

Jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi?

Poradnik dla rodziców, pedagogów i opiekunów

NASTOLATKI NA ZAKRĘCIE

charaktery

FUNDACJA
t n

zdrowie
w głowie

amazon

Słowo wstępne

Oddajemy w Państwa ręce fragment poradnika ***Nastolatki na zakręcie. Jak wspierać zdrowie w głowie młodych ludzi?***, który powstał w ramach ogólnopolskiej akcji społecznej **#zdrowiegłowie**.

Aby dotrzeć do osób, które mają realny wpływ na życie młodych ludzi **czasopismo „Charaktery”, Fundacja TVN i firma Amazon** połączyły siły i przygotowały praktyczny poradnik, który ma dostarczyć kompetencji, by skutecznie wspierać **zdrowie psychiczne nastolatków**.

Z zaniepokojeniem śledzimy narastający kryzys zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży, co stanowi poważne wyzwanie dla specjalistów, ale przede wszystkim dla rodziców i opiekunów młodych osób. W obliczu tego problemu, pragniemy zwrócić Państwa uwagę na konieczność podjęcia działań wspomagających młodzież w okresie, w którym wspierająca komunikacja, wzajemne szanowanie granic oraz dbanie o jakość relacji rodzinnych mogą faktycznie przyczynić się do poprawy zdrowia psychicznego nastolatków.

Fragment poradnika, który udostępniamy dla Państwa, przedstawia tylko dwa z ponad dwudziestu opisanych trudności i problemów pojawiających się w okresie dorastania. Wierzymy, że publikacja ***Nastolatki na zakręcie*** wspomogą Państwa działania wspierające zdrowie psychiczne nastolatków oraz pozwoli na pełnienie Państwa misji edukacyjnej i profilaktycznej w jeszcze pełniejszym wymiarze.

Poradnik, który chcemy Państwu przedstawić:

- Wyposaży opiekunów w narzędzia, ćwiczenia, listy pytań, przykładowe scenki dialogowe i daje wskazówki do ewentualnych działań interwencyjnych.

- Pokazuje, jak budować komunikację opartą na wzajemności, szacunku, komunikowaniu granic i rozumieniu emocji oraz potrzeb drugiej strony, zamiast opartej na ocenie i krytyce.
- Podpowiada, w jaki sposób naturalny dla rozwoju psychologicznego etap buntu, ciekawości, potrzeby budowania własnej odrębności i tożsamości – przekuć na motywację, poczucie własnej wartości i budowanie przestrzeni sprawstwa.
- Upowszechnia wiedzę na temat zdrowia psychicznego, kształtowania zachowań wspierających zdrowie psychiczne oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu.

Książka została napisana w przystępny i zrozumiały sposób, aby każdy mógł z niej skorzystać – niezależnie od wieku czy doświadczenia. Praktyczna wiedza zawarta w tej publikacji to efekt pracy i wieloletniego doświadczenia **23 najlepszych specjalistów** z różnych dziedzin, którzy na co dzień pracują z dziećmi i młodzieżą z problemami zdrowia psychicznego.

Część dochodu ze sprzedaży poradnika zostanie przekazana na wsparcie akcji #zdrowiegłowie, która ma na celu tworzenie gabinetów psychologiczno-psychiatrycznych w szpitalach na terenie całej Polski.

Rozdział 1

Kiedy i dlaczego nastolatki podejmują ryzykowne zachowania?

Rozdział 2

Jak wspierać i szanować wzajemne granice?



E-book stanowi fragment poradnika *Nastolatki na zakręcie*

KIEDY I DLACZEGO NASTOLATKI PODEJMUJĄ RYZYKOWNE ZACHOWANIA?

