

Wsparcie emocjonalne nastolatka w kryzysie psychicznym - wskazówki dla rodzica i nauczyciela

Opracowała: Katarzyna Nowak

doradca metodyczny MSCDN Wydział w Radomiu / Zespół ds. pomocy psychologiczno-pedagogicznej

Pierwszymi diagnostami trudnej sytuacji psychicznej nastolatka są zwykle rodzice i/lub nauczyciele, choć zdarza się, że o kłopotach emocjonalnych dorośli dowiadują się też od rówieśników nastolatka w kryzysie. W okresie dojrzewania ma swój początek prawie połowa zaburzeń psychicznych (najczęściej zaburzeń lekowych i zaburzeń nastroju), a pojawienie się ich w tym czasie zwiększa prawdopodobieństwo doświadczania ich w dorosłości¹. Dostrzegając objawy długotrwałych kłopotów związanych z przeżywaniem trudnych emocji, niewygodnych uczuć dorośli często nie wie jak zareagować. Do tego dochodzi niekiedy szereg czynników utrudniających dotarcie do dziecka – np. trudna sytuacja domowo -
- rodzinna, różne procesy społeczne, w których rodzina bierze udział, ale też predyspozycje wychowawcze dorosłego czy cechy temperamentalne lub inne cechy osobowościowe, które wpływają np. na kształt więzi między dorosłym a dzieckiem². Często scenariusz tych okoliczności jest podobny: rodzic czy nauczyciel, chcąc pomóc młodocianemu, wyczerpał swój repertuar „podręcznego wsparcia” -
- próbował rozgryźć temat z nastolatkiem, szukał przyczyn jego stanu, dopytywał o źródło kłopotów, radził, wskazywał rozwiązania z własnej perspektywy, wymieniał listę pomocnych kroków, które w jego mniemaniu rozwiązałyby sytuację, ale też starał się zarazić optymizmem, dodawał otuchy, na swój sposób wspierał. Teraz stoi w obliczu utrzymujących się kłopotów z regulacją emocji u dziecka/ucznia, a dotychczasowe sposoby nie przyniosły poprawy w funkcjonowaniu adolescenta. Co można jeszcze włączyć we wspólne radzenie sobie z tym wychowawczym wyzwaniem? Po jakie oddziaływania sięgnąć aby wspomóc proces wracania do równowagi nastolatka, który doświadcza np. silnego lęku, frustracji, gniewu, smutku, bezsilności, pustki?

Często za trudnym zachowaniem nastolatka (jego buntem, oporem w realizacji stawianych mu zadań, ale i drażliwością, agresją czy autoagresją) stoją niewyrażone trudne emocje i niezaspokojone potrzeby. Sytuację tę przedstawia poniższy schemat:



Chcemy jako dorośli szybko zająć się zachowaniem młodego człowieka, ale modyfikacja jego zachowania jest zwykle niemożliwa, jeśli nie sięgniemy głębiej. Kryzys w okresie adolescencji może dotyczyć wielu sfer i objawiać się na wiele sposobów. Na pierwszym planie mogą być kłopoty w szkole, trudności w relacjach

¹ Lelek A., Mostowik J., Kwapniewska A., Adamczyk – Banach A., *Jak nastolatki radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi? Wstępne doniesienia z badań nastolatków z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi*, „Psychoterapia” 4 (199) 2021, s. 50.

² Dmitruk – Sierocińska K., *Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi? Strategie zapobiegania i wsparcia*, „Problemy opiekuńczo – wychowawcze” 1, 2024, s. 18.

