

# JAK ZROZUMIEĆ I WSPIERAĆ NASTOLATKA

**O WYZWANIACH RODZICIELSTWA  
W CZASACH PANDEMII**

mgr Urszula Czerwińska

# CZASY PANDEMII

- Nastolatki zostały wyrzucone ze swoich naturalnych stadnych zachowań – brak fizycznego poczucia grupy mimo lekcji przez Internet, brak możliwości nabierania umiejętności społecznych
- Utrata żywego kontaktu ze swoimi przewodnikami duchowymi spoza rodziny
- Izolacja od rówieśników – najważniejszej grupy na tym etapie życia, poczucie samotności, odsunięcie od najważniejszych źródeł wsparcia
- Młodzi ludzie nie czują wsparcia przyjaciół, nauczycieli, rodziny, nawet jeśli ono jest dostępne
- Brak nudy jako efekt przejścia do życia w sieci

# SKUTKI PANDEMII – wyniki badań

Wyniki badania stanu psychicznego starszych nastolatków (ostatnich klas szkół ponadpodstawowych) po wielotygodniowym zdalnym nauczaniu (2021r.) dr n. med. M. Gawrych

Odpowiedzi ponad 1400 uczniów:

- Najbardziej stresująca jest: nauka zdalna (60% uczniów), ograniczone możliwości spotkań z przyjaciółmi (50%), ograniczenia możliwości wyjścia z domu (47%), zdrowie swoje i rodziny (28%), pandemia (27%).
- 47% uczniów wskazało, że oprócz pandemii w ostatnich miesiącach nie zaszły żadne zmiany w ich życiu, dla pozostałych były to problemy szkolne, zerwanie przyjaźni, zerwanie znajomości z sympatią.
- 56% uczniów liczy najbardziej na wsparcie najbliższych, 40% na wsparcie nauczycieli, 35% potrzebuje zadbania o ich podstawowe potrzeby w domu (odpoczynek, spokój, jedzenie), a 18% - wsparcia psychologicznego.
- 40% nastolatków ma klasyczne objawy depresji: dłużej utrzymujący się smutek, apatia, brak motywacji do nauki, życia, myśli samobójcze.
- Nieprzystosowawcze strategie młodzieży w zakresie radzenia sobie ze stresem: 37% gra w gry komputerowe lub na konsoli, 19% stosuje środki psychoaktywne





# JAK POMÓC NASTOLATKOWI

Rozpocznij dialog i słuchaj aktywnie, bądź obecny

Nie zadawaj wielu pytań, uważnie obserwuj

Nie osądzaj, nie krytykuj, zaakceptuj uczucia swojego dziecka, uznaj jego ból, smutek...

Nie dawaj gotowych rad typu „weź się w garść”, „wszystko się ułoży”, nie neguj uczuć mówiąc „zawsze mogło być gorzej”, „takie jest życie”

Nie poddawaj się, mimo odrzucenia, daj do zrozumienia, że zawsze jesteś gotowy go wysłuchać, bądź wytrwały, w ostateczności zaproponuj rozmowę z kimś zaufanym

# JAK POMÓC NASTOLATKOWI

Angażuj w przyjemne działania, ale nic na siłę

Wzmacniaj poczucie własnej wartości u dziecka poprzez robienie czegoś dla innych, doceniaj najmniejsze osiągnięcia , chwal za sukcesy

Zachęcaj do aktywności fizycznej, bądź sam przykładem, planujcie wspólne aktywności , kontakt z naturą

Przypominaj o zbilansowanych posiłkach – unikajcie słodzonych, przetworzonych produktów

Zadbaj o siebie, korzystaj z pomocy innych – własny system wsparcia, nie tłum emocji, dbaj o swoje zdrowie, nie szukaj winnych

# WAŻNE SŁOWA

Kocham Cię

Jesteś dla mnie ważny

Zawsze możesz na mnie liczyć

Nie zostawię Cię

Nie jesteś sam

Jestem po Twojej stronie

Razem uda nam się to pokonać

Bez względu na to, co zrobisz, my zawsze gramy  
w jednej drużynie



# Pomoc specjalistyczna

Korzystanie z pomocy psychologa czy psychiatry to żaden wstyd czy przejaw słabości. Większość problemów ze zdrowiem psychicznym może być skutecznie rozwiązana – dzięki psychoterapii, farmakoterapii.

Jeśli, jako rodzic nie wiesz, czy nastolatek ma problemy natury psychicznej, czy po prostu jest nastolatkiem, zastanów się, jak długo trwają objawy, jak bardzo są nasilone i jak bardzo różnią się od zwykłego zachowania.

# Co dalej?

*Co możemy jeszcze zrobić, żeby pomóc nastolatkom przetrwać ten okres?*

Być po ich stronie. Nie tworzyć jednolitego świata dorosłych, nie być przeciwko nim.

Rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać... o ich samopoczuciu, o stresie, o objawach depresji, o odporności psychicznej.

Wspólnie uczestniczyć w sesjach relaksacyjnych np. w Internecie.

Zachęcać, by planowali przyszłość.

# Co dalej?

- Obserwować stan psychiczny (nastroj, myśli, sygnały z ciała, sen, apetyt)
- Dbać o siebie na podstawowym poziomie – sen, rytm dnia, ruch – umiejętność samokojenia
- Obserwacja snów
- Dbać o więzi, kontakty z rodziną, przyjaciółmi
- Dbać o relaks, przyjemności
- Wyznaczyć nowe cele rozwojowe (nowe pasje, hobby)
- Ograniczyć wiadomości potencjalnie potęgujące stres

# Co dalej?

## TRENING UWAŻNOŚCI

- Dystansowanie się, odpuszczanie niepomocnych myśli
- Akceptacja swoich przeżyć
- Kontakt z bieżącą chwilą - koncentracja na oddechu, dźwiękach



**Dbajmy o siebie nawzajem**

Dziękuję za uwagę ;)