicja ta wskazuje nie tylko na brak chorób, ale na całokształt dobrostanu człowieka.

Odporność psychiczna natomiast to zdolność człowieka do przystosowania się w obliczu stresujących sytuacji, traumy czy innych trudności życiowych. Odporność psychiczna obejmuje umiejętność radzenia sobie z trudnymi do przeżywania emocjami, utrzymywania

zdrowej perspektywy życiowej oraz umiejętności korzystania ze wsparcia społecznego w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom stresu i traumy.

Czynniki wpływające na budowanie odporności psychicznej:

- Pozytywne relacje z rodzicami, opiekunami
- Wsparcie społeczne
- Umiejętność budowania zdrowych relacji
- Rozwijanie pasji i zainteresowań
- Wsparcie szkolne
- Zdrowe nawyki życiowe
- Umiejętności radzenia sobie
- Samodzielność i autonomia

Problemy zdrowia psychicznego nastolatków:

- Kryzysy
- Zaburzenia psychiczne
- Nadużywanie substancji, uzależnienia behawioralne
- Samookaleczenia
- Myśli samobójcze
- Próby samobójcze

Kryzys jest wynikiem trudności w osiągnięciu celów życiowych, przeszkód, które wydają się ludziom nie do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań (Caplan, 1964). Trwa do kilku tygodni

Kryteria diagnostyczne depresji wg DSM-5

Przynajmniej pięć z następujących objawów, z których co najmniej jeden musi być to depresyjny nastrój lub utrata zainteresowania lub przyjemności:

1. Depresyjny nastrój większość dnia, prawie codziennie.
2. Utrata zainteresowania lub przyjemności w codziennych aktywnościach.
3. Zmiany w wadze lub apetycie.
4. Problemy ze snem (nadmierny sen lub bezsenność).
5. Spowolnienie lub nadpobudliwość psychoruchowa.
6. Uczucie zmęczenia lub braku energii.
7. Uczucie bezwartościowości lub nadmierna poczucie winy.
8. Zmiany w myśleniu lub koncentracji.
9. Myśli o śmierci lub samobójcze myśli.

Objawy nie wynikają z używania substancji psychoaktywnych ani nie są związane z medycznym stanem zdrowia. Objawy znacząco utrudniają codzienne funkcjonowanie. Stan trwający co najmniej 2 tygodnie

W przypadku dzieci i młodzieży należy pamiętać o nietypowym charakterze objawów depresji, które mogą występować u dzieci i młodzieży, takich jak np.

- manifestowanie drażliwości zamiast obniżonego nastroju;
- sygnalizowanie dolegliwości fizycznych;
- zachowania niszczycielskie, mogące być zewnętrzną manifestacją cierpienia wywołanego depresją
- wycofanie społeczne, zamartwianie się, narzekanie na stan zdrowia, niska samoocena

Warto pamiętać też o tym, że podłożem prób samobójczych u nastolatków może być kontekst społeczny, np. samobójcza próba przyjaciela lub nagłośniona śmierć samobójcza osoby publicznej.

Samouszkodzenia to zamierzone, przeprowadzone z własnej woli i stanowiące niewielkie zagrożenie życia uszkodzenie własnego ciała, które nie jest akceptowane społecznie, wykonywane w celu zmniejszenia dyskomfortu psychicznego i zakomunikowania o nim.

Myśli samobójcze to fantazje i przemyślenia na temat samobójstwa, własnej śmierci wyobrażanie sobie pogrzebu, reakcji otoczenia, fantazje na temat wpływu własnej śmierci na dalsze losy innych osób a także pragnienia i impulsy do jego podjęcia w formie aktywnej

Próba samobójcza to działanie podjęte z intencją śmierci, które może skutkować np. samouszkodzeniem ciała lub zatruciem.

Samobójstwo to podjęte samodzielnie, zamierzone działanie zagrażające życiu jednostki, którego następstwem jest śmierć.

Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych:

- Obniżony nastrój, smutek, poczucie bezwartościowości, pustki, beznadziei
- Wycofanie i zaniedbanie relacji rówieśniczych
- Zamykanie się w sobie i izolacja
- Silny lęk skłaniający do unikania wielu sytuacji, wyzwań
- Zaburzenia rytmu snu i czuwania
- Problemy z koncentracją uwagi i podejmowaniem decyzji

- Nagła zmiana zachowania, np. rezygnacja z zajęć, które dotąd sprawiały przyjemność, obniżenie ocen
- Ataki paniki, skrajne wahania nastroju
- Pobudzenie lub spowolnienie
- Zwiększona drażliwość i zachowania agresywne
- Przewlekłe uczucie zmęczenia i braku sił
- Zmniejszenie lub zwiększenie masy ciała
- Mniejsze zainteresowanie i satysfakcja z niemal wszystkich aktywności (anhedonia)
- Zachowania trudne, ryzykowne

Kiedy szukać pomocy specjalisty?

- Objawy utrzymują się co najmniej dwa tygodnie
- Objawy zakłócają codzienne funkcjonowanie
- Obecność myśli samobójczych
- Dokonywanie samookaleczeń
- Uzależnienia

Szukając pomocy w związku z problemami psychicznymi nastolatka, konieczne jest zrozumienie roli różnych specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym:

Psycholog - osoba uprawniona do wykonywania działań psychologicznych na podstawie dyplomu ukończenia studiów magisterskich z psychologii. Prowadzi działania takie jak np. diagnoza, poradnictwo psychologiczne, psychoterapia, psychoedukacja, opiniowanie. Może pracować z nastolatkiem np. nad strategiami radzenia sobie z emocjami, stresem, rozwijaniem zdrowych mechanizmów.

Psychoterapeuta - Psychoterapeuta to najczęściej psycholog (ale także nierzadko lekarz, pedagog, socjolog) który ukończył dodatkowe, 4 letnie szkolenie z zakresu psychoterapii – specjalistycznej metody leczenia problemów i dolegliwości natury psychicznej. To specjalista w zakresie zdrowia psychicznego, a jego zadaniem jest pomóc pacjentom w przezwyciężeniu objawów choroby czy życiowych trudności.

Psychiatra – lekarz, który zajmuje się diagnozowaniem oraz leczeniem chorób i zaburzeń psychicznych. Psychiatrzy jak każdy lekarz może wprowadzać leczenie farmakologiczne np. leki łagodzące objawy depresji, lęku, ADHD.

W sytuacji, gdy po raz pierwszy chcemy zgłosić się z naszymi trudnościami do specjalisty, warto rozważyć wizytę u psychologa, gdyż to właśnie psycholog i

psycholog kliniczny są osobami, które mają kompetencje do udzielenia porady psychologicznej. Psycholog diagnosta będzie miał odpowiednie kompetencje, by móc zdiagnozować przyczyny zaburzeń, a następnie skierować klienta do psychoterapeuty lub lekarza psychiatry. Wizyta u psychologa może być właściwym wyborem, jeśli nie wiemy, jaka metoda psychoterapii będzie odpowiednia w konkretnym przypadku.

Wskazania do leczenia w szpitalu psychiatrycznym

- Stan po próbie samobójczej
- Młoda osoba zgłasza, że ma konkretny plan popełnienia samobójstwa
- Nasilone myśli samobójcze
- Brak możliwości zapewnienia bezpiecznego środowiska w domu
- Brak zgody nastolatka na podpisanie i przestrzeganie planu bezpieczeństwa (kontraktu na życie)
- Pojawienie się objawów psychotycznych w przypadku ciężkiej depresji

Dostępne formy leczenia szpitalnego

- Dziecięce/młodzieżowe oddziały psychiatryczne
- Szpitalne oddziały terapeutyczne oraz oddziały dzienne

Na czym polega psychoterapia?