rówieśniczych, wykluczenie z grupy, sięganie po substancje psychoaktywne, podejmowanie zachowań ryzykownych, agresja/przemoc lub autoagresja, depresja, napięcie i pobudzenie lub wycofanie się z realizacji ważnych obowiązków lub w ogóle z życia. Często po pierwsze nie mamy wiedzy jak zająć się danym problemem fachowo, a po drugie mamy swoje emocje, doświadczenia, swoją historię i przekonania. Oczywiście sama obecność dorosłego w przeżywaniu kryzysu nastolatka jest już zwykle nieocenionym wsparciem – to, że ktoś fizycznie jest obok, że można na niego liczyć. **Upewnienie nastolatka o naszej dostępności** – o tym, że zawsze i z każdą sprawą może do nas przyjść, i że na wszystko jest zawsze jakieś rozwiązanie – może skrócić czas jego indywidualnych nie zawsze właściwych poszukiwań w tej dziedzinie. Kluczowe jest tu też to, aby być dla dziecka autorytetem i znaczącym dorosłym, z którym chce on pokonywać swoje wyzwania emocjonalne. Aby takim się stać niezbędne jest uprzednie wejście w świat osoby dorastającej i zainteresowanie się nim, zaangażowanie w jej sprawy, udzielanie jej emocjonalnego wsparcia oraz zrozumienia, zamiast radzenia z góry, strofowania, rozliczania czy pouczenia³. Latarnią, która prowadzi nas po komunikacyjnych meandrach mogą być słowa psycholożki Agnieszka Stein: „Bezinteresowny kontakt to pragnienie spotkania się dla samego spotkania. Nie po to, żeby dziecko słuchało, tylko po to, żeby je usłyszeć. Nie po to usłyszeć, żeby coś załatwić, tylko z wielkiego zainteresowania tym, co ma do powiedzenia. To jest kontakt, u którego podstaw leży dostrzeganie w drugim człowieku ogromnej wartości, ciekawość, otwarcie na to, co się słyszy i zobaczy, choćby nawet było to bardzo trudne”⁴.

Psychika nastolatka zależy m.in. od rodziców, ale także od szkoły, edukacji i relacji rówieśniczych, gdzie wspierać go mogą takie czynniki, jak: afiliacja do grupy, pozytywna relacja, gdzie fundamentem jest autentyczność i zaufanie, przeżywanie sukcesów i porażek, współdziałania i udzielanie wzajemnej pomocy, ale też rejestrowanie i nazywanie emocji, uczuć⁵. Jeśli chcemy popracować z tym, co niewidoczne, a ukryte we wnętrzu adolescenta i pokonamy swoje obawy w tym zakresie – możemy właśnie próbować zwerbalizować to, co on może czuć. Pierwszym krokiem może być **nazwanie tego, co nastolatek może teraz przeżywać**. „Widzę, że się martwisz...”, „To chyba jest złość”, „Z tego co mówisz, to teraz dopadła Cię taka bezsilność”... - to przykładowe sformułowania, których można użyć. Warto aby dorośli nie bał się, że błędnie zidentyfikuje emocję dziecka; jeśli młody człowiek doświadczy od niego akceptacji i zrozumienia jego stanu, z pewnością zweryfikuje tę wypowiedź i razem z dorosłym spróbuje nazwać swój stan. Dobrze, jeśli tego typu praktyki używane są w domach i w klasach na co dzień, nie tylko wtedy, gdy jest trudna sytuacja, kiedy dziecko/uczeń jest w kryzysie psychicznym. Poziom nazwanej emocji trudnej zwykle nieco opada, jeśli właśnie może ona ujrzeć światło dzienne, jeśli zostaje „wyjęta na zewnątrz”.

Kolejnym etapem podczas rozmowy o emocjach jest lubiana przez dzieci i młodzież metoda skalowania. Służyć tu mogą pytania typu: „na ile teraz jesteś zły?”, „jakbyś mógł określić jak duży jest Twój gniew – to na ile?”, „w tym momencie - na skali od 1 do 10 – jak bardzo się boisz?”. Te pytania pomogą **określić natężenie danej emocji**, uporządkują stan młodego człowieka. Czasem wystarczy tyle

³ Ż. Tempczyk – Nagórka, *Wsparcie młodzieży przez środowiskowe ogniska wychowawcze w pozytywnym rozwiązaniu kryzysu adolescencyjnego*, „Problemy opiekuńczo – wychowawcze” 1, 2025, s. 26.

⁴ A. Stein, *Dziecko z bliska idzie w świat*, Wyd. Mamania, Warszawa 2014, s. 24.

