

Emocje w rodzinie

część II

Aleksandra Tomaszewska

Rodzic w obliczu kryzysu psychicznego dziecka: Kroki, które warto podjąć, zanim problem się pogłębi



Tytuł: Rodzic w obliczu kryzysu psychicznego dziecka: Kroki, które warto podjąć, zanim problem się pogłębi

Autor: Aleksandra Tomaszewska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer, Ewa Narkiewicz Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-58-8

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Realizacja zadań: „**Emocje w Rodzinie 2**” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

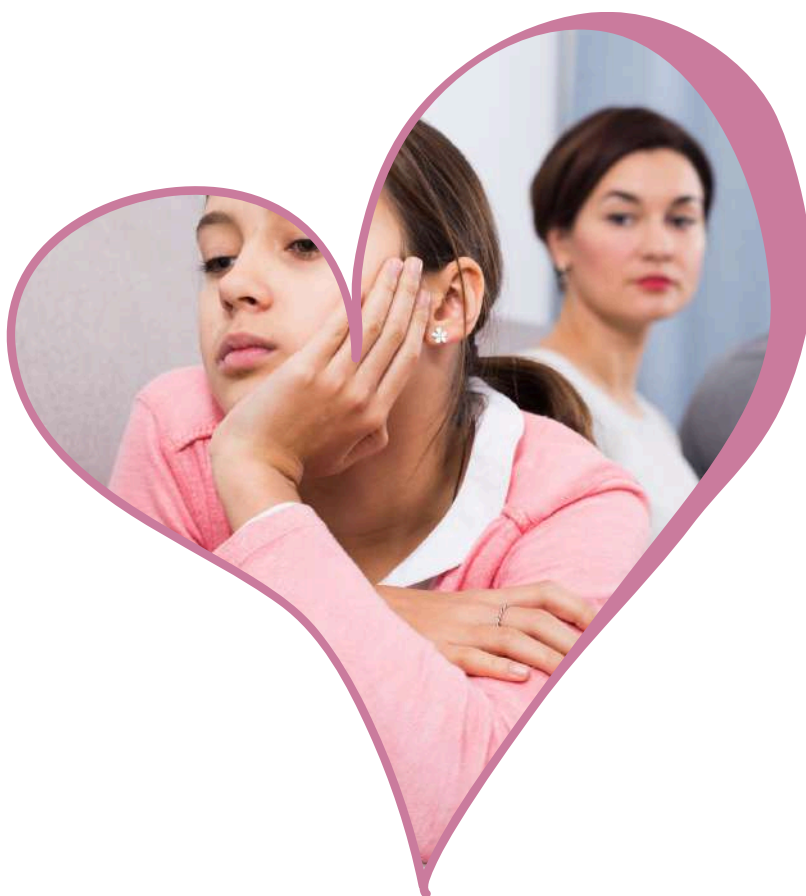
Warszawa 2026

Wprowadzenie

Kryzys psychiczny dziecka jest dla rodzica bardzo trudnym doświadczeniem. Na widok niezrozumiałych zachowań podopiecznego rodzic czuje smutek i niepokój, ale też rodzaj sprzeciwu i buntu wobec trudności, które trudno mu zaakceptować. Jeśli zachowania dziecka są nieakceptowane społecznie, może pojawić się wstyd oraz irracjonalne poczucie winy.

Równolegle rośnie sprzeciw wobec sygnałów ze szkoły, które rodzic może postrzegać jako krytykę pod adresem swojego dziecka, o którym chciałby mieć jak najlepsze wyobrażenie, i jako krytykę własnej osoby. Pojawiają się wątpliwości „co robić” oraz z kim można porozmawiać, a z kim lepiej nie. Postrzeganie sytuacji jako wstydlivej przyczynia się do podtrzymywania społecznego tabu i poczucia izolacji. Złożoność tych myśli i emocji sprawia, że skierowanie uwagi tam, gdzie ma ona największą moc, staje się bardzo trudne.

Tymczasem w sytuacji kryzysu psychicznego dziecka kluczowe jest odróżnienie tego, co rodzic może zrobić, od tego, co leży poza jego zasięgiem – to pozwala skuteczniej pomagać, dbając jednocześnie o własne samopoczucie.