Psychoterapia to proces, w ramach którego ludzie starają zrozumieć swój sposób myślenia, odczuwania i działania. Dowiadują się, jakie są następstwa określonego sposobu funkcjonowania i uczą się zmieniać, tak by z jednej strony ustąpiły ich objawy, a z drugiej – by poczuli się bardziej autonomiczni i szczęśliwi.

Jak wybrać psychoterapeutę dla nastoletniego dziecka?

- Jakie ma wykształcenie, certyfikat?
- W jakim nurcie pracuje?
- Czy poddaje swoją pracę superwizji?
- Jakie ma doświadczenie w pracy z nastolatkami?
- Czy jest "chemia"?

Psychoterapia nastolatka

- Tajemnica zawodowa
- Wyjątki od zasady poufności

- Rodzice czasem zapraszani na sesje

99% informacji z sesji pozostaje tajemnicą terapeuty i pacjenta, ale rodzice zawsze mogą spytać o rokowania, obecne nasilenie objawów i dalsze plany leczenia.

Farmakoterapia – mity związane z leczeniem

- Leki od psychiatrii uzależniają
- Leki otumaniają i zmieniają osobowość
- Leki trzeba brać do końca życia

Samookaleczenia.

Jak zareagować?

- Pamiętaj o funkcji samookaleczeń: zmniejszają napięcia, pozwalają zakomunikować coś ważnym osobom, dają poczucie kontroli
- Zachowaj spokój
- Okaż akceptację, zainteresowanie, chęć zrozumienia
- Wyraź troskę
- Wyznacz granice i zaoferuj pomoc

Jak reagować, gdy dziecko zgłasza myśli samobójcze

- Nie bagatelizuj i nie zbywaj milczeniem
- Nie obwiniaj, ani nie oskarżaj dziecka

- Wspomnij o kontakcie ze specjalistą
- Nie odwlekaj wizyty
- Wyraź troskę i znormalizuj wizytę u psychologa czy psychiatry
- Zadbaj o brak niebezpiecznych przedmiotów w domu
- Przedstaw telefony zaufania
- Uważaj na momenty, gdy dziecko zostaje samo
- Sprawdź, gdzie jest najbliższy szpital psychiatryczny z oddziałem dziecięcym lub młodzieżowym, który ma ostry dyżur

Miejsca, gdzie możesz szukać pomocy dla siebie i swojego dziecka

- Szkoła – psycholog, pedagog

- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne
- Specjalistyczne Poradnie Rodzinne
- Poradnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci Młodzieży
- Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży
- Szpital psychiatryczny z oddziałem dla dzieci i młodzieży
- Prywatne poradnie

Całodobowe bezpłatne numery pomocowe dla nastolatków i ich opiekunów

- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: 800 100 100
- Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie: 800 800 602
- Tumbo Pomaga, pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie: 800 111 123
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia: 800 120 002
- Bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w jęz. ukraińskim i rosyjskim: 669 981 038

Bibliografia/źródła:

„Depresja nastolatków”. GWP 2019 r., A. Kołakowski, K. Ambroziak, K. Siwek

„Nie bój się psychiatry”, red. Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2017 r.

www.mlodeglowy.pl

www.zwjr.plAkademia 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)



O wspieraniu nastolatka

Seminarium online 08.06.2024

Jak ważna jest bliskość dla dzieci:

Film: Z kim chciałbyś zjeść kolację?

