

Pierwsza pomoc emocjonalna – co warto aby wiedział rodzic

Dzieci i nastolatki to osoby, które z każdej strony doświadczają szybkich i intensywnych zmian – zmienia się świat wokół nich, zmieniają się ich koledzy i koleżanki, inaczej zaczyna funkcjonować ich rodzina i w końcu oni sami przechodzą bardzo mocne przemiany. Bardzo silnie może to wpływać na ich życie i funkcjonowanie. Każda zmiana może przynosić korzyści – pomagać nabywać nowe umiejętności funkcjonowania psychospołecznego, zwiększać efektywność działania. Ale również może stanowić niemałe zagrożenie dla ich emocji i psychiki.

Zmiany jakich oświadczają współczesne nastolatki

W świecie:

- Szybkość, postęp, nowe technologie
- Inna komunikacja, zanik poczucia wspólnoty i wsparcia społecznego
- Nacisk na atrakcyjność fizyczną, stan posiadania, sukces, rywalizację, wielozadaniowość
- Dwa życia – realne i wirtualne
- Przedstawianie niekonstruktywnych zachowań jako normalnej reakcji na stres i sposób radzenia sobie, prezentowanie ich przez znane osoby, obdarzanie osób, które je przejawiają, dużą uwagą

W grupie rówieśniczej:

- Przemoc rówieśnicza
- Oczekiwanie natychmiastowych efektów
- Akceptowanie i wzajemne zachęcanie do eksperymentowania z zachowaniami ryzykownymi
- Umacnianie spójności grupy poprzez tajemnice i angażowanie się w zachowania nieakceptowane przez dorosłych

W rodzinie:

- Utrata przywilejów, wzrost wymagań
- Pozostawianie samym sobie przez większą część dnia
- Unieważnianie
- Brak konstruktywnego modelu radzenia sobie
- Wzrastający wskaźnik rozwodów

W sobie:

- Brak akceptacji swojego ciała – „Jestem ohydny”
- Krytycyzm – „Ciągłe się czepiacie!”
- Złudzenie widowni – „Wszyscy na mnie patrzą”
- Mít o własnej osobie – „Nic mi nie grozi”
- Chwiejność emocjonalna – „Kocham i nienawidzę”
- Niezwykła intensywność i żywość uczuć – „Złoszczę się, smucę się, boję się całym sobą”
- Bezprzedmiotowość uczuć – „Nie wiem, czemu tak czuję”
- Działania zgodne z oczekiwaniami grupy – „Żeby mnie polubili”
- Niebezpieczne eksperymentowanie – „To przecież nic takiego...”
- Szukanie tożsamości – „Nie wiem, kim jestem”

Pierwsza pomoc emocjonalna

Dostrzec istnienie problemu – rodzic może zauważyć:

- Pogorszenie w nauce
- Nieobecności w szkole
- Zmęczenie, unikanie aktywności
- Problemy ze snem, z jedzeniem
- Zmiany w zachowaniu i w wyglądzie (rozdrażnienie, smutek, impulsywność, wycofywanie się, izolowanie się, wychudzenie, brak dbałości o siebie itp.)
- Niepokojące, czasami niejednoznaczne wypowiedzi
- Ślady po samouszkodzeniach

Zebrać /zbierać informacje (zwłaszcza dotyczące bezpieczeństwa, zdrowia i życia):

Krok 1. Zainicjuj rozmowę – rozprosz osamotnienie

- Powołując się na fakty (Twoje obserwacje), zapytaj o trudności.
- Dowiedz się, jakich emocji doświadcza dziecko. Zachęć do mówienia o nich. „Przyjmij” nawet najbardziej trudne emocje i pomóż je nazwać.
- Pamiętaj, że pocieszenie, odwracanie uwagi zazwyczaj działa jak blokada dla wyrażania emocji.
- Słuchaj, okazuj zainteresowanie i intencję pomocy.
- Traktuj poważnie i rozmawiaj zamiast dyskutować!

Zaczynamy od przedstawienia bezpośredniej przyczyny, dla której podejmujemy rozmowę oraz od wyrażenia swojej troski i chęci pomocy. Możemy użyć konstruktów typowej informacji zwrotnej, np. FUKO (fakt-uczucie/ustosunkowanie-konsekwencja-oczekiwanie).

