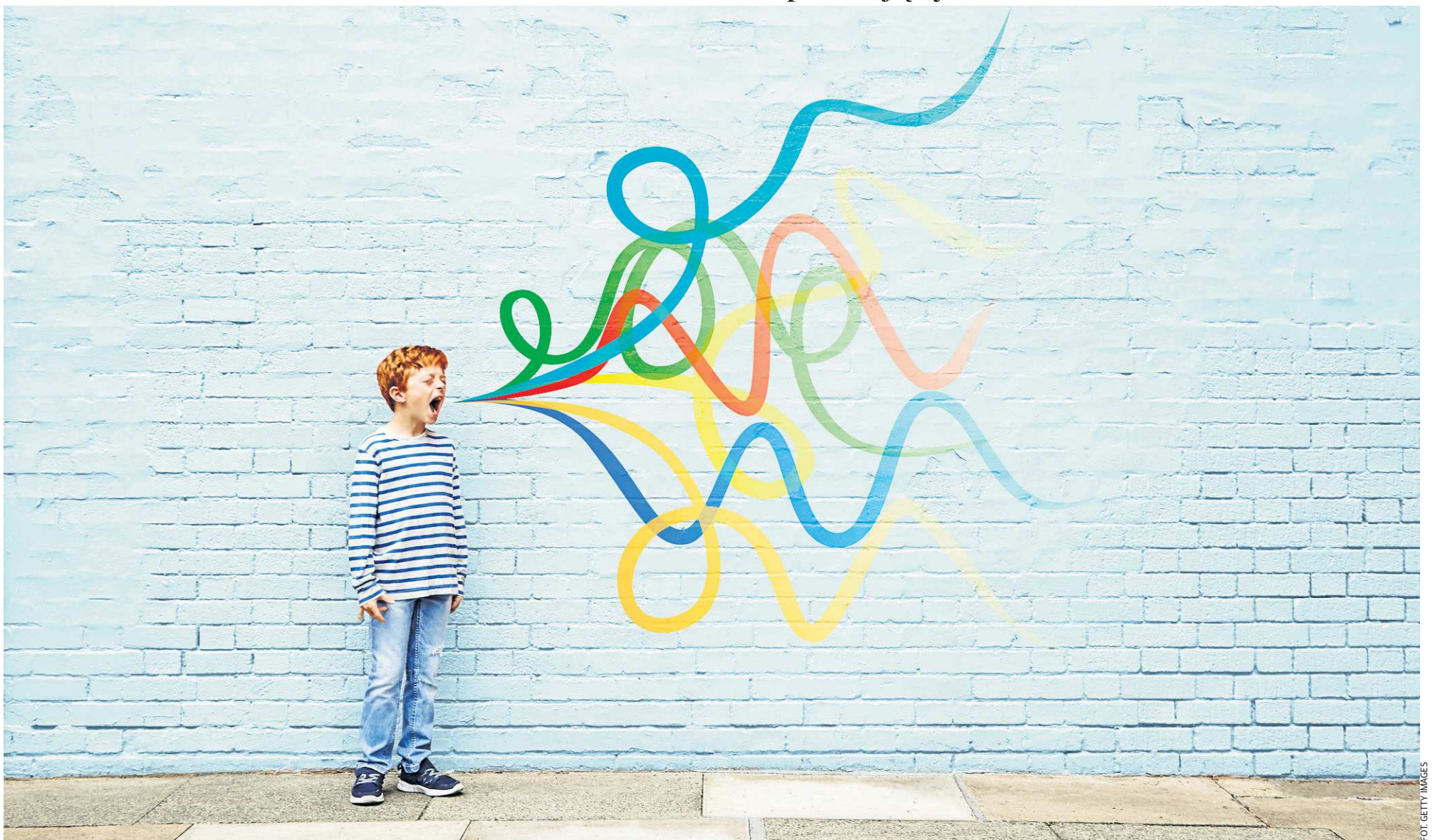


# EMOCJE

Poradnik dla rodziców i osób pracujących w szkole

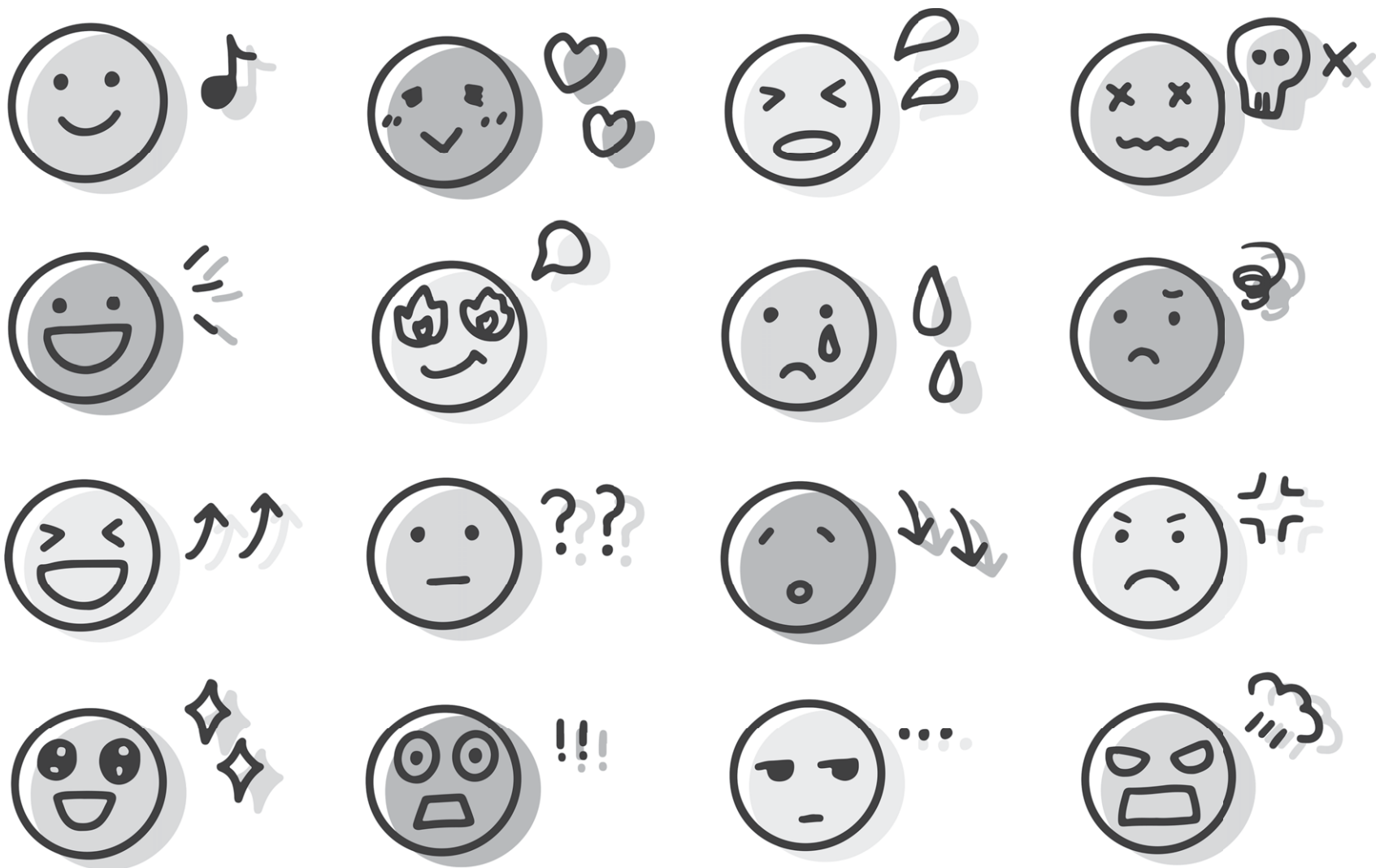


FOT. GETTY IMAGES



Reaguj, możesz  
uratować życie

# EMOCJE: BŁOGOSŁAWIENSTWO CZY PRZEKLEŃSTWO?



**Jak to jest z tymi emocjami?  
Czy warto się nimi zajmować na poważnie?  
Bo ciągle jeszcze słyszymy głosy, że emocje to bujda,  
że da się bez nich świetnie żyć i że są przereklamowane.  
Czy warto więc już najmłodsze dzieci uczyć rozpoznawania  
emocji i zaprzyjaźniania się ich z tematem inteligencji  
emocjonalnej?**