⁵ R. Matusiak, A. Dębicka, *Kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – profilaktyka, pomoc*, „Kultura – Przemiany – Edukacja”, t. XII – XIII, 2023, s. 246 – 247.

z początkowych zabiegów rodzica/nauczyciela, aby dziecko odczuło jego zaangażowanie i zrozumienie. Dodając: „to normalne czuć różne emocje, nawet te silne” – upewniamy nastolatka w tym, że każdy ma prawo do emocji, że dorosły nie jest na niego zły o to, co nastolatek czuje, że w ich relacji ważne są emocje tegoż nastolatka.

Zanim przejdziemy do poszukiwania prawidłowych sposobów na radzenie sobie z daną trudną, nieprzyjemną emocją u dziecka (w psychologii bowiem, pamiętając o tym, że emocje są wrodzone, potrzebne, że niosą ze sobą konkretną informację o naszym stanie - staramy się nie dzielić ich na pozytywne i negatywne, ale na łatwe i trudne, przyjemne i nieprzyjemne, te, które dają energię i te, które ją odbierają) dobrze, jak razem z naszym wychowankiem **przyjmujemy tę emocję**, pobędziemy z nią trochę, poprzyglądamy się jej razem z nim. Warto o niej porozmawiać, zastanowić się wspólnie, jak to jest ją przeżywać. To kolejny etap porządkowania wewnętrznego stanu przez dziecko, kolejna faza, która może przybliżyć nas do poszukiwania rozwiązania i zmiany jego zachowania z poszanowaniem jego intrapsychicznych procesów.

Dobrze jest w ogóle porozmawiać o naturze kryzysów, jakie mogą mieć miejsce w okresie dorastania. Nie tylko tych eriksonowskich, utożsamianych niejako z zadaniami danego okresu – wspinanych w nasz rozwój, ale też tych, które, pojawiają się w reakcji na bodziec zewnętrzny. Gdy dorastającą osobę przerastają nowe uwarunkowania (np. długotrwały stres, nieoczekiwana i dalece wykraczająca poza zasoby nastolatka sytuacja) – reaguje on kryzysem⁶

Po tym etapie zaopiekowania się emocjami dziecka łatwiej może być **poszukiwać wspólnie właściwych rozwiązań dotyczących jego zachowania**. I tu również pomaga, gdy na co dzień w domu i w szkole dziecko uczone jest tego, co ma robić, gdy się: złości, boi, zawstydzi, czuje bezradne, ma poczucie winy, przeżywa zawód, rozdarcie, smuci się. Ważne aby często, nawet, jak dana emocja w tej chwili nie występuje – poruszać temat radzenia sobie z różnymi emocjami i zachęcać nastolatka do zastanawiania się nad tym, co by mu pomogło/co zwykle pomaga, gdy ma trudne emocje. Będzie potem łatwiej można wykorzystać jego wcześniejsze rozważania czy doświadczenia – gdy stan emocjonalny pogorszy się, gdy rzeczywiście dozna emocjonalnego załamania. Ważne aby miał wiele doświadczeń realnego zaopiekowania się przez otoczenie jego emocjami, aby wtedy – gdy będzie głębszy kryzys mógł wrócić pamięcią do doświadczenia wyjścia z tych trudów w przeszłości; jeśli kiedyś otrzymało od dorosłych adekwatne wsparcie - jest teraz większe prawdopodobieństwo tego, że znowu sięgnie po tę pomoc.

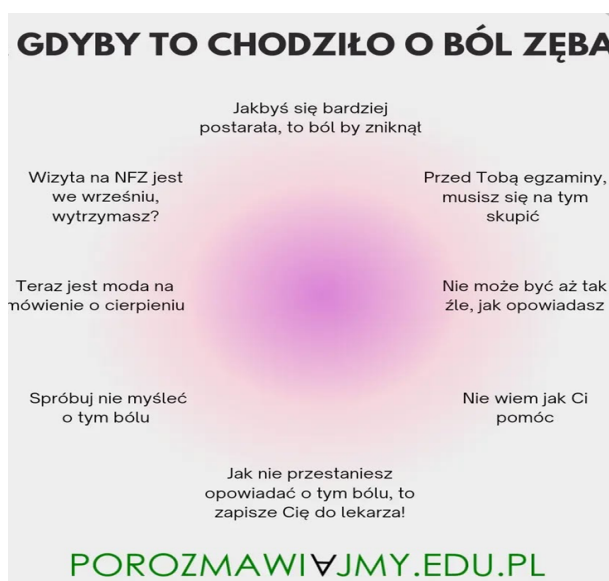
W skrócie nasza interwencja dotycząca emocji może wyglądać następująco:

- I. Rozpoznanie (imię emocji) - Nazwij emocję nastolatka
- II. Określ jej natężenie 1.....10 (najlepiej razem z nim)
Powiedz, że to normalne czuć daną emocję/porozmawiajcie o niej
- III. Regulacja tego stanu - wybór akceptowanego, konstruktywnego sposobu na normalizację danej nieprzyjemnej dla nastolatka emocji („pamiętasz – wtedy pomogło Ci to, że...”; „zawsze jest sposób na... - chodź jakiś wybierzemy”, „znajdziemy drogę poradzenia sobie z Twoim stanem”, „co teraz z naszej listy sposobów na złość by Ci pomogło?” itp.).

⁶ R. Matusiak, A. Dębicka, op.cit., s. 239.

Rodzic czy nauczyciel czasem ma problem z doбором słów, które chciałby przekazać w takich momentach wychowankowi. Boi się niekiedy, że podejmowanie tematu żalu, smutku, lęku itp. tylko rozogni sytuację, eskaluje emocje, a wtedy jeszcze trudniej będzie je „opanować” (mimo, iż przecież naszym zadaniem nie jest zabranie danej emocji dziecku czy szybkie jej zatrzymanie, ale pomoc w jej przeżyciu, nauka powrotu do równowagi po silnej emocji). Martwiąc się tym faktem, że „ruszanie” tematu emocji tylko pogorszy sytuację uczuciową nastolatka, dorośli unika rozmowy, nie zaczyna tematu, odkłada go. Niekiedy nastolatek może odczuwać to jako brak zainteresowania nim, jako lekceważenie tematu jego stanu.

Czasem jednak nasze komunikaty mogą rzeczywiście ranić młodego człowieka, odbierać mu wiarę w poprawę sytuacji, zamykać drzwi zrozumienia. **Czego zatem unikać? Jak formułować wypowiedzi, aby młody obywatel poczuł rzeczywiste wsparcie?** Poniższa grafika zaczerpnięta z porozmawiamy.edu.pl może być tu wsparciem. Ujęta w niej metafora dotycząca reakcji na ból psychiczny z reakcją na ból zęba unaocznia wielu rodzicom/nauczycielom jak inaczej zachowujemy się, gdy ból nie jest tylko fizyczny, gdy go niejako nie widać:



Co zatem **można powiedzieć** adolescentowi na początku naszych starań związanych ze wsparciem go na płaszczyźnie emocji? Tu również pomocna może być grafika z porozmawiamy.edu.pl:



Czasem potrzebna jest:

1. Wizyta u psychologa/psychoterapeuty (psychoterapia indywidualna nastolatka i/lub rodzica/opiekuna; psychoterapia grupowa)
2. Wizyta u lekarza psychiatry
3. Konsultacja medyczna z innym specjalistą (np. endokrynolog)
4. Farmakoterapia
5. Pobyt w szpitalu
6. Psychoterapia rodzinna
7. Spójne oddziaływania wychowawcze środowiska domowego i szkolnego, oparte m.in. na wskazówkach psychoterapeuty/lekarza
8. Nauczanie indywidualne/zindywidualizowana ścieżka kształcenia.

Jeśli rodzic lub nauczyciel potrzebuje wsparcia tu i teraz odnośnie interwencji może też skorzystać z bezpłatnego telefonu (Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100 (pon. – pt. 12:00-15:00) lub całodobowej bezpłatnej Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli (800 080 222).

Maria Brudnik opisuje „Procedurę interwencji kryzysowej w szkole”, która wykracza poza wsparcie dotyczące pracy z emocjami, opisane w tym artykule, ale zawiera fragment dotyczący tej tematyki. Wylicza w niej m.in. potrzebę „złagodzenia niepokoju i dezorientacji ofiary kryzysu (...)”, pomoc w uporządkowaniu chaosu, jaki panuje w świecie osoby poszkodowanej (...)”⁷, co stanowić może wskazówkę w dawaniu wsparcia emocjonalnego nastolatkowi przez dorosłego.