Czym jest kryzys psychiczny u dziecka?

Kryzys psychiczny to stan, w którym dziecko przeżywa trudności większe niż jest w stanie samo udźwignąć. Jest to sytuacja, w której można zauważyć, że jego dotychczasowe sposoby radzenia sobie stają się niewystarczające do utrzymania równowagi emocjonalnej. Emocje, myśli czy zachowania zaczynają poważnie utrudniać jego codzienne funkcjonowanie – w domu, w szkole, w relacjach z innymi, lub powodują jego wycofanie.

Kryzys u dziecka nie oznacza zaburzenia psychicznego ani „choroby”, natomiast jest sygnałem alarmowym mówiącym: „coś ważnego się dzieje, potrzebuję wsparcia”. Jest to sygnał dla rodzica oraz dla opiekunów, aby uważnie obserwowali, co stoi za trudnościami dziecka i jak ta sytuacja rozwija się w czasie.

Lepiej być zbyt czujnym niż zignorować niepokojące objawy, które mogą być wołaniem o wsparcie. Ich przeoczenie może w młodym człowieku utrwalić przekonanie, że w obliczu niebezpieczeństw życia znalazło się samo.

Objawy i przyczyny

Kryzys psychiczny nie oznacza pojedynczego trudniejszego dnia czy gorszego humoru. Są to intensywne zmiany, które zauważamy w zachowaniu, emocjach czy reakcjach młodej osoby, które utrzymują się powyżej dwóch tygodni i wskazują na jej dyskomfort lub cierpienie.

Objawy mogą pojawić się na różnych poziomach:

-  **emocjonalnym**: częste wybuchy płaczu, drażliwość, wycofanie, smutek, brak radości, apatia, obojętność
-  **behawioralnym**: zmiany w jakości i rytmie snu, apetycie, niechęć do szkoły, unikanie kontaktów, agresja, brak aktywności, zaniedbywanie rutyny
-  **poznawczym**: trudności z koncentracją, spadek samooceny, poczucie bezradności
-  **somatycznym**: bóle ciała, bóle głowy bez wyraźnej przyczyny

Kryzys może być reakcją na wydarzenia życiowe (przeprowadzka, zmiana szkoły lub klasy), mieć podłoże rodzinne (choroba bliskiej osoby, rozwód rodziców, konflikty), zdrowotne (choroba własna, kontuzja, konwalescencja) albo społeczne (bullying, odrzucenie, presja ocen, niska samoocena, zmiany w relacjach z rówieśnikami).

W okresie dorastania kryzys może wiązać się także z naturalnym rozwojem – poszukiwaniem tożsamości, buntem czy nauką radzenia sobie z opinią rówieśników. Taki etap czasem mija naturalnie, ale bywa, że bez wsparcia dziecko może poczuć, że jest w tym samo i sobie nie radzi.

Mówimy o kryzysie zdrowia psychicznego, gdy trudności przybierają postać zaburzeń nastroju, lęków, zaburzeń odżywiania, myśli rezygnacyjnych czy myśli samobójczych. Należy poszukać profesjonalnej pomocy, gdy objawy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, a w przypadku myśli samobójczych - od razu.



Rodzic nie zawsze zna przyczynę kryzysu, gdyż pewna sfera życia dziecka zawsze pozostaje poza jego kontrolą. Nie wiemy też do końca, w jaki sposób dziecko widzi świat oraz przeżywa sytuacje, które dla nas wydają się błahe. Stąd ważna jest otwartość na nowe informacje i perspektywy. Warto zapisywać obserwowane zmiany w zachowaniu wraz z datami. To pomaga zobaczyć szerszy obraz sytuacji i będzie cenną informacją dla specjalisty.

Objawy nie muszą spełniać kryteriów konkretnych zaburzeń. Ważne, byś zauważał zmiany i patrzył, na ile wpływają one na codzienne funkcjonowanie dziecka, zamiast samodzielnie je diagnozować. Nie należy też obwiniać się o zaistniałą sytuację, gdyż zdrowie psychiczne jest wypadkową wielu elementów, z akcentem na czynniki genetyczne, więc poczucie winy nie jest ani słuszne, ani pomocne.