**Jak to jest z tymi emocjami? Czy warto się nimi zajmować na poważnie? Bo ciągle jeszcze słyszymy głosy, że emocje to bujda, że da się bez nich świetnie żyć i że są przereklamowane. Czy warto więc już najmłodsze dzieci uczyć rozpoznawania emocji i zaprzyjaźniania się ich z tematem inteligencji emocjonalnej?**

**Iwona Janus, psycholożka:** Zdecydowanie tak i jeszcze raz tak. Rozmawianie o emocjach z dziećmi jest kluczowe dla ich zdrowego rozwoju emocjonalnego i społecznego. Wpływa na wiele aspektów ich życia, od budowania dobrych relacji po rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Emocje przeżywamy wszyscy, i mali i duzi. To nieodłączna część każdego człowieka. Niezależnie od tego, czy przeżywamy emocje pozytywne, czy negatywne, wszystkie one wymagają odpowiednich narzędzi radzenia sobie z nimi. A żeby zdobyć takie narzędzia, potrzebujemy odpowiedniej wiedzy i odpowiednich umiejętności, jak tę wiedzę wykorzystać. Innymi słowy emocje powinniśmy przeżywać umiejętnie.

Emocji nie powinniśmy wypierać (udawać, że ich nie ma), ale je kontrolować. Kontrola emocji, zwana także regulacją emocji, wcale nie przychodzi nam łatwo i naturalnie. Dzieci bardzo często mają z tym problem na samym początku. Odczuwając złość, nienawiść, zdenerwowanie czy napięcie i nie mają pojęcia, w jaki sposób je rozładować. To dlatego tak często wiele z nich wpada np. w niekontrolowane wybuchy złości. A my dorośli zastanawiamy się wtedy: co z naszym dzieckiem jest nie tak?

Jeśli nie wyposażymy naszych dzieci w odpowiednią wiedzę na ten temat, to ciężko im będzie znaleźć właściwe środki radzenia sobie z emocjami zarówno w dzieciństwie, jak w dorosłym życiu. A nie tylko nieprzyjemne emocje, ale i te uskrzydlające jak radość czy duma, wymagają niekiedy rozładowania. Tu również przydaje się wiedza, jak zdrowo uspokajać zbyt rozemocjonowane maluchy.

**Czyli emocje nie tylko powinniśmy przeżywać, ale jeszcze o nich rozmawiać z naszymi dziećmi i to już od najmłodszych lat? Może warto jeszcze raz wskazać kilka szczególnych powodów, dla których warto uczyć dzieci nie tylko np. w obszarze zdrowia fizycznego, zasad higieny, ale także emocji, jak z nimi sobie radzić.**

**IJ:** Przede wszystkim dzieci, które uczą się rozpoznawać i nazywać swoje emocje, lepiej rozumieją siebie i innych. Rozwój inteligencji emocjonalnej pozwala im na lepsze radzenie sobie z uczuciami, co przekłada się na zdolność do empatii i nawiązywania głębszych relacji interpersonalnych. Lepsze radzenie sobie w interakcjach społecznych, to lepsze zrozumienie, jak nasze zachowania wpływają na innych, a to znowu przekłada się na umiejętność przestrzegania norm społecznych i efektywne rozwiązywanie konfliktów.

To, co jest również bardzo ważne, to budowanie więzi. Rozmowy o emocjach pomagają budować silne więzi między rodzicami i dziećmi. Gdy dzieci czują, że mogą otwarcie mówić o swoich uczuciach, postrzegają rodziców jako źródło wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. To z kolei wzmacnia ich poczucie własnej wartości.

Jak już wcześniej wspominałam, dzięki rozmowom o emocjach dzieci uczą się, jak konstruktywnie radzić sobie ze stresem i negatywnymi uczuciami. Rodzice mogą pomagać dzieciom w opracowywaniu strategii radzenia sobie z trudnościami, co jest niezbędne do zdrowego funkcjonowania w dorosłym życiu. Ludzie, którzy dobrze dogadują się ze swoimi emocjami, nie reagują nadmiernie, nie dostają napadów lęku czy złości, które są niewspółmierne do wydarzenia.

Coraz częściej mówi się, jak wielu Polaków cierpi na różnego rodzaju problemy i zaburzenia psychiczne. Pamiętajmy, że otwarte rozmowy o emocjach pomagają zapobiegać problemom zdrowia psy-



chicznego. Dzieci, które potrafią mówić o swoich uczuciach, są mniej narażone na depresję, stany lękowe i inne zaburzenia emocjonalne. To także uczy je, że szukanie pomocy i wyrażanie swoich potrzeb emocjonalnych jest normalne i zdrowe.

**Współczesny świat jest pełen nieustannych zmian i napięć. Wymaga przez to od młodych ludzi szczególnych umiejętności adaptacyjnych na taką skalę, której nie doświadczyli chyba starsze pokolenia, pokolenia naszych rodziców, dziadków. Czy w związku z tym możemy założyć, że dzieci, które są odporne psychicznie, dobrze radzą sobie z różnymi emocjami, są świadome tego, co czują, co przeżywają, wykazują się większą elastycznością w obliczu problemów, lepiej radzą sobie z presją i stresem? Czy to przekłada się też na ich sukcesy w szkole, relacjach z rówieśnikami czy przyszłej karierze zawodowej?**

**IJ:** Dyskusje o emocjach uczą dzieci, że trudne uczucia są naturalną częścią życia. Uczy to ich odporności, czyli zdolności do radzenia sobie z przeciwnościami i odbijania się po trudnych doświadczeniach. Odporność jest kluczowa w adaptacji do życiowych zmian i wyzwań.

Rozmowy o emocjach pozwalają dzieciom lepiej zrozumieć, co wywołuje określone reakcje emocjonalne i jak mogą one wpływać na ich decyzje. Ta samowiedza jest fundamentem dojrzałego i odpowiedzialnego podejmowania decyzji. Regularne rozmowy o emocjach z dziećmi są nie tylko sposobem na radzenie sobie z bieżącymi uczuciami, ale także istotnym elementem przygotowania ich do przyszłych wyzwań życiowych. Jest to inwestycja w ich ogólny rozwój i zdrowie, które zaowocuje w ich dalszym życiu.

Bardzo mocno chcę podkreślić, że rozpoznawanie emocji czyni nas niezwykle silnymi psychicznie, buduje odporność, wzmacnia poczucie własnej skuteczności i pomaga w relacjach, najpierw w szkole, a potem w pracy i w życiu osobistym. Emocje są ekstremalnie ważne dla zdrowego i spełnionego życia. I chyba nie jest możliwe zdrowe, szczęśliwe funkcjonowanie bez świadomości swoich stanów emocjonalnych i adekwatnego odpowiadania na nie. Ale trudno zdobywać tę wiedzę w wieku 40 czy 50 lat. Jeśli wyposażymy nasze pociechy w tę wiedzę, dużo wcześniej damy im wiele drogowskazów na przyszłość, dorosłe i szczęśliwe życie.

