

SAMORZĄDOWY PORADNIK DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Martwisz się o swoje dziecko?

Sprawdź, czy dzieje się coś złego.

Wskazówki ułatwiające ocenę sytuacji

Kryzys psychologiczny może spotkać każdego i jest normalnym zjawiskiem w życiu człowieka. Dochodzi do niego w sytuacji gdy realizując swoje potrzeby i dążąc do obranego celu napotyka się na przeszkodę, której nie możemy pokonać za pomocą dotychczasowych sposobów radzenia sobie z trudnościami.

Osoba będąca w sytuacji kryzysowej postrzega ją jako przekraczającą jej wytrzymałość i niemożliwą do pokonania. W związku z tym cierpi, przeżywa utratę kontroli i bezradność.

Kryzys odbiera poczucie kontroli nad własnym życiem; to co znaliśmy do tej pory – właśnie zmieniło się nie do poznania. To, co działało dotychczas, gdy było nam trudno – nie działa. Mimo usilnych starań poprawy sytuacji – zamiast być lepiej, jest gorzej. Dodatkowo poczucie nieprzewidywalności kolejnych zdarzeń wzmacnia poczucie zagrożenia.

Niezwykle istotna jest przy tym perspektywa osoby przeżywającej kryzys i jej postrzeganie sytuacji w jakiej się znajduje jako przerastającej jej możliwości poradzenia sobie. To szczególnie ważne, bo często otoczenie oceniając obiektywnie sytuację nie ocenia jej jako kryzysowej, a przez to często nie udziela potrzebnego i właściwego wsparcia. Osoba dotknięta kryzysem przeżywa wówczas dodatkowe obciążenie, czując się niezrozumiana, osamotniona, bez możliwości uzyskania pomocy. Prowadzi to w efekcie do przygnębienia, apatii, lęku frustracji, bezradności, załamania.

Kluczowe dla osoby w kryzysie jest rozumienie swojego stanu emocjonalnego, zapewnienie bezpieczeństwa oraz powrót do równowagi utraconej w czasie kryzysu. Kolejnym krokiem jest nabycie nowych, usprawnionych sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych oraz odzyskanie poczucia własnego sprawstwa.

Pokonanie sytuacji kryzysowej wnosi do życia istotne zmiany i bywa momentem zwrotnym, popychającym do rozwoju; zobaczenie tego jednak jest możliwe dopiero po upływie pewnego czasu

od momentu przeżywanego kryzysu.

Poruszając temat kryzysu, należy wspomnieć o rodzajach kryzysów, skategoryzowanych w zależności od typu sytuacji trudnej, jej przebiegu czy okoliczności:

Kryzysy rozwojowe – wynikają z kolejnych etapów życia i zmieniających się oczekiwań społecznych związanych z dorastaniem; są one niezbędne do rozwoju. U młodych ludzi mogą one wynikać z konfliktu pomiędzy:

- potrzebą samodzielności a ograniczeniami wynikającymi z zależności od rodziców i nakładanych przez nich ograniczeń
- potrzebą samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością,
- wizjami idealnymi, a realnym obrazem świata, innych ludzi i siebie,
- dążeniem do niezależności, a potrzebą oparcia i zależnością materialną
- przywiązaniem do rodziców, a rozbudzonym krytycyzmem w myśleniu,
- nierównościami w poszczególnych sferach rozwoju (wyższa w sferze intelektualnej niż w sferze emocjonalno – społecznej).

Kryzysy egzystencjalne – mają swój początek w momencie, gdy człowiek zaczyna kwestionować podstawy życia takie jak jego sens, wartość i cel. Są typowe dla okresów bilansów życiowych, ich początkiem może być również zetknięcie ze zdarzeniami takimi jak choroba czy śmierć kogoś z otoczenia.