Rola rodzica

Twoja rola to być obok i otaczać dziecko szczerą, życzliwą ciekawością. Nie zawsze jest to łatwe, bo wymaga akceptowania innej, czasem niewygodnej perspektywy i uznania tego, że Twoje dziecko cierpi, a Ty nie masz na to szybkiego remedium. Choć może Ci się wydawać, że znasz rozwiązania, to w rzeczywistości nie możesz ich po prostu dać. To, co możesz dać dziecku, to Twoja uważna, akceptująca obecność. Jeśli okaże się, że to nie wystarczy, Twoją rolą będzie szukanie wsparcia na zewnątrz.

Często pojawia się pytanie: Za co rodzic jest, a za co nie jest odpowiedzialny?

Jesteś odpowiedzialny/a za:	Nie jesteś odpowiedzialny/a za:
Zauważanie zmian w zachowaniu i nastroju dziecka	Diagnozowanie problemów psychicznych – od tego są specjaliści
Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania	„Zmienianie” dziecka własnymi siłami, ani za jego decyzje
Okazywanie miłości i spędzanie razem czasu na rozmowie	Przyczyny kryzysu – wiele czynników leży poza Twoją kontrolą
Szukanie wsparcia – w szkole, poradni, u specjalistów	Wszystko, co dzieje się w szkole czy grupie rówieśniczej – nie masz nad tym kontroli
Dbanie o siebie – Twoja równowaga daje dziecku poczucie stabilności	

Zauważanie zamiast osądu

Choć często wydaje Ci się, że dziecko Cię „nie słucha” bądź „nie słyszy, co do niego mówisz”, to nie jest to zgodne z prawdą. Dziecko słyszy i na podstawie Twoich słów, Twojej postawy i informacji zwrotnej buduje swoje spojrzenie na świat i kształtuje poczucie własnej wartości. W ważnych momentach rozwojowych, gdy jego wrażliwość wzrasta, a zdolności poznawcze spadają, stery przejmują umysł emocjonalny, czyli stan w którym decyzje i działania są kierowane przede wszystkim przez silne emocje, i każde Twoje słowo urasta do rangi wyroczni. Marshall Rosenberg pisał, że słowa mogą być oknem lub ścianą. Dobieraj słowa świadomie, a przy niepokojących zmianach – rób to z wyjątkową ostrożnością. Pamiętaj, że celem jest utrzymanie lub nawiązanie kontaktu z dzieckiem, które jest w kryzysie. Poznając jego sposób widzenia bez zaprzeczania lub krytyki, możesz go lepiej zrozumieć, a następnie delikatnie poszerzać jego perspektywę, proponując inne spojrzenie. Porozumienie z dzieckiem w kryzysie jest najcenniejszą rzeczą, o jaką możesz zadbać.

Podstawową zasadą zdrowej, empatycznej komunikacji jest oddzielanie obserwacji od oceny: unikanie uogólnień, umniejszeń, przesady, diagnozowania, etykietek, porównań. Gdy opisujesz zachowanie dziecka, unikaj słów: **zawsze, nigdy, tylko, aż, jak zwykle, leń, nieuk, niesłowny, „mógłbyś/mogłabyś tak jak inni”**, pytań retorycznych **„dlaczego znowu?”**, **„dlaczego inni mogą?”**, lub komentarza **„przecież nic się nie stało”**.

Nawet jeśli takie słowa zdarzały Ci się w przeszłości, czas kryzysu psychicznego dziecka jest tym momentem, który zobowiązuje dorosłego do przyjrzenia się sobie i zmiany nawyków: porzucenia tych, które nie pomagają dziecku. W komunikacji bezpośredniej zwracaj się do dziecka ze szczerym szacunkiem dla jego emocji, z ciekawością i troską o niego i o relację- czyli z tym, co kryje się pod Twoim niepokojem czy irytacją.

Opisując zachowanie, przedstawiaj to, co mogłaby zarejestrować kamera, bez nacechowania negatywnego. To samo dotyczy zachowań pozytywnych – nazywaj je, zauważ wysiłek, kieruj uwagę na to, co realne. Wzmacniaj jak najwięcej konstruktywnych zachowań – nazwaniem tych, o których wiesz, że stanowiły dla dziecka trudność lub wyzwanie.