**Wiemy już, że zdecydowanie warto zaprzyjaźnić dzieci już od najmłodszych lat z emocjami, rozmawiać otwarcie o tym, co czują, kiedy przeżywają różne sytuacje w swoim życiu. O czym jeszcze powinni pamiętać rodzice?**

**IJ:** Pamiętajmy, że nasze dzieci przyglądają nam się uważnie od momentu, w którym przyszły na świat. Rejestrują nie tylko każdą zmianę in-

tonacji naszego głosu, każdy nasz gest, ale również dostrzegają wszystkie wskazówki, które przekazujemy poprzez dotyk czy mowę ciała.

Dzieci są mistrzami w odczytywaniu atmosfery, która przekazuje więcej informacji, niż mogłyby wyrazić słowa. Dlatego pokazujemy, w jaki sposób radzimy sobie z trudnymi emocjami. Jeśli maluch widzi, że z czymś sobie nie radzimy, to zawsze warto porozmawiać z nim, nazwać swoje uczucia i wyjaśnić, w jaki sposób sobie z nimi radzimy.

Nie pozwólmy, aby ten temat stał się tematem tabu. Dziecko widzi, że coś jest nie tak, więc aby chronić jego poczucie bezpieczeństwa, nie ukrywajmy przed nim emocji. Zamiast tego postawmy od najmłodszych lat na rozmowę i próbę zrozumienia tego, co się dzieje. Rodzice, którzy sami cenią emocje, mają z reguły świadomość uczuć swoich dzieci i są w stanie zachowywać się niczym osoby przekazujące wiedzę. Kształtowanie zdolności dzieci do radzenia sobie z emocjami to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i konsekwencji. Rodzice, którzy sami dążą do rozwoju w tych obszarach, będą skutecznie wspierać swoje dzieci w zdrowym emocjonalnym rozwoju.

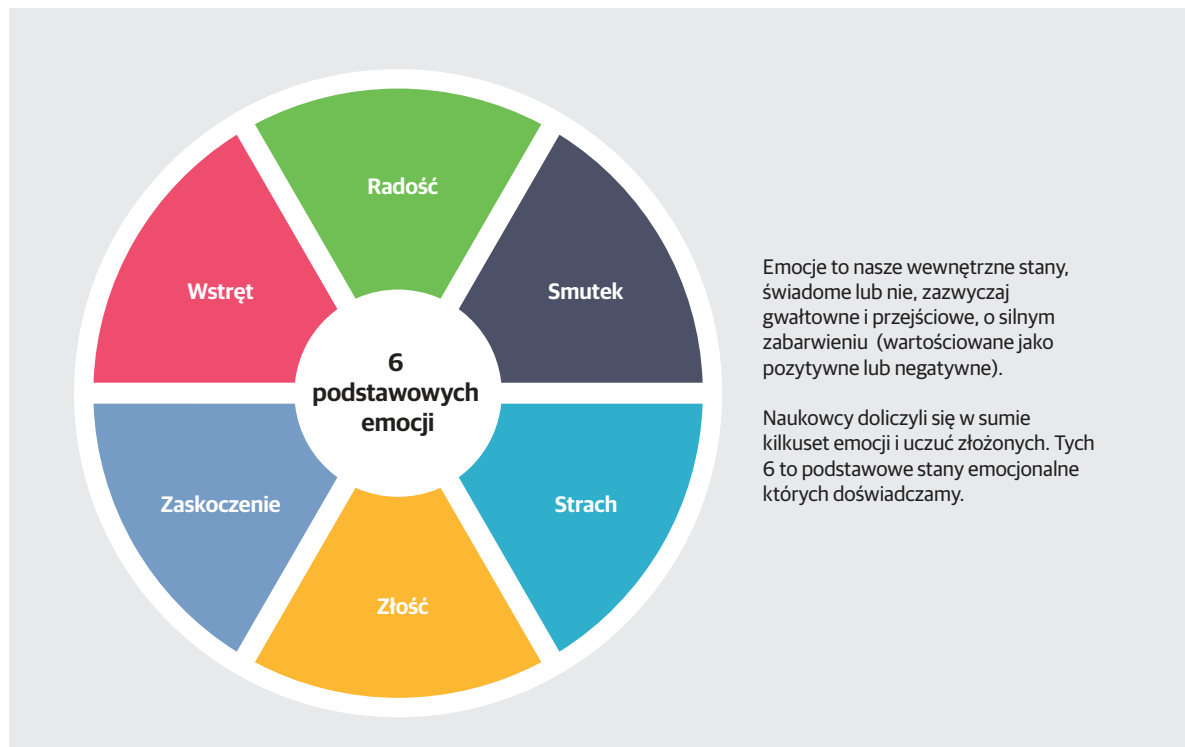
**Dziękujemy za rozmowę!**

Rozmowa z Iwoną Janus, psycholożką wychowawczą, trenerką kompetencji społecznych praktykującą wsparcie psychologiczne w przedszkolu i poradni psychologiczno-pedagogicznej. Prezeska Fundacji GrowSPACE.

**MATERIAŁY AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:**

Czym są i co nam dają emocje?

Czym jest inteligencja emocjonalna i jak ją rozwijać?



# SŁODKI SMAK DZIECIĘCEJ PORAŻKI

**Może trudno w to uwierzyć, ale porażka to fundament przyszłych sukcesów i osobistego szczęścia naszych dzieci. W dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie, zdrowie emocjonalne naszych dzieci stało się kluczowym obszarem zainteresowania rodziców i opiekunów młodego pokolenia. Zdolność do radzenia sobie z emocjami, odporność na stres i umiejętność pokonywania trudności to fundamenty, które pomagają dzieciom rozwijać się w zdrowe i szczęśliwe osoby.**

Trzeba podkreślić jak ogromne znaczenie dla rozwoju emocjonalnego dziecka ma przeżycie przez niego porażki. Każde dziecko, czy tego chcemy, czy nie, w swojej drodze rozwoju napotka na chwile niepowodzeń, które będą dla niego źródłem znaczących emocji i doświadczeń. Chociaż instynktownie my rodzice chcemy chronić nasze dzieci przed bólem i rozczarowaniem, to warto pamiętać, że doświadczenie porażki oferuje niejednokrotnie cenne lekcje, które przyczyniają się do wychowania dziecka na zdrową i zrównoważoną emocjonalnie osobę.

Porażki odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu charakteru i budowaniu odporności, a także umiejętności adaptacji oraz zdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach w przyszłości. Doświadczenie porażki w dzieciństwie może być więc jednym z najważniejszych doświadczeń edukacyjnych, z którym młody człowiek może się zmierzyć.

Porażka naucza dzieci cierpliwości i determinacji. W obliczu niepowodzenia, młody człowiek może nauczyć się, że wysiłek i wytrwałość są równie ważne jak sam sukces. Dzieci, które nigdy nie doświadczają porażki, mogą wyrosnąć w przekonaniu, że wszystko w życiu przychodzi łatwo i bez większego wysiłku. Tymczasem niepowodzenia niejednokrotnie uczą nas pokory, wytrwałości i często determinacji. Doświadczając porażki, dziecko uczy się, że sukces często wymaga czasu, cierpliwości oraz ciężkiej pracy. Dzieci odporne to dzieci bardziej skłonne do podejmowania wyzwań i w mniejszym stopniu bojące się ryzyka. Takie osoby wiedzą, że porażka nie jest końcem świata, ale częścią pasjonującego procesu nauki. To

umiejętność, która przydaje się na każdym etapie naszego życia.