Kryzysy sytuacyjne – pojawiają się, gdy człowiek spotyka się z niecodziennym, wychodzącym poza zwykłe jego doświadczenie zdarzeniem, z którym nie jest w stanie sobie poradzić ani nie jest w stanie kontrolować rozwoju sytuacji. Cechami tego rodzaju kryzysu są: przypadkowość, nagłość, często katastroficzny wymiar. Do kryzysów sytuacyjnych u dzieci i młodzieży zaliczamy: rozwód rodziców, napaść, nieuleczalną chorobę, wypadek komunikacyjny, przemoc (w rodzinie, rówieśnicza, cyberprzemoc, nadużycie seksualne), śmierć bliskiej osoby, odrzucenie przez grupę rówieśniczą, katastrofę naturalną czy atak terrorystyczny.

To w jakim stopniu radzimy sobie w trudnej, czy kryzysowej sytuacji zależy od naszego stanu sprzed kryzysu. Jeżeli przed wystąpieniem sytuacji krytycznej posiadamy zasoby, umiejętności, zdolności, wsparcie otoczenia, z którego potrafimy czerpać, to poradzenie sobie z kryzysem może nam ułatwić rozwój. Każdorazowe zdrowe przejście kryzysu sprawia, że nabieramy siły i umiejętności do lepszego, łatwiejszego poradzenia sobie z kolejnym kryzysem.

Natomiast w wyniku niewłaściwego poradzenia sobie w sytuacji krytycznej, istnieje ryzyko pojawienia się długofalowych negatywnych jej konsekwencji:

- Zaburzenia zachowania
- Uzależnienia
- Zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie
- Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

Rozpatrując indywidualnie sytuację każdego ucznia, należy zwrócić uwagę, czy w jego przypadku wystąpiły czynniki zwiększające ryzyko gorszego radzenia sobie z kryzysem:

Czynniki indywidualne:

- Doświadczenie dużej straty,
- Doświadczenie poważnych niepowodzeń,
- Impulsywność,
- Agresywne zachowania,
- Niska samoocena,
- Obniżone poczucie własnej wartości.
- Negatywne postrzeganie swojego ciała.
- Nadmierny krytycyzm i wstyd.
- Trudności z komunikowaniem i wyrażeniem swoich stanów, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
- Ciężka choroba somatyczna,
- Trudne doświadczenia z przeszłości (depresja, samookaleczenia, wcześniejsze próby samobójcze).

Czynniki rodzinne i społeczne:

- Kryzys w rodzinie,
- Trudna sytuacja socjoekonomiczna,
- Dysfunkcyjne środowisko,
- Nieprawidłowości w relacjach rodzic-dziecko,
- Doświadczanie przemocy.
- Izolacja w klasie i osamotnienie,
- Trudności szkolne,
- Samobójstwa w otoczeniu.
- Stresujące wydarzenia życiowe (śmierć bliskiej osoby, separacja/rozwód rodziców, choroba adolescenta, choroba rodzica, problemy w relacjach z rówieśnikami, sytuacje stresujące w szkole, krzywdzące doświadczenie seksualne, problemy w kontaktach z rodzicami, zmiana sytuacji finansowej, zmiana miejsca zamieszkania, nowa dziewczyna, chłopak).

Czynniki społeczne i kulturowe:

- Wzrost przemocy.
- Upadek wartości.
- Osłabienie więzi.

Zachowania destrukcyjne:

- spożywanie alkoholu, narkotyków, dopalaczy,
- konflikty z prawem.