Na 10-minutowe spóźnienie możesz zareagować krytyką („Znowu się spóźniłaś”) albo wsparciem („Cieszę się, że dziś poszłaś do szkoły, wiem, że to było trudne”). To, gdzie skierujesz uwagę, zależy od Ciebie.

Jeśli dziecko nie akceptuje swojego wyglądu, możesz powiedzieć „Widzę, że to dla Ciebie ważne”, aby dać przestrzeń na usłyszenie więcej. Jeśli jest smutne, nie formułuj diagnozy, a zrób opis „**Widzę, że...siedzisz ze zwieszoną głową / zostałeś w domu/ masz zamknięte drzwi, nie byłeś dziś w salonie...**” Jeśli córka lub syn odmawia jedzenia, warto docenić najmniejszy wysiłek, jaki jednak w tym kierunku zrobił/a: „**Widzę, że zjadłeś pół porcji. Mimo, że nie miałeś ochoty, to dałeś radę**”. „**Zauważyłam, że opuściłeś trening. Zastanawiam się, skąd taka decyzja. Chciałabym lepiej cię zrozumieć...**”.

Jeśli chcesz, aby Twoja obecność dawała dziecku poczucie bezpieczeństwa, pokaż mu, że widzisz jego wysiłek, zmagania i mocne strony. Twórz przestrzeń wolną od krytyki – z nią i tak spotyka się na zewnątrz. Nie zaprzeczaj jego odczuciom, bo ma do nich prawo. Kiedy wie, że go słyszysz, rosną szanse, że z czasem powie Ci więcej.

Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa i zaufania w trudnym czasie to naturalne wsparcie, które odegra kluczową rolę w wychodzeniu z kryzysu.



Aktywne słuchanie

Aktywne, empatyczne słuchanie to tworzenie przestrzeni pełnej życzliwości i akceptacji – bez krytyki, rad czy dopytywania dla własnej ciekawości. Polega na milczeniu, prostych sygnałach, że słyszysz i przyjmujesz. Jeśli poczujesz chęć doradzenia, zapytaj dziecko, czy tego chce – i uszanuj odpowiedź. Zbyt szybkie proponowanie rad lub rozwiązań zamyka komunikację, bo nie daje dziecku przestrzeni na podzielenie się swoimi trudnościami. Przekonanie, że wiesz, co jest dla Twojego dziecka najlepsze, jest mylne: dopóki nie stanąłeś w jego butach, nie wiesz dokładnie, z czym się mierzy. Tymczasem bycie w pełni zrozumianym przez rodzica jest jednym z największych marzeń dziecka zmagającego się z trudnościami.

Aby słuchać uważnie i docenić rozmowę z dzieckiem w kryzysie, trzeba zdawać sobie sprawę z własnych uczuć, potrzeb i nienazwanych oczekiwań. Tylko wtedy rodzic może jasno oddzielić „co jest czyje”. Być może Twoje dziecko od dawna potrzebuje czegoś innego niż Ci się wydaje. Być może jeszcze samo nie potrafi nazwać swoich potrzeb lub dyskomfortu.

Modelowanie nazywania uczuć i potrzeb

Jednym z zadań rodzica dziecka w kryzysie jest modelowanie nazywania własnych uczuć i potrzeb: „Czuję się zmęczona, potrzebuję odpocząć”, „Czuję złość widząc o której wracasz, bo potrzebuję poszanowania naszych ustaleń”, „Czuje się bezradna, bo chciałabym Ci pomóc, a nie wiem jak”. Zamiast „To jest beznadziejne”, powiedz „Nie podoba mi się to i to”. Wyrzucić za swojego języka ocenę i osądy, bo nie ułatwiają wzajemnego porozumienia.

Pomóż dziecku nazywać emocje, łącząc je z potrzebami: „Jak się czujesz?”, „Jesteś zła, bo potrzebowałaś współpracy?”. „Czy chcesz powiedzieć na czym ci najbardziej zależy?”