Natalia Ośko

Opis sytuacji

Antek czuje presję, ponieważ zbliża się egzamin ósmoklasisty. Jego rodzice są bardzo zapracowani i ciągle tylko pytają go o to, jak było w szkole, czemu dostał tylko trójkę, a nie czwórkę. Często po ciężkim dniu w pracy relaksują się przy lampce wina. Chłopak jest przemęczony, osamotniony i z tego względu często gorzej wypada w nauce niż jego rówieśnicy. Nie ma wielu znajomych. Natłok myśli sprawia, że nastolatek czuje napięcie w ciele. Sam jednak nie wie, jak je nazwać i jak sobie z nim poradzić.

Po egzaminie ósmoklasisty kolega Antka – Paweł – namawia go, by poszedł wraz z grupą osób z klasy napić się piwa nad rzeką. Chłopak wraca do domu późno. Jego rodziców jeszcze nie ma w domu. Antek jest tak zmęczony, że nawet nie idzie umyć zębów. Podoba mu się ten stan. Wreszcie nie ma tych myśli, wreszcie nic nie czuje.

Kiedy wraca w poniedziałek do szkoły, znów jest tak samo. Wkurzający nauczyciele, którzy ciągle coś chcą, pewni siebie rówieśnicy i „tonący w nieśmiałości” Antek. Podchodzi Paweł. Znowu proponuje spotkanie nad rzeką. Historia powtarza się, a piątkowe popołudnia nad rzeką stają się tradycją. Po kilku tygodniach chłopcy zaczynają pić razem między przerwami. Antek czuje, że dzięki picciu alkoholu staje się pewniejszy siebie i akceptowany w grupie rówieśniczej, a jego problemy i stres znikają.

Śledząc przykład Antka, rodzic może lepiej zrozumieć swoje dziecko. Być może za jego zachowaniem kryje się więcej, niż możemy dostrzec na pierwszy rzut oka.

U każdego z nas, niezależnie od sytuacji, w głowie pojawiają się różne myśli. Od tego, co sobie pomyślimy, będzie zależało to, jakie będziemy mieć samopoczucie. Od naszego nastroju będzie z kolei zależało to, co zrobimy. Obrazuje to przedstawiony poniżej schemat myśli, emocji i zachowań.



ZACHOWANIA RYZYKOWNE U NASTOLATKÓW

Picie alkoholu
i upijanie się

Zażywanie
narkotyków

Kradzieże
sklepowe
i mniejsze
wykroczenia

Hazard (i inne
zaburzenia
behawioralne)

Palenie
papierosów
i e-papierosów

Przemoc
rówieśnicza

Nadużywanie
internetu

Cyberprzemoc

Używanie substancji
psychoaktywnych
(leków,
bez rekomendacji
lekarskiej)

Podejmowanie
zachowań
seksualnych

Podejmowanie ryzykownych zachowań może mieć wpływ na następujące obszary życia dziecka:

- zdrowie i życie (nadużywanie substancji psychoaktywnych, rozwijanie się tolerancji na substancję, samookaleczenia, zmiany w wyglądzie fizycznym, zachowania autodestrukcyjne);
- funkcjonowanie psychofizyczne (zmiany w poziomie motywacji, senność, problemy ze snem, brak apetytu, nadmierny apetyt);
- funkcjonowanie emocjonalne (zmiany nastroju, „zamknięcie się w sobie”, nadmierny lęk, nadmierna agresja);
- funkcjonowanie w świetle prawa (wykroczenia, przemoc wobec innych);
- funkcjonowanie w domu (niewywiązywanie się z obowiązków domowych, ucieczki z domu);
- funkcjonowanie w szkole (absencja, znacznie niższe oceny, trudność w promocji do następnej klasy, mniejsze zainteresowanie szkołą);
- funkcjonowanie społeczne (jakie znajomości zawiera i jaki wpływ mają rówieśnicy, rozpad znajomości, wyizolowanie, brak potrzeby zawierania znajomości, przemoc wobec innych).

KTÓRE ZACHOWANIA SĄ NORMĄ W OKRESIE DOJRZEWANIA?