(F) Dowiedziałam się, że ostatnio kilkakrotnie powiedziałeś, że się zabijesz. (U) Zmartwiło mnie to, (K) bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile. (O) Proszę, porozmawiaj ze mną, co się u Ciebie dzieje.

Warto pamiętać, że problemy o charakterze autoagresywnym często idą w parze, np. z atakami na siebie, byciem dla siebie niedobrym i prowokowaniem agresji otoczenia. Taka osoba może zatem być nieprzyjemna, nie chceć mówić, odrzucać pomoc. Jeśli tak się zdarzy, komunikujmy wprost swoje zainteresowanie, życzliwość, troskę.

Unikaj jednak:	
To ukryty przekaz: <ul style="list-style-type: none">• „Nie czuj, tego co czujesz”• „Nie mów, tego co myślisz”• „Jestem bezradny wobec twoich emocji, nie wiem, co z nimi zrobić, więc nie zajmujemy się tym więcej”	No już, nie płacz Musisz teraz wziąć się w garść Wszystko się z czasem ułoży Wszystko będzie dobrze Nie ma tego złego Uszy do góry Chyba trochę przesadzasz Nie przejmuj się, bo to drobnostka Jest wiele osób na świecie, które to przeżywają Inni mają jeszcze gorzej Obiecuję, że pomogę

Nie próbuj poprawiać nastroju dziecka na siłę. W subiektywnie trudnych dla niego sytuacjach ma prawo postrzegać świat po swojemu – w czarnych barwach, przeżywać dramat i nie widzieć dla siebie rozwiązań. Pełne pocieszenia i optymizmu komentarze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód lekceważenia, kompletnego braku zrozumienia i typowej dla nas dorosłych tendencji do pouczania i moralizowania. Daj dziecku wsparcie. Podczas rozmowy

reaguj na jego problemy z szacunkiem, współczuciem i zrozumieniem. Potrzebuje być go wysłuchał i potraktował poważnie. Dzięki temu dasz mu do zrozumienia, że może liczyć na twoją pomoc i troskę. Słuchaj, okazuj zainteresowanie i intencję pomocy. Bądź spokojny, życzliwy, empatyczny. Traktuj poważnie i rozmawiaj zamiast dyskutować! Uprawomocnij emocje.

Uprawomocnienie oznacza, że komunikujesz dziecku, że jego uczucia, myśli i działania są odpowiednie i możliwe do przyjęcia w danej sytuacji, nawet wtedy, kiedy są dalekie od ideału. Dzięki uprawomocnieniu możemy zredukować pobudzenie emocjonalne i fizyczne, szybciej się uspokoić i skuteczniej zareagować.

	Unieważnianie – mówię do dziecka	Uprawomocnianie – mówię do dziecka
Słyszy słowa krytyki od chłopaka	Czemu tak się przejmujesz? To przecież nic wielkiego.	Jest ci przykro, kiedy bliska osoba cię krytykuje
Niespodziewanie rzuciła go dziewczyna	To niemądre, że tak się tym denerwujesz. Zobaczysz, jeszcze spotkasz prawdziwą miłość.	Masz prawo do złości w związku z tym, jak cię potraktowała.

Krok 2. Oceń bezpieczeństwo

- Jeśli dziecko reaguje na swoje problemy silnymi emocjami, w jego wypowiedziach pojawia się poczucie bezsilności, rezygnacji lub mówi wprost, że jest bardzo załamane, że dłużej nie da rady itp., oceń na ile jest bezpieczne dla samego siebie.
- Rozmawiaj wprost o jego zachowaniach, zwracając uwagę na to, jak próbuje sobie radzić, być może w niezdrowy sposób.
- Zapytaj również o myśli i zachowania samobójcze.

Czasami jak są trudności, może się wydawać, że to koniec, że nie da się ich rozwiązać, że nigdy się to nie skończy i wtedy pojawiają się przytłaczające emocje. Kiedy emocje zaczynają przytłaczać człowieka, próbuje on poradzić sobie z nimi za wszelką cenę. Nie zawsze w najzdrowszy sposób – to zrozumiałe, bo może on nie wiedzieć, co innego można zrobić. Bo kiedy odczuwa się ból, cierpienie trudno jest jasno myśleć i znaleźć dobre rozwiązanie.