Należy również zbadać zasoby ucznia i jego otoczenia, które zwiększają szanse na poradzenie sobie z kryzysem:

Czynniki indywidualne:

- Zdolności poznawcze (wysokie IQ, zdolności uczenia się, zdolności werbalne, umiejętności planowania),

- Temperament (towarzyskość, zdolności adaptacyjne),
- Mechanizmy samokontroli (radzenie sobie z negatywnymi emocjami, samokontrola impulsów),
- Umiejętności społeczne (porozumiewania się, nawiązywania przyjaźni, rozwiązywania konfliktów),
- Pozytywny obraz siebie (wysoka samoocena, wiara w swoje możliwości, poczucie własnej skuteczności)
- Posiadanie planów i celów
- Religijność

Zasoby związane z rodziną i najbliższym otoczeniem:

- Relacje rodzice-dziecko (więź z rodzicami, wsparcie rodziców, zasady rodzinne, jasne oczekiwania rodziców, poczucie dziecka, że w rozmowie z rodzicami zostało zrozumiane i wysłuchane, dobra komunikacja, zaangażowanie rodziców w szkolne sprawy dziecka),
- Konstruktywni rówieśnicy (akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni),
- Dobrzy i kompetentni dorośli (oparcie w zaufanej osobie dorosłej np. trenerze sportowym, księdzu, nauczycielu),
- Poczucie przynależności, dobry klimat w szkole, wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy,
- Dostęp do pomocy psychologicznej i medycznej.

Charakterystyka okresu dorastania.

Okres dojrzewania to jeden z najważniejszych kryzysów rozwojowych w życiu człowieka. Dotychczasowa adaptacja załamuje się pod wpływem intensywnych i gwałtownych zmian, jakim podlega nastolatek. Zmiany te są konieczne i prowadzą do ukształtowania tożsamości, a tym samym przygotowaniu do dorosłego życia.

Młodzi ludzie zmieniają się wewnątrz i zewnątrz, ale zmianom ulegają też oczekiwania otoczenia wobec nich. To czas odczuwania przez dorastających ludzi dużej presji i swego rodzaju nadwrażliwości. Dlatego niezwykle ważna jest znajomość i rozumienie mechanizmów rozwojowych oraz problemów towarzyszących okresowi dojrzewania. Sprzyja to

nawiązaniu kontaktu i wypracowaniu postawy rozumiejącego i wspierającego towarzyszenia im w przechodzeniu przez ten trudny czas.

Zmiany rozwojowe dorastającego człowieka zachodzą na co najmniej trzech podstawowych płaszczyznach:

- **biologicznej**- zmiany natury fizjologicznej prowadzące do osiągnięcia dojrzałości płciowej.
- **społecznej**- zmiany prowadzące do nowego samookreślenia się w szerszym kontekście społecznym (m.in. w perspektywie podjęcia roli zawodowej w nadchodzącej dorosłości).
- **rodzinnej**- konflikty w relacjach z rodzicami wynikające z odmiennych oczekiwań.

Część młodych ludzi radzi sobie – lepiej bądź gorzej – z tymi zmianami, a dla części problemy wieku dorastania przerastają ich możliwości.

Różnice te są wynikiem postawy przyjmowanej przez nastolatków wobec nowej rzeczywistości i pojawiających się problemów: czy dorastający traktuje kryzys jak wyzwanie – zadanie do wykonania, czy rozpoznaje je jako zagrożenie wiążące się z przeżywaniem silnego napięcia i poczuciem nieradzenia sobie z rzeczywistością.

Aby móc potraktować kryzys jako zadanie do wykonania, nastolatek musi m.in. wierzyć w siebie i mieć za sobą doświadczenia w samodzielnym skutecznym działaniu. Niezwykle ważnymi elementami postawy rodziców wobec dziecka oraz działań wychowawczych w rodzinie czy szkole powinny być takie, które zwiększają poczucie własnej wartości dziecka oraz pozwalają mu na zdobywanie doświadczenia w samodzielnym działaniu.

