

## **Kryzysy rozwojowe i życiowe dzieci i młodzieży**

**Kryzys** jest subiektywnym odczuwaniem, bądź doświadczaniem wydarzenia lub sytuacji jako:

- Niemożliwej do rozwiązania (towarzyszące poczucie bólu i cierpienia);
- Wyczerpującej zasoby jednostki (poczucie utraty zdolności do działania i umiejętności kontrolowania własnego życia/siebie- bezradność);
- Przekraczającej dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami (zaburzenie cyklu życiowego- dezorganizacja).

### **Stan emocjonalny w kryzysie:**

- Złość
- Frustracja
- Utrata równowagi
- Intensyfikacja emocji spowodowana nieprzewidywalnością zdarzeń
- Przygnębienie, smutek
- Apatia
- Wszeghogarniające cierpienie
- Lęk
- Utrata kontroli i władzy nad sobą i swoim życiem
- Poczucie winy, obniżenie własnej wartości
- Dezorientacja
- Załamanie

### **Reakcje dzieci na sytuacje kryzysowe:**

- Dzieci w wieku przedszkolnym (od 1 do 5 lat) ssanie kciuka, moczenie nocne, lęk przed ciemnością lub przed zwierzętami, tulenie się do rodziców, koszmary nocne, nietrzymanie moczu lub kału, trudności w mówieniu, brak apetytu lub nadmierny apetyt, lęk przed pozostawianiem w samotności, bezruch.
- Dzieci w wieku od 5 lat do 11 lat - drażliwość, płaczliwość, tulenie się, agresywne zachowanie w szkole lub w domu, jawne rywalizowanie z młodszym rodzeństwem o uwagę rodziców, koszmary nocne, lęki nocne lub lęk przed ciemnością, niechęć do szkoły, zanik zainteresowania szkołą lub kłopoty z koncentracją na lekcjach, lęk przed doznaniem krzywdy, dezorientacja, lęk przed porzuceniem, ogólny niepokój
- Dzieci w wieku od 11 do 14 lat zakłócenia snu, zaburzenia apetytu, buntownicze zachowania w domu, problemy w szkole (bójki, ustępowanie, spadek zainteresowania nauką, zabieganie o uwagę), problemy fizyczne (ból głowy, nieokreślone bóle i symptomy, problemy z trawieniem, objawy psychosomatyczne), utrata zainteresowania zajęciami rówieśników, lęk przed doznawaniem krzywdy osobistej, lęk przed utratą osób bliskich, gniew, zaprzeczanie, ogólny niepokój.

### **Zagrożenia, jakie niesie ze sobą niezazegnany kryzys:**

- Zaburzenia zachowania
- Uzależnienia
- Zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie
- Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

### **Wskazówki dla Rodziców:**

- Rozmawiajcie ze swoimi dziećmi,
- Na pytania odpowiadajcie jasno i dokładnie, bądźcie uczciwi wobec swoich dzieci,
- Mówcie dzieciom o swoich uczuciach i zachęcajcie je do wyrażania własnych- pomagając im nazywać to co czują,
- Słuchajcie tego co i jak mówi Wasze dziecko,
- Towarzyszcie dziecku postawą wspierającą,
- Dotyk jest ważny w czasie kryzysu. Przytulajcie swoje dzieci !!!
- Bawcie się z nimi- to rozładowuje napięcie,
- Zapewnijcie dziecku dostęp do jego ulubionej zabawki,
- Spędzajcie z nim więcej czasu,
- Jeżeli potrzebujecie pomocy specjalisty- sięgnijcie po niego jak najwcześniej !
- Pamiętajcie !! Objawy, które utrzymują się u dziecka, nie są konsekwencją Waszych zaniedbań, czy błędów.

**Sieć pomocy:**

- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Poradnie psychologiczno- pedagogiczne
- Specjalistyczne Poradnie Rodzinne

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

poniedziałek- niedziela 12.00 - 20.00 bezpłatny,  
ogólnopolski i anonimowy [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**Dziecięcy telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

0 800 12 12 12 poniedziałek- piątek 8.15 - 20.00  
bezpłatny z tel. Stacjonarnych i Orange

**Telefon Informacyjno Interwencyjny Rzecznika Praw Dziecka**

22 696 55 50 poniedziałek- piątek 8.15 - 20.00

**Poradnia Telefoniczna dla Osób w Kryzysie**

116 123 codziennie 14.00-22.00, bezpłatny

**Fundacja Dzieci Niczyje**

22 826 88 62, 22 616 16 69

przemoc domowa, nadużycia seksualne, wsparcie terapeutyczne, pomoc dla dzieci i rodziców,  
programy profilaktyczne, interwencje kryzysowe wobec dzieci- ofiar przestępstw, grupy wsparcia i  
terapia dla rodziców