W tym miejscu konieczne jest podkreślenie roli dorosłych, roli rodziców. A rola rodziców w kształtowaniu pozytywnego podejścia do porażek jest nieoceniona. Zamiast chronić nasze dzieci przed możliwością niepowodzenia, warto nauczyć je, jak czerpać wnioski z doświadczanych trudności. Ważne jest natomiast to, aby rodzice stawiali przed dziećmi realistyczne wyzwania i zachęcali do próbowania nowych rzeczy, nawet jeśli oznacza to ryzyko niepowodzenia. Ważne jest, aby porażki nie były zbyt przytłaczające. Zadaniem rodziców jest zapewnienie wsparcia i narzędzi

niezbędnych do odbudowy po porażce, a także pomoc w zrozumieniu, że niepowodzenie to szansa na rozwój i naukę.

Podsumowując, gorzki smak porażki w dzieciństwie, choć trudny, jest nieodłącznym elementem procesu dorastania. Zapewniając odpowiednie wsparcie i kierując procesem nauki z doświadczonych trudności, rodzice mogą pomóc swoim dzieciom rozwijać nie tylko umiejętności potrzebne do osiągnięcia sukcesów, ale także zdrowie emocjonalne, które pozwoli im mierzyć się z wyzwaniami przez całe życie.

W kulturze, która często promuje tylko sukces i zwycięstwo, ważne jest, aby pokazać młodym ludziom, że każdy przegrywa i że nie jest to nic złego. A obecność porażki, choć trudna do przełknięcia, jest niezbędnym składnikiem przepisu na sukces. Właśnie przez te trudne momenty dzieci uczą się być odporne, empatyczne i gotowe stawić czoła przyszłym wyzwaniom. Porażka, choć gorzka, jest nieodłączną częścią życia, która kształtuje naszą ludzką odporność i siłę.

Iwona Janus, psycholożka  
Dorota Dunder, psychoedukatorka, terapeutka



	Dziecko w sytuacji porażki	Jak pomóc dziecku w radzeniu sobie z emocjami towarzyszącymi porażce?	Wyjaśnienie
EMOCJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>poczucie winy</li> <li>rozczarowanie</li> <li>frustracja</li> <li>złość</li> <li>smutek</li> <li>przygnębienie</li> </ul>	<p><b>Nazwać emocje:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Widzę, że się zdenerwowałeś”.</li> <li>„Jesteś zły, bo przegrałeś?”</li> <li>„Smutno ci, bo nie udało ci się tym razem?”</li> </ul> <p><b>Znormalizować:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„To naturalne, każdy się złości, jak przegrywa”</li> <li>„Mnie też jest przykro, kiedy coś mi nie wychodzi”</li> </ul> <p>Zapewnić, że wszystko będzie dobrze i że warto próbować dalej.</p>	Emocje pojawiają się niezależnie od woli dziecka, są automatyczne. Dziecko (a tak naprawdę każdy człowiek) nie ma wpływu na ich pojawianie się, potrzeba czasu, żeby emocje opadły. Naucz dziecko (i siebie) akceptować swoje stany i reagować na nie w sposób, który nie krzywdzi innych.
MYŚLI	<p>„Nigdy mi się nie udaje” „Zawsze przegrywam” „To nie dla mnie” „To nie fair!” „Ta gra jest głupia” „Nie będę więcej grał!” „On oszukiwał”</p>	<p><b>Psychoedukacja:</b> Uczenie dzieci, że podejmowanie wysiłku, przegrywanie i wygrywanie są rzeczami naturalnymi, czasem mają związek z osobą dziecka, a czasem zależą od okoliczności zewnętrznych lub szeroko pojętego szczęścia (losu).</p> <p><b>Uczenie procedur reagowania w przypadku porażki:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>np. „podaj rękę, podziękuj za grę, zaproponuj rewanż”</li> </ul> <p><b>Monity:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>„Raz się wygrywa, raz przegrywa”</li> <li>„Następnym razem mu pokażę!”</li> <li>„Zrewanżuj się!”</li> </ul>	Myśli pojawiają się zaraz po emocjach. Na pierwsze natrętne myśli nie mamy za bardzo wpływu, ale już po chwili dziecko ma szansę zdecydować, czy będzie się nakręcać obarczając winą za porażkę otoczenie lub przejdzie do fazy godzenia się z porażką i zastosujemy jakiś monit np. „Raz się wygrywa, raz przegrywa”
ZACHOWANIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>krzyk</li> <li>płacz</li> <li>bicie</li> <li>rzucanie przedmiotami</li> <li>niszczenie</li> <li>rzucanie się na podłogę</li> </ul>	<p>Dorosły powinien jasno określić, jakie zachowania w sytuacji porażki są:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>niepożądane (nieodzwolone):</b> krzyki, niszczenie rzeczy, wszelka agresja wobec innych (rzeczy) itp.</li> <li><b>pożądane:</b> proponowanie rewanżu, wyciąganie ręki do wygranego, ale też wszelkie zachowania świadczące o kontroli emocji (czyli np. nazywanie ich „Przegrałem, niech to szlag, wygram następnym razem”).</li> </ul> <p>Jeden raz może nie wystarczyć. Trenujcie taki schemat przy różnego rodzaju sytuacjach, aż w końcu dziecko samo go efektywnie zacznie używać.</p>	Dziecko ma wpływ na swoje zachowanie. Każda emocja niesie ze sobą energię - dziecko dąży do „uwolnienia” tej energii z ciała - stąd ekspresyjne zachowania. O ile jednak przeżywanie złości jest ok, to już niszczenie przedmiotów - nie. Ważne, aby w toku pracy uczyć dziecko rozróżniania emocji od zachowania. Emocje trzeba zrozumieć i wyrazić, ale nad zachowaniem możemy zapanować.

## JAK WSPIERAĆ DZIECI W NAUCE RADZENIA SOBIE Z PORAŻKAMI?

### POKAZUJ PRZYKŁAD

Dzieci uczą się poprzez obserwację. Kiedy widzą, że ich rodzice, opiekunowie radzą sobie z porażkami na co dzień, uczą się, że niepowodzenia są normalną częścią życia. Ważne jest, aby otwarcie mówić o własnych trudnościach i sposobach radzenia sobie z nimi. Analizując sytuację, wyciągając wnioski i podążanie dalej naprzód, dajemy dzieciom realny przykład do naśladowania. Dzieci uczą się, obserwując dorosłych. A jeśli oni z humorem podchodzą do swoich porażek, to dzieci będą starały się to naśladować.

### STWARZAJ DZIECIOM SYTUACJE,

#### KIEDY BĘDĄ MOGŁY RYWALIZOWAĆ ZE SOBĄ

Ważne jest, aby rywalizacja była „fair”, czyli odbywała się w sytuacji, gdzie prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu (porażki) przez każde dziecko jest podobne. Choćby grając w planszówki, nie dawaj dziecku zawsze wygrać i nie każ starszemu dziecku dawać forów młodszemu „bo nie lubi przegrywać i będzie płakać”.

### UCZUCZLIWEGO PODEJŚCIA DO PORAŻKI

Ważne jest, aby dzieci rozumiały, że porażka nie definiuje ich wartości jako człowieka. Rozmawiajmy z nimi o tym, że każdy czasami ponosi porażki i że najważniejsze jest to, jak reagujemy i co robimy po takim doświadczeniu. Zachęcajmy do postrzegania porażek jako okazji do nauki i rozwoju.

### WSPIERAJ, ALE NIE ROZWIĄZUJ WSZYSTKICH PROBLEMÓW ZA DZIECI

Pozwólmy dzieciom mierzyć się z trudnościami, zamiast zawsze wyręczać je w rozwiązywaniu problemów. Taka postawa pomaga rozwijać niezależność, myślenie krytyczne i umiejętności rozwiązywania problemów.

### CELEBRUJMY WYSIŁEK, A NIETYLKO SUKCESY

Zwracajmy uwagę na wysiłek, który dziecko wkłada w swoje działania, nie tylko na końcowy rezultat. Pochwały za staranie się, nawet jeśli nie przyniosły one oczekiwanego efektu, uczą dzieci, że wartość ma sam proces i dążenie do celu.