W okresie adolescencji młodzi ludzie muszą zmierzyć się z wieloma zmianami a ilość zadań rozwojowych w tym czasie jest imponująca:

Z czym nastolatek musi sobie poradzić:

- Akceptacja przemian fizycznych
- Budowanie nowych i bardziej dojrzałych relacji z rówieśnikami obu płci
- Nawiązanie bliższej więzi z przyjacielem lub przyjaciółką
- Podjęcie męskiej lub żeńskiej roli płciowej
- Rozwój przejrzystego obrazu własnej osoby (poznanie samego siebie i wiedza o tym, jak jest się postrzeganym przez innych)

- Przygotowanie do życia w związku
- Emocjonalna niezależność od rodziców
- Przygotowanie do kariery zawodowej, refleksja nad tym, kim chce zostać
- Przyjęcie określonych wartości jako wytycznych dla własnego zachowania
- Rozwijanie wizji własnej przyszłości, zaplanowanie swojego życia i wyznaczenie celów do osiągnięcia

Dojrzewanie biologiczne. Młodzi ludzie zaczynają dojrzewać biologicznie, pod wpływem burzy hormonalnej zmienia się ich ciało, dochodzi do rozwoju psychoseksualnego. Dojrzewanie jest procesem niezwykle zindywidualizowanym, to często prowadzi do podziałów w środowiskach szkolnych czy rówieśniczych, izolowania i negatywnego naznaczania tych osób, których wygląd fizyczny czy sposób funkcjonowania znacznie odbiega od wyglądu i funkcjonowania większości rówieśników. Może to wpływać z kolei na poczucie inności, obniżenie samooceny wielu młodych ludzi.

Cechy dojrzewania biologicznego:

- Wzrost masy ciała
- Dojrzewanie seksualne
- Zmiany w wyglądzie, skokowe, nieproporcjonalne
- Burza w mózgu nastolatka
- Rewolucja hormonalna

Zagrożenia wynikające ze zmian biologicznych:

- Wygląd to główny obszar zainteresowania oraz istotny wymiar samooceny młodych ludzi. Dla większości z nich jest także ważnym źródłem negatywnych emocji.
- Ciało nastolatka się zmienia, młody człowiek jest poddawany presji i ocenie rówieśników. We współczesnym świecie zwłaszcza ciało kobiety podlega silniejszym naciskom związanym z kreowaniem swego wyglądu według określonego kanonu. Często młode dziewczyny podejmują z tego powodu liczne zachowania ryzykowne dla zdrowia.

- Nastolatek musi znaleźć sposób na poradzenie sobie z tymi wyzwaniami. Bywa, że jest to ponad jego siły i dochodzi do pojawienia się pierwszego epizodu depresyjnego.

Dojrzewanie poznawcze.

W okresie dorastania zachodzą liczne zmiany w sferze poznawczej:

- Pojawienie się zdolności myślenia abstrakcyjnego.
- Rozwój wyobraźni .
- Budowanie tożsamości
- Negatywizm
- Myślenie dychotomiczne (postrzeganie świata w kategoriach czarno-białych)

Głównym zadaniem rozwojowym stojącym przed nastolatkiem jest określenie siebie („Kim jestem?”) i swojej przyszłości („Kim chcę być?”), co wymaga gruntownego uporządkowania dotychczasowych dziecięcych przeżyć i doświadczeń. Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania określa się jako poszukiwanie własnej tożsamości. Charakterystyczną cechą okresu adolescencji jest także negatywizm, czyli odrzucanie tego, co proponują dorośli, zarówno rodzice, jak i inne osoby. Jest to najczęściej przejaw rozpoczynającej się właśnie żmudnej pracy młodego człowieka nad sobą i koncepcją swojego życia.

Struktura poznawcza nastolatków wpływa zarówno na to, które sytuacje postrzegają jako kryzysowe, jak i określa sposób pracy z nastolatkami w trakcie prowadzenia interwencji kryzysowej. Młodzi ludzie w okresie dorastania zdecydowanie koncentrują się na sobie. W tym okresie życia egocentryzm jest adaptacyjny, biorąc pod uwagę ilość zadań rozwojowych stojących przed dorastającymi ludźmi, nie powinno dziwić ich skupienie na sobie.

Dojrzewanie emocjonalne.