<https://youtu.be/2R7FmfiA7so?si=kwI43scnon4O0IIg>

Kilka słów o lęku:

Lęk jest nam potrzebny ponieważ jako ludzie wyginęlibyśmy bez niego. Każdy z nas indywidualnie odczuwa lęk w trudnej i niewygodnej dla siebie sytuacji. Czasem odpowiedź emocjonalna jest nieadekwatna do sytuacji np. lęk pojawia się pomimo braku realnego zagrożenia i utrudnia normalne funkcjonowanie. Taki lęk może się objawiać różnymi natrętnymi myślami czy niepokojami np. dzieci mogą myśleć „Wszyscy na mnie patrzą i widzą że do niczego się nie nadaje”; „Muszę udawać bo stracę relacje znajomych”

Lęk i doznania z ciała:

- kołatanie serca
- suchość w ustach
- nieustannej drżenie ciała
- napięcie mięśni
- tak zwany kołek w gardle
- pocenie się
- jakieś trudności żołądkowe
- trudności z oddychania.

Strach a lęk

Strach pojawia się w związku z realnym i możliwym do zidentyfikowania zagrożeniem.

Lęk pojawia się kiedy nie ma bezpośredniego zagrożenia.

Lęk powstaje w wyniku dwóch procesów:

- zachodzący w korze mózgowej
- dotyczący ciała migdałowego

Przyczyny powstania lęku nie są jednorodne, a przyczynami mogą być np.:

- doświadczenia z dzieciństwa
- nadopiekuńcza postawa rodziców
- lękowe wychowanie
- niehigieniczny tryb życia

Jak mogę pomóc:

- uprawomocnienie
- nienachalność
- narzędzia dialogu motywującego
- odzwierciedlanie
- podsumowanie/parafraza
- edukowanie

Co jeszcze może pomóc?

Pytania otwarte dzięki którym można uzyskać szerszą odpowiedź np

- jak ci z tym jest co czujesz
- co myślisz
- na czym ci zależy
- co jest dla ciebie ważne
- co może ci pomóc
- jak ja mogę ci pomóc
- jak to rozumiesz.

Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości to wszystko to, co o sobie wiem, czyli nie dotyczy ono tego, co potrafię robić, ale tego, kim jestem i co o tym myślę.

Pamiętajmy, że nastolatek naprawdę jest gotowy wiele zrobić by być widzianym i akceptowanym przez najbliższe otoczenie. Dlatego często reaguje bardzo żywo na wszelkiego rodzaju krytykę i to co słyszysz, traktuje jak potwierdzenie, że to co robi jest ok.

Co będzie zatem podstawą stabilnego poczucia własnej wartości?

Podstawą stabilnego poczucia własnej wartości będzie uznanie i wiara, że człowiek sam w sobie stanowi wartość z samego faktu bycia człowiekiem. Wartość i godność są w nim zapisane.

Słowa mają moc

Duma	Widzę Cię	Dziękuję Ci
Jestem z ciebie dumny, doceniam....	Widzę Cię, jesteś dla mnie ważny	Za to co wnosisz do mojego życia, uczę się od Ciebie

Skąd się bierze poczucie własnej wartości:

- dyspozycje genetyczne
- wychowanie
- wcześniejsze doświadczenia
- sprawczość
- normy kulturowe

Warto pamiętać

Poczucie własnej wartości

- Można budować przez wdzięczność
- Można budować przez docenienie
- można budować przez uważność na doświadczenia
- Może się zmieniać
- Praca nad nim, wymaga czasu i szacunku

Zabójcy poczucia własnej wartości

- Wygórowane oczekiwania
- Warunkowa akceptacja
- Porównywanie
- Oceny i etykiety
- Przemoc

Carl Rogers:

...Czuję się szczęśliwszy, po prostu będąc sobą i pozwalając innym być sobą...