ZACHOWANIA CHARAKTERYSTYCZNE DLA OKRESU DOJRZEWANIA	ZACHOWANIA RYZYKOWNE, ZAGRAŻAJĄCE ZDROWIU I BEZPIECZEŃSTWU
<p>Większa rola grupy rówieśniczej, więcej konfliktów z rodzicami</p>	<p>Nacisk grupy do wykonywania zachowań niepożądanych</p>
<p>Pierwsze związki romantyczne, zainteresowanie seksualnością, rozwój tożsamości seksualnej</p>	<p>Podjęmowanie ryzykownych aktywności seksualnych, uprawianie seksu bez zabezpieczenia, bez świadomości konsekwencji zdrowotnych oraz prawnych</p>
<p>Eksperymentowanie z wyglądem, ekspresją siebie</p>	<p>Samookaleczanie</p>
<p>Zmienność emocji, drażliwość, mocna chęć podkreślenia własnego zdania, konflikty</p>	<p>Przemoc i agresja fizyczna, werbalna wobec innych, hejt w internecie, zachowania autodestrukcyjne</p>
<p>Eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi, sprawdzanie, „jak to będzie po nich”</p>	<p>Upijanie się, regularne sięganie po substancje psychoaktywne, zwiększanie dawek, wpływ używania substancji na życie codzienne</p>
<p>Wygląpy, potrzeba zabawy, potrzeba robienia czegoś wspólnie z grupą</p>	<p>Przestępczość, kradzieże, drobne wykroczenia</p>

Jeśli masz podejrzenia, iż zachowania dziecka mogą mówić o problemie, możesz skorzystać z poniższej listy pytań

Odpowiedz TAK lub NIE zgodnie z prawdą.

Czy dziecko używa substancji psychoaktywnych bądź angażuje się w inne zachowania ryzykowne (seks, kradzieże, hazard, nadużywanie internetu)?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy dziecko ma mniejszą motywację do wykonywanych czynności niż zazwyczaj?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy dziecko odżywia się inaczej niż zawsze?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy zachowuje się nieadekwatnie w stosunku do rówieśników (unika ich/stosuje agresję lub przemoc)?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy nastoletnie dziecko przejawia brak wiedzy na temat konsekwencji swoich czynów?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy przejawia brak zainteresowania życiem szkoły, nauką?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy dziecko przejawia problemy ze snem (nadmierną senność/trudności z zasypianiem)?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy nastolatek zmienił się pod kątem fizycznym (schudł/przytył/pojawiły się sińce pod oczami/odrapania/powiększone źrenice itp.)?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy dziecko ma trudności z radzeniem sobie z trudnymi emocjami?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE
Czy dziecko zachowuje się inaczej w stosunku do rodziców (jest agresywne/unika kontaktu/przestaje rozmawiać)?	<input type="checkbox"/> TAK	<input type="checkbox"/> NIE

Jeśli niepokoją Cię Twoje odpowiedzi, porozmawiaj spokojnie z dzieckiem, korzystając z poniższych podpowiedzi.

JAK ZAPOBIEGAĆ I REAGOWAĆ NA RYZYKOWNE ZACHOWANIA NASTOLATKA?