### DOCENIAMY POSTĘPY, NAWET DROBNE

Uczmy dzieci, że samo staranie się też jest ważne. Zachęcajmy do wytrwałości. Pokazujmy dziecku, jak ważna jest wytrwałość w dążeniu do celu. Uczmy, że wielokrotne próby i poprawianie błędów są naturalną drogą do sukcesu. Dajmy do zrozumienia, że rzadko coś udaje się za pierwszym razem. Zachęcajmy dzieci, aby starały się wytrwać do końca zadania i do jego kontynuowania mimo zniechęcenia.

### UCZYĆ KOŃCZENIA ZADAŃ

Zachęcaj dzieci, aby starały się wytrwać do końca konkurencji (zadania), zachęcaj do kontynuowania, mimo zniechęcenia i doceniaj staranie się.

### NIKRYTYKUJ!

Unikajmy krytyki zachowań dziecka („Znowu byłeś ostatni - jesteś beznadziejny”) oraz porównywania jego osiągnięć z osiągnięciami innych dzieci, szczególnie stawiania „lepszycy” kolegów za wzór („Zobaczcie, Piotruś tak pięknie przegrywa, wszyscy powinniście zachowywać się jak Piotruś”), ośmieszania i poniżenia („Tylko maluchy płaczą, kiedy przegrywają. Wstydy się!”).

# NAWIGUJĄC W EMOCJONALNYM SZTORMIE: PRZEWODNIK DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

Emocje są nieodłącznym elementem ludzkiego życia, nawet te trudne i nieprzyjemne mają swoją funkcję. Ich rola w procesie dojrzewania dziecka jest niezwykle istotna. Emocje niosą ważne informacje, które tworzą mapę redukującą poczucie zagubienia, które czuje młodzież w wieku dojrzewania. Na tej drodze towarzyszą im rodzice, wspierając zdrowy rozwój emocjonalny swoich dzieci. Jednak praca z emocjami dojrzewającego dziecka może być wyzwaniem, które wymaga wrażliwości oraz cierpliwości ze strony opiekunów, podczas gdy mierzą się oni również ze swoimi krytycznymi myślami związanymi z rodzicielstwem.

## EMOCJE SĄ JAK FALE

Zastanawiasz się, czym właściwie jest emocja? Nie mówimy o definicji z podręcznika, a osobistym opisie opartym na doświadczeniach - w końcu człowiek odczuwa je każdego dnia, masz zatem niezbędne doświadczenie. Emocja to subiektywne doświadczenie obejmujące sferę psychiczną i fizyczną. To, co najważniejsze w emocjach, to fakt, że pozostają względnie nietrwałe. Nawet jeśli są gwałtowne, to w przeciwieństwie do naszych postaw czy przekonań przemijają. Emocje są jak fale - przychodzą i odchodzą w swoim czasie. Nie są częścią naszej osobowości. Nawet najbardziej trudna emocja nie będzie trwać wiecznie. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że trudno to dostrzec, widząc świat przez emocjonalną soczewkę.

## SKĄD WYPŁYWAJĄ EMOCJE W PROCESIE DOJRZEWANIA?

W procesie dojrzewania występuje wiele różnorodnych emocji, które odgrywają istotną rolę w kształtowaniu tożsamości i funkcjonowania emocjonalnego młodej osoby. Przywołaj obraz stereotypowego nastolatka, jakie emocje wysuwają się na pierwszy



plan? Może być to niepojęta złość, frustracja i wrogość często skierowana w stronę osób dorosłych? A może niepewność, towarzysząca poznawaniu nowych ról społecznych i próbowaniu nowych ścieżek? Każdy z tych pomysłów jest trafny, teraz spróbujmy dotrzeć do źródła tych emocji.

### ● Rewolucja w mózgu

Mózg dziecka rozwija się najbardziej intensywnie do 6. roku życia, w tym wieku ma on najwięcej neuronów budujących korę mózgową, jednak ta

liczba niedługo znacznie się zmniejszy. Tzw. wielkie wymieranie neuronów jest efektem optymalizacji pracy mózgu i zachodzi właśnie na etapie dojrzewania. To właśnie w tym okresie kora mózgową, odpowiedzialną między innymi za myślenie o konsekwencjach, zdolność do myślenia abstrakcyjnego, empatię oraz określanie ryzyka, dojrzewa w największym stopniu. Jeden z obszarów kory zasługuje na szczególną uwagę - jest nim kora przedczołowa. To właśnie ona odpowiada za kontrolę impulsów, hamowanie impulsywnych reakcji i podejmo-

wanie przemyślanych decyzji. Kora dojrzewa aż do 25. roku życia i do tego czasu zmiany rozwojowe będą bezpośrednio wpływać na nasze funkcjonowanie emocjonalne. Wydaje Ci się, że Twój nastolatek działa pochopnie lub nie dostrzega potencjalnych konsekwencji swoich działań? Być może właśnie jego kora przedczołowa nie rozwinęła się w pełni.

### ● Nowe zadania na horyzoncie

Psycholog Erik Erikson obserwował rozwój człowieka i zauważył, że na każdym z etapów czekają na nas

inne zadania rozwojowe. Na etapie dojrzewania młody człowiek poszukuje swojej tożsamości i próbuje dowiedzieć się, kim jest, kim chce być i co jest dla niego ważne. Razem ze zmianami cielesnymi, nowymi relacjami towarzyskimi i zmianami w mózgu odchodzi tożsamość dziecka - pojawia się nastolatek. Młodzi ludzie błądzący między możliwymi ścieżkami rozwoju i etykietami, którymi mogą się opisać, czują zagubienie, frustrację czy nawet strach.

Aleksandra Stube, psychoedukatorka

## JAK RODZICE MOGĄ PRACOWAĆ Z EMOCJAMI NASTOLATKA?

Bycie rodzicem nastolatka nie jest proste i wiąże się z wieloma wyzwaniami. Jest jednak kilka rzeczy, które mogą pomóc w kontakcie z dzieckiem.

### 1. POŁĄCZ SIĘ ZE SWOIMI EMOCJAMI

Jeśli nie rozumiesz reakcji emocjonalnych swojego dziecka, zastanów się - jak Ty radzisz sobie z wyrażaniem tej emocji i jak widzi Cię wtedy Twoje dziecko? Jeśli dusisz ją w sobie, by nie pokazać swoich słabości, tworzysz niepisaną zasadę „pokazywanie trudnych emocji czyni nas słabymi”. Postaraj się mieć w sobie otwartość na wszystkie emocje swojego dziecka i swoje - zarówno te trudne, jak i te przyjemne. Czy tego chcesz czy nie, „modelujesz” zachowania swojego dziecka. Ono się Tobie przygląda i z dużą

dozą prawdopodobieństwa będzie sobie radzić z emocjami, tak jak Ty sobie z nimi radzisz.

### 2. ZDEFINIUJ PROCES EMOCJONALNY

Brzmi skomplikowanie? Nie jest to aż takie trudne. W obliczu emocji, z którą musisz się zmierzyć, najpierw ją nazwijcie (poszukaj w internecie koło emocji lub listy emocji) i sprawdźcie, gdzie czujecie ją w ciele. Zastanówcie się, jaka sytuacja wyzwołała tę emocję i najważniejsze - pomyślcie, o jakiej potrzebie mówi i jak chcielibyście zareagować. Np. nastolatek krzyczy, że nie będzie kosił trawy, bo ma inne sprawy do załatwienia. Najprawdopodobniej jest zły, bo miał inne plany, czuje frustrację, bo chciałby i pomóc rodzicom, i wyjść z kolegami. Krzyczy, bo hormony

utrudniają mu panowanie nad sobą. Jeśli nie zareagujesz gwałtownie, dogadacie się i uda się skosić trawnik, i spotkać z kolegami. Jeśli pokażesz nastolatkowi, że można konstruktywnie rozwiązać problem, w przyszłości zareaguje mniej gwałtownie.