- Labilność emocjonalna- tendencja do doświadczania częstych zmian stanów emocjonalnych
- Nadmiernie silne reakcje emocjonalne
- Buntowanie się przeciw zasadom
- Egocentryzm afektywny
- Negacja

- Silny wpływ grupy rówieśniczej
- Konflikty z rodzicami (rodzice przestają być autorytetami).

Doświadczenia emocjonalne nastolatków w okresie dorastania nacechowane są ambiwalencją. Zmiany hormonalne, powodują, że doświadczane przez nich emocje powstają gwałtownie i są intensywne. Aby zrozumieć przyczyny tych zmian, niezbędne jest spojrzenie na okres dorastania jako na czas przeżywania kryzysu, spowodowanego wielością zmian, z którymi nastolatek musi sobie poradzić, a których nie zawsze rozumie.

Przejawem poszukiwania własnej tożsamości, a jednocześnie przejawem zmian zainteresowań, jest przejściowy negatywizm, jego utrwalenie może sprzyjać pojawieniu się zachowań antyspołecznych, które mogą zakłócić prawidłowe realizowanie ról społecznych.

Relacje z rówieśnikami coraz częściej przyjmują formę bliższych kontaktów z przedstawicielami odmiennej płci.

Nastolatek dąży również do większej autonomii w relacji z rodzicami, co może być zarzewiem konfliktów.

Źródła negatywnych emocji w okresie dorastania:

- Często niezrozumiałe dla nastolatka zmiany własnego ciała
- Spadek i znaczne wahania samooceny
- Trudności w szkole
- Niska pozycja w grupie rówieśników
- Problemy rodzinne, jak np. trudności w komunikowaniu się z rodzicami, nieporozumienia z rodzeństwem, poczucie przeciążenia obowiązkami domowymi czy szkolnymi

Nieumiejętność adaptacyjnego rozwiązywania problemów wieku dojrzewania prowadzi często do wejścia w chroniczny stan napięcia emocjonalnego. Młodzi ludzie nie radzący sobie z kryzysem zagrożeni są niebezpieczeństwem wejścia w proces tzw. błędnej adaptacji, prowadzący do zachowań z kręgu psychopatologii (nerwice i psychozy) lub patologii społecznej (zachowania antisocjalne, uzależnienia). Odczucie ulgi związane z przyjmowaniem środków psychoaktywnych rodzi tendencję do powtarzania doświadczeń z nimi. Realne problemy młodego człowieka pozostają jednak nierozwiązane. Dlatego niezwykle ważne są działania polegające na udzielaniu

adolescentom pomocy w zdrowym i adaptacyjnym radzeniu sobie z kryzysem wieku dojrzewania.

Poniżej przedstawiamy listę sygnałów, które mogą świadczyć o przeżywanym przez młodego człowieka kryzysie i nieradzeniu sobie z nim w sposób zdrowy i bezpieczny. Biorąc pod uwagę czynniki chroniące oraz zwiększające ryzyko wystąpienia kryzysu, będziemy mogli ocenić właściwie sytuację dziecka, jego zasoby i słabe strony. Pozwoli nam to podjąć kroki, by dostarczyć mu odpowiedniej pomocy i wsparcia.

Dzieci i młodzież przeżywające kryzys – symptomy do zaobserwowania w domu:

(każda zmiana w zachowaniu w stosunku do tego jak było może świadczyć o nieradzeniu sobie z przeżywanym kryzysem w sposób konstruktywny, zdrowy, bezpieczny)

- zapominanie o obowiązkach
- rozkojarzenie
- oznaki niewysypiania się
- późne godziny kładzenia się spać
- sięganie po kawę / energetyki w celu pobudzenia się
- narzekanie na zmęczenie
- nadmierna senność – spanie po południu,
- obniżenie ocen
- zmiana stylu ubierania się
- obniżona tolerancja na frustrację
- porównywanie się z innymi
- łatwe wpadanie w złość, irytowanie się
- nagły wzrost popularności – wiele rówieśników wokół
- nagły spadek liczby znajomych
- przesiadywanie w swoim pokoju
- niewychodzenie do rówieśników