Najlepsze co możecie zrobić, aby budować poczucie wartości mojego dziecka

1. Zadbaj o swoje poczucie własnej wartości
2. Można zapytać dziecko, skąd takie przekonanie, skąd to wiesz? Po czym to poznajesz?
3. Można też odzwierciedlić to co mówi dziecko np. „Rozumiem, że każdy kto ma dwie jedynki z chemii jest beznadziejny”
4. Warto dowartościować dziecko, mówić o jego staraniach, czy o tym, że się nie poddaje pomimo trudności.
5. Można korzystać z własnych doświadczeń i przykładów, niepowodzeń w szkole czy w życiu. To ważna część normalizacji doświadczenia dla dziecka, które ma szansę dowiedzieć się, że rodzicom również nie wszystko wychodzi.
6. Możemy mówić o tym, że mieliśmy podobne myśli o sobie i powiedzieć jak sobie z tym poradziłyśmy.
7. Można też powiedzieć o swoich emocjach i obawach kiedy było się nastolatkiem, pokaże to dziecku, że przeżywaliśmy różne rzeczy podobnie. Np. Też nie mogłam się już doczekać kiedy dostanę pierwszą miesięczkę.
8. Warto urzeczywistniać to co mówi dziecko. Często na nasze niepowodzenia mają wpływ okoliczności, które czasem pomijamy.

9. Najlepsze, co możecie zrobić dla poczucia, własnej wartości swojego i dziecka to:
- a. Uznanie i akceptacja
 - b. osobista komunikacja dotycząca tego jak dziecko wzbogaca wasze życie,
 - c. zainteresowanie jego życiem wewnętrznym i doświadczeniem.
 - d. traktowanie różnych komunikatów dziecka, czy trudnego zachowania, jako zaproszenia do jego świata.

Źródła:

Książka: „Nastolatek potrzebuje wsparcia” Agnieszka Kozak, Marcin Rzeczkowski, Robert Bielecki

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)



Odpowiedzialność czy nieodpowiedzialność nastolatka

Seminarium online 06.10.2024

Czym jest odpowiedzialność:

Jak podaje słownik języka polskiego odpowiedzialność to:

1. «obowiązek moralny lub prawny odpowiadania za swoje lub czyjeś czyny»
2. «przyjęcie na siebie obowiązku zadbania o kogoś lub o coś

Czy można na odpowiedzialność spojrzeć inaczej?

- Odpowiedzialność jako odpowiedź na to co ważne.
- Zaproszenie do współtworzenia życia rodzinnego, do współtworzenia odpowiedzialności za funkcjonowanie całej rodziny.
- W tej „odpowiedzi” jest zawarty wolny wybór.

Ważne pytania do refleksji

- Czy jako rodzic, daję mojemu dziecku, mojemu nastolatkowi prawo do tego aby wybierał w jaki sposób chce być odpowiedzialny za naszą rodzinę.
- Czy odpowiedź mojego dziecka musi być dokładnie taka jaką ja chcę usłyszeć?
- Czy musi być zgodna z tym co ja bym zrobił/zrobiła
- Czy musi być zgodna z moim systemem potrzeb, wartości i przekonań?
- Czy twoje dziecko ma prawo odpowiedzieć inaczej niż ty chcesz?
- Czy masz w sobie przestrzeń na rozmowę o tym, dlaczego ta odpowiedź jest inna?
- Czy masz w sobie przestrzeń na to żeby usłyszeć i zrozumieć?

Zaproszenie do rozmowy z nastolatkiem – pomocne zdania

- Chętnie dowiem się co ty myślisz na ten temat
- Chcę cię wysłuchać i dowiedzieć się, czemu chcesz zdecydować akurat tak
- Chcę poznać twoje zdanie i twoje argumenty
- Chcę dowiedzieć się, jaki ty masz pomysł na rozwiązanie tej sytuacji.

Tutaj było w prezentacji o mózgu

Czy odpowiedzialność jest łatwa?

Sprawdźmy jakie my jako rodzice mamy zdanie o odpowiedzialność. Jakie mamy skojarzenia i wspomnienia. Czy nasze zdania, które były powierzane nam w naszych nastoletnich czasach na pewno były dostosowane do naszego wieku?

Czy z tych naszych doświadczeń nie wynika, że zdaniem, który dajemy naszym dzieciom brzmią „ja w twoim wieku...?”