- **Dbaj o relację** – zadaj pytanie: „Co u Ciebie słyszać?”. Jeśli wiesz coś więcej na temat hobby czy pasji nastolatka, pokaż swoje zainteresowanie nimi, spędzaj z dzieckiem czas, angażuj we wspólne obowiązki domowe.
- **Pytaj o nastrój** – „Jak się dzisiaj czujesz?”; **nazywaj emocje** – „Mam wrażenie, że ostatnio jesteś smutny”.
- **Zadawaj otwarte pytania** – zamiast: „Czy fajnie było w szkole?” powiedz: „Możesz powiedzieć, co jest dla Ciebie interesującego/nudnego/głupiego w tym projekcie, którym się zajmujesz?”, „Jakie konkretnie rzeczy nie podobają Ci się w szkole?”.
- **Bądź empatyczny** – spróbuj wyobrazić sobie, co przeżywa dziecko, używaj zwrotów: „Rozumiem, że jest Ci trudno”, „Próbuję wyobrazić sobie, co przeżywasz”.
- **Nie osądzaj i nie oceniaj** – nastolatkom potrzebują wsparcia, a nie nadmiernej krytyki.
- **Spróbuj zrozumieć funkcję zachowań ryzykownych** – w jakim celu nastolatek podejmuje się takich aktywności?
- **Pytaj o potrzeby** – „Czego potrzebujesz?”, „Jak mogę Ci pomóc?”.
- **Delikatnie pytaj o sytuację szkolną** – „Co sądzą rówieśnicy o tym, co robisz?”, „Czy możesz liczyć na czyjąś pomoc?”.
- **Zwracaj uwagę na zasoby, wzmacniaj pozytywne działania i cechy dziecka** – „Świetnie poradziłaś sobie z tym problemem”.
- **Kiedy nastolatek mówi, że robi coś zawsze, zwracaj uwagę na wyjątki** – „To chyba nie może być prawda, że zawsze kiedy

jesteś zdenerwowany, to musisz kogoś uderzyć. Czy możesz sobie przypomnieć sytuację, kiedy odczuwałeś złość i zareagowałeś inaczej niż uderzenie kogoś?”.

- **Edukuj** – informuj o konsekwencjach danego zachowania, powiedz o zagrożeniach.
- **Komunikuj konsekwentnie granice** – poinformuj nastolatka o tym, na jakie zachowania i dlaczego nie ma zgody, np.: „Nie ma mojej zgody, żebyś zostawała na noc u swojego chłopaka, masz 14 lat, martwię się o Ciebie i uważam, że na wspólne nocowanie jest jeszcze za wcześnie”. Daj nastolatkowi autonomię – ustalcie jasne dla wszystkich zasady: „Nie możesz u niego nocować, przyjadę po Ciebie wieczorem. Która godzina będzie dla Ciebie odpowiednia?”.
- **Szanuj granice dziecka** – jeśli nastolatek nie chce w tym momencie rozmawiać, daj mu czas. Pamiętaj, iż dziecko ma również prawo do swojej prywatności, może nie chcieć o czymś mówić.
- **Szanuj też swoje granice** – daj sobie przestrzeń na to, aby w otwarty sposób komunikować również swoje granice. Ty też możesz nie mieć ochoty na rozmowę, czy wspólne spędzanie czasu. Ważne, aby Twoja rodzina wiedziała o tym i dała Ci przestrzeń na bycie z samym sobą.
- **Dawaj dobry przykład** – to rodzic jest najbardziej atrakcyjnym modelem dla dziecka. Jeśli rodzic nadużywa substancji psychoaktywnych, jest nieobecny, agresywny, to istnieje duże ryzyko, że nastolatek będzie powielał te zachowania.
- **Reaguj** – gdy zauważasz, że nastolatek regularnie przychodzi do domu pod wpływem substancji psychoaktywnych, poczekaj, aż wytrzeźwieje i będzie w stanie przeprowadzić rozmowę. Podczas rozmowy o zachowaniu ryzykownym nazwij fakty: „Wróciłeś wczoraj nietrzeźwy do domu”, wyraż

swoje emocje: „Twoje zachowanie zaniepokoiło mnie”. Przeprowadź rozmowę w spokojnym miejscu, bądź cierpliwy. Nie krytykuj, nie oceniaj. Zapewnij dziecko, że robisz to, bo zależy Ci na jego życiu.

- **Nie bój się szukać pomocy** – zgłoś się do psychologa szkolnego. Możesz skorzystać z pomocy psychiatry, terapeuty rodzinnego, terapeuty uzależnień, psychoterapeuty dzieci i młodzieży. Jeśli widzisz, że zdrowie lub życie dziecka jest bezpośrednio zagrożone lub jego zachowanie może być zagrożeniem dla osób trzecich, dzwoń pod numer 112, zawieź dziecko na izbę przyjęć.