### 3. ZASTOSUJ KONTENEROWANIE EMOCJI NASTOLATKA

Proces kontenerowania polega na przyjmowaniu emocji dziecka, przetwarzaniu ich (np. definiowaniu procesu emocjonalnego opisanego powyżej) i oddawaniu dziecku emocji w dojrzałej formie, np. informacji zwrotnej o jego potrzebach. Dzięki temu nastolatek jest w stanie lepiej poradzić sobie z emocją, która go przeraża. W sytuacji opisanej powyżej zamiast

powiedzieć „Nie jesteś dzieckiem i masz obowiązki wobec rodziny! Nie możesz cały czas się lenić”, spróbujmy opisać sytuację z naszej perspektywy i poprosić dziecko o propozycję konstruktywnego rozwiązania tego problemu.

### 4. AKCEPTUJ TRUDNE STANY EMOCJONALNE

Akceptacja nie oznacza polubienia lub czerpania przyjemności ze stanu emocjonalnego dziecka. Nie musisz lubić złości lub smutku, zamiast tego spróbuj podejść do nich neutralnie. Stwierdź fakty, odłącz się od swoich interpretacji. W powyższej sytuacji możesz np. powiedzieć „Widzę, że się złościś, ale sądzę, że chciałbyś po prostu pogodzić swoje dwa zadania - skosić trawę i spotkać się z kolegami. Czy tak?”.

### 5. PRACUJ NAD DYSTANSEM WZGLĘDEM RANIĄCYCH SŁÓW

To raniące, gdy słyszy się z ust swojego dziecka np. słowa „nienawidzę cię”. W obliczu takich słów warto ćwiczyć nabieranie dystansu. Pomocne przypomnienie sobie, że te słowa nie są o rodzicach, a o emocji złości, frustracji i wewnętrznym stanie emocjonalnym.

### 6. DAWAJ PRZESTRZEŃ NA TRUDNE EMOCJE

Kiedy się kogoś wspiera, mamy poczucie, że bliskość i obecność to podstawowe elementy tego procesu. Jednak czasem warto się wycofać, żeby dać nastolatkowi przestrzeń na jego emocje. Młodzież ma duże potrzeby autonomii i prywatności, to właśnie one sprawiają, że w kontakcie z nastoletnim dzieckiem czasem trzeba się wycofać i wspierać z dystansu.

# MAMO, TATO, JESTEŚCIE AUTORYTETAMI!

**Zdarza Ci się w żartach lub na poważnie powiedzieć, że ciężko jest zrozumieć młodych ludzi? Pewnie tak. Wydaje Ci się, że Twoje zdanie dla dorastających dzieci jest nieważne, nie liczą się z Twoją opinią, nie mają żadnych autorytetów? Nic bardziej mylnego.**

Być może do lamusa odchodzi era autorytetu rozumianego jako osoby będącej niepodważalnym ekspertem w swojej dziedzinie, cieszącym się szczególnym uznaniem i wiarygodnością. Młodzież nie boi się pytać, dyskutować, podawać w wątpliwość. To dobrze! Krytyczne myślenie to kompetencja przyszłości!

Badacze zgłębiają temat na różne sposoby i niezłomie udowadniają, że choć młodzi ludzie mogą nam tego na co dzień nie okazywać, to właśnie najbliżsi są dla nich wzorem do naśladowania i wyrocznią w wielu sprawach.

To dobra wiadomość, ale też wyzwanie. Okazuje się, że to Ty jako ro-



dzic modelujesz zachowanie młodego człowieka i to od Ciebie w największej mierze zależy, z jakim kapitałem dziecko wejdzie w dorosłe życie.

„Matka to ostatni bastion autorytetu dla większości młodych ludzi - mówi Katarzyna Krzywicka-Zdunek, socjolożka, współautorka badania „Młodzi Dorosli 2024. Kryzys dobrostanu”. To ona - mama - udziela wsparcia, to ją darzy się największym zaufaniem, to do niej zwraca się młodzież z najtrudniejszymi sprawami. Drugi w kolejności jest ojciec - ważny, ale mniej bliski”. Pamiętajmy o tym i bierzmy wielką odpowiedzialność za swoje czyny i słowa wobec młodych ludzi.

Trzy kluczowe wnioski płynące z najnowszego raportu to nieoczywiste i trochę przewrotne konkluzje:

## PARADOKS #1

Autorytetem dla młodego człowieka jest dziś bliska osoba (mama, tata, czasem dziadkowie), a nie odległy, niedo-

ścigły wzór np. polityk, naukowiec czy celebryta. Mamo, tato! To Ty kształtujesz poglądy i wybory swojego dziecka! Nie musisz być idealny/idealna. Pokaż, jak sobie radzisz z trudnościami, nie ukrywaj, że czasem dopadają Cię gorsze dni, porażki, że popełniasz błędy. Pokaż, jak się podnosić po potknięciach, jak naprawiać błędy i jak uczyć się na porażkach.

## PARADOKS #2

Młody człowiek musi być „kimś”. Młodzież czuje presję osiągnięć, bo słyszy od rodziców „stworzyłem/am Ci ciepłarniane warunki, a ty się ucz, rozwijaj, pracuj, rób karierę”. Jeśli coś Ci nie wychodzi, to za mało się starasz albo nie doceniasz tego, co masz. Rodzicu, daj swojemu dziecku to, co chcesz mu dać, ale nie oczekuj w zamian spełniania Twoich oczekiwań i ambicji! Pozwól młodemu człowiekowi eksperymentować, popełniać błędy i zmieniać zdanie. Sam musi odnaleźć swoją własną ścieżkę.

## PARADOKS #3

Dorosli mówią: „Świat stoi przed Tobą otworem. Możesz wszystko!”. A młodzi ludzie czują, że wszystko to za dużo. Są przytłoczeni ciągłymi zmianami, postępowym społecznym, cywilizacyjnym i technologicznym. Zbyt wiele możliwości w świecie, którego kształtu nawet za 5 czy 10 lat nie jeste-

śmy w stanie przewidzieć, trudno nastolatki wybierać, co chce robić w dorosłym życiu, jaką wybrać ścieżkę edukacji, jak pokierować swoim losem. Zamiast „wszystko” na „różne rzeczy”, wyposaż dziecko w kompetencje miękkie np.: otwartość na zmiany, elastyczność i umiejętność przystosowania do nowych warunków, odporność na porażki i kreatywność w rozwiązywaniu problemów. Twarde, zawodowe umiejętności będzie nabywać przez całe życie.

Rodzic jako nowoczesny autorytet to port, do którego dziecko może wrócić po porażce, przed którym nie obawia się zwierzyć z trudności i przedyskutować możliwości wyjścia z największych życiowych impasów.

Katarzyna Krzywicka-Zdunek, socjolożka, współautorka badania „Młodzi Dorosli 2024. Kryzys dobrostanu”.



## ALKOHOL A EMOCJE

**W kryzysie emocjonalnym sięganie przez dzieci i młodzież po alkohol lub inne używki może nie być przez nie traktowane jako łatwy sposób na złagodzenie bólu i stresu. To jednak jest bardzo fałszywa i niebezpieczna droga.**

Może się tak dziać szczególnie wtedy, kiedy w swoim otoczeniu młodzi ludzie obserwują sytuacje, w których dorośli zamiast stawiać czoła problemom i podejmować próby ich rozwiązywania, sięgają po używki.