Polskiej oświacie rekomendowane są także różnorodne **programy wykorzystujące wsparcie rówieśnicze**. Jednym z nich jest Program „Peer Support”, stanowiący część procesu przeciwdziałania alienacji na gruncie społecznym, który poprzez nacisk na pogłębienie jakości relacji międzyludzkich nastolatka (zwłaszcza ze szkolnym środowiskiem rówieśników) ma minimalizować poczucie osamotnienia⁸ - tak częste w kryzysach psychicznych młodzieży. Korzystanie choćby z fragmentów Programu „Unplugged” również daje szanse wychowawcom klas oraz szkolnym specjalistom na uniknięcie wykluczenia danego ucznia, a zarazem wzmocnienie pozytywnych więzi w konkretnej klasie. Podobnie z korzystaniem z pokładów scenariuszy ćwiczeń z „Treningu Pewności Siebie”, który może pomóc wzmocnić jednostkę w obliczu doświadczania trudnych sytuacji społecznych, a z powodzeniem można jego założenia wykorzystywać na co dzień w szkole przez nauczycieli.

W procesie wpierania nastolatka, ważne aby mieć przekonanie, że nie jest się samemu, że – jak to mówi na swoich szkoleniach wybitna psycholog – p. Joanna Węgrzynowska – jest to rodzaj sztafety, gdzie kilka osób bierze udział i pomaga, gdzie dorosły przekazuje dalej dziecko innemu dorosłemu – np. specjaliście i nie musi to być maraton. Dodatkowo fundamentalne jest też to, aby pomagający **dorośli zadbał o siebie**. Bo to w rzeczywistości zregenerowany i wyregulowany rodzic, a także stabilny i bezpiecznie czujący się nauczyciel będą mogli zaprojektować ścieżkę profesjonalnego i trafnego wsparcia nastolatka w kryzysie.

⁷ M. Brudnik, *Interwencja kryzysowa w szkole – kryzys sytuacyjny*, „Forum oświatowe” 2(43), 2010, s. 55.

⁸ K. Martyniak, *Program wsparcia rówieśniczego „Peer Support” jako model pomocy środowiskowej w kryzysach emocjonalnych nastolatków*, „Pedagogika Społeczna” Nr 2 (88), 2023, s. 92.

Bibliografia:

1. Brudnik M., *Interwencja kryzysowa w szkole – kryzys sytuacyjny*, „Forum oświatowe” 2(43), 2010, s. 49 – 65.
2. Dmitruk – Sierocińska K., *Jak pomagać nastolatkom z zaburzeniami depresyjnymi? Strategie zapobiegania i wsparcia*, „Problemy opiekuńczo - wychowawcze” 1, 2024, s. 16 – 32.
3. Lelek A., Mostowik J., Kwapniewska A., Adamczyk – Banach A., *Jak nastolatki radzą sobie z sytuacjami kryzysowymi? Wstępne doniesienia z badań nastolatków z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi*, „Psychoterapia” 4 (199), 2021, s. 49 – 63.
4. Martyniak K., *Program wsparcia rówieśniczego „Peer Support” jako model pomocy środowiskowej w kryzysach emocjonalnych nastolatków*, „Pedagogika Społeczna” Nr 2 (88), 2023, s. 87 – 98.
5. Matusiak R., Dębicka A., *Kryzys zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży - profilaktyka, pomoc*, „Kultura – Przemiany – Edukacja”, t. XII – XIII, 2023, s. 237 – 250.
6. Stein A., *Dziecko z bliska idzie w świat*, Wyd. Mamania, Warszawa 2014.
7. Tempczyk – Nagórka Ż, *Wsparcie młodzieży przez środowiskowe ogniska wychowawcze w pozytywnym rozwiązaniu kryzysu adolescencyjnego*, „Problemy opiekuńczo – wychowawcze” 1, 2025, s. 18 – 31.