JAK WSPIERAĆ I SZANOWAĆ WZAJEMNE GRANICE?

dr Agata Majewska

Wskazówki dotyczące tego, jak komunikować się z nastolatkiem, warto traktować z łagodnością dla siebie i w odniesieniu do własnej sytuacji, która jest indywidualna, niepowtarzalna. Nigdy też takie wskazówki nie będą złotymi radami, które jak za dotknięciem magicznej różdżki sprawią, że znikną wszystkie problemy. Problemy mają wszyscy i można je potraktować jako okazję do rozwoju.

Garść wskazówek dotyczących komunikacji z nastolatkiem

- Warto słuchać i być ciekawym odpowiedzi dziecka.
- Ważna jest otwartość na wszystkie odpowiedzi, np.: „tak”, „nie”, „nie wiem”.
- Jeśli nastolatek nie chce odpowiadać na pytania, dobrze, gdyby dorosły to uszanował i pokazał, że jeśli tylko dziecko zechce się czymś podzielić, może liczyć na przestrzeń do rozmowy i wsparcie.

- Istotne jest zainteresowanie się światem nastolatka i dowiedzenie się więcej o tym, co lubi i czym się zajmuje w wolnych chwilach.
- Organizując wspólny czas, warto dać dziecku szansę wyboru aktywności.
- Należy pamiętać, że to, co jest ważne na Twojej liście zasad rodzica, wcale nie musi być ważne dla dziecka. Warto zastanowić się, na ile przyjęte reguły w domu czy szkole są elastyczne i na ile dotyczą oczekiwań dorosłych, a na ile wszystkich członków grupy – rodziny, społeczności uczniowskiej.
- Przed rozmową ze swoim nastoletnim dzieckiem dobrze jest upewnić się, że masz wystarczające zasoby na wzajemny kontakt. Jeśli czujesz się zmęczony, zestresowany i nie masz nastroju, aby poruszać ważny temat, warto przełożyć rozmowę na lepszy moment.
- Wskaż granice, które są dla Ciebie ważne podczas wspólnej rozmowy. To może być temat, którego nie chcesz poruszać lub może słowa, których nie chcesz, aby pojawiły się między Wami.
- Nie bój się mówić o swoich potrzebach, myślach i towarzyszących emocjach. Staraj się jednak dzielić ze swoim dzieckiem tym, czego chciałbyś więcej w Waszej komunikacji niż tylko tym, czego Ci brakuje.

– Nie będę więcej rozmawiać z Anią!

– Co się stało?

– Pokłóciłyśmy się i nie będę się z nią więcej przyjaźnić!

– Chcesz mi o tym opowiedzieć? Posłucham Cię.

– Tak – zaprosiła całą klasę na urodziny, a dobrze wie, że nie lubię Kasi! Zrobiła to na pewno specjalnie.

– Chcesz powiedzieć, że zaskoczyło Cię zaproszenie Kasi przez Anię, tak?

– Tak! Zrobiła to celowo. Wie przecież, że jej nie cierpię.

– Rozmawiałaś o tym z Anią może?

– Nie, nie będę z nią już nigdy rozmawiać!

– Słyszę, że czujesz teraz dużo złości.

– A kto by się nie zdenerwował?

– Masz prawo to teraz czuć, wiesz?

– I co ja mam zrobić... Iść na te urodziny?

– Myślę, że warto podjąć decyzję, jak będziesz miała w sobie mniej złości. Jak uważasz?

– Chyba masz rację.

– Potrzebujesz ode mnie teraz jakiejś wskazówki?

– Nie, chciałam tylko być wysłuchana, dzięki mamó.