Warto zadać sobie pytanie, czy to jest to zdanie, który sam/sama chcę słyszeć od innych ludzi.

Korzystajmy z wiedzy, którą mamy na temat biologii i zmian w organizmie nastolatka, być może będzie to dla nas pomocne.

Warto zadać sobie pytanie, za co chcę wziąć odpowiedzialność a za co naprawdę mogę? Czy na pewno mogę wziąć odpowiedzialność za to:

- czy moje dziecko będzie szczęśliwe
- czy wyrośnie na odpowiedzialnego człowieka
- czy skończy dobre studia
- czy da sobie radę w życiu

Droga do odpowiedzialności

Droga do odpowiedzialności nie jest prosta. Nie wystarczy powiedzieć do dziecka: teraz to ty jesteś odpowiedzialny za... I przekazać długą listę.

Odpowiedzialność to droga, którą podążamy razem z dzieckiem i powoli ją przekazujemy.

Tutaj było o nadmiernej odpowiedzialności i niedostatecznej

Jesper Juul stworzył przykładową listę:

KAŻDY CZTERNASTOLATEK POWINIEN BYĆ W STANIE:

- Gospodarować swoją odzieżą, prać i prasować swoje ubrania
- Robić zakupy i przygotować posiłek
- Położyć się do łóżka i wstać
- Sprzątać
- Zarządzać swoją pracą i nauką
- Zarządzać swoim transportem

Co jeszcze będzie pomocne w drodze do odpowiedzialności? Na pewno warto zadać sobie pytania:

- Na ile i w jakich obszarach czuję się odpowiedzialny za własne dziecko?
- Na ile adekwatna jest ta odpowiedzialność?

Rola rodzica – sparing-partner

Rodzic zostaje sparingpartnerem, w nieustających rozmowach i dialogu z nastoletnim dzieckiem. Sparingpartner to ktoś, kto na treningu stawia maksymalny opór przyszłemu mistrzowi, jednocześnie minimalizując ryzyko jego kontuzji. Chodzi o to, aby przygotować go na wszystko, co może go spotkać w prawdziwej walce. Tak samo jest z rodzicami i ich nastoletnimi dziećmi: dorośli mają za zadanie przygotować je na to, co może je spotkać w prawdziwym życiu.

Nastolatki nadal potrzebują dorosłego, który ma więcej doświadczenia, nadal potrzebują dorosłego, który jest zadowolony ich życiem, ale nie z poziomu kontroli, ale z poziomu ciekawości.

Cieszcie się swoimi dziećmi

Popatrzcie na swoje dzieci i cieszcie się efektem kilkunastu lat swojej pracy, swojego wysiłku. Zaciekawiajcie się tym, na kogo wyrasta ten młody człowiek.

Źródła:

Książka: „Nastolatek potrzebuje wsparcia” Agnieszka Kozak, Marcin Rzeczkowski, Robert Bielecki

Książka: „Nastolatki, kiedy kończy się wychowanie” Jesper Juul

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)



O złości nastolatka

Seminarium online 03.12.2024.

Jak to właściwie jest ze złością nastolatków? Czy oni mogą się złościć? A może nie mogą, ale się złością i jak jest u nas ze złością?

Złość zwykle kojarzy nam się negatywnie: agresja, niebezpieczeństwo; krzyk; przekraczanie granic; „złość piękności szkodzi”, „to nie jest powód, żeby się tak złościć”.

Złość nie jest lubianą emocją, kojarzy się z czymś złym, z czymś co może zerwać relacje, co bywa zagrażające. Nasze doświadczenia ze złością mogą wpływać na to, jak o niej myślimy, jak ją przeżywamy lub jak nie przeżywamy, a także na to jak pozwalamy przeżywać ją naszym dzieciom.

Złość jest ważnym komunikatem, który mówi o tym, że dzieje się coś niedobrego, że dzieje się coś, czym trzeba się zająć.

Co warto żebyśmy wiedzieli o złości?