Niestety, takie działania prowadzi niejednokrotnie do poważnych konsekwencji zdrowotnych i psychicznych.

Rodzicu! Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko zaczyna sięgać po używki, nie oceniaj i nie karć go! Przede wszystkim spróbuj dotrzeć do swojego dziecka, zapewnij mu wsparcie emocjonalne, ale także odpowiednią edukację, by młody człowiek potrafił w przyszłości znaleźć zdrowsze sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Warto też pamiętać, że w każdej sytuacji kryzysowej można zwrócić się do specjalisty, który pomoże nam spróbować wyjść z trudnej sytuacji! Możesz zacząć od psychologa lub pedagoga szkolnego!

## W KRYZYSIE EMOCJONALNYM NIKT NIE POWINIEN BYĆ SAM. ZAUF AJ SPECJALISTOM!

### WSZKOLE

#### PEDAGOG O SWOJEJ PRACY:

„Pedagog szkolny to ktoś, kto powinien wysłuchać, zrozumieć, postarać się doradzić, podpowiedzieć, co zrobić w przypadku pojawienia się problemu. W żadnym wypadku nie ocenia, nie krytykuje i nie wyśmiewa. Nie podnosi głosu. Powinna to być osoba, u której możemy szukać pomocy i wsparcia.

Rolą pedagoga, który w miarę możliwości powinien być w każdej szkole (dostępny zarówno dla uczniów, rodziców, jak i nauczycieli) jest przede wszystkim pomoc w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, rozpoznawaniu przyczyn niepowodzeń szkolnych, a także w szukaniu przyczyn trudnych zachowań dzieci (wagarowanie, przeklinanie, agresja itd.) czy nagłego pogorszenia relacji dziecko - rówieśnicy, dziecko - nauczyciele, dziecko - rodzice. Pedagog wspiera też uczniów w dokonywaniu wyboru kierunku dalszego kształcenia, zawodu i planowania kariery zawodowej.

Do niego możemy się również zwrócić w przypadku podejrzenia spożywania lub uzależnienia dziecka od alkoholu, papierosów czy narkotyków”.

Magdalena Krasieńska, pedagog specjalny, terapeutka, ekspertka w Omenaa Foundation.

#### PEDAGOG O SWOJEJ PRACY:

„Jeśli uczeń wymaga pomocy w sferze emocjonalnej i osobowościowej, psycholog szkolny współpracuje z pedagogiem, całym gronem pedagogicznym i rodzicami. Jako psycholog szkolny jestem uprawniony do działań profilaktycznych, mediacyjnych i interwencyjnych.

Czasem mówię o sobie, że jestem „specjalistą frontowo-gabinetowym” - przyznaje Patryk Hałajczak. Wielokrotnie zdarza mi się podejmować interwencje ratujące zdrowie i życie osób uczniowskich. Bo psycholog w szkole stanowi „pierwszą linię” w walce z epidemią problemów psychicznych.

Psycholog powinien być łatwo dostępny zarówno na korytarzu szkolnym w czasie przerw, jak i w swoim gabinecie. Najważniejsze jest to, żeby uczniowie znali psychologa oraz żeby się go nie bali i darzyli go zaufaniem, czuli się przy nim bezpiecznie.

Musi zapewnić zwracającym się do niego o pomoc możliwość opowiedzenia o swoich trudnościach w bezpiecznej, komfortowej przestrzeni”.

Patryk Hałajczak, psycholog, seksuolog, psychotraumatolog, logopeda, psychoterapeuta w trakcie szkolenia.

### POZA SZKOŁĄ

#### SPECJALIŚCI

Możesz też uzyskać pomoc poza szkołą.

W poradniach psychologiczno-pedagogicznych znajdziesz specjalistów, do których zadań należy:

- diagnozowanie oraz wydawanie opinii i orzeczeń dotyczących kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży
- udzielanie pomocy bezpośredniej uczniom oraz rodzicom
- realizacja zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola i szkoły.

Poradnia może też zaproponować współpracę z psychiatrą dziecięcym, który jako lekarz ma możliwość diagnozowania chorób i w razie potrzeby proponowania leczenia zarówno w formie psychoterapii, jak i leków.

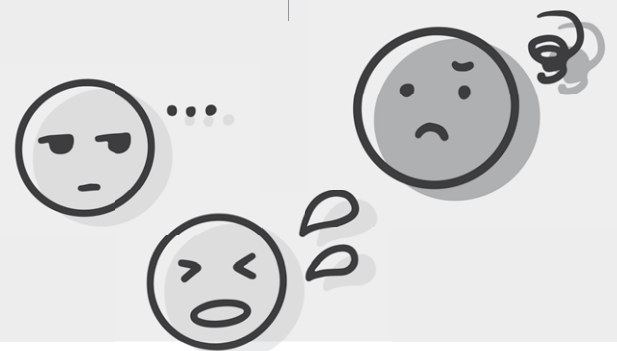
Szukaj kontaktu do poradni psychologiczno-pedagogicznej w swojej okolicy!

#### INFOLINIE POMOCOWE

**Jeśli masz wątpliwości możesz skorzystać z bezpłatnych i anonimowych linii wsparcia:**

- **800 100 100** - Pomoc Telefoniczna I Online Dla Rodziców I Nauczycieli, którzy chcą wesprzeć dzieci przeżywające kłopoty i trudności.
- **116 123** - Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- **116 111** - Bezpłatny Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800 70 22 22** - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- **800 12 00 12** - Niebieska Linia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
- **800 12 12 12** - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

● **112** - W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zawsze dzwoń pod ten numer!



# ROSZCZENIOWI, WYDELIKACENI, LENIWI, WYGODNICCY... CZY NAJMŁODSZE POKOLENIE RZECZYWIŚCIE JEST TAKIE STRASZNE, JAK JE MALUJĄ?

Osobach urodzonych po dwutysięcznym roku, nazywanych czasem pokoleniem Z, mówi się często w kontekście tego, że są nieodporna na stres i porażki, skora do narzekania i niezbyt pracowite, za to żądają wiele dla siebie, nie dając wiele w zamian otoczeniu.

## AMOŻE SĄ PRZEBODŹCOWANI?

Rodzicu, nauczycielu, porównaj swoje dzieciństwo do młodości ludzi „urodzonych ze smartfonem w rękę” z telewizorem w tle. Od dziecka byli podłączeni do sieci, on-line z całym światem, nauczeni reagować błyskawicznie na dźwięk powiadomienia. Czy epidemia depresji to wymysł naukowców czy przewrażliwienie młodych ludzi. A może w tym toksycznym świecie nie sposób nie doświadczać zaburzeń psychicznych?

Nie zachęcamy do odbierania dzieciom telefonów i tabletów; my dorosli też niechętnie wyrzeklibyśmy się zdobyczy cywilizacji: komputerów, samochodów czy urządzeń medycznych. Technologia może być dobra. Nauczmy się jednak funkcjonować w nowoczesnym świecie w sposób, który będzie dla nas najkorzystniejszy i utrzyma nas w dobrym zdrowiu psychicznym i fizycznym.

## DOBROSTAN - CO TO TAKIEGO?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu”. Oznacza to, że zdrowie to coś więcej niż brak choroby. Dobrostan to stan dobrego samopoczucia, na które składa się m.in. zdro-



wie, poczucie szczęścia, dobrobyt, komfort psychiczny, satysfakcja z życia, umiejętność radzenia sobie z emocjami, poczucie sensu, celu czy więzi społecznej. Dobrostan możemy przedstawić w postaci piramidy, u podstawy której jest bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, a wyżej potrzeba przynależności, uznania i rozwoju.