Zdarza się, że rodzice chcieliby poznać konkretne zwroty, których mogą używać w codziennej komunikacji ze swoim dzieckiem. **Warto wiedzieć, że bardziej niż o konkretne wypowiedzi chodzi o sposób, w jaki rozmawiamy – o przestrzeń na wypowiedź, o przyjęcie danej historii i o łagodność w przekazywaniu informacji zwrotnej.** Oczywiście można mieć „pod ręką” przydatne, sprzyjające komunikacji zwroty. Trzeba tylko pamiętać, że przy ich wypowiedzianiu ważna jest naturalność, przekonanie, że mogą autentycznie wesprzeć.

Nastolatek powie dorosłemu więcej, kiedy otrzyma przestrzeń do dzielenia się. Dziecko nie przychodzi do rodzica po ocenę i „złote rady”. Przyjmie znacznie więcej z obserwacji zachowań dorosłych, w tym sposobu komunikacji z innymi. Lepiej dotrą do niego wskazówki przekazane „między słowami”, niż gdyby miało posłu-

chać konkretnego polecenia. Im częściej, mimo braku chęci dziecka, dorosły mówi mu bezpośrednio, co ma robić, tym wyższe mury zaczynają ich dzielić.

Jakie zasady w rodzinie mogą wspierać rozwój nastolatka?

Niektórzy rodzice myślą, że trudności, których doświadczają w relacji ze swoim dzieckiem, są bezpośrednio związane z brakiem przestrzegania ustalonych zasad. Można wtedy najczęściej usłyszeć, że nastolatek:

- nie docenia tego, co ma w domu,
- nie okazuje bliskim szacunku,
- lekceważy prośby o zachowanie porządku w swoim pokoju,
- zachowuje się w sposób agresywny w stosunku do rodzeństwa lub rodziców,
- przeklina mimo ostrzeżeń, aby nie posługiwać się w domu wulgarnym językiem,
- przesiaduje przed komputerem lub „z nosem w telefonie”, brakuje mu pasji, motywacji do zaangażowania się w obowiązki szkolne i domowe.

Kiedy myślimy o okresie nastoletnim i zasadach, to z jednej strony może pojawić się w nas poczucie, że to dwa wykluczające się pojęcia. Nastolatki przeważnie nie lubią przecież zasad, ograniczeń, zakazów, nakazów. Mówiąc kolokwialnie: nie lubią, kiedy ktoś im mówi, co mają robić. Bardziej oddziałuje na nich przykład dorosłych lub rówieśników. Młodzież obserwuje swoje otoczenie, sprawdza, jak inni mają się do danych zasad, jak reagują, co mówią. Można nawet powiedzieć, że ważna staje się dla nich prawda w przekazie. Nastolatki są wyczulone na bycie autentycznym, na postępowanie w zgodzie ze sobą.

Z drugiej jednak strony pewne zasady, stałość czy przewidywalność dają nastolatkom ważne odniesienie, punkt zaczę-

pienia, porządkują chaos, który panuje wewnątrz nich i wokół nich. Czasem warto przekierować uwagę z zasad na temat granic w rodzinie i tego, jak nam w tej rodzinie układają się wzajemne relacje.

Zamiast formułowania listy zasad można pomyśleć o wspólnych zwyczajach, rytuałach. Podczas spotkań z nastolatkami można usłyszeć, że ważne jest dla nich spędzanie czasu z rodziną. Nawet jeśli dzieci w pierwszej chwili narzekają, że rodzice zorganizowali jakąś „nudną” wycieczkę, to sam fakt tego wyjazdu i spędzenie razem czasu okazywał się istotny.

Jakie sposoby spędzenia czasu z nastolatkiem mogą być wspierające?

- Stworzenie listy rzeczy, które chcielibyście zrobić razem w najbliższym czasie.
- Zaproszenie nastolatka do swojego świata i pokazanie mu, jak rodzice chcieliby spędzić wspólnie chwile. Ustalenie w tygodniu czasu na spędzenie chwil bez nadmiernego korzystania z telefonów, komputerów, telewizora.
- Znalezienie takich aktywności, które można wykonywać inaczej niż do tej pory – może właśnie razem? To może być przygotowanie kolacji, obejrzenie wspólnie filmu wieczorem, wyjście do kina, wyjście na koncert.
- Sprawdzenie, czy jest możliwe, aby chociaż raz w tygodniu móc razem usiąść do stołu i zjeść rodzinny posiłek.