Ważne, aby Twoje zainteresowanie było autentyczne, życzliwe i szczere. Bycie usłyszonym ze swoim bólem jest tym, co najskuteczniej obniża napięcie osoby w kryzysie.



Akceptacja

Bywa, że rodzic nie zdaje sobie sprawy, że postrzega dziecko w kategoriach własnych oczekiwań, których ono nie jest w stanie spełnić. Stawia mu poprzeczkę na nieosiągalnej wysokości w obszarach innych niż te, do których młody człowiek ma naturalne predyspozycje. W takich przypadkach dziecko czuje, że dla rodzica nie jest nigdy „wystarczająco dobre”.

Jest to więc moment, aby przyrzeć się własnym oczekiwaniom wobec dziecka i urealnić je, biorąc pod uwagę jego kondycję psychiczną.

W ujęciu terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT), radykalna akceptacja to pełne, nieosądzające uznanie tego, co jest teraz i jak jest. Wynikające stąd obniżenie oczekiwań wobec swojego dziecka przyniesie nieporównanie lepsze i bardziej dalekosiężne efekty, niż koncentrowanie się na rezultatach.

Radykalna akceptacja nie oznacza zgody na destrukcyjne zachowania, ale okazuje zrozumienie dla uczuć i potrzeb, które za nimi stoją. Możesz powiedzieć „**Widzę, że jest ci źle, jednocześnie nie zgadzam się na picie alkoholu...**”, „**Nie podoba mi się, że nie przyszedłeś na spotkanie z wychowawcą, jednocześnie jestem ciekawa czego wtedy potrzebowałaś**”.

Akceptowanie dziecka nie jest łatwe, ale w kryzysie okazuje się kluczowe. Obok wysłuchania, to autentyczna akceptacja najszybciej obniża napięcie. Na szczęście akceptowania można się uczyć pamiętając, że za każdym zachowaniem dziecka kryją się jego niespełnione potrzeby.

Szukanie wsparcia

Choć w niepokoju i emocjonalnym zamęcie masz wrażenie, że Twoje dziecko jest jedyne w trudnej sytuacji, to warto wiedzieć, że z problemem zdrowia psychicznego boryka się bardzo duży odsetek rodzin. Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w 2022r. pokazały, że ponad 40% nastolatków w Polsce doświadcza obniżonego nastroju trwającego dłużej niż dwa tygodnie, a aż 22% podejmowało próby samookaleczeń.

Współczesny świat stawia przed dziećmi i nastolatkami zupełnie nowe wyzwania. Wszechobecność alarmujących serwisów informacyjnych, atrakcyjność i wciągająca natura świata wirtualnego, wysokie tempo życia, presja wyników szkolnych i oczekiwań społecznych, niepokój rodziców o stabilne zatrudnienie, a także skutki izolacji po pandemii – to wszystko tworzy kontekst, w którym młodemu człowiekowi trudno się odnaleźć.

Każde dziecko reaguje na te realia inaczej, zgodnie ze swoim temperamentem, wrażliwością i zasobami. Kryzys psychiczny jest sygnałem, że dotychczasowe strategie radzenia sobie przestały wystarczać, a dziecko potrzebuje wsparcia dorosłych i bezpiecznej przestrzeni, by móc na nowo odzyskać równowagę.

Kiedy zauważasz u swojego dziecka niepokojące zmiany, nie musisz od razu wiedzieć, czy to „poważny kryzys”, czy tylko trudniejszy etap. Ważne, by nie zostać z tym samemu i nie czekać, aż problem urośnie.

Istotne jest, aby szukanie pomocy dla dziecka i wsparcia dla siebie było powodem do dumy, a nie wstydliwą tajemnicą, która rodzi izolację społeczną. Choć nie jest to łatwy temat, to właśnie świadomość rodzica w szukaniu pomocy może być kluczowa w złagodzeniu kryzysu psychicznego dziecka.

Szkoła

Jedną z pierwszych rzeczy, jakie możesz zrobić, widząc niepokojące zmiany w kondycji psychicznej Twojego dziecka, jest przeprowadzenie otwartej rozmowy ze szkołą.