- opryskliwość
- narzekanie na bóle różnego pochodzenia (głowa, brzuch)
- spadek motywacji do nauki
- brak zaangażowania w obowiązki
- utrata zainteresowań
- utrata zdolności do przeżywania przyjemności
- przesiadywanie w swoim pokoju, unikanie rodziny
- nadużywanie telefonu
- nadmierne skupienie na grach
- utrzymywanie znajomości tylko w Internecie
- teatralne, demonstracyjne zachowania i gesty
- obniżenie aktywności ogólnej
- bierność, zwiększona męczliwość
- duża intensywność emocji
- afekt niedostosowany do sytuacji
- słaba kontrola emocji
- impulsywność
- nadmierny krytycyzm
- brak wiary we własne możliwości
- przejawiające się wypowiedziach poczucie braku zrozumienia w otoczeniu
- w wypowiedziach zdania: bez sensu/ i tak się nie uda/ po co to wszystko/ nie warto/ nieważne/ i tak mi nikt nie pomoże/ nikomu na mnie nie zależy/ nic mi się nie udaje / nie nadaję się do tego/ wszystkim przeszkadzam
- zachowania autodestrukcyjne

- sięganie po używki
- nadmierna seksualizacja
- strach przed szkołą
- przeżywane poczucie krzywdy / odrzucenia
- perfekcjonizm – nadużywanie muszę/ powinnam/ trzeba/ powinno sięganie
- nadmierny apetyt / brak apetytu
- wrogość, negatywizm
- nieuznawanie zasad, reguł domowych
- brak wiary w przyszłość
- lęk przed przyszłością – ponury obraz przyszłości, brak planów

Wymienione wyżej symptomy nie stanowią kryteriów diagnozy w rozumieniu klinicznym. Są sygnałami, które powinny sprawić, że zwiększymy swoją czujność i zareagujemy, by rozpoznać problem i udzielić pierwszego wsparcia, zanim zwrócimy się pomoc do instytucji zajmujących się wsparciem, terapią dzieci i młodzieży.

Zatem jak reagować w sytuacji kiedy podejrzewamy kryzys u dziecka, nastolatka i zauważamy, że nie radzi sobie z nim w sposób zdrowy, kreatywny – **Rozmawiać!** To podstawowe narzędzie komunikacji i nawiązywania relacji z drugim człowiekiem.

Jak rozmawiać: Co robić?

- zaprosić do rozmowy
- słuchać uważnie, dopytywać w razie wątpliwości
- zapewnić bezpieczne warunki do przeprowadzenia rozmowy
- przeprowadzić rozmowę jak najszybciej po zauważeniu niepokojących sygnałów
- zachęcać do podzielenia się swoim doświadczeniem
- mówić spokojnie
- okazywać zainteresowanie

- zadawać pytania otwarte: Opowiedz mi o tym? Jak to się stało? Możesz mi powiedzieć coś więcej o tym? Co dla Ciebie to oznacza? Jak Ty to widzisz?
- szanować granice nastolatka
- respektować jego uczucia, sposób przeżywania
- zaproponować wsparcie, pomoc profesjonalną
- pozyskać informacje dotyczące sieci wsparcia – przyjaciele, znajomi, rodzina, nauczyciele
- opierać się na zasobach nastolatka
- wskazywać jego mocne strony, dowody na radzenie sobie w innych trudnych sytuacjach
- normalizować – to normalne/ możesz się tak czuć/ masz prawo tak to przeżywać
- mówić „nie wiem, nie rozumiem – chcę się dowiedzieć/ pomóż mi to zrozumieć
- okazywać cierpliwość – mamy czas/ nie spiesz się
- okazywać empatię – mogę sobie wyobrazić tylko jak się czujesz/
- zapowiadać następne kroki – udzielać informacji, mówić co się dalej będzie działo – jakie będą następne kroki
- pozwolić na ciszę – zebranie myśli, refleksję.