Jak zadbać o siebie, będąc rodzicem?

Warto być dla siebie łagodnym i przyjąć, że w danym momencie naszego życia rodzinnego z nastolatkiem robimy tyle, na ile pozwalają nam nasze zasoby. Każdy rodzic podejmuje decyzje, które w danej chwili wydają mu się słuszne. Ma różne dylematy i zastanawia się, czy mógłby postąpić inaczej. Najważniejsze wydaje się

to, aby dbać o poziom naładowania swojej wewnętrznej baterii, aby nie doprowadzać do jej wyczerpania.

Można starać się podnosić swój nastrój „mikrodbaniami”, czyli małymi czynnościami, drobnymi rzeczami, które mogą oddziaływać na to, jak się czujemy w ciągu dnia. Bardzo ważne, aby nie podejmować kluczowych decyzji, kiedy czujemy, że nasza bateria jest bliska wyczerpaniu, że „jedziemy na oparach”. Lepiej istotne życiowo decyzje odłożyć na później lub poprosić kogoś o wsparcie w ich rozstrzygnięciu. Osobista „lista mikrodbań” będzie zależała od tego, co lubimy, co sprawia nam przyjemność.

Propozycje „mikrodbań”

- wyjście na spacer,
- wystawienie twarzy do słońca,
- poleżenie na macie na ziemi,
- wzięcie prysznic w ciągu dnia,
- przemycie twarzy chłodną wodą,
- puszczenie ulubionej muzyki w domu,
- taniec,
- śpiewanie,
- obejrzenie ulubionego serialu/filmu,
- porządkowanie ulubionej przestrzeni, np. garderoby, pokoju z książkami,
- telefon do przyjaciela,
- przeczytanie fragmentu wybranej książki albo puszczenie audiobooka w tle, kiedy nie mamy możliwości, aby czytać.

Z takich list mogą korzystać wspólnie rodzic i nastolatek, by razem szukać aktywności przynoszących ulgę w ciągu dnia i odbudowujących zasoby. Towarzystwo dzieciom, które dorastają i czują się jak małe statki na wielkim, wzburzonym oceanie, może nie sprawi, że ten ocean będzie spokojniejszy, ale może być wsparciem na tyle, że nastolatki poczują się pewniej za sterem. Natomiast rodzi-

ce, którzy świadomie potrafią wyrazić zgodę na taką podróż, będą mogli z większym spokojem się jej przyglądać. Będą też mogli pamiętać, że w tej podróży również są ważni i warto o siebie dbać. W ten sposób pokazują dorastającym nastolatkom, że można być dla siebie ważnym i wartym zadbania. Kiedy dzieci widzą, że dorośli sięgają po wspierające strategie radzenia sobie, im też jest do nich bliżej.

Drogi Czytelniku,

e-book, który przeczytałeś jest fragmentem książki *Nastolatki na zakręcie*, która została wydana przez czasopismo „Charaktery” we współpracy z Fundacją TVN i firmą Amazon w ramach ogólnopolskiej akcji #zdrowiewglowie.

Częściowy dochód ze sprzedaży tej książki zostanie przeznaczony na Fundację TVN.

Naszą misją jest edukowanie osób mających realny wpływ na nastolatków! Zbuduj silniejsze relacje z Twoim nastolatkiem, opierając się na wzajemnym zrozumieniu i empatii.

W poradniku znajdziesz:

- 208 stron praktycznej wiedzy,
- schematy postępowania w trudnych sytuacjach,
- ćwiczenia i praktyczne przykłady z życia nastolatka i rodzica.

Poradnik został przygotowany przez 23 specjalistów z obszaru psychologii i psychoterapii.

**Pełną wersję poradnika
kupisz na stronie**

www.nazakrecie.pl