- Brak kontaktu ze złością - może być rezygnacją z ochrony granic
- Konsekwencją tłumienia złości może być dostosowywanie się do innych, dbanie raczej o zadowolenie innych niż swoje
- Konsekwencją tłumienia złości mogą być dolegliwości psychosomatyczne.
- Rodzic, który kumuluje złość i doświadcza „poczucia krzywdy” czy „Poświęcenia” może mieć oczekiwania, że dziecko także będzie się dostosowywało i poświęcało.
- Jeśli zignorujemy naszą złość, która mówi o tym, że nasze granice zostały przekroczone – to my możemy zacząć przekraczać granice innych ludzi.
- Skumulowana złość, może przerodzić się w zachowania agresywne lub przemocowe wobec innych osób.

Kto nie wyraża swojej złości, często nie potrafi bronić swoich granic.

Złość nastolatka:

Wyrażanie złości przez nastolatków można odczytać jako zachowanie skierowane przeciwko nam. Może pojawić się myślenie, że on/ona robią na złość lub próbują manipulować.

Warto pamiętać, że nastolatki skupiają się głównie na sobie, więc ich zachowania są **“za sobą, a nie przeciwko rodzicowi”**.

Co dzieje się w mózgu nastolatka?

Faktycznie burza hormonalna plus zachodząca w mózgu nastolatków gwałtowna i głęboka przebudowa mają największy wpływ na ich zachowanie. Układ limbiczny - czyli zawiadujący emocjami, odpowiedzialny za odczuwanie i wyrażanie m.in. złości. Jest szczególnie aktywny w okresie dojrzewania. Natomiast najmłodsza ewolucyjnie część kora nowa (gdzie odbywają się bardziej zaawansowane procesy poznawcze (np. rozumowanie, analizowanie, planowanie, podejmowanie decyzji, mówienie) nadal się przebudowuje. Oznacza to, że część mózgu odpowiedzialna za regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji, umiejętność odczytywania i interpretacji sytuacji społecznych nadal dojrzewa. Ten proces może trwać nawet do 25. roku życia.

Te struktury (układ limbiczny i kora nowa) mogą ze sobą konkurować, co prowadzi do nierównowagi. W tej walce przewagę ma układ limbiczny, emocjonalny, w pełni rozwinięty. Stąd duża zmienność w nastrojach i zachowaniu nastolatków. Stąd również bierze się impulsywność, olbrzymia zmienność nastrojów czy skrajne zachowania. Ma problemy z empatią i nie przewiduje dobrze skutków swoich zachowań, więc może nie zwracać uwagi, jak jego zachowanie wpływa na innych.

Gdy spotkają się ze sobą te dwie perspektywy: racjonalnego rodzica i emocjonalnego nastolatka nie trudno o konflikt i wzajemne niezrozumienie. Do tego walka tych dwóch sił odbywa się również wewnątrz nastolatka - sam siebie nie rozumie, może mieć poczucie niepanowania nad swoimi reakcjami emocjonalnymi.

Jak na złość nastolatka reagują rodzice?

- Czasami „winę” przerzucają na dziecko – np. „moje dziecko jest trudne”
- Mogą pojawiać się takie myśli, “gdyby moje dziecko było inne, ta relacja byłaby inna”.

Warto jednak spojrzeć inaczej - jeśli w jakiegokolwiek relacji, nie tylko tej z naszymi dziećmi, pojawiają się różnego rodzaju trudności, to prawdopodobnie są to informacje o naszych niezaspokojonych potrzebach.

A może to także „okazja”, żeby:

- zatrzymać się i zobaczyć, jak naprawdę jest w tej relacji z moim dzieckiem.
- zapytać swoje dziecko, co mogę zrobić, żeby być dla ciebie lepszym rodzicem.
- zapytać dziecko jak ono myśli, co możemy zrobić razem, żeby ta relacja była dla obu stron bardziej satysfakcjonująca.