## Chcesz wiedzieć, co odbiera dobre samopoczucie twojemu dziecku? Wykonaj prosty test.

Pomyśl o ostatnich dwóch tygodniach i zastanów się, jak często (od: cały czas, przez większą/mniejszą część czasu, po nigdy) czułeś/aś się:

- wesoła/y i w dobrym nastroju
- spokojna/y i odprężona/y
- aktywna/y i energiczna/y

- wysypiałaś/eś się i budziłaś/em się z uczuciem świeżości i wypoczęta/y
- a twoje życie było wypełnione interesującymi Cię sprawami.

Jeśli na większość z tych punktów odpowiedziałeś „przez mniej niż połowę czasu”, to znaczy, że Twój dobrostan jest niski. I to znaczy, że jesteś słabym wzorem do naśladowania dla młodego pokolenia.

Pomyśl teraz od swoich dzieciach: czy rzeczywiście mają okazję, żeby przez większość czasu były wesołe, odprężone, energiczne i wyspane. A czy ich życie wypełniają zajęcia związane z ich pasją i zainteresowaniami? Niekoniecznie. To, co robią, czyli uczestniczenie w lekcjach w szkole, odrabianie zadań i nauka popołudniami, a nawet kontakty z rówieśni-

kami są raczej źródłem napięcia, stresu (jak wypadnę na klasówce, czy wyrwę mnie dziś do odpowiedzi i się skompromituję, bo nie rozumiem tego tematu, czy koleżdy zaproszą mnie na imprezę, czy nie wyśmieją mojej nowej fryzury, czy w natłoku zadań zdążę pójść na rower lub pograć na komputerze).

Tak, my też mieliśmy podobne problemy, ale nie żyliśmy równocześnie w świecie rzeczywistym i wirtualnym,



MATERIAŁ AUDIO-WIDEO DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI DO WYKORZYSTANIA NA LEKCJACH:



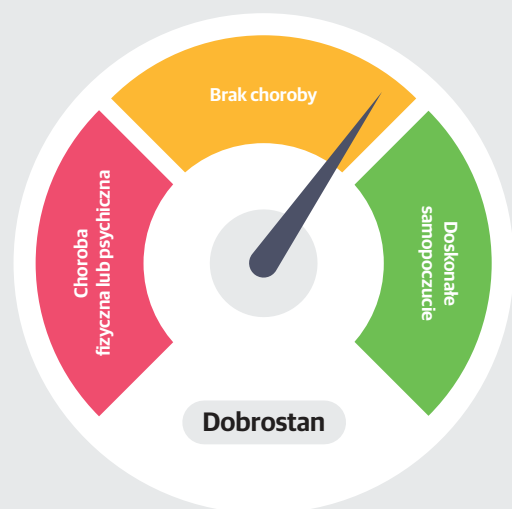
Test dobrostanu z wynikami i zaleceniami WHO-5

nie musieliśmy (mimowolnie) reagować na stale pikające komunikatory w urzędzeniach. I wcale nie dotyczy to tylko relacji z kolegami – nauczyciel wpisuje ocenę do dziennika elektronicznego o 20.00 i natychmiast o słabej ocenie wie młody człowiek i jego rodzice. W tym świecie nie ma odroczenia i relaksu.

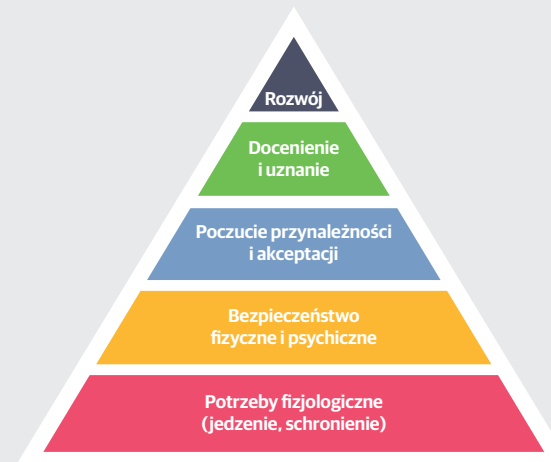
## CHCESZ NAJLEPIJ DLA SWOJEGO DZIECKA? SAM/A PRAKTYKUJ TROSKĘ O SIEBIE

Mówienie dzieciom: wysypiaj się, jedz zdrowo, odłóż telefon i rób to, co Cię pasjonuje, nie ma żadnego sensu, jeśli sami tego nie praktykujemy. Zaczynaj od siebie. Jeśli będziesz dbać o swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne, to i twoje dzieci nauczą się tego. Zanim zaczniesz wymagać od dziecka, wymagaj od siebie. A może budujcie dobrostanowe nawyki razem? Przygotujcie i zjedzcie jeden posiłek dziennie razem i odłóżcie telefony. Opowiedzcie o czymś, co wydarzyło się w pracy, o relacjach, problemach i ich rozwiązaniach, zamiast zapytać „co było w szkole?”. Pokaż, że Ty też zmagasz się z trudnościami lub doceniasz swoje wysiłki. Nie strofuj dziecka i nie dawaj rad. Pozwól mu opowiedzieć o swoich wyzwaniach i rozwiązaniach, jakie samo zamierza zastosować. Nie krytykuj, pytaj, próbuj zrozumieć, bądź partnerem, a nie sędzią. Opowiadajcie o swoich odczuciach i potrzebach, to przybliży was do lepszego rozumienia samych siebie i siebie nawzajem. A od tego już tylko krok do dobrych relacji na wiele lat.

Ewa Ulicz, socjolożka i Emilia Brzóska, edukatorka i ekspertka dobrostanu, Fundacja GrowSPACE



Dobrostan to stan zdrowia fizycznego i psychicznego, poczucie szczęścia i dobrobytu, satysfakcja z życia, umiejętność radzenia sobie z emocjami, poczucie sensu i więzi społecznej.



Piramida dobrostanu

Aby odczuwać dobre samopoczucie nie tylko musimy być zdrowi, najedzeni, w bezpiecznej przestrzeni, ale potrzebujemy akceptujących nas bliskich w otoczeniu, ludzi którzy nas znają i doceniają, a także potrzebujemy dostrzegać realną szansę na rozwój i osiągnięcia.

Rybnik



## TU UZYSKASZ WSPARCIE I PROFESJONALNĄ POMOC

### **Integrum - Poradnia Psychologiczna dla dzieci**

Młyńska 10,  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 32 433 24 42

### **Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Rybniku**

Tadeusza Kościuszki 55,  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 32 422 39 35

### **Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**

ul. Bolesława Chrobrego 16,  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 32 422 62 45

### **Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Psychoterapii**

Bolesława Chrobrego 16,  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 32 422 56 39

### **Ośrodek Pomocy Społecznej Zespół ds. Przemocy**

Zebrzydowicka 30, Rybnik 44-217  
tel. (+48) 32 422 60 80

### **Okręgowy Ośrodek Pomocy dla Osób Pokrzywdzonych Przestępstwem**

Powstańców Śląskich 16 a,  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 510 497 994

### **Nieodpłatna Pomoc Prawna**

tel. (+48) 32 439 22 39  
e-mail: pomocprawna@um.rybnik.pl

### **Centrum Zdrowia Psychicznego**

Rudzka 13, Kampus budynek B  
Rybnik 44-200  
tel. (+48) 725 618 118  
e-mail: przudzka@psychiatria.pl

### **Telefon Zaufania Rybnik**

tel. (+48) 32 423 35 55  
całodobowy

### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

tel. 116 111

### **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

tel. (+48) 800 12 12 12

### **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**

tel. (+48) 800 70 22 22

### **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

tel. (+48) 22 594 91 00

### **ITAKA - Telefon Zaufania Młodych**

tel. (+48) 22 484 88 04  
dyżury psychologów:  
pon.- sob. od 12:00 do 20:00

### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

tel. (+48) 800 120 002

**Nie bój się prosić  
o pomoc**

