



# Bezpieczna przystań

Czy to tylko „trudny wiek”?



# Pierwsze sygnały problemów emocjonalnych u dziecka

Nie każde wycofanie, irytacja czy zamknięcie się w sobie to bunt nastolatka.

**To mogą być pierwsze sygnały,**  
że dziecko przeżywa coś, z czym nie potrafi sobie poradzić:

- **Dziecko nagle przestaje robić to, co wcześniej lubiło**
- **Często boli je brzuch lub głowa, mimo że badania nic nie wykazują**
- **Zmienia się rytm snu  
- śpi za dużo albo prawie wcale**
- **Jest stale zmęczone, apatyczne lub rozdrażnione**
- **Mówi: „to nie ma sensu”, „nikt mnie nie rozumie”, „chciałbym zniknąć”**

# Dziecko w kryzysie - co robić?

## 5 zasad wspierania dziecka z problemami psychicznymi

### 1. Nie bagatelizuj

„Wszyscy przez to przechodziliśmy” może zamknąć dziecko.  
Lepiej: „**Widzę, że jest ci trudno. Chcesz porozmawiać?**”

### 2. Bądź obecny

Czasem wystarczy zapytać: „**Chcesz, żebym po prostu był obok?**”

### 3. Unikaj oceniania

Zamiast „Dlaczego to robisz?”, powiedz: „**Co się stało, że tak się czujesz?**”

### 4. Reaguj, nie panikuj

Dziecko potrzebuje spokoju, nie paniki. Jeśli mówi o samookaleczeniach lub śmierci, traktuj to poważnie, ale bez dramatów.

### 5. Szukaj pomocy

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. **Ważne, że jesteś i działasz.**

# Trudne emocje agresja i autoagresja

Jak reagować jako opiekun?

## Czego NIE robić?

**Nie krzycz:** wzmacniasz napięcie, którego dziecko i tak nie umie rozładować.

**Nie bagatelizuj:** „weź się w garść” może zepchnąć dziecko w jeszcze większą izolację.

**Nie reaguj karą** na samookaleczenia - to znak cierpienia, nie złe zachowanie.



## Co możesz zrobić zamiast tego?

**Zadbaj o bezpieczeństwo** - usuń z otoczenia dziecka niebezpieczne przedmioty.

**Zadaj spokojne pytania:** „Widzę, że coś cię bardzo boli. Chcesz, żebym pomógł/a?”

**Szukaj specjalistycznej pomocy** - to nie słabość, to troska.



# „Nie panikuj, to tylko stres”?

Stres szkolny? To nie tylko kartkówki. To też:

- **lęk przed odrzuceniem przez rówieśników,**
  - presja ocen i porównań,
  - brak snu i odpoczynku,
  - brak przestrzeni na bycie sobą.

Jak możesz pomóc dziecku w radzeniu sobie ze stresem?

## **Naucz je prostych technik relaksacyjnych:**

oddech 4-7-8, napinanie i rozluźnianie mięśni,  
„bezpieczne miejsce” w wyobraźni.

## **Zadbaj o codzienność:**

stały rytm snu, czas offline, wspólne posiłki

## **Daj dziecku przestrzeń na odpoczynek**

nie każdy moment musi być produktywny

# 4-7-8

## ODDYCHANIE

4 SEKUNDY



WDECH

7 SEKUND



WSTRZYMAJ

POWTÓRZ  
4X

8 SEKUND



WYDECH



# Obalamy błędne przekonania o zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży



„To tylko gorszy dzień, nie ma się czym przejmować.”



Gorsze dni mogą być początkiem depresji - szczególnie jeśli powtarzają się często

„Rozmawianie o problemach tylko je pogłębia.”



Rozmowa daje dziecku poczucie, że nie jest samo - to pierwszy krok do poprawy



„Samookaleczenia? Robi to dla uwagi.”



Autoagresja to często skutek bólu emocjonalnego, nie manipulacja. Każde zranienie traktuj poważnie.

„Psycholog? To już ostateczność.”



Psycholog to nie lekarz „ostatniej szansy”, to ktoś, kto pomaga zanim zrobi się naprawdę źle



Projekt **“Bezpieczna Przystań”**  
wspiera miejsce, gdzie każde dziecko  
i nastolatek może poczuć się zrozumiany, bez ocen i presji.

Pomagamy krok po kroku odbudować  
pewność siebie, nauczyć się radzić z emocjami  
i odkryć swój potencjał.

## Co oferujemy?

- indywidualne i grupowe konsultacje psychologiczne
- warsztaty terapeutyczne
- pomoc edukacyjną i rozwój kompetencji
  - wycieczki edukacyjno-rekreacyjne
  - wsparcie dla rodziców i opiekunów

**Gdzie?** Praskie Centrum Wsparcia i Edukacji  
ul. 11 Listopada 22/4, Warszawa

**Zapisy:** +48 537 109 531  
k.krasnodebska@fundacjaidylla.org

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ



Mazowsze >> dla organizacji  
pozarządowych >