Nauczyciele i wychowawcy spędzają z Twoim dzieckiem dużo czasu i widzą je w relacjach rówieśniczych oraz innych, do których na co dzień nie masz dostępu. Bywa również, że – z różnych przyczyn – dziecko nie pokazuje rodzicom całej prawdy o sobie. Niekiedy obie strony posiadają tylko fragmentaryczny obraz i tylko złożenie w całość tych elementów pozwala na prawidłowe zrozumienie młodego człowieka i udzielenie mu realnej pomocy.

Niestety wielu rodziców z dużą niechęcią podchodzi do rozmowy ze szkołą, zwłaszcza gdy sami zauważyli u dziecka niepokojące objawy. Przyjmują postawę defensywną, wyczuwalny jest opór przed usłyszeniem krytyki (która nie jest celem spotkania!) lub trudnych informacji. Wykonanie badań w poradni psychologiczno-pedagogicznej wywołuje u niektórych rodziców zdecydowany sprzeciw. W rzeczywistości brak współpracy w działaniach na rzecz dziecka jest bardzo szkodliwy. Sprawia, że tracimy cenny czas na wdrożenie odpowiedniej pomocy dla osoby, która doświadcza trudności i cierpienia. Twoje dziecko skorzysta, jeśli poprosisz o spotkanie wychowawcę lub pedagoga szkolnego i podzielisz się swoimi obserwacjami. Pamiętaj, że celem dialogu rodzic – nauczyciel jest zawsze współpraca dla dobra dziecka.

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna

Jeśli szkoła sugeruje badania w poradni psychologiczno-pedagogicznej, warto się na nie zgodzić. Badanie jest przeprowadzane z użyciem narzędzi wyspecjalizowanych do poznawania zasobów i wyzwań dziecka, jego problemów emocjonalnych, społecznych i edukacyjnych. Jego celem jest stworzenie skrojonego na miarę planu, który wesprze dziecko w wyjściu z kryzysu.

Terapia

Jeżeli trudności się nasilają albo trwają dłużej niż kilka tygodni, warto skorzystać z pomocy specjalisty spoza systemu szkolnego, czyli psychoterapeuty. Podczas regularnych spotkań terapeuty uczy dziecko i rodzinę sposobów radzenia sobie z emocjami i sytuacjami kryzysowymi. Przez zadawanie odpowiednich pytań może obniżać napięcie u dziecka w kryzysie i zaoferować mu sprzyjające warunki do wyrażenia emocji. To także przestrzeń, w której rodzic może otrzymać wsparcie i narzędzia dla siebie.

Inne formy wsparcia

W przypadku nasilonych objawów (np. myśli samobójcze, samookaleczenia, ciężka depresja), należy zgłosić się do lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, ewentualnie pójść na Izbę Przyjęć do szpitala, gdzie zawsze lekarz dyżurny udzieli konsultacji w nagłych przypadkach.

W wielu przypadkach pomocne będą zajęcia rozwijające kompetencje społeczne, takie jak TUS – Trening Umiejętności Społecznych. TUS uczy dzieci i nastolatków radzenia sobie w relacjach, zdrowej komunikacji i rozwiązywania konfliktów. Zajęcia TUS są często organizowane w szkołach lub poradniach.

Wsparciem może być także lekarz rodzinny, który wysłucha, zasugeruje kolejne kroki, a w razie potrzeby zleci podstawowe badania (np. morfologię krwi, hormony), aby sprawdzić, czy za trudnościami dziecka nie stoją czynniki zdrowotne lub biochemiczne.

Warto pamiętać o telefonach wsparcia – m.in. dla rodziców: 800 100 100 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę lub 800 703 072 dla rodziców małych dzieci. Istnieją też całodobowe telefony wsparcia zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Podsumowanie: Twoja mapa pierwszych kroków:

-  **Psycholog/ pedagog szkolny:** Umów się na rozmowę, podziel się obserwacjami, poproś o wsparcie.
-  **Poradnia psychologiczno-pedagogiczna:** Zgódź się na badania, jeśli szkoła je sugeruje. To pomoże zrozumieć sytuację i zaplanować wsparcie.
-  **Psycholog/terapeuta poza szkołą:** Jeśli trudności się nasilają lub trwają dłużej, poszukaj regularnej terapii dla dziecka i/lub rodziny.
-  **Lekarz psychiatra dzieci i młodzieży (tylko przy nasilonych objawach):** Gdy pojawiają się samookaleczenia, myśli samobójcze, silna depresja – skorzystaj z konsultacji psychiatrycznej, a ostatecznie z hospitalizacji.