Dziecko uczy się granic innych ludzi poprzez testowanie ich. Może nie jest „niegrzeczne” tylko eksploruje w ten sposób świat? Bez strachu przed konsekwencjami czy szantażem emocjonalnym - będzie czuło się bezpiecznie.

Jesper Juul pisał:

Młodzi ludzie w okresie dorastania wręcz potrzebują przeciwstawiać się dorosłym, gdyż dzięki temu budują swoją godność, odrębność i poczucie własnej wartości. Aby zdrowo, twórczo i optymalnie się rozwinąć potrzebne jest im tylko wsparcie i bezwarunkowa akceptacja ze strony osób dorosłych.

Jakie emocje mogą pojawiać się w rodzicu?

- Bezradność, która może uruchamiać wewnętrznego krytyka (np. jestem złym rodzicem, nie daję rady). To może prowadzić do złości na siebie.

- Lęk – np. o to, co o nas pomyślą inni. Lęk może powodować w nas myślenie czarno białe i bardzo wąskie (np. jestem beznadziejny)

Lęk połączony z bezradnością może utrudniało wejście w kontakt z nastoletnim dzieckiem. Kiedy nastawienie jest mocno nacechowane lękiem i bezradnością warto poszukać pomocy, porozmawiać z innymi rodzicami nastolatka, być może skorzystać z jakiejś konsultacji czy z grupy wsparcia.

Jakiego rodzica potrzebuje nastolatek?

- wierzącego, że jest wystarczająco dobry i może popełniać błędy
- wytrzymującego to, że jemu jest trudno
- rozumiejącego, że dziecko nie walczy z nim.

Złość nastolatka jest:

- naturalnym procesem rozwojowym
- nie zawsze wynika z „burzy hormonów”
- sygnałem o niezaspokojonych potrzebach
- może też być ważnym sygnałem, że w jego życiu dzieje się coś niepokojącego
- zaproszeniem do nastoletniego świata
- szukaniem pewności i zaufania, że bez względu na jego zachowanie rodzice pozostaną przy dziecku.

Jak możemy reagować?

- Spróbujmy pomóc dziecku zrozumieć jego emocje.
- Warto też zadać sobie pytanie: Czy ja wiem, co dzieje się z moim dzieckiem? Czy jestem tym zainteresowany/ zainteresowana?
- Pokazać, że sami umiemy prosić o pomoc (modelowanie zachowania)
- Starajmy się tego nie tłumić, włączyć empatię i zaciekawić się tym, co się po prostu pod tym trudnym zachowaniem kryje.

I może być trudno i może boleć, ale...

Nastolatek potrzebuje, żebyśmy my jako dorośli go wytrzymali, kiedy nie może wytrzymać ze sobą...

Jakie są konsekwencje niewyrażonej złości?

- silne napięcie w ciele i silną potrzebę kontroli (w konsekwencji perfekcjonizm)
- gwałtowne wybuchy złości w pozornie „błahych sytuacjach” lub wobec słabszych

Jaka pomoc będzie wsparciem?

- nie opuszczaj dziecka
- zatrzymaj się, weź oddech
- zadbaj o siebie
- modelowanie innej komunikacji





Komunikat NVC



Jaka potrzeba stoi za tymi słowami/ zachowaniem/ emocją?

Bodziec - WYBÓR - reakcja

“Najpierw połączenie, potem korekta”

Buduj komunikat “ja” (czuję...), zamiast “ty” (co zrobiłeś)

Odróżnij fakty od interpretacji



Film:

<https://youtu.be/MINAlzuiiA?si=0w8LzavzSikuO9Py>

Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Jesper Juul „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie”
- b. A. Kozak, M.Rzeczkowski, R.Bielecki - „Nastolatek potrzebuje wsparcia”
- c. <https://youtu.be/YofM811uKK8?si=bu1wF5hEFtFzrqFl>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

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