Powiedz	Unikaj
Bez oceny i dobrych rad wysłuchaj, co uczeń robi. Wyjaśnij mechanizmy zachowań „wentylacyjnych”. Pokaż związek z przeżywanymi emocjami, sytuacjami. Podkreśl jego dobre intencje, a nie środek, jaki wybiera. Zachęć do szukania alternatywnych sposobów radzenia sobie.	Krytykowania, oceniania oraz moralizowania Stawiania ultimatum Zakazywania i karania Narzucania rozwiązań i działań Arbitralnego wskazywania negatywnych konsekwencji oraz grożenia

Pytania o zasoby

Otwarte	Co Ci do tej pory pomagało w trudnościach?
W czasie przeszłym	Kto jest taką osobą, która do tej pory najbardziej Cię wspierała?
W zmienionej perspektywie	Gdzie poradziłbyś przyjacielowi poszukać pomysłu, rozwiązania, pomocy? Jak chciałbyś, aby Twój przyjaciel podszedł do tej sprawy?

Informowanie i dawanie rad – zanim cokolwiek powiesz, zdobądź zgodę

Zapytaj wprost:	Zapytaj w pośredni sposób:
-----------------	----------------------------

Mam pomysł, który może być przydatny. Czy chcesz go usłyszeć?	Nie wiem, czy to będzie dla ciebie dobre, ale mogę ci powiedzieć, jak inni rozwiązali taką sytuację. Mogę ci podsunąć jakieś rozwiązanie, ale ty zdecyduj, czy chcesz o nim posłuchać i czy ono ci odpowiada.
---	---

Krok 3. Poszukaj rozwiązań – rozprosz bezradność

- Oceń, czy dziecko ma w sobie siły, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu trudności, pomóż mu przypomnieć sobie, co mu do tej pory pomagało.
- Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.
- Podziel się słanymi pomysłami rozwiązania problemów.

Pytania o zasoby

Otwarte	Co Ci do tej pory pomagało w trudnościach?
W czasie przeszłym	Kto jest taką osobą, która do tej pory najbardziej Cię wspierała?
W zmienionej perspektywie	Gdzie poradziłbyś przyjacielowi poszukać pomysłu, rozwiązania, pomocy? Jak chciałbyś, aby Twój przyjaciel podszedł do tej sprawy?

Informowanie i dawanie rad – zanim cokolwiek powiesz, zdobądź zgodę

Zapytaj wprost: Mam pomysł, który może być przydatny. Czy chcesz go usłyszeć?	Zapytaj w pośredni sposób: Nie wiem, czy to będzie dla ciebie dobre, ale mogę ci powiedzieć, jak inni rozwiązali taką sytuację. Mogę ci podsunąć jakieś rozwiązanie, ale ty zdecyduj, czy chcesz o nim posłuchać i czy ono ci odpowiada.
--	---

Działaj – miejsca, które mogą pomóc:

Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100

Bezpłatny i anonimowy telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.

Linia Wsparcia, tel. 800 70 22 22

Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji. Czynny codziennie (również w dni świąteczne) przez całą dobę. W wybrane dni i godziny dyżurują psychiatry, prawnicy, pracownicy socjalni.

Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123

Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym czynny jest codziennie od 14.00 do 22.00.

Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, www.niebieskaLinia.org

Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie lub znasz kogoś kto doświadcza takiej przemocy w domu. Połączenie z numerem Niebieskiej Linii jest bezpłatne, telefon czynny jest całą dobę.

Pomarańczowa Linia, tel. 801 14 00 68

Tu możesz zadzwonić jeśli bliska Ci osoba ma problem z alkoholem lub narkotykami. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.

Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie

w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Telefon zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880,

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (od seksu, Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich, tel. 800 108 108

Działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.

Tumbo Linia, tel. 800 111 123, tumbopomaga.pl

Od poniedziałku do piątku, w godzinach od 12.00 do 18.00 działa numer, pod który możesz zadzwonić i opowiedzieć o swoich problemach. Możesz także zostawić wiadomość i nr telefonu. Tumbolinia jest skierowana do młodzieży i do osób dorosłych którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego, ale także ich koledzy i koleżanki oraz każdy dorosły, bezradny w obliczu ich smutku: rodzic, opiekun, babcia, dziadek, dalszy krewny, nauczyciel, lekarz prowadzący, policjant, któremu przyszło przekazać złą nowinę, strażak uczestniczący w nieudanej akcji ratowniczej, sąsiad.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej: www.oik.org.pl

Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: telefonzaufania.org.pl