Czego robić nie wolno!

- oceniać – to nie było mądre/ jak mogłeś tak się zachować/ to nienormalne
- krytykować – nie powinieneś tak robić/ to było skrajnie nieodpowiedzialne
- panikować – to okropne/ to straszne/ jakiś koszmar – mnie by to zważyło z nóg
- udzielać rad – ja też tak miałem/ wiem jak to jest
- używać zwrotów – ostrzegałam/ wiedziałam, że tak będzie/ a nie mówiłam
- zadawać pytania – dlaczego? (zawiera ocenę, może prowokować obronę)
- naciskać – musisz mi powiedzieć/ musisz mi zaufać/ tylko ja mogę Ci pomóc
- straszyć – jak mi zaraz nie powiesz z kim byłeś, to .../ w końcu się doigrasz/

- obiecywać „nie powiem nikomu”/ „wszystko będzie dobrze”
- zgadzać się na tajemnice
- minimalizować, bagatelizować problem – to nic takiego/ wszyscy tak mają/ przejdzie Ci
- negować przeżywanych emocji – nie powinieneś się tak czuć/ nie płacz/ nie smuć sięganie
- przerywać wypowiedź – nie pozwalać dokończyć zdania – wiem już o co chodzi/ nie mów nic więcej/
- poprawiać/ korygować – nie jest tak jak mówisz/ mylisz się/ tak się nie mówi/ nie przeklinaj
- zaprzeczać – tak nie jest
- pocieszać, na siłę poprawiać nastrój – wszystko będzie dobrze/ ułoży się/ jutro się będziesz z tego śmiać
- dyskutować – to nie tak/ mylisz się/ nie może być aż tak źle
- opowiadać wszystkim nauczycielom, uczniom o problemie dziecka/ nastolatka – należy dobrze przemyśleć kogo trzeba poinformować w celu pozyskania dodatkowego wsparcia oraz ile tej osobie udzielić informacji.

Po wstępnej interwencji – rozmowie, warto poinformować wychowawcę, pedagoga/ psychologa szkolnego o istniejącym problemie i zaplanowanej drodze pomocy. Warto pamiętać, że **współpraca rodziców i szkoły zdecydowanie zwiększa szanse na udzielenie niezbędnego wsparcia dziecku i pomocy w poradzeniu sobie z kryzysem.**

W razie konieczności można szukać wsparcia w procesie pomagania w instytucjach miejskich i samorządowych działających na rzecz rodziny:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

ul. Okrzei 4, Katowice

tel.: 32 258 35 12

Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS – NFZ, dorośli, dzieci

ul. Witosa 21, Katowice

tel. 32 209 83 12

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

Ośrodek Terapii i Psychoedukacji KOMPAS – NFZ, dzieci

tel. 32 730 04 44

ul. Modrzejowska 27 Będzin

tel. 698 443 424

ul. Wolności 40a/6

tel. 504 733 660

Poradnia Zdrowia Psychicznego – NFZ, dorośli, dzieci

ul. Lompy 16, Katowice

tel. 32 343 41 29

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Mikołowska 13a, Katowice

tel.: 32 251 15 99/ 32 257 14 82

dr Kajdas – psychiatra dziecięcy – prywatnie

Tarnowskie Góry

tel. 508 278 170

Telefon zaufania dzieci i młodzieży 116 111 to bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla dzieci oraz młodzieży. Służy dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość rozmowy o sprawach dla nich ważnych i kontaktu w trudnych sytuacjach.

Telefon Zaufania Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej Katowice, sokolska 26,

tel. 32 258 65 55

800 100 100 to bezpłatna, anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców oraz nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia lub informacji w zakresie pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów oraz zachowań ryzykownych