Dbanie o siebie



Niezależnie od tego, na jakim etapie jest kryzys, pamiętaj, że Twoje siły są dziecku potrzebne. Jak w samolocie – maskę tlenową zakłada się najpierw sobie, by móc pomóc słabszemu.

Kryzys psychiczny dziecka pochłania nasze zasoby. To naturalne, że troska o dziecko jest naszym priorytetem, że martwimy się, szukamy rozwiązań lub trawi nas poczucie bezradności, frustracji, a niekiedy nawet winy. Jednocześnie staramy się zadbać o pozostałych członków rodziny, o zaniepokojone rodzeństwo dziecka prezentującego objawy, o pracę. Przez głowę przechodzą nam różne scenariusze. Niepokój o dziecko nie ma granic czasowych, tak jak rodzicielstwo. Wpływa na jakość snu, relacje towarzyskie, niekiedy prowadząc do społecznego wyizolowania i utraty równowagi psychosomatycznej.

Tymczasem, jeśli zabraknie Ci siły, nie będziesz w stanie towarzyszyć dziecku, które w kryzysie potrzebuje rodzica silnego, odpornego i spokojnego. Twoje opanowanie i spokój są dziecka lekarstwem. Dlatego dbając o swój odpoczynek i swoje zasoby, dbasz o dobrostan dziecka.

Jak możesz dbać o siebie?

- ♥ **Wyznacz granice odpowiedzialności:** oddziel to, na co masz wpływ, od tego, co należy do specjalistów.
- ♥ **Daj sobie prawo do odczuwania emocji:** nazywaj je: „czuję lęk”, „czuję zmęczenie”, zamiast tłumić. Traktuj się ze współczuciem i zrozumieniem. Doceniaj te swoje wysiłki, o których nie wiedzą inni.
- ♥ **Zapewnij sobie wsparcie:** systematycznie rozmawiaj z osobą, która potrafi słuchać i Cię rozumie, otaczaj się osobami empatycznymi, dołącz do grupy rodziców w podobnej sytuacji, poszukaj dla siebie coacha lub terapeuty. Masz prawo unikać osób, przy których nie czujesz się komfortowo.
- ♥ **Zdobywaj wiedzę oraz nowe umiejętności rodzicielskie:** dla siebie, aby zwiększyć swoje kompetencje i lepiej rozumieć co się dzieje, oraz dla dziecka - aby proponować mu nowe narzędzia radzenia sobie z kryzysem (książki i warsztaty dla rodziców, coaching rodzicielski oraz narzędzia: Mindfulness, ćwiczenia oddechowe, Porozumienie bez Przemocy, umiejętności DBT, automasaż...)



Dbaj o swoją energię i przyjemność: znajdź i praktykuj choćby przez 5 minut dziennie to, co najbardziej pomaga Ci odzyskać spokój i energię. Krótki spacer, kąpiel, podlewanie kwiatów, drzemka, ulubiony skecz kabaretowy, ćwiczenia oddechowe, fizyczne czy ulubiona muzyka mogą być „mikro-resetem”. Niech Twoje rytuały będą Twoim oparciem, a nie dodatkiem.

Pamiętaj, że Twoja równowaga i opanowanie są dla dziecka ogromnym wsparciem.

Dbając o siebie, dajesz mu to, czego potrzebuje najbardziej – obecnego, stabilnego i pełnego empatii rodzica.



Bibliografia

1. Rosenberg, M. B. (2016). Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Warszawa: Czarna Owca.
2. Linehan, M. M. (2016). Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Teoria i praktyka. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
3. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2022). Raport „Dzieci się liczą 2022”. Warszawa.
4. Ośrodek Rozwoju Edukacji (2021). Wspieranie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w szkole i placówce. Warszawa.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzimy